

COMUNICATO STAMPA

TÖRGGELN ATTIVO, GUSTOSO, MEDITATIVO: 3 PROPOSTE IN BICICLETTA, A PIEDI, IN TRENO

Autunno tempo di Törggelen in Alto Adige: si va di maso in maso, tra una passeggiata e un trekking tour, ad assaggiare il vino nuovo accompagnato dai piatti tipici autunnali. Prima di sedersi a tavola è usanza fare una bella passeggiata fra i castagni colorati, una bicicletтата tra i vigneti biondeggianti o una pausa meditativa negli antichi masi contadini. Il moto mette appetito: speck, pane nero, wüstel con crauti, minestra d'orzo e castagne nella calda stube in legno.



IN BICI SUL SENTIERO DELLE CASTAGNE O TRA I VIGNETI DELL'OLTREADIGE



Hotel Dosses, Via Dursan 115, Santa Cristina di Val Gardena (BZ), Tel. 0471 793326, www.dosses.it

Con un tour leggero, alla portata di tutti, gli ospiti dell'Hotel Dosses possono **festeggiare il rito del Törggelen in sella alle due ruote**, attraversando ogni giorno panorami da cartolina e trail di facile percorrenza. Insieme **si dirigono tra i vigneti della zona dell'Oltradige, o lungo il sentiero delle castagne presso il castello di Appiano, ristorandosi con degustazioni di vini nella cantina di una tenuta vinicola oppure tra cantine rustiche disseminate lungo il percorso.** Il benessere si conquista, al rientro, nella piscina panoramica dell'hotel con vista sul Sassolungo, oppure nel centro benessere Anima, dove sono previsti massaggi e trattamenti agli ingredienti di montagna. Come il peeling al fieno con estratti di ginepro, l'impacco all'olio di enotera, il massaggio all'arnica montana e iperico. E ancora, bagni di fieno, immersioni agli oli essenziali di rosa canina e camomilla, trattamenti viso al pino mugo, maschere purificanti all'argilla, fanghi anticellulite, massaggi decontratturanti. Da provare il massaggio Resonanz Dorsalis (durata: 50 minuti, prezzo: 65,00 euro), modulato con campane tibetane che aiutano a sciogliere le tensioni della muscolatura dorsale e a migliorare la dinamicità della colonna vertebrale

Prezzo pacchetto "Attività e sapori del Törggelen in Alto Adige", valido dal 25 settembre al 2 ottobre 2016: a partire da 630,00 euro a persona

Comprende:

- 7 pernottamenti in 3/4 pensione,
- 2 escursioni in alta quota con la guida alpina Werner
- 1 via ferrata sul piccolo Cir con guida alpina della scuola di alpinismo Catores
- 1 escursione al sorgere del sole sul piccolo Cir con guida alpina della scuola di alpinismo Catores
- 2/3 trail al giorno guidati dalle guide MTB School di Ortisei
- 2 dolci risvegli con esercizi di allungamento e respirazione
- 3 Rituali sauna Vitalpina nell'oasi del wellness Anima,
- 2 programmi fitness assistiti,
- ogni giorno programma guidato escursionistico e con mountain bike, utilizzo gratuito di tutti gli autobus. Inoltre comprese nel pacchetto:
- 1 **escursione tra i vigneti** nella zona dell'Oltradige e/o **bike tour** lungo il sentiero delle castagne presso il Castello di Appiano con degustazione di vini finale nella cantina di una tenuta vinicola e 1 escursione/tour in bike con serata all'insegna del Törggelen in una cantina rustica.

DI MASO IN MASO COL TRENINO DEL RENON E POI PASSEGGIATE FILOSOFICHE SULLA FREUDPROMENADE



**Hotel am Hang, Via Costalovara 9, Soprabolzano - Renon / Bolzano, Tel.0471 345222,
www.hotelamhang.it**

Il rito del Törggelen in Val Renon si compie a bordo dello storico trenino, inaugurato nel 1907 per collegare il Renon al capoluogo Bolzano in soli 90 minuti, con un dislivello di quasi 1.000 metri. A quei tempi si trattava di un vero e proprio gioiello della tecnologia, grazie al quale il trasporto di persone e materiale divenne finalmente affidabile e costante. Il trenino a cremagliera è sopravvissuto a guerre, cambiamenti politici e crisi economiche. Ancora oggi collega alcuni paesi del Renon quali Soprabolzano, Costalovara, Stella e Collalbo, dove si possono trovare numerose "Buschenschänke" e "Hofschänke" (le osterie dei contadini) in cui celebrare il Törggelen. Le prime offrono vini di produzione propria, le seconde hanno etichette altoatesine ma non producono vino. Tutte propongono le bevande tipiche del Törggelen: il mosto ("Süßer"), il vino nuovo ("Nuier") accompagnate da caldarroste ("Keschtn") e, per i più golosi, dai dolci "Krapfen" del contadino.

