

## PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ PRIMAVERA 14.05.—08.07.2023

**LUNEDÌ** **ESCURSIONE CIRCOLARE NEL FONDOVALLE**

Escursione lungo il sentiero Talblickweg fino alla Chiesa Parrocchiale in Val Casies/S. Maddalena.  
★ facile ☉ ore 13.30–15.30 🚶 2 ore ⚡ 200m

**LUNEDÌ** **YOGA SOTTO IL CIELO APERTO**

Trovare pace nella natura attraverso la respirazione e movimenti consapevoli all'aria aperta.  
★ facile ☉ ore 15.30–16.45

**MARTEDÌ** **ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO**

Poco prima dell'alba l'atmosfera mattutina è più intensa, questo particolare momento della giornata si chiama "ora blu".  
★ medio ☉ ca. 4 ore 🚶 3 ore ⚡ 250m

**MARTEDÌ** **IN ALTERNATIVA: SORGERE DEL SOLE AL MONTE SPECIE 2307M**

Escursione facile al Monte Specie- Strudelkopf 2307m sull'altipiano Prato Piazza nella Valle di Braies.  
★ facile ☉ 4 ore 🚶 in salita 1,5 ore, in discesa 1 ora ⚡ 310m

**MARTEDÌ** **E-BIKE TOUR AL LAGO DI BRAIES**

Un'escursione indimenticabile al più bel lago alpino delle Dolomiti, il Lago di Braies.  
★ medio ☉ ore 9.30–15.30 🚴 4 ore ⚡ 1000m ⚡ 45km

**MERCOLEDÌ** **MONTE PIANA CIMA SUD 2305M**

Storico percorso circolare nei luoghi della guerra.  
★ medio ☉ ore 8.30–16.00 🚶 4–5 ore ⚡ 600m

**GIOVEDÌ** **E-BIKE TOUR NELLA CITTÀ OLIMPICA CORTINA**

Tour in E-Bike con magnifico panorama dolomitico e delle Tre Cime. ★ impegnativo ☉ ore 9.00–16.00 🚴 5–6 ore ⚡ 850m ⚡ 80km

**VENERDÌ** **IL SENTIERO DOLOMITEN-BLICKSTEIG**

Dalla malga di Tesido in direzione Val Casies.  
★ medio ☉ ore 8.30–16.00 🚶 4–5 ore ⚡ in salita 200m, in discesa 800m

## PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ ESTATE 09.07.—16.09.2023

**LUNEDÌ** **DIVENTA UN VERO DETECTIVE DELLA ERBE AROMATICHE!**

Immergersi nel variegato mondo delle piante ed esplorare le più importanti erbe locali.  
★ facile ☉ ore 14.00–16.30 🚶 1 ora ⚡ 50–100m

**LUNEDÌ** **COOL KIDS MTB**

Corso di tecnica ciclistica sul percorso di formazione in una piccola area forestale per bambini/ragazzi.  
★ facile ☉ ore 15.30–17.00

**MARTEDÌ** **ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO**

Poco prima dell'alba l'atmosfera mattutina è più intensa, questo particolare momento della giornata si chiama "ora blu".  
★ medio ☉ ca. 4 ore 🚶 3 ore ⚡ 250m

**MARTEDÌ** **E-BIKE TOUR AL LAGO DI BRAIES**

Un'escursione indimenticabile al più bel lago alpino delle Dolomiti, il Lago di Braies.  
★ medio ☉ ore 9.30–16.30 🚴 4 ore ⚡ 1000m ⚡ 45km

**MARTEDÌ** **ALBA ALLA VIA FERRATA DEL MONTE PATERNO 27.06.–12.09.2023**

Affascinante spettacolo naturale quando sorge il sole con una spettacolare vista sulle Tre Cime.  
★ facile ☉ ca. 5–6 ore ⚡ 800m

**MERCOLEDÌ** **TRAVERSATA DA VALLE IN VALLE**

Dalla Valle Anterselva al Passo Stalle 2052m fino a S. Maddalena in Val Casies.  
★ difficile ☉ ore 8.30–16.00 🚶 5–6 ore ⚡ 500m in salita, 1000m in discesa

## PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ ESTATE 09.07.—16.09.2023

**MERCOLEDÌ** **VIAGGIO NEL TEMPO**

Piacevole escursione geologica e storicamente emozionante in Val Casies con l'artista Luis Seiwald.  
★ facile ☉ ore 9.30–12.00 🚶 1 ora ⚡ 130m

**GIOVEDÌ** **E-BIKE TOUR NELLA CITTÀ OLIMPICA CORTINA**

Tour in E-Bike con magnifico panorama dolomitico e delle Tre Cime. ★ impegnativo ☉ ore 9.00–16.00 🚴 5–6 ore ⚡ 850m ⚡ 80km

**GIOVEDÌ** **IL SENTIERO ALMWEG 2000 DELLA VAL CASIES**

Ampi pascoli alpini, ruscelli impetuosi, una magnifica vista. ★ medio ☉ ore 9.00–15.30 🚶 3,5 ore in salita, 1 ora in discesa

**VENERDÌ** **VIA FERRATA PIZ DA PERES**

Spettacolare esperienza alpina con un panorama mozzafiato, dalle Dolomiti alle Alpi dello Zillertal e le Vedrette di Ries. ★ difficile 🚶 6,5 ore ⚡ 800m

**VENERDÌ** **SEGWAY - TOUR AVVENTUROSO**

Esplorare i dintorni della Val Casies in modo ecologico con il monopattino elettrico di tendenza.  
★ facile ☉ ore 15.00–17.30

**SABATO** **SUGGERIMENTO: AL LAGO SCHWARZSEE 2455M**

Il colore scuro del solitario lago di montagna è impressionante  
★ difficile ☉ ore 8.30–16.00 🚶 5–6 ore ⚡ 1200m

## PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ AUTUNNO 17.09.—04.11.2023

**LUNEDÌ** **PICCO DI VALLANDRO 2839M, DOLOMITI DI BRAIES**

Questa vetta è una delle più belle montagne panoramiche delle Dolomiti, patrimonio mondiale dell'UNESCO.  
★ difficile ☉ ore 8.30–15.00 🚶 4–5 ore ⚡ 800m

**MARTEDÌ** **ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO**

Poco prima dell'alba l'atmosfera mattutina è più intensa, questo particolare momento della giornata si chiama "ora blu".  
★ medio ☉ ca. 4 ore 🚶 3 ore ⚡ 250m

**MARTEDÌ** **E-BIKE TOUR AL LAGO DI BRAIES**

Un'escursione indimenticabile al più bel lago alpino delle Dolomiti, il Lago di Braies. ★ medio ☉ ore 9.30–16.30 🚴 4 ore ⚡ 1000m ⚡ 45km

**MERCOLEDÌ** **MONTE THURNTALER 2407M NELL'OSTTIROL (A)**

Bellissima escursione panoramica sul monte Thurntaler nell'Osttirol.  
★ medio ☉ ore 8.30–16.00 🚶 4 ore ⚡ 450m

**GIOVEDÌ** **E-BIKE TOUR NELLA CITTÀ OLIMPICA CORTINA**

Tour in E-Bike con magnifico panorama dolomitico e delle Tre Cime. ★ impegnativo ☉ ore 9.00–16.00 🚴 5–6 ore ⚡ 850m ⚡ 80km

**GIOVEDÌ** **VISITA GUIDATA AL CASTELLO**

Castel Welsperg è il complesso fortificato più antico tra Brunico e Lienz (A).  
☉ ore 16.00–17.00

**VENERDÌ** **L'AFFASCINANTE LAGO DEL SORAPIS 1923M**

I colori intensi del lago Sorapis colpiscono ogni visitatore.  
★ medio ☉ ore 7.30–16.00 🚶 4 ore ⚡ 200m

**VENERDÌ** **FERRATA CASCATA FANES**

Si tratta di una via ferrata facile nelle vicinanze di Cortina d'Ampezzo alla cascata Fanes.  
★ facile ☉ ore 9.00–15.30 🚶 3 ore ⚡ 300m

