



ITINARRANDO

# ALTO ADIGE

## Tra laghi, mercatini e Krampus!

**5 giorni / 4 notti**

dal 04.12 al 8.12.2023

Escursioni, paesaggi, enogastronomia e storie di uno dei luoghi più iconici del Natale. Il tutto nella magica cornice dei mercatini di Bolzano.

**ATTIVITÀ:** trekking

**TIPOLOGIA DI VIAGGIO:** in gruppo italiano con Guida Aigae

**LIVELLO:** 3



## **GIORNO 1 – 4 dicembre 2024**

Appuntamento ore 15.30 a Bressanone

Sistemazione in camera. Presentazione del gruppo, passeggiata e aperitivo.  
Cena e pernotto

Pasti: cena

Pernotto: camera doppia/tripla

---

## **GIORNO 2 - 5 dicembre 2024**

Sveglia e colazione. Partenza per la nostra prima escursione

### **Escursione 1: L'Anello del rifugio delle Odle**

L'escursione più affascinante per raggiungere il rifugio delle Odle parte dal parcheggio di Zannes e prosegue lungo il sentiero del fieno n. 6 per Ciancenon (San Zeno). Da lì si attraversa a destra il ponte per imboccare lo spettacolare sentiero Adolf-Munkel fino al bivio per il rifugio, da dove si prosegue ancora per 15 minuti a piedi per giungere direttamente al nostro rifugio. Il ritorno avviene su altro sentiero panoramico da cui si ha una spettacolare vista delle Odle, gruppo montuoso che è anche il più conosciuto tra gli splendidi biglietti da visita della Val di Funes.

Ritorno a Bressanone e... ARRIVANO I KRAMPUS!

Dati Tecnici: Lunghezza 10 km.

Dislivello: +/- 400 m.

Durata: 6 h

Difficoltà: mediamente impegnativo

Cena e pernotto

Pasti: colazione, cena

Pernotto: camera doppia/tripla



### **GIORNO 3 – 6 dicembre 2024**

Sveglia e colazione. Spostamento in bus e partenza per seconda escursione

#### **Escursione 2: Traversata Chiusa (Klausen) il Monastero di Sabiona sulla Via del Castagno fino a Velturmo**

Da Chiusa, resistendo alla tentazione di restare a gustare i prodotti del mercatino, appena scesi dalla stazione, ci dirigeremo verso il monastero di Sabiona su percorso suggestivo e affascinante. Il monte Sabiona con il suo monastero è l'emblema della Valle Isarco e viene definito l'acropoli del Tirolo. Da più di 300 anni Sabiona è un monastero benedettino ma la storia del monte comincia qualche tempo prima.

A seguito del trasferimento della sede vescovile a Bressanone, nel 990 circa, a Sabiona venne eretta una rocca vescovile, in gran parte distrutta da un incendio nel 1533. Solo verso la fine del XVII secolo, quando Mathias von Jenner, imprenditore e decano di Chiusa, fondò l'abbazia benedettina, il monte sacro ritornò agli antichi splendori e ritornò ad essere un importante luogo di culto. Salvo alcune modifiche apportate intorno al 1890, l'immagine esterna del monastero con le sue chiese e la sua cinta muraria merlata è rimasta praticamente invariata. Non è qui che ci fermeremo però perché continueremo il nostro cammino sul sentiero del Castagno andando a incontrare i paesaggi tipici dell'Alto Adige. Panorami, bellissimi scorci e l'arrivo a Velturmo cui ci fermeremo in un locale dalla tipica ambientazione altoatesina.

Ritorno attraverso bus a Chiusa, mercatini, visita del borgo e aperitivo.

Ritorno a Bressanone per cena.

