

2008

# INCENTIVE

VIAGGI | VOYAGES

7 X 4

Giorni | jours

**INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI**  
**INFORMATIONS & RÉSERVATIONS**

X-Large-Travel  
Incoming Service Italien  
[www.x-large.it](http://www.x-large.it)



## ARIA DI PRIMAVERA

### 1° GIORNO: SENTIERI & ALBERI IN FIORE

Ritrovo in un rinomato ristorante sulla **Strada del Vino** per un pasto leggero e la degustazione di un vino adatto, presentato con dovizia da un sommelier.

Il sole del pomeriggio e il dolce profumo nell'aria invitano a passeggiare fra gli alberi in fiore accompagnati da un contadino del luogo con successiva visita ad una cooperativa di frutticoltori. Lo sapevate che nelle notti di brina primaverile si mette in funzione l'irrigazione di superficie per munire i boccioli di uno strato protettivo, trasformando così l'intera vallata in un suggestivo mondo cristallizzato?

In serata, raggiungimento dell'albergo in una località vinicola situata lungo la Strada del Vino dell'Alto Adige.

Cena in hotel a base di specialità fresche di stagione.

### 2° GIORNO: BICI & ASPARAGI

La giornata inizia con una tranquilla bicicletta fra il mare di fiori che si estende tra Merano e Bolzano. La Val d'Adige, ariosa e pianeggiante, offre innumerevoli piste ciclabili lungo il corso del fiume Adige oltre ad un fitto reticolo di stradine di campagna poco trafficate. Da metà aprile a inizio maggio è tutto un fiorire: centinaia di migliaia di alberi da frutto ma anche molti arbusti e piante mediterranee.

Per pranzo non può mancare un salto ad una tipica osteria contadina ('Buschenschank') per una merenda contadina a base di speck e formaggi, serviti sul tagliere, da gustare con rafano fresco. Il pomeriggio è dedicato invece alla verdura primaverile per eccellenza e in compagnia di un agricoltore impareremo a raccogliere gli asparagi.

Il menu della cena prevede un "must" assoluto della primavera altoatesina: asparagi di Terlano serviti con **salsa bolzanina** e accompagnati dal **Sauvignon di Terlano**, un vino dall'aroma molto forte prodotto con uve che maturano sui versanti soleggiati della zona. L'esperienza, l'arte e i segreti del mastro cantiniere fanno il resto.

### 3° GIORNO: ARS VIVENDI & CULINARIA

Dopo una visita guidata al capoluogo, sarà la volta di fare shopping alla ricerca delle tendenze estive. I vicoli del centro storico di **Bolzano** sono un ambiente esclusivo fatto di incantevoli portici medioevali, la Piazza delle Erbe, negozi prestigiosi e vetrine eleganti. L'eleganza dello stile italiano, l'ospitalità degli ambienti altoatesini, la storia degli edifici gotici porticati e l'architettura fascista degli anni Trenta: Bolzano è città di contrasti ma anche di convivenza di due grandi culture europee che danno vita ad una **mescolanza quanto mai affascinante**.

Pranzo in un locale tipico del centro storico di Bolzano dove il menu propone sia specialità della cucina italiana che della tradizione tirolese. Non certo un caso, perché a Bolzano gli eleganti ristoranti italiani stanno fianco a fianco con le tipiche trattorie tirolesi e i negozi di specialità gastronomiche diventano irresistibili tentazioni.

Pomeriggio a libera disposizione. Nostro consiglio: non mancate di fare un salto al Museo Archeologico dell'Alto Adige per dare un'occhiata a Ötzi, la famosa mummia venuta dal ghiaccio o al Thuniversity per ammirare gli angioletti e le altre creazioni che hanno fatto il successo del marchio Thun.

In serata, ritrovo per un aperitivo in **Piazza delle Erbe** fra gli antichi banchi di marmo dei pescivendoli, punto d'incontro preferito dei Bolzanini. Cena in una graziosa trattoria del centro storico.

### 4° GIORNO: ROMANTICISMO & ...

A sud dei due **Laghi di Monticolo**, appena sotto l'omonimo paesino, si apre la "Valle della primavera". In nessun'altra zona fioriscono in primavera così tanti campanellini come in questa idilliaca conca. L'area naturale protetta di Monticolo con il suo splendido bosco misto e i due laghi incastonati nel verde è il luogo ideale per momenti di piacevole relax. Pranzo in un ristorante sul lago...