## ESCURSIONE CIRCOLARE NEL FONDOVALLE

Non deve essere sempre una vetta: Piacevole escursione circolare lungo il sentiero Talblickweg fino alla Chiesa Parrocchiale di S. Maddalena, con splendida vista sulla Val Casies. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 13.30–15.30

📍 Val Casies/S. Maddalena – fermata dell'autobus fine valle

🚶 2 ore ⚡ 200m

€ 0 € mit GP, 10 € ohne GP



OGNI LUNEDÌ

## YOGA SOTTO IL CIELO APERTO

Trovare pace nella natura. Attraverso la respirazione e movimenti consapevoli all'aria aperta, il corpo, la mente e l'anima vengono nutriti e rafforzati. Iniziare il nuovo benessere con l'insegnante di yoga Vroni Fischer.

🕒 ore 15.30–16.45

📍 Val Casies/Colle – presso l'area di ricreazione „Schneider Waldile“

€ 10 € con GP, 15 € senza GP

## ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO

Poco prima dell'alba l'atmosfera mattutina è più intensa, questo particolare momento della giornata si chiama „ora blu“. Dal rifugio Auronzo (2330m) alle Forcelle del Paterno (ca. 50 min.) continuando intorno alle Tre Cime fino alla malga Lang Alm. Viaggio di andata e ritorno con l'autobus escursionistico. Da portare con se: Scarpe da trekking, abbigliamento caldo, berretto e guanti, pranzo al sacco e bevanda calda. Consigliato per bambini da 10 anni.

🕒 ca. 4 ore. L'ora di partenza verrà comunicata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata dell'autobus in Via Stazione

🚶 3 ore ⚡ 250m

€ 48 € con GP, 48 € senza GP; Bambini da 10 a 14 anni: -50%

OGNI MARTEDÌ

## IN ALTERNATIVA: SORGERE DEL SOLE AL MONTE SPECIE 2307M

Escursione facile al Monte Specie- Strudelkopf 2307m sull'altipiano Prato Piazza nella Valle di Braies. Uno spettacolo magnifico quando i primi raggi di sole illuminano le famose Tre Cime, le Dolomiti di Braies e il Monte Cristallo. Da portare con se: Buone scarpe da trekking, abbigliamento caldo, cappello e guanti, pranzo al sacco e bevanda calda.

🕒 ca. 4 ore. L'ora di partenza verrà comunicata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata dell'autobus in Via Stazione

🚶 in salita 1,5 ore, in discesa 1 ora ⚡ 310m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

## E-BIKE TOUR AL LAGO DI BRAIES

Un'escursione indimenticabile al più bel lago alpino delle Dolomiti, il Lago di Braies. Da Monguelfo lungo la pista ciclabile nella valle Val Casies. Poco prima della frazione di Preindl, si svolta a destra con salita a Frondega/Dobbiaco. Breve tratto del circuito Dolomiti Super Bike. Discesa a Villabassa e attraverso la Valle di Braies fino al Lago di Braies. Circondato dalle imponenti cime delle Dolomiti di Braies, prima fra tutte la Croda del Becco, alta 2810 m, il Lago di Braies affascina soprattutto per le sue acque di colore blu intenso, ma leggermente smeraldo. Ritorno attraverso la pista ciclabile della Val Pusteria fino a Monguelfo. Possibilità di ristoro. Noleggio di biciclette elettriche extra.

🕒 ore 9.30–15.30

📍 Monguelfo – Stazione ferroviaria

🚶 4 ore ⚡ 1000m

€ 5 € con GP, 25 € senza GP

OGNI MARTEDÌ

## MONTE PIANA CIMA SUD 2305M

Storico percorso circolare nei luoghi della guerra del 1915-1918. Innumerevoli gallerie, trincee e fili di ferro ricordano la guerra delle Dolomiti del 1915-1918. Punto di partenza Lago d'Antorno sopra Misurina.

