

## Venerdì – 27 dicembre

**Grande mercato settimanale e mercatino di Natale** a Merano. Dalle ore 8.00 alle ore 13.00.

### **Ciaspolata alla malga “Berglalm” nella Val Senales.**



Andiamo con lo shuttle del Feldhof fino al “Wiesenhof” (2.000 m) a Maso Corto nella Val Senales. Da lì seguiamo il sentiero numero 4 in salita. Percorriamo lungo il bosco l'ultimo tratto del sentiero

numero 5/13 fino alla malga “Berglalm” (2.214 m). Si ritorna sulla stessa via dell'andata. **Tempo di percorso:** ore 2,5 | **dislivello:** 250 ↑ 250 ↓ | **punto d'incontro:** ore 10.30 alla reception

**Serata musicale** con Julia Gasser.

## Sabato – 28 dicembre

**Mercato settimanale** a Naturno. Mercato con una vasta scelta di prodotti nostrani, abbigliamento per tutti i gusti, scarpe e pelletteria, fiori e tante altre cose. Dalle ore 8.00 alle ore 13.00 sulla piazza del municipio.

### **Escursione sulla propria malga a San Martino in Monte.**

Raggiungeremo Laces con lo shuttle dell'hotel. Da lì saliremo con la funivia fino a San Martino (1.740 m). L'escursione ci porterà fino al punto panoramico dal quale si riescono a vedere le cime delle Dolomiti e del Ortles. Poi ci incammineremo per raggiungere la nostra baita privata dove ci gusteremo una bella tazza di vin brûlé. Dopo una pausa ritorneremo alla funivia a San Martino. **Tempo di percorso:** ore 2,5 | **dislivello:** 300 ↑ 300 ↓ | **punto d'incontro:** ore 10.30 alla reception | **costo funivia:** € 15,00 (andata e ritorno)

## Lunedì – 30 dicembre

**Gita con lo slittino in Val Martello.** Andiamo con lo shuttle del Feldhof nella Val Martello fino alla pista naturale per slittini “Hölderle”, una delle più belle piste naturali della Val Venosta. La pista ha una lunghezza di ca. 2,5 km ed è tecnicamente semplice e corre lungo il fiume Plima. Con i più piccoli andiamo fino al nastro trasportatore “tappeto magico” del centro di biathlon, circa 3 km

distante della pista naturale. Il tappeto magico, lungo 100 metri, porta i bambini sulla pista. **Punto d'incontro:** ore 10.30 alla reception | **costo:** ca. € 15,00

## Martedì – 31 dicembre

**Breve escursione al Monte Sole di Naturno.** Dal Feldhof andiamo fino al punto di ristoro “Schwalbennest”. Da qui il sentiero segue in salita fino all'incrocio per il sentiero “Wallburgweg”, andando avanti fino ad arrivare attraverso i vigneti fino al ristorante “Falkenstein”. Da lì ritorniamo all'hotel. **Tempo di percorso:** 1 ora | **dislivello:** 150 ↑ 150 ↓ | **punto d'incontro:** ore 10.30 alla reception

### **Dalle ore 18.30**

Aperitivo di benvenuto nella hall dell'hotel

### **Alle ore 19.00**

Menu di gala di Capodanno a 10 portate

Serata di sound e ritmo fino alla notte con DJ Juri

### **Ore 01.00**

Spuntino per l'anno nuovo con zuppa di gulasch e wurstel bianchi bavaresi

## Mercoledì – 1° gennaio: Capodanno

**Brunch dell'anno nuovo** dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

## Giovedì – 2 gennaio



**Ciaspolata al rifugio Forcola a Trafoi.** Andiamo con lo shuttle del Feldhof a Trafoi nella Val Venosta. Percorriamo il romantico sentiero n. 17 per circa 2 ore fino a raggiungere il rifugio Forcola (2.153 m). Dalla terrazza soleggiata abbiamo una splendida vista sul Ortles e sul panorama montana circostante. Dopo un'accogliente sosta, torniamo con la seggiovia al punto di partenza. **Tempo di percorso:** ca. 2 ore | **dislivello:** 610 ↑ | **punto d'incontro:** ore 10.30 alla reception | **costo seggiovia:** € 12,50

