



info **VACANZE**

La piccola guida utile 2010/11



südtirol





Bergila
Kräuterprodukte
Prodotti d'erbe

DISTILLERIA DI OLIO DI PINO MUGO



GIARDINO D'ERBE

**Visitate la distilleria di olio di pino mugo
e il giardino d'erbe
nei pressi del lago d'Issengo.**

(Il nostro negozio è aperto tutto l'anno.)

**Distillazioni quotidiane e visite guidate gratuite
da maggio a fine ottobre**

Orario di visita:

**da lun. a ven. 8.00 - 12.00 e 13.00 - 18.00
dal 16.07 - 31.08 aperto anche di sab. e dom.**

Autostrada del
Brennero A22



L'Area Vacanze Plan de Corones in breve	04
Proposte escursionistiche	06
Carte escursionistiche	20
Escursioni in mountain bike	21
Piste di slittino	30
Da vedere nell'Area Vacanze Plan de Corones	33
Da vedere in regione	40
Notizie utili dalla A alla Z	43
Funivie e skilift a Plan de Corones	45
Scuole sci a Plan de Corones	45
Noleggi sci a Plan de Corones	46
Punti vendita skipass	47
Skibus a Plan de Corones	47
Snow e fun park a Plan de Corones	47
Alberghi alpini e rifugi a Plan de Corones	47
Rifugi alpini e baite nei parchi naturali	48
Brunico-Perca	50
S. Vigilio	59
Valdaora	64
S. Lorenzo	68
Valle di Casies-Monguelfo-Tesido	71
Falzes	77
Rasun	80
Chienes	83
Terento	86
Gais-Villa Ottone	89
S. Martino in Badia	92
Valle Anterselva	96

Se non doveste trovare qua e là qualche informazione, Vi preghiamo di avere comprensione per il fatto che nella piccola guida utile riportiamo solo aziende che aderiscono all'Associazione Turistica. Sono queste che contribuiscono a rendere piacevole il Vostro soggiorno.

L'AREA VACANZE PLAN DE CORONES IN BREVE

Uno sguardo alla storia

In queste brevi note introduttive vorremmo accennare al nome della vallata e alla sua origine. Il nome "Pustrissa" viene citato ripetutamente in alcuni documenti del secolo XI, data l'egemonia esercitata dalle popolazioni slave che si insediarono per un certo periodo nei territori orientali della Pusteria, si era in un primo tempo tentato di ricercare l'origine etimologica proprio in questa direzione. L'opinione più diffusa era infatti che il nome potesse derivare dall'etimo slavo "pusta" (brullo). Più attendibile sembra comunque essere la spiegazione data dallo storico K. Finsterwalder, il quale fece risalire la denominazione a un nome proprio di origine celtica, per la precisione "Busturissa" o valle di un "Busturus", cioè un principe dei "Saevates".

Le Dolomiti

Le Dolomiti, a quanto ci consta, non erano mai state menzionate in alcuna cronaca o diario di viaggio dell'epoca antica. Il primo a parlarne fu lo scienziato francese Deodat de Dolomieu al quale i "Monti Pallidi" debbono la loro fama. Verso la fine del XVIII secolo Dolomieu ne analizzò la composizione geologica a base di carbonato di calcio e magnesio. In onore dello scienziato le montagne a sud della Pusteria vennero pertanto chiamate Dolomiti. La famosa strada che consente di penetrare più agevolmente nel regno delle Dolomiti, venne costruita tra il 1900 e il 1909. Venerdì, 26 giugno 2009, le Dolomiti sono state inserite nel prestigioso elenco mondiale del Patrimonio Naturale dell'Umanità.

Il Plan de Corones

Non solo un paradiso per gli sciatori, ma anche d'estate un sogno. A proposito di questa montagna lasciamo le parole a Paul Grohmann, uno dei mentori delle Dolomiti: "... per me non c'è dubbio che il panorama che si gode dalla sommità del Plan de Corones sia uno dei più belli di tutto l'arco alpino e nessun'altra cima che io conosca propone nella prospettiva del proprio panorama due gemme tanto splendide: la Marmolada da un lato ed i contrafforti delle Alpi Aurine dall'altro che, incastonate nell'ampio scenario della vallata, offrono uno spettacolo senza uguali". Il Plan de Corones, il centro sciistico numero uno in Alto Adige attira sciatori da tutto il mondo con i suoi 104 km di piste, le sue 5 discese fino a valle e 31 modernissimi impianti di risalita. Per gli snowboarder e chi pratica le discipline più alla moda il Plan de Corones è

da tanto tempo l'indirizzo preferito. In cima al Plan de Corones nell'estate del 2003 è stata installata e inaugurata la campana della pace "Concordia", una grande campana con rilievo panoramico delle montagne circostanti. La piattaforma è costruita in modo tale da consentire l'accesso al rilievo panoramico mediante dei gradini che portano all'interno della costruzione. In mezzo alla piattaforma, esattamente sotto la campana, si trova una piastra di bronzo, composta da 3 segmenti: al centro è rappresentato il galletto del Plan de Corones con un testo nelle tre lingue – ladino, italiano e tedesco – per ciascuna di esse un segmento. L'altezza complessiva della struttura è di 21,8 m. La campana pesa 18.100 kg ed è intonata da un battaglio forgiato (500 kg). In cima al mozzo della campana su asse girevole è stato montato un galletto, il simbolo del Plan de Corones, in lamiera di inox. D'estate le telecabine Vi portano su quella montagna dalla cui cima potrete godere un incomparabile panorama, sia delle Dolomiti che di un lungo tratto della catena alpina. Numerose possibilità di escursioni e di ristoranti in quota Vi aspettano.

I parchi naturali "Fanes-Senes-Braies", "Vedrette di Ries-Aurina" e "Puez-Odle"

Agli amanti della natura che visitano l'Area Vacanze Plan de Corones, si offrono innumerevoli possibilità di compiere passeggiate ed escursioni attraverso boschi ed alpeggi sino a raggiungere le cime delle Dolomiti e del gruppo delle Vedrette di Ries. Tutti e tre i parchi naturali offrono una quantità inesauribile di bellezze, la cui conservazione sta a cuore a noi tutti. Il Parco Naturale delle "Vedrette di Ries – Aurina", con il suo paesaggio di media ed alta montagna, è ricco di ruscelli, forre e cascate e si estende su ampi alpeggi. Il Parco Naturale di "Fanes-Senes-Braies" nel regno dei Monti Pallidi affascina sia per le bizzarre conformazioni rocciose delle cime dolomitiche che per l'incomparabile flora che vi si incontra. Uno degli aspetti di maggiore interesse del parco naturale "Puez-Odle" è la grande variabilità della sua struttura geologica, arricchita di figure di rara bellezza quali anfitrati, caverne, archi naturali, pinnacoli di roccia e bizzarre forme di erosione. Anche la vegetazione e la flora del parco sono molteplici e ricche. Nei parchi s'incontrano non solo le cime dolomitiche ma anche una dozzina di vette oltre i 3.000 m, diversi ghiacciai e i due laghi naturali più belli dell'Alto Adige, il lago di

Braies e quello di Anterselva. Vi sono poi fenomeni e conformazioni geologiche risalenti all'era glaciale (dorsali montane e piramidi di terra) ed un ricchissimo campionario di flora e fauna.

D'estate l'amministrazione dei parchi naturali offre una ricca scelta di escursioni guidate nei parchi naturali. I programmi sono disponibili presso le singole Associazioni Turistiche dell'Area Vacanze Plan de Corones.

Nature.Fitness.Park.Plan de Corones-Dolomiti

Il "Nature.Fitness.Park.Plan de Corones-Dolomiti" è il maggiore parco Nordic Walking in Europa: situato ai piedi del Plan de Corones nelle Dolomiti, il parco va da Brunico e Falzes fino a Valdaora, spingendosi fino a Rasun in Valle d'Anterselva. È stata dotata di segnaletica una rete di itinerari con tanti tour facili e di media difficoltà di oltre 285 km di lunghezza, dotato di tabelle di esercizi.

Nordic Walking è il piacere della vita allo stato puro – è ideale per famiglie, anziani, per chi sa godersi la vita e per gli sportivi attivi, e tutto ciò nel fantastico scenario naturale della Val Pusteria e delle Dolomiti.

Camminando si attivano le braccia e la muscolatura del tronco, vengono allenati gruppi di muscoli spesso trascurati nella zona delle spalle e della nuca. Il ritmo forzato aumenta le sollecitazioni dell'allenamento sul cuore e sul sistema circolatorio. Il movimento delle braccia e l'impiego della muscolatura accessoria della respirazione, intensifica la respirazione stessa e quindi l'assunzione d'ossigeno. Per garantire l'efficacia di questa disciplina sportiva, è assolutamente necessario conoscerne la tecnica corretta. Degli istruttori offrono diversi tour e corsi: workshop introduttivi, corsi per principianti, tour facili e difficili,...

PROPOSTE ESCURSIONISTICHE

Brunico-Perca

SENTIERO PANORAMICO CONCORDIA

Punto di partenza: campana Concordia in cima del Plan de Corones

Punto d'arrivo: cima Plan de Corones (2.275 m)

Segnavia: "sentiero panoramico Concordia"

Tempo di percorrenza totale: ca. 2 ora

Dislivello: 100 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: giro facile per tutti intorno la cima del Plan de Corones. Agibile anche con passeggino

Possibilità di ristoro: ristorante Cron; tel. 0474 553 518

SENTIERO PANORAMICO SUL PLAN DE CORONES

Punto di partenza: campana Concordia in cima del Plan de Corones

Punto d'arrivo: cima Plan de Corones (2.275 m)

Segnavia: "sentiero panoramico Plan de Corones"

Tempo di percorrenza totale: ca. 3 ora

Dislivello: 415 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: giro facile per tutti intorno la cima del Plan de Corones.

Possibilità di ristoro: ristorante Cron; tel. 0474 553 518

PIRAMIDI DI TERRA

Punto di partenza: casale Plata

Punto d'arrivo: piramidi di terra (1.550 m)

Segnavia: 6 (rosso)

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ora

Dislivello: 300 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal parcheggio al casale di Plata si va a sinistra (segn. 6, rosso) e attraverso il bosco si raggiungono le piramidi di terra

Possibilità di ristoro: albergo Schönblick (tel. 0474 410 082), Pyramidencafé (Tel. 0474 401 371)

AMETO

Punto di partenza: Brunico

Punto d'arrivo: Ameto (1.260 m)

Segnavia: 2, 5 e 4, 4a

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Dislivello: 400 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: lungo la strada asfaltata pianeggiante si va da Brunico a Teodone finché si raggiunge la località Villa S. Caterina. Alla residenza Söll a Villa S. Caterina si gira a destra (segn. 2), si sale leggermente in direzione "Bärental" e dopo ca. 30 minuti di marcia si

arriva ad un bivio. Lì si gira a destra (segn. 5) e si sale fino all'Hotel Ameto

Possibilità di ristoro: Hotel Ameto (tel. 0474 559 993)

„OBERWIELENBACHER TALILE“ A VILA DI SOPRA

Punto di partenza: Vila di Sopra

Punto d'arrivo: Vila di Sopra

Segnavia: 1

Tempo di percorrenza totale: ca. 5-6 ore

Dislivello: 700 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dalla località Vila di Sopra, la quale si raggiunge da Perca in automobile (7 km), si sale lungo la strada podereale chiusa al traffico (segn. 1) attraverso la boscosa valle di Vila. Si segue il torrente fino alla malga Lercher (1.670 m) e fino alla malga Landa di Sopra (2.089 m). Proseguendo sullo stesso sentiero si arriva a quello che un tempo era il lago di Landa, trasformato oggi in un vasto alpeggio paludoso. La palude "Piano di Sotto" è protetta come biotopo. Da Piano di Sotto si scende nuovamente al punto di partenza

Possibilità di ristoro: ristorante Pyramidencafé (tel. 0474 401 371)

ESCURSIONE SUL PLAN DE CORONES

Punto di partenza: Riscone

Punto d'arrivo: Plan de Corones (2.275 m)

Segnavia: 1, 8, 4

Tempo di percorrenza totale: 2 ore fino alla stazione intermedia, 4 ore fino in cima del Plan de Corones

Dislivello: 1.300 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: da Riscone si segue la strada che porta al parcheggio del ex-sciovia Hermegg. Lungo la pista di slittino (segn. 1) si sale verso la cima del Plan de Corones e lungo una strada forestale si prosegue fino alla stazione intermedia della cabinovia. Agli escursionisti esperti si consiglia la salita fino in cima del Plan de Corones. Il ritorno avviene in cabinovia (aperta da inizio luglio a fine settembre) oppure a piedi passando per l'albergo Haidenberg e S. Stefano fino al punto di partenza

Possibilità di ristoro: ristorante Cron (tel. 0474 553 580)

S. GIORGIO – MONTE SOMMO

Punto di partenza: S. Giorgio

Punto d'arrivo: monte Sommo (2.396 m)

Segnavia: 66

Tempo di percorrenza totale: 4-5 ore

Dislivello: 1.500 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: da S. Giorgio si sale (segn. 66) fino al ristoro Kofler (1.487 m), si prosegue

per prati alpestri ed attraverso il bosco fino allo Stockparrer. Seguendo il dorsale della montagna si sale fino alla croce del monte Sommo

Possibilità di ristoro: albergo Kofler am Kofl (tel. 0474 528 161)

S. Vigilio

ASCENSIONE ALPINISTICA AL COL BECHEI

Punto di partenza: rifugio Pederù (1.548 m)

Punto d'arrivo: Col Bechei (2.793 m)

Segnavia: 7, 10/11, rosso-bianco

Lunghezza totale del percorso: ca. 17 km

Tempo totale di percorrenza: 6-7 ore

Dislivello: 1.250 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo dal rifugio Pederù si segue la strada sterrata oppure il sentiero, che sale lungo il versante destro (segn. 7) verso Fanes. Dai rifugi Fanes e Lavarella si sale (segn. 10/11) al Lé de Limo/Lago di Limo. Subito dopo il lago si gira a sinistra (segn. rosso-bianco). Il tratto iniziale è molto ripido, mentre quello intermedio presenta un pendio più dolce. Giunti alle vecchie baracche della Prima Guerra Mondiale si gira a sinistra e si affronta il tratto finale su terreno ghiaioso e roccioso, duro e impegnativo e infine si arriva sulla cima del Col Bechei. Il rientro avviene sullo stesso percorso

Possibilità di ristoro: rifugio Pederù (tel. 0474 501 086), rifugio Fanes (tel. 0474 501 097), rifugio Lavarella (tel. 0474 501 079)

SAS DLA PARA

Punto di partenza: rifugio Pederù (1.548 m)

Punto d'arrivo: Sas dla Para (2.460 m)

Segnavia: 7/9, rosso-bianco

Lunghezza totale del percorso: ca. 9 km

Tempo totale di percorrenza: 4-5 ore

Dislivello: 900 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da Pederù la strada militare (segn. 7/9) si inerpica a sinistra in stretti tornanti verso il rifugio Fodara Vedla. Subito dietro il rifugio si attraversa una conca verdeggianti girando successivamente a destra (segn. rosso-bianco). Dopo aver attraversato diagonalmente l'intero pendio si raggiunge una piccola forcella e girando a destra si sale su pascoli alpini sulla cima del Sas dla Para. Il ritorno avviene sullo stesso percorso. Il passaggio per le creste con la successiva discesa sul versante opposto è da consigliarsi solo ad escursionisti esperti

Possibilità di ristoro: rifugio Pederù (tel. 0474 501 086), rifugio Fodara Vedla (tel. 0474 501 093)

PIZ DA PERES

Punto di partenza: Hotel Paraccia a S. Vigilio

Punto d'arrivo: Piz da Peres (2.507 m)

Segnavia: 19, 12, 3

Lunghezza totale del percorso: ca. 12 km

Tempo totale di percorrenza: 5-6 ore

Dislivello: 1.250 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: dall'Hotel Paraccia si sale lungo una stradina asfaltata (segn. 19) fino al serbatoio d'acqua. Lì si volta a sinistra salendo attraverso il bosco lungo il sentiero ripido che si ricongiunge con la strada forestale che porta a Fojeddöra. All'altezza di Plan Larjëi si sale a sinistra (segn. 12) raggiungendo un prato alpestre e proseguendo lungo il costone si giunge ai piedi del Piz da Peres. La salita si fa ora difficile e impegnativa ed è solo da consigliarsi ad escursionisti esperti. La discesa si effettua lungo il pascolo alpino in direzione della Forcella Tre Dita (segn. 3) finché si raggiunge il Lago di Fojeddöra. Dopo una breve salita si arriva alla Forcella Somamunt, da dove si scende lungo la Valle di Fojeddöra (segn. 19) al punto di partenza

Valdaora

PERCORSO PANORAMICO VALDAORA – BRUNICO

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: Brunico

Segnavia: 15, 14

Lunghezza del percorso totale: ca. 15 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ½ ora

Dislivello: 200 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla chiesa a Valdaora di Sotto si sale (segn. 15) ai masi Riedler, si prosegue lungo il bosco Riedwald e si arriva al Castel Lamberto da dove si scende (segn. 14) fino a Brunico. Con i mezzi pubblici si ritorna al punto di partenza

CULTURONDA

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: Valdaora

Segnavia: 9, 14, 15a

Lunghezza del percorso totale: ca. 40 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ore

Dislivello: ca. 350 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla chiesa a Valdaora di Sotto si va fino al maso Urthaler, poi si sale su un percorso piuttosto ripido (segn. 9) ai bagni di Forcella (1.435 m) e si prosegue (segn. 14) fino alla croce di Forcella. La discesa lungo il rio Kaser ci porta ai masi Zangerlechen e Moaskirchen. Passando al Castel Lamberto si prosegue (segn. 15) fino al casale di Novale e per il bosco Riedwald si ritorna al punto di partenza

MALGA LANZWIESE

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: malga Lanzwiese

Segnavia: 6, 6a, 6b

Lunghezza del percorso totale: 6 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 2 ore

Dislivello: 800 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da Valdaora di Mezzo si va per prati e boschi (segn. 6, 6a) fino alla malga Angerer (1.300 m) e si prosegue in leggera salita fino alla malga Lanzwiese (1.823 m). Si scende (segn. 6b) ai bagni di Pervalle e lungo la strada forestale si ritorna al punto di partenza

Possibilità di ristoro: malga Angerer, malga Lanzwiese (tel. 329 326 38 55)

ESCURSIONE CULINARIA IN ALTA QUOTA

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: Valdaora

Segnavia: 20, 57, 39

Lunghezza del percorso totale: ca. 20 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ore

Dislivello: 900 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da Valdaora di Sopra si sale (segn. 20) alla malga Brunst, si prosegue (segn. 57) per Regola Brunst e si raggiunge l'albergo Walde. Passando (segn. 39) per il maso Saller si fa ritorno al punto di partenza. Nelle malghe e alberghi si possono gustare pietanze culinarie del posto

Possibilità di ristoro:

maso Oberriedl (tel. 0474 498 088),

malga Brunst, albergo Walde (tel. 0474 944 004)

PIZ DA PERES

Punto di partenza: passo Furcia

Punto d'arrivo: passo Furcia

Segnavia: 3, 32

Tempo di percorrenza totale: ca. 5 ore

Dislivello: 1.100 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: partendo dal passo Furcia, il quale è raggiungibile in automobile, si sale a sinistra della strada (segn. 3) fino alla forcella Tre Dita. Si scende al lago Colli Alti per salire poi di nuovo in direzione nord fino alla forcella di Lapadures (2.252 m). Da lì si prosegue (segn. 32) alla capanna dei Cacciatori e infine si ritorna al passo Furcia

Possibilità di ristoro: diversi rifugi in alta quota, ristorante Furcia (tel. 0474 501 805)

DOLOMITI DI VALDAORA

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: Lago di Braies

Segnavia: 3, 24, 1

Tempo di percorrenza totale: escursione di una giornata intera

Dislivello: ca. 900 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: partendo dal passo Furcia, il quale è raggiungibile in automobile, si sale a sinistra della strada (segn. 3) fino alla forcella Tre Dita e fino al passo della Croce (2.283 m). Di lì si prosegue (segn. 24) per il passo Foresta finché si arriva alla malga Crippes di Sopra.

Si sale alla forcella di Crippes (2.310 m) e alla forcella di Senes (2.519 m) e si arriva al rifugio Biella (2.300 m). Per un sentiero piuttosto stretto (segn. 1) si scende al Lago di Braies (1.493 m), da dove si ritorna in autobus al punto di partenza

Possibilità di ristoro:

ristorante Furcia (tel. 0474 501 805),

malga Grünwald, rifugio Monte Biella

(tel. 0474 451 417, 0436 866 991)

S. Lorenzo

PRATI DI CASTEL BADIA

Punto di partenza: S. Lorenzo (810 m)

Punto d'arrivo: S. Lorenzo

Segnavia: 5

Lunghezza del percorso totale: ca. 3 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ora

Dislivello: 50 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da S. Lorenzo si va lungo la strada in direzione ovest fino al bivio della Val Badia, si attraversa il ponte di legno e si sale in direzione Castel Badia. Si attraversa la strada di Castel Badia e lungo i prati di Castel Badia (segn. 5) si va avanti fino al ponte della Via S. Croce. Si ritorna lungo il fiume Rienza fino al punto di partenza

SANTO STEFANO

Punto di partenza: S. Lorenzo (810 m)

Punto d'arrivo: S. Stefano (964 m)

Segnavia: 1

Lunghezza del percorso totale: ca. 4 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ora

Dislivello: 150 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dal parcheggio est a S. Lorenzo si va fino al sottopassaggio ferroviario, si attraversa la strada per S. Martino, si gira a destra e si prosegue in direzione per "Mühlbachl". Si passa al vecchio forno in legno (segn. 1) fino al maso Ausluger) e si va a destra verso il maso Bachwiesen, si prosegue fino al maso Hausstätter e infine si arriva a S. Stefano

Possibilità di ristoro:

Bar Mair (tel. 0474 548 083),

locanda Messnerhof (tel. 0474 548 352),

Hotel Mühlgarten (tel. 0474 548 330),

albergo Herta (tel. 0474 548 272)

MARIA SARES

Punto di partenza: S. Lorenzo

Punto d'arrivo: Maria Sares

Segnavia: 1

Lunghezza del percorso totale: ca. 5 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ½ ore

Dislivello: 150 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dal parcheggio est a S. Lorenzo si va fino al sottopassaggio ferroviario, si attraversa la strada per S. Martino e si gira a destra in direzione per "Mühlbachl". Si prosegue fino al maso Ausluger e si passa il Castel S. Michele (non visitabile) e si arriva (segn. 1) ai masi Plochenberg a Maria Sares dove si può visitare la chiesa di pellegrinaggio

Possibilità di ristoro:

Hotel Saalwirt (tel. 0474 403 147)

Haidenberg (MONTE PAGANO)

Punto di partenza: S. Stefano (964 m)

Punto d'arrivo: monte Pagano (1.280 m)

Segnavia: 4

Lunghezza del percorso totale: ca. 3 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ora

Dislivello: 320 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla chiesa a S. Stefano si va in parte su strada asfaltata (segn. 4), per prati e boschi fino all'albergo Haidenberg

Possibilità di ristoro:

albergo Haidenberg (tel. 0474 548 062)

SENTIERO PER MANTANA

Punto di partenza: S. Lorenzo

Punto d'arrivo: Mantana

Segnavia: 10

Lunghezza del percorso totale: 5 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ½ ore

Dislivello: 60 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dal parcheggio est a S. Lorenzo si va verso la piazza della chiesa, si prosegue in direzione sud, si passa la Via S. Martino e si va avanti fino al sottopassaggio della ferrovia. Poi, lungo la linea ferroviaria (pista ciclabile), si va in direzione ovest fino a Floronzo. Lungo la pista ciclabile si arriva fino alla zona industriale (secondo ponte), da lì si va fino al maso Steger a Ronchi e si prosegue per Mantana

Possibilità di ristoro:
Hotel Lanerhof (tel. 0474 403 133),
Hotel Alpenrose (tel. 0474 403 149)

SENTIERO ANTON SCHWINGSACKL

Punto di partenza: Onies

Punto d'arrivo: Onies

Segnavia: AS

Lunghezza del percorso totale: ca. 18 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 5 ore

Dislivello: 1.100 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dall'albergo Onach a Onies si passa per Onies di Dentro finché si arriva al maso Wieser. Si prosegue per il passo di Lusan (segn. AS) e si arriva alla malga di Rina,

alla malga Tonarecia (2.030 m) e infine al lago di Glittner (2.151 m). Si va avanti fino alla malga Wieser e si scende a Onies

Possibilità di ristoro:
albergo Onach (tel. 0474 404 500)

COLLE S. GIACOMO

Punto di partenza: Mantana

Punto d'arrivo: colle S. Giacomo (2.026 m)

Segnavia: 2

Lunghezza del percorso totale: ca. 10 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 4 ore

Dislivello: 1.160 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: dalla chiesa a Mantana si va (segn. 2) al maso Riesner e fino a Costa. Attraverso il bosco si sale fino al colle di S. Giacomo (2.026 m)

Possibilità di ristoro:

albergo Costa (tel. 0474 404 054),

Hotel Lanerhof (tel. 0474 403 133),

Hotel Alpenrose (tel. 0474 403 149)

Val Casies-Monguelfo-Tesido

VAL CASIES

MALGA PIDIG

Punto di partenza: S. Maddalena

Talschlusshütte (1.465 m)

Punto d'arrivo: malga Pidig (1.694 m)

Segnavia: 49

Lunghezza del percorso totale: ca. 7 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ore

Dislivello: 239 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla Talschlusshütte a S. Maddalena/Casies si va fino ai masi più interni e sulla strada di accesso alla malga, entrando per un breve tratto nella valle, si arriva fino ad un sentiero che si dirama a destra. Lì si può o procedere sul sentiero, oppure prendere il sentiero (segn. 49) che attraversa il ruscello e porta fino alla malga Pidig.

Possibilità di ristoro: malga Kradorfer (tel. 0474 948 043, 348 6716 207); rifugio Messner (340 496 30 98)

SENTIERO DELLE MALGHE 2000 NELLA VAL CASIES

Punto di partenza: S. Maddalena

Talschlusshütte (1.465 m)

Punto d'arrivo: diverse malghe su 2.000 m

Segnavia: 47, 48, punto rosso

Lunghezza del percorso totale: ca. 15 km

Tempo di percorrenza totale: 5 ore

Dislivello: 730 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da S. Maddalena/Casies si va a destra, si attraversa il ruscello (segn. 47) e si arriva al bivio dove si gira a destra. Sulla

strada forestale (segn. 48) si sale fino alla malga Tscharnietalm (1.976 m) e proseguendo sull'alta via (segn. punto rosso) si arriva fino alla malga Kasermäher (2.048 m). Continuando si arriva alle malghe Gipfelalm (2.104 m) e Kaser Alm (2.076 m). Da questa si entra nella valle "Pfoital", si risale per un breve tratto fino ad un ponte su un ruscello e poi si prosegue lungo il pendio erboso occidentale sul nominato sentiero in leggera salita fino alla malga Uwald (2.042 m). La discesa sulla comoda e larga strada forestale, oppure sul vecchio e ripido sentiero (segn. 12) porta al punto di partenza

Possibilità di ristoro:
malga Stumpf (tel. 0474 948 146),
malga Kaser (tel. 0474 948 094),
malga Uwald (tel. 0474 948 051)

CORNETTA E SENTIERO DELLE MALGHE 2000

Punto di partenza: S. Martino/Casies (1.276 m)

Punto d'arrivo: Cornetta (Hörnecke, 2.127 m)

Segnavia: 36, 52, punto rosso, 10

Lunghezza del percorso totale: ca. 13 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ½ ore fino Hörnecke, 4 ½ ore con sentiero delle malghe 2000

Dislivello: 851 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da S. Martino/Casies (1.275 m) si va in direzione ovest (segn. 36) e si sale al maso Karbacher (1.440 m), fino al quale si può anche andare in macchina. Da lì si percorre la solitaria valle Karbachtal lungo il mormorante ruscello fino alla strada forestale (segn. 52) che si snoda a destra del bivio. Si prosegue sulla strada forestale in direzione sud-est fino ad una piccola valle alpestre, poi passando per dei fienili (segn. 52) lungo i prati "Vigeiner Bergwiesen" si sale ad un piccolo avvallamento di dorsale e alla croce su Hörnecke/Cornetta (2.127 m).

Lungo il sentiero delle malghe 2000 (segn. punto rosso) attraversando i pendii alpestri in direzione nord-est, si raggiunge la malga Pfimnalm (2.152 m). Da lì si segue il segnavia 52 e si arriva alla malga Aschtalm (1.950 m) e sul sentiero 52b si scende a Huiben. Poi si prosegue brevemente verso l'uscita della valle in direzione di S. Maddalena, dove si prende l'autobus per ritornare a S. Martino

Possibilità di ristoro:
maso Karbacher (tel. 0474 978 438),
malga Ascht (tel. 348 728 27 27)

LAGO SCHWARZSEE E VALLE VILGRATEN

Punto di partenza: S. Maddalena Talschlusshütte (1.465 m)

Punto d'arrivo: lago Schwarzsee (2.455 m)
Segnavia: 12, 13

Lunghezza del percorso totale: ca. 17 km

Tempo di percorrenza totale: 6 ore

Dislivello: 990 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dalla Talschlusshütte a S. Maddalena/Casies si prende la strada forestale (segn. 12) e si sale lungo la valle Pfoital fino alla malga Pfoialm (2.134 m). Si sale fino ad un bivio dove si gira a destra e su un percorso ripido (segn. 13) si raggiunge la Gsieser Lenke posteriore (2.539 m) e subito dopo il lago Schwarzsee (2.455 m). La discesa avviene sullo stesso percorso

Possibilità di ristoro:
malga Uwald (tel. 0474 948 051)

MONGUELFO

GRANDE GIRO DEL CASTELLO

Punto di partenza: centro paese Monguelfo (1.087 m)

Punto d'arrivo: centro paese Monguelfo

Segnavia: 41a, 38

Lunghezza del percorso totale: ca. 6 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ore

Dislivello: 116 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dal centro paese di Monguelfo si passa tra le case e si sale fino a una nuova zona edilizia. Poco più avanti al bivio si gira a sinistra, si prosegue dritti (segn. 41a) e dopo pochi minuti si arriva a Castel Welsperg (1.150 m). In un percorso pianeggiante lungo il largo sentiero attraverso il bosco sul lato orientale del rio Casies, si prosegue verso l'interno della valle fino al ponte e da lì oltre il ruscello sulla strada di Casies lungo la quale si arriva fino ai piedi della collina di Thurn. Attraverso il boschetto si sale sul pendio della collina fino a rudere Thurn, poi si scende nuovamente sulla strada lungo la quale si scende dalla valle. Infine si gira a sinistra e si arriva (segn. 38) fino al punto di partenza

VECCHIA VIA ROMANA

Punto di partenza: centro paese Monguelfo (1.087 m)

Punto d'arrivo: Dobbiaco (1.241 m)

Segnavia: 41, 22

Lunghezza del percorso totale: ca. 13 km

Tempo di percorrenza totale: 6 ore

Dislivello: 700 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dal centro paese di Monguelfo si passa attraverso le case, si sale fino al margine nord-est del paese e si prosegue fino al bivio dove si gira a destra (segn. 41) e si arriva fino ai masi Kammerlechn, Gradler e Karmann. Sul Römerweg, la Vecchia Via Romana (segn. 41) si va verso est sull'alta dorsale boschiva e dopo una lieve salita si giunge al casale Ratsberg a nord-ovest sopra Dobbiaco. Da Ratsberg la discesa in media

pendenza (segn. 22) attraverso pendii erbosi ed una cintura boschiva conduce a Dobbiaco

Possibilità di ristoro: albergo Jörgerhof a Ratsberg (tel. 0474 972 203)

GIRO NEL PARCO NATURALE FANES-SENES-BRAIES

Punto di partenza: Monguelfo (1.087 m)

Punto d'arrivo: Lago di Braies (1.494 m)

Segnavia: 57, 35, 20

Lunghezza del percorso totale: ca. 10 km

Tempo di percorrenza totale: 5-6 ore

Dislivello: 1.053 m (in salita), 646 m (in discesa)

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: da Monguelfo si attraversa il fiume Rienza e si sale per i campi in direzione sud-ovest fino al casale di Ried (1.144 m). Si prosegue (segn. 57) fino ai masi Plunhöfe e fino alla malga Walde Alm (1.420 m). Poi si sale in direzione sud-ovest e infine si arriva alla cima del Brunstriedl (2.028 m). Si prosegue brevemente verso sud-est sulla dorsale, poi si svolta a sinistra (segn. 35) e più avanti dal lato sud si scende (segn. 20) in un avvallamento. Si sale nuovamente e andando in direzione sud-ovest si arriva al Kühwiesenkopf (2.140 m) e alla malga Kühwiesenalp. Infine si scende (segn. 20) attraverso il bosco fino al maso Riedlhof e si va in direzione sud-est fino al Lago di Braies (1.494 m)

Possibilità di ristoro:
Hotel Pragser Wildsee (tel. 0474 748 602)

PICCO DI VALLANDRO

Punto di partenza: Prato Piazza (1.991 m)

Punto d'arrivo: Picco di Vallandro (2.839 m)

Segnavia: 40

Lunghezza del percorso totale: ca. 7 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ore

Dislivello: 848 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: partendo dall'albergo Brücke alla Braies Vecchia (1.491 m) si va con l'autobus di linea (ore 9.00-16.00) oppure con la propria macchina (transito solo la mattina e la sera) fino a Prato Piazza (1.993 m). Da lì, seguendo l'indicazione "Dürrenstein" (segn. 40), si sale sui pendii erbosi fioriti e in parte a serpentine in direzione nord-est fino al Picco di Vallandro con la croce (2.839 m)

Possibilità di ristoro:
rifugio Prato Piazza (tel. 0474 748 663),
rifugio Dürrensteinhütte (tel. 0474 972 505)

TESIDO

MASO MUDLER HOF

Punto di partenza: Tesido (1.203 m)

Punto d'arrivo: Mudlerhof (1.584 m)

Segnavia: 21, 31

Lunghezza del percorso totale: ca. 10 km

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Dislivello: 383 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da Tesido si sale fino al margine ovest del paese (segn. 21) e si prosegue attraverso i prati verso ovest passando vicino ai masi fino a Feufental, una valle boscosa e a forma di gola. Dopo averla attraversata, si prosegue verso i masi Breitwiesen dove si gira a destra e attraversando prati, passando per dei masi e per il bosco si va verso nord e infine si sale fino al maso Mudler Hof. Da lì si scende fino al casale di Guggenberg (1.407 m) e si ritorna (segn. 31) attraverso zone boscoso fino a Tesido

Possibilità di ristoro:

rifugio alpino Mudlerhof (tel. 0474 950 036)

IL SENTIERO LOTTERSTEIG

Punto di partenza: Tesido (1.203 m)

Punto d'arrivo: Henzing (1.200 m)

Segnavia: 21, 31, 21b, 28, 55

Lunghezza del percorso totale: 13 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ½ ore

Dislivello: 470 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da Tesido si sale fino al margine ovest del paese (segn. 21) e si prosegue lungo la strada Unterrain fino al bivio per l'Hotel Alpenhof dove si gira a destra seguendo la stretta strada (segn. 31) fino al casale di Guggenberg. Si prosegue (segn. 21b) fino al casale di Mitterberg finché si arriva ai prati Riedlwiesen. Si attraversa il rio di Tesido e su una strada forestale (segn. 28) si scende al maso Oberhaushof e al casale Maraberg (Jetzberg). Poi si prosegue attraverso prati e boschi verso est in direzione del casale Haspa e si sale al maso Ladstatthof. Si attraversa il Rudigraben, poi si prosegue su una strada forestale e sulla via d'accesso al maso Hölzlhof, si va avanti (segn. 55) verso nord fino al casale di Schintlhof. Da lì si continua in direzione sud-est, si scende al casale Henzing e alla fermata dell'autobus. Si ritorna in autobus al punto di partenza

Possibilità di ristoro:

ristorante Seppila (tel. 0474 950 204)

MONTE LUTA

Punto di partenza: parcheggio sopra il ristoro Mudlerhof (1.584 m)

Punto d'arrivo: monte Luta (2.145 m)

Segnavia: 31, 38a

Lunghezza del percorso totale: 12 km

Tempo di percorrenza totale: 5 ore

Dislivello: 561 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dal maso Mudler Hof si percorre brevemente la strada fino al bivio dove si gira a sinistra (segn. 31) e si sale attraverso il bosco in direzione dei prati Brunnenwiesen. Prima di raggiungere i prati, si abbandona definitivamente la strada forestale e si

prosegue in direzione est (segn. 31) attraverso un bosco ripido fino al limite della vegetazione arborea, si oltrepassa brevemente una zona priva di vegetazione fino al monte Luta (2.145 m). Da lì si prosegue per la malga di Tesido e poi si scende sulla strada forestale (segn. 38a) fino al punto di partenza
Possibilità di ristoro: albergo Mudlerhof (tel. 0474 950 036), malga di Tesido (tel. 340 335 96 11)

CIMA AMPERSPITZE

Punto di partenza: ristorante Mudlerhof a Tesido (1.584 m)
Punto d'arrivo: cima Amperspitze (2.687 m)
Segnavia: 38a, 38
Lunghezza del percorso totale: ca. 10 km
Tempo di percorrenza totale: 8 ore
Dislivello: 1.103 m
Grado di difficoltà: difficile
Itinerario: dal maso Mudler Hof si sale leggermente (segn. 38a) attraverso il bosco finché si arriva alla malga di Tesido (1.992 m). Si prosegue in direzione nord-est (segn. 38) in zone alpestri in moderata pendenza fino al "Klenkboden", una sella pianeggiante (2.186 m). Si scende leggermente fino alla malga Taistner Hinteralm, poi si sale fino al rifugio Ochsenhütte e alla cima Amperspitze (2.687 m). Per la salita ci vogliono ca. 4 ½ ore. La discesa avviene sullo stesso percorso oppure per la Val Casies attraverso la valle Ampertörl fino alla malga Samburg e lungo la valle Karbachtal fino al punto di partenza
Possibilità di ristoro: albergo Mudlerhof (tel. 0474 950 036), malga di Tesido (tel. 340 335 96 11)

Falzes

SENTIERO PANORAMICO

Punto di partenza: edificio scolastico a Falzes
Punto d'arrivo: centro di Falzes
Segnavia: punto rosso, 18
Tempo di percorrenza totale: 3 ore
Dislivello: 200 m
Grado di difficoltà: facile
Itinerario: dall'edificio scolastico a Falzes si va fino al maso Tiefentaler (segn. ipunto rosso), si gira a destra e si sale nel bosco fino al tornante della strada. Si prosegue a destra (segn. punto rosso) un po' ripidamente e poi quasi pianeggiante attraverso il bosco finché si arriva alla cappelletta "Bachstöckl". Si prosegue fino ai masi Lechner e si scende per la strada di accesso ai masi fino alla strada per "Kofler". Scendendo a destra, dopo aver lasciato il bosco, si gira a sinistra (segn. punto rosso), si prosegue per i prati (segn. 18) e infine si ritorna al centro di Falzes

GIRO INTORNO A FALZES

Punto di partenza: zona sportiva a Falzes
Punto d'arrivo: centro di Falzes
Segnavia: 5
Tempo di percorrenza totale: ca. 2 ½ ore
Dislivello: 100 m
Grado di difficoltà: facile
Itinerario: dalla zona sportiva di Falzes si va verso sud (segn. "Al lago") fino al limitare del bosco, poi si prosegue verso ovest (segn. 5), si gira a sinistra e si va avanti su un bel sentiero pianeggiante nel bosco finché si arriva quasi ad Issengo. Qui si gira a destra ed in leggera salita si arriva per i prati verso la zona sportiva ad Issengo. Poi si prosegue sulla strada verso ovest fino al bivio a destra per Castel Schöneck. Si prosegue quindi per un tratto in salita lungo questa strada, alla casa Bergfriede si gira a destra su una via quasi pianeggiante che porta fino al maso Alpegger. Si prosegue verso ovest e quindi, giunti alla strada che conduce a Plata, si scende a Falzes
Possibilità di ristoro: Sportbar a Falzes (tel. 0474 528 336), albergo Tanzer a Issengo (tel. 0474 565 366)

GITA ATTRAVERSO UN DORSALE GRANITICO

Punto di partenza: zona sportiva a Falzes
Punto d'arrivo: zona sportiva
Segnavia: 17, 8, 6
Tempo di percorrenza totale: 3-4 ore
Dislivello: 100 m
Grado di difficoltà: facile
Itinerario: dalla zona sportiva di Falzes si va verso est fino alla strada forestale (segn. 17) sulla quale si scende verso sud fino alla biforcazione per il serbatoio dell'acqua. Di lì si va verso ovest (segn. 8, indicazione per Irenberg) finché si arriva alla locanda Irenberg. Poi si prosegue per la strada di accesso verso nord fino al limitare del bosco e si scende fino al laghetto di Issengo (segn. 6, indicazione "Al lago/Zum See"). Al lago si va avanti a destra lungo lo steccato, sempre in direzione ovest fino al punto di partenza
Possibilità di ristoro: locanda Irenberg (tel. 0474 528 247), albergo Tanzer ad Issengo (tel. 0474 565 366), ristorante Lago d'Issengo (tel. 0474 565 525), Sportbar (tel. 0474 528 336)

ESCURSIONE AI MASI DI PLATA E KOFLER

Punto di partenza: parcheggio in Via Lupwald a Falzes
Punto d'arrivo: parcheggio in Via Lupwald
Segnavia: 19, 19a, 19b, 18, 17
Tempo di percorrenza totale: 4-5 ore
Dislivello: ca. 500 m
Grado di difficoltà: medio

Itinerario: per la strada forestale (Via Crucis) si sale fino alla centrale a biomassa, si va sempre dritti (indicazione "Plata") finché la strada piega a sinistra (indicazione "Forchner"). Si prosegue fino al maso Forchner (segn. 19b), poi, seguendo le indicazioni per Plata (segn. 19a) si arriva ai ruderi del maso Wieshaus e al maso Geiger. Si va avanti (segn. 18) fino all'albergo Kofler am Kofl, si passa alla cappelletta e si scende (segn. 17) fino al maso Zassler e fino al limitare del bosco. Oltrepassato il cancello si prosegue verso ovest per il sentiero panoramico (segn. punto rosso) fino alla cappelletta del "Bachstöckl" e, percorrendo a ritroso la Via Crucis, si ritorna al punto di partenza
Possibilità di ristoro: albergo Kofler am Kofl (tel. 0474 528 161)

GLI ALPEGGI DEL „STOCKPFARRER“

Punto di partenza: albergo Kofler am Kofl (1.487 m)
Punto d'arrivo: albergo Kofler am Kofl
Segnavia: 66, 68
Tempo di percorrenza totale: ca. 3 ½ ore
Dislivello: ca. 240 m
Grado di difficoltà: medio
Itinerario: dall'albergo Kofler am Kofl si sale attraverso un pascolo piuttosto sassoso e ripido (segn. 66) fino al limitare del bosco e poi sull'antico sentiero delle malghe fino ai prati alpestri dello "Stockpfarrer". Si prosegue sulla strada forestale a destra, seguendo l'indicazione "Pitzinger Alm" e si raggiunge la malga disabitata "Untere Pitzinger Alm" (1.728 m). La discesa avviene per il vecchio sentiero delle malghe (segn. 68) sempre attraverso il bosco ed infine per il pascolo in ripida discesa fino al punto di partenza. In caso di maltempo quest'escursione viene assolutamente sconsigliata
Possibilità di ristoro: albergo Kofler am Kofl (tel. 0474 528 161)

ESCURSIONE IN VETTA

Punto di partenza: Lechnerhof a Plata
Punto d'arrivo: Lechnerhof
Segnavia: 66a, 66, 68, 67
Tempo di percorrenza totale: 5-6 ore
Dislivello: ca. 800 m
Grado di difficoltà: difficile
Itinerario: partendo dal maso Lechnerhof a Plata si sale lungo la via d'accesso al maso Tierstaller-Hof (1.638 m), si prosegue (segn. 66a, rosso-bianco-rosso) attraverso il prato fino al limitare del bosco e si cammina in parte lungo la vecchia mulattiera, in parte lungo la forestale fino al rifugio Jägerhütte (1.962 m) per poi raggiungere (segn. 66, rosso-bianco-rosso) la cima del monte Plata (2.175 m). Si prosegue sulla dorsale fino alla cima del monte Sommo (2.396 m), poi si scende (indicazione dell'alta via di Fundres,

cerchio rosso con punto bianco) in direzione nord, dapprima lungo un sentiero stretto, poi sopra lastriconi di pietra su terreno scosceso verso la sella (2.365 m). Adesso si sale (segn. 68, rosso-bianco-rosso) sulla cima Plattnerspitze (2.428 m), si scende verso la sella successiva e (segn. rosso-bianco-rosso 67) verso i laghi Platner (2.258 m). Si continua in direzione Alpe di Plata e infine si ritorna, lungo la via d'accesso, al punto di partenza. Il passaggio dal monte "Sambock" alla sella lungo l'alta via di Fundres è consigliato solo ad escursionisti esperti. Vetta e cresta devono essere assolutamente evitate in caso di maltempo

Rasun

BIOTOPO DI RASUN

Punto di partenza: casa della cultura a Rasun di Sopra
Punto d'arrivo: casa della cultura
Lunghezza del percorso totale: 6 km
Tempo di percorrenza totale: 2 ore
Dislivello: 10 m
Grado di difficoltà: facile, percorribile col passeggino
Itinerario: partendo dalla casa della cultura a Rasun di Sopra, sempre seguendo i cartelli indicatori con la scritta „Biotopo“, si cammina lungo il fiume per ca. 1 km e si gira a destra per un viottolo di campagna in direzione del bosco. Da qui la passeggiata prosegue in direzione nord fino al biotopo, zona naturale umida protetta. Si ritorna lungo il fiume al punto di partenza

