

Natura e fitness

Malghe e aria sana nella tranquilla valle



Camminare è un'attività molto bella e soddisfacente

Hotel Quelle e le più belle escursioni nella Valle di Casies

Gentili ospiti,

per integrare gli effetti benefici che trarrete dal nostro centro benessere abbiamo pensato che potreste sperimentare il piacere e la soddisfazione di qualche escursione a piedi, attività tra le più consigliate dagli esperti per mantenere e migliorare la salute del corpo. Abbiamo perciò scelto qui per Voi le escursioni più belle, affinché le Vostre giornate di vacanza possano diventare un'avventura indimenticabile. La Vostra famiglia Steinmair & tutto lo staff



TRAVELERS'
CHOICE
2011



Indice

pagina 3	10 regole per la sicurezza in montagna – l'attrezzatura
pagina 4	10 consigli per migliorare la qualità della vostra vita Acqua e Hotel Quelle***** – simboli della vita Le malghe più belle della Valle di Casies







Le migliori escursioni nella Valle di Casies

pagina 5	Escursione facile fino all'albergo Lanzbergerhof
pagina 6	Escursione campestre facile di riflessione verso il paese di San Martino
pagina 7	„Kleiner Talblickweg“ – piccolo sentiero „Bellavista“
pagina 8	Una corsa – da San Martino a Colle e ritorno
pagina 9	„Großer Talblickweg“ – grande sentiero „Bellavista“
pagina 10	Una gita per tutta la famiglia fino alla malga Messner oppure alla malga Kradorfer
pagina 11	Gita a San Martino (sentiero Talblickweg)
pagina 12	La malga con la vista più bella: la malga Uwald
pagina 13	Piccolo sentiero delle malghe 2000 (Malghe Stumpf – Kaser – Pfoi)
pagina 14	Vivete l'avventura... sul sentiero delle malghe 2000 (Malghe Tscharnied, Kasermähder, Kipfel, Kaser, Uwald)
pagina 15	Il nuovo sentiero con vista sulle Dolomiti: Pfinn – Ragotz – Cornetta Hörneckele
pagina 16	L'incantesimo del Lago Nero
pagina 17	Escursione impegnativa alla cima Croce Alta (Hochkreuzspitze)
pagina 18	La meravigliosa escursione lungo la via dei camosci fino al Sasso Alto (Hochstein)
pagina 19	L'interessante escursione lungo il sentiero della frontiera alla Forcella di Casies
pagina 20	La chiesa parrocchiale di Santa Maddalena

Le migliori escursioni nei nostri dintorni

pagina 21	Escursione Durakopf & Lutterkopf
pagina 22	Una gita a Prato Piazza – Rifugio Vallandro – Croce dei Reduci – Monte Specie
pagina 23	Escursione avventurosa – Le Tre Cime di Lavaredo
pagina 24	Il romantico Lago di Braies
pagina 25	Il Lago di Anterselva
pagina 26	Il fantastico giro delle Dolomiti

Avviso: gli scarponi indicano l'impegno della camminata. Leggenda:

	passaggiata
	escursione facile
	escursione media
	escursione impegnativa
	escursione alpinistica
	escursione alpinistica impegnativa

10 regole per la sicurezza in montagna

1. Pianificate la gita: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione. Prima di partire, informate qualcuno sulla vostra meta.
2. Informatevi bene sulle previsioni del tempo: consultate il bollettino meteo e osservate attentamente qualsiasi cambiamento del tempo
3. Valutate oggettivamente la vostra forma fisica e scegliete un'escursione adeguata. Partite di primo mattino e calcolate un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare prima dell'imbrunire.
4. Scegliete una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedete parecchie pause, specialmente, quando fate delle escursioni con bambini.
5. Bevete abbondantemente! Le bevande più adatte sono acqua, tè e succhi naturali. Si consiglia di mangiare prodotti ricchi di carboidrati e proteine, come p.es. pane integrale, frutta secca, noci ecc.
6. Scegliete l'attrezzatura adeguata – specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.
7. Mettete dell'abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimenticate mai di mettere nello zaino dei capi che riparano dal freddo e dalla pioggia. Anche un piccolo kit di pronto soccorso non dovrebbe mancare.
8. Abbiate riguardo dei più deboli del vostro gruppo. Informate altri escursionisti circa eventuali pericoli e, se del caso, prestate il primo soccorso.
9. Rispettate la natura: evitate i rumori, non abbandonate i rifiuti e proteggete la vegetazione. Rispettate le specie protette.
10. Seguite sempre i sentieri indicati. Consultate la vostra cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornate indietro in tempo.

L'attrezzatura

Abbigliamento: Scarponi alti che stringono la caviglia con suola per tutti i terreni, due paia di calze, giacca a vento impermeabile, con cappuccio, camicia o maglietta in microfibra o di lana, pantaloni lunghi comodi eventualmente con gambali staccabili, shorts, sovrapantaloni, tessuto di seta berretto, biancheria intima (transtex), indumenti per cambiarsi.

Nello zaino: pranzo a sacco, borraccia, protezione solare, ombrello, coltellino, fazzoletti, cartina della zona, materiale di medicazione, cellulare, macchina fotografica. Consigliamo vivamente di unirsi di una carta dei sentieri (1:25.000) soprattutto per le escursioni più impegnative. Al ricevimento sono disponibili alcune copie.

