



**ESTATE**

**INFO 2026**

Consigli per le vostre vacanze da sogno!



**GSIESERTAL**   
**WELSBERG**  
**TAISTEN**

Panorama Region Dolomites

Vista dai prati alpini della Malga Aschtalm  
sulle cime della Val Casies.

## COLOPHON

© Società Cooperativa Turistica  
Val Casies–Monguelfo–Tesido

**Grafica:** Lucia Nania

### Foto:


Società Cooperativa Turistica Val  
Casies–Monguelfo–Tesido:  
Harald Wisthaler, Kamilla Photography,  
Elke Lessnig Fotografie, Georg Hofer,  
RAW Media, Lumii Agency;  
Consorzio Turistico Plan de Corones:  
Manuel Kottersteger;  
Drei Zinnen Marketing:  
Manuel Kottersteger; Ass. Turistica  
Dobbiaco: Harald Wisthaler,  
Manuel Kottersteger;  
IDM Alto Adige: Harald Wisthaler,  
Alex Moling;  
altri: Caroline Renzler, Alex Filz,  
Gerd Eder, Bergführer Pustertal e  
Wanderführer Pustertal,  
Mario Kelemina, Armin Terzer,  
Karlheinz Sollbauer, Maximilian Ploner,  
Videometrix, Hannes Niederkofler,  
Lukas Auer;

**Stampa:** Kraler Druck GmbH

Tutti i diritti riservati.

 [visit.gsiesertal](https://www.instagram.com/visit.gsiesertal)

 [gsiesertal.valcasies](https://www.facebook.com/gsiesertal.valcasies)

 [gsieser-tal.guest.net](https://www.gsieser-tal.guest.net)

 **Raiffeisen**  
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  
trascorrono le meritate vacanze!

### Tourist Info


Soc. coop. turistica Val Casies–Monguelfo–Tesido


#### Monguelfo Info & Administration


Via Pusteria 16 – I-39035 Monguelfo–Tesido (BZ)

 lun-ven 08:00-12:00 h & 15:00-18:00 h

sab 08:00-12:00 h

 + 39 0474 978 436

 [info@gsieser-tal.com](mailto:info@gsieser-tal.com)

 [www.gsieser-tal.com](http://www.gsieser-tal.com)

### Self Service Info Point

#### Monguelfo, stazione ferroviaria

Via Stazione 21c – I-39035 Monguelfo–Tesido (BZ)

 lun-dom 07:00-22:00 h

### Val Casies – S. Martino

S. Martino 10a – I-39030 Val Casies (BZ)

 lun-dom 07:00-22:00 h



Tutte le informazioni sulla Regione Panoramica  
delle Dolomiti Val Casies–Monguelfo–Tesido le  
trova qui: [www.gsieser-tal.com](http://www.gsieser-tal.com)

## INDICE

Saluto .....	1
Sostenibilità .....	3
Malghe .....	4
Escursioni .....	8
Bicicletta .....	14
Tempo libero & famiglia .....	19
Cultura .....	25
Eventi .....	29
Programma delle attività guidate .....	32
Dolce risveglio delle montagne .....	38
L'orizzonte delle montagne .....	40
L'addio colorato delle montagne .....	42
Possibilità di ristoro .....	45
Prodotti da monte e valle .....	48
Informazioni dall'A alla Z .....	51
Guest Pass & Mobilità .....	57
Mountain Card .....	60
Anteprima inverno 2026/2027 .....	61

## LEGENDA

facile	▲ ▲ ▲ ▲ ▲
facile-medio	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
medio	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
medio-difficile	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
difficile	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲

📍 luogo, punto di partenza, parcheggio, percorso	📌 highlights
🕒 orari d'apertura, durata	📄 prenotabile online
📅 giorno di riposo	€ contributo
🚗 Green Mobility, possibilità di arrivare con i mezzi pubblici, poss. di arrivare in car pooling	🚲 E-Bike
🚲 HS indicazione della fermata come denominazione della fermata nell'app sùdtirolmobil	🚲 bicicletta, mountainbike
🚶 itinerario e punto di partenza	🏔️ escursione, escursione in montagna
📏 ◁ percorrenza, ▷ dislivello, ↔ distanza	🏔️ GP Alto Adige Guest Pass – Gsiesertal-Welsberg-Taisten Card
📞 ulteriori informazioni	👨‍👩‍👧‍👦 per famiglie
📱 WhatsApp	
✉️ indirizzo e-mail	
🌐 link utili, sito web	

# SOSTENIBILITÀ NEL CUORE



La Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido è orgogliosa di aver ricevuto il prestigioso riconoscimento internazionale per il turismo sostenibile (GSTC) e il livello più alto del marchio di sostenibilità Alto Adige. Ci impegniamo con passione a favorire uno sviluppo rispettoso dell'ambiente, attento al benessere sociale e profondamente radicato nella cultura del nostro territorio.

<https://www.gsieser-tal.com/it/la-regione/sostenibilita-nel-cuore.html>

## QUESTA CERTIFICAZIONE RAPPRESENTA IL NOSTRO IMPEGNO A CREARE UN EQUILIBRIO ARMONIOSO TRA TURISMO E TUTELA DELLA NATURA.

- ✔️ Promozione delle tradizioni, dell'artigianato regionale e del design
- ✔️ Utilizzo di prodotti locali e materiali sostenibili
- ✔️ Promozione dell'accessibilità
- ✔️ Mobilità verde
- ✔️ Sostegno all'agricoltura locale

# 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 malghe elencate sono aperte dalla primavera all'autunno. Seduti sulla terrazza soleggiata delle nostre malghe folcloristiche, godendo una vista splendida sulle montagne circostanti, potrete gustare formaggi prodotti dal latte alpino, Speck, canederli e altre gustose pietanze tipiche.



Sapori autentici al maso Regiohof in Val Casies



## Aschtalm 1950 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena
- 📅 giovedì
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies)
- 🚶 a) Val Casies – S. Maddalena, sotto il casale "Huben" lungo la via Bergerstraße e sentiero n° 10  
⌚ 1 ora ↗ 410 m ↔ 3 km
- 🚶 b) Val Casies – S. Maddalena, chiesa parrocchiale lungo la via Bergerstraße e sentiero n° 10  
⌚ 1 ore 30 min. ↗ 522 m ↔ 4,1 km
- ☎ +39 348 728 2727, +39 333 659 6123 (Fam. Steinmair)
- 🌐 [www.aschtalm.com](http://www.aschtalm.com)



## Kaser Alm 2076 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- 📅 nessun giorno di riposo
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 🚶 sentiero n° 47 oppure n° 12 + 13  
⌚ 2 ore ↗ 625 m ↔ 4,7 km
- ☎ +39 340 242 2321 (Fam. Selbenbacher)



## Kradorfer Alm 1704 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- 📅 lunedì
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 🚶 sentiero n° 49 oppure per il sentiero dello scoiattolo n° 49A  
⌚ 1 ora 10 min. ↗ 243 m ↔ 3,4 km
- ☎ +39 0474 948 043, +39 348 696 1541 (Fam. Hintner)
- 🌐 [www.kradorferhof.it](http://www.kradorferhof.it)
- 📁 parco giochi e animali



## Messnerhütte 1660 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- 📅 giovedì
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 🚶 sentiero n° 49  
⌚ 1 ora 05 min. ↗ 199 m ↔ 3,1 km
- ☎ +39 379 258 1512 (Fam. Steger)
- 🌐 [www.messnerhuetten.com](http://www.messnerhuetten.com)
- 📁 parco giochi e animali



## Moos Alm 1477 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- ⌚ mar & dom: 10:00-18:00 h & mer-sab: 10:00-22:00 h
- 📅 lunedì
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 🚶 ⌚ 10 min. ↗ 12 m ↔ 0,5 km
- ☎ +39 0474 948 735, +39 349 383 4655 (Mathilde Ausserhofer)
- 🌐 [www.instagram.com/moosalm.it](http://www.instagram.com/moosalm.it)



### Oberbergalm 1975 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- ✕ martedì
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 👤 sentiero n° 49
- ⌚ 2 ore ↗ 506 m ↔ 5 km
- ☎ +39 0474 948 034, +39 349 220 6729 (Fam. Taschler)
- 🌐 www.rainhof.bz



### Stumpfalm 2000 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- ✕ nessun giorno di riposo
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 👤 sentiero n° 47 + 12
- ⌚ 1 ora 30 min. ↗ 541 m ↔ 5,1 km
- ☎ +39 0474 948 099, +39 348 695 3597 (Fam. Selbenbacher)
- 🌐 www.gattererhof.eu



### Talschlusshütte 1465 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- 📍 punto di partenza per diverse escursioni
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- ☎ +39 0474 431 209, +39 389 988 7714



### Uwald Alm 2042 m

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- ✕ mercoledì
- 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 👤 sentiero n° 12
- ⌚ 2 ore ↗ 583 m ↔ 4,7 km
- ☎ +39 348 895 2719 (Fam. Klettenhammer)
- 📌 parco giochi con altalena gigante



### Randlhütte 1862 m

- 📍 Val Casies – S. Martino, centro paese
- 🕒 cucina calda fino alle 15:00 h
- ✕ mercoledì, sabato
- 🚌 linea 441, HS S. Martino (V. Casies)
- 👤 sentiero n° 44
- ⌚ 1 ora 50 min. ↗ 584 m ↔ 4,3 km
- ☎ +39 389 278 0383 (Fam. Hintner)



### Tolder Hütte 1942 m

- 📍 Val Casies – S. Martino, centro paese
- ✕ lunedì
- 🚌 linea 441, HS S. Martino (V. Casies)
- 👤 sentiero n° 44
- ⌚ 2 ore ↗ 661 m ↔ 4,8 km
- ☎ +39 348 354 8681 (Fam. Hintner)



### Houfa Hitte 1883 m

- 📍 Val Casies – Colle, Scandole
- ✕ lunedì
- 👤 sentiero n° 51
- ⌚ 1 ora 30 min. ↗ 398 m ↔ 4,5 km
- ☎ +39 349 785 5098 (Fam. Innerbichler)



### Hochrautalm 1643 m

- 📍 Tesido, sopra il maso panoramico di montagna Mudler
- ✕ martedì & mercoledì (agosto solo martedì)
- 🚌 Citybus linea 438, HS Tesido (Monguelfo), Mudler
- 👤 sentiero n° 31 + 5A + 5
- ⌚ 1 ora 10 min. ↗ 1166 m ↔ 3,6 km
- ☎ +39 345 924 5776 (Fam. Schuster)
- 🌐 www.hochraut.com
- 📌 colazione su prenotazione



### Taisner Alm 2012 m

- 📍 Tesido, sopra il maso panoramico di montagna Mudler
- ✕ lunedì
- 🚌 Citybus linea 438, HS Tesido (Monguelfo), Mudler
- 👤 sentiero n° 38A
- ⌚ 1 ora 30 min. ↗ 386 m ↔ 4,1 km
- ☎ +39 320 417 0080 (Felix)



### Rifugio Alpino Bonnerhütte 2340 m

- 📍 Val Casies; Dobbiaco – Gandelle
- ✕ nessun giorno di riposo
- 🚌 linea 441 (Val Casies fino a Dobbiaco) + Citybus linea 448 (Dobbiaco fino a Valle S. Silvestro, nota: il punto di partenza non viene raggiunto direttamente), HS varie fermate, secondo il punto di partenza
- 👤 S. Maddalena: ⌚ 5 ore 30 min. ↗ 1368 m ↘ 520 m ↔ 12,9 km
- 👤 S. Martino: ⌚ 4 ore 45 min. ↗ 1388 m ↘ 355 m ↔ 10,3 km
- 👤 Dobbiaco: ⌚ 2 ore 20 min. ↗ 733 m ↔ 4,3 km
- ☎ +39 340 942 8264 (Fam. Stoll)
- 📌 possibilità di pernottamento

## INFORMAZIONI UTILI

Orari autobus: [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

Rifugi aperti nella Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido: [www.gsieser-tal.com](http://www.gsieser-tal.com)

Rifugi aperti nella zona Plan de Corones: [www.kronplatz.com](http://www.kronplatz.com)

Rifugi aperti nella zona delle Dolomiti 3 Cime: [www.tre-cime.info](http://www.tre-cime.info)

ATTENZIONE: I tempi di percorrenza dei sentieri si riferiscono solo all'andata.



Chi intraprende un'escursione nella Val Casies, si avvicina alla natura passo dopo passo – e questo si percepisce! Attraverso sentieri facili oppure impegnativi, passando per malghe folcloristiche idilliache, si scoprono vette sorprendenti che non aspettano altro di essere esplorate. Viste panoramiche mozzafiato sulle maestose montagne delle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO. Grazie alla varietà della Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies–Monguelfo–Tesido 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 sugli alberi e per coloro che cercano di seguire le orme del Bue della Val Casies saranno piacevolmente sorpresi dalla presenza “animalesca”.

## MUOVERSI CON COSCIENZA – CONSIGLI PER UN AMBIENTE PULITO

- ✔ Evitate rifiuti e non lasciateli nella natura.
- ✔ Quello che portate in montagna, riportatelo in valle.
- ✔ Separate e smaltite correttamente i rifiuti quando tornate a casa.
- ✔ Riempite la Vostra bottiglia d'acqua, l'acqua ha una qualità eccellente.

## LA VIA OLTRE LE FORCELLE

3 sentieri didattici transfrontalieri dalla Val Casies (Alto Adige) nella Valle Villgrental (A–Osttirol).



### Percorso della gestione di una volta

Qui sono espote in foto le usanze contadine, le malghe, il falciare dei prati montani, il tradizionale “tirare del fieno”, il bestiame, le malghe e i pastori.

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- 🚗 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle

Nota bene: dalla malga Unterstalleralm (A) ci sono da fare altri 7 km a piedi fino a Innervillgraten (A), dove all'incrocio Maxa, la linea 966 porta a Sillian (A) alla stazione ferroviaria. Dalla stazione si può prendere il treno fino a Monguelfo.

🚶 dal fondovalle della Val Casies – S. Maddalena si segue la valle Pfoital fino alla “Gsieser Lenke”, proseguendo fino al Lago Schwarzsee per raggiungere la malga Unterstalleralm (A – Valle Villgrental).

🕒 7 ore 📏 1088 m 📉 877 m ↔ 10,3 km



### Sentiero dei contrabbandieri

Storico contrabbando tra la Valle Villgrental e la Val Casies.

