

sentalp

VACANZE E TEMPO LIBERO IN ALTO ADIGE

RACINES
VAL RIDANNA
VAL RACINES
VAL GIOVO

VIPITENO
CAMPO DI TRENŠ
PRATI - VAL DI VIZZE

COLLE ISARCO
VAL DI FLERES
BRENNERO

» piste battute alla perfezione

A bordo del battipista
con Toni e Peter Obex

» un paradiso rinfrescante
sulla terra

La piscina relax Balneum di Vipiteno

» tracce nella neve

Scialpinismo guidato nella Val di Fleres

INVERNO 2016



(d. s.) Manuela Stuefer, Josef Turin e Thomas Gschließer, Associazioni turistiche di Colle Isarco, Vipiteno e Racines.

Cari lettori,

sono esattamente 89 giorni e notti. Difatti, dal punto di vista astronomico, l'inverno soggiorna da noi così a lungo. In genere, ci accorgiamo del suo arrivo quando il cielo ci dona i primi fiocchi di neve e le temperature scendono sotto lo zero. Anche quest'anno ci attendono 2.136 ore di freddo, limpidezza e sole. Questo numero di Sentalp vi svelerà come godervi il meglio in ogni momento: insieme ai fratelli Toni e Peter Obex, andiamo ad osservare come vengono preparate tutte le piste del comprensorio sciistico di Racines-Giovo. E proprio perché ci troviamo lì, diamo un'occhiata alla cucina alpino-mediterranea delle otto baite del comprensorio. Monte Cavallo vanta la pista innevata di slittino più lunga d'Italia e anche la più sicura dell'arco alpino. L'abbiamo testata per voi. Dopo una sosta al paradiso per bambini di 5.000 m² con la mascotte Fichti a Ladurns, saliamo con le pelli lungo i due percorsi guidati senza rischio di valanghe verso il Pfaffenberg e la stazione a monte, dove presso il centro di formazione valanghe ci si può esercitare giorno e notte con sonde e dispositivi ARTVA per affrontare al meglio eventuali emergenze. Si prosegue all'insegna dello sport e della velocità: intervista con Manuel Kruselburger, allenatore di snowboard della squadra austriaca della federazione ÖSV, un articolo sullo sci di fondo e le varie piste a disposizione, il ritorno degli slittini per sfrecciare sul ghiaccio con tute aderenti e gran coraggio, ed infine, al termine di una ricca giornata di attività all'aperto, il meritato relax presso la piscina Balneum di Vipiteno.

E poiché il Natale non è poi così lontano, in questo numero racconteremo anche di usi e costumi natalizi, come la Corona d'Avvento, il Presepe, le Notti sacre, i rametti di Santa Barbara e la Notte di San Tommaso, la notte più lunga dell'anno, durante la quale i sogni svelano il nome del futuro sposo ...

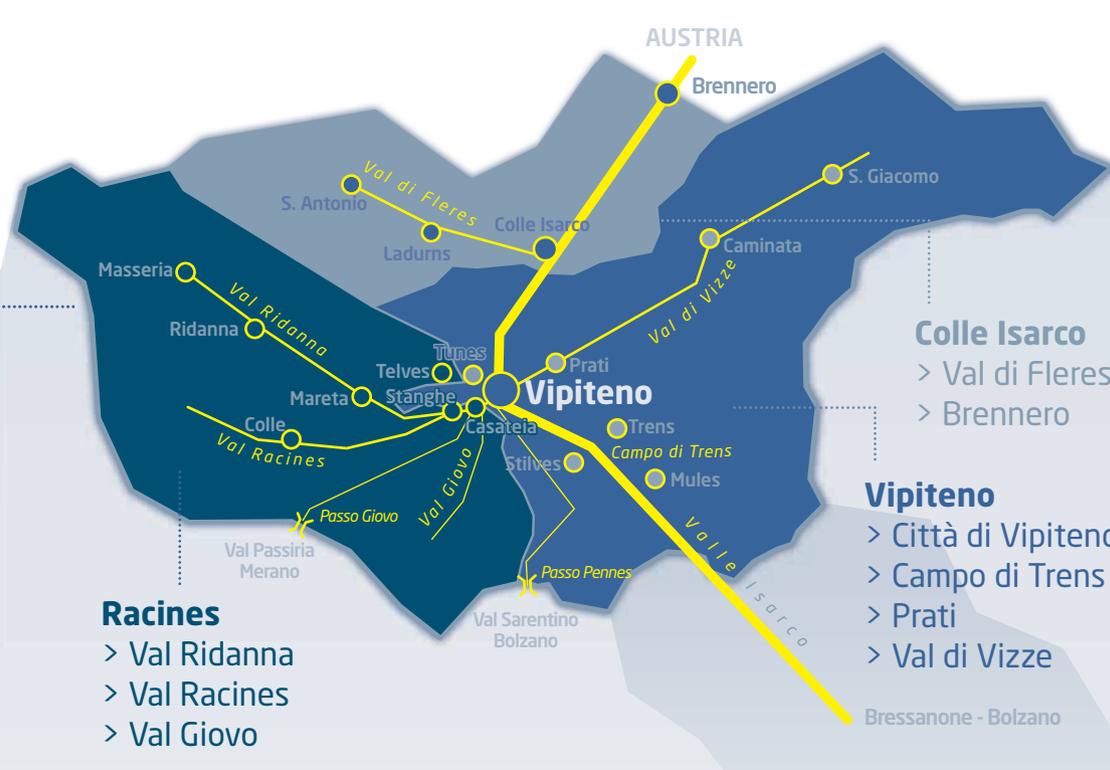
Godetevi quest'inverno, prima che si ritiri puntualmente il 21 marzo. A volte la primavera lo fa restare qualche giorno in più. Gli aspetti positivi? Neve che si scioglie, crocus in fiore, sci estivo fino a Pasqua.

A voi l'augurio di trascorrere un piacevole soggiorno nelle nostre aree vacanze!

Le Associazioni turistiche di Racines, Vipiteno e Colle Isarco

» premessa





» orientamento

Racines

- > Val Ridanna
- > Val Racines
- > Val Giovo

Colle Isarco

- > Val di Fleres
- > Brennero

Vipiteno

- > Città di Vipiteno
- > Campo di Trens
- > Prati
- > Val di Vizze

Bressanone - Bolzano

>06 | piste battute alla perfezione

Il loro lavoro inizia non appena si conclude una fantastica giornata sugli sci. Ogni notte, grazie ad un lavoro di squadra in perfetta sintonia, i fratelli Toni e Peter Obex garantiscono piste impeccabili nel comprensorio sciistico di Racines-Giovo.

>12 | sciare con un'immane sostà culinaria

Tenero arrosto d'agnello, stinco succulente di maiale, grigliata croccante: le tradizionali baite del comprensorio di Racines-Giovo fanno venire l'acquolina in bocca a tutti gli appassionati delle piste.

>14 | chopper on tour

La pista di slittino di Monte Cavallo, con i suoi 9,6 km di lunghezza, è la pista innevata ed illuminata più lunga d'Italia nonché una delle più sicure dell'arco alpino. Test di guida sulla "regina delle discese".

>16 | il divertimento sugli sci per i più piccoli

Al parco invernale per bambini di Fichti, 5.000 mq di divertimento accanto alla stazione a valle degli impianti di risalita di Ladurns, i più piccoli saranno più che soddisfatti.

>18 | come ogni anno ...

Sin dalla prima domenica d'Avvento, i canti melodici di Gesù Bambino, il profumo inebriante di dolci alla cannella, oltre alle case amorevolmente decorate, ci preparano alla festa più bella dell'anno. Usanze antiche e moderne del Natale.

>20 | un paradiso rinfrescante sulla Terra

Dimenticatevi della quotidianità in una vasta area saunistica, rigeneratevi nelle fresche acque della piscina coperta e godetevi il tempo che scorre: la piscina Balneum di Vipiteno è il luogo ideale per godersi qualche ora in pieno relax.

>24 | tracce nella neve

Sempre più appassionati dell'inverno riscoprono il nostro paesaggio montano innevato con lo scialpinismo. Per non compromettere l'habitat naturale di piante ed animali durante il tour di scialpinismo, in Val di Fleres è stato realizzato un progetto di percorsi guidati.

>28 | impianto d'addestramento per la ricerca delle persone sepolte da valanghe di ladurns

Le valanghe celano dei pericoli per chi ama il fuoripista. Non è mai possibile escludere del tutto il rischio di valanghe durante un tour di scialpinismo o nel fuoripista. Hubert Eisendle spiega le possibilità di esercitazione praticabili presso l'impianto d'addestramento per la ricerca delle persone sepolte da valanghe di Ladurns.

>30 | il talento è un requisito fondamentale

In veste di co-allenatore dello Snowboard Team Austria dell'ÖSV, Manuel Kruselburger ha trovato il lavoro ideale e lavora sodo alla propria carriera.

>32 | una festa per i fan dello sci di fondo

Nei mesi invernali, sulle piste delle nostre aree vacanze, c'è gran movimento, soprattutto quando a Ridanna e in Val di Vizze si dà il via a due Granfondo molto sentite.

>36 | slittoni a tutta birra per i più spericolati

Per secoli lo slittonone serviva ai contadini dell'intero arco alpino quale mezzo invernale indispensabile per il trasporto. Oggi si è trasformato in un mezzo sportivo ultramoderno.

» indice

CULTURA E TRADIZIONE
 DA VEDERE
 DA SAPERE
 VIVERE LA NATURA
 STORIA
 ATTIVITÀ E MOVIMENTO
 PIACERI
 FAMIGLIA
 EVENTI





» a un passo dal cielo

Eccola, come uno scoglio tra le onde, nella fresca estate tra i monti, ci indica la via e ci esorta a prestare attenzione. Con naturalezza accoglie gli escursionisti sfiniti, ergendosi imponente sulla loro conquista della vetta. Possente ed elevata fra cielo e terra, troneggia la croce della vetta sopra la valle. Nei lunghi mesi invernali ghiaccio e neve la ricoprono d'un fitto manto. È il momento in cui anch'essa si concede una pausa per riprender fiato.

