



Piaceri autunnali in montagna

Esperienze dedicati a escursioni guidati
e piaceri gastronomici nella natura

01/09 – 29/10/2021

www.seiseralm.it/autunnomontano





Escursioni guidate all'alba con prima colazione alpina

Monte Balzo con colazione
nel Rifugio Monte Cavone pag. 4

Monte Pez con prima colazione
presso il Rifugio Bolzano pag. 6

Forcella Denti di Terrarossa con prima
colazione presso il Rifugio Alpe di Tires pag. 8

Sasso Piatto con prima colazione
presso il rifugio Sasso Piatto pag. 10

Escursioni e gastronomia: Specialità gastronomiche delle malghe e della tradizione altoatesina

Tour guidato con corso di cucina in malga
e pranzo presso la Baita Saltner Tschapit pag. 12

From farm to table – Degustazione di formaggi
presso la Malga Gostner pag. 14

Schüttelbrot, Vinschgerlen & co. –
corso di panificazione pag. 16

“Che frittata!”: show cooking
presso la Baita Tschötsch Alm pag. 18

Escursione guidata, degustazione di vini
e pranzo tipico dell'Alto Adige pag. 20

Escursioni, cultura, natura – scoprire
i posti più belli di Castelrotto pag. 22

Altri eventi e suggerimenti in autunno:
www.seiseralm.it/autunno



Tires al Catinaccio

ESCURSIONE GUIDATA ALL'ALBA SUL MONTE BALZO E COLAZIONE NEL RIFUGIO MONTE CAVONE

Cosa c'è di meglio che vivere la pace e la tranquillità della montagna al mattino facendo contemporaneamente anche qualcosa per mantenersi in forma? Durante l'escursione guidata da Tires al Monte Balzo (1.834 m) vi attende un panorama mozzafiato sulle Dolomiti. Nel Rifugio Monte Cavone a conduzione familiare tra l'imponente Sciliar e il leggendario Catinaccio, potrete poi godere una gustosa colazione montanara con prodotti tipici dell'Alto Adige.

In tarda mattinata potrete tornare a Tires insieme alla guida escursionistica. Chi invece volesse godersi ancora la tranquillità, può rilassarsi su una coperta nell'ampio prato.

APPUNTAMENTI

Giovedì, 02/09/2021

Partenza: ore 4:05 – Ritorno: ore 12:00

Giovedì, 09/09/2021

Partenza: ore 4:15 – Ritorno: ore 12:00

Giovedì, 16/09/2021

Partenza: ore 4:20 – Ritorno: ore 12:00

Giovedì, 23/09/2021

Partenza: ore 4:30 – Ritorno: ore 12:00

Giovedì, 30/09/2021

Partenza: ore 4:40 – Ritorno: ore 12:00

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni
fino le ore 12:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO

fontana al centro del paese di Tires

DURATA DELL'ESCURSIONE (SENZA SOSTA)

2:30 h fino Monte Balzo (4,8 km; 815 m in salita),
15 min da Monte Balzo fino il Rifugio Monte Cavone
(0,8 km; 102 m in discesa), 2:20 h dal Rifugio Monte Cavone
passando Schönblick e fino Tires (6,8 km; 747 m in discesa)

DIFFICOLTÀ

media - una buona condizione fisica è un prerequisite

NUMERO DI PARTECIPANTI

min. 5 persone / max. 15 persone

IMPORTANTE

oltre all'abbigliamento adeguato, munitevi di buone calzature da escursione, giacca a vento, berretto, ca. 500 ml d'acqua ed eventualmente guanti e bastoncini da trekking.
Al punto d'incontro verrà messa a vostra disposizione una lampada frontale.

QUOTA D'ISCRIZIONE

45,00 euro a persona



Alpe di Siusi

ESCURSIONE ALL'ALBA SUL MONTE PEZ CON PRIMA COLAZIONE PRESSO IL RIFUGIO BOLZANO

Quando i primi raggi del sole accarezzano timidamente le cime alpine circostanti, se non prima, si ha una certezza: svegliarsi presto ne è valsa la pena. Un tour alpino all'alba sullo Sciliar è un'esperienza davvero speciale.