🕒 ore 8.30–16.00

📍 servizio trasporto dalla Val Casies

🚶 4–5 ore ⚡ 600m

€ 10 € con GP, 25 € senza GP

OGNI MERCOLEDÌ

## E-BIKE TOUR NELLA CITTÀ OLIMPICA CORTINA

Tour in E-Bike con magnifico panorama dolomitico e delle Tre Cime. La pista ciclabile si snoda sulla linea ferroviaria dismessa Dobbiaco-Cortina e passa accanto a numerose attrazioni: il lago di Dobbiaco, il cimitero di guerra e il panorama delle Tre Cime. In leggera salita si raggiunge il Passo Cimabanche e poi, attraverso vecchie gallerie ferroviarie e ponti, si raggiunge la città olimpica di Cortina, chiamata anche Regina delle Dolomiti, in quanto la piccola cittadina è circondata in tutte le direzioni dalle cime più suggestive delle Dolomiti. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 9.00–16.00

📍 Monguelfo – Stazione ferroviaria

🚶 5–6 ore ⚡ 850m

€ 5 € con GP, 25 € senza GP

OGNI GIOVEDÌ

## IL SENTIERO DOLOMITENBLICKSTEIG

Con l'autobus escursionistico si raggiunge la malga Taistner Vorderalm 2012m. Dopo una breve salita in direzione della vallata lungo il sentiero panoramico delle Dolomiti, in un dolce saliscendi si arriva sotto il monte Hühnerspiel in Val Casies. Discesa alla malga Houfa Hitte 1883m. Lungo la strada forestale fino alla frazione di Scandole e ritorno a valle con l'autobus escursionistico.

🕒 ore 8.30–16.00

📍 servizio trasporto dalla Val Casies

🚶 4–5 ore ⚡ in salita 200m, in discesa 800m

€ 0 € con GP, 10 € senza GP

OGNI VENERDÌ



**PRENOTAZIONE ONLINE** tramite [gsieser-tal.guestnet.info](https://gsieser-tal.guestnet.info) o presso l'Ufficio Turistico.

Entro le ore 17.00 del giorno precedente.

Per la manifestazione del lunedì entro le ore 11.00 di lunedì.

**Bambini fino 13,9 anni partecipano gratis al programma delle attività!**



## DIVENTA UN VERO DETECTIVE DELLE ERBE AROMATICHE!

Immergersi nel variegato mondo delle piante insieme alla biologa ed educatrice di erbe Carolin, si esplorano le più importanti erbe locali, si origlia le loro storie e si impara il loro utilizzo. Si pratica la consapevolezza e la gratitudine nel prendere e dare e si sperimenta la connessione con la natura attraverso il gioco. Si raccolgono le erbe e si trasformano in un ricordo di questo viaggio nel meraviglioso mondo della natura. Escursione alle erbe per bambini e adulti. Pranzo al sacco.

🕒 ore 14.00–16.30

📍 sarà comunicato al momento dell'iscrizione. Per bambini a partire da 5 anni accompagnati da adulti.

🕒 1 ora 📏 50–100m

€ 15 € mit GP, 25 € ohne GP



## COOL KIDS MTB

Corso di tecnica ciclistica sul percorso di formazione in una piccola area forestale per bambini/ragazzi con esercizi pratici. Controllo della bicicletta, equilibrio, frenata corretta, tecnica di curva... tanti consigli dai professionisti e tanto divertimento. Attrezzatura: bicicletta propria, casco.

🕒 ore 15.30–17.00

📍 Val Casies/Colle – percorso presso la zona sportiva

€ 0 € con GP, 0 € senza GP



## ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO

Poco prima dell'alba l'atmosfera mattutina è più intensa, questo particolare momento della giornata si chiama „ora blu“. Dal rifugio Auronzo (2330m) alle Forcelle del Paterno (ca. 50 min.) continuando intorno alle Tre Cime fino alla malga Lang Alm. Viaggio di andata e ritorno con l'autobus escursionistico. Da portare con se: Scarpe da trekking, abbigliamento caldo, berretto e guanti, pranzo al sacco e bevanda calda. Consigliato per bambini a partire da 10 anni.