## GIOIE D'ESTATE

### 1° GIORNO: PIRAMIDI DI TERRA & VILLEGGIATURA ESTIVA

Partenza da Bolzano durante la mattinata per l'**Altopiano del Renon**, destinazione amata già 4 secoli fa dai cittadini del capoluogo in cerca di refrigerio dalla calura estiva che imperversava a valle.

Un pranzo leggero in una bella locanda di montagna e un buon vino rinvigorente.

Da Soprabolzano a Collalbo si prosegue quindi con il **trenino del Renon**, in funzione dal lontano 1907 e ancora perfettamente conservata nella forma originaria. Dopo una piacevole camminata, visita alle piramidi di terra, le più suggestive e alte d'Europa, formate da terreno argilloso di origine morenica risalente all'ultima glaciazione, tendente a divenire molle a contatto con l'acqua e a fluire a valle. Laddove vi sia tuttavia inglobato in questo materiale un sasso, questo mantiene asciutta la massa sottostante che, indurita, dà origine a colonne che possono raggiungere persino i 30 metri d'altezza.

Rientro in albergo e cena.

### 2° GIORNO: PRATI DI LARICI & DIVERTIMENTI BALNEARI

Dal placido e soleggiato paesino di San Genesio, sull'altipiano del Salto (1.100 m circa), si gode uno splendido panorama su Bolzano, distante 10 km, e le vicine catene alpine.

Sul sentiero europeo che si snoda dall'albergo Gasthof Edelweiß in direzione di Lafenna sono le **leggende** e i loro misteri a farla da padroni, con dodici saghe della zona illustrati dai ragazzi della Scuola Elementare di San Genesio. Per il ritorno consigliamo di non perdere il giro in carrozza nella patria dei cavalli avelignesi.

Pranzo in un ristorante tipico della zona.

Il pomeriggio è all'insegna del relax nel nuovo lido al **Lago di Caldaro**. Il lago balneabile più caldo delle Alpi offre un'incomparabile veduta sulle distese di vigneti della zona.

Cena in un ristorante in riva al lago.

### 3° GIORNO: CANYON & BAGNI DI FIENO

Discesa avventurosa nel **canyon del Rio Bletterbach**, il grande fenomeno geologico dell'Alto Adige situato nei pressi di Aldino. L'attraversamento del canyon è un'occasione imperdibile per chi, sotto la guida di un esperto, voglia ammirare una realtà geologica eccezionale: dalla cascata del Butterloch alla scala di ferro fino al banco di cefalopodi, la camminata lungo il corso del torrente genera forti emozioni e, raggiunta l'estremità della valle, conduce, attraverso il bosco, fino ai margini della conca dove a destra e sinistra si ergono imponenti pareti di porfido alte fino a 20 m. Il Centro visitatori Geoparc Bletterbach propone infine sezioni informative sulla genesi delle rocce, nonché pubblicazioni specializzate e particolari oggetti ricordo.

Per pranzo, ristoro in una **tipica malga** della zona. Da non perdere, l'assaggio di una tipica merenda altoatesina a base di speck, formaggi e burro fatti in casa, il tutto accompagnato da un buon bicchiere di Schiava dell'Alto Adige o da un raffinato Pinot Nero. Come dessert sarà comunque impossibile resistere ai krapfen di Aldino ai semi di papavero o agli "Strauben", tradizionale dolce a forma di chiocciola.

Il pomeriggio è invece all'insegna del tradizionale bagno di fieno al Passo Oclini, situato a quasi 2000 m di altitudine fra i gemelli spaiati del Corno Bianco e Corno Nero. I bagni di fieno, dai benefici effetti disintossicanti e rilassanti, sono una pratica assai diffusa da queste parti, una tradizione antica, ripresa oggi perché capace di rinvigorire, stimolare il sistema immunitario e assicurare un senso di benessere generale.

Sana cenetta a base di prodotti contadini.

### 4° GIORNO: BUCHE DI GHIACCIO & ...

L'escursione prende il via dalla piazza principale di San Michele/Appiano. Il sentiero, fiancheggiato da castelli e antiche residenze, si insinua nel bosco. Ancora prima di arrivarci sarà facile avvertire la frescura proveniente dalle cosiddette buche di ghiaccio: un sistema di spaccature esistenti tra i blocchi di porfido produce infatti un flusso costante di corrente d'aria fresca. Un enorme sbalzo di temperatura che ha portato, in uno spazio ristretto, al proliferare di circa 600 varietà vegetali.

