



# Alpe di Siusi Balance in autunno

---

Momenti esclusivi di relax  
e piacere gastronomico nella natura

01/09 – 31/10/2020

[www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)





## Alpe di Siusi Balance

---

Perdersi nella natura  
per ritrovare l'equilibrio  
01/09 – 31/10/2020

Dal 01 settembre al 31 ottobre 2020 le più disparate esperienze all'insegna del relax e del benessere offrono una pausa di relax psico-fisico e consentono di fare il pieno di energie per l'imminente inverno con l'aiuto della natura.

Le esperienze nel suggestivo paesaggio autunnale garantiscono autentici momenti di relax e piacere gastronomico sull'Alpe di Siusi e nelle località di Castelrotto, Tires al Catinaccio, Siusi e Fiè allo Sciliar.

Gli eventi, che hanno luogo settimanalmente, sono adatti ad adulti e giovani a partire da 14 anni. Per partecipare a questi appuntamenti è necessario iscriversi presso gli uffici informazioni dell'area vacanze Alpe di Siusi.



## Forza mentale: il dono di bosco e radici

---

DAL BAGNO AL BOSCO ALLA DEGUSTAZIONE PRESSO UNA FATTORIA BIOLOGICA

**Martedì:** 1, 8, 15, 22 e 29 settembre 2020;  
6, 13, 20 e 27 ottobre 2020  
dalle ore 14:00 alle ore 18:00

Proprio come le piante e gli alberi raccolgono nelle loro radici le sostanze nutritive, di cui hanno bisogno in inverno, anche le persone “ricaricano le batterie” grazie al calore dei raggi del sole autunnale. Presso il Karlottenkofel, una località energetica a Siusi allo Sciliar, Monika vi insegna a fare il pieno d’energia per l’inverno durante un bagno nel bosco. Nel vicino Furscherhof, un maso gestito in modo biologico, abita Elias che ci racconta come la natura e le stagioni influenzino la sua vita, rivelandoci come verranno prodotto alimenti speciali, che potrete degustare nel fienile del maso.

**PUNTO DI RITROVO** \_ Siusi allo Sciliar, fontana nel centro del paese alle ore 14:00

**ISCRIZIONE** \_ presso gli uffici informazioni fino il giorno prima dell’evento entro le ore 18:00

**PREZZO** \_ 10,00 € - gratuito per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing

## Pietanze e leggende intorno al grano saraceno

---

ESCURSIONE GUIDATA E DEGUSTAZIONE GOURMENT IN UNA MALGA

**Mercoledì:** 9 settembre e 7 ottobre 2020  
dalle ore 14:00 alle ore 19:30

In occasione di un’escursione nella natura autunnale da Compaccio, passando per la Malga Ritsch, fino alla Malga Gostner scoprirete insieme a Martha usanze autunnali, saghe e leggende. Presso la Malga Gostner vi attende un rifocillante spuntino con le erbe aromatiche raccolte. Successivamente Franz preparerà con voi deliziose ricette a base di grano saraceno, tipico pseudo-cereale altoatesino. Degustando le specialità gastronomiche, comprenderete perché così tante saghe e leggende dell’area vacanze Alpe di Siusi ruotano intorno al grano saraceno.

**PUNTO DI RITROVO** \_ Alpe di Siusi, Ufficio informazioni a Compatsch alle ore 14:00

**ISCRIZIONE** \_ presso gli uffici informazioni fino il giorno prima dell’evento entro le ore 12:00

**PREZZO** \_ 50,00 € a persona

Il prezzo include l’escursione guidata fino alla Malga Gostner, aperitivo, primo e secondo, bibite e il ritorno a Siusi (stazione a valle della cabinovia) in taxi.

## La magia del mattino

---

**LEGGERA ATTIVITÀ FISICA SOTTO IL SOLE  
MATTUTINO E ANTIPASTI BASICI**

**Giovedì: 3, 10, 17 e 24 settembre 2020; 1, 8 e 15 ottobre 2020  
dalle ore 8:30 alle ore 11:30**

Al mattino presto, raggiungiamo l'Alpe di Maritzen a Castelrotto con l'omonima seggiovia. Con alcuni esercizi di respirazione tra i larici „ricarichiamo le batterie” e facciamo tesoro dell'intensità di questa località energetica. Successivamente, un sano picnic presso l'idilliaco laghetto ci offre antipasti basici, impreziosita da idee e consigli gastronomici, utili anche una volta a casa.

