

ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri ma esperienze originali da condividere

DOLOMITI VAL PUSTERIA

Bici e trekking per valli e montagne tra Italia e Austria



SPECIALE PERCHÈ

- Panorami alpini con vette calcaree frastagliate, scintillanti laghi turchesi, pendii verde smeraldo
- Le Tre Cime famose in tutto il mondo - simbolo delle Dolomiti e patrimonio mondiale dell'UNESCO
- Trincee, tunnel e camminamenti, testimoni silenziosi della Grande Guerra

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Pedaliamo lungo le ciclabili più famose delle Dolomiti
- Camminiamo attorno al simbolo più iconico delle Dolomiti: le Tre Cime
- Ci immergiamo nella cucina tipica: formaggi e vini ma non solo

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parco Naturale delle Tre Cime
- Parco Naturale Fanes - Sennes e Braies



Nel cuore delle Dolomiti, vicino al confine con l'Austria e dominato dalle famose Tre Cime, si trova il villaggio tirolese di Dobbiaco. Un tour a piedi qui permette di scoprire la bellezza e la pura magnificenza della maestosa Alta Pusteria, un'area rinomata per le sue cime frastagliate di 3000 m e riconosciuta dall'UNESCO come uno degli ambienti montani più unici e spettacolari al mondo. Con oltre 1000 km di sentieri, le Dolomiti sono una mecca per camminatori che qui hanno solo l'imbarazzo della scelta; con i nostri percorsi e itinerari scelti intendiamo dare una completa visione della peculiarità della zona. I punti salienti includono un sentiero verso il confine austriaco con vista a 360° sulle Dolomiti e sulle Alpi austriache, un'escursione traversata da dove le Tre Cime di fama mondiale, tre immensi obelischi di roccia a strapiombo che ora sono diventati il simbolo della regione,

sono chiaramente visibili oltre a due splendide gite in bicicletta. La prima praticamente tutta in leggera discesa fino ad arrivare a Lienz in Austria, la seconda fino alla famosa Cortina d'Ampezzo che presto diventerà nuovamente protagonista per le olimpiadi invernali. Ma non finisce qui: molte passeggiate attraversano altipiani e pascoli e sentieri forestali costruiti dai soldati durante la prima guerra mondiale e costituiscono un vero e proprio museo all'aria aperta a testimonianza delle grandi sofferenze legate alla Grande Guerra.





Le Cinque Torri



Lienz



Rifugio in alta quota



Lago di Landro



Dobbiaco



Formaggi tipici

LE DOLOMITI

Le Dolomiti sono una serie di gruppi montuosi delle Alpi Orientali, nelle regioni Veneto, Trentino-Alto Adige/Südtirol e Friuli-Venezia Giulia. Fanno parte delle Alpi Calcareae Meridionali e si estendono dal fiume Adige a ovest fino alla Valle del Piave (Pieve di Cadore) a est. I confini settentrionali e meridionali sono definiti dalla Val Pusteria e dalla Valsugana.

PROTEZIONE. Nelle Dolomiti si trovano il Parco Nazionale delle Tre Cime, il Parco Naturale Fanes-Senes-Braies, il Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi e molti altri parchi regionali. Nell'agosto 2009 le Dolomiti sono state dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.

ORIGINE DEL NOME. Le Dolomiti, conosciute anche come "Monti Pallidi", prendono il nome dalla roccia carbonatica dolomitica. Questo prende il nome dal mineralogista francese del XVIII secolo Déodat Gratet de Dolomieu (1750-1801), che fu il primo a descrivere il minerale.

LE DOLOMITI E LA GRANDE GUERRA. Durante la Prima guerra mondiale, la linea del fronte tra l'esercito italiano e quello austro-ungarico attraversava le Dolomiti, dove entrambe le parti facevano largo uso di mine. Allo scoppio della guerra, il confine tra Italia e Austria-Ungheria era quello stabilito dal Trattato di Vienna (1866) a conclusione della Terza Guerra d'Indipendenza italiana che vedeva il Trentino e l'Alto Adige fare parte dell'Austria-Ungheria. La guerra finì nel 1918 e dopo oltre 1.000 anni l'Alto Adige e il Trentino vennero smembrati dal Tirolo e divennero parte del Regno d'Italia.

