

## LUNEDÌ

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

Come in ogni sport, anche nello sci di fondo la tecnica deve essere appresa correttamente fin dall'inizio per poter sciare senza fatica e in sicurezza sulle piste di fondo. La scuola di sci di fondo Val Casies insegna la corretta tecnica di base e offre ai principianti l'opportunità di familiarizzare con questo sano sport. **Difficoltà:** facile. **Durata:** 10.45-12.45h. **Ritrovo:** ore 10.45 presso la scuola sci in Val Casies/S. Maddalena. **Costo:** S1) 0€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 10€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 10€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 20€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. Pedaggio per le piste di sci di fondo incluso. L'attrezzatura per lo sci di fondo può essere noleggiata a 8€ al noleggio Taschler Sports and Rental in Val Casies/Colle e presso Husky Sports Rentals in Val Casies/S. Maddalena. **Prenotazione online** entro lunedì, ore 10.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

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

Con i suoi numerosi benefici per la salute e l'opportunità di esplorare una natura mozzafiato, lo sci di fondo offre una combinazione unica di attività fisica e relax mentale. Il corso skating offre l'opportunità perfetta per iniziare a praticare questo dinamico sport invernale. La scuola di sci di fondo Val Casies insegna la giusta tecnica di base. **Difficoltà:** facile. **Durata:** 13.15-15.15h. **Ritrovo:** ore 13.15 presso la pista sci di fondo al ristorante Binta Pub in Val Casies/Colle. **Costo:** S1) 0€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 10€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 10€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 20€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. Pedaggio per le piste di sci di fondo incluso. L'attrezzatura per lo sci di fondo può essere noleggiata a 8€ al noleggio Taschler Sports and Rental in Val Casies/Colle e presso Husky Sports Rentals in Val Casies/S. Maddalena. **Prenotazione online** entro lunedì, ore 10.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

### Introduzione alle escursioni con le ciaspole in Val Casies

L'itinerario è particolarmente adatto ai principianti senza particolari conoscenze preliminari. Un'escursione rilassante su un sentiero facile attraverso il paesaggio invernale alla fine della Val Casies, senza salite ripide, alla scoperta del magico mondo invernale al proprio ritmo. **Difficoltà:** facile. **Durata:** 13.30-15.30h. **Percorrenza:** 2 ore. **Dislivello:** 200m. **Ritrovo:** ore 13.30 presso la fermata d'autobus a fine valle in Val Casies/S. Maddalena. **Costo:** S1) 0€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 10€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 5€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 15€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. **Prenotazione online** entro lunedì, ore 10.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

## MARTEDÌ

### Ciaspolata panoramica alla Uwald Alm nell'idilliaca Val Casies

L'atmosfera invernale delle escursioni con le ciaspole è davvero unica e crea un legame speciale con la natura. L'escursione con le ciaspole passa per la malga Pfoialm, lungo l'Almweg 2000 fino alla malga Uwald Alm 2042m. Vista mozzafiato sulla Val Casies e sulle maestose cime delle Dolomiti di Braies. Possibilità di ristoro. **Difficoltà:** media. **Durata:** 9.30-15.00h. **Percorrenza:** 4-5 ore. **Dislivello:** 600m. **Ritrovo:** ore 9.30 presso la fermata d'autobus a fine valle in Val Casies/S. Maddalena. **Costo:** S1) 5€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 15€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 15€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 25€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. **Prenotazione online** entro lunedì, ore 17.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

## MERCOLEDÌ

### Gita con gli sci di fondo da Monguelfo alla Nordic Arena di Dobbiaco

Un sogno. Escursione guidata di sci di fondo, con le Dolomiti sempre in vista, da Monguelfo alla Nordic Arena di Dobbiaco. Lo stadio del fondo è unico in Europa per dimensioni e costruzione ed è sede di gare internazionali di Coppa del Mondo. Nella Nordic Arena i partecipanti possono mettere alla prova la propria atleticità, tracciare piste, ricevere consigli dai maestri di sci di fondo o semplicemente scorrere dolcemente. Possibilità di ritorno con i mezzi pubblici. Possibilità di ristoro. **Difficoltà:** media. **Durata:** 9.30-15.00. **Andata:** circa 2 ore, **ritorno:** circa 1,5 ora. Il resto del percorso può essere organizzato individualmente. È richiesta la conoscenza della tecnica di pattinaggio. **Portarsi il Guest Pass! Ritrovo:** ore 9.30 presso Hellweger Intersport alla stazione ferroviaria a Monguelfo. **Costo:** S1) 10€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 20€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 15€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 25€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. **Prenotazione online** entro martedì, ore 17.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

