

ESTATE INFO 2024

Consigli per le vostre vacanze da sogno!



VAL CASIES 
MONGUELFO
TESIDO

Panorama Region Dolomites

COLOPHON

© Società Cooperativa Turistica
Val Casies–Monguelfo–Tesido

Grafica: Lucia Nania

Foto:

Società Cooperativa Turistica
Val Casies–Monguelfo–Tesido:
Josef Plaickner, Harald Wisthaler,
Kamilla Photography, Elke Lessnig
Fotographie, Georg Hofer;
TVB Kronplatz:
Manuel Kottersteger;
Drei Zinnen Marketing:
Manuel Kottersteger;
TV Toblach: Harald Wisthaler;
IDM Südtirol: Harald Wisthaler,
Alex Moling;
altri: Caroline Renzler, Alex Filz,
Gerd Eder, Guida alpina della Val Pus-
teria e guida escursionistica della Val
Pusteria, Mario Kelemina, Armin Terzer,
Josef Plaickner, Videometrix;

Stampa: Kraler Druck GmbH

Tutti i diritti riservati.



visit.gsiesertal



gsiesertal.valcasies



gsieser-tal.guest.net



Raiffeisenkasse
Welsberg-Gsies-Taisten
Cassa Raiffeisen
Monguelfo-Casies-Tesido



SALUTO

Un cordiale benvenuto nella Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies–Monguelfo–Tesido! Dal centro culturale Monguelfo con il terrazzo soleggiato Tesido si dirama a nord la lunga Val Casies – la valle delle malghe, esattamente in mezzo al Gruppo delle Vedrette di Ries e le Alpi Defregger. I nostri tre luoghi unici, situati nel paradiso delle attività ricreative Vi aspettano – è proprio così che si passano le meritate vacanze!

Tourist Info

☎ +39 0474 978 436
@ info@gsieser-tal.com
🌐 www.gsieser-tal.com

Monguelfo Info & amministrazione

🕒 LU–SA ore 08.00–12.00 & 15.00–18.00
Stazione di Monguelfo Info & Ticketing Lago di Braies
🕒 Luglio & agosto: LU–DO ore 08.30–14.30

Val Casies/S. Martino Info

🕒 MO–FR ore 08.00–12.00

Tesido Info

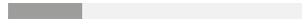
🕒 Luglio & agosto: LU–VE ore 08.00–12.00
Infopoint Val Casies/S. Martino
🕒 OGNI GIORNO ore 08.00–22.00

INDICE

Saluto	1
Malghe	4
Escursioni	8
Bicicletta	14
Tempo libero & famiglia	19
Cultura	25
Manifestazioni	28
Programma delle attività guidate	30
Programma vacanze ed attività inizio dell'estate	34
Programma vacanze ed attività estate	36
Programma vacanze ed attività autunno	40
Possibilità di ristoro	42
Prodotti da monte e valle	44
Informazioni dall'A alla Z	47
Mobilità	52
Mountain Card	59
Anteprima inverno 2024/2025	60

LEGENDA

facile



medio



difficile



molto difficile



-  ulteriori informazioni
-  indirizzo E-mail
-  link utili
-  luogo / punto di partenza / parcheggio / percorso
-  percorrenza / itinerario
-  ciclabile
-  orari d'apertura / durata
-  giorno di riposo
-  highlight
-  contributo
-  per famiglie
-  escursione
-  ferrata
-  E-Bike Tour
-  difficoltà
-  dislivello
-  Green Mobility / possibilità di arrivare con i mezzi pubblici
-  GP GUEST PASS Val Casies-Monguelfo-Tesido



Sentiero delle Fiabe a Tesido

MALGHE

Il paradiso delle malghe. In quasi nessun'altra area dell'Alto Adige l'offerta di rustiche baite di montagna gestite è così ampia. Le seguenti malghe sono aperte dalla primavera all'autunno. Seduti sulla terrazza soleggiata delle nostre malghe folcloristiche, godendo una vista splendida sulle montagne circostanti, potrete gradire formaggi prodotti dal latte alpino, Speck, canederli e altre gustose pietanze tipiche.



Aschtalm (1950m)

- ☎ +39 348 7 282 727 | +39 333 6 596 123 (Fam. Steinmair)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – Chiesa Parrocchiale
- 🚶 1,5 ore lungo la via Berger e sentiero n. 10
dislivello: 550m
- 📍 b) Val Casies/S. Maddalena – sotto il casale „Huben“
- 🚶 1 ora lungo la via Berger e sentiero n. 10
dislivello: 410m
- ✖ giovedì



Kaser Alm (2076m)

- ☎ +39 340 2 422 321 (Fam. Selbenbacher)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
- 🚶 2 ore, sentiero n. 47 oppure n. 12 + 13
dislivello: 611m
- ✖ nessun giorno di riposo



Kradorfer Alm (1704m)

- ☎ +39 0474 948 043 | +39 348 6 961 541 (Fam. Hintner)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
- 🚶 1 ora, sentiero n. 49 oppure per il sentiero dello scoiattolo n. 49A
dislivello: 239m
- ♥ parco giochi ed animali
- ✖ lunedì



Messnerhütte (1660m)

- ☎ +39 379 2 581 512 Fam. Steger)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
- 🚶 50 min., sentiero n. 49
dislivello: 195m
- ♥ parco giochi ed animali
- ✖ giovedì



Moos Alm (1477m)

- ☎ +39 0474 948 735 | +39 349 3 834 655 (Mathilde Ausserhofer)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
- 🚶 5 min.
dislivello: 12m
- 🕒 MA: ore 10.00–18.00
ME–DO: ore 10.00–22.00
- ✖ lunedì



Oberbergalm (1975m)

- ☎ +39 0474 948 034 | +39 349 2 206 729
(Fam. Taschler)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
- 🚶 1 ora / 30 min. – 2 ore, sentiero n. 49
dislivello: 510m
- ✖ martedì



Stumpfalm (1968m)

- ☎ +39 0474 948 099 | +39 348 6 953 597
(Fam. Selbenbacher)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
- 🚶 1 ora / 30 min., sentiero n. 47. + 12
dislivello: 503m
- ✖ nessun giorno di riposo



Uwald Alm (2042m)

- ☎ +39 348 8 952 719 (Fam. Klettenhammer)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
- 🚶 1 ora / 30 min. – 2 ore, sentiero n. 12
dislivello: 577m
- ♥ parco giochi con altalena gigante
- ✖ mercoledì



Randlhütte (1862m)

- ☎ +39 389 2 780 383 (Fam. Hintner)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Martino – centro paese
- 🚶 1 ora / 45 min., sentiero n. 44
dislivello: 586m
- ☀ cucina calda fino alle ore 15.00
- ✖ mercoledì



Tolder Hütte (1940m)

- ☎ +39 348 3 548 681 (Fam. Hintner)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Martino – centro paese
- 🚶 2 ore, sentiero n. 44
dislivello: 664m
- ✖ lunedì



Houfa Hütte (1883m)

- ☎ +39 349 7 855 098 (Fam. Innerbichler)
- 📍 Val Casies/Colle – Scandole
- 🚶 1 ora / 30 min., sentiero n. 51
dislivello: 405m
- ✖ lunedì



Rifugio Talschlusshütte (1465)

- ☎ +39 0474 431 209 | +39340 0 048 268 (Fam. Holzner)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle
punto di partenza per diversi escursioni
- ✖ mercoledì



Hochrautalm (1643)

- ☎ +39 347 1 137 745 (Fam. Schuster)
- 🚌 Linea 438
- 📍 Tesido – sopra il maso panoramico di montagna Mudler
- 🚶 1 ora / 10 min., sentiero n. 31 + 5A + 5
dislivello: 287m
- ✖ luglio e agosto: martedì
giugno, settembre, ottobre: martedì e mercoledì



Taisner Vorderalm (2012m)

- ☎ +39 320 4 170 080 (Felix)
- 🚌 Linea 438
- 📍 Tesido – sopra il maso panoramico di montagna Mudler
- 🚶 1 ora / 30 min., sentiero n. 38 A
dislivello: 390m
- ✖ lunedì



Schutzhaus Bonner Hütte (2340m)

- ☎ +39 340 9 428 264 (Fam. Stoll)
- 🚌 Linea 441
- 📍 Val Casies; Dobbiaco – Gandelle
- 🚶 S. Maddalena: 5,5 ore, 13km
S. Martino: 4,5 ore, 10km
Dobbiaco: 2,5 ore, 4km
- ♥ possibilità di pernottamento
- ✖ nessun giorno di riposo

WEBSITE UTILI

Orari autobus pagina 54 oppure www.suedtirolmobil.info

Rifugi aperti nella Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido: www.gsieser-tal.com

Rifugi aperti nella zona Plan de Corones: www.kronplatz.com

Rifugi aperti nella zona delle 3 Cime nelle Dolomiti: www.tre-cime.info



Chi intraprende un'escursione nella Val Casies, si avvicina alla natura passo per passo – lo sentirete!

Attraverso sentieri facili oppure impegnativi, passando per malghe folcloristiche idilliache, ci sono vette sorprendenti che non aspettano altro di essere scoperte. Viste panoramiche mozzafiato sulle maestose montagne delle Dolomiti, patrimonio mondiale dell'Unesco. Grazie alla varietà della Regione Turistica vi è una vasta possibilità di escursioni per famiglie, passeggiate circolari ed escursioni in montagna. "L'Almweg 2000" connette molte malghe, che vengono gestite con passione offrendo una splendida vista su tutta la valle. Inoltre la valle possiede diversi sentieri tematici: la prima "Via Lucis" dell'Alto Adige, dove vengono illustrati in 14 step gli avvenimenti tra Pasqua e Pentecoste. Un'avventurosa passeggiata per famiglie lungo il Sentiero delle Fiabe: leggende fantasiose, figure in agguato dietro le siepi, sui rami e alberi e per coloro che cercano di seguire le orme del Bue della Val Casies saranno piacevolmente sorpresi dalla presenza "animalesca".

NUMERI E WEBSITE UTILI

Consigli per escursioni e cartina „Wander Active“ disponibili presso il vostro alloggio
www.sentres.com Le più belle escursioni in montagna ed in bici
www.alpenverein.it La pagina dell'associazione Alpenverein con info ed escursioni
www.parchi-naturali.provincia.bz.it Informazioni riguardo ai parchi naturali dell'Alto Adige
www.meteo.provincia.bz.it Previsioni meteorologiche
 112 numero di emergenza

LA VIA OLTRE LE FORCELLE

3 sentieri didattici transfrontalieri dalla Val Casies (Alto Adige) nella Valle Villgraten Tal (A-Osttirol).



Percorso della gestione di una volta:

Qui vengono esposte in foto le usanze contadine, le malghe, il falciare dei prati montani, il tradizionale "tirare del fieno", il bestiame, le malgare e i pastori.

Percorso: Dal fondovalle della Val Casies/S. Maddalena si attraversa la valle Pfoital fino alla "Gsieser Lenke". Si prosegue fino al Lago Schwarzsee per raggiungere infine la malga Unterstalleralm (A – Valle Villgraten Tal).

🚗 📍 Val Casies/S. Maddalena

👤 6 ore



Sentiero dei contrabbandieri:

Storico contrabbando tra la Valle Villgraten Tal e la Val Casies.

Percorso: Dal fondovalle della Val Casies/S. Maddalena si segue il sentiero n° 48 fino alla malga Tscharniet-Alm (1976m), proseguendo poi fino alla Forcella di Ciarnil/Kalksteinjöch (2349m). Si scende lungo il sentiero dei contrabbandieri (13a) verso la valle Rosstal, passando per la malga Oberlipper Alm fino a Kalkstein (A).

🚗 📍 Val Casies/S. Maddalena

👤 4-5 ore



Sentiero delle usanze e tradizioni:

Questo percorso parla dei tornitori, di erbe medicinali, tempeste, di come si festeggiano le sagre in montagna e della lavorazione del burro e formaggio.

Percorso: Dalla Val Casies/S. Martino si percorre attraverso la valle Verseltal fino alla "Gruber Lenke". Si prosegue fino alla malga Alfenalm per raggiungere infine Kalkstein (A).

🚗 📍 Val Casies/S. Martino

👤 4-5 ore

SENTIERI DIDATTICI

**Percorso del Bue**

Percorso circolare dedicato al tema "Originale bue della Val Casies" al fondovalle in Val Casies

Già 200 anni fa si parlava con entusiasmo della delicata carne dei buoi della Val Casies, fu servita persino all'imperiale pranzo di Pasqua a Vienna.

Il percorso ha inizio al fondovalle della Val Casies/ S. Maddalena, si estende lungo il sentiero Talblickweg e al ritorno si passa nei pressi dell'agriturismo Reierhof, della bottega del maso Regiohof e presso il caseificio del maso Waldsamerhof, per poi ritornare al fondovalle. Lungo il tracciato sarete piacevolmente sorpresi dalla presenza "animalesca".

Val Casies/S. Maddalena – fondovalle

1,5–2 ore, dislivello: 200m

**Sentiero circolare degli Alpini**

Dal fondovalle si cammina lungo il sentiero forestale n° 53 fino alla malga Weißbachalm (2112m) e si continua sul sentiero degli Alpini fino al Hinterbergkofel (2726m). Da lì, si segue prima il sentiero n° 53B e poi si scende per il sentiero n° 53 fino a Passo Stalle 2089m (A). Ritorno come la salita fino a S. Maddalena, variante dalla Hallscharte 2549m (sentiero n° 53).

Val Casies/S. Maddalena – fondovalle

9 ore, dislivello: 1266m,
lunghezza: 22 km

**Sentiero circolare lungo i confini**

Questo sentiero tematico a fondovalle in Val Casies trasmette la visione della vita al confine nei tempi passati. Questa era spesso laboriosa, piena di privazioni e pericolosa. Diverse stazioni d'informazione espongono la vita degli alpigiani e dei pastori, della falciatura delle montagne e del contrabbando.

Percorso: Dal fondovalle si cammina lungo il sentiero forestale n° 49 fino alle malghe Pidig e alla Forcella di Casies (2205m). Da lì si prende il nuovo tracciato del sentiero dei pastori e dei cacciatori n° 49 fino al monte Hochkreuz (2739m). La discesa avviene attraverso il sentiero n° 12 attraverso la valle Pfoital fino alla Talschlussütte.

Val Casies/S. Maddalena – fondovalle

7 ore, dislivello: 1278m,
lunghezza: 17,5 km

**„Via Lucis“**

La prima "Via lucis" dell'Alto Adige – percorso di meditazione. Lungo questo itinerario "di luce" vengono illustrati in 14 step gli avvenimenti tra Pasqua e Pentecoste.

I Fedeli percorrendo le stazioni verranno incoraggiati grazie ad illustrazioni meditative, create da Lukas Kargruber, un'artista locale, a trarre forza e coraggio dalla buona novella di Pasqua.

