



CAI VILLASANTA Sez. A.Oggioni

23/24/25/26 MARZO 2023

” WEEK END .. di PRIMAVERA ” ANTERMOIA in VAL BADIA - BZ



***Lontano dal turismo di massa ANTERMOIA,
un pittoresco borgo, la località più alta del
comune di San Martino in Badia a 1.515mt. ai
piedi dell'imponente Sass de Putia a pochi km
dal Passo delle Erbe, in Alto Adige all'ingresso
della Val Badia in provincia di Bolzano.***

PROGRAMMA :

Giovedì 23 Marzo

ore 6.00 : Partenza da Villasanta – **RITROVO PARCHEGGIO Piazzale N.Zena Carnicelli A LATO CASA DI RIPOSO San Clemente a San Fiorano.**

ore 11.00 : arrivo ad **ANTERMOIA** in Badia presso **PENSIONE MARIA** (Str. S. ANTONE,9) check-in (sistemazione camere)

ore 13.30 : partenza per ESCURSIONE partendo a piedi dall'hotel.

ore 18.00 : rientro in hotel

ore 19.30 : cena

Venerdì 24 Marzo

ore 7.15 : colazione

ore 8.15 : partenza per ESCURSIONE - LONGIARU' – pranzo al sacco o possibilità di pranzare presso "Agriturismo "Tlisora Speck Stube" (su prenotazione da confermare !)

ore 18.00 : rientro in hotel

ore 19.30 : cena

Sabato 25 Marzo

ore 7.15 : colazione

ore 8.15 : partenza per ESCURSIONE e/o altro ... (pranzo al sacco o in rifugio)

ore 18.00 : rientro in hotel

ore 19.30 : cena

Domenica 26 Marzo

Dalle ore 2.00 alle ore 3.00 : spostare le lancette orologio avanti di un'ora – ritorno ora legale

ore 7.15 : colazione e check-out

ore 8.30 : partenza per ESCURSIONE e/o altro ... (pranzo al sacco o in rifugio)

ore 16.00 : partenza per rientro a Villasanta

NOTA : Gli orari potrebbero subire delle variazioni – Ogni sera dopo cena, briefing !!

ALL'ATTENZIONE DEI PARTECIPANTI:

- **IN CASO di RINUNCIA PRIMA del SALDO** (Martedì 14 Marzo 2023) verrà trattenuta la quota dell'acconto, se non ci sarà un sostituto

- **IN CASO di RINUNCIA DOPO il 14 MARZO 2023** verrà trattenuta l'intera quota.

- **Per aderire** all'iniziativa il Socio deve essere in **REGOLA** con il **TESSERAMENTO** dell'anno 2023, per poter usufruire dell'assicurazione prevista. **Portare TESSERA CAI cartacea o in alternativa scaricata su cellulare, collegandosi alla Piattaforma My CAI.**

- Il programma potrebbe subire delle variazioni a seconda delle condizioni meteo e manto nevoso, ogni tipo di percorso lo affronteremo solo se il manto nevoso è bene assestato. (bollettino valanghe ARPA)

- Il programma potrebbe subire delle variazioni, anche per nostra decisione "comune" di cambiare le escursioni, se il tempo a disposizione non ci permette di svolgerle nella tempistica decisa o per altri motivi. La durata e l'impegno fisico può variare molto in base alle condizioni della neve.

- **Consigliamo sempre di portare lo stretto necessario !!!!** Si consiglia di portare tutta l'attrezzatura per l'escursionismo invernale zaino, giacca vento, berretto, guanti, scarponi invernali, occhiali da sole, bastoncini, crema solare, termos o altro, macchina fotografica, ghette, (sci), ciaspole e ramponi / ramponcini ... (in caso di scarso innevamento potrebbe essere utile avere sempre con sé anche i ramponi, per superare eventuali tratti ghiacciati.)

- Al momento dell'iscrizione segnalare eventuali esigenze alimentari o allergie (intolleranza al lattosio, celiachia, vegetariano o vegano).

- Per chi non partecipa alle escursioni (COMUNICARLO AI RESPONSABILI!) è libero di gestire le proprie uscite, considerando che comunque si è parte di un gruppo e quindi attenersi agli orari di colazione, cena e partenza, cerchiamo di essere puntuali.