Testo: Barbara Felizetti Sorg
Foto: Christian Parigger - Il Caprio, 3.250 m

» piste battu

te alla perfezione

A bordo del battipista con Toni e Peter Obex

Testo Karl Polig | Foto Alex Zambelli | Associazione turistica Racines | © PRINOTH





Il loro lavoro inizia non appena si conclude una fantastica giornata sugli sci. Ogni notte, grazie ad un lavoro di squadra in perfetta sintonia, i fratelli Toni e Peter Obex garantiscono piste impeccabili nel comprensorio sciistico di Racines-Giovo.

Attorno alle 16, quando scocca l'ultima ora di lavoro per i ragazzi degli impianti di risalita, inizia il turno di Toni Obex. Egli fa parte della squadra dei "gattisti" di Racines-Giovo e ha il compito di preparare delle piste impeccabili di discesa e di fondo insieme a sei colleghi: un obiettivo che egli persegue con competenza

ed enorme passione! Piste in perfette condizioni sono difatti l'imprescindibile biglietto da visita e il criterio fondamentale di qualità di qualsiasi comprensorio sciistico. Gli appassionati di sci e snowboard apprezzano gli impianti ultramoderni di risalita, ma ancor di più il puro divertimento sulle piste battute alla perfezione.

Mentre le piste cominciano a spopolarsi pian piano, gli sciatori più insaziabili si fanno portare in cima approfittando dell'ultima corsa e nelle baite regna un'allegria atmosfera, i "gatti" vengono sottoposti ad un ultimo controllo dai loro padroni. Prima di aprire i



I LEITWOLF conquistano le piste

Per fortuna sono passati ormai i tempi in cui la neve sulle discese veniva battuta faticosamente da numerosi volontari con ai piedi i loro sci. Oggi nel comprensorio sciistico di Racines-Giovo vengono impiegati contemporaneamente ben cinque LEITWOLF della società Prinoth di Vipiteno. Da quando negli anni '60 del secolo scorso furono utilizzati i primi prototipi, questi macchinari vantano oggi un enorme sviluppo tecnico. Mentre i primi battipista assai semplici potevano assomigliare ad un incrocio fra un carrarmato militare ed un trattore, oggi vengono utilizzati dei macchinari molto potenti, dotati delle



grandi cancelli e consentire ai battipista di muoversi in libertà sulle piste, Toni e i suoi colleghi controllano le condizioni tecniche e verificano il livello di olio e diesel. Con amore e accuratezza, ciascuno si prende cura del proprio macchinario, e quando uno afferma di possedere il migliore o il più bello di tutti, ci si rende conto di come quassù l'uomo e la macchina abbiano instaurato un rapporto quasi personale.

»È come se il versante della pista appena battuta fosse stato accarezzato da un gigante con un pettine a denti fini.«

ultime tecnologie d'avanguardia. Nella parte frontale il LEITWOLF, di color rosso fuoco, è dotato di una larga lama di sgombero che un sistema idraulico consente di abbassare sulla pista proprio come la pala di un caricatore su ruote e con precisione centimetrica. Sul retro è montata una fresa gigantesca che frantuma finemente il ghiaccio e i blocchi solidi di neve. Infine, una tavola flessibile di lisciatura finemente dentata garantisce una distribuzione uniforme della neve. *"Il risultato è perfetto",* ➔

CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI



afferma Toni soddisfatto. È come se il versante della pista appena battuta fosse stato accarezzato da un gigante con un pettine a denti fini. Per non affondare nella neve e percorrere i prati d'erba nuova dei pendii dopo la chiusura della lunga stagione sciistica, il LEITWOLF, di oltre dieci tonnellate di peso e circa 4,50 metri di larghezza, marcia su cingoli che distribuiscono la pressione su una superficie talmente estesa che persino un pedone solleciterebbe di più il terreno. Grazie ad un motore Diesel da 435 cavalli, il veicolo pesante mantiene costantemente la propria potenza. Per battere le piste più ripide, tuttavia, anche il LEITWOLF ha il suo bel daffare. In questi casi Toni aggancia una fune d'acciaio in cima al versante, la quale è montata su un verricello rotante dietro la propria cabina, e riesce a battere la pista con il LEITWOLF e la dovuta attenzione, scendendo lentamente lungo il pendio

scosceso. Il verricello è inoltre in grado di riportare in cima il gatto delle nevi. "Questa cosiddetta tecnologia

»Il divieto di non circolare sulle piste la sera non è solo un vezzo, ma un'imprescindibile norma di sicurezza.«

del verricello la utilizziamo talvolta anche quando il manto nevoso è piuttosto sottile", spiega Toni. Altrimenti i cingoli potrebbero penetrare nel sottosuolo, danneggiando la cotica erbosa o trasportando in superficie delle pietre. "Naturalmente bisognerebbe evitare entrambe le conseguenze". Se invece il veicolo pesante è trainato dalla fune, i cingoli non sprofondano molto nella neve e consentono di battere la pista senza alcun problema. Tuttavia, tale fune, difficilmente visibile all'imbrunire, potrebbe costituire anche un pericolo mortale per gli sciatori che si attardano sulle piste. Lo stretto divieto di non circolare sulle piste la sera non è dunque solo un vezzo, ma un'imprescindibile norma di sicurezza.

I signori della notte su 435 cavalli

Condurre fra i monti un potente battipista di centinaia di cavalli potrebbe sembrare fantastico per molti, ma non è affatto una passeggiata. Di certo, Toni e i suoi colleghi siedono su un sedile anatomico all'interno di una cabina piacevolmente riscaldata, ma i turni in tarda serata o di notte non sono da tutti.

"In genere lavoriamo fin verso le 23, ma se c'è molto da fare, si continua a lavorare anche dopo mezzanotte", spiega Toni. *"E se di notte cade la neve o si verificano forti spostamenti, dobbiamo uscire anche presto al mattino."*

Il comando dei LEITWOLF avviene tramite un joystick multifunzionale; su un display illuminato vengono visualizzate in qualsiasi momento tutte le informazioni necessarie. Durante il lavoro Toni è sempre in collegamento via radio con i suoi colleghi per poter discutere rapidamente di eventuali problemi o circostanze particolari che possono insorgere.

"Preparare ogni giorno le due discese fino a valle per riportarle in perfette condizioni richiede il massimo dispendio di forze", afferma Toni, spiegandone subito il perché: *"Su in cima vi sono diverse piste estese; gli sciatori si distribuiscono pertanto su un'ampia superficie e rovinano meno le piste. Nella discesa a*





valle invece tutti percorrono una superficie relativamente ridotta che, di conseguenza, viene sollecitata di più. Si formano così dei piccoli mucchi di neve e lastre di ghiaccio scivolose. Allora dobbiamo rinfrescare, ridistribuire e battere la neve in modo uniforme ed ineccepibile.”

Tuttavia, non si tratta di tenere sotto controllo soltanto le varie piste di sci. Anche il funpark richiede un trattamento da esperti. Qui, dove arditi freestyler su snowboard o sci si spingono in evoluzioni spettacolari, il BISON si sente a proprio agio: è un battipista estremamente maneggevole e con maggiore libertà di movimento di lama e fresa.

“Il BISON è il mezzo ideale per realizzare i vari jump, table, box e curve, la half-pipe o la ‘chiocciola’, un elemento speciale del nostro parco”, racconta Peter, fratello di Toni che lavora qui già da 15 anni. Dopo la fatica del primo allestimento a dicembre, vi trascorre ogni giorno da una a due ore per perfezionare le proprie “opere”.

Successivamente, dopo aver messo in gabbia il suo BISON, anche il HUSKY prende un po’ d’aria. È un veicolo più piccolo e leggero del BISON, come svela già il nome, un eccellente lungometrista. Per il resto della sera Peter è impegnato ancora a bordo del proprio HUSKY nel preparare la pista di slittino lunga

5 km e nel tracciare perfettamente la pista di fondo d’alta quota, lunga 16 km.

Madama Holle e i suoi aiutanti

Tuttavia, ogni sforzo è vano, se poi Madama Holle non ha nessuna voglia di far nevicare. In tal caso a Toni e ai suoi colleghi viene richiesto un compito supplementare: con l’aiuto di 60 cannoni da neve essi cercano di sostituire al meglio il prezioso manto bianco mancante. Anche questo lavoro si svolge in genere di notte, quando le temperature e anche i costi di corrente sono più bassi. Soltanto in casi estremamente urgenti, i cannoni lavorano anche di giorno. Gli apparecchi vengono posizionati nei punti previsti per mezzo dei battipista e collegati ai tubi di acqua, corrente e ai cavi di trasmissione dati. L’intero impianto d’innevamento viene monitorato mediante un sistema elettronico. “In caso di malfunzionamento di un apparecchio, vedo subito dove occorre intervenire,” spiega Toni. “Salgo allora sulla motoslitte, sfreccio verso il cannone difettoso e cerco di risolvere il problema.” Se tuttavia la temperatura dell’aria è troppo elevata, è possibile che le goccioline d’acqua che vengono spruzzate finemente dagli ugelli non si gelino. “Allora è tutto inutile. Sono costretto a spegnere l’apparecchio.”

Nella maggior parte dei casi, fortunatamente, la produzione di neve artificiale è necessaria soltanto a inizio stagione. Una volta che le piste sono innestate al punto giusto, al massimo occorre rifornirle di neve solo di tanto in tanto. In genere, però, si può fare affidamento su “Madama Brina” affinché apra in tempo il proprio manto sui monti di Racines, avvolgendoli generosamente in una spessa coltre bianca. 



CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI

» il comprensorio sciistico di racines-giovo

Sciare con un'immane soste culinaria

Testo Barbara Felizetti Sorg Foto Associazione turistica Racines



Tenero arrosto d'agnello, stinco succulente di maiale, grigliata croccante: le tradizionali baite del comprensorio di Racines-Giovo fanno venire l'acquolina in bocca ad ogni sciatore affamato. Neve garantita, ideale per famiglie, piste perfettamente curate: non a caso il comprensorio sciistico di Racines-Giovo è stato pluripremiato da Skiresort.de, il portale di valutazione di comprensori sciistici più importante al mondo. Poiché tuttavia anche i più insaziabili fanatici della neve hanno di tanto in tanto un languorino, gli chef delle otto baite tradizionali a bordo pista preparano con maestria piaceri sublimi per il palato, rendendo le vacanze davvero indimenticabili.

Toni, proprietario di **Malga Calice**, prepara ad esempio personalmente ogni fine settimana i pezzi migliori di capretto ed agnello da servire ai propri ospiti. Il profumo è già nell'aria, ancor prima di aver

sfogliato il menù.

E coloro che hanno voglia di grigliata, possono puntare sulla **Malga Saxnerhütte** di Martin; del resto stinchi di maiale, polletti ecc., dorati e croccanti, non sono soltanto una prerogativa dell'estate!

Al **Ristorante Rinneralm** gli appassionati dello sci e della slitta entrano in un vero e proprio paradiso di pasta e canederli. Speziati o delicati, con formaggio, spinaci o come dolci, c'è l'imbarazzo della scelta qui da Ferdinand, il padron di casa. L'aroma di squisite prelibatezze di pesce solletica anche i palati più esigenti nei fine settimana.

Puro fascino dei Paesi del Sud emana invece la **Waldhütte** che serve diverse varianti di pasta, dalla più leggera alla più succulenta, per attirare i più esigenti intenditori culinari. Particolarmente consigliata dal padron di casa Armin è la tagliata di manzo finemente condita: una prelibatezza senza eguali!



Alla **Malga Wasserfalleralm** Franz serve ai numerosi ospiti specialità tradizionali fatte in casa. Il suo arrosto d'agnello, croccante e succulento, è una vera tentazione! E solo leggendo i numerosi antipasti proposti, naturalmente fatti in casa, vi girerà la testa!

» contatti

Comprensorio sciistico Racines-Giovo
Tel. +39 0472 659153
Fax +39 0472 659196
info@racines-giovo.it
www.racines-giovo.it

Orari di apertura

Impianti: tutti i giorni ore 8.30 - 16.15
Ufficio skipass: tutti i giorni ore 8.00 - 17.00

Al **Ristorante Blosegg** il padron di casa Andreas serve piatti tradizionali selezionati ai propri ospiti affamati che nella lunga discesa a valle si concedono una piacevole sosta. Il palato trova piena soddisfazione quando incontra il gustoso tris tirolese fatto di canederli agli spinaci, gnocchi al formaggio e ravioli di patate con ripieno di finferli. I piatti di carne vengono preparati esclusivamente con la carne della propria fattoria. Anche Sepp dello **Skistodl** punta sulla tradizione, soddisfacendo i palati dei propri ospiti con Schlutzkrapfen, canederli, speck e tanto altro ancora. Gustose pizze dorate soddisferanno invece coloro che adorano la cucina italiana.

Chi al termine della discesa a valle ha ancora un languorino, troverà nella **Ratschingser Stub'n** una benefica oasi di salvezza. Il padron di casa Konrad propone un succulente arrosto d'agnello servito in una pentola di terracotta di cui egli controlla personalmente fuoco e cottura. La gustosa fonduta di vero formaggio di malga della Val Racines diffonde un profumo particolarmente inebriante.

Neve garantita, ideale per famiglie, piste perfettamente curate: sono queste le caratteristiche del comprensorio sciistico di Racines-Giovo. E i sublimi piaceri culinari a bordo pista garantiscono quel tocco supplementare di vacanza ben meritata fra i monti innevati della Val Racines. 



Racines-Giovo 1.300 - 2.150 m

- > 25 chilometri di piste
- > 8 impianti di risalita
- > 20 piste differenti
- > Funslope
- > Pista a gobbe
- > Area sulla neve per bambini
- > 5 km di pista di slittino
- > 16 km di pista di fondo d'alta quota e sentiero escursionistico con gli sci



Comprensorio sciistico
Racines-Giovo

Baite a bordo pista nel comprensorio sciistico di Racines-Giovo

Malga Calice, tel. +39 339 6268966
Saxnerhütte, tel. +39 339 8633515
Waldhütte, tel. +39 339 5951312
Ristorante Rinneralm, tel. +39 0472 659249
Malga Wasserfalleralm, tel. +39 339 5951312
Ristorante Blosegg, tel. +39 0472 659163
Skistodl, tel. +39 0472 659161
Ratschingser Stub'n, tel. +39 339 8087830

CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI

>> monte cavallo, la montagna del

Chopper on tour

Testo Renate Breitenberger Foto Associazione turistica Vipiteno



La pista di slittino di Monte Cavallo, con i suoi 9,6 km di lunghezza, è la pista innevata ed illuminata più lunga d'Italia nonché una delle più sicure dell'arco alpino. Test di guida sulla "regina delle discese".

Tre gradi Celsius, 20 centimetri di neve fresca.

Il giorno ideale per una fantastica slittata ... Sorrido entusiasta, prendo in prestito una delle 400 slitte a disposizione presso la stazione a valle di Vipiteno e mi dirigo verso Monte Cavallo a bordo dell'ovovia a 6 posti. Giunta alla stazione a monte, percorro qualche metro finché raggiungo la pista di slittino. Eccola: la candida "regina" delle piste di slittino perfettamente battuta, si snoda dai 1.860 metri fino a valle, fra 17 tornanti, rettilinei e serpentine, a volte più ripide, altre più pianeggianti. Con i suoi 9,6 chilometri, la regina si è conquistata il primato di pista innevata ed illuminata più lunga d'Italia e, secondo il test dell'ADAC del 2011, quello di pista più sicura dell'arco alpino. Allora, proviamola!

Mi sistemo gli occhiali da sci. Monto sulla slitta, distendendo le gambe in avanti. Guidare con i talloni, frenare con gli scarponcini, spostare il peso a destra o sinistra in base alla curva. Slittare è come andare in bici. Una volta imparato, non lo si dimentica. Mi do una spinta

ed ecco che le lame di ferro della mia monoposto iniziano a farsi sentire sul largo sentiero forestale. Pini e abeti a perdita d'occhio, neve scintillante alla luce del mattino. Un tempo gli uomini trasportavano legname e fieno dalle malghe fino a valle a bordo di slitte in legno. Oggi il carico è costituito soltanto da me stessa.

Il vento arrossisce le mie gote, meno dieci gradi percepiti, con la mano destra tiro su la sciarpa in lana fino a coprirmi il naso.

All'improvviso sfrecciano alla mia sinistra due slittinisti. "luhuu!", esclama uno dei due. Uno scoiattolo a bordo pista si porta subito in sicurezza. Io preferisco non gareggiare. Mi abbandono all'ebbrezza di una slittata senza fine e torno a sorridere. Delle bandelle in legno proteggono dalle curve più spigolose, la pista innevata non è sconnessa, presenta soltanto traffico a senso unico. Bello attraversare così il bosco!

A forza di sognare ad occhi aperti, poco prima del decimo tornante inizio a perdere velocità. Le mie gambe spingono per riprendere il ritmo e hopp ... hopp! Finché sul mio volto torno a percepire il vento della velocità. Per un attimo gli abeti mi consentono di dare un'occhiata ai candidi tetti di Vipiteno, come cosparsi di zucchero a velo. All'arrivo avrò fatto 25 minuti di



Monte Cavallo, la montagna del tempo libero 1.535 - 2.116 m

- > 17 chilometri di piste
- > 3 impianti di risalita
- > 8 piste differenti
- > Area principianti
- > Kinder Yogurt Land
- > 10 km di pista di slittino illuminata e innevata
- > 6 km di sentiero escursionistico invernale
- > 3 km di sentiero per escursioni con le ciaspole

tempo libero



discesa e percorso 900 metri di dislivello. Le mie cosce iniziano ad informicolarsi, anche le mie gote. Oggi non ce la faccio a fare un secondo giro, purtroppo! Penso che la prossima volta potrei andarci con degli amici, la sera, un martedì o venerdì, prima risalendo con l'ovovia (circola fino alle ore 22), poi dopo una tappa alla Malga Furl, al Roßstodl, al Sterzingerhaus o alla Sternhütte, scendendo fino a valle sulla pista dotata di illuminazione artificiale. Sono curiosa di scoprire com'è la "regina" di notte. 

» contatti

Monte Cavallo, la montagna del tempo libero
Tel. +39 0472 765521, Fax +39 0472 767949
info@montecavallo.com
www.montecavallo.com

Orari di apertura

Impianti: tutti i giorni ore 8.30 - 16.15
Cabinovia circolare: marzo/aprile ore 8.00 - 17.00
Ufficio skipass: tutti i giorni ore 8.00 - 17.00
Servizio serale per gli appassionati della slitta:
ogni martedì e venerdì ore 19.00 - 22.00

Piste di slittino a Racines, Vipiteno e Colle Isarco

» Racines

Racines di Dentro,
stazione a monte Racines
Atscherwiesen, Telves di Sopra
(illuminata)
Waldeben, Val Giovo (illuminata)

Lunghezza

Difficoltà

Noleggjo

5 km

••• ✓

1,9 km

••• -

1,4 km

••• -

» Vipiteno

Monte Cavallo,
stazione a monte Vipiteno (illuminata)
Birchwald, Stilves
Grube, Vizzate
Smudres
Egg

9,6 km

•• ✓

1 km

•••• -

1,4 km

••• -

3,5 km

• -

2 km

•• ✓

» Colle Isarco

Ladurns, stazione a monte Fleres
Zirago, Bagni di Brennero
Allriss, Fleres
Rifugio Cima Gallina, Colle Isarco

6,5 km

••• ✓

6,5 km

••• -

3,5 km

• -

4,6 km

•••• -



Monte Cavallo, la montagna
del tempo libero

CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI

>> zona sciistica

Il divertimento sugli sci per i più piccoli

Testo Susanne Strickner Foto Associazione turistica Colle Isarco



Piccoli fan della neve diventano campioni: al parco invernale per bambini di Fichti, 5.000 metri quadri di divertimento accanto alla stazione a valle degli impianti di risalita di Ladurns, i più piccoli saranno più che soddisfatti.