Val Casies/S. Martino – Chiesa Parrocchiale,
Itinerario di rientro attraverso la Valle Karbachtal

2 ore, dislivello: 200m

**Percorso mulino goala**

Il processo tradizionale dal grano al pane. Sul posto del vecchio maso Gailerhof si trova il mulino. Da questo punto si segue il sentiero n° 39 fino al Lettnerhof, dove si può visitare un forno tradizionale. Percorrendo sul „Percorso mulino Goala“ si raggiunge un piccolo luogo di sosta e poi passando al Bad Waldbrunn infine si ritorna a Monguelfo.

Monguelfo – Ufficio Turistico

2 ore, dislivello: 202m

**Jakobsweg – Cammino di San Giacomo**

Diversi tratti del Cammino di San Giacomo attraversano l'Alto Adige, che affascinano con un'impressionante paesaggio, ma anche con le numerose e ben conservate testimonianze medioevali del periodo aureo del pellegrinaggio direttamente lungo il percorso.

1a parte: Prato Drava – San Candido – Dobbiaco – Villabassa – Monguelfo

Prato Drava

5 ore / 30 min., dislivello: in salita 107m;
 in discesa 158m, lunghezza: 25,1km

2a parte: Monguelfo – Valdaora – Nasen (chiesa di San Giacomo) – Brunico

Monguelfo – Chiesa Parrocchiale

4 ore / 45 min, dislivello: in discesa 246m,
lunghezza: 19,3 km

www.jakobswegsuedtirol.it

**Sentiero delle Fiabe**

Lungo il tragitto che si snoda per 3km ci si immerge in un'atmosfera affascinante. Oltre alla veduta mozzafiato sulle Dolomiti, patrimonio naturale dell'umanità UNESCO, presso le 4 stazioni situate lungo al percorso, si verrà ragguagliati riguardo al mondo misterioso delle leggende di Tesido.

Tesido – parcheggio presso la Via Unterrainer,
ca. 100m al di sopra della Chiesa Parrocchiale

1,5–2 ore, dislivello: 200m

PERCORSI DA CAMMINARE A PIEDI NUDI

Mobilizzare la guarigione spontanea, far penzolare l'anima, un nuovo sport salutare. Il percorso a piedi nudi a Tesido e l'area di ricreazione "Schneider Waldile" nella Val Casies/Colle offrono momenti di gioia e divertimento indimenticabili a chi piace la straordinaria avventura in natura.



Schneider Waldile

Area di ricreazione in Val Casies/Colle. Immergersi nella forza benefica dell'acqua. Camminare nell'acqua fredda fa bene alla salute. L'area di ricreazione è adatta a giovani e meno giovani ed offre la possibilità di vivere tanti momenti emozionanti: camminare a piedi nudi su prati ed acqua, fare il bagno alle braccia e alla faccia.

📍 Val Casies/Colle – parcheggio a Planca di Sotto



Rudlbach

Percorso a piedi nudi a Tesido/Prati. Camminare a piedi nudi ha l'efficacia di rinfrescare, animare e distendere. Fatevi animare camminando nell'acqua a piedi nudi e facendo un bagno alle braccia. Camminare su ponticelli di legno, su soffice muschio, su piccole pietre, su ruvide pigne, sul suolo del bosco e attraverso un refrigerante ruscello di montagna provoca una sensazione di benessere.

📍 Tesido – parcheggio a Prati di Tesido, direttamente al percorso a piedi nudi

🕒 2 ore, lunghezza: 2km, dislivello: 150m



„HOT SPOTS“

Queste mete le DOVETE aver viste!

Fate un salto in mezzo alle Dolomiti, le quali – per la loro unica bellezza monumentale – sono state dichiarate Patrimonio dell'umanità UNESCO.



Lago di Anterselva

In fondo alla Valle Anterselva, nel cuore del Parco Naturale Vedrette di Ries – Aurina, si trova il turchese e romantico Lago di Anterselva. Il nuovo sentiero tematico conduce attorno al lago con una profondità di 33 metri e una superficie di circa 44ha.

📍 Anterselva di Sopra – parcheggio Lago di Anterselva

🕒 ca. 1 ora, dislivello: 80m



Sopra il Lago di Anterselva si trova il Passo Stalle: un passo di montagna delle Alpi orientali che collega la valle Deferegental (A) con la Valle Anterselva.



Giro delle Tre Cime di Lavaredo

Le vette più famose delle Dolomiti

Il pullman di linea, partendo da Dobbiaco oppure Misurina ci porta al Rifugio Auronzo (strada a pedaggio per chi vuole arrivare fino a qui con la propria automobile). Iniziamo il nostro cammino lungo il lato sud delle Tre Cime fino al Rifugio Lavaredo e alla Forcella di Lavaredo. Si gode di una stupenda vista panoramica sul lato nord delle Tre Cime di Lavaredo. Proseguiamo al Rifugio A. Locatelli, poi alla Malga Lange da dove ritorniamo al nostro punto di partenza.

📍 Rifugio Auronzo (2320m)

🕒 3 ore, dislivello: 400m

🚗 Accessibilità: www.drei-zinnen.bz



Altipiano Prato Piazza

Prato Piazza è un altipiano a 2000m ed offre una vista mozzafiato sul Picco di Vallandro, la Croda Rossa e proseguendo con lo sguardo, oltre a questi picchi, s'innalzano il Massiccio delle Tofane e le cime del Monte Cristallo.

📍 Valle di Braies – Ponticello

🕒 1 ora / 30 min., dislivello: 550m

🚗 Accessibilità: www.prags.bz



Lago di Braies

Circuito attorno al Lago di Braies nella Valle di Braies

L'escursione attorno alla perla delle Dolomiti passa ad una piccola cappella. Una parte del circuito è percorribile tramite un sentiero costruito a scale. La Croda del Becco si rispecchia meravigliosamente nel lago.

📍 Valle di Braies – parcheggio Lago di Braies

🕒 1 ora, dislivello: 90m

🚗 Accessibilità: www.prags.bz



Lago di Dobbiaco

Il Lago di Dobbiaco si trova ad un'altitudine di 1259m, nel Parco Naturale Fanes – Senes – Braies nella Valle di Landro e collega Dobbiaco con Cortina d'Ampezzo.

Attorno al lago c'è un sentiero tematico con undici tappe che forniscono informazioni sulla flora e sulla fauna.

📍 Dobbiaco – parcheggio Lago di Dobbiaco

🕒 1 ora, dislivello: 80m



BICICLETTA

Per chi vuole scoprire la zona, i paesi pieni di storia, le persone del posto, la natura incontaminata ed imponente, il modo migliore per farlo è la bicicletta!

Il percorso non ha molta pendenza ed offre una vista panoramica molto variegata. La pista ciclabile è adatta a cicloturisti che se la prendono con calma e per famiglie. A Monguelfo c'è il collegamento alla pista ciclabile della Val Pusteria, che porta a Brunico o Lienz (A).

Che aspettate ad attraversare e visitare con la bicicletta la nostra valle?





INFORMAZIONI UTILI

Noleggii bici nei d'intorni

Papin Sport Rent a Bike

Noleggii di biciclette, accessori e biciclette elettriche (solo su prenotazione) e stazione di servizio presso la stazione ferroviaria di Monguelfo. Possibilità di consegna presso qualsiasi stazione di noleggio Papin Sport. Punto di partenza per tour in bicicletta verso la Val Casies, Valle di Braies, la pista ciclabile Val Pusteria, Monguelfo – Lienz e molto altro.

📍 Monguelfo – stazione ferroviaria & altri noleggi lungo la Val Pusteria.

🕒 metà maggio – metà luglio | inizio settembre – metà ottobre: ore 08.30–12.00 e 13.00–17.00

metà luglio – fine agosto: ore 08.30–19.00

✖ nessun giorno di riposo

♥ Con GUEST PASS Val Casies–Monguelfo–Tesido 10% di sconto sul noleggio bici presso la stazione ferroviaria di Monguelfo. (Info pagina 52)

☎ +39 0474 913 450

🌐 www.papinsport.com

Huski noleggio bici

City Bikes, E-Mountainbikes Hardtail & Full Suspension, E-Citybikes, E-Roadbikes; servizio bici

📍 Val Casies/S. Maddalena – Via Pater Steinmair 4

🕒 24.06.–31.08.24: ore 09.00–12.15 e 13.00–18.00

📍 Monguelfo – Via Principale 1

🕒 13.05.–05.10.24: ore 08.30–12.00 e 13.00–18.00

Al di fuori degli orari di apertura specificati, su richiesta!

✖ nessun giorno di riposo

♥ Con GUEST PASS Val Casies–Monguelfo–Tesido 10% di sconto sul noleggio bici. (Info pagina 52)

☎ +39 349 7 046 522

🌐 www.huskirentals.com

Scuola MTB dell'associazione SSV Pichl/Gsies

Tour MTB guidate ed allenamento.

📍 Val Casies/Colle – zona sportiva

☎ +39 349 6 200 072 (Schuster Erwin)



Ciclabile da Monguelfo nella Val Casies

La gita inizia a Monguelfo (centro del paese), sulla sponda destra del rio di Casies. Pedaliamo sull'antica strada della Valle di Casies e in località Planca di Sopra attraversiamo il torrente e proseguiamo sulla sponda destra per poco più di un chilometro. A Prateria restiamo sulla strada principale, per poco, fino alla chiesetta, dove cambiamo ancora una volta versante. Da S. Martino/Valle di Casies poi parte l'ultimo ed anche il più impegnativo tratto in salita fino a Fondovalle.

🚲 dislivello: 372m, distanza 18km.



Ciclabile da Monguelfo a Brunico

Lungo la tappa Monguelfo – Brunico domina il colore verde dei prati, campi e boschi. Lungo la linea ferroviaria, in parte attraverso zone abitate e in parte attraverso natura incontaminata, la pista ciclabile conduce da villaggio a villaggio fino a Brunico. Da Monguelfo lungo il fiume Rienza si pedala verso Valdaora. Da Valdaora la pista ciclabile continua a valle attraverso natura intatta per raggiungere la cittadina medievale di Brunico. Sopra i tetti di Brunico troneggia il Castello di Brunico e nel centro storico aspettano affascinanti negozi e tante possibilità per sostare.

🚲 dislivello: 249m, distanza 16km



Ciclabile da Monguelfo a Lienz (A)

È una delle piste più amate e frequentate in Alto Adige: la ciclabile della Drava, che va da Monguelfo a Lienz attraversando il confine. La ciclabile da Monguelfo a Lienz si snoda su un sentiero ben segnalato ed è adatta a tutti i tipi di biciclette. I 55km possono essere affrontati senza grande sforzo e agevolmente anche da famiglie. Il viaggio di ritorno si svolge comodamente in treno. Il tour è interessante inoltre perché, con la bicicletta, si possono "esplorare" 2 paesi (non dimenticare il documento di identità!), infatti Vi porta dall'Alto Adige fino al cuore del Tirolo orientale (A). E poi il capoluogo del Tirolo orientale, Lienz, conquista con il suo carattere genuino, i tanti negozi e possibilità di ristoro. Naturalmente, il percorso non deve essere completato necessariamente da Monguelfo a Lienz, lungo il percorso vi sono numerosi punti di noleggio/servizio e punti di riconsegna di "Papin – Rent a bike".

🚲 dislivello: 530m, distanza 55km



Pista ciclabile Monguelfo–Dobbiaco–Cortina

Qui, il panorama montano delle Dolomiti Patrimonio mondiale UNESCO domina il paesaggio. Il percorso inizia a Monguelfo e segue la pista ciclabile fino a Dobbiaco. Da Dobbiaco a Cortina il percorso segue la vecchia linea ferroviaria dell'Alta Pusteria attraverso la Valle di Landro e passa per due laghi e la Vista Tre Cime/Landro.

Da Cortina a Dobbiaco circolano autobus con rimorchio bici della compagnia Cortina Express (solo in stagione).

 dislivello: in salita 741m, in discesa 603m, distanza: 40,7km



Giro Prato Piazza

Questa gita inizia a Monguelfo, lungo la pista ciclabile si raggiunge la Valle di Braies. Al bivio „Säge“ si svolta sulla strada forestale n° 37. Proseguendo poi per un breve tratto sulla strada asfaltata fino a „Ponticello“. Si segue la strada forestale n° 37 verso „Prato Piazza“. Arrivati sull'altopiano „Prato Piazza“, si prosegue sull'ampia strada sterrata fino al rifugio „Vallandro“. Dopo una sosta consigliata, si prende la discesa di 7 km sull'ampia strada militare in direzione di Carbonin. Da lì si segue la pista ciclabile per 13 km fino a Dobbiaco. Da Dobbiaco la pista ciclabile asfaltata Vi porta a Villabassa e poi a Monguelfo fino al punto di partenza.

 dislivello 1.111m, distanza: 55,2km
Consigliato per e-bikes.

BUONO A SAPERSI

Punto di ricarica E-Bike

 Monguelfo – Ufficio Turistico (centro del paese)

 +39 0474 978 436

Gratuito. Presa di ricarica – proprio cavo necessario.

 Monguelfo – Dorfcafe (centro del paese/vicino alla Chiesa Parrocchiale)

 +39 0474 944 833

Consumazione gradita. Presa di ricarica – proprio cavo necessario. Chiudibile – lucchetto necessario.

 Tesido – Mudler maso panoramico di montagna

 +39 0474 950036

Consumazione gradita. Presa di ricarica – proprio cavo necessario. Chiudibile – lucchetto necessario.

 Tesido – Hochrautalm

 +39 347 1137 745

Gratuito. Presa di ricarica – proprio cavo necessario. Chiudibile – lucchetto necessario.

FAMIGLIA & TEMPO LIBERO

Attività per il tempo libero! Corriere, arrampicare, nuotare, giocare a tennis o visitare il Plan de Coronas? Vi aspetta una vasta scelta di attività per trascorrere il Vostro tempo libero e per scoprire le bellezze e peculiarità nella Regione Panoramica delle Dolomiti! Anche per famiglie ci sono diverse possibilità di svago e divertimento: che ne dite di una visita al parco faunistico del maso Reierhof, una partita di golf o una lezione di equitazione? Gli amanti della cultura si immergono nell'ambiente magico e storico di Castel Welsperg, delle chiese e cappelle nella zona. Favorite anche Voi il vostro benessere, nutrendovi della nostra storia, bellezza, e cultura!



NELLA ZONA DI MONGUELFO-TESIDO-VAL CASIES



Parco faunistico: Reierhof

Agriturismo con parco faunistico, parco giochi, stagno, osteria contadina.