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle
- 🚗 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle
- 🚶 dal fondovalle della Val Casies – S. Maddalena si segue il sentiero n° 48 fino alla malga Tscharnietalm 1976 m, proseguendo poi fino al Kalksteinjöchl 2349 m. Si scende lungo il sentiero dei contrabbandieri (13a) verso la valle Rosstal, passando per la malga Oberlipper Alm fino a Kalkstein (A).

🕒 5 ore 30 min. 📏 890 m 📉 715 m ↔ 10,4 km



### Sentiero delle usanze e tradizioni

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

- 📍 Val Casies – S. Martino, ufficio turistico
- 🚗 linea 441, HS S. Martino (V. Casies)
- 🚶 dalla Val Casies – S. Martino si percorre attraverso la valle Verselltal fino alla “Gruber Lenke”, proseguendo fino alla malga Alfenalm infine a Kalkstein (A).

🕒 8 ore 10 min. 📏 1232 m 📉 871 m ↔ 12,4 km

## NUMERI E WEBSITE UTILI

Consigli per escursioni e cartina “Wander Active” disponibili presso il vostro alloggio  
[www.provinz.bz.it/wetter](http://www.provinz.bz.it/wetter) previsioni meteorologiche

### 112 numero di emergenza

ATTENZIONE: Per i percorsi circolari il punto di partenza corrisponde col punto d'arrivo, qui è stato calcolato tutto l'iterinario. Escursioni senza la nota percorso o escursione circolare sono stati calcolati solo in una direzione.

## THEMENWEGE



### Percorso circolare del Bue



Percorso circolare dedicato al tema "Originale bue della Val Casies" al fondovalle della 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 Regionhof 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  
 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle  
 🚶 ⌚ 2 ore ⤴️ 1192 m ↔️ 6,4 km



### Sentiero circolare degli Alpini



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

📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle  
 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle  
 🚶 ⌚ 11 ore ⤴️ 1892 m ↔️ 22,5 km

È possibile fare questa escursione anche solo fino al Passo Stalle. Ritorno in autobus.

🚶 ⌚ 5 ore 10 min. ⤴️ 1270 m ↔️ 10,8 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 2205 m. Da lì si prende il nuovo tracciato del sentiero dei pastori e dei cacciatori n° 49 fino al monte Hochkreuz 2739 m. La discesa avviene attraverso il sentiero n° 12 attraverso la valle Pfoital fino alla Talschlussütte.

📍 Val Casies – S. Maddalena, fondovalle  
 🚌 linea 441, HS S. Maddalena (V. Casies), Fine Valle  
 🚶 ⌚ 7 ore 45 min. ⤴️ 1282 m ↔️ 16,8 km



### Sentiero circolare "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  
 🚌 linea 441, HS S. Martino (V. Casies), Chiesa Parrocchiale  
 🚶 ⌚ 2 ore ⤴️ 268 m ↔️ 7,1 km



### Percorso circolare 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  
 🚌 linea 441, HS Monguelfo-Tesido, Platzbäck  
 🚶 ⌚ 1 ora 50 min. ⤴️ 207 m ↔️ 5,5 km



### Sr. Agnes Klara Steiner percorso circolare



Suor Agnes Klara Steiner, originaria di Tesido, fu una religiosa nota per la sua profonda fede, la carità e la sua umiltà. Nel 2024 è stato creato in suo onore un sentiero di contemplazione che conduce dalla casa Obermüller fino alla sua casa natale, il maso Lahnerhof a Prati. In nove stazioni, le sue virtù invitano al silenzio e alla riflessione. Un opuscolo informativo è disponibile nella chiesa parrocchiale di Tesido e presso l'ufficio turistico di Monguelfo. Per la visita alla sua casa natale è possibile contattare il signor Bruno Stoll al numero +39 347 644 7116.

📍 Tesido, Obermüller  
 🚌 linea 441, HS Tesido (Monguelfo), Raika oppure Citybus linea 438, HS Tesido (Monguelfo), Harmer Brücke  
 🚶 ⌚ 1 ora. 30 min. ⤴️ 150 m ↔️ 5 km



### Sentiero delle Fiabe



Lungo il tragitto che si snoda per 3 km ci si immerge in un'atmosfera affascinante. Oltre alla veduta mozzafiato sulle Dolomiti Patrimonio Mondiale 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. 100 m al di sopra della chiesa parrocchiale  
 🚌 linea 441, HS 441 Tesido (Monguelfo), Raika oppure Citybus linea 438 HS Tesido (Monguelfo), Via Unterrainer  
 🚶 ⌚ 1 ora 40 min. ⤴️ 172 m ↔️ 4,7 km

## 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.



### Area di ricreazione "Schneider Waldile"

Immersi nella forza benefica dell'acqua. Camminare nell'acqua fredda fa bene alla salute. L'area di ricreazione è adatta a tutte le età 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

🚌 linea 441, HS Colle di Fuori (V. Casies), Planca di Sotto



### Percorso a piedi nudi Rudlbach

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

📍 Tesido, Prati di Tesido,

🚌 linea 441, HS Prati di Tesido (Monguelfo), Thurner

🚶 Tesido, parcheggio direttamente al percorso a piedi nudi

⌚ 2 ore ⤴ 112 m ↔ 1,6 km

## "TOP SPOTS"

Queste mete vanno assolutamente viste!

Un salto nel cuore delle Dolomiti, dichiarate Patrimonio Mondiale UNESCO per la loro bellezza unica e monumentale, regala momenti di meraviglia e ispirazione.



### 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 35 metri e una superficie di circa 44 ha.

📍 Anterselva di Sopra, parcheggio Lago di Anterselva

🚌 Treno 400, linea 431, HS Anterselva di Sopra (Rasun Anterselva), Lago di Anterselva

🚶 ⌚ 1 ore 15 min. ⤴ 52 m ↔ 4,3 km

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



### Giro delle Tre Cime di Lavaredo

Escursione mozzafiato attorno al più imponente massiccio delle Dolomiti – parte del Patrimonio Mondiale UNESCO.

Sul versante sud delle Tre Cime il sentiero conduce al Rifugio A. Lavaredo e prosegue verso la Forcella di Lavaredo. Da qui inizia il suggestivo tratto nord del giro, caratterizzato dal panorama iconico delle Tre Cime. L'itinerario continua verso il Rifugio A. Locatelli, la Malga Langalm e ritorna infine al punto di partenza.

📍 Rifugio Auronzo 2320 m

🚌 Linea autobus 444 – Biglietti prenotabili su: [www.drei-zinnen.bz](http://www.drei-zinnen.bz)

Arrivo individuale – Parcheggio Rifugio Auronzo, prenotazione su: [www.auronzo.info](http://www.auronzo.info)

Prenotazione obbligatoria

🚶 ⌚ 3 ore 30 min. ⤴ 427 m ↔ 9,4 km



### Altipiano Prato Piazza

Prato Piazza è un altopiano a 2000 m ed offre una vista mozzafiato sul Picco di Vallandro 2839 m, la Croda Rossa d'Ampezzo 3146 m e proseguendo con lo sguardo, oltre a questi picchi, si innalzano il Massiccio delle Tofane e le cime del Monte Cristallo 3221 m.

📍 Valle di Braies, parcheggio Ponticello

🚌 linea 443, accessibilità: [www.praggs.bz](http://www.praggs.bz)

🚶 ⌚ 2 ore ⤴ 495 m ↔ 4,2 km



### Lago di Braies

Circuito attorno al Lago di Braies nella Valle di Braies.

L'escursione attorno alla perla delle Dolomiti passa ad una pittole 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

🚌 linea 442, accessibilità & ticket per l'autobus:

[www.praggs.bz](http://www.praggs.bz)

alta stagione: navetta da Monguelfo,

fuori stagione: autobus da Villabassa

🚶 ⌚ 1 ora 10 min. ⤴ 51 m ↔ 3,7 km



### Lago di Dobbiaco

Il Lago di Dobbiaco si trova a un'altitudine di 1259 m, 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

🚌 linea 441 oppure treno 400, linea 445

🚶 ⌚ 50 min. ⤴ 15 m ↔ 3,1 km

# 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). Pedalare attraverso la valle permette di vivere il territorio in modo autentico e rilassato.





## INFORMAZIONI UTILI

### Noleggi bici nei dintorni

#### Papin Sport Rent a Bike

Noleggio 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 Rent a Bike. Punto di partenza per tour in bicicletta verso la Val Casies, Valle di Braies, la pista ciclabile Val Pusteria, Monguelfo – Lienz (A) e molto altro.

📍 Monguelfo, stazione & altri noleggi lungo la Val Pusteria

🕒 inizio giugno a metà luglio e a settembre: 09:00-12:30 h e 14:30-18:00 h

metà luglio a fine agosto: 08:30-18:00 h

📅 nessun giorno di riposo

☎ +39 0474 913 450

🌐 [www.papinsport.com](http://www.papinsport.com)

🎫 GP 10% di sconto sul noleggio bici presso la stazione ferroviaria di Monguelfo. (Info pagina 57)

### HUSKI Rentals

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

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

🕒 metà giugno fino ai primi di settembre: 09:00-12:15 h & 13:00-18:00 h

📍 Monguelfo, Strada principale 1

🕒 metà maggio fino ai primi di ottobre: 08:30-12:00 h und 13:00-18:00 h

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

📅 nessun giorno di riposo

🎫 GP 10% di sconto sul noleggio bici. (Info pagina 57)

☎ +39 349 704 6522

🌐 [www.huskirentals.com](http://www.huskirentals.com)

### MTB-Schule des SSV Pichl/Gsies

Tour MTB guidate e allenamento.

📍 Val Casies – Colle, zona sportiva

☎ +39 349 620 0072 (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 sinistra. Da San Martino – Val Casies, si continua per l'ultimo tratto, che è anche il più impegnativo, in salita fino al Fondovalle (1465 m). Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso dell'andata. Passando per Val Casies – Colle, si può anche percorrere il lato destro della valle in direzione di Monguelfo. È possibile collegarsi a Tesido tramite il sottopassaggio a Tesido, Prati di Tesido.

🚲 ⌚ 1 ora 30 min. ⚡ 372 m ↔ 18 km



### 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.

🚲 ⌚ 1 ora 20 min. ⚡ 249 m ↔ 16 km



### Ciclabile da Monguelfo a Lienz (A)

È una delle ciclabili più amate e frequentate in Alto Adige: la ciclabile della Drava, che va da Monguelfo a Lienz (A) attraversando il confine. La ciclabile da Monguelfo a Lienz (A) si snoda su un sentiero ben segnalato ed è adatta a tutti i tipi di biciclette. I 55 km 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 Osttirol (A). E poi il capoluogo del Osttirol, Lienz (A), 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 Sport Rent a Bike”.

🚲 ⌚ 4 ore 10 min. ⚡ 530 m ↔ 55 km



### 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.

⌚ 3 ore 10 min. ↗ 741 m ↘ 603 m ↔ 40,7 km



### 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.

⌚ 4 ore 30 min. ↗ 1111 m ↘ 603 m ↔ 55,2 km

Consigliato per e-bikes.

## BUONO A SAPERSI

### Punto di ricarica E-Bike

Monguelfo, ufficio turistico

+39 0474 978 436

Gratuito. Presa di ricarica – proprio cavo necessario.

Monguelfo, Dorf Cafe Bar Lounge Gelateria

+39 0474 944 833

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

Tesido, Mudler maso panoramico di montagna

+39 0474 950 036

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

Tesido, Hochrautalm

+39 345 924 5776

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

# FAMIGLIA & TEMPO LIBERO

Correre, arrampicare, nuotare, giocare a tennis o fare una gita al Plan de Corones: nella Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies–Monguelfo–Tesido vi attende un'ampia scelta di attività per il tempo libero. Anche le famiglie trovano numerose proposte: una visita al parco faunistico del maso Reierhof, una partita di minigolf o una lezione di equitazione.

Gli appassionati di cultura possono immergersi nell'atmosfera storica di Castel Welsperg e delle chiese e cappelle della zona. Un territorio ricco di natura, storia e autenticità – perfetto per momenti da ricordare.



Momenti in famiglia nel bosco

## NELLA REGIONE PANORAMICA DELLE DOLOMITI VAL CASIES-MONGUELFO-TESIDO



### Parco faunistico: Reierhof

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

- 📍 Val Casies – S. Maddalena, Via Pater–Haspinger 12
- 🕒 da Pasqua fino al giorno di Ognisanti  
Parco faunistico & Bar: 10:00–18:00 h  
Osteria contadina: 11:30–14:30 h
- 🗓️ martedì, tranne in agosto  
maggio e ottobre: lunedì e martedì
- ☎️ +39 388 194 0304, +39 348 952 9370
- 🌐 [www.reierhof.com](http://www.reierhof.com)



### Parco giochi

- Parco Prenninger a Monguelfo, presso la zona sportiva
- 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 in Val Casies – Colle, nell'area di ricreazione "Schneider Waldile"
- Parco giochi in Val Casies – S. Martino



### Corsa

Il gioioso paese Monguelfo è particolarmente adatto per praticare la corsa, sia per principianti, che per professionisti. Partenza/arrivo viene abbreviato con P/A

- Passeggiata Rienz 🏃🏃🏃🏃  
P/A: ufficio turistico di Monguelfo ↗ 65 m ↔ 6 km
- Biotopo Rienzau 🏃🏃🏃🏃  
P/A: ufficio turistico di Monguelfo ↗ 190 m ↔ 10,5 km
- Torrente Pidig 🏃🏃🏃🏃  
P/A: ufficio turistico di Monguelfo ↗ 235 m ↔ 9,2 km
- Grande Giro del Castello 🏃🏃🏃🏃  
P/A: ufficio turistico di Monguelfo ↗ 203 m ↔ 6 km
- Maso Lettner Hof – Maso Gailer Hof 🏃🏃🏃🏃  
P/A: ufficio turistico di Monguelfo ↗ 391 m ↔ 7 km
- Monte Unterrainer Berg 🏃🏃🏃🏃  
P/A: ufficio turistico di Monguelfo ↗ 544 m ↔ 16,3 km



### 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: Uvaldalm, Plan de Corones
- 🕒 tutto l'anno
- ☎️ +39 342 646 6099
- 🌐 [www.fliagmo.it](http://www.fliagmo.it)



### 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, bambini acquisiscono la necessaria sicurezza e vivono una straordinaria esperienza di equitazione attraverso i boschi locali.

