

Rifiorire sull'altipiano del sole

Scoprite la primavera al Renon

La primavera è il momento ideale in cui dedicare particolare attenzione al proprio corpo, alla propria salute e benessere

dal 1 – 30 giugno 2022

Lunedì

Il miele e l'aria alveare



Scoprite il potere curativo dell'aria alveare: con ogni battito d'ali, i benefattori che ronzano nell'alveare creano quest'aria speciale, sana e profumata, che rafforza il sistema immunitario e allevia diversi disturbi come

l'emicrania, l'asma e le allergie. L'apicoltore biologico Paul Rinner farà con voi alcuni esercizi di respirazione che ne intensificheranno l'effetto benefico e vi racconterà delle api e dei loro prodotti. L'Apipura Hotel Rinner prepara una selezione di piatti a base di miele e ingredienti locali. Nel vicino museo d'apicoltura Plattner, numerosi reperti storici vi raccontano la storia e lo sviluppo dell'apicoltura e la vita dei contadini nei secoli passati.

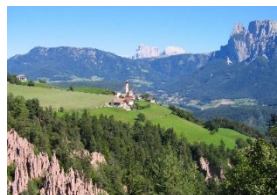
Ritrovo: ore 10.50 al Apipura Hotel Rinner a Soprabolzano (treno del Renon da Collalbo/Soprabolzano alle ore 10.36).

Costo, pranzo escluso: € 10 (ingresso al museo extra), libero con RittenCard.

Prenotazione: Ass. Turistica Renon, entro lunedì, ore 9

Martedì

Alla scoperta del Renon – escursione giornaliera



Ci incontriamo alle ore 10 alla stazione di Collalbo (capra). Da lì la camminata ci porta attraverso prati e bosco e passiamo per i punti e posti più belli del Renon. Durante la giornata la guida Sepp

Lamprecht ci racconta fatti interessanti sul Renon, la cultura e la gente locale. Durata ca. 5 ore, durata solo camminata: 4 ore.

Costo: € 10, libero con RittenCard.

Prenotazione: Ass. Turistica Renon, entro lunedì, ore 17

Mercoledì

Respirare tra i pini mughi e Dolomiti

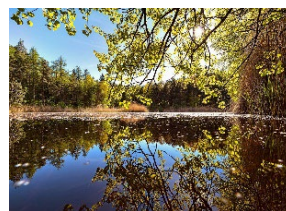


Ci incontriamo alle ore 8.55 alla stazione di Collalbo o ore 9.15 a Pemmern/Tre Vie. Prendiamo la cabinovia del Corno del Renon fino alla Cima Lago Nero, dove vi aspettano aria fresca di montagna e un panorama meraviglioso.

L'escursione conduce attraverso i prati alpini in fiore fino all'Alpe di Barbiano, dove si trova la rustica distilleria di pino mugo. Il proprietario Meinrad Rabensteiner offre una panoramica sulla produzione biologica tradizionale dell'olio di pino mugo e di cembro, due tesori delle Alpi che hanno un effetto calmante, antinfiammatorio ed espettorante sulle vie respiratorie. In un paesaggio montano da sogno e con il profumo di pino mugo nelle narici camminiamo alla baita Feltuner Hütte. Lì il pino mugo diventa il protagonista di piatti deliziosi che stuzzicano il gusto e la vista, oltre che l'olfatto. Durata: 8 ore, solo camminata: 4-5 ore. Costo senza pranzo: € 10 (bus+cabinovia extra), libero con RittenCard. Prenotazione: Ass. Turistica entro martedì, ore 17

Giovedì

Escursione attorno i laghi di Costalovara



Ci incontriamo alle ore 10.20 alla fermata di Stella (treno del Renon da Collalbo/ Soprabolzano alle ore 10.06). Qui si trovano posti interessanti e mistici, dove sono stati trovati reperti preistorici.

Questi posti hanno un panorama

stupendo e sono ideali per trovare il proprio equilibrio. La guida naturalistico ambientale Karl Unterhofer spiega durante l'escursione cosa troviamo nella natura per ottenere il proprio equilibrio. Molto importante, non solo durante l'escursione, ma anche solo parlando e per tutta la nostra vita, è il nostro metodo di respirare. Durata: 4-5 ore, durata solo camminata: 2 ore. Costo: € 10, libero con RittenCard. Si prega di portare con sé qualcosa di mangiare! Prenotazione: Ass. Turistica Renon fino a mercoledì, ore 17

Venerdì

Sulle tracce delle erbe selvatiche



Ci incontriamo alle ore 9.50 alla stazione di Collalbo (capra). Con il pullman 166 arriviamo poi a Longostagno da dove parte la camminata alla scoperta delle erbe selvatiche. La guida Irene Eder spiega curiosità delle erbe che troviamo lungo il percorso. Passiamo l'ora di pranzo allo storico maso "Zuner". Ritorniamo a Longostagno e in pullman arriviamo a Collalbo. Durata: 5 ore, durata solo camminata: 3 ore.

Costo: € 10 (pullman extra), libero con RittenCard.

Prenotazione: Ass. Turistica Renon, entro giovedì, ore 17

Salvo cambiamenti!

Associazione Turistica Renon
tel. 0471 356 100 / 0471 345 245 o info@renon.com

Tutte le manifestazioni sul Renon www.renon.com/events



Ritten  **Renon**
Das Sonnenplateau. L'altipiano del sole.