📍 Val Casies/S. Maddalena – Via Pater-Haspinger 12

📅 25.04.–29.09.2024

Agriturismo: ore 10.00–18.00

Bar: ore 10.00–22.00

Ristorante: ore 11.30–15.00 e 18.30–20.30

✖ martedì, tranne in agosto

☎ +39 388 1940 304 | +39 348 9 529 370

🌐 www.reierhof.com



Andare a cavallo: Maneggio „Sun Ranch“ Sonnenhof

I bambini montano in sella, tirano le redini e già si muovono verso il bosco, su radici e pietre. Saranno sempre accompagnati e guidati con la corda da una mano esperta. In questo modo, i bambini acquisiscono la necessaria sicurezza e vivono una straordinaria esperienza di equitazione attraverso i boschi locali.

📍 Val Casies/Colle – Scandole 3

📅 giovedì solo su prenotazione
proposta solo per bambini

☎ +39 377 0 919 557

🌐 www.reiten-sonnenhof.it



Corsa

Il gioioso paese Monguelfo è particolarmente adatto per praticare la corsa, sia per principianti, che per professionisti.

• Passeggiata Rienz:

Partenza/arrivo: Ufficio turistico di Monguelfo.

Lunghezza: 6km. Dislivello: 65m. Difficoltà: facile.

• Biotopo Rienzau:

Partenza/arrivo: Ufficio turistico di Monguelfo.

Lunghezza: 10,5km. Dislivello: 190m. Difficoltà: facile.

• Torrente Pidig:

Partenza/arrivo: Ufficio Turistico di Monguelfo.

Lunghezza: 9,2km. Dislivello: 235m. Difficoltà: media.

• Grande Giro del Castello:

Partenza/arrivo: Ufficio Turistico di Monguelfo.

Lunghezza: 6km. Dislivello: 203m. Diff.: media.

• Maso Lettner Hof – Maso Gailer Hof:

Partenza/arrivo: Ufficio Turistico di Monguelfo.

Lunghezza: 7km. Dislivello: 391m. Difficoltà: difficile.

• Monte Unterrainer Berg:

Partenza/arrivo: Ufficio Turistico di Monguelfo.

Lunghezza: 16,3km. Dislivello: 544m. Difficoltà: difficile.



Volo in parapendio tandem: Fliagmo

Con un'escursione e un volo, un volo in parapendio, in termica e all'alba, sia per singoli che per gruppi, il sogno di volare diventa realtà.

📍 Aree di volo: Uwaldalm, Plan de Coronas

📅 tutto l'anno

☎ +39 342 6 466 099

🌐 www.fliagmo.it



Nuotare: Freibad Panorama

L'area dispone di una vasca grande, un ampio prato per prendere il sole con molte zone d'ombra naturali e un campo da pallavolo. Una vasca per bambini ed un parco giochi. Il bar della piscina offre snack e bibite rinfrescanti.

📍 Monguelfo – Via del Convento 11

📅 metà maggio a fine agosto 2024

☎ +39 0474 978 436 | +39 340 3 594 665



Parco giochi

- Parco Prenninger presso la zona sportiva di Monguelfo
- Parco giochi a Tesido/Prati nei pressi del percorso a piedi nudi
- Parco movimento con attrezzature e strutture di allenamento a Tesido (zona scolastica)
- Parco giochi nell'area di ricreazione "Schneider Waldile" in Val Casies/Colle
- Parco giochi dietro il capannone delle feste "Ribisen" in Val Casies/S. Martino



Spielgolf

Il primo e unico campo da „Spiel-Golf“ in Alto Adige.

Le piste sono fatte di un tappeto erboso artificiale con creativi ostacoli naturali.

📍 Monguelfo – Via Stazione

📅 19.05–13.10.2024: ore 10.00–18.00

luglio e agosto 2024: ore 09.00–21.00

✔ Prezzo ridotto con il GUEST PASS Val Casies-Monguelfo-Tesido (Info pagina 52)

☎ +39 0474 978 436



Tennis & Padel

- Zona sportiva di Monguelfo
- Campo da tennis e padel ben curato con illuminazione artificiale nel centro del Parco Prenninger.

📍 Monguelfo – Via Stazione

☎ +39 347 7 871 804

• Zona sportiva di Colle in Val Casies

☎ +39 0474 747 006

FUORI DALLA ZONA DI MONGUELFO-TESIDO-VAL CASIES



Arc 3D percorso tiro con l'arco Kids Fun Park

Tubing, trampolino, mountainboard, Mountainbike & Pumptrack

📍 Valdaora – Via dello Slittino 3

11km da Monguelfo

🕒 inizio maggio a metà ottobre 2024: ore 9.30–19.00.

☎ +39 345 5 383 930

🌐 www.kronschooll.com



Arrampicata Nel Parco D'avventura

Il parco avventura nel cuore delle Dolomiti

13 percorsi diversi, da facili a estremamente difficili. 15 Fly-ing Foxes, le popolari discese con la carrucola e un percorso per bambini (per bambini a partire da 3 anni).

📍 Dobbiaco – Via al Lago 20

14km da Monguelfo

🕒 fine giugno a inizio settembre 2024

♥ 10% di riduzione sul prezzo d'ingresso con il GUEST PASS Val Casies-Monguelfo-Tesido (Info pagina 52)

☎ +39 333 2 491 500

🌐 www.abenteuerpark.it/toblach/it/



Arrampicata In Palestra

Palestra d'Arrampicata Nordic Arena

📍 Dobbiaco – Via al Lago 16

☎ +39 0474 972 132

🌐 www.nordicarena-toblach.it

Heliks – Centro d'Arrampicata Brunico

📍 Brunico – Via Josef-Ferrari 36

🕒 LU-VE: ore 09.00–22.30

SA, DO e festivi: ore 09.00–20.30

☎ +39 0474 055 005

🌐 www.heliks.it



Biathlon

Südtirol Arena Alto Adige

📍 Anterselva – Via Anterselva di Sopra 33

22km da Monguelfo

🕒 Visite guidate dello stadio

da maggio a ottobre 2024: MA e GI

☎ +39 0474 492 390

🌐 www.biathlon-antholz.it



Dolomythos

Museo delle Dolomiti

📍 San Candido – Via Peter-Paul-Rainer 11

14km da Monguelfo

🕒 aperto tutto l'anno: ore 08.00–19.00

11.07.-31.08.2024: ore 08.00–22.30

☎ +39 0474 913 462

🌐 www.dolomythos.com



Flyline

Cascate di Riva

📍 Campo Tures – Caminata di Tures – lungo le tre cascate

31km da Monguelfo

🕒 30.03.–30.04.2024: SA | DO: ore 11.00–17.00

01.05.–06.10.2024: MA | GI | SA | DO: ore 11.00–17.00

☎ +39 388 5 777 270

🌐 www.fly-line-wasserfall.eu



Kreativraft

Rafting e canoa in Alto Adige – non importa se c'è il sole o se piove.

📍 Brunico (piscina scoperta) – Via Neurauth 3

18km da Monguelfo

🕒 ca.01 giugno al 31 agosto 2024

ogni giorno 2 tour: ore 09.00 e 14.00

♥ 10% di riduzione su tutte le attività con il GUEST PASS Val Casies-Monguelfo-Tesido (Info pagina 52)

☎ +39 320 3 665 622

🌐 www.kreativraft.com



Monte Baranci

Regno del Gigante Baranci

📍 stazione a monte del monte Baranci

Il villaggio degli gnomi

📍 Una zona ricreativa alpina presso il rifugio Gigante Baranci.

🕒 aperto ogni giorno gratuitamente

Funbob – Pista da slittino estiva

📍 San Candido – Baranci – Via Matthias-Schranzhofer 26

14km da Monguelfo

🕒 08.06.–22.06. + 02.09.–13.10.2024: ore 09.30–17.30,
23.06.–01.09.2024: ore 09.30–18.30

☎ +39 0474 710 355

🌐 www.dreizinnen.com | Biglietti prenotabili online



Museo Provinciale sede di Predoi con Centro Climatico

Miniera di rame e centro climatico (speleoterapia per le vie respiratorie)

- 📍 Valle Aurina/Predoi – Hörmannngasse 38a
54km da Monguelfo
- 🕒 Miniera di rame: 16.04.–03.11.2024
MA–DO: ore 10.00–17.00, ultima guida alle ore 15.00
Biglietto combinato per la visita guidata e mostra presso la sede Cadipietra.
- 🕒 Centro climatico: 16.04.–30.06.2024 + 03.09.–03.11.2024
MA–DO: alle ore 10.00 + 14.20
02.07.–01.09.2024 alle ore 10.00, 13.00 + 15.40
- 🕒 Sede Cadipietra: dal 16.04. al 03.11.2024
MA–DO: ore 10.00–18.00
- 🚫 chiuso il lunedì, eccetto i giorni festivi
- ☎ +39 0474 654 298
- 🌐 www.bergbaumuseum.it | Biglietti prenotabili online



Mondo dell'avventura

Parco faunistico e d'avventura

- 📍 Assling (A) – Oberassling 58
49km da Monguelfo
- 🕒 fine aprile a metà settembre 2024
ogni giorno: ore 09.00–18.00
metà settembre a inizio novembre 2024
ogni giorno: ore 10.00–18.00
- ☎ +43 4855 20474
- 🌐 www.erlebnisswelt-assling.at



Mondo Bimbi

Parco giochi nella foresta, mondo dell'acqua, area di arrampicata

- 📍 Valdaora – Via Aue 16 (Scuola elementare)
Valdaora di Sopra
11km da Monguelfo
- 🕒 aperto tutto l'anno
- ☎ +39 0474 496 277



Owl Park

Parco zoologico con 40 specie diverse di uccelli rapaci, ai piedi del Parco naturale Fanes Sennes Braies.

- 📍 San Vigilio – Strada Val dai Tamersc 8
29km da Monguelfo
- 🕒 18 maggio a fine ottobre 2024
MA–DO: ore 10.00–18.00
- 🚫 lunedì
- ♥ 10% di sconto sull'ingresso, su dimostrazioni di volo e visite didattiche con il GUEST PASS Val Casies–Monguelfo–Tesi-do (Info pagina 52)
- ☎ +39 393 8 755 424



Parco Avventura Kronaction

Parco alta fune al Lago d'Issengo

- 📍 Falzes – Seeweg 20
25km da Monguelfo
- 🕒 30 marzo al 27 ottobre 2024
- ☎ +39 347 9 848 957
- 🌐 www.kronaction.com | Biglietti prenotabili online



Parco Natura Olperl

Sentiero tematico

- 📍 Funivia Monte Elmo – Sesto
18km da Monguelfo
- 🕒 30.05.–13.10.2024: ore 08.30–17.30
14.10.–03.11.2024: ore 08.30–16.30
- 🌐 www.dreizinnen.com



Skyscraper

Altalena gigantesca

- 📍 in cima al Plan de Coronas
11km da Monguelfo
- 🕒 25 maggio al 27 ottobre 2024: ore 10.00–16.00
- ☎ +39 347 9 848 957

Informazioni sugli orari di apertura senza garanzia.
Si prega di contattare i gestori per gli orari di apertura attuali.

CULTURA



IN VAL CASIES

- ♥ Chiesa Parrocchiale S. Nicolò a Colle
- ♥ Chiesa Parrocchiale S. Martino a S. Martino
- ♥ Chiesa Parrocchiale S. Maddalena a S. Maddalena
- ♥ Monumento dedicato al frate Haspinger a S. Martino



A MONGUELFO

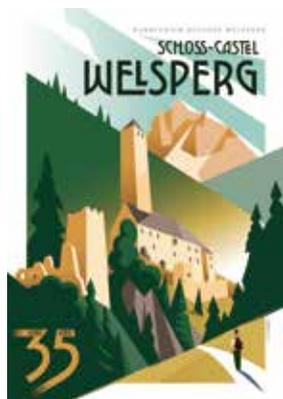
- ♥ Chiesa Parrocchiale di S. Margherita
- ♥ Chiesa di S. Maria
- ♥ Tabernacolo



Sulle orme di Paul Troger

Paul Troger, uno dei più noti pittori del barocco austriaco-tedesco, nacque il 30 ottobre 1698 a Monguelfo. Il suo "blu Troger" è rimasto ineguagliato fino ad oggi. L'itinerario ha inizio dalla sua casa natale, porta alla Chiesa Parrocchiale, dove tre delle sue opere ornano l'altare e conduce poi ad altre stazioni nel bel paese di Monguelfo.

www.paultroger.it



Castel Welsperg

Due particolari caratterizzano la struttura medievale. L'autenticità e la sua forma singolare. Un gioiello nel mezzo di folte abetaie. Durante il periodo estivo vengono proposte mostre d'arte e concerti.

📅 Maggio: 18-19-20 SA-DO-LU ore 10.00-14.00
 Giugno: GI-VE-SA (eccetto il 15.06. Festival dei Cori) ore 10.00-14.00
 01.07.-01.09.: LU-VE ore 10.00-16.00
 SA chiuso, DO ore 14.00-18.00
 02.-13.09.: LU-VE ore 13.30-16.00
 19.09.-31.10.: ogni GI ore 13.30-16.00

www.castelwelsperg.com



ATESIDO

- ♥ Chiesa Parrocchiale S. Genuino e Albuino
- ♥ Cappella di S. Giacomo
- ♥ Cappella di S. Erasmo
- ♥ Tabernacolo



La Chiesetta di S. Giorgio

Una chiesetta tra il romanico e gotico dal fascino intenso. Ancora oggi possono essere ammirate le opere dei celebri maestri del tardo gotico, Leonhard von Brixen e Simon von Taisten.

📞 Informazioni: +39 0474 978 436

FUORI DALLA ZONA DI MONGUELFO-TESIDO-VAL CASIES



Castello di Brunico Messner Mountain Museum RIPA

I popoli delle montagne. „La vita e la storia delle montagne si riassumono nella vita e nella storia degli uomini che le abitano.“ Reinhold Messner

📍 Brunico – Vicolo Castello 2
 📅 2a DO di maggio – 1° novembre 2024: ore 10.00-18.00
 ✖ martedì
 📞 +39 0474 410 220
 🌐 www.messner-mountain-museum.it



Castel Tures

Accessibile con o senza visita guidata.

Mostra "la fede medioevale del popolino" 29.03.-03.11.2024

📍 Valle Aurina/Campo Tures – Via Castello di Tures 4
 🕒 aperto tutto l'anno
 📞 + 39 0474 678 053
 🌐 www.burgeninstitut.com | Biglietti prenotabili online



Museo archeologico Mansio Sebatum

Il Museo Archeologico è l'unico museo in Alto Adige che si dedica all'Età del Ferro e soprattutto all'Età Romana.