**PUNTO DI RITROVO** \_ Parcheggio presso la seggiovia Maritzen a Castelrotto alle ore 8:20

**ISCRIZIONE** \_ presso gli uffici informazioni fino il giorno prima dell'evento entro le ore 15:00

**PREZZO** \_ 10,00 € - gratuito per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing

## Schüttelbrot, Vinschgerlen & Co.

---

**PREPARAZIONE DI PANE TRADIZIONALE PRESSO IL PANIFICIO**

**Giovedì: 3, 10, 17 e 24 settembre 2020; 1 e 8 ottobre 2020  
dalle ore 15:00 alle ore 17:30**

Presso il panificio Oberprantacher, potrete preparare insieme a Klaus, il panettiere, una gran varietà di pane tipico altoatesino, apprendendo il significato del nome Schüttelbrot e la tecnica di “spianatura” dei “Vinschgerle”. Infine, potrete portare a casa con voi lo Schüttelbrot e il Vinschger Paarl (coppia di panini) preparati con le vostre mani.

**PUNTO DI RITROVO** \_ Panificio Oberprantacher, Zona artigianale Siusi, Via Burgfrieden 36 a Siusi alle ore 15:00

**ISCRIZIONE** \_ presso gli uffici informazioni fino il giorno prima dell'evento entro le ore 18:00

**PREZZO** \_ 10,00 € - gratuito per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing



## Fit-Walking con spuntino “montanaro”

---

**RIDURRE LO STRESS, RICARICARE LE BATTERIE  
E SPUNTINO CON PRODOTTI LOCALI**

**Venerdì: 4, 11, 18 e 25 settembre;  
2, 9, 16, 23 e 30 ottobre 2020  
dalle ore 14:00 alle ore 16:00**

Fitwalking è sinonimo di camminata per favorire le condizioni fisiche, allenamento salutare, eliminazione dello stress e benefica dinamicità nella natura. Da Bagni di Lavina Bianca, a Tires, si procede inizialmente spediti (power walking) e, verso la fine dell'attività, più lentamente (slow walking) fino al Wuhneleger, il laghetto in cui si specchia il Catinaccio. Lì vi aspetta un piccolo rinfresco montanaro, dove potrete rinforzarvi con il Balance-Drink e i prodotti regionali di Tires al Catinaccio, per poi fare ritorno a Tires su un sentiero circolare.

**PUNTO DI RITROVO** \_ Parcheggio Bagni di Lavina Bianca a San Cipriano a Tires al Catinaccio alle ore 14:00

**ISCRIZIONE** \_ presso gli uffici informazioni fino il giorno prima dell'evento entro le ore 18:00

**PREZZO** \_ 10,00 € - gratuito per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing



## Törggelen in Alto Adige in autunno

---

**CAMMINARE, VIVERE LA CULTURA  
E I PIACERI DELLA TAVOLA**

**Venerdì: 2, 9, 16, 23 e 30 ottobre 2020  
dalle ore 9:00 alle ore 15:30**

Durante questa escursione nel paesaggio colorato potrete godere il tradizionale "Törggelen" e i raggi solari d'autunno. L'escursione guidata con Günther sul sentiero dei masi oltrepassa gli antichi masi di Aica e alcune osterie contadine, immergendosi in vigneti, castagneti e frutteti. Avrete la possibilità di conoscere il maso Prackfoler da vicino e scoprire le curiosità tanto sulla viticoltura durante una degustazione di vini. Il successivo pranzo nell'osteria Innerperskoler offre l'occasione di degustare varie pietanze autoctone e di fare il pieno di energia per il ritorno al punto di partenza.

**PUNTO DI RITROVO** \_ Parcheggio Castello Presule alle ore 9.00.

**ISCRIZIONE** \_ presso gli uffici informazioni  
fino il giorno prima dell'evento entro le ore 12:00

**PREZZO** \_ 54,00 € a persona  
(bambini fino a 16 anni: 35,00 €)

## Workout rinforzante presso il Laghetto di Fiè

---

**LEGGERO ALLENAMENTO PER  
LA STABILITÀ E L'EQUILIBRIO**

**Sabato: 5, 12, 19 e 26 settembre 2020;  
3, 10, 17, 24 e 31 ottobre 2020  
dalle ore 08:45 alle ore 10:15**

Un leggero allenamento di jogging presso il Laghetto di Fiè, accompagnato da esercizi di functional fitness per rinforzare il corpo, il suo centro (CORE), dona il vigore e l'equilibrio necessari per affrontare la quotidianità. Il core training contribuisce a incrementare le prestazioni, prevenire lesioni ed evitare dolori alla schiena e posture scorrette.