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

Ti racconteremo la nostra Italia "insolita"

La Guerra Bianca è il nome dato ai combattimenti nel settore alpino d'alta quota del fronte italiano durante la Prima guerra mondiale, principalmente nelle Dolomiti, nelle Alpi dell'Ortles-Cevedale e nelle Alpi dell'Adamello-Presanella. Più di due terzi di questa zona di conflitto si trova a un'altitudine superiore a 2.000 m, che sale fino a 3.905 m sull'Ortles. Nel 1917 il corrispondente del New York World E. Alexander Powell scrisse: "Su nessun fronte, né nelle pianure bruciate dal sole della Mesopotamia, né nelle gelide paludi della Mazuria, né nel fango intriso di sangue delle Fiandre, il combattente conduce così un'esistenza ardua come quassù sul tetto del mondo"

Esperienze gastronomiche originali

Ogni giorno potrai scoprire i piatti tipici della tradizione altoatesina, i dolci più iconici e "regali", i vini autoctoni.

🎨 Cultura + emozione

Nei luoghi più iconici delle Dolomiti e della Val Pusteria, ma a modo nostro: evitando il più possibile i momenti di maggior afflusso turistico, per poter godere dei luoghi e dei paesaggi e del loro fascino irrinunciabile.

🚲 Turismo lento e sostenibile

Ci sposteremo usando il più possibile i mezzi pubblici per raggiungere le nostre escursioni. In sella alla bici scopriremo la valle e i paesaggi: il giusto compromesso tra viaggiare lenti e allo stesso tempo raggiungere mete troppo distanti per una camminata, attraverso gli itinerari ciclabili più famosi della Val Pusteria.

📱 Idee di marketing creativo

Hai detto "Lago di Braies"? Dobbiaco è molto vicino al lago più famoso delle Dolomiti: un'occasione unica per raggiungerlo autonomamente negli orari meno affollati (anche con i mezzi pubblici).

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 26 luglio al 1 agosto 2026 (7 giorni / 6 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Elena Zolin (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche -TN063) Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; gite in bicicletta a Cortina d'Ampezzo e in Austria a Lienz con ritorno in treno o bus; enogastronomia della Val Pusteria. Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI
DOVE DORMIAMO	Hotel 3* a Dobbiaco
PASTI INCLUSI	<ul style="list-style-type: none"> • Prima colazione • Tre cene in ristoranti locali (bevande escluse)
PASTI NON INCLUSI	I pranzi al sacco autogestiti; 3 cene; le bevande
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	<ul style="list-style-type: none"> • Mezzi propri • Treno: arrivo alla stazione FFSS di Dobbiaco
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Mezzi pubblici: treno, funivia, bus pubblici (non inclusi) Possibilità di utilizzare la Mobile Card , che vi permette di viaggiare su tutta la rete senza limiti tutti i mezzi di trasporto pubblico in Alto Adige. Per dettagli e costi, fare riferimento al link.
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	Inizio viaggio: 26.07.2026 ore 17:00 direttamente in hotel Fine viaggio: 01.08.2026 dopo la prima colazione

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

DOBBIACO – Check-in e incontro con la guida

Arrivo nel primo pomeriggio e check-in in struttura. Incontro con la guida e, a seconda del tempo a disposizione, sarà possibile fare una breve passeggiata per familiarizzare con i dintorni.

Cena e pernottamento.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO

MONTE ELMO E SILLIANERHUTTE – Camminando sulla linea di confine Italia-Austria

Apriamo questa settimana con un classico dell'escursionismo dolomitico. Raggiungeremo Sesto con i bus pubblici e da qui prenderemo la cabinovia fino al Monte Elmo (2434m) per poi proseguire verso il rifugio Sillianer (2447m) per una piacevole sosta prima di inoltrarci verso Klammbachalm (1944m) e ridiscendere fino a Sesto (1310m).

