



MANGIA, SCIA, AMA

Staccare da tutto e da tutti e regalarsi un San Valentino di qualità, fra relax, neve e cioccolato. Camere, rifugi e Spa dove farsi (e volersi) tanto bene

di Luisa Taliento



Sulle piste del **Plan de Corones**, sopra **San Vigilio di Marebbe**. Sotto, il **Lüsnerhof Naturhotel** dell'**Alpe di Luson**, sopra **Bressanone**, con una grande Spa.

Via da tutto e da tutti, per una fuga nel benessere in un paesaggio ammantato di bianco. “Una piccola vacanza in un’atmosfera rilassata, coccolati dai benefici di un massaggio, magari quando nevicata e il camino è acceso, è il modo migliore per dimenticare stress, tensioni e ritrovarsi più innamorati di prima”, spiega lo psicoterapista Barton Goldsmith in *The Happy Couple*, uscito nel 2013 per New Harbinger e più volte ristampato. Il consulente matrimoniale più famoso d’America pensava forse a una baita del Vermont. Ma un’esperienza del genere si può fare anche a poche ore d’auto da casa. In **Alto Adige**, per esempio, dove si trovano alcuni tra i migliori Spa-hotel d’Italia in un paesaggio da fiaba.

UNA PISCINA SUL TETTO
A **San Vigilio di Marebbe**, scenografico centro ladino nel **Parco**

naturale Fanes-Sennes-Braies (parchi-naturali.provincia.bz.it), proprio sotto i 2.273 metri del **Plan de Corones**, ha appena inaugurato il **Dolomites Lodge**. “Nel progettargli”, racconta il proprietario, Werner Call, “abbiamo sempre pensato alle coppie. Soprattutto per la nostra *Sky Spa*, alta sopra i tetti del paese per non avere la vista distur-

bata dalle altre case. Solo per adulti, offre tanti angoli silenziosi, saune, la lounge con il caminetto e una piscina panoramica per nuotare godendosi il silenzio e le montagne”. Il nuovo complesso è collegato da un passaggio interno al vicino **Excelsior Dolomites Life Resort**, degli stessi proprietari, anch’esso con un centro benessere aperto agli esterni:





1-3 | L'Excelsior Dolomites, a San Vigilio. 2 | Il nuovo Lumen, bistrot sul Plan de Corones. Dolomites. 4 | In slitta a San Vigilio. 5 | Il tipico strudel locale.

1.500 metri quadrati di relax con cabine doppie per sperimentare quello che gli inglesi chiamano *quality time*, il tempo di qualità da trascorrere in compagnia del partner, senza distrazioni e scocciatori: doppi i lettini, le vasche, le docce, i materassoni ad acqua e le terapie, con nomi come *Dolomiti Love* o *Alpinwellness Love*, scandite da bagni, peeling, massaggi, spumante e cioccolato. Nell'insieme, il doppio villaggio wellness offre varie possibilità, compresa, per chi viaggia con i figli, quella di lasciare i bambini con le baby sitter.



Basta passare dall'accappatoio al giaccone per provare le piste del Plan de Corones e del Sellaronda. La scoperta del parco naturale si può fare a ritmo rilassato sugli anelli da fondo del Rifugio Pederù o del Passo delle Erbe, con le ciaspole o sulla slitta trainata da cavalli, avvolti in una coperta tra i boschi in bianco.

OLI AROMATICI E BOLLICINE

La vacanza romantica può proseguire, una quarantina di minuti d'auto a est, a Dobbiaco, nel comprensorio 3 Cime/3 Zinnen Dolomiti. Un camino acceso, profumi alpini, una Spa e tanta neve aspet-

tano anche gli ospiti del **Romantik Hotel Santer**. Il consiglio è prenotare la *Private Spa*, con vasche in legno di larice per un bagno alla rosa, lettini per il massaggio agli oli aromatici, letto di fieno, candele, bollicine e musica. Conosciuta come la "regina del fondo", Dobbiaco offre piste per tutti i livelli. Nella **Nordic Arena** (nordicarena-toblach.it), proprio di fronte all'albergo, o allo **Skicenter Rienza** (ski-rienza.it), perfetto per bambini e principianti, il fondo si pratica in paese. Lo **Ski Express Val Pusteria** è invece il treno che collega tutte le piste del **Dolomiti Superski** (skipustertal.com).



4

Le nostre scelte

Per questo weekend, il costo è di circa 500 € a coppia (viaggio escluso).