- 📍 Val Casies – Colle, Scandole 3
- 🕒 martedì & giovedì solo su prenotazione  
proposta solo per bambini
- ☎️ +39 377 091 9557
- 🌐 [www.reiten-sonnenhof.it](http://www.reiten-sonnenhof.it)



### Nuotare: Piscina all'aperto 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 2026
- ☎️ +39 340 359 4665



### Adventure Golf

- 📍 Monguelfo, Via Stazione
- 🕒 09.05.–20.10.2026: 10:00–18:00 h  
luglio e agosto 2026: 09:00–21:00 h
- € adulti 5,50 €; bambini fino a 14 anni 4,00 €;  
famiglie da 4 persone in poi 1 bambino gratuito
- ☎️ +39 0474 978 436
- GP Prezzo ridotto (Info pagina 57)



### Tennis & Padel

Campo da tennis e padel con illuminazione artificiale nel centro del Parco Prenninger

- 📍 Monguelfo, Via Stazione
- ☎️ +39 347 787 1804 (Bar Sporttreff)

#### Tennis

- 📍 Val Casies – Colle, Zona sportiva
- ☎️ +39 349 620 0072 (Schuster Erwin)
- Tennis, Pickleball, uso del campo da calcio su prenotazione
- 📍 Val Casies – S. Martino, Zona sportiva
- 🌐 [www.ascg.bz.it](http://www.ascg.bz.it)

## FUORI DALLA REGIONE PANORAMICA DELLE DOLOMITI VAL CASIES-MONGUELFO-TESIDO



### ARC 3D percorso tiro con l'arco Kids Fun Park

Tubing, Trampolino, Mountainboard, Mountainbike & Pumtrack

📍 Valdaora, Via dello Slittino 3

11 km da Monguelfo

🕒 metà maggio a metà ottobre 2026: 09:30-19:00 h

☎ +39 345 538 3930

🌐 [www.kronschooll.com](http://www.kronschooll.com)



### Biathlon

Olympic Arena Söldtirol Alto Adige

📍 Anterselva, Via Anterselva di Sopra 33

22 km da Monguelfo

🕒 visite guidate allo Stadio Olimpico da maggio a ottobre 2026: martedì e giovedì

☎ +39 0474 492 390

🌐 [www.biathlon-antholz.it](http://www.biathlon-antholz.it)



### Cron4

📍 Riscone, Zona Sportiva Im Gelände 26

17 km da Monguelfo

🕒 Pools: ogni giorno 10:00-22:00 h

Area saune: lun-ven: 13:00-22:00 h  
sab+dom: 10:00-22:00 h

☎ +39 0474 410 473

• Piscina scoperta nel centro di Brunico

📍 Brunico, Via Neuraut 3

🕒 da giugno a settembre

☎ +39 0474 411 414

🌐 [www.cron4.it](http://www.cron4.it)



### Dolomythos

Museo delle Dolomiti

📍 San Candido, Via Peter-Paul-Rainer 11

14 km da Monguelfo

🕒 aperto tutto l'anno: 08:00-19:00 h

11.07.-29.08.2026: 08:00-22:30 h

☎ +39 0474 913 462

🌐 [www.dolomythos.com](http://www.dolomythos.com)



### Mondo dell'avventura (A)

Parco faunistico e d'avventura

📍 Assling (A), Oberassling 58

49 km da Monguelfo

🕒 fine aprile a metà settembre: ogni giorno 09:00-18:00 h

metà settembre a inizio novembre: giornaliero: 10:00-18:00 h

☎ +43 4855 20474

🌐 [www.erlebnisswelt-assling.at](http://www.erlebnisswelt-assling.at)



### Flyline

Cascate di Riva

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

31 km da Monguelfo

🕒 metà aprile a fine ottobre: 11:00-17:00 h

☎ +39 388 577 7270

🌐 [www.fly-line-wasserfall.eu](http://www.fly-line-wasserfall.eu)



### Monte Baranci

Regno del Gigante Baranci, il villaggio degli gnomi, Funbob – pista da slittino estivo più lungo dell'Alto Adige.

📍 San Candido – Monte Baranci, stazione a monte

14 km da Monguelfo

🕒 Seggiovia Monte Baranci:

23.05.-11.10.2026: 09:00-17:30 h

21.06.-30.08.2026: 09:00-18.30 h

12.10.-18.10.2026: 09:00-16.30 h

☎ +39 0474 710 355

🌐 [www.dreizinnen.com](http://www.dreizinnen.com)



### Mondo Bimbi

Parco giochi, mondo dell'acqua, area arrampicatamaxi scivolo

📍 Valdaora, Via Aue 16 (Scuola elementare Valdaora di Sopra)

10 km da Monguelfo

🕒 aperto tutto l'anno

☎ +39 0474 496 277



### Arrampicata In Palestra

• Palestra d'Arrampicata Nordic Arena

📍 Dobbiaco, Via al Lago 16

11 km da Monguelfo

🕒 aperto tutto l'anno, 07:00-22:00 h

☎ +39 0474 972 132

🌐 [www.nordicarena-toblach.it](http://www.nordicarena-toblach.it)

• Heliks – Centro d'Arrampicata Brunico

📍 Brunico, Via Josef-Ferrari 36

18 km da Monguelfo

🕒 lun-ven: 09:00-22:30 h

sab, dom & giorni festivi: 09:00-20:30 h

☎ +39 0474 055 005

🌐 [www.heliks.it](http://www.heliks.it)

• Palestra – Boulder

📍 Valdaora, Via Stazione 13

8 km da Monguelfo

🕒 ogni giorno: 09:00-22:00 h

☎ +39 0474 496 277



### Rafting e canoa in Alto Adige

- 📍 Brunico (piscina all'aperto), Via Neurauth 3  
18 km da Monguelfo
- 🕒 Tour in canoa su richiesta, corsi di kayak, formazione e noleggio.
- ☎ +39 320 366 5622
- 🌐 [www.kreativraft.com](http://www.kreativraft.com)
- 👉 GP 10% di riduzione su tutte le attività (Info pagina 57)



### Parco Avventura Kronaction

- 📍 Parco alta fune al Lago d'Issengo  
Issengo, Piazza Weiher  
25 km da Monguelfo
- 🕒 Pasqua a fine ottobre 2026
- ☎ +39 347 984 8957
- 🌐 [www.kronaction.com](http://www.kronaction.com)
- 👉 GP 10% di riduzione sul ingresso singolo (Info pagina 57)



### Museo provinciale miniere

- 📍 Sede di Predoi con Centro Climatico  
Miniera di rame e centro climatico (speleoterapia per le vie respiratorie)
- 📍 Valle Aurina – Predoi, Hörmanngasse 38a  
54 km da Monguelfo
- 🕒 Miniera di rame: 01.04.–08.11.2026  
mar–dom: 10:00–16:30 h, ultima guida 15:00 h  
Biglietto combinato per la visita guidata e mostra presso la sede Cadipietra.
- 📅 lunedì
- 🕒 Centro climatico: 01.04.–08.11.2026  
10:00–16:40 h (ultimo ingresso 14:40 h)
- 📅 lunedì
- ☎ +39 0474 654 298
- 🌐 [www.bergbaumuseum.it](http://www.bergbaumuseum.it)
- 🕒 Sede Cadipietra: 01.04.–08.11.2026  
mar–dom: 10:30–18:00 h, ultimo ingresso 17:00 h
- 📅 lunedì
- ☎ +390474 651 043
- 🌐 [www.bergbaumuseum.it](http://www.bergbaumuseum.it)



### Parco Natura Olperl

- 📍 Sentiero tematico  
Sesto, Stazione a monte funivia Monte Elmo  
18 km da Monguelfo
- 🕒 23.05.–11.10.2026: 08:30–17:30 h  
12.10.–08.11.2026: 08:30–16:30 h
- ☎ +39 0474 710 355
- 🌐 [www.dreizinnen.com](http://www.dreizinnen.com)



### Owl Park

- 📍 Parco zoologico con 40 specie diverse di uccelli rapaci, ai piedi del Parco naturale Fanes–Senes–Braies.
- 📍 San Vigilio, Strada Val dai Tameresc 8  
29 km da Monguelfo
- 🕒 metà maggio fino ad agosto: mar–dom: 09:30–18:00 h  
settembre e ottobre: mar–dom: 10:00–16:00 h
- 📅 lunedì, eccetto luglio & agosto
- ☎ +39 393 875 5424
- 👉 GP 10% di sconto sull'ingresso, su dimostrazioni di volo e visite didattiche (Info pagina 57)



### Skyscraper

- 📍 Altalena gigantesca  
Plan de Coronas, Cima  
11 km da Monguelfo
- 🕒 inizio giugno fino a fine ottobre 2026: 10:00–16:00 h
- ☎ +39 347 984 8957
- 🌐 [www.kronaction.com](http://www.kronaction.com)
- 👉 GP 10% di sconto sul prezzo singolo (Info pagina 57)

**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 di San Nicola, Colle
- 📍 Chiesa parrocchiale di San Martino, S. Martino
- 📍 Chiesa parrocchiale di Santa Maddalena, S. Maddalena
- 📍 Monumento dedicato a Pater Joachim Haspinger, S. Martino



### A MONGUELFO

- 📍 Chiesa parrocchiale di Santa Margherita
- 📍 Chiesa votiva "Nostra Signora am Rain"
- 📍 Tabernacolo



### Giro culturale: Sulle orme di Paul Troger

Nato a Monguelfo, Paul Troger, è stato un importante pittore barocco e artista di affreschi del XVIII secolo, rinomato per le sue composizioni dinamiche, gli effetti luminosi drammatici e la maestria nell'uso del colore, che si manifestano soprattutto nei suoi monumentali affreschi in chiese e monasteri. Ha influenzato significativamente l'arte barocca austriaca. L'itinerario inizia dalla sua casa natale, prosegue verso la chiesa parrocchiale, dove tre sue opere ornano l'altare, e conduce poi ad altre tappe nel pittoresco paese di Monguelfo.

[www.paultroger.it](http://www.paultroger.it)



### Castel Welsperg

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

☉ ogni gio, ven, sab in giugno (eccetto il 13.06. Festival dei Cori): 10:00–14:00 h  
01.07.–30.08.2026 lun–ven: 10:00–16:00 h,  
sab chiuso, dom 14:00–18:00 h  
31.08.–13.09.2026 lun–ven: 13:30–16:00 h

[www.schlosswelsperg.com](http://www.schlosswelsperg.com)



### ATESIDO

☑ Chiesa Parrocchiale dei santi Ingenuino e Albuino, con Cappella di S. Giacomo, Cappella di S. Erasmo & cimitero adiacente ad arte

☑ Tabernacolo



### La Chiesa di San Giorgio

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

☎ +39 0474 978 436

## FUORI DALLA REGIONE PANORAMICA DELLE DOLOMITI VAL CASIES–MONGUELFO–TESIDO



### 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  
19 km da Monguelfo

☉ aperto tutto l'anno: lun–ven: 9:00–12:00 h, 15:00–18:00 h  
sab: 9:00–12:00 h

luglio e agosto: lun–sab: 9:00–13:00 h, 15:00–18:00 h

✕ dom e giorni festivi chiuso

☎ +39 0474 538 196

[www.mansio-sebatum.it](http://www.mansio-sebatum.it)



### Castel Tures

Accessibile con o senza visita guidata.

03.04.–01.11.2026 Mostra speciale "Storia della caccia"

📍 Valle Aurina – Campo Tures, Via Castello di Tures 4  
32 km da Monguelfo

☉ aperto tutto l'anno

☎ +39 0474 678 053

[www.burgeninstitut.com](http://www.burgeninstitut.com)



### I Giardini di Castel Trauttmansdorff

📍 Merano, Via S. Valentino 55

120 km da Monguelfo

☉ 1° aprile fino all'8 novembre 2026:

lun–dom & giorni festivi: 09:00–19:00 h  
(da metà ottobre orari ridotti)

☎ +39 0473 255 600

[www.trauttmansdorff.it](http://www.trauttmansdorff.it)



### Iceman – Museo Archeologico

L'Uomo venuto dal ghiaccio e tutto il suo equipaggiamento sono esposti dal 1998 al Museo Archeologico dell'Alto Adige di Bolzano. Vivi anche tu il fascino di Ötzi!

📍 Bolzano, Via Museo 43

66 km da Monguelfo

☉ mar–dom: 10:00–18:00 h (ultima entrata 17:30 h)

luglio e agosto: aperto tutti i giorni

[www.iceman.it](http://www.iceman.it)



### Lumen Museum of Mountain Photography

📍 Plan de Coronas, Cima

14 km da Monguelfo

☉ inizio giugno a metà ottobre 2026:

ogni giorno: 10:00–16:00 h (ultimo ingresso 15:30 h)

☎ +39 0474 431 090

[www.lumenmuseum.it](http://www.lumenmuseum.it)



### Messner Mountain Museum Corones

- 📍 Plan de Corones, Cima  
14 km da Monguelfo
- 📅 metà maggio a inizio novembre 2026:  
lun-dom e giorni festivi: 10:00-16:00 h
- ☎ +39 0474 501 350
- 🌐 [www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)



### 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, Castello di Brunico, Vicolo Castello 2  
14 km da Monguelfo
  - 📅 2a dom di maggio al 2 novembre 2026: 10:00-18:00 h
  - ✖ martedì
  - ☎ +39 0474 410 220
  - 🌐 [www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)



### Reinhold Messner Haus

- 📍 Sesto, Stazione a monte Monte Elmo  
18 km da Monguelfo
- 📅 fine maggio a inizio novembre 10:00-16:00 h
- ☎ +39 0474 705 270
- 🌐 [www.dreizinnen.com/de/die-bergbahnen/die-bergbahnen/reinhold-messner-haus](http://www.dreizinnen.com/de/die-bergbahnen/die-bergbahnen/reinhold-messner-haus)



### Centro visite Tre Cime

- Scopri le mostre interattive, le visite guidate informative e la diversità della natura: un'esperienza indimenticabile per grandi e piccini!
- 📍 Dobbiaco, Via Dolomiti 37  
10 km da Monguelfo
  - 📅 05.05.-31.10.2026: mar-dom: 09:30-12:30 h & 14:30-18:00 h (luglio e agosto gio anche dalle 18:00-22:00 h)
  - ✖ lun, dom (dom aperterto a luglio e agosto)
  - ☎ +39 0474 973 017
  - 🌐 [www.parchi-naturali.provincia.bz.it/it/centro-visite-tre-cime](http://www.parchi-naturali.provincia.bz.it/it/centro-visite-tre-cime)



### 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 (vicino Brunico), Via Duca Diet 24  
15 km da Monguelfo
  - 📅 15 aprile fino ai primi di novembre: mar-dom: 10:00-17:00 h
  - ✖ lunedì
  - ☎ +39 0474 552 087
  - 🌐 [www.volkskundemuseum.it](http://www.volkskundemuseum.it)



Transumanza mercato "Gsieses Marschtl"



Atmosfera vivace del mercato

**MAGGIO****DOM 10.05.2026**

Wings for Life World Run

📍 Monguelfo

🕒 partenza alle 13:00 h

🌐 wingsforlifeworldrun.com

**SAB 23.05.2026**

Concerto di Pentecoste della Banda Musicale P. Haspinger

📍 Val Casies – S. Martino, sala civica

**SAB 30.05.2026**„Gsieser LangisFescht“ dei Vigili del Fuoco di S. Martino  
📍 Val Casies – S. Martino, „Interessenschaftshütte Ribisen“**GIUGNO – SETTEMBRE****VEN 26.06. + 10.07. + 24.07. + 07.08. + 21.08. + 04.09.2026**

Mercato contadino e dell'artigianato artistico

📍 Val Casies – S. Martino, piazza del paese

🕒 09:30–12:30 h

**GIUGNO****SA 06.06.2026**

Competizione dei Vigili del Fuoco Volontari di Tesido con grande festa sotto il tendone

📍 Tesido, zona sportiva

**MER 10.06. – DOM 14.06.2026**

29° Alta Pusteria InternationalChoirFestival

📍 Val Casies – S. Martino, chiesa parrocchiale Monguelfo, Casa Paul Troger &amp; Castel Welsperg

🌐 www.festivalpusteria.org

**DOM 14.06.2026**

Concerti di Sacro Cuore e illuminazione sui monti.