🕒 ca. 4 ore. L'ora di partenza verrà comunicata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata dell'autobus in Via Stazione

🕒 3 ore 📏 250m

€ 48 € con GP, 48 € senza GP; Bambini da 10 a 14 anni: -50%

## E-BIKE TOUR AL LAGO DI BRAIES

Un'escursione indimenticabile al più bel lago alpino delle Dolomiti, il Lago di Braies. Da Monguelfo lungo la pista ciclabile nella valle Val Casies. Poco prima della frazione di Preindl, si svolta a destra con salita a Frondega/Dobbiaco. Breve tratto del circuito Dolomiti Super Bike. Discesa a Villabassa e attraverso la Valle di Braies fino al Lago di Braies. Circondato dalle imponenti cime delle Dolomiti di Braies, prima fra tutte la Croda del Becco, alta 2810 m, il Lago di Braies affascina soprattutto per le sue acque di colore blu intenso, ma leggermente smeraldo. Ritorno attraverso la pista ciclabile della Val Pusteria fino a Monguelfo. Possibilità di ristoro. Noleggio di biciclette elettriche extra.

🕒 ore 9.30–15.30

📍 Monguelfo – Stazione ferroviaria

🕒 4 ore 📏 1000m

€ 10 € con GP, 35 € senza GP

## ALBA ALLA VIA FERRATA DEL MONTE PATERNO

L'accesso alla via ferrata ai primi raggi di sole. In vetta un'affascinante spettacolo naturale quando sorge il sole con una spettacolare vista sulle Tre Cime. Arrivati al Rifugio Tre Cime, la giornata è ancora giovane, c'è la possibilità – a seconda della voglia e delle condizioni – di continuare a godersi le Tre Cime e di tornare al punto di partenza con i mezzi pubblici. Pranzo al sacco.

🕒 ca. 5-6 ore, di cui 2-3 ore di via ferrata. L'orario di partenza verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata dell'autobus in Via Stazione

📏 800m

€ 130 € con GP, 130 € senza GP; l'attrezzatura per l'arrampicata è compresa

## TRAVERSATA DA VALLE IN VALLE

Con l'autobus escursionistico nella Valle Anterselva fino al Passo Stalle 2052m al confine con l'Ostirolo. Attraverso il bellissimo sentiero n° 53 in circa 2 ore si arriva alla forcella Hallscharte. Discesa sul versante altoatesino verso le malghe Weißbachalm e la Acherlealm fino a S. Maddalena in Val Casies. Pranzo al sacco.

🕒 ore 8.30–16.00

📍 servizio di trasporto dalla Val Casies

🕒 5–6 ore 📏 500m in salita, 1000m in discesa

€ 15 € con GP, 30 € senza GP

## VIAGGIO NEL TEMPO

Piacevole escursione geologica e storicamente emozionante. L'artista Luis Seiwald conduce attraverso la valle Finsterbach a Colle e spiega una serie di luoghi interessanti: l'antico sentiero di lastre, reperti della tarda età del bronzo, informazioni sul rudere del castello di Puregg, l'antica fornace per la calce e l'arte di cuocere la calce, l'avvistamento della particolare struttura geologica della linea periadriatica, l'estrazione dell'argilla e molto altro ancora. Pranzo al sacco.

🕒 ore 9.30–12.00

📍 Val Casies/Colle – presso la caserma dei vigili del fuoco al casale Unterplanken

🕒 1 ora 📏 130m

€ 5 € con GP, 15 € senza GP



## E-BIKE TOUR NELLA CITTÀ OLIMPICA CORTINA

Tour in E-Bike con magnifico panorama dolomitico e delle Tre Cime. La pista ciclabile si snoda sulla linea ferroviaria dismessa Dobbiaco-Cortina e passa accanto a numerose attrazioni: il lago di Dobbiaco, il cimitero di guerra e il panorama delle Tre Cime. In leggera salita si raggiunge il Passo Cimabanche e poi, attraverso vecchie gallerie ferroviarie e ponti, si raggiunge la città olimpica di Cortina, chiamata anche Regina delle Dolomiti, in quanto la piccola cittadina è circondata in tutte le direzioni dalle cime più suggestive delle Dolomiti. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 9.00–16.00

