



# PROGRAMMA VA- CANZE ED ATTIVITÀ & SKI ALPINISMO

Le possibilità di trovare pace e recupero sono infinite in mezzo alla natura – come anche le offerte sportive.

Non c'è di meglio nella stagione fredda per il vostro benessere che un programma all'aria che vi farà avere più energia. Informazioni sul programma vacanze ed attività le trovate sul sito: [www.gsieser-tal.com/programma](http://www.gsieser-tal.com/programma) o in uno degli uffici turistici della Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido.

📞 +39 0474 978 436  
✉️ info@gsieser-tal.com

## PRENOTAZIONE & INFO



🛒 PRENOTAZIONE ONLINE tramite [www.gsieser-tal.com/programma](http://www.gsieser-tal.com/programma) o presso l'ufficio turistico a Monguelfo. Per le manifestazioni da martedì a sabato: entro le ore 17:00 del giorno precedente. Per le manifestazioni del lunedì: entro le ore 10:00 del lunedì stesso, oppure entro le ore 17:00 del giorno precedente durante le settimane scialpinistiche.

**Bambini fino 13,9 anni partecipano gratis al programma vacanze ed attività!**

**INFORMAZIONI UTILI:** Si consiglia di portare scarpe adatte, abbigliamento caldo (eventualmente un ricambio), una merenda e una bevanda calda. Modifiche del programma o interruzione delle escursioni possono essere effettuate per motivi di sicurezza a causa di maltempo, rischio di valanghe, sentieri ghiacciati, ecc. dalla Regione Panoramica Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido.



LUN, 01.12.2025 – DOM, 05.04.2026

# PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ

LUN

## Corso per principianti di sci di fondo classico in Val Casies

⌚ 10:45–12:45 h ⚡ \*S1) 10 €, con GP 0 € S2) 20 €, con GP 10 €

❖ Pedaggio per le piste incluso (durata del corso). Possibilità di noleggiare sci da fondo: 8 €

🚌 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle



## Facile escursione con le ciaspole in Val Casies: in relax attraverso la natura

⌚ 10:45–14:45 h ⚡ \*S1) 5 €, con GP 5 € S2) 10 €, con GP 10 €

🚶 2 ore ↗ 200 m ↔ 2 km 🚍 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle



## Ciaspolata nelle DOLOMITI – Valle Popena da Carbonin

⌚ 08:30–16:00 h ⚡ \*S1) 25 €, con GP 15 € S2) 30 €, con GP 20 € 🚍 Carpooling

🚶 4–5 ore ↗ 1700 m ↔ 10 km 🏃 Noleggio ciaspole incluso



## Corso di sci di fondo skating per principianti in Val Casies

⌚ 10:55–12:40 h ⚡ \*S1) 10 €, con GP 0 € S2) 20 €, con GP 10 €

❖ Pedaggio per le piste incluso (durata del corso). Possibilità di noleggiare sci da fondo: 8 €

🚌 Linea 441 FA Colle di Fuori (V. Casies), Planca di Sotto



## Tiro a segno con carabina ad aria compressa in Val Casies

⌚ 19:30–20:30 h ⚡ \*S1) 10 €, con GP 5 € S2) 20 €, con GP 10 €



## Ciaspolata nelle DOLOMITI – Monte Specie 2307 m in Valle di Braies

⌚ 08:30–16:00 h ⚡ \*S1) 25 €, con GP 15 € S2) 30 €, con GP 20 € 🚍 Carpooling

🚶 3 ore 30 min. ↗ 328 m ↔ 10 km 🏃 Noleggio ciaspole incluso



## Corso skating per sciatori di livello intermedio in Val Casies

⌚ 10:45–12:45 h ⚡ \*S1) 10 €, con GP 0 € S2) 20 €, con GP 10 €

❖ Pedaggio per le piste incluso (durata del corso). Possibilità di noleggiare sci da fondo: 8 €

