



foto di Alex Moling

Vitalpina Hotels e acqua. Ogni giorno una persona consuma mediamente **129 litri d'acqua**. L'acqua è una **risorsa preziosa**, per questo le strutture dei **Vitalpina® Hotels Südtirol/Alto Adige** pongono grande attenzione al suo utilizzo consapevole. Numerose sono infatti le **escursioni ispirate all'acqua**, attività outdoor ed esercizi di respirazione consapevole, per una vacanza a pieno contatto con la natura.

Una **curiosità**: a tavola le strutture del gruppo portano l'**Acqua Vitalpina**, che altro non è che una **caraffa d'acqua di rubinetto**. Di **altissima qualità**, perché proviene dalle **oltre 2.000 sorgenti naturali** dell'Alto Adige, sottoposte regolarmente a controlli. Un tesoro prezioso custodito dalle montagne e a portata di tutti.



Hotel & Spa Sonnenparadies, foto di Arnold Ritter

Vitalpina Hotels, la forza dell'acqua lungo il Sentiero dei Mulini

L'impegno dei Vitalpina Hotels per un consumo sostenibile dell'acqua è duplice. Da una parte ogni struttura adotta misure concrete per limitarne l'utilizzo, dall'altro si cerca di sensibilizzare gli ospiti a un uso parsimonioso. Tra le buone pratiche: limitatori di flusso nei rubinetti, serbatoi e vasche per raccogliere l'acqua piovana utile all'irrigazione. E ancora utilizzo di detersivi biologici, cambio di

biancheria solo quando necessario.

L'acqua, attraverso le centrali idroelettriche, diviene una preziosa fonte di energia alternativa. Tra le strutture dei Vitalpina Hotels, l'Hotel & Spa Sonnenparadies**** di Terento ad esempio organizza la passeggiata lungo il Sentiero dei Mulini che costeggia il vivace torrente di Terento. Qui gli antichi mulini da grano ad acqua risalgono a oltre 500 anni fa e sono stati restaurati con cura. Oggi mettono in mostra tutta la forza dell'acqua, utilizzata per macinare, ma anche per far azionare diverse apparecchiature utili ai masi. Attraverso il sentiero, lungo 4,5 km, si raggiunge il mulino Müller, poi il Tolden, dove si trovano anche le piramidi di terra, frutto dell'erosione. Si prosegue visitando i mulini Hansen, Gasser, Hansleitner, Jakobe fino al Talackerer.



Erlebnisort Gassenhof, foto di Christian Gufler

Il giro dei 7 laghi e rafting nell'Isarco, Vitalpina Hotels e acqua

Vitalpina Hotels significa prima di tutto escursioni. E molte sono quelle che si ispirano all'acqua, che si snodano ad esempio lungo le rogge, gli antichi canali d'irrigazione. Oppure che permettono di raggiungere cascate impetuose. Il lago è uno di quegli ambienti naturali che più aiutano a rilassarsi.

L'Erlebnisort Gassenhof **S** di Racines in Valle Isarco, struttura dei Vitalpina Hotels, organizza per i propri ospiti

il giro dei 7 laghi in Val Ridanna. Si tratta di un'escursione lunga e piuttosto impegnativa, che richiede tra le otto e le nove ore. Presupposti necessari sono una buona forma fisica, esperienza di trekking in alta montagna e buone condizioni meteorologiche.

Il sentiero permette di raggiungere, tra gli altri, il lago **Moarer grande** a 2.468 metri di altitudine. E poi il **Senner grande** a 2.647 metri e il vasto **Trüber See** a 2.344 metri.

Un'altra esperienza da vivere a contatto con l'acqua all'Erlebnisort Gassenhof è il **rafting**: percorsi, a volte tranquilli altre adrenalinici, lungo le **rapide dell'Isarco**. Come quello che porta alla **gola Pfeifer Huisele** in fondo alla Valle di Racines, oppure attraverso la forra illuminata delle **Cascate di Stanghe**.



Hotel Terentnerhof, foto di Manuel Kottersteger

Smile & breathe coi Vitalpina Hotels a contatto con l'acqua

Una passeggiata rilassante **a contatto con l'acqua**, soffermandosi sui suoni e i riflessi del sole sulla superficie, è l'ideale per esercitarsi sulla **respirazione consapevole**. È questo infatti un altro dei punti di forza dei Vitalpina Hotels. Un gesto spontaneo e scontato come quello di inspirare ed espirare l'aria. Se fatto prestando attenzione, diviene un **modo per percepire se stessi e la natura** che ci circonda.

Tra le strutture dei Vitalpina, l'**Hotel Terentnerhof****S** di Terento, in Val Pusteria, accompagna i suoi ospiti al **Lago di Anterselva**. Incastonato tra le meravigliose vette del **Parco Naturale Vedrette** di Ries-Aurina, è caratterizzato da **acque con riflessi verde-turchese**, a 1.642 metri di altitudine. Per tutta l'estate 2022 si può scegliere il pacchetto "**Smile, breathe and go slowly**". L'offerta comprende: 5 pernottamenti, un bagno nel bosco, esercizi di yoga immersi nella natura. E ancora percorso Kneipp, sconto del 10% sui trattamenti nella Spa, taxi escursionistico, bastoncini e zaini a noleggio. Il tutto a partire da 670 euro a persona.