📍 Monguelfo – Stazione ferroviaria

🕒 5–6 ore 📏 850m

€ 10 € con GP, 35 € senza GP

## IL SENTIERO ALMWEG 2000 DELLA VAL CASIES

OGNI GIOVEDÌ

Ampi pascoli alpini, ruscelli impetuosi, una magnifica vista sulla valle e sulle montagne: come suggerisce il nome, il sentiero Almweg 2000 conduce da rifugio a rifugio a circa 2000 metri di altitudine. Possibilità di ristoro in luoghi rustici durante questa piacevole escursione. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 9.00–15.30

📍 Val Casies/S. Maddalena – fermata dell'autobus fine valle

👤 3,5 ore in salita, 1 ora in discesa 📏 650m

💶 5 € con GP, 15 € senza GP



## VIA FERRATA PIZ DA PERES

OGNI VENERDÌ

La nuova via ferrata "Piz da Peres" è composta da tre interessanti sezioni con una difficoltà di cresta C/D (difficile). Spettacolare esperienza alpina con un panorama mozzafiato, dalle Dolomiti alle Alpi dello Zillertal e le Vedrette di Ries. Pranzo al sacco.

🕒 ore 7.30

📍 Monguelfo – fermata dell'autobus in Via Stazione

👤 6,5 ore 📏 800m

💶 90 € con GP, 130 € senza GP; l'attrezzatura per l'arrampicata è compresa

## SEGWAY - TOUR AVVENTUROSO

Tuffarsi... nell'avventura. Esplorare i meravigliosi dintorni della Val Casies in modo ecologico con il monopattino elettrico di tendenza. Peso minimo: 40 kg.

🕒 ore 15.00–17.30

📍 Val Casies/Colle – parcheggio nella zona sportiva

💶 20 € con GP, 35 € senza GP



## SUGGERIMENTO: AL LAGO SCHWARZSEE 2455M

OGNI SABATO

L'escursione conduce attraverso la valle Pfoi fino alla malga Pfoialm e alla Hintere Lenke 2539m. Dopo circa 20 minuti di discesa si raggiunge la meta della giornata, il lago Schwarzsee. Il colore scuro del solitario lago di montagna è impressionante. La via del ritorno conduce attraverso la forcella fino alla malga Pfoialm e da lì attraverso il sentiero Almweg 2000 verso la malga Uwaldalm 2042m. Discesa sulla strada forestale fino a S. Maddalena. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 8.30–16.00

📍 Val Casies/S. Maddalena – fermata dell'autobus fine valle

👤 5–6 ore 📏 1200m

💶 5 € con GP, 15 € senza GP



**PRENOTAZIONE ONLINE** tramite [gsieser-tal.guestnet.info](https://gsieser-tal.guestnet.info) o presso l'Ufficio Turistico.

Entro le ore 17.00 del giorno precedente.

Per la manifestazione del lunedì entro le ore 11.00 di lunedì.

**Bambini fino 13,9 anni partecipano gratis al programma delle attività!**



SCAN ME



Vista panoramica sulla Val Casies

OGNI LUNEDÌ

**PICCO DI VALLANDRO 2839M, DOLOMITI DI BRAIES**

Questa vetta è una delle più belle montagne panoramiche delle Dolomiti, patrimonio mondiale dell'UNESCO. Panorama mozzafiato sulle Dolomiti Ampezzane e di Sesto con le singolari Tre Cime. Punto di partenza Prato Piazza nella Valle di Braies. Per gli ultimi 10m sono necessari passo sicuro e non soffrire di vertigini! Possibilità di ristoro.

🕒 ore 8.30–15.00 📍 Val Casies/S. Maddalena – fermata dell'autobus fine valle

👤 4–5 ore 📏 800m

€ 10 € con GP, 25 € senza GP

OGNI MARTEDÌ

**ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO**

Poco prima dell'alba l'atmosfera mattutina è più intensa, questo particolare momento della giornata si chiama „ora blu“. Dal rifugio Auronzo (2330m) alle Forcelle del Paterno (ca. 50 min.) continuando intorno alle Tre Cime fino alla malga Lang Alm. Viaggio di andata e ritorno con l'autobus escursionistico. Da portare con sé: Scarpe da trekking, abbigliamento caldo, berretto e guanti, pranzo al sacco e bevanda calda. Consigliato per bambini a partire da 10 anni.

