



*foto di Hannes Niederkofler*

Escursioni al Bad Moos. Riparte la stagione estiva con **tanta voglia di libertà, movimento all'aria aperta e spazi sconfinati**. Per questo il **Bad Moos – Dolomites Spa Resort** di Sesto, in Alto Adige, ha selezionato **alcune passeggiate tra le più suggestive**, più o meno impegnative, da proporre ai suoi ospiti.

In realtà **sono molte di più le escursioni** che dal Resort della Val Fiscalina permettono di raggiungere panorami sensazionali, paesaggi incontaminati, **angoli di paradiso a un passo dal cielo!**

Prima di partire una **ricca colazione** e dopo tanto camminare, una meritata sosta **nella Stube per la merenda altoatesina**. E poi nella **Spa Termesana** per il dolce relax prima della cena.



*foto di Hannes Niederkofler*

## **La più tipica tra le escursioni al Bad Moos: la Passeggiata Alpina**

Tra vasti prati e boschi di larici e abeti rossi, seguendo il sentiero lungo il ruscello, tra radure sconfinite e punti panoramici. **Semplicemente per godere di tutto ciò che ci circonda**. Ogni passo è una sorpresa e accompagna corpo e mente all'equilibrio perfetto, tra i profumi e suoni della natura. Per scoprire **quanto benessere può dare una semplice Passeggiata Alpina!**

Si parte con la guida direttamente dall'hotel fin dal mattino, il percorso dura circa 2 ore ed è facile, adatto a tutti.

Al rientro in hotel, l'ambiente confortevole e accogliente della **Spa Termesana** è perfetto per prolungare la **benefica sensazione di equilibrio** della passeggiata alpina. Si può scegliere il **Rituale Harmony Body**, un bagno rilassante seguito da un trattamento Energy Balance (90 min. 118 euro).



*foto di Hannes Niederkofler*

## **Escursioni al Bad Moos, la più fiorita: i prati di Monte Casella**

Il primo tratto del percorso **ai prati di Monte Casella** s'inerpica velocemente tra i boschi della Cima di Sesto. Una lunga salita che porterà, dai 1400 metri del Bad Moos, alla quota di **2050 metri del Monte Casella di Dentro**. Il Monte Casella si trova ai piedi della Cima di Sesto (2876 m.), sovrastata dalla punta rocciosa dei Tre Scarperei (3151 m.), la più alta del gruppo delle Dolomiti di Sesto. Una volta **usciti dal bosco la vista panoramica è mozzafiato!**

Dalla cima del Monte Casella di Dentro, percorrendo un breve tratto di pendio ghiaioso, si raggiungono i prati di Monte Casella di Fuori, dove si trova un **piccolo laghetto naturale** e, poco oltre, la **Baita di Andreas**. Qui, immersi nella quiete, lontani dal turismo, ci si sente **parte della natura**.



Ma quello che più contraddistingue l'escursione è **il profumo inebriante** che accompagna tutto il percorso, in qualsiasi periodo della stagione estiva, grazie alla **ricca varietà di**

**flora alpina** che ricopre i **prati fioriti**. Il percorso di andata di 2 ore e mezza e quello di ritorno di 2 ore ne fanno un'**escursione piuttosto impegnativa**, che richiede passo allenato e abbigliamento adeguato.

Continua nella Spa Termesana il viaggio tra i profumi con il **Bagno alpino ai fiori di montagna**, da vivere in coppia nella **Spa Suite Alpine Bad Moos**. Un bagno nella **tinotta di legno**, relax nel materasso ad acqua riscaldato coperti con fieno di montagna e un succo dissetante ai fiori di sambuco (50 min. 74 euro a persona).



*foto di Hannes Niederkofler*

## **La più panoramica: Prato Piazza e le altre escursioni al Bad Moos**

L'**escursione Prato Piazza** permette di raggiungere un rifugio, ma dà la possibilità ad ognuno di scegliere il percorso più congeniale a seconda della propria preparazione. Una **passeggiata panoramica** di un'ora circa, molto rilassante e sempre in piano, in una vallata bellissima a 2000 metri di altitudine. Oppure la **salita al Monte Specie** a 2307 metri s.l.m., un dislivello contenuto senza particolari difficoltà, della durata di 2 ore e mezzo.