📍 Val Casies–Monguelfo–Tesido

**LUGLIO****SAB 11.07. + DOM 12.07.2026**

Festa per il 75° Anniversario della Banda Musicale P. Haspinger

📍 Val Casies – S. Martino, „Interessenschaftshütte Ribisen“

**VEN 17.07. – DOM 19.07.2026**

Festa del paese a Tesido

📍 Tesido, centro del paese

**VEN 24.07. – DOM 26.07.2026**

150 anni Vigili del Fuoco Volontari di Monguelfo con corteo festivo

📍 Monguelfo, zona sportiva

**AGOSTO****VEN 21.08. + SAB 22.08.2026**

16° Festival del Cioccolato a Monguelfo

📍 Monguelfo, centro paese

🌐 www.schokoladefestival.com

**VEN 28.08.2026**

Festa “Gsieser Heistodlfest” con pietanze contadine e intrattenimento musicale

📍 Val Casies – S. Martino, “Interessenschaftshütte Ribisen”

**DOM 30.08.2026**

Festa dei bambini dei Vigili del Fuoco di Monguelfo

📍 Monguelfo, parco Prenninger

**SETTEMBRE****DOM 20.09.2026**

38° Festa delle malghe della Val Casies

📍 Val Casies – S. Martino, malga Versellalm

🕒 ca. 2 ore

**SAB 26.09. + DOM 27.09.2026**

Sagra “Keila Kirschtla” con una grande sfilata e la transumanza la domenica

📍 Val Casies – Colle, zona sportiva

**OTTOBRE****SAB 03.10.2026**

Mercato “Gsieser Marschtl” con transumanza.

📍 Val Casies – S. Martino, centro paese

🕒 10:00–18:00 h

**SAB 10.10. + DOM 11.10.2026**

“Originale Obolola Almabtrieb” con sagra

📍 Val Casies – S. Maddalena

Numerosi altri eventi, come concerti al Castel Welsperg, esibizioni delle bande musicali, aperitivi e altre festività, sono disponibili online, presso il vostro alloggio o all'ufficio turistico. Per eventuali modifiche a breve preavviso da parte degli organizzatori, non si assume alcuna responsabilità.

🌐 www.gsieser-tal.com/eventi

🌐 www.gsieser-tal.guest.net



Alta Pusteria InternationalChoirFestival

# PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ GUIDATE

**Scoprire attività emozionanti e i luoghi più belli della nostra regione.**

I punti panoramici più belli, i rifugi più nascosti, i piatti più autentici: con il nostro programma attività, vi accompagniamo tutto l'anno verso destinazioni degne di nota e vi forniamo informazioni esclusive che altrimenti potreste non conoscere mai.

Per informazioni riguardo al programma: [www.gsieser-tal.com](http://www.gsieser-tal.com) o presso la Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido!

☎ +39 0474 978 436

@ info@gsieser-tal.com



# PRIMAVERA











# ESTATE

**DOLCE RISVEGLIO DELLE MONTAGNE 17.05.–04.07.2026**

**L'ORIZZONTE DELLE MONTAGNE**









**05.07.–12.09.2026**









LUN









**Alla scoperta dei tesori culturali di Monguefio e Tesido**       
 ⌚ 13:00–17:00 h  ⌚ 2 ore 30 min  150 m  7 km  
 € 10 €, con GP 0€  linea 441  Pag. 38

**Dall'alveare al vaso di miele – Esperienza al maso Förra con degustazione**       
 ⌚ 13:00–16:30 h  ⌚ 2 ore  100 m  2 km  
 € 22 €, con GP 12 €  linea 441  Pag. 40







MAR










**I primi segni della primavera sugli alpeggi della Val Casies**       
 ⌚ 09:45–15:00 h  ⌚ 4–5 ore  550 m  12 km  
 € 10 €, con GP 0€  linea 441  Pag. 38









**Tre Cime di Lavaredo – la più bella alba delle Dolomiti**       
 ⌚ ca. 4 ore  ⌚ 3 ore  253 m  2 km   
 € 55 €; Bambini da 10 a 14 anni: -50% Pag. 40


**Panorama montano e-bike tour: S. Silvestro–M. San Candido–Lago Dobbiaco**       
 ⌚ 09:00–15:30 h  ⌚ 4 ore 30 min  900 m  60 km  
 € 22 €, con GP 12 €; Noleggio di biciclette elettriche extra Pag. 40

MER











**Equilibrio nella natura – Yoga in Val Casies**       
 ⌚ maggio, giugno: 15:00–16:15 h; luglio: 15:30–16:45 h  
 € 17 €, con GP 12 €  linea 441 Pag. 38





**Al panorama di vetta dell'Hörneggele 2130 m in Val Casies**       
 ⌚ 09:15–16:00 h  ⌚ 4 ore 30 min–5 ore  720 m  13 km  
 € 20 €, con GP 10 €  linea 441 Pag. 41

**Tour in e-bike: Al Lago di Braies**       
 ⌚ 09:00–14:00 h  ⌚ 4 ore  700 m  50 km  
 € 20 €, con GP 10 €; Noleggio di biciclette elettriche extra  Pag. 39










**Equilibrio nella natura – Yoga in Val Casies**       
 ⌚ 15:30–16:45 h  
 € 17 €, con GP 12 €  linea 441 Pag. 41











GIO

**Cima panoramica Lutterkopf 2145 m a Tesido**       
 ⌚ 09:15–16:00 h  ⌚ 4–5 ore  550 m  10 km  
 € 15 €, con GP 10 €  linea 441, 438  Pag. 39

**Tour in e-bike: Al Lago di Braies**       
 ⌚ 09:00–14:00 h  ⌚ 4 ore  700 m  50 km  
 € 22 €, con GP 12 €; Noleggio di biciclette elettriche extra  Pag. 41

VEN







**“Dolomiti Highlight Tour in e-bike”: All'altopiano di Prato Piazza**       
 ⌚ 09:00–16:00 h  ⌚ 5–6 ore  1100 m  60 km  
 € 20 €, con GP 10 €; Noleggio di biciclette elettriche extra  Pag. 39





**Vedute dolomitiche nella Valle di Popena – Misurina**       
 ⌚ 08:30–15:00 h  ⌚ 4–5 ore  700 m  10 km  
 € 30 €, con GP 20 €  carpooling  Pag. 41

# AUTUNNO






## L'ADDIO COLORATO DELLE MONTAGNE 13.09.-31.10.2026

LUN






 **Dai prati della Croda Rossa al Passo Monte Croce nelle Dolomiti di Sesto**   
 08:30-15:00 h  2 ore 30 min  
 in salita  $\nearrow$ 145 m in discesa  $\searrow$ 435 m  $\leftrightarrow$  7 km   
 € 25 €, con GP 15 €  carpooling Pag. 42

 **Tour in e-bike: Al Lago di Braies**   
 09:30-14:30 h  4 ore  $\nearrow$ 700 m  $\leftrightarrow$  50 km  
 € 20 €, con GP 10 €; Noleggio di biciclette elettriche extra Pag. 42





MAR

 **Tre Cime di Lavaredo – la più bella alba delle Dolomiti**   
 ca. 4 ore  3 ore  $\nearrow$ 253 m  $\leftrightarrow$  2 km   
 € 55 €; Bambini da 10 a 14 anni: -50% Pag. 42






MER

 **Itinerario storico nelle Dolomiti, Monte Piana 2305 m**   
 08:30-16:00 h  4-5 ore  $\nearrow$ 700 m  $\leftrightarrow$  12 km  
 € 25 €, con GP 15 €  carpooling Pag. 43

GIO

 **Affreschi, cappelle e storie – vivere Tesido**   
 16:00-18:00 h  
 € 10 €, con GP 0 €  linea 441, 438 Pag. 43


VEN

 **Monte Strudelkopf 2307 m, Dolomiti – Patrimonio Mondiale UNESCO**   
 08:30-15:00 h  4 ore  $\nearrow$ 330 m  $\leftrightarrow$  10 km  
 € 25 €, con GP 15 €  carpooling Pag. 43



### BOOKING & INFO



 **PRENOTAZIONE ONLINE** tramite [www.gsieser-tal.com/programma](http://www.gsieser-tal.com/programma) o presso l'ufficio turistico entro le 17:00 h del giorno precedente.  
 Per la manifestazione del lunedì entro le 10:00 h di lunedì.

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

**INFORMAZIONE:** Consigliamo di portare con sé alle escursioni il seguente: calzatura e abbigliamento adeguata (eventualmente anche un ricambio, abbigliamento antipioggia), una merenda e bevande. Modifiche del programma o interruzione delle escursioni possono essere effettuate per motivi di sicurezza dalla Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies-Monguelfo-Tesido.

## DOLCE RISVEGLIO DELLE MONTAGNE 17.05.-04.07.2026



LUNEDÌ


**ALLA SCOPERTA DEI  
TESORI CULTURALI DI  
MONGUELFO E TESIDO**

Un'escursione che unisce natura, storia e arte: da Monguelfo si raggiungono Castel Welsperg, il rudere Thurn e la scomparsa Meisenreut. A Tesido spicca la visita guidata alla chiesa di San Giorgio (circa 800, citata nell'861) con affreschi tardo-gotici e il celebre San Cristoforo. Si prosegue verso la cappella di Sant'Erasmus, sepoltura dei conti Welsperg, e il curato cimitero di Tesido. Conclusione a Monguelfo, "paese delle 20 fontane" e patria dell'artista barocco Paul Troger. Pranzo al sacco. Visita a Tesido prenotabile anche senza escursione.

📍 13:00 h alla fermata d'autobus a Monguelfo, ponte Rienza 🕒 13:00-17:00 h  
 🚶 2 ore 30 min ⚡ 150 m ↔ 7 km  
 € 10 €, con GP 0 €

MARTEDÌ



MERCOLEDÌ


**I PRIMI SEGNI DELLA  
PRIMAVERA SUGLI  
ALPEGGI DELLA VAL  
CASIES**

Quando in Val Casies la neve si scioglie e i primi fiori spuntano dal terreno, la valle si trasforma in un paesaggio primaverile idilliaco. L'escursione parte dal parcheggio Rotmoos a S. Maddalena e conduce attraverso la Valle Weissbach fino alla malga Joasa. Lungo il percorso accompagnano i segni della primavera e un magnifico panorama che si estende fino alle Dolomiti di Braies. La discesa avviene verso le malghe Pidig, da dove il sentiero degli scoiattoli riporta al punto di partenza. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro in malga.

📍 09:45 h alla fermata d'autobus in Val Casies - S. Maddalena, fondovalle 🕒 09:45-15:00 h  
 🚶 4-5 ore ⚡ 550 m ↔ 12 km  
 € 10 €, con GP 0 €


**EQUILIBRIO NELLA  
NATURA - YOGA IN VAL  
CASIES**

Ritrovare la calma, percepire l'attimo e respirare consapevolmente. Con movimenti dolci e attenti all'aria aperta si nutrono e si rafforzano corpo, mente e anima. Insieme all'insegnante di yoga Vroni Fischer nasce uno spazio di benessere e armonia interiore. In caso di maltempo, è disponibile un'opzione alternativa. Dopo la lezione, il percorso a piedi nudi nella zona ricreativa "Schneider Waldile" offre un'esperienza rinfrescante.

📍 15:00 h/15:30 h davanti all'Hotel Stoll in Val Casies - Colle  
 🕒 maggio, giugno: 15:00-16:15 h; luglio: 15:30-16:45 h  
 € 17 €, con GP 12 €

HIGHLIGHT DELLA SETTIMANA:



MERCOLEDÌ


**TOUR IN E-BIKE: DALLA VAL CASIES  
AL LAGO DI BRAIES - IL PIÙ FAMOSO  
DELLE DOLOMITI**

Il tour in e-bike parte da S. Martino in Val Casies e conduce verso valle fino a Monguelfo (possibilità di accesso lungo il percorso), poi prosegue sulla pista ciclabile della Val Pusteria fino a Ferrara in Valle di Braies. Da lì il percorso sale in modo regolare fino al Lago di Braies. Il lago brilla in tutte le tonalità dal blu allo smeraldo e riflette la maestosa cornice della Croda del Becco, alto 2810 metri - un luogo di straordinaria bellezza, perfetto per una sosta e per scattare foto indimenticabili. Casco obbligatorio. Possibilità di ristoro oppure pranzo al sacco.

