

**LANZ ACTIVE**

**GLOBO ALPIN**

# **Summer Active 2021**



## “Kneipp” al Lago di Dobbiaco

Il metodo Kneipp si fonda su una pratica molto semplice: camminare in acqua cristallina a bassa temperatura. L’approccio olistico, secondo il parroco Sebastian Kneipp, si basa su cinque pilastri: acqua, erbe medicinali, corretta alimentazione, esercizio fisico e vita regolare. La pratica più nota di Kneipp per il benessere e la prevenzione derivante da tale filosofia consiste nel cosiddetto metodo Kneipp: camminare immergendo alternativamente le gambe in acqua gelida cristallina. Questo procedimento riattiva la circolazione del sangue e irrobustisce le arterie, favorendo l’irrorazione sanguigna.

Passeggiamo da Dobbiaco fino al bellissimo lago dolomitico situato tra il Parco Naturale Tre Cime e il Parco Naturale Fanes Sennes Braies, dove rafforziamo il nostro sistema immunitario con il metodo Kneipp.



**Dislivello in salita:** ca. 100 m  
**Tempo previsto solo camminata:** ca. 2-3 ore  
**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione, asciugamano

**Difficoltà:**



**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco  
● all’ufficio Globo Alpin (Stazione Ferroviaria)

Durante l’escursione vi chiediamo di mantenere una distanza di 2 metri, ad eccezione delle persone conviventi. Se ciò non è possibile ; è obbligatorio coprire naso e bocca.

# Visita del maso "Hansenhof" sopra Santa Maria

Partiamo a piedi da Dobbiaco e passeggiamo fino alla chiesa di Santa Maria. Da lì proseguiamo sempre salendo verso la frazione di Mellatten dove visitiamo il maso "Hansenhof".

Il maso si trova a 1500 m s.l.m. ed è condotto con amore, diligenza e profondo legame con la natura già da quattro generazioni. La produzione di latte è il principale reddito dell'azienda dal 1978. Nel 1990 è iniziata l'attività come agriturismo. Nel 2020, nell'ambito di un ampliamento qualitativo del fabbricato agricolo la stalla a stabulazione fissa è stata sostituita dalla stabulazione libera (il bestiame ha libertà di movimento all'interno della stalla). Il latte prodotto ha visto migliorare la qualità passando alla denominazione di Latte Fieno Biologico. Il proprietario del maso ci racconta la vita e il lavoro al maso e ci mostra i suoi animali. Al termine della visita è prevista una degustazione dei prodotti del maso.



**Dislivello in salita:** ca. 400 m  
**Visita del maso:** ca. 1 ore  
**Tempo previsto solo camminata:** ca. 4 ore  
**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione  
**Visita ed assaggio di prodotti propri: 6 € (bambini fino a 10 anni gratis)**

**Difficoltà:**



**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco  
● all'ufficio Globo Alpin (Stazione Ferroviaria)

Durante l'escursione vi chiediamo di mantenere una distanza di 2 metri, ad eccezione delle persone conviventi. Se ciò non è possibile ; è obbligatorio coprire naso e bocca.

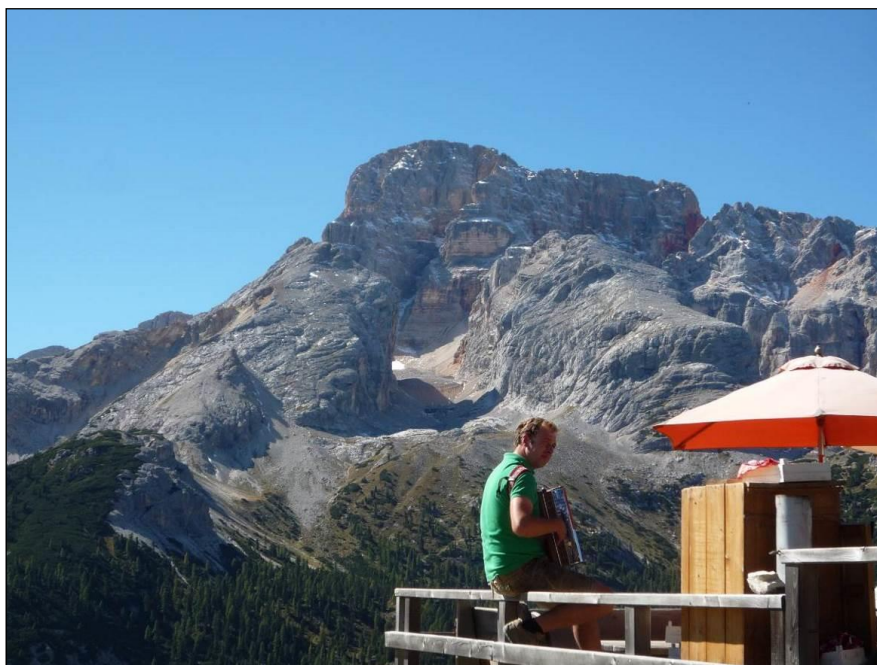
# Le leggende delle Dolomiti

## Per la valle dei Chenòpe a Prato Piazza

*La principessa delle marmotte: „In una grotta sotto la Croda Rossa d’Ampezzo abitava una vecchia Anguana. Era sempre da sola, solo le marmotte che vivevano lassù le facevano compagnia....“*