10 consigli per migliorare la qualità della vostra vita (durante la vacanza all'hotel Quelle)

1. Acquagym una volta al giorno
2. Colazione con prodotti biologici
3. due mele al giorno
4. Menù wellness ogni sera
5. Acqua di sorgente alpina tutto il giorno
6. Latticello dopo la sauna
7. Un bicchiere di vino a pasto
8. Preferire le scale all'ascensore
9. 2 – 5 ore di attività fisica al giorno
10. Auto „in vacanza“ nel nostro parcheggio

Acqua e Hotel Quelle**s – simbolo della vita**

„Quelle“, il nome del nostro hotel, significa „fonte“: infatti non solo l’acqua potabile, ma anche l’acqua della piscina e del centro benessere scaturisce dalla sorgente sopra l’albergo Badl (che alla fine della valle sfocia nella Rienza).

Le malghe più belle della Valle di Casies

Malga Ascht: 1950 m, 45 min. di percorso

Malga Kradorfer: 1704 m, 50 min. di percorso

Malga Messner: 1659 m, 50 min. di percorso

Malga Uwald: 2042 m, 1,5 ora di percorso

Malga Oberberg: 1975 m, 1,5 ora di percorso

Malga Stumpf: 1950 m, 1,5 ora di percorso

Malga Kaser: 2076 m, 2 ore di percorso

Malga Weissbach: 2112 m, 2 ore di percorso

Malga Tolder: 1940 2 ore di percorso

Malga Randl: 1868 m, 80 min. di percorso

Malga Houfa: 1883 m, 1,5 ora di percorso

Malga di Tesido: 2012 m, 1,5 ora di percorso

Quelle - Shuttle

Cari ospiti, siamo a Vostra disposizione per portarvi fino alla malghetta „Talschlussütte“ a fine valle, punto di partenza per le diverse escursioni. Partenza ogni giorno alle ore 9.30 e 10.30.

Per il ritorno vi chiediamo di chiamarci al numero 0474 948 111.

Escursione facile fino all'albergo Lanzbergerhof



Tempo di percorso: 1 ora
Grado di difficoltà: passeggiata

Prendete l'uscita nord dell'Hotel e attraversate il ponticello. Prima della chiesa girate a destra verso la casa dei pompieri e poi a sinistra. La strada vi porterà all'albergo Lanzberg. Il sentiero continua in discesa seguendo per il Talblickweg (Jägersteig) fino al maso Lettner, poco lontano dal vostro Hotel.





Escursione campestre facile di riflessione verso il paese di San Martino

Tempo di percorso: 2 ore

Grado di difficoltà: escursione facile

Partendo dal Quelle passate oltre il ponticello in legno e dopo la seconda casa girate a destra. Passato il ponte sul ruscello Pidig, trovate sulla destra una stradina campestre in mezzo ai prati, la quale, attraverso prati e campi, vi porta a San Martino affiancando i vari masi strada facendo. Lungo il sentiero troverete delle sculture in legno che fanno riflettere sulla bellezza della vita. Vi consigliamo di visitare la chiesa parrocchiale e il cimitero di San Martino. Se volete ristorarvi, potete andare all'albergo storico Kahnwirt. Per ritornare all'Hotel Quelle potete prendere il sentiero panoramico "Talblickweg", che vi riporta a S. Maddalena.



★★★★★

hotelquelle
nature spa resort

Dopo questa breve passeggiata rimane ancora tempo per conoscere l'offerta "pacchetto vital" dal nostro centro Wellness Vital. Contiene 1 massaggio corpo, 1 bagno Quelle Vital, 1 manicure o pedicura.



„Kleiner Talblickweg“ – Piccolo sentiero „Bellavista“ con vista sulla valle



- Tempo di percorso:** ca. 2 ore
Grado di difficoltà: Passeggiata facile, adatta anche per bambini
Segnale: punto bianco

Iniziate la passeggiata dall'uscita nord dell'Hotel, attraversate il rio Pudio (Pidigbach) a destra. Dall'altra parte si vede il maso Kradorf ... Attenzione!! ... potete vedere il punto bianco al maso Reierhof. Proseguite e dopo la prima curva girate a sinistra, andando lungo il margine del bosco. Attraversate il ponte romantico e così arrivate sulla strada forestale che va verso la malga Tscharnied. Camminate fino ai primi masi dove incontrate un incrocio, girate a sinistra, la passeggiata continua verso sud (dovete rimanere sempre sulla strada). Passate il maso Haspinger e girate a destra sul sentiero in discesa. Lungo il rio Pudio (Pidigbach) potete scoprire un bellissimo mulino vecchio, che veramente funziona ancora oggi. Andate avanti fino alla chiesa di S. Maddalena: ora mancano pochi metri fino al "Quelle".

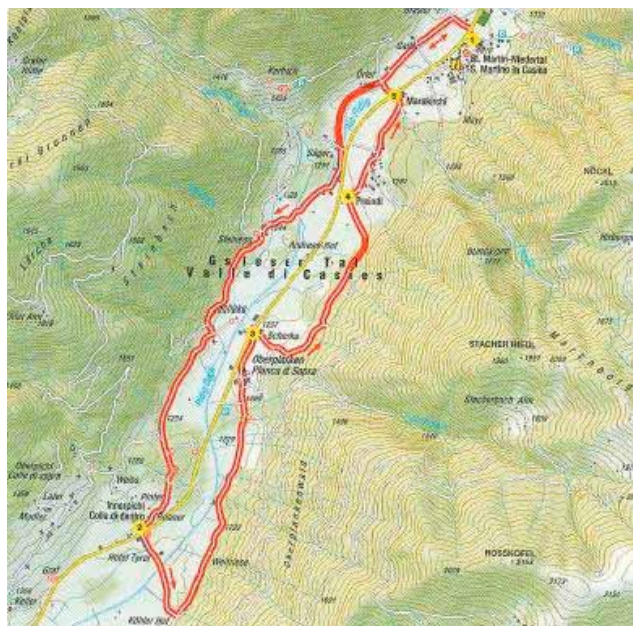
Un consiglio:

Siamo contenti del Vostro ritorno – faremo tutto per rendere la Sua vacanza bella indimenticabile. Consigliamo gli impacchi Vital Ägyptos: è cultura di benessere al massimo livello. Il bendaggio Ägyptos vi spianerà la strada verso una pelle più tonica e compatta e una silhouette più slanciata.