Mentre mamma e papà si cimentano senza preoccupazioni sulle piste soleggiate del comprensorio sciistico per famiglie di Ladurns godendosi l'ammaliante paesaggio invernale, Fichti e i suoi amici si occupano dei bambini. Gli assistenti premurosi e professionali garantiscono ai piccoli il massimo del divertimento, dell'adrenalina e il miglior intrattenimento. Sei giorni la settimana i bambini a partire dai due anni vengono assistiti con cura e attenzione. Impareranno a muovere i primi passi sugli sci giocando durante il corso di sci giornaliero di due o quattro ore, tenuto da maestri di sci diplomati. Oltre alle piste, il paradiso per bambini di Fichti

offre un ricco programma d'intrattenimento. Che si tratti di una lotta a palle di neve, una passeggiata nella neve, un'allegria slittata o la costruzione di un castello di neve con gli amici, al paradiso per bambini di Ladurns il gioco, divertimento e grandi emozioni sono sempre all'ordine del giorno. Naturalmente, non mancherà nemmeno un pasto caldo a misura di bambino. E se un giorno dovesse nevicare troppo, nei locali variopinti di Fichti molte saranno le sorprese da scoprire!

Per i più esperti non mancheranno invece avventure straordinarie nello slalom, freeski action, off-road o snowboard. Inoltre la scuola di sci di Ladurns è stata premiata con il marchio di qualità Gold per le eccellenti lezioni di sci e la miglior assistenza ai bambini. E per soddisfare al massimo i più piccoli, il venerdì c'è in programma la gara finale dove tutti i campioni si battono per le tanto agognate medaglie di parte-

Comprensorio sciistico di Ladurns 1.300 - 2.150 m

- > 15 chilometri di piste
- > 7 piste differenti
- > Area principianti
- > Paese dei Bambini di Fichti
- > 6,5 km di pista di slittino
- > 11 km di sentiero escursionistico invernale
- > Escursioni con le ciaspole

ladurns



cipazione. Ognuno tornerà a casa vincitore, pieno di ricordi di una vacanza assolutamente indimenticabile nel comprensorio per famiglie di Ladurns. 

Il programma per bambini di Fichti

> Domenica

ore 10.30 - 14.00:

Informazioni, conoscenza reciproca, suddivisione in gruppi, prime sciare sulla neve ed un pranzo tutti insieme

> Da lunedì a venerdì

ore 10.00 - 13.30:

Lezione di sci e pranzo

ore 13.30 - 16.00:

Ulteriore lezione di sci e giochi

> ogni venerdì

Gara di sci per i piccoli campioni

> Scuola di sci e snowboard Colle Isarco

Stazione a valle di Ladurns

Tutti i giorni dalle ore 8.30 alle 17.00

Tel. e fax +39 0472 632673

Cell. +39 348 7062473

info@scuolasci-colleisarco.it

www.scuolasci-colleisarco.it



Zona sciistica di Ladurns

>> contatti

Zona sciistica di Ladurns

Tel. +39 0472 770559, Fax +39 0472 770540

info@ladurns.it, www.ladurns.it

Orari di apertura

Impianti: tutti i giorni ore 8.30 - 16.15

Ufficio skipass: tutti i giorni ore 8.00 - 17.00,

sabato ore 8.00 - 18.00

CULTURA E TRADIZIONE

DA VEDERE

DA SAPERE

VIVERE LA NATURA

STORIA

ATTIVITÀ E MOVIMENTO

PIACERI

FAMIGLIA

EVENTI

>> come ogni

Usi e costumi durante il Natale

Testo Barbara Felizetti Sorg Foto Associazione turistica Vipiteno

anno...

Le festività natalizie sono nell'aria: sin dalla prima domenica d'Avvento, i canti melodici di Gesù Bambino, il profumo inebriante di dolci alla cannella e del tronco natalizio, oltre alle case e agli appartamenti amorevolmente decorati, ci preparano alla festa più bella dell'anno.

Usanze antiche e moderne del Natale.

> Non brillano soltanto gli occhi dei bambini quando ogni anno si accendono le candeline della **Corona d'Avvento** e si pronuncia: "Prima una, poi due, poi tre e poi quattro, ecco che arriva Gesù Bambino." L'"invenzione" della Corona d'Avvento è attribuita al teologo Johann Hinrich Wichern, che attorno al 1850 ad Amburgo, prestando servizio come educatore, desiderò colmare l'attesa del Natale per i bambini a lui affidati.

> Risale al medesimo periodo anche il **Calendario d'Avvento**: con l'apertura giornaliera di una finestrella si pregusta la gioia della grande festa natalizia.

A Vipiteno, durante il periodo d'Avvento, l'intero centro storico si trasforma in un gigantesco calendario d'Avvento. Ogni giorno i piccoli angioletti accompagnati da gioiose melodie di strumenti a fiato aprono la finestra addobbata a festa di un edificio cittadino.

> Il **Mercatino di Natale di Vipiteno**, con graziose bancarelle decorate con minuzia per i dettagli, propone numerosi prodotti di qualità altoatesini e vanta una tradizione pluriennale.



Ogni anno, quale membro dell'associazione "I Mercatini di Natale Originali dell'Alto Adige" e dell'"Avvento delle Alpi", il mercatino di Vipiteno è un apprezzato appuntamento fisso per numerosi visitatori provenienti d'ogni dove.

> Santa Barbara, protettrice dei minatori, è particolarmente venerata nelle nostre aree vacanze che vantano una tradizione mineraria plurisecolare.

E sono proprio i **rametti di Santa Barbara** a rivelare come sarà l'anno a venire. Quando alla Vigilia i rametti di ciliegio tagliati il 4 dicembre, il giorno di Santa Barbara, prima dell'alba, fioriscono, il nuovo anno porterà gioia e salute in casa.

> Spaventoso è invece il giorno dei diavoli, quando i cosiddetti **Krampus**, gli accompagnatori infernali di San Nicolò, creano scompiglio e diffondono paura. Con catene tintinnanti e urla infernali, il 5 dicembre i diavoli percorrono strade e vicoli, spianando la strada a **San Nicolò** che di casa in casa distribuisce piccoli doni ai bambini stupefatti. E se non passa personalmente, di notte porta un piccolo dono in gran segreto.

> Dopo la kermesse rumorosa e vociferante dei diavoli, torna la pace e tranquillità nel periodo prenatalizio, di per sé dedicato alla meditazione. Resta ancora molto da fare: preparare i **biscottini natalizi**, scrivere la letterina a Gesù Bambino e rispolverare i canti natalizi. In molte case si usa ancora preparare personalmente il tradizionale "Zelten di Natale", un prelibato pane con frutta candita e noci.

> Nel corso del tempo, molte usanze sono andate perse. In ogni caso il periodo di Natale era anche il periodo di misteriosi oracoli dell'amore. Un tempo, ad esempio, nella **notte di San Tommaso** tra il 20 e il 21 dicembre, la notte più lunga dell'anno, le fanciulle contadine solevano spargere dei semi di lino attorno al letto per incontrare nei sogni il loro futuro marito.

> Poi giunge finalmente la **Vigilia di Natale**! Come da tradizione il 24 dicembre si adorna l'**Albero di Natale**; nel **Presepe di Natale** i pastori con le loro pecore

guardano meravigliati Gesù Bambino appena venuto al mondo. In genere, attorno alla mezzanotte, si celebra la sua nascita durante la Santa Messa. Già nel pomeriggio, come da tradizione, il coro di voci maschili di Vipiteno intona brani natalizi dall'imponente Torre delle Dodici nel centro cittadino.

> E quando un anno sta per giungere al termine, è doveroso salutarlo in pompa magna. Alla festa spettacolare di **S. Silvestro** allestita in Piazza Città a Vipiteno si balla e si festeggia fino alle prime ore del mattino per dare il benvenuto al Nuovo Anno.

> Nel comprensorio sciistico di Racines il **Nuovo Anno** inizia all'insegna dello spettacolo e delle grandi emozioni. Dopo i caldi ritmi della discoteca sulla neve ed un emozionante spettacolo sugli sci, l'evento clou dell'apprezzata manifestazione è rappresentato da un'esplosione di fuochi d'artificio. A Colle Isarco il Nuovo Anno è annunciato con una fiaccolata ed uno spettacolo d'intrattenimento.

> Nelle **Notti Sacre** del 25 e 31 dicembre nonché del 5 gennaio si mescolano in un recipiente ignifugo assieme alla brace, dell'incenso, dei rametti d'ulivo di Pasqua e delle erbe benedette il 15 agosto. Il capostipite della famiglia percorre tutta la casa e la stalla per tenere lontani gli spiriti cattivi, seguito dalla famiglia raccolta in preghiera.

> Benedizione e fortuna augurano infine i **Re Magi** che passano di casa in casa trascrivendo sulla porta con il gesso benedetto l'anno nuovo e le iniziali "20 - C + M + B - 16". Significa "Christus mansionem benedicat" ("Cristo benedica questa casa") e porta pace e benedizione per il Nuovo Anno. Da sempre si suppone che i tre Re Magi allontanino demoni e spiriti cattivi e portino benedizione per l'intero anno a venire.

Il periodo natalizio effettivo prosegue fino al 2 febbraio (Maria Santissima Candelora). Ma a febbraio preferiamo sintonizzarci già sulle pazzie del Carnevale!

