



Cartella Stampa: Estate/Autunno 2018

Val Gardena, le Dolomiti ti invitano in vacanza
*Attività sportive all'aria aperta, tradizione, folclore e divertimento,
per una lunghissima stagione estiva.*

A partire da maggio, in [Val Gardena](#), la natura che fiorisce segna la fine dell'inverno e l'inizio della stagione estiva, ideale non solo per le famiglie ma anche per le coppie e i gruppi di amici che qui possono dedicarsi alle più varie passioni come lo sport, le attività all'aria aperta, la buona cucina, il benessere, l'arte e la cultura.

Il paesaggio unico delle Dolomiti, riconosciute Patrimonio Naturale dell'Umanità dall'**UNESCO**, fa da cornice a uno scenario incantevole, dove si distinguono le vette delle **Odle**, del **Sella**, del **Sassolungo** e del **Cir**. In questo contesto diventa ancora più emozionante dedicare intere giornate all'aria aperta, tra passeggiate, trekking, arrampicate, mountain-bike, nordic-walking e tanto altro ancora, per poi rientrare la sera, all'imbrunire, e allietare il proprio palato con la varia e genuina cucina locale.

La Val Gardena è una **terra da scoprire**. Terra antica, abitata da sempre dal fiero popolo ladino che nel corso dei secoli, ha saputo mantenere la propria cultura, ha conservato i propri luoghi ma ha coniugato tutto ciò con uno spirito d'innovazione, per permettere agli ospiti di non rinunciare ad alcun piacere.

HIGHLIGHTS 2018

Una vacanza Active

Iniziato qualche anno fa, il progetto www.valgardena-active.com è valido da giugno a novembre e prevede un fitto programma di attività, non solo sportive, durante tutta la settimana, personalizzabili in base alle esigenze e alle richieste di ciascuno.

Esistono diversi **Val Gardena Active Point** dove è possibile scegliere e organizzare il proprio programma e quello della famiglia, giorno per giorno, seguendo il calendario delle attività divise per temi. **Gite culturali** per assistere allo spettacolo naturale **dell'alba** dalla cima delle montagne, escursioni **botaniche** per conoscere e raccogliere erbe medicinali e gite con le famose **Guide Alpine Catores** per scoprire gli angoli più nascosti della Val Gardena, sono solo alcune delle proposte del programma **Val Gardena Active**.

Active Families include una settimana di attività concentrate sui bambini e i loro genitori, come il **GEO Caching: Resciesa / La caccia al tesoro del nuovo millennio**, la visita agli antichi

Dolomites

Val Gardena

mulini e il roseto di Bulla, la grigliata sul Monte Pana, il corso di arrampicata per principianti, la visita di un laboratorio di scultura e un E-Bike Relaxtour.

Il programma per i più piccoli (**Kids Active**) include tanti giochi, gite, grigliate, la pesca sui ruscelli e nei laghetti, lezioni di bricolage e visite didattiche ai masi.

Quando il sole infiamma le montagne: **Burning Dolomites**

Una delle ultime proposte della Val Gardena è quella di non perdere uno dei fenomeni naturali più belli al mondo; parliamo di **Burning Dolomites**, ovvero, quell'incredibile spettacolo cui si può assistere tra metà di settembre e i primi di novembre, quando i colori dei larici diventano sempre più vivi e il sole al tramonto "incendia" le dime bianche dei monti.

Per molti anni quest'emozionante fenomeno era riservato ai soli residenti o a qualche casuale passante ma oggi la Val Gardena ha deciso di organizzare eventi per consentire a tutti di assistere a questo particolarissimo e unico fenomeno. Da **settembre** a **novembre** saranno organizzate per la prima volta due differenti "Experiences", vale a dire due trekking guidati, uno di mezza giornata e uno di una giornata intera, entrambe focalizzati a consentire di ammirare "l'incendio" delle vette dolomitiche al tramonto (Patrimonio Naturale dell'Umanità dall'**UNESCO**). Le due proposte rientrano nel programma www.valgardena-active.com e sono previste ogni mercoledì e venerdì. Quella più lunga, che prevede l'intera giornata, porta dalla Stevia fino al Juac, mentre, la seconda, con partenza alle 15.00 condurrà fino al Seurasas, il terrazzo più panoramico della Val Gardena. In entrambe i casi affascinante rientro a lume di torcia e sotto le stelle.

Mountain bike e gli eventi per gli appassionati

La Val Gardena è il primo e unico "**Approved Bike area**" dell'Alto Adige e per chi ama la mountain-bike tantissimi sono i percorsi a disposizione. Un'ampia rete di tracciati di oltre 600 km attende gli amanti della mountain-bike, al cospetto di uno scenario particolarmente suggestivo, che consente di partire alla scoperta della magnifica natura di queste cime, definite da Reinhold Messner le "**montagne più belle del mondo**". Tutt'intorno alle località di Ortisei, S. Cristina e Selva, è possibile intraprendere complessivamente 22 tour giornalieri e 5 della durata di più giorni.

