



Val Gardena
Dolomites

Comunicato stampa

Val Gardena Active "Ladies Special - Solo per lei"

Il programma invernale delle attività dedicate alle donne.

Val Gardena, 27 ottobre 2016 - Val Gardena Active propone il programma "Ladies Special - Solo per lei" inverno 2016/17, ideato apposta per le donne che vogliono trascorre una vacanza in questa incantevole valle delle Dolomiti, immergendosi in varie esperienze di carattere culturale, culinario e sportivo.



Le attività di "Ladies Special" sono scandite nei giorni della settimana e propongono giornate trascorse facendo piacevoli escursioni, sport invernali, corsi di cucina e in generale attraverso momenti di condivisione ancor più piacevoli se vissuti con un'amica, con la propria mamma o sorella.

Il programma "Ladies Special" prevede:

- il lunedì mattina l'**Escursione con le ciaspole nel Parco Naturale Puez Odle in Vallunga** e il corso di arrampicata al pomeriggio con una guida alpina sulla parete indoor in Piazza Nives a Selva;



Val Gardena Dolomites

- il martedì **"Here comes the Sun - Sunrise Dantercepies"**: una colazione nella Dantercepies Lounge mentre si ammirano i colori dell'alba per poi scendere con gli sci sulla pista immacolata; nel primo pomeriggio **"Dolci tipici con le contadine gardenesi"**, un appuntamento per imparare consigli utili e pratici da seguire nelle ricette a casa, riproponendo i deliziosi dolci gardenesi; a fine giornata **Ciaspolata serale con cena in baita**, ammirando il cielo stellato nel cuore delle Dolomiti in mezzo ad un paesaggio innevato e romantico;
- il mercoledì mattina **Visita alla chiesetta più antica della Val Gardena, San Giacomo**, sopra Ortisei, con i suoi famosi affreschi e le sculture di grande valore storico e artistico;
- il giovedì mattina si parte per andare **"In giro con lo slittino all'Alpe di Siusi"**: da Plan de Cunfin si attraversa il paesaggio incontaminato dell'Alpe di Siusi, pranzando in una baita con vista mozzafiato per poi ridiscendere con lo slittino al Saltria, tornando poi al punto di partenza; nel primo pomeriggio invece la proposta è un **Giro facile con la fatbike** in Vallunga, un'alternativa speciale allo sci con mountain bike dotate di gomme a palloncino in grado di muoversi sulla neve. Il divertimento è assicurato!
- il venerdì mattina si potrà provare **"Wood emotions: l'energia del bosco"**, l'esperienza dei benefici del bosco come luogo di relax, tranquillità e fonte di energia; una **passeggiata serale al maso Paratoni**, uno dei masi più antichi della valle, dove sarà servito nella "Stube" un **menu tradizionale** preparato con i prodotti del maso stesso, chiuderà la giornata in modo godereccio;
- il sabato il programma prevede **un'escursione di mezza giornata con le ciaspole** nel Parco Naturale Puez Odle, accompagnate da una guida esperta, mentre di **domenica** la ciaspolata sarà lungo il bellissimo sentiero che porta fino al Rifugio Resciesa.

Attraverso questo ricco programma è possibile scoprire quanto la Val Gardena è in grado di offrire dal punto di vista naturalistico, ma non solo.

Alla fine di un'intensa giornata, ad esempio, i centri delle cittadine di Ortisei, Santa Cristina e Selva di Val Gardena sono un'ottima meta per dedicarsi a bere un aperitivo in compagnia o allo **shopping**.

E' consigliata anche una visita al **Museum Gherdëina** per conoscere la storia e la cultura gardenese. Il Museo possiede un numero sorprendente di oggetti di inestimabile valore, con una parte dedicata alla documentazione artistica dell'alpinista e cineasta Luis Trenker (1892-1990).

Ogni attività proposta nel programma "Ladies Special" ha un costo diverso, con importanti riduzioni per i partner Val Gardena Active.

Per informazioni: <http://www.valgardena-active.com>



Val Gardena

Dolomites

Per ulteriori informazioni

Val Gardena Marketing
Tel.: (0039) 0471 77 77 21
Fax: (0039) 0471 79 22 35
Christina Demetz
pr@valgardena.it
www.valgardena.it

Press Way - Ufficio Stampa
Tel.: (0039) 02 367 950 54
Tiziano Pandolfi - Mob. 338-6820776
tiziano@pressway.it
Nadia Scioni - scioni@pressway.it
www.pressway.it