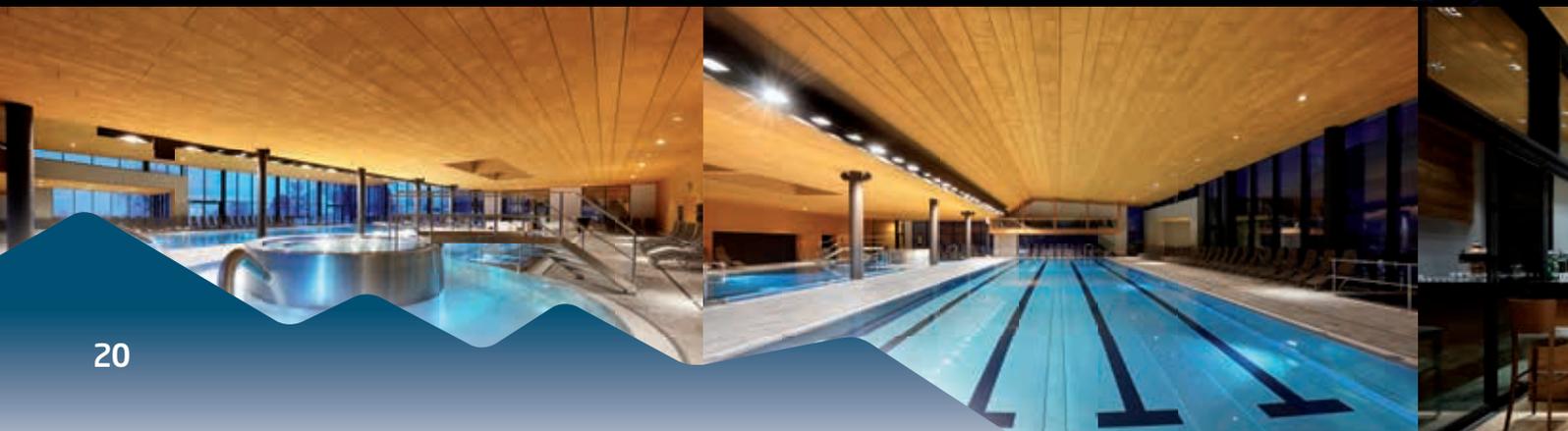


CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI

» un paradiso rin

La piscina relax Balneum di Vipiteno

Testo Barbara Felizetti Sorg Foto Associazione turistica Vipiteno



frescante sulla terra





Dimenticatevi della quotidianità in una vasta area saunistica, rigeneratevi nelle fresche acque della piscina coperta e godetevi il tempo che scorre: la piscina Balneum di Vipiteno è il luogo ideale per godersi qualche ora in pieno relax.

Da millenni in tutto il mondo gli uomini praticano la sauna per beneficiarne in salute. Le saune più antiche, ritrovate nell'Asia Orientale, erano semplici ma efficaci. Nell'Età della Pietra i nostri antenati si preoccupavano della pulizia e dell'igiene del corpo disponendo delle pietre roventi in una fossa su cui riversavano dell'acqua e che coprivano con dei rami.

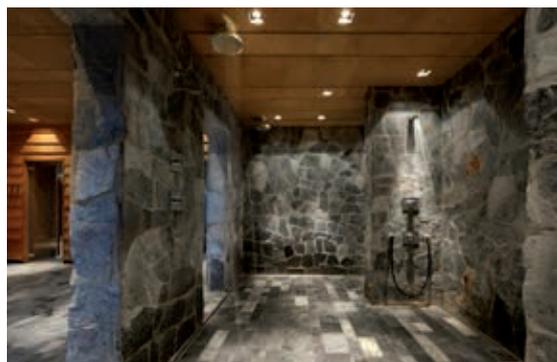
Saune per intenditori

Oggigiorno non è più necessario addentrarsi in una fossa buia per prendersi cura del proprio corpo e della propria mente. Al contrario, nella piscina relax Balneum di Vipiteno, su ben 1.120 m² si estende un lussuoso ambiente saunistico per gli amanti della sauna che avranno l'imbarazzo della scelta fra un'am-

pia sauna finlandese (90 – 95° C) all'esterno, una profumata sauna alle erbe (50 – 60° C), una sauna in scintillante quarzite argentea estratta dalla Val di Vizze (60 – 70° C) ed un seducente bagno turco ai cristalli (50° C). *“Utilizzando aghifogli e pietre locali, abbiamo cercato di instaurare uno stretto rapporto con le nostre aree vacanze”,* spiega l'architetto brisinese Ralf Dejaco, che ha dato nuova vita alla vecchia piscina nel corso di una ristrutturazione avvenuta negli anni 2009/2010. *“Siamo riusciti così a creare un'atmosfera accogliente che avvolge gli ospiti come una seconda pelle.”*

Ore di completo relax

Per questi motivi al Balneum il relax è una promessa mantenuta: il fuoco schioppettante nel caminetto, una piacevole tisana erogata dal samovar ed una magnifica vista sull'ampia conca di Vipiteno generosamente offerta dalla panoramica zona relax. Il tutto leggendo un buon libro, accoccolandosi con il proprio partner o dondolandosi nell'amaca mentre





i pensieri vagheggiano... Nulla è più bello del dolce far niente che trova il proprio apice in locali relax di straordinaria fattura. Percepite voi stessi come il piacevole profumo del cirmolo locale calma il vostro battito cardiaco, come l'aromatico fieno di montagna vi riporta all'estate anche in pieno inverno o come il ritmico susseguirsi delle onde spazza via anche le ultime preoccupazioni.

E per rinfrescarsi ed abbassare la temperatura corporea è sufficiente osare un tuffo nella vasca all'aperto, una breve sosta nella grotta del freddo o fare qualche passo nella vasca Kneipp. Sulla terrazza con lettini ci si può abbandonare ad un benefico massaggio nella calda vasca idromassaggio, mentre i muscoli tesi della schiena si rilassano piacevolmente nella cabina a raggi infrarossi.

Il caffè Bistro nell'area d'ingresso del Balneum offre piccoli spuntini per spezzare la fame.

»Al Balneum
il relax è una
promessa mantenuta.«

Il nuoto in tutte le varianti

Anche alla piscina relax ce n'è per tutti i gusti. I nuotatori più accaniti non mancheranno di fare numerose vasche nella piscina sportiva, mentre nella vasca dedicata al relax e al divertimento, con lettini per il massaggio, getti per la schiena e idromassaggio il piacere è assicurato. Nella vasca bebè i più piccoli inizieranno a fare le loro prime esperienze nell'acqua. E persino nelle giornate più fredde dell'inverno vipitenese, i più temerari troveranno l'uscita per raggiungere la vasca esterna. *"Il vasto paesaggio naturale che circonda Vipiteno e i suoi dintorni entra letteralmente a far parte del Balneum attraverso le sue vetrate a tutta altezza"*, sottolinea l'architetto Ralf Dejaco. *"Del resto le finestre creano i quadri più affascinanti"*. Lo stesso dicasi anche per chi osserva curioso il complesso dall'esterno.

"Le immagini che gli osservatori percepiscono dall'esterno devono avere un effetto invitante". Come un invito ad accedere alla piscina relax Balneum, il paradiso rinfrescante sulla Terra! 



» contatti

Balneum Vipiteno
Piazza Karl Riedmann 5
39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 760107, Fax +39 0472 762477
balneum@vipiteno.eu, www.balneum.vipiteno.eu

Orari di apertura

Piscina coperta: lun. - ven. ore 16.00 - 22.00,
sab., dom., festivi ore 10.00 - 22.00
Sauna: lun. - ven. ore 15.00 - 22.00
sab., dom., festivi ore 11.00 - 22.00
Sauna per famiglie:
dom., festivi ore 11.00 - 15.00

CULTURA E TRADIZIONE

DA VEDERE

DA SAPERE

VIVERE LA NATURA

STORIA

ATTIVITÀ E MOVIMENTO

PIACERI

FAMIGLIA

EVENTI

» tracce nella

Scialpinismo guidato nella Val di Fleres

Testo Susanne Strickner Foto Associazione turistica Colle Isarco



neve



Sempre più appassionati dell'inverno riscoprono il nostro paesaggio montano innevato con sci e pelli ai piedi. Per non compromettere l'habitat naturale di piante ed animali durante il tour, in Val di Fleres è stato realizzato un progetto di percorsi guidati che garantisce salite e discese a contatto con la natura, senza rischio di valanghe.

In termini di neve garantita, le nostre aree vacanze vantano una posizione geografica ideale. D'inverno la bassa pressione del Mare del Nord e anche la bassa pressione sul Golfo di Genova portano da noi abbondanti precipitazioni. Le cinque valli laterali che si diramano a stella offrono innumerevoli itinerari di scialpinismo, dai più facili ai più difficili.

Lo scialpinismo sta vivendo un periodo d'oro e trasforma la natura in un palcoscenico di eventi. Tuttavia i tour di scialpinismo, come tanti altri sport outdoor, mettono anche a dura prova la natura alpina, il mondo animale ed i boschi giovani. Per questo motivo, nell'ambito di un piccolo progetto finanziato dall'UE del Consiglio Interreg della Wipptal, nel 2014 sono stati realizzati dei percorsi specifici per scialpinisti.

I percorsi guidati di scialpinismo a contatto con la natura rappresentano la misura più economica, efficace e sostenibile nel lungo termine per il mantenimento, il miglioramento e il collegamento di habitat preziosi. Il progetto puntava da un lato a realizzare un itinerario sicuro per l'ascesa e la discesa, sfruttando anche le piste di sci del comprensorio di Ladurns e, dall'altro, a proteggere le aree sensibili del bosco.