📍 S. Lorenzo (presso Brunico) – Via J.-Renzler 9
 🕒 aperto tutto l'anno
 LU-VE: 08.00-12.00 / ore 15.00-18.00; SA: ore 09.00-12.00
 luglio e agosto 2024: LU-VE: ore 08.00-13.00 / 15.00-18.00;
 SA: 20.07.-17.08.2024: ore 15.00-18.00
 ✖ DO e festivi chiuso
 📞 +39 0474 538 196
 🌐 www.mansio-sebatum.it



Il Museo provinciale degli usi e costumi dell'Alto Adige

Il Museo provinciale degli usi e costumi illustra la vita dell'antica società rurale, i cui protagonisti erano la nobiltà di campagna, coloni, braccianti ed artigiani.

📍 Teodone/Brunico – Via Duca Diet 24
 📅 16.04.-31.10.2024: MA-DO: ore 10.00-17.00.
 ✖ lunedì
 📞 +39 0474 552 087
 🌐 www.volkskundemuseum.it



Lumen Museum of Mountain Photography

📍 sul Plan de Corones
 📅 18. maggio al 10. novembre 2024:
 LU-DO e festivi: ore 10.00-16.00
 📞 +39 0474 431 090
 🌐 www.lumenmuseum.it

Messner Mountain Museum Corones

📍 sul Plan de Corones
 📞 +39 0474 501 350
 🌐 www.messner-mountain-museum.it/corones/museum/

BUONO A SAPERSI | I musei e castelli più noti nei dintorni:

I Giardini di Castel Trauttmansdorff a Merano. Info: T. + 0473 255 600

Museo Archeologico dell'Alto Adige (reperti originali di Ötzi) a Bolzano. Info: T. +39 0471 320 100

Centro visite del Parco Naturale Tre Cime presso il centro culturale Grand Hotel a Dobbiaco.

Info: T. +39 0474 973 017

MANIFESTAZIONI



Transumanza durante il tradizionale mercato annuale „Gsiesia Marscht!“

MAGGIO

DO 05.05.2024

Wings for Life World Run a Monguelfo

📍 Monguelfo

🕒 partenza alle ore 13.00

🌐 wingsforlifeworldrun.com/it/locations/welsberg-sudtirol

GIUGNO

DO 09.06.2024

Concerti di Sacro Cuore e illuminazione sui monti.

📍 Val Casies, Monguelfo, Tesido

ME 12.06. – SO 16.06.2024

27. Alta Pusteria InternationalChoirFestival

📍 Val Casies/S. Martino – Chiesa Parrocchiale
Monguelfo – Casa Paul Troger & Castel Welsperg

🌐 www.festivalpusteria.org

VE 28.06.2024

Mercato contadino e dell'artigianato artistico

📍 Val Casies/S. Martino – piazza centrale

🕒 ore 9.30-12.00

LUGLIO

VE 12.07.+26.07.2024

Mercato contadino e dell'artigianato artistico

📍 Val Casies/S. Martino – piazza centrale

🕒 ore 9.30-12.00

SA 13.07.2024

Dolomiti Superbike

📍 Villabassa

🌐 www.dolomitisuperbike.com

VE 19.07. – DO 21.07.2024

19. Festa del paese

domenica grande sfilata

📍 Tesido

Inoltre a luglio:

Festa Serale

📍 Tesido

Aperitivo lungo

📍 Monguelfo

Concerti a Castel Welsperg a Monguelfo

🌐 www.schlosswelsperg.com

AGOSTO

VE 09.08.+23.08.2024

Mercato contadino e dell'artigianato artistico

📍 Val Casies/S. Martino – piazza centrale

🕒 ore 9.30-12.00

VE 30.08.2024

Festa del Fienile della Val Casies

📍 Val Casies/S. Martino – Capannone “Ribisen”

VE 30.08.+SA 31.08.2024

Festival del Cioccolato a Monguelfo

Mercato del cioccolato e del gusto, programma

per bambini

📍 Monguelfo – centro paese

🌐 www.schokoladefestival.com

Inoltre ad agosto:

Festa Serale

📍 Tesido

Aperitivo lungo

📍 Monguelfo

Concerti a Castel Welsperg a Monguelfo

🌐 www.schlosswelsperg.com

SETTEMBRE

VE 06.09.2024

Mercato contadino e dell'artigianato artistico

📍 Val Casies/S. Martino – piazza centrale

🕒 ore 9.30-12.00

DO 15.09.2024

37. Festa delle malghe della Val Casies

S. Messa e in seguito degustazione di specialità locali sulle malghe con intrattenimento musicale e programma per bambini.

📍 Val Casies/S. Martino – malga Gallfallalm

🕒 ca. 1,5 ore.

SA 21.09. + DO 22.09.2024

„Oktoberfest“ a Tesido

📍 Tesido – Casa culturale

SA 28.09.+SO 29.09.2024

Sagra „Keiler Kirchtag“

domenica corteo e transumanza

📍 Val Casies/Colle

OTTOBRE

SA 05.10.2024

„Gsiesia Marscht!“

Tradizionale mercato annuale della Val Casies con intrattenimento musicale, concerto della manda musicale, mercato, specialità tipiche e transumanza con lotteria.

📍 Val Casies/S. Martino – centro paese

🕒 ore 10.00-18.00

SA 12.10.+DO 13.10.2024

Tradizionale transumanza e sagra „Obotola Kirchtag“

📍 Val Casies/S. Maddalena – fondovalle

Per eventuali modifiche a breve preavviso da parte degli organizzatori, non si assume alcuna responsabilità. Troverete il calendario dettagliato degli eventi online, presso il vostro gestore o presso l'ufficio turistico.



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ GUIDATE

Avrete la possibilità di riposarvi, di fare il pieno di energia in mezzo alla natura incontaminata, come anche quella di praticare i vostri sport preferiti tra cui: Escursioni in montagna, passeggiate in allegra compagnia, vie ferrate, giornate per famiglie presso i masi locali per scoprire i tesori culturali della nostra zona turistica. Favorite il Vostro senso di benessere partecipando al nostro programma vacanze ed attività, che Vi farà trascorrere momenti indimenticabili all'aria aperta.

Informazioni riguardo al programma:
www.gsieser-tal.com o presso la Società Cooperativa Turistica Val Casies-Monguelfo-Tesido!

☎ +39 0474 978 436

@ info@gsieser-tal.com

PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ INIZIO DELL'ESTATE 19.05.–06.07.2024

YOGA IN VAL CASIES:

UN VIAGGIO VERSO LA SERENITÀ INTERIORE

Trovare pace nella natura attraverso la respirazione e movimenti consapevoli all'aria aperta.

★ facile ☉ ore 15.30–16.45

€ 10 € con GP, 15 € senza GP

IN SELLA ALL'E-BIKE ALLA SCOPERTA DEI TESORI CULTURALI IN VAL CASIES

Un emozionante tour in bicicletta tra storia, natura e cultura. ★ facile ☉ ore 13.00–17.00 🚶 3 ore ⬆️ 400m

€ 0 € con GP, 10 € senza GP

L'ALBA SUL MONTE SPECIE NELLA VALLE DI BRAIES

Escursione verso la vetta panoramica del M. Specie a 2307m sull'altopiano di Prato Piazza.

★ facile-medio ☉ 4 ore 🚶 in salita 1,5 ore, in discesa 1 ora ⬆️ 330m € 15 € con GP, 25 € senza GP

E-BIKE „DOLOMITI HIGHLIGHT“ TOUR: PRATO PIAZZA IN VALLE DI BRAIES

Vista panoramica sulle famose Tre Cime e sul mondo alpino delle Dolomiti.

MA ★ medio-difficile ☉ ore 09.30–15.00
🚶 ca. 3,5 ore ⬆️ 1000m € 5 € con GP, 20 € senza GP

IL RISVEGLIO DELLA PRIMAVERA SULLE MALGHE DELLA VAL CASIES

Messaggeri della primavera e splendida vista panoramica fino alle Dolomiti di Braies.

★ facile-medio ☉ ore 09.30–15.00 🚶 4–5 ore

⬆️ 550m € 0 € con GP, 10 € senza GP

PANORAMA MONTANO E-BIKE TOUR: VALLE SAN SILVESTRO-MONTE SAN CANDIDO-LAGO DI DOBBIACO

Le Dolomiti sempre in vista. Vista imponente sulle cime delle Dolomiti di Sesto, tra cui le famose Tre Cime.

★ medio ☉ ore 09.30–14.30 🚶 3,5 ore

⬆️ 900m € 5 € con GP, 20 € senza GP

ESCURSIONE CIRCOLARE TRA LE ROSE ALPINE IN VAL CASIES

I pascoli alpini risplendono in un mare colorato di rose alpine. ★ medio ☉ ore 09.30–16.00

🚶 5–6 ore ⬆️ 950m € 5 € con GP, 15 € senza GP

E-BIKE „DOLOMITI HIGHLIGHT“ TOUR: PRATO PIAZZA IN VALLE DI BRAIES

Vista panoramica sulle famose Tre Cime e sul mondo alpino delle Dolomiti. ★ medio-difficile

☉ ore 09.30–15.00 🚶 ca. 3,5 ore ⬆️ 1000m

€ 10 € con GP, 30 € senza GP

RIFUGIO CITTÀ DI CARPI NEI CADINI DI MISURINA

Lungo il percorso magnifiche viste sulle rocce del gruppo Marmarole e del Sorapiss. Fermarsi e sentire l'energia del paesaggio alpino.

★ facile ☉ ore 8.00–15.00 🚶 3–4 ore ⬆️ 400m

€ 20 € con GP, 30 € senza GP

YOGA IN VAL CASIES: UN VIAGGIO VERSO LA SERENITÀ INTERIORE

Trovare pace nella natura attraverso la respirazione e movimenti consapevoli all'aria aperta. ★ facile

☉ ore 15.30–16.45 € 10 € con GP, 15 € senza GP

PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ ESTATE 07.07.–14.09.2024

AVVENTURA NEL BOSCO A MONGUELFO: STORIE EMOZIONANTI DAL BOSCO DEL CASTELLO

Storie emozionanti, preparazione di un unguento curativo e creazione di distintivi da boscaiolo.

★ facile ☉ ore 13.00–ca. 16.00 🚶 1 ora

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

PANORAMA MONTANO E-BIKE TOUR: VALLE SAN SILVESTRO-MONTE SAN CANDIDO-LAGO DI DOBBIACO

Le Dolomiti sempre in vista. Vista imponente sulle cime delle Dolomiti di Sesto, tra cui le famose Tre Cime.

★ medio ☉ ore 09.30–14.30 🚶 3,5 ore

⬆️ 900m € 10 € con GP, 30 € senza GP

PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ AUTUNNO 15.09.–02.11.2024

ESCURSIONE ALPINA AL MONTE SPECIE 2307M NELLE DOLOMITI DI BRAIES

Questa vetta è una delle più belle montagne panoramiche delle Dolomiti, patrimonio mondiale dell'UNESCO. ★ facile-medio ☉ ore 08.30–15.00

🚶 4 ore ⬆️ 330m € 15 € con GP, 25 € senza GP

L'ALBA ALLE TRE CIME

Conosciuta dagli amanti della montagna come l'alba più bella delle Dolomiti. ★ medio ☉ ca. 4 ore

🚶 3 ore ⬆️ 250m € 48 € con GP, 48 € senza GP;

Bambini da 10 a 14 anni: -50%.

E-BIKE „DOLOMITI HIGHLIGHT“ TOUR: PRATO PIAZZA IN VALLE DI BRAIES

Vista panoramica sulle famose Tre Cime e sul mondo alpino delle Dolomiti.

★ medio-difficile ☉ ore 09.30–15.00

🚶 ca. 3,5 ore ⬆️ 1000m € 5 € con GP, 20 € senza GP

ESCURSIONE CON VISTA SUI DUE LAGHI NELLA VALLE DI ANTERSELVA

Vista mozzafiato sul lago di Anterselva e il lago di Sopra, oltre alle circostanti vette del Monte Collaspro e del Monte Collalto.

★ facile-medio ☉ ore 09.45–16.00 🚶 3–4 ore

⬆️ 200m € 15 € con GP, 25 € senza GP

PANORAMA IN VETTA AL MONTE LUTTERKOPF 2145M A TESIDO

Vista panoramica sulle Dolomiti di Sesto, sul Sass de Putia, sulle Vedrette di Ries fino all'Ortles.

★ medio ☉ ore 09.00–16.00 🚶 4–5 ore

⬆️ 550m € 15 € con GP, 30 € senza GP

SEGWAY „TOUR DI SCOPERTA“ IN VAL CASIES

Esplorare i dintorni della Val Casies in modo ecologico con il monopattino elettrico di tendenza.

★ facile ☉ ore 15.00–16.00 / 16.00–17.00

€ 10 € con GP, 20 € senza GP

VISITA GUIDATA AL MAESTOSO CASTEL WELSPERG A MONGUELFO

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

€ 0 € con GP, 15 € senza GP

PANORAMA MONTANO E-BIKE TOUR: VALLE SAN SILVESTRO-MONTE SAN CANDIDO-LAGO DI DOBBIACO

Le Dolomiti sempre in vista. Vista imponente sulle cime delle Dolomiti di Sesto, tra cui le famose Tre Cime.

★ medio ☉ ore 09.30–14.30 🚶 3,5 ore

⬆️ 900m € 5 € con GP, 20 € senza GP

CINQUE TORRI: GIOIELLO DELLE DOLOMITI VICINO A CORTINA

Percorso circolare attorno all'imponente formazione rocciosa e vista sulle Tofane, l'Averau, il Sass de Stria e il Lagazuoi.

★ medio ☉ ore 08.30–16.00 🚶 4 ore ⬆️ 350m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

VIA FERRATA CASCATA DI FANES VICINO A CORTINA

Un mix di via ferrata ed escursione alle cascate di Fanes. ★ facile ☉ ore 09.00–15.30 🚶 3 ore

⬆️ 300m € da 12 anni: 30 € con GP, 60 € senza GP

PROGRAMMA VACANZE ED ATTIVITÀ ESTATE 07.07.–14.09.2024

ESCURSIONE A PIEDI NUDI PER GRANDI E PICCINI A TESIDO

Ogni passo sul percorso a piedi nudi Rudlbach è un'avventura piacevole per i sensi.

★ facile ☉ ore 13.00–15.00 🚶 2 ore ⬆️ 150m

€ 10 € con GP, 20 € senza GP

COOL KIDS MTB IN VAL CASIES

Corso di tecnica ciclistica sul percorso di formazione in una piccola area forestale per bambini/ragazzi.

★ facile ☉ ore 15.30–17.00

€ 0 € con GP, 0 € senza GP

L'ALBA ALLE TRE CIME

Conosciuta dagli amanti della montagna come l'alba più bella delle Dolomiti.

★ medio ☉ ca. 4 ore 🚶 3 ore ⬆️ 250m

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

Bambini fino 13,9 anni partecipano gratis al programma vacanze ed attività!