**PUNTO DI RITROVO** \_ Punto informativo presso il Laghetto di Fiè (parcheggio) alle ore 8:45

**ISCRIZIONE** \_ presso gli uffici informazioni  
entro il giorno prima dell'evento entro le ore 18:00

**PREZZO** \_ 10,00 € - gratuito per gli ospiti  
degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing



## Highlight in autunno

---

### LA VOSTRA AVVENTURA ESCURSIONISTICA IN AUTUNNO

Escursione di 3 giorni alla volta dei rifugi

**Domenica – martedì:**

> 18 – 20 ottobre 2020 e

> 25 – 27 ottobre 2020

#### 1° GIORNO

**Da Fiè allo Sciliar (partenza alle ore 14 presso l'Ufficio informazioni) alla Malga Hofer Alpl**

Günther, la guida escursionistica del parco naturale, ci accompagna da Fiè alla Malga Hofer Alpl, passando per il Laghetto di Fiè e la Malga Tuff. La gastronomia dell'Hofer Alpl, elogiata anche nella guida Gault & Millau, ci ammalerà con una cena in compagnia a base di pietanze autunnali. Infine la guida si dedica al Parco Naturale Sciliar-Catinaccio, illustrando le perle a cui prestare attenzione durante un'escursione nelle Dolomiti e l'utilizzo corretto di una cartina escursionistica. Primo pernottamento alla Malga Hofer Alpl.

#### 2° GIORNO

**Dalla Malga Hofer Alpl al Rifugio Monte Cavone**

Al termine di una ricca colazione, proseguiamo con la guida escursionistica fino al Sentiero dei Tronchi e successivamente in direzione del Rifugio Monte Cavone (1.700 m). Al cospetto di una meravigliosa vista sulle Dolomiti, durante il pranzo possiamo rifocillarci con specialità altoatesine. Prima di cenare, saliamo sulla Cima del Monte Balzo a circa 20 minuti di distanza, per ammirare il rosseggiare del tramonto sul Catinaccio. Dopo la breve discesa al rifugio, veniamo deliziati con vigorose pietanze, concludendo la giornata in armonia con la sua suggestiva storia, raccontata da Josef, il padrone di casa. Secondo pernottamento al Rifugio Monte Cavone.

#### 3° GIORNO

**Ritorno dall'Rifugio Monte Cavone a Fiè allo Sciliar**

In seguito ad una prima colazione sostanziosa, la guida escursionistica ci accompagna fino a Fiè, passando il Wuhnleger, un piccolo laghetto in cui si rispecchia il Catinaccio.

**ISCRIZIONE** \_ fino il 04 ottobre o l'11 ottobre presso Alpe di Siusi Marketing, T. 0471 709 600, info@seiseralm.it

**PREZZO A PERSONA** \_ 245,00 € in stanza doppia, 219,00 € in camerata con cuccette (Malga Hofer Alpl: stanze doppie o camerata con cuccette; Rifugio Monte Cavone: sistemazione in stanze doppie o triple).

*Le bevande non sono incluse nel prezzo!*

## ALLOGGI BALANCE

Sul seguente sito trovate gli esercizi Balance. Questi partner di Alpe di Siusi Balance sono lieti di organizzare la Vostra partecipazione alle esperienze Balance:

[www.seiseralm.it/partner](http://www.seiseralm.it/partner)

## Contatti

### UFFICI INFORMAZIONI

CASTELROTTO: Tel. 0471 706 333, [info@castelrotto.com](mailto:info@castelrotto.com)

SIUSI ALLO SCILIAR: Tel. 0471 707 024, [info@siusi.it](mailto:info@siusi.it)

FIÈ ALLO SCILIAR: Tel. 0471 725 047, [info@fie.it](mailto:info@fie.it)

TIRES AL CATINACCIO: Tel. 0471 642 127, [info@tiers.it](mailto:info@tiers.it)

ALPE DI SIUSI: Tel. 0471 727 904, [info@alpedisiusi.net](mailto:info@alpedisiusi.net)

### ALPE DI SIUSI MARKETING

Tel. 0471 709 600 · [info@seiseralm.it](mailto:info@seiseralm.it)

[www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

Stampato  
su carta certificata  
**FSC**  
gestione forestale  
responsabile  
FSC C015522

 **Raiffeisen**  
La mia banca