## Venerdì – 3 gennaio

**Grande mercato settimanale e mercatino di Natale** a Merano dalle ore 8.00 alle ore 13.00.

**Ciaspolata nella Val Martello.** Andiamo con lo shuttle del Feldhof fino alla locanda "Stallwieshof" (1931 m) nella Val Martello. Dal parcheggio percorriamo l'ampio sentiero forestale n. 15 in leggera salita fino a



raggiungere un incrocio, dove giriamo a sinistra e seguiamo il sentiero n. 23. Ora percorriamo il sentiero nella

direzione opposta fino al prossimo bivio, che ci riporta al punto di partenza sul sentiero n. 5, con una discesa un po' più ripida. **Tempo di percorso:** 1,5 ore | **dislivello:** 195 ↑ 195 ↓ | **punto d'incontro:** ore 09.30 alla reception

**Serata musicale** con Julia Gasser.

## Sabato – 4 gennaio

**Mercato settimanale** a Naturno. Mercato con una vasta scelta di prodotti nostrani, abbigliamento per tutti i gusti, scarpe e pelletteria, fiori e tante altre cose. Dalle ore 8.00 alle ore 13.00 sulla piazza del municipio.

**Escursione sulla propria malga a San Martino in Monte.** Raggiungeremo Laces con lo shuttle dell'hotel. Da lì saliremo con la funivia fino a San Martino (1.740 m). L'escursione ci porterà fino al punto panoramico dal quale si riescono a vedere le cime delle Dolomiti e del Ortles. Poi ci incammineremo per raggiungere la nostra baita privata dove ci gusteremo una bella tazza di vin brûlé. Dopo una pausa ritorneremo alla funivia a San Martino. **Tempo di percorso:** ore 2,5 | **dislivello:** 300 ↑ 300 ↓ | **punto d'incontro:** ore 10.30 alla reception | **costo funivia:** € 15,00 (andata e ritorno)



## Lunedì – 6 gennaio

Vi auguriamo un piacevole ritorno a casa e Vi aspettiamo per la prossima estate...

# NATALE PER BAMBINI

## La Family-Spa

La **piscina coperta per bambini** e l'**idromassaggio** sono aperte dalle ore 10.00 alle ore 19.30.

Il bagno turco e la Biosauna (saune dress on) sono aperte dalle ore 15.00 alle ore 18.00.

## Il miniclub

La nostra **animatrice** attende i nostri piccoli ospiti a partire dai 3 anni con diversi giochi, serata cinema, party di S. Silvestro e tanto altro ogni giorno dalle ore 14.00 alle ore 22.00.

## Natale per bambini a Merano

Il Natale è una festa per i bambini, per questo anche i più piccoli sono ospiti d'onore del Natale a Merano.

Vi saranno offerte **numerose, sorprese e divertimenti per i vostri bambini: Il carosello e la pista di pattinaggio** sul ghiaccio sotto l'albero di Natale illuminato accanto al presepe con figure in grandezza naturale, il **piccolo trenino** che va per il centro, o le attrazioni presso la Piazza della Rena, che è un'attrazione speciale per le famiglie con la "casetta di Goldy" (Goldy è la mascotte del Natale a Merano).



# LO SPORT E LE GETTATE CON ALEXANDER

**Venerdì - 27 dicembre**  
**08.30 - 09.10** Aquafitness  
**09.30 - 10.15** Bodyforming  
**10.30 - 11.00** Stretching  
**11.20 - 12.00** Ginnastica per la schiena

**Sabato - 28 dicembre**  
**08.30 - 09.10** Aquafitness  
**09.30 - 10.15** Supervisione e consigli nella palestra  
**10.30 - 11.30** Yin Yoga

**Lunedì - 30 dicembre**  
**08.30 - 09.10** Aquafitness  
**09.30 - 10.15** Stretching  
**10.30 - 11.00** Fascia training con Blackroll  
**11.20 - 12.00** Rafforzamento con la fascia elastica thera band