- I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene e di distanziamento secondo quanto disposto dalle autorità competenti.

Responsabili accompagnatori : **ENRICO** Cell. 3294107745 **FRANCA** Cell. 3203827074

Collaboratori : Edgardo, Renato



BENVENUTI in ANTERMOIA alla *PENSIONE MARIA*
dal sito: www.pension-maria.it

Una vacanza indimenticabile in ogni stagione dell'anno

In Alto Adige alle pendici delle Dolomiti, nel bel mezzo degli scorci mozzafiato delle Alpi si trova Antermoia in Val Badia, un paesino di montagna dove a regnare è la natura pura e sconfinata. In questo scenario pittoresco vi dà il benvenuto la Pensione Maria Cresciuta con il passare del tempo grazie alla cura, alla dedizione e ai valori tradizionali della famiglia Erlacher e dei suoi instancabili collaboratori, la Pensione Maria realizza ogni giorno il desiderio di relax e benessere rigenerante di tutti i clienti e visitatori. In un angolo di paradiso suggestivo e incontaminato come questo, "distante" dal rumore e dalla frenesia quotidiana ma "vicino" alla voglia di aria aperta, escursioni, passeggiate e gite in montagna, si offre al visitatore un'esperienza indimenticabile. Divertimento puro in inverno! Sci di fondo, slittino, ciaspolate su neve splendida a 1500 metri sul livello del mare. In soli 10 minuti vi portiamo a Plan de Corones con il nostro servizio ski-bus privato, con connessione allo ski-bus per la Sella Ronda! In questa oasi di pace e serenità lasciatevi coccolare dai raggi del sole mentre con lo sguardo vi perderete tra l'infinito splendore delle Dolomiti e dell'imponente ed emblematico Sasso Putia. Lasciatevi viziare dalle prelibatezze della nostra cucina e tradizione: ogni giorno porteremo a tavola per voi la genuinità di prodotti biologici e piatti fatti in casa, come pasta, gelati e praline, e la fantasia di ricette di vostro gusto. Incuriositevi per la lingua e la cultura ladina. Non vediamo l'ora di potervi accogliere come nostri ospiti graditissimi...

Tutto il gusto della cucina genuina

Per dirla con Enrico IV "buona cucina e buon vino sono il paradiso in terra". Una vacanza perfetta non può infatti rinunciare a questi elementi! I nostri chef Günther e Daniel, si impegnano costantemente per soddisfare i desideri culinari dei nostri ospiti. Oltre all'amore e alla devozione che dedica al cibo di qualità, muovono il piacere di unire la cucina tipica della cultura ladina con quella tradizionale tirolese e mediterranea. La freschezza dei prodotti è molto importante, per questo usano solo verdure e insalate sempre fresche così come formaggi e una vasta gamma di latticini provenienti da fattorie alto atesine. Le vostre giornate inizieranno al meglio dopo una sana colazione a base di dolci e succhi fatti in casa. Immane lo speck e altre specialità nostrane per un concentrato mattutino di proteine. In estate vi rinfrescherete con il nostro ottimo gelato artigianale, che vanta una tradizione di ormai più di 10 anni, a base di latte fresco, panna, zucchero, vaniglia, frutta di stagione e assolutamente senza conservanti aggiunti. Provatelo in tutte le forme e gusti inimmaginabili! In inverno vi riscalderete con la dolcezza e la squisitezza di cioccolatini fatti in casa. Senza dimenticare tutto il piacere che può regalare la nostra pasta fresca fatta a mano. Nei mesi estivi, con il bel tempo, vi invitiamo alla grigliata sulla nostra malga al Passo delle Erbe. Passare una giornata in compagnia a sentire la tranquillità di un posto incantevole.....

La Vostra famiglia ERLACHER e collaboratori.