Una corsa – da San Martino a Colle e ritorno

Lunghezza: 10,9 km

Partendo da San Martino in direzione del fiume Pidig, percorrete il percorso ciclabile che porta fino a Prateria di Sotto. Proseguite a destra per la strada che porta in mezzo al bosco. Continuate ora il sentiero fino a Colle di Dentro. Scendete e attraversate la strada provinciale superando l'Hotel Tyrol. Seguite però sempre il percorso ciclabile. Raggiungete il lato opposto della valle... Per il ritorno seguite ora il sentiero "Talblickweg" fino a Planca di Sopra. Continuate in mezzo al bosco fino alla frazione Prateria. Qui la strada asfaltata porta fino alla piccola chiesetta sul lato destro della strada principale. Attraversate la strada e riprendete il sentiero per ritornare al punto di partenza San Martino. Volentieri verremo a prendervi con il nostro shuttle...



Consigliamo un massaggio speciale:

Massaggio con le candele

Offre rilassanti, caldi momenti ...

Il massaggio con le candele e diversi straordinari profumi dona alla pelle una morbidezza e porta il corpo in una bellissima atmosfera. Il viaggio dei sensi ...

„Großer Talblickweg“ Grande sentiero „Bellavista“



Tempo di percorso:	ca. 4 ore
Grado di difficoltà:	Escursione media
Dislivello:	370 m
Segnale:	punto bianco

Si parte dietro l'Hotel. Attraversato il rio Pudio (Pigdigbach) si risale fino ai masi Kradorf e Reierhof dove poi parte il sentiero (segnale: punto bianco). Passeggiare lungo il margine del bosco è molto romantico. Si va verso la valle Tscharnied, attraversate la strada forestale e andate avanti sempre lungo il margine del bosco. Arrivate poi alla strada asfaltata, che porta alla malga "Uwald". Proseguite in salita per ca. 300 metri. Sul lato sinistro è visibile un sentiero che porta a Valle. Camminate su questo sentiero fino all'incrocio (finché sulla destra si vede il sentiero che porta verso la malga Kradorf, sulla sinistra invece parte il "Talblickweg"). Rimanendo a sinistra si vede il sentiero dei cacciatori del bosco (Jägersteig). Procedete sempre in giù finché vi trovate sulla strada asfaltata. Procedete verso il paese. Prima di arrivare al primo maso (tornitore), girate a destra e seguite la stradina. Dopo il secondo incrocio girate a sinistra verso i masi Hackler, proseguite poi avanti in direzione Huiben. Probabilmente dovete superare lo steccato di legno per arrivare al maso Weißberg. Godete nuovamente la meravigliosa vista verso il nostro paese idilliaco. Proseguite sul sentiero dei cacciatori fino al Lanzberghof e ritornate sulla strada forestale – presto arrivate all'Hotel Quelle. Rilassamento e riposo totale vi aspetteranno.

Bagno al fieno alpino della Valle di Casies:

Vogliate di fieno alpino di oltre 2000 metri che avvolge il Vostro corpo??

Grazie al vapore del bagno si liberano le essenze del fieno alpino che penetrano poi nella vostra pelle donandovi un benessere completo. Rilassatevi con una tazza di tè alle erbe. Di seguito consigliamo un massaggio completo.



Una gita per tutta la famiglia fino alla malga Messner (1659m) oppure alla malga Kradorfer (1704 m)

Tempo di percorso:	Salita partendo dall'Hotel: 1,5 ore
Ritorno:	1 ora e 15 minuti
Grado di difficoltà:	Escursione facile, fattibile anche con il passeggino
Dislivello:	265 m

Il nostro consiglio beauty:

Dopo questa breve gita, la giornata offre ancora tanto tempo per godere un trattamento beauty. Per esempio un trattamento classico di Maria Galland.

I prodotti che sono dermatologicamente testati ridanno vitalità ed energia alla Sua pelle. Offriamo diversi prodotti e trattamenti sia per donna sia per uomo.

Timbro „escursione e avventura“: Malga Messner:

Timbro „escursione e avventura“: Malga Kradorfer:

Partenza dall'Hotel Quelle fino al rifugio "Talschlussütte", dal quale si procede lungo il sentiero n. 49 in direzione della malga "Pidig". Ci si addentra nella valle passando per alcuni tipici masi appaiati sul versante sinistro. Il sentiero comincia poi a salire leggermente. Sulla nostra destra scroscia l'acqua del Rio Pudio (Pidigbach). Presto il bosco si dirada e già si vede la malga "Messner" 1659 m (giorno di riposo: giovedì). Chi desidera procedere per qualche altro passo troverà sulla destra la malga "Kradorfer" 1704 m (giorno di riposo: lunedì). Entrambe le baite offrono servizio di ristorazione.

Il sentiero "Talblick" permette un ritorno comodo e offre una vista panoramica sulla Valle di Casies. Con il passeggino consigliamo il ritorno sulla strada asfaltata.

Gita a San Martino (sentiero Talblickweg) ...giro facilissimo nella tranquillità del bosco



Tempo di percorso: dall'Hotel ca. 1,5 ore
Grado di difficoltà: camminata leggera
Dislivello: 100 m

Uscite dall'Hotel e prendete s sinistra la strada provinciale. Dopo 50 metri piegate a destra e procedete verso il sentiero nel bosco in direzione dei masi "Harmer". Il sentiero Talblickweg vi porterà fino al paese di San Martino. Consigliamo una sosta nell'albergo storico Kahnwirt, che si trova subito dopo la chiesa parrocchiale di San Martino. Alle sue spalle passate poi per il Kircherwirt e procedete sulla strada forestale. Sulla sinistra appare l'indicazione "Talblickweg" sul quale potete procedere fino a Santa Maddalena – fino all'Hotel Quelle.