## GIOVEDÌ

### Monte Piana: una ciaspolata panoramica nelle Dolomiti di Sesto

Escursione con le ciaspole dal Lago d'Antorno (1866m) all'altopiano del Monte Piana (2324m). L'imponente montagna è stata in passato scenario di conflitti durante la Prima Guerra Mondiale. La vista panoramica a 360 gradi sulle Tre Cime, Monte Paterno, Gruppo dei Cadini, Sorapis, Cristallo e Croda Rossa, è un'esperienza indimenticabile per gli amanti della natura e della montagna. Pranzo al sacco. **Difficoltà:** media. **Durata:** 8.30-16.00h. **Percorrenza:** in salita 2,5 ore. **Dislivello:** 470m. **Partenza:** alle 8.30h. presso la fermata d'autobus a fondovalle Val Casies/S. Maddalena, 8.35h. Val Casies/S. Martino, 8.45h. Val Casies/Colle, 8.55h. Tesido, 9.00h. Monguelfo fermata d'autobus in Via Stazione (di fronte al Bar Parkcafé). **Costo:** S1) 10€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 20€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-

Tesido; S2) 15€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 25€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. **Prenotazione online** entro mercoledì, ore 17.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

## VENERDÌ

### Sci alpinismo in Val Casies

Tranquilla escursione di sci alpinismo (anche per principianti), accompagnata da una guida alpina, in Val Casies per abituarsi o per provare. Sono richieste buone capacità sciistiche. Pranzo al sacco. **Difficoltà:** media. **Durata:** 9.00-16.00h. **Percorrenza:** in salita 2,5-3 ore. **Dislivello:** 800-1000m. **Ritrovo:** ore 9.00 presso la fermata d'autobus a fine valle in Val Casies/S. Maddalena. **Costo:** S1) 90€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 100€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 175€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 200€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. **Prenotazione online** entro giovedì, ore 17.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

### Romantica escursione con le lanterne a Monguelfo con rinfresco di vin brûlé

Una particolare escursione invernale con le ciaspole. Si attraversa il rustico bosco invernale alla luce delle lanterne, si ascoltano le storie della guida escursionistica e poi si gode il puro romanticismo invernale accanto al caldo falò. Il vin brûlé caldo e fumante fatto in casa riscalda e ha un sapore semplicemente delizioso. Adatto ai bambini a partire dai 10 anni. **Difficoltà:** media. **Durata:** 21.00-23.00h. **Percorrenza:** in salita 1 ora, in discesa 30 min. **Dislivello:** 200m. **Ritrovo:** ore 21.00 presso l'Ufficio Turistico a Monguelfo. **Costo:** S1) 5€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 15€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 15€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 25€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. **Prenotazione online** entro giovedì, ore 17.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

## SABATO

### La classica escursione con le ciaspole in due tappe a Tesido

Dopo circa 1,5 ore di facile salita, si raggiunge la meta della prima tappa, il Monte Lutterkopf 2145m. È garantita una magnifica vista sulle Dolomiti, patrimonio mondiale dell'Unesco. Si prosegue in terreno aperto verso il Monte Durakopf 2275m e si scende attraverso la malga Taistner Vorder Alm fino al punto di partenza. Possibilità di ristoro. **Difficoltà:** media. **Durata:** 9.00-15.00h. **Percorrenza:** 4,5 ore. **Dislivello:** 525-655m. **Ritrovo:** ore 9.00 al parcheggio sopra il ristorante di montagna Mudler a Tesido. **Costo:** S1) 5€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 15€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido; S2) 15€ con Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido, 25€ senza Guest Pass Val Casies-Monguelfo-Tesido. **Prenotazione online** entro venerdì, ore 17.00 tramite [www.gsieser-tal.guestnet.info](http://www.gsieser-tal.guestnet.info) o direttamente presso l'Ufficio Turistico.

**Saisonen**

S1) 08.12.–24.12. | 08.01.–28.01.

S2) 25.12.–07.01. | 29.01.–02.03.