CONTATTO: *PENSIONE MARIA* – Famiglia Erlacher

Str. S. ANTONE, 9 - 39030 ANTERMOIA - BZ - ALTO ADIGE
tel. +39 0474 520115 - fax +39 0474 520078 - info@pension-maria.it



L'INVERNO... IN VAL BADIA

Le attività principali che si possono svolgere durante l'inverno in Badia sono lo sci alpino, sci di fondo e sci alpinismo grazie alla vasta scelta di piste da sci e comprensori sciistici nelle vicinanze. Plan de Corones, comprensorio sciistico facente parte del carosello Dolomiti Superski, comprende ben 114 km di piste di varia difficoltà, 32 impianti di risalita, 27 centri per il noleggio dell'attrezzatura, 5 scuole di sci e ben 346 impianti di innevamento programmato: numeri davvero importanti, che valgono a Plan de Corones il primato di comprensorio n°1 di tutto l'Alto Adige. Ma in Badia non esiste solo lo sci, anche lo slittino la fa da padrona, con numerose piste adatte proprio a tutti: Börz-Fornella (neve permettendo!! per chi vuole, possibilità di fare questa divertente slittata, Domenica 26 Marzo: lunghezza 2,5 km - dislivello 260mt.), Pares-Medalghes e la pista omologata per gare "Do Juel". Infine pattinaggio, ciaspolate e curling vi incanteranno e divertiranno, facendovi trascorrere delle piacevolissime giornate sulla neve.

QUALCHE INFORMAZIONE :

SAN MARTINO in BADIA Il paese di San Martino in Badia (in tedesco *Sankt Martin in Thurn* e in ladino *San Martin de Tor*) è un comune altoatesino che conta poco più di 1.700 abitanti. Conta 3 frazioni (Longiarù: un tradizionale paese caratterizzato dalla presenza delle viles e della valle dei mulini, Antermoia e Piccolino) e fa parte della Provincia Autonoma di Bolzano. San Martino in Badia è famoso per essere "la culla della cultura ladina" e quindi considerato come il centro culturale di tutta la Val Badia. In questo paese troverete l'Istituto Ladino nonché il Museum Ladin "Ciastèl de Tor", due enti impegnati nella diffusione della lingua e della cultura ladina. La zona artigianale di questa località si sviluppa nella zona del rio Gardena ed è composta prevalentemente da botteghe artigianali e aziende redditizie. Da un punto di vista turistico, San Martino in Badia è un paese noto per la sua celebre accoglienza e per la sua tipica cucina ladina. Durante i mesi freddi, da San Martino in Badia è facilmente raggiungibile il comprensorio sciistico Plan de Corones tramite la cabinovia "Piculin", mentre in estate potrete effettuare delle stupende passeggiate ed escursioni nei boschi e pianure circostanti. Il comune ladino in Val Badia attira soprattutto gli escursionisti in estate, i quali qui, in mezzo al Parco naturale Puez-Odle, trovano tantissimi sentieri per il trekking ed una fauna e flora di rara bellezza. Qui si possono ammirare anche le caratteristiche Viles, insediamenti rurali della cultura ladina. Inoltre il Sass de Putia, una delle montagne più panoramiche delle Dolomiti, (Patrimonio naturale dell'Umanità UNESCO mette in comunicazione la val Badia con Luson e Funes e

con Bressanone in Valle Isarco), veglia sopra questo bel comune. Ecco cosa vi offre il paese di San Martino in Badia: cultura, storia, una deliziosa cucina tipica e divertimento, per trascorrere al meglio le vostre vacanze in Val Badia ... **ANTERMOIA** è la località più alta del comune di San Martino, si trova a 1.515mt. e ha circa 330 abitanti. Il paese venne menzionato per la prima volta in un documento scritto del 1263 con il nome di "Undermoy". La località si adagia sui pendii dell'impressionante Sasso Putia. Ideale per ammirarlo è il Passo delle Erbe 1987mt., da qui si può salire in vetta alla montagna oppure fare un'escursione attorno ad essa. Questo passo è anche un'amata meta per motociclisti. In inverno troverai una pista per lo sci di fondo e una pista per slittini che scende verso Antermoia. Antermoia è anche nota per le fonti di Valander: l'acqua ricca di minerale dei bagni Valander fuoriesce da una grotta calcarea e ha effetti curativi per malattie delle ossa e della pelle. I Bagni Valdander risalgono all'anno 1820, quando un contadino fece costruire un edificio per bagni con caldaia, una cappella e un albergo. Il toponimo Valdander deriva da "valle degli antri" (valle delle caverne) e pare che secoli fa nelle piccole grotte del posto la popolazione facesse già i bagni nell'acqua della sorgente.