YOGA IN VAL CASIES: UN VIAGGIO VERSO LA SERENITÀ INTERIORE

Rilassarsi nella natura a cielo aperto: trovare la pace. Attraverso la respirazione consapevole e movimenti attenti all'aria aperta, corpo, mente e anima vengono nutriti e rafforzati. Inizia un nuovo benessere equilibrato con l'insegnante di yoga Vroni Fischer. Opzione alternativa disponibile in caso di maltempo.

🕒 ore 15.30–16.45

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

💶 10 € con GP, 15 € senza GP

IN SELLA ALL'E-BIKE ALLA SCOPERTA DEI TESORI CULTURALI IN VAL CASIES

Un emozionante tour in bicicletta in cui la storia della valle, la bellezza della natura e la libertà di movimento si fondono in un'avventura indimenticabile. Su due ruote, l'escursione in bicicletta passa davanti a antiche chiese e cappelle, autentici masi e testimonianze culturali. Casco obbligatorio. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 13.00–17.00

📍 Val Casies/S. Maddalena – noleggio Huski

🚶 3 ore 📏 400m

💶 0 € con GP, 10 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

L'ALBA SUL MONTE SPECIE NELLA VALLE DI BRAIES

Le Dolomiti si risvegliano. Escursione verso la vetta panoramica del Monte Specie a 2307m sull'altopiano di Prato Piazza nella Valle di Braies. Uno spettacolo meraviglioso quando i primi raggi di sole incontrano le famose Tre Cime, le Dolomiti di Braies, il gruppo dei Cadini, il Monte Cristallo, la Tofana e la Marmolada. Da portare con sé: buone scarpe da trekking, abbigliamento caldo, cappello e guanti, pranzo al sacco e bevanda calda.

🕒 ca. 4 ore. L'ora di partenza sarà annunciata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata d'autobus in Via Stazione

🚶 in salita 1,5 ore, in discesa 1 ora 📏 330m

💶 15 € con GP, 25 € senza GP

E-BIKE „DOLOMITI HIGHLIGHT“ TOUR: PRATO PIAZZA IN VALLE DI BRAIES

Lungo la vecchia linea ferroviaria dismessa Dobbiaco–Cortina fino al Lago di Dobbiaco, passando per il cimitero di guerra fino al Lago di Landro. Vista panoramica sulle famose Tre Cime. Attraverso la vecchia strada militare verso l'altopiano di Prato Piazza, a 2000 metri di altitudine, con una vista stupenda sul mondo alpino delle Dolomiti. Ritorno sulla pista ciclabile della Val Pusteria. Casco obbligatorio. Consigliato per bambini da 12 anni. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.30–15.00

📍 Monguelfo – noleggio bici Papin Sport presso la stazione ferroviaria

🚶 ca. 3,5 ore 📏 1000m

💶 5 € con GP, 20 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

IL RISVEGLIO DELLA PRIMAVERA SULLE MALGHE DELLA VAL CASIES

Dal parcheggio Rotmoos a S. Maddalena si parte in direzione Weissbachtal e si prosegue a destra fino alla malga Joasahütte. Lungo il percorso, i messaggeri della primavera e la splendida vista panoramica fino alle Dolomiti di Braies fanno gioire gli occhi e il cuore dell'escursionista. Discesa a Pidig e ritorno al punto di partenza attraverso il sentiero dello scoiattolo. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro in malga.

🕒 ore 09.30–15.00

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

🚶 4–5 ore 📏 550m

💶 0 € con GP, 10 € senza GP



PANORAMA MONTANO E-BIKE TOUR: VALLE SAN SILVESTRO–MONTE SAN CANDIDO–LAGO DI DOBBIACO

Lungo la pista ciclabile della Val Pusteria, con le Dolomiti sempre in vista, fino a Dobbiaco, attraverso il centro del paese e l'idilliaca Valle San Silvestro fino alla malga San Silvestro. Si prosegue fino a Bodeneck. Bellissima la vista sulla storica Cappella di San Silvestro, un luogo di culto menzionato per la prima volta nel XII secolo. Il punto più alto del tour è l'Innichereck, da cui si gode una vista imponente sulle cime delle Dolomiti di Sesto, tra cui le famose Tre Cime. Discesa a San Candido, deviazione al Lago di Dobbiaco e ritorno a Monguelfo. Casco obbligatorio. Consigliato per bambini da 12 anni. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.30–14.30

📍 Monguelfo – noleggio bici Papin Sport presso la stazione ferroviaria

🚶 3,5 ore 📏 900m

💶 5 € con GP, 20 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

ESCURSIONE CIRCOLARE TRA LE ROSE ALPINE IN VAL CASIES

... fino alla malga Pfoialm; si prosegue lungo il sentiero di confine fino a circa 2350 metri di altitudine, quindi si svolta a sinistra lungo il sentiero del bestiame fino alla cresta e si supera il Monte Spielbühel fino alla malga Uwald Alm. I pascoli alpini risplendono in un mare colorato di rose alpine. Godetevi la pura magia romantica alpina. Discesa al punto di partenza. In alternativa, dalla malga Pfoialm sul sentiero delle malghe 2000 fino alla malga Uwald Alm. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro in malga.

🕒 ore 09.30–16.00

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

🚶 5–6 ore 📏 950m

💶 5 € con GP, 15 € senza GP



SCAN ME

PRENOTAZIONE ONLINE tramite www.gsieser-tal.guest.net

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 vacanze ed attività!

ESCURSIONE A PIEDI NUDI PER GRANDI E PICCINI A TESIDO

Ogni passo sul percorso a piedi nudi Rudlbach è un'avventura piacevole per i sensi. Sperimentare l'energia rivitalizzante del ruscello Rudlbach sotto i piedi, sentire le irregolarità naturali di radici e pietre, godere la sensazione delicata del muschio. L'escursionismo a piedi nudi offre, non solo ai bambini ma anche agli adulti, numerosi benefici per la salute e un notevole effetto di benessere. Pranzo al sacco.

Difficoltà: facile, adatto per famiglie.

🕒 ore 13.00-15.00

📍 Tesido/Prati – parcheggio del percorso a piedi nudi

🚶 2 ore 📏 150m

💰 10 € con GP, 20 € senza GP



OGNI LUNEDÌ

COOL KIDS MTB IN VAL CASIES

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 di formazione della zona sportiva

💰 0 € con GP, 0 € senza GP



ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO

Escursione di 50 minuti dal rifugio Auronzo (2330m) alla Forcella Lavaredo. L'ora blu è un momento di quiete e transizione che preannuncia l'imminente alba con uno spettacolo pittoresco di colori. L'escursione fino alla Malga Langalm il ritorno al punto di partenza completano questa esperienza unica nella natura. Trasporto di andata e ritorno con l'autobus escursionistico. Da portare: 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 sarà annunciata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata d'autobus in Via Stazione

🚶 3 ore 📏 250m

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

E-BIKE „DOLOMITI HIGHLIGHT“ TOUR: PRATO PIAZZA IN VALLE DI BRAIES

Lungo la vecchia linea ferroviaria dismessa Dobbiaco-Cortina fino al Lago di Dobbiaco, passando per il cimitero di guerra fino al Lago di Landro. Vista panoramica sulle famose Tre Cime. Attraverso la vecchia strada militare verso l'altopiano di Prato Piazza, a 2000 metri di altitudine, con una vista stupenda sul mondo alpino delle Dolomiti. Ritorno sulla pista ciclabile della Val Pusteria. Casco obbligatorio. Consigliato per bambini da 12 anni. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.30-15.00

📍 Monguelfo – noleggio bici Papin Sport presso la stazione ferroviaria

🚶 ca. 3,5 ore 📏 1000m

💰 10 € con GP, 30 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

OGNI MARTEDÌ

RIFUGIO CITTÀ DI CARPI NEI CADINI DI MISURINA

Dal pittoresco lago di Misurina, attraverso l'ampio sentiero escursionistico che attraversa la Grave di Pogata e la Forcella Maraia fino al Rifugio Città di Carpi. Lungo il percorso si possono godere magnifiche viste sulle rocce del gruppo Marmarole e del Sorapiss. Un luogo di sosta incantevole nel cuore delle maestose Dolomiti, che invita a fermarsi e sentire l'energia del paesaggio alpino. Il ritorno attraverso piccole varianti riporta al punto di partenza. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 08.00-15.00

📍 servizio trasporto dalla Val Casies

🚶 3-4 ore 📏 400m

💰 20 € con GP, 30 € senza GP

OGNI MERCOLEDÌ

YOGA IN VAL CASIES: UN VIAGGIO VERSO LA SERENITÀ INTERIORE

Rilassarsi nella natura a cielo aperto: trovare la pace. Attraverso la respirazione consapevole e movimenti attenti all'aria aperta, corpo, mente e anima vengono nutriti e rafforzati. Inizia un nuovo benessere equilibrato con l'insegnante di yoga Vroni Fischer. Opzione alternativa disponibile in caso di maltempo.

🕒 ore 15.30-16.45

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

💰 10 € con GP, 15 € senza GP

AVVENTURA NEL BOSCO A MONGUELFO: STORIE EMOZIONANTI DAL BOSCO DEL CASTELLO

Scoprire le meraviglie del bosco con la biologa ed erborista Carolin. I bambini imparano giocando e sperimentando cose interessanti su alberi e abitanti del bosco. Insieme si raccoglie la resina degli alberi e da essa si prepara un unguento tradizionale, un rimedio casalingo molto apprezzato in Alto Adige, nel giardino di Castel Welsperg. Ogni „boscaiolo“ crea il proprio distintivo unico come ricordo di questa giornata avventurosa. Pranzo al sacco.

🕒 ore 13.30-ca. 16.00

📍 Monguelfo – ponte del fiume Pidigbach, all'inizio giro del castello. (capitello Nepomukstöckl)

🚶 1 ora

💰 15 € con GP, 25 € senza GP



OGNI GIOVEDÌ

PANORAMA MONTANO E-BIKE TOUR: VALLE SAN SILVESTRO-MONTE SAN CANDIDO-LAGO DI DOBBIACO

Lungo la pista ciclabile della Val Pusteria, con le Dolomiti sempre in vista, fino a Dobbiaco, attraverso il centro del paese e l'idilliaca Valle San Silvestro fino alla malga San Silvestro. Si prosegue fino a Bodeneck. Bellissima la vista sulla storica Cappella di San Silvestro, un luogo di culto menzionato per la prima volta nel XII secolo. Il punto più alto del tour è l'Innchereck, da cui si gode una vista imponente sulle cime delle Dolomiti di Sesto, tra cui le famose Tre Cime. Discesa a San Candido, deviazione al Lago di Dobbiaco e ritorno a Monguelfo. Casco obbligatorio. Consigliato per bambini da 12 anni. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.30-14.30

📍 Monguelfo – noleggio bici Papin Sport presso la stazione ferroviaria

🚶 3,5 ore 📏 900m

💰 10 € con GP, 30 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

PANORAMA IN VETTA AL MONTE LUTTERKOPF 2145M A TESIDO

Dal parcheggio escursionistico sopra Mudler, inizialmente seguire il sentiero a sinistra fino al bivio, quindi prendere il ripido sentiero nel bosco che porta alla cima del Monte Lutterkopf. Vista panoramica sulle Dolomiti di Sesto, sul Sass de Putia, sulle Vedrette di Ries fino all'Ortles. Discesa per il sentiero fino a Brunnerwiesen e proseguire fino alla malga Hochraut, famosa per i suoi piatti unici. Il ritorno avviene inizialmente lungo un sentiero, prosegue sulla strada forestale e riporta al punto di partenza. Possibilità di ristoro in malga.

🕒 ore 09.00-16.00

📍 Tesido – parcheggio per escursionisti sopra il ristorante di montagna Mudler

🕒 4-5 ore 📏 550m

💰 15 € con GP, 30 € senza GP



SEGWAY „TOUR DI SCOPERTA“ IN VAL CASIES

Esplorare la Val Casies con un tour guidato in SEGWAY, il monopattino elettrico ecologico! Scorrere elegantemente attraverso l'ambiente pittoresco e vivere la valle in un modo completamente nuovo. Pronto per un viaggio indimenticabile su due ruote! Peso minimo: 40 kg.

🕒 ore 15.00-16.00 / ore 16.00-17.00

📍 Val Casies/S. Martino – Ufficio Turistico

💰 10 € con GP, 20 € senza GP



OGNI VENERDÌ



PRENOTAZIONE ONLINE tramite www.gsieser-tal.guest.net

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 vacanze ed attività!



ESCURSIONE ALPINA AL MONTE SPECIE 2307M NELLE DOLOMITI DI BRAIES

OGNI LUNEDÌ

Dal ristorante Prato Piazza l'itinerario sale dolcemente fino alla prima diramazione e poi prosegue pianeggiante attraverso prati; in seguito il sentiero diventa leggermente più ripido fino alle rovine delle fortezze, per poi salire verso il Monte Specie con il suo imponente crocifisso dei reduci. Dalla croce in cima, si gode di un panorama fantastico dalle Tre Cime al Cristallo, al gruppo del Cadini, alla Croda dei Toni e a numerose altre vette dolomitiche del Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Il ritorno avviene attraverso il rifugio Vallandro e la sua strada di accesso. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

🕒 ore 08.30–15.00 📍 servizio trasporto dalla Val Casies

🕒 4 ore 📏 330m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

ALBA ALLE TRE CIME DI LAVAREDO

OGNI MARTEDÌ

Escursione di 50 minuti dal rifugio Auronzo (2330m) alla Forcella Lavaredo. L'ora blu è un momento di quiete e transizione che preannuncia l'imminente alba con uno spettacolo pittoresco di colori. L'escursione fino alla Malga Langalm il ritorno al punto di partenza completano questa esperienza unica nella natura. Trasporto di andata e ritorno con l'autobus escursionistico. Da portare: 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 sarà annunciata al momento dell'iscrizione.

