



AT- Settimana-Outdoor-Active

...con Sauna Event Specials

avventurosa | indimenticabile | versatile

12.05.2024 - 17.05.2024



My spring love story...

Durante questa settimana di eventi speciali, i nostri esperti locali Axl, Toni, Daniel e Zenzi vi accompagneranno in meravigliose gite ai laghi e al mare, in escursioni mozzafiato, in interessanti corsi di prova e in eventi di sauna speciali giornalieri.

Scalate con noi le cime più belle, raggiungete in bicicletta i nostri luoghi preferiti e praticate numerose altre avventurose attività all'aperto.

Dopo le vostre avventure, Jacqueline e Rob Keijzer vi invitano a rinfrescanti rituali di infusione che vi ispireranno.

at - settimana - outdoor - active highlights:

domenica

ALLE 19.⁰⁰

Presentazione della AT - settimana outdoor active

lunedì

ALLE 08.⁰⁰

Escursione avventurosa: Lago di Caldaro con degustazione di vini

ALLE 09.⁰⁰

Escursione sul monte Strudelkopf

ALLE 09.⁰⁰

Corso di prova: Tiro con l'arco con Michi

ALLE 10.³⁰ & 11.³⁰

Infusione con tecniche di respirazione e applicazione di acqua fredda

DALLE 14.¹⁵

Infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna avventura, nella sauna panoramica e nel bagno turco con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer

martedì

ALLE 07.⁰⁰

Escursione avventurosa: Dolce Vita al Lago di Garda - il lago dei sogni

ALLE 09.⁰⁰

Escursione alla vetta del Rosskogel

ALLE 09.³⁰

E-Bike Tour fino al lago di Landro

ALLE 09.³⁰

Corso di prova di tennis con Lukas

ALLE 10.³⁰

Alle Banja con Rob

ALLE 10.³⁰

Viaggio sonoro con Jaqueline

ALLE 11.³⁰

Banja con Rob

ALLE 11.³⁰

Viaggio sonoro con Jaqueline

DALLE 14.¹⁵

Infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna avventura, nella sauna panoramica e nel bagno turco con il team della sauna AT & Rob e Jaqueline Keijzer

mercoledì

ALLE 07.³⁰

Escursione avventurosa: allo scultore della Val Gardena Simon Oberbacher e il bellissimo Lago di Carezza

ALLE 09.⁰⁰

Escursione dal Passo Monte Croce alla Malga Nemes a Sesto

ALLE 09.³⁰

Percorrete la zipline più lunga d'Europa con Axl

ALLE 10.³⁰

Peeling alla lava nel bagno turco con Jaqueline

DALLE 14.¹⁵

Infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna avventura, nella sauna panoramica e nel bagno turco con il team della sauna AT & Rob e Jaqueline Keijzer

giovedì

ALLE 07.⁰⁰

Escursione avventurosa: Venezia - la città dell'amore

ALLE 09.⁰⁰

Escursione alle cascate di Riva e visita al Castello di Tures

ALLE 09.³⁰

Pescare nella Valle di Anterselva con Axl

ALLE 10.³⁰

Viking Banja con Rob Keijzer & Daniel

DALLE 14.¹⁵

La lunga notte della sauna! Show infusi ogni ora dalle 14.00 alle 24.00

venerdì

ALLE 08.³⁰

Escursione finale sulla nostra montagna energetica, il "Picco di Vallandro"

ALLE 09.⁰⁰

Escursione alla malga Kofleralm e visita al maso biologico Koflerhof

ALLE 09.³⁰

Corso di prova di golf con il maestro Antonio e Simon

DALLE 14.¹⁵

Infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna avventura, nella sauna panoramica e nel bagno turco con il team della sauna AT & Rob e Jaqueline Keijzer

saturday

ALLE 08.³⁰

Escursione avventurosa: al lago di Federa con Daniel

Domenica

Presentazione della AT settimana outdoor activ alle 19.00 nella hall dell'hotel. Le nostre guide escursionistiche vi presenteranno il variegato programma della AT settimana outdoor activ durante un bicchiere di prosecco o una birra fresca.