GIRO DI RASUN

Punto di partenza: Camping Coronas a Rasun di Sotto
Punto d'arrivo: Camping Coronas
Segnavia: bianco-blu
Lunghezza del percorso totale: 8 km
Tempo di percorrenza totale: 2 ½-3 ore
Dislivello: 170 m
Grado di difficoltà: medio
Itinerario: partendo dal Camping Coronas si prosegue sul sentiero leggermente in salita (segn. bianco-blu) costeggiando il bosco finché si raggiunge la strada asfaltata di Redensberg, sulla quale si scende per un piccolo tratto. Quindi girando a sinistra si continua in salita passando per la casa di caccia (Jagdhäus). Si prosegue a destra sulla strada forestale fino alla sbarra. Costeggiando il margine del bosco si arriva ad un posto attrezzato per il picnic. Si attraversa la strada statale e per una strada campestre si arriva al torrente, lungo il quale si ritorna a Rasun di Sotto

ESCURSIONE CON VISTA PANORAMICA SULLE DOLOMITI

Punto di partenza: chiesa a Rasun di Sotto
Punto d'arrivo: Rasun di Sotto

Segnavia: "Dolomitenblickrunde – Vista panoramica Dolomiti"

Lunghezza del percorso totale: 9 km

Tempo di percorrenza totale: 3-4 ore

Dislivello: 560 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dalla chiesa a Rasun di Sotto si va su un sentiero un po' ripido (Obergoste, segn. "Dolomitenblickrunde – Vista panoramica Dolomiti") attraverso il bosco sino a Goste di Sopra. Da qui si continua verso i masi Feichter e Breitwiesen, poi si attraversa il bosco e si arriva al maso Kirmle. A soli 10 minuti di cammino in su si giunge al ristoro Mudler. Poi si scende (segn. "Dolomitenblickrunde – Vista panoramica Dolomiti") sul sentiero di Imberg ai masi Oberstall per fare ritorno a Rasun di Sotto

Possibilità di ristoro:

ristoro Mudlerhof (tel. 0474 950 036)

RISTORO MUDLERHOF E MALGA HOCHRAUT

Punto di partenza: Rasun di Sotto

Punto d'arrivo: Rasun di Sotto

Segnavia: 20, 31a, 5a

Lunghezza del percorso totale: 9 km

Tempo di percorrenza totale: 3 ½-4 ore

Dislivello: 730 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo da Rasun di Sotto si va fino al maso Oberstallerhof e avanti fino al maso Mudlerhof. Si prosegue (segn. 31a) fino al lago Mudler e (segn. 5a) alla malga Hochraut e infine si ritorna a Rasun

Possibilità di ristoro:

ristoro Mudlerhof (tel. 0474 950 036),

malga Hochraut (tel. 347 113 77 45)

MONTE LUTA E MONTE SALOMONE

Punto di partenza: Rasun di Sotto

Punto d'arrivo: Rasun di Sotto

Segnavia: 20, 5, 31a

Lunghezza del percorso totale: 16 km

Tempo di percorrenza totale: 6-7 ore

Dislivello: 1.250 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: da Rasun di Sotto si va (segn. 20) fino al ristoro Mudlerhof. Da qui si continua dritti (segn. 5) e si gira a destra per cima Luta (2.145 m) per poi (segn. 31) raggiungere la cima Salomone (2.275 m). Lungo la strada forestale si ritorna (segn. 38) alla malga di Tesido e (segn. 31a) al maso Mudlerhof e infine si ritorna (segn. 5) a Rasun

Possibilità di ristoro:

ristoro Mudlerhof (tel. 0474 950 036),

malga di Tesido (tel. 340 335 96 11)

MONTE NALLE E MONTONE

Punto di partenza: Rasun di Sopra

Punto d'arrivo: Rasun di Sopra

Segnavia: 4

Lunghezza del percorso totale: 18 km

Tempo di percorrenza totale: 7-8 ore

Dislivello: 1.450 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: da Rasun di Sopra si va al maso Burgfrieden e si sale per il bosco (segn. 4), passando i piani di Ameis, o per comodità, seguendo la strada forestale attraverso Redensberg finché si raggiungono le malghe Redensberg e Aschbach. Poi ci si spinge verso il monte Nalle (segn. 4) e si passa il Montone (Rammelstein). Si ritorna sullo stesso percorso

Chienes

SULLE ORME DEGLI ANTICHI ROMANI

Punto di partenza: Chienes (782 m)

Punto d'arrivo: Chienes

Segnavia: 5

Tempo di percorrenza totale: 1 ora

Dislivello: ca. 40 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partenza presso l'Ass. Turistica Chienes. Dopo aver attraversato la strada statale e il ponte sul Rienza si passa il sottopassaggio ferroviario e si prosegue lungo la strada forestale fino a Casteldarne. Sulla strada alla pietra miliare romana si passa davanti al miliario e si prosegue lungo il sentiero fino alla pista ciclabile che passa parallelamente alla linea ferroviaria. Infine si ritorna al punto sul Rienza ed al punto di partenza

GIRO DELLA FARFALLA

Punto di partenza: piazza della chiesa a S. Sigismondo

Punto d'arrivo: S. Sigismondo

Segnavia: farfalla, 3, 7

Tempo di percorrenza totale: ca. 2,20 ore

Dislivello: ca. 415 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla piazza della chiesa a S. Sigismondo si va lungo la Via Im Peuren fino al maso Kahler, poi si sale al maso Aichner, si prosegue al maso Falkensteiner e al grande tornante si va avanti diritto fino al maso Gugge. Dal "Niedervieser" fino al maso Schifferegger. Infine si ritorna al punto di partenza a S. Sigismondo

Possibilità di ristoro:

Hofschänke Schifferegger (tel. 0474 569 509)

MANTANA E RONCHI

Punto di partenza: Casteldarne (806 m)

Punto d'arrivo: Casteldarne

Segnavia: uccello, 10, 10a

Tempo di percorrenza totale: ca. 3 ½ ore

Dislivello: ca. 557 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da Casteldarne si passa il ponte del rio Moar e si arriva ai masi Golser. Si prosegue per il maso Brandter e al prossimo grande tornante si gira verso est, si attraversa il bosco in discesa verso il maso Rainer, sopra Ronchi si va verso sud-ovest fino a Mantana. Si va avanti per 50 m sulla strada principale, poi si va ad est fino al casale di Ronchi. Infine si gira ad ovest presso il primo tornante e si fa ritorno a Casteldarne

Possibilità di ristoro:

agriturismo Lerchner's (tel. 0474 404 014)

LAGO DI RIO VERDE E CIMA DI POZZO

Punto di partenza: parcheggio Gelenke a Corti (1.580 m)

Punto d'arrivo: parcheggio Gelenke a Corti
Segnavia: 65

Tempo di percorrenza totale: ca. 5-6 ore

Dislivello: ca. 864 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dal parcheggio a Corti si va attraverso boschi e prati (segn. 65) fino alla malga Moarhof e si prosegue fino alla malga di rio Verde sul versante destro del pendio. Poi si va fino a Cadisopra, al Lago di rio Verde (2.258 m) e infine si raggiunge la cima di Pozzo (2.441m), dalla quale si gode un fantastico panorama sui ghiacciai delle Alpi Aurine e sulla Valle di Selva dei Molini con il lago artificiale di Neves. Il ritorno può condurre verso est, passando per la malga Valperna; ad occidente si può scendere a Corti passando per la valle Kaltwassertal oppure un pò oltre passando per il monte Pichler

Possibilità di ristoro:

malga Moarhof (tel. 0474 565 486)

LAGO D'ISSENGO

Punto di partenza: "Gisser Eck" a

S. Sigismondo

Punto d'arrivo: S. Sigismondo

Segnavia: 2, 6, 1

Tempo di percorrenza totale: ca. 4 ore

Dislivello: ca. 240 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dall'Hotel Gisser una strada asfaltata conduce lungo il rio, poi la strada gira a destra. Prima del maso Rasteiner a sinistra un sentiero porta su fino al limitare del bosco (il sentiero 2 porta ad est attraverso il bosco passando per il caseificio Gatscher fino a Chienes). Il sentiero 6 porta invece al maso Decker. Per la strada carrozzabile si prosegue fino al maso Hittthaler e fino al maso Neller. Passando per il maso Perchner (segn. 1) si arriva al Lago d'Issengo e si ritorna a Chienes (segn. 1) e infine a S. Sigismondo (segn. 2)

MONTE SOMMO

Punto di partenza: Corti

Punto d'arrivo: Corti

Segnavia: 7, 19a, 66, 65

Tempo di percorrenza totale: ca. 5 ore

Dislivello: ca. 1.300 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: partendo da Corti si segue il sentiero (segn. 7) fino a Castel Schöneck ed al maso Baustadel. Dopo il maso si gira a sinistra (segn. 19a) e si sale al maso Forchner che sorge su una collina sopra Issengo. Di lì si cammina per un bosco in salita al casale di Plata fino al maso Lechnerhof. Si prosegue (segn. 66a) attraverso boschi e pascoli (segn. 66) fino agli alpeggi del monte Sommo. Poi si può scendere alla malga di rio Verde (segn. 65) e passando per alcune vallette si ritorna infine a Corti

Terento

SENTIERO PANORAMICO

Punto di partenza: parcheggio al centro di Terento (1.210 m)

Punto d'arrivo: Terento

Segnavia: 1, 1a

Lunghezza del percorso totale: 20 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ore

Dislivello: 300 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal parcheggio al centro paese di Terento si va in direzione ovest fino all'Hotel Tirolerhof e si prosegue sulla destra seguendo l'indicazione biotopo "Pirchner Moos" (segn. 1a) che conduce al maso Pillinghof e avanti al biotopo. Dopo aver attraversato il biotopo si prosegue in direzione ovest fino al maso Strickner e da lì sul sentiero panoramico (segn. 1) si passa ai masi Egger e si arriva infine a Marga. Da Marga sulla stradina Talson si passa al ristoro Hauerhof, si prosegue per il maso Hansleitner e il maso Jakobe. Sopra le piramidi di terra si attraversa la valle di Terento, si passa ai mulini, poi si prosegue per il maso Walder e si ritorna al punto di partenza

Possibilità di ristoro:
agriturismo Hauerhof (tel. 0472 546 214)

MONTE & VALLE

Punto di partenza: parcheggio al centro di Terento (1.210 m)

Punto d'arrivo: malga Astnerberg (1.610 m)

Segnavia: 8a, 8, 23, 5

Lunghezza del percorso totale: 20 km

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Dislivello: 350 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo dal parcheggio al centro paese di Terento si va in direzione nord

(segn. "sentiero dei mulini"). Poco dopo l'ultimo mulino una strada forestale (segn. 8a) conduce in costante salita a Gols. Da lì si prosegue in direzione est (segn. 8), poi si scende nella valle del Rio Vena finché si arriva alla malga Astnerberg
Possibilità di ristoro: malga Astnerberg (tel. 347 769 29 15)

GIRO DELLE MALGHE

Punto di partenza: parcheggio al centro di Terento (1.210 m)

Punto d'arrivo: piazza nel paese

Segnavia: 23, 29, 5c, 5a

Lunghezza del percorso totale: 30 km

Tempo di percorrenza totale: 5 ½ ore

Dislivello: 900 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo dal parcheggio al centro paese di Terento si va in direzione est (segn. 1) e si raggiunge la Val Vena. Si prosegue diritti (segn. 23) finché si arriva alla malga Astnerberg, si cammina per altri 60 minuti (segn. 29) e si arriva alla malga Hof (Mairamhof), 300 m sotto il rifugio Mairamhof un sentiero (segn. 5c) devia e conduce senza grande dislivello alla malga Pertinger (segn. 5a) e al Nunewieser. Da lì (segn. 5) si ritorna al punto di partenza

Possibilità di ristoro:

malga Pertinger (tel. 348 905 40 28),
ristoro Nunewieser (tel. 0472 546 163)

ESCURSIONE IN ALTA QUOTA

Punto di partenza: parcheggio nella Val Vena

Punto d'arrivo: parcheggio nella Val Vena

Segnavia: 8, 22, 23

Lunghezza del percorso totale: 40 km

Tempo di percorrenza totale: 7-8 ore

Dislivello: 1.310 m

Grado di difficoltà: difficile

Itinerario: dal parcheggio nella Val Vena si passa per Gola (segn. 8) e si arriva alla malga Engl. Da lì si sale (segn. 22) ripidamente fino alla cima di Terento (2.738 m). Per la salita ci vogliono ca. 3-4 ore. La difficile discesa, consigliata solo ad escursionisti esperti, avviene (segn. 22) per il lago Capofosso fino al rifugio e il lago di Pausa (2.312 m). Dal rifugio si ritorna (segn. 23) al punto di partenza
Possibilità di ristoro: rifugio Lago di Pausa (tel. 0474 554 999), malga Astnerberg (tel. 347 769 29 15)

Gais-Villa Ottono

CASTEL NEUHAUS

Punto di partenza: albergo Sole a Gais

Punto d'arrivo: albergo Sole

Segnavia: 7, 1

Lunghezza del percorso totale: ca. 5 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ½ ore

Dislivello: 150 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal parcheggio presso l'albergo Sonne/Sole sulla strada della Valle Aurina al margine di Gais il sentiero (segn. 7) sale inizialmente facile, attraversa poi in parte i ripidi versanti boscosi e conduce direttamente a Castel Neuhaus. Non si possono visitare gli interni del castello, ma si può far sosta al bar del castello. La discesa conduce dal castello verso nord, brevemente per la strada asfaltata, poi si gira a sinistra e su un bel sentiero boscoso (segn. 7) si arriva al maso Baustadl. Si prosegue per il sentiero con brevi salite e discese, attraversando un ponte di legno finché si giunge a Villa Ottono. Qui si attraversa la strada e il rio Aurino e si prende subito a destra la strada verso sud (inizialmente strada asfaltata, poi pista ciclabile) che conduce a Gais fino al punto di partenza
Possibilità di ristoro: ristoro presso il Castel Neuhaus

BÄRENTAL

Punto di partenza: parrocchia a Gais

Punto d'arrivo: centro di Gais

Lunghezza del percorso totale: ca. 4 km

Tempo di percorrenza totale: 1 ½ ora

Dislivello: 50 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo presso la parrocchia a Gais si va lungo la strada poderalo asfaltata per prati e campi in direzione sud verso Brunico. Alla "Croce Alta", tra S. Giorgio e Brunico si gira a sinistra e sulla strada interpoderalo non asfaltata si arriva a Villa S. Caterina. Di lì, seguendo il cartello "Castello di Chela/Montassilone" si raggiunge il maso Bärenthal e sulla strada ghiaiosa si ritorna in ca. 20 minuti al punto di partenza

IL SENTIERO ARGINALE A GAIS

Punto di partenza: parrocchia a Gais

Punto d'arrivo: centro di Gais

Segnavia: 2, 0

Lunghezza del percorso totale: ca. 4 km

Tempo di percorrenza totale: 1 ½ ora

Dislivello: 50 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo presso la parrocchia a Gais si segue la Via Talfrieden, si attraversa il ponte sull'Aurino e si va verso est dove un cartello indica il sentiero arginale. Si prosegue per la stessa strada, si passa fra le case e si va verso nordovest in alto fino al bosco dove inizia il sentiero arginale. Lungo il sentiero arginale pianeggiante si passa per ripidi pendii boscosi finché si arriva alla fine del sentiero che sbocca, un pezzo più a nord del maso Bärenthal, in una larga strada poderalo. Qui si scende subito a destra e lungo la strada poderalo in facile discesa si cammina fra prati e campi a nord del conoide morenico di Gais facendo ritorno in paese

CASTELLO DI CHELA E AMETO

Punto di partenza: parrocchia a Gais

Punto d'arrivo: centro di Gais

Segnavia: 2, K, 5

Lunghezza del percorso totale: ca. 8 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ½ ore

Dislivello: 750 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo presso la parrocchia a Gais si va in direzione nord (segn. 2) fra le case fino al bosco e quindi attraverso quest'ultimo si arriva per i prati ad alcuni masi. Attraversando i pendii boscosi verso sud si giunge al Castello di Chela ad un'altezza di 1.187 m. Oggi il castello si presenta solo in rovina. Ora si prosegue (segn. K) attraversando il bosco fino ai masi di Ameto (possibilità di ristoro). Verso nordovest si scende (segn. 5) ripidamente fino al maso Bärenthal e per i campi dell'ampio conoide morenico si fa ritorno a Gais

S. Martino in Badia

GIRO PANORAMICO

Punto di partenza: S. Martino in Badia (1.127 m)

Punto d'arrivo: S. Martino in Badia

Lunghezza del percorso totale: 6 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 2 ½ ore

Dislivello: 265 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dal centro di S. Martino in Badia si segue la stradina che, in direzione nord, conduce alla zona sportiva ed affianca il torrente Gadera fino al sottopassaggio della strada. Oltre il ponte, proseguendo lungo il torrente, si attraversa un bosco per poi arrivare al laghetto sportivo "Vistles" e da qui, proseguendo lungo il fiume si arriva al maso di "Lovera". Oltrepassato il maso si prende la strada a sinistra e si passa il ponte sul fiume Gadera arrivando così alla strada della Val Badia. Si prosegue passando accanto alle case di Preroman per poi salire lungo la strada che con ampi tornanti attraversa prati e boschi fino ad arrivare ai masi di Costa. Quindi si ritorna per la stessa strada al maso "Lovera" e si prende il sentiero a sinistra che torna di nuovo al centro del paese

VALLE DEI MULINI

Punto di partenza: Longiarù (1.398 m)

Punto d'arrivo: Seres (1.605 m)

Segnavia: 4

Lunghezza del percorso totale: 5 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ore

Dislivello: 207 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: si parte dalla chiesa di Longiarù seguendo la strada in direzione sudovest fino

ad arrivare quasi alle ultime case del paese, dove si prende il sentiero a destra della strada che prosegue parallelamente alla riva sinistra del rio Seres. In breve si giunge alla "vila" di Frèina che si oltrepassa per poi salire verso la "vila" di Seres. Si prende poi a sinistra il sentiero che porta direttamente alla piazzetta centrale, dove si può vedere il forno del pane, i gratucci, i fienili con i rispettivi ballatoi ecc. Andando oltre si arriva sulla stradina che a sinistra porta verso la valletta che è attraversata dal rio Seres. Lungo il corso di questo torrente si trovano ben otto mulini ad acqua che costituiscono un vero e proprio museo all'aperto. Passato il torrente si trova un sentiero che in leggera salita porta verso il caratteristico insediamento di Misci. Da qui si torna a scendere fino alla strada che – in direzione opposta a Seres – attraversa un bel lariceto, riporta nuovamente al punto di partenza al centro di Longiarù
Possibilità di ristoro: Speckstube Tlisòra (tel. 0474 590 145),
ristoro agricolo Lùch de Vanc' (tel. 0474 590 108)

GIRO ATTORNO AL PÜTIA

Punto di partenza: Passo delle Erbe (2.006 m)

Punto d'arrivo: Passo delle Erbe

Segnavia: 8a, 4, 35, 8b

Lunghezza del percorso totale: 13 km

Tempo di percorrenza totale: 4-5 ore

Dislivello: 630 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dal parcheggio al Passo delle Erbe si giunge al versante occidentale del Pütia, passando per i prati di Campaccio. Si sale quindi alla forcilla del Pütia (2.357 m). Dopo un breve e ripido tratto in discesa, in un leggero saliscendi per i prati del Pütia, si giunge al passo Göma (2.111 m). Si prosegue attraverso boschi, distese di mughi e pascoli fino ai prati di Campaccio per poi fare ritorno al punto di partenza
Possibilità di ristoro: albergo alpino Utia de Bòrz (tel. 0474 520 066), baita Cir (tel. 347 842 93 00), baita Munt de Fornella (tel. 335 616 66 73), baita Vaciera (tel. 339 702 60 03)

MALGA TOUR

Punto di partenza: Antermoia (1.515 m)

Punto d'arrivo: Antermoia

Lunghezza del percorso totale: 18 km

Tempo di percorrenza totale: 6 ore

Dislivello: 1.000 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo da Antermoia si va verso Alfarèi. Seguendo le indicazioni, si va verso il rifugio Montemuro, da dove si scende poi lungo un sentiero fino al rifugio Pecol. Si prosegue lungo la stradina che attraverso i boschi scende fino al parcheggio di Pé de

Börz. Dopo ca. 45 minuti di piacevole camminata fra i boschi (segn. 8) si raggiunge il Passo delle Erbe e quindi i prossimi due rifugi: il rifugio Ütia de Börz e il rifugio Cir. Si può anche andare fino al Passo delle Erbe in macchina. Dopo altri 20 minuti di cammino attraverso meravigliosi prati in fiore verso il Pütia si raggiunge la baita Munt de Fornella ai piedi della parete nord del Pütia e, continuando a sinistra, attraverso la "Città dei Sassi" si raggiunge dopo ca. 35 minuti l'ultimo rifugio previsto, che è quello di Göma. Infine si scende di nuovo lungo un sentiero fra i boschi ad Antermioia

Possibilità di ristoro: rifugio Montemuro (tel. 0474 520 059, 340 775 23 14), baita Pecol (tel. 328 563 16 51), albergo alpino Ütia de Börz (tel. 0474 520 066), baita Cir (tel. 347 842 93 00), baita Munt de Fornella (tel. 335 616 66 73)

SALITA AL PÜTIA

Punto di partenza: Passo delle Erbe (2.006 m)
Punto d'arrivo: Pütia (2.875 m)
Segnavia: 8a, 4
Lunghezza del percorso totale: 12 km
Tempo di percorrenza totale: 5-6 ore
Dislivello: 990 m
Grado di difficoltà: difficile
Itinerario: partendo dal Passo delle Erbe si va per i pianeggianti prati di montagna ai piedi dell'imponente parete nord del Pütia (segn. 8a). Il sentiero volge a destra, attraversa la distesa erbosa per tagliare un largo costone ed immettersi in un ripido canalone ghiaioso. Risalito il canalone si raggiunge la forcella del Pütia (2.361 m). Volgendo a sinistra si risale il fianco erboso ad un vallone, dal quale si esce progressivamente verso destra per raggiungere la sella ghiaiosa immediatamente sotto il salto roccioso della cima. Da questo punto conviene avere un'imbragatura per assicurarsi alla fune d'acciaio predisposta per la salita. Ritorno sullo stesso sentiero

Possibilità di ristoro: albergo alpino Ütia de Börz (tel. 0474 520 066), baita Cir (tel. 347 842 93 00), baita Munt de Fornella (tel. 335 616 66 73)

Valle d'Anterselva

CASCATA KLAMMBACH

Punto di partenza: zona sportiva ad Anterselva di Mezzo (1.250 m)
Punto d'arrivo: cascata Klammbach
Segnavia: 3
Lunghezza del percorso totale: 4 km
Tempo di percorrenza totale: ca. 2 ore
Dislivello: ca. 300 m
Grado di difficoltà: facile
Itinerario: partendo dal campo sportivo ad

Anterselva di Mezzo si va fino ai masi Egger, si gira a destra (segn. 3) e dopo ca. 45 minuti di cammino si arriva alla cascata Klammbach che si trova poco sotto la malga Berger

Possibilità di ristoro: agriturismo Eggerhof (tel. 0474 493 030, 335 532 44 49)

VIA MÜLLERKOFL

Punto di partenza: Anterselva di Mezzo (1.250 m)
Punto d'arrivo: Anterselva di Mezzo
Segnavia: 1
Lunghezza del percorso totale: 7 km
Tempo di percorrenza totale: ca. 2-3 ore
Dislivello: ca. 120 m
Grado di difficoltà: facile
Itinerario: da Anterselva di Mezzo si va fino al maso Rieder, si prosegue (segn. 1) per il maso Burgegger e il maso Nössler, si arriva al Berghotel Johanneshof e infine si ritorna ad Anterselva di Mezzo

Possibilità di ristoro: agriturismo Nösslerhof (tel. 0474 492 211), Berghotel Johanneshof (tel. 0474 492 107)

MALGA KUMPFLE

Punto di partenza: zona sportiva ad Anterselva di Mezzo (1.250 m)
Punto d'arrivo: malga Kumpfler (1.653 m)
Segnavia: 6, 12
Lunghezza del percorso totale: 6 km
Tempo di percorrenza totale: ca. 2,5 ore
Dislivello: ca. 400 m
Grado di difficoltà: facile
Itinerario: partendo dal campo sportivo ad Anterselva di Mezzo in direzione dei masi Egger, qui voltare a sinistra per la strada forstale (sentiero no. 6°) e si raggiunge così la malga Kumpfler a 1653 m.

Possibilità di ristoro: malga Kumpfler (tel. 348 842 43 37)

LAGO D'ANTERSELVA

Punto di partenza: Anterselva di Mezzo (1.250 m)
Punto d'arrivo: Lago d'Anterselva (1.640 m)
Segnavia: 11, 1, 6
Lunghezza del percorso totale: 15 km
Tempo di percorrenza totale: ca. 5 - 6,5 ore
Dislivello: ca. 400 m
Grado di difficoltà: medio
Itinerario: dalla zona sportiva ad Anterselva di Mezzo si va fino ai masi Egger e si prosegue (segn. 11) fino al lago. Si fa il giro attorno al lago e si ritorna sul sentiero (segn. 1) lungo la parte sinistra della strada statale fino al punto di partenza

Possibilità di ristoro: ristorante Huberalm (tel. 0474 492 343), ristorante Al Lago (tel. 0474 492 252), Residence Seehaus (tel. 0474 492 342), Sporthotel Wildgall (tel. 0474 492 136), Camping Antholz (tel. 0474 492 204)

MALGA GRENTE

Punto di partenza: Anterselva di Sotto (1.135 m)
Punto d'arrivo: malga Grente (2.002 m)
Segnavia: 6
Lunghezza del percorso totale: 8 km
Tempo di percorrenza totale: ca. 5 ore
Dislivello: ca. 750 - 850 m
Grado di difficoltà: medio-difficile
Itinerario: da Anterselva di Sotto si gira prima della chiesa a sinistra e si prosegue per i masi Pfaffinger. Poi un sentiero molto ripido (segn. 6) porta alla malga Grente

Possibilità di ristoro: malga Grente (tel. 348 584 57 92)

RIFUGIO VEDRETTE DI RIES

Punto di partenza: zona sportiva ad Anterselva di Mezzo
Punto d'arrivo: rifugio Vedrette di Ries (2.792 m)
Segnavia: 3
Lunghezza del percorso totale: 14 km
Tempo di percorrenza totale: ca. 7-8 ore
Dislivello: 1.540 m
Grado di difficoltà: difficile
Itinerario: partendo dal campo sportivo ad Anterselva di Mezzo si va fino ai masi Egger, si gira a destra e sulla strada forestale (segn. 3) si arriva alle malghe Berger e Brenn (1.657 m). Si attraversa il ruscello Klammbach

e prima di raggiungere alla malga Schwörz si prosegue alla sinistra (segn. 3) su un sentiero molto curato, finché si arriva a un tratto molto ripido che porta in serpentine fino al rifugio Vedrette di Ries. Prima di arrivare al rifugio bisogna passare un piccolo tratto con corda di sicurezza

Possibilità di ristoro: rifugio Vedrette di Ries (tel. 0474 492 125, 335 718 51 11)

MONTONE

Punto di partenza: Anterselva di Sotto (1.135 m)
Punto d'arrivo: Montone (2.486 m)
Segnavia: 6, 4
Lunghezza del percorso totale: 18 km
Tempo di percorrenza totale: ca. 7,5 ore
Dislivello: 1.250 - 1350 m
Grado di difficoltà: difficile
Itinerario: da Anterselva di Sotto si gira prima della chiesa a sinistra e si prosegue per i masi Maier e Pfaffinger. Seguendo in salita il limitare del bosco si raggiunge prima del Rico di Colle il sentiero piuttosto ripido per la malga Grente (2.002 m). Di lì si prosegue per un sentiero piuttosto difficile fino al Montone. Si ritorna sullo stesso percorso

Possibilità di ristoro: malga Grente (tel. 348 584 57 92)

CARTE ESCURSIONISTICHE

Le nostre proposte d'escursioni in questo opuscolo hanno risvegliato il Vostro interesse? Le possibilità d'escursioni sono numerose e varie, molte sono le offerte anche in libreria.

Zona	Carta n.	Scala	Editore
Alpi Aurine	082	1 : 25.000	Kompass
Alta Pusteria	635	1 : 25.000	Kompass
Anterselva – Casies	057	1 : 25.000	Kompass
Bressanone – San Vigilio	615	1 : 25.000	Kompass
Brunico e dintorni	033	1 : 25.000	Tabacco
Brunico – Plan de Coronas	045	1 : 25.000	Kompass
Campo Tures	036	1 : 25.000	Tabacco
Dolomiti di Sesto	010	1 : 25.000	Tabacco
Dolomiti di Braies – Marebbe	031	1 : 25.000	Tabacco
Plan de Coronas		1 : 50.000	Kompass
Valle Aurina, Gruppo delle Vedrette di Ries	035	1 : 25.000	Tabacco
Valle d'Anterselva e Valle di Casies	32	1 : 25.000	Tabacco
Valle d'Anterselva e Valle di Casies	17	1 : 25.000	Mapgraphic Edition
Tre Cime di Lavaredo	047	1 : 25.000	Kompass

ESCURSIONI IN MOUNTAIN BIKE

PISTA CICLABILE DELLA VAL PUSTERIA

Punto di partenza: Rio di Pusteria

Punto d'arrivo: Lienz (A)

Lunghezza del percorso: 105 km

Tempo di percorrenza: ca. 6-7 ore

Dislivello: ca. 500 m

Grado di difficoltà: facile, adatto a famiglie e principianti (in parte), ma anche ad esperti

Condizioni della strada: pista ciclabile

Itinerario: la pista ciclabile della Val Pusteria ben segnalata va da Rio di Pusteria (763 m), passa per le diverse località Vandoies di Sotto e di Sopra, Chienes, Casteldarne e S. Lorenzo fino a Brunico (835 m). Questa prima tappa è molto pianeggiante, lunga 25,5 km ed è ideale per principianti e per famiglie. Da Brunico si prosegue per Perca, Valdaora di Sotto, di Mezzo e di Sopra, per Novale, Villabassa e Dobbiaco (1.241 m), finché si arriva a S. Candido (1.174 m). La seconda tappa è nuovamente molto pianeggiante e lunga 33,5 km. La terza ed ultima tappa parte a S. Candido, passa per Versciaco e Prato alla Drava (1.113 m) dove passiamo il confine Austria-Italia. Lungo il torrente Drava si

prosegue fino a Lienz. L'ultimo percorso è lungo 44 km ed è molto facile perché è in discesa ed è particolarmente adatto per famiglie. Per il ritorno basta caricare le biciclette sul treno dotato di apposito vagone per il trasporto bici. Se la tappa intera dovesse essere troppo lunga, è possibile anche fare una parte del percorso soltanto e prendere il treno per l'altra parte

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

Tempo di percorrenza: ca. 4 ore

Dislivello: 725 m

Grado di difficoltà: medio

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, strada campestre e pista ciclabile

Itinerario: partenza presso lo stadio del ghiaccio a Brunico. Per una pista ciclabile lungo il Rienza si raggiunge la strada provinciale della Val Pusteria a Perca. Lì si attraversa la strada principale e per una strada asfaltata si sale ad Ameto. Lì si gira a sinistra (segnavia 4A e 5) e si raggiunge per un sentiero nel bosco e fra i prati (ripida discesa!) la località di Villa S. Caterina e poi S. Giorgio. Si attraversa il paese fino al maso Talacker. Per una strada poderal (segnavia 17A) e lungo il limitare del bosco si raggiungono Grimaldo e poi Falzes. Alla zona sportiva di Falzes si gira a sinistra e si segue il segnavia per Fassina e Campolino per raggiungere poi S. Lorenzo. In paese, dopo il sottopassaggio ferroviario la pista ciclabile porta nuovamente a Brunico

Possibilità di ristoro: albergo Amaten ad Ameto, tel. 0474 559 993 e lungo il percorso

PLAN DE CORONES

Punto di partenza: stazione a valle Riscone

Punto d'arrivo: Riscone centro

Lunghezza del percorso: 44 km

Tempo di percorrenza: ca. 6 ore

Dislivello: 2.500 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: strada forestale e sterrata

Itinerario: dalla stazione a valle della cabinovia a Riscone si va a S. Stefano e poi si prosegue per una strada forestale (segnavia 12A) fino a S. Martino. Un'altra strada forestale con leggere salite e discese (segnavia 12A e poi 12) conduce fino a Sares, al casale di Plaiken fin poco prima di Pieve di Marebbe ai casali Blei de Fora e Frena. Di lì (1.449 m) inizia la salita piuttosto ripida (segnavia n. 2) che, passando per il Monte di Riscone, porta in cima al Plan de Coronas (2.275 m). Si scende poi rapidamente fino al rifugio Sorafurcia presso il quale si devia a sinistra per una strada forestale che raggiunge il rifugio "Pracken". Per una strada forestale (segnavia 2) si prosegue per Valdaora di Sotto. Presso il sottopassaggio ferroviario si piega a sinistra e si fa ritorno a Riscone

Possibilità di ristoro: ristorante Cron sul Plan de Coronas, tel. 0474 553 518

Brunico-Perca

DA BRUNICO A CAMPO TURES

Punto di partenza: Brunico

Punto d'arrivo: Brunico

Lunghezza del percorso: 30 km

Tempo di percorrenza: ca. 1,5 ore

Dislivello: 100 m

Grado di difficoltà: facile, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: pista ciclabile segnalata

Itinerario: da Brunico si va per la pista ciclabile fino a Campo Tures, passando per le località S. Giorgio, Gais e Villa Ottone. Il ritorno avviene lungo lo stesso itinerario

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

GIRO INTORNO A BRUNICO

Punto di partenza: stadio del ghiaccio a Brunico

Punto d'arrivo: Brunico centro

Lunghezza del percorso: 26 km

S. Vigilio

PERCORSO TORPEI-COSTA

Punto di partenza: Hotel Paraccia a S. Vigilio

Punto d'arrivo: S. Vigilio

Lunghezza del percorso: 8 km

Tempo di percorrenza: ca. 1 ora

Dislivello: 250 m

Grado di difficoltà: facile, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: dal Hotel Paraccia si sale verso la Vila Torpei (casa del miele). Da Torpei si gira a destra e attraverso prati e boschi (Noàres) si giunge sulla parte alta della pista da sci Miara. Varcato il ruscelletto si prosegue verso il raggruppamento di case di Val/Valle della Torre e continuando per il bosco e aggirando la collina si raggiunge l'abitato di Costa da dove si scende lungo i tornanti attraverso i prati verso Ras per rientrare in paese

Possibilità di ristoro: Bar-Ristorante Ritterkeller, tel. 0474 501 418 e lungo il percorso

PERCORSO JÙ-PLAIES

Punto di partenza: Hotel Excelsior a S. Vigilio

Punto d'arrivo: S. Vigilio

Lunghezza del percorso: 20 km

Tempo di percorrenza: ca. 2 ½ ore

Dislivello: 500 m

Grado di difficoltà: medio, adatto a principianti ed esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: dal Hotel Excelsior si sale verso il rifugio La Para fino all'abitato di Gran Jù. Da lì si scende per la strada asfaltata verso Piccolino. Prima di raggiungere la strada statale della Val Badia si gira a destra e si prosegue sulla carreggiata che attraversa il bosco di Plaies fino a Longega. Da Longega si sale sulla provinciale fino a S. Vigilio

Possibilità di ristoro: Bar Ristorante Solesaid, tel. 0474 501 405; Bar Ristorante Para, tel. 0474 501 959

GIRO DEL PARCO NATURALE FANES-SENES

Punto di partenza: S. Vigilio

Punto d'arrivo: S. Vigilio

Lunghezza del percorso: 60 km

Tempo di percorrenza: ca. 6-7 ore

Dislivello: 1.700 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre, forestale e sterrata

Itinerario: da S. Vigilio si parte per la strada asfaltata fino al rifugio Pederù (percorso di 12 km). Da Pederù si sale a Fanes, al passo di Limo fino ai Gran Fanes. Dalla malga Gran Fanes si scende a sinistra verso Cortina, fino alla strada statale Cortina-Dobbiaco. Piegando a sinistra si segue la strada fino al rifugio Ra Stua e proseguendo per la Val Salata si raggiunge il rifugio Senes. Da Senes si scende per Fodara Vedla a Pederù e si rientra a S. Vigilio

Possibilità di ristoro:

refugio Pederù, tel. 0474 501 086;

refugio Fanes, tel. 0474 501 097;

refugio Senes, tel. 0474 501 092;

refugio Fodara Vedla, tel. 0474 501 093

Valdaora

GIRO SALLA

Punto di partenza: Valdaora di Sopra

Punto d'arrivo: Valdaora di Sopra

Lunghezza del percorso: 15 km

Tempo di percorrenza: ca. 2 ore

Dislivello: ca. 200 m

Grado di difficoltà: facile, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: da Valdaora di Sopra si sale leggermente fino Salla, poi si prosegue per Monguelfo e si ritorna lungo il fiume Rienza fino al lago artificiale di Valdaora

DA VALDAORA A RISCONE E RITORNO

Punto di partenza: sottopassaggio FS a Valdaora di Sotto

Punto d'arrivo: Valdaora di Sotto

Lunghezza del percorso: 25 km

Tempo di percorrenza: ca. 1 ½ ora

Dislivello: ca. 150 m

Grado di difficoltà: facile/medio, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: dal sottopassaggio FS a Valdaora di Sotto si segue l'indicazione per Riscone (10K). Al maso Kappler si gira a destra e si va per i campi fino allo stadio del ghiaccio di Brunico. Da lì comincia la via di ritorno lungo il Rienza. Si attraversa la gola Rienza (2 tunnel), si passa per la centrale elettrica e la zona sportiva a Perca, si attraversa la cava di ghiaia a Valdaora di Sotto e si ritorna al punto di partenza

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

GIRO PANORAMICO INTORNO A VALDAORA

Punto di partenza: albergo Alte Goste a Valdaora di Sopra

Punto d'arrivo: centro di Valdaora di Sopra

Lunghezza del percorso: 20 km

Tempo di percorrenza: ca. 3 ore

Dislivello: ca. 300 m

Grado di difficoltà: medio, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: dall'albergo Alte Goste si va a Valdaora di Sopra verso „Obergeste“, poi si prosegue in direzione Tesido e Monguelfo, e infine si ritorna lungo il fiume Rienza per Valdaora. Esiste la possibilità di prolungare la gita fino all'Alpe di Tesido di Fuori

Possibilità di ristoro: albergo Alte Goste, tel. 0474 496 171 e lungo il percorso

MALGA ANGERER

Punto di partenza: Valdaora di Mezzo

Punto d'arrivo: malga Angerer

Lunghezza del percorso: 6 km

Tempo di percorrenza: ca. 1 ½ ora (andata e ritorno)

Dislivello: ca. 400 m

Grado di difficoltà: medio, adatto ad esperti

Condizioni della strada: strada campestre e forestale

Itinerario: da Valdaora di Mezzo si va in direzione Pizzeria Panorama. A destra si prende la strada forestale nr. 6 sulla malga Angerer. Come alternativa si può anche prendere a sinistra la strada per la malga Brunst e per la malga Angerer

Possibilità di ristoro: malga Angerer

MALGA LANZWIESE

Punto di partenza: Valdaora di Mezzo

Punto d'arrivo: malga Lanzwiese

Lunghezza del percorso: 8 km

Tempo di percorrenza: ca. 2 ½ ore (andata e ritorno)

Dislivello: ca. 800 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: strada campestre e forestale

Itinerario: da Valdaora di Mezzo si va fino al maso Voppichl vicino al bosco, poi si prosegue per la strada forestale fino alla malga Lanzwiese. Il ritorno a Valdaora avviene sullo stesso itinerario

Possibilità di ristoro: malga Lanzwiese

MALGA BRUNST

Punto di partenza: Valdaora di Sopra

Punto d'arrivo: malga Brunst

Lunghezza del percorso: 9 km

Tempo di percorrenza: ca. 3 ore (andata e ritorno)

Dislivello: 900 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: strada forestale e sterrata

Itinerario: da Valdaora di Sopra (via Aue) si va per la strada forestale fino alla malga

Brunst. Il ritorno a Valdaora avviene sullo stesso itinerario

Possibilità di ristoro: malga Brunst

PLAN DE CORONES

Punto di partenza: Valdaora di Mezzo

Punto d'arrivo: Valdaora di Mezzo

Lunghezza del percorso: 16 km

Tempo di percorrenza: ca. 4 ore

Dislivello: ca. 1.200 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: da Valdaora di Mezzo si va in direzione Bagni di Pervalle a Gassl, si prosegue sulla via Hinterberger finché si arriva al passo Furcia. Poi si prosegue per la strada forestale fino in cima del Plan de Coronas. Il ritorno a Valdaora avviene sullo stesso itinerario

Possibilità di ristoro: Bagni di Pervalle a Gassl, tel. 0474 592 084, diversi locali sul passo Furcia e sul Plan de Coronas

S. Lorenzo

CASTEL BADIA – CASTELDARNE

Punto di partenza: S. Lorenzo (805 m)

Punto d'arrivo: S. Lorenzo

Lunghezza del percorso: 17 km

Tempo di percorrenza: ca. 2 ore

Dislivello: 160 m

Grado di difficoltà: facile, adatto a principianti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: da S. Lorenzo si va a Castel Badia e a Campolino (965 m), si prosegue per Chienes, Casteldarne e Ronchi e infine si ritorna a S. Lorenzo

Possibilità di ristoro: Hofschneke Lerchner's a Ronchi, tel. 0474 404 014

MASI DI PRADES

Punto di partenza: S. Lorenzo (805 m)

Punto d'arrivo: masi di Prades (1.416 m)

Lunghezza del percorso: 20 km

Tempo di percorrenza: ca. 2 ½ ore (andata e ritorno)

Dislivello: 610 m

Grado di difficoltà: medio, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: da S. Lorenzo si va a S. Martino, si prosegue per Maria Sares (980 m), Plaiken (1.270 m) fino ai masi Prades (1.416 m). Si scende a Palù e si ritorna a S. Lorenzo

Possibilità di ristoro: Hotel Saalerwirt a Maria Sares, tel. 0474 403 147;

Hotel Martinerhof a S. Martino, tel. 0474 479 444

CASERA DI PALÙ

Punto di partenza: S. Lorenzo (805 m)
Punto d'arrivo: Casera di Palù (1.811 m)
Lunghezza del percorso: 30 km
Tempo di percorrenza: ca. 3 ore (andata e ritorno)

Dislivello: 1.000 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale
Itinerario: da S. Lorenzo si va a Maria Sares, si prosegue per Plaiken (1.270 m), Prack (1.304 m), Prati di Prades finché si arriva a Casera di Palù (1.811 m). Passando per Palù si ritorna a S. Lorenzo
Possibilità di ristoro: Hotel Saalerwirt a Maria Sares, tel. 0474 403 147; Hotel Martinerhof a S. Martino, tel. 0474 479 444

RIFUGIO RASTNER

Punto di partenza: S. Lorenzo (805 m)
Punto d'arrivo: rifugio Rastner (1.938 m)
Lunghezza del percorso: 35 km
Tempo di percorrenza: ca. 4 ½ ore (andata e ritorno)

Dislivello: 1.130 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale
Itinerario: da S. Lorenzo si va a Mantana e si prosegue per Elle (1.362 m). Poi si sale alla malga Hosp (1.836 m), al rifugio Starkenfeld (1.936 m) e al rifugio Rastner (1.938 m). Sulla stessa via si ritorna a S. Lorenzo
Possibilità di ristoro: Hotel Lanerhof a Mantana, tel. 0474 403 133; Hotel Alpenrose a Mantana, tel. 0474 403 149; albergo Häusler a Elle, tel. 0474 403 228; rifugio Campoforte e rifugio Rastner, tel. 0472 546 422

Val Casies-Monguelfo-Tesido

S. MARTINO – PIDIG

Punto di partenza: S. Martino centro
Punto d'arrivo: S. Martino centro
Lunghezza del percorso: 15 km
Tempo di percorrenza: ca. 4 ore
Dislivello: 422 m

Grado di difficoltà: medio

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale, pista ciclabile
Itinerario: dal centro paese di S. Martino/Val Casies si va alla malghetta S. Maddalena. Lungo il rio Pidig si prosegue fino alla malga Messneralm oppure alla malga Kradorferalm. Sulla stessa via si ritorna a S. Martino
Possibilità di ristoro: lungo il percorso

MALGA S. SILVESTRO

Punto di partenza: Tesido
Punto d'arrivo: Tesido
Lunghezza del percorso: 55 km
Tempo di percorrenza: ca. 5 ore
Dislivello: 600 m

Grado di difficoltà: medio

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale

Itinerario: da Tesido a Prati si va fino al castello di Monguelfo e fino alla "Aussichtswarte" (segnavia 41). Sulla strada forestale si prosegue per Hellwiesen (1.490 m) e sulla via romana per Kirchberg (1.790 m). Lungo la pista ciclabile si sale leggermente fino alla malga S. Silvestro (1.805 m). Si scende per la vecchia strada militare (in parte asfaltata) a Dobbiaco e si prosegue per Villabassa dove la pista ciclabile conduce fino a Monguelfo. Lungo il Rio di Casies sulla parte sinistra si ritorna a Tesido

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

GIRO DELLA VALLE DI CASIES

Punto di partenza: Prati di Tesido (1.187 m)
Punto d'arrivo: Prati di Tesido
Lunghezza del percorso: 31 km
Tempo di percorrenza: ca. 4 ore
Dislivello: 740 m

Grado di difficoltà: medio

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: da Prati di Tesido si sale per Scandole (1.478 m), si prosegue per Colle di Fuori (1.260 m), Colle di Sopra (1.312 m), maso Kargruben fino a S. Martino. Lungo il rio Pidig si va fino al sottopassaggio vicino al campo sportivo. Lungo il versante sinistro della valle si va fino al ristoro Talschlußhütte a S. Maddalena (1.465 m). Si ritorna sulla stessa via fino a Planca di Sopra dove si attraversa la strada e si prende la vecchia strada di Casies per Planca di Sotto fino a Prati di Tesido
Possibilità di ristoro: lungo il percorso

TOUR DELLE MALGHE A TESIDO

Punto di partenza: Tesido centro
Punto d'arrivo: Prati di Tesido
Lunghezza del percorso: 42 km
Tempo di percorrenza: ca. 5 ore
Dislivello: 825 m

Grado di difficoltà: medio, adatto ad esperti

Condizioni della strada: strada campestre e forestale
Itinerario: dall'ufficio turistico a Tesido si va a destra in direzione Hotel Alpenhof e albergo Mudlerhof, si prosegue sulla strada forestale fino alla malga di Tesido (2.000 m). Poi si sale a destra verso il monte Salomone da lì si scende alla malga di Tesido di Dentro. Scendendo in direzione Anterselva di Sotto, Rasun di Sotto e Valdaora di Sopra si passa per il cimitero e il lago artificiale. Infine si

ritorna sulla pista ciclabile fino a Monguelfo e a sinistra lungo il Rio di Casies fino a Prati di Tesido

Possibilità di ristoro: albergo Mudlerhof a Tesido, tel. 0474 950 036 e malga di Tesido, tel. 340 335 96 11

PRATO PIAZZA – MONTE SPECIE

Punto di partenza: Tesido
Punto d'arrivo: Prati di Tesido
Lunghezza del percorso: 63 km
Tempo di percorrenza: ca. 7 ore

Dislivello: 1.100 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale, pista ciclabile
Itinerario: da Tesido si va sul sentiero n. 41A fino al castello di Monguelfo e si prosegue fino alla stazione ferroviaria a Monguelfo.