Per pranzo, ristoro in una trattoria tipica della zona.



## SUGGERIMENTI D'AUTUNNO

### 1° GIORNO: VINO & SCAMPAGNATE

Ritrovo per un pasto leggero accompagnato da un ottimo vino.

Nel pomeriggio, escursione lungo il sentiero del vino, il **wein.weg** di **Caldaro**, che si snoda ad otto verso l'omonimo lago, passando fra aziende vinicole e vigneti. E per segnalare all'enoescursionista quanti siano i vigneti che attraversa lungo il sentiero, sono stati conficcati nel terreno dei marcatori di confine. "Vial", "Prunar", "Puntara", "Palurisch": gradevoli toponimi di origine retoromanica punteggiano il sentiero, indicati con lettere in metallo su calcare candido con punti in porfido. Calcare e porfido si trovano infatti proprio nei terreni viticoli e biancheggiano dalle montagne che circondano Caldaro. Lontano dalle frenesie della vita quotidiana, il sentiero offre una suggestiva veduta del paesaggio circostante.

Cena all'insegna del "**Törggelen**", un'usanza autunnale fra castagne e vino nuovo.

### 2° GIORNO: "CAVALCATA DEL VINO" & ASSAGGI DI STORIA

Come "nobili cavalieri" del vino su sentieri di 2000 anni: un viaggio a ritroso nel tempo, non a cavallo, ma comodamente a bordo di un minibus. In programma, **degustazioni di vini** nei masi della zona e nelle cantine di più antica tradizione, incontro con **personalità di spicco** della viticoltura altoatesina, una tipica merenda contadina a base di speck e formaggio, assaggi di **storia e cultura**. Da oltre tre millenni i dintorni di Bolzano sono terra di vini. L'85% della produzione vinicola della Provincia proviene da questa regione, una regione che deve la sua fama al clima particolarmente vantaggioso da cui nascono vini come il Pinot Bianco, lo Chardonnay, il Gewürztraminer, il Lago di Caldaro, lo Schiava, il Santa Maddalena, il Lagrein, il Pinot Nero e il Merlot e il Sauvignon di Terlano per citare solo alcuni dei suoi fiori all'occhiello.

Dulcis in fundo: un menu degustazione a cinque portate in uno dei migliori ristoranti dell'Alto Adige con presentazione dei vini più adatti.

### 3° GIORNO: SENTIERO DELLE CASTAGNE & "TÖRGGELEN"

Le calde e dorate giornate d'autunno offrono le condizioni ideali per passeggiare di maso in maso, soffermandosi per gustare le tante delizie di stagione.

Le **castagne** erano, accanto alle patate, considerate fino al XX secolo una delle principali fonti di nutrimento dei contadini; il legno duro era particolarmente apprezzato nelle costruzioni e le foglie furono usate come giaciglio per gli animali. È stato in onore delle tradizioni legate a questo frutto che si è deciso, qualche anno fa, di dare vita al cosiddetto Sentiero delle castagne che da Varna in Valle Isarco porta fino a Bolzano, illustrando lungo un percorso tematico i tanti aspetti legati alla coltivazione delle castagne. Il tratto del sentiero che attraversa il **Renon** è di circa 30 km (tempo di percorrenza 9-10 ore) e, pur snodandosi sempre più o meno alla stessa altezza, prevede il superamento di 1000 metri di dislivello.

**Da vedere** lungo il sentiero: insediamenti umani antichissimi, chiese di epoche diverse, un cimitero romano, i ruderi di un castello e il simbolo del Renon: le piramidi di terra. Rientro e cena in albergo.

### 4° GIORNO: ÖTZI & ...

Visita al **Museo Archeologico dell'Alto Adige**, altrimenti noto come "Museo di Ötzi", nel centro storico di Bolzano, nuova dimora dell'uomo venuto dal ghiaccio, la mummia di circa 5400 anni rinvenuta sul ghiacciaio del Similaun.

Il museo conserva documenti e reperti, modelli, ologrammi, video e installazioni acustiche che testimoniano e illustrano l'intera storia di questa provincia.

A seguire, passeggiata fra i vicoli del centro storico di Bolzano.

Che dire di un pranzo fra antiche mura? Nella regione d'Europa con la più alta concentrazione di rocche e manieri non c'è che l'imbarazzo della scelta...