Lunedì

Escursione avventurosa: Lago di Caldaro con degustazione di vini con Anton

Buon cibo, vini squisiti, incontri accoglienti e semplice sentirsi bene è l'obiettivo principale di questa escursione.

Godiamo del meraviglioso paesaggio intorno al lago balneabile più caldo delle Alpi, che si trova in posizione soleggiata in mezzo ai vigneti della Strada del Vino dell'Alto Adige. Durante una piacevole passeggiata intorno al lago, esploriamo la riserva naturale e il biotopo del Lago di Caldaro. Con un pranzo leggero, ognuno come vuole, con vista sul lago, ci lasciamo trattare bene. Nel pomeriggio visitiamo la tradizionale cantina Manincor situata presso il lago di Caldaro. Durante la visita della cantina abbiamo l'opportunità di saperne di più sulla produzione e sulla storia del vino. Un'esperienza per tutti gli amanti del vino è la successiva degustazione.

Partenza: 8.00 | **Ritorno:** ca. 17.00 | **Inscizione:** entro 19.00 il giorno prima
Costi: 30,-€ per la visita alla cantina con degustazione di vini

AT escursione fino al monte Spezie con vista meravigliosa con Axl

Sperimentate una meravigliosa escursione fino al monte Spezie e godetevi la vista unica delle Tre Cime. Il punto di partenza dell'escursione è Prato Piazza a 1.990 m. Nel cuore della riserva naturale Fanes Sennes Braies iniziamo la nostra escursione e saliamo facilmente alla Malga Dürrensteinalm. Si prosegue su piacevoli sentieri in un meraviglioso paesaggio naturale verso la croce del monte Spezie.

Partenza: 9.00 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** facile
Percorso: 10 km | **Percorrenza:** ca. 3,5 h | **Dislivello:** 320 hm
Vitto: spuntino | **Viaggio:** 20 minuti | **Inscizione:** entro 19.00 il giorno prima
Attrezzatura: scarponi da trekking, zaino, borraccia, spuntino, protezione dal sole o dalla pioggia, bastoncini

Qualcosa di diverso... Tiro con l'arco a Valdaora con Michi

Partenza: 9.00 | **Ritorno:** ca. 13.00 | **Inscizione:** entro 19.00 il giorno prima

Rituale Aufguss

10.30: Infusione con tecniche di respirazione e applicazione di acqua fredda
Inscizione: entro 19.00 il giorno prima

11.30: Infusione con tecniche di respirazione e applicazione di acqua fredda
Inscizione: entro 19.00 il giorno prima

Infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna avventura, nella sauna panoramica e nel bagno turco con il team della sauna AT, Rob e Jaqueline Keijzer



Martedì

Escursione avventurosa: Dolce vita al lago di Garda con Axl

Quasi nessun altro lago è così popolare come il lago più grande d'Italia. Non c'è da stupirsi, perché quasi nessun altro lago ha una varietà di offerte come il Lago di Garda.

Non importa in quale angolo del lago vi troviate, l'atmosfera è semplicemente fantastica. Qui inizia la dolce vita e si può davvero lasciar dondolare l'anima. Al mattino prendiamo la navetta dell'hotel per il Lago di Garda. La nostra destinazione è l'incantevole cittadina di Bardolino, famosa soprattutto per l'omonimo vino rosso, estremamente popolare, che viene coltivato nell'immediato entroterra. Il paese si trova sulla sponda orientale del Lago di Garda e offre una vista mozzafiato sul lago e sulle colline circostanti. Nel centro storico si trovano stradine, piazze acciottolate ed edifici storici. I vicoli per il passeggio e lo shopping invitano a passeggiare e offrono un'ampia scelta di negozi, caffè e ristoranti. Il lungolago è un luogo popolare per passeggiare e offre una magnifica vista sul lago.

Dopo aver goduto la Dolce Vita, torniamo a Tesido.