📍 09:00 h diversi punti di accesso a partire da S. Martino 🕒 09:00-14:00 h  
 🚶 4 ore ⚡ 700 m ↔ 50 km  
 € 20 €, con GP 10 €; Noleggio di biciclette elettriche extra

GIOVEDÌ


**CIMA PANORAMICA  
LUTTERKOPF  
2145 M A TESIDO**

Dal parcheggio escursionistico sopra Mudler, il sentiero sale fino al Lutterkopf, che si trova appena sopra il limite del bosco. Nonostante la sua modesta altitudine, la cima offre una vista panoramica straordinaria. Verso sud si apre un magnifico scenario sulle imponenti Dolomiti di Sesto, mentre a nord si possono ammirare le cime del gruppo delle Vedrette di Ries. Guardando verso sud-ovest, lo sguardo spazia sulla Val Pusteria fino alle Alpi Venoste e al gruppo dell'Ortles. Possibilità di ristoro in una malga.

📍 09:15 h al parcheggio escursionistico sopra il ristorante di montagna Mudler a Tesido  
 🕒 09:15-16:00 h 🚶 4-5 ore ⚡ 550 m ↔ 10 km  
 € 15 €, con GP 10 €

VENERDÌ


**"DOLOMITI HIGHLIGHT  
TOUR IN E-BIKE": DALLA VAL  
CASIES ALL'ALTOPIANO DI  
PRATO PIAZZA IN VALLE DI  
BRAIES**

Il tour in e-bike parte da S. Martino in Val Casies fino a Monguelfo (accessi possibili lungo il percorso), prosegue sulla ciclabile della Val Pusteria fino a Dobbiaco. Percorrendo la vecchia Ferrovia delle Dolomiti fino al Lago di Dobbiaco e al Lago di Landro, passando per il cimitero di guerra e con vista sulle Tre Cime di Lavaredo. La salita continua sulla storica strada militare fino a Prato Piazza (2000 m) con panorama mozzafiato sulle Dolomiti. Rientro sulla ciclabile. Casco obbligatorio. Adatto a bambini dai 12 anni. Possibilità di ristoro o pranzo al sacco.

📍 09:00 h diversi punti di accesso a partire da S. Martino 🕒 09:00-16:00 h 🚶 5-6 ore ⚡ 1100 m ↔ 60 km € 20 €, con GP 10 €; Noleggio di biciclette elettriche extra

## L'ORIZZONTE DELLE MONTAGNE 05.07.-12.09.2026

## HIGHLIGHT DELLA SETTIMANA:

## LUNEDÌ


**DALL'ALVEARE AL VASO DI MIELE  
– ESPERIENZA NELLA NATURA AL  
MASO FÖRRA CON DEGUSTAZIONE**

La visita guidata inizia presso la Chiesa Parrocchiale di Colle e prosegue fino al maso Förra, dove si apre uno sguardo affascinante sul mondo delle api e sulla produzione del miele. La visita termina con una degustazione di miele. Un'esperienza che combina natura, saperi tradizionali e autentici sapori locali.

📍 13:00 h alla fermata d'autobus in Val Casies – „Colle di Fuori” ⌚ 13:00–16:30 h  
👤 2 ore ⚡ 100 m ↔ 2 km  
€ 22 €, con GP 12 €

## MARTEDÌ


**TRE CIME DI  
LAVAREDO – LA PIÙ  
BELLA ALBA DELLE  
DOLOMITI**

Escursione di circa 50 minuti dal Rifugio Auronzo (2330 m) alla Forcella Lavaredo. L'ora blu, con le sue sfumature che precedono l'alba, offre un momento di quiete unico. Con il sorgere del sole, le Tre Cime si illuminano in tutto il loro splendore – uno degli spettacoli più affascinanti delle Dolomiti.

Si prosegue poi verso la Malga Langalm (possibilità di colazione) e si rientra al punto di partenza. Trasferimento in autobus. Da portare: scarpe da trekking, abbigliamento caldo, berretto, guanti, pranzo al sacco e bevanda calda. Adatto a bambini dai 10 anni.

📍 fermata d'autobus Monguelfo, ponte Rienza.  
Orario di partenza in base all'alba.  
⌚ ca. 4 ore 👤 3 ore ⚡ 253 m ↔ 2 km  
€ 55 €; Bambini da 10 a 14 anni: -50%.

## MARTEDÌ


**PANORAMA MONTANO E-  
BIKE TOUR: S. SILVESTRO-  
M. SAN CANDIDO-LAGO  
DOBBIACO**

Lungo la ciclabile della Val Pusteria, con le Dolomiti sullo sfondo, si raggiunge Dobbiaco e poi la tranquilla Valle San Silvestro fino alla malga omonima. Si sale a Bodeneck con splendida vista sulla storica Cappella di San Silvestro (XII sec.). Il punto più alto è l'Innichereck, che offre un panorama grandioso sulle Dolomiti di Sesto e sulle Tre Cime. Discesa a San Candido, possibile deviazione al Lago di Dobbiaco e ritorno a Monguelfo. Casco obbligatorio. Consigliato dai 12 anni. Ristoro o pranzo al sacco.

📍 09:00 h diversi punti di accesso a partire da S. Martino ⌚ 09:00–15:30 h  
👤 4 ore 30 min ⚡ 900 m ↔ 60 km  
€ 22 €, con GP 12 €; Noleggio di biciclette elettriche extra.

## MERCOLEDÌ


**AL PANORAMA DI  
VETTA DELL'HÖRNEG-  
GELE 2130 M IN VAL  
CASIES**

L'escursione inizia nel casale Huben e segue la strada forestale fino a Bramstall. Si prosegue poi con una salita dolce passando per la malga Ragotzalm fino allo Hörnegggele a 2.130 m. Accanto alla croce di vetta si apre un'ampia vista sulla Val Casies e sulle Dolomiti, Patrimonio Mondiale UNESCO, con il gruppo del Baranci e il Picco di Vallandro. Il rientro avviene lungo l'Almweg 2000 fino alla malga Aschtalm a 1950 m, con possibilità di ristoro. La discesa segue il nuovo sentiero fino al punto di partenza. Pranzo al sacco.

📍 09:15 h presso la chiesa parrocchiale in Val Casies – S. Maddalena ⌚ 09:15–16:00 h  
👤 4 ore 30 min–5 ore ⚡ 720 m ↔ 13 km  
€ 20 €, con GP 10 €

## MERCOLEDÌ


**EQUILIBRIO NELLA  
NATURA – YOGA IN VAL  
CASIES**

Ritrovare la calma, percepire l'attimo e respirare consapevolmente. Con movimenti dolci e attenti all'aria aperta si nutrono e si rafforzano corpo, mente e anima. Insieme all'insegnante di yoga Vroni Fischer nasce uno spazio di benessere e armonia interiore. In caso di maltempo, è disponibile un'opzione alternativa. Dopo la lezione, il percorso a piedi nudi nella zona ricreativa "Schneider Waldile" offre un'esperienza rinfrescante.

📍 15:30 h davanti all'Hotel Stoll in Val Casies – Colle  
⌚ 15:30–16:45 h  
€ 17 €, con GP 12 €

## GIOVEDÌ


**TOUR IN E-BIKE: DALLA  
VAL CASIES AL LAGO DI  
BRAIES – IL PIÙ FAMO-  
SO DELLE DOLOMITI**

Il tour in e-bike parte da S. Martino in Val Casies fino a Monguelfo (possibilità di accesso lungo il percorso), prosegue sulla pista ciclabile della Val Pusteria fino a Ferrara in Valle di Braies. Da lì il percorso sale in fino al Lago di Braies. Il lago brilla in tutte le tonalità dal blu allo smeraldo e riflette la maestosa cornice della Croda del Becco, alto 2810 metri – un luogo di straordinaria bellezza, perfetto per una sosta e per scattare foto indimenticabili. Casco obbligatorio. Possibilità di ristoro oppure pranzo al sacco.

📍 09:00 h diversi punti di accesso a partire da S. Martino ⌚ 09:00–14:00 h  
👤 4 ore ⚡ 700 m ↔ 50 km  
€ 22 €, con GP 12 €; Noleggio di biciclette elettriche extra

## VENERDÌ


**VEDUTE DOLOMITICHE  
NELLA VALLE DI  
POPENA – MISURINA**

Il punto di partenza è il ponte di Popena sulla strada d'accesso al Lago di Misurina. Il sentiero segue il torrente Popena, dove la valle si apre e appaiono le prime imponenti cime dolomitiche, Patrimonio Mondiale UNESCO. Si prosegue in leggera salita fino alla Sella di Popena con splendida vista su Misurina e sulle Tre Cime di Lavaredo. Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso. Pranzo al sacco. Possibilità di ristoro in malga alla fine del tour.

📍 carpooling con partenza alle 08:30 h dalla Val Casies – S. Maddalena  
⌚ 08:30–15:00 h  
👤 4-5 ore ⚡ 700 m ↔ 10 km  
€ 30 €, con GP 20 €

## L'ADDIO COLORATO DELLE MONTAGNE 13.09–31.10.2026



LUNEDÌ


**DAI PRATI DELLA CRODA  
ROSSA AL PASSO MONTE  
CROCE NELLE DOLOMITI  
DI SESTO**

Con la cabinovia Croda Rossa si sale comodamente fino alla stazione a monte a 1934 m. Da lì l'escursione prosegue con una leggera salita tra massi ricoperti di vegetazione fino alla spalla del Schellaboden. Sotto l'imponente Croda Rossa di Sesto e la Cima Nove il sentiero attraversa verso est fino a un'ampia mulattiera che scende al Passo Monte Croce. Ritorno con l'autobus di linea fino a Moso e in circa 10 minuti al punto di partenza. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

📍🚗 carpooling con partenza alle 08:30 h dalla Val Casies - S. Maddalena ⌚ 08:30–15:00 h  
 🚶⌚ 2 ore 30 min in salita ↗145 m  
 in discesa ↘435 m ↔ 7 km  
 € 25 €, con GP 15 €

LUNEDÌ



MARTEDÌ


**TOUR IN E-BIKE: DALLA  
VAL CASIES AL LAGO DI  
BRAIES – IL PIÙ FAMO-**

Il tour in e-bike parte da S. Martino in Val Casies fino a Monguelfo (possibilità di accesso lungo il percorso), prosegue sulla pista ciclabile della Val Pusteria fino a Ferrara in Valle di Braies. Da lì il percorso sale in fino al Lago di Braies. Il lago brilla in tutte le tonalità dal blu allo smeraldo e riflette la maestosa cornice della Croda del Becco, alto 2810 metri – un luogo di straordinaria bellezza, perfetto per una sosta e per scattare foto indimenticabili. Casco obbligatorio. Possibilità di ristoro oppure pranzo al sacco.

📍 09:30 h diversi punti di accesso a partire da S. Martino ⌚ 09:30–14:30 h  
 🚶⌚ 4 ore ↗700 m ↔ 50 km  
 € 20 €, con GP 10 €; Noleggio di biciclette elettriche extra.


**TRE CIME DI  
LAVAREDO – LA PIÙ  
BELLA ALBA DELLE  
DOLOMITI**

Escursione di circa 50 minuti dal Rifugio Auronzo (2330 m) alla Forcella Lavaredo. L'ora blu, con le sue sfumature che precedono l'alba, offre un momento di quiete unico. Con il sorgere del sole, le Tre Cime si illuminano in tutto il loro splendore – uno degli spettacoli più affascinanti delle Dolomiti. Si prosegue poi verso la Malga Langalm (possibilità di colazione) e si rientra al punto di partenza. Trasferimento in autobus. Da portare: scarpe da trekking, abbigliamento caldo, berretto, guanti, pranzo al sacco e bevanda calda. Adatto a bambini dai 10 anni.

📍 ermata d'autobus Monguelfo, ponte Rienza. Orario di partenza in base all'alba.  
 ⌚ ca. 4 ore 🚶⌚ 3 ore ↗253 m ↔ 2 km  
 € 55 €; Bambini da 10 a 14 anni: -50%.

MERCOLEDÌ


**ITINERARIO STORICO  
NELLE DOLOMITI,  
MONTE PIANA 2305 M**

Il monte non è solo un punto panoramico straordinario, ma anche un luogo segnato dalla storia. Lungo il sentiero si incontrano gallerie, trincee e reticolati che ricordano la Guerra delle Dolomiti (1915–1918), combattuta in questo scenario oggi Patrimonio Mondiale UNESCO. Il percorso permette di rivivere il passato e godere di un panorama spettacolare sulle cime dolomitiche. Partenza dal pittoresco Lago d'Antorno, sopra Misurina. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

📍🚗 carpooling con partenza alle 08:30 h dalla Val Casies - S. Maddalena ⌚ 08:30–16:00 h  
 🚶⌚ 4–5 ore ↗700 m ↔ 12 km  
 € 25 €, con GP 15 €

GIOVEDÌ


**AFFRESCHI,  
CAPPELLE E  
STORIE – VIVERE  
TESIDO**

A Tesido storia, arte e fede si intrecciano in modo unico. La visita inizia nella chiesetta di San Giorgio, la più antica della parrocchia (intorno all'anno 800, citata nell'861), con affreschi tardo-gotici e il celebre San Cristoforo. Segue la chiesa parrocchiale con la cappella di Sant'Erasmus, luogo di sepoltura dei conti Welsperg, con lapidi e stemmi funerari di grande valore. La visita termina nel curato cimitero, che invita alla riflessione. Pranzo al sacco.

📍🚗 16:00 h presso la chiesa di San Giorgio a Tesido  
 ⌚ 16:00–18:00 h  
 € 10 €, con GP 0 €

HIGHLIGHT DELLA SETTIMANA:

VENERDÌ


**MONTE STRUDELKOPF 2307 M –  
PANORAMA SULLE DOLOMITI  
PATRIMONIO MONDIALE UNESCO**

Dal rifugio Prato Piazza il sentiero sale dolcemente fino al primo bivio, poi prosegue pianeggiante attraverso i prati. In seguito diventa più ripido e conduce alle rovine delle vecchie fortificazioni, quindi continua fino alla cima dello Strudelkopf con la sua imponente croce „Heimkehrerkreuz“. Dalla vetta si gode un panorama straordinario: dalle Tre Cime di Lavaredo al Cristallo, dal gruppo dei Cadini fino al Zwölfer e a molte altre cime dolomitiche, Patrimonio Mondiale UNESCO. Il rientro avviene attraverso il Rifugio Vallandro e la relativa strada d'accesso. Pranzo al sacco oppure possibilità di ristoro.