Su sentieri sicuri

Partendo dalla stazione a valle di Ladurns, il percorso sale nel cuore della natura su sentieri forestali ed escursionistici già esistenti e sfocia al di sotto della stazione a monte di Ladurns su un sentiero per sciatori, confinante con la pista di sci. Un'altra salita sicura conduce al Pfaffenberg. Partendo dal parcheggio della malga Allriss o dai masi vi sono svariate possibilità di ascesa alla vetta.

Per la realizzazione dei percorsi guidati sono →

CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI

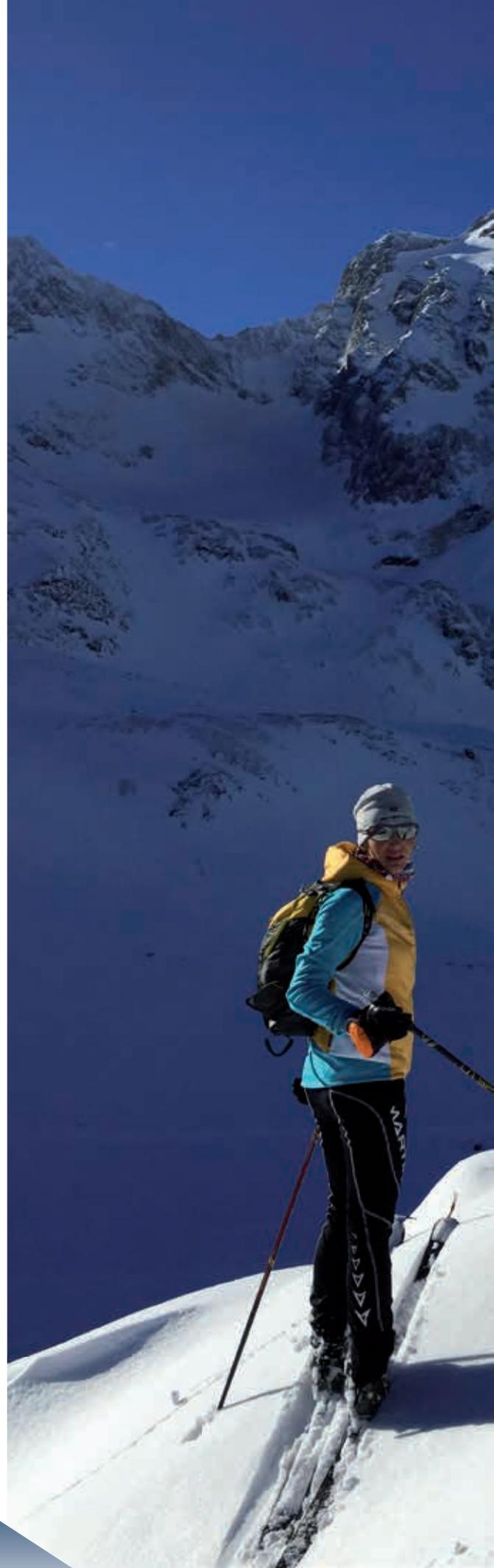
stati abbattuti degli alberi e svolti dei lavori straordinari di manutenzione, in parte anche degli spostamenti di sentieri già esistenti. Attraverso il bosco sono state aperte diverse piste per consentire una discesa senza pericoli.



Rispetto degli animali e del loro habitat

Percepire la natura con tutti i sensi, riscoprire ritmi più lenti: è questo il motto dei percorsi segnalati che promuove uno scialpinismo nel pieno rispetto dell'ambiente. Non soltanto gli sciatori si muovono più sicuri nel bosco, anche gli animali possono vivere indisturbati. Inoltre, poiché le superfici confinanti del bosco rimangono pressoché intatte, si riscontrano meno danni ai boschi giovani dovuti agli spigoli degli sci. Si tutelano infine le superfici destinate al rimboscimento e alle giovani piante. Anche gli sciatori meno allenati non faticeranno a seguire la discesa segnalata attraverso il bosco e sulle piste di sci di Ladurns. Dei cartelli esplicativi ed illustrati indicano agli appassionati di scialpinismo la via corretta da seguire e forniscono alcuni suggerimenti importanti.

Il progetto è un prezioso contributo per coniugare in modo armonioso l'ecologia della fauna e gli interessi forestali del bosco d'alta montagna. Attraverso un rapporto di reciproco rispetto, senza imporre grossi divieti, anche in futuro, accanto alle numerose tracce degli sci, si continueranno a scorgere varie impronte di animali nello scintillio della neve! 





Tour di scialpinismo nella natura della Val di Fleres

- > **Ladurns:** dalla stazione a valle di Ladurns attraverso sentieri escursionistici e forestali fino alla stazione a monte
- > **Pfaffenberg:** partendo dal parcheggio della malga Allriss o dai masi con svariate possibilità di ascesa alla vetta

Muoversi in sicurezza

L'attrezzatura indispensabile per ogni scialpinista:

un kit d'emergenza costituito dal dispositivo ARTVA, sonda e pala. Prima di iniziare un tour, informatevi sull'attuale situazione valanghe al numero di tel. +39 0471 270555 e +39 0471 271177 o sul sito www.provincia.bz.it/valanghe.

CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI



STAZIONE DI COMANDO

» esercitazioni fondamentali per la sopravvivenza

Intervista con Hubert Eisendle,
capo del soccorso alpino di Colle Isarco/Fleres

Testo Susanne Strickner | Foto Hubert Eisendle | Servizio di soccorso alpino di Ridanna-Racines



Che si tratti di un tour di scialpinismo in alta quota o di un giro nel comprensorio sciistico al di fuori delle piste battute, le valanghe possono verificarsi ovunque sul territorio, comportando rischi per gli appassionati della neve fresca. Poiché non si può mai escludere completamente il rischio, è fondamentale esercitarsi regolarmente per apprendere il giusto comportamento da adottare in caso d'emergenza.

Hubert Eisendle, capo del soccorso alpino di Colle Isarco/Fleres, illustra le possibilità di esercitazioni praticabili presso l'impianto d'addestramento per la ricerca delle persone sepolte da valanghe di Ladurns.

» Sentalp: Che cosa si intende per impianto d'addestramento per la ricerca delle persone sepolte da valanghe?

Hubert Eisendle Presso l'impianto d'addestramento, chiunque può esercitarsi nella ricerca di dispersi sotto una valanga. Nell'area selezionata con sezioni ripide e collinose o pianeggianti a sinistra della stazione

a monte di Ladurns, accanto al nuovo bacino di rifornimento sotto la Edelweißhütte, sono seppelliti dieci trasmettitori che permettono di esercitarsi nella ricerca con gli apparecchi ARTVA.

L'impianto d'addestramento è gratuito e accessibile a tutti a qualsiasi ora del giorno e della notte. Le esercitazioni possono essere svolte in piena autonomia e da più persone contemporaneamente.

Come funzionano le esercitazioni di ricerca?

HE Presso la stazione di comando potete attivare i trasmettitori seppelliti sotto la neve, fra i 10 disponibili, ed impostare il tempo. Il vostro apparecchio ARTVA vi condurrà sopra i punti dove sono seppelliti i trasmettitori. Una volta sul posto, con l'uso della sonda effettuate un sondaggio che vi permette di ricercare la scatola del trasmettitore. Sulla scatola è montato un sensore che vibra al contatto con la sonda, invia un impulso alla stazione di comando e arresta il tempo. Esistono diverse varianti di esercitazioni, come ad esempio la modalità casuale o per gli esperti. È possibile simulare anche il caso di più sepolti.



di ricerca:



Perché sono importanti le esercitazioni di soccorso antivalanghe?

HE È fondamentale effettuare regolarmente delle esercitazioni di ricerca per salvare i propri compagni, affinché ci si abitui alla modalità di funzionamento del proprio apparecchio di ricerca ARTVA. Anche il sondaggio e le tecniche di disseppellimento rapido ed efficace sono indispensabili. Nel corso di numerose esercitazioni per valanghe, ho visto come sia possibile liberare la testa di un soggetto travolto da una valanga di media entità causata dagli sciatori (copertura di 150 x 80 m, a circa 1 metro di profondità) entro cinque minuti, il che aumenta notevolmente le possibilità di sopravvivenza della vittima. Chi non è allenato a cercare, sondare e scavare con la pala ci impiega almeno venti - trenta minuti, il che potrebbe essere già troppo tardi per il travolto da valanga. Requisito essenziale è naturalmente che il disperso abbia con sé un dispositivo ARTVA. Anche gli sciatori che amano cimentarsi nel fuoripista sulla neve fresca, dovrebbero indossare assolutamente un dispositivo ARTVA e portare con sé uno zaino con

l'attrezzatura necessaria in caso d'emergenza, perché anche in questi casi possono formarsi delle valanghe. Senza dispositivo ARTVA il disperso ha solo la possibilità di essere trovato da un cane da valanga oppure di essere localizzato da una squadra di ricerca con il sondaggio sistematico. E in queste tipologie di ricerca si parla di tempi di almeno 45 minuti. In tali casi la ricerca si svolge per mezzo di sonde e cani su aree più estese, il che prolunga notevolmente i tempi di ricerca e diminuisce le possibilità di sopravvivenza. ☞

Esercitarsi con gli esperti

Insieme all'Alpenverein Südtirol e ai servizi di soccorso alpino, le guide alpine tengono dei corsi sulle valanghe, sul comportamento da adottare nel fuoripista e sull'utilizzo dell'attrezzatura necessaria. La scuola di sci di Ladurns fornisce consigli e suggerimenti su come sciare sicuri in neve fresca.

Informazioni

- » www.alpenverein.it
- » www.bergrettung.it
- » www.scuolasci-colleisarco.it

CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI



» il talento è fondamentale

Manuel Kruselburger, co-allenatore dello Snowboard Team Austria, a proposito di tenacia, successo e obiettivi ambiziosi

Testo Renate Breitenberger Foto Manuel Kruselburger | Alex Zambelli



Da quattro stagioni Manuel Kruselburger è co-allenatore dello Snowboard Team Austria della federazione sciistica austriaca Österreichischer Skiverband (ÖSV), una delle squadre nazionali di spicco nella Coppa del Mondo. Il 32enne di Ridanna ha trovato il suo lavoro ideale e lavora sodo alla propria carriera.