🚌 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle



## Romantica escursione serale alla luce delle lanterne con magia del fuoco a Monguelfo

⌚ 21:00–23:00 h ⚡ \*S1) 14 €, con GP 8 € S2) 18 €, con GP 12 €

🚶 1 ora 30 min. ↗ 200 m ↔ 2,5 km 🏃 Noleggio ciaspole incluso



## Ciaspolata nelle DOLOMITI – Monte Piana 2324 m

⌚ 08:30–16:00 h ⚡ \*S1) 25 €, con GP 15 € S2) 30 €, con GP 20 € 🚍 Carpooling

🚶 2 ore 30 min. ↗ 700 m ↔ 12 km 🏃 Noleggio ciaspole incluso



DOM, 01.03.2026 – SAB, 28.03.2026

# SCI ALPINISMO



**PREZZO DEL PACCHETTO**  
pacchetto 3 gg.  
GP 350 €, 360 €

Ogni ulteriore tour:  
GP +50 €, +60 €



## "Vogelgrant" Scialpinismo nella Valle di Anterselva

⌚ 08:00–16:00 h 🚶 2 ore 30 min. – 3 ore ↗ 700 m ⚡ 135 €, con GP 125 €

🚌 Linea 441, Carpooling: stazione ferroviaria a Monguelfo



## Scialpinismo nella valle Kasertal in Val Casies – S. Maddalena

⌚ 08:00–16:00 h 🚶 4 ore – 4 ore 30 min. ↗ max. 1320 m ↔ max. 12 km

€ 135 €, con GP 125 € 🚍 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

Due destinazioni scialpinistiche: Cima Regola 2745 m oder Cima Casera 2768 m. La scelta dell'itinerario dipenderà dalle condizioni della neve.



## Sci alpinismo al Lago di Braies nella Valle di Braies – DOLOMITI

⌚ 08:00–16:00 h 🚶 4 ore – 4 ore 30 min. ↗ max. 1250 m ⚡ 135 €, con GP 125 €

🚌 Linea 441, Carpooling: stazione ferroviaria a Monguelfo

Tre destinazioni scialpinistiche: Monte Jaufen 2480 m, Cima Sennes 2659 m o Col de Riciogogn 2650 m. La scelta dell'itinerario dipenderà dalle condizioni della neve.



## Sci alpinismo in Val Casies – S. Maddalena (Kalksteinjöchl e Gail)

⌚ 08:30–16:00 h 🚶 3 ore – 3 ore 30 min. ↗ 820–940 m

€ 135 €, con GP 125 € 🚍 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

Due destinazioni scialpinistiche: Kalksteinjöchl 2349 m (facile), Gail 2494 m (medium)



## Sci alpinismo a Prato Piazza nella Valle di Braies – DOLOMITI

⌚ 08:00–16:00 h 🚶 2 ore 30 min. ↗ max. 1150 m

€ 135 €, con GP 125 € 🚍 Linea 441, Carpooling: stazione ferroviaria a Monguelfo

Tre destinazioni scialpinistiche: Picco di Vallandro 2839 m (medium), Piramide (Crepe di Val Chiara genannt) 2711 m (facile) o la Forcella del Pin 2565 m (medium). La scelta dell'itinerario dipenderà dalle condizioni della neve.



**\*NOTA:** I prezzi variano a seconda del periodo stagionale nel programma delle attività guidate.

S1) 01.12. – 23.12.2025 | 06.01. – 31.01.2026 | 02.03. – 05.04.2026

S2) 24.12.2025 – 05.01.2026 | 01.02. – 01.03.2026

**PRENOTAZIONE ONLINE:** presso [www.grieser-tal.com/programm](http://www.grieser-tal.com/programm) o **Codice-Qr**

SAB VEN



# PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ

Attraverso il candore incontaminato, pieni di senso di libertà e natura – nel cuore dell'inverno più bello. La Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido offre un variegato programma vacanze ed attività per amanti della natura e sportivi. Escursioni guidate con le ciaspole nei silenziosi boschi invernali, corsi di sci di fondo su piste perfettamente preparate, avvincenti sessioni di tiro sportivo e tranquille passeggiate invernali invitano a vivere l'inverno in modo attivo. Anche le escursioni con vista diretta sulle Tre Cime trasformano l'inverno in un'esperienza indimenticabile.