📍🚗 carpooling con partenza alle 08:30 h dalla Val Casies - S. Maddalena ⌚ 08:30–15:00 h  
 🚶⌚ 4 ore ↗330 m ↔ 10 km  
 € 25 €, con GP 15 €



## IN VIAGGIO CON RISPETTO – CONSIGLI PER UN COMPORTAMENTO RISPETTOSO NEI CONFRONTI DELLA NATURA E DEGLI ESSERI VIVENTI

- ✔ La natura è un luogo di rigenerazione e silenzio. Comportatevi in modo tranquillo.
- ✔ **Pianificazione:** Preparatevi con cura alle vostre escursioni, informandovi sulle condizioni meteorologiche, portando con voi l'attrezzatura adeguata, calzature robuste e un abbigliamento idoneo, nonché una sufficiente quantità di acqua.
- ✔ **Mobilità:** Utilizzate i mezzi di trasporto pubblici ogni volta che è possibile.
- ✔ **Parcheggio:** Parcheggiate il vostro veicolo esclusivamente negli spazi segnalati, non sui prati né lungo la strada.
- ✔ **Movimento nella natura:** Restate sui sentieri segnalati per l'escursionismo e le piste ciclabili.
- ✔ **Proprietà privata:** Rispettate la proprietà altrui, compresi boschi, prati e campi lungo i percorsi.
- ✔ **In viaggio insieme:** Comportatevi con rispetto e senso di responsabilità verso le altre persone e la natura.
- ✔ **Rifugi gestiti:** Incontrate i gestori dei rifugi con pazienza. Se utilizzate i servizi igienici, consumate cortesemente qualcosa.
- ✔ **Tutela della flora:** Non raccogliete fiori, bacche o altre piante. Funghi solo con apposita autorizzazione (vedi pagina 54).
- ✔ **Recinzioni:** Chiudete accuratamente le recinzioni per proteggere il bestiame al pascolo.
- ✔ **Bestiame al pascolo e fauna selvatica:** Rispettate l'habitat degli animali, mantenete le distanze e passate loro accanto in modo tranquillo.
- ✔ **Cani:** Tenete sempre il vostro cane al guinzaglio e abbiate con voi una museruola per le situazioni di emergenza.
- ✔ **Fuoco:** Non accendete fuochi all'aperto; ciò è generalmente vietato.

# POSSIBILITÀ DI RISTORO



Delizie per il palato della Val Casies

## TRATTORIE RISTORANTI IN MONTAGNA

**Karbacher Hof**, Val Casies – S. Martino

- mercoledì
- ☎ +39 348 706 9673

**Regiohof**, Val Casies – S. Maddalena

- mercoledì
- ☎ +39 0474 948 562
- 🌐 [www.regiohof.com](http://www.regiohof.com)

**Reia Stubm**, Val Casies – S. Maddalena

- martedì
- 📅 maggio e ottobre: lunedì, martedì
- ☎ +39 348 952 9370
- 🌐 [www.reia-stubm.com](http://www.reia-stubm.com)

**Reierhof**, Val Casies – S. Maddalena

- martedì
- 📅 maggio e ottobre: lunedì, martedì
- ☎ +39 388 194 0304
- 🌐 [www.reierhof.com](http://www.reierhof.com)

## BAR

**Dorf Cafe Bar Lounge Gelateria**, Monguelfo

- sabato
- ☎ +39 0474 944 833
- 🌐 [www.dorfcafe.it](http://www.dorfcafe.it)

**Goldene Rose**, Monguelfo

- mercoledì
- ☎ +39 0474 944 113
- 🌐 [www.hotel-goldenerose.com](http://www.hotel-goldenerose.com)

**Gschwendt**, Val Casies – Colle

- giovedì
- ☎ +39 0474 747 010
- 🌐 [www.hotel-gschwendt.it](http://www.hotel-gschwendt.it)

**Hofmann**, Val Casies – S. Maddalena

- mercoledì
- ☎ +39 0474 948 014, +39 348 859 5362
- 🌐 [www.hotelhofmann.com](http://www.hotelhofmann.com)

**Mana Bar Cafe**, Tesido

- sabato
- ☎ +39 348 325 1955

**Oberporte**, Monguelfo

- giovedì
- ☎ +39 0474 944 098
- 🌐 [www.hotel-oberporte.com](http://www.hotel-oberporte.com)

**Beach Club piscina scoperta Panorama**, Monguelfo

- ☎ +39 340 359 4665

**Seehof**, Monguelfo

- martedì
- ☎ +39 0474 944 571
- 🌐 [www.hotelseehof.it](http://www.hotelseehof.it)

**Sportbar (SSV Pichl)**, Val Casies – Colle

- aperto solo durante manifestazioni
- 🌐 [www.ssvpichlgsies.com](http://www.ssvpichlgsies.com)

**Bar Steiner**, Val Casies – S. Martino

- ☎ +39 0474 978 482

**Waldheim**, Val Casies – Colle

- mercoledì
- ☎ +39 0474 746 922
- 🌐 [www.hotel-waldheim.eu](http://www.hotel-waldheim.eu)

## RISTORANTI

**Chalet Olympia**, Tesido

- 🕒 solo di sera
- lunedì
- ☎ +39 0474 950 012
- 🌐 [www.chaletolympia.it](http://www.chaletolympia.it)

**Durnwald**, Val Casies – Colle

- lunedì, domenica sera
- ☎ +39 0474 746 886
- 🌐 [www.restaurantdurnwald.it](http://www.restaurantdurnwald.it)

**Kahnwirt**, Val Casies – S. Martino

- 🕒 colazione: tutti i giorni
- 🕒 ristorante: solo cena su prenotazione
- 🕒 bar: aperto la domenica mattina
- ristorante mercoledì, domenica
- ☎ +39 0474 978 409
- 🌐 [www.kahnwirt.it](http://www.kahnwirt.it)

**Kircha**, Val Casies – S. Martino

- 🕒 prenotazione gradita per la sera
- giovedì
- ☎ +39 0474 978 420
- 🌐 [www.kircha.it](http://www.kircha.it)

**Leitenhof**, Val Casies – S. Maddalena

- 🕒 solo la sera su prenotazione
- martedì
- ☎ +39 0474 948 027
- 🌐 [www.leitenhof.com](http://www.leitenhof.com)

**Mudler-Berggasthaus mit Panoramablick**,

- Tesido
- martedì
- ☎ +39 0474 950 036
- 🌐 [www.mudlerhof.com](http://www.mudlerhof.com)

**Quelle**, Val Casies – S. Maddalena

- 🕒 solo la sera su prenotazione
- ☎ +39 0474 948 111
- 🌐 [www.hotel-quelle.com](http://www.hotel-quelle.com)

**Sporthitte**, Val Casies – S. Martino

- lunedì, martedì
- ☎ +39 349 159 4725

**Stoll**, Val Casies – Colle

- 🕒 solo la sera su prenotazione
- ☎ +39 0474 746 916
- 🌐 [www.hotelstoll.com](http://www.hotelstoll.com)

**Tyrol**, Val Casies – Colle

- mercoledì
- ☎ +39 0474 746 924
- 🌐 [www.hoteltyrol.net](http://www.hoteltyrol.net)

**Waldruhe**, Val Casies – S. Martino

- 🕒 prenotazione gradita per la sera
- ☎ +39 0474 978 403
- 🌐 [www.waldruhe.com](http://www.waldruhe.com)

**Zum Graf**, Val Casies – Colle

- martedì
- ☎ +39 0474 862 395
- 🌐 [www.zumgraf.it](http://www.zumgraf.it)

## RISTORANTI & PIZZERIA

**Binta Pub**, Val Casies – Colle

- 🕒 prenotazione per il ristorante gradita
- lunedì
- ☎ +39 0474 746 024
- 🌐 [www.binta.it](http://www.binta.it)

**Karla**, Val Casies – S. Martino

- 🕒 mezzogiorno solo ristorante
- mercoledì
- ☎ +39 379 160 4041
- 🌐 [www.karla-restaurant.com](http://www.karla-restaurant.com)

**Lanzberg**, Val Casies – S. Maddalena

- 🕒 mezzogiorno e sera prenotazione gradita
- mercoledì, giovedì mezzogiorno
- ☎ +39 347 591 3534

**NoLè**, Monguelfo

- martedì
- ☎ +39 0474 250 100
- 🌐 [www.nole-pizzeria.com](http://www.nole-pizzeria.com)



Gli orari di apertura attuali sono riportati nell'elenco della gastronomia e dei rifugi oppure su: [www.gsieser-tal.com](http://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



## 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

🕒 lun, mer, gio, ven: 09:00-12:00 h + 15:00-17:00 h  
mar: su appuntamento.

☎ +39 327 208 4444

🌐 [www.gravurdesign.com](http://www.gravurdesign.com)



## 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 "Gsieser Goggilan" (uova della Val Casies). Inoltre miele, Kaminwurzen e Speck, pollo da zuppa biologico e pollo arrosto biologico.

📍 Val Casies – Colle, Puregg 16

☎ +39 349 835 5749

🌐 [www.hintnerhof.com](http://www.hintnerhof.com)



## Klanschta – Carne bio

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

📍 Val Casies – S. Maddalena, Madleitn 7b

☎ +39 340 231 2659



## Da QUI, per TE. Prodotti tipici locali dal Maso Lahnhof

La nostra azienda agricola in Val Casies e noi, come famiglia che la gestisce, abbiamo una connessione molto stretta con la natura. Diamo valore al cibo regionale e consideriamo i nostri animali come esseri viventi da proteggere. Se i nostri animali stanno bene, anche noi stiamo bene.

È proprio questo che ci motiva, e si può percepire il gusto autentico dei nostri prodotti naturali.

Lavoriamo volentieri anche i materiali che la nostra terra ci offre, realizzando pezzi unici in legno e metallo.

📍 Val Casies – S. Martino, Lahn 8

🕒 lun-sab: su appuntamento telefonico 09:00-12:00 h

☎ +39 335 563 5904

🌐 [www.lahnhof.eu](http://www.lahnhof.eu)



## Prodotti tipici locali dal maso Lonza Hof

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

📍 Val Casies – S. Martino, Kopeirn 7b

☎ +39 349 530 8937

🌐 [www.lonza-hof.it](http://www.lonza-hof.it)



## Prodotti di produzione biologica del Platzerhof

Coltivazione biologica di cereali, lamponi e patate. Vendita di: farina (grano, segale, farro) macinata nel proprio mulino; grissini di farro; strudel di mele fatto in casa; tipici Krapfen tirolesi; sciroppo di lamponi; sciroppo di sambuco; patate.

📍 Tesido, Via del Sole 22

🕒 Vendita diretta al maso tutto l'anno: 08:00-19:00 h.

Strudel di mele e prodotti fritti su prenotazione.

☎ +39 392 206 9858

🌐 [www.platzerhof.com](http://www.platzerhof.com)



## Regiohofs pietanze contadine – artigianato – bottega

L'estate è il tempo del Regiohof – godere come nei tempi passati.

📍 Val Casies – S. Maddalena, Via Pater-Haspinger 22c

🕒 19.06.-05.09.2026: ogni giorno dalle 11:30- ca. 19:00 h

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 elisiri di montagna.

✕ mercoledì, durante agosto nessun giorno di riposo.

🕒 la nostra bottega è aperta tutto l'anno:

lun + ven: 09:00-12:00 h e in qualsiasi momento su appuntamento.

☎ +39 0474 948 562

🌐 [www.regiohof.com](http://www.regiohof.com)



## 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

☎ +39 348 190 5518

🌐 [www.seppila.com](http://www.seppila.com)



#### Bottega contadina Stachabroat – autentica. locale. buona.

Nella nostra bottega contadina a Tesido scoprirai il vero sapore dell'artigianalità rurale: speck fatto in casa, saporiti salamini affumicati, raffinate marmellate e i nostri famosi preparati per il pane e i dolci, secondo le antiche ricette del maso.

Ogni prodotto nasce in piccole quantità, frutto di tanta passione, lavoro artigianale e attenzione per i dettagli.

Vieni a trovarci e conosci da vicino i nostri animali – bovini, capre e maiali – e senti quanto sono uniti la vita contadina e il sapore. Ogni venerdì ti invitiamo al corso di preparazione del pane cotto nel forno a legna – tradizionale, semplice e genuino come una volta (solo su prenotazione).

- 📍 Tesido, Prati 26
- ☎ +39 340 984 8836
- 🌐 [www.stachabroat.com](http://www.stachabroat.com)



#### Tornitore Josef Taschler

Manufatto tradizionale di ciotole e scodelle in cirmolo come pure forme moderne anche per uso decorativo in diversi legni aghi foglia 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: lun-ven: 09:00-12:00 h & 14:00-17:00 h
- 📞 Preghiamo 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/drechsleri](http://www.rotmoos.com/drechsleri)



#### 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, Madleitn 5
- 🕒 lun, ven, sab: 09:00-12:00 h & 15:00-19:00 h
- 🕒 mar: 09:00-12:00 h; gio: 15:00-19:00 h
- ☎ +39 0474 948 009
- 🌐 [www.waldsamerhof.it](http://www.waldsamerhof.it)

Informazioni sugli orari di apertura senza garanzia.

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

# INFO A-Z

Le informazioni più importanti per una vacanza nella Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies–Monguelfo–Tesido a colpo d'occhio: impianti di risalita, guide alpine, shopping e molte altre proposte.

Per ulteriori informazioni è a disposizione l'ufficio turistico di Monguelfo, raggiungibile telefonicamente al numero +39 0474 978 436.