Hotel Belvedere, foto di Ale Filz

Miele, vinaccioli, olivello spinoso, fieno e noccioli di albicocche

Non solo escursioni. L'estate dei Vitalpina Hotels è anche benessere. Dopo tanto camminare c'è bisogno di un **trattamento naturale Vitalpina** dall'effetto rigenerante. È il caso del **Massaggio con estratti di mela e ginepro**, le cui essenze proteggono la pelle e stimolano la circolazione sanguigna e linfatica.

L'**Hotel Belvedere****S** di Naturno, struttura dei Vitalpina Hotels, offre numerosi trattamenti benessere a base di prodotti naturali del territorio. Il **Massaggio al miele**, ad esempio, efficace contro la cellulite, garantisce l'attivazione intensa della circolazione, ha effetto peeling e antibatterico (50 min. 72 euro).

Full Body Scrub with hay extract è un delicato peeling corpo completo con **noccioli di albicocche ed estratti di fieno**. Migliora l'aspetto della pelle, rendendola chiara e luminosa (25 min. 39 euro).

Tutte la **forza della natura alpina** è concentrata nel **Detoxifying Alpine Fango Body Wrap**. Uno speciale fango che migliora la circolazione, stimola il metabolismo con un effetto decongestionante sul tessuto connettivo (25 min. 39 euro). **Vinaccioli e olivello spinoso** sono gli ingredienti del trattamento **Skin Repair Anti Aging Body Wrap**. Ideale per rivitalizzare i tessuti e stimolare la rigenerazione cellulare (25 min. 39 euro).



Alphotel Stocker, foto di Manuel Kottersteger

Detox e dimagrimento, acqua e Vitalpina Hotels

Il benessere dei Vitalpina Hotels passa anche attraverso una **sana alimentazione abbinata alla depurazione profonda** per liberarsi dalle tossine. Alcune strutture dei Vitalpina Hotels mettono a disposizione dei veri e propri programmi alimentari per trasformare la vacanza in una **settimana di salute**.

È il caso dell'**Alphotel Stocker***S** di Campo Tures in Valle Aurina che per tutta l'estate propone il "**Digiuno Buchinger 7 giorni detox & dimagrimento**".

Il pacchetto prevede 7 pernottamenti con pensione curativa Buchinger. Inoltre ogni giorno passeggiate accompagnate nella natura, **meditazione** – Jin Shin Jiutzu e **yoga**. E ancora acquagym, stretching oppure esercizi di coordinamento, bagno nel bosco e percorso Kneipp. Ogni giorno **impacco al fegato**, ogni sera **pediluvi basici**, 1 massaggio Vitalpina schiena oppure gambe. 1 **Body Detox pediluvio elettrolisi**, tisane alle erbe, infusi detossinanti e bevande fermentate. Infine programma Active Mountain, noleggio bici e mountainbike, bastoncini e cartina dei sentieri, Holiday Museumobil Card. Il tutto a partire da 1.090 euro a persona.



foto di Alex Filz

Vacanza attiva Vitalpina Hotels e acqua

“Montagna è vita” è lo slogan dei Vitalpina® Hotels Südtirol/Alto Adige. Una convinzione saldamente radicata nelle **31 strutture** che vi appartengono. I Vitalpina Hotels non sono solo un punto di partenza da dove andare in autonomia alla scoperta della montagna o dello stile di vita alpino. **Gli albergatori stessi sono amanti della montagna e spesso anche guide alpine o escursionistiche.** Conoscono benissimo il territorio e amano condividere con i propri ospiti la **passione per l'attività outdoor.** Oltre a fornire tutte le informazioni e la consulenza necessarie, propongono almeno **tre escursioni guidate a settimana**, alle quali cercano di partecipare personalmente.

Ma la natura dell'Alto Adige si ritrova anche all'interno

degli hotel. Nelle stanze realizzate con materiali naturali locali, nell'atmosfera tipica e nei **trattamenti Spa e wellness** a base di prodotti autoctoni. E naturalmente **a tavola**, nelle specialità culinarie dai sapori alpini e mediterranei, dove le **materie prime locali e stagionali** giocano un ruolo di primo piano. Molti albergatori inoltre, per un convinto principio di sostenibilità, fanno uso di **alimenti autoprodotti** o comunque provenienti dalle immediate vicinanze.

Elena Cogo per Ufficio Stampa



foto di Florian Andergassen

INFORMAZIONI

www.vitalpina.info

ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/vacanza-vitalpina-5-suggerimenti-per-l-estate-2021/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/primavera-coi-vitalpina-hotels-5-motivi-per-1-vacanza/>