ESTATE 06.07–13.09.2025

LUNEDÌ

ESCURSIONE A PIEDI NUDI PER GRANDI E PICCINI A TESIDO

Ogni passo sul percorso a piedi nudi Rudlbach è un'avventura che risveglia i sensi. Sperimentare l'energia rivitalizzante del ruscello Rudlbach sotto i piedi, sentire le irregolarità naturali di radici e pietre, godere della sensazione delicata del muschio. L'escursionismo a piedi nudi offre, non solo ai bambini ma anche agli adulti, numerosi benefici per la salute e un notevole effetto di benessere. Pranzo al sacco.

13:00 h presso il parcheggio del percorso a piedi nudi a Tesido, Prati di Tesido 13:00–15:00 h
2 ore ↗150 m ↔2 km € 20 €, con GP 10 €

MARTEDÌ

IN SELLA ALL'E-BIKE ALLA SCOPERTA DEI TESORI CULTURALI IN VAL CASIES

Un'emozionante tour in bicicletta in cui la storia della valle, la bellezza della natura e la libertà di movimento si fondono in un'avventura indimenticabile. Su due ruote, l'escursione in bicicletta passa davanti a antiche chiese e cappelle, autentici masi e testimonianze culturali. Casco obbligatorio. Possibilità di ristoro.

13:00 h davanti all'Hotel Stoll in Val Casies – Colle
13:00–17:00 h 3 ore ↗400 m ↔30 km
€ 20 €, con GP 10 €; Noleggio bici non incluso.

MERCOLEDÌ

YOGA IN VAL CASIES: UN VIAGGIO VERSO LA SERENITÀ INTERIORE

Rilassarsi nella natura a cielo aperto: trovare la pace. Attraverso la respirazione consapevole e movimenti attenti all'aria aperta, corpo, mente e anima vengono nutriti e rafforzati. Inizia un nuovo benessere equilibrato con l'insegnante di yoga Vroni Fischer. In caso di maltempo, è disponibile un'opzione alternativa. Dopo la lezione di yoga possibilitá di fare un'esperienza rinfrescante sul percorso a piedi nudi nell'area di ricreazione "Schneider Waldile".

15:30 h davanti all'Hotel Stoll in Val Casies – Colle
15:30–16:45 h
€ 17 €, con GP 12 €

LUNEDÌ

COOL KIDS MTB IN VAL CASIES

Corso di tecnica ciclistica sul percorso di allenamento in una piccola area boschiva per bambini/ragazzi con esercizi pratici. Controllo della bicicletta, equilibrio, frenata corretta, tecnica di curva... tanti consigli dai professionisti e tanto divertimento.
Attrezzatura: bicicletta propria e casco.

15:30 h presso il percorso di allenamento della zona sportiva in Val Casies – Colle
15:30–17:00 h € 0 €

MARTEDÌ

ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO

Escursione di 50 minuti dal rifugio Auronzo 2330 m 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 prosegue fino alla malga Langalm, dove è possibile fare colazione, e si conclude con il ritorno al punto di partenza. 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. Adatto a bambini dai 10 anni in su.

fermata d'autobus a Monguelfo, Ponte Rienza. L'ora di partenza sarà annunciata al momento dell'iscrizione.
ca. 4 ore 3 ore ↗253 m ↔7,6 km
€ 50 €; Bambini da 10 a 14 anni: -50%

HIGHLIGHT DELLA SETTIMANA:

MERCOLEDÌ

NATURA PURA, DA QUI PER TE

Escursione con merenda a base di prodotti regionali in Val Casies.
Cosa rende speciale la Val Casies? L'autenticità del paesaggio, il profondo legame degli abitanti con la loro terra, le rustiche fattorie, le tradizioni vive e la calorosa ospitalità rendono questa valle un luogo in cui si desidera tornare ancora e ancora. Un'escursione lungo il suggestivo sentiero panoramico della Val Casies, seguita da una merenda tradizionale a base di prodotti locali del territorio, è un'esperienza IMPERDIBILE. Natalie, la padrona di casa del Lahnhof, vi accoglierà con la sua cordialità e ospitalità. Conosce ogni dettaglio dei prodotti regionali, ognuno dei quali racconta una storia unica di tradizione e sostenibilità. La partecipazione alla merenda è possibile anche per chi preferisce non partecipare all'escursione.

13:00 h presso l'ufficio turistico in Val Casies – S. Martino 13:00–17:00 h
2 ore ↗150 m ↔3 km
€ 35 €, con escursione 40 €

ESTATE 06.07–13.09.2025

GIOVEDÌ

E-BIKE & HIKE: NELLA VALLE VERSELLTAL DELLA VAL CASIES

Lungo la pista ciclabile della Val Casies si parte da Monguelfo fino a S. Martino e attraverso il sentiero delle malghe si arriva alla Malga Versellalm. Un'attrazione particolare sono gli ampi pascoli alpini, curati con attenzione. Gli alpeggi sono stati valorizzati con cura: sono state installate nuove recinzioni e antichi fienili sono stati restaurati o ricostruiti. Questo paesaggio culturale, mostra l'interazione armoniosa tra natura e agricoltura alpina tradizionale. Possibilità di ristoro.

09:30 h. presso Papin Sport Rent a Bike alla stazione ferroviaria di Monguelfo. Punti di accesso lungo il percorso. 09:30–16:00 h
6 ore Bike: 850 m, Hike: 200 m 45 km
20 €, con GP 10 €; Noleggio bici non incluso.

VENERDÌ

RIFUGIO CITTÀ DI CARPI NEI CADINI DI MISURINA

Dal lago di Misurina, attraverso l'ampio sentiero escursionistico che attraversa la Grave di Pogata e la Forcella Maraia fino al Rifugio Città di Carpi 2100 m. Lungo il percorso si possono godere magnifiche viste sulle rocce del gruppo Marmarole e del Sorapiss. Un luogo di sosta ideale nel cuore delle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO. Il ritorno attraverso piccole varianti riporta al punto di partenza. Possibilità di utilizzare la seggiovia del Col de Varda, che riduce il percorso di circa la metà. Possibilità di ristoro.

carpooling con partenza alle 08:00 h da Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
08:00–15:00 h 3–4 ore 400 m 11 km
30 €, con GP 20 €