

OGNI LUNEDÌ

**ESCURSIONE ALPINA AL MONTE SPECIE 2307M NELLE DOLOMITI DI BRAIES**

Dal ristorante Prato Piazza l'itinerario sale dolcemente fino alla prima diramazione e poi prosegue pianeggiante attraverso prati; in seguito il sentiero diventa leggermente più ripido fino alle rovine delle fortezze, per poi salire verso il Monte Specie con il suo imponente crocifisso dei reduci. Dalla croce in cima, si gode di un panorama fantastico dalle Tre Cime al Cristallo, al gruppo del Cadini, alla Croda dei Toni e a numerose altre vette dolomitiche del Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Il ritorno avviene attraverso il rifugio Vallandro e la sua strada di accesso. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

🕒 ore 08.30–15.00 📍 servizio trasporto dalla Val Casies

👤 4 ore ⚡ 330m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

OGNI MARTEDÌ

**ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO**

Escursione di 50 minuti dal rifugio Auronzo (2330m) alla Forcella Lavaredo. L'ora blu è un momento di quiete e transizione che preannuncia l'imminente alba con uno spettacolo pittoresco di colori. L'escursione fino alla Malga Langalm il ritorno al punto di partenza completano questa esperienza unica nella natura. Trasporto di andata e ritorno con l'autobus escursionistico. Da portare: scarpe da trekking, abbigliamento caldo, berretto e guanti, pranzo al sacco e bevanda calda. Consigliato per bambini da 10 anni.

🕒 ca. 4 ore. L'ora di partenza sarà annunciata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata d'autobus in Via Stazione

👤 3 ore ⚡ 250m

€ 48 € con GP, 48 € senza GP; Bambini da 10 a 14 anni: -50%.

OGNI MERCOLEDÌ

**ESCURSIONE CON VISTA SUI DUE LAGHI NELLA VALLE DI ANTERSELVA**

Dal Passo Stalle, il percorso segue inizialmente il sentiero escursionistico fino al bivio. Dopo aver attraversato il ruscello Stallerbach al ponte, il sentiero sale leggermente a destra fino a raggiungere il primo punto caratteristico con una bella croce. Poco dopo il sentiero scende verso un meraviglioso punto panoramico chiamato "Vista dei due laghi". Da qui si gode di una vista mozzafiato sul lago di Anterselva e il lago di Sopra, oltre alle circostanti vette del Monte Collaspro e del Monte Collalto. La discesa avviene lungo il percorso di salita. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.45–16.00 📍 servizio trasporto dalla Val Casies

👤 3–4 ore ⚡ 200m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

**VISITA GUIDATA AL MAESTOSO CASTEL WELSPERG A MONGUELFO**

Un gioiello senza tempo con un imponente mastio del XII secolo in Val Pusteria. Il castello, ampliato nel 15° e 16° secolo, ha vissuto un momento di stallo nel 1765 a causa di un incendio. Oggi si presenta in tutto il suo splendore dopo un delicato restauro. Scoprite la storia, l'arte e la cultura durante la visita guidata attraverso le mura storiche.

🕒 ore 16.00–17.00 📍 Monguelfo – Castel Welsperg

€ 0 € con GP, 15 € senza GP



OGNI GIOVEDÌ

**PANORAMA MONTANO E-BIKE TOUR: VALLE SAN SILVESTRO-MONTE SAN CANDIDO-LAGO DI DOBBIACO**

Lungo la pista ciclabile della Val Pusteria, con le Dolomiti sempre in vista, fino a Dobbiaco, attraverso il centro del paese e l'idilliaca Valle San Silvestro fino alla malga San Silvestro. Si prosegue fino a Bodeneck. Bellissima la vista sulla storica Cappella di San Silvestro, un luogo di culto menzionato per la prima volta nel XII secolo. Il punto più alto del tour è l'Innichereck, da cui si gode una vista imponente sulle cime delle Dolomiti di Sesto, tra cui le famose Tre Cime. Discesa a San Candido, deviazione al Lago di Dobbiaco e ritorno a Monguelfo. Casco obbligatorio. Consigliato per bambini da 12 anni. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.30–14.30 📍 Monguelfo – noleggio bici Papin Sport presso la stazione ferroviaria

👤 3,5 ore ⚡ 900m

€ 5 € con GP, 20 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

OGNI VENERDÌ

**CINQUE TORRI: GIOIELLO DELLE DOLOMITI VICINO A CORTINA**

L'escursione ha inizio presso il rifugio Da Strobel, inizialmente pianeggiante che poi si eleva dolcemente. L'Alta Via delle Dolomiti n. 440 conduce al Rifugio Scoiattolo, noto per la sua splendida posizione ai piedi delle Cinque Torri. Percorso circolare attorno all'imponente formazione rocciosa e discesa facile fino al rifugio Cinque Torri. Si godono meravigliose viste sulle Tofane, l'Averau, il Sass de Stria e il Lagazuoi. La discesa a valle riporta al punto di partenza. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

🕒 ore 08.30–16.00 📍 servizio trasporto dalla Val Casies

👤 4 ore ⚡ 350m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

**VIA FERRATA CASCATA DI FANES VICINO A CORTINA**

Questa semplice escursione sulla via ferrata rappresenta un'ideale introduzione all'escursionismo alpino. Vivere da vicino le forze della natura durante il percorso circolare intorno alle cascate di Fanes: ponti, pareti rocciose e la diversità di Cortina in un'unica escursione. Natura incontaminata, sicura, facile e davvero bella! Pranzo al sacco. Adatto per bambini a partire da 12 anni.

🕒 ore 09.00–15.30 📍 Monguelfo – fermata d'autobus in Via Stazione 👤 3 ore ⚡ 300m

€ da 12 anni: 30 € con GP, 60 € senza GP; Attrezzatura per l'arrampicata inclusa.



SCAN ME

PRENOTAZIONE ONLINE tramite [www.gsieser-tal.guest.net](http://www.gsieser-tal.guest.net)

o presso l'Ufficio Turistico entro le ore 17.00 del giorno precedente.

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