Particolarmente consigliato è il Sellaronda in mountain-bike, soprattutto in virtù del panorama che si affaccia sul Gruppo del Sella e sulla Marmolada; chi non desidera affrontarlo in solitaria, può partecipare ai tour guidati intorno al massiccio.

Ogni giovedì è organizzata una giornata particolarmente ricca di emozioni, dedicata al Tour panoramico della Val Gardena in **e-bike powered by Bosch**, un itinerario giornaliero intorno alle tre località ladine su rigogliosi alpeggi e strade forestali, che offre una vista straordinaria e affascinante.

Tra le novità del 2018 c'è il **Bike park & flow trail Dantercepies**: nuovi trail incontaminati, la cabinovia Dantercepies nelle vicinanze e il magnifico paesaggio dolomitico a 360°.

Due flow trail che fanno brillare di gioia gli occhi degli appassionati con un'easy line di 1,6 km per il divertimento degli amanti del flow di ogni età. La cabinovia Dantercepies e la seggiovia Cir rendono questi due trail facilmente raggiungibili, senza porre limiti ai "bis"!

Dolomites

Val Gardena

Il **Bike Park Piz Seteur** è un facile trail di 3.600 m per l'intera famiglia che conduce dalla modernissima cabinovia Piz Seteur a Plan de Gralba.

A Ortisei è possibile, invece, fare un Tour panoramico in mountain-bike dell'Alpe di Siusi - programma Val Gardena Active.

Un nuovo sentiero per le mountain-bike anche a S. Cristina Mont de Sëura. Il collegamento tra la Città dei Sassi e il Monte Pana non avviene più interamente attraverso il sentiero escursionistico n° 528, bensì lungo la strada forestale n° 526 B fino alla stazione a monte della seggiovia Mont de Sëura. Da qui, successiva discesa sulla nuova strada forestale fino a Monte Pana.

Infine, nuovo anche il collegamento ciclabile dell'Alpe Mastlé con S. Giacomo. Sull'Alpe Mastlé, presso l'incrocio dei sentieri 1A e 2, i ciclisti possono raggiungere S. Giacomo lungo l'1A, il 42 e il 4 (strada forestale) fino al 4-32.

Gli eventi per gli appassionati della bici

Nel 2018 il programma è davvero ricco.

Dal 14 al 18 giugno le Dolomiti e la Val Gardena diventano capitale mondiale della mountain bike con l'evento **Bike & Tech Expo** (a Selva), e con l'ottava edizione della **HERO Südtirol Dolomites**. In quei giorni si susseguiranno una serie di appuntamenti per professionisti e appassionati della mountain bike: allenamenti in percorsi dai 60 agli 80 chilometri, gare, esposizioni di biciclette ed accessori ultra tecnici e persino la competizione per i piccoli eroi, la **HERO Kids 2018** che si svolgerà il **15 giugno**.

Il grande giorno della manifestazione sarà sabato **16 giugno** con la partenza della HERO Südtirol Dolomites, che si snoderà in due percorsi: quello che decreterà l'eroe del HERO Südtirol Dolomites Festival sarà di 86 km, con un dislivello di 4.500 metri, mentre l'altro "più soft" sarà di 60 km e avrà un dislivello di 3.200 metri. Il mitico **Sellaronda Bike Day**, giunto alla sua 13^a edizione, il giorno in cui i passi dolomitici intorno al Sella (Sella, Gardena, Pordoi e Campolungo) vengono chiusi al traffico dalle 8.30 alle 15.30 per riservarli ai ciclisti, si svolgerà sabato 23 giugno. Non si tratta di una competizione, ma di un evento che permette a tutti gli appassionati di bicicletta di compiere il giro dei quattro passi senza automobili, in assoluta sicurezza e libertà. Il numero dei partecipanti è illimitato, ma bisogna fare attenzione a tenere la destra e usare una velocità moderata. Disponibili sull'online shop, nei bici point e in alcuni ristoranti le maglie ufficiali della manifestazione. Infine, dopo tante gare, la competizione diventa ludica con **Trail hunt "Knödeljagd"**: dall'8 al 9 settembre, dalle 10.00 alle 17.00, tutti in sella per puro divertimento con la caccia al tesoro sui ripidi sentieri e con gli splendidi panorami della Val Gardena.

Una tradizione millenaria

La Val Gardena è culla della cultura Ladina, che si esprime in molte forme dall'arte ai costumi, dalla cucina alla lingua, dalle iniziative alle tradizioni. I costumi del popolo Gardenese possono essere ammirati il **5 agosto**, durante l'evento **Val Gardena in costume**, una giornata nella quale sia i più giovani sia gli anziani, sfilano indossando i vestiti tipici della tradizione. L'artigianato del legno è, invece, una delle espressioni più evidenti dell'arte Gardenese e ha

Dolomites

Val Gardena

una storia antica che risale al 1700 e che ancora oggi riguarda molti artisti della valle che espongono le loro opere nella **Galleria UNIKA** e nell' **Esposizione Permanente dell'Artigianato Art 52**. Il consueto appuntamento con **UNIKA-scultori in fiera** è previsto quest'anno dal **30 agosto al 2 settembre**.