Lungo la pista ciclabile si va a Braies, Ferrara e sulla vecchia strada ghiaiosa fino all'Albergo Ponticello (1.490 m). La salita a Pratopiazza e all'albergo Pratopiazza (2.000 m), al rifugio Vallandro (2.040 m) e al monte Specie (2.307 m) è difficile. La discesa per la vecchia strada militare ci porta a Carbinin (1.450 m) fino all'hotel Ploner. Lungo il tracciato della vecchia ferrovia Dobbiaco-Cortina si va fino al Lago di Dobbiaco, si prosegue per Dobbiaco, si passa al Trenkerhof e alla Stube Gustav Mahler finché si arriva a Villabassa. Per la pista ciclabile si arriva a Monguelfo e lungo il Rio di Casies sulla parte sinistra si ritorna a Prati di Tesido

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

FRONDEIGEN – PRATO PIAZZA – MONTE SPECIE

Punto di partenza: Monguelfo (1.087 m)
Punto d'arrivo: Monguelfo
Lunghezza del percorso: 53 km
Tempo di percorrenza: ca. 5 ore
Dislivello: 1.600 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale
Itinerario: da Monguelfo si va verso nord in Valle di Casies fino a Planca di Sopra. Da lì si sale leggermente a Franadega e si scende a Dobbiaco. Si prosegue per la Valle di Vallandro a Carbinin e si sale a Pratopiazza. Dal rifugio Vallandro comincia la difficile salita al Monte Specie (2.200 m) dove un panorama fantastico sulle Tre Cime di Lavaredo ci aspetta. Poi si scende al rifugio Vallandro, si passa per la Val di Braies e si ritorna a Monguelfo
Possibilità di ristoro: lungo il percorso

VAL DI FOJADÖRA – LAGO DI BRAIES

Punto di partenza: Monguelfo (1.087 m)
Punto d'arrivo: Monguelfo

Lunghezza del percorso: 53 km

Tempo di percorrenza: ca. 7 ore

Dislivello: 1.800 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: strada asfaltata e sterrata

Itinerario: da Monguelfo si va per Saller oppure per la nuova pista ciclabile lungo il lago artificiale fino a Valdaora di Sopra. Si prosegue per Gassl, si passa ai Bagni di Pervalle e si sale al Passo Furcia (1.759 m). La discesa per la strada forestale ci porta alla cabinovia Miara e lì inizia la difficile salita, lunga ca. 7 km attraverso la Valle di Fojadöra fino al Passo Croce (2.283 m). Si prosegue per Tabia di Colli Alti e si sale su un percorso piuttosto difficile nella Valle di Foresta. Poi si prosegue per il Lago di Braies e infine si ritorna a Monguelfo

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

PRATO PIAZZA – PASSO SON FORCA – MISURINA

Punto di partenza: Monguelfo (1.087 m)
Punto d'arrivo: Monguelfo
Lunghezza del percorso: 64 km
Tempo di percorrenza: ca. 8 ore
Dislivello: 1.915 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale

Itinerario: da Monguelfo si va in Val di Braies e si sale fino a Prato Piazza (2.000 m). Poi si scende a Carbinin e si prosegue in direzione Cortina d'Ampezzo finché si arriva a Ospitale dove inizia la difficile salita per la Val Padeon fino al Passo Son Forca ed al rifugio Son Forca (2.215 m). Si prosegue fino al Passo Tre Croci, Misurina e Carbinin. Lungo il tracciato della vecchia ferrovia delle Dolomiti si ritorna a Dobbiaco e infine a Monguelfo

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

Falzes

CASTELLO DI TURES

Punto di partenza: Falzes
Punto d'arrivo: Falzes
Lunghezza del percorso: 20 km
Tempo di percorrenza: ca. 3 ore
Grado di difficoltà: facile, adatto a famiglie
Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e pista ciclabile
Itinerario: da Falzes, passando per Grimaldo, si raggiunge S. Giorgio e per la pista ciclabile, passando per le località Gais e Villa Ottone si va a Campo Tures ed all'omonimo castello. La via di ritorno può essere prolungata visitando le cascate di Riva di Tures. Sullo stesso percorso si ritorna a Falzes
Possibilità di ristoro: lungo il percorso

MALGA PITZINGER

Punto di partenza: Falzes centro

Punto d'arrivo: Falzes

Lunghezza del percorso: ca. 24 km

Tempo di percorrenza: ca. 3 ore

Dislivello: 1.040 m

Grado di difficoltà: medio, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: dal centro paese si va in direzione ovest verso Plata, poi si gira a sinistra e si sale in direzione Plata. Passando per l'albergo Lechnerhof si sale a sinistra su un sentiero molto ripido ma compatto. Si prosegue in leggera discesa seguendo l'indicazione malga Pitzinger di sotto finché si raggiunge la malga Pitzinger di sopra. Sul sentiero di ritorno si passa nuovamente alla malga Pitzinger di sotto e ad alcune baite, poi si segue l'indicazione per Kofl finché si arriva al ristoro Kofler. Qui la discesa (per ca. 400 m) è difficile, su un sentiero ripido e pietroso. Infine si fa ritorno a Falzes

Possibilità di ristoro:

ristoro Kofler am Kofl, Tel. 0474 528 161

Rasun

GIRO DEL BIOTOPO

Punto di partenza: casa della cultura a Rasun di Sopra

Punto d'arrivo: casa della cultura a Rasun di Sopra

Lunghezza del percorso: 8 km

Tempo di percorrenza: ca. 1 ½ ora

Dislivello: 105 m

Grado di difficoltà: facile, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: strada sterrata
Itinerario: dalla casa della cultura a Rasun di Sopra, seguendo l'indicazione „Giro del Biotopo“ si va fino alle paludi e al biotopo, si prosegue per Anterselva di Sotto e si ritorna a Rasun

Possibilità di ristoro: lungo il percorso

GIRO DELLA CULTURA

Punto di partenza: Rasun di Sotto centro

Punto d'arrivo: Rasun di Sotto centro

Lunghezza del percorso: 22 km

Tempo di percorrenza: ca. 4 ore

Dislivello: 200 m

Grado di difficoltà: medio, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: strada campestre e forestale

Itinerario: da Rasun si va a Novecase ed avanti fino al Castel Lamberto. Da lì si prosegue per Brunico e poi si sale a Teodone, dove c'è la possibilità di visitare il "Museo degli Usi e Costumi". Sulla via di ritorno si passa per Perca e sulla via romana si ritorna a Rasun

GIRO INTORNO ALLE VEDRETTE DI RIES

Punto di partenza: Rasun di Sotto centro

Punto d'arrivo: Rasun di Sotto centro

Lunghezza del percorso: 104 km

Tempo di percorrenza: ca. 6 ore

Dislivello: 4.228 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale, pista ciclabile

Itinerario: da Rasun di Sotto si va in Valle d'Anterselva e si sale al Passo Stalle, poi si prosegue per il Passo di Gola. La discesa per la Valle di Riva porta fino a Campo Tures. Sulla pista ciclabile da Campo Tures si passa per le località Villa Ottone, Gais e S. Giorgio fino a Brunico. Si passa per Perca e sulla via romana si ritorna a Rasun

Possibilità di ristoro: malga Huber al Lago di Anterselva, tel. 0474 492 343 e lungo il percorso

Chienes

PERCORSO DEI MASI

Punto di partenza: S. Sigismondo (823 m)

Punto d'arrivo: S. Sigismondo

Lunghezza del percorso: 10 km

Tempo di percorrenza: ca. 1 ½ ora

Dislivello: 390 m

Grado di difficoltà: facile/medio, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale
Itinerario: da S. Sigismondo si sale al maso Schiffereggerhof, si prosegue al maso Langloacherhof e al maso Gugge (1.166 m). Poi si scende al maso Falkensteinerhof, al maso Aichnerhof e infine si ritorna a S. Sigismondo

Possibilità di ristoro: agriturismo Schifferegger a S. Sigismondo, tel. 0474 569 509

MALGA GRÜNBACH

Punto di partenza: casa dei pompieri a Chienes

Punto d'arrivo: malga Grünbach

Lunghezza del percorso: 30 km

Tempo di percorrenza: ca. 3 ore (andata e ritorno)

Dislivello: 1.265 m

Grado di difficoltà: medio/difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale

Itinerario: dalla casa dei pompieri a Chienes si va verso Corti fino al maso Deckerhof. Poi si raggiungono le località Corti, Aschbach e Gelenke. Al parcheggio Gelenke inizia la

strada forestale verso la malga Moarhof. Dalla malga Moarhof si prosegue alla malga Grünbach. Si può camminare a piedi fino al „lago verde“. Sulla stessa via si fa ritorno a Chienes

Possibilità di ristoro: Hotel Waldruhe a Corti, tel. 0474 565 247, malga Moarhof, tel. 0474 565 486

PERCORSO DELLE MALGHE

Punto di partenza: Chienes

Punto d'arrivo: alpe di Rodengo

Lunghezza del percorso: 44 km

Tempo di percorrenza: ca. 3-4 ore (andata e ritorno)

Dislivello: 1.480 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale

Itinerario: da Chienes si va fino a Casteldarne, si prosegue per „Kühlechen“ fino al parcheggio Zumis. Dal rifugio Ronerhütte si passa al rifugio Rastnerhütte, al rifugio alpino Starkenfeld fino alla malga Hosp. Sulla via di ritorno si passa a Elle e a Casteldarne e infine si ritorna a Chienes

Possibilità di ristoro: rifugio Rastnerhütte, tel. 0472 546 422, rifugio alpino Starkenfeld, tel. 0472 454 147

Terento

GIRO PER FAMIGLIE TERENTO-COLLI

Punto di partenza: Terento centro

Punto d'arrivo: Terento centro

Lunghezza del percorso: 9 km

Tempo di percorrenza: ca. 2 ore

Dislivello: 200 m

Grado di difficoltà: medio, adatto per famiglie

Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: Dal centro di Terento si va sulla strada principale in direzione est (1,5 km). Si prosegue sulla Via Simon-Aichner, si attraversa il torrente Winnebach e si arriva sulla Via Guggen (segn. 3). Un pò prima del maso Guggen si arriva sulla strada asfaltata Falkensteiner e sul sentiero "farfalla". Si passa per il maso Moar am Gruben e si arriva di nuovo sulla strada principale e alla locanda Niederhof. Sulla strada principale si ritorna in direzione ovest al centro di Terento
Possibilità di ristoro: Bar Caffè Niederhof, Albergo Neuwirt

SUL GOLS E NELLA VAL RIO VENA

Punto di partenza: Terento centro

Punto d'arrivo: Terento centro

Lunghezza del percorso: 9 km

Tempo di percorrenza: ca. 2 ore

Dislivello: 619 m

Grado di difficoltà: medio, adatto ad esperti
Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e forestale

Itinerario: Dal centro di Terento si va in direzione nord-est verso la Valle di Terento/Valle dei Mulini. Si prosegue sulla Valle di Terento passando i piramidi di terra e i mulini. All'ultimo mulino si arriva su una strada forestale (segn. 8A) che sale in direzione est per il "Gols". Arrivati lì si va avanti in direzione est per la Val Rio Vena, si prosegue per il sentiero presso il torrente e si ritorna sulla strada principale lunga la quale si ritorna in direzione ovest (ca. 2 km) al centro di Terento
Possibilità di ristoro: locanda Jennewein, malga Astnerberg

Gais-Villa Ottone

PERCORSO PER FAMIGLIE

Punto di partenza: Gais

Punto d'arrivo: Cadi Pietra

Lunghezza del percorso: 24 km (andata e ritorno)

Tempo di percorrenza: ca. 1 ½ ora (andata e ritorno)

Dislivello: 200 m

Grado di difficoltà: facile, adatto a famiglie e principianti

Condizioni della strada: pista ciclabile
Itinerario: si parte presso il parco giochi per bambini nel centro di Gais, si passa al laghetto e sulla pista ciclabile asfaltata si prosegue attraverso prati e riviere per Villa Ottone. Di lì si raggiunge Campo Tures, si passa per il centro e seguendo la pista ciclabile si arriva fino a Cadi Pietra. Sulla stessa via si ritorna a Gais
Possibilità di ristoro: lungo il percorso

PERCORSO PER SPORTIVI

Punto di partenza: Gais

Punto d'arrivo: Montassilone, Riomolino
Lunghezza del percorso: 25 km (andata e ritorno)

Tempo di percorrenza: ca. 2 ½ ore (andata e ritorno)

Dislivello: 650 m

Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti

Condizioni della strada: strada asfaltata e sterrata

Itinerario: partendo da Gais, la strada poderale asfaltata conduce in direzione di Brunico. Alla Croce Alta si gira a sinistra e si arriva per la strada sterrata a Villa S. Caterina e Teodone. A Teodone la strada poderale sale dolcemente fino a Lunes e sfocia nella strada di collegamento in direzione di Ameto. Di lì si prosegue lungo la strada per Montassilone e

Riomolino. 1 km dopo Riomolino inizia la ripida discesa ricca di curve fino a Villa Ottone. Da lì si ritorna a Gais
Possibilità di ristoro: albergo Amaten, albergo Lahner a Montassilone, albergo Huber a Riomolino

S. Martino in Badia

PERCOSO JUEL

Punto di partenza: Longiarù (1.398 m)
Punto d'arrivo: Longiarù
Lunghezza del percorso: 17 km
Tempo di percorrenza: ca. 2 ore
Dislivello: 327 m
Grado di difficoltà: facile/medio, adatto a famiglie e principianti
Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, campestre e sterrata
Itinerario: dal centro di Longiarù si va in direzione Seres finché si raggiunge il maneggio "Sitting Bull Ranch". Poi si imbuca la strada sterrata n. 6 fino al Passo Juel (1.725 m). Si scende verso Pescol e subito dopo si svolta a sinistra seguendo l'indicazione "Col Cöce, Aiarèi". Poi si va sulla strada asfaltata fino a Picedac, si gira a sinistra e si prende una salita molto dura verso Chi Jus da dove si scende di nuovo attraverso il bosco fino alla località Ties e si prosegue fino a Longiarù
Possibilità di ristoro: a Longiarù ristorante Fornata, tel. 0474 590 015; ristoro agricolo Lùch de Vanc, tel. 0474 590 108 e Speckstube Tlisóra, tel. 0474 590 145

PERCORSO RIT

Punto di partenza: S. Martino in Badia (1.127 m)
Punto d'arrivo: S. Martino in Badia
Lunghezza del percorso: 25 km
Tempo di percorrenza: ca. 3 ore
Dislivello: 1.000 m
Grado di difficoltà: medio, adatto a famiglie ed esperti
Condizioni della strada: in parte strada asfaltata e forestale
Itinerario: da S. Martino si va in direzione Piccolino dove si gira a destra e si prende la strada asfaltata verso il Giogo/Jú. Si va a destra verso Rit seguendo il sentiero n. 8: dopo 3 km il sentiero si divide e si seguono i sentieri n. 8 e n. 13 che portano direttamente a Rit. Dopo un leggero saliscendi e una discesa molto ripida si raggiunge la "Vila" Colz e la località Tolpèi e poi si sale verso Ciablun. Si scende verso Ciampèi, fino a Costa (attenzione: attraversamento di tre ponti in legno molto precari) e fino alla località Preroman. Infine si ritorna sulla strada statale a S. Martino

Possibilità di ristoro: albergo Posta a Piccolino, tel. 0474 523 128, rifugio Col d'Ancona presso la frazione Giogo, tel. 0474 523 000

PERCORSO GÖMA

Punto di partenza: S. Martino in Badia (1.127 m)
Punto d'arrivo: S. Martino in Badia
Lunghezza del percorso: 29 km
Tempo di percorrenza: ca. 3 ore
Dislivello: 973 m
Grado di difficoltà: medio, adatto a famiglie ed esperti
Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, sterrata e forestale
Itinerario: da S. Martino attraversando Stufles si raggiunge, dopo una breve discesa, la strada asfaltata di Miri. Salendo questa strada dopo ca. 5,5 km si arriva all'incrocio con la strada per Antermoia e Passo delle Erbe. Si gira a sinistra e in località "Crist de Risa" si svolta a destra in una strada sterrata: dopo 3 km si trova un ruscello da oltrepassare. Salendo si raggiungono i prati del Pütia, poi si scende verso il passo Göma: dopo un breve tratto bisogna portare la bici a spalla lungo un ghiaione per ca. 700 m. Si raggiunge il passo Göma (2.100 m), si prosegue per un tratto pianeggiante e poi si scende a Longiarù. Lungo il rio Longiarù si arriva al maso Lovara e poi si ritorna a S. Martino
Possibilità di ristoro: presso i prati del Pütia la baita Vaciera, tel. 335 616 66 73

PERCORSO INTORNO AL PÜTIA

Punto di partenza: Antermoia (1.515 m)
Punto d'arrivo: Antermoia
Lunghezza del percorso: 60 km
Tempo di percorrenza: ca. 5 ore
Dislivello: 782 m
Grado di difficoltà: difficile, adatto ad esperti
Condizioni della strada: in parte strada asfaltata, sterrata e forestale
Itinerario: partenza da Antermoia, quindi sempre sulla strada asfaltata fino al Passo delle Erbe (5,2 km). Poi si scende fino a "Cialciagn" e si prosegue fino al Passo Rodella. La strada scende leggermente e dopo 2 km circa si raggiunge un incrocio dove si rimane sempre a sinistra prendendo la strada per Funes. Dopo 2 km si gira a sinistra prendendo la strada sterrata n. 11 che porta in località S. Maddalena. Da lì una strada asfaltata porta alla malga Zannes (4 km). La strada sterrata n. 33 conduce successivamente alla malga Gampen – la seguente salita per il rifugio Genova è molto ripida! Superato il passo di Poma, si scende prendendo il sentiero n. 35 (attenzione!) che porta verso i prati di Vaciera. Da qui si prosegue verso il passo Göma (2.109 m). Dal passo alla baita Göma si consiglia di portare

la bicicletta. Poi discesa sulla strada forestale; presso "Crist de Risa" si prende la strada asfaltata fino al punto di partenza
Possibilità di ristoro: albergo alpino Ütia de Börz al Passo delle Erbe, tel. 0474 520 066; baita Cir al Passo delle Erbe, tel. 347 842 93 00; baita Vaciera, tel. 335 616 66 73

Valle d'Anterselva

LAGO DI ANTERSELVA

Punto di partenza: Anterselva di Sotto
Punto d'arrivo: Lago di Anterselva
Lunghezza del percorso: 9 km
Tempo di percorrenza: ca. 2 ore (andata e ritorno)
Dislivello: 553 m
Grado di difficoltà: medio, adatto ad esperti
Condizioni della strada: strada asfaltata
Itinerario: da Anterselva di Sotto si va lungo la strada asfaltata in direzione Anterselva di Mezzo. Si passa per il paese e poi si sale sulla strada di circonvallazione di Anterselva di Mezzo e si prosegue fino al Lago di Anterselva
Possibilità di ristoro: Caffè St. Walburg ad Anterselva di Sotto e diversi locali ad Anterselva di Sopra

PASSO STALLE

Punto di partenza: centro biathlon ad Anterselva
Punto d'arrivo: passo Stalle
Lunghezza del percorso: 7 km
Tempo di percorrenza: ca. 1 ora (andata e ritorno)
Dislivello: 409 m
Grado di difficoltà: medio/difficile, adatto ad esperti
Condizioni della strada: strada asfaltata
Itinerario: partendo al centro biathlon si passa per il ristorante al Lago e su strada asfaltata si sale fino al passo Stalle
Possibilità di ristoro: diversi locali ad Anterselva di Sopra

PISTE DI SLITTINO

Brunico

PISTA DI SLITTINO KORER-EXPRESS

Partenza: stazione a valle cabinovia Korér

Arrivo: stazione a monte cabinovia Korér

Lunghezza: 1.500 m

Dislivello: 160 m

Grado di difficoltà: facile, salita con la cabinovia

Illuminazione: sì

Noleggio slittini: sì

Possibilità di ristoro:

ristorante-pizzeria K1, tel. 0474 549 101,
ristorante-pizzeria Dolasilla, tel. 0474 549 060

Valdaora

PISTA DI SLITTINO MALGA BRUNST

Partenza: parcheggio molino Riedler a

Valdaora di Sopra

Arrivo: malga Brunst (inverno chuiso)

Lunghezza: 7.000 m

Dislivello: 850 m

Tempo di cammino: ca. 2 ½ ore

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: no

Noleggio slittini:

Rent and go a Valdaora, tel. 0474 498 038;

noleggio per gruppi presso l'Ass. Turistica

Valdaora, tel. 0474 496 277

Possibilità di ristoro:

Oberriedhof, tel. 0474 498 088

S. Lorenzo

PISTA DI SLITTINO ELLE

Partenza: parcheggio Kreuzner a Elle

Arrivo: rifugio Starkenfeldhütte e rifugio

Rastnerhütte (1.930 m)

Lunghezza: 6.000 m

Dislivello: 400 m

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro:

albergo Häusler, tel. 0474 403 228;

rifugio Starkenfeld, tel. 0472 454 203;

rifugio Rastner, tel. 0472 546 422

PISTA DI SLITTINO HAIDENBERG

Partenza: S. Stefano

Arrivo: Haidenberg

Lunghezza: 3.000 m

Dislivello: 320 m

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: no

Noleggio slittini:

albergo Haidenberg, tel. 0474 548 062

Possibilità di ristoro: albergo Haidenberg

Val Casies-Monguelfo-Tesido

PISTA DI SLITTINO MALGA DI TESIDO

Partenza: ristorante Mudlerhof

Arrivo: malga di Tesido

Lunghezza: 4.500 m

Dislivello: 422 m

Tempo di cammino: ca. 1 ½ ora

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro:

malga Tesido, tel. 340 335 96 11 o ristorante

Mudlerhof, tel. 0474 950 036

PISTA DI SLITTINO ROSSBRUNN

Partenza: zona sportiva Colle/Casies

Arrivo: Rossbrunn a Colle/Casies

Lunghezza: 1.100 m

Dislivello: 110 m

Tempo di cammino: ca. ½ ora

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: ogni mercoledì

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro:

Hotel Stoll, tel. 0474 746 916 o

Hotel Waldheim, tel. 0474 746 922,

Sportbar tel. 0474 747 006

PISTA DI SLITTINO MALGA MUDLER

Partenza: ristorante Mudlerhof

Arrivo: malga Mudler

Lunghezza: 3.500 m

Dislivello: 300 m

Tempo di cammino: ca. 1 ora

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: no

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro: ristorante Mudlerhof

PISTA DI SLITTINO FIRST ACKERLE – MALGA STUMPFALM

Partenza: Talschlussshütte S. Maddalena/
Casies

Arrivo: malga Stumpfalm

Lunghezza: 4.000 m

Dislivello: 485 m

Tempo di cammino: ca. 1 ½ ora

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: no

Noleggio slittini: Sport Burger,

tel. 0474 948 050

Possibilità di ristoro: malga Stumpfalm,

tel. 0474 948 146

PISTA DI SLITTINO GUGGENBERG

Partenza: centro paese di Tesido

Arrivo: Guggenberg

Lunghezza: 2.000 m

Dislivello: 200 m

Tempo di cammino: ca. ½ ora

Grado di difficoltà: difficile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro: diversi locali a Tesido

Falzes

PISTA DI SLITTINO MONTE DI CAM- POLINO

Partenza: zona sportiva Falzes

Arrivo: Monte di Campolino

Lunghezza: 700 m

Dislivello: 100 m

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: sì

Noleggio slittini: presso il Sportbar Falzes,

tel. 0474 528 336

Possibilità di ristoro: Sportbar Falzes

Rasun

PISTA DI SLITTINO OBERSTALL

Partenza: chiesa a Rasun di Sotto

Arrivo: Oberstall

Lunghezza: 1.000 m

Dislivello: 184 m

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro: diversi locali a Rasun

Chienes

PISTA DI SLITTINO MALGA HOSP

Partenza: parcheggio Kreuzner a Elle

Arrivo: malga Hosp

Lunghezza: 7.500 m

Dislivello: 450 m

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro: rifugio Rastnerhütte,

tel. 0472 546 422 o 348 705 38 67;

rifugio Starkenfeldhütte, tel. 0472 454 203;

albergo Häusler a Elle, tel. 0474 403 228

PISTA DI SLITTINO MALGA MOARHOF

Partenza: parcheggio Gelenke

Arrivo: malga Moarhof (1.833 m)

Lunghezza: 2.600 m

Dislivello: 220 m

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: no

Noleggio slittini: malga Moarhof,

tel. 0474 565 486 o 338 903 82 32

Possibilità di ristoro: malga Moarhof

Terento

PISTA DI SLITTINO IN CENTRO DI TERENTO

Partenza: centro Terento

Arrivo: centro sportivo Terento

Lunghezza: 400 m

Dislivello: 80 m

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: solo su richiesta,

tel. 0472 546 140

Noleggio slittini: noleggio Engl,

tel. 0472 546 115

Possibilità di ristoro: diversi locali a Terento

PISTA DI SLITTINO MALGA PERTINGER

Partenza: Nunewieser

Arrivo: malga Pertinger

Lunghezza: 4.500 m

Dislivello: 550 m

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini:

noleggio Engl, tel. 0472 546 115;

Passler Bernhard, tel. 348 905 40 28

Possibilità di ristoro: Nunewieser,

tel. 0472 546 163;

malga Pertinger, tel. 348 905 40 28

Gais-Villa Ottone

Pista di slittino Bauhof

Partenza: casa culturale Villa Ottone

Arrivo: albergo Bauhof

Lunghezza: 1.000 m

Dislivello: 130 m

Grado di difficoltà: medio/difficile

Illuminazione: sì

Noleggio slittini: albergo Bauhof,

tel. 0474 597 173

Possibilità di ristoro: albergo Bauhof

S. Martino in Badia

PISTA DI SLITTINO PASSO DELLE ERBE – FORNELA

Partenza: frazione Fornela, Antermoia

(1.780 m)

Arrivo: Passo delle Erbe (2.006 m)

Lunghezza: 2.600 m

Dislivello: 220 m

Tempo di cammino: 1 ora da Fornela o

direttamente con la macchina fino al Passo

delle Erbe

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: albergo alpino Ütia de Bözr al Passo delle Erbe, tel. 0474 520 066 o Skiservice Pic.Ant. ad Antermoia, tel. 0474 523 339

Possibilità di ristoro: albergo alpino Ütia de Bözr, tel. 0474 520 066; baita Cir, tel. 347 842 93 00

PISTA DI SLITTINO DO JUEL

Partenza: parcheggio del parco naturale

Puez/Odle a Longiarù

Arrivo: Juel (1.629 m)

Lunghezza: 1.147 m

Dislivello: 132 m

Tempo di cammino: ca. 20 min., con salita separata

Grado di difficoltà: medio/difficile

Illuminazione: si

Noleggio slittini: Unione Sportiva Longiarù, tel. 0474 590 060 o 348 872 07 09

Possibilità di ristoro:

maso Lùch de Vanc', tel. 0474 590 108;

agriturismo Tlisöra, tel. 0474 590 145;

Pizzeria Fornata, tel. 0474 590 015

Pista naturale omologata per gare ed allenamenti, accessibile solo su prenotazione, tel. 0474 590 060 o 348 872 07 09

PISTA DI SLITTINO PARES – PLAN RANCIIGN

Partenza: parcheggio del parco naturale

Puez/Odle a Longiarù (1.526 m)

Arrivo: giogo della croce (2.293 m)

Lunghezza: 7.000 m

Dislivello: 760 m

Tempo di cammino: 2 - 2 ½ ore

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: maso Lùch de Vanc' a Seres/Longiarù, tel. 0474 590 108

Possibilità di ristoro:

maso Lùch de Vanc', tel. 0474 590 108;

agriturismo Tlisöra, tel. 0474 590 145;

Valle d'Anterselva

PISTA DI SLITTINO MALGA WÖHRER

Partenza: Hotel Wildgall ad Anterselva di Sopra

Arrivo: malga Wöhrer

Lunghezza: 1.000 m

Dislivello: 200 m

Grado di difficoltà: facile

Illuminazione: no

Noleggio slittini: no

Possibilità di ristoro: Hotel Wildgall, Alpenresidenz Anterselva

PISTA DI SLITTINO MALGA STEINZGER

Partenza: Hotel Seehaus al Lago d'Anterselva

Arrivo: malga Steinzger (1.891 m)

Lunghezza: 2.500 m

Dislivello: 250 m

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: no

Noleggio slittini:

ristorante al lago, tel. 0474 492 252;

malga Steinzger, tel. 338 239 94 54;

rifugio Genziana, tel. 0474 492 334

Possibilità di ristoro: Ristorante al Lago, malga Steinzger, rifugio Genziana e Hotel Seehaus

PISTA DI SLITTINO PASSO STALLE

Partenza: Hotel Seehaus al Lago d'Anterselva

Arrivo: Passo Stalle (2.052 m)

Lunghezza: 5.000 m

Dislivello: 400 m

Grado di difficoltà: medio

Illuminazione: no

Noleggio slittini:

ristorante al lago, tel. 0474 492 252;

Hexenschenke, tel. 0474 493 001

Possibilità di ristoro: ristorante al lago, rifugio Genziana, Hexenschenke e Hotel Seehaus

DA VEDERE NELL'AREA VACANZE PLAN DE CORONES

Musei e castelli

MUSEO ETNOGRAFICO

(Brunico/Teodone)

Il museo degli usi e costumi è il più antico dei Musei Provinciali dell'Alto Adige. Presso la residenza pusterese Mair am Hof e nel adiacente museo all'aperto, le case della borghesia e quelle dei contadini offrono un percorso didattico che ripercorre i momenti principali della quotidianità di fattorie, campagne e laboratori artigiani. Il visitatore si può fare un'idea delle condizioni di vita e di lavoro dei contadini in un passato non troppo remoto. Aperto da lunedì di Pasqua al 31 ottobre da ma – sa ore 9.30 – 17.30 (agosto fino alle ore 18.30); domenica e giorni festivi ore 14.00 – 18.00 (agosto fino alle ore 19.00); chiuso il lunedì (tranne nel mese di agosto). Visite guidate per gruppi solo su prenotazione. Guide speciali per alunni a tema: vita quotidiana dei bambini, dal grano al pane, il giorno del bucato, come lavorare la lana. Teodone, Via Herzog Diet 24, 39031 Brunico, tel. 0474 552 087, museo-etnografico@provincia.bz.it, www.volkskundemuseum.it

MUSEO CIVICO DI GRAFICA

(Brunico)

Riaperto nel 1995 è sito nelle ex-stalle della posta e ripropone parte della sua raccolta storico-artistica. In una sala al pianterreno è ospitata un'esposizione stabile di opere gotiche di Michael e Friedrich Pachter mentre al primo piano vengono allestite mostre temporanee. Presenta un'importante raccolta di grafica moderna e contemporanea di artisti regionali. Aperto tutto l'anno da ma – ve ore 15.00 – 18.00, sa – do ore 10.00 – 12.00; a luglio e agosto da ma – do ore 10.00 – 12.00 e ore 15.00 – 18.00; ad agosto aperto anche il lunedì. Visite guidate solo su prenotazione. Via Bruder Willram 1, 39031 Brunico, tel. 0474 553 292, info@stadtmuseum-bruneck.it, www.stadtmuseum-bruneck.it

CASTELLO DI BRUNICO

Il bel castello vescovile domina la città dall'alto di un colle e guarda sulle case del centro storico come se dovesse ancora proteggere i cittadini. L'ingresso principale è la porta sud, dotata un tempo di un ponte levatoio. Dal cortile interno una scala sale agli ambienti superiori attraverso una torre circolare. Nell'ala destra si trovano le stanze dei principi vescovi, nell'ala sinistra l'abitazione dell'amministratore ed un tempo anche del personale. Ad ottobre 2010 verrà inaugurato il quinto museo della montagna del noto scala-

toro Reinhold Messner nel castello di Brunico (fino a questa data il castello rimane chiuso a causa di ristrutturazioni). Lui non vuole solo "esporre", ma invitare ad uno scambio d'esperienze con le popolazioni di montagna. Oltre all'esposizione di oggetti d'uso quotidiano delle diverse popolazioni, ogni anno trascorreranno l'estate al Messner Mountain Museum ospiti provenienti da una regione montana diversa del mondo che illustreranno le loro condizioni di vita. Informazioni presso il comitato cittadino, tel. 0474 545 291 o su www.messner-mountain-museum.it

ANTIQUARIUM SEBATUM

(S. Lorenzo)

L'Antiquarium Sebatum si trova nel municipio di S. Lorenzo ed è un museo che presenta antichità riferite alla zona di S. Lorenzo risalenti al mesolitico sino alla tarda antichità. Il sentiero archeologico si snoda attraverso reperti di notevole importanza, provenienti dal "Sonnenburger Kopf", dal colle del Burgkofel e da altre località dei dintorni. È consigliata anche la visita ai scavi della stazione romana Sebatum. Il museo è aperto tutto l'anno da lu – ve ore 8.00 – 12.30, visite guidate su appuntamento, tel. 0474 474 092

CASTEL WELSPERG E LE ROVINE DI CASTEL THURN

(Monguelfo)

A nordest di Monguelfo in Val Pusteria, all'imbocco della Val Casies si erge il maniero ancona ben tenuto di Castel Welsperg, il più antico dell'Alta Pusteria. Sulla boscosa collina di fronte si trovano le rovine di Castel Thurn. Entrambi i castelli si possono conoscere nel corso di una bella passeggiata che da Monguelfo percorre una riva del Rio Casies fino al paese di Tesido per fare poi ritorno a Monguelfo. Il castello è aperto per le visite da inizio luglio a fine settembre. Nei mesi estivi vi si tengono concerti, mostre e feste. Informazioni presso l'Ass. Turistica Monguelfo, tel. 0474 944 118

MUSEO CONTADINO VOADOHUBIN

(S. Maddalena/Casies)

Così vivevano e sopravvivevano i nostri avi nei piccoli masi di montagna. Un esperto spiegherà queste situazioni nel corso di una visita guidata attraverso la vecchia casa. Verrà anche illustrato l'uso di diversi attrezzi del faticoso lavoro contadino. L'intento è quello di fare conoscere la vita contadina del passato. Visita ogni venerdì dal 13 maggio al 2 novembre dalle ore 16.30 – 18.00, prenotazione obbligatoria. Maso Voadohubin, Bergerstr. 41, 39030 S. Maddalena/Valle di Casies, tel. 0474 948 065, 335 532 22 58

MUSEO DEGLI ELMI DEI VIGILI DEL FUOCO (Gais)

L'unico museo al mondo di elmi dei vigili del fuoco presso l'Hotel Burgfrieden a Gais vanta oltre 700 esemplari di tutti i paesi e di tutte le epoche. Ad esso si affiancano una collezione di Sissi ed una collezione di tazze.

Hotel Burgfrieden, Via Schloss Neuhaus 7, 39030 Gais, tel. 0474 504 117

MUSEUM LADIN ČIASTEL DE TOR

(San Martino in Badia)

Il percorso per il museo provinciale multimediale della cultura e storia dei ladini delle Dolomiti a San Martino in Badia mette in luce alcune particolari circostanze della storia e della vita delle cinque valli ladine site nel cuore delle Dolomiti ove ancora oggi si parla la lingua ladina. Il percorso marca le importanti influenze delle vicende sovragionali sulla vita dei ladini delle Dolomiti ed evidenzia le correlazioni esistenti tra forme del paesaggio e modi di vita. Aperto dalla Domenica delle Palme al 31 ottobre da ma – sa ore 10.00 – 18.00 e dom ore 14.00 – 18.00, chiuso il lunedì, aperto in luglio ed agosto. Dal 26 dicembre del 7 gennaio 2011 aperto ogni giorno, dal 12 gennaio 2011 alla Domenica delle Palme me, gio e ve dalle ore 14.00 – 18.00. Visite guidate con audio-guida.

Museum Ladin Čiastel de Tor, Via Tor 72, 39030 San Martino in Badia, tel. 0474 524 020 www.museumladin.it

Natura e wellness

PIRAMIDI DI TERRA (Perca)

Alcuni secoli fa, in seguito ad un nubifragio, si formò una frana che interruppe la mulattiera che univa un tempo il maso "Thalerhof" e Sopranessano. Il vuoto creatosi non fu mai riempito di terra e nel 1882 si verificò nuovamente un grande nubifragio ed allora si formò una grande spaccatura. In seguito all'azione ripetuta di lavazione ed erosione dei pendii sassosi si vennero a formare delle colonne argillose sommontate da grandi pietre. Queste piramidi di terra mutano costantemente, soprattutto d'inverno e in primavera se ne formano continuamente di nuove. La zona dell'erosione si trova ad un'altitudine dai 1.550 – 1.750 m e costituisce la più significativa insorgenza di piramidi di terra della Val Pusteria, anche per le dimensioni così diverse delle conformazioni. Da Vila di Sopra, vicino a Perca, le piramidi di terra sono raggiungibili in circa 45 minuti per un sentiero ben segnalato. Da Plata sono necessari 30 minuti di cammino. La preghiera gentilmente di usufruire dei parcheggi segnalati, dato che nella zona delle piramidi non è più possibile parcheggiare

CENTRO VISITE FANES-SENES-BRAIES (S. Vigilio)

Il Centro è come una finestra aperta sul parco: con l'ausilio di strumenti interattivi, video e pannelli, si potranno scoprire alcuni segreti dell'area protetta. Il visitatore conoscerà il mondo delle leggende ladine, visitando la grotta dell'orso gli sembrerà di tornare indietro nel tempo o scoprirà come le forze della natura abbiano, nel corso delle ere geologiche, modellato le nostre montagne. Nei terrari si potranno osservare anfibi e rettili e i piccoli ospiti potranno divertirsi nell'angolo dei bambini. Varie mostre itineranti e attività didattiche e informative per bambini ed adulti arricchiranno il programma. Aperto dal 5 maggio al 31 ottobre e dal 29 dicembre al 31 marzo da ma – sa ore 9.30 – 12.30 e ore 16.00 – 19.00, ingresso libero. Str. Catarina Lanz 96, 39030 S. Vigilio, tel. 0474 506 120, www.provincia.bz.it/parchi.naturali

BIOTOPO DI RASUN

(Rasun-Anterselva)

Da quando la preziosa area palustre compresa tra Rasun e Anterselva è stata sottoposta al vincolo paesaggistico, con provvedimenti protettivi si sono creati i presupposti per la conservazione della caratteristica flora e fauna di questo ambiente naturale. I percorsi naturalistici permettono al visitatore di ampliare le proprie conoscenze in campo naturalistico, promuovendo così l'interesse ed il rispetto per la natura. I sentieri predisposti nel biotopo hanno anche il compito importante di convogliare il flusso dei visitatori, evitando così che si calpestino superfici estese, soprattutto i delicati cuscinetti di muschio ed altre conformazioni vegetali e riducendo il disturbo per gli animali che hanno qui il loro habitat naturale

LE PIRAMIDI DI TERRA

(Terento)

La zona di erosione si trova fra i 1.330 ed i 1.400 m e costituisce, insieme a quella di Perca, una delle più interessanti conformazioni del genere nella vallata. Situati a 30 minuti di cammino a nord del paese, le piramidi sono facilmente accessibili

SENTIERO DEI MULINI (Terento)

Il sentiero dei mulini di Terento costituisce una passeggiata romantica ed istruttiva nel passato. A Terento si sente ancora oggi il caratteristico rumore di 6 ruote a pale di mulini antichi di oltre 200 anni lungo il Rio Terento. Oltre alla loro tipica funzione i mulini azionarono con la forza dell'acqua diversi attrezzi del maso. Nel periodo da fine maggio a metà ottobre ogni lunedì dalle ore 10.00 – 15.00 si macina

VALLE DEI MULINI (Longiarù)

Si tratta di otto mulini completamente ristrutturati lungo il rio Seres a Longiarù con un sentiero attrezzato per le visite. I mulini, ancora oggi in parte usati, costituiscono una viva testimonianza di una cultura antica. Quello che ne rimane è un vero e proprio museo all'aperto. L'accesso ai mulini è dato da una piacevole passeggiata che prende il via dal centro di Longiarù oppure dal bivio fra Seres e Misci seguendo il sentiero n. 4. La passeggiata può essere integrata con la visita alla calcar. Da luglio a metà settembre ogni giovedì è in funzione un mulino dalle ore 9.00 – 15.00 e si può assistere alla macina

VILES LADINE E FORNO PER LA CALCE (Longiarù)

A Longiarù ancora oggi s'incontrano piccoli agglomerati, chiamati in ladino Viles, che in molte zone conferiscono un'impronta particolare alla tradizionale struttura insediativa della Val Badia. In genere pochi masi sono raccolti intorno a una piazzetta, in cui si trovano una fontana ed un forno comune. Senso di comunione, bisogno di protezione ed infine un uso parsimonioso dello scarso terreno coltivabile sono le probabili ragioni per cui si è sviluppato questo modello d'insediamento. In più a Longiarù si può ammirare un forno per la calce, un tempo usato per la produzione della calce che serviva quale materia per l'edilizia. In estate l'Ass. Turistica di S. Martino in Badia organizza settimanalmente escursioni guidate

HAUSERHOF (Montevila/Perca)

Al maso Hauserhof nel paesino montano di Montevila sopra Perca vengono coltivate piante aromatiche ed officinali. Molte di queste erbe vengono lavorate sul posto per produrre oli essenziali, tisane, grappe aromatizzate, prodotti cosmetici e sciroppi. Oltre al bellissimo orto botanico ci sono un parco giochi per i bambini, un piccolo giardino, un percorso didattico sulle erbe nonché una baita delle fiabe con streghe e spiriti dei boschi. Il maso può essere visitato da giugno a fine ottobre da lu – sa ore 9.00 – 12.00 e ore 14.00 – 18.00. Nei mesi di luglio e agosto ogni martedì viene mostrato come si producono pregiato oli essenziali. Montevila 20, 39030 Perca, tel. 0474 401 092

CASEIFICIO WALDSAMERHOF

(S. Maddalena/Casies)

Dal collega contadino Huber Sepp si può ammirare nel più piccolo caseificio dimostrativo dell'Alto Adige la lavorazione del latte per la preparazione dei formaggi e al termine si possono degustare i prodotti o acquistare una forma da portare a casa. Maso Waldsamerhof, Madleiten 5, 39030 S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 009

BERGILA (Issengo/Falzes)

Antica distilleria di oli essenziali e giardino di piante officinali ad Issengo. Dal 1912 distillazione secondo metodi tradizionali antichi. Nella distilleria antica si può vivere in diretta come vengono distillati oli essenziali secondo metodi tradizionali antichi. In più, visita al giardino d'erbe nel quale vengono coltivate più di 70 varietà di piante officinali, rispettando le fasi lunari. Distillazioni quotidiane e vendita dei prodotti locali. Visite guidate gratuite da maggio a fine ottobre da lu – ve ore 8.00 – 12.00 e ore 13.00 – 18.00. Da metà luglio a fine agosto aperto anche sa e do. Per gruppi è gradita la prenotazione. Piazza Weiher 8, 39030 Issengo/Falzes, tel. 0474 565 373

AGARTERHOF (Falzes)

Al maso Agarterhof a Falzes, su una superficie ben protetta e senza impiego di prodotti chimici si coltivano erbe che poi vengono raccolte, essiccate ed utilizzate per la produzione di tisane e prodotti cosmetici (p.e. gel per doccia, pomata alla calendula ecc.) che vengono venduti nel negozio del maso. Via Kofl 31, 39030 Falzes, tel. 0474 528 227

CASEIFICIO AGRICOLO GATSCHER (Chienes)

Produzione e immagazzinamento presso il caseificio contadino Gatscher a Chienes ogni martedì, venerdì e sabato ore 9.00 – 11.00, ogni mercoledì ore 16.00 – 21.00. Produzione e vendita di formaggio naturale, formaggio energetico, formaggio fresco con aglio ed origano, formaggio fresco con erba cipollina, formaggio al ginepro, formaggio al pepe e yogurt. Via Val Pusteria 5, 39030 Chienes, tel. 0474 564 151, 347 778 48 20