Qualsiasi sia la strada scelta, lungo tutto il percorso che si snoda tra **magnifici esemplari di pino cembro**, si gode di un'ottima vista della **Croda Rossa d'Ampezzo** (3146 m.) e del caratteristico "**Occhio di Dio**", della **Croda del Becco** che domina il Lago di Braies e del **Monte Cristallo** di Cortina. Un panorama incredibile sulle **Tre Cime di Lavaredo**, impossibile da dimenticare.



*foto di Hannes Niederkofler*

Con gli occhi ancora pieni di queste meraviglie naturali, ci si può dedicare un **Energy Sport**, trattamento che favorisce il recupero da affaticamento fisico, ideale dopo lunghe passeggiate (80 min. 110 euro).



*foto di Hannes Niederkofler*

## **Bad Moos, la più suggestiva delle escursioni: l'alba sulle Dolomiti**

Non è sicuramente una passeggiata per chi ama stare a letto fino a tardi! **Si parte in piena notte** per raggiungere la vallata di Prato Piazza a quota 2000 metri. Da qui ha inizio un percorso facile ed emozionante, tra il **profumo del pino cembro** e il canto degli uccelli che annunciano l'alba. Una camminata di poco meno di due ore, con dislivello contenuto e salita non troppo impegnativa. Si procede addentrandosi nel **paesaggio illuminato dal chiarore della luna**, immerso nel silenzio assoluto: **una sensazione magica**. Raggiunta la cima del Monte Specie (2307 m.) si attendono i primi raggi di sole che rischiarano lentamente le **Tre Cime di Lavaredo**, in un panorama mozzafiato. I **colori dalle mille sfumature del cielo** saranno indimenticabili. Nel percorso di ritorno sembrerà di aver preso una strada diversa, il sole ormai alto e la natura in fermento cambiano completamente il paesaggio.



*foto di Sabrina Talarico*

Anche la **colazione**, una volta raggiunto l'hotel, **avrà tutto un altro sapore!** Centrifughe e spremute di frutta e verdure, dolci fatti in casa, yogurt fresco e una ricca varietà di müsli. Ma anche **uova e speck, salumi e formaggi tipici**, prodotti artigianali dei contadini locali per una carica di energia che accompagna tutta la giornata.



*foto di Hannes Niederkofler*

## **La più spettacolare tra le escursioni al Bad Moos: le Tre Cime di Lavaredo**

Impegnativa ma appagante come poche. Nel primo tratto, **l'escursione alle Tre Cime di Lavaredo** porta velocemente a salire in quota, mentre la vegetazione si dirada e i grandi cespugli di pino mugo prendono il posto dei larici. Raggiunti i 2000 metri di altitudine si apre un pianoro con un panorama spettacolare. Ci si alza di altri 300 metri di dislivello e si raggiungono i **Laghi dei Piani** dove è facile scorgere qualche marmotta. A 2450 metri, il **Rifugio Locatelli** è il luogo ideale per una sosta e per godere della **maestosità delle Tre Cime** che, stagliate sul cielo terso, accompagnano tutto il percorso.

Si parte dall'hotel di primo mattino e l'escursione impegna mezza giornata, il percorso è impegnativo con un dislivello totale di 900 metri.



*foto di Hannes Niederkofler*

Quando si rientra in hotel, prima ancora del relax nella Spa Termesana, forse si sentirà il desiderio di una **sosta rigenerante nella Stube per una ricca merenda altoatesina**. Una zuppa o un altro piatto caldo, salumi e formaggi tipici da accompagnare a un pane fragrante, snack dolci e succhi di frutta.

Le escursioni guidate sono a pagamento e devono essere prenotate alla reception almeno il giorno prima.

***Elena Cogo per Ufficio Stampa***



*foto di Hannes Niederkofler*

## **INFORMAZIONI**

[www.badmoos.it](http://www.badmoos.it)

## **ARTICOLI CORRELATI**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/restart-bad-moos-il-4->

[giugno-2021-al-via-la-stagione-estiva/](#)

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/al-bad-moos-si-lavora-alle-nuove-suite-del-primo-piano/>