

# RICCO PROGRAMMA CON LA BRIXEN SÜDTIROL CARD

IN ALTO ADIGE NON SI CORRE IL RISCHIO DI ANNOIARSI



## CAMMINARE

### Escursione al sorgere del sole

A volte vale la pena alzarsi prima del solito, anche in vacanza! L'esperienza di osservare l'alba in escursione vi ripagherà con emozioni memorabili.

### Aperitivo sul Monte Gitschberg

Un facile tour panoramico sul Gitschberg seguito da aperitivo e presentazione del programma settimanale.

### I Sentieri delle Saghe di Maranza

Una facile escursione sorprendentemente divertente e piacevole condita di leggende, saghe e fatti interessanti su Maranza.

### Escursione Kneipp sulle montagne di Maranza

Questa piacevole escursione circolare conduce in Valle d'Altafossa sul sentiero Kneipp, con diverse stazioni lungo il cammino dove fermarsi e percepire il potere dell'acqua con tutti i sensi.

### Escursione natura e cultura a Terento

Sano movimento, aria fresca e acqua fredda sono tre fattori spesso sottovalutati ma importantissimi per mantenerci in salute. Con questa escursione potrete sperimentare di persona i benefici effetti dell'acqua fredda sul corpo.

### Alla scoperta di boschi e alpeggi

Cortecce scavate dai picchi, erbe, curiosità e malghe rustiche. Escursione facile con possibilità di ristoro.

## FAMIGLIA

### Escursione per le famiglie a Terento - "Dal grano al pane"

Camminata a un maso contadino dove potete osservare la cottura del pane nell'antico forno a legna ed assaggiare anche le pagnotte appena sfornate. Proseguiamo il nostro cammino per la Valle dei Mulini dove visitiamo un mulino in funzione.

### Escursione per famiglie con traversata del fiume a Terento

In compagnia della nostra guida alpina vi incamminerete alla scoperta della Val Vena. Arrivati al fiume, i bambini costruiranno con l'aiuto dei genitori un ponte che servirà per raggiungere l'altra sponda.

### La straordinaria vita delle api

Una passeggiata attraverso il bosco da Vandoies a Vallarga e visita di un alveare.

### Tour introduttivo di rafting

Un'esperienza che combina avventura e divertimento per famiglie e principianti.

### Trekking con i lama per tutta la famiglia

Visitate il maso per conoscere questi animali molto speciali.

### Escursione per famiglie al bunker della respirazione a Spinga

Attraversiamo il paese e il bosco per scoprire il potere della respirazione al bunker di Spinga.

### Costruiamo un Hotel per insetti

Cosa sarebbero i nostri alberi e prati in fiore senza il canto e il volo acrobatico di questi amabili insetti? Insieme ad un'esperta creiamo un rifugio artificiale per questi piccoli insetti.

## BAMBINI

### Lama e alpaca trekking a Maranza

L'indimenticabile esperienza familiare con i 14 lama e alpaca al maso "Hinterwalderhof" a Maranza.

### Corso d'arrampicata "Kletterhertz" (10-14 anni)

Un parco avventura con una parete d'arrampicata alta 12m per i ragazzi che vogliono far pratica con corde e moschettoni.

### **Corso d'arrampicata "Krixly-Kraxly" (5–9 anni)**

Da grande voglio fare l'alpinista! I bambini mettono alla prova le loro doti di arrampicata sotto la supervisione delle nostre guide alpine.

### **Visita agli animali del maso "Ahner-Berghof" (5–9 anni)**

Durante la visita i bambini potranno conoscere da vicino asini, polli, gatti, vitellini e coniglietti. Una vera gioia per i più piccoli!

### **Gita in carrozza per bambini a Maranza (5–14 anni)**

I bimbi possono fare un giro in carrozza senza i genitori e magari persino prendere posto accanto al cocchiere.

## **E-BIKE**

### **Tour in mountain bike elettrica con partenza a Rio di Pusteria**

Tour facile: escursione con E-bike attraverso la Valle Isarco fino a Novacella, seguita da degustazione di vini e visita guidata.

Tour sportivo: lunga escursione attraverso la Valle Isarco fino a Novacella, seguita da degustazione di vini e visita guidata.