A San Martino consigliamo la visita della chiesa parrocchiale

La prima menzione risale all'anno 1425. Le finestre della torre campanaria sono in stile gotico così come parte delle mura. Nel corso degli anni è stata ristrutturata più volte come per esempio nel 1778 (nello stile barocco) e affrescata. Il vescovo principe Josef Graf von Spaur ha inaugurato la chiesa rinnovata nel 1782. Nel 1906 la navata è stata ristrutturata da Heinrich Kluibenschedl e affreschi: i miracoli di San Martino. Sull'altare maggiore: San Martino sul letto di morte riceve la Comunione (dipinto di Cosroe Dusi), le grandi statue bianche presentano Pietro e Andrea a sinistra, Giacomo e Paolo a destra. Il dipinto di Josef Mitterrutzner sull'altare laterale mostra a sinistra la madre Anna e a destra San Antonio. Sull'altare laterale a sinistra: San Isidor e Santa Notburga, sull'altare laterale a destra: San Silvestro e Johann Nepomuk. Sui confessionali: San Giorgio, San Floriano e sopra l'entrata laterale: la Pietà. Sul soffitto sono raffigurati i 4 Evangelisti.

Gettata di vapore nella sauna ogni giorno.



La malga con la vista più bella – escursione panoramica: la malga Uwald (2042 m)

Tempo di percorso:	salita: 2 ore ritorno: 1,5 ore
Grado di difficoltà:	Escursione media
Dislivello:	687 m
Possibilità di ristoro:	malga Uwald

Potete iniziare l'escursione partendo a piedi dall'Hotel Quelle fino alla chiesa di S. Maddalena. Svolgate a destra lungo una stradina stretta che affianca il ruscello Pidig, fino a un vecchio mulino in corrispondenza del quale, attraverso il ponte, si gira a sinistra su una stradina, la quale, affiancando vecchissime fattorie, porta al rifugio Malghetta di S. Maddalena. Attraversate il ponte e svolgate a destra seguendo il sentiero n. 12 e l'indicazione malga Uwald (Uwaldalm). Per raggiungerla camminate tranquillamente ca. 90 minuti, percorrendo il sentiero che viene definito il più bel sentiero della Valle di Casies per quanto riguarda la vista panoramica! Attenzione però, non distraetevi troppo: arrivati all'altitudine di ca. 1830 m, piegate a sinistra per la malga Uwald dove potete poi godere lo stupendo panorama dall'altezza di 2042 m! Davanti a voi si estende la Valle di Casies, a sud si innalzano le vette Dolomitiche di Braies (il Picco di Vallandro, la Croda Rossa, il Sasso del Lago), sulla destra le malghe Pfinn e Ragotz e sulla sinistra la malga Kaser; in distanza il Monte Corno di Fana di Dobbiaco e il monte "Hausberg Hochstein" e tanti altri. Potete affrontare il rientro passando per il sentiero 2000 (Almweg 2000) in direzione della malga Pfoi, attraversando la Valle di Pfoi e arrivando così all'Hotel Quelle – dove vi aspetta una buona fetta di torta fatta in casa.

Un consiglio dal nostro reparto wellness:

Godetevi un massaggio di riflessologia plantare e un trattamento piedi per curare i vostri piedi stanchi.

Timbro „escursione e avventura“:

Piccolo sentiero delle malghe 2000 Malghe Stumpf – Kaser – Pfoi



Tempo di percorso: 4 ore
Grado di difficoltà: Escursione alpina media
Dislivello: 693 m – Sono consigliati scarponi d'escursione

Partendo dall'Hotel Quelle passate dietro la chiesa di S. Maddalena e poi sulla destra lungo il Rio Pudio (Pidigbach), proseguite in direzione del rifugio Malghetta. Qui imboccate la facile strada forestale n. 47/48 che, attraverso stupendi boschi di larici e abeti rossi porta verso la malga Stumpf. Andate avanti sulla strada forestale e, qualche centinaio di metri dopo aver superato il bivio per la malga Tscharniert prendete sulla destra la scorciatoia che, procedendo poi lungo prati fioriti ed un ruscello vi farà arrivare alla malga "Kasermähder" (2048 m). Passate a destra (stando però attenti al punto rosso) verso la malga Stumpf. Qui c'è la possibilità di ristoro, Vi aspetta Sepp...
Per una discesa sicura prendete la strada forestale da Stumpf che vi porterà fino alla malghetta.

Un'idea per rilassare bene:

Ora potete rilassare il Vostro corpo affaticato nel nostro Parco-Wellness-Vitale. Per una gradevolissima sensazione di benessere Vi consigliamo per esempio un Bagno Quelle-Vital per 2 persone... romantissimo – accompagnato da candele ed un bicchiere di spumante!

Timbro „escursione e avventura“:



Vivete l'avventura ... sul sentiero delle malghe 2000 (Malghe Tscharnied, Kasermähder, Kipfel, Kaser, Uwald)

Tempo di percorso:	5 ore
Grado di difficoltà:	Escursione impegnativa però bella
Dislivello:	721 m – Sono consigliati scarponi d'escursione
Possibilità di ristoro:	malghe Stumpf, Kaser e Uwald

Il "Sentiero delle Malghe 2000" deve il suo nome vagamente futuristico al fatto che porta da malga a malga ad un'altezza che è mediamente quella dei 2000m sul livello del mare.

