Gitschberg Jochtal
Rio Pusteria

Malghe in fiore

Ricaricatevi, respirate profondamente e ammirate il risveglio della natura! Un ricco programma settimanale vi invita a riscoprire l'incanto della primavera alpina, con tante attività e… con le speciali delizie culinarie servite dalle baite e osterie contadine che partecipano all'iniziativa.

Periodo: 31.05.-21.06.2025

Il programma

Camminata consapevole sull'Alpe di Rodengo e Luson

sabato, (31.05., 07.06.,)
Punto di ritrovo: ore 09.30, parcheggio Zumis a Rodengo
Durata: ca. 3,5 h
Tour: facile, 2 ore di cammino, 180 metri di dislivello, 7 km

Godetevi la vista delle Dolomiti, rallentate il ritmo e lasciatevi alle spalle la quotidianità: questa escursione vi consentirà di vivere l'atmosfera del bosco e il risveglio della primavera con tutti i sensi, soffermandovi in luoghi naturali ricchi di energia. Respirate consapevolmente la benefica aria del bosco alpino, percepite la terra sotto i piedi, perdetevi nella vastità e fate il pieno di energia naturale. A pranzo c'è la possibilità di fare sosta in malga.

Tour guidato in e-bike: bike & cheese

domenica, (01.06., 08.06., 15.06.)
Punto di ritrovo: ore 09.30, stazione ferroviaria di Rio di Pusteria
Durata: ca. 5 h
Tour: facile, circa 600 metri di dislivello, circa 40 km
Prezzo.
Incl. noleggio bici elettrica, il casco, la visita e degustazione.

- Con Almencard o Natz-Schabs Card: 65€
- Con Mobilcard e altri: 80€

Senza noleggio bici e casco:

- Con Almencard o Natz-Schabs Card: 25€
- Con Mobilcard e altri: 35€

Questo tour parte da Rio di Pusteria e, passando per Vandoies e Chienes, porta fino a Brunico, il cuore pulsante della Val Pusteria. La vivace cittadina sul fiume Rienza vi conquisterà con il suo centro storico e la pittoresca Via Centrale, che invita a piacevoli passeggiate. Dopo la pausa a Brunico, faremo ritorno su un percorso alternativo con sosta al caseificio Capriz. Qui vi attende una visita guidata al museo del formaggio e una degustazione dei migliori formaggi con latte di capra e di mucca 100% altoatesino.

Bike & Yoga (Highlight) (Sabrina Innerhofer)
lunedì, (02.06., 09.06., 16.06.)
Punto di ritrovo: ore 09.30, parcheggio Zumis a Rodengo
Durata: circa 5 h
Tour: facile, circa 550 metri di dislivello, circa 22 km
Prezzo:
Incl. noleggio bici elettrica, il casco, la visita e degustazione.

- Con Almencard o Natz-Schabs Card: 65€
- Con Mobilcard e altri: 80€

Senza noleggio bici e casco:

- Con Almencard o Natz-Schabs Card: 25€
- Con Mobilcard e altri: 35€

Questo tour vi lascerà meravigliosi ricordi. Raggiungeremo l'Alpe di Rodengo e Luson con la e-bike, poi affronteremo a piedi gli ultimi metri di dislivello fino alla croce di vetta della Cima Lasta (2.194 m). Arrivati in cima, potrete godervi una vista mozzafiato a 360 gradi sulle montagne circostanti. La cima è ideale per la successiva lezione di yoga con tanta aria pura, una vista spettacolare e tutto il senso di libertà che la montagna sa regalare!

