

# RICCO PROGRAMMA CON LA ALMENCARD

## IN ALTO ADIGE NON SI CORRE IL RISCHIO DI ANNOIARSI

### LUNEDÌ

- **Aperitivo sul Monte Gitschberg**  
*Punto di ritrovo: ore 10.00 | Stazione a monte funivia Nesselbahn |  
Durata: ca. 2,5-3 h*
- **Vecchie Mura & Vini novelli - Visita al Vigneto e Maso Bio**  
*Punto di ritrovo: ora 10.00 | Chiusa di Rio Pusteria | Durata: ca. 2 h*
- **Estate in montagna con percorso Kneipp**  
*Punto di ritrovo: ore 13.30 | Parcheggio Valle d'Altafossa | Durata: ca.  
3-4 h*
- **Erbe selvatiche e pozioni magiche a Naz\***  
*Punto di ritrovo: ore 16.00 | Piazza del paese Naz | Durata: ca. 3 h*  
*\* Iscrizione entro le ore 12 dello stesso giorno*

### MARTEDÌ

- **Escursione al Lago Ponte di Ghiaccio a Fundres**  
*Punto di ritrovo: ore 8.30 | Albergo Brugger a Fundres | Durata: ca.  
5,5-6 h*
- **Incontro dei corridori**  
Per avanzati, corriamo un percorso di ca. 12 km (ca. 200 hm) Punto  
d'incontro: piazza paese Naz Partenza: ore 17 (fino alle ore 18.30)  
Partecipanti: min. 4, max. 10 persone

## MERCOLEDÌ

- **Big 5 Escursione in alta quota al Picco della Croce/Cima Seefeldspitz** (alternando)  
*Punto di ritrovo Picco della Croce: ore 8:15 | Stazione a valle Jochtal*  
*Punto di ritrovo Cima Seefeldspitz: ore 8:30 | Parcheggio Valle d'Altafossa*  
*Durata: ca. 7 h*
- **Alla scoperta di boschi e alpeggi**  
*Punto di ritrovo: ore 10.30 | Parcheggio Zumis, Alpe di Rodengo e Luson | Durata: ca. 5 h*

## GIOVEDÌ

- **Escursione al sorgere del sole**  
*Punto di ritrovo: Diversi orari | Stazione a valle Jochtal | Durata: ca. 2 h | Numero minimo di partecipanti: 12*
- **Yoga di mattina**  
Punto di ritrovo: sala della comunità Sciaves Partenza: ore 09.00  
(Durata 1h) Partecipanti: min. 5, max. 15 persone Prezzo a persona: gratuito per i nostri soci, altrimenti 10,00 €
- **Escursione per famiglie al bunker della respirazione, Spinga**  
*Punto di ritrovo: ore 10.00 | Chiesa di Spinga | Durata: 3 h*
- **Visite guidate alla Chiusa di Rio di Pusteria**  
*Punto di ritrovo: ore 10.00 + 15.00 | Chiusa di Rio Pusteria | Durata: ca. 1 h*

- **Trekking con i Lama per tutta la famiglia \***

*Punto di ritrovo: ore 16.00 | Maso Waldharthof Raas | Durata: ca. 2-3h*

*\*È richiesta l'iscrizione entro le 12.00 del giorno precedente!*

## **VENERDÌ**

- **Escursione ai Masi di Fundres**

*Punto di ritrovo: ore 10.00 | Campo sportivo Fundres | Durata: ca. 4 h*

- **Tour della Val Pusteria in E-bike**

*Punto di ritrovo: ore 10.00 | Stazione di Rio di Pusteria | Durata: 5 h |*

*Difficoltà: facile | Prezzo: 20,00 € (prenotabile dai 14 anni in su)*

- **I Sentieri delle Saghe di Maranza**

*Punto di ritrovo: ore 11.00 | Padiglione del Tennis Maranza | Durata: ca. 3 h*

- **Tour introduttivo di rafting**

*Punto di ritrovo: ore 15.00 | Zona sportiva San Sigismondo | Durata: ca. 1,5 h | Prezzo: adulti 30,00 € | bambini (5-14 anni) 25,00 €*

### **Informazioni generali:**

Iscrizioni entro le ore 16 del giorno precedente salvo diversamente indicato. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al hotel. Si raccomanda di portare attrezzatura adeguata (scarpe da montagna, protezione dalla pioggia ecc.) per ogni escursione. Partecipazione a proprio rischio. Numero minimo di partecipanti: 4 persone o 5 bambini di età compresa tra i 5 e 14 anni. Numero di post limitato. Programma soggetto a modifiche senza preavviso.