



Gitschberg Jochtal

Rio Pusteria

Malghe in fiore

11.05. – 01.06.2024

Ricaricatevi, respirate profondamente e ammirate il risveglio della natura! Un ricco programma settimanale vi invita a riscoprire l'incanto della primavera alpina, con tante attività e... con le speciali delizie culinarie servite dalle baite e osterie contadine che partecipano all'iniziativa. Insalata di tarassaco, canederli alle erbe o risotto all'abete rosso con formaggio cremoso? La cucina dell'Alto Adige ha tanti piccoli segreti che diventano vere e proprie attrazioni ...

In collaborazione con Brimi.

Il programma:

Tour guidato in e-bike attraverso meleti e vigneti

domenica, 12.05., 19.05., 26.05.24

Punto di ritrovo: ore 09.30, stazione ferroviaria di Rio di Pusteria, durata: 5 h

Il tour guidato attraversando meleti e vigneti, vi condurrà a Naz, Sciaves e Novacella. Possibilità di ristoro lungo il percorso. Tour facile di circa 40 km con dislivello di circa 500 metri.

Bagni di bosco presso la cascata di Vandoies di Sopra

lunedì, 13.05., 20.05., 27.05.24

Punto di ritrovo: ore 10.00, Parcheggio presso la chiesa a Vandoies di Sopra, durata: 3 h

Camminare in modo consapevole significa percepire i sassolini e le radici sotto i nostri piedi, sentire il fischio dello spioncello, indovinare gli aromi di cespugli e piante, fermarsi, respirare con consapevolezza e rilassarsi. All'arrivo alla cascata, lasciatevi rinvigorire dal potere elementale dell'acqua.

Escursione sul tema delle erbe con fumigazione a Naz

lunedì, 13.05., 20.05., 27.05.24

Punto di ritrovo: ore 16.00, Piazza del paese a Naz, durata: 1,5 h

Alla ricerca del sapere perduto da tempo con la nostra esperta erborista certificata. Fare una piacevole escursione sull'altopiano soleggiato. Ottenere informazioni interessanti e divertenti sulle erbe locali, sui toccasana meravigliosi e sugli effetti benefici di tutto ciò che cresce e prospera qui. Una gita del tutto speciale! The taste of nature – il gusto della natura!

Passeggiata consapevole sull' Alpe di Rodengo e Luson

martedì, 14.05., 21.05., 28.05.24

Punto di ritrovo: ore 09.30, Parcheggio Zumis a Rodengo, durata: 3,5 h

Respirare profondamente, rallentare il ritmo e lasciarvi alle spalle la quotidianità ammirando la straordinaria bellezza delle Dolomiti. Questa esperienza sarà l'occasione per percepire l'atmosfera silvana ed il risveglio di primavera con tutti i sensi e lasciarci permeare dall'energia di questo magnifico luogo naturale. Respireremo consapevolmente la benefica aria dei boschi alpini, ci godremo la sensazione della terra sotto i piedi e la vastità del mondo alpino, per ritrovarci pieni di nuova energia. A pranzo, se desiderato, potete fermarci a mangiare su una malga.

Escursione facile: 180 metri di dislivello, 7 km



Gitschberg Jochtal

Rio Pusteria

Suggerimento: Il punto d'incontro è raggiungibile facilmente con il pullman numero 415 dalla stazione del treno di Rio di Pusteria (gratuito con la tessera ospiti).

Camminata mattutina con colazione alla montagna a Terento

mercoledì, 15.05., 22.05., 29.05.24

Punto di ritrovo: ore 07.00, Parcheggio Val Vena a Terento, durata: 5 h

Saliamo al rifugio Lago di Pausa, una camminata alquanto impegnativa (900 metri di dislivello) che vi ripagherà con gli straordinari profumi dei boschi di montagna e la vista a perdita d'occhio sulle nostre montagne. Arrivati al rifugio a quota 2.312 metri vi aspettano una bella colazione alla montagna.

Escursione di media difficoltà: 900 m di dislivello, ca. 2 ore di salita

Escursione guidata primaverile con Kneipp

giovedì, 16.05., 23.05., 30.05.24

Punto di ritrovo: ore 09.30, stazione a valle funivia Gitschberg a Maranza, durata: 5 h

Con la cabinovia raggiungeremo la stazione intermedia a 1.650 m, dove imboccheremo il sentiero delle baite fino alla cima Kleingitsch/Piccolo Cuzzo (2.262 m). Circondati da scorci e panorami mozzafiato, proseguiremo addentrandoci nella Valle d'Altafossa, dove ci aspettano varie baite per fare una sosta. Infine, percorreremo a ritroso la Valle d'Altafossa e il sentiero Kneipp. Il contatto con l'acqua fredda in mezzo alla natura ha effetti positivi sulla circolazione ed è molto tonificante.

Escursione di media difficoltà: 700 m di dislivello, 13,5 km

Escursione guidata nei meleti a Naz

venerdì, 17.05., 24.05., 31.05.24

Punto di ritrovo: ore 16.00, Piazza del paese a Naz, durata: 1,5 h

Il frutto colorato che fiorisce e matura ovunque qui è leggendario, salutare e di significato simbolico per il nostro altopiano. L'escursione guidata all'insegna della mela comprende un'escursione didattica agli alberi di mele che costeggiano il sentiero, oltre alla presentazione di un filmato e, naturalmente, alla degustazione di mele. Il nostro certificato ambasciatore delle mele risponde a tutte le domande e fornisce informazioni interessanti sulla coltivazione delle mele.

HIGHLIGHT: MOUNTAIN GLOW YOGA sul monte Gitschberg

sabato, 01.06.24

Punto di ritrovo: ore 09.30, stazione a valle funivia Gitschberg a Maranza

Tutti in montagna... a tutto relax.

Una lezione di yoga molto speciale con tanta aria pura, una vista spettacolare e tutto il senso di libertà che la montagna sa regalare!