Partenza: 07.00 | **Ritorno:** ca. 18.00 | **Inscrizione:** entro 19.00 il giorno prima

Costi: 50,-€ per una gita in barca sul Lago di Garda



Escursione al monte Roskogel a Dobbiaco con Anton

Il punto di partenza della nostra escursione, moderatamente difficile, è il maso Kurterhof a Frondeigen/Toblach. Si sale sul sentiero forestale a sinistra attraverso i prati di montagna. Attraverso un bosco rado raggiungiamo un terreno aperto e continuiamo a salire su una leggera cresta. Attraverso il crinale si sale presto al Roskogel.

Una magnifica vista panoramica a 360° è la ricompensa per la salita.

Partenza: 9.00 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** media
Percorso: 8 km | **Percorrenza:** ca. 4 h | **Dislivello:** 500 hm
Ristoro: spuntino | **Viaggio:** 20 minuti | **Inscrizione:** entro 19.00 il giorno prima
Attrezzatura: scarponi da trekking, zaino, borraccia, spuntino, protezione dal sole o dalla pioggia, bastoncini

E-Biketour fino al Lago di Landro con Roman (40km)

Partenza: 9.30 | **Ritorno:** ca. 14.00 | **Inscrizione:** entro 19.00 il giorno prima

Corso di prova di tennis con Lukas

Partenza: 9.30 | **Ritorno:** ca. 12.00 | **Inscrizione:** entro 19.00 il giorno prima

Rituale Aufguss

10.30 Uhr & 11.30 Uhr: Banja con Rob Keijzer | **Inscrizione:** entro 19.00 il giorno prima

10.30 Uhr & 11.30 Uhr: Viaggio sonoro con Jaqueline

Infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna avventura, nella sauna panoramica e nel bagno turco con il team della sauna AT & Rob e Jaqueline Keijzer

Mercoledì

Escursione avventurosa: allo scultore della Val Gardena Simon Oberbacher e il bellissimo Lago di Carezza

Il nostro viaggio inizia con una visita al rinomato tornitore e scultore Simon Oberbacher a Ortisei. Qui avrete l'opportunità unica di dare uno sguardo dietro le quinte del suo studio simile a un atelier e osservare l'artista al lavoro. Scoprite di più sulla secolare tradizione della tornitura e della scultura in questa regione e lasciatevi ispirare dalle opere d'arte uniche di Oberbacher. Dopo questa affascinante esperienza culturale, il nostro viaggio continua verso l'incantevole Lago di Carezza, uno dei laghi più belli delle Dolomiti. Godetevi una rilassante passeggiata lungo la riva e lasciatevi incantare dal suggestivo paesaggio di acqua turchese circondata da montagne maestose. Tenete pronta la vostra fotocamera per catturare la vista spettacolare. Dopo il pranzo insieme, faremo ritorno a Tesido.

Partenza: 7.30 | **Ritorno:** ca. 16.00 | **Inscrizione:** entro 19.00 il giorno prima

Escursione con Anton dal Passo Monte Croce alla Malga Nemes a Sesto

Tra il crinale del Carnico e le Dolomiti di Sesto si estende dalla Val Pusteria la Val di Sesto in direzione sud. Alla fine meridionale della valle si trova il Passo Monte Croce (1.656 m) - confine con la provincia vicina del Veneto, che è anche il punto di partenza per la nostra bellissima escursione. Iniziamo direttamente lungo la strada del passo e camminiamo verso la malga Nemes (1.877 m), circondati da un magnifico panorama sulle vette dolomitiche (Croda Rossa di Sesto, Cima della Pala, Elfer).