Proseguono anche le passeggiate guidate lungo il sentiero Freud, sull'altopiano del Renon (BZ), in occasione del 160° compleanno di Sigmund Freud (Příbor, 6 maggio 1856 – Londra, 23 settembre 1939). Il percorso è intitolato al celebre psicoanalista austriaco perchè nell'estate del 1911 Freud trascorse la sua vacanza presso l'hotel Post di Collalbo, festeggiando il 14 settembre 1911 anche le sue nozze d'argento in questo spicchio di Dolomiti. Scriveva lo stesso Freud al collega Carl Gustav Jung: "Caro amico.. qui sul Renon stiamo divinamente bene e il posto è bellissimo ...". Le passeggiate guidate fungono da pretesto per ripercorrere i temi tanto cari a Freud: venerdì 23 settembre (anniversario della sua morte) si riflette, camminando, sulla caducità della vita; venerdì 14 ottobre si passeggia in compagnia dei partecipanti al seminario "settimana freudiana", venerdì 21 ottobre si approfondisce il mondo onirico con l'interpretazione dei sogni secondo Freud.

Punto di partenza per questo itinerario è **l'Hotel Am Hang**: un piccolo, panoramichissimo, albergo adagiato in uno in uno degli angoli più mozzafiato e soleggiati dell'altipiano del Renon. Sorge a 1200 metri, circondato da verdi prati e folte pinete, dominando lo scenario delle Dolomiti e l'intera valle di Soprabolzano. La padrona di casa, Ehrentraud Hinteregger, si occupa personalmente della cucina, utilizzando le erbe speciali dell'orto e gli ingredienti della valle. Grandi e diverse l'una dall'altra le dieci stanze, per un'ospitalità molto calda e curata. E per piacevoli pause di benessere si può approfittare della panca termica, del bagno turco al profumo di erbe o della classica biosauna. Su prenotazione anche massaggi viso e corpo, linfodrenaggi e riflessologia plantare.

Prezzi a partire da 68,00 euro al giorno a persona in trattamento di mezza pensione

3-7 anni non compiuti 36,00 euro al giorno

7-14 anni non compiuti 46,00 euro al giorno

-Nel prezzo è incluso l'utilizzo del trenino del Renon e la funivia per Bolzano

-Ingresso libero e gratuito anche a oltre 80 musei e collezioni (museo di Ötzi, museo Messner Mountain, museo di apicoltura Plattner e molti altri) dell'Alto Adige

AUTUNNO DORATO ALL'HOTEL TRATTERHOF: SOGGIORNI 7 NOTTI, PAGHI SOLO 6!



Dal 15 al 29 ottobre 2016, per soggiorni di 7 notti, è in regalo un giorno di vacanza!
Prezzi a partire da 612,00 euro per 7 notti, a persona, in camera doppia, in trattamento di pensione 3/4

L'Hotel TratterHof di Maranza è **affacciato su uno dei panorami più mozzafiato delle Dolomiti, chiamato anche il loggione dell'Alto Adige. Questo panoramichissimo albergo è infatti posizionato sul punto più alto e soleggiato del paese di Maranza, svettando sulla Val Pusteria e sfiorando le vette dolomitiche della Valle Isarco.** Un tuffo nella sua piscina a picco sulle Alpi fa da preludio a un wellness ricco di trattamenti naturali. E poi sauna esterna a tema, grotta aromatica, sauna bio, sauna finlandese panoramica, sauna ad infrarossi, sauna per bambini, docce tematiche ritemprano da passeggiate in malga dove si può fare colazione con latte appena munto e frittelle ancora bollenti, fette di strudel e succo di mela. La scelta è ampia, tra Rio Pusteria e Maranza si distribuiscono circa **30 malghe**, la più famosa di tutte la **Malga Fane**, a Valles, un villaggio idilliaco a 1.739 metri di altitudine composto da baite, fienili, una piccola chiesa e tre rifugi per gli ospiti. Da qui si parte per il "**Sentiero del Latte**": un itinerario didattico che fornisce informazioni su come viene prodotto il latte e allevate le mucche.

CONTATTI PER LA STAMPA

Sinergicamente Ufficio Stampa

www.sinergicamente.it

info@sinergicamente.it

Tel. + 39 334 84 53 705