📍 Monguelfo – fermata d'autobus in Via Stazione

🕒 3 ore 📏 250m

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

E-BIKE „DOLOMITI HIGHLIGHT“ TOUR: PRATO PIAZZA IN VALLE DI BRAIES

Lungo la vecchia linea ferroviaria dismessa Dobbiaco–Cortina fino al Lago di Dobbiaco, passando per il cimitero di guerra fino al Lago di Landro. Vista panoramica sulle famose Tre Cime. Attraverso la vecchia strada militare verso l'altopiano di Prato Piazza, a 2000 metri di altitudine, con una vista stupenda sul mondo alpino delle Dolomiti. Ritorno sulla pista ciclabile della Val Pusteria. Casco obbligatorio. Consigliato per bambini da 12 anni. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.30–15.00 📍 Monguelfo – noleggio bici Papin Sport presso la stazione ferroviaria

🕒 ca. 3,5 ore 📏 1000m

€ 5 € con GP, 20 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

ESCURSIONE CON VISTA SUI DUE LAGHI NELLA VALLE DI ANTERSELVA

OGNI MERCOLEDÌ

Dal Passo Stalle, il percorso segue inizialmente il sentiero escursionistico fino al bivio. Dopo aver attraversato il ruscello Stallerbach al ponte, il sentiero sale leggermente a destra fino a raggiungere il primo punto caratteristico con una bella croce. Poco dopo il sentiero scende verso un meraviglioso punto panoramico chiamato "Vista dei due laghi". Da qui si gode di una vista mozzafiato sul lago di Anterselva e il lago di Sopra, oltre alle circostanti vette del Monte Collaspro e del Monte Collalto. La discesa avviene lungo il percorso di salita. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.45–16.00 📍 servizio trasporto dalla Val Casies

🕒 3–4 ore 📏 200m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

VISITA GUIDATA AL MAESTOSO CASTEL WELSPERG A MONGUELFO

OGNI GIOVEDÌ

Un gioiello senza tempo con un imponente mastio del XII secolo in Val Pusteria. Il castello, ampliato nel 15° e 16° secolo, ha vissuto un momento di stallo nel 1765 a causa di un incendio. Oggi si presenta in tutto il suo splendore dopo un delicato restauro. Scoprite la storia, l'arte e la cultura durante la visita guidata attraverso le mura storiche.

🕒 ore 16.00–17.00 📍 Monguelfo – Castel Welsperg

€ 0 € con GP, 15 € senza GP



PANORAMA MONTANO E-BIKE TOUR: VALLE SAN SILVESTRO-MONTE SAN CANDIDO-LAGO DI DOBBIACO

Lungo la pista ciclabile della Val Pusteria, con le Dolomiti sempre in vista, fino a Dobbiaco, attraverso il centro del paese e l'idilliaca Valle San Silvestro fino alla malga San Silvestro. Si prosegue fino a Bodeneck. Bellissima la vista sulla storica Cappella di San Silvestro, un luogo di culto menzionato per la prima volta nel XII secolo. Il punto più alto del tour è l'Innichereck, da cui si gode una vista imponente sulle cime delle Dolomiti di Sesto, tra cui le famose Tre Cime. Discesa a San Candido, deviazione al Lago di Dobbiaco e ritorno a Monguelfo. Casco obbligatorio. Consigliato per bambini da 12 anni. Possibilità di ristoro.

🕒 ore 09.30–14.30 📍 Monguelfo – noleggio bici Papin Sport presso la stazione ferroviaria

🕒 3,5 ore 📏 900m

€ 5 € con GP, 20 € senza GP; Noleggio di biciclette elettriche extra.

CINQUE TORRI: GIOIELLO DELLE DOLOMITI VICINO A CORTINA

OGNI VENERDÌ

L'escursione ha inizio presso il rifugio Da Strobel, inizialmente pianeggiante che poi si eleva dolcemente. L'Alta Via delle Dolomiti n. 440 conduce al Rifugio Scoiattolo, noto per la sua splendida posizione ai piedi delle Cinque Torri. Percorso circolare attorno all'imponente formazione rocciosa e discesa facile fino al rifugio Cinque Torri. Si godono meravigliose viste sulle Tofane, l'Averau, il Sass de Stria e il Lagazuoi. La discesa a valle riporta al punto di partenza. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

🕒 ore 08.30–16.00 📍 servizio trasporto dalla Val Casies

🕒 4 ore 📏 350m

€ 15 € con GP, 25 € senza GP

VIA FERRATA CASCATA DI FANES VICINO A CORTINA

Questa semplice escursione sulla via ferrata rappresenta un'ideale introduzione all'escursionismo alpino. Vivere da vicino le forze della natura durante il percorso circolare intorno alle cascate di Fanes: ponti, pareti rocciose e la diversità di Cortina in un'unica escursione. Natura incontaminata, sicura, facile e davvero bella! Pranzo al sacco. Adatto per bambini a partire da 12 anni.

🕒 ore 09.00–15.30 📍 Monguelfo – fermata d'autobus in Via Stazione 🕒 3 ore 📏 300m

€ da 12 anni: 30 € con GP, 60 € senza GP; Attrezzatura per l'arrampicata inclusa.



SCAN ME

PRENOTAZIONE ONLINE tramite www.gsieser-tal.guest.net

o presso l'Ufficio Turistico entro le ore 17.00 del giorno precedente.

Bambini fino 13,9 anni partecipano gratis al programma vacanze ed attività!

POSSIBILITÀ DI RISTORO

TRATTORIE RISTORANTI IN MONTAGNA

Karbacher Hof, Val Casies/S. Martino

☎ +39 348 7 069 673

📧 mercoledì

Regiohof, Val Casies/S. Maddalena

☎ +39 0474 948 562 | www.regiohof.com

📧 mercoledì

Reierhof, Val Casies/S. Maddalena

☎ +39 388 1 940 304 | www.reierhof.com

📧 martedì

BAR

Gschwendt, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 747 010 | www.hotel-gschwendt.it

📧 giovedì

SSV Pichl/Gsies Raiffeisen, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 747 006 | www.ssvpichlgsies.com

📧 lunedì

Bar Steiner, Val Casies/S. Martino

☎ +39 0474 978 482

Waldheim, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 746 922

www.hotel-waldheim.eu

📧 mercoledì

Dorfcafé, Monguelfo

☎ +39 0474 944 833 | www.dorfcafe.it

📧 sabato

Goldene Rose, Monguelfo

☎ +39 0474 944 113

www.hotel-goldenerose.com

📧 mercoledì

Oberporte, Monguelfo

☎ +39 0474 944 098 | www.hotel-oberporte.com

📧 giovedì

Bar & snack piscina scoperta Panorama,

Monguelfo

☎ +39 340 3 594 665

Mana Bar Cafe, Tesido

☎ +39 348 3 251 955

📧 sabato

RISTORANTI

Durnwald, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 746 886

www.restaurantdurnwald.it

📧 lunedì

Hofmann, Val Casies/S. Maddalena

☎ +39 0474 948 014 | +39 348 8 595 362

www.hotelhofmann.com

🕒 mezzogiorno e sera su prenotazione

📧 mercoledì

La Casies, Val Casies/S. Maddalena

☎ +39 0474 978 441 | www.lacases.com

🕒 solo la sera e colazione su prenotazione

Leitenhof, Val Casies/S. Maddalena

☎ +39 0474 948 027 | www.leitenhof.com

🕒 solo la sera su prenotazione

📧 martedì

Kahnwirt, Val Casies/S. Martino

☎ +39 0474 978 409 | www.kahnwirt.it

🕒 solo colazione e sera su prenotazione

Kircherwirt, Val Casies/S. Martino

☎ +39 0474 978 420 | www.kircherwirt.com

🕒 prenotazione gradita per la sera

📧 giovedì

Quelle, Val Casies/S. Maddalena

☎ +39 0474 948 111 | www.hotel-quelle.com

🕒 solo la sera su prenotazione

Stoll, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 746 916 | www.hotelstoll.com

🕒 solo la sera su prenotazione

Tyrol, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 746 924 | www.hoteltyrol.net

📧 mercoledì

Waldruhe, Val Casies/S. Martino

☎ +39 0474 978 403 | www.waldruhe.com

🕒 prenotazione gradita per la sera

Zum Graf, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 746 915

📧 martedì

Hell, Monguelfo

☎ +39 0474 944 126 | www.hotelhell.info

🕒 solo a mezzogiorno menu

📧 lunedì

Seehof, Monguelfo

☎ +39 0474 944 571 | www.hotelseehof.it

📧 martedì

Walde Alm, Monguelfo

☎ +39 0474 944 004

🕒 metà maggio a metà settembre 2024

📧 lunedì

Mudler – maso panoramico di montagna, Tesido

☎ +39 0474 950 036 | www.mudlerhof.com

📧 martedì

RISTORANTI & PIZZERIA

Binta Pub, Val Casies/Colle

☎ +39 0474 746 024 | www.binta.it

🕒 prenotazione per il ristorante gradita

📧 lunedì

Lanzberg, Val Casies/S. Maddalena

☎ +39 347 5 913 534 | +39 0474 430 524

🕒 mezzogiorno e sera su prenotazione

📧 mercoledì

gabi's pizza restaurant, Monguelfo

☎ +39 0474 944 681

www.gabis-pizza-restaurant.com

📧 martedì

Goldener Löwe, Welsberg

☎ +39 0474 944 547

📧 lunedì

Chalet Olympia, Tesido

☎ +39 0474 950 012 | www.chaletolympia.it

📧 lunedì



Gli orari di apertura attuali sono riportati nell'elenco della gastronomia e dei rifugi oppure su: www.gsieser-tal.com
Alta stagione i giorni di riposo possono essere sospesi.
Tutte le informazioni senza garanzia. Riserva di modifiche da parte dei ristoratori.

PRODOTTI DA MONTE E VALLE



Prodotti tipici locali dal maso Hintnerhof

Nel nostro negozio SELF SERVICE troverete 24 ore su 24 uova fresche biologiche e pasta all'uovo biologica prodotta con le uova „Gsiesia Goggilan“ (uova della Val Casies). Inoltre Kaminwurzen e Speck, pollo da zuppa biologico e pollo arrosto biologico.

- 📍 Val Casies/Colle – Puregg 16
- ☎ +39 349 8 355 749
- 🌐 www.hintnerhof.com



Prodotti tipici locali dal maso Houfahof

La Houfabox (self service) è stata progettata in modo da poter acquistare in qualsiasi momento i prodotti del maso come salame, salsicce affumicate e uova di quaglia. Qui sono disponibili anche prodotti dell'artigianato contadino.

- 📍 Val Casies/Colle – Colle di Sotto 3b
- ☎ 39 349 7 855 098



Klanschta – Carne bio

Vendita al maso di carne biologica (manzo, maiale e tacchino) previo ordinazione.

- 📍 Val Casies/S. Maddalena – Madleitrn 7b
- ☎ +39 340 2 312 659



Prodotti tipici locali dal maso Lonza Hof

Uova da allevamento ruspante e prodotti di pasta all'uovo.

- 📍 Val Casies/S. Martino – Kapiern 7b
- ☎ +39 349 5 308 937
- 🌐 www.lonza-hof.it



Regiohof – cultura di montagna

Pietanze contadine – artigianato – bottega. L'estate è il tempo del Regiohof – godere come nei tempi passati.

- 📍 Val Casies/S. Maddalena – Via Pater-Haspinger 22/c
- 🕒 21.06.–07.09.2024: ogni giorno ore 11.30–ca. 19.00
- 🗓 Domenica aperto dalle ore 10.00

Pietanze contadine & bottega

Stube panoramica & terrazza, caffè & dolci, aperitivo & merende, creazioni di gelato & fragole di montagna, birre speciali, vini. Long- & Shortdrinks, Albert's Gin ed elisir di montagna.

- ✖ mercoledì, eccetto agosto
- 🕒 La nostra bottega è aperta tutto l'anno:
LU+VE ore 09.00–12.00
e in qualsiasi momento su appuntamento.
- ☎ +39 0474 948 562
- 🌐 www.regiohof.com | facebook.com/regiohof



Tornitore Josef Taschler

Manufatto tradizionale di ciotole e scodelle in cirmolo come pure forme moderne anche per uso decorativo in diversi legni aghifoglia nostrani. Con ogni acquisto, riceverete in regalo un sacchetto di trucioli di pino con una breve descrizione.

- 📍 Val Casies/S. Maddalena – Rotmoos
- 📍 Via Pater-Steinmair 1
- 🕒 Vendita: LU-VE: ore 9.00–12.00 e 14.00–17.00. Prego di accordare un appuntamento telefonico. Poiché si svolgono anche attività agricole, gli orari di apertura non possono essere sempre rispettati.
- ☎ +39 0474 948 083
- 🌐 www.rotmoos.com/it/tornitore



Caseificio Waldsamer

Prodotti a base di latte fieno o foraggio di erba fresca: vari tipi di formaggi da taglio, formaggi freschi, ricotta, burro e yogurt naturale, alla frutta e yogurt drink. Vendita diretta.

- 📍 Val Casies/S. Maddalena – Madleitrn 5
- 🕒 LU, VE, SA: ore 09.00–12.00 e 15.00–19.00
- 🕒 MA: ore 09.00–12.00; GI: ore 15.00–19.00
- ☎ +39 0474 948 009
- 🌐 www.waldsamerhof.it

Informazioni sugli orari di apertura senza garanzia.

Si prega di contattare gli esercizi per gli orari di apertura attuali.



Distillati di montagna e liquori pregiati Manufattura AlpenHigh® Seppila

Presentazione e degustazione di distillati pregiati, locali di propria produzione. Elisir di erbe delle Dolomiti. Radici, bacche e legni resinosi coccolano il naso e il palato. Assaggiate la migliore acquavite di fieno del mondo, il gin blu fatto con il ghiaccio dei ghiacciai antichi, lo Speck liquido, la stella alpina dell'imperatore, la genziana amara o la tentazione più peccaminosa della valle. Degustazioni, vendite e consulenza solo su appuntamento.

📍 Tesido – Via Haspa 30

☎ +39 348 1 905 518

🌐 www.seppila.com



Incisore Gravur Design Stoll Daniel

Incisioni personalizzate ideali per il regalo individuale in legno, vetro, pelle... o vari articoli da regalo in pino cembro così come gioielli di produzione propria, papillon, cravatte ...

📍 Tesido – Prati 45

🕒 LU, ME, GI, VE: ore 9.00-12.00 e 14.00-17.00

MA e SA su appuntamento.

☎ + 39 327 2 084 444

🌐 www.gravurdesign.com



Prodotti di produzione biologica del Platzerhof

Coltivazione biologica di cereali, lamponi e patate. Vendita di: Farine (grano tenero, segale, farro) macinate con il proprio mulino, Strudel di mele artigianale; prodotti di frittura tipica tirolese (Krapfen); lamponi freschi da fine luglio a fine agosto, sciroppo di lamponi e fiori di sambuco, patate.

📍 Tesido – Via del Sole 22

🕒 Vendita diretta al maso tutto l'anno ore 08.00-19.00.

Strudel di mele e prodotti di frittura su prenotazione.

☎ +39 392 2 069 858

🌐 www.platzerhof.com



Stacherhof Tesido

Scoprite l'arte della panificazione tradizionale nel forno a legna del nostro maso. Con le antiche ricette di famiglia e l'attenzione ai dettagli, creiamo pane delizioso che fa rivivere l'estate in tavola.

I nostri preparati per pane, realizzati secondo le stesse ricette del nostro pane, portano il sole estivo direttamente nella vostra cucina.