Partenza: 9.00		Ritorno: ca. 15.00		Difficoltà: facile
Percorso: 7,5 km		Percorrenza: ca. 3,5 h		Dislivello: 250 hm
Ristoro: spuntino dallo zaino		Viaggio: 40 minuti		Iscrizione: entro 19.00 il giorno prima

Attrezzatura: scarponi da trekking, zaino, borraccia, spuntino, protezione dal sole o dalla pioggia, bastoncini

Per i veri amanti dell'adrenalina, un volo con la Zipline più grande d'Europa con Axl

Partenza: 9.30		Ritorno: ca. 13.00 Uhr		Iscrizione: entro 12.00 di martedì
-----------------------	--	-------------------------------	--	---

Costi: 89,-€ per il volo con la Zipline

Rituali Aufguss

10.30 Uhr: Peeling al lava nel bagno turco con Jaqueline		Iscrizione: entro 19.00 il giorno prima
--	--	--

Infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna avventura, nella sauna panoramica e nel bagno turco con il team della sauna AT & Rob e Jaqueline Keijzer

Giovedì

Escursione avventurosa con Roman: Venezia bella e famosa in tutto il mondo, la città dell'amore

Facciate incantevoli, chiese e palazzi imponenti, ponti eleganti e canali romantici: è Venezia.

Venezia è una città d'arte e di cultura. È possibile esplorare la "città galleggiante" solo a piedi o in barca. Dopotutto, Venezia è stata costruita su ben più di 100 ex isole paludose collegate da oltre 400 ponti e si trova in un paesaggio lagunare unico, chiuso dal mare. Gli edifici, i ponti e i campi di Venezia sono stati costruiti su migliaia di pali di legno. Poiché il livello del mare si sta innalzando e il sottosuolo sabbioso sprofonda di diversi millimetri ogni anno, la città, unica nel suo genere, rischia di sprofondare nel mare. Dal 1987, inoltre, Venezia è stata inserita nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO dei monumenti culturali meritevoli di tutela nel continente. Nel corso di una visita guidata impariamo molto sulla commovente storia di Venezia e ci lasciamo incantare dai luoghi e dai numerosi tesori artistici e culturali. Godiamo di una splendida giornata nella città lagunare.

Partenza: 7.00		Ritorno: ca. 18.30		Iscrizione: entro 19.00 il giorno prima
-----------------------	--	---------------------------	--	--

Costi: 50,-€ per il traghetto verso il centro città e la visita guidata da una guida esperta



Escursione con Zenzi alle cascate di Riva e visita al Castello di Tures

Scoprite l'affascinante paesaggio naturale e la ricca storia dell'Alto Adige durante l'indimenticabile escursione alle cascate di Riva e la visita al maestoso Castello di Tures. L'escursione alle Cascate di Riva inizia a est di Campo Tures. Lungo il Sentiero di Francesco, contrassegnato da opere d'arte che rievocano il Cantico delle Creature, si raggiungono le cascate. La salita dolce porta a diverse cascate, di cui la terza, alta 42 metri, è particolarmente impressionante. Si prosegue poi verso il Castello di Tures. Il castello impressiona per le sue dimensioni straordinarie e la sua struttura difensiva. Le sue mura e torri visibili da lontano competono con le maestose vette delle Alpi. Costruito all'inizio del XIII secolo, il castello ospita più di 60 stanze, tra cui la cappella del castello con i famosi "Affreschi Pacher", la sontuosa Sala dei Cavalieri e la grande biblioteca. Scoprite la storia avvincente del castello e godetevi la vista mozzafiato del paesaggio montano circostante.

Partenza: 9.00		Ritorno: ca. 15.30 Uhr		Difficoltà: facile
Percorso: 7 km		Percorrenza: ca. 4 h		Dislivello: 250 hm
Ristoro: ristorante		Viaggio: 40 minuti		Iscrizione: entro 19.00 il giorno prima

Attrezzatura: scarponi da trekking, zaino, borraccia, spuntino, protezione dal sole o dalla pioggia, bastoncini

Pescare nella Valle d'Anterserlva con Axl: per cena gustate il "vostro" pesce pescato

Partenza: 09.00		Ritorno: ca. 12.00		Iscrizione: entro 19.00 il giorno prima
------------------------	--	---------------------------	--	--

Rituale Aufguss

10.30: Viking Banja con Rob Keijzer & Daniel

La lunga notte della sauna fino alle 24.00!

Infusi highlight dalle 14.15 alle 23.15.