BAGNI SULFUREI BAD BERGFALL (Sorafurcia)

Le proprietà curative dell'acqua sulfurea di Bad Bergfall erano già note agli antichi Romani. All'epoca romana risalgono, infatti, i resti di una piscina termale e le numerose offerte votive qui ritrovate, dedicate agli dei risanatori e alle ninfe delle acque a titolo di ringraziamento per la guarigione da disturbi di tipo reumatico e sciatico, gotta, malattie femminili, malattie della pelle e delle vie respiratorie. La misteriosa forza naturale dell'acqua di questi luoghi è stata utilizzata per secoli e secoli, come testimonia la pala d'altare del 1720 che si trova nella cappella della casa. Aperto dalle ore 9.00 – 12.00 e dalle ore 15.00 – 19.00 o su appuntamento. Hotel Bad Bergfall, Via Bad Bergfall 5, 39030 Valdaora/Sorafurcia, tel. 0474 592 084

SENTIERO KNEIPP DELLE PIRAMIDI „RUDELBACH“ (Tesido)

Con le sue stazioni il sentiero Kneipp contribuisce alla distensione ed alla meditazione. Dall'Ass. Turistica di Tesido seguendo a destra il segnavia 55 in direzione di Prati/Wiesen, si gira dopo il ponte Rudlbach a sinistra in direzione di Schintholz. Seguendo sempre il segnavia 55, si arriva al sentiero Kneipp. La prima stazione è il ponte Leonardo, realizzato senza impiegare chiodi, fili o colla. A piedi nudi si scende lentamente per i gradini nell'acqua fredda (ca. 9°). Camminando nell'acqua fredda è necessario sollevare ad ogni passo il piede fuori dall'acqua in modo che l'aria tocchi la pianta. Questo è chiamato il passo della cicogna. Si prosegue a piedi nudi fino ad un'altra scala di legno che porta nel ruscello. Ora si cammina controcorrente fino ad un'altra piccola cascata, a fianco della quale si trova la vasca di una fontana nella quale si fa il bagno alle braccia: immergete entrambe le braccia nella fontana fin quasi alle ascelle per ca. 30 secondi, tenendo i gomiti piegati ad angolo retto. Sollevate le braccia dall'acqua, passatevi sopra le mani per asciugarle un po' e riscaldatele facendole ondeggiare leggermente. Passando per alcune scale in legno e per un breve tratto con diverse pavimentazioni per un ulteriore rafforzamento della muscolatura del piede, si arriva all'ultima stazione, un podio in legno con una cascatella. Il sentiero alla sinistra orografica del ruscello porta al punto di partenza. Lunghezza del percorso 2 km, dislivello ca. 150 m

ITINERARIO CULTURALE "SOSTARE E MEDITARE" (Gais)

Nel paese di Gais, non lontano da Brunico, partendo dall'albergo Sonne/Sole un comodo sentiero sale a Castel Neuhaus (tempo di cammino ca. 30 minuti), per far poi ritorno a quella che un tempo era la casa dell'amministratore vicino all'Hotel Burgfrieden. Un itinerario circolare tranquillo e armonico che invita a sostare e a meditare. Lungo il percorso degli artisti hanno infatti realizzato delle installazioni con cui intendono rendere omaggio a grandi personaggi del passato che hanno vissuto ed operato a Gais. Si tratta del litigioso menestrello Oswald von Wolkenstein, del poeta americano Ezra Pound, di sua figlia Mary de Rachewiltz e degli scultori Heinrich e Franz Bacher. Sul punto più alto del sentiero, nel padiglione panoramico accanto al castello, c'è una piccola biblioteca con opere degli autori citati. Accanto all'opera principale di Ezra Pound, i "Cantos", vi si trovano le poesie di Oswald, le memorie di Mary de Rachewiltz e le biografie dei due scultori. Da non mancare: una sosta a Castel Neuhaus

risalente al XIII secolo con il nuovo ristorante. Informazioni presso l'Ass. Turistica Gais-Villa Ottone, visitando il sito www.kulturweg-gais.it o info@kulturweg-gais.it

BAGNI DI VALDANDER (Antermoia)

Già in un'epoca assai remota le proprietà curative dell'acqua che vi sorgeva fossero note alla gente dei dintorni che la utilizzavano per fare i bagni. L'acqua minerale dei bagni Valdander si presta per curare diverse infermità di natura reumatica, specialmente della pelle e delle ossa. I bagni rustici sono aperte dalle ore 8.00 – 12.00 e dalle ore 15.00 – 19.00 (periodi di stagione), prenotazione obbligatoria. Albergo Al Bagn Valdander, Antermoia 9, 39030 S. Martino in Badia, tel. 0474 520 005

Avventura, action & fun

ADRENALINE X-TREME ADVENTURES

(S. Vigilio)
Un'esplosione di adrenalina! Sì, il nome Adrenaline non poteva essere più appropriato. Zipline è il nome di quest'avventura estrema che racchiude le emozioni di un volo da brivido in un contesto mozzafiato, immerci nel cuore verde delle Dolomiti, agganciati ad un cavo a 100 metri di altezza. È il più esteso percorso d'Europa: affronterete un dislivello di ben 400 metri su 3 chilometri di lunghezza. Bambini sotto i 12 anni devono essere accompagnati da un genitore. È sconsigliato a donne in avanzato stato di gravidanza, cardiopatici, epilettici, asmatici, portatori di handicap e chi soffre di vertigini. Il limite di peso è 120 kg. Aperto sia d'estate che d'inverno. Adrenaline Xtreme Adventures, Str. Catarina Lanz 24, 39030 S. Vigilio, tel. 331 418 80 07, info@adrenalineadventures.it, www.adrenalineadventures.it

KRONACTION (Issengo/Falzes)

„Kronaction“ al Lago d'Issengo: il parco avventura più grande in Alto Adige con oltre 100 stazioni, 8 percorsi diversi per principianti ed esperti, un percorso „Flying Fox“, una parete per arrampica... Ad aprile, maggio ed ottobre aperto ogni Sa e Do dalle ore 10.00–18.00, da giugno ad agosto aperto ogni giorno dalle ore 10.00–18.00, a settembre aperto da Lu a Ve ore 14.00–18.00 e Sa e Do ore 10.00–18.00. Per gruppi (min. 6 pers.) che prenotano telefonicamente il parco garantisce aperture speciali in ogni periodo dell'anno. Tel. 348 594 78 13, www.kronaction.com, info@kronaction.com



Museo provinciale degli usi e costumi
Tesido • Via S. Maria • Tel. 0474 522387
MUSEO ETNOGRAFICO PROVINCIALE
Periodo di lunedì 31 ottobre al 31 ottobre
Orario d'apertura: da martedì a sabato dalle 9.30 alle 17.30.
domenica e festivi dalle 14.00 alle 18.00.
Chiuso lunedì
Aperto lunedì aperto

**Dove il passato
ritorna realtà**



Da vedere nelle singole località

BRUNICO-PERCA

La pittoresca Via Centrale a Brunico che conserva in gran parte il suo carattere medioevale ed alla quale si accede da quattro porte cittadine con interessanti affreschi è una delle più belle vie per fare acquisti in Alto Adige. Meritano una visita la chiesa parrocchiale, con un imponente organo Mathis, la chiesa di S. Caterina sul colle del castello, la chiesa dello Spirito Santo e la chiesa delle Orsoline. Una passeggiata tranquilla porta per il cimitero di guerra ai tre laghi. Al bivio per Teodone si può ammirare uno dei più belli ed antichi capitelli del Tirolo

S. VIGILIO

Meritano una visita le stazioni della Via Crucis di Karl Henrici, la chiesa parrocchiale in stile barocco con arredi molto belli, il monumento a Katharina Lanz e il santuario a Pieve di Marebbe

VALDAORA

A Valdaora di Sotto meritano una visita la chiesa parrocchiale, la cappella di S. Michele, la cappella Preindler e il restaurato forno per la calce. A Valdaora di Mezzo la chiesa di S. Egidio, la cappella votiva e il monumento a Peter Sigmayr (compagno d'armi di Andreas Hofer). A Valdaora di Sopra la chiesa di S. Maria, un monolito ed un miliario romano in località Seefeld che documentano l'esistenza di una strada romana attraverso la Val Pusteria già prima del 201 a.C. A Sorafurcia la chiesa neogotica di S. Wolfgang e il noto capitello che ricorda la peste del 1543

S. LORENZO

Meritano una visita l'interessante cripta con ritrovamenti preistorici presso l'Hotel Castel Badia, il castel S. Michele (non è visitabile), il santuario di S. Maria di Sares, la chiesa di S. Margherita a Mantana e la chiesa a Fronvies che è meta di pellegrinaggi. È consigliato la visita alla chiesa parrocchiale di S. Lorenzo dove si trova la famosa "Madonna col bambino e l'uva" di Michael Pacher. Nell'adiacente cappella Egerer si trovano affreschi della bottega di Pacher. Per tutti interessati della cultura è consigliato il percorso storico archeologico attraverso reperti di notevole importanza e la visita del Antiquarium nel comune di S. Lorenzo.

VALLE DI CASIES-MONGUELFO-TESIDO

Nella Valle Casies meritano una visita la chiesa parrocchiale neogotica di S. Nicolò a Colle, la chiesa parrocchiale di S. Martino, la chiesa parrocchiale di S. Maddalena e un gran numero di cappelle e capitelli. La casa di

Padre Haspinger a S. Martino/Casies conserva all'interno una riproduzione del famoso dipinto di Albin Egger Lienz "Der Landsturm" ispirato alla rivolta tirolese del 1809 (l'originale si trova nel castello di Bruck a Lienz). Il monumento a Padre J. Haspinger fu realizzato in bronzo nel 1959 in occasione dei 150 anni dall'insurrezione tirolese del 1809 dallo scultore Othmar Winkler. Padre Haspinger nacque nel 1776 nel maso Speckerhof a S. Maddalena, morì nel 1858 a Salisburgo ed è sepolto nel palazzo della "Hofburg" ad Innsbruck. Nel 1809 egli condusse i tirolesi alla vittoria su francesi e bavaresi al Berg Isel a Innsbruck. A Monguelfo sono visitabili la chiesa parrocchiale barocca di S. Margherita con pale d'altare del grande pittore barocco Paul Troger, il capitello barocco nella piazza della chiesa (la pittura originaria di Michael Pacher è conservata solo in parte) e la chiesa gotica Rainkirche. A Tesido la chiesa parrocchiale di S. Inguino e S. Albuino, il capitello gotico, gli affreschi nella cappella di S. Giacomo e la cappella di S. Erasmo con il medaglione circolare "Madonna col Bambino" di Michael Pacher. In più a Tesido è consigliato la visita alla chiesetta di S. Giorgio, la più antica chiesa della parrocchia, costruita verso l'800 con funzioni di roccaforte oltre che a luogo consacrato al culto. Con la ristrutturazione, avvenuta intorno al 1450, si conservò l'abside a semicerchio e la pianta quadrangolare. I dipinti sono opera di due grandi maestri del tardo gotico, Leonard von Brixen e Simon von Taisten

FALZES

Meritano una visita la chiesa parrocchiale a Falzes con il suo interessante altare maggiore barocco con l'immagine del patrono della chiesa, opera di Karl Henrici, e la via Crucis di Josef Renzler. Nella chiesa S. Valentino meritano una visita il ciclo di affreschi di Friedrich Pacher sulla parete interna a nord (visite su prenotazione presso l'Ass. Turistica Falzes, tel. 0474 528 159). Per gli appassionati della natura è consigliato la visita all'abete inverso pendulo (Picea excelsa) a Molini/Falzes, un monumento naturale quasi unico in Europa. Consigliamo l'escursione tematica „pietre raccontano“ a Falzes. Nell'ambito di quest'escursione ci accorgiamo ad ogni passo di essere confrontati con la tematica "pietra" nelle sue manifestazioni più svariate, come per esempio in chiese, campanili, portali, panche, trogoli,...

RASUN

Da visitare sono la stube rinascimentale nella residenza Heufler (visita solo su prenotazione, tel. 335 630 68 34), i ruderi di Rasun Vecchia e Rasun nuova, le chiese di S. Giovanni a Rasun di Sotto e di S. Andrea a Rasun di Sopra e la cappella di S. Antonio all'inizio della Valle d'Anterselva

CHIENES

Meritano una visita le chiese parrocchiali a Chienes, Casteldarne, S. Sigismondo e Corti

TERENTO

Meritano una visita la chiesa parrocchiale a Terento, il cimitero, che viene spesso portato come esempio dei cimiteri tirolesi, il sentiero meditativo alla chiesetta romanica S. Zeno a Pein del XII e XIII secolo e la chiesa di S. Margherita a Marga con il suo altare a portelle

GAIS-VILLA OTTONE

A Gais è consigliata la visita alla chiesa parrocchiale di Gais, una delle più antiche ed interessanti chiese di campagna di tutto il Tirolo, il castello di Chela, che fu distrutto da un incendio nel 1944 e non fu più ricostruito. Oggi si presenta solo in rovina. La cappella di Castel Neuhaus a Gais era agli inizi del XVII secolo apprezzata meta di pellegrinaggi. A Villa Ottone la chiesa parrocchiale con un preziosissimo altare del cosiddetto "Maestro di Villa Ottone", di cui non si conosce il vero nome, ma viene considerato uno dei maggiori maestri del periodo gotico e si suppone possa essere stato maestro del grande Michael Pacher. A Villa Ottone si possono visitare i ruderi del castello, situato su uno sperone roccioso scosceso su due lati. In alto si trova il mastio da cui si dipartono le mura di cinta, più in basso il palazzo e la cappella

VALLE D'ANTERSELVA

Ad Anterselva di Sotto è consigliato la visita alla chiesa di S. Valburga e ai bagni di Salomone, fonti d'acqua minerale al radon (Hotel Bad Salomonsbrunn, tel. 0474 492 199). Ad Anterselva di Mezzo la chiesa di S. Giorgio, la stube dell'albergo Bruggewirt, tutelata dalla sovrintendenza ai monumenti e la cantina Weger presso il Santeshotel Wegerhof, la quale è stata costruita nel 1696 ed era la prima locanda nella Valle d'Anterselva. Ad Anterselva di Sopra la chiesetta di S. Giuseppe o "Steinzger Stöckl" e soprattutto il Lago d'Anterselva.

DA VEDERE IN REGIONE

Valle Aurina

CASTELLO DI TURES (Campo Tures)
Castel Tures, uno dei più grandi e più belli castelli dell'Alto Adige, è stato costruito nel XII secolo ad opera dei nobili di Taufers. È consigliata la visita per ammirare gli arredi, le opere d'arte in particolare gli affreschi - attribuiti a Michael Pacher - della cappella romanica, i rivestimenti lignei, la biblioteca, la stanza di Margherita, gli artistici soffitti a cassettoni e le stufe di maiolica, la sala dei cavalieri e la sala delle armi. Visite guidate. Vicolo Winkel 4, 39032 Campo Tures, tel. 0474 678 053

CENTRO VISITE VEDRETTE DI RIES (Campo Tures)

Un plastico tridimensionale da informazioni cime, percorsi, baite, laghi e cascate. Sistemi informativi computerizzati danno informazioni su natura e paesaggio, così come sulla storia del territorio protetto. Per i più piccoli vi sono fiabe e leggende dei tempi passati. Il visitatore nel centro vivrà lo spazio e il tempo, con tutte le particolarità e limiti che si possono rinvenire nel parco. Aperto dal 2 maggio al 31 ottobre e dal 27 dicembre al 31 marzo da ma - sa ore 9.30 - 12.30 e ore 16.00 - 19.00, ingresso libero. Piazza Municipio 9, 39032 Campo Tures, tel. 0474 677 546

MUSEO DEI PRESEPI MARANATHA (Lutago)

Lasciatevi guidare in un'escursione piena d'impressioni mistiche che i presepi trasmettono. La via passa dal presepio popolare tirolese all'antico gruppo di natività orientale e va avanti fino alla raffigurazione artistica moderna con sculture in legno di dimensioni umane con sottofondi di luci e giochi di suono. Via Weißenbach 15-17, 39030 Lutago, tel. 0474 671 682

MUSEO DELLE MINIERE (Predoi)

500 anni di storia ed estrazione del rame fanno delle miniere di Predoi una testimonianza importantissima per la nostra regione. Un tempo, il centro amministrativo minerario aveva sede a Cadipietra, dove oggi, nel "granaio", è sito il museo minerario. L'esposizione presenta una ricca collezione di oggetti risalenti all'attività mineraria della famiglia Enzenberg e bellissimi modellini in legno di impianti della miniera. Dipinti, carte minerarie artisticamente istoriate, libri, documenti e reperti della miniera presentano e completano la storia dell'attività mineraria della Valle Aurina. Poco distante da Predoi (circa 15 km), oltre 20 gallerie e cunicoli portano al

giacimento minerario. Durante la visita, un trenino ci porta lungo la galleria Sant'Ignazio, dove ancora oggi si estrae il rame di cementazione. Visite guidate tutto l'anno, visite guidate per gruppi solo su prenotazione, chiuso il lunedì e nel mese di novembre/dicembre. Cadipietra 99, 39030 Valle Aurina, tel. 0474 651 043

Alta Pusteria

MUSEO DEL TURISMO DELL'ALTA PUSTERIA (Villa Bassa)

Il museo del turismo dell'Alta Pusteria offre un'itinerario storico dagli inizi del turismo elitario al turismo odierno, alla costruzione della ferrovia della Pusteria nonché delle origini dell'alpinismo nella regione. Aperto dal 1 maggio al 30 settembre e dal 1 dicembre al 28 febbraio, visite guidate per gruppi solo su richiesta. Casa Wassermann, Via Hans Wassermann 8, 39039 Villabassa, tel. 0474 745 136

CENTRO VISITE DOLOMITI DI SESTO (Dobbiaco)

Nel centro visite del Parco Naturale Dolomiti di Sesto e del settore orientale del Parco Naturale Fanes-Senes-Braies gli ospiti acquisiscono notizie sui paesaggi naturali e culturali dei due parchi naturali, sulla struttura geologica della zona e sui combattimenti lungo il fronte dolomitico. Aperto dal 2 maggio al 31 ottobre e dal 27 dicembre al 31 marzo da ma - sa ore 9.30 - 12.30 e ore 16.00 - 19.00, ingresso libero. Centro culturale Grand Hotel Dobbiaco, Via Dolomiti 1, 39034 Dobbiaco, tel. 0474 973 974

GUSTAV MAHLER STUBE (Dobbiaco)

Gustav Mahler, il famoso compositore Boemo trascorse le estati dal 1908 al 1910 a Dobbiaco, presso il maso Trenker, a Carbonin Vecchia. Qui compose la "Nonna sinfonia", l'incompiuta "Decima sinfonia" e "Il canto della terra". Oggi si possono visitare una delle stanze che Gustav Mahler abitò insieme a sua moglie Alma e "la casetta di composizione", una casetta di legno che egli fece costruire in mezzo al bosco per poter lavorare indisturbato. Visite della casetta di composizione (nel parco fauna) da maggio a ottobre, giornalmente ore 9.00 - 17.00 e della casa di Gustav Mahler (all'interno del ristorante "Gustav Mahler Stube") ma e sa ore 11.00 - 12.00 (fuori stagione solo su richiesta). Ristorante Gustav Mahler Stube, località Carbonin 3, 39034 Dobbiaco, tel. 0474 972 347

DOLOMYTHOS (S. Candido)

Le "Dolomiti al coperto": una simpatica definizione per invitarvi a visitare le Dolomiti attraverso la loro natura, cultura e storia. Fossili, minerali, miti e leggende vi accompagneranno lungo un percorso suggestivo e ben progettato. Aperto tutto l'anno da lu - sa ore 10.00 - 12.00 e ore 15.00 - 18.00, visite guidate solo su prenotazione. Villa Wachtler, Via P. P. Rainer 11, 39038 S. Candido, tel. 0474 913 255

MUSEO DELLA COLLEGIATA DI S. CANDIDO (S. Candido)

Il Museo della Collegiata di S. Candido è sito in un edificio considerato tra i più antichi dell'Alta Pusteria e si trova a fianco del Convento di S. Candido. In questo antico edificio sono ospitati il museo, l'archivio e la biblioteca della Confraternita di S. Candido. Vi si può ammirare il tesoro del duomo, l'arte sacra della chiesa e una preziosa raccolta di manoscritti della più antica collegiata del Tirolo. Aperto dal 1 giugno al 15 ottobre, visite guidate per gruppi solo su richiesta. Via Atto 3, 39038 S. Candido, tel. 0474 913 278

MUSEO RUDOLF STOLZ (Sesto)

Il museo propone al visitatore progetti e bozzetti di affreschi, studi, acquerelli e lavori grafici del pittore sudtirolese Rudolf Stolz (1874-1960). Fra le sue opere principali ricordiamo la "danza della morte" nel cimitero di Sesto e gli affreschi sulle arcate dello stesso. Aperto dal 15 giugno al 1 ottobre e da Natale a Pasqua, visite guidate per gruppi solo su richiesta. Moso, Via Dolomiti 16, 39030 Sesto, tel. 0474 710 521

Alta Badia

CASA NATALE DEL SANTO FREINADEMETZ (Oies)

È diventata meta di numerosi pellegrinaggi. Il Padre lavorò instancabilmente per 29 anni consecutivi nelle missioni del Cina. Fu beatificato da papa Paolo VI nel 1975 e il 5 ottobre 2003 è stato canonizzato da papa Giovanni Paolo II. Oies, dista 1 km da S. Leonardo in Badia, tel. 0471 839 635

Valle Isarco

CASTEL RODENGO (Rodengo)

Costituito da un insieme di edifici siti sulla stretta dorsale di uno sperone roccioso, il castello è stato costruito intorno al 1140. Visitabili sono i cortili, la cappella e il locale con gli affreschi della saga di Ivano. Gli altri ambienti non sono visitabili in quanto abitati

stagionalmente dai proprietari, discendenti dai conti Wolkenstein. Visite guidate dal 1 maggio al 15 ottobre, chiuso il lunedì, tel. 0472 454 056

ABBAZIA DI NOVACELLA (Varna)

L'Abbazia Augustiniana di Novacella è considerata tra le più importanti del Tirolo. In gran parte aperta al pubblico, merita accurata visita la chiesa con i famosi dipinti di Matthäus Günther, il chiostro con affreschi del XIV e XV secolo e la lapide funeraria del poeta trovatore Oswald von Wolkenstein. Inoltre, dopo la cappella di S. Vigilio, si può visitare la biblioteca, che vanta pregevoli manoscritti, e la pinacoteca con un'importante raccolta di pittura gotica. Aperto tutto l'anno, domenica chiuso, visite guidate per gruppi solo su prenotazione. Via Abbazia 1, 39040 Varna, tel. 0472 836 189

MUSEO DIOCESANO (Bressanone)

È situato nel Palazzo Vescovile di Bressanone, il quale dal 1250 era la residenza dei principi vescovi. La mostra percorre attraverso sculture, dipinti e artigianato artistico un itinerario che si sviluppa lungo la produzione artistica sacra dal romanico fino all'era moderna. Interessanti per la qualità della loro fattura, sono la raccolta di crocifissi e madonne romaniche, ma anche le molte sculture, le tavole gotiche e i manoscritti medievali. Si possono ammirare preziose croci d'arte orafa, oggetti in avorio del tesoro del Duomo e opere di Michael Pacher e Hans Klocker. Visitabile è anche la chiesa di corte in stile barocco e la raccolta di presepi. Piazza Palazzo Vescovile 2, 39042 Bressanone, tel. 0472 830 505

MUSEO DELLA CACCIA E DELLA PESCA (Mareta)

Il museo della caccia e pesca è sito nell'imponente costruzione del castello di Wolfsturn che si erge sopra la località di Mareta. L'itinerario della visita al museo è disposto su tre piani: al primo la caccia e la pesca, al secondo le fastose sale del castello perfettamente conservate ci tramandano lo stile di vita della nobiltà del XVIII e del XIX secolo ed infine il piano interrato si svolgono iniziative di carattere pedagogico-museale. Aperto dal 1 aprile al 15 novembre, chiuso il lunedì, visite guidate per gruppi su richiesta. Castel Wolfsturn, Mareta 5, 39040 Racines, tel. 0472 758 121

MUSEO DELLE MINIERE MONTE NEVE (Val Ridanna)

A Monte Neve si trova la più alta miniera d'Europa. Ancora oggi è conservata quasi per intero e offre una lettura umana a livello europeo: 800 anni di storia mineraria. Sul versante della Val Ridanna, in una galleria lunga oltre

200 m sono presentati i metodi di estrazione del metallo dal Medioevo fino all'epoca moderna. Un impianto originale è ancora in funzione e si può comprendere i vari metodi di lavorazione dei minerali. Presso la casa delle maestranze è possibile documentarsi sulla storia della miniera e la vita dei minatori. Ai visitatori più esigenti viene offerta la visita sotterranea di ca. 7 ore o in alternativa un'escursione giornaliera a Monte Neve. Aperto da aprile a fine ottobre da martedì ore 9.30 – 16.30. Masseria 48, Ridanno, 39040 Racines, tel. 0472 656 364

Bolzano e vicinanze

MUSEO ARCHEOLOGICO (Bolzano)

Il Museo Archeologico ospita la celebre Mummia del Similaun con una rassegna permanente "Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio". Un percorso che documenta le epoche più remote: dalla preistoria alla fine dell'era glaciale (15.000 a.C.) all'epoca carolingia (800 d.C.). L'epoca primitiva nell'arco alpino è riproposta attraverso ricostruzioni, immagini stereoscopiche, filmati e stazioni multimediali. Aperto tutto l'anno, chiuso il lunedì, visite guidate per gruppi solo su richiesta. Via Museo 43, 39100 Bolzano, tel. 0471 320 100

MESSNER MOUNTAIN MUSEUM (Bolzano)

Nel corso della visita alla mostra temporanea e alle sei torri, in cui Reinhold Messner narra l'origine, la sublimità e la conquista delle montagne, viene offerta ai visitatori una panoramica dell'universo della montagna. Aperto da martedì – dalle ore 10.00 – 18.00, chiuso il lunedì. Via Sigmundkron 53, 39100 Bolzano, tel. 0471 631 264

MUSEO DI SCIENZE NATURALI DELL'ALTO ADIGE (Bolzano)

Il museo provinciale di scienze naturali mostra la storia naturale e paesaggistica dell'Alto Adige. Vengono allestite mostre itineranti e iniziative di carattere museale-pedagogico: le origini della terra, la nascita e lo sviluppo dell'habitat naturale vengono presentati attraverso plastici, diorami, stazioni sperimentali e multimediali. Aperto tutto l'anno, chiuso il lunedì, visite guidate su prenotazione. Via Bottai 1, 39100 Bolzano, tel. 0471 412 960

MUSEO CIVICO DI BOLZANO

Il Museo civico di Bolzano è il più antico museo della provincia di Bolzano e offre al visitatore numerose testimonianze dell'arte

medioevale, gotica e barocca nonché una pregevole esposizione di costumi e oggetti tradizionali della cultura popolare tirolese. Una biblioteca specializzata in archeologia e storia dell'arte locale completa l'offerta. Via Cassa di Risparmio 14, 39100 Bolzano, tel. 0471 974 625

MUSEO DEL VINO (Caldaro)

Il museo del vino testimonia il profondo significato del vino nella cultura popolare dell'Alto Adige. È sito nelle antiche cantine della decima nel centro di Caldaro sulla Strada del Vino. Consigliamo per una maggiore conoscenza della storia della tradizione enologica dell'Alto Adige anche la visita alle cantine del centro del paese. Aperto dal 1 aprile al 11 novembre, chiuso il lunedì, visite guidate e degustazione vini su richiesta. Via dell'Orò 1, 39052 Caldaro, tel. 0471 963 168

Merano e Val Venosta

TOURISEUM E CASTEL TRAUTTMANSDORFF (Merano)

Castel Trauttmansdorff è sito vicino a Merano in mezzo a un giardino botanico che copre una superficie pari a dodici ettari. Il museo provinciale del turismo presenta con un insolito e curioso itinerario la storia del turismo in Alto Adige. Merita la visita per scoprire la coscienza, l'illusione e l'aspettativa dei turisti. Le piante raccolte nei giardini di Castel Trauttmansdorff sono disposte secondo il luogo d'origine, evidenziando le relazioni intercorrenti tra vegetazione naturale, clima, suolo e influenze umane. Ameni sentieri s'inerpicano lungo il pendio attraverso i giardini acquatici e terrazzati, conducono al giardino dei sensi, al giardino giapponese, alla collina dei cactus e delle succulente oppure alle antiche piante coltivate come ulivi e viti. Aperto ogni giorno dal 1 aprile al 15 novembre, visite guidate solo su prenotazione. Via S. Valentino 51 a, 39012 Merano, tel. 0473 270 172

CASTEL TIROLO (Merano)

Poco sopra Merano, dal paese di Tirolo, una panoramica passeggiata porta al castello. Costruito nei primi anni del 1100, domina da una rupe la valle dell'Adige e la conca meranense. Oggi Castel Tirolo è sede del Museo Archeologico Provinciale. Visite con o senza guida da giugno fino a novembre, chiuso il lunedì, tel. 0473 220 221

CASTEL COIRA (Sluderno)

Considerato tra i più belli manieri dell'Alto Adige, è abitato ancora oggi dallo stesso casato: i conti Trapp. Fu costruito intorno al 1255 dai vescovi di Coira come fortilizio.

Consigliata la visita per ammirare lo splendido loggiato con affreschi, la cappella antica, la sala d'armi, la corazza fabbricata da Pietro Missaglia, l'organo da camera e il camino rinascimentale in marmo scolpito. Visite guidate dal 20 marzo al 1 novembre, chiuso il lunedì, tel. 0473 615 241

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autobus

La Val Pusteria e le sue valli laterali sono ben accessibili. Negli uffici turistici riceverete l'opuscolo con gli orari dei mezzi pubblici. Con la Mobilcard Alto Adige è possibile viaggiare su tutte le autolinee. La carta di zona è valida durante 3 o 7 giorni a partire dal giorno della prima obliterazione (incluso). Le carte valore sono disponibili presso le singole Associazioni Turistiche e presso la stazione degli autobus a Brunico

Bollettino neve

www.kronplatz.com - www.suedtirol.info

Emergenza

112 polizia
113 polizia stradale
115 vigili del fuoco
116 soccorso stradale
118 soccorso alpino
118 croce bianca

Funghi

Funghi possono essere raccolti solo con permesso nei giorni pari dalle ore 7.00–19.00. Al di fuori del comune di residenza si possono raccogliere al massimo 1 kg di funghi al giorno a persona (sopra i 14 anni). Deve essere versato un contributo fisso a favore del comune di raccolta. Informazioni presso le singole Ass. Turistiche oppure presso i singoli comuni. È vietato la raccolta nel parco naturale

Informazioni sulla viabilità

Centrale Viabilità Alto Adige, tel. 0471 200 198 dalle ore 6.00–18.30 (a pagamento)

Mercati

Brunico, ogni mercoledì ore 8.00–13.30 vicino alla stazione delle autocorriere

Mercato agricolo a Brunico, ogni venerdì da inizio giugno a fine ottobre ore 8.00–13.00
Fiera di Stegona, il mercato più antico e più noto del Tirolo dal 26–28 ottobre
S. Vigilio, ogni primo giovedì del mese presso il parcheggio della piscina coperta Sportcenter Mareo
Mercato contadino a S. Vigilio, ogni venerdì da metà luglio a inizio settembre, ore 16.00–19.00 presso il musicipavillon nel centro del paese
Valdaora, ogni venerdì ore 8.00–13.00
Mercatino delle pulci a S. Lorenzo, ogni 2° sabato del mese da febbraio a novembre ore 8.00–17.00 sul parcheggio ovest a S. Lorenzo Monguefio, ogni martedì da luglio a settembre ore 8.00–13.00
Mercatino agricolo a Falzes, ogni giovedì sera da metà luglio a fine agosto
Rasun, mercato mensile a partire da Pasqua
Mercato di S. Bartolomeo nel parco svaghi a Rasun di Sotto il 24 agosto
Anterselva di Mezzo, 5 mercati serali nei mesi di luglio ed agosto
Bressanone, ogni lunedì
Bolzano, ogni lunedì, martedì, giovedì e sabato
Merano, ogni martedì, mercoledì e venerdì

Ospedale

Ospedale Brunico, tel. 0474 581 111
Traumacenter Kronplatz, Via Funivia 14a, Riscione, tel. 0474 548 217
Ospedale S. Candido, tel. 0474 913 131

Pesca

In linea di principio si possono pescare 4 pesci al giorno. La pesca con larve, vermi e uova di salmone è proibita (a seconda delle disposizioni del proprietario della riserva). Gli stranieri si devono procurare la licenza statale di pesca, ottenibile presso le Ass. Turistiche Brunico e Valdaora

Acque per la pesca

• Nel Rio d'Anterselva: biglietti solo per ospiti di casa presso l'Hotel Bagni di Salomone ad Anterselva di Sotto, tel. 0474 492 199 (solo pesca a mosca)

- Rio Gadera e Rienza
- Tratto del Rienza Casteldarne-Camping Gisser (solo pesca a mosca) e tratto Brunico-Ponte Walde-Centrale Elettrica Edison (no kill e pesca a mosca): biglietti giornalieri presso l'orologeria Gasser a Brunico, tel. 0474 555 449
- Tratto del Rienza a Monguelfo: biglietti presso il Signor Schenk, Via Rienza, Monguelfo
- Lago artificiale di Valdaora di Sopra e Rienza fino a Perca: biglietti presso l'Hotel Seehof a Monguelfo, tel. 0474 944 571
- Rio di Casies: biglietti presso il ristorante Durmwald a Casies, tel. 0474 746 920
- Rio di S. Vigilio nel tratto fra Lè dla Creda e Longega: biglietti presso Snack Bar da Bill a S. Vigilio, tel. 0474 501 443
- Rio di Longiarù: permessi giornalieri presso Clara Alberto, tel. 0474 590 061 o Clara Wendelin, tel. 0474 590 090
- Rio di Antermoia: permessi giornalieri presso Zingerle Gottfried, tel. 0474 520 032 e presso Castlunger Klaus, tel. 0474 520 034
- Rio di Fudres e laghi di montagna di Fudres e Vallarga: biglietti giornalieri presso l'Hotel Hubertus, tel. 0472 869 384
- Lago artificiale a Rio di Pusteria: biglietti giornalieri presso il Bar Alte Schmiede a Rio di Pusteria, tel. 0472 849 755

Pesca con biglietti giornalieri – senza licenza di pesca

- Albergo Lè dla Creda, S. Vigilio, tel. 0474 501 051 (tranne che d'inverno)
- Laghetto "in der Aue" nella zona sportiva a Perca/Vila di Sotto: biglietti giornalieri presso Fauster Anton, Perca, Vila 11, tel. 0474 410 224 o direttamente al laghetto, Vila di Sotto, tel. 0474 401 221 (tranne che d'inverno)
- Circolo pesca sportiva Brunico, Via J. G. Mahl. Aperto da Ma-Ve ore 14.00–19.00 e Sa+Do ore 10.00–19.00, Lu chiuso (tranne nei giorni festivi). Giornaliero per non-soci € 13,00 (per 4 pesci), noleggio dell'attrezzatura da pesca € 2,00. Informazioni presso Roman Perego, tel. 335 574 49 76 o presso Herbert Stolzlechner, tel. 349 109 54 54, www.cps-arcb.org
- Lè Vistles, S. Martino in Badia (tranne che d'inverno): permessi giornalieri vengono rilasciati direttamente al laghetto, è possibile pescare solo se accompagnati da un membro dell'Unione Pescatori (possibilità noleggio attrezzatura)
- Laghetto Le ad Antermoia (tranne che d'inverno): biglietti giornalieri presso Zingerle Gottfried, tel. 0474 520 032 oppure presso Castlunger Klaus, tel. 0474 520 034
- Laghetto, Binta Pub, Colle/Val Casies, tel. 0474 746 024

Prefixi teleselettivi

dall'Italia per:	
Germania	0049
Austria	0043
Svizzera	0041
Lussemburgo	00352
Belgio	0032
Francia	0033
Gran Bretagna	0044
Grecia	0030
Olanda	0031
Spagna	0034
Svezia	0046
Danimarca	0045
Slovenia	00386
Croazia	00385
Liechtenstein	0041

Nelle comunicazioni internazionali va selezionato il prefisso dello stato, poi quello della località che si desidera chiamare, omettendo però lo zero iniziale, e quindi il numero telefonico desiderato

Servizio meteorologico e bollettino delle valanghe

Segreteria telefonica, tel. 0471 271 177 (a pagamento)

Trenitalia

Biglietti ed informazioni telefonando al numero verde di Trenitalia 892021 oppure sul sito www.trenitalia.it

Biglietti ed informazioni telefonando al numero verde del Centro Mobilità 840000471 (da Lu–Sa ore 7.30–20.00 escluso giorni festivi) oppure sul sito www.sii.bz.it

FUNIVIE E SKILIFT A PLAN DE CORONES

Brunico	lunghezza	Valdaora	
Cabinovia Plan de Coronas I	2.871 m	Cabinovia Valdaora I	3.026 m
Dislivello	906 m	Dislivello	908 m
Cabinovia Plan de Coronas II	1.160 m	Cabinovia Valdaora II	1.063 m
Dislivello	408 m	Dislivello	201 m
Plan de Coronas 2000	4.060 m	Cabinovia Lorenzi	1.568 m
Dislivello	1.314 m	Dislivello	503 m
Cabinovia Belvedere	1.061 m	Cabinovia Alpen I + II	2.240 m
Dislivello	268 m	Dislivello	533 m
Seggiovia Sonne	691 m	Cabinovia Alpen II	1.430 m
Dislivello	206 m	Dislivello	350 m
Cabinovia Korner Express	1.050 m	Seggiovia Plateau	1.192 m
Dislivello	160 m	Dislivello	248 m
Cabinovia Marchner	1.710 m	Seggiovia Arndt	1.492 m
Dislivello	451 m	Dislivello	422 m
Cabinovia Gipfelbahn	1.704 m		
Dislivello	541 m		

S. Vigilio

Cabinovia Ruis	1.572 m
Dislivello	525 m
Cabinovia Piz de Plaies	1.384 m
Dislivello	434 m
Cabinovia Prè da Peres	878 m
Dislivello	277 m
Cabinovia Miara	1.705 m
Dislivello	247 m
Cabinovia Pedagà	631 m
Dislivello	129 m
Cabinovia Col Toron	1.369 m
Dislivello	336 m
Seggiovia Costa	585 m
Dislivello	123 m
Seggiovia Rara	539 m
Dislivello	138 m
Cabinovia Skitrans Bronta	396 m
Dislivello	38 m
Cabinovia Cianros	295 m
Dislivello	104 m

Valle di Casies

Sciovia Berglift	1.159 m
Dislivello	235 m

Tesido

Guggenberg	805 m
Dislivello	181 m

Terento

Sciovia Terento	747 m
Dislivello	178 m

Anterselva

Sciovia Riepen	1.566 m
Dislivello	362 m

S. Martino in Badia

Cabinovia Piculin	1.500 m
Dislivello	500 m

Antermoia

Sciovia Antermoia	612 m
Dislivello	174 m

Non compreso nello skipass: Valle di Casies
 Sciovia Colle 450 m
 Dislivello 100 m

SCUOLE SCI A PLAN DE CORONES

SCUOLA SCI PLAN DE CORONES

Via Funivia 12, Riscone, tel. 0474 548 474, fax 0474 549 689
info@school-kronplatz.it, www.school-kronplatz.it, www.croniworld.com
 Kinderland Croniworld: per bambini a partire da 4 anni con corso di sci, pranzo e assistenza per tutto il giorno

SCUOLA ITALIANA SCI S. VIGILIO

Ciasa Rosalpina, Str. Plan de Coronas 1, S. Vigilio, tel. 0474 501 049, fax 0474 501 909
info@scuolasci.net, www.scuolasci.net
 Kinderland Skinopolis: per bambini a partire

da 3 anni con corso di sci, pranzo e assistenza dalle ore 10.00–16.00

SCUOLA SCI SPORTING AL PLAN

Centro, Str. Catarina Lanz 40 e Str. Plan de Coronas 76, S. Vigilio, tel. 0474 501 448, fax 0474 506 536
info@skisporting.com, www.skisporting.com

SCUOLA SCI VALDAORA-RASUN

Gassl 23, Valdaora, tel. + fax 0474 592 091
info@skischule-olang.it, www.skischule-olang.it
 Cronido: per bambini a partire da 4 anni con corso di sci, pranzo e assistenza

SCUOLA SCI CIMA

Grafenhaus 30, Rasun, tel. 0474 497 216, fax 0474 495 700
Piazza Floriani 17, Valdaora, tel. 0474 497 190, fax 0474 495 700
info@cimaschool.com, www.cimaschool.com
Kinderland Cimoclub: per bambini a partire da 4 anni con corso di sci, pranzo e assistenza dalle ore 10.00–15.00

SCUOLA SCI A TESIDO-GUGGENBERG

Via del Borgo 15a, Tesido, tel. 0474 950 000, fax 0474 950 066

SCUOLA SCI VAL CASIES

S. Maddalena/Val Casies, tel. + fax 0474 948 142

SCUOLA SCI TERENCE-JOCHTAL

Terento, tel. 0472 547 210, 335 833 72 03

SKISERVICE PIC.ANT.

Piculin 80, S. Martino in Badia e ad Antermoia, tel. 333 289 77 96, 0474 523 339
Lezioni private ad Antermoia

NOLEGGI SCI A PLAN DE CORONES

Brunico/Riscone

Rent a Sport Kronplatz, stazione a valle, Via Funivia 13b, Brunico/Riscone, tel. 0474 548 274, fax 0474 549 088, kronplatz@rentasport.it, www.rentasport.it/kronplatz
Rent a Ski Giggeralm, stazione a valle, Via Funivia 2 + Via Riscone 10, Brunico/Riscone, tel. + fax 0474 549 106, info@rentaski.it, www.rentaski.it

S. Vigilio

SKISALON + SKIDEPOT MIARA, stazione a valle cabinovia Miara, Str. Plan de Coronas 76, S. Vigilio, tel. 0474 506 383, fax 0474 506 385, skiareamiara@dnet.it,
Andrea & Marco, Str. Catarina Lanz 12, S. Vigilio, tel. 0474 501 176, comploi.andrea@virgilio.it, www.comploiandrea.it

Sport Heinz, Str. Catarina Lanz 17, S. Vigilio, tel. 0474 506 078, info@sport-heinz.com, www.sport-heinz.com

Le Ski Point di Tamers Luigi, Str. Senes 21, S. Vigilio, tel. 0474 503 663, fax. 0474 503 664

Kehrer Hannes, Str. Plan de Coronas 3 + Str. Valiares 30, S. Vigilio, tel. 0474 501 490, info@noleggiosci.com, www.noleggiosci.com (noleggio + deposito sci)

Snowshop Scuola Sci, Str. Catarina Lanz 14, S. Vigilio, tel. 0474 501 029, info@scuolasci.net, www.scuolasci.net

Pepiski Master, Str. Catarina Lanz 44, S. Vigilio, tel. 335 372 881, info@pepiski.com, www.pepiski.com

Topskicenter Kronplatz, cima del Plan de Coronas, tel. 348 793 69 49, info@topskicenter.com, www.topskicenter.com (noleggio + deposito sci)

Valdaora

Skisalon-Skidepot Gassl, stazione a valle cabinovia Gassl, tel. 0474 592 106

Sport Coronas, Piazza Floriani 6a, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 660

Sport Sagmeister Klaus, Krempe 1a, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 535

Rent a Sport Olang, Gassl 21, Valdaora, tel. 0474 592 111, info@sportrent.it, www.sportrent.it

Rent a Sport, Piazza Floriani 15, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 498 038

S. Lorenzo

Joe's Skiverleih, Via Stazione 1, S. Lorenzo, tel. 0474 474 748

Val Casies-Monguefio-Tesido

Noleggio sci Sport Burger, presso la sciovina Berglift, Val Casies, tel. 0474 948 050
Hellwegger Intersport, Via Pusteria 7, Monguefio, tel. 0474 946 007
Noleggio sci e sci di fondo Binta Pub, Via Casies 2a, Casies, tel. 328 234 03 15

Falzes

Skixpress, zona sportiva Falzes, tel. 346 385 57 03, info@skixpressfalzen.it, www.skixpressfalzen.it

Rasun

Sport Bergfuchs, Rasun di Sotto 149, Rasun, tel. 0474 498 350

Terento

Engl Herbert & Co, Strada del Sole 15, Terento, tel. 0472 546 115, fax 0472 544 119, market.engl@rolmail.net, www.skiverleihengl.it

S. Martino in Badia

Sport Kassl, Centro 10, S. Martino in Badia, tel. 0474 523 292
Skiservice Pic.Ant., Piculin 80, S. Martino in Badia e ad Antermoia, tel. 0474 523 339

Anterselva

Noleggio sci Leimgruber Hubert, Via Neuraud 28, Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 383, 340 466 79 89

PUNTI VENDITA SKIPASS

Brunico/Riscone

Stazione a valle Riscone, tel. 0474 548 225, fax 0474 549 039, bruneck@kronplatz.org, ore 8.00–17.00 (il sabato fino alle ore 18.00)

S. Vigilio

Cabinovia Miara, miara@kronplatz.org
Tel. 0474 501 340, fax 0474 506 466, alplan@kronplatz.org, ore 8.30–18.00 (il sabato fino alle ore 19.00)
Telecabina Pedagà-Piz de Plaies

Valdaora

Stazione a valle cabinovia Gassl, tel. 0474 592 035, fax 0474 592 122, olang@kronplatz.org, ore 8.00–17.00 (il sabato fino alle ore 18.00)

Piccolino/S. Martino in Badia

Stazione a valle cabinovia Piculin, tel. 0474 524 026, fax 0474 524 057, piculin@kronplatz.org, ore 8.00–17.00 (il sabato fino alle ore 18.00)

SKIBUS PLAN DE CORONES

Il servizio skibus va da dicembre a fine stagione e collega gli impianti di risalita con le località Brunico, S. Vigilio, Valdaora, S. Lorenzo, Val Casies, Tesido, Monguefio, Falzes, Rasun, Chienes, Terento, Gais, Villa Ottone,

S. Martino in Badia, Antermoia ed Anterselva. Lo skibus gratuito collega Piccolino con il comprensorio sciistico dell'Alta Badia (ogni 20 minuti).