Il punto d'incontro con la guida alpina è a Compatsch sull'Alpe di Siusi, alle 4:00 del mattino. Da qui un bus-navetta vi accompagna alla Malga Saltner Tschapit, da cui ha inizio l'ascensione. Attrezzati con lampade frontali, verso le 6:50 raggiungerete il Monte Pez (2.564 m d'altitudine) in tempo per ammirare il sorgere del sole. Al termine di quest'autentico spettacolo della natura, una meritata prima colazione attende i mattinieri presso il Rifugio Bolzano, noto anche come "il castello tra i monti".

APPUNTAMENTI

Martedì, 07/09/2021

Partenza: ore 4:00

Ritorno: ore 12:30

Martedì, 14/09/2021

Partenza: ore 4:00

Ritorno: ore 12:30

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni

fino le ore 12:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO / POSSIBILITÀ DI ACCESSO

Autostazione a Castelrotto alle ore 3:20

Stazione a valle della Cabinovia a Siusi alle ore 3:30

Parcheggio a Compatsch alle ore 4:00

Parcheggio Spitzbühl alle ore 4:10

DURATA DELL'ESCURSIONE (SENZA SOSTA)

2:15 h dalla Baita Saltner Tschapit fino Monte Pez

(4,8 km; 755 m in salita), 15 min dal Monte Pez

al Rifugio Bolzano (0,6 km; 110 m in discesa), 1:25 h dal Rifugio

Bolzano fino alla Baita Saltner Tschapit (4,2 km; 645 m in discesa)

1:15 h dalla Baita Saltner Tschapit a Compatsch

(4,1 km, 135 m in salita, 128 m in discesa)

DIFFICOLTÀ

difficile - una buona condizione fisica è un prerequisito

NUMERO DI PARTECIPANTI

min. 5 persone / max. 15 persone

IMPORTANTE

oltre all'abbigliamento adeguato, munitevi di buone calzature da escursione, giacca a vento, berretto,

ca. 500 ml d'acqua ed eventualmente

guanti e bastoncini da trekking.

Al punto d'incontro verrà messa a vostra disposizione una lampada frontale.

QUOTA D'ISCRIZIONE

55,00 euro a persona



Alpe di Siusi

ESCURSIONE ALL'ALBA SULLA FORCELLA DENTI DI TERRAROSSA CON PRIMA COLAZIONE PRESSO IL RIFUGIO ALPE DI TIRES

“Il mattino ha l'oro in bocca”. Questo proverbio “prende vita”, al più tardi, quando si raggiunge la Forcella Denti di Terrarossa sopra l'Alpe di Siusi, immersi nell'atmosfera diffusa sulle Dolomiti dalla luce dell'alba.

Insieme a una guida alpina partirete da Compatsch, procedendo in direzione del Panorama e successivamente lungo le pendici della Punta d'Oro ai piedi dei Denti di Terrarossa. Su uno stretto sentiero escursionistico, ripido e tortuoso, salirete all'omonima forcella, a 2.499 m d'altitudine, da cui ammirerete un'alba magnifica. Quindi in pochi minuti raggiungerete il Rifugio Alpe di Tires, dove potrete fare il pieno d'energia per affrontare la discesa, grazie alla sua prima colazione alpina.

APPUNTAMENTI

Sabato, 11/09/2021

Partenza: ore 4:20

Ritorno: ore 10:30

Sabato, 25/09/2021

Partenza: ore 4:35

Ritorno: ore 10:30

Sabato, 09/10/2021

Partenza: ore 5:00

Ritorno: ore 10:30

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni

fino le ore 12:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO

Ufficio informazioni Alpe di Siusi a Compatsch

DURATA DELL'ESCURSIONE (SENZA SOSTA)

2:20 h fino la Forcella Denti di Terrarossa (6,2 km; 662 m in salita), 10 min dalla Forcella Denti di Terrarossa

fino il Rifugio Alpe di Tires (0,7 km; 56 m in discesa),

2:05 h dal Rifugio Alpe di Tires a Compatsch

(6,9 km; 56 m in salita, 662 m in discesa).

DIFFICOLTÀ

media - una buona condizione fisica è un prerequisito

NUMERO DI PARTECIPANTI

min. 5 persone / max. 15 persone

IMPORTANTE

oltre all'abbigliamento adeguato, munitevi di buone calzature da escursione, giacca a vento, berretto, ca. 500 ml d'acqua ed eventualmente guanti e bastoncini da trekking.

Al punto d'incontro verrà messa a vostra disposizione una lampada frontale.