**Autofficina, autosoccorso, benzinario**

Oberhammer Renate

📍 Monguelfo, Via Pusteria 2

☎ +39 0474 944 138

**Autofficina**

Hofmann Peter

📍 Val Casies – S. Martino, Im Steinanger 17b

☎ +39 347 515 5761

**Banca, cambio valuta, bancomat**

Cassa Raiffeisen Val Casies

📍 Val Casies – S. Martino, S. Martino 8b

🕒 lun-ven: 09:00-12:30 h

☎ +39 0474 947 800

Cassa Raiffeisen Tesido

📍 Tesido, Via del Sole 28

🕒 lun-ven: 09:00-12:30 h

☎ +39 0474 947 820

Cassa Raiffeisen Monguelfo

📍 Monguelfo, Via Pusteria 9

🕒 lun, mar, mer, ven: 09:00-12:30 h &amp; 15:00-16:30 h

gio: 09:00-12:30 h &amp; 16:00-18:00 h

☎ +39 0474 944 139

Banca Popolare Monguelfo

📍 Monguelfo, Via Pusteria 11a

🕒 lun-ven: 08:35-12:55 h

pomeriggio su appuntamento

☎ +39 0474 544 750

**Biblioteca**

Biblioteca Val Casies

📍 Val Casies – S. Martino, S. Martino 12a

🕒 mar: 09:30-11:30 h, mer: 14:30-17:00 h,

ven: 16:30-18:00 h

📍 Val Casies – S. Maddalena, Via Bergerstraße 7c

🕒 lun: 14:30-17:00 h, mer: 16:30-18:00 h

📍 Val Casies – Colle, Colle di Fuori 5a

🕒 mar: 14:30-17:00 h, gio: 16:30-18:00 h

☎ +39 0474 978 785

🌐 www.gsies.eu

Biblioteca Monguelfo

📍 Monguelfo – Via P.-J.-Schwingshackl 2

🕒 Orari estivi (fine giugno fino a inizio settembre):

lun: 16:00-19:00 h, mar+ven: 08:00-12:00 h,

mer: 08:00-12:00 h &amp; 16:00-19:00 h

☎ +39 0474 946 083

🌐 www.biblio.bz.it/welsbergtaisten

Biblioteca Tesido

📍 Tesido – Piazza Bruder-Hans-Oberstaller 1

🕒 Orari estivi (fine giugno fino a inizio settembre):

mar: 17:00-19:00 h, gio: 08:00-11:00 h

☎ +39 0474 950 015

**Bollettino del traffico**

Centrale viabilità provinciale

🕒 lun-sab: 06:30-20:00 h,

dom + giorni festivi: 08:00-20:00 h

☎ +39 0471 200 198

🌐 www.provins.bz.it/traffico

**Centro di riciclaggio**

Val Casies – S. Martino

🕒 mar: 13:30-16:30 h, sab: 08:00-11:30 h

☎ +39 0474 978 232

Monguelfo

🕒 mar, gio: 13:00-15:30 h

sab: 07:30-10:00 h

☎ +39 0474 946 012

**Farmacia**

Distribuzione medicinali della "Farmacia al Castello"

📍 Val Casies – S. Martino, S. Martino 10a

🕒 lun, mer, ven: 09:00-12:00 h

☎ +39 0474 948 543

Farmacia al Castello

📍 Monguelfo, Via Parrocchia 1a

🕒 lun-ven: 08:30-12:30 h &amp; 15:00-19:00 h,

sab: 08:30-12:00 h

☎ +39 0474 944 112

🌐 www.apothekewelsberg.it

**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 07:00-19:00 h e al massimo 1 kg a persona (sopra 14 anni) e al giorno. I permessi si possono acquistare presso l'ufficio turistico a Monguelfo nonché al distributore automatico dell'ufficio turistico di S. Martino (08:00-22:00 h) oppure online. (10 € al giorno a persona).

**Guida alpina**

Guide alpine Val Pusteria e guide escursionistiche Val Pusteria

📍 Anterselva, Via Rasun di Sopra 15

☎ +39 347 332 1416

🌐 www.bergfuehrerpustertal.com

**Impianti di risalita**

Plan de Coronas

🕒 16.05.-08.11.2026: 09:00-17:00 Uhr

(varia a seconda della funivia)

🌐 www.kronplatz.com

Klausberg

🕒 15.05.-01.11.2026:

08:30-12:20 h &amp; 13:00-17:00 h

🌐 www.skiworldahrntal.it

Speikboden

🕒 30.05.-18.10.2026: 08:30-17:00 h

🌐 www.skiworldahrntal.it

3 Zinnen Dolomites

Monte Elmo, Croda Rossa, Stiergarten, Tre Cime,

Monte Baranci

🕒 23.05.-01.11.2026

(variabile a seconda della funivia)

🌐 www.dreizinnen.com

**Internet, WIFI**

Biblioteca Tesido

📍 Tesido, Piazza Bruder-Hans-Oberstaller 1

☎ +39 0474 950 015

🌐 www.biblio.bz.it/welsbergtaisten

Biblioteca Monguelfo

📍 Monguelfo, Via P.-J.-Schwingshackl 2

☎ +39 0474 946 083

🌐 www.biblio.bz.it/welsbergtaisten

Dorf Cafe Bar Lounge Gelateria

📍 Monguelfo, Piazza Margherita 2

☎ +39 0474 944 833

🌐 www.dorfcafe.it

Ristorante Pizzeria Binta Pub

📍 Val Casies – Colle, Via Val Casies 2

☎ +39 0474 746 024

🌐 www.binta.it

**Medico**

Dott.ssa Andrea Kargruber

📍 Monguelfo, Via Pater-Johann-Schwingshackl 1

☎ +39 0474 921 010

Dott.ssa Claudia Kraller

📍 Monguelfo, Via Pater-Johann-Schwingshackl 1

☎ +39 0474 944 549, +39 347 266 8014

**Mercati**

Val Casies

Mercato contadino e dell'artigianato

📍 Val Casies – S. Martino, piazza centrale

🕒 26.06. + 10.07. + 24.07. + 07.08. + 21.08. +

04.09.2026: 09:30-12:30 h

Mercato annuale

📍 Val Casies – S. Martino, nella Piazza del paese

🕒 03.10.2026: 08:00-18:00 h

**Monguelfo**

Mercato settimanale

📍 Monguelfo, centro del paese

🕒 ogni martedì da luglio a metà settembre:

08:30-13:00 h

Inoltre vengono organizzati mercatini delle pulci, del gusto e delle specialità.

**Villabassa**

📍 Villabassa, Piazza Von-Kurz

🕒 inizio marzo a inizio settembre: il primo sabato

di ogni mese 08:00-14:00 h

**Dobbiaco**

📍 Dobbiaco, centro del paese

🕒 il primo e il terzo lunedì di ogni mese:

08:00-14:00 h

**Brunico**

Mercato settimanale

📍 Brunico, Piazza del Municipio

🕒 ogni mercoledì: 08:00-13:30 h

Mercato contadino

📍 Brunico, Via Bastioni

🕒 ogni venerdì: 08:00-13:30 h

Fiera di Stegona

📍 Brunico – Stegona, Piazza Mercato di Stegona

🕒 26.10.-28.10.2026

**Valdaora**

Mercato settimanale

📍 Valdaora, Valdaora di Mezzo

🕒 ogni venerdì: 08:00-12:00 h

**Cortina**

Mercati settimanali

📍 Cortina, zona industriale, Pian da Lago

🕒 ogni mar e ven: 08:00-13:00 h

**Lienz (A)**

Stadtmarkt

📍 Lienz (A), Via Messinggasse

🕒 da aprile a ottobre 2026

ven: 13:00-18:00 h, sab: 08:30-12:30 h

**Mobilità in Alto Adige, Info-Hotline**

☎ +39 0471 220 880

🌐 www.suedtirolmobil.com

**Noleggio biciclette e service**

Papin Sport Rent a Bike

📍 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

☎ +39 349 704 6522

🌐 www.huskirentals.com

Scuola MTB dell'associazione SSV Pichl/Gsies

Tour MTB guidate ed allenamento.

📍 Val Casies – Colle, Zona sportiva di Colle

☎ +39 349 620 0072

### Noleggi macchina

Auto Graf

📍 San Candido, Via Pizach 27

☎ +39 0474 913 276

🌐 www.auto-graf.it

Dolomites Electric

📍 Brunico, Via Michael Pacher 1

☎ +39 378 085 4588

🌐 www.dolomites-electric.com

Noleggio Auto Winkler Egon

📍 S. Lorenzo, Mantana 33b

☎ +39 348 268 4666

🌐 www.winkler-rent.com

Rent a Car Pustertal

📍 Brunico, Piazza Cappuccini 1a

☎ +39 335 764 5000

🌐 www.rentacar-pustertal.com

### Numeri di emergenza

**Numero di emergenza generale**

☎ **112**

Carabinieri Monguelfo

☎ +39 0474 944 133

### Orari autobus e treno

Deutsche Bahn DB (D): [www.deutschebahn.com](http://www.deutschebahn.com)

Österreichische Bundesbahn (A): [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

Alto Adige (I): [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info) (Biglietti

online solo nell'app suedtirolmobil)

Trenitalia (I): [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

### Ospedale

Brunico

📍 Brunico, Via Ospedale 11

☎ +39 0474 581 111

S. Candido

📍 San Candido, Via Freisinger 2

☎ +39 0474 917 111

Sito web generale dell'azienda sanitaria dell'Alto Adige

🌐 [www.sabes.it](http://www.sabes.it)

### Pescare

🕒 Pescare possibile da 01.04.-30.09.2026

Rio Casies (con licenza di pesca)

📍 S. Martino – Brückenwirt

📍 Hotel Quelle, S. Maddalena (vendita biglietto giornaliero)

☎ +39 0474 948 111

📍 Ristorante Binta Pub, Colle (vendita biglietto giornaliero)

☎ +39 0474 746 024

Diga di Valdaora (con licenza di pesca)

📍 Hotel Seehof, Monguelfo (vendita biglietto giornaliero)

☎ +39 0474 944 571

### Piscine

Piscina scoperta „Freibad Panorama“

📍 Monguelfo, Via Convento 11

🕒 metà maggio – fine agosto 2026

☎ +39 340 359 4665

Piscina scoperta Valdaora

📍 Valdaora di Sotto, Via Stazione 28

☎ +39 377 307 1492

Piscina scoperta Brunico

📍 Brunico, Via Neurauth 3

Cron4

📍 Brunico – Riscione, Zona Sportiva

Im Gelände 26

🕒 10:00-22:00 h

☎ +39 0474 410 473

Acquafun oasi alpina per tutta la famiglia

📍 S. Candido, Via Michael-Hyeronimus-Huber 2

🕒 12:30-20:30 h

✖ martedì (tranne luglio ed agosto)

☎ +39 0474 916 200

### Pronto soccorso

Ospedale Brunico

☎ +39 0474 581 200

Ospedale S. Candido

☎ +39 0474 917 140

### Punto di ricarica E-Bike

📍 Monguelfo, ufficio turistico (centro paese)

☎ +39 0474 978 436

📍 Monguelfo, Dorf Cafe Bar Lounge Gelateria

☎ +39 0474 944 833

📍 Tesido, Mudler maso panoramico di montagna

☎ +39 0474 950 036

📍 Tesido, Hochrautalm

☎ +39 345 924 5776

### Punto di ricarica per macchine elettriche

📍 Monguelfo, Via Parrocchia 13

☎ 800 832 855

🌐 [www.neogy.it](http://www.neogy.it)

### Stazione

S. Candido

🕒 lun-ven: 08:20-12:15 h & 13:30-16:45 h

☎ +39 0474 913 224

Brunico

🕒 lun-sab: 05:50-19:50 h; dom + giorni festivi:

08:55-12:45 h & 13:45-17:00 h

☎ +39 0474 553 623

Altoadigemobilità-Infopoint

🕒 lun-ven: 7:00-19:00 h; sab: 7:00-12:30 h

dom e giorni festivi: chiuso

Monguelfo

Biglietti disponibili solo presso le biglietterie

automatiche

🌐 [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info), biglietti online solo

nell'app suedtirolmobil

### Sante Messe

Val Casies – Monguelfo – Tesido

🌐 [www.se-oberespustertal.it](http://www.se-oberespustertal.it)

[www.dekanat-bruneck.it](http://www.dekanat-bruneck.it)

### Shopping

Piazza vivaci, storie antiche, locali e negozi accoglienti e la particolare cordialità delle persone che vivono qui.

🕒 lun-ven: 08:30/09:00-12:00 h & 15:00-19:00 h,

sab: 08:30/09:00-12:00 h & 15:00-18:00 h,

(sabato di pomeriggio solo in alta stagione)

I panifici la mattina aprono tra le 06:30 h e le 08:30

h. Gli orari precisi dei negozi sono apportati all'ingresso dei negozi.

### Negozi di alimentari

Panificio Amhof

📍 Monguelfo, Piazza Margherita 2

☎ +39 0474 944 052

🌐 [www.amhof.bz.it](http://www.amhof.bz.it)

Panificio Trenker

📍 Monguelfo, Via Parrocchia 1

☎ +39 0474 944 130

🌐 [www.trenker.com](http://www.trenker.com)

Negozio alimentari Despar Amhof

📍 Val Casies – S. Martino, S. Martino 11a

☎ +39 0474 978 408

🌐 [www.amhof.bz.it](http://www.amhof.bz.it)

Negozio alimentari Naves

📍 Val Casies – Colle, Bircha 2

☎ +39 0474 476 958

🌐 [www.naves.it/gsies-casies](http://www.naves.it/gsies-casies)

📍 Monguelfo, Via Pusteria 17

☎ +39 0474 946 128

🌐 [www.naves.it/welsberg-monguelfo](http://www.naves.it/welsberg-monguelfo)

Negozio alimentari Commercio Reier

📍 Val Casies – S. Maddalena, Via Maddalena 11a

☎ +39 0474 948 116

Negozio alimentari Despar Hellweger

📍 Monguelfo, Piazza Margherita 4

☎ +39 0474 946 512

🌐 [www.hellweger.it](http://www.hellweger.it)

Macelleria Hell

📍 Monguelfo, Piazza Centrale 3

☎ +39 0474 944 012

🌐 [www.hotelhell.info/metzgerei](http://www.hotelhell.info/metzgerei)

### Negozi di abbigliamento

Hellweger Intersport

📍 Monguelfo, Via Pusteria 7

☎ +39 0474 946 007

🌐 [www.hellweger.it](http://www.hellweger.it)

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

Hopla articoli bricolage e carta

📍 Monguelfo, Via Parrocchia 8

☎ +39 0474 944 128

### Altri negozi

Ottica Cadore

📍 Monguelfo, Via Parrocchia 17

☎ +39 0474 946 035

Ferramenta Naves

📍 Monguelfo, Via Pusteria 17

☎ +39 0474 946 128

🌐 [www.naves.it/welsberg-monguelfo](http://www.naves.it/welsberg-monguelfo)

**Hellweger Intersport**

📍 Monguelfo – Via Pusteria 7

☎ +39 0474 946 007

🌐 [www.hellweger.it](http://www.hellweger.it)

**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

🌐 [www.wohland.it](http://www.wohland.it)