Vi consigliamo di partire per l'escursione dal rifugio Malghetta proseguendo lungo la facile strada forestale n. 48, che trovate dopo il ponte sulla destra (seguite le indicazioni per la malga Tscharnied (1976 m). Di qui proseguite lungo il sentiero delle Malghe 2000 (Almweg 2000), il quale, dopo una serie di saliscendi attraverso un profondo vallone e poi di nuovo in salita, Vi porta alle malghe Kasermähder (2048 m), Kipfel (2104 m) e Kaser (2076 m), giungendo così nella Valle Pfoi. Da qui proseguite di nuovo in salita - sempre lungo il sentiero delle Malghe 2000 - fino ad arrivare alla Malga Uwald (2042 m).

Per rientrare potete quindi prendere la strada asfaltata, più lunga ma più tranquilla, oppure la scorciatoia per i boschi.

Il massaggio adatto:

Vi aspettiamo all'Hotel Quelle per poter consigliare un massaggio adatto al Suo corpo e che corrisponda alle Sue aspettative. Lasciatevi coccolare dai nostri bravissimi massaggiatori...

Timbro „escursione e avventura“:

Il nuovo sentiero con vista sulle Dolomiti: Pfinn – Ragotz – Cornetta (Hörneckekele, 2127m)



- Tempo di percorso:** ca. 4,5 ore
Grado di difficoltà: Escursione alpinistica media
Dislivello: 610 m
Possibilità di ristoro: Consigliamo di portare il pranzo a sacco

Vi accompagniamo al punto di partenza, sopra i poderi di Ampfertal alla fine dell'impianto di risalita di S. Maddalena. Qui imboccate la strada forestale n. 10 in direzione delle malghe Ascht e Pfinn. Superate la malga Ascht (se volete qui potete fare un piccolo ristoro) e continuando verso Pfinn poco sopra i 2000 metri prendete a sinistra il sentiero del "Weg 2000" segnato "Ragotz Hörneckekele". Camminando sempre al di sopra del livello dei boschi su grandi prati fioriti. La croce di Hörneckekele (2127 m) merita una sosta non solo per ristorarvi ma soprattutto per godere la meravigliosa vista panoramica dell'intera valle di Casies. Per il rientro si scende un tratto di ca. 400 m del sentiero n. 52 e si svolta quindi a sinistra sulla strada forestale Valle di Karbach, fino ad arrivare al maso Karbach. Anche questo è un punto panoramico che merita una sosta per un caffè sulla terrazza verso valle. Ormai siete quasi arrivati: telefonateci e veniamo a prendervi.

I nostri bagni speciali:

Arrivati di nuovo all'Hotel Quelle rilassatevi facendo un bagno al cembro (specialmente per lui) o un bagno allo yogurt (indicato particolarmente per Lei) ...e godete ogni momento all'insegna di Belvita.

Timbro „escursione e avventura“:



L'incantesimo del Lago Nero (Schwarzsee 2455 m)

- Tempo di percorso:** 4 – 5 ore
Grado di difficoltà: Per escursionisti esigenti
Dislivello: 1100 m
Possibilità di ristoro: Consigliamo di portare il pranzo a sacco

L'escursione romantica al Lago Nero fa parte di quelle escursioni alle quali un amante della Valle di Casies deve partecipare. Partendo dal rifugio Malghetta (Talschlußhütte) a S. Maddalena, prendete il sentiero n. 12 il quale, affiancando prati fioriti, fienili e il ruscello all'interno della Valle di Pfoi, porta alla Malga di Pfoi (2040 m). Seguite quindi il sentiero nr. 12 e 13, fino ad arrivare al bivio "Cima Croce Alta - Lago Nero": procedere a destra per la forcella (Gsieser Lenke) per poi giungere al Lago Nero. Certo è che per ammirare tutto ciò che offre la natura in questo punto, non basterebbe neanche una sosta di due ore!

Per il rientro potete prendere lo stesso percorso, oppure tornare indietro sul sentiero fino al bivio "Cima Croce Alta - Lago Nero" e quindi proseguire lungo un sentiero a destra che taglia di sbieco in direzione ovest verso la malga Uwald e da lí verso il Quelle.

Quelle – la meta giusta per chi cerca relax e gourmet:

Arrivati al vostro Quelle Vi consigliamo di riprendere le energie gustando una buona fetta di torta e poi rilassando i muscoli stanchi con un bagno, per esempio un bagno depurativo... L'effetto benefico è sicuro!

Timbro „escursione e avventura“:

Escursione impegnativa alla cima Croce Alta (Hochkreuzspitze)



- Tempo di percorso:** 4 – 5 ore
Grado di difficoltà: Ideale per escursionisti esigenti
Dislivello: 1384 m
Possibilità di ristoro: malga Uwald (siccome l'escursione è lunga consigliamo di portare il pranzo a sacco)

Quest'escursione deve essere fatta raggiungendo la cima Croce Alta passando non direttamente dalla malga "Uwald", ma lungo il sentiero n. 12, che corre sul fondo della valle di Pfoi, fiancheggiando prati e fienili lungo il ruscello Pfoibach, porta alla forcella di "Pfoi" (Pfoisattel, 2065 m). Continuate quindi a risalire il sentiero verso la cima Croce Alta (Hochkreuzspitze, 2739 m) dove potete godere il paesaggio stupendo. La discesa può essere affrontata riscendendo il sentiero appena percorso solo fino al "Niederer Hochkreuz" (2483 m), la parte inferiore della Croce Alta. Scendete poi per arrivare alla malga "Uwald". Dalla cima Croce Alta potete godere un eccezionale panorama: verso Nord: le Alpi Defregger; ad est: le Dolomiti di Sesto e Lienz ed in lontananza, come fossero tante piccole collinette bianche, si intravedono le cime delle Alpi veneziane e della Valle di Ziller (Austria); verso ovest si vedono i fianchi del "Rieserferner" della Valle di Anterselva.