QUOTA D'ISCRIZIONE

55,00 euro a persona



Alpe di Siusi

ESCURSIONE ALL'ALBA SUL SASSO PIATTO CON PRIMA COLAZIONE PRESSO L'OMONIMO RIFUGIO

Grazie alla sua forma insolita, il Sasso Piatto è annoverato tra le cime panoramiche più imponenti e note delle Dolomiti altoatesine. Inoltre, soprattutto dalla sua sommità (2.955 m d'altitudine), all'alba schiude una spettacolare vista a 360° sulle cime circostanti.

Alle 3:45 un minibus vi conduce al Rifugio Zallinger, da cui salirete (pendenza media) al Rifugio Sasso Piatto. Quindi, lungo un crinale erboso e successivamente in un'area rocciosa dalla notevole pendenza, procederete in salita verso la cima del Sasso Piatto, da cui godrete di un'alba davvero suggestiva. Al termine della discesa lungo il medesimo percorso, potrete degustare la ricca prima colazione del Rifugio Sasso Piatto, per poi fare ritorno al punto di partenza.

APPUNTAMENTI

Martedì, 21/09/2021

Partenza: ore 3:45

Ritorno: ore 11:00

Martedì, 28/09/2021

Partenza: ore 3:55

Ritorno: ore 11:00

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni

fino le ore 12:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO / POSSIBILITÀ DI ACCESSO

Autostazione a Castelrotto alle ore 3:05/3:15

Stazione a valle della Cabinovia a Siusi alle ore 3:15/3:25

Parceggio Spitzbühl alle ore 3:45/3:55

Parceggio a Compatsch alle ore 3:50/4:00

DURATA DELL'ESCURSIONE (SENZA SOSTA)

2:15 h dal Rifugio Zallinger fino Sasso Piatto (3,7 km; 900 m in salita),

1 h dalla punta fino il Rifugio Sasso Piatto (2,3 km; 650 m in discesa),

30 min dal Rifugio Sasso Piatto fino il Rifugio Zallinger (1,4 km; 250 m in discesa).

DIFFICOLTÀ

difficile - una buona condizione fisica è un prerequisito

NUMERO DI PARTECIPANTI

min. 5 persone / max. 15 persone

IMPORTANTE

oltre all'abbigliamento adeguato, munitevi di buone calzature da escursione, giacca a vento, berretto,

ca. 500 ml d'acqua ed eventualmente

guanti e bastoncini da trekking.

Al punto d'incontro verrà messa a vostra disposizione una lampada frontale.

QUOTA D'ISCRIZIONE

55,00 euro a persona



Alpe di Siusi

TOUR GUIDATO CON CORSO DI CUCINA IN MALGA E PRANZO PRESSO LA BAITA SALTNER TSCHAPIT

Durante la piacevole escursione da Compatsch alla Baita Saltner Tschapit potete ammirare il variopinto paesaggio autunnale e la vista sullo Sciliar. Raggiunta la meta, vi attende un aperitivo di stagione. Successivamente, i padroni di casa prepareranno insieme a voi una deliziosa pietanza a base di grano saraceno. Assaporando specialità gastronomiche farete il pieno d'energia per il ritorno.

APPUNTAMENTI

Mercoledì, 01/09/2021
dalle ore 9:30 alle ore 14:30

Mercoledì, 15/09/2021
dalle ore 9:30 alle ore 14:30

Mercoledì, 29/09/2021
dalle ore 9:30 alle ore 14:30

Mercoledì, 13/10/2021
dalle ore 9:30 alle ore 14:30

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni
fino le ore 12:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO

Ufficio informazioni Alpe di Siusi a Compatsch

DIFFICOLTÀ

facile

NUMERO DI PARTECIPANTI

min. 5 persone / max. 15 persone

IMPORTANTE

Il ticket per l'andata e il ritorno con la Cabinovia Alpe di Siusi non è incluso nel prezzo

QUOTA D'ISCRIZIONE

45,00 euro a persona

Nel prezzo sono inclusi l'escursione guidata con la guida escursionistica, aperitivo, corso di cucina con pranzo (gnocchetti di grano saraceno con crema al formaggio) e una bibita grande.