## STELLE D'INVERNO

### 1° GIORNO: MERCATINO & VIN BRÛLÉ

Verso mezzogiorno, arrivo in un rinomato albergo della città di Bolzano e pranzo con accompagnamento di vini.

Nel pomeriggio, dopo una breve **visita guidata della città**, passeggiata tra le bancarelle del Mercatino di Natale, che è il mercatino d'Avvento di più lunga tradizione in Italia, spesso copiato, mai eguagliato. Le tradizionali casette di legno mettono in mostra prodotti tradizionali e artigianali in legno, vetro, ceramica, splendide decorazioni per l'albero di Natale e irresistibili specialità dolci. L'occasione ideale per trovare un regalo insolito e far felici i propri cari con i mille oggetti che riempiono le bancarelle. Anche un giro di **shopping** tra le vie del centro dà sempre buoni frutti, soprattutto in questo periodo. Ghirlande luccicanti adornano strade e piazze, gli zoccoli dei cavalli riecheggiano lungo i vicoli stretti, l'aria profuma di caldarroste, l'atmosfera è allietata dal suono di melodie di Natale.

E in queste frizzanti giornate d'inverno, niente di meglio di un punch di mele o un vin brûlé serviti nelle originali tazze del Mercatino di Natale, per riscaldare il corpo infreddolito, oppure una deliziosa cioccolata calda nella casa "Sacher".

Cena in un ristorante tipico.

### 2° GIORNO: FIOCCHI DI NEVE & FASCINO DEI RIFUGI

Le escursioni con le racchette da neve sono la nuova tendenza della stagione invernale. E chi si è già cimentato una volta con le "ciaspole" ne conosce sicuramente il motivo: le racchette permettono infatti di vivere l'inverno nella sua forma più pura raggiungendo passo dopo passo zone di neve finissima e vette altrimenti riservate a chi pratica l'escursionismo sugli sci. Passo dopo passo, e silenziosamente, si arriva sempre più in alto e le montagne dell'Alto Adige sanno ben premiare le fatiche con panorami mozzafiato.

A mezzogiorno sosta in un rifugio: un bagno di sole, un pasto abbondante consumato, per una volta, senza rimorsi, una partita a carte o a "Poschn", l'amatissimo gioco ai dadi degli altoatesini.

Cena in un tradizionale ristorante di montagna.

### 3° GIORNO: AVVENTO ALPINO & TRADIZIONE

Mattinata a libera disposizione nel centro storico di Bolzano. Un suggerimento: non mancate di dare un'occhiata a **Ötzi**, la famosa mummia venuta dal ghiaccio e conservata presso il Museo Archeologico.

Verso mezzogiorno partenza alla volta dell'Avvento Alpino della **Val Sarentino**.

Quando i fiocchi di neve sembrano danzare nel cielo, il silenzio è interrotto solo dal rintocco delle campane della chiesa e il profumo di biscotti di panpepato, vin brûlé e cannella invade l'aria, il Natale è sicuramente vicino. E nel periodo più sereno dell'anno, la romantica e selvaggia Val Sarentino rende omaggio al Natale come si faceva un tempo. Un mondo affascinante fatto di antichissime e nobili arti artigiane, tradizioni tramandate di generazione in generazione, l'ospitalità semplice e spontanea delle sue genti e un paesaggio invernale da favola. L'Avvento Alpino della Val Sarentino è una grande attrazione non solo per le tradizioni contadine che rievoca ma anche per i ricordi d'infanzia che riesce a risvegliare in tanti dei suoi visitatori...

Senza parlare della varietà di delizie culinarie proposte dalle bancarelle capace di soddisfare ogni gusto.

La giornata si conclude con una bella cena in una romantica stube di un ristorante selezionato della Val Sarentino.

### 4° GIORNO: MOSTRA DI PRESEPI & ...

Durante l'Avvento la località di San Paolo/Appiano si trasforma nella più grande mostra di presepi dell'Alto Adige, esposti dietro le finestre, nei bovindi, nelle nicchie e negli angolini delle dimore storiche. Circa un'ottantina di presepi dalle forme e dagli stili più vari, autentiche opere d'arte e pezzi da collezione, splendido esempio dell'abilità artigianale e della grande tradizione del Natale tirolese, ma anche creazioni provenienti da tutta l'Europa centrale.