Escursione ai laghi alpini in Val di Fundres martedì, (03.06., 10.06., 17.06.25)
Punto di ritrovo: ore 09.00, parcheggio Dun a Fundres
Durata: ca. 7 h
Tour: media difficolta, ca. 6 ore di cammino, 1.100 metri di dislivello, 11 km
Prezzo:
Con Almencard o Natz-Schabs Card: 10€
Con Mobilcard e altri: 20€

Con questa escursione raggiungerete il Weitenbergsee e il Grindlbergsee, due splendidi laghi di montagna che si inseriscono nei rispettivi paesaggi in modo molto diverso: il primo si trova su un piccolo altopiano, mentre il secondo è incastonato nel paesaggio montano. Uno colpisce per la vista sconfinata, l'altro per la profondità. Un'escursione che merita non solo per i laghi, ma anche per la vista sui verdi monti di Fundres e per la ricchezza naturalistica dell'esperienza: tra fischi di marmotte, ruscelli gorgoglianti, rapaci in volo e agili ermellini, c'è molto da scoprire!

Camminata mattutina con colazione alla montagna a Terento
mercoledì, (04.06., 11.06., 18.06.)
Punto di ritrovo: ore 07.00, parcheggio Val Vena a Terento
Durata: 5 h
Tour: media difficolta, ca. 3,5 ore di cammino, 900 metri di dislivello, 16 km
Prezzo:
Con Almencard o Natz-Schabs Card: 20€ (colazione inclusa)
Con Mobilcard e altri: 30€ (colazione inclusa)

Saliamo al rifugio Lago di Pausa, una camminata alquanto impegnativa (900 metri di dislivello) 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 aspettano una bella colazione alla montagna.

Bagni di bosco presso la cascata di Vandoies di Sopra

lunedì, (05.06., 12.06., 19.06.)
Punto di ritrovo: ore 10.00, parcheggio presso la chiesa a Vandoies di Sopra
Durata: 3 h
Prezzo:
Con Almencard o Natz-Schabs Card: 5€
Con Mobilcard e altri: 10€

Camminare in modo consapevole significa percepire i sassolini e le radici sotto i nostri piedi, sentire il fischio dello spioncello, indovinare gli aromi di cespugli e piante, fermarsi, respirare con consapevolezza e rilassarsi. All'arrivo alla cascata, lasciatevi rinvigorire dal potere elementale dell'acqua.

Wild and Wonderful – escursione botanica a Maranza (Highlight)

venerdì, 06.06.
Punto di ritrovo: ore 09.00, parcheggio Valle d'Altafossa a Maranza
Durata: 5 h
Tour: facile, 2 ore di cammino, 100 metri di dislivello, 6,5 km
Prezzo:
Con Almencard o Natz-Schabs Card: 25€ (spuntino a pranzo e unguento inclusi)
Con Mobilcard e altri: 35€ (spuntino a pranzo e unguento inclusi)

Un'escursione in Valle d'Altafossa per imparare il foraging: la nostra esperta vi insegnerà a riconoscere le erbe più importanti, identificando quelle commestibili e quelle che si possono usare come rimedi naturali. Arrivati al rifugio, potrete cucinare insieme un delizioso pranzetto "selvatico": un'insalata fresca alle erbe, creme spalmabili aromatiche, pane croccante alle erbe e, per finire in dolcezza, una crema ai fiori. Il tutto preparato con tesori naturali freschi di raccolta, naturalmente. Infine, preparerete un unguento multiuso da tenere nello zaino. L'ideale per portare in viaggio con voi un pezzetto di natura!

Escursione guidata nei meleti a Naz

venerdì, (06.06., 13.06., 20.06.)
Punto di ritrovo: ore 16.00, piazza del paese a Naz
Durata: 1,5 h
Prezzo:
Con Almencard o Natz -Schabs Guest Pass: gratuito
Con Mobilcard e altri: 15€

Il frutto colorato che fiorisce e matura ovunque qui è leggendario, salutare e di significato simbolico per il nostro altopiano. L'escursione guidata all'insegna della mela comprende un'escursione didattica agli alberi di mele che costeggiano il sentiero, oltre alla presentazione di un filmato e, naturalmente, alla degustazione di mele. Il nostro certificato ambasciatore delle mele risponde a tutte le domande e fornisce informazioni interessanti sulla coltivazione delle mele.