SNOW- & FUNPARK PLAN DE CORONES

Funpark per bambini

Parco ideale per principianti presso la stazione a valle della cabinovia Korexpress a Riscone. Nell'asilo della neve i bambini potranno imparare a sciare con dei maestri di sci professionali. Altre attività: pista da slittino e snowtubing. Su richiesta il parco è aperto anche la sera. Informazioni, tel. 347 223 73 00, www.kronplatz-funpark.com

Kids Safety Park

Una novità è il Kids Safety Park presso la pista Valdaora 2. È pensato in particolare per bambini dai 6 ai 14 anni e serve tra l'altro per imparare, giocando, le regole di comportamento sugli sci.

Snowpark

Sul Plan de Coronas troverete il maggiore snowpark dell'Alto Adige, il "Snowpark Kronplatz". Il parco si trova sulla pista Belvedere, è orientato in direzione sud-est e quindi si trova in posizione assai soleggiata. Una grande "table" d'ingresso con l'edificio del parco a quota 2.230 m è la partenza del snowpark. Questo corre parallelamente all'impianto di risalita per una lunghezza di circa 750-800 m e dopo un dislivello di 170 m termina a quota 2.060 m. Quattro diverse lines si sviluppano indipendentemente l'una dall'altra per l'intera superficie di 58.300 m².

ALBERGHI E RIFUGI A PLAN DE CORONES

Ristorante Chi Cianeis, stazione a valle Pedagà, tel. 0474 501 892 (apertura invernale)

Col di'Ancona, stazione a monte Piz de Plaies, tel. 0474 523 000 (apertura invernale ed estiva)

Rifugio Geiselsberger Hütte, pista Plateau, tel. 0474 554 026 (apertura invernale)

Albergo alpino Graziani, pista 12, tel. 0474 501 158 (apertura invernale)

Herzlalm, stazione a valle Gipfelbahn, tel. 0474 550 723 (apertura invernale)

Hotel alpino Jù Furcia, Passo Furcia, tel. 0474 501 805, possibilità d'alloggio (apertura invernale ed estiva)

Ristorante Kron, stazione a monte cabinovia Valdaora II, tel. 0474 553 580 (apertura invernale ed estiva durante l'apertura della cabinovia)

Cafè Krontreff, stazione a monte Plan de Coronas, tel. 0474 553 580 (apertura invernale)

Ristorante La Bronta, stazione a valle Miara, tel. 0474 501 123 (apertura invernale ed estiva)

Trattoria La Miara, pista Col Toronn, tel. 0474 501 186 (apertura invernale ed estiva)

Trattoria La Para, pista Piz de Plaies/Erta, tel. 0474 501 959 (apertura invernale ed estiva)

Ristorante Le Tablé, pista Miara, tel. 347 758 17 26 (apertura invernale ed estiva)

Ristorante Chi Vai, pista Miara, Tel. 0474 501 284 (apertura invernale ed estiva)

Lorenzihütte, stazione a valle Arndt, tel. 0474 592 100 (apertura invernale)

Baita Marchner, stazione a valle Marchner, tel. 0474 592 171 (apertura invernale)

Malga Oberegger, Pista Valdaora I, tel. 347 522 01 22 (apertura invernale ed estiva, giorno di riposo Lu)

Albergo Alpino Panorama, stazione a valle Sonnen, tel. 0474 501 162 (apertura invernale)

Prackenhütte, pista Alpen, tel. 0474 592 003 (apertura invernale)

Subito, in cima, tel. 0474 530 827 (apertura invernale)

Ücia Bivacco, pista 9, tel. 348 706 35 47 (apertura invernale ed estiva)

Ücia Picio Pré, pista Pré da Peres, tel. 338 140 64 52 (apertura invernale ed estiva)

Oberseehütte – Anterselva, tel. 0043 676 943 91 50 (apertura estiva)

Malga Pertinger – Terento, tel. 348 905 40 28 (apertura estiva)

Rifugio Ponte di Ghiaccio – Selva dei Molini, tel. 0474 653 230 o 0472 802 678, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Rio Sasso – Valle Aurina, tel. 0474 671 642 o 348 724 81 24, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Roma – Campo Tures, tel. 0474 672 550 o 333 723 84 26, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Malga Schwörz – Anterselva, tel. 348 888 34 89 (apertura estiva)

Rifugio Similie – Campo di Trens, tel. 0472 647 162, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Malga Steinzger – Anterselva, tel. 338 239 94 54 (apertura estiva ed invernale)

Malga Tesido di Fuori – Tesido, tel. 340 335 96 11 (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Tridentina alla Croda del Becco – Predoi, tel. 0474 654 140 o 0474 552 217, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Vedrette di Ries – Valle Anterselva, tel. 0474 492 125, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Vipiteno – Val di Vizze, tel. 0472 646 074, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Vittorio Veneto al Sasso Nero Valle Aurina, tel. 0474 671 160, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Passo di Vize - Val di Vizze, tel. 0472 630 200, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

DOLOMITI DI SESTO

Rifugio Berti (1.950 m) – Sesto, tel. 0435 67155 o 0435 68036, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Comici Zigmondy (2.224 m) – Sesto, tel. 0474 710 358, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio al Fondovalle (1.548 m) – Sesto, tel. 0474 710 606, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Locatelli (2.405 m) – Sesto, tel. 0474 972 002, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Pian di Cengia (2.528 m) – Sesto, tel. 337 451 517 o 0474 451 517, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Prati di Croda Rossa (1.900 m) – Sesto, tel. 0474 710 651 o 348 443 98 34, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Tre Scarperi (1.626 m) – Innerfeldtal, tel. 0474 966 610, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

PUEZ-ODLE

Rifugio Brogles – Funes, tel. 0471 654 642, 0471 655 642 o 338 460 01 01, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Cavazza al Pisciadù – Corvara, tel. 0471 836 292 o 0471 847 341, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Malga Cir – Passo delle Erbe, tel. 0474 520 104 o 347 842 93 00 (apertura estiva)

Rifugio-Ristorante Col d'Ancona – S. Martino in Badia, tel. 0474 523 000 (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Crep de Mont – Corvara, tel. 0471 836 272 (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Firenze – S. Cristina/Val Gardena, tel. 0471 796 307 o 0471 795 206, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Franz Kostner – Corvara, tel. 333 875 98 38, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Genova – Funes, tel. 0472 840 132 o 0472 840 389, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Kreuzwiesenhütte – Luson, tel. 0472 413 714 (apertura estiva)

Malga Medalges – Longiariù, tel. 347 504 91 69 (apertura estiva e in inverno i fine settimana)

Rifugio Montemuro – Antermoia, tel. 0474 520 059 o 340 775 23 14, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Malga Munt de Fornella – sotto il Pütia, tel. 340 579 44 24 o 335 616 66 73 (apertura estiva)

Malga Pecol – Antermoia, tel. 0474 520 017 o 328 563 16 51 (apertura estiva)

Rifugio Plose – Bressanone, tel. 0474 521 333 o 348 890 09 19 possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Puez – Corvara, tel. 0471 795 365, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Rasciesa – Ortisei/Val Gardena, tel. 0471 798 259 (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Schatzer – Bressanone, tel. 0472 521 343 possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Ütia de Böz – Antermoia, tel. 0474 520 066, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Malga Ütia de Göma – sotto il Pütia, tel. 347 418 61 36 (apertura estiva)

Malga Vaccara – sotto il Pütia, tel. 339 702 60 03 (apertura estiva)

Rifugio Val dal Lè – Luson, tel. 0474 501 236, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

FANES, SENES, BRAIES

Rifugio Biella – Braies, tel. 0436 866 991, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Cavazza al Pisciadù – Corvara, tel. 0471 836 292, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Fanes – S. Vigilio, tel. 0474 501 097 o 348 390 06 60, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Fodara Vedla – S. Vigilio, tel. 0474 501 093 o 0474 501 538, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Lavarella – Malga fanes, S. Vigilio, tel. 0474 501 079 o 0474 501 094, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Agriturismo Munt de Senes – S. Vigilio, tel. 0474 501 311, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Albergo alpino Pederü – S. Vigilio, tel. 0474 501 086, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio S. Croce – Badia, tel. 0471 839 632, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Scotoni – Badia, tel. 0471 847 330 o 335 803 61 84, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Senes – S. Vigilio, tel. 0474 501 092 o 328 794 55 79, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Vallandro – Braies, tel. 0474 972 505 possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

RIFUGI ALPINI E BAITE NEI PARCHI NATURALI

ALPI AURINE E GRUPPO DELLE VEDRETTE DI RIES

Rifugio Barmer – Anterselva, tel. 0043 664 948 94 13, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Bressanone – Rio Molino, tel. 0472 547 131 o 0472 547 171, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Dossi – Riva di Tures, tel. 0474 690 053 o 335 650 83 09 (apertura estiva)

Rifugio Europa – Val di Vizze, tel. 0472 646 076, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Genziana – Anterselva, tel. 0474 492 334, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Genziana – Brennero, tel. 0472 631 224, possibilità d'alloggio (apertura estiva ed invernale)

Rifugio Giogo Lungo – Predoi, tel. 0474 654 144, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Giovanni Porro – Selva dei Molini, tel. 0472 548 313 o 335 689 111, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Gran Pilastrò – Val di Vizze, tel. 0472 646 071 o 0474 746 925, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Malga Grente – Anterselva, tel. 348 584 57 92 (apertura estiva)

Rifugio Hexenschénke – Anterselva, tel. 0474 493 001 (apertura estiva ed invernale)

Malga Huber – Anterselva di Sopra, tel. 0474 492 343 (apertura estiva ed invernale)

Malga Kumpfl – Anterselva, tel. 348 842 43 37 (apertura estiva)

Rifugio Lago della Pausa – Terento, tel. 0474 554 999, 0472 549 152 o 348 895 40 20, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Rifugio Monza – Rio Molino, tel. 0472 520 350 o 0472 520 105, possibilità d'alloggio (apertura estiva)

Abitanti: 15.300
 Letti turistici: 4.000
 Codice postale: 39031
 39030 (Perca)

DA VEDERE

Vedasi pagina 33

SPORT IN VACANZA**Biliardo**

Sport's Arena, Via Harrasser 1, tel. 0474 413 600 (con Sky TV)

Birilli su ghiaccio

Al campo di pattinaggio nel parco sportivo a Riscone e a S. Giorgio

Bocce

Bocciodromo a Brunico, Via Vecchia 6, tel. 0474 410 588 (prenotazione campo), aperto da Ma-Ve ore 10.00–12.00 e ore 14.30–22.00, chiuso il lunedì: 4 campi omologati per campionati internazionali, bar, ristoro, spogliatoi (adatti per handicappati)

Bowling

4 piste completamente automatizzate presso il Bar Alping a S. Giorgio, tel. 0474 550 897. Chiuso la domenica pomeriggio, tariffa € 9,00/ora

Calcio

Nel parco sportivo a Riscone. Informazioni presso l'Ass. Turistica Brunico

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Papin Sport (noleggio bici), stazione ferroviaria a Brunico, tel. 348 406 54 68, 0474 412 124
 Papin Sport (vendita bici), Via Teodone 1, tel. 0474 412 124

Equitazione

Maneggio Lechnerhof a Riscone, tel. 0474 555 778, 335 665 39 71 (prenotazione obbligatoria)

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 6

Da giugno ad ottobre vengono organizzate gite escursionistiche settimanali per ogni livello. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Brunico

Kronplatz Outdoor Center - tel. 047454 84 74, info@school-kronplatz.it
 www.outdoor-kronplatz.com

Fitness, percorso vita, jogging

Fitnesscenter Physiofit, Campi della Rienza 41, S. Giorgio, tel. 0474 531 080
 Bodytec, Campi della Rienza 30, Brunico, tel. 0474 411 292

Percorso fitness/jogging a Stegona lungo il fiume Rienza e dalla zona sportiva Perca a Vila di Sotto

Golf

Golfclub Pustertal, Im Gelände 15, parco sportivo a Riscone, tel. 0474 413 795, info@golfpustertal.com, www.golfpustertal.com
 9 buche (Par 34, 2.803 m), driving range, chipping green, putting green, spogliatoi,

scuola golf per principianti e esperti, proshop, noleggio bastoni e trolleys, caddy a richiesta
 Bar ristorante Golfclubhouse by Markus Steger, tel. 0474 548 289
 Golfclub-Partnerhotels, vedasi www.pustertal.golfhotels.it

Nuoto

Piscina coperta Cron4 nel parco sportivo a Riscone, tel. 0474 410 473, www.cron.it, aperto tutto l'anno dalle ore 10.00–22.00
 Piscina scoperta a Brunico, Via Neurauth 1, tel. 0474 411 414, aperto da giugno ad agosto tutti i giorni dalle ore 9.30–21.00 (sono possibili variazioni)

Palestra di roccia

Palestra di roccia in Piazza Municipio a Brunico (chiuso LU): biglietti d'entrata presso l'Ass. Turistica Brunico
 Parete di roccia tra Brunico e Villa S. Caterina al monte di S. Caterina
 Parete di roccia tra S. Giorgio e Gais sulla sinistra della strada

Pallacanestro

Palestra nella zona scolastica a Brunico, Via J. Ferrari. Informazioni presso il comune di Brunico, tel. 0474 545 454

Pallavolo

Palestra nella zona scolastica a Brunico, Via J. Ferrari. Informazioni presso il comune di Brunico, tel. 0474 545 454

Parapendio

Informazioni presso Wolfi, tel. 338 974 27 01
 Voli tandem con Amhof Roby, tel. 3347 432 16 99

Pattinaggio su ghiaccio

Stadio del ghiaccio a Brunico, chiuso al pubblico in occasione di partite di hockey (sono possibili variazioni). Informazioni, tel. 348 557 90 55, www.hcpustertal.com
 Campo di pattinaggio naturale a S. Giorgio, a Riscone e nella zona sportiva a Perca
 Anello di pattinaggio velocità nel parco sportivo a Riscone
 Noleggio pattini presso lo stadio a Brunico, a S. Giorgio e a Riscone

Pesca

Vedasi pagina 43
 Licenze statali ottenibili presso l'Ass. Turistica Brunico

Rafting, canyoning

Yeti Adventures, Rione Peter Anich 14e, tel. 329 765 00 88: canyoning per principianti ed esperti, corsi, specials,...

Sci di fondo

Tracciato Riscone-S. Stefano (10,5 km): partenza dal parco sportivo a Riscone
 Tracciato Reiperting (5 km): partenza dal parco sportivo a Riscone
 Cartina dei tracciati disponibile presso l'Ass. Turistica Brunico
 Scuola di sci di fondo Nordic, parco sportivo a Riscone, tel. 0474 410 904 (numero telefonico attivo solo d'inverno), 340 250 58 95,

www.skinordic.it, info@skinordic.it: corsi di gruppo, lezioni private, safari del fondo
Skate parc
 Presso il centro giovanile e culturale UFO a Brunico, Via Josef Ferrari 20, tel. 0474 555 770, www.ufobrunec.it

Slittino

Vedasi pagina 30

Tennis

2 campi al Palatennis di Brunico. Informazioni e prenotazioni, tel. 0474 411 247
 6 campi in terra battuta nel parco sportivo a Riscone. Informazioni e prenotazioni, tel. 0474 555 836
 Campi da tennis a S. Giorgio, Via Lungofiume, aperto da aprile a fine ottobre dalle ore 9.00–21.00. Prenotazione, tel. 0474 530 380

Tiro a segno, tiro con l'arco, poligono

Campo di tiro con misure regolamentari (18–90 m) al castello di Brunico da luglio a settembre. Prenotazione obbligatoria presso Dario Mulliri, tel. 328 573 40 60
 Arcieri Brunico, da aprile ad ottobre all'aperto dietro l'Hotel Royal Hinterhuber a Riscone, da novembre a marzo in palestra. Informazioni presso Benny, tel. 340 506 65 68
 Sezione Brunico di tiro a segno nazionale (associazione dilettantistica), Via Josef Ferrari 26, zona scolastica a Brunico. Aperto Ma e Ve a partire dalle ore 20.00, oppure da stabilire con il sig. Lothar Plattner, tel. 335 739 72 54

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a Brunico e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Brunico

Bar ristorante Agnello Bianco, Via Stuck 5, tel. 0474 411 350 (DO)

Hotel Andreas Hofer (bar-ristorante),

Via Campo Tures 1, tel. 0474 551 469 (SA)

Pizzeria Bistrot Le Arc, Via Ragen di Sopra, tel. 0474 411 108 (GI + VE mattina)

Hotel Blütberg (ristorante-bar), Via Europa 12, tel. 0474 555 837 (LU)

Hotel Corso (bar-ristorante-pizzeria),

Via Bastioni 16, tel. 0474 554 434 (MA)

Caffè Diana, Via A. Hofer 50a,

tel. 0474 554 879 (DO)

Bar Ett, Piazza Gilm 1a, tel. 335 839 84 50 (DO)
 Forsterbräu (bar-ristorante), Via Bastioni 14,

tel. 0474 553 387 (GI)

Hintergasse (bar-caffè), Vicolo Posteriore, tel. 0474 530 165

ASSOCIAZIONE TURISTICA BRUNICO

Piazza Municipio 7 – 39031 Brunico
 Tel. 0474 555 722, fax 0474 555 544
 info@brunec.com – www.brunec.com

Caffè Klostereck, Via Bastioni 2, tel. 0474 530 693 (LU)

Ristorante Klosterstube, Via Centrale 72, tel. 0474 555 158 (DO)

Albergo Krone (ristorante), Via Ragen di Sopra 8, tel. 0474 411 108 (GI + VE mattina)

Leone D'Oro (ristorante-pizzeria), Via Centrale 32, tel. 0474 555 834 (DO)

Bar Caffè Lolita, Via Bastioni 2d, tel. 0474 554 430 (DO)

Mojito (bar-pub), Vicolo Posteriore, tel. 348 339 92 22

Hotel Post (caffè-ristorante), Via Bastioni 9, tel. 0474 555 127 (LU)

Rienzbräu (bistro-ristorante), Via Stegona 8b, tel. 0474 370 333

Caffè Im Rathaus, Piazza Municipio, tel. 340 621 77 62

Caffè Rauchenbichler, Via Bastioni 12, tel. 0474 554 260 (DO)

Weinkeller Mair (pub), Via Bruder Willram 7, tel. 0474 410 045

Caffè Wörtz Bäck, Via Centrale 12, tel. 0474 555 856 (DO)

Riscone

Café 1+2, stazione a valle, tel. 348 339 92 22 (solo aperto d'inverno)

Ristorante Aquarium, parco sportivo Riscone, presso la piscina Cron4, tel. 0474 553 518

Ristorante Dolasilla, Via Reiperting 27, tel. 0474 549 060 (MO)

Giggeralm (après-ski), Via Funivia 2, tel. 0474 548 419 (solo aperto d'inverno)

Hardimitz'n Steakhouse (ristorante-pizzeria), Via Funivia 7, tel. 0474 549 026 (LU, in inverno nessun giorno di riposo)

Herzalm, stazione a valle Gipfelbahn, tel. 0474 550 723 (solo aperto d'inverno)

K1 (après-ski, pizzeria-ristorante), Via Funivia 12, tel. 0474 549 101 (solo aperto d'inverno)

Caffè Krontreff, stazione a monte Gipfelbahn, tel. 0474 553 580 (solo aperto d'inverno)

Hotel Messnerwirt (ristorante), Via Prack zu Asch 9, tel. 0474 411 259 (GI)

Hotel Olympia (ristorante), Via Sandgrube 62, tel. 0474 410 924

Hotel Petrus (ristorante), Via Reintal 11, tel. 0474 548 263

Caffè Prosl, Via Prack zu Asch 19, tel. 0474 548 091 (ME)

Hotel Reichsach (ristorante), Via Prack zu Asch 10, tel. 0474 548 009

Rischon (ristorante-pub), Via Prack zu Asch 8, tel. 0474 548 410 (DO)

Rubner Hotel Rudolf (ristorante-caffè), Via Riscone 33, tel. 0474 570 570

Hotel Schönblick (ristorante), Via Reiperting 1, tel. 0474 541 777

Hotel Heinz, Via Funivia 6, tel. 0474 541 400

Bar Sport's Arena, Via Harrasser 1, tel. 0474 413 600

Après-Ski Tenne, Via Funivia 6, tel. 0474 541 400 (solo aperto d'inverno)

Ristorante Weinschenke, Via Prack zu Asch 8, tel. 0474 548 410 (DO)

S. Giorgio

Bar Michlwirt, Vicolo della Chiesa 8, tel. 0474 551 292 (ME)

Hotel Tirolerhof (caffè-ristorante), Via Von Trojer 1, tel. 0474 551 155

Bar Caffè Zinta, Via Gremsen 1, tel. 0474 550 069

Perca

Niedristhof, Aschbach 2, tel. 0474 401 163

Ristoro Pyramidencafé, Via Bersaglio 2, Vila di Sopra, tel. 0474 401 371 (GI)

Albergo Schönblick, Via Plata 5, Plata, tel. 0474 401 182 (LU)

Gönnerralm, Montevila 1, tel. 0474 401 152

Caffè Sonnblick, Via Pusteria 5, tel. 0474 401 240 (MA)

Stegona

Hotel Langgenhof (ristorante), Via S. Nicolò 11, tel. 0474 553 154 (DO)

Caffè Mühle, Via S. Silvestro 14, tel. 0474 553 052

Pizzeria Platzl, Via Santa Croce 4, tel. 0474 552 060 (VE)

Hotel Sunshine (ristorante-pizzeria), Anello Nord 1, tel. 0474 530 371 (MA)

Albergo Zum Hirschen, Via S. Silvestro 33, tel. 0474 552 285 (DO)

Ameto

Hotel Ameto (caffè-ristorante), Via Ameto 3, tel. 0474 559 993 (MA)

Albergo Oberraut, Via Ameto 1, tel. 0474 559 977 (GI)

SHOPPING

Orari d'apertura negozi alimentari

Lu-Ve ore 8.30-12.00 e ore 15.00-19.00, Sa ore 8.30-12.00 (molti negozi alimentari hanno un orario continuato e hanno aperto anche sabato pomeriggio)

Orari d'apertura altri negozi

Lu-Ve ore 9.00-12.00 e ore 15.00-19.00, Sa ore 9.00-12.00 (ogni primo sabato del mese aperto anche dalle ore 15.00-18.00) Nel mese di agosto orari prolungati e venerdì sera "Sternstundenshopping"

Abbigliamento, tessuti

Babyland, Via Stegona 8, tel. 0474 555 323
United Colors of Benetton, Via Centrale 30, tel. 0474 555 552

United Colors of Benetton (moda per bambini), Via Centrale 28, tel. 0474 531 320

Undercolors of Benetton, Vicolo S. Floriano, tel. 0474 537 236

DeeKai, Via Centrale 32a, tel. 0474 554 540

Derby Junior, Via Centrale 2a, tel. 0474 530 604

Freiberger, Via Centrale 48, tel. 0474 554 029

Modelia, Via Centrale 17a, tel. 0474 554 283

Milesi, Via Duca Sigismondo 12a, tel. 0474 554 566

Moessmer, Via Walter v. d. Vogelweide 6, tel. 0474 411 267

Modelia, Via Bastioni 2f, tel. 0474 554 742

Outfit, Via Centrale 52, tel. 0474 555 418

Schönhuber Boutique, Via Centrale 24, tel. 0474 555 141

Sisley, Via Centrale 41a, tel. 0474 531 320

Tally Weijl, Via Centrale 37, tel. 0474 551 851

Tschurtschenthaler Mode, Via Centrale 39, tel. 0474 555 499

Alimentari, panificio, macelleria, pasticceria

Burchia Erich, Riscone, Via Prack zu Asch 11, tel. 0474 410 910

Corn frutta e verdura, Via Centrale 20, tel. 0474 555 380

Pasticceria Götsch, Via Bastioni 19, tel. 0474 554 784

Kupferdachl (frutta e verdura), Via Bastioni, tel. 0474 551 514

Panificio Graziadei, Via Prack zu Asch 6, Riscone, tel. 0474 548 124

Harpf & Co, Anello Nord 15, tel. 0474 552 284

Horvat, Via Centrale 5, tel. 0474 411 141

Pasticceria/gelateria Marlü, Piazza Municipio 3, tel. 0474 553 075

Animali

Mondial Zoo, Via Dante 2c, tel. 0474 555 565

Articoli elettronici

Elektro Grohe, Via Schorn 4 a, tel. 0474 554 420

Elektro Leitner, Via Duca Sigismondo 1c, tel. 0474 554 670

Radio Mair, Via Centrale 70, tel. 0474 555 247

Elektro Walter & Georg, Via Campi Rienza 42, tel. 0474 530 308

Articoli sportivi

Fahrradhaus Mahlkecht, Via Duca Sigismondo 6a, tel. 0474 553 260

Papin Sport Rentabike, presso la stazione ferroviaria a Brunico, tel. 0474 412 124,

348 406 54 68

Sport Schönhuber H., Via Centrale 24, tel. 0474 555 141

Sportler, Via Centrale 47a, tel. 0474 556 023

Caccia, pesca

Belligoli, Via Duca Sigismondo 2, tel. 0474 554 033

Calzature, pelletterie

Calzature Thomaser, Via Centrale 23, Tel. 0474 555 287

Computer, tecnologia, macchinari per l'ufficio, internet

Internet Consulting, Campi della Rienza 30, tel. 0474 530 042

Olivetti, Via Campo Tures 8, tel. 0474 555 536

Systems, Via S. Lorenzo 34c, tel. 0474 555 530

Drogheria, profumeria, lingerie

Drogheria Marka, Via Centrale 57, tel. 0474 554 190

Staudacher, Via Centrale 21, tel. 0474 411 182

Drogheria Zieglauser, Via Bastioni 4, tel. 0474 410 933

Erboristerie

Bio Bazar, Ragen di Sopra 18a, tel. 0474 530 520

Hauserhof, Perca, Montevila 20, tel. 0474 401 092

Fabbro

Niederwolfsgruber, Perca, Via Pusteria 11a, tel. 0474 401 173

Ferramenta, casalinghi

Grohe, Via Schorn 4a, tel. 0474 554 420

Foto

Digit Rapid, Via Centrale 38, tel. 0474 555 618

Lampade

Lichthaus Leitner, Via Campi Rienza 8, tel. 0474 571 155

Libri, giornali, articoli per ufficio, decorazione, carta, tabacchi, lotto

Athesia Carta, Via Centrale 60, tel. 0474 554 424

Athesia Libri, Via Centrale 4, tel. 0474 413 200

Biggi Tabacchi, Riscone, Via Prack zu Asch 1, tel. 0474 548 108

Papryx, Via J. G. Mahl 23, tel. 0474 411 113

Puerari Enrico, Bastioni 2 a, tel. 0474 530 047

Mercato agricolo

Beikircher Grünland, Via Campi Rienza 2, tel. 0474 376 100



TESSITURA ARTISTICA
FRANZ
KUNSTWEBEREI

39031 BRUNICO (BZ) - Via Michael-Pacher nr. 9

tel. 0474 555385 - fax 0474 551618

- sulla strada principale, pochi passi dalla stazione ferroviaria.
- grande parcheggio privato per clienti

di nostra produzione:

- tovagliato
- tendaggio
- copriletti
- asciugamani
- tessuti per mobili
- tappeti
- piumini

ed in repart: separati tanti

articoli in più come:

- biancheria da letto
- plaid e coperte
- reparto bimbi
- maglieria
- borse di gobelin
- accessori per il tavolo
- complementi d'arredo
- oggettistica



- grande scelta di veri piumini d'oca nel nostro negozio principale

Mobili

Prighel, Via delle Fabbriche 2,
tel. 0474 555 252

Orologi, gioiellerie, oreficerie

Gasser V., Via Centrale 44, tel. 0474 555 449
Laner, Via Centrale 18, tel. 0474 554 035
Milesi Bruno, Via Dante 2, tel. 0474 414 007

Ottica

Optik Mariner, Via Centrale 27b,
tel. 0474 555 551
Optik Rubner, Piazza Gilm 3, tel. 0474 555 146
Optik Rapid, Via Bastioni 22, tel. 0474 555 773

Quadri, cornici

Milesi Bruno, Via Dante 2, tel. 0474 414 007

Souvenir, artigianato artistico, gallerie

Tessitura artistica Franz, Via Bastioni e
Via M. Pacher 9, tel. 0474 555 385
Fabbro artistico Tutzer Heinrich, S. Giorgio,
Via Alla Croce 3, tel. 0474 550 626
Tessitura artistica Ulbrich, Via Bastioni 4a,
tel. 0474 555 230
Tessitura artistica Ulbrich, Passeggiata Tielt 17a,
tel. 0474 555 900
Souvenirs Idées, Via Stegona 2,
tel. 0474 551 300
Neuhauser Klaus, Via Centrale 29,
tel. 0474 555 297

Vetro, porcellana, ceramica

Schönhuber, Via Centrale 19, tel. 0474 571 022

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Agenzia immobiliare

Immobil Plus, Via Centrale 45,
tel. 0474 530 300
Immobiliare Niederkofler, Via Galileo Galilei 6,
tel. 0474 410 400
Schramm Consulting, Via Duca Sigismondo 1,
tel. 0474 551 636
Unterperntinger Adolf, Ragen di Sopra 3,
tel. 0474 555 756

Agenzia viaggi

Taferner, Via Bastioni 18, tel. 0474 555 757

Architettura, ufficio tecnico

Geom. Ulrich Aichner, Via Teodone 15,
tel. 0474 411 200
Oberlechner Erich, Via Bruder Willram 4,
tel. 0474 554 367

Assicurazione

Plus Minus Brokerservice, Via A. Hofer 19,
tel. 0474 530 540

Autoficina, carrozziere, meccanico

Automarket a Percha, Zona Industriale,
tel. 0474 401 166
Garage Crepaz (Opel), Anello Nord 17,
tel. 0474 572 000
Carozzeria Huber, Via J.-G.-Mahl 4,
tel. 0474 551 938
Garage International (Alfa Romeo),
Via M. Pacher 20, tel. 0474 555 823
Leitner Robert, Via delle Fabbriche 1,
tel. 0474 552 286

Autolavaggio

Garage International, Via M. Pacher 20,
tel. 0474 555 823

Autonoleggio

Rent a car (autonoleggio Agip Self Center),
Via S. Lorenzo 9, tel. 555717
Winkler Egon, Via S. Lorenzo,
tel. 348 268 46 66

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen Brunico, Via Europa 19,
tel. 0474 584 000
Lu+Ma+Me+Ve ore 8.05-12.45,
ore 14.30-16.30
Gi ore 8.05-12.45, ore 17.00-18.00
Cassa Raiffeisen Riscione, Via Prack zu Asch 1,
tel. 0474 549 005
Lu-Ve ore 8.05-12.45, Lu ore 14.30-16.30,
Ma-Me-Ve pomeriggio consulenza su
prenotazione
Cassa Raiffeisen Perca, Piazza Engelberger
1a, tel. 0474 401 225
Lu-Ve ore 8.05-12.45, Lu ore 14.30-16.30
Cassa Raiffeisen S. Giorgio, Via Gremsen 1,
tel. 0474 548 109
Lu-Ve ore 8.05-12.45, Lu ore 14.30-16.30
Cassa di Risparmio Brunico, Via Bastioni 21,
tel. 0474 571 611
Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.15
Banca Popolare dell'Alto Adige Brunico,
Via Bastioni 24, tel. 0474 544 700
Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.25
Banca Popolare dell'Alto Adige S. Giorgio,
Via Valle Aurina 30, tel. 0474 551 105
Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.25
Banca Popolare dell'Alto Adige Stegona,
Via S. Nicolò 14, tel. 0474 553 005
Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.25
Banca di Trento e Bolzano a Brunico,
Via Bastioni 15, tel. 0474 555 412
Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.35-16.15

Biblioteca

Biblioteca civica, Via Centrale 63, tel. 0474 554 292
 Orari d'apertura: Lu-Ve ore 10.00-12.30 e ore 14.30-19.00, Sa ore 10.00-12.00
 Sala di lettura della biblioteca civica (riviste, accesso internet), Vicolo Posteriore 29, tel. 0474 554 292
 Orari d'apertura: Lu-Ve ore 10.00-19.00, Sa ore 10.00-12.00
 Biblioteca cattolica di Brunico vicino alla parrocchia, tel. 346 603 99 50
 Orari d'apertura: Ma+Gi+Sa ore 15.30-18.00, Do ore 9.30-11.30, 1° e 3° Me del mese ore 9.30-11.30
 Biblioteca S. Giorgio, tel. 0474 550 199
 Orari d'apertura: Lu ore 14.30-17.30, Ma ore 16.00-18.00, Gi ore 14.30-17.30, Ve ore 16.00-18.00 (d'estate sono possibili variazioni)
 Biblioteca nella scuola elementare a Montevila/Perca, tel. 0474 401 116
 Orari d'apertura: Me ore 8.30-11.30, Gi ore 14.00-17.30, Sa ore 17.00-18.00

Cabine telefoniche pubbliche

Carte valori ottenibili presso gli uffici postali a Brunico e Perca e nei diversi tabacchini

Campeggio

Possibilità autolavaggio e scarico dei servizi sanitari per camper presso AGIP Nordiol, Anello Nord 3, Stegona, tel. 0474 531 185, 539010

Commercialista

Rag. Aichner Hartmann, Via Teodone 1, tel. 0474 414 025
 Dr. Arnold Helmut, Via Dante 6, tel. 0474 411 217
 Ausserhofer & Partner, Anello Nord 25, tel. 0474 572 300
 Dr. Baumgartner Alfred, Via Lampi 2a, tel. 0474 555 866
 Forer Herbert, Via Campi della Rienza 30, tel. 0474 553 442
 Graber & Partner, Campi della Rienza 30, tel. 0474 572 900
 Mutschlechner Alfred, Via Duca Sigismondo 1, tel. 0474 555 176
 Rag. Sternbach Othmar, Via Paul-von-Sternbach 1, tel. 0474 410 010

Consulente del lavoro

Aichner Michael, Via Teodone 1, tel. 0474 551 120

Dentista

Dr. von Mersi & Dr. Schuster, Via Duca Sigismondo 6, tel. 0474 555 357

Distributore di benzina

Petrolmatic, Via S. Lorenzo 11, tel. 0474 555 155
 AGIP Nordiol, Anello Nord 3, Stegona, tel. 0474 531 185, 539010 (benzina, metano e gpl); possibilità autolavaggio e scarico dei servizi sanitari per camper

Elettricista

Oberhuber Herbert, Riscone, Campi della Rienza 30r, tel. 0474 551 662

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43

Farmacia

Farmacia S. Anna, Via Josef Seeber 1b, tel. 0474 555 264
 Farmacia S. Barbara, Via Valle Aurina 34, tel. 0474 551 400
 Farmacia Zieglauser, Via Centrale 43, tel. 0474 555 358

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'agenzia viaggi Taferner (tel. 0474 555 757) o presso l'Ass. Turistica Brunico

Grafica pubblicitaria, stampa

LCS Partnerdruck S.r.l., Via A. Hofer 17, tel. 0474 555 567
 Ria Druck, Via Dr. Daimer 73, Campo Tures, tel. 0474 686 055

Guida turistica

Winkler Paul (guida turistica), tel. 0474 554 933, 340 103 33 11
 Klettenhammer-Bacher Christine (guida turistica), tel. 0474 401190, 340 879 91 98
 Sansone Carlo (guida turistica), tel. 0474 410 833
 Martin 361° Niederkofler, Aufhofnerstr. 21, Tel. 347 462 95 13
 Informazioni e piante della città sono disponibili presso l'Ass. Turistica Brunico

Infopoint ore 0-24

A Brunico presso l'Ass. Turistica, a Riscone presso la Cassa Raiffeisen e a Perca al Municipio

Informazioni turistiche, camere libere

Ass. Turistica Brunico, Piazza Municipio 7, tel. 0474 555 722, fax 0474 555 544
 info@bruneck.com - www.bruneck.com
 Orari d'apertura: Lu-Ve ore 9.00-12.30 e ore 15.00-18.00, Sa ore 9.30-12.30; in alta stagione orari prolungati

Ingegnere

Triplan Ingenieurbüro, Michael-Pacherstr. 6, Tel. 0474 554 487

Internet

Accesso internet nella biblioteca civica a Brunico, Vicolo Posteriore, tel. 0474 554 292
 Accesso internet presso il centro giovanile e culturale Ufo, Via J. Ferrari 20, tel. 0474 555 770 (Ma-Sa dalle ore 11.30)
 Wireless-Lan nell'ufficio turistico

Lingue, traduzioni

Studio Promedia, Ragen di Sopra 18, tel. 0474 411 004

Materiali da costruzione per la casa

Regeltechnik Gremes Günther (riscaldamento, impianti sanitari), Via J. G. Mahl 5, tel. 0474 551 134
 Marcati Sas (legno), Via J. G. Mahl 21, tel. 0474 555 590
 Lechner Walter, Vincolo della Chiesa 3, tel. 0474 552 012
 Falegname Gruber, Via J.G. Mahl 17, tel. 0474 555 687
 Willeit Johann (riscaldamento, impianti sanitari), Walchhorn 11, tel. 0474 548 308

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Polizia Urbana Brunico, Piazza Municipio 1, tel. 0474 545 999
 Comune di Perca, tel. 0474 401 150

Ospedale

Vedasi pagina 43
 Traumacenter Kronplatz, Via funivia 14a, Riscone, tel. 0474 548 217

Parrucchiere

Salon Anita, Vicolo Floriani 1, tel. 0474 409 392
 Salone Fabio, Via Teodone 4, tel. 0474 554 516
 Salon Rudy, Via Leonardo da Vinci 6, tel. 0474 411 112

Polizia

Carabinieri, Via Alpini 11, tel. 0474 573 300
 Guardia di Finanza, Via Campo Tures 12, tel. 0474 550 280
 Polizia Stradale, Via Dante 15a, tel. 0474 414 051
 Polizia Urbana, Piazza Municipio 1, tel. 0474 545 999

Pulizia

CSS, Via S. Lorenzo 22b, tel. 0474 531 243
 Green & Clean lavanderia, Via San Lorenzo 6/6d, tel. 335 644 04 88

Radio

RAI 1	88,4 Mhz
RAI 2	92,6 Mhz
NBC	107,0 Mhz
Radio Holiday	101,7 Mhz
Radio Südtirol1	106,5 Mhz

Santa Messa, servizio religioso

(d'estate sono possibili variazioni)
Chiesa parrocchiale Brunico (ted.)
 Sa ore 19.00, Do ore 8.30, 10.00, 11.00 (it.), 19.00, Lu+Ma+Ve ore 8.00, Me ore 16.00, Gi ore 7.00
Chiesa dei Cappuccini (ted.)
 Do ore 6.00, 7.00, 8.00, 9.15 (it.), Lu-Sa ore 6.30, 9.00
Chiesa della Spirito Santo (it.)
 Sa ore 18.00, Do ore 18.00
Chiesa delle Orsoline (ted.)
 Do ore 10.30, Lu-Ve ore 18.00
Riscone (ted.)
 Sa ore 19.00, Do ore 9.00, ore 10.30 (it. a luglio ed agosto, a Natale, a Pasqua, il 1° gennaio), ore 18.00 (it.)
S. Giorgio (ted.)
 Sa ore 19.00, Do ore 10.00
Stegona (ted.)
 Sa ore 18.00, Do ore 9.00
Teodone (ted.)
 Sa ore 19.00, Do ore 8.45
Villa S. Caterina (ted.)
 Sa ore 18.00, Do ore 8.45
Perca (ted.)
 Sa ore 19.30
 Do ore 10.00
Montevila (ted.)
 Sa ore 18.00
 Do ore 8.30

Comunità evangelica

Santa messa ogni DO alle ore 09.30
Via Roma 6 (all'angolo della Via Europa),
Brunico

Informazioni presso Padre Ulrich Wiegner,
tel. 0474 556 070, www.feg-suedtirol.org

Comunità luterano-evangelica

Servizio religioso evangelico ogni domenica
da inizio luglio a fine settembre alle ore 18.00
nella chiesa "Rainkirche" a Brunico.

Informationen: Evangelisch-lutherisches
Pfarramt Bozen: 0471 281 293

Soccorso stradale

Numero d'emergenza: 116

Carrozzeria Huber, Via J.-G.-Mahl 4,
tel. 0474 551 938, 348 270 23 15
Leitner Richard, Via delle Fabbriche 1,
tel. 0474 552 286, 348 706 04 00

Spazzacamino

Dorfmann Christian, Am langen Rain 10,
tel. 0474 553 525

Stazione forestale

Casa Michael Pacher, Piazza dei Cappuccini 3,
tel. 0474 582 111

Studio legale

Studio legale Dr. Mair, Via Centrale 25,
tel. 0474 555 299

Rechtskanzlei Leiter Peter, Graben 11,
tel. 0474 555 356

Studio legale Schramm & Tschurtschenthaler,
Via Duca Sigismondo 1, tel. 0474 555 103

Taxi

Mairegger Josef, tel. 0474 550 369,
335 812 59 16
„Die Antholzer“, Oberlechner Paula,
tel. 348 725 74 36
Taxi.Go, Dejaco Walter, tel. 348 873 07 33

Trasporti

Brighl, Via J. G. Mahl 24, tel. 0474 530 299

Treno

Vedasi pagina 44

Ufficio postale, telegrafo

Ufficio postale Brunico, Via Europa,
tel. 0474 533 931

Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-18.30,
Sa ore 8.00-12.30, nei mesi estivi chiuso il
pomeriggio

Ufficio postale Perca, nel Municipio,
tel. 0474 401 104

Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.00,
Sa ore 8.00-12.00

Vetro, specchi, cornici

Mutschlechner Johann, Via Hans-Theodor-
Niederbacher 2, tel. 0474 548 202

S. VIGILIO DI MAREBBE 1.201 m

Abitanti: 2.903
Letti turistici 4.174
Codice postale: 39030

S. Vigilio di Marebbe si trova nel cuore delle Dolomiti in una zona in cui la lingua e la cultura ladina si sono conservate fino ad oggi e dove, ancora oggi, il ladino è la lingua parlata. Per poter chiarire la provenienza e l'origine della lingua ladina bisogna andare indietro di secoli nella storia. La Valle fu popolata nella prima Età del Bronzo da tribù di origine veneto-illirica. Intorno all'anno 15 a. C., allorché i Romani iniziarono ad assoggettare le popolazioni retiche, gli abitanti di questa vallata acquisirono i costumi e la lingua di Roma, in cui prevalsero più tardi elementi del latino volgare. Oggi si definiscono "retoromane" e la parlata di allora corrisponde ampiamente all'attuale lingua ladina che si parla nelle vallate dolomitiche, nei Grigioni e nel Friuli. Agli inizi del XV secolo la vallata passò sotto l'egemonia dei Conti del Tirolo. A S. Vigilio venne stabilita la sede giudiziaria per le valli di Marebbe e Badia. All'epoca delle guerre per la liberazione del Tirolo (1797) spicca la figura di Caterina Lanz, ricordata in seguito come la "Ragazza di Spinga". Si narra infatti che, accanto al recinto del cimitero dell'omonimo villaggio, essa sia riuscita a tener testa a un drappello francese, armata soltanto di una forca da fieno e del proprio coraggio.