Alpe di Siusi

FROM FARM TO TABLE – DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI PRESSO LA MALGA GOSTNER

Alla Malga Gostner potrete preparare un formaggio a base di latte vaccino fresco. Durante la lavorazione Franz vi rivela tutti i dettagli della “via del latte”, dalla mucca al formaggio, mentre una degustazione comparativa vi consente di scoprire i diversi sapori di questa materia prima. Non appena il formaggio è pronto, viene versato nelle forme e decorato. Infine, non può certo mancare la sua degustazione.

APPUNTAMENTI

Giovedì, 09/09/2021
dalle ore 15:30 alle ore 17:00

Giovedì, 16/09/2021
dalle ore 15:30 alle ore 17:00

Giovedì, 23/09/2021
dalle ore 15:30 alle ore 17:00

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni
fino le ore 12:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO

Malga Gostner, Alpe di Siusi
(a piedi 45 min dalla stazione a monte della Cabinovia Alpe di Siusi, oppure col Almbus fino Steger-Dellai e da lì 10 min a piedi fino la malga)

NUMERO DI PARTECIPANTI

max. 15 persone

IMPORTANTE

Il biglietto per la Cabinovia da Siusi a Compatsch e per l'Almbus non è incluso nel prezzo

QUOTA D'ISCRIZIONE

15,00 euro a persona



Siusi allo Sciliar

SCHÜTTELBROT, VINSCHGERLEN & CO. – CORSO DI PANIFICAZIONE

Preparazione di pane tradizionale presso il panificio Oberprantacher

Presso il panificio Oberprantacher di Siusi allo Sciliar, 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”. Inoltre, Klaus v’illustrerà la differenza tra i vari tipi di cereali, raccontandovi svariati aneddoti sulla preparazione del pane. Infine, potrete portare a casa con voi lo Schüttelbrot e il Vinschger Paarl (coppia di panini) preparati con le vostre mani.

APPUNTAMENTI

Giovedì, 02/09/2021
dalle ore 15:00 alle ore 16:30

Giovedì, 09/09/2021
dalle ore 15:00 alle ore 16:30

Giovedì, 16/09/2021
dalle ore 15:00 alle ore 16:30

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni
fino le ore 17:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO

Panificio Oberprantacher,
Zona artigianale, Via Burgfrieden 36
a Siusi allo Sciliar

NUMERO DI PARTECIPANTI

max. 10 persone

QUOTA D'ISCRIZIONE

10,00 euro a persona
(bambini e adolescenti da 6 a 13 anni: 5,00 euro)



Alpe di Siusi

“CHE FRITTATA!”:
SHOW COOKING PRESSO
LA BAITA TSCHÖTSCH ALM

Kaiserschmarrn classico (un omelette dolce servito con marmellata ai mirtilli rossi), a base di grano saraceno, alle mele, albicocche, prugne ... Esistono innumerevoli varianti di questo delizioso e ambito dessert, che ormai non viene più degustato solo al termine di un pasto. Presso la Baita Tschötsch Alm, oltre ad avere l'occasione di osservare il cuoco che prepara le frittate dolci all'aperto, potete anche degustarle.

APPUNTAMENTI

Venerdì, 03/09/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 10/09/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 17/09/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 24/09/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 01/10/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 08/10/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 15/10/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 22/10/2021
a partire dalle ore 11:30

Venerdì, 29/10/2021
a partire dalle ore 11:30

ISCRIZIONE

Senza prenotazione!

PUNTO DI RITROVO

Baita Tschötsch Alm, Alpe di Siusi (ognuno può arrivare autonomamente - circa 40 minuti dalla stazione a monte della cabinovia dell'Alpe di Siusi a Compatsch)

PREZZO

Pagate il cibo e le bevande
che consumate

INFORMAZIONI

Tel. 320 066 14 25



Fiè allo Sciliar

TÖRGGELLEN IN AUTUNNO: ESCURSIONE GUIDATA, DEGUSTAZIONE DI VINI E PRANZO TIPICO DELL'ALTO ADIGE

Vivere la cultura e i piaceri della tavola: durante questa escursione nel paesaggio colorato potrete godere il tradizionale “Törggelen” e i raggi solari d'autunno.

L'escursione guidata con la guida Günther oltrepassa gli antichi masi di Aica e alcune osterie contadine, immergendosi in vigneti, castagneti e frutteti. Avrete la possibilità di conoscere un maso da vicino e scoprire le curiosità tanto sulla viticoltura durante una degustazione di vini presso il maso Prackfoler. Il successivo pranzo nell'osteria Innerperskoler offre l'occasione di degustare diverse specialità della cucina altoatesina e di fare il pieno di energia per il ritorno al punto di partenza.