Il clou del grande evento, un "presepe vivente" inscenato in diverse date. E il profilo del piccolo borgo vinicolo sembra uscire da un libro di favole. Il grandioso albero di Natale davanti alla chiesa, il "duomo di campagna", le mille luci e le stelle che ne adornano i vicoli creano un'atmosfera davvero magica...



## ARCHITETTURA & VINO

### 1° GIORNO: TENUTA ALOIS LAGEDER & HOTEL BAD SCHÖRGAU

Ritrovo per un pranzo leggero con il giusto accompagnamento di vini.

Nel pomeriggio, visita all'azienda vitivinicola Alois Lageder a Magrè. L'edificio storico che ospita le cantine della tenuta Tòr Löwengang, è stato completamente rinnovato e destinato ad accogliere attività produttiva e amministrativa (anno di costruzione 1998, architetti Abram & Schnabel, Bolzano) e si ispira ad un concetto di **sostenibilità** incentrata sulla simbiosi uomo-natura. Un contesto del tutto particolare in cui anche **l'arte** riceve le attenzioni che si merita. In cantina ad esempio troviamo un'installazione sonora che accompagna il vino nel periodo in cui matura in botte.

Serata: Dopo un avventuroso viaggio in galleria lungo la romantica e selvaggia Val Sarentino, arrivo all'Hotel Bad Schörgau: camere e suites che profumano di legno, un elegante ristorante di altissimo livello e il reparto bagni con sorgente privata danno vita ad una sorprendente armonia fra architettura alpina e design moderno.

Cena a base di piatti esclusivi come ad esempio ravioli con ripieno al pesto di pino mugo.

### 2° GIORNO: EURAC & MANINCOR

Al mattino, visita della sede dell'Accademia Europea di Bolzano (anno di costruzione 2002, arch. Klaus Klada, Graz). L'imponente complesso venne eretto fra il 1934 e il 1936 su ordine dei gerarchi fascisti per essere destinato ad ospitare le giovani donne del fascio. Soggetto a tutela architettonica, l'edificio è ora affiancato da una creazione architettonica moderna in vetro, cemento e acciaio. Lo schema cromatico dell'architettura interna è stato progettato da Manfred Alois Mayr, artista locale originario della Val Venosta.

In tarda mattinata, visita guidata del centro storico di Bolzano. Pranzo in città.

Nel pomeriggio, visita della tenuta Manincor immersa nel pittoresco paesaggio collinare che circonda il Lago di Caldaro. Il nuovo complesso che ospita le cantine, appena visibile, testi-

monia la sensibilità messa nel rapporto con la natura e il paesaggio: un ampliamento saggio e parco, sotto il terreno su cui maturano le uve. Un chiaro richiamo alla funzionalità e uno sfruttamento ottimale delle risorse del sottosuolo, una struttura semplice ma complessa: queste, le colonne portanti della creazione. Il progetto, ideato dallo staff di architetti Angonese/Köberl/Boday è stato realizzato fra il 2002 e il 2004.

Cena in riva al Lago di Caldaro.

### 3° GIORNO: MMM FIRMIAN & WINECENTER DI CALDARO

In mattinata, visita del Messner Mountain Museum MMM Firmian (ristrutturato nel 2006). La sede è il cuore del progetto museale del grande alpinista **Reinhold Messner**, autore di imprese ai limiti delle possibilità umane. Nelle antiche mura di Castel Firmiano (Sigmundskron), arricchito da una moderna struttura in vetro e acciaio realizzata dal giovane architetto Werner Tscholl di Morter, Reinhold Messner racconta l'importanza delle montagne per l'Uomo.

Pausa pranzo: tipica merenda altoatesina nella **taverna del castello**.

Verso sera, aperitivo al Winecenter della Cantina di Caldaro (anno di costruzione 2006, arch. „feld72“, Vienna). L'ambizioso progetto è contrassegnato dal dialogo con la vecchia sostanza edilizia risalente al 1911.

Cena al ristorante **Castel Ringberg** nel cuore di un paesaggio di vigneti con vista sul Lago di Caldaro e splendida terrazza panoramica. D'inverno i pasti sono serviti nelle eleganti sale del castello. Cucina varia, mediterranea e creativa.