A partire dalle 14.15, sperimentate le infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna eventi, la sauna panoramica e il bagno turco con il team della sauna AT & Rob e Jaqueline Keijzer

Venerdì

Escursione alla malga Kofleralm e visita al maso bio Koflerhof con Axl

L'idilliaca malga Kofleralm si trova a nord-est sopra il villaggio di Riva di Tures. Verso sud-est, i visitatori possono godere di una magnifica vista sui ghiacciai innevati del gruppo delle Vedrette di Ries. Seguiamo le indicazioni del sentiero attraverso un rado bosco di larici fino alla Kofleralm, a 2034 metri. In seguito visitiamo il maso biologico Kofler, il più alto maso biologico della Val Pusteria, gestita tutto l'anno. Dopo la visita guidata, la moglie del contadino Irmis ci aspetta con una tipica merenda altoatesina.

Partenza: 9.00		Ritorno: ca. 15.30		Difficoltà: facile
Percorso: 7 km		Percorrenza: ca. 3,5 h		Dislivello: 400 hm
Ristoro: merenda		Viaggio: 60 Minuti		Inscizione: entro 19.00 il giorno prima

Attrezzatura: scarponi da trekking, zaino, borraccia, spuntino, protezione dal sole o dalla pioggia, bastoncini

Escursione finale sulla nostra montagna energetica, il "Picco di Vallandro"

L'escursione verso il Monte Picco di Vallandro inizia ai margini di Prato Piazza nella Val di Braies e offre una vista spettacolare sulle Dolomiti circostanti. Il sentiero attraversa terreni rocciosi e passa di fronte alla catena montuosa distintiva delle Tre Cime di Lavaredo. Dopo una costante salita si raggiunge la cima del Picco di Vallandro, da cui si può godere di una vista mozzafiato a 360 gradi sulla paesaggistica montana circostante. La discesa segue lo stesso percorso dell'andata, offrendo una vista pittoresca sul Prato Piazza ricco di fiori.

Partenza: 8.30		Ritorno: ca. 15.00		Difficoltà: impegnativa
Percorso: 8 km		Percorrenza: ca. 4,5 h		Dislivello: 850 hm
Ristoro: spuntino		Viaggio: 15 Minuti		Inscizione: entro 19.00 il giorno prima

Attrezzatura: scarponi da trekking, zaino, borraccia, spuntino, protezione dal sole o dalla pioggia, bastoncini

Avete mai giocato a golf?

Corso di prova di golf con il maestro Antonio & Simon

Partenza: 8.30 Uhr		Ritorno: ca. 12.00 Uhr		Inscizione: entro 19.00 il giorno prima
---------------------------	--	-------------------------------	--	--

A partire dalle 14.15, sperimentate le infusioni a tema ogni ora nella nostra sauna eventi, la sauna panoramica e il bagno turco con il team della sauna AT

Sabato

Escursione avventurosa: al lago di Federa con Daniel, un gioiello naturale unico

Incantevole, magico, tranquillo, incontaminato - in breve, è uno dei laghi alpini più belli delle Dolomiti: il Lago Federa, facilmente accessibile a piedi. Magnifica è la cornice rocciosa della Croda da Lago con le sue pareti, torri e guglie selvagge. Qui si può ammirare il meraviglioso paesaggio naturale, lontano da Cortina d'Ampezzo, con le maestose vette della Croda da Lago, Croda Rossa, Pomagagnon, Cristallo e Sorapis, così come la fauna unica del lago Federa. Una particolarità del Lago Federa è il suo livello dell'acqua, che rimane praticamente costante sia in estate che in inverno. Probabilmente ciò è dovuto a una o più sorgenti sotterranee.

Partenza: 8.30		Ritorno: ca. 15.30		Difficoltà: facile
Percorso: 8 km		Percorrenza: ca. 3 h		Dislivello: 400 hm
Ristoro: spuntino		Viaggio: 60 minuti		Inscizione: entro 19.00 il giorno prima

Attrezzatura: scarponi da trekking, zaino, borraccia, spuntino, protezione dal sole o dalla pioggia, bastoncini