Vendita diretta su ordinazione.

📍 Tesido – Prati 26

☎ +39 340 9 848 836

🌐 www.stachabroat.com



INFO A-Z

Le informazioni più importanti per la Vostra vacanza da sogno nella Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido a colpo d'occhio: escursioni in autobus, guide alpine, shopping e molto altro ancora! Qualche domanda? Basta contattare gli uffici turistici della Val Casies/S. Martino o Monguelfo! Lo staff è volentieri a Sua disposizione personalmente o telefonicamente al numero +39 0474 978 436. Non vediamo l'ora della vostra visita!

Autofficina, autosoccorso, benzinaio

Garage Edelweiss di Oberhammer Norbert
 Monguelfo – Via Pusteria 26
 +39 0474 944 186
 Oberhammer Renate
 Monguelfo – Via Pusteria 2
 +39 0474 944 138

Banca | bancomat

Cassa Raiffeisen Val Casies
 Val Casies/S. Martino – S. Martino 8/B
 +39 0474 947 800
 Cassa Raiffeisen Tesido
 Tesido – Via del Sole 28
 +39 0474 947 820
 Cassa Raiffeisen Monguelfo
 Monguelfo – Via Pusteria 9
 +39 0474 944 139
 Banca Popolare
 Monguelfo – Vicolo della Parrocchia 13
 +39 0474 544 750

Biblioteca

Biblioteca Val Casies
 Val Casies/S. Martino – S. Martino 12a
 MA ore 9.30–11.30 | ME ore 14.30–17.00
 VE ore 16.30–18.00
 Val Casies/S. Maddalena – Via Berger 7c
 LU ore 14.30–17.00 | ME ore 16.30–18.00
 Val Casies/Colle – Colle di Fuori 5a
 MA ore 14.30–17.00 | GI ore 16.30–18.00
 Ogni secondo sabato è aperta una biblioteca diversa.
 +39 0474 978785
 www.gsies.eu
 Biblioteca Monguelfo
 Monguelfo – Via P.-J.-Schwingshackl 3
 +39 0474 946 083
 LU ore 16.00–19.00, MA ore 08.00–12.00,
 ME ore 08.00–11.00 | ore 16.00–20.00,
 VE ore 08.00–12.00
 Biblioteca Tesido
 Tesido – Piazza Bruder-Hans-Oberstaller 1
 +39 0474 950 015
 MA ore 17.00–19.00, GI ore 08.00–11.00

Bollettino del traffico

Centrale viabilità provinciale
 +39 0471 416 100
 www.provincia.bz.it/traffico
 LU–SA ore 6.00–20.00
 DO + festivi ore 7.30–20.00

Centro di riciclaggio

Val Casies – S. Martino
 +39 0474 978 232
 MA ore 13.30–16.30 | SA ore 08.00–11.30
 Monguelfo
 +39 0474 946 012
 MA ore 13.00–15.30 | SA ore 07.30–10.00
 01.06.–26.09.2024 GI ore 13.00–15.30

Farmacia

Distribuzione medicinale
 Val Casies – S. Martino 10a
 +39 0474 948 543
 LU | ME | VE ore 09.00–12.00
 Farmacia del Castello
 Monguelfo – Via Parrocchia 1a
 +39 0474 944 112
 LU–VE ore 08.30–12.30 | ore 15.00–19.00
 SA ore 08.30–12.00 | ore 15.00–18.00

Francobolli

In vendita presso l'ufficio postale Monguelfo e S. Martino o Mittermair mondo shopping a Monguelfo.

Funghi

I funghi possono essere raccolti solamente con un permesso funghi, valido nel comune in cui è stato dato, e solo nei giorni pari (per esempio 2, 4 e 6 giugno) dalle ore 07.00–19.00 e al massimo 1 kg a persona (sopra 14 anni) e al giorno. I permessi si possono acquistare presso gli uffici turistici a Monguelfo, Tesido e la Val Casies/ S. Martino nonché al distributore automatico dell'ufficio turistico di S. Martino (08.00–21.30) e nei rispettivi uffici postali (8€ al giorno a persona).

Guida alpina

Guide alpine Val Pusteria e guide escursionistiche Val Pusteria
 Monguelfo – Via Stazione 2
 +39 0474 944 660 | +39 348 2 290 640
 www.alpinschule.com

Impianti di risalita

Plan de Coronas
 18.05.–10.11.2024 | ore 09.00–17.00
 www.kronplatz.com
 Klausberg
 18.05.–20.10.2024
 ore 08.30–12.20 | ore 13.00–17.00
 www.skiworldahrntal.it
 Speikboden
 01.06.–20.10.2024 | ore 08.30–16.30
 www.skiworldahrntal.it
 3 Zinnen Dolomites
 Monte Elmo, Croda Rossa, Orto del Toro, Baranci ecc.
 fine maggio a inizio novembre 2024
 www.dreizinnen.com

Internet

Ristorante Pizzeria Binta Pub
 Val Casies/Colle – Strada Val Casies 2a
 +39 0474 746 024, WIFI
 Biblioteca Monguelfo
 Monguelfo – Via P.-J.-Schwingshackl 3
 +39 0474 946 083
 Dorfcafé
 Monguelfo – Piazza S. Margerita 2
 +39 0474 944 833, WIFI
 Ristorante Pizzeria Goldener Löwe
 Monguelfo – Piazza Centrale 4
 +39 0474 944 547, WIFI
 Biblioteca Tesido
 Tesido – Piazza Bruder-Hans-Oberstaller 1
 +39 0474 950 015

Medico

Dott. Gregor Moroder
 Val Casies/S. Martino
 +39 0474 978 490 | +39 348 7 155 141
 Dott.ssa Claudia Kraler
 Monguelfo
 +39 0474 944 549
 Dott.ssa Andrea Kargruber
 Monguelfo
 +39 0474 921 010

Mercati settimanali

Val Casies
 Mercato contadino Val Casies/S. Martino nella Piazza del paese
 28.06.+12.07.+26.07.+09.08.+23.08.+
 06.09.2024: ore 9.30–12.00

 Mercato annuale Val Casies/S. Martino nella Piazza del paese
 05.10.2024: ore 08.00–18.00
 Monguelfo
 Mercato settimanale presso il centro del paese
 09.07.–03.09.2024: ore 08.00–13.00
 Mercatino delle pulci presso il centro del paese
 27.07.+03.08.+10.08.+17.08.+24.08.+
 07.09.2024: ore 07.00–18.30
 Mercato dell'artigianato presso il centro del paese
 22.07.+29.07.+05.08.+19.08.2024
 Mercato del cioccolato e del gusto presso il centro del paese
 30.08.2024 ore 16.00–23.00
 31.08.2024 ore 10.00–23.00
 Puglia in Tavola presso il centro del paese
 11.09.–13.09.2024: ore 07.00–18.30
 Villabassa
 presso la Piazza Von-Kurz
 02.03.–07.12.2024 il primo sabato di ogni mese: ore 08.00–14.00
 Dobbiaco
 presso il centro del paese
 il primo e il terzo lunedì di ogni mese: ore 08.00–14.00
 Sesto
 presso la Piazza Waldheim
 da giugno a settembre 2024 ca. ogni secondo giovedì del mese: ore 08.00–13.00
 Brunico
 presso la Piazza del Municipio
 ogni mercoledì dalle ore 08.00–13.30
 Mercato contadino in Via Bastioni
 ogni venerdì: ore 08.00–12.30
 Mercatino di Pasqua
 21.03.–23.03.2024
 Fiera di Stegona
 26.10.–28.10.2024
 Valdaora
 a Valdaora di Mezzo
 ogni venerdì: ore 08.00–12.00
 Cortina
 presso la Piazza Marconi
 ogni martedì e venerdì: ore 08.00–13.00
 Lienz (A)
 presso il vicolo Messinggasse
 da aprile a ottobre 2024
 venerdì: ore 13.00–18.00
 sabato: ore 08.30–12.30 (eccetto 26.10.2024)

Mobilità in Alto Adige

Info-Hotline

☎ +39 0471 220 880

Noleggio biciclette e service

Rent a Bike Papin Sport

📍 Monguelfo – Stazione ferroviaria

☎ +39 0474 913 450

🌐 www.papinsport.com

Huski rentals

Noleggio biciclette, servizio e shop

📍 Val Casies/S. Maddalena –

Via Pater-Steinmair 4

📍 Monguelfo – Via Principale 1

☎ +39 349 7 046 522

🌐 www.huskirentals.com

Scuola MTB dell'associazione SSV Pichl/Gsies

Tour MTB guidate ed allenamento.

📍 Val Casies/Colle – Zona sportiva di

☎ +39 349 6 200 072

Punto di ricarica E-Bike

📍 Monguelfo – Ufficio Turistico (centro paese)

☎ +39 0474 978 436

📍 Monguelfo – Dorfcabè

☎ +39 0474 944 833

📍 Tesido – Mudler maso panoramico di montagna

☎ +39 0474 950036

📍 Tesido – Hochrautalm

☎ +39 347 1 137 745

Noleggi macchina

Auto Kirchler

📍 S. Candido – Via Pizach 27

☎ +39 0474 913 276

RentAcar-pustertal

📍 Bruneck – Kapuzinerplatz 1A

☎ +39 335 7 645 000

Numeri di emergenza

Numero di emergenza

☎ 112

Carabinieri Monguelfo

☎ +39 0474 944 133

Orari autobus e treno

Alto Adige (I): www.suedtirolmobil.info

Trenitalia (I): www.trenitalia.com

Deutsche Bahn DB (D): www.deutschebahn.com

Österreichische Bundesbahn (A): www.oebb.at

Ospedale

S. Candido

☎ +39 0474 917 111

Brunico

☎ +39 0474 581 111

Pescare

Rio Casies

📍 S. Martino – Brückenwirt (con licenza di pesca)

🕒 01.04.–30.09.2024

📍 Hotel Quelle, S. Maddalena

☎ +39 0474 948 111

📍 Ristorante Binta Pub, Colle

☎ +39 0474 746 024

Diga di Valdaora (con licenza di pesca)

📍 Hotel Seehof, Monguelfo

☎ +39 0474 944 571

🕒 01.04.–30.09.2024

Pronto soccorso

Ospedale Brunico

☎ +39 0474 581 200

Ospedale S. Candido

☎ +39 0474 917 140

Sante Messe

Val Casies – Monguelfo – Tesido

🌐 www.se-oberespustertal.it

Shopping

Orari d'apertura: LU–VE ore 08.30/09.00–12.00 e ore 15.00–19.00, SA ore 08.30/09.00–12.00 e 15.00–18.00 (di pomeriggio solo in alta stagione).

I panifici la mattina aprono tra le ore 6.30 e le 08.30. Gli orari precisi dei negozi sono apportati all'ingresso dei negozi.

Negozi di alimentari

Panificio Amhof

📍 Monguelfo – Piazza Centrale 2

☎ +39 0474 944 052

Panificio Trenker

📍 Monguelfo – Via Parrocchia 1

☎ +39 0474 944 130

Despar Amhof

📍 Val Casies/S. Martino – S. Martino 11b

☎ +39 0474 978 408

Commercio Naves

📍 Val Casies/Colle – Bircha 2

☎ +39 0474 476 958

📍 Monguelfo – Via Val Pusteria 17

☎ +39 0474 946 128

Commercio Reier

📍 Val Casies/S. Maddalena –

Via S. Maddalena 11b

☎ +39 0474 948 116

Despar Hellweger

📍 Monguelfo – Piazza S. Margherita 4

☎ +39 0474 946 512

Macelleria Hell

📍 Monguelfo – Piazza Centrale 3

☎ +39 0474 944 012

Negozi di abbigliamento

Hellweger Intersport

📍 Monguelfo – Via Pusteria 7

☎ +39 0474 946 007

Scarpe Hintner

📍 Monguelfo – Via Pusteria 14

☎ +39 0474 944 171

Mittermair Mondo Shopping Welt

📍 Monguelfo – Via Stazione 1

☎ +39 0474 944 380

Articoli da regalo, souvenirs & bricolage

📍 Mittermair Mondo Shopping Welt

📍 Monguelfo – Via Stazione 1

☎ +39 0474 944 380

Geschenkestube

📍 Monguelfo – Via Paul Troger 1

☎ +39 0474 944 633

Hopl articoli bricolage e carta

📍 Monguelfo – Via Parrocchia 8

☎ +39 0474 944 128

Altri negozi

Ottica Cadore

📍 Monguelfo – Via Stazione 17

☎ +39 0474 946 035

Negozio per bambini GlücksMoment

📍 Monguelfo – Via Pusteria 17

☎ +39 379 235 6 070

Hellweger Intersport

📍 Monguelfo – Via Pusteria 7

☎ +39 0474 946 007

Elektro Mairhofer

📍 Monguelfo – Via Paul Troger 4

☎ +39 0474 944 084

Mittermair Mondo Shopping Welt

📍 Monguelfo – Via Stazione 1

☎ +39 0474 944 380

Arredamento Wohnland

Monguelfo – Via Principale 7

☎ +39 0474 944 480

Stazione

S. Candido

☎ +39 0474 913 224

🕒 LU–VE ore 08.20–12.15 | ore 13.30–16.45

Brunico

☎ +39 0474 553 623

🕒 LU–SA ore 5.50–19.50, DO | FESTIVI
ore 8.55–12.45 | ore 13.45–17.00

Monguelfo

biglietto ottenibile soltanto alla macchinetta

Taxi

Taxi Oberhammer Renate

☎ +39 0474 944 138

Taxi Seiwald

☎ +39 0474 948 023

Ufficio oggetti smarriti

Comune Val Casies

☎ +39 0474 978 232

Comune Borgata di Monguelfo-Tesido

☎ +39 0474 946 012

Ufficio Postale

🕒 LUN–VEN ore 08.30–13.45;

SAB ore 08.30–12.45

Val Casies/S. Martino – Lahn 1a

☎ +39 0474 978 405

Monguelfo – Via Pusteria 10

☎ +39 0474 944 104

Vignetta autostradale

La vignetta autostradale austriaca è in vendita vicino e dopo il confine in ogni chiosco o distributore, come pure online

🌐 shop.asfinag.at/it/

Wellness

Hotel La Casies

📍 Val Casies/ S. Maddalena

☎ +39 0474 978 441

Day-Spa solo su prenotazione

e scegliendo tra diversi pacchetti

Acquafun

📍 S. Candido

☎ +39 0474 916 200

🌐 www.acquafun.com

Cron4

📍 Riscone

☎ +39 0474 410 473

🌐 www.cron4.it

GUEST PASS VAL CASIES- MONGUELFO-TESIDO



Via libera in alto adige per poi lanciarsi nel divertimento di escursioni, mountainbike e nel regno delle rustiche malghe gestite. Il Guest Pass è a disposizione agli ospiti che sono alloggiati presso gli esercizi associati alla Società Cooperativa Turistica Val Casies – Mongueolfo – Tesido ed include gli sconti e le prestazioni turistiche sotto indicate:

- ✔ Escursioni guidate gratuite o a prezzo ridotto: escursioni per famiglie, escursioni in quota, giornate relax, famiglia, escursionistiche, d'arrampicata e cultura! (pag. 30-37)
- ✔ Cartina e guida escursionistica disponibile presso il Suo alloggio.
- ✔ Bambini fino a 13,9 anni partecipano gratuitamente al programma vacanze ed attività.
- ✔ Spielgolf Welsberg / Mongueolfo prezzo ridotto: adulti € 3,80; bambini fino 14 anni € 2,80. Famiglie a partire da 4 persone 1 bambino gratuito.
- ✔ Huski noleggio bici a Mongueolfo e Val Casies/S. Maddalena: Riduzione del prezzo di 10% sul noleggio.
- ✔ Papin Sport Rent a Bike a Mongueolfo presso la stazione FS: Riduzione del prezzo di 10% sul noleggio.
- ✔ Parco avventura Dobbiaco: 10% di sconto sull'ingresso.
- ✔ KreativRaft in Valle Aurina: Riduzione del prezzo di 10% su tutte le attività offerte.
- ✔ Trandemflights Kronplatz e Kronfly sul Plan de Corones e Speikboden: 10% di sconto.
- ✔ Owl Park – nel regno di gufi e civette a S. Vigilio: 10% di sconto sull'ingresso, su dimostrazioni di volo e visite didattiche.