Chi ama muoversi nel silenzio dell'inverno, qui trova ciò che cerca – e la felicità.

+39 0474 978 436  
info@gsieser-tal.com

## LUNEDÌ



### CORSO PER PRINCIPIANTI DI SCI DI FONDO CLASSICO IN VAL CASIES



## LUNEDÌ



### FACILE ESCURSIONE CON LE CIASPOLE IN VAL CASIES



Come in ogni sport, anche nello sci di fondo è importante imparare fin dall'inizio la tecnica corretta – così si può sciare in modo sicuro, fluido e senza fatica. La Scuola di Sci di Fondo Val Casies insegna la tecnica di base giusta e aiuta a prendere confidenza con questo sport sano e naturale. Prima dell'inizio del corso si può noleggiare l'attrezzatura da sci di fondo da Taschler Sports and Rental a Colle o da Huski Sports Rentals a S. Maddalena, al costo di 8 €.

- ⌚ 10:45 h, scuola sci in Val Casies – S. Maddalena
- ⌚ 10:45–12:45 h
- ✓ Pedaggio per le piste incluso (durata del corso). Possibilità di noleggiare sci da fondo: 8 €  
€ \*S1) 10 €, con GP 0 € S2) 20 €, con GP 10 €  
📞 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

Questa escursione con le ciaspole è perfetta per chi è alla prima esperienza – non servono esperienze pregresse. Si cammina a passo tranquillo lungo un sentiero dolce, attraverso il paesaggio invernale silenzioso in fondo alla Val Casies, scoprendo la magia dell'inverno con il proprio ritmo. In caso di scarso innevamento, si può intraprendere un'alternativa altrettanto semplice e suggestiva: una piacevole escursione invernale. Pranzo al sacco.

- ⌚ 10:45 h, fondo valle in Val Casies – S. Maddalena
- ⌚ 10:45–14:45 h
- ✓ Noleggio ciaspole incluso
- ⌚ 2 ore ↗1200 m ↔2 km
- € \*S1) 5 €, con GP 5 € S2) 10 €, con GP 10 €  
📞 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

## MARTEDÌ



### CIASPOLATA NELLE DOLOMITI – VALLE POPENA DA CARBONIN

Il punto di partenza è il ponte Popena lungo la strada di accesso al Lago di Misurina. All'inizio si segue il Rio Popena in leggera salita. Già lungo l'ascesa si possono ammirare gli imponenti giganti dolomitici – Patrimonio Mondiale UNESCO – in tutto il loro splendore. Più in alto la valle si apre, regalando splendide vedute sul Cristallino di Misurina e sul Monte Popena. Si prosegue verso la Sella di Popena, da cui si gode una splendida vista panoramica sull'intera valle e sul Lago di Misurina. In buone condizioni è possibile proseguire fino al Corno d'Angelo. Il ritorno avviene sullo stesso percorso. Pranzo al sacco.

- 📍 Carpooling a partire dalle ore 08:30 h da Val Casies – S. Maddalena
- ⌚ 08:30–16:00 h
- ✓ Noleggio ciaspole incluso
- ⌚ 4–5 ore ↗700 m ↔10 km
- € \*S1) 25 €, con GP 15 € S2) 30 €, con GP 20 €

## MERCOLEDÌ



### CORSO DI SCI DI FONDO SKATING PER PRINCIPIANTI IN VAL CASIES

Lo sci di fondo unisce il movimento all'aria aperta con il relax mentale – lo sport invernale ideale per corpo e mente. Il corso di skating è perfetto per muovere i primi passi in questa disciplina dinamica. La Scuola di Sci di Fondo Val Casies insegna passo dopo passo la tecnica di base corretta. Prima dell'inizio del corso si può noleggiare l'attrezzatura da sci di fondo da Taschler Sports and Rental a Colle o da Huski Sports Rentals a S. Maddalena, al costo di 8 €.