Associazione Turistica S. Vigilio

Str. Catarina Lanz 14 - 39030 S. Vigilio
Tel. 0474 501 037, fax 0474 501 566
info@sanvigilio.com - www.sanvigilio.com

DA VEDERE

Vedasi pagina 34

SPORT IN VACANZA

Bocce

Vicino al parco giochi per bambini. Prenotazione campo presso l'Ass. Turistica S. Vigilio

Bowling

4 piste automatiche presso l'Albergo Waldruh all'uscita dal paese verso la Valle dai Tamerse, tel. 0474 501 068

Calcio

Campo di calcio Ciamaor all'uscita dal paese verso la Valle dai Tamerse

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 22
Guida mountain bike disponibile presso l'Ass. Turistica S. Vigilio

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 7

Da giugno a settembre vengono organizzate escursioni settimanali nel parco naturale Fanes-Senes-Braies con guida. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica S. Vigilio Sci alpinismo nel Parco Naturale Fanes-Senes-Braies con punto di partenza a Pederù per le alpi di Fanes, Fodara Vedla e Senes

Fitness, percorso vita, jogging

Percorso fitness Ciamaor all'uscita del paese in direzione Ciamaor

Palestra di roccia

Nella Valle dai Tamerse e a Pederù

Pallacanestro

Nella zona sportiva Ciamaor

Pallavolo

Nella zona sportiva Ciamaor

Pattinaggio su ghiaccio

Campo naturale in centro al paese, Stadio Bar, tel. 335 572 69 63

Pesca

Vedasi pagina 43

Sci di fondo

Piste da fondo a S. Vigilio di Marebbe: anello Ciamaor (3,5 km), anello Lè d'la Creda (6 km), anello Plan Pecei (8 km), anello Fodara Masaronn (10 km), anello Pederù (23 km)

Skate parc

Area skate nella zona sportiva Ciamaor

Slittino

Noleggio slittini: presso la Stazione della cabinovia Cianross, tel. 0474 501 692, Skisalon Miara, tel. 0474 506 383, Andrea e Marco, tel. 0474 501 176, Sport Heinz, tel. 0474 506 078, Ski Point Tamerse Luigi, tel. 0474 503 663, Kehrner Hannes, tel. 0474 501 490, Snowshop scuola sci, tel. 0474 501 029, Pepiski Master, tel. 335 372 881, Topskicenter Kronplatz, tel. 348 793 69 49

Tennis

2 campi in terra battuta e 2 in erba sintetica nella zona sportiva Ciamaor

Tiro a segno

Tiro a segno nella zona sportiva Ciamaor per fucili ad aria compressa (10 m)

Zip-Line

Adrenaline X-Treme Adventures a S. Vigilio. Vedasi pagina 37

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a S. Vigilio e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

S. Vigilio

Cantina Romantica Al Sole (ristorante),

Str. Catarina Lanz 8, tel. 0474 501 012

Arnold's (campeggio-pizzeria-ristorante),

Str. Catarina Lanz 65, tel. 0474 501 409

Bus Stop (pub), Str. Catarina Lanz,

tel. 339 754 73 99

Ciola (ristorante-pub-bar), Str. Plan de

Corones 17, tel. 0474 501 701

Corona's Restaurant, Str. Catarina Lanz 22,

tel. 0474 501 038

Da Bill (snack bar), Str. Catarina Lanz 2,

tel. 0474 501 443

Emma (ristorante), Str. Plan de Corones 39,

tel. 0474 501 133

Fana Ladina (ristorante con specialità

ladine), Str. Plan de Corones 10,

tel. 0474 501 175

Erika (ristorante-pizzeria), Str. Catarina Lanz

66, tel. 0474 506 160

Floralp (ristorante), Str. Plan de Corones 31,

tel. 0474 501 115 (su prenotazione)

Garsun (ristorante con specialità ladine),

Str. Mantena 14, tel. 0474 501 282

La Bronta (pizzeria), Str. Plan de Corones 78,

tel. 0474 501 123

Le Table (ristorante), Str. Chi Vai 18,

tel. 347 758 17 26

Mutsch (café-pasticceria), Str. Fanes 4,

tel. 0474 501 015

Ostaria Plazores (ristorante con

specialità ladine), Str. Plazores 14,

tel. 0474 506 168

Ritterkeller (ristorante-pizzeria),

Str. Ras-Costa 2, tel. 0474 501 418

Stadio Bar, Str. Plan de Corones 36

Tabarel (ristorante), Str. Catarina Lanz 28,

tel. 0474 501 210

Pieve di Marebbe

Alla Rosa Sotri (ristorante), Str. La Pli 25,

tel. 0474 501 003

Granciasa (ristorante con specialità ladine),

Str. La Pli 45, tel. 0474 501 511

Longega

Gader (hotel-ristorante), Str. Longega 10,

tel. 0474 501 008

Posta (ristorante), Str. Longega 1,

tel. 0474 501 009

Chi Cianeis (ristorante), sulla pista Pedagà,

Str. Valiars 30, tel. 0474 501 892 (aperto solo

d'inverno)

Chi Vai (ristorante), sulla pista Miara,

Str. Chi Vai 1, tel. 0474 501 284

La Miara (rifugio alpino), sulla pista Col

Toronno, passo Furcia, tel. 0474 501 186

La Para (rifugio alpino), sulla pista Piz de

Plaies, tel. 0474 501 959

Passo Furcia-Plan de Corones

Ücia Bivacco (rifugio alpino), sul Plan de

Corones, tel. 348 706 35 47

Ücia Picio Prè (rifugio alpino), sulla pista Prè

da Peres, tel. 338 140 64 52

SHOPPING

Orari d'apertura negozi alimentari

Lu-Ve ore 7.30-12.00 e ore 15.30-19.00,

Sa ore 8.00-12.00 (in alta stagione aperto

anche il Sa pomeriggio ed alcuni in estate

e d'inverno la Do ore 8.00-12.00, in inverno

alcuni la Do pomeriggio ore 16.30-19.00)

Orari d'apertura altri negozi

Lu-Ve ore 8.30-12.30 e ore 15.30-19.30,

Sa ore 8.30-12.30 (in alta stagione

estate aperto anche il Sa pomeriggio e

la Do mattina, in alta stagione inverno

nessun giorno di riposo)

Alimentari, panificio, macelleria, mercerie

Pastificio A.T.B., Str. Al Plan Dessora 22,

tel. 0474 501 235

Macelleria Call, Str. Catarina Lanz 20,

tel. 0474 501 041

Panificio Furnaria Martin, Str. Gran Prè 55 e

Str. Catarina Lanz 35, tel. 0474 506 030

Market, Longega, tel. 0474 501 375

Panificio-pasticceria Pech d'Al Plan,

Str. Fanes 4, tel. 0474 501 015

Pisching Gol Market, Str. Catarina Lanz 6,

tel. 0474 501 040

Pasticceria San Vigilio, Str. Senes 11,

tel. 0474 501 019

Trebo Despar, Str. Fanes 1, tel. 0474 501 935

Articoli elettrici

Elektro Mutschlechner, Str. Catarina Lanz 9,

tel. 0474 501 198

Articoli sportivi, confezioni

Fanatic Sportwear, Str. Plan de Corones,

tel. 0474 506 810

Snow Shop, Str. Catarina Lanz 14,

tel. 0474 501 029

Sport Erich, Str. Catarina Lanz 32,

tel. 0474 501 917

Confezioni, calzature & accessori

Calzature Miribung, Str. Catarina Lanz 18,

tel. 0474 501 207

Marcucci Fashion, Str. Catarina Lanz 36,

tel. 0474 506 893

Confezioni per bambini

Baby Shop, Str. Senes 5, tel. 0474 501 224

Fiori

Sorbatelli, Str. Plan de Corones 5,

tel. 0474 501 680

Foto, video

Hansi, Str. Plan de Corones 26,

tel. 0474 501 265

Igloofoto, Str. Plan de Corones 38,

tel. 0474 501 406

Giornali

Trebo Despar, Str. Fanes 1, tel. 0474 501 935

Mascotte, Str. Plan de Corones 16,

tel. 0474 501 293

Market, Longega, tel. 0474 501 375

Profumeria, drogheria

Christophorus, Str. Catarina Lanz 26,

tel. 0474 501 333

Souvenir, artigianato artistico

Artejanat Ladin (sculture in legno),

Str. Plan de Corones 9, tel. 0474 501 243

Hansi, Str. Plan de Corones 26,

tel. 0474 501 265

Igloofoto, Str. Plan de Corones 38,

tel. 0474 501 406

Mascotte, Str. Plan de Corones 16,

tel. 0474 501 293

Pedevilla (tessitura artistica), Str. Plazores 24,

tel. 0474 501 302

Tabaccherie

Albergo Posta, Longega, tel. 0474 501 009

Trebo Despar, Str. Fanes 1, tel. 0474 506 056

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autoficina, carrozziere, meccanico, soccorso stradale

Zingerle Hans, tel. 0474 501 260

Bambini

Parco giochi in strada Fanes

Spiagetta Ciamaor – area relax per famiglie

a 2 km da S. Vigilio

Banche, bancomat

Cassa di Risparmio, Str. Catarina Lanz 10,

tel. 0474 501 022

Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.15

Cassa Raiffeisen Val Badia, tel. 0474 506 869

Lu-Ve ore 7.50-12.45, ore 14.45-16.15

Beauty & wellness

Estetic Studio Irmy c/o Hotel Condor,

Str. Plan de Corones 13, tel. 0474 501 727

"Bel Sana" c/o Almhof Hotel Call,

Str. Plazores 8, tel. 0474 501 043

Ristorante con specialità ladine FANA LADINA

Il nostro piccolo ristorante si chiama Fana Ladina; offre siti tipici del luogo per coloro che abbiano il desiderio di assaggiare delle specialità ladine fatte in casa.

Il locale, ubicato vicino al centro del paese di San Vigilio, ma distante dal traffico, in una posizione tranquilla con giardino estivo, è un vecchio rustico, casggiato di tipico carattere ladino, ideale anche come posto di ristoro in occasione di una Vostra gita.



str. Plan de Corones 10
39030 SAN VIGILIO
DI MAREBBE
Tel.: 0474 501175
Cell. 338 3874061
www.fanadina.com
E-mail: info@fanadina.com
E' desiderata la prenotazione
Saremo lieti di poterVi
arrivare fra i nostri
gratiti clienti.

Biblioteca

Biblioteca "Angelo Trebo", Str. Plan de Corones 26
Orari d'apertura: Lu ore 9.00–12.00 e ore 15.00–18.00; Me, Gi e Ve ore 15.00–18.00

Campeggio

Campeggio Al Plan, Str. Catarina Lanz 63, tel. 0474 501 694, fax 0474 506 550, camping.alplan@rolmail.net
Area camper, Str. Ras Costa 2, tel. 0474 501 418, fax 0474 506 689, info@ritterkeller.it

Dentista

Dott. Andrea Baratella, Str. Plan de Corones 36, tel. 0474 501 877
Me ore 10.30–12.30 e 13.00–18.30, Gi+Ve ore 8.30–12.30 e 13.30–17.30

Distributore di benzina

Q8 all'entrata del paese, selfservice 24 h

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43
Soccorso alpino: Valentin Horst, tel. 0474 501 544, 338 473 15 22

Farmacia

Dr. Karbacher, Str. Plan de Corones 22, tel. 0474 501 240

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite in slitta a cavallo

Comploi Andrea, tel. 0474 501 176

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. In inverno vengono organizzati viaggi col gatto delle nevi dal rifugio Pederù alle alpi di Fanes, Senes e Fodara Vedla. Informazioni presso l'Ass. Turistica S. Vigilio

Guida turistica

Frontull Iaco (guida turistica), tel. 0474 501 047
Kehrer Simon (guida alpina), tel. 349 384 52 83
Ties Eduard (guida alpina), tel. 338 568 51 92
Willeit Max (guida alpina), tel. 335 684 94 22

Informazioni turistiche, camere libere

Ass. Turistica S. Vigilio, Str. Catarina Lanz 14, tel. 0474 501 037, fax 0474 501 566
info@sanvigilio.com – www.sanvigilio.com
Lu–Sa ore 8.30–12.00 e ore 15.00–18.30, Do ore 10.00–12.00 (la Do aperto solo durante l'alta stagione)

Internet

Accesso internet presso la biblioteca "Angelo Trebo", Str. Plan de Corones 26
Orari d'apertura: Lu ore 9.00–12.00 e ore 15.00–18.00; Me, Gi e Ve ore 15.00–18.00

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Aldo Marcocci, tel. 0474 501 477
Ambulatorio infermieristico per turisti nei mesi luglio ed agosto e da Natale fino a Pasqua nell'ambulatorio nel municipio, Str. Catarina Lanz 48, tel. 0474 501 570.
Aperto da Lu–Ve ore 10.15–12.30 e ore 15.30–19.00

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Municipio, tel. 0474 501 023

Ospedale

Vedasi pagina 43

Parucchiere

Salone Nello (da donna e da uomo), Str. Catarina Lanz 27, tel. 0474 501 967

Piazzola per grigliate

Piazzola pubblica a Fodara Masaronn nel parco naturale
Piazzola privata del Signor Huber Karl a Fodara Masaronn nel parco naturale. Per riservezioni chiamare tel. 0474 501 305

Polizia

Carabinieri, tel. 0474 501 031

Santa Messa, servizio religioso

Chiesa parrocchiale S. Vigilio
Do ore 6.30, 10.00, 18.00
Sa ore 18.00 Uhr (solo durante la stagione)
Pieve di Marebbe
Do ore 6.00, 8.30
Rina
Do ore 7.00, 8.30

Stazione forestale

Str. Catarina Lanz 96, tel. 0474 501 016

Taxi

Afo, tel. 347 942 05 30
Rovara Eduard, tel. 0474 403 334, 338 363 67 90
Taibon Eckhard, tel. 0474 501 476, 335 806 47 15
Wilma & Bill, tel. 0474 501 443, 348 320 25 15, 338 303 33 74

Totocalcio, superenalotto, lotto

Presso l'Hotel Corona, Str. Catarina Lanz 22, tel. 0474 501 038
Presso il Despar Trebo, Str. Fanes 1, tel. 0474 506 056 (ricevitoria del lotto)

Ufficio postale, telegrafo

Ufficio postale nell'edificio della Cassa di Risparmio, Str. Catarina Lanz, tel. 0474 501 002
Lu–Ve ore 8.05–13.35, Sa ore 8.05–12.15

Veterinario

Dr. Armando Mulciri, tel. 335 543 36 99

Wellness & Beauty

Estetic Studio Imry c/o Hotel Condor, Str. Plan de Corones 13, tel. 0474 501 727
Belsana c/o Almhof Hotel Call, Str. Piazores 8, tel. 0474 501 332
Bella Vista SPA c/o Hotel Emma, Str. Plan de Corones, tel. 0474 501 133
Christophorus beauty & more, Str. Catarna Lanz 26, tel. 0474 501 333
Corona's "Il regno dei cristalli" Prevention SPA, Str. Catarina Lanz 22, tel. 0474 501 038
Hotel Teresa, Str. Plan de Corones 2, tel. 0474 501 001
Sporthotel Exclusive, Str. Al Plan dessora 2, tel. 0474 501 030
Salone Nello, Str. Catarina Lanz 31, tel. 0474 501 967

VALDAORA 1.080 m

Abitanti: 3.034
Letti turistici: 3.024
Codice postale 39030

Situate in una conca dell'Alta Val Pusteria a ca. 1.000 m di altezza sul livello del mare, le quattro frazioni (Valdaora di Sotto, Valdaora di Mezzo, Valdaora di Sopra e Sorafurcia) invitano a una sosta. Mentre Valdaora di Sopra, di Mezzo e di Sotto sorgono in mezzo a prati e campi pianeggianti, Sorafurcia sorge sulle pendici della montagna di casa, il Plan de Corones. Boschi scuri su dolci colline e dietro ad esse le imponenti cime delle Dolomiti. Guardando verso nord riusciamo a vedere la Valle di Anterselva con il gruppo delle Vedrette di Ries ed il ghiacciaio del Collalto e da ovest a est si distende la verde Val Pusteria. Così si presenta Valdaora a chi la visita. Nessuna meraviglia dunque che questo paese sia da molto tempo molto apprezzato come località di vacanza. Se d'estate sono gli escursionisti, gente in cerca di quiete e di natura intatta, d'inverno sono gli appassionati dello sci alpino e di fondo a soggiornare a Valdaora. Un'ospitalità curata ed un turismo ben organizzato con tante diverse offerte sono i punti di forza di un soggiorno a Valdaora.

Associazione Turistica Valdaora

Piazza Floriani 19 – 39030 Valdaora di Mezzo
Tel. 0474 496 277, fax 0474 498 005
info@olang.info – www.olang.info

DA VEDERE

Vedasi a pagina 38

SPORT IN VACANZA

Birilli su ghiaccio

Campo naturale di pattinaggio vicino al ristorante-pizzeria Panorama a Valdaora di Sopra

Bowling

Pista di bowling outdoor presso l'Hotel Bad Bergfall (solo d'estate), tel. 0474 596 084

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 22

Noleggio bici presso Sport Corones (tel. 0474 496 660), Sport Sagmeister Klaus (tel. 0474 496 535) e presso Rent a Sport Valdaora (tel. 0474 498 038)

Equitazione

Scuderia Tolderhof a Valdaora di Sopra, tel. 0474 496 127: lezioni, uscite, maneggio coperto

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 7

Da maggio a ottobre vengono organizzate settimanalmente escursioni guidate in montagna. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Valdaora

Fitness, percorso vita, jogging

Percorso vita a Valdaora di Sopra con partenza vicino all'edificio scolastico, lunghezza 2 km

Nordic walking

Informazioni su gite nordic walking, su corsi per principianti ed esperti e sul "Nordic-Walking-Instructors-Team Kronplatz Dolomiti" presso l'Ass. Turistica Valdaora

Nuoto

Piscina riscaldata all'aperto a Valdaora di Sotto con vasca per bambini, campo di pallavolo, bar

Pallavolo

1 campo di beach volley presso la piscina a Valdaora di Sotto

Pattinaggio su ghiaccio

Campi naturali di pattinaggio vicino al ristorante-pizzeria Panorama a Valdaora di Sopra e a Valdaora di Sotto

Pesca

Vedasi pagina 43

Licenze statali ottenibili presso l'Ass. Turistica

Sci di fondo

10-15 km ca. di tracciati doppi (5 km garanzia d'innervamento artificiale)

Slittino

Vedasi pagina 30

Noleggio slittini presso Skisalon Gassl

(tel. 0474 592 106) e Rent a Sport Valdaora (tel. 0474 498 038)

Tennis

2 campi in erba artificiale e 2 in terra battuta a Valdaora di Sotto, tel. 0474 496 091 (prenotazione campo necessaria)

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a Valdaora e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Valdaora di Mezzo

Hotel Alp Cron Moarhof (ristorante), Via Stazione 3, tel. 0474 496 241

Hotel Am Park, Piazza Peter Sigmayr 12, tel. 0474 496 146

Caffè Bistro Bacher, Piazza Peter Sigmayr 5, tel. 0474 496 699 (GI)

Christl (ristorante-pizzeria), Via Kerla 1a, tel. 0474 498 212 (LU)

Minigrill Florianistandl, Piazza Peter Sigmayr, tel. 0474 498 207 (DO)

Caffè Olaga, Piazza Peter Sigmayr 16, tel. 0474 496 141 (MA)

Caffè Parc, Piazza Peter Sigmayr, tel. 0474 498 440 (LU)

Hotel Pönbacher (ristorante), Via Stazione 13, tel. 0474 496 112 (DO)

Vinoteca Toni, Piazza Floriani, tel. 348 382 39 84 (DO)

Tolderclub, St. Ägidiusweg 1, nur FR + SA geöffnet

Valdaora di Sopra

Albergo Alte Goste, Via Goste 3, tel. 0474 496 171 (LU+MA)

Pub Keil, Via Hans v. Perthaler 20, tel. 0474 496 716

Hotel Messnerwirt (Restaurant), Vincolo della Chiesa 7, tel. 0474 496 178

Ristoro Oberriedl, Via Riedl 2, tel. 0474 498 088 (ME)

Panorama (ristorante-pizzeria), Via dello Slittino, tel. 0474 498 393 (MA)

Hotel Post (ristorante), Vicolo della Chiesa 6, tel. 0474 496 127

Hotel Rainegg (ristorante), Aue 14, tel. 0474 496 084 (ME)

Ristorante Picknick, Via de Paese, Tel. 0474 497 322 (MA)

Gassl

Skistadl (caffè-ristoro), stazione a valle Gassl, tel. 0474 592 144 (aperto solo d'inverno)

Toni (caffè-après-ski), stazione a valle Gassl, tel. 0474 592 002 (aperto solo d'inverno)

Sorafurcia

Albergo Bad Bergfall, Via Bad-Bergfall 5, tel. 0474 592 084 (ME)

Bärenhotel (ristorante), Via Furcia 11, tel. 0474 592 001 (LU)

Malga Oberegger, sulla pista verso Valdaora, tel. 347 522 01 22 (in estate LU)

Albergo Trattes, Via Furcia 24, tel. 0474 592 010 (MA)

Olangerhof, Via Pracken 27, tel. 0474 496 193

SHOPPING

Orari d'apertura negozi

Lu-Ve ore 8.00-12.00 e ore 15.00-18.30.
Sa ore 8.00-12.00 (in alta stagione aperto fino alle ore 19.00 e anche Sa ore 15.00-18.00)

Alimentari, panificio, macelleria, bevande

Agstner Market Despar, Via Hans von Perthaler 7, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 511

Kaufhaus Engl, Piazza Peter Sigmayr 18a, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 228
Macelleria Mair, Piazza Floriani 1, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 216
Frutta e verdura Niederegger, Via dello Slittino 1, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 628
Macelleria Pönbacher, Via Hans von Perthaler 12, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 435

Articoli sportivi

Sport Corones, Piazza Floriani 6a, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 660

Sport Sagmeister Klaus, Krempe 1a, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 535

Calzature, pelletterie

Calzature Mutschlechner, Piazza Peter Sigmayr 1b, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 498 333

Pelletteria Herbert, Piazza Floriani 15, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 498 001

Confezione, lingerie

Seven Days, Krempe 2b, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 498 526

IX-Trend & Fashion, Florianiplatz 8A, Mitterrolang, Tel. 0474 496 605

Fiori

Vivavo Obojes, Via Stazione 6, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 184

Souvenir, artigianato artistico

Scultore Bachmann Konrad, Piazza Peter Sigmayr, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 498 448
Geschenkwelt, Krempe 1c, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 497 225
Orafo M&E, Piazza Floriani 15, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 760

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autofficina, carrozziere, meccanico

Auto Sepp, Bahnhofstraße 25C, Mitterrolang, Tel. 0474 496 097, 348 444 9511
Garage Grüner, Zona Industriale 4, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 115

Bambini

Programma per bambini nei mesi luglio ed agosto da Lu-Ve ore 10.00-17.00. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Valdaora
Parco giochi a Valdaora di Sotto, a Valdaora di Mezzo, a Valdaora di Sopra e a Sorafurcia

Banche, bancomat

Cassa di Risparmio a Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 590
Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.15
Cassa Raiffeisen a Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 485
Lu+Ma+Me+Ve ore 8.00-12.45, ore 14.30-16.30
Gi ore 8.00-12.45, ore 17.00-18.00

Biblioteca

Biblioteca a Valdaora di Mezzo, tel. 0474 497 112
Orari d'apertura: Lu ore 17.00-20.00, Ma ore 10.00-12.00, Me+Ve ore 10.00-12.00 e ore 14.30-17.30, Gi ore 14.30-17.30, Sa ore 14.30-16.30
Biblioteca a Sorafurcia
Orari d'apertura: Do ore 11.00-12.00

Cabine telefoniche pubbliche

A Valdaora di Mezzo (Cassa di Risparmio, Krempe, sala d'attesa nella stazione ferroviaria), a Valdaora di Sotto e a Sorafurcia

Dentista

Dr. Geier, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 498 360

Distributore di benzina

Q8 all'entrata paese di Valdaora di Mezzo

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43

Farmacia

Farmacia a Valdaora di Mezzo, Krempe 1b, tel. 0474 496 566

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman giornaliere verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Valdaora

Informazioni turistiche, camere libere

Ass. Turistica Valdaora, Valdaora di Mezzo, Piazza Floriani 19, tel. 0474 496 277, fax 0474 498 005

info@olang.info – www.olang.info
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-12.00 e ore 14.00-18.00, Sa ore 8.30-12.00 (in alta stagione aperto anche Sa ore 15.00-18.00)

Internet

Internetpoint con wireless lan presso l'Ass. Turistica Valdaora, tel. 0474 496 277
Presso la biblioteca a Valdaora di Mezzo

Lavasecco

Lavatura a secco, Via Hans von Perthaler 8, Valdaora di Mezzo

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Ivo Steinkasserer (pediatra), Valdaora di Mezzo, Piazza Peter Sigmayr 3, tel. 0474 497 229 (su appuntamento)
Dr. Vieider, Valdaora di Mezzo, Via S. Egidio 6c, tel. 0474 496 550
Orario d'ambulatorio: Lu ore 7.30-12.00 e ore 17.00-18.30, Ma+Ve ore 7.30-12.00, Me ore 10.00-12.00 e ore 16.00-18.30, Gi ore 7.30-12.00 o su appuntamento
Dr. Andreas Felder, Valdaora di Mezzo, Via Kanonikus Gamper 5, tel. 0474 497 300, 340 622 30 77; Orario d'ambulatorio Lu, 15.00 – 17.00.

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Ass. Turistica Valdaora, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 277
Carabinieri, Valdaora di Sopra, tel. 0474 496 145

Ospedale

Vedasi pagina 43

Parrucchiere

Salone Sarah, Via Sorafurcia 7, Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 501
Toni (da uomo), Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 670
Salon Schneidig, Via della Rienza 16, Valdaora di sotto, tel. 0474 497 316

Piazzola per grigliate

Piazzola per grigliate a Valdaora di Sopra in direzione malga Brunst/Brusada. Prenotazione presso l'Ass. Turistica Valdaora

Polizia

Carabinieri a Valdaora di Sopra, tel. 0474 496 145

Radio

RAI 1	88,4 Mhz
RAI 2	92,6 Mhz
NBC	107,0 Mhz
Radio Holiday	101,7 Mhz

Santa Messa, servizio religioso

Valdaora di Mezzo (ted.)
Sa ore 19.00, Do ore 10.00 (luglio ed agosto)
Valdaora di Sotto (ted.)
Do ore 7.00, 9.00, a luglio e ad agosto alle ore 11.00 in lingua italiana
Valdaora di Sopra (ted.)
Do ore 8.30, 18.00 (inverno), Do ore 19.00 (estate)
Sorafurcia (ted.)
Do ore 10.00

Stazione forestale

Via Canonico Camper, tel. 0474 496 229

Taxi

Helmi, tel. 335 695 32 00

Treno

Vedasi pagina 44

Ufficio postale, telegrafo

Ufficio postale a Valdaora di Mezzo, tel. 0474 496 113
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.05-13.35, Sa ore 8.05-12.15

S. LORENZO 830 m

Abitanti: 3.737
Letti turistici: 2.003
Codice postale: 39030

La borgata di S. Lorenzo con i paesi e casali di Castel Badia (con Fassine, Campolino e Kniepass) Santo Stefano, Sares, Mantana, Ronchi, Onies, Elle, S. Martino, Palù e Floronzo si trova all'incirca al centro della Val Pusteria occidentale. S. Lorenzo ed i suoi dintorni si trovano in una conca valliva ampia circa 3 km e circondata da meravigliose montagne fra le quali spiccano a oriente le Vedrette di Ries, mentre a sud l'imbocco della Val Badia costituisce la "piccola porta" delle Dolomiti.

Le origini di S. Lorenzo risalgono alla preistoria della regione. Molti resti di castellieri, presenti sulle colline che circondano il paese, testimoniano che qui viveva già in epoca preistorica una popolazione, ovvero i Reti. Allorché i Romani nel 15 a. C., iniziarono la conquista della Rezia, assoggettarono anche le popolazioni di questa zona. A quell'epoca i Saevates si stanziarono nell'area in cui oggi sorge il paese di S. Lorenzo. I Romani ne riconobbero l'importanza strategica e vi realizzarono un importante presidio militare che chiamarono Sebatum. S. Lorenzo godeva presso i Romani di particolare venerazione. Così dedicarono dopo la cristianizzazione il loro luogo di culto a questo santo. I Reti che vi erano rimasti chiamarono poi la località S. Lorenzo. Tale nome venne mantenuto anche dei Bávàri che in seguito si stanziarono nella zona. A tale epoca risale anche la fondazione della parrocchia di S. Lorenzo. Dei secoli che intercorrono tra la presenza dei Romani e quella dei Bávàri si sa ben poco. Tra l'anno 1000 e il 1785 la storia di S. Lorenzo è un po' la storia dei due castelli che si ergono nelle vicinanze: Castel Badia e Castel S. Michele. Nel luogo in cui venne eretto Castel Badia si trovava in precedenza un castelliere e quindi una fortezza romana che doveva presidiare il centro di Sebatum. È accertato che attorno all'anno 1000, nei due castelli, l'uno situato sulla riva destra e l'altro su quella sinistra del Rienza, dimoravano i Conti della Pusteria e di Lurn.

Associazione Turistica S. Lorenzo

Via J. Renzler 9 – 39030 S. Lorenzo
Tel. 0474 474 092, fax 0474 474 106
info@st-lorenzen.com – www.st-lorenzen.com

DA VEDERE

Vedasi pagina 33

SPORT IN VACANZA

Birilli su ghiaccio

Sul campo naturale di pattinaggio nella zona sportiva a S. Lorenzo

Bocce

Nella zona sportiva S. Lorenzo

Bowling

3 piste automatiche presso l'Hotel Alpenrose a Mantana, aperto dalle ore 21.00 (solo su richiesta), chiuso il mercoledì, tel. 0474 403 149

Calcio

2 campi da calcio nella zona sportiva a S. Lorenzo. Permesso d'uso ottenibile presso lo Sportbar, tel. 0474 474 076

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 23

Joe's noleggio mountain bike, Via Stazione 1, tel. 0474 474 748

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 8

Pattinaggio su ghiaccio

Campo naturale di pattinaggio nella zona sportiva a S. Lorenzo

Pesca

Vedasi pagina 43

Ping pong

Nella zona sportiva a S. Lorenzo

Sci di fondo

Tracciato Croutour (16 km)

Slittino

Vedasi pagina 30

Tennis

2 campi in terra battuta nella zona sportiva a S. Lorenzo: prenotazione campo presso lo Sportbar, tel. 0474 474 076

2 campi in erba naturale presso l'Hotel Lanerhof a Mantana, tel. 0474 403 133

Tiro a segno, tiro con l'arco, poligono

Tiro a segno con armi ad aria compressa e calibro (22–50 m) presso il padiglione del mercato a S. Lorenzo Ma + Gi ore 18.00–22.00. Prenotazione gruppi necessaria presso Walter Thomaser, tel. 0474 474 278

Yoseikan budo, judo

Nel padiglione del mercato a S. Lorenzo. Giornate d'allenamento per adulti Lu + Me dalle ore 20.00 e per bambini a partire da 6 anni Lu ore 18.00–19.00 e Me ore 17.30–18.30

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a S. Lorenzo e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

S. Lorenzo

Albergo All'Uva (ristorante-bar),

Via Josef Renzler 13, tel. 0474 474 013 (ME)

Hotel Castelbadia (ristorante), Castelbadia 38, tel. 0474 479 999 (solo su prenotazione)

Caffè Kreuzwirt (ristorante-bar), Via Brunico 1, tel. 0474 474 054 (DO)

Caffè Niedermair, Via Josef Renzler 12, tel. 0474 474 456 (GI)

Albergo Sole (ristorante-bar), Via Josef Renzler 24, tel. 0474 474 035 (SA)

Bar Sport (bar), Via Josef Renzler 2, tel. 0474 474 076 (LU)

Santo Stefano

Albergo alpino Haidenberg (ristorante-bar), S. Stefano 35, tel. 0474 548 062 (MA)

Albergo Herta (bar), S. Stefano 30,

tel. 0474 548 272 (LU)

Caffè Mair, S. Stefano 47, tel. 0474 548 083 (ME)

Bauernstube Messnerhof (ristorante-bar), S. Stefano 28, tel. 0474 548 352 (LU)

Hotel Mühlgarten (ristorante), S. Stefano 31, tel. 0474 548 330 (ME)

Mantana

Hotel Alpenrose (ristorante-bar), Mantana 34, tel. 0474 403 149 (ME)

Hotel Lanerhof (ristorante-bar), Mantana 43, tel. 0474 403 133 (LU)

S. Martino – Maria Sares

Hotel Martinerhof (bar), S. Martino 30,

tel. 0474 479 444 (ME)

Hotel Saalerwirt (ristorante-bar), Sares 4, tel. 0474 403 147 (MA)

Onies – Elle – Ronchi – Costa

Albergo alpino Häusler (ristorante-bar), Elle 12, tel. 0474 403 228 (ME)

Albergo alpino Hörschwang (ristorante-bar), Località Costa 10a, tel. 0474 404 054 (MA)

Hofschenke Lerchner's (ristorante-bar), Ronchi 3a, tel. 0474 404 014 (ME)

Albergo Onach (ristorante-bar), Onies 8, tel. 0474 404 500 (ME)

SHOPPING

Orari d'apertura negozi

Lu–Ve ore 8.00–12.00 e ore 15.00–19.00,
Sa ore 8.00–12.00 (in alta stagione aperto anche il Sa ore 15.00–19.00)

Alimentari, panificio, macelleria, giornali, tabaccherie

Frischmarkt, Via J.-Renzler 17, tel. 0474 474 877
Panificio Gatterer, Via J.-Renzler, tel. 0474 476 144
Macelleria Baumgartner, Via J.-Renzler, tel. 0474 474 018
Conad, Via J. Renzler 7, tel. 0474 474 087

Articoli gas

Gas-Service Lahner, Zona Artigianale Aue 28, tel. 0474 474 208

Audio, video

HIFI Studio Audio Video Raimund Schifferegger, Via J.-Renzler, tel. 0474 474 472

Fiori

Fioristeria Niedermair, Via S. Croce 3, tel. 0474 474 078

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autofficina, carrozziere, meccanico, autoaccessori

Garso Iveco (camion, autobus), Via Brunico 15, tel. 0474 474 514

Garage Barchetti (Citroën, Peugeot),

Via Santa Croce, tel. 0474 474 066

Del Frari (autoaccessori, pneumatici), Via Brunico 13, tel. 0474 474 093

Bambini

Parco giochi nella zona sportiva a S. Lorenzo

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen S. Lorenzo, Via J. Renzler 15, tel. 0474 474 010

Lu+Ma+Ve+Ve ore 8.05–12.45, ore 14.30–16.30
Gi ore 8.05–12.45, ore 17.00–18.00

Banca popolare dell'Alto Adige a S. Lorenzo, Via J. Renzler 17, tel. 0474 474 362

Lu–Ve ore 8.05–12.55, ore 14.45–16.25

Physiorelax

Bagni di fieno, massaggi, sauna e solarium presso i Bagni Riesen a Mantana, tel. + fax 0474 551 075, cell. 347 232 32 42 (prenotazione obbligatoria)

Biblioteca

Municipio S. Lorenzo (con accesso internet), tel. 0474 470 570

Orari d'apertura estate: Do ore 9.00–11.30, Ma ore 16.30–19.00, Gi ore 8.30–11.00, Ve ore 18.00–19.30, Sa ore 9.00–11.30

Orari d'apertura inverno: Do ore 9.00–11.30, Ma ore 14.30–17.00, Gi ore 8.30–11.00, Ve ore 18.00–19.30, Sa ore 9.00–11.30

Campeggio

Campeggio Wildberg, tel. 0474 474 080 (d'estate e d'inverno)

Collezione di minerali

Collezione del Signor Richard Perfler a Fassine/S. Lorenzo, tel. 0474 474 257. Aperto dal 15 luglio a metà settembre ogni Gi ore 18.00–21.00

Dentista

Dr. Gebhardt Jahns, Via Dr. Sporn 14,
tel. 0474 476 206

Distributore di benzina

Monteshell (benzina senza piombo, gasolio),
tel. 0474 474 512
Tamoil, Ronchi/S. Lorenzo

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43

Farmacia

Farmacia S. Lorenzo, Via J. Renzler 46,
tel. 0474 476 068

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate
gite in pullman verso le più belle mete nelle
Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di
Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco,
Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni
presso l'Ass. Turistica S. Lorenzo

Infopoint ore 0-24

Presso l'Ass. Turistica a S. Lorenzo

Informazioni turistiche, camere libere

Ass. Turistica S. Lorenzo, Via J. Renzler 9,
tel. 0474 474 092, fax 0474 474 106
info@st-lorenzen.com – www.st-lorenzen.com
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-12.00 e
ore 15.00-18.00, Sa ore 9.00-12.00 (in alta
stagione aperto anche il Sa pomeriggio)

Internet

Accesso internet nella biblioteca nel
municipio a S. Lorenzo, tel. 0474 470 570
(orari d'apertura vedasi quelli della biblioteca)

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Kofler, tel. 0474 474 124
Dr. Oberhollenzer (pediatra), tel. 0474 474 794
Dr. Mair (pediatra), tel. 0474 474 600

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Ass. Turistica S. Lorenzo, tel. 0474 474 092
Ufficio parrocchiale, tel. 0474 474 038
Municipio, tel. 0474 470 514

Ospedale

Vedasi pagina 43

Parrucchiere

Salon Margit (da donna), Mantana,
tel. 0474 403 292
Salon Sigrid (da donna), Via S. Croce 5,
tel. 0474 476 030

Piazzola per grigliate

Piazzola per grigliate a S. Stefano. Permessi
ottenibili presso Kammerer Josef,
tel. 0474 548 172

Piazzola per grigliate sul Roßbühel a
Mantana. Permessi ottenibili presso
Promberger Viktor, tel. 0474 403 106

Polizia

Carabinieri a Chienes, tel. 0474 565 333

Radio

Ö1	104,70 Mhz
Ö3	100,70 Mhz
Radio 2000	102,30 Mhz
Radio Holiday	104,30 Mhz
Starsat	95,70 Mhz

Santa Messa, servizio religioso

Parrocchia S. Lorenzo (ted.)
Sa ore 19.00, Do ore 8.30, 10.00, a luglio e ad
agosto alle ore 11.00 in lingua italiana

Mantana (ted.)
Sa ore 18.00 (inverno), ore 19.00 (estate)

Do ore 10.00

Onies (ted.)
Do ore 6.30, 9.00

Elle (ted.)
Do ore 8.30

Maria Sares (ted.)
Do ore 8.30

S. Stefano (ted.)
Me ore 17.00 (inverno), ore 19.30 (estate)

Taxi

Wanker Andreas, tel. 0474 474 094,
347 432 63 25

Treno

Vedasi pagina 44

Ufficio postale, telegrafo

Ufficio postale S. Lorenzo, tel. 0474 474 021
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.30,
Sa ore 8.00-12.30

Veterinario

Dr. Kassiell, tel. 0474 474 433
Dr. Amendola Biagio, tel. 0474 474 904

VALLE DI CASIES-MONGUELFO-TESIDO 1.085-1.400 m

Abitanti

Valle di Casies:	2.218
Monguelfo:	1.480
Tesido:	1.262
Letti turistici	
Valle di Casies:	1.600
Monguelfo:	670
Tesido:	610

Codice Postale

39030 Valle di Casies
39035 Monguelfo/Tesido

La **VALLE DI CASIES** è una laterale della
Val Pusteria, tra i contrafforti delle Vedrette di
Ries e la catena delle Alpi di Deferegger. La
valle, lunga 18 km, si diparte da Monguelfo
in direzione nord. Una bella strada conduce
attraverso l'ampia valle passando per le
località di Colle, S. Martino e S. Maddalena.
La valle è quasi pianeggiante fino a
S. Maddalena, è molto ampia e soleggiata. I
pendii su entrambi i versanti sono ricoperti di
fitti boschi di conifere. La località più bassa,
Colle, sorge a 1.260 m di altitudine,
S. Maddalena a 1.400 m, gli ultimi masi si
trovano a 1.530 m. Il comune ha ca.
2.000 abitanti, le principali fonti di reddito
sono l'agricoltura, che ha dato la sua impronta
alla valle, ed il turismo. L'ampia e tranquilla
vallata offre soprattutto distensione, riposo,
tanta natura, aria buona ed un ambiente intat-
to, forgiato dalle operose mani dei contadini.
Il più noto figlio della vallata è senza dubbio
Padre Joachim Haspinger, il bellicoso padre
cappuccino che contribuì in modo determinan-
te nel 1809 alla vittoria dei tirolesi su francesi
e bavaresi al Bergisel.

MONGUELFO: Numerosi rinvenimenti
archeologici testimoniano che è possibile far
risalire la storia di Monguelfo alla tarda epoca
del bronzo ed al primo periodo della civiltà
di Hallstatt. I Romani eressero in località
Burgstall un "castellum" o cittadella, ai cui
piedi venne in seguito formandosi un insedia-
mento. Il nome attuale viene fatto risalire alla
famiglia dei Welfsperch che amministrarono
a lungo queste terre per conto dei Conti di
Gorizia. L'opera di prosciugamento del lago,
portata a termine nel 1359 da Georg von
Welsperg, rese possibile la colonizzazione del
fondovalle. Il figlio più illustre di Monguelfo
fu Paul Troger (1698 – 1762). Il più importante
pittore barocco dell'area meridionale di lingua
tedesca ebbe infatti qui i suoi natali.

TESIDO: Non è dato sapere a quale età
si possa far risalire esattamente la storia di
Tesido. Essa si spinge comunque sicuramente
sino in epoca preistorica. Si suppone che i
primi abitanti della zona siano stati Illiri, alla
cui lingua si fa tra l'altro risalire l'origine del
nome Tesido (Testin). Intorno al 600 si ebbe

quindi la colonizzazione da parte dei Baiuvari
e il paese divenne un punto logistico e stra-
tegico la cui importanza viene confermata
dai tre castelli che in passato delimitavano
l'abitato. Il nome "Taisten" appare per la
prima volta in un atto dell'anno 770.

Associazione Turistica Val Casies-Monguelfo-Tesido

Ufficio Val Casies
Via S. Martino 10a – 39030 S. Martino/Casies
Tel. 0474 978 436, fax 0474 978 226
info@gsieser-tal.com
www.gsieser-tal.com

Ufficio Monguelfo

Via Pusteria 16 – 39035 Monguelfo-Tesido
Tel. 0474 944 118, fax 0474 944 599
info@welsberg.com
www.welsberg.com

Ufficio Tesido

Via del Sole 28 – 39035 Monguelfo - Tesido
Tel. 0474 950 000, fax 0474 950 066
info@taisten.com
www.taisten.com

DA VEDERE

Vedasi a pagina 35

SPORT IN VACANZA

Bocce

Nel parco Preninger a Monguelfo

Calcio

Campo da calcio a S. Martino/Casies, Colle/
Casies, Monguelfo e a Tesido

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 24

Noleggio biciclette e mountain bike presso
Wintec Bikes and Service a Monguelfo,
tel. 0474 944 288 e Rent a Bike Hotel
Dolomiten a Monguelfo, tel. 0474 944 146.