APPUNTAMENTI

Venerdì, 01/10/2021
dalle ore 9:00 alle ore 15:30

Venerdì, 08/10/2021
dalle ore 9:00 alle ore 15:30

Venerdì, 15/10/2021
dalle ore 9:00 alle ore 15:30

Venerdì, 22/10/2021
dalle ore 9:00 alle ore 15:30

Venerdì, 29/10/2021
dalle ore 9:00 alle ore 15:30

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni
o presso Günther Vettori (Tel. 347 9647812)
fino le ore 12:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO

parcheeggio Castel Prösels

DIFFICOLTÀ

facile

NUMERO DI PARTECIPANTI

max. 15 persone

IMPORTANTE

Degustazione di vini: verranno degustato tre tipi di vino del maso Prackfoler.
I bambini ricevono succhi (gratuitamente)

PRANZO

Il prezzo include antipasto, piatto principale (“Schlachtplatte”), castagne (se disponibili) e i dolci “Krapfen”.
Le bevande non sono comprese nel prezzo.

QUOTA D'ISCRIZIONE

54,00 euro a persona
(bambini e adolescenti fino i 16 anni: 35,00 euro)



Castelrotto

CAMMINARE, CULTURA, NATURA – SCOPRIRE I POSTI PIÙ BELLI DI CASTELROTTO

Il pittoresco centro del paese di Castelrotto è il punto di partenza di questa escursione all'insegna della cultura e della natura. Con la guida escursionistica Martha si si dirige verso il campo sportivo "Wasserebene", dove il sentiero conduce lungo il pendio del bosco fino alle Sedie delle Streghe. Secondo la leggenda, le streghe dello Sciliar si fermavano a riposare sulle due poltrone rocciose. Il sentiero prosegue ripido attraverso il bosco fino alla malga Schafstall*. Dopo una sosta si prosegue verso San Michele, dove potete visitare la chiesetta, che risale al XIII secolo e quindi al periodo romanico. Prima di tornare a Castelrotto con l'autobus, concludiamo la giornata con caffè e torta al ristorante San Michele.

APPUNTAMENTI

Giovedì, 07/10/2021
dalle ore 10:00 alle ore 14:45

Giovedì, 14/10/2021
dalle ore 10:00 alle ore 14:45

Giovedì, 21/10/2021
dalle ore 10:00 alle ore 14:45

Giovedì, 28/10/2021
dalle ore 10:00 alle ore 14:45

ISCRIZIONE

presso gli uffici informazioni
fino le ore 17:00 del giorno precedente

PUNTO DI RITROVO

presso la fontana nel centro del paese a Castelrotto

DIFFICOLTÀ

facile

NUMERO DI PARTECIPANTI

max. 15 persone

QUOTA D'ISCRIZIONE

15,00 euro a persona (*possibilità di pranzo presso la Malga Schafstall, ma non è incluso nel prezzo)

Stampato
su carta certificata
FSC
gestione forestale
responsabile
FSC C015522

Foto: Alpe di Siusi Marketing/Werner Dejori (2), Holger Kraatz (1), Off the Path (1),
Wolfgang Garfriller (1), F-Tech/Tobias Pircher (1), Saltner Tschapitz, Rifugio Tschafon,
IDM Südtirol/Andreas Mierswa (3), Alex Filz (1), Damian Pertoll (1)

PIACERI AUTUNNALI IN MONTAGNA

Per tutte le escursioni è richiesta la registrazione
negli uffici informazioni della regione
dolomitica Alpe di Siusi

Contatti

UFFICI INFORMAZIONI

CASTELROTTO: Tel. 0471 706 333, info@castelrotto.com

SIUSI ALLO SCILIAR: Tel. 0471 707 024, info@siusi.it

FIÈ ALLO SCILIAR: Tel. 0471 725 047, info@fie.it

TIRES AL CATINACCIO: Tel. 0471 642 127, info@tires.it

ALPE DI SIUSI: Tel. 0471 727 904, info@alpedisiusi.net

ALPE DI SIUSI MARKETING

Tel. 0471 709 600 · info@seiseralm.it

www.seiseralm.it/autunnomontano



Raiffeisen
Kastelruth - St. Ulrich



Raiffeisen
Schlern-Rosengarten