» Sentalp: Manuel, gli snowboardisti della squadra nazionale austriaca possono vantare una fantastica stagione alle spalle: undici piazzamenti sul podio della Coppa del Mondo, una sfera di cristallo nello slalom gigante parallelo, due piazzamenti fra i primi 3 nelle valutazioni delle discipline e quattro medaglie di Coppa del Mondo. Una performance notevole a cui ha dato un contributo significativo.

Manuel Kruselburger La scorsa stagione ha portato grandi successi ma è stata anche molto impegnativa. Mentre le donne hanno raggiunto i loro risultati stagionali migliori, gli uomini hanno avuto di che combattere. Naturalmente ci si misura in base

al successo e si gode di ogni singolo successo. Tuttavia, data la fitta partecipazione alla Coppa del Mondo, la prossima stagione i risultati potranno essere completamente diversi.

In veste di co-allenatore è responsabile dell'allenamento sulla neve. Come riesce a motivare costantemente gli atleti?

MK Quando, come allenatore, vivi lo sport come lo vivono gli atleti e si uniscono le forze, la collaborazione è un successo assicurato. La federazione ci permette di instaurare un ottimo rapporto fra atleti ed assistenti, in modo da poter seguire individualmente ciascun atleta.

Nella foto Lukas Mathies,
vincitore della Coppa del
Mondo 2013/14

Come si diventa snowboarder di livello internazionale come Benjamin Karl o Claudia Riegler e, soprattutto, come si rimane campioni?

MK È una domanda molto difficile. Il talento è un requisito fondamentale, ma è necessario anche essere stimolati e formati in modo corretto. Caratteristiche quali ambizione e tenacia completano il profilo di un atleta di successo. Naturalmente tutti desiderano rimanere il più a lungo possibile fra i primi al mondo. Contribuiscono al successo anche un'ottima guida nell'allenamento e una buona pianificazione.

Ha detto che per lavorare con efficacia, oltre alle competenze tecniche e settoriali, bisogna anche conoscere bene le persone.

MK Approfondire la personalità di ciascun atleta fa parte del mio stile di allenamento e contribuisce ad ottenere la migliore performance possibile in una determinata giornata. Con le mie indicazioni posso essere esigente, riservato e condiscendente, a seconda della situazione. Naturalmente, non è detto che questo atteggiamento sia sempre quello giusto. Tuttavia, meglio si conosce qualcuno, più si è in grado di scegliere le parole giuste.

Dopo Francia, Svizzera e Stati Uniti, l'Austria è al quarto posto mondiale fra le nazioni più forti nello snowboard. Fra gli uomini l'Austria è al secondo posto, nello slalom parallelo e nello slalom gigante parallelo tutte le cinque donne si sono piazzate fra le prime 12 al mondo. Quali sono gli obiettivi che si è posta l'ÖSV per questa stagione?

MK In questa stagione cercheremo di confermare e/o incrementare le performance delle donne. L'obiettivo della stagione per gli uomini è puntare costantemente alla finale e battersi per la vittoria.

Con una petizione (www.change.org), l'ÖSV sta raccogliendo al momento delle firme di protesta. Nel 2018 il consiglio esecutivo del Comitato Internazionale Olimpico (CIO) vuole escludere lo slalom parallelo dai Giochi Olimpici che si terranno in Corea del Sud. Perché?

MK La petizione è stata lanciata dalla federazione sciistica russa e da tutti gli atleti e snowboardisti

"Quando, come allenatore, vivi lo sport come lo vivono gli atleti e si uniscono le forze, la collaborazione è un successo assicurato."

del parallelo. Attraverso la raccolta di firme, anche l'ÖSV vuole mantenere lo slalom parallelo nel programma dei Giochi Olimpici.

Nessuno sa esattamente perché il Comitato

Olimpico abbia preso questa decisione, dato che lo slalom parallelo a Sochi è stato per la prima volta una disciplina olimpica. Le argomentazioni non hanno fondamento, sono incomprensibili e facilmente contestabili. Così anche a Sochi lo slalom e il gigante parallelo avevano una quota condivisa. È incomprensibile come da un lato lo slalom sia stato tagliato e, dall'altro, debbano essere introdotte quattro specialità nuove. I costi di allestimento di uno slalom parallelo sono un po' più bassi rispetto ad una gara di Big Air, ad esempio. Lo ha dimostrato la Coppa del Mondo della scorsa stagione. Nemmeno la similarità fra slalom e gigante parallelo di snowboard costituisce un argomento valido. Esistono diversi altri sport le cui discipline si differenziano ancor meno fra di loro, ad esempio il pattinaggio di velocità.

Lavora sodo alla sua carriera. Qual è il suo prossimo obiettivo importante?

MK In ogni stagione cerco di aggiornarmi professionalmente e di migliorarmi per assistere al meglio gli atleti. 

Manuel Kruselburger - una vita per lo snowboard

Manuel Kruselburger è nato a Vipiteno il 12 ottobre 1982. Sciatore appassionato sin da bambino, da adolescente fa tremare le piste col carving ed il free-ride. Dopo la maturità e l'esame di maestro di sci e snowboard, il giovane di Ridanna ha insegnato per sette anni sul Ghiacciaio dello Stubai e successivamente presso la Scuola superiore dello sport di Vipiteno. Durante il suo corso di formazione da allenatore per boardercross e sci alpino, l'ex capo-allenatore della squadra nazionale austriaca Tom Weninger e il co-allenatore Bernd Krug notarono il suo talento e lo presero con sé nel 2011. Nel tempo libero Manuel ama praticare soprattutto mountain-bike e arrampicata.



CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI

» una festa per i fan

Le Granfondo di Ridanna e Val di Vize

Testo Barbara Felizetti Sorg Foto Associazioni turistiche di Racines e Vipiteno



dello sci di fondo



CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI

Da sempre gli abitanti della Scandinavia preferiscono spostarsi sugli sci di fondo. Oggi, anche da noi, questo sport è divenuto uno degli sport di massa più apprezzati. Nei mesi invernali, sulle piste delle nostre aree vacanze, c'è gran movimento, soprattutto quando a Ridanna e in Val di Vizze si dà il via a due Granfondo molto sentite.

Gli ultimi secondi prima della partenza. La tensione sale. Centinaia di fondisti attendono impazienti sugli sci lo sparo della partenza. Ecco, ci siamo: la truppa di atleti dai mille colori inizia a muoversi. Mentre gli atleti delle file davanti accelerano da veri professionisti, staccandosi rapidamente dalla massa, la maggior parte dei partecipanti della Granfondo di Ridanna preferisce prendersela con comodo. Del resto, devono percorrere ancora 25 km. Durante il percorso, i più allenati possono anche optare per la distanza di maratona.

La prima domenica di marzo è divenuta ormai un appuntamento fisso per tutti gli appassionati della Granfondo, giunta ormai alla sua 29esima edizione. La vittoria è contesa in genere fra atleti internazionali d'alto calibro che sfruttano le condizioni d'allenamento ottimali dell'alta valle per prepararsi a gare importanti. Accanto ad altri atleti di varie squadre nazionali, Ricco Groß, ad esempio, stella del biathlon, è già riuscito a piazzarsi fra i vincitori.

La maggior parte dei partecipanti invece preferisce gareggiare per superare se stessi, godersi l'atmosfera particolare dell'apprezzata kermesse o semplicemente tenere in forma il corpo e la mente. Gli atleti più giovani possono misurarsi sui 6 km dello junior sprint.

Anche la Granfondo della Val di Vizze, la cui 26esima edizione si terrà quest'inverno a inizio febbraio, riscuote ogni anno grande interesse da parte di sciatori amatoriali ma anche di atleti superallenati.



Tutti apprezzano l'atmosfera calorosa e familiare che regna nell'alta Val di Vizze innevata, dove il percorso di 30 km si snoda attraverso un paesaggio montano da sogno. Da alcuni anni la gara si svolge nell'ambito del "Gran Fondo Mastertour". Il programma prevede anche una corsa di 6 km per i più giovani che desiderano respirare l'aria di una Granfondo.

Tuttavia, nelle nostre aree vacanze, anche coloro che non desiderano gareggiare, troveranno le piste ideali per praticare lo sci di fondo. I 100 km di piste perfettamente battute con vari livelli di difficoltà, la vista sulle cime imponenti dei 3.000 metri e i raggi del sole che scaldano la schiena trasformano questo sport vario e salutare in una vera e propria esperienza per tutti e cinque i sensi. 

Granfondo di Ridanna e Val di Vizze

Da diversi anni le Granfondo di Ridanna e Val di Vizze offrono un'allettante occasione a chi desidera misurare le proprie forze ed una fantastica atmosfera a tutti gli spettatori.

Informazioni sulla Granfondo di Ridanna all'indirizzo » www.sv-ridnaun.it,
sulla Granfondo della Val di Vizze
» www.asv-eisbaer.org.

Sci di fondo nelle nostre aree vacanze

Agli appassionati dello sci di fondo, le nostre aree vacanze offrono complessivamente quasi 100 km di piste perfettamente battute con vari livelli di difficoltà, per principianti ed esperti:

» Racines

- ① Anello di fondo di Ridanna: 20 km
- ② Tracciato a valle Colle-Vallettina: 12 km
- ③ Pista di fondo panoramica d'alta quota Platschjoch/Racines-Giovo: 16 km

» Colle Isarco/Val di Fleres

- ④ Anello di fondo Erl/S. Antonio: 5 km
(impegnativa!)
- ⑤ Silbertallope Fleres: 9 km

» Vipiteno/Val di Vizze

- ⑥ Anello di fondo di Caminata: 8,5 km
- ⑦ Anello di fondo della Val di Vizze: 20 km



CULTURA E TRADIZIONE
DA VEDERE
DA SAPERE
VIVERE LA NATURA
STORIA
ATTIVITÀ E MOVIMENTO
PIACERI
FAMIGLIA
EVENTI



» slittoni a tutta per i più spericolati

Per secoli lo slittone (in tedesco Hornschlitten, "slitta cornuta") serviva ai contadini dell'intero arco alpino quale mezzo invernale indispensabile per il trasporto a valle di fieno e legname. Oggi si è trasformato in un mezzo sportivo ultramoderno.