Quale trattamento scegliere?

Dopo questa escursione soddisfacente e impegnativa, Vi consigliamo un linfodrenaggio nel reparto wellness... È rilassante, sano, naturale, indolore e efficace... Il trattamento giusto per rilassarsi dopo un'escursione impegnativa come questa.

Timbro „escursione e avventura“:



La meravigliosa escursione lungo la via dei camosci ... fino al Sass'Alto (Hochstein, 2469m)

- Tempo di percorso:** ca. 4 - 5 ore
Grado di difficoltà: Escursione molto impegnativa - consigliata solo a escursionisti allenati
Dislivello: 938 m
Possibilità di ristoro: Consigliamo di portare il pranzo a sacco

Il punto di partenza è l'inizio della pista di slittino di S. Maddalena. Iniziate l'escursione prendendo la strada forestale n. 48, in direzione della Malga Tscharnied (Tscharniedalm). A metà percorso un sentiero devia sulla destra, diventando più stretto, più ripido e più sassoso, ma ne vale veramente la pena, perchè dopo tutta la fatica Vi aspetta il compenso: arrivate al Sass'Alto (2469 m), dal quale la vista panoramica è indescrivibilmente bella! Potete vedere non solo le stupende cime delle Dolomiti di Braies e di Sesto, ma anche l'insieme dei pascoli alpestri della Valle di Casies e chi ha l'occhio specialmente attento può vedere anche l'Hotel Quelle! Dopo una lunga e ben meritata pausa, vi suggeriamo di ripercorrere (per il ritorno) un tratto del sentiero n. 48 in direzione del "Kalksteinjöchl" e la Malga Tscharnied... Aprite bene gli occhi: potreste scoprire i camosci! Oppure potete scendere dal sentiero che dal Sasso Alto sulla destra Vi porta attraverso pascoli alpestri verso il "Gerichtshals" e la Vallesella da dove è possibile scendere a San Martino e quindi telefonarci dal ristorante Kircherwirt: verremo a prendervi molto volentieri.

Il nostro consiglio:

Una volta tornati all'Hotel Quelle rilassatevi... Il nostro consiglio giornaliero: godetevi un trattamento individuale per il viso. Fa bene alla pelle, la nostra estetista vi cura individualmente secondo le esigenze della Vostra pelle.

Timbro „escursione e avventura“:

L'interessante escursione lungo il sentiero della frontiera alla Forcella di Casies (2205 m)



- Tempo di percorso:** ca. 5 - 6 ore
Grado di difficoltà: Escursione alpinistica
Dislivello: 850 m – Sono consigliati scarponi d'escursione
Possibilità di ristoro: malghe Messner, Kradorfer, Oberberg e Weissbach

Partendo dall'Hotel Quelle, andate oltre la chiesa di S. Maddalena e, prendete la destra, seguite il rio Pudio (Pidigbach) finchè raggiungete il rifugio Malghetta alla fine del paese. Da qui in poi, seguite a sinistra il sentiero n. 49 il quale, in mezzo a boschi e prati porta verso le malghe di "Pidig" (1725 m): la malga "Messner" (1659 m) e la malga "Kradorfer" (1704 m) ed infine la malga Sopramonte (Oberbergalm, 2161 m). Continuando a salire verso la Forcella, potete vedere (ca. 50 metri al di sotto di questa) la sorgente del Rio di Casies (Pidigbach) che dopo aver attraversato tutta la valle, passando di fianco al "Quelle", si getta nella Rienza a Monguelfo. La Forcella di Casies (2205 m), marca il confine tra Italia e Austria, potrete riconoscere le pietre terminali della frontiera e la vecchia caserma dei doganieri (vuota, ormai non vi è più nessuno a controllare). Verso nord potete vedere il gruppo delle Vedrette di Ries, verso est la cima Croce Alta, verso sud le Dolomiti di Braies e verso ovest il monte "Hinterbergkofel" e tanti altri. Per il rientro consigliamo la discesa prendendo un sentiero stretto che, andando verso ovest, porta alla malga "Weissbach" (2112 m). Di qui lungo una facile strada forestale continuate a scendere fino alla malga "Acherle" (1867 m). A questo punto potete continuare per la strada forestale n. 53 oppure proseguire lungo il sentiero n. 53, che è stretto ma molto romantico, che vi riporta a S. Maddalena lungo la Valle di "Ampfer" (Ampfertal).

Rilassamento nel reparto wellness:

Cercate di riprendervi un po' da questa camminata? Rilassate nel nostro giardino delle saune.

Timbro „escursione e avventura“:

La chiesa parrocchiale di Santa Maddalena

- Le prime notizie risalgono al 1347 (nell'abside poligonale sono presenti ancora oggi elementi del tardo gotico tirolese 1488)
- Nel corso degli anni è stata ristrutturata: nel 1840 è stata ampliata di una campata (stile gotico), nel 1952 avvenne lo stesso (architetto Erich Pattis e maestro carpentiere Josef Pattis)
- Le ancone sono di K. Jele di Austria e mostrano la penitenza di Maria Maddalena (altare maggiore), il vescovo Silvestro con il martire Sebastiano, poi Gioacchino e Anna con il bambino.
- L'altare maggiore presenta San Giuseppe e Giovanni Battista, sculture in legno di Franz Xaver Nißl
- Nell'abside si trovano immagini della vita di Santa Maddalena realizzati dal parroco Johann Baptist Oberkofler
- La croce di ferro, sul lato orientale, testimonia la resistenza contro il regime nazista. È il padre gesuita Johann Steinmair (1890 – 1944), che decapitato a Berlino-Brandenburgo è diventato martire di Cristo.