**Martedì - 31 dicembre**  
**08.30 - 09.10** Aquafitness  
**09.30 - 10.15** High intensity interval training  
**10.30 - 11.00** Ginnastica per la schiena  
**11.20 - 12.00** Meditazione con coppe tibetane

**Mercoledì - 1 gennaio**  
**13.00 - 13.40** Yin Yoga

**Giovedì - 2 gennaio**  
**08.30 - 09.10** Aquafitness  
**09.30 - 10.15** TRX-training  
**10.30 - 11.30** Yin Yoga

**Venerdì - 3 gennaio**  
**08.30 - 09.10** Aquafitness  
**09.30 - 10.15** Meditazione con coppe tibetane  
**10.30 - 11.00** High intensity interval training  
**11.20 - 12.00** Stretching

**Sabato - 4 gennaio**  
**08.30 - 09.10** Aquafitness  
**09.30 - 10.15** Ginnastica per la schiena  
**10.30 - 11.30** Yin Yoga

## Le gettate nella Sky Spa (da lunedì a sabato)



**14.30** Peeling nel bagno turco  
**16.00** Gettata nella sauna alle erbe  
**17.00** Peeling nel bagno turco  
**18.00** Gettata nella sauna panoramica



# SCIARE



## Merano 2000 – 1.670 – 2.300 m

Sopra la mondana cittadina di Merano si estende il soleggiato comprensorio di Merano 2000. Un altopiano che offre piste abbastanza semplici adatto alle famiglie.



## Schwemmalm (Val d'Ultimo) – 1.150 – 2.625 m

Nella tranquilla ed isolata Val d'Ultimo troverete questo comprensorio sciistico, che ormai si è fatto un buon nome tra gli sciatori più temerari. Le piste molto ben curate raggiungono un dislivello fino a 1.000 m e stanno avendo molto successo tra gli amanti dello sci.



## Ghiacciaio della Val Senales – 2.011 – 3.212 m

Il ghiacciaio della Val Senales offre un panorama grandioso e delle piste molto ben curate. Una gran varietà di piste vi faranno divertire un sacco, ce né per tutti i gusti. Queste piste sono il ritrovo preferito dagli Snowboarder, Freestyler e Freerider grazie al suo grande funpark.



## Solda all' Ortles 1.900 – 3.250 m

Con i più moderni impianti di risalita senza tempi d'attesa in un paradiso di neve, sole e divertimento! Un centro sciistico che è quasi incomparabile per quanto riguarda la sicurezza di neve, varietà e preparazione di piste che sono immerse in un fantastico mondo di montagne e ghiacciai, che faranno della Vostra vacanza un'esperienza unica. Grazie alla altitudine di 1.900 m – 3.250 m, e all'efficienza degli impianti di innevamento, sono garantite delle piste splendide.



# SLITTARE

## Avelengo (Merano 2000)

La pista di Merano 2000 è lunga 3 km e con tutte le sue curve e i dossi è un puro divertimento. Il comprensorio di Merano 2000 metterà d'accordo tutti, con la sua ampia offerta di divertimenti invernali.

## Val Senales – Lazaun

La soleggiata pista da slittino Lazaun parte a 2.430 m sopra il limite del bosco e si snoda attraverso il bosco invernale per 3,3 chilometri fino alla stazione di Maso Corto. Da Maso Corto si può raggiungere la partenza della pista comodamente con la seggiovia Lazaun. Si possono noleggiare anche delle slitte presso il noleggio sci di Maso Corto.

## Area ricreativa del Watles

La pista naturale per slittino attraversa per quattro chilometri il bosco di larici del Watles ed è considerata un posto per intenditori e una delle più belle piste da slittino dell'intero Alto Adige, ideale per le famiglie con bambini piccoli anche perché è raggiungibile comodamente con la seggiovia. I veri sportivi, ovviamente, possono raggiungerla anche a piedi (salita ca. 1,5 ore).