Equitazione

Sun Ranch del Signor Marchesini Sergio a
Colle di Fuori/Casies, tel. 0474 746 835: solo
per bambini
Maneggio Monguelfo della famiglia Brunner,
tel. 340 816 74 17: uscite, trekking, lezioni
(anche d'inverno)

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 9

Da metà maggio a fine ottobre vengono
organizzate escursioni giornalieri. Informazioni
e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Valle di
Casies-Monguelfo-Tesido

In inverno possibilità di camminare sui sentieri
sgombri dalla neve alla malga Kradorferalm,

malga Stumpfalm, valle di Quaira, malga Aschtalm, rifugio Mooshütte, rifugio Messner Hütte e malga di Tesido

Fitness, percorso vita, jogging

6 Tracciati per jogging a Monguelfo: Rienzpromenade (9 km), biotopo Rienzau (10,5 km), rio Pidig (9,2 km), grande giro del castello (6 km), maso Lettner Hof-maso Gailer Hof (7,1 km), monte Unterrainer (16,3 km). Running-Card ottenibile negli uffici dell'Ass. Turistica Val Casies-Monguelfo-Tesido Gite settimanali, escursioni in pullman Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica

Minigolf

Impianto minigolf in Via Stazione a Monguelfo (inverno chiuso)

Nuoto

Piscina riscaldata all'aperto a Monguelfo, aperta fine giugno a metà di settembre, tel. 0474 944 044

Parapendio

Voli in tandem in Val Casies. Informazioni e prenotazioni presso Amhof Robert, tel. 0474 592 067

Pattinaggio su ghiaccio

Campo di pattinaggio nella zona sportiva a Colle/Casies (con noleggio pattini), a S. Martino/Casies (con noleggio pattini), nella zona sportiva di Monguelfo e di Tesido e sul lago naturale del Binta Pub in Valle di Casies

Pesca

Vedasi pagina 43
Pescare sul lago naturale gelato del Binta Pub in Valle di Casies (noleggio canne presso il Binta Pub)

Sci di fondo

42 km di tracciati ottimamente preparati, partendo da Monguelfo/Tesido fino a S. Maddalena/Casies e ritorno: tracciato Anger/Monguelfo (5 km), tracciato Tesido (5 km), collegamento con il tracciato Pustertaler Skimarathon. Cartine delle piste di fondo disponibili presso l'Ass. Turistica Val Casies-Monguelfo-Tesido
Ogni terza domenica di febbraio viene organizzato il "Gran Fondo della Val Casies" su un tracciato di 42/28 km
Scuola di sci di fondo a S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 142
Scuola di sci fondo a Tesido Guggenberg, tel. 0474 950 000, tel. 348 355 04 68
Noleggio dell'attrezzatura: vedasi pagina 46
Scuola d'alpinismo
Scuola d'alpinismo Val Pusteria, Via della Stazione 2, Monguelfo, tel. 0474 944 660

Slittino

Vedasi pagina 30
Noleggio slittini presso Sport Burger a S. Maddalena, tel. 0474 948 050
Hellweger Intersport, Via val Pusteria 7, Monguelfo, tel. 0474 946 007

Tennis

1 campo in terra battuta e 1 campo in erba artificiale con impianto d'illuminazione nella zona sportiva a Colle/Casies, tel. 340 242 72 41
2 campi in terra battuta ed 1 campo sintetico nella zona sportiva a Monguelfo, tel. 0474 944 896

Tiro a segno, tiro con l'arco, poligono

Tiro a segno con armi ad aria compressa nella zona sportiva a Colle/Casies ogni venerdì ore 20.00–22.00. Prenotazione necessaria, tel. 0474 746 979

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori in Valle di Casies, a Monguelfo e a Tesido con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Colle – Planca di Sotto – Planca di Sopra/Casies

Binta Pub (ristorante-pizzeria-pub), Via Casies 2a, tel. 0474 746 024 (LU)
Ristorante Durwald, Via Nikolaus-Amhof 6, tel. 0474 746 920 (LU)
Turmhotel Gschwendt (ristorante-bar), Colle di Fuori 7a, tel. 0474 746 002 (GI)
Hotel Stoll (ristorante-bar), Puregg 2a, tel. 0474 746 916 (MA)
Hotel Tyrol (ristorante-bar), Colle di Dentro 3a, tel. 0474 746 924 (ME)
Hotel Waldheim (ristorante-bar), Planca di Sotto 17a, tel. 0474 746 922 (ME)
Rist. Zum Graf (ristorante-bar), Via Casies 1b, tel. 0474 746 915 (MA)
Sportbar Pichl, Via Nikolaus-Amhof 14a, tel. 0474 747 006 (LU)

S. Martino/Casies

Albergo Kahnwirt (ristorante, solo a mezzogiorno), Via S. Martino 16, tel. 0474 978 409 (LU)
Ristoro Karbacherhof, Karbach 3, tel. 0474 978 438 (ME)
Albergo Kircherwirt (ristorante-bar), Via S. Martino 18a, tel. 0474 978 420 (GI)
Sporhotel St.Martin (ristorante-bar), Via Casies 9, tel. 0474 978 402 (LU)
Bar Steiner, Piza 1, tel. 0474 978 482 (VE)
Hotel Waldruhe (ristorante-bar), Preindl 1, tel. 0474 978 403 (ME)

S. Maddalena/Casies

Albergo Badl (ristorante-bar) Via Maddalena 5a, tel. 0474 948 088 (GI, su prenotazione)
Albergo Hofmann, (ristorante-bar) Gasse 9, tel. 0474 948 014 (ME)

Hofschänke Lanzberg (ristorante-bar), Via Berger 1, tel. 347 591 35 34 (ME)
Pension Leitenhof (ristorante), Via Maddalena 9, tel. 0474 948 027 (MA)
Hotel Quelle (ristorante-bar), Via Maddalena 4, tel. 0474 948 111
Regiohof, Via Pater Haspinger 22b, S. Maddalena/Casies, tel. 335 120 02 71 (aperto solo a mezzogiorno)
Talschlussütte (ristorante-bar), Via Pater-Steinmair-Weg 2, tel. 0474 948 560 (MA)

Monguelfo

Hotel Dolomiten (ristorante-bar), Via Stazione 13, tel. 0474 944 146
Hotel Agnello Bianco (ristorante-bar), Piazza Centrale 1, tel. 0474 944 122 (MA)
Dorfcafé, Piazza S. Margherita 2, tel. 0474 944 833 (SA)
Albergo Gailerhof, Via Bersaglio 9a, tel. 0474 944 238 (LU)
Hotel Hell (ristorante-bar), Piazza Centrale 3, tel. 0474 944 126 (LU)
Park Caffè (pasticceria-caffè), Via Stazione 5, tel. 340 790 16 01 (LU)
Albergo Rosa d'Oro, Via Pusteria 5, tel. 0474 944 113 (LU)
Hotel Seehof (ristorante-bar), Via Pusteria 1a, tel. 0474 944 571 (MA)
Albergo Sole, Via S. Giovanni 1, tel. 0474 944 164 (DO)
Ristorante Waldealm, Via Ried 14, tel. 0474 944 004 (LU)

Tesido

Bar Pizzeria Hitte, Via del Borgo 15a, tel. 0474 944 698 (GI)
Albergo alpino Mudlerhof (ristorante-bar), Tesido 45, tel. 0474 950 036 (MA)
Ristorante Chalet Olympia, Via del Borgo 5, tel. 0474 950 012 (LU)
Ristorante Peintner, Via del Sole 24, tel. 0474 950 005 (ME)
Agriturismo Seppila (ristorante), Via Haspa 30, tel. 0474 950 204 (LU+MA+ME)
Caffè Treffpunkt, Via Riva di Sotto 1, tel. 0474 950 075 (LU)

SHOPPING

Orari d'apertura dei negozi nella Valle di Casies
Lu-Ve ore 7.30–12.00 e ore 15.00–19.00, Sa ore 7.30–12.00 (i negozi rimangono chiusi il Gi pomeriggio)
Orari d'apertura dei negozi a Monguelfo
Lu-Ve ore 9.00–12.00 e ore 15.00–19.00, Sa ore 9.00–12.00 (in alta stagione alta aperta anche Sa pomeriggio, i negozi di alimentari aprono già alle ore 8.30)

Orari d'apertura dei negozi a Tesido
Lu-Ve ore 7.30–12.00 e ore 15.30–19.00, Sa ore 7.30–12.00 (la Do rimane aperto il negozio della Signora Oberstaller Annemarie ore 8.00–11.00)

Alimentari, panificio, bevande, macelleria

Panificio, Despar Amhof, S. Martino/Casies e Monguelfo, tel. 0474 978 408 e tel. 0474 944 052
Macelleria Hell, Piazza Principale 3, Monguelfo, tel. 0474 944 012
Hellweger Despar, Piazza S. Margherita 4, Monguelfo, tel. 0474 946 512
Oberstaller Market, Via Riva di Sotto 1, Tesido, tel. 0474 950 038
Reier, Via Maddalena 11b, Casies, tel. 0474 948 116
Panificio Trenker, Piazza S. Margherita 2, Monguelfo, tel. 0474 944 130

Articoli elettronici

Elektro Mairhofer, Via Paul Troger 4, Monguelfo, tel. 0474 944 084

Articoli sportivi

Sport Burger, Via Mühlweg 1, S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 050
Hellweger Intersport, Via Pusteria 7, Monguelfo, tel. 0474 946 007

Calzature, pelletterie

Hintner Josef, Via Pusteria 14, Monguelfo, tel. 0474 944 171
Mittermair, Via Stazione 1, Monguelfo, tel. 0474 944 380

Confezioni, tessuti

Confezioni Durmwald, Via Paul Troger 9, Monguelfo, tel. 0474 944 388
Hellweger, Via Pusteria 7, Monguelfo, tel. 0474 946 007
Boutique Lady Mode, Via Paul Troger 9, Monguelfo, tel. 0474 944 350

Ferramenta, casalinghi, colori

Kaufhaus Mittermair, Via Stazione 1, Monguelfo, tel. 0474 944 380
E. B. Schweitzer, Via Pusteria 15, Monguelfo, tel. 0474 944 136

Foto

Foto Koffer, Via Stazione 7, Monguelfo, tel. 0474 944 009

Gioielleria

Aurum, Via Pusteria 14, Monguelfo, tel. 0474 944 830

Mobili

Wohnland Jungmann, Via Principale 7, Monguelfo, tel. 0474 944 480

Ottica

Ottica Cadore, Via Parrocchia 17, Monguelfo, tel. 0474 946 035

Prodotti regionali

Regiohof, Via Pater Haspinger 22b, S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 562
Caseificio Waldsamerhof, Madleint 5, S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 009 (jogurt, diversi tipi di formaggio, prodotti di siero di latte)

Josef Taschler, Via Pater-Steinmair 1, S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 083
Lettnerhof, Via Bersaglio 8, Monguelfo, tel. 0474 944 041

Thurnerhof, Strada del Sole 10, Tesido, tel. 0474 950 286 o in Via Paul Troger 9, tel. 0474 944 212 (erbe)

Maso Voadohuibn, Via Berger 41, S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 065

Tabacchi, giornali, souvenir

Amhof, S. Martino/Casies e Monguelfo, tel. 0474 978 408

Geschenkestube, Via Paul Troger 1, Monguelfo, tel. 0474 944 633

Mittermair (anche biglietti ferroviarie regionali), Via Stazione 1, Monguelfo, tel. 0474 944 380

Oberstaller Annemarie, Via Riva di Sotto 1, Tesido, tel. 0474 950 038

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autobus

Seiwald, Im Steinanger 7, S. Maddalena/Casies 45, tel. 0474 948 023

Autofficina, carrozziere, meccanico

Garage Edelweiss, Monguelfo, tel. 0474 944 186
Oberhammer Renate, Monguelfo, tel. 0474 944 138

Autolavaggio

A Colle di Fuori/Casies vicino al Binta Pub, tel. 0474 746 024
Garage Edelweiss a Monguelfo, tel. 0474 944 186

Bambini

Parco giochi a S. Martino/Casies, a Monguelfo e a Tesido

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen S. Martino/Valle di Casies, tel. 0474 978 400

Lu-Ve ore 8.00-12.30
Cassa Raiffeisen Monguelfo, tel. 0474 944 139

Lu-Ve ore 8.00-12.30 Lu, Me, Ve 15.00-16.30, Gi 16.00-18.00

Cassa Raiffeisen Tesido, tel. 0474 950 008
Lu-Ve ore 8.00-12.30

Biblioteca

Nella sala culturale a Colle/Casies

Orari d'apertura: Ma ore 15.00-16.00, Do ore 9.45-10.45

Nella scuola elementare a S. Martino/Casies
Orari d'apertura: Do ore 10.45-11.45

Nella sala culturale a S. Maddalena/Casies
Orari d'apertura: Gi ore 14.30-16.00, Do ore 9.00-10.30

Biblioteca a Monguelfo nella casa Paul Troger, tel. 0474 946 083 (con accesso internet)

Orari d'apertura: Lu ore 14.00-17.00, Ma ore 8.00-11.00, Me ore 8.00-11.00

e ore 16.00-20.00, Gi ore 14.00-16.00, Ve ore 8.00-11.00

Nella scuola elementare a Tesido, tel. 0474 950 015

Orari d'apertura: Ma ore 15.00-17.00, Gi ore 8.00-11.00

Cabine telefoniche pubbliche

A S. Martino/Casies, a S. Maddalena/Casies, presso l'albergo Peintner, davanti all'Ass.

Turistica a Tesido e al centro di Monguelfo.
Schede telefoniche disponibili presso l'Ass.

Turistica S. Martino/Casies e presso il negozio Mittermair a Monguelfo

Distributore di benzina

A Colle di Fuori/Casies, Via Casies 2a, tel. 0474 746 024

Distributore IP all'entrata ovest del paese di Monguelfo, tel. 0474 944 138

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43

Farmacia

Farmacia al centro di Monguelfo, tel. 0474 944 122, Lu-Sa 8.00-12.30 e 15.00-19.00.

Dispensario farmaceutico a S. Martino, tel. 0474 948 543: Lu+Me+Ve ore 9.00-12.00, Ma ore 16.30-18.30, Sa+Do chiuso

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite in slitta a cavallo

A fondo valle a S. Maddalena/Casies, tel. 338 239 95 76, 340 857 82 81

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman giornalieri verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica

Guida turistica

Alpenschule Pustertal (guida alpina), tel. 0474 944 660 o tel. 348 229 06 40

Pepi Gitzl, Tesido, tel. 0474 950 041

Bachmann Siegfried, S. Martino/Casies, tel. 0474 978 467

Hofmann Eduard, S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 065

Informazioni turistiche, camere libere

Ufficio Val Casies, S. Martino 10a, tel. 0474 978 436, fax 0474 978 226

info@gsierser-tal.com

Ufficio Monguelfo, Via Pusteria 16, tel. 0474 944 118, fax 0474 944 599

info@welsberg.com

Ufficio Tesido, Via Sole 28, tel. 0474 950 000, fax 0474 950 066

info@taisten.com

Infopoint 0-24 ore

Presso l'ufficio turistico a Monguelfo, a Tesido e nella Val Casies

Internet

Accesso internet presso la biblioteca a Monguelfo nella casa Paul Troger, tel. 0474 946 083 e presso l'ufficio turistico a Monguelfo, tel. 0474 944 118 WLAN, Dorfcafé tel. 0474 944 833 WLAN e Bar Pinta a Colle, tel. 0474 746 024 WLAN

Malghe, rifugi alpini

- malga Aschtalm (1.950 m), punto di partenza in piazza della chiesa a S. Maddalena/Casies, segn. 10, aperta da giugno ad ottobre, tel. 0474 948 036 o 348 728 27 27
- malga Kaseralm (2.076 m), punto di partenza S. Maddalena/Casies, segn. 12 oppure 47, aperta da metà maggio a metà ottobre, tel. 0474 948 094
- malga Kradorferalm (1.704 m), punto di partenza S. Maddalena/Casies, segn. 49, aperta da metà maggio a metà ottobre e da fine dicembre a metà marzo, Lu chiuso, tel. 0474 948 043

- rifugio Mooshütte (1.477 m), punto di partenza rifugio Talschlussütte S. Maddalena/Casies, aperto da fine dicembre a metà marzo, tel. 0474 948 035
- malga Oberbergalm (1.975 m), punto di partenza S. Maddalena/Casies, segn. 49, aperta da fine giugno a inizio ottobre, tel. 0474 948 034
- malga Randalalm (1.862 m), punto di partenza S. Martino/Casies, segn. 44, aperta da fine giugno a inizio ottobre, Me chiuso, tel. 0474 978 470
- malga Stumpfalm (2.000 m), punto di partenza S. Maddalena/Casies, segn. 47, aperta da fine maggio a fine ottobre e da fine dicembre a metà aprile, tel. 0474 948 146
- malga di Tesido di Fuori (2.000 m), punto di partenza Mudler, segn. 38a o 38, aperta da metà maggio a fine ottobre e da fine dicembre a fine marzo, tel. 340 335 96 11
- malga Tolderalm (1.942 m), punto di partenza S. Martino/Casies, segn. 44, aperta da fine giugno a inizio ottobre, tel. 0474 978 238
- malga Uwaldalm (2.042 m), punto di partenza S. Maddalena/Casies, segn. 12, aperta da metà maggio a fine ottobre e da Natale a metà marzo, tel. 0474 948 051
- malga Weissbach (2.163 m), punto di partenza Talschlussütte S. Maddalena/Casies, aperta da giugno ad ottobre, tel. 0474 948 119

Materiali e servizi di costruzione

Amhof OHG (piastrellista), Prati di Tesido 19, Tesido, tel. 0474 950 013
Brugger Anton (impianti termosantitari), S. Maddalena 35, Val Casies, tel. 0474 948 015
Burger GmbH (impianti termosantitari), Via Principale 3, Monguelfo, tel. 0474 944 995
Burgerbau (impresa edile), S. Maddalena 7, Val Casies, tel. 0474 948 050
Huber Raimund (falegnameria), S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 168
Kargruber-Stoll GmbH (impresa edile), Zona Industriale Am Anger, Tesido, tel. 0474 950 495
Moser Holzbau OHG (costruzioni in legno), Am Anger 1, Tesido, tel. 0474 950 054
Mutschlechner e Rienzner (pittore), Brunico, tel. 0474 476 431
Nordholz (pavimenti in legno), Via Principale 5, Monguelfo, tel. 0474 944 330
Oberstaller Otmar (falegname), Via Unterrainer 8, Tesido, tel. 0474 950 025
Oberstaller Reinhard (pittore), Via Riva di Sotto 21, Tesido, tel. 0474 950 180
Plankensteiner Horst & Werner (falegnameria), Via Johannesdamm 3, Monguelfo, tel. 0474 946 822

Schwingshackl Martin (carpenteria), Piazza Principale 2, Tesido, tel. 0474 950 720
Taschler Josef (lavori in legno), S. Maddalena/Casies, tel. 0474 948 083
Trakofler Manfred (scavi e trasporti), Am Anger 4, Tesido, tel. 0474 950 304

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Kofler a Mongueolfo (tel. 0474 944 155):
Lu-Ve ore 8.00-12.00, Me ore 16.00-19.00
Dr. Moroder
A S. Martino/Casies (tel. 0474 978 490):
Lu+Me+Ve ore 8.30-11.30,
Ma ore 16.30-18.30
A Colle/Casies (tel. 0474 746 810):
Ma ore 8.30-11.30, Gi ore 16.30-18.30
A Tesido, Via Sole 19 (tel. 0474 950 024):
Ma+Gi ore 14.00-16.00 (o su appuntamento)

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Municipio a Mongueolfo, tel. 0474 946 004
Municipio nella Val Casies, tel. 0474 978 232
Uffici turistici a S. Martino/Casies, a Mongueolfo e a Tesido

Ospedale

Vedasi pagina 43

Parrucchiere

Salon Himmelblau, Via Stazione 3a,
Mongueolfo, tel. 0474 944 174

Polizia

Carabinieri a Mongueolfo, tel. 0474 944 133

Santa Messa, servizio religioso

Colle/Casies (ted.)

Do ore 8.30

S. Martino/Casies (ted.)

Do ore 10.00

S. Maddalena/Casies (ted.)

Do ore 8.30, a luglio ed agosto alle ore 11.00
servizio religioso in italiano

Mongueolfo (ted.)

Do ore 10.00, ore 11.00 (ita.)

Tesido (ted.)

Do ore 7.30, 9.30

Stazione forestale

Via Maria am Rain, Mongueolfo
tel. 0474 947 330

Taxi

Hofmann Manfred, S. Martino/Casies,
tel. 340 719 63 92
Oberhammer Josef, Tesido, tel. 0474 950 016,
340 356 45 44
Seiwald, S. Maddalena/Casies,
tel. 0474 948 023
Sinner, Colle/Casies, tel. 349 868 03 14
Wolda 4 mi ham, S. Martino/Casies,
tel. 348 403 36 15

Ufficio postale, telegrafo

Ufficio postale a S. Martino/Casies,
tel. 0474 978 405
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.00,
Sa ore 8.00-12.00
Ufficio postale nel municipio a Mongueolfo,
tel. 0474 944 104
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.30,
Sa ore 8.00-12.30

Veterinario

Dr. Tonner, Via Simon v. Taisten 6, Tesido,
tel. 0474 950 045

FALZES 1.022 m

Abitanti: 2.507
Letti turistici: 1.156
Codice postale: 39030

Il solatio paese di Falzes (1.022 m) con le sue frazioni Issengo e Grimaldo ed i casali Plata (1.586 m) e Kofl (1.487 m) era noto fin dal tempo dei Romani per la sua posizione soleggiata. In montagna gli antichi insediamenti si trovano sempre sul versante esposto al sole. Falzes si trova da sempre in posizione elevata sulla valle ed è oggi un paese ricco di cultura e tradizioni, caratterizzato dalla vita contadina, dall'artigianato e da un turismo a misura d'uomo.

In primavera, quando sbocciano i fiori alpini, d'estate ed in autunno quando la natura mostra i suoi fantastici colori, è il momento delle passeggiate e delle escursioni in montagna. Passando per antichi masi, biotipi e laghetti, vi aspettano tipiche malghe, cime elevate, rifugi accoglienti, piacevoli punti di ristoro, ruscelli scroscianti e turbinose cascate. Falzes, a solo 5 km da Brunico, nell'Area Vacanze Plan de Coronnes, in mezzo alle Dolomiti, è facile da raggiungere ed è punto di partenza ideale per molte gite nei dintorni. La forma più antica del nome Falzes pare sia stata "Phalanza" dall'etimo latino "palatium". Si suppone infatti che in epoca romana vi si ergessero dei bastioni a fini di difesa. All'epoca dei moti contadini del 1525 la canonica fu sottoposta a saccheggio. La peste, che nel 1636 colpì numerose località pusteresi, non risparmiò Falzes. La "Sichelburg" (lett. Palazzo della Falce), una bella residenza nobiliare nella parte alta del paese, deriva il nome dallo stemma con le due falci della casata nobiliare dei Platzzoller che è stato assunto oggi a stemma di Falzes.

Associazione Turistica Falzes

Piazza Municipio 1 - 39030 Falzes
Tel. 0474 528 159, fax 0474 529 410
info@pfalzen.net - www.pfalzen.info

DA VEDERE

Vedasi pagina 35

SPORT IN VACANZA

Arrampicata

„Kronaction“ al Lago d'Issengo. Vedasi pagina
Birilli su ghiaccio
Sul campo di pattinaggio nella zona sportiva a Falzes. Noleggio birilli presso il Sportbar, tel. 0474 528 336

Bowling

4 piste completamente automatiche presso il Bar Sport nella zona sportiva a Falzes, tel. 0474 528 336

Calcio

Campo da calcio in terra battuta con illuminazione a Falzes

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici
Vedasi pagina 25

Equitazione

Maneggio Grasspeinten, Via Erlen 14, tel. 349 523 00 37: escursioni giornalieri, trekking, lezioni per principianti, pony per bambini, gita in carrozza trainata da cavalli (solo su prenotazione)

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 12
Escursioni con le racchette da neve con la scuola alpina ogni Me da gennaio a marzo. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Falzes

Fitness, percorso vita, jogging

Percorso fitness presso il campo sportivo a Falzes

Nordic Walking

55 km di percorsi segnati

Nuoto

Lago d'Issengo, Piazza Weiher 2, Issengo, da metà giugno a metà settembre, tel. 0474 565 525, 347 292 97 62, a pagamento

Parapendio

DCS Falzes, Reichegger Karl, tel. 0474 528 036

Pattinaggio su ghiaccio

Campo naturale di pattinaggio presso il campo sportivo a Falzes. Noleggio pattini presso Skiexpress nella zona sportiva a Falzes, tel. 346 385 57 03 e presso il Bar Sport, tel. 0474 528 336

Pesca

Vedasi pagina 43

Sci alpino

Piccolo campo sciistico a Falzes per bambini con tappeto magico
„Sella Ronda“, giro sciistico nelle valli di Alta Badia e delle Dolomiti con guida esperta intorno al massiccio del Sella ogni Ma da inizio gennaio a metà marzo. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Falzes
„Sulle tracce della 1. Guerra Mondiale“, giro sciistico con guida esperta nei paesaggi più spettacolari delle Dolomiti tra le montagne del Pelmo, 5 Torri, Tofana, Lagazuoi, Conturines, Settsass e la Gran Risa ogni Gi da inizio gennaio a metà marzo. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Falzes

Sci di fondo

Tracciato Lago d'Issengo (6 km), tracciato Issengo (4 km)

Noleggio dell'attrezzatura da fondo presso Skiexpress nella zona sportiva a Falzes, tel. 346 385 57 03

Bus per fondisti ed escursionisti invernali con accompagnatore ogni Me in una delle zone fondistiche note nei dintorni. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Falzes

Skate parc

Campo di rollerblades vicino alla palestra della scuola elementare a Falzes

Slittino

Vedasi pagina 31

Tennis

2 campi da tennis illuminati nella zona sportiva a Falzes, tel. 0474 528 336

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a Falzes e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Falzes

Hotel Falken (ristorante, su prenotazione),

Via Haselweg 4, tel. 0474 528 160 (VE)

Pizzeria Hinteregger, Via Sichelburg 6, tel. 0474 528 156 (LU)

Ristoro Irenberg, Via Irenberg 1, tel. 0474 528 247 (GI)

Albergo Jochele, Via Pacher 21, tel. 0474 528 333 (MA)

Ristoro Kofler am Kofl, Via Kofler 41, tel. 0474 528 161 (LU)

Caffè Pitzinger, Via Falzes 8, tel. 0474 528 127 (GI)

Ristorante Schöneck, Via Castello Schöneck 11, Molini, tel. 0474 565 550 (LU/MA)

Ristorante-Pizzeria Winkler, Via Grimaldo 23, tel. 0474 528 070 (ME)

Issengo

Ristorante Lago d'Issengo, Piazza Weiher 2, tel. 0474 529 684 (ME)

Hotel Zum Tanzer, Via del Borgo 1, tel. 0474 565 366 (MA/ME)

Caffè Weiher, Piazza Weiher 6, tel. 0474 565 227 (LU)

SHOPPING

Orari d'apertura negozi

Lu-Ve ore 8.00-12.00 e ore 15.00-19.00, Sa ore 8.00-12.00; in inverno i negozi chiudono già alle ore 18.30

Alimentari, panificio, bevande

Panificio Gatterer, Via Michael Pacher 17, tel. 0474 528 088

Frutta & verdura Paul, Via Michael Pacher 9a, tel. 0474 529 098

Artigianato artistico

Gebr. Reichegger (scultore), Bachla 27, tel. 0474 528 036

Tessuti, piumini

Paul's Stoffe, Via Sichelburg 26, tel. 0474 528 171

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autofficina, carrozziere, meccanico

Helmuth Volgger, tel. 0474 528 226

Bambini

Parco giochi vicino alla scuola, nella zona sportiva, all'asilo e nella zona artigianale „Bachla“

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen Falzes, tel. 0474 528 119
Lu-Ve ore 8.05-12.55 e ore 14.35-16.15
Gi ore 17.00-18.00

Beauty & wellness

Wellness Alm Winkler, Grimaldo 23, Falzes, tel. 0474 528 155: sauna, bagno a vapore, bagno di fieno, bagno rasul, bagno Cleopatra, bagno all'olio di enotera o all'olio di pietra tirolese, bagni di talasso, bagni di sali dal Mar Morto, fango del Mar Morto, bagni di alghe, massaggi ecc.

Biblioteca

Nella parrocchia a Falzes. Orari d'apertura in estate: Ma ore 10.00-11.30, Me ore 18.30-20.00, Gi ore 18.30-20.00, Sa ore 10.00-11.30. Orari d'apertura in inverno: Ma ore 15.00-16.30, Me ore 15.00-16.30, Gi ore 15.00-16.30, Sa ore 10.00-11.30

Cabine telefoniche pubbliche

Presso l'albergo Jochele e il caffè Pitzinger a Falzes, in piazza centrale a Falzes e a Issengo
Distributore di benzina
Esso, Via Falzes 10, tel. 0474 528 399

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43

Farmacia

Farmacia Sonnenapotheke a Falzes, Via Falzes 5, tel. 0474 529 081, fax 0474 529 452, www.sonnenapotheke.it

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite giornaliere in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Falzes
Informazioni turistiche, camere libere
Ass. Turistica Falzes, Piazza Municipio 1, tel. 0474 528 159, fax 0474 529 410
info@pfalzen.net - www.pfalzen.info

Internet

Nella biblioteca (parrocchia) a Falzes

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Gutwenger, ambulatorio nella casa degli anziani a Falzes, tel. 0474 528 260, 0474 528 377
Lu+Ma+Ve ore 9.30-12.00, Me ore 9.00-12.00 e ore 16.00-18.00, Gi ore 15.30-18.30
Dr. Oberhollenzer (pediatra), tel. 0474 474 794
Gi ore 10.00-11.00, ogni 1° e 3° Gi del mese su prenotazione

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Carabinieri, tel. 0474 528 143
Ass. Turistica, tel. 0474 528 159

Ospedale

Vedasi pagina 43

Polizia

Carabinieri, tel. 0474 528 143

Radio

Ö1	104,7 Mhz
Ö2	103,0 Mhz
Ö3	100,7 Mhz
Rai Bolzano	97,3 Mhz

Santa Messa, servizio religioso

Parrocchia Falzes (ted.)

Do e giorni festivi ore 9.30
Sa ore 19.00

Soccorso stradale

Helmuth Volgger, tel. 0474 528 226
Johann Volgger, tel. 0474 528 215

Ufficio postale, telegrafo

Piazza Municipio 1, tel. 0474 528 130
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.00, Sa ore 8.00-12.00

Veterinario

Dr. Reier nel municipio a Falzes, Gi ore 9.00-9.30

RASUN IN VALLE D'ANTERSELVA 1.030 m

Abitanti: 1.653
Letti turistici: 1.948
Codice postale: 39030

All'imbocco della Valle d' Anterselva si trovano i due pittoreschi paesi di Rasun di Sopra e di Sotto e sullo sfondo della valle si elevano, sopra i verdi boschi, possenti pareti rocciose con il contorno frastagliato delle Vedrette di Ries che culminano nel Collalto (3.440 m). La fine della valle è segnata dal meraviglioso lago di Anterselva; dal confine di Passo Stalle si arriva all'Obersee e di lì, attraverso la Valle Stalleralm, nella vicina Valle di Defereggen (Austria).

Nonostante numerosi precedenti insediamenti umani nella conca di Rasun, la prima citazione in documenti ufficiali risale appena al 1050 d.C. A quell'epoca il nome della località era Resine o Resina e poi Rasene. In occasione degli scavi per l'ampliamento della strada statale sono venuti alla luce nel 1934 i resti di un insediamento risalente all'incirca al 55 a.C. Che la zona di Rasun fosse però abitata in epoche più remote è testimoniato dal ritrovamento di un'ascia neolitica.

Associazione Turistica Rasun in Valle d'Anterselva

39030 Rasun
Tel. 0474 496 269 – fax 0474 498 099
info@rasen.it – www.rasen.it

DA VEDERE

Vedasi pagina 34

SPORT IN VACANZA

Biliardo

Presso l'Hotel Andreas Hofer a Rasun di Sopra, tel. 0474 496 136

Birilli su ghiaccio

Sul campo di pattinaggio a Rasun di Sotto

Bocce

Nel parco sportivo a Rasun di Sotto

Bowling

Presso l'Hotel Andreas Hofer a Rasun di Sopra, tel. 0474 496 136: in inverno dalle ore 19.00–1.00, in estate solo su richiesta

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 26

Noleggio bici presso Sport Bergfuchs,

tel. 0474 498 350

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 13

Da metà maggio a metà ottobre vengono organizzate escursioni guidate nel Parco Naturale Vedrette di Ries Aurina, visite guidate al

biotopo, escursioni per conoscere le erbe, Noleggio dell'attrezzatura da ferrata presso Sport Bergfuchs, tel. 0474 498350

Fitness, percorso vita, jogging

Percorso jogging (5 km) lungo il Rio d'Anterselva con partenza presso la casa culturale a Rasun di Sopra e arrivo ad Anterselva di Sotto
Percorso fitness (3 km) con partenza presso il parco a Rasun di Sotto e arrivo a Rasun di Sopra

Minigolf

Impianto minigolf nel parco a Rasun di Sotto

Nuoto

Piscina pubblica all'aperto a Valdaora (ad 1 km di distanza), tel. 349 526 74 67

Pallacanestro

Nel parco svaghi a Rasun di Sotto

Pallavolo

Nel parco svaghi a Rasun di Sotto

Pattinaggio su ghiaccio

Campo di pattinaggio a Rasun di Sotto e di Sopra

Pesca

Vedasi pagina 43

Sci di fondo

Rete estesa e ben tracciata di percorsi per il fondo (60 km) attraverso tutta la valle ed al Lago d'Anterselva

Shuttlebus per fondisti più volte al giorno per il centro biathlon ad Anterselva di Sopra; orario disponibile presso l'Ass. Turistica

Slittino

Vedasi pagina 31

Tennis

2 campi illuminati in terra battuta a Rasun di Sotto

2 campi in erba artificiale a Rasun di Sopra,

tel. 0474 496 245

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a Rasun e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Rasun di Sotto

Hotel Adler (ristorante), Rasun di Sotto 32, tel. 0474 496 117 (GI)

Hotel Alpenhof (ristorante-bar-vinoteca), Rasun di Sotto 123, tel. 0474 496 451 (ME)

Hotel Brötz (ristorante), Rasun di Sotto 9, tel. 0474 496 138 (LU)

Hotel Brunnerhof (ristorante), Rasun di Sotto 104, tel. 0474 496 244 (MA)

Hotel Frida (ristorante), Rasun di Sotto 103, tel. 0474 496 102 (VE)

No 2 (bar-pub), Rasun di Sotto 54, tel. 0474 497 230 (LU)

Caffè Prosecco, Rasun di Sotto 6, tel. 0474 496 211 (ME)

Sporthotel Rasen (ristorante-bar), Rasun di Sotto 10, tel. 0474 496 134 (GI)

Pizzeria Willi, Rasun di Sotto 7, tel. 0474 496 529 (ME)

Rasun di Sopra

Hotel Andreas Hofer (ristorante), Rasun di Sopra 73, tel. 0474 496 136 (LU)

Schloßhotel Ansitz Heufler (ristorante), Rasun di Sopra 37, tel. 335 630 68 34 (LU)

Hotel Koflerhof (ristorante-bar), Rasun di Sopra 91, tel. 0474 496 245 (MA, solo su prenotazione)

Albergo Lechner (bar), Rasun di Sopra 30, tel. 0474 496 213 (VE)

Albergo alpino Mudlerhof, Tesido 45, tel. 0474 950 036 (MA)

Albergo Troger (bar), Rasun di Sopra 10, tel. 0474 496 215 (GI)

Novacase

Albergo Neunhäusern (ristorante, bar), Novacase, tel. 0474 497 006

SHOPPING

Orari d'apertura negozi alimentari

Lu–Ve ore 8.00–12.00 e ore 15.00–18.30,

Sa ore 8.00–12.00 (in alta stagione anche Sa pomeriggio aperto)

Orari d'apertura panifici

Lu–Ve ore 6.00–12.00 e ore 15.00–19.00,

Sa ore 6.00–12.00 (in alta stagione anche Sa pomeriggio aperto)

Orari d'apertura negozi sportivi

Lu–Ve ore 9.00–12.00 e ore 15.00–19.00,

Sa ore 9.00–12.00 (in alta stagione anche Sa pomeriggio aperto 15.00–18.00)

Alimentari, panificio, macelleria

Alimentari Renzler, Rasun di Sotto 110, tel. 0474 496 183

Alimentari Renzler, Rasun di Sopra 44, tel. 0474 496 179

Frutta e verdura Niederegger, Rasun di Sopra 83, tel. 0474 496 296

Bäckerei Harrsrr, Niederrasen, Tel: 0474 496 733

Panificio Moser Florian, Rasun di Sotto 23, tel. 0474 496 278

Macelleria Steiner, Rasun di Sotto 32, tel. 0474 496 117

Articoli elettronici

Oberlechner & Messner, Rasun di Sotto 161, tel. 0474 498 430

Articoli sportivi

Sport Bergfuchs, Rasun di Sotto 149, tel. 0474 498 350

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autoficina, carrozziere, meccanico

Hofer Josef, Novacase 2, tel. 0474 496 461
Veider OHG, Rasun di Sotto, tel. 0474 496 157

Autolavaggio

Veider OHG, Rasun di Sotto, tel. 0474 496 157

Bambini

Top-Funparc per bambini e giovani a Rasun di Sotto con campo giochi naturale, calcetto e campo basket e pallavolo
Programma di vacanze per bambini (sopra i 3 anni) da inizio luglio a fine agosto ogni Ma, Me e Gi; prenotazione e programma dettagliato presso l'Ass. Turistica Rasun

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen Rasun di Sotto, tel. 0474 496 166
Lu+Ma+Me+Ve ore 8.05–12.45, ore 14.30–16.30
Gi ore 8.05–12.45, ore 17.00–18.00

Beauty & wellness

Hotel Koflerhof a Rasun di Sopra "L'isola del benessere", tel. 0474 496 245: il beautyfarm è aperto ogni giorno ore 9.30–19.00: massaggi, cure di bellezza, bagni diversi e solarium (sauna non aperta al pubblico)

Biblioteca

Presso la parrocchia a Rasun di Sotto, tel. 0474 497 250 (con accesso internet)
Orari d'apertura: Lu+Gi ore 15.00–19.00, Ma ore 8.00–12.00

Cabine telefoniche pubbliche

A Rasun di Sotto e di Sopra. Schede telefoniche disponibili presso l'Ass. Turistica Rasun

Campeggio

Camping Coronas, tel. 0474 496 490, fax 0474 498 250 (aperto tutto l'anno), con piscina scoperta riscaldata, solarium, sauna, ristorante, negozio self service

Distributore di benzina

AGIP a Rasun di Sotto, tel. 0474 496 330

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43
AVS Valle Anterselva, tel. 0474 492 197
(soccorso alpino)

Farmacia

Farmacia all'Angelo, Rasun di Sotto,
tel. 0474 497 076

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Rasun Informazioni turistiche, camere libere Ass. Turistica Rasun in Valle Anterselva, tel. 0474 496 269 – fax 0474 498 099 info@rasen.it – www.rasen.it
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-12.00, ore 14.00-18.00 (in alta stagione aperto anche il Sa ore 9.00-12.00)

Internet

Nella biblioteca nella parrocchia a Rasun di Sotto, tel. 0474 497 250
Presso l'Ass. Turistica a Rasun di Sotto, tel. 0474 496 269

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Plaikner Ulrich, Rasun di Sotto,
tel. 0474 498 090, 348 743 64 91

Mercati

Vedasi pagina 43

Ospedale

Vedasi pagina 43

Parco attrezzato per il tempo libero

Top-Funpark per bambini e giovani a Rasun di Sotto con campo giochi naturale, calcetto e campo basket e pallavolo
Parco svaghi ottimamente attrezzato con impianti Kneipp e laghetto, un luogo di relax, distensione e pace

Piazzola per grigliate

A Rasun di Sopra

Polizia

Carabinieri Anterselva, tel. 0474 944 133

Radio

Ö3	105,4 Mhz
Starsat	102,7 Mhz
Rai Bolzano	99,9 Mhz
Radio Holiday	100,1 Mhz
Radio 2000	102,3 Mhz

Santa Messa, servizio religioso

Rasun di Sotto (ted.)

Sa ore 19.30, Do ore 8.30, a luglio e agosto ogni Do alle ore 11.15 in italiano

Rasun di Sopra (ted.)

Do ore 10.00

Taxi

Holzer Josef, Rasun di Sopra 114,
tel. 348 727 95 09
Taxi Helmi, Zona Industriale a Rasun,
tel. 335 695 32 00

Ufficio postale, telegrafo

Presso il municipio a Rasun di Sotto,
tel. 0474 496 159
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.30,
Sa ore 8.00-12.30

CHIENES 786-1.100 m

Abitanti: 2.722
Letti turistici: 1.648
Codice postale: 39030

Del territorio comunale fanno parte cinque frazioni: Chienes, Casteldarne, S. Sigismondo, Corti e Monghezzo.
Il capoluogo, Chienes, sorge alla confluenza del Rio Verde nel Rienza ed è attraversato dalla linea ferroviaria Fortezza-Brunico e dalla strada della Pusteria. In un documento del 1010 si fa menzione di una chiesa romanica a "Kiehna". L'odierna chiesa parrocchiale dei S.S. Pietro e Paolo è realizzata in stile tardo barocco con pitture di Josef Renzler e Stadler. A nord, a mezza costa si trovano in zona esposta al sole i masi di Corti, chiamato nel 1030 ancora "Houarum", con la chiesetta gotica di S. Martino. Subito ad est di Corti si trova castel Schöneck, restaurato, dimora natale del conte, cavaliere poeta e menestrello Oswald von Wolkenstein. Sotto l'abitato di Corti si trova il laghetto di Issengo, aperto da giugno a settembre. Dall'altra parte della valle si trovano masi isolati della località di Monghezzo. Subito sotto, ai piedi della montagna, si trova Casteldarne, adagiato intorno al colle del castello sul quale sorgono la chiesa barocca con l'immagine miracolosa della Madonna del Grano ed il castello dei conti Künigl. A occidente di Chienes si trova S. Sigismondo; nella sua chiesa gotica c'è un prezioso trittico della scuola danubiana che si fa risalire al 1440.

Associazione Turistica Chienes

39030 Chienes
Tel. 0474 565 245, fax 0474 565 611
info@kiens.com – www.kiens.info

DA VEDERE

Vedasi pagina 35

SPORT IN VACANZA

Biliardo

Presso il Bar-Caffè-Pub Karo, Casteldarne,
tel. 0474 561 020

Birilli su ghiaccio

Presso il campo di pattinaggio naturale del Hotel Ehrenburgerhof

Bocce

Presso il parco giochi a Chienes e il campo sportivo a Casteldarne

Bowling

4 piste completamente automatiche nel Sportkegelbar a Chienes, tel. 0474 565 335, chiuso il LU

Calcio

Campi da calcio a Chienes, Casteldarne e a S. Sigismondo

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 26
Noleggio biciclette presso l'Hotel Posta a Chienes, tel. 0474 565 318

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 14

Da fine maggio a metà ottobre vengono organizzate escursioni guidate settimanali. Da fine dicembre a metà marzo ogni Me escursione guidata con le racchette da neve. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Chienes

Fitness, percorso vita, jogging

Percorso jogging lungo la pista ciclabile Val Pusteria

Pallavolo

Presso il campo sportivo a Casteldarne, presso il parco giochi a Chienes e a S. Sigismondo

Parapendio

Amhof Robby, cell. 347 432 16 99: paragliding, voli in tandem

Pattinaggio su ghiaccio

Campo naturale di pattinaggio a Chienes, Casteldarne e a S. Sigismondo

Pesca

Vedasi pagina 43

Ping pong

Presso il campo sportivo a Casteldarne

Rafting, canyoning

Club Activ, Campo Tures, tel. 0474 678 422 "Sella Ronda", giro sciistico nelle valli di Alta Badia e delle Dolomiti con guida esperta intorno al massiccio del Sella ogni Ma da inizio gennaio a metà marzo. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Chienes „Sulle tracce della

1. Guerra Mondiale", giro sciistico con guida esperta nei paesaggi più spettacolari delle Dolomiti tra le montagne del Pelmo, 5 Torri, Tofana, Lagazuoi, Conturines, Settsass e la Gran Risa ogni Gi da fine dicembre a metà marzo. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Chienes

Sci di fondo

Tracciato Alpe Rodengo (15 km). Bus per fondisti ed escursionisti invernali con accompagnatore ogni ME in una delle zone fondistiche note nei dintorni. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Chienes

Slittino

Vedasi pagina 31

Noleggio slittini presso la malga Moarhof a Corti, tel. 0474 565 486

Tennis

2 campi in terra battuta a Chienes,

tel. 0474 565 528

2 campi in erba artificiale presso l'Hotel

Pustertalerhof, tel. 0474 565 230

1 campo in terra battuta presso l'albergo Obermair a Casteldarne, tel. 0474 565 339

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a Chienes e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Chienes

Hotel Gassenwirt (ristorante), Via Chienes 42, tel. 0474 565 389 (GI)

Café Gatterer (panificio), Via Chienes 2, tel. 0474 565 312 (DO)

Albergo Pizzeria Gatterer, Via Valle Pusteria 10, tel. 0474 565 326 (LU)

Happy Snack, Via Valle Pusteria 8, tel. 0474 565 140 (DO)

Maso Hoferhof, Monghezzo 34, tel. 0474 565 237

Hotel Post (ristorante), Via Valle Pusteria 24, tel. 0474 565 318 (DO)

Casteldarne

Hoferhof, Monghezzo 34, tel. 0474 565 237

Albergo Obermair, Via Casteldarne 38, tel. 0474 565 339 (ME)

S. Sigismondo

Pizzeria Petra, Via Valle Pusteria 16, tel. 0474 569 600 (MA)

Hotel Rastbichler (ristorante), Via Valle Pusteria 12, tel. 0474 569 563 (LU)

Hofschänke Schifferegger, Im Peuren 16, tel. 0474 569 509 (aperto da marzo a novembre)

Hotel Sigmunderhof (ristorante), Via Valle Pusteria 10, tel. 0474 569 553 (ME)

Albergo Steger, Ilustra 16, tel. 0474 569 619 (LU+MA, è necessario la prenotazione)

Caffè zum Treyen, Via Valle Pusteria 5, tel. 0474 569 607 (DO)

Corti

Malga Moarhof, tel. 0474 565 486

Hotel Waldruhe (ristorante), Via Kofelweg 2, tel. 0474 565 247 (MA)

SHOPPING

Orari d'apertura negozi

Lu-Ve ore 7.30-12.00 e ore 15.00-18.30, Sa ore 7.30-12.00 (in alta stagione aperto anche Sa pomeriggio)

Alimentari, panificio, macelleria, bevande

Conad supermercato, Via Casteldarne 3, Casteldarne, tel. 0474 564 184

Gatterer Helene, Via Val Pusteria 5, S. Sigismondo, tel. 0474 569 607

Kaufhaus Gatterer, Via Chienes 6, tel. 0474 565 361

Panificio Gatterer, Via Chienes 2, tel. 0474 565 312

Bevande Harrasser, Via Josef Röd 3, tel. 0474 564 106

Macelleria Ploner, Via Chienes 8, tel. 0474 565 322

Confezioni

Kaufhaus Gatterer, Via Chienes 6, tel. 0474 565 361

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autofficina, carrozziere, meccanico

Autoservice Pustertal, Casteldarne, tel. 0474 565 610, 337 451 481

Bambini

Programma d'animazione per bambini da metà giugno a metà settembre ogni Ma, Me e Gi ore 9.00-16.00 Uhr. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Chienes Assistenza per bambini da fine giugno a metà agosto da Lu-Ve. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Chienes Parco giochi per bambini a Casteldarne, Chienes, a Corti e nella Via Molini a S. Sigismondo

Banche, bancomat

Banca Popolare dell'Alto Adige a Chienes, tel. 0474 554 730

Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.25

Cassa di Risparmio a Chienes, tel. 0474 565 707

Lu-Ve ore 8.05-12.55, ore 14.45-16.15

Cassa Raiffeisen a Casteldarne, tel. 0474 564 040

Lu ore 8.05-12.45 e ore 14.30-16.30, Ma-Ve ore 8.05-12.45 (il pomeriggio solo su appuntamento)

Beauty & wellness

Falkensteiner Hotel Lido Ehrenburgerhof, tel. 0474 562 222: trattamenti speciali provenienti dalle alpi e dall'estremo oriente, trattamenti per il viso e per il corpo, bagni, massaggi

Rubner Monika, tel. 0474 564 188: massaggi, depilazione, trattamento anticellulite, pedicure e manicure, trattamento del viso

Biblioteca

Biblioteca nella casa sociale a Chienes e negli edifici scolastici a Casteldarne e a S. Sigismondo

Cabine telefoniche pubbliche

A Chienes in piazza centrale e presso l'albergo Gatterer e a Casteldarne vicino al parco giochi

Campeggio

Camping Hotel Gisser, S. Sigismondo, tel. 0474 569 605 (estate)

Distributore di benzina

Agip, Chienes, Via Centrale, tel. 0474 565 781

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43

Farmacia

Dr. Pircher Birgit, Chienes, tel. 0474 564 077

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck, al Canyon Bletterbach ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Chienes o presso l'ufficio viaggi Taferner, tel. 0474 555 757

Guida turistica

Neumair Markus (guida alpina), tel. 0474 678 299, 347 221 98 81
Alpenschule Pustertal (guida alpina), tel. 0474 944 660, www.alpenschule.com
Informazioni turistiche, camere libere Ass. Turistica Chienes, tel. 0474 565 245, fax 0474 565 611
info@kiens.com - www.kiens.info
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.30-12.00 e ore 14.30-18.00, Sa ore 8.30-12.00 (in alta stagione aperto anche Sa pomeriggio ore 16.00-18.00)

Internet

Bar-Café-Pub Karo a Casteldarne, tel. 0474 561 020

Malghe, rifugi alpini

Vedasi pagina 47
Rifugio Rastner sulla malga di Rodengo, Chienes, tel. 0472 546 422 (apertura estiva e invernale)

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Mahlknecht Josef, Chienes, tel. 0474 565 431

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Ass. Turistica Chienes

Ospedale

Vedasi pagina 43

Polizia

Carabinieri Chienes, tel. 0474 565 333

Radio

Radio Holiday	100,1 Mhz
Rai 1	87,7 Mhz
Rai 2	91,9 Mhz
Rai 3	95,3 Mhz
Radio Ö3	100,7 Mhz
Radio 2000	102,3 Mhz
Südtirol 1	106,5 Mhz

Santa Messa, servizio religioso

Chienes (ted.)

