

la Val d'Adige e la conca di Bolzano; di fronte a noi, a est, le Dolomiti con lo Sciliar, il Catinaccio, il Latemar e la catena del Lagorai. Dopo l'alba, torniamo al punto di partenza al Passo della Mendola seguendo il sentiero nel bosco.



Punto di ritrovo: alle 03:00 alla reception

Tempo totale di cammino: circa 2 - 2,5 ore

Dislivello: 300 metri di altitudine

Distanza totale: circa 6 km

Escursione facile, è richiesta una certa sicurezza di passo.

Attrezzatura: buone calzature, abbigliamento caldo, eventualmente un cambio di maglietta, maglione, cappello, eventualmente bastoncini da trekking;

Ristorazione: piccola colazione in vetta

Rientro: ore 9 circa.

## Sabato, 27.07

- 08:15: \*Yoga con Magdalena  
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 08:30: Aquafitness  
Attraverso esercizi specifici in acqua rafforziamo i nostri muscoli. Durata: circa 50 min
- 11:00: Stretch and Relax  
nella sala fitness (50 min.)
- 16:00: Peeling nella sauna a vapore
- 17:00: Gettata rilassante nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino cembro, lavanda e limone
- 18:00: Gettata forestale nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino mugo, pino cembro e abete rosso

Cambiamenti possibili a causa delle condizioni meteorologiche.

\*Chiediamo la registrazione entro le 19:00 del giorno prima.  
Per una lezione di yoga chiediamo 12€/persona

Per le escursioni: Attrezzatura necessaria: Zaino, scarponi da trekking o da montagna, attrezzatura per la pioggia, protezione solare, guanti e cappello, eventualmente bastoncini da trekking. Avvicinatevi all'escursione con le nostre E-car.

Cibo e bevande. I partecipanti pagano da soli le corse in funivia.

Siete invitati a ordinare un pranzo al sacco da portare via all'hotel. Registrazione richiesta



# PROGRAMMA ATTIVITÀ SETTIMANA SOMMITALE 22.07. – 28.07.2024

## IL GIARDINO DEL GUSTO

Colazione	dalle ore 7.30 alle ore 10.30
Spuntino a pranzo	dalle ore 13.00 alle ore 14.45
Buffet di dolci	dalle ore 15.00 alle ore 17.00
Cena	dalle ore 18.30 alle ore 20.30

## Lunedì, 22.07

- 08:15: \*Yoga con Anna  
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 08:30: \*Escursione alla cima del Gantkofel (1.866 m)
- 
- Partiamo con il bus dell'hotel fino al Passo Palade (1.518 m) e poi proseguiamo fino a un piccolo parcheggio nel bosco. In circa 45 minuti di salita moderata raggiungiamo il bellissimo Lago di Tret (1.604 m). Da lì, scendiamo inizialmente in una sella profonda e poi risaliamo. In circa 1 ora e 45 minuti dal lago, raggiungiamo la cima panoramica del Gantkofel.
- Punto di ritrovo: ore 08:30 alla reception  
Tempo totale di cammino: circa 4 ore e 30 minuti  
Dislivello: 730 m in salita e discesa  
Distanza totale: circa 14 km  
Escursione di media difficoltà. È richiesta una buona condizione fisica di base. Sentieri ben percorribili e nessuna abilità particolare necessaria.  
Ritorno previsto: circa le 17:00  
Ristoro: pranzo al sacco fornito dall'hotel  
(nessuna possibilità di ristoro lungo il percorso)
- 18:30: Aperitivo con Famiglia Theiner

## Martedì, 23.07

- 08:30: Aquafitness  
Attraverso esercizi specifici in acqua rafforziamo i nostri muscoli. Durata: circa 50 min
- 11:00: Stretch and Relax  
nella sala fitness (50 min.)
- 16:00: Peeling nella sauna a vapore
- 17:00: Gettata rilassante nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino cembro, lavanda e limone
- 18:00: Gettata forestale nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino mugo, pino cembro e abete rosso

## Mercoledì, 24.07

- 08:15: \*Yoga con Anna  
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)

- 08:30: \*Escursione alla cima Mutspitze (2.291 m)
- 
- Partiamo con il bus dell'hotel verso Tirolo (650 m). Da lì prendiamo la funivia fino a Hochmut (1.400 m), dove inizia la nostra escursione. Iniziamo salendo al ristorante di montagna Mutkopf (1.684 m) e poi proseguiamo verso la cima Mutspitze. La vetta offre una splendida vista sulla zona di Merano, le vicine montagne del Gruppo di Tessa, la Val Passiria, la Val d'Adige e la Val Venosta.
- Punto di ritrovo: ore 08:30 alla reception  
Tempo totale di cammino: circa 4 ore  
Dislivello: 891 m in salita e 891 m in discesa  
Distanza totale: circa 8 km  
Escursione di media difficoltà. È richiesta una buona condizione fisica di base. Sentieri ben percorribili e nessuna abilità particolare necessaria.  
Pausa pranzo insieme: Ristorante Mutkopf  
Ritorno previsto: circa le 16:00 - 16:30

## Giovedì, 25.07

- 08:15: \*Yoga con Magdalena  
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 14:00: \*Gita al vigneto biologico Haderburg  
Andremo insieme alla cantina "Haderburg" sopra Salorno. Durante una visita interessante alla fattoria e alla cantina, impareremo molto sulla coltivazione e sulla produzione di vini e spumanti speciali, con una degustazione finale.  
Ritorno: circa alle 18:00  
Partecipazione gratuita.
- dalle 19:30: Buffet di dolci con Livecooking al bar e musica del vivo

## Venerdì, 26.07

- 03:00: \*Escursione all'alba sulla Lavinaspitz  
Sulla Lavinaspitz, a circa 1.650 m, diamo il benvenuto al nuovo giorno con il sorgere del sole sulle Dolomiti. Raggiungiamo il punto panoramico dal parcheggio presso i prati da golf, seguendo la strada forestale lungo la pista da sci, passando per la baita Halbweg, e da lì in breve tempo alla Lavinaspitz. Il panorama è magnifico: direttamente ai nostri piedi si trovano il Lago di Caldaro, l'Oltradige,