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: +600/-1300m – **Lunghezza:** 15km – **Durata:** 6 ore – **Difficoltà:** 

3° GIORNO

IN BICICLETTA DA DOBBIACO FINO A LIENZ IN AUSTRIA – La pista ciclabile più famosa dell'Alto Adige

Oggi i nostri piedi si poseranno sui pedali di comode biciclette che lungo la pista ciclabile ci porteranno da Dobbiaco fino alla bella cittadina di Lienz, in Austria, passando per piccoli paesi e panorami ammalianti, praticamente sempre in leggera discesa, quindi con un minimo sforzo! Il ritorno da Lienz a Dobbiaco avverrà in treno.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: +40/-570m – **Lunghezza:** 49km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

4° GIORNO

IL GIRO DELLE TRE CIME DAL RIFUGIO AURONZO – Attorno all'immagine più iconica delle Dolomiti

Da sempre le Tre Cime di Lavaredo, il simbolo dell'Alta Pusteria e delle Dolomiti, esercitano un certo fascino che attira alpinisti ed escursionisti da tutto il mondo. Con il bus navetta raggiungiamo il Rifugio Auronzo. Iniziamo quindi il nostro cammino sul sentiero n. 101 che conduce lungo il lato sud delle Tre Cime fino al Rifugio Lavaredo (2.344 m). Da qui seguiamo per un piccolo sentiero da dove si gode di una stupenda vista panoramica, non solo sulle vallate attorno, ma anche sul lato nord delle Tre Cime di Lavaredo.

Al rifugio Locatelli ci concediamo una meritata pausa ristoratrice con la vista più suggestiva sulle Tre Cime. Infine ci riavviamo per la nostra via di ritorno che ci porta prima alla Malga Lange (2.232 m, n. 105) e poi, ai piedi del lato ovest delle Tre Cime di Lavaredo, ed infine al Rifugio Auronzo, da dove col bus navetta facciamo ritorno a Dobbiaco.

Dislivello: 500m – **Lunghezza:** 10km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

5° GIORNO

IN BICICLETTA DA DOBBIACO A CORTINA D'AMPEZZO – In MTB fino alla splendida Cortina

Oggi ci aspetta un itinerario in bicicletta di circa 30 chilometri, lungo la "Via delle Dolomiti". La comoda ciclabile si snoda sul tracciato dell'ex ferrovia Calalzo-Cortina-Dobbiaco, costruita durante la 1° Guerra Mondiale lungo la Rienza e ciecamente smantellata alla fine degli anni '60.

La ferrovia venne inoltre immortalata nel mitico film "la Pantera Rosa" con Peter Seller e David Niven. Passando per il lago di Dobbiaco prima, e poi quello di Landro dove si trova la famosa vista panoramica sulle Tre Cime, si raggiunge la vecchia stazione ferroviaria di Carbonin e dopo 330 m di dislivello si raggiunge il Passo di Cimabanche, il punto più alto della ciclabile. Da questo punto in poi, la ciclabile è solamente in discesa, si passa un piccolo lago e la cappella di Ospitale.

Particolarmente impressionanti sono le strette e profonde gole, come anche la galleria scavata nella roccia che risale ai tempi della ferrovia e che apre la vista sulla conca valliva dell'ex città olimpica di

Cortina. Una passeggiata nel centro di Cortina con i suoi negozi e ristoranti prima di ritornare al punto di partenza con un comodo autobus. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: +/-300 m – **Lunghezza:** 30km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

6° GIORNO**IN VETTA ALLO STRUDELKOPF E AL RIFUGIO DURRENSTEINHUTTE**

Con il bus navetta raggiungiamo il punto di partenza per il trekking di oggi, il parcheggio di Prato Piazza situato a 1991 metri. Saliamo quindi con costanza fino a raggiungere la cima del Strudlekopf a 2307m di altitudine. Nelle giornate più limpide sarà possibile vedere le Tre Cime, il Monte Piana e il Monte Cristallo. La via del ritorno ci porta in discesa al punto di partenza.

Se il tempo lo consente, faremo una visita al caseificio Mondo Latte per una piacevole degustazione di formaggi.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: +530m – **Lunghezza:** 10,5 km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 

7° GIORNO**RIENTRO**

Prima colazione e check-out. Rientro verso i luoghi di provenienza

Ci prepariamo ai saluti e...

Arrivederci al prossimo viaggio!