Il materiale di base per gli slittoni era del legno tenero di frassino che non si scheggiava, utilizzato ancor oggi per le slitte e gli sci. Questi strumenti da lavoro erano leggeri e maneggevoli per i terreni ripidi di boschi e prati. In pianura si utilizzavano degli slittoni più grandi, talvolta anche trainati da cavalli. Già dagli anni '60 del secolo scorso, il lavoro dei contadini fu alleggerito notevolmente grazie allo sviluppo di veicoli a motore adatti al terreno e alla costruzione di strade forestali. Infine lo slittone fu impiegato sempre meno quale strumento da lavoro e in molti casi finì dimenticato in un angolo del fienile.

» *Gli slittoni possono raggiungere gli 80 km orari.*«

Tuttavia, quando l'uomo ha del tempo libero, gli possono venire in mente delle idee bizzarre. "Perché non sfrecciare a valle a bordo dello slittone con degli amici altrettanto intrepidi, così per divertirsi?", pensarono alcuni giovani contadini spericolati. Detto, fatto! La neve che schizza ai lati, l'adrenalina della velocità e del pericolo appassionarono subito tanto da rendere ciò che nacque come un semplice divertimento un vero e proprio sport spettacolare.

Già negli anni '80 del secolo scorso si svolse la prima gara di divertimento, in un primo momento ancora sui vecchi slittoni riesumati dai fienili. Ben presto però alcuni furono assaliti da ambizioni sportive. Così, nel corso degli anni, gli slittoni furono sempre più migliorati e trasformati in veicoli da gara. Oggi si corre, battendosi per centesimi di secondo, sulle stesse piste di ghiaccio utilizzate dagli slittinisti tradizionali.

"La squadra si compone di tre ragazzi robusti. Una



birra

Lo slittone diventa uno sport

Testo Karl Polig Foto ASC Stanghe

tuta aderente, un casco integrale ed un paraschiena sono d'obbligo, perché nelle corse veloci si può arrivare fino agli 80 km orari", racconta Armin Hackhofer dell'associazione sportiva dilettantistica di Stanghe, uno dei piloti più esperti in campo internazionale. Il campione europeo in carica si è assicurato per sei volte la vittoria complessiva nella Coppa Europa. Il pilota afferra lo slittone per le "corni" con una presa salda, guidandolo con competenza nelle curve. A tale scopo preme sulle lame d'acciaio affilate degli scarponi, guidandole con la giusta angolazione sulla pista di ghiaccio. Il secondo e terzo uomo, corridore e frenatore, sono dotati di scarponi con ramponi per la partenza esplosiva sulla lastra di ghiaccio. Soltanto prima delle curve più spigolose, il frenatore attiva il freno a leva al momento giusto. *"La velocità deve essere ridotta il meno possibile, ma il tanto necessario, così che lo slittone possa appena sfiorare la curva"*, spiega Armin. Spostando correttamente il peso del corpo verso l'interno della curva, i ragazzi cercano

inoltre di sfidare le leggi della forza centrifuga. Tuttavia gli atleti degli slittoni sono noti non soltanto per le loro spettacolari capacità di guida, bensì anche per i loro tradizionali festeggiamenti, che si tratti di una vittoria o di una sconfitta! 

In poche parole ...

Oggigiorno si tengono gare di slittoni in Germania, Austria, Italia (Alto Adige), in Svizzera, nel Liechtenstein e in Slovenia. Tale disciplina è organizzata nell'ambito della federazione International Sledge Sports Union (ISSU). Ogni anno circa 20 slittoni si battono per la vittoria complessiva nella Coppa Europa che prevede da quattro a cinque gare. Ogni due anni viene conferito il titolo di campione europeo. Negli anni le gare hanno attratto sempre più spettatori che ne apprezzano soprattutto la spettacolarità, le emozioni e il divertimento assicurato.

- CULTURA E TRADIZIONE
- DA VEDERE
- DA SAPERE
- VIVERE LA NATURA
- STORIA
- ATTIVITÀ E MOVIMENTO
- PIACERI
- FAMIGLIA
- EVENTI



1 Comprensorio sciistico di Racines-Giovo

25 chilometri di piste
8 impianti di risalita
20 piste, funslope, pista a gobbe, area bambini
5 km di pista di slittino - 16 km di pista di fondo d'alta quota e sentiero escursionistico con gli sci

2 Monte Cavallo, la montagna del tempo libero

17 chilometri di piste - 3 impianti di risalita - 8 piste - area principianti - Kinder Yogurt Land - 10 km di pista di slittino illuminata e innevata - 6 km di sentiero escursionistico invernale - 3 km di sentiero per escursioni con le ciaspole

3 Zona sciistica di Ladurns

15 chilometri di piste
7 piste, campo scuola, Fichti, il Paese dei Bambini
6,5 km di pista di slittino
5 km di sentiero escursionistico invernale
Escursioni con le ciaspole

1 Anello di fondo di Ridanna

Lunghezza: 20 km - Dislivello: 120 m

2 Tracciato a valle di Racines (Colle-Vallettina)

Lunghezza: 12 km - Dislivello: 100 m

3 Pista di fondo panoramica d'alta quota Platschjoch

Lunghezza: 16 km - Dislivello: 200 m

4 Anello di fondo Erl/S. Antonio

Lunghezza: 5 km - Dislivello: 60 m

5 Pista di fondo Silbertal, Val di Fleres

Lunghezza: 9 km - Dislivello: 100 m

6 Anello di fondo di Caminata

Lunghezza: 8,5 km - Dislivello: 10 m

7 Anello di fondo della Val di Vize

Lunghezza: 2 x 10 km - Dislivello: 60 m



Note editoriali
sentalp Vacanze e tempo libero in Alto Adige - 4ª edizione in inverno 2016/20
Editore Associazioni turistiche di Racines, Vipiteno e Colle Isarco
Redazione Barbara Felzetti Sorg, Renate Breitenberger, Susanne Strickner, Karl Polig | WippMedia srl
Traduzione Elena Carnibella, carnibella.it
Concetto grafico e layout freund grafic design, freund.bz
Foto ASC Stanghe, Servizio di soccorso alpino di Ridanna-Racines, Hubert Eisendle, Alfons Fassnauer, Manuel Kruselburger, Christian Parigger, PRINOTH, Associazioni turistiche di Racines, Vipiteno e Colle Isarco, Alex Zambelli.
Cartina panoramica ©CORMAR di Athesia Druck srl (BZ)
Tiratura 10.500 in tedesco, 10.500 in italiano
Stampa Athesia Druck srl (BZ)

- 1 Monte Cavallo**
Lunghezza: 9,6 km - Difficoltà: media
Dislivello: 870 m
- 2 Malga Freund - Telves**
Lunghezza: 1,9 km - Difficoltà: media
Dislivello: 370 m
- 3 Malga Prantner - Smudres**
Lunghezza: 3,5 km - Difficoltà: da facile a media
Dislivello: 360 m
- 4 Racines - zona sciistica**
Lunghezza: 5 km - Difficoltà: da media a difficile
Dislivello: 550 m
- 5 Waldeben - Val Giovo/Val di Mezzo**
Lunghezza: 1,4 km - Difficoltà: media
Dislivello: 172 m

- 6 Gasse - Val Ridanna**
Lunghezza: 500 m - Difficoltà: facile
Dislivello: 25 m
- 7 Ladurns**
Lunghezza: 6,5 km - Difficoltà: da facile a media
Dislivello: 590 m
- 8 Allriss - Val di Fleres**
Lunghezza: 3,5 km - Difficoltà: facile
Dislivello: 288 m
- 9 Zirago - Brennero**
Lunghezza: 6,5 km - Difficoltà: da facile a media
Dislivello: 560 m

- 10 Fosse - Val di Vizze**
Lunghezza: 800 m - Difficoltà: facile
Dislivello: 100 m
- 11 Birchwald - Stilves**
Lunghezza: 1 km - Difficoltà: da media a difficile
Dislivello: 108 m
- 12 Dosso - Stilves**
Lunghezza: 2 km - Difficoltà: da facile a media
Dislivello: 200 m



Foto: Alfons Fassnauer - Krapfenkarispitze, 2.708 m

ASSOCIAZIONE TURISTICA RACINES

VAL RIDANNA, VAL RACINES, VAL GIOVO

Via Giovo 1

I-39040 Casateia/Racines (BZ)

T +39 0472 760608

F +39 0472 760616

info@racines.info

www.racines.info

ASSOCIAZIONE TURISTICA VIPITENO

CAMPO DI TRENIS, PRATI E VAL DI VIZZE

Piazza Città 3

I-39049 Vipiteno (BZ)

T +39 0472 765325

F +39 0472 765441

info@infovipiteno.com

www.vipiteno.com

ASSOCIAZIONE TURISTICA COLLE ISARCO

VAL DI FLERES, BRENNERO

Piazza Ibsen 2

I-39041 Colle Isarco (BZ)

T +39 0472 632372

F +39 0472 632580

info@gossensass.org

www.colleisarco.org

RACINES

VAL RIDANNA
VAL RACINES
VAL GIOVO

VIPITENO

CAMPO DI TRENIS
PRATI - VAL DI VIZZE

COLLE ISARCO

VAL DI FLERES
BRENNERO



eisacktal
valle isarco

Tal der Wege - Valle dei percorsi

INVERNO 2016