Utilizzo illimitato gratuito di tutti i mezzi pubblici in Alto Adige!

- ✔ i treni regionali in Alto Adige (Brennero – Trento, Malles – San Candido)
- ✔ gli autobus del trasporto locale (autobus urbani, extraurbani e citybus)
- ✔ le funivie di Renon, Maranza, San Genesio, Meltina, Verano e Colle (Bolzano)
- ✔ il trenino del Renon e la funicolare della Mendola
- ✔ l'AutoPostale Svizzera tra Malles e Müstair (CH)

Non autorizzato:

- ! per i treni Intercity, Eurocity, Euronight e Eurostar
- ! per il trasporto di biciclette, trasporto di cani e di altri animali
- ! per i treni sul tratto San Candido – Lienz (A) e Brennero – Innsbruck (A), i biglietti di corsa semplice San Candido – Lienz (A) possono essere acquistati sul treno, Brennero – Innsbruck (A) solo in stazione per il servizio navetta n° 439 Mongueolfo–Lago di Braies e la linea 442 Lago di Braies dall'inizio di luglio all'inizio di settembre
- ! per il servizio navetta n° 444 al rifugio Auronzo/3 Cime di Lavaredo e per il servizio navetta n° 440 Sesto–Val Fiscalina–Passo Monte Croce

Il trasporto di bambini in carrozzina è gratuito.

Istruzioni per il trasporto di biciclette:

Il biglietto giornaliero per biciclette di 7,00 €. La bicicletta, sui mezzi di trasporto pubblici, può essere trasportata solamente a condizione che ci sia disponibilità di spazio. In ogni caso, i passeggeri hanno la precedenza rispetto alle biciclette. Il trasporto della bicicletta a bordo del treno può essere interdetto a causa di sovraffollamento. Il trasporto di biciclette a bordo degli autobus di linea non è consentito.

Istruzioni per il trasporto di animali:

Biglietto di corsa semplice: 15 cent/km o la Mobilcard Junior (1, 3 oppure 7 giorni)

Per i cani guida per ciechi e gli animali di piccola dimensione che possono essere tenuti in braccio o trasportati in una borsa di dimensioni 70x30x50 cm il trasporto è gratuito.

Utilizzo e sistema di convalida:

Importante: Sul retro del biglietto scrivere il nome del titolare ed il periodo di soggiorno! Il periodo massimo è di 7 giorni; se viene superato, deve essere emesso un secondo biglietto.

Il biglietto deve essere convalidato all'inizio di ogni viaggio (prima di salire a bordo se si viaggia in treno – macchinetta blu in stazione).

Per biglietti con banda magnetica valgono come biglietti da vista.

Il Guest Pass è valido per sette giorni consecutivi dopo la prima convalidazione.

Acquistare e convalidare i biglietti per il trasporto pubblico con lo smartphone per chi non possiede

il Guest Pass: Attraverso il mobile ticketing sulla app altoadigemobilità è possibile acquistare e convalidare online, ovunque e in qualsiasi momento, un biglietto per il trasporto pubblico in Alto Adige. I costi per i biglietti online sono gli stessi dei biglietti convenzionali, il pagamento si effettua con carta di credito o bancomat.

Durante l'utilizzo è necessario osservare quanto segue:

- › Il biglietto deve essere convalidato online prima del viaggio, per tutti i viaggi successivi basterà esibire all'autista o al controllore del bus il biglietto convalidato online (il "viaggio attivo" contornato di verde).
- › I biglietti online validi per più viaggi o per più giorni vengono convalidati una sola volta, prima dell'inizio del primo viaggio.

📄 www.suedtirolmobil.info

La stazione ferroviaria di Mongueolfo viene raggiunta ogni mezz'ora, da lì è possibile raggiungere la Val Casies e Tesido con gli autobus pubblici.

441 GSIES - WELSBERG - NIEDERDORF - TOBLACH - INNICHEN VALLE CASIES - MONGUELFO - VILLABASSA - DOBBIACO - S.CANDIDO

10.12.2023-14.12.2024

Table with columns for route, direction, and departure times. Includes stops like Taleichluss, St. Magdalena in Gales, Kopäim, St. Martin in Gales, Oberplanen, Innerpichl, Aufteplankn, Uferpichl, Henzing, Taisten, Raika, Welsberg, Platzbäck, Bahnhof Welsberg, 400 Welsberg-Gales, 400 Franzensleste, Niederdorf, Von-Kurz-Platz, Gratsch, Toblach, Busbahnhof, Innichen, Außerkirchl.

an Werktagen an Werktagen außer Samstag nei giorni feriali nei giorni feriali escluso sabato. Zusätzliche Fahrten an Schultagen...

441 INNICHEN - TOBLACH - NIEDERDORF - WELSBERG - GSIES S.CANDIDO - DOBBIACO - VILLABASSA - MONGUELFO - VALLE CASIES

10.12.2023-14.12.2024

Table with columns for route, direction, and departure times. Includes stops like Innichen, Außerkirchl, Toblach, Busbahnhof, Niederdorf, Von-Kurz-Platz, 400 Franzensleste, 400 Welsberg-Gales, Bahnhof Welsberg, Welsberg, Platzbäck, Taisten, Raika, Henzing, Aufteplankn, Uferpichl, Innerpichl, Oberplanen, St. Martin in Gales, Kopäim, St. Magdalena in Gales, Taleichluss.

an Werktagen an Werktagen außer Samstag nei giorni feriali nei giorni feriali escluso sabato. Zusätzliche Fahrten an Schultagen...

438 CITYBUS TAISTEN - WELSBERG CITYBUS TESIDO - MONGUELFO

10.12.2023-14.12.2024

Table with columns for route, direction, and departure times. Includes stops like Mudler, Guggenberg, Brückenwirt, Taisten, Schulen, Abzweigung Guggenberg, Taisten, Schulen, Taisten, Raika, Welsberg, Schwimmbad, Welsberg, Platzbäck, Welsberg, Schulen, Bahnhof Welsberg, 400 nach Brunen.

an Werktagen an Werktagen außer Samstag nei giorni feriali nei giorni feriali escluso sabato. Zusätzliche Fahrten an Schultagen...

438 CITYBUS WELSBERG - TAISTEN CITYBUS MONGUELFO - TESIDO

10.12.2023-14.12.2024

Table with columns for route, direction, and departure times. Includes stops like 400 von Brunen, Bahnhof Welsberg, Welsberg, Schulen, Welsberg, Platzbäck, Taisten, Raika, Taisten, Schulen, Abzweigung Guggenberg, Taisten, Schulen, Brückenwirt, Guggenberg, Mudler.

an Werktagen an Werktagen außer Samstag nei giorni feriali nei giorni feriali escluso sabato. Zusätzliche Fahrten an Schultagen...

442 PRAGS - NIEDERDORF - TOBLACH BRAIES - VILLABASSA - DOBBIACO

10.12.2023-14.12.2024

Table with columns for route, direction, and departure times. Includes stops like Prager Wildsee, St. Veit, Oberhaus, Schmieden, Kirche, Säge, Niederdorf, Von-Kurz-Platz, 400 nach Franzensleste, 400 nach Innichen, Niederdorf, Camping, Toblach, Busbahnhof.

an Werktagen an Werktagen außer Samstag nei giorni feriali nei giorni feriali escluso sabato. Zusätzliche Fahrten an Schultagen...

442 TOBLACH - NIEDERDORF - PRAGS DOBBIACO - VILLABASSA - BRAIES

10.12.2023-14.12.2024

Table with columns for route, direction, and departure times. Includes stops like Toblach, Busbahnhof, Niederdorf, Camping, 400 von Franzensleste, 400 von Innichen, Niederdorf, Von-Kurz-Platz, Säge, Schmieden, Kirche, St. Veit, Oberhaus, Prager Wildsee.

an Werktagen an Werktagen außer Samstag nei giorni feriali nei giorni feriali escluso sabato. Zusätzliche Fahrten an Schultagen...

an Werktagen an Werktagen außer Samstag nei giorni feriali nei giorni feriali escluso sabato. Zusätzliche Fahrten an Schultagen... Vom 10 lug bis zu 10 Sep Online-Reservierung mit Online-Zahlung erforderlich auf prags.bz/ticket

INVERNO 2024/25

Apertura pista da fondo: inizio dicembre 2024

50km di paradiso di sci di fondo soleggiato lungo la Val Casies! La Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido è da sempre il numero uno riguardo alla preparazione di piste da fondo. Provate anche Voi piste da fondo preparate con perfezione, ovviamente una sosta ad una delle tratte tipiche situate direttamente lungo le piste è molto allettante.

Save the date: 41° Gran Fondo Val Casies sabato, 15.02.2025 e domenica 16.02.2025

Programma vacanze ed attività inverno

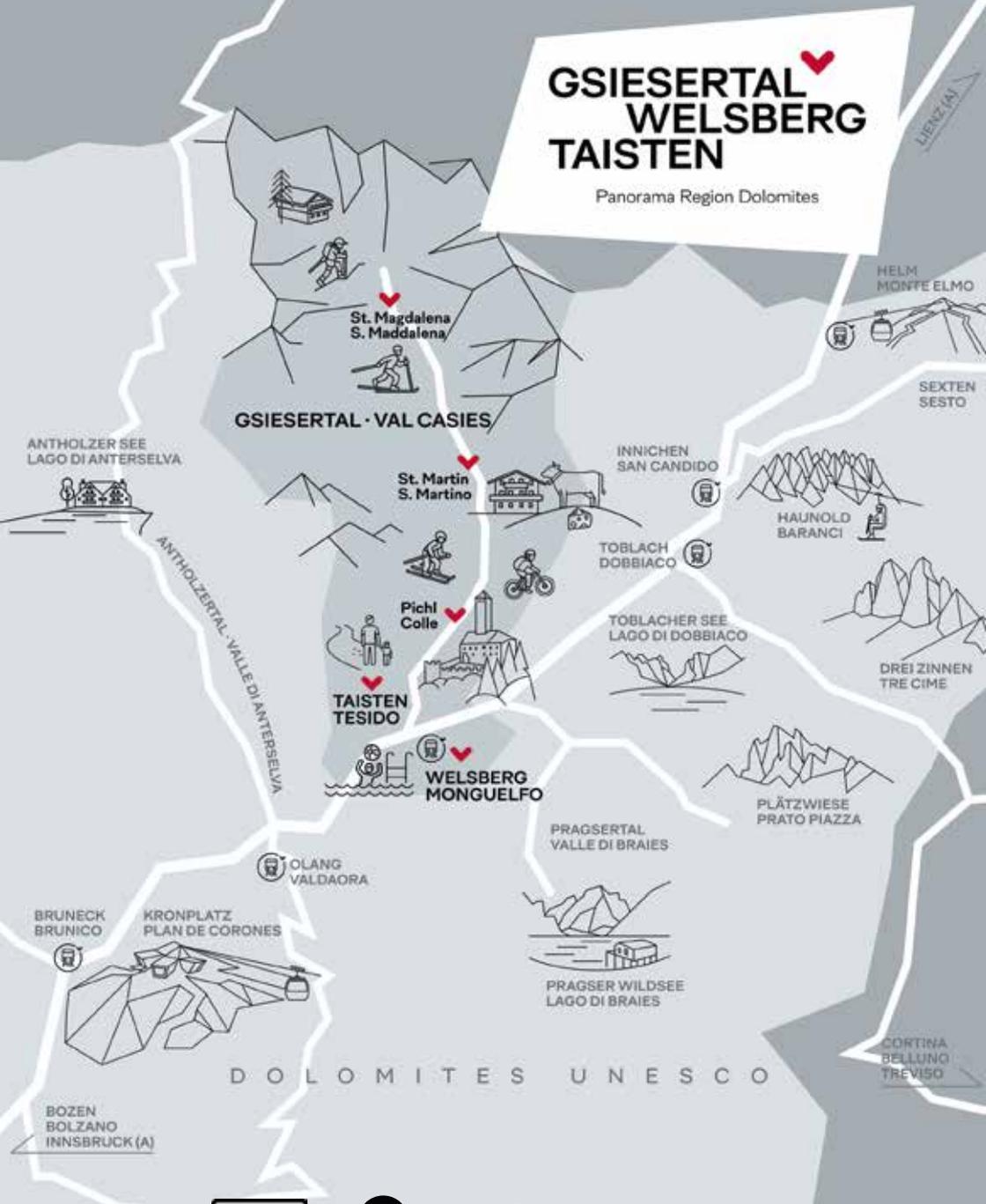
Il nostro programma vacanze ed attività variato provvede tutto l'anno esperienze indimenticabili durante le Vostre vacanze: escursioni invernali, escursioni con le ciaspole, giornate relax, slittino, sci di fondo, sci e culturale!

Da non perdere anche le settimane sci alpinistiche!

Chi ama lo scialpinismo si sentirà al settimo cielo in Val Casies. Ed effettivamente finirà per sfiorarlo se riesce a conquistare le vette delle montagne coccolate dalla neve. Sostare in silenzio, godersi la santa pace e respirare.

GSIESERTAL WELSBERG TAISTEN

Panorama Region Dolomites



SCAN ME

Guestnet

Un compagno digitale nell'alloggio o nella destinazione di vacanza.
gsieser-tal.guest.net