

# Programma delle escursioni guidate:

## Escursioni guidate Lunedì, 7 giugno 2021

### **“Per la Cappella nel Bosco” con Elisabeth:**

Partiamo dal Berghotel e andiamo a piedi verso Sesto. Dalla piazza del Sesto, presso la chiesa, inizia la Via di Meditazione biblica, contrassegnata con il numero 4d, che segue le stazioni della Via Crucis e porta ai masi Hösler e in seguito al maso Ladstätter. Da qui passiamo attraverso boschi e prati, fino a quando, dopo circa 1 ora di cammino, si raggiunge la Cappella nel Bosco. È stata costruita quasi interamente in legno attorno al 1917, dopo che la chiesa parrocchiale di Sesto era stata gravemente danneggiata durante la Prima Guerra Mondiale. Dopo una breve pausa seguiamo la strada forestale e finalmente raggiungiamo i prati "Wetzwiesen" (a ca. 1.900 m s.l.m.), situati in una splendida posizione. Dopo circa 30min raggiungiamo il Rifugio Larice (1.847m), dove facciamo una pausa. Da lì camminiamo attraverso prati di larici e raggiungiamo il "Negerdorf". Poi andiamo verso l'albergo: passando per il rifugio Monte Pendio – Masi "Trojen" (Percorso 3A), arriviamo a destinazione. Cultura, un'atmosfera particolare e mistica, vecchi masi ed un eccezionale panorama sulla meridiana di Sesto  
*ca. 600m dislivello in salita & in discesa- ca. 5-6 ore (pause incluse) – media*  
Punto di ritrovo alle ore 09.00 nella hall del Berghotel

## Escursioni guidate Martedì, 8 giugno 2021

### **“Per le malghe di Sesto – un’escursione molto panoramica” con Elisabeth:**

Prendiamo l'autobus per il Passo Monte Croce. Una volta arrivati, iniziamo la nostra escursione: seguendo il segnavia 131, l'ampio sentiero conduce verso nord in leggera salita passando per l'accogliente cappella San Michele, attraverso boschi e prati; sulla sinistra si dirama subito un piacevole sentiero che porta alla malga Klammbach. Dopo una pausa proseguiamo verso la malga Nemes dove ci fermiamo per il pranzo. Lungo la strada abbiamo una splendida vista sulle Dolomiti di Sesto. Dopo la pausa scendiamo a Moso e torniamo al Berghotel.

*ca. 300 m dislivello in salita & in discesa- ca. 5 ore (pause incluse) – media*  
Punto di ritrovo alle ore 09.15 nella hall del Berghotel



### **„Bagni di foresta “Shirin Yoku”– acqua – Bagni di San Candido “con Veronika:**

In questo "tour di decelerazione", con molte ispirazioni per arrestarsi e tracciare, si cammina attraverso una foresta di abeti profumati ad un luogo speciale di forza: l'ex Grandhotel "Bagni di San Candido". In questo storico luogo termale sotto il Baranci apprendiamo gli effetti attivanti e curativi del uso pratico della terapia Kneipp. Sul "campo a piedi nudi" e sul prato intorno alle fontane lasciamo che le piante dei nostri piedi tocchino e animino la terra. Attraverso esercizi di respirazione cosciente sperimentiamo e sentiamo ciò che il "bagno nelle foreste naturali" provoca nel nostro corpo. In questa escursione con punto di partenza parcheggio Val Campo di Dentro si prosegue sulla strada forestale fino ai Bagni Vecchi di San Candido e da lì sul sentiero n. 8a a San Candido. Imparerete fatti storici sui Bagni di San Candido, conoscenze erbe medicinali e fatti importanti sugli insegnamenti di salute di Kneipp e su "Shinrin Yoku", la cura della salute olistica basata sulla consapevolezza per il corpo e la mente IN e CON la natura.