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva. Berretto e guanti per le giornate più fresche.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le escursioni in bici, le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno. Pantaloni da bici imbottiti sono utili.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata

SALVIAMO L'ORSO

volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 1.190,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 350,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; tasse di soggiorno; prima colazione: 3 cene in ristoranti locali; treno Lienz-Dobbiaco (ritorno dall'escursione in bici Dobbiaco/Lienz); l'utilizzo della piscina e della sauna Finlandese; parcheggio privato (per coloro che raggiungeranno la destinazione in auto propria); assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); trasporti e trasferimenti non riportati ne "La quota comprende"; i pranzi al sacco; 3 cene; le bevande; noleggio bici e caschetto per escursioni in bicicletta Dobbiaco/Lienz e Dobbiaco/Cortina d'Ampezzo (vedi sotto); eventuali entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

SPESE NON INCLUSE: Eur 110,00 da versare al momento della prenotazione per noleggio bici:

- **Escursione Dobbiaco/Lienz:** noleggio bici (mountain bike), inclusi casco e lucchetto € 40,00
- **Escursione Dobbiaco/Cortina d'Ampezzo:** noleggio bici (E-mountain bike), inclusi casco e lucchetto € 70,00


NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI...

Facoltativa, non incluso nella quota, ma è possibile stipularla con un costo del **5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio. *Richiedi l'opuscolo informativo completo*

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'	
	
Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.	
POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO	
Tutti i nostri viaggi includono la polizza assicurativa Medico/Bagaglio che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo	
POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"	
Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra POLIZZA TRAVEL , con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo	

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate. Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni. In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Il clima delle Dolomiti è tipicamente alpino, caratterizzato da temperature invernali rigide, con un netto decremento innalzandosi di quota. Le precipitazioni sono concentrate nel periodo estivo mentre in inverno le giornate soleggiate sono all'incirca l'80% del totale.

Le Dolomiti sono generalmente calde e ricevono meno precipitazioni delle regioni alpine di Austria, Svizzera e Francia. Il maltempo arriva generalmente da sud e sud-ovest. Il vento del nord porta di solito bel tempo. Come in tutte le zone di montagna, il tempo può cambiare all'improvviso, soprattutto nei mesi di luglio ed agosto. In estate, da metà giugno ai primi di agosto, il clima è piacevolmente caldo di giorno e fresco di notte.

Da settembre ad ottobre, e talvolta anche in novembre, il tempo tende ad essere sereno con notti assai fresche e possibilità di nevicata sulle cime più alte in caso di maltempo. Da dicembre a marzo l'inverno prende il sopravvento, ed una candida bianca coltre nevosa ricopre le Dolomiti. Anche se le temperature scendono sotto lo zero, e le nevicata possono essere abbondanti, il sole splende 8 giorni su 10 sulle Dolomiti, più che in ogni altra zona delle Alpi.

CUCINA

La cucina altoatesina presenta una tradizione culinaria frutto delle influenze della cucina veneta e di quella austriaca. È inoltre influenzata dalla particolare natura legata all'isolamento storico e geografico delle vallate alpine. Una caratteristica è la "povertà" tradizionale dei piatti tipici.

- **CANEDERLI.** I canéderli (in tedesco Semmelknödel) sono degli Knödel (grossi gnocchi) composti di un impasto a composizione variabile di pane raffermo. Primo piatto tipico della cucina danubiano-alpina, fa parte della cucina trentina, altoatesina e tedesca sudorientale, oltre che di quella austriaca, ceca, slovacca, ungherese e polacca.
- **CARNE SALADA.** La carne salada è un salume caratteristico della provincia di Trento, generalmente preparato con tagli di manzo, lingua di vitellone o coscia di cavallo. I tagli, ripuliti da tutte le parti grasse e tendinose, vengono cosparsi con una miscela di sale e altri ingredienti e disposti in un contenitore dove rimarranno dalle 2 alle 5 settimane a seconda delle dimensioni dei singoli pezzi. Durante tutto il periodo di maturazione la carne salada del Trentino va conservata in locali bui ad una temperatura massima di 12 °C e deve essere massaggiata almeno ogni 2/3 giorni. È importante sottolineare che per una produzione di qualità non deve assolutamente essere utilizzata l'acqua nel processo produttivo.
- **LUGANEGA.** La luganega, anche detta luganiga o luganica è il nome tradizionale attribuito in Lombardia, Veneto e altre regioni padano-alpine a un insaccato fresco di carne di suino, assimilabile alla categoria delle salsicce. La carne suina, macinata insieme a grasso di suino, viene insaccata a filza ed è da consumarsi previa cottura diretta del prodotto oppure nella preparazione di altre pietanze, come ad esempio di risotti.
- **STRUDEL.** Lo strudel (dal tedesco Strudel, "vortice") è un dolce a pasta arrotolata o ripiena che può essere dolce o salata, ma nella sua versione più conosciuta è dolce a base di mele, pinoli, uvetta e cannella.