### 4° GIORNO: BAGNO AL LAGO & ...

Visita del Lido al Lago di Caldaro (anno di costruzione 2005-2006, architetti "The Next Enterprise", Marie-Therese Harnoncourt e Ernst J. Fuchs, Vienna), un ambiente ricreativo insolito, lungi dall'assomigliare ai parchi acquatici con scivoli e onde artificiali. Gli architetti liberano le vasche dai loro supporti tradizionali: il tetto sospeso con piscina scoperta integrata e la veduta del paesaggio rendono quanto mai fluido il passaggio dalla zona balneare al giardino.

Pranzo al lago.



# VINO

## DEGUSTAZIONE

### 1° GIORNO: ESCURSIONI & VIGNETI

Ritrovo in un ristorante selezionato della Strada del Vino per un pasto a base di piatti leggeri e vini perfettamente armonizzati.

Il pomeriggio ha inizio con un'escursione guidata lungo il sentiero enodidattico di Cortaccia che si snoda per circa 1,5 km attraverso un territorio coltivato a vigna. È possibile osservare le diverse forme di allevamento, fra cui il tipico sistema a pergola dell'Alto Adige, e quasi tutti i vitigni coltivati in questa provincia. L'esperto ci svelerà tante notizie e curiosità che riguardano la coltivazione dell'uva.

Nell'occasione non può certo mancare una degustazione di vini con tanto di rivelazione dei segreti dei vini di qualità, spiegazioni sulla tecnica di degustazione, il riconoscimento di vizi di qualità, la corretta conservazione delle bottiglie, i bicchieri adatti, la temperatura ideale di servizio e tanto altro ancora.

In serata, rientro in albergo e cena.

### 2° GIORNO: SPUMANTI & ROCCE

In mattinata, un insolito **seminario del gusto** ci insegnerà a ritrovare la nostra capacità di odorare. A seguire, un aperitivo all'Arunda-Vivaldi di Meltina, la cantina di spumanti più in quota d'Europa.

Pranzo a Meltina o a Terlano.

Nel pomeriggio, visita della **Cantina Aziendale Laimburg** e della **cantina nella roccia**: sul finire degli anni Ottanta, quando le circostanze imponevano un ampliamento del complesso e le cantine si trovavano direttamente a ridosso della montagna, proprio il rilievo sembrò offrire lo spazio ideale. Nel rosso mattone della roccia porfirica del massiccio Mitterberg nasceva così una cantina, destinata ad ospitare le piccole botti di rovere e le bottiglie, con una temperatura ambiente mantenuta naturalmente costante. Nella montagna venne inoltre ricavato un salone di 300 m<sup>2</sup> chiamato a celebrare la grandezza dell'Alto Adige come terra di vini e a servire da salone delle cerimonie e di rappresentanza della giunta provinciale. Il progetto è del geometra bolzanino Nori Gruber. Le due muse in

bronzo collocate all'ingresso sono opera dell'artista Guido Anton Muss e simboleggiano la snella eleganza e l'opulente potenza del vino.

Cena in un ristorante selezionato della Bassa Atesina.

### 3° GIORNO: DEGUSTAZIONE & VIAGGIO NEL TEMPO

Da oltre tre millenni l'aera nei dintorni di Bolzano è terra di vigne. Oltre l'85% dell'intera produzione altoatesina proviene da questa regione dalle innegabili qualità climatiche: Pinot Bianco, Chardonnay, Gewürztraminer, Lago di Caldaro, Schiava, Lagrein, Pinot Nero, Merlot e Sauvignon sono solo alcuni dei suoi vini famosi.

In programma, **degustazioni di vini** nelle antiche tenute e nelle tradizionali cantine della zona e una tipica **merenda altoatesina** a base di speck e formaggi.

Nel pomeriggio è la volta di un viaggio a ritroso nel tempo, alla scoperta dell'affascinante vita dell'Uomo nelle diverse epoche, illustrata con l'ausilio di oltre 5.000 reperti archeologici e utensili tratti dalle collezioni etnologiche. Quanto mai interessante, anche lo sguardo ai cambiamenti prodottisi nel settore enologico.

E per concludere in bellezza, menu degustazione di cinque portate con presentazione dei vini più adatti in un rinomato ristorante della zona.

### 4° GIORNO: POLENTA & ...

La preparazione tradizionale della polenta è semplice ma faticosa. La semola di mais che viene versata lentamente nell'acqua bollente salata, la massa pesante mescolata poi per circa un'ora nello stesso senso affinché assuma una consistenza liscia e cuocia in modo omogeneo. E sulle pareti del paiolo si formano deliziose croste dorate. La polenta pronta viene quindi versata su un tagliere inumidito, leggermente appiattita e tagliata spessa con l'aiuto di un filo. Ottima anche raffreddata e tagliata a fette da passare al burro o alla griglia...