Do ore 08.30

S. Sigismondo (ted.)

Do ore 10.00

Casteldarne (ted.)

Sa ore 19.00

Do ore 8.30

Soccorso stradale

Autoservice Pustertal, Casteldarne, tel. 0474 565 610, 337 451 481

Stazione forestale

Stazione forestale Chienes, tel. 0474 565 358

Taxi

Harrasser, Chienes, tel. 0474 565 328, 348 230 62 16
Auto Herbert, tel. 347 385 80 42
S'Busl, Tel 348 674 61 75

Treno

Vedasi pagina 44
Ufficio postale, telegrafo
A Chienes, tel. 0474 565 329
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.00, Sa ore 8.00-12.00

TERENTO 1.210 m

Abitanti: 1.700
Letti turistici: 1.100
Codice postale: 39030

Arrivando da Vandoies (6,5 km) sulla Strada del Sole ben sistemata o da est da Brunico-Falzes-Corti (15 km) ci si trova in un meraviglioso paesaggio su un altopiano soleggiato (1.210 m). A Terento si gode un'ampia vista sulle Dolomiti verso sud est e sulle montagne della Val Sarentino verso occidente che trasmettono una sensazione di libertà e di pace. Troverete molti vecchi masi sparsi su un arco di 1.500 m contraddistinto da paesaggi contrastanti. Qui troverete una natura intatta ed un clima estremamente piacevole.

Terento offre tante possibilità per escursioni-stj; specialmente nella zona del rifugio Lago di Pausa (2.312 m) vi sono numerose opportunità per gli amanti della montagna. Dal punto di vista geologico, sono degne di nota le piramidi di terra, a soli 30 minuti a nord di Terento e nella valle omonima si trovano ancora dei mulini tuttora conservati ed usati dai contadini. Anche il biotopo „Pichner Moos“ può essere un incentivo per una tranquilla passeggiata.

Sia d'estate che d'inverno Vi attendono tante possibilità di sport: tennis, minigolf, equitazione, bike, pallavolo, sci alpino, sci di fondo, slittino, escursioni con le racchette da neve, pattinaggio su ghiaccio e birilli su ghiaccio... Terento offre in ogni stagione ottime condizioni per una vacanza riposante.

Associazione Turistica Terento

39030 Terento
Tel. 0472 546 140, fax 0472 546 240
info@terenten.com – www.terenten.com

DA VEDERE

Vedasi pagina 34

SPORT IN VACANZA

Birilli su ghiaccio

Sul campo di pattinaggio nel centro paese a Terento

Calcio

Campo da calcio in terra battuta nel parco a Terento

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 27

Equitazione

Maneggio della famiglia Schmid-Wiedenhofer con cavalli islandesi, tel. 340 644 10 25

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 15

Da maggio a ottobre escursioni guidate settimanali. Informazioni presso l'Ass. Turistica Terento

Sentieri sgombri dalla neve a Terento

Fitness, percorso vita, jogging

Paul's Fitnessstudio, tel. 0472 546 132, aperto ogni giorno ore 8.00–22.00

Percorso fitness dalla zona sportiva in direzione est

Minigolf

Impianto minigolf (nuova apertura 2010) presso il parco giochi al centro di Terento

Pallavolo

Nel parco a Terento

Pattinaggio su ghiaccio

Campo di pattinaggio nel centro paese a Terento

Pesca

Vedasi pagina 33

Ping pong

Nel parco al centro di Terento

Sci di fondo

Tracciato Terento (5-7 km)

Bus per fondisti ed escursionisti invernali con accompagnatore ogni Me e Ve in una delle zone fondistiche note nei dintorni

Slittino

Vedasi pagina 31

Noleggio slittini presso Kaufhaus Engl, tel. 0472 546 115

Tennis

Campo da tennis nel parco a Terento

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a Terento con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Ristoro malga Astnerberg,

tel. 349 323 07 47 (solo apertura estiva)

Ristoro Jenneweinhof,

lungo il sentiero "Mühlenweg", tel. 0472 544 249 (solo apertura estiva)

Ristoro Hauerhof,

Via Talson 4,

tel. 0472 546 214 (ME)

Albergo Hohenbichl (ristorante-bar),

Via Marga 10, tel. 0472 546 119 (LU)

Albergo Neuwirt (ristorante-bar),

Strada del Sole 28, tel. 0472 546 132 (SA)

Ristoro Niederhof,

Via Pichlern 2,

tel. 0472 546 118 (GI)

Ristoro malga Pertinger,

tel. 348 905 40 28 (apertura estiva ed invernale)

Sportbar,

zona sportiva Terento,

tel. 346 678 30 38 (MO)

Caffè Sunddorf,

Via S. Giorgio 7,

tel. 0472 546 565 (MA)

Hotel Waldrast (ristorante-bar),

Via Unterdorf 4, tel. 0472 546 130 (DO)

Hotel Wiedenhofer (ristorante-bar),

Strada del Sole 19, tel. 0472 546 116 (ME)

Hotel Zum Hasen (ristorante-pizzeria-bar),

Via S. Giorgio 8, tel. 0472 546 149 (LU)

SHOPPING

Orari d'apertura negozi

Lu-Ve ore 7.30–12.00 e ore 15.00–18.30,

Sa ore 7.30–12.00 (in alta stagione aperto

anche Sa ore 15.00–18.00)

Alimentari, panificio, bevande, frutta e verdura

Kaufhaus Engl & Market Gasser,

tel. 0472 546 112

Panificio Harrasser, tel. 0472 546 400

Moser frutta e verdura, Strada del Sole 18,

tel. 0472 546 416

Articoli elettronici

Elektro Schmid, Strada del Sole 21,

tel. 0472 546 141

Calzature, pelletterie

Schuhmode Christine, Strada del Sole 22,

tel. 0472 546 344

Giornali, tabacchi, souvenir

Market Gasser, tel. 0472 546 112

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autofficina, carrozziere, meccanico

Autoservice Blasbichler Paul,

tel. 0472 546 158

Bambini

Parco giochi al centro di Terento

Programma estivo per bambini "Active

Holiday": informazioni presso l'Ass. Turistica

Terento

Trekking con gli asini presso la fattoria degli

asini Pein, tel. 347 511 13 53

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen Terento, tel. 0472 868 980

Lu+Ma+Gi+Ve ore 8.00–12.30 e

ore 15.00–16.30

Me ore 8.00–12.30 e ore 16.30–18.30

Biblioteca

A Terento, orari d'apertura: Do ore 10.00–11.30, Ma ore 9.00–10.30, Me ore 15.00–17.00, Ve ore 19.00–20.00 (inverno), Ve ore 20.00–21.30 (estate)

Cabine telefoniche pubbliche

In piazza davanti all'Ass. Turistica; schede telefoniche presso l'ufficio Turistico

Distributore di benzina

Blasbichler Paul, tel. 0472 546 158

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43

Farmacia

Farmacie a Brunico, Chienes e a Falzes

Funghi

Vedasi pagina 43

Informazioni turistiche, camere libere

Ass. Turistica Terento, tel. 0472 546 140,

fax 0472 546 340

info@terenten.com – www.terenten.com

Orari d'apertura: Lu–Ve ore 9.00–12.00 e

ore 16.30–18.00, Sa ore 9.00–12.00

Internet

Accesso internet nella biblioteca a Terento

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Thalmann, ambulatorio nel comune a

Terento, tel. 0472 546 219: Lu ore 8.30–11.00

e ore 16.00–18.30, Ma ore 8.30–11.00,

Me ore 16.00–19.00, Gi solo su prenotazione,

Ve ore 8.30–11.00 e ore 14.00–15.00

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Gemeinde Terenten, Tel. 0472 546 110,

www.fundinfo.it

Ospedale

Vedasi pagina 43

Parrucchiere

Karin's Haarstudio (da donna e da uomo),

tel. 0472 544 117

Salon Kathrin (da donna e da uomo),

tel. 0472 546 184, 347 504 83 45

Polizia

Carabinieri Vandoies, tel. 0472 869 348

Santa Messa, servizio religioso

Parrocchia Terento (ted.)

Sa ore 19.30 (estate), ore 19.00 (inverno)
Do ore 6.30, 9.00; d'estate, a Natale e a
Capodanno alle ore 10.15 in lingua italiana

Soccorso stradale

Blasbichler Paul, tel. 0472 546 158

Taxi

Blasbichler Paul, tel. 0472 546 158
Feichter Anton, tel. 0472 546 074,
348 706 01 34
Gatterer servizio autobus, Falzes,
tel. 0474 528 138

Treno

Vedasi pagina 44

Ufficio postale, telegrafo

Ufficio postale Terento, tel. 0472 546 124
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.00,
Sa ore 8.00-12.00

GAIS-VILLA OTTONE ^{845 m}

Abitanti: 3.070
Letti turistici: 1.204
Codice postale: 39030

Come attraverso il portone di un'imponente chiusa si entra dall'ampia conca brunicense, attraverso la strettoia fra il Castello di Chela e Castel Neuhaus presso Gais nelle Valli di Tures e Aurina. Gais, la località che sorge su entrambe le rive dell'Aurino, ospitava insediamenti umani fin dalla preistoria, come dimostrano i ritrovamenti sulla collinetta denominata "Gaisinger Pipe" (955 m) e sul colle del Castello di Chela (1.188 m). Il nome di Gais deriverebbe dalla radice indogermanica "gisse" e significherebbe territorio alluvionale. Il riferimento al grande conoide di deiezione che domina il paesaggio pare evidente. Il comune di Gais comprende le località di Montassilone (Monte di Tassilone, duca bavaro), Riomolino e Villa Ottone (residenza di Uoto, bavaro). Agricoltura, commercio, industria del legno, dei materiali da costruzione ed il turismo hanno fatto crescere Gais in modo tale che il vecchio nucleo del paese è ormai irrisconoscibile. Il gioiello del paese è la chiesa parrocchiale romanica, risalente alla fine del XII secolo.

Dal Castello di Chela si arriva, attraverso la Barental (Valle degli Orsi) al paese di Montassilone (1485). Oggi ci si arriva con una strada asfaltata. La chiesa parrocchiale di costruzione gotica, consacrata nel 1441, è arredata oggi in stile barocco.

Quasi in piano, in direzione nord, si giunge nella valle più sperduta e ripida fra le laterali della Valle di Tures: la Valle di Riomolino (1462). La chiesetta è consacrata ai 14 Santi protettori (1517).

Villa Ottone nel fondovalle, fu citato per la prima volta nel 970 in una lettera di permuta. Intorno al 1100 vengono citati i nobili di Uttenheim che costruirono il loro castello su uno sperone roccioso sopra il paese. Essi compaiono però una generazione più tardi quali ministeriali (vassalli) dei Signori di Tures. La chiesa parrocchiale si erge maestosa in paese ed è consacrata a S. Margherita: essa si trova nel luogo in cui sorgeva una chiesa assai più antica (prima citazione nel 1175) bruciata perché colpita da un fulmine; fu edificata nel 1774 in stile barocco ed abbellita con affreschi di F. A. Zeiler.

Associazione Turistica Gais-Villa Ottone
39030 Gais
Tel. 0474 504 220, fax 0474 504 031
info@gais-uttenheim.com -
www.gais-uttenheim.com

DA VEDERE

Vedasi pagina 34

SPORT IN VACANZA

Birilli su ghiaccio

Presso il campo di pattinaggio naturale illuminato nella zona sportiva a Gais, tel. 0474 504 330, aperto dalle ore 10.00-22.00 (noleggio birilli)

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 27
Noleggio biciclette presso Rainer Bike Center a Gais, Via Talfrieden 12, tel. 0474 504 526

Escursionismo estivo ed invernale

Da giugno a settembre ogni settimana escursioni organizzati. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica. Mappe e proposte escursionistiche presso l'Ass. Turistica Gais-Villa Ottone

Nuoto

Nel laghetto naturale a Gais, gratuito

Parapendio

Agstner Martin, Via Lützelbuch 5, Gais, tel. 0474 504 451: voli in tandem

Pattinaggio su ghiaccio

Campo di pattinaggio naturale con illuminazione nella zona sportiva a Gais, tel. 0474 504 330, aperto dalle ore 10.00-22.00 (noleggio pattini)
Campo di pattinaggio naturale con illuminazione nella zona sportiva a Villa Ottone, tel. 0474 597 286

Pesca

Vedasi pagina 43

Rafting, canyoning

River Tours, tel. 347 442 80 20: minirafting per bambini, rafting e corsi per principianti ed esperti, canyoning, kajak

Slittino

Vedasi pagina 31

Tennis

3 campi con illuminazione a Gais, prenotazione campo presso il Tennisbar Gais, tel. 0474 504 330
3 campi con illuminazione a Villa Ottone, prenotazione campo presso il Tennisbar Villa Ottone, tel. 0474 597 286

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a Gais e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Gais

Albergo Monika, Via Talfrieden 16, tel. 0474 504 139 (DO)
Castello Neuhaus (ristorante-bar), Via Costa di Gais 1, tel. 0474 504 222 (LU)
Puschtra-Schuppm (bar-pub), Via Bacher 2, tel. 0474 505 098 (DO)
Rudis Imbiss presso il parco giochi a Gais
Albergo Sonne, Via Castello Neuhaus 1, tel. 0474 504 136 (SA)
Pizzeria-Ristorante Zoller, Via Castello Neuhaus 13, tel. 0474 504 086 (MA)

Villa Ottone

Albergo Al Castello (ristorante-bar), Via Al Castello 1, tel. 0474 597 128 (LU)
Hotel Anewandter (ristorante-bar), Via A. v. Wenzel 15, tel. 0474 597 102 (MA)
Albergo Bauhof, Via Al Castello 15, tel. 0474 597 173 (LU)
Albergo Mondschein, Villa Ottone 5, tel. 0474 597 101 (LU)
Hotel Oberleiter (café), Via Valle Aurina 11, tel. 0474 597 108 (ME)

Riomolino – Montassilone

Ristorante alpino Huber, Riomolino 20, tel. 0474 504 120
Ristorante alpino Lahner, Montassilone 25, tel. 0474 552 000 (MA)

SHOPPING

Orari d'apertura negozi
Lu-Ve 8.00–12.00 e ore 15.00–19.00,
Sa ore 8.00–12.00 (in alta stagione aperto anche Sa ore 15.00–18.00)

Alimentari, panificio, macelleria, bevande, giornali

Despar confezioni Kronbichler, Via Ulrich von Taufers 3, Gais, tel. 0474 504 079

Panificio Knapp, Via Ulrich von Taufers 4, Gais, tel. 0474 504 119
Maurberger Johann, Villa Ottone, tel. 0474 597 107
Maxi Kronbichler, Via S. Giovanni 30, Gais, tel. 0474 504 079
Macelleria Stolzlechner, Via Ulrich von Taufers 12a, Gais, tel. 0474 504 214
Bevande Trinkgut, Zona Industriale Lahnbach 3, Gais, tel. 0474 504 174

Articoli sportivi

Rainer Bike Center, Via Talfrieden 12, Gais, tel. 0474 504 526

Artigianato artistico

Tessitura artistica Eppacher, Via Kreuzbichl 7, Villa Ottone, tel. 0474 597 175

Tabacchi, sigarette

Maurberger Johann, Villa Ottone, tel. 0474 597 107
Tabacchi Renzler, Gais, tel. 0474 504 148

Tessuti, mobili, tappeti

Textil-Möbelhaus Lercher, Via Talfrieden 28, Gais, tel. 0474 504 110

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autofficina, carrozziere, meccanico

Officina Engl, zona industriale Gais, tel. 0474 504 554

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen Gais, Via U. v. Taufers 5, tel. 0474 673 019
Lu-Ve ore 8.00–12.45, ore 15.30–16.30
Cassa Raiffeisen Villa Ottone, Via Valle Aurina 6, tel. 0474 673 029
Lu-Ve ore 9.00–12.30, ore 16.00–16.30

Biblioteca

Biblioteca in piazza municipio a Gais
Orari d'apertura: Ma ore 9.00–12.00 e ore 15.00–17.00, Me ore 10.00–12.00 e ore 17.00–19.00, Gi ore 15.00–17.00, Ve ore 10.00–12.00 e ore 15.00–17.00, Sa ore 10.00–12.00
Biblioteca nella scuola elementare a Villa Ottone
Orari d'apertura: Do ore 9.30–12.00, Me ore 8.30–12.00, Ve ore 15.00–17.00

Cabine telefoniche pubbliche

A Gais in piazza municipio, presso la casa dei vigili del fuoco e vicino al parco giochi e a Villa Ottone vicino alla fermata d'autobus

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43
Vigili del fuoco, tel. 0474 504 269
Soccorso alpino, tel. 0474 678 514, 0474 678 074

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Gais-Villa Ottone

Informazioni turistiche, camere libere

Ass. Turistica Gais-Villa Ottone, tel. 0474 504 220, fax 0474 504 031
info@gais-uttenheim.com –
www.gais-uttenheim.com
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.30–12.30 e ore 15.00–18.00, Sa ore 8.30–12.30 (in alta stagione aperto anche Sa ore 15.00–18.00)

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Oberhofer Franz
Ambulatorio a Gais (tel. 0474 504 400), orari d'apertura: Lu ore 9.15–12.00 e ore 16.30–18.00, Ma+Me ore 9.15–12.00, Gi ore 16.30–18.00, Ve ore 9.15–12.00 e ore 15.30–18.00
Ambulatorio a Villa Ottone (tel. 0474 597 297), orari d'apertura: Ma ore 16.00–18.00, Gi ore 10.00–12.00

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Ass. Turistica Gais, tel. 0474 504 220
Municipio Gais, tel. 0474 504 127

Spedale

Vedasi pagina 43

Parrucchiere

Salon Lydia, Via Talfrieden 1, Gais, tel. 0474 504 165

Santa Messa, servizio religioso

Parrocchia Gais (ted.)
Sa ore 18.00, Do ore 10.15
Parrocchia Villa Ottone (ted.)
Sa ore 17.00, Do ore 9.00

Taxi

Alex, tel. 348 444 66 79

Treno

Vedasi pagina 44

Ufficio postale, telegrafo

Ufficio postale a Gais, Via U. v. Taufers 5, tel. 0474 504 116
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00–14.00, Sa ore 8.00–12.00

S. MARTINO IN BADIA 1.127 m

Abitanti: 1.730
Letti turistici: 1.296
Codice postale: 39030

San Martino, Antermoia e Longiarù sono tre paesini inconcati in stupende valli di montagna in Val Badia e circondati dai Monti Pallidi, le Dolomiti!
Non a caso San Martino viene definito la culla della cultura ladina. Infatti qui hanno sede l'Istituto Ladino "Micurà de Rù" ed il museo ladino "Ciastel de Tor" (Museum Ladin). Avrete la possibilità di conoscere i Ladini, la loro storia, cultura e cucina. Gli appassionati di montagna potranno visitare il Parco Naturale Puez/Odle che sorge ai confini del nostro comune e che offre innumerevoli possibilità di passeggiate ed escursioni sia in estate che in inverno. Per chi volesse conoscere la vita e la cultura dei nostri contadini proponiamo una visita a Longiarù (1.398 m), che è uno dei pochi paesi della Ladinia che ha saputo conservare in maniera pressoché intatta il suo aspetto rurale e naturalistico. Invece agli amanti degli sport invernali consigliamo una visita ad Antermoia (1.515 m) dove troverete un piccolo centro sciistico ideale soprattutto per famiglie, piste da fondo ed una pista da slittino dal Passo delle Erbe fino in paese.
Con la nuova cabinovia Piculin e l'attrattiva pista nera Piculin, S. Martino è direttamente collegato con il Plan de Coronas. Di lì un sistema d'autobus gratuito completa il collegamento con il comprensorio sciistico dell'Alta Badia e garantisce il collegamento con la Sella Ronda.

Associazione Turistica S. Martino in Badia

39030 S. Martino in Badia - Str. Tor 18 c
Tel. 0474 523 175, fax 0474 523 474
info@sanmartin.it - www.sanmartin.it

DA VEDERE

Vedasi pagina 37

SPORT IN VACANZA

Biliardo

Presso l'Hotel Pütia ad Antermoia,
tel. 0474 520 114

Presso l'Hotel Fontanella ad Antermoia,
tel. 0474 520 042

Birilli su ghiaccio

Sul campo di pattinaggio nella zona sportiva a Longiarù e Antermoia

Bowling

Presso l'Hotel Pütia ad Antermoia,
tel. 0474 520 114
Rifugio Pecol ad Antermoia, Tel. 0474 520 017
o 328 563 16 51

Calcio

Campo da calcio a S. Martino, Antermoia e a Longiarù. È necessario l'autorizzazione (presso le unioni sportive locali)

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici

Vedasi pagina 28
Noleggio mountain bike presso l'albergo Dasser a S. Martino in Badia,
tel. 0474 523 120

Equitazione

Maneggio Sitting Bull Ranch a Longiarù,
tel. 0474 590 160, 347 901 90 61,
www.sittingbullranch.com,
info@sittingbullranch.com: uscite, trekking di uno o più giorni nelle Dolomiti, lezioni individuali o di gruppo, corsi per patentini, possibilità di addestramento cavalli, gite in carrozza o slitta, lezioni western (anche la sera e al chiaro di luna), passeggiate in pista con accompagnatore

Escursionismo estivo ed invernale

Vedasi pagina 17
Da giugno a settembre vengono organizzate escursioni settimanali con guida nel parco naturale. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica S. Martino in Badia
Gite sci alpinistiche nel parco naturale Puez/Odle: Valle di Antersasc, Medalghe, Funtanacia e al Passo delle Erbe (cartina con le gite a disposizione gratuitamente presso l'Ass. Turistica S. Martino)
Sentieri sgombri da neve al Passo delle Erbe, da Longiarù a Furcela de Furchia, nella valle dei mulini a Longiarù, da Longiarù per Juel a Pedraces, da Antermoia ad Alfarèi, da Tru Vistles a S. Martino in Badia

Palestra di roccia

Sotto il Pütia (Antermoia) e sul sentiero Pescol a Longiarù

Pattinaggio su ghiaccio

Campo di pattinaggio naturale nella zona sportiva a Longiarù ed Antermoia (noleggio pattini)

Pesca

Vedasi pagina 43

Ping Pong

Al Centro di S. Martino in Badia

Sci di fondo

Tracciato Passo delle Erbe-Val di Funes (9 km, solo andata): tecnica classica e skating
Noleggio dell'attrezzatura da fondo presso Skiservice Pic.Ant. ad Antermoia,
tel. 0474 523 339

Tracciato del Sasso Putia - circuito (6,5 km, andata e ritorno): tecnica classica e skating

Slittino

Vedasi pagina 31
Noleggio slittini presso l'albergo alpino Ütia de Böz al Passo delle Erbe (tel. 0474 520 066), presso il ristoro Lùch de Vanc' a Longiarù (tel. 0474 590 108) e presso noleggio Antermoia (tel. 0474 523 339, 338 596 88 85)

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori a S. Martino e dintorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

S. Martino in Badia

Rifugio Col d'Ancona, S. Martino in Badia, tel. 0474 523 000

Albergo Dasser, Str. Tor 20, tel. 0474 523 120 (LU)

Ristorante Pizzeria Pineta, Via Pinis 11, tel. 0474 523 149 (MA)

Albergo Posta, Str. Picolin 42, tel. 0474 523 128

Pensione Torr (bar), Str. Tor 73, tel. 0474 523106

Bar Val, Str. Pinis 9, tel. 0474 523 131 (GI)

Antermoia

Hotel Antermoia (ristorante-bar), Str. S. Antone 51, tel. 0474 520 049 (GI)

Albergo Bagni Valdander (bar-ristorante), Str. Valdander 21, tel. 0474 520 005 (ME)

Ristorante Pizzeria Fontanella, Str. S. Antone 101, tel. 0474 520 042

Pensione Maria (bar), Str. S. Antone 9, tel. 0474 520 115 (MA)

Hotel Pütia, Str. S. Antone 21, tel. 0474 520 114 (LU)

Longiarù

Pizzeria Fornata, Str. S. Lizia 21, tel. 0474 590 015 (ME)

Ristoro Lùch de Vanc', Seres-Misci 22, tel. 0474 590 108 (fuori stagione solo su prenotazione)

Baita Medalghe, Longiarù, tel. 347 504 91 69

Ristoro Tlisöra, Seres-Misci 17, tel. 0474 590 145

Passo delle Erbe

Baita Cir, S. Martino in Badia, tel. 0474 520 104, 347 842 93 00

Baita Montemuro, Antermoia, tel. 0474 520 059, 340 775 23 14

Baita Munt de Fornella, Antermoia, tel. 0474 520 086, 335 616 66 73

Baita Pecol al Montemuro,

tel. 0474 520 017, 328 563 16 51
Albergo alpino Ütia de Böz, Str. Böz 26, Tel. 0474 520 066

Baita Vaciera al Passo delle Erbe, tel. 0474 523 163, 339 702 60 03

SHOPPING

Orari d'apertura negozi alimentari

Lu-Ve ore 8.00-12.00 e ore 15.30-19.00,
Sa ore 8.00-12.00 (in alta stagione aperto anche Sa pomeriggio e Do ore 08.00-12.00)

Orari d'apertura panificio

Lu-Ve ore 7.00-12.00 e ore 15.30-18.30,
Sa ore 7.00-12.00 Uhr (in alta stagione aperto anche Sa pomeriggio e Do mattina)

Alimentari, bevande, panificio, macelleria

Despar Market Prousch, Str. Tor 18 A, S. Martino, tel. 0474 523 100
Macelleria agriturismo Pradel, Str. Tor 2, S. Martino, tel. 0474 523 224
Market Winkler, Str. S. Antone 51, Antermoia, tel. 0474 520 070

Articoli sportivi

Sport Kassl, Str. Tor 18 B, S. Martino, tel. 0474 523 292

Artigianato artistico, souvenir, mobili

Fabro artistico Castlunger Alfred, Str. Gran Ega 15, S. Martino, tel. 0474 523 400
Mobili in legno Dapoz, Str. Frèina 30, Longiarù 32, tel. 0474 590 008
Mobili in legno Mobilart Pezzeri, Str. Gran Ega 8, S. Martino, tel. 0474 523 003
Möbel Snc, Str. Gran Ega 12, S. Martino, tel. 0474 523 033
Intagiatore Pezzeri Hubert, Str. S. Lizia 5, Longiarù, tel. 0474 590 105
Mobili in legno Trans Design, Str. Ju 15, S. Martino, tel. 0474 523 272

Foto

Sport Kassl, Str. Tor 18 b, S. Martino, tel. 0474 523 292

Giornali

Sport Kassl, Str. Tor 18 B, S. Martino, tel. 0474 523 292
Market Winkler, Str. S. Antone 51, Antermoia, tel. 0474 520 070

Tabacchi

Despar Market Prousch, Str. Tor 18 A, S. Martino, tel. 0474 523 100
Albergo Posta, Str. Picolin 42, S. Martino, tel. 0474 523 128
Pensione Torr, Str. Tor 73, S. Martino, tel. 0474 523 106
Market Winkler, Str. S. Antone 51, Antermoia, tel. 0474 520 070

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Agenzia immobiliare

Dolomiti, tel. 0471 847 887

Bambini

Parco giochi a S. Martino, Antermoia e a Longiarù

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen Val Badia a S. Martino in Badia, tel. 0474 524 100
Lu-Ve ore 7.50-12.45, ore 14.45-16.15
Bancomat a S. Martino, Antermoia e a Longiarù

Beauty & wellness

Albergo Bagni Valdander ad Antermoia, tel. 0474 520 005; bagni rustici
Orari d'apertura: ore 8.00-12.00 e ore 15.00-19.00, stagionale (solo su prenotazione)
Bagni Sarighela ad Antermoia, tel. 0474 520 110

Biblioteca

Istituto Ladino Micurà de Rù a S. Martino, tel. 0474 523 110
Orari d'apertura: Lu-Gi ore 10.00-12.00 e ore 15.00-17.00, Ve ore 10.00-12.00

Cabine telefoniche pubbliche

Al centro di S. Martino, Antermoia e di Longiarù

Distributore di benzina

Agip, all'ingresso del paese di S. Martino, tel. 0474 523 178 (self service)

Elettricista

Verginer Martino, Zona Artigianale 62c, S. Martino, tel. 0474 523 043

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43
Soccorso alpino, Castlungler Othmar, Tel. 349 603 20 65

Farmacia

Farmacia Pütia a Piccolino, tel. 0474 523 020
Orari d'apertura: Lu+Me+Gi+Ve ore 8.00-12.00 e ore 15.00-19.00, Sa+Ma ore 8.00-12.00

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite in slitta a cavallo

Sitting Bull Ranch a Longiarù, tel. 0474 590 160, 347 901 90 61, www.sittingbullranch.com, info@sittingbullranch.com

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica S. Martino in Badia

Grafica pubblicitaria

Studio grafico Misign, tel. 349 215 01 60
Informazioni turistiche, camere libere
Ass. Turistica S. Martino in Badia, tel. 0474 523 175, fax 0474 523 474
info@sanmartin.it - www.sanmartin.it
Orari d'apertura: Lu-Sa ore 8.30-12.00 e ore 16.00-19.00 (fuori stagione l'ufficio rimane chiuso il Sa e durante la settimana aperto solo fino alle ore 18.00)

Internet

Istituto culturale Micurà de Rù a S. Martino, tel. 0474 523 110

Materiali da costruzione per la casa

Bauholz (segheria, lavorazioni legnami), Longiarù, tel. 0474 590 090
Carpenteria Clara, S. Martino, tel. 0474 523 010
Costruzioni Clara (lavori edili), S. Martino, tel. 0471 844 038
Moling Albert (pittore), S. Martino, tel. 0474 523 166
Nagler Richard (montaggio in legno, falegname), Longiarù 127, tel. 0474 590 107
Verginer (lavori edili), S. Martino, tel. 0474 523 399
Holzmar, Campill, Tel 0474 590 068

Medico, ambulatorio infermieristico

Servizio medico per turisti nell'ambulatorio del servizio infermieristico a S. Vigilio da Lu-Ve, tel. 0474 501 570

Mercati

Vedasi pagina 43

Oggetti smarriti

Comune S. Martino in Badia
Str. Tor 23, Tel. 0474 523 125
www.fundinfo.it

Spedale

Vedasi pagina 43

Parrucchiere

Salon Manuela (da donna e da uomo), Centro 159, S. Martino, tel. 0474 590 114

Piazzola per grigliate

A Longiarù presso il Sitting Bull Ranch, tel. 0474 590 160

Santa Messa, servizio religioso

Parrocchia S. Martino
Sa ore 18.00 (inverno), ore 18.30 (estate)
Do ore 8.30

Parrocchia Antermoia

Sa ore 19.30 (inverno), ore 20.00 (estate)
Do ore 10.00

Parrocchia Longiarù

Sa ore 20.00
Do ore 8.30

Taxi

Taxiservice Dejach Oswald, tel. 0474 523 181, 335 684 59 96
Verginer Martino, tel. 0474 523 188, 335 611 44 41

Ufficio postale, telegrafo

Nel edificio scolastico a S. Martino, tel. 0474 523 129
Orari d'apertura: Lu-Ve ore 8.00-13.00, Sa ore 8.00-12.00

Veterinario

Ambulatorio a Pederoa, tel. 335 543 36 99
Servizio veterinario nel distretto socio-sanitario a Piccolino, tel. 0474 524 831, 338 242 60 99

m museumladin

**Museum Ladin
Ciastel de Tor.**

San Martin de Tor – Val Badia
www.museumladin.it
info@museumladin.it
T. 0474 524 020

S. Martino
in Badia

www.gruppegut.it

VALLE D'ANTERSELVA 1.120–1.630 m

Abitanti: 1.300
Letti turistici: 1.350
Codice postale: 39030

In un'ampia conca valliva fra ricchi prati e campi sorge Anterselva di Sotto (1.135 m). La valle si restringe un po' e con una facile salita si raggiunge Anterselva di Mezzo (1.250 m). Anterselva di Sopra (1.532 m) costituisce un piccolo nucleo abitato e dopo alcuni chilometri di salita si raggiunge, in posizione fantastica, il Lago d'Anterselva a 1.640 m. Il possente Gruppo delle Vedrette di Ries con i noti Collalto (3.436 m) e Collaspro (3.273 m) al termine della valle, paiono braccia protettive e questi imponenti "tremila" costituiscono il passaggio nella vicina Valle di Riva di Tures, mentre per la strada tutta a curve per il Passo Stalle si giunge nella valle di Defereggen, nel Tirolo Orientale (A).

Associazione Turistica Valle Anterselva
39030 Anterselva di Mezzo
Tel. 0474 492 116, fax 0474 492 370
info@antholzertal.com – www.antholzertal.com

DA VEDERE

Vedasi pagina 34

SPORT IN VACANZA

Calcio

Campo da calcio ad Anterselva di Sotto e di Mezzo

Ciclismo, mountain biking, noleggio bici
Vedasi pagina 29

Noleggio biciclette presso il campeggio Anterselva di Mezzo (tel. 0474 492 204)

Escursionismo estivo ed invernale

Da metà maggio a metà ottobre escursioni guidate nel parco naturale ed escursioni erboristiche. Informazioni e passaporto dell'escursionista ottenibile presso l'Ass. Turistica Valle Anterselva

Fitness, percorso vita, jogging

Percorso fitness (5 km) lungo il Rio d'Anterselva da Anterselva di Sotto alla casa culturale a Rasun di Sopra

Pallacanestro

Nella zona sportiva ad Anterselva di Mezzo

Pallavolo

Nella zona sportiva ad Anterselva di Mezzo

Pattinaggio su ghiaccio

Campo di pattinaggio presso il campeggio Anterselva, tel. 0474 492 204

Pesca

Vedasi pagina 18

Ping pong

Nella zona sportiva ad Anterselva di Mezzo e di Sotto

Sci di fondo

60 km di tracciati nella Valle Anterselva con diversi gradi di difficoltà per passo diagonale e skating

Scuola sci di fondo e biathlon Valle Anterselva, Anterselva di Sopra, tel. 0474 492 446
Noleggio dell'attrezzatura da fondo presso Sport Taschler (tel. 0474 492 454) e presso Zingerle Ernst (tel. 0474 492 299)

Servizio autobus per il centro biathlon ad Anterselva di Sopra, orario disponibile presso l'Ass. Turistica Valle Anterselva

Slittino

Vedasi pagina 32

Tennis

2 campi da tennis in erba artificiale illuminati ad Anterselva di Mezzo

Tiro a segno, tiro con l'arco, poligono

Poligono alla casa culturale ad Anterselva di Mezzo, aperto solo su prenotazione dalle ore 20.00. È necessario prenotare con almeno due giorni di anticipo, tel. 0474 492 283

MANGIARE E BERE

Elenco dei caffè, bar, pub, ristoranti, pizzerie e ristori ad Anterselva e d'intorni con giorno di riposo settimanale (in alta stagione spesso nessun giorno di riposo e orari prolungati)

Anterselva di Sotto

Hotel Antholzerhof (ristorante-bar), Anterselva di Sotto 62, tel. 0474 492 148 (GI)

Hotel Bad Salomonsbrunn (ristorante), Anterselva di Sotto 1, tel. 0474 492 199 (GI)

Hofschénke Dorf Müller, Anterselva di Sotto 27, tel. 0474 492 165

Hofschénke Nösslerhof, Anterselva di Sotto 23, tel. 0474 492 211

Albergo Messnerwirt, Anterselva di Sotto 33, tel. 0474 492 144 (LU)

Cafè St. Walburg, Anterselva di Sotto 78, tel. 0474 492 180 (MA)

Anterselva di Mezzo

Ristorante-Pizzeria Anger, Anterselva di Mezzo 122, tel. 0474 492 333 (MA)

Albergo Bruggewirt, Anterselva di Mezzo 20, tel. 0474 492 120 (GI)

Cafè Egger, Anterselva di Mezzo 64, tel. 0474 492 124 (LU)

Hofschénke Eggerhöfe, Anterselva di Mezzo 42, tel. 0474 493 030

Berghotel Johanneshof (ristorante), Anterselva di Mezzo 103, tel. 0474 492 107 (ME)

Hotel Posta (ristorante), Anterselva di Mezzo 24, tel. 0474 492 121 (ME)

Santeshotel Wegerhof (ristorante), Anterselva di Mezzo 15, tel. 0474 492 130

Tennis-Bar, Anterselva di Mezzo 1, tel. 0474 492 380 (MA)

Anterselva di Sopra

Ristorante Al Lago, Anterselva di Sopra 25, tel. 0474 492 252

Alpenresidenz Anterselva, Anterselva di Sopra 45, tel. 0474 494 520

Ristorante campeggio Anterselva, Anterselva di Sopra 34, tel. 0474 492 204

Ristorante Rifugio Genziana, Anterselva di Sopra 21, tel. 0474 492 334

Hexenschénke, Passo Stalle, tel. 0474 493 001

Malga Huberalm (ristorante-bar), Anterselva di Sopra 43, tel. 0474 492 343 (ME)

Residence Seehaus (ristorante-bar), Anterselva di Sopra 16, tel. 0474 492 342

Hotel Wildgall (ristorante), Anterselva di Sopra 30, tel. 0474 492 136 (MA)

SHOPPING

Orari d'apertura negozi alimentari

Lu–Ve ore 8.00–12.00 e ore 15.30–18.30,
Sa ore 8.00–12.00 (in alta stagione aperto anche Sa pomeriggio)

Orari d'apertura panifici

Lu–Ve ore 7.00–12.00 e ore 15.30–18.30,
Sa ore 7.00–12.00 (in alta stagione aperto anche Sa pomeriggio)

Orari d'apertura negozi sportivi

Lu–Ve ore 8.30–12.00 e ore 15.00–19.00,
Sa ore 8.00–12.00 (in alta stagione aperto anche Sa pomeriggio)

Alimentari, panificio, macelleria, bevande, tabaccherie

Egger Irmgard, Anterselva di Mezzo 64, tel. 0474 492 134

Ploner Agnes, Anterselva di Mezzo 27, tel. 0474 492 128

Panificio Seeber, Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 106

Panificio alimentare Seeber, Anterselva di Sotto, tel. 0474 493 047

Macelleria Steiner, Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 293

Articoli sportivi

Sport Taschler, Anterselva di Sopra, tel. 0474 492 454 (aperto solo d'inverno)
Artigianato artistico, scultore Bachmann Josef (scultore), Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 502

NOTIZIE UTILI DALLA A ALLA Z

Autofficina, carrozziere, meccanico

Leitgeb Toni, Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 320

Autolavaggio

Messner Nikolaus, Anterselva di Mezzo, tel. 348 384 11 60: impianto automatico a gettoni (24 ore)

Bambini

Parco giochi nella zona sportiva ad Anterselva di Mezzo e di Sopra

Banche, bancomat

Cassa Raiffeisen Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 220
Lu–Ve ore 8.00–12.45, Lu ore 14.30–16.30

Beauty & wellness

Hotel Bagni di Salomone „La magia dell'acqua“, tel. 0474 492 199: diversi bagni, sauna, massaggi e trattamenti di bellezza (su prenotazione)

Huber im Feld, tel. 0474 492 195: bagni di fieno, idromassaggio alle erbe (su prenotazione)

Santeshotel Wegerhof, tel. 0474 492 130: diversi bagni, massaggi, pacchetti relax e trattamenti di bellezza (su prenotazione)

Biblioteca

Nella scuola elementare ad Anterselva di Mezzo

Orari d'apertura: Lu ore 16.00–17.00, Me ore 14.00–16.00, Gi ore 14.30–15.30 (da metà luglio a inizio settembre aperto solo dalle ore 19.30–20.30)

Nella scuola elementare ad Anterselva di Sotto
Orari d'apertura: Ma ore 16.00–18.00, Ve ore 16.00–17.00

Cabine telefoniche pubbliche

Ad Anterselva di Mezzo e di Sotto. Schede telefoniche disponibili presso l'Ass. Turistica Valle Anterselva

Campeggio

Campeggio Anterselva ad Anterselva di Sopra, tel. 0474 492 204

Distributore di benzina

Distributore Self-Service a Rasun di Sotto
AGIP, tel. 0474 496 330

Emergenza, pronto soccorso

Vedasi pagina 43
Soccorso alpino, tel. 0474 492 197

Farmacia

Farmacia all'angelo a Rasun di Sotto,
tel. 0474 497 076

Funghi

Vedasi pagina 43

Gite settimanali, escursioni in pullman

Da maggio a settembre vengono organizzate gite in pullman verso le più belle mete nelle Dolomiti, a Venezia, Merano, al Lago di Caldaro, al Lago di Garda, a Monaco, Innsbruck ecc. Informazioni e prenotazioni presso l'Ass. Turistica Valle Anterselva

Guida turistica

Alpenschule Pustertal a Monguelfo (guida alpina), tel. 0474 944 660

Informazioni turistiche, camere libere

Ass. Turistica Valle Anterselva, Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 116, fax 0474 492 370
info@antholzertal.com - www.antholzertal.com

Internet

Presso l'Hotel Bagni di Salomone, Anterselva di Sotto 1, tel. 0474 492 199

Medico, ambulatorio infermieristico

Dr. Plaickner, ambulatorio nella scuola ad Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 372:
Ma ore 16.30-20.00, Gi ore 8.00-11.30
Dr. Felder Andreas, Josefsheim 81, Anterselva di Mezzo, tel. 0474 497 300, 340 622 30 77:
Lu+Me+Ve ore 10.30-12.00, Ma ore 17.30-19.30, Gi ore 15.00-16.30

Mercati

Vedasi pagina 43

Ospedale

Vedasi pagina 43

Parco per il tempo libero

Ad Anterselva di Mezzo e di Sotto

Piazzola per grigliate

Ad Anterselva di Sotto

Polizia

Carabinieri, tel. 0474 944 133

Santa Messa, servizio religioso

Anterselva di Mezzo (ted.)
Sa ore 19.30 (estate), ore 19.00 (inverno)
Do ore 10.00
Anterselva di Sotto (ted.)
Do ore 8.30

Taxi

Taxi Egger, Anterselva di Mezzo,
tel. 0474 492 124, 349 806 01 68
Taxi Oberlechner Paula, tel. 348 725 74 36

Ufficio postale, telegrafi

Ad Anterselva di Mezzo, tel. 0474 492 129
Orari d'apertura: Ma+Gi ore 8.00-13.00,
Sa ore 8.00-12.00

Valico di confine

Dal passo Stalle per l'Austria aperto da metà maggio a fine ottobre. Traffico a senso unico dal 30° al 45° minuto di ogni ora dal Lago d'Anterselva verso l'Austria (chiuso di notte dalle ore 21.45-5.30). Ritorno dal 1° al 15° minuto di ogni ora dall'Austria verso Anterselva (chiuso di notte dalle ore 22.00-6.00)



Gassenwirt

Mangiare & bere dal 1602

Un inno ai sapori della tradizione

Noi cuciniamo ciò che amiamo di più:
le pietanze tradizionali della cucina sudtirolese.
Ogni piatto si basa su ingredienti freschi
del posto ed è tratto dal ricettario dei nostri nonni.
Una vera sinfonia per il palato!

Ristorante Gassenwirt

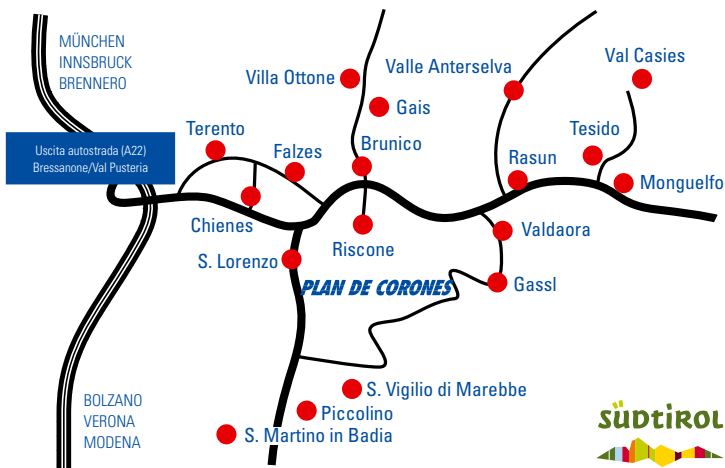
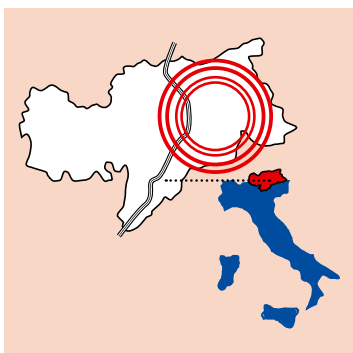
Via Chienes 42 | I-39030 Chienes
info@gassenwirt.it | www.gassenwirt.it

Per prenotazioni tavolo: Tel. +39 0474 565 389



CONS. TURISTICO
AREA VACANZE
PLAN DE CORONES

Via Michael Pacher 11 A
39031 Brunico
tel. 0474 555 447
fax 0474 530 018
info@kronplatz.com
www.kronplatz.com



IMPRESSUM

Editore: Consorzio turistico Tourismusverband Kronplatz Genossenschaft | Dati indicati senza garanzia
Grafica & stampa: ARTPRINT - tel. 0472 200 183 - www.artprint.bz.it | Testi: Kronplatz