🕒 ca. 4 ore. L'ora di partenza verrà comunicata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata autobus in Via Stazione

👤 3 ore 📏 250m

€ 48 € con GP, 48 € senza GP; Bambini da 10 a 14 anni: -50%

OGNI MERCOLEDÌ

**MONTE THURNTALER 2407M NELL'OSTTIROL**

Bellissima escursione panoramica sul monte Thurntaler nell'Osttirol (A). Piccoli stagni isolati, i laghi Thurntaler e la baia nel pendio con le ramificazioni del rio Tafine incantano ogni escursionista lungo il sentiero circolare. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 8.30–16.00 📍 servizio di trasporto dalla Val Casies

👤 4 ore 📏 450m

€ 10 € con GP, 25 € senza GP

OGNI GIOVEDÌ

**E-BIKE TOUR NELLA CITTÀ OLIMPICA CORTINA**

Tour in E-Bike con magnifico panorama dolomitico e delle Tre Cime. La pista ciclabile si snoda sulla linea ferroviaria dismessa Dobbiaco-Cortina e passa accanto a numerose attrazioni: il lago di Dobbiaco, il cimitero di guerra e il panorama delle Tre Cime. In leggera salita si raggiunge il Passo Cimabanche e poi, attraverso vecchie gallerie ferroviarie e ponti, si raggiunge la città olimpica di Cortina, chiamata anche Regina delle Dolomiti, in quanto la piccola cittadina è circondata in tutte le direzioni dalle cime più suggestive delle Dolomiti. Possibilità di ristoro. Noleggio di biciclette elettriche extra.

🕒 ore 9.00–16.00

📍 Monguelfo – Stazione ferroviaria

👤 5–6 ore 📏 850m

€ 5 € con GP, 25 € senza GP

OGNI VENERDÌ

**VISITA GUIDATA AL CASTELLO**

Castel Welsperg è il complesso fortificato più antico tra Brunico e Lienz (A). Il castello fu nominato per la prima volta in documenti storici nel 1167 e l'alta torre centrale, visibile da lontano, è indubbiamente l'elemento più suggestivo del castello.

🕒 ore 16.00–17.00

📍 Monguelfo – Castel Welsperg

€ 0 € con GP, 15 € senza GP

**L'AFFASCINANTE LAGO DEL SORAPIS 1923M**

Base molto visitata al centro del gruppo Sorapis nelle Dolomiti Ampezzane. I colori intensi del lago Sorapis colpiscono ogni visitatore. In mezzo a questa magnifica arena rocciosa si trova il Rifugio Vandelletti. È necessario avere un passo sicuro. Il punto di partenza è il Passo Tre Croci, tra Misurina e Cortina d'Ampezzo.

🕒 ore 7.30–16.00

📍 servizio di trasporto dalla Val Casies

👤 4 ore 📏 200m

€ 10 € con GP, 25 € senza GP

**FERRATA CASCATA FANES**

Si tratta di una via ferrata facile nelle vicinanze di Cortina d'Ampezzo: adatto a principianti, amanti della natura e fotografi. Il giro delle Cascate di Fanes permette di toccare con mano la forza della natura e la potenza dell'acqua. Pranzo al sacco. Adatto per bambini a partire da 12 anni.

🕒 ore 9.00–15.30

📍 Monguelfo – fermata dell'autobus in Via Stazione

👤 3 ore 📏 300m

€ a partire da 12 anni: 30 € con GP, 60 € senza GP; inclusa l'attrezzatura per l'arrampicata



**PRENOTAZIONE ONLINE** tramite [gsieser-tal.guestnet.info](https://gsieser-tal.guestnet.info) o presso l'Ufficio Turistico.

Entro le ore 17.00 del giorno precedente.

Per la manifestazione del lunedì entro le ore 11.00 di lunedì.

**Bambini fino 13,9 anni partecipano gratis al programma delle attività!**