## ATTIVITÀ FISICA SPORT & ALTRO

### 1° GIORNO: PERCORSO AD ALTA FUNE & A PIEDI NUDI

Ritrovo a Terlano per un pranzo leggero.

Quindi, prove di equilibrio e destrezza al percorso ad alta fune "Hetz" di Terlano fra arrampicate e salti in un mondo di funi, travi e ponti sospesi.

E per chi preferisce starsene con i piedi per terra, gli ideatori hanno creato il percorso a piedi nudi che trasmette ad ogni passo una miriade di sensazioni: erba fresca e leggera, sabbia tiepida, muschio soffice, corteccia massaggiante, terra umida, foglie secche, il tutto accompagnato dalle temperature, dai suoni e dagli odori delle stagioni.

Raggiungimento di un wellness hotel, relax nella sauna e cena.

### 2° GIORNO: BIKE & WELLNESS

La Val Sarentino è attraversata da un fitto reticolo di sentieri che conducono a splendidi masi, malghe e rifugi. Dai principianti ai patiti delle due ruote non vi saranno delusioni: la Val Sarentino propone sentieri e percorsi di ogni ordine e grado di difficoltà. Ma prima di fare i salti sulla sella, non dimenticate che dovrete superare erte salite e fino a 600-700 metri di dislivello.

Pranzo in un tipico **rifugio** della zona.

Il pomeriggio è all'insegna dell'ozio e delle coccole all'Hotel Bad Schörgau. L'albergo ha ridato vita ad un'antica tradizione contadina. Gli accoglienti bagni dispongono di una sorgente di acque minerali ferro-solfuree che, arricchite dai prodotti delle campagne della Val Sarentino (fragrante fieno di malga, miele e latte), permettono di beneficiare di bagni quanto mai salutari. Di particolare rilievo, il **pino mugo** della Val Sarentino, **l'originale Pinus Sarentensis**, un'antichissima ed efficace medicina contadina. Soprattutto l'olio ricavato da questa pianta dal caratteristico profumo fresco-resinoso, ha un effetto rinvigorente su corpo e mente, favorisce la circolazione sanguigna e produce un'azione benefica e rigenerante.

Cena nel prestigioso ristorante dell'albergo.

### 3° GIORNO: ARRAMPICATE & RELAX

L'Alto Adige è terra di attività all'aria aperta. Un paradiso per gli appassionati di alpinismo è sicuramente la palestra di roccia "Marderwand" situata fra Cortaccia e Corona, ma anche l'"Unterlegstein" di Fennhals, il "Sefnar Plottn", il "Tanzbach-Knottn", il monte Forcella Sarentino e la palestra di roccia di Trodena.

Difficile ma gratificante, la ferrata che da Magrè conduce a Favogna: circa 750 m di dislivello per un tempo di percorrenza di quasi 5 ore. Ma alla fine del percorso, si apre un paesaggio incomparabilmente bello e rilassante con la possibilità di fare un tuffo rinfrescante nelle acque del lago. E dopo il pranzo sul monte Favogna, il pomeriggio è a disposizione per distendersi e prendere il sole.

Cena in un ristorante selezionato della Bassa Atesina.

### 4° GIORNO: NORDIC WALKING & ...

Il nordic walking nasce come metodo di allenamento estivo dei grandi atleti studiato in collaborazione con il più grande produttore mondiale di bastoni in carbonio, "exel". La disciplina si esprime in tutta la sua bellezza ed efficacia soprattutto quando praticata in ambiente leggermente collinare. L'impiego dei bastoni consente di alleviare il carico che ricade su dorso e ginocchia, un accorgimento interessante soprattutto per coloro che nella corsa soffrono di problemi in queste zone. Il movimento dei bastoni consente inoltre di sciogliere le tensioni che solitamente si producono a livello di muscoli cervicali e spalle.

In un valido corso di nordic walking imparerete anche alcune varianti della disciplina, come il passo veloce, la camminata a passi lunghi, il jumping e variazioni nell'uso dei bastoni.

A seguire, una corroborante pausa pranzo in un ristorante...