Dormire

EXCELSIOR DOLOMITES LIFE RESORT

Spa con piscina e area umida, anche per esterni (ingresso 35 €); trattamento *Wellnesslove* (peeling, bagno, massaggio, spumante, cioccolato), 219 €. Nel nuovo Dolomites Lodge, suite con *Sky Spa* per adulti, saune, lounge, piscina sul tetto
Indirizzo: strada Valiares, San Vigilio
Tel. 0474.50.10.36 | **Web:** myexcelsior.com
Prezzi: doppia in pensione ¾ da 252 a 536 €

LES GOMINES

B&b tra i boschi. Colazione con yogurt locale e uova bio. Piccola area benessere con sauna e idromassaggio. La camera rossa ricorda un'alcova | **Indirizzo:** strada Catarina Lanz 89, San Vigilio | **Tel.** 0474.50.60.41 | **Web:** gomines.it | **Prezzi:** doppia b&b da 50 a 60 € (minimo tre notti)

ROMANTIK HOTEL SANTER

Presso lo stadio di fondo. Bella la suite *Landro* nella parte nuova. Cena a lume di candela, grande area benessere con Spa per coppie (anche per gli ospiti esterni); bagno, massaggio, sauna, relax, frutta e spumante da 120 € (sconto del 10 per cento per chi soggiorna) | **Indirizzo:** via Alemagna 4, Dobbiaco | **Tel.** 0474.97.21.42
Web: romantikhoteles.com | **Prezzi:** doppia in mezza pensione da 256 a 424 €

SUNNSEIT'N

B&b presso il bosco con camere e appartamenti in stile alpino. Vicino alla casetta in cui visse Gustav Mahler | **Indirizzo:** loc. Santa Maria 8, Dobbiaco | **Tel.** 0474.97.466
Web: sunnseitn.it | **Prezzi:** doppia b&b da 80 a 60 € (minimo tre notti)

LÜSNERHOF NATURHOTEL

Bioarchitettura, menu naturali, stile alpino. La camera *Cirmolo*, in legno, garantisce sonni tranquilli. Nella Spa, anche per esterni (ingresso 59 €), prenotare il Bagno Alpino: hammam, grotta salina con vasca galleggiante, tisana nella Mansarda delle coccole (35 €)
Indirizzo: via Ronco 20, Luson
Tel. 0472.41.363 | **Web:** luesnerhof.it
Prezzi: doppia in pensione ¾ da 272 a 478 €

HOTEL ROSENAL

Tre stelle, base per ciaspolate. Cucina altoatesina e stanze con letto a baldacchino, come la *Turmfalke*, la stanza del gheppio

Indirizzo: via Dorf 5, Luson | **Tel.**

0472.41.38.00 | **Web:** hotelrosental.com

Prezzi: doppia in mezza pensione da 98 a 120 €

Mangiare

RIFUGIO FANES

Da assaggiare la *Kaiserschmarren*, frittata ai mirtilli. Si arriva con sci, ciaspole e, di sera, il gatto delle nevi | **Indirizzo:** strada Fanes 3, San Vigilio | **Tel.** 0474.50.10.97 | **Web:** rifugiofanes.com | **Prezzo medio:** 25 €

FANA LADINA

Una casa del Settecento fuori dal borgo. Ottimi vini, menu ladini con i *cräfun*, krapfen salato con ragù. Anche camere | **Indirizzo:** strada Fana Ladina Plan de Coronas 10, San Vigilio | **Tel.** 0474.50.11.75
Web: fanaladina.com | **Prezzo medio:** 35 €

TILIA

Nel cubo di vetro, farro integrale altoatesino al foie gras e tartufo | **Indirizzo:** via Dolomiti 31B, Dobbiaco | **Cell.** 335.81.27.783
Web: tilia.bz | **Prezzo medio:** 75 €

KREUZWIESE

Rifugio-caseificio. Provare il *Lissna Almkaas*, formaggio trattato con olio di pino. Camere
Indirizzo: via Rungger, Luson | **Cell.** 333.74.84.880 | **Web:** kreuzwiesenalp.com
Prezzo medio: 15 €

BRIX.01

Sul laghetto fuori città. Gli chef Ivo Messner e Philipp Fallmerayer cucinano a vista. Brunch e aperitivi | **Indirizzo:** Fischzuchtweg 17, Bressanone | **Tel.** 0472.26.83.71 | **Web:** brix01.com | **Prezzo medio:** 40 €

Visitare

LUMEN

Nuovo museo della fotografia di montagna. All'interno, l'*AlpiNN*, bistrot dello stellato Norbert Niederkofler (da assaggiare l'orzo del contadino con zucca e castagne, **Tel.** 0474.43.10.72, alpinn.it, da 30 €)
Indirizzo: Stazione Plan de Coronas
Web: lumenmuseum.it

Per saperne di più

ALTO ADIGE TURISMO

Web: suedtirol.info; da scaricare l'app di Alto Adige Guide per itinerari, eventi e indirizzi.



Fotografa il QR e scarica sul tuo smartphone queste informazioni utili

Un'altra tappa magica è all'Alpe di Luson, sopra Bressanone. Qui l'eco-albergo Lüsnerhof offre immense suite di legno, cucina naturale e la possibilità di fare escursioni con Franz Hinteregger, proprietario e autore di guide turistiche. Il fiore all'occhiello del centro benessere è la Casetta dei bagni alpini, una palazzina di legno, riservata agli adulti, dove ogni piano è una sorpresa: dalla grotta salina alla vasca per galleggiare senza peso nell'acqua ad alta salinità, dal bagno di vapore al cirmolo alla distilleria dove farsi una tisana, per poi degustarla nella Mansarda delle coccole all'ultimo piano. Puro benessere.