La "Corona" della Val Gardena

Il giro della **Corona della Val Gardena** è un itinerario molto bello e panoramico. Percorribile in senso orario o antiorario, consiste in un percorso accessibile da diversi punti grazie alle funivie che rapidamente portano in quota. Il giro completo dura quattro/cinque giorni, con 5/8 ore di trekking ogni giorno e può, per esempio, iniziare da Ortisei, passando per il Rasciesa, Brogles, la Forcella Pana, fino a giungere al Seceda e al Rifugio Firenze, per la prima notte. Il giorno seguente si può proseguire verso la Forcella de Sieles e concludere la giornata al Rifugio Puez. Terzo giorno dedicato al Passo Gardena, alla Val di Pisciadù, fino al Rifugio Boè. Quarto giorno verso la Val Lasties e il Passo Sella.

Infine, ultima giornata dalla Forcella Sassolungo, al Rifugio Demetz, passando dal Rifugio Vicenza, dallo Zallinger, dal Saltria, per finire all'Alpe di Siusi e tornare a Ortisei.

Il pernottamento è previsto nei rifugi, però c'è anche la possibilità di una versione più confortevole e lussuosa, con pernottamenti in alberghi spa ad alta quota, come l'Almhotel Col Raiser, il Passo Sella Dolomiti Mountain Resort e l'Almhotel Tirlir.

Val Gardena Photoacademy

Una settimana per vivere da vicino l'affascinante mondo della fotografia, nella cornice naturale delle Dolomiti; è questa la proposta della Val Gardena per chi vuole passare una settimana di vacanza, all'inizio di settembre, **dal 1 al 9 settembre**. Durante i sette giorni ci saranno interessanti momenti come esposizioni, mostre e conferenze oltre, ovviamente, al corso vero e proprio, che prevede una giornata all'aria aperta e un workshop serale.

Una cucina sana e naturale

Che si decida di sedersi sulle comode sedie di un ristorante raffinato o su una panca in legno di un rifugio o di un maso, una cosa è certa: i cibi che si gusteranno saranno provenienti da questa terra. Infatti, è cultura e uso comune in Val Gardena utilizzare in cucina prodotti locali, curati e preparati dai contadini della zona. Gli chef e i cuochi dedicano molta cura nella scelta delle materie prime, alla base di ogni pietanza. Nel ristorante **Anna Stuben** di Ortisei, lo chef **Raimund Brunner** (una stella Michelin), utilizza esclusivamente prodotti biologici, come la farina di pere (provenienti dalla Val d'Isarco, essiccate e macinate), usata per la preparazione di primi piatti e dessert. **Mario Porcelli** dirige, invece, le operazioni in cucina all'**Alpenroyal Grand Hotel** di Selva; dai frutti degli immensi oceani, dalle erbe e dalle piante delle Alpi, dal mondo mediterraneo fino a quello dell'India, dai dolci peccati di gola e dai più teneri filetti, lo chef dell'**Alpenroyal Gourmet Restaurant** crea le più raffinate e piacevoli delizie per il palato e l'anima.

Cucina sana, leggera e raffinata anche presso l'Antica Osteria Traube e i più tradizionali Concordia, Tubladel e Nives. Sulle tavole dei tanti masi, trattorie e rifugi si possono

Dolomites

Val Gardena

gustare cibi più semplici ma sempre creati con materie prime locali, come insegna Martin Mussner, il giovane agricoltore di Selva, che gestisce il maso di famiglia "Valin" e si dedica alla produzione di formaggi, burro e yogurt vendendoli direttamente sul posto. Il Rifugio Comici, noto d'inverno per i piatti di pesce fresco, si trasforma in estate in un posto unico, dove gustare una cucina leggera a base di erbe di montagna, coltivate nel proprio orto botanico. Infine, da ricordare che nel programma Val Gardena Active www.valgardena-active.com sono inclusi la gita gastronomica sull'alpe di Mastlé o i corsi per la preparazione di strudel e dolci tradizionali presso la pasticceria Perathoner di S. Cristina.

Mobilità eco-sostenibile: Val Gardena Card

Arrivare in Val Gardena, parcheggiare l'auto e non rivederla più fino alla partenza. Per indurre tutti a seguire i temi legati alla sostenibilità e al rispetto della natura, la Val Gardena si è fatta promotrice di una vantaggiosa proposta: [Val Gardena Card](#), la carta di mobilità per l'utilizzo illimitato di impianti di risalita e autobus, valida per 3 o 6 giorni, durante la stagione estiva. Inoltre, il ticket per gli impianti Dolomiti SuperSummer, che funziona come una tessera a punti e che ha validità su 100 impianti in 10 aree diverse delle Dolomiti. La tessera non è trasferibile ed è acquistabile con 720 punti oppure con 1.250 punti (www.dolomitisupersummer.com).

Per ulteriori informazioni

DOLOMITES Val Gardena
Tel.: (0039) 0471 77 77 21
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