- **ZELTEN.** Lo zelten è un dolce a base di frutta secca (pinoli, noci, mandorle) e canditi tipico della regione Trentino-Alto Adige.
- **KAISERSCHMARRN.** Il Kaiserschmarrn (dal tedesco Kaiser, cioè "imperatore", e Schmarr(e)n, "pasticcio", letteralmente "frittata dell'imperatore") è uno dei più famosi dessert austriaci, diffuso in tutta l'area dell'ex Impero austro-ungarico come anche nella Baviera. È sostanzialmente una spessa crêpe spaccata che, in modo analogo all'altro dolce tipico altoatesino, gli Strauben, viene cosparsa di zucchero a velo e servita con confettura di ribes, di mirtillo o salsa di mele.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide: Dolomiti da sogno: la tua guida per le Dolomiti – ediz. bookabook
Internet: Pustertal.com

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

“La Guerra Bianca. Vita e morte sul Fronte Italiano 1915 -1919” di Mark Thompson

Agli albori del 1915 l'Italia è una nazione ancora da forgiare. Il popolo è diviso da irriducibili differenze: non c'è una lingua, non c'è un sentimento comune. Gli italiani devono temprarsi in una solida unità nazionale. La soluzione è la guerra, la fucina il campo di battaglia. Più alto sarà il sacrificio, più nobili saranno i risultati. A pagarne il prezzo saranno i giovani costretti in un fronte che corre per seicento chilometri, dalle Dolomiti all'Adriatico. Combatteranno in un biancore di pietre e di neve che dura tutto l'anno, saranno uniti nella paura e nell'angoscia, uccideranno....

Valorizzando fonti come i diari dell'epoca e le interviste ai veterani, lo storico inglese Mark Thompson con "La guerra bianca" restituisce il pathos degli assalti alle trincee, ripercorre con sobrietà e precisione l'epica del fronte italiano, mette a nudo la foga nazionalistica e gli intrighi politici che hanno preceduto il conflitto.

Nel libro, le esperienze di guerra di una grande generazione di scrittori schierati su fronti opposti: Ungaretti, Hemingway, Kipling e Gadda.

“I Monti Pallidi: leggende delle Dolomiti” di Karl Felix Wolf

La magia dei racconti millenari delle Dolomiti, le montagne che il sole ogni sera dipinge di un rosa incantato.

Leggende e storie fatate che dai tempi più remoti i ladini tramandano ai figli, e ai figli dei figli. Il patrimonio folcloristico di queste antiche genti avvolge queste pagine abitate da re, nani, salvarie, vivane, principesse vanitose che rubano la luce dell'alba, geni delle acque, bregostene che vivono nei boschi, laghi colorati da arcobaleni disciolti.

Sono fiabe che scivolano sul ghiacciaio della Marmolada, passeggiano nelle selve della val Gardena, che si arrampicano sulle vette del monte Cristallo fino a portarci sullo specchio lucente del Lago di Lagorai cullati dal vento delle storie più remote dei nostri popoli.

“ La sostanza del male” di Luca D’Andrea

Nel 1985 Kurt Schaltzmann, Markus Baumgartner e sua sorella Evi vengono uccisi nel Bletterbach, in Alto Adige, una gigantesca gola nei cui fossili si può leggere la terribile storia del mondo.

A distanza di trent'anni Jeremiah Salinger, un autore statunitense di documentari che ha sposato una donna del luogo, scopre la vicenda e ne viene risucchiato. Tutti, a Siebenhoch, gli consigliano in modo più o meno minaccioso di lasciar perdere. È come se quel fatto di sangue avesse portato con sé una maledizione. Come se nel Bletterbach si fosse risvegliato qualcosa di spaventoso che si credeva scomparso, qualcosa di antico come la Terra stessa.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL’UMANITA’: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO’ PIU’ POVERI E PIU’ SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO.

Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva. Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE.

Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.

I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

- 1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
- 2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO.

Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura.** La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO COMINCIA CON UN PASSO. IL TUO.

CURIOSI DI NATURA VIAGGIATORI PER CULTURA