# ASSOCIAZIONI TURISTICHE OFFICES DU TOURISME

## INFORMAZIONI - PRENOTAZIONI

Per prenotazioni rivolgersi direttamente all'esercizio. In caso di difficoltà relative alla prenotazione oppure se desiderate ulteriori informazioni non esitate a contattare le singole Assoc. Turistiche.

## INFORMATIONS - RESERVATIONS

Pour réserver, merci de vous adresser directement à l'hôtel ou à la pension que vous avez choisi. Au cas où vous rencontreriez des difficultés pour réserver ou si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter ou à contacter les Offices du Tourisme dont les coordonnées sont fournies ci-dessous. Code pays pour appeler de l'étranger : 0039...

### CONSORZIO TURISTICO BOLZANO VIGNETI E DOLOMITI

Via Pillhof 1, I-39057 Frangarto (BZ)  
Tel. 0471 633 488 • Fax 0471 633 367  
info@stradadelvino.info  
www.stradadelvino.info

### BOZEN | BOLZANO

Piazza Walther 8, I-39100 Bolzano  
Tel. 0471 307 000 • Fax 0471 980 128  
www.bolzano-bozen.it

### JENESIEN | SAN GENESIO

Schrann 7, I-39050 S. Genesio  
Tel. 0471 354 196 • Fax 0471 363 745  
www.jenesien.net

### TERLAN | TERLANO

Pizza Dott. Weiser 2, I-39018 Terlan  
Tel. 0471 257 165 • Fax 0471 257 830  
www.terlan.info

### ANDRIAN | ANDRIANO

Via Wehrburg 1, I-39010 Andriano  
Tel. 0471 510 100 • Fax 0471 510 642  
www.andrian.info

### EPPAN | APPIANO

Pizza Municipio 1, I-39057 Appiano s.s.d.v.  
Tel. 0471 662 206 • Fax 0471 663 546  
www.eppan.com

### KALTERN | CALDARO

Piazza Mercato 8, I-39052 Caldaro  
Tel. 0471 963 169 • Fax 0471 963 469  
www.kaltern.com

### TRAMIN | TERMENO

Via Julius-v.-Payer 1, I-39040 Termeno  
Tel. 0471 860 131 • Fax 0471 860 820  
www.tramin.com

### SÜDTIROLER UNTERLAND | BASSA ATESSINA

Pizza Hptm.-Schweiggl 8, I-39040 Cortaccia s.s.d.v.  
Tel. 0471 880 100 • Fax 0471 880 451  
www.suedtiroler-unterland.it

### SALURN | SALORNO

Pizza Municipio 2, I-39040 Salorno  
Tel. + Fax 0471 884 279  
tourismusverein.salurn@rolmail.net

### CASTELFEDER

Pizza Principale 5, I-39040 Ora  
Tel. 0471 810 231 • Fax 0471 811 138  
www.castelfeder.info

### LEIFERS BRANZOLL PFATTEN

LAIVES BRONZOLO VADENA  
Via Kennedy 75, I-39055 Laives  
Tel. 0471 950 420 • Fax 0471 951 226  
www.leifers-info.it

### MÖLTEN | MELTINA

Paese 16, I-39010 Mölten  
Tel. 0471 668 282 • Fax 0471 667 228  
www.moelten.net

### SARNTAL | VAL SARENTINO

Via Europa 15a, I-39058 Sarentino  
Tel. 0471 623 091 • Fax 0471 622 350  
www.sarntal.com

### RITTEN | RENON

Via del Paese 5, I-39054 Collalbo/Renon  
Tel. 0471 356 100 • Fax 0471 356 799  
www.ritten.com

### ALDEIN-RADEIN | ALDINO-REDAGNO

Paese 34, I-39040 Aldino  
Tel. 0471 886 800 • Fax 0471 886 666  
www.aldein-radein.it

### TRUDNER HORN | MONTE CORNO

Am Kofl 2, I-39040 Trodena  
Tel. 0471 869 078 • Fax 0471 869 278  
www.trudnerhorn.com

© 2007

#### Editore, éditeur:

Consorzio Turistico Bolzano Vigneti e Dolomiti

#### Concetto, grafica, conception, graphique

tappeiner.it

#### Foto, photos

tappeiner.it, Othmar Seehauser, Trehs, Winecenter Kaltern,

Alois Lageder, Hetz, archivio Consorzio Turistico, Associazioni Turistiche

#### Carta panoramica, carte panoramique

Alto Adige Marketing

#### Stampa, impression

karodruck.it