- ⌚ 10:55 h, pista di sci di fondo, Binta Pub Val Casies – Colle
- ⌚ 10:55–12:40 h
- ✓ Pedaggio per le piste incluso (durata del corso). Possibilità di noleggiare sci da fondo: 8 €  
€ \*S1) 10 €, con GP 0 € S2) 20 €, con GP 10 €
- 📞 Linea 441 FA Colle di Fuori (V. Casies), Planca di Sotto

## MERCOLEDÌ



### TIRO A SEGNO CON CARABINA AD ARIA COMPRESSA IN VAL CASIES

Occhio alla mira! Il tiro con la carabina ad aria compressa è divertente, diverso dal solito e adatto a tutti. Tra colpi fortunati e tiri precisi – ci si diverte sempre! Partecipazione possibile a partire da 10 anni.

- ⌚ 19:30 h, poligono nella zona sportiva Val Casies – Colle
- ⌚ 19:30–20:30 h
- € \*S1) 10 €, con GP 5 € S2) 20 €, con GP 10 €

## GIOVEDÌ



### CIASPOLATA NELLE DOLOMITI – MONTE SPECIE 2307 M IN VALLE DI BRAIES

La partenza avviene sull'idilliaco altopiano di Prato Piazza – un'ampia terrazza naturale con vista mozzafiato sulle Dolomiti, patrimonio mondiale UNESCO. In inverno, il paesaggio si trasforma in un paradiso innevato e silenzioso. A seconda dell'innevamento, si può salire con o senza ciaspole lungo un sentiero ben tracciato fino al Monte Specie. Dalla vetta, a 2307 m, si apre una vista spettacolare sulle Tre Cime e molte altre cime dolomitiche. Pranzo al sacco & possibilità di ristoro.

- ⌚ 19:30 h, poligono nella zona sportiva Val Casies – Colle
- ⌚ 19:30–20:30 h
- ✓ Noleggio ciaspole incluso
- ⌚ 3 ore 30 min. ↗328 m ↔10 km
- € \*S1) 25 €, con GP 15 € S2) 30 €, con GP 20 €



## VENERDÌ



## CORSO SKATING PER SCIATORI DI LIVELLO INTERMEDIO IN VAL CASIES

Se si conosce già la tecnica base dello skating e si desidera migliorarsi, questo corso è l'ideale. Si perfezionano i movimenti, si lavora su ritmo ed efficienza e si affina la tecnica. La Scuola di Sci di Fondo Val Casies accompagna con esercizi mirati e un'assistenza professionale. Perfetto per chi ha già una buona base e vuole fare un passo avanti. Prima dell'inizio del corso si può noleggiare l'attrezzatura da sci di fondo da Taschler Sports and Rental a Colle o da Huski Sports Rentals a S. Maddalena, al costo di 8 €.

- 📍 10:45 h, scuola sci in Val Casies – S. Maddalena
- 🕒 10:45–12:45 h
- ☑ Pedaggo per le piste incluso (durata del corso). Possibilità di noleggiare sci da fondo: 8 €
- 💶 \*S1) 10 €, con GP 0 € S2) 20 €, con GP 10 €
- 🚌 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

## VENERDÌ



## ESCURSIONE SERALE ALLA LUCE DELLE LANTERNE A MONGUELFO

Una serata invernale da fiaba: si cammina alla luce delle lanterne attraverso il bosco innevato, si ascoltano le storie raccontate dalla guida e ci si lascia incantare dalla magia silenziosa della natura. Alla fine del percorso, un vin brûlé fatto in casa, caldo e profumato, aspetta accanto al fuoco – per un finale davvero speciale. A seconda dell'innevamento si può fare un'escursione con le ciaspole o una passeggiata invernale. Adatto a bambini dai 10 anni.

