

La **Val Gardena** è la valle delle Dolomiti per eccellenza, nel **patrimonio naturale mondiale dell'UNESCO**. In Val Gardena (Alto Adige) vi attendono le esperienze piu' intense che il mondo unico delle Dolomiti abbia da offrire, durante tutto l'anno. In questo paradiso ladino si possono ammirare fenomeni naturali unici, che possono essere vissuti solo qui in tutta la loro grandezza e bellezza: dai contrasti in primavera, alla flora alpina unica per la sua varietà che sboccia sugli alpeggi a inizio estate, dall'Eldorado per gli escursionisti, i climber e i mountain biker, alle mistiche giornate autunnali, con gli impressionanti paesaggi montani infuocati delle "Burning Dolomites". Il tutto fino a dicembre fino a quando diventa il paradiso degli sport sulla neve.



**Val Gardena**

## **In Val Gardena nelle Dolomiti, il programma "Active"**

Il programma "**Val Gardena Active**" propone ogni settimana di scoprire la **Val Gardena, Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO**, creando una vacanza personalizzata e pianificando alcune delle **Top Dolomites Experiences**. Tutte le attività sono gratuite o a prezzo scontato per gli ospiti degli esercizi membri di **Val Gardena Active**. Cultura, cucina, escursionismo, attività all'aria aperta. Tanti modi diversi per entrare in contatto con la cultura ladina. Parlando di **arte**, ad esempio, il **Corso introduttivo di scultura** è tenuto da un esperto e permette di realizzare un rilievo, apprendendo così le basi dell'arte della scultura gardenese. La Val Gardena è conosciuta e apprezzata nel mondo per l'intaglio del legno, che affonda le proprie radici in un passato lontano. In Val

Gardena ci sono oggi oltre 200 artisti e scultori in attività. **Il costo del corso è di 70€ (35€ per Val Gardena Active partner), durata 3 ore, periodo fine dicembre/aprile.**



## **Oltre alla scultura , in Val Gardena nelle Dolomiti si può imparare a cucinare**

Per la **cucina**, esistono due distinti corsi: il primo dedicato ai dolci e il secondo ai piatti tradizionali. Il **Corso di dolci gardenesi con Mary** consente di imparare a cucinare dolci tipici della zona e, al termine della giornata, portare a casa qualche delizioso ricordo. **Costo 50€ (25€ per Val Gardena Active partner), durata 2 ore, periodo fine dicembre/aprile.** Il **Corso di cucina con Anna**, invece, si tiene presso il **maso Curijel** dove la contadina insegna diverse ricette e, infine, invita gustare le diverse pietanze preparate insieme nella tipica "stube" tirolese. **Costo 60€ (30€ per Val Gardena Active partner), durata 2,5 ore, periodo fine dicembre/aprile.**



## **Da non perdere in Val Gardena le fiaccolate o le ciaspolate. Sport e relax nelle Dolomiti**

Tra le altre **TOP Dolomites Experiences**, ricordiamo le diverse **ciaspolate** accompagnati dalle Guide Alpine locali per viaggiare attraverso il paesaggio ricco di cultura ladina o le **passeggiate con le fiaccole** lungo il sentiero tematico “Trois UNIKA” o attraverso il centro di Ortisei, immersi nelle incantevoli storie dell’artigianato gardenese. Poi ci sono le **Special nights**, come il tour con la Fat e-bike, le discese ardite con lo slittino, le camminate con le ciaspole, lo sci di fondo al chiaro di luna.

Infine, si può provare la velocissima discesa sulla “ZIPLINE Monte Pana”, toccando quasi i 100 km/h. Dalla stazione a monte della seggiovia Mont de Sëura si raggiunge il punto di partenza. Attrezzati con imbragatura di sicurezza, si “parte” a tutta velocità con un volo di 1.500 metri.



## **INDICAZIONI:**

<https://www.valgardena.it>

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/val-gardena-hotel-tyrol-bolzano/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/inverno-in-montagna-non-solo-sci/>