**Taxi**

Taxi Oberhammer Renate

☎ +39 0474 944 138

Taxi Seiwald

☎ +39 0474 948 023

**Ufficio oggetti smarriti**

Per la Val Casies: Comune Val Casies

☎ +39 0474 978 726

Per Monguelfo & Tesido: Polizia Comunale Monguelfo

☎ +39 0474 862 295

Ufficio oggetti smarriti digitale per tutti i comuni dell'Alto Adige

🌐 [www.fundinfo.it](http://www.fundinfo.it)

**Ufficio Postale**

🕒 lun-ven: 08:20-13:45 h, sab: 08:20-12:45 h

📍 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](http://shop.asfinag.at)

**Voli in tandem**

Tandemflights FLIAGmo

📍 Val Casies – S. Maddalena, Via Bergerstraße 25a

☎ +39 342 646 6099

🌐 [www.fliagmo.it](http://www.fliagmo.it)

**Wellness**

Acquafun

📍 San Candido, Via M.-H.-Hueber 2

☎ +39 0474 916 200

🌐 [www.acquafun.com](http://www.acquafun.com)

CRON4

📍 Riscone, Im Gelände 26

☎ +39 0474 410 473

🌐 [www.cron4.it](http://www.cron4.it)

Hotel La Casies

📍 Val Casies – S. Maddalena

☎ +39 0474 978 441

🌐 [www.lacasies.com](http://www.lacasies.com)

☑ Day spa disponibile solo su prenotazione e prenotabile come pacchetto

Hotel Quelle Nature Spa Resort

📍 Gsiesertal – St. Magdalena

☎ +39 0474 948 111

🌐 [www.hotel-quelle.com](http://www.hotel-quelle.com)

GP 10% di sconto su trattamenti benessere, massaggi e fisioterapia

Hotel Stoll

📍 Gsiesertal – Pichl

☎ +39 0474 746 916

🌐 [www.hotelstoll.com](http://www.hotelstoll.com)

GP 10% di sconto su trattamenti benessere, massaggi e fisioterapia

# ALTO ADIGE GUEST PASS GSIESERTAL-WELSBERG-TAISTEN CARD

## LA SUA CARTA OSPITE DIGITALE!



### Esclusivamente per ogni ospite di una struttura aderente alla Regione Panoramica delle Dolomiti Val Casies–Monguelfo–Tesido

Via libera in Alto Adige – escursioni, tour in mountain bike e il mondo delle malghe gestite possono essere scoperti con facilità. Grazie alla posizione centrale della regione, tutto è comodamente raggiungibile. La Alto Adige Guest Pass – Gsiesertal-Welsberg-Taisten Card promuove la mobilità sostenibile e l'uso dei mezzi pubblici. Il Guest Pass digitale viene inviato automaticamente, a partire dai 6 anni, al momento del check-in o del pre-check-in, con nome e periodo di soggiorno via e-mail.

- ✓ Escursioni guidate gratuite o a prezzo ridotto (pag. 32–44)
- ✓ Cartina e proposte escursionistiche disponibile presso il Suo alloggio.
- ✓ Bambini fino a 13,9 anni partecipano gratuitamente al programma vacanze ed attività.
- ✓ Adventure Golf Monguelfo prezzo ridotto: adulti 4,50 €; bambini fino a 14 anni 3,00 €. famiglie a partire da 4 persone 1 bambino gratuito.
- ✓ Huski noleggio bici a Monguelfo e Val Casies – S. Maddalena: Riduzione del prezzo di 10% sul noleggio.
- ✓ Papin Sport Rent a Bike a Monguelfo presso la stazione FS: Riduzione del prezzo di 10% sul noleggio.
- ✓ Hintnerhof: 2 confezioni da 6 uova “Gsieser Goggilan” e 4 confezioni di pasta all'uovo biologica anziché 22,80 € al prezzo speciale di 20 €! [www.hintnerhof.com](http://www.hintnerhof.com)
- ✓ 20 % su tutti gli articoli nella bottega agricola Stachabroat a Tesido. [stachabroat.com](http://stachabroat.com)
- ✓ Rafting e canoa in Alto Adige: Riduzione del prezzo di 10% su tutte le attività offerte.
- ✓ Owl Park – nel regno di gufi e civette a S. Vigilio: 10% di sconto sull'ingresso, su dimostrazioni di volo e visite didattiche.
- ✓ Kronaction outdoor & fun park; Skyscraper 10% sul prezzo singolo ([www.kronaction.com](http://www.kronaction.com))

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

#### Servizi inclusi:

- ✓ Autobus e trasporto locale: Autobus urbani e Citybus, autobus regionali, Auto Postale Svizzera (linea 811 nella tratta Malles – Müstair/confine)
- ✓ VVT Regiobus: linea 273: tratta Malles – Pfunds/Kajetansbrücke, linea 335 Moso i. P. – Obergurgl (pedaggio escluso)
- ✓ Treni regionali e regionale veloce (R, RV & RE) in Alto Adige come pure per Trento:
  - Ferrovia del Brennero: Brennero – Bolzano – Trento,
  - Bolzano – Merano
  - Ferrovia della Val Venosta: Malles – Merano
  - Ferrovia della Val Pusteria: Bressanone – Brunico – San Candido/Versciaco
- ✓ Funivie: funivia Renon, trenino del Renon, funivia del Colle, funicolare della Mendola, funivia Verano, funivia Meltina

#### Servizi non inclusi:

- ! Linee speciali: Nightliner, treni a lunga percorrenza (p.es. Eurocity, Intercity Notte, Railjet, Frecciarossa, Italo)
- ! Linee Alpine: Alpe di Suisi linee 10, 11, 12
- ! Shuttle 439 Monguelfo–Lago di Braies, Linea 442 Lago di Braies da luglio a settembre, Shuttle 444 rifugio Auronzo/3 Cime di Lavaredo e per il servizio navetta 440 Sesto–Val Fiscalina–Passo Monte Croce
- ! Trasporto di animali: Biglietto singolo o Mobilcard Junior (biglietto a pagamento per 1, 3 o 7 giorni). Gratuito: cani guida e piccoli animali tenuti in braccio. I cani devono essere **muniti di museruola!**
- ! Trasporto di biciclette: È necessario un biglietto giornaliero per biciclette. Le biciclette possono essere trasportate sui treni regionali e sulle linee di autobus segnate, se c'è spazio disponibile.

Il trasporto di bambini in carrozzina è gratuito.



#### Uso:

La carta ospite digitale viene inviata automaticamente all'indirizzo e-mail dell'ospite al momento del check-in o del pre-check-in con il nome e il periodo di soggiorno, inclusa una versione elettronica e un PDF. Essa può essere utilizzata come PDF su un dispositivo mobile (smartphone) o aggiunta al “Wallet”. Se preferite una copia stampata o non avete accesso alla vostra e-mail, il vostro gestore può stampare il PDF al vostro arrivo.

#### Convalida:

**Il Guest Pass deve essere convalidato all'inizio di ogni viaggio scansionando il codice QR.**

Un segnale acustico e un OK sul display confermano la convalida. Quando si viaggia in treno, il Guest Pass deve essere convalidato prima di salire sul treno.

#### Validità:

Il Guest Pass è valido per tutto il soggiorno, dalle ore 00:00 del giorno di arrivo alle ore 23:59 del giorno di partenza.

📄 Ulteriori informazioni sul Guest Pass Alto Adige su [gsieser-tal.com](http://gsieser-tal.com) e [guestpass.suedtirol.info](mailto:guestpass.suedtirol.info)

📄 Informazioni sugli orari su [altoadigemobilita.info](http://altoadigemobilita.info)

### Acquistare e convalidare i biglietti per il trasporto pubblico con lo smartphone per chi non possiede il Guest Pass:

#### Con il mobile ticketing sulla app altoadigemobilità puoi acquistare il biglietto comodamente online:

Biglietto singolo regionale, biglietto singolo urbano, biglietto giornaliero urbano, biglietti per la funivia e il trenino del Renon e la funicolare della mendola, biglietti Nightliner, Mobilcard e biglietto giornaliero Euregio 2 Plus. I costi dei biglietti online sono gli stessi dei biglietti tradizionali e il pagamento avviene con carta di credito o debitcard.



**mountain  
CARD**

**1**  
WANDER-  
TICKET

**6**  
GEBIETE

**3 ZINNEN DOLOMITES - KRONPLATZ - SPEIKBODEN  
KLAUSBERG - GITSCHBERG JOCHTAL - PLOSE**

MEHR INFORMATIONEN  
UND ONLINE SHOP >>>> [www.mountaincard.it](http://www.mountaincard.it)



**Apertura pista da fondo:** inizio dicembre 2026

50 km 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 trattorie tipiche situate direttamente lungo le piste è molto allettante.

**Save the date:** 43. Gran Fondo Val Casies sabato, 20.02. e domenica, 21.02.2027

**Programma delle attività guidate inverno**

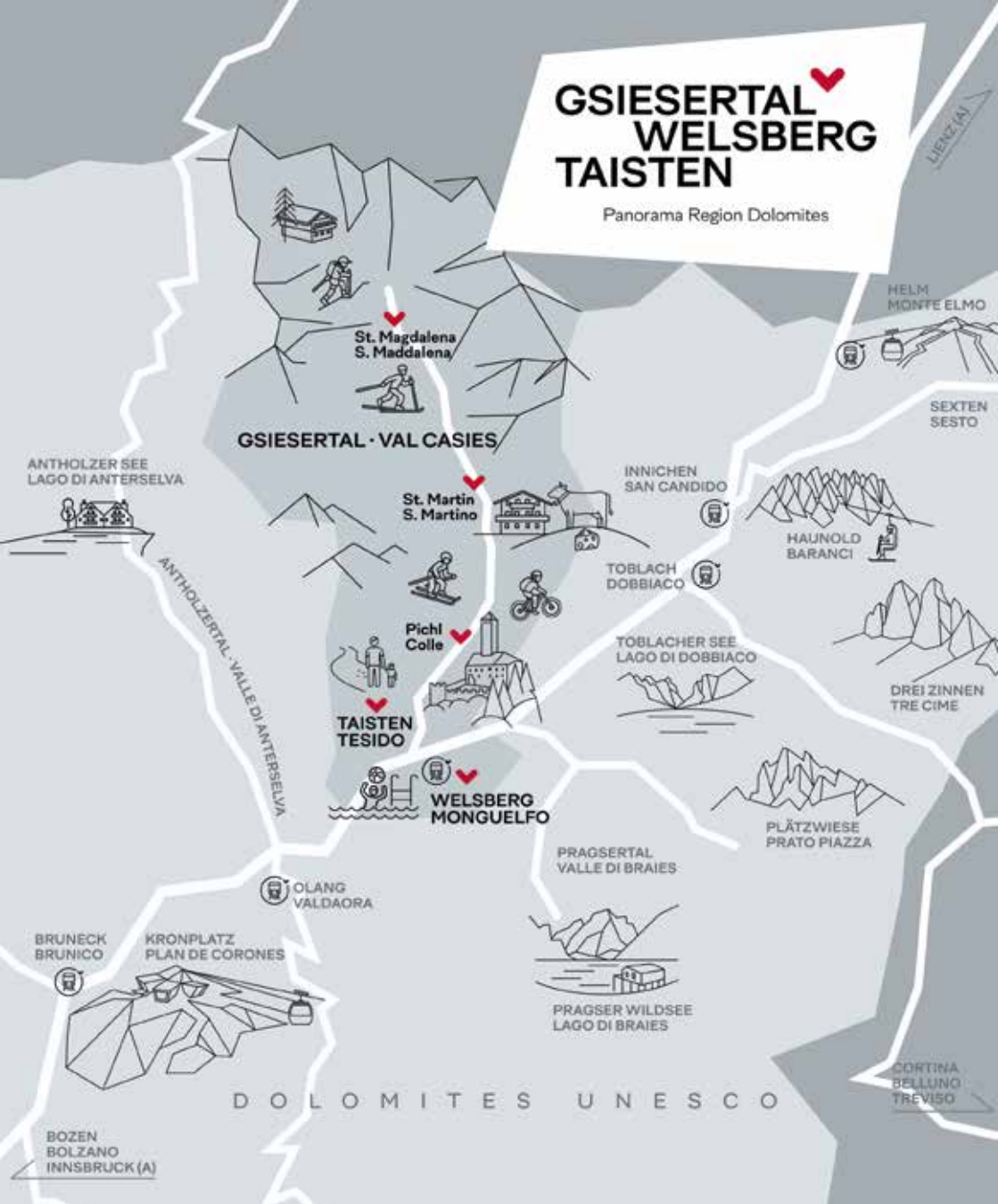
Il nostro programma vacanze ed attività variato provvede tutto l'anno esperienze indimenticabili durante le Vostre vacanze: escursioni invernali, escursioni con le ciaspole, giornate relax, slittino, sci di fondo, sci e cultura!

**Da non perdere anche le settimane sci alpinistiche!**

La Val Casies offre condizioni ideali per gli appassionati di scialpinismo. I pendii innevati e le cime facilmente accessibili rendono la regione una meta molto apprezzata sia dai principianti che dagli scialpinisti esperti. Chi raggiunge la vetta viene ricompensato con tranquillità, panorami mozzafiato e un'intensa esperienza nella natura.

# GSIESERTAL WELSBERG TAISTEN

Panorama Region Dolomites



GSIESERTAL - VAL CASIES

St. Magdalena  
S. Maddalena

ANTHOLZER SEE  
LAGO DI ANTSELVA

ANTHOLZERTAL - VALLE DI ANTSELVA

St. Martin  
S. Martino

INNICHEN  
SAN CANDIDO

HELM  
MONTE ELMO

SEKTEN  
SESTO

HAUNOLD  
BARANCI

Pichl  
Colle

TOBLACH  
DOBBIACO

TOBLACHER SEE  
LAGO DI DOBBIACO

DREI ZINNEN  
TRE CIME

TAISTEN  
TESIDO

WELSBERG  
MONGUELFO

PLÄTZWIESE  
PRATO PIAZZA

OLANG  
VALDAORA

PRAGSERTAL  
VALLE DI BRAIES

BRUNECK  
BRUNICO

KRONPLATZ  
PLAN DE CORONES

PRAGSER WILDSEE  
LAGO DI BRAIES

CORTINA  
BELLUNO  
TREVISO

DOLOMITES UNESCO

BOZEN  
BOLZANO  
INNSBRUCK (A)



## Guestnet

Un compagno digitale nell'alloggio o nella destinazione di vacanza.  
[www.gsieser-tal.guest.net](http://www.gsieser-tal.guest.net)