- 📍 21:00 h, l'ufficio turistico a Monguelfo
- 🕒 21:00–23:00 h
- ☑ Noleggio ciaspole incluso
- 🚶 1 ora 30 min. ↗ 200 m ↔ 2,5 km
- 💶 \*S1) 14 €, con GP 8 € S2) 18 €, con GP 12 €



Castel Welsperg a Monguelfo

## SABATO



## CIASPOLATA NELLE DOLOMITI – MONTE PIANA 2324 M

La ciaspolata parte dal Lago d'Antorno 1866 m e conduce sull'ampio altopiano del Monte Piana 2324 m. Questo imponente massiccio dolomitico fu teatro di aspri combattimenti durante la Prima Guerra Mondiale. Oggi regala soprattutto una cosa: silenzio, vastità e una delle più spettacolari vedute panoramiche a 360° delle Dolomiti, patrimonio mondiale UNESCO. Dalle Tre Cime al Paterno, dal gruppo dei Cadini al Sorapis, fino al Monte Cristallo e alla Croda Rossa – un panorama che lascia il segno. Pranzo al sacco.

- 📍 Carpooling a partire dalle ore 08:30 h da Val Casies – S. Maddalena
- 🕒 08:30–16:00 h
- ☑ Noleggio ciaspole incluso
- 🚶 in salita 2 ore 30 min. ↗ 700 m ↔ 12 km
- 💶 \*S1) 25 €, con GP 15 € S2) 30 €, con GP 20 €

## PRENOTAZIONE &amp; INFO



➡ PRENOTAZIONE ONLINE tramite [www.gsiesser-tal.com/programma](http://www.gsiesser-tal.com/programma) o presso l'ufficio turistico a Monguelfo. Per le manifestazioni da martedì a sabato: entro le ore 17:00 del giorno precedente. Per le manifestazioni del lunedì: entro le ore 10:00 del lunedì stesso, oppure entro le ore 17:00 del giorno precedente durante le settimane sci-alpinistiche.

**Bambini fino 13,9 anni partecipano gratis al programma vacanze ed attività!**

**INFORMAZIONI UTILI:** Si consiglia di portare scarpe adatte, abbigliamento caldo (eventualmente un ricambio), una merenda e una bevanda calda. Modifiche del programma o interruzione delle escursioni possono essere effettuate per motivi di sicurezza a causa di maltempo, rischio di valanghe, sentieri ghiacciati, ecc. dalla Regione Panoramica Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido.

## PERIODI STAGIONALI:

S1) 01.12. – 23.12.2025 | 06.01. – 31.01.2026 | 02.03. – 05.04.2026

S2) 24.12.2025 – 05.01.2026 | 01.02. – 01.03.2026



DOM, 01.03.2026 – SAB, 28.03.2026

# SCI D'ALPINISMO

Circondati dal bianco immacolato vivere una sensazione di libertà nella natura attraversando l'inverno più bello.

La Val Casies è una delle aree dell'Alto Adige più diversificata per quanto riguarda lo scialpinismo. Una dozzina tonda tonda di classici dello scialpinismo e numerosi altri tour non aspettano altro se non di essere intrapresi. Chi ama lo scialpinismo si sentirà al settimo cielo in Val Casies. Dalle cime coccolate dalla neve lo sguardo vaga in lontananza e intanto accarezza numerose altre frastagliate vette.



+39 0474 978 436

@ info@gsieser-tal.com

**PRENOTAZIONE ONLINE** tramite il codice Qr,  
[www.gsieser-tal.com/programma](http://www.gsieser-tal.com/programma), oppure presso il nostro  
ufficio turistico a Monguelfo

**LUNEDÌ**

**"VOGELGRANT"**  
SCIALPINISMO NELLA  
VALLE DI ANTERSELVA

Dal Lago di Anterselva 1642 m si sale verso la Malga Steinzgeralm, conosciuta anche come Malga Montalalm, e da lì fino al "Vogelgrant" 2277 m. Immersa nell'incantevole scenario alpino del gruppo delle Vedrette di Ries a nord e delle cime della Val Casies a sud, questa facile escursione diventa un'esperienza indimenticabile. Nessuna possibilità di ristoro. Pranzo al sacco.