Dati Tecnici: Lunghezza: 10 km

Dislivello: 600 m

Durata: 5 h

Difficoltà: mediamente impegnativo

Cena e pernottamento

Pasti: colazione, cena

Pernottamento: camera doppia/tripla



## **GIORNO 4 – 7 dicembre 2024**

Colazione e partenza per la terza escursione

### **Escursione 3: Il Renon, il museo del miele e il trenino storico**

Raggiungeremo con i mezzi la zona di Soprabolzano, da lì ci incammineremo per raggiungere il borgo di Collalbo. Anche qui incontreremo i mercatini natalizi lontani dalla grande folla del capoluogo. Camminando a passo lento raggiungeremo lo splendido lago di Costalovara uno dei 10 laghi d'acqua dolce più puliti d'Italia. Raggiungeremo quindi sempre su facile sentiero e attraverso un magico bosco il mittlerstielersee (lago di mezzo), piccolo bacino d'acqua dolce incastonato nello splendido altopiano del Renon.

Torneremo quindi a Collalbo per i mercatini.

Ritorno con i mezzi a Bressanone

Dati Tecnici: lunghezza 15 km.

Dislivello: 600 m.

Durata: 6 h

Difficoltà: Mediamente Impegnativo

Cena e pernottò

Pasti: colazione, cena

Pernottò: camera doppia/tripla

---

## **GIORNO 5 – 8 dicembre 2024**

Ultime ore a Bressanone spostamento a Bolzano e pranzo in Birreria storica.  
Saluti finali e partenza.

*FINE DEI SERVIZI*

Pasti: colazione

Pernottò: -

# INFORMAZIONI UTILI

**DATE DI PARTENZA:**

da mercoledì 04.12.2024 a domenica 08.12.2024

**DURATA:**

5 giorni / 4 notti

**QUOTA per persona**

(gruppo di minimo 10 persone - massimo 15 persone):

**€ 720** , pernottamento in camera doppia/tripla in condivisione

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- ✓ 4 pernottamenti in camera doppia/tripla
- ✓ 4 colazioni
- ✓ 4 cene
- ✓ Guida Ambientale Escursionistica AIGAE
- ✓ Coordinatore Itinarrando
- ✓ assicurazione medico-bagaglio

**LA QUOTA NON COMPRENDE:**

- ✗ pranzo al sacco
- ✗ spese di viaggio per raggiungere il luogo di incontro ed eventuali trasporti pubblici
- ✗ bevande a cena
- ✗ funicolare
- ✗ tassa di soggiorno
- ✗ extra e quanto non specificato

# INFORMAZIONI UTILI

## VARIAZIONI AL PROGRAMMA

Nonostante la nostra intenzione sia di rispettare il programma indicato, per motivi organizzativi o climatici l'itinerario potrebbe subire qualche lieve modifica, anche in loco. In caso di chiusure di musei, monumenti e siti non prevedibili al momento della pubblicazione del presente programma, ci riserviamo il diritto di sostituire la visita con altri luoghi di interesse, anche in loco.

## MATERIALE INFORMATIVO

Alcuni giorni prima della partenza riceverete tramite e-mail la documentazione contenente le ultime informazioni relative alla vostra vacanza.

Nel Documento Finale che riceverete prima della partenza, troverete l'elenco delle sistemazioni e dei servizi prenotati con i contatti di riferimento; il nome ed il numero di cellulare dell'accompagnatore; info su luogo ed orario di benvenuto/incontro; numero e condizioni del cedolino assicurativo; operativo voli ove inclusi; eventuali ulteriori dettagli.

## CARATTERISTICHE

### **Caratteristiche:**

#### **Medio/Facile**

Le escursioni a piedi presentano dislivelli giornalieri di circa 600 m con tempi di percorrenza di circa 4/5 h di cammino. I percorsi si effettueranno su piste forestali, sentieri battuti e sentieri Cai

### **Preparazione fisica:**

Ogni singolo partecipante deve essere in uno stato di forma psicofisica che gli consenta di poter svolgere e completare l'itinerario della vacanza da lui scelta. In caso contrario, per tutelare l'incolumità del gruppo e del partecipante stesso, l'accompagnatore si riserva il diritto di escluderlo dalle escursioni che riterrà più impegnative.

# INFORMAZIONI UTILI

## PERNOTTAMENTO E PASTI

### **Pernottamento:**

4 pernottamenti in albergo in camera doppia/tripla

Nel caso in cui non si riuscisse a garantire l'abbinamento per mancanza di partecipanti o per tardiva iscrizione al viaggio sarà necessario pagare la camera singola.

