



# Gitschberg Jochtal

Rio Pusteria

## Emozioni in Malga

**14.10. – 04.11.2023**

Boschi variopinti, acqua pura di sorgente e aria fresca di montagna, con una vista libera su vette maestose. L'autunno tra le Alpi altoatesine è qualcosa di speciale. In mezzo a questa natura incontaminata vi attendono esperienze uniche che combinano tradizione, gusto e movimento. Emozioni in Malga vi invita a scoprire l'Alto Adige da una nuova prospettiva, lasciandovi ispirare dal suo paesaggio naturale e culturale e concedendovi le golose specialità della cucina altoatesina servite dalle baite e taverne locali.

## Escursione autunnale con degustazione di formaggi insieme a Pauli, guida escursionistica

*Lunedì 16, 23 e 30.10.2023*

*Ritrovo: alle 9.30 presso la stazione a valle della cabinovia Gitschberg a Maranza*

*Durata: 5 ore*

*700 m di dislivello, 13,5 km*

Con la cabinovia raggiungeremo la stazione intermedia a 1.650 m, dove imbrocheremo 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 fino al rifugio Wieserhütte, dove ci aspetta una degustazione di formaggio di malga appena fatto. Infine, percorreremo a ritroso la Valle d'Altafossa per tornare al punto di partenza.

## Passeggiata consapevole sull'Alpe di Rodengo e Luson insieme a Gudrun Reden

*Martedì 17, 24 e 31.10.2023*

*Ritrovo: alle 9.30 presso il parcheggio Zumis a Rodengo*

*Durata: ca. 3,5 ore*

*180 m di dislivello, 7 km*

Partecipate con noi a questa escursione consapevole sull'Alpe di Rodengo e Luson 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 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.



# Gitschberg Jochtal

Rio Pusteria

## Preparazione dello strudel di mele con la contadina Kathrin

*Martedì, 17 e 24.10.2023*

*Ritrovo: alle 15:30 Maso Walderhof a Naz*

*Durata: ca. 2 ore*

Quando si nomina l'Alto Adige, la mente corre subito alle vette maestose, ai trasparenti laghi alpini e... al delizioso strudel di mele. La contadina Kathrin vi svelerà una ricetta da leccarsi i baffi e qualche consiglio utile per preparare lo strudel comodamente a casa.

## Le bontà caserecce di Johanna

*Mercoledì 18 e 25.10.2023*

*Ritrovo: alle 9.30 presso l'ufficio informazioni di Terento*

*Durata: 4 ore*

*120 m di dislivello, 7 km*

Questa facile escursione di circa un'ora ci porterà a visitare un maso nell'idilliaca località di Pino, dove prepareremo il tipico pane contadino cotto nel forno in pietra insieme a Johanna. La giovane padrona di casa ci farà sicuramente assaggiare anche qualcuna delle tante bontà che prepara con le sue mani. Faremo poi ritorno verso il centro del paese percorrendo il sentiero panoramico.

## L'energia del sole: escursione all'alba

*Giovedì 19 e 26.10. e 02.11.2023*

*Ritrovo: stazione a valle della funivia Jochtal a Valles. L'ora della partenza sarà comunicata al momento dell'iscrizione.*

*Durata: ca. 45 min.*

Con la funivia saliremo in quota a 2.000 metri e ci incammineremo nella silenziosa oscurità per ammirare, passo dopo passo, il nuovo giorno che nasce tra le montagne.

Dopo una facile escursione (45 min.) alla piattaforma panoramica Steinermandl, potremo ammirare il sorgere del sole nel momento clou in cui i primi raggi illuminano le montagne e poi, man mano, fanno risplendere di vivida luce prati e fiori, campi e boschi. Completeremo l'esperienza con il ristoro in quota.

Possibilità di discesa con la funivia a partire dalle 8.30.

Sono consigliati abiti pesanti.



# Gitschberg Jochtal

Rio Pusteria

## Tour guidato in e-bike: Bike & Kneipp

Venerdì 20 e 27.10. e 03.11.2023

Ritrovo: alle 09.30 presso la stazione ferroviaria di Rio di Pusteria

Durata: 5 ore

Tour facile di circa 40 km con dislivello di circa 600 metri

Questo tour vi porterà in visita alla città vescovile di Bressanone passando per Sciaves e Novacella. Proseguiremo poi per Varna, dove potremo rinfrescarci facendo tappa presso l'impianto Kneipp. Camminare all'aperto con i piedi nell'acqua fredda corrente ha effetti tonificanti e stimolanti sulla circolazione e il sistema immunitario. Dopo una sosta al birrificio Hubenbauer faremo ritorno a Rio di Pusteria passando per Fortezza.

## Escursione guidata nei meleti a Naz insieme a Hubert Gasteiger

Venerdì, 20., 27.10., 03.11.2023

Ritrovo: ore 16.00 presso la piazza del paese a Naz

Durata: 1,5 ore

Questa escursione guidata a tema comprende una passeggiata didattica tra i meleti che costeggiano il sentiero, la visione di un filmato e, naturalmente, una degustazione di mele. Il nostro esperto certificato risponderà a tutte le domande e condividerà informazioni interessanti sulla coltivazione delle mele.

## SAPORI IN MALGA

Sui bellissimi sentieri escursionistici potrete assaggiare una selezione di golose specialità autunnali.

Ecco le baite e taverne contadine che partecipano all'iniziativa Sapori in Malga:

Gitschhütte	Gitschberg
Bacherhütte	Gitschberg
Nesselhütte	Gitschberg
Pichlerhütte	Gitschberg
Wieserhütte	Valle d'Altafossa
Grossberghütte	Valle d'Altafossa
Hofschank Heisla	Maranza
Mühle	Valles
Ochsenalm	Jochtal



# Gitschberg Jochtal

Rio Pusteria

Anratterhütte	Jochtal
Roner Alm	Alpe di Rodengo e Luson
Kreuzwiesenalm	Alpe di Rodengo e Luson
Tiefrastenhütte	Terento
Hofschenke Walderhof	Naz-Sciaves
Gasthof Kaltenhauser	Rasa
Trinnerhof	Rasa

Si può scegliere di partecipare al programma completo o solo agli eventi che più interessano.