*ca. 150m dislivello - ca. 4 ore (pause incluse) – facile - \*portarsi un supporto per sedersi per terra\**  
Punto di ritrovo alle ore 09.00 nella hall del Berghotel

## Escursioni guidati Mercoledì, 9 giugno 2021

### **“Monte Luta & Monte Salmone” con Elisabeth:**

Con il nostro pulmino/in macchina andiamo a Tesido-Monguelfo. La nostra gita parte dalla Malga Mudler e prendiamo il sentiero numero 31 fino al Monte Luta, dove abbiamo un panorama spettacolare. Dopo una breve pausa proseguiamo per il sentiero numero 3 e arriviamo al Monte Salmone, dove ci godiamo la bellissima vista. Scendiamo per la Malga di Tesido, dove facciamo una pausa e torniamo per una strada forestale alla Malga Mudler. A causa delle condizioni della neve può essere possibile un cambiamento del percorso (discesa).

*ca. 750m dislivello - ca. 5-6 ore (pause incluse) – media*  
Punto di ritrovo alle ore 08.30 nella hall del Berghotel



# Programma delle escursioni guidate:

## Escursioni guidate Giovedì, 10 giugno 2021

### **“Monte Elmo” con Klaus:**

A piedi raggiungiamo l'ovovia Monte Elmo a Sesto. L'ovovia ci porta ad un'altitudine di 2050m e iniziamo la nostra escursione. Dopo pochi metri, le montagne di Sesto si mostrano a noi sul lato destro. L'intera valle di Sesto e la Val Pusteria possono essere viste dal Monte Elmo. Passando il rifugio Gallo Cedrone, un piccolo sentiero ci porta verso l'Hasenköpf (2.284m); il confine tra i due paesi Italia e Austria corre ora sulla cresta (sentiero escursionistico). Proseguiamo la nostra escursione per la cima del Monte Elmo (2.413m). Questa cima poco appariscente ci offre una vista mozzafiato: Dolomiti di Sesto, Dolomiti di Lienz, Großvenediger e Großglockner, tra gli altri. Dopo una pausa, scendiamo attraverso l'Heimatsteig (sentiero Patria Comune) e torniamo al Berghotel.

*ca. 400m dislivello in salita & 1.000m dislivello in discesa - ca. 4-5 ore (pause incluse) - media - \*portarsi da mangiare\**  
Punto di ritrovo alle ore 09.00 nella hall del Berghotel



## Escursioni guidate Venerdì, 11 giugno 2021

### **“Rifugio Bonner e Corno Fana con vista sulle Tre Cime di Lavaredo” con Elisabeth:**

Con il nostro pullmino/in macchina andiamo fino a Dobbiaco/Gandelle. La nostra escursione ci porta alla Malga Bergalm, attraversando bellissimi prati. Arrivato al bivio, abbiamo due possibilità:

Variante A: proseguiamo per il Corno Fana, dove ci aspetta un bellissimo panorama. Dopo una discesa di ca. 30min. arriviamo al rifugio Bonner, dove facciamo una pausa.

Oppure variante B come alternativa andiamo per il sentiero numero 25B direttamente al rifugio Bonner. Dopo una pausa, torniamo per una strada forestale al punto di partenza.

*ca. 1.083/ 766 m dislivello - ca. 6-7 ore (pause incluse) - impegnativa*  
Punto di ritrovo alle ore 08.30 nella hall del Berghotel



## Buono a sapersi

### **PRENOTAZIONE: PRESSO LA RECEPTION ENTRO LE ORE 18.00 DEL GIORNO PRECEDENTE**

**Tempo:** In linea massima le escursioni si svolgono con qualsiasi tempo. Comunque potrebbe essere, che l'escursione a causa di maltempo/temporali deve essere disdetta o che il percorso deve essere cambiato.

**Attrezzatura:** Merenda e bevanda, impermeabile, cellulare, soldi, scarponi, crema solare, cerotto

**Numero di partecipanti:** min. 4 persone – max. 16 persone  
Le escursioni guidate non sono adatte per bambini!

**Puntualità:** noi partiamo puntuali.

**Pulmino:** Su alcune escursioni prendiamo il nostro pulmino per arrivare al punto di partenza dell'escursione. Le prime 8 persone, che si iscrivono, possono andare con il pulmino, tutte le altre persone chiediamo di prendere la propria macchina e di formare auto di gruppo. Gli ospiti che arrivano con i mezzi pubblici sono pregati di iscriversi per tempo.