CIASTEL DE TOR

Nel 1230, a San Martino in Badia venne edificata una torre abitativa isolata ed articolata su tre piani dai ministeriali dei Vescovi di Bressanone, documentata per la prima volta nel 1290 come "Turris in Geder". Essa rappresentò il cuore del giudizio di "Torre in Quadra". In questo ambito, Ciastel de Tor (Schloss Thurn) venne affidato poi come feudo ai Signori di Rodank-Schöneck fino al 1331. In seguito, l'edificio venne ampliato con un muro di cinta merlato con camminamento di ronda ed un palazzo di piccole dimensioni. Anche la torre fu rialzata di due piani e di seguito usata come granaio. I prossimi lavori di ristrutturazione ebbero poi luogo nel 1500. In ambito di questa fase di lavoro venne ampliato il palazzo romanico ed inoltre addossate al muro di cinta due torri circolari. Ma dopo che i Vescovi di Bressanone persero il dominio secolare sul giudizio di Torre in Gader, il castello fu acquistato nel 1803 da contadini. E fino alla trasformazione in un museo, il castello era ancora abitato da discendenti di queste famiglie contadine. Presso il cortile interno si svolgono numerose manifestazioni culturali, come concerti e mostre temporanee.



MUSEUM LADIN CIASTEL TOR

La consapevolezza della propria lingua rappresenta una parte fondamentale dell'identità ladina dolomitica in Val Badia e in Val Gardena (Alto Adige), in Val di Fassa (Trentino) ed a Livinallongo e Ampezzo (Belluno). È mezzo di autoaffermazione verso l'esterno, ma anche anello di congiunzione tra le cinque comunità valligiane ladine: ancora oggi in queste località e valli viene parlata l'antica lingua ladina. Il Museum Ladin Ćiastel de Tor è dedicato proprio a questa particolare parte della cultura ed all'area linguistica della regione dell'Alto Adige. Nel 2001, il museo è stato inaugurato all'interno di Castel Badia (Ćiastel de Tor). Il museo riassume in sé le tante anime delle valli ladine, dando preziosi informazioni sulla lingua parlata, la storia e cultura, le leggende e l'artigianato di questa popolazione. L'attenzione centrale é rivolta alla lingua ed alle tradizioni delle valli ladine, ma sono esposti anche vari reperti archeologici che testimoniano insediamenti all'età della pietra. Anche oggetti esposti che riguardano la geologia (formazione delle Dolomiti), il turismo e l'economia come anche l'artigianato artistico nella Ladinia possono essere ammirati. Nel 2011 è stata inaugurata una sede distaccata del Museum Ladin, il Museum Ladin Ursus ladinicus a San Cassiano (St. Kassian) in Alta Badia, che è completamente dedicato all'orso delle caverne delle Conturines. Il Museum Ladin rappresenta uno dei 10 Musei Provinciali dell'Alto Adige, un' ente indipendente, della quale fanno anche parte strutture come i Musei Provinciali delle Miniere in Valle Aurina e il Museo storico-culturale della Provincia di Bolzano a Castel Tirolo. Ulteriori informazioni: tel. +39 0474 524020, info@museumladin.it

ISTITUTO LADINO "MICURA' DE RU"

La struttura supporta iniziative volte alla conservazione, alla promozione e alla divulgazione della lingua e cultura ladina in generale. Un' importante parte dell'attività dell' Istituto Ladino consiste nel sostegno pratico concesso ad associazioni culturali e strutture che hanno gli stessi obbiettivi dell'istituto stesso. La sua sede si trova a San Martino in Badia, mentre a Selva Gardena in Val Gardena si trova una sede distaccata. Dal 1993, l'Istituto Ladino "Micurà de Rü" viene diretto dal Dottor Leander Moroder. Ulteriori informazioni: tel. +39 0474 523110, info@micura.it

*Vista sul **Sass de Putia** dal Monte Muro*



**..... PER CHI PREFERISCE LA QUIETE DEI BOSCHI,
PER ALLONTANARSI DAL MOVIMENTO DELLE PISTE DA SCI,
L'ALTA BADIA OFFRE 80 KM di SENTIERI BEN SEGNALATI, DOVE
PRATICARE LE ESCURSIONI nella NATURA ... INNEVATA.**