Il panorama stupendo della Croda Rossa d’Ampezzo era per i nostri antenati stimolo per inventare delle leggende fantastiche: „La principessa delle marmotte“ ne è un esempio.

Partendo da Cimabanche, Val di Landro, si sale a Prato Piazza. Il primo tratto di camminata lo si percorre in mezzo al bosco, mentre l’ultimo su un sentiero un po’ più ripido fino ad arrivare a Prato Piazza. Lì dopo una pausa scendiamo a Carbonin, da dove raggiungiamo in poco tempo il nostro punto di partenza.



**Dislivello in salita:** ca. 500 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 4 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** fermata degli autobus “Cimabanche”, raggiungibile in macchina o autobus Dobbiaco – Cortina 445

Durante l’escursione vi chiediamo di mantenere una distanza di 2 metri, ad eccezione delle persone conviventi. Se ciò non è possibile ; è obbligatorio coprire naso e bocca.

## Per la Val Rienza alle Tre Cime di Lavaredo

Partiamo da Landro presso l'hotel "Drei Zinnen Blick" e attraversiamo la poco frequentata valle della Rienza salendo fino al "Rienzboden" a 2200 m s.l.m.

La vista delle imponenti pareti nord delle Tre Cime ci ricompensa della fatica per la lunga salita. Se la visibilità è buona possiamo di lontano osservare gli alpinisti sulle pareti strapiombanti e se abbiamo fortuna anche le marmotte vicino alle loro tane.

La discesa si svolge lungo il medesimo sentiero, lungo la Rienza, fino a tornare al nostro punto di partenza.



**Dislivello in salita:** ca. 900 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 5 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** fermata degli autobus "Punto Panoramico Tre Cime", raggiungibile in macchina o autobus Dobbiaco – Cortina 445

Durante l'escursione vi chiediamo di mantenere una distanza di 2 metri, ad eccezione delle persone conviventi. Se ciò non è possibile ; è obbligatorio coprire naso e bocca.

## Alla malga Troge con fantastica veduta sul Lago di Dobbiaco

Passeggiamo da Dobbiaco fino al Lago di Dobbiaco: bellissimo Lago Dolomitico di montagna, situato tra il Parco Naturale Tre Cime e il Parco Naturale Fanes Sennes Braies. Da qui in salita camminiamo fino alla malga Troge situata alla base del Monte Serla, da dove ci gustiamo il panorama sul lago e dei monti circostanti. Dopo un rilassante picnic presso la baita abbandonata si ritorna a Dobbiaco.



**Dislivello in salita:** ca. 350 m  
**Tempo previsto solo camminata:** ca. 3 ore  
**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione

**Difficoltà:**



**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco  
● all'ufficio Globo Alpin (Stazione Ferroviaria)

Durante l'escursione vi chiediamo di mantenere una distanza di 2 metri, ad eccezione delle persone conviventi. Se ciò non è possibile ; è obbligatorio coprire naso e bocca.

## Dalla "Fontana due acque" ai prati Lachwiesen

Da Dobbiaco Vecchia passando vicino alla chiesa parrocchiale arriviamo alla "Fontana due acque", un panorama idillico con bellissimi squarci sul paese e le montagne circostanti. Alla Fontana si potrà gustare l'acqua di due fonti diverse: quella ferruginosa che sorge alla base del Corno di Fana (crinale alpino) e quella contenente calcio che proviene dalla Val di Landro (Dolomiti).

Proseguiamo l'escursione per un sentiero poco frequentato attraversando boschi di larice ed abete rosso fino al rifugio Lachwiesen, dove faremo pausa accompagnati dalla bella visuale panoramica sulle Dolomiti di Sesto e quelle di Braies



**Dislivello in salita:**

ca. 400 m

**Tempo previsto solo camminata:**

ca. 3-4 ore

**Attrezzatura:**

scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:**

Autostazione di Dobbiaco

● all'ufficio Globo Alpin (Stazione Ferroviaria)

Durante l'escursione vi chiediamo di mantenere una distanza di 2 metri, ad eccezione delle persone conviventi. Se ciò non è possibile ; è obbligatorio coprire naso e bocca.