Linea 441, Carpooling: stazione ferroviaria a Monguelfo  
 08:00–16:00 h  
 € 135 €, con GP 125 €  
 2 ore 30 min.–3 ore ↗ 700 m  
 Linea 441 FA Monguelfo, Stazione di Monguelfo – Casies

**MARTEDÌ**

**SCIALPINISMO NELLA  
VALLE KASERTAL IN  
VAL CASIES –  
S. MADDALENA**

In fondo alla Val Casies si trova un vero paradiso per lo scialpinismo: a Santa Maddalena si possono raggiungere numerose mete affascinanti, come l'idilliaca valle Kasertal. A seconda delle condizioni della neve, l'escursione ti porta sulla Cima Regola 2745 m o sulla Cima Casera 2768 m. Da entrambe le cime potrai godere di una vista spettacolare sulle Dolomiti meridionali. Pranzo al sacco.

Linea 441, Carpooling: stazione ferroviaria a Monguelfo  
 08:00–16:00 h  
 € 135 €, con GP 125 €  
 4 ore – 4 ore 30 min. ↗ mass. 1320 m  
 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

**MERCOLEDÌ** 

**SCI ALPINISMO NELLE  
DOLOMITI – AL LAGO  
DI BRAIES NELLA  
VALLE DI BRAIES**

In inverno il Lago di Braies 1496 m è ghiacciato e coperto di neve – l'ideale per partire direttamente con gli sci ai piedi. Con gli sci ai piedi si attraversa direttamente il lago. Una volta raggiunta la riva nord, puoi scegliere tra diversi itinerari: attraverso il "Nabig Loch" fino al Monte Jaufen 2480 m, oppure a destra attraverso la Valle Seitenbach fino alla Cima Sennes 2659 m o al Col de Riciogogn 2650 m. Il Parco Naturale Fanes-Senes-Braies, nel cuore delle Dolomiti, ti offre un'infinità di tour spettacolari. Pranzo al sacco.

Linea 441, Carpooling: stazione ferroviaria a Monguelfo  
 08:00–16:00 h  
 € 135 €, con GP 125 €  
 mass. 4 ore – 4 ore 30 min. ↗ mass. 1250 m  
 Linea 441 FA Monguelfo, Stazione di Monguelfo – Casies

**GIOVEDÌ** 

**SCI ALPINISMO  
IN VAL CASIES –  
S. MADDALENA**

Un tempo si contrabbandava attraverso il Kalksteinjöchl 2349 m, oggi questo valico verso la Valle di Villgraten nel Tirolo Orientale è una meta amata da escursionisti estivi e appassionati di scialpinismo in inverno. Dopo un dislivello di 820 m si raggiunge il Kalksteinjöchl. Se si hanno ancora energia, si può salire fino al Gail: la croce di vetta si trova a 2494 m ed è raggiungibile con altri 120 m di salita. Il resto del gruppo può approfittare della pausa di 30 minuti per respirare profondamente e godersi il silenzio invernale. Pranzo al sacco.

08:00 h, parcheggio in Val Casies – S. Maddalena, Fondovalle  
 08:00–16:00 h  
 € 135 €, con GP 125 €  
 mass. 3 ore – 3 ore 30 min. ↗ mass. 1000 m  
 Linea 441 FA S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

**VENERDÌ** 

**SCI ALPINISMO NELLE  
DOLOMITI – PRATO  
PIAZZA NELLA VALLE  
DI BRAIES**

Prato Piazza, in Val di Braies, è un altopiano spettacolare a 2000 m di quota. Dal parcheggio si può già scorgere due delle tre possibili mete: il Picco di Vallandro 2839 m e la Piramide (Crepe di Val Chiara 2711 m). La terza escursione con gli sci, direttamente nel cuore della Croda Rossa d'Ampezzo, la Forcella del Pin 2565 m. Tutte e tre le escursioni hanno una cosa in comune: sono nel cuore delle Dolomiti, con vista libera sulle Tre Cime di Lavaredo. Dove si andrà lo decideranno le condizioni della neve e il meteo del giorno. Possibilità di ristoro dopo l'escursione a Prato Piazza.

Linea 441, Carpooling: stazione ferroviaria a Monguelfo  
 08:00–16:00 h  
 € 135 €, con GP 125 €  
 2 ore 30 min.–3 ore ↗ mass. 1150 m  
 Linea 441 FA Monguelfo, Stazione di Monguelfo – Casies