### **Tour in mountain bike elettrica con partenza da Terento**

Tour facile: escursione con E-bike attraverso la Val Pusteria (Terento, lago d'Issengo, Brunico)

Tour sportivo: Malga Pertinger – Malga Ochsentreiberalm – Corti

### **Tour in mountain bike elettrica con partenza a Rio di Pusteria**

Tour facile: escursione con E-bike all'Almdorf Haidenberg

Tour sportivo: escursione con E-bike all'Almdorf Haidenberg (Vandoies, Terento, Corti, Haidenberg)

### **Tour in mountain bike elettrica con partenza da Rodengo**

Tour facile: Alpe di Rodengo e Luson

Tour sportivo: Alpe di Rodengo e Luson e Cima Lasta

### **Altre tour guidate in E-bike da Rio di Pusteria.**

## **CULTURA**

### **Vecchie Mura & Vini novelli - Visita al Vigneto e Maso Bio**

A spasso per la tenuta, il contadino illustra i suoi metodi alternativi per la coltivazione di antiche varietà di mele e uva.

### **Erbe selvatiche e pozioni magiche a Naz**

Alla riscoperta delle antiche conoscenze erboristiche.

### **Visite guidate alla Chiusa di Rio di Pusteria**

Quella che ora è una rovina qualche tempo fa era una dogana, un padiglione di caccia e un teatro della guerra dei contadini nel 1526 e dell'insorgenza tirolese del 1809.

### **Escursione ai Masi di Fundres**

La verde Val di Fundres vi aspetta con masi storici ben conservati, antiche attività artigianali e meravigliosi panorami.

### **Lavoriamo con tanta passione – in visita a un caseificio**

Potete conoscere il processo di produzione del formaggio. L'esperienza si conclude con una degustazione dei prodotti agricoli.

## **ESCURSIONI PER ESPERTI**

### **Giro dei laghi alpini: Lago del Marmo e Lago Selvaggio (2.532 m)**

Una meravigliosa escursione alpina di media difficoltà: si parte dalla Malga Fane (1.700 m) in direzione Malga "Aschila" fino al Lago "Marblsee" (2.250 m) e si prosegue poi verso il Lago Selvaggio. Si torna alla Malga Fane passando per la Malga "Labiseben" e la gola "Valler Schramme". Sono necessarie buona forma fisica, attrezzatura adeguata e sufficienti provviste.

### **Camminata mattutina con colazione in montagna a Terento**

Saliamo al rifugio Lago di Pausa, una camminata alquanto impegnativa 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 aspetta una bella colazione in montagna.

### **Escursione alpina sul Giogo di Terento e Monte Mutta**

Questo tour di media difficoltà vi ripagherà con la vista a 360 gradi sulle Dolomiti e le Alpi Sarentine e della Zillertal che si gode già dal Giogo di Terento (2.405 m). Gli ultimi metri di salita fino alla croce di vetta sul Monte Mutta (2.485 m) sono un piacevole extra. Servono una buona forma fisica, attrezzatura adeguata (scarponi da montagna e abbigliamento impermeabile e antivento) e sufficienti provviste.

### **Arrampicata sulle Dolomiti**

Vi aspettano diverse ferrate, dal Catinaccio alle Tre Cime.

**Informazioni generali:**

Iscrizioni entro le ore 16:30 del giorno precedente salvo diversamente indicato. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al proprio hotel o ai centri informazioni dell'area vacanze sci & malghe Rio Pusteria & Naz-Sciaves. Si raccomanda di portare attrezzatura adeguata (scarpe da montagna, protezione dalla pioggia ecc.) per ogni escursione. Partecipazione a proprio rischio. Numero minimo di partecipanti: 4 persone o 5 bambini di età compresa tra i 5 e 14 anni. Numero di posti limitato. Programma soggetto a modifiche senza preavviso.

**Iscrizioni:**

[info@riopusteria.it](mailto:info@riopusteria.it) | +39 0472 886 048  
[info@rodeneck.com](mailto:info@rodeneck.com) | +39 0472 454 044  
[info@riopusteria.it](mailto:info@riopusteria.it) | +39 0472 415 020

**La correttezza dei dati non può essere garantita!**