Escursione Durakopf (2275 m) & Lutterkopf (2145 m)



- Tempo di percorso:** ca. 4 - 5 ore
Grado di difficoltà: Facile escursione alpina
Dislivello: 690 m – Sono consigliati scarponi d'escursione
Possibilità di ristoro: malga Taistner Vorderalm

Dal parcheggio Mudlerhof (1584 m), raggiungibile in macchina salendo la strada di Tesido, partite per il sentiero n. 38. In leggera salita procedete in mezzo al bosco fino alla Malga Taistner Alm. Sempre per il sentiero n. 38 in direzione nord-est seguite fino alla conca "Klenkboden". Abbandonate il sentiero n. 38 all'incrocio con il sentiero n. 31 che seguirete arrivando in cima al Durakopf e poi seguendo il costone in quota fino al Lutterkopf. Lungo tutto questo percorso appare un panorama a 360° gradi e una stupenda vista della Valle d'Anterselva. Il sentiero n. 31 procede fino al Lutterkopf. Per scendere riprendete il sentiero n. 31 che attraverso il bosco vi porterà al punto di partenza – al parcheggio Mudlerhof.

Il massaggio con le campane tibetane:

Lo scopo è quello di ritrovare l'armonia attraverso benefici suoni. L'energia del corpo viene affluita blocchi si sciogliono. Il trattamento comporta un effetto rilassante.

Timbro „escursione e avventura“: Durakopf:

Timbro „escursione e avventura“: Lutterkopf:



Una gita a Prato Piazza (2000 m) – Rifugio Vallandro (2040 m) Croce dei Reduci (2307 m) - Monte Specie (2307 m)

(45 minuti di viaggio in macchina fino al parcheggio di Prato Piazza)

- Tempo di percorso:** ca. 4 ore
Grado di difficoltà: Facile escursione con bellissima vista fino alle Tre Cime di Lavaredo
Dislivello: 310 m – Sono consigliati scarponi d'escursione
Possibilità di ristoro: rifugio Prato Piazza e rifugio Vallandro

L'altopiano di Prato Piazza è uno dei paesaggi più incantevoli delle Dolomiti. Che cosa esiste di più bello che passare una giornata in questo posto stupendo, nell'alternarsi fra nubi e luci e ammirare le maestose formazioni rocciose della Croda Rossa d'Ampezzo (Hohe Gaisel 3146 m), delle Dolomiti di Sesto con le Tre Cime di Lavaredo e del Gruppo dei Cadini e del Cristallo. L'altopiano è sovrastato dal Picco di Vallandro (2839 m) molto noto e amato soprattutto per la vista panoramica anche se salirlo può essere impegnativo. Per chi desidera fare un'escursione meno impegnativa ma sempre molto soddisfacente, l'area offre tante possibilità, come per esempio le cupole del Monte Specie (a sud – ovest del Picco di Vallandro). Sulla cima media, la più alta delle tre cime, sorge la Croce dei Reduci (Heimkehrerkreuz 2307 m) che fu eretta nel 1982 dai combattenti reduci della Val Pusteria.

Come arrivare: dall'Hotel Quelle andate in macchina fino a Monguelfo, svoltate a sinistra e procedete fino all'incrocio di Braies. Dopo ca. 5 km si trova il bivio a sinistra con l'indicazione Prato Piazza.

Massaggio del viso e zona nucale:

Il trattamento ideale per la rigenerazione. È rilassante e scioglie contrazioni nella zona nucale.

Timbro „escursione e avventura“

Escursione avventurosa – Le Tre Cime di Lavaredo



(45 minuti di viaggio in macchina fino al parcheggio del Rifugio Auronzo 2320 m)

Tempo di percorso: ca. 4 ore

Grado di difficoltà: Escursione non molto faticosa con poco dislivello

Dislivello: 430 m – Sono consigliati scarponi d'escursione

Possibilità di ristoro: rifugio Auronzo, rifugio Lavaredo, rifugio Locatelli, Lange Alm

Dall'Hotel Quelle partite per Monguelfo; qui svoltate a sinistra e procedete fino a Dobbiaco. Prima del paese svoltate a destra in direzione Cortina d'Ampezzo. In località "Schluderbach" (Carbonin) deviate a sinistra in direzione Misurina. Arrivati al Lago di Misurina girate a sinistra e salite lungo la strada asfaltata fino alla sbarra dove si paga un pedaggio per poter passare, proseguite fino al parcheggio del rifugio Auronzo (2320 m). Dal parcheggio, dove lasciate la macchina, parte il sentiero sterrato che costeggia il versante meridionale (quasi sempre in piano) delle Tre Cime di Lavaredo. Dopo aver passato una piccola chiesa raggiungete il rifugio Lavaredo (2344 m). Qui comincia la salita alla Forcella Lavaredo (Patternsattel 2454 m), il tratto più ripido della camminata. Dalla forcella è possibile scendere fino al rifugio Locatelli (2405 m). Da questo rifugio, ottimo posto di ristoro, si gode la vista migliore sullo spettacolo meraviglioso delle Tre Cime. Proseguite poi sul sentiero n. 105 attraversando prima i prati (fino a un laghetto alpino, sorgente del fiume Rienza) e poi salendo la zona chiamata "Langen Alm" (2270 m) da cui si gode una bellissima vista delle Dolomiti. Dalla malga "Langen Alm" ritornate al parcheggio dal quale è stata iniziata l'escursione.

Un rituale lussuoso:

Un rituale di pulizia del corpo assolutamente lussuoso.

Granuli di veri diamanti neri svolgono una potente azione esfoliante. La doccia che segue rinfresca e prepara il corpo a successivi trattamenti.

Timbro „escursione e avventura“

Il romantico Lago di Braies

...viene indicato spesso come „la perla dei laghi dolomiti“...

Dall'Hotel Quelle raggiungete Monguelfo, svoltate a sinistra e procedete sulla strada statale in direzione San Candido. Dopo soli 3 km arrivate al bivio che porta nella Valle di Braies. Girate a destra per entrare in questa valle e seguite la strada fino al bivio successivo, dove sempre tenendo la destra seguite l'indicazione per il Lago di Braies. Nei pressi del lago si trovano i parcheggi.

Il lago è circondato da un sentiero che permette di fare il giro a piedi. Una camminata con vista panoramica stupenda – la zona è degna di essere ammirata per la Sua bellezza naturale. Il lago è famoso per il colore blu intenso e per l'incantevole cornice dei monti che lo circondano, in particolare la Croda del Becco (Seekofel 2810 m) che sovrasta tutta la zona.

Tempo di percorso del lago: ca. 1 ora.

Il Lago di Anterselva

La Valle di Anterselva è molto conosciuta per il centro Biathlon e pertanto è un luogo ampiamente visitato. La Valle offre da un lato le bellissime montagne, dall'altro il Lago di Anterselva, del quale si può anche fare il giro lungo un sentiero che lo circonda.

Dall'Hotel Quelle partite per Monguelfo, svoltate a destra e seguite l'indicazione per Brunico; dopo ca. 6 km arrivate a un bivio: svoltate a destra per Rasun e la Valle di Anterselva, della quale potete ammirare la bellezza salendo verso il lago. Proprio in fondo alla Valle di Anterselva, completamente nascosto, si trova uno dei laghi alpini più incantevoli. Immerso nel verde scuro dei boschi, ai piedi delle cime del gruppo delle Vedrette di Ries, sonnacchia il Lago di Anterselva, il terzo lago alpino più ampio dell'Alto Adige. Nel 2003 è stato inaugurato il percorso didattico nei dintorni del Lago di Anterselva. Nelle diverse stazioni vengono illustrate in modo divertente e informale le più importanti rocce del territorio, le piante più diffuse, le vette circostanti e molto altro ancora. La passeggiata lungo il percorso didattico dura circa 1 ora e ½ ed è adatta per tutte le età.

Il fantastico giro delle Dolomiti

Il percorso: Valle di Casies – Monguelfo – Dobbiaco – Lago di Misurina – Passo Tre Croci – Cortina d'Ampezzo – Passo Falzarego – Passo Pordoi – Passo Sella – Passo Gardena – Badia – Brunico – Monguelfo – Valle di Casies
Lunghezza del giro: ca. 175 chilometri

Questo meraviglioso giro offre una splendida vista sulle impressionanti formazioni rocciose uniche al mondo: le Dolomiti. Il grande giro delle Dolomiti ha la durata di un'intera giornata.

Dall'Hotel Quelle partite per Monguelfo dove prendete la direzione verso Dobbiaco. Prima del paese di Dobbiaco imboccate la strada che porta a Cortina costeggiando il Lago di Dobbiaco. In località „Schluderbach“ (Carbonin) deviate a sinistra in direzione Misurina. Proseguite fino al Lago di Misurina - questo posto si presta anche per una breve sosta non solo grazie al favoloso panorama montuoso: Tre Cime di Lavaredo, Monte Pianna, il Gruppo Cadini, Monte Cristallo, Marmole e Sorapis. Attraversate poi il Passo di Falzarego (2105 m): sosta ottimale per fare qualche foto di questo paesaggio mozzafiato.

Il percorso porta fino a Cortina d'Ampezzo passando per il Passo Tre Croci. Cortina è circondata da tantissimi monti e le funivie sono in funzione anche d'estate. Attraverso il Passo Falzarego giungete poi al gruppo Sella. La cima più alta è il Piz Boé (3125 m) che è perfettamente visibile. Attraverso 33 tornanti giungete al Passo Pordoi (2239 m), il primo dei grandi passi della vostra escursione, che offre una splendida panoramica sul Sasse de Forca e il Piz Boé.

Continuate il viaggio scendendo in valle, finché arrivate a un incrocio. Ora continuate risalendo fino al Passo Sella. La strada vi porta fino a 2244 metri di altitudine. Anche il Passo Sella dispone di una funivia. Ritornate di nuovo verso valle. Ora prendete la direzione verso il Passo Gardena su 2121 metri di altitudine. L'ultimo passo del giro è raggiungibile attraverso pochi tornanti. Consigliamo una guida attenta perché d'estate la strada può essere molto affollata (da autobus e camper) soprattutto se il tempo è molto bello.

Il percorso delle Dolomiti termina con il ritorno in Val Badia, raggiungendo poi anche la città di Brunico, il capoluogo della Val Pusteria. Ritornate a Monguelfo e imboccate la strada della bella Valle di Casies – all'Hotel Quelle****s!





★★★★S

hotelquelle
nature spa resort

Famiglia Steinmair · Via Maddalena 4

I-39030 Valle di Casies · Dolomiti – Alto Adige

Tel.: +39 0474 948 111 · Fax: +39 0474 948 091

info@hotel-quelle.com

www.hotel-quelle.com



Belvita

Immagini: Südtirol Marketing/Helmuth Rier, Hotel Quelle, Wanderhotels



EMERGENZA SANITARIA
SOCCORSO ALPINO



VIGILI DEL FUOCO

Consigliamo di salvare nel
cellulare il nostro nume-
ro di telefono e quello
dell'emergenza sanitaria.