### **Pasti:**

Sono incluse 4 colazioni, 4 cene

### **Diete, allergie e richieste particolari:**

Se siete vegetariani, vegani, celiaci, allergici, ecc... non dimenticate di segnalarlo fin da subito nel modulo di prenotazione alla voce "altre richieste". Richieste dell'ultima ora non saranno accettate!! Nel caso di allergie e/o intolleranze alimentari ci riserviamo di chiedervi un certificato medico. Faremo il possibile per accontentarvi, tuttavia non possiamo in alcun modo assicurarvi che la quantità e varietà dei piatti sarà adeguata, perché possiamo garantire solo il menu standard di gruppo. Tenete conto inoltre che spesso è difficile reperire alimenti particolari (per esempio senza glutine), e che per questo raccomandiamo di portare con sé una piccola scorta di emergenza. Importante: dobbiamo essere informati di eventuali problemi di salute o disabilità, per poter provvedere al meglio alle vostre necessità e per garantirvi la sicurezza e la serenità necessarie durante la vacanza.

## GUIDA AIGAE E COORDINATORE

Guida Aigae e Coordinatore Itinarrando per tutta la durata del viaggio. I nostri coordinatori gestiscono il gruppo, lo guidano lungo il tragitto e traducono all'occorrenza. Sono preparati sul programma di viaggio e ricevono un training pre-partenza. Li conosciamo tutti personalmente, per questo possiamo assicurarvi che saranno i tuoi migliori compagni di viaggio.

Sono appassionati viaggiatori e persone intraprendenti, che non disdegnano varianti al programma e che sanno dare consigli utili.

## ASSISTENZA

Durante il viaggio, in caso di necessità, potete contattare il numero: 3922520251 dell'accompagnatore.

380 765 18 94 di emergenza Itinarrando attivo ogni giorno dalle 8 alle 20

## BAGAGLIO

### **In valigia:**

Portate con voi almeno due paia di scarpe: un paio di scarpe "normali" per la sera ed un paio per le escursioni giornaliere.

Per le escursioni naturalistiche a piedi raccomandiamo di utilizzare sempre dei buoni scarponcini da trekking con suola non liscia: le mutate condizioni meteorologiche o situazioni di emergenza non possono essere affrontate con delle scarpe da ginnastica leggere.

Per il resto non è richiesto abbigliamento tecnico specifico, ma è utile seguire alcuni consigli. In primis, occorre sempre un "abbigliamento a cipolla", cioè una copertura a strati con diverse caratteristiche di traspirazione o protezione dall'aria e dall'acqua. In generale, gli indumenti non devono mai essere troppo larghi o troppo stretti.

# INFORMAZIONI UTILI

## **Non dimenticare:**

scarpe da trekking  
torcia elettrica  
abbigliamento da trekking  
pantaloni comodi lunghi  
qualche capo più pesante per la sera  
k-way o mantellina antipioggia  
guscio  
sciarpa o foulard contro il vento  
maglie tecniche  
pile  
maglia termica  
ghette  
occhiali da sole  
cappellino e guanti di lana  
burrocacao  
ciabatte da doccia  
medicinali generici (analgesici, antinfiammatori, antipiretici, antistaminici)  
repellente per gli insetti  
medicinali personali specifiche  
shampoo e bagnoschiuma  
macchina fotografica  
caricabatterie  
fotocopia dei documenti  
tappi per le orecchie.

# INFORMAZIONI UTILI

## DOCUMENTI E INFO PRATICHE

### Norme sanitarie

L'assicurazione sanitaria è già inclusa nella quota, ma per l'assistenza sanitaria ricordatevi di avere con voi la nuova tessera sanitaria. Raccomandiamo di portare con sé la propria "farmacia personale" comprendente sia i farmaci più comuni, sia gli eventuali farmaci specifici di cui sapete di aver bisogno: non sempre in viaggio è facile reperire tutti i medicinali!

### Clima

Il Trentino-Alto Adige ha un clima con caratteristiche tipiche continentali e alpine di alta montagna. In base all'orografia, all'esposizione rispetto ai venti predominanti, alla quota e alla presenza dei laghi, il clima può variare molto, fino ad arrivare ai caratteri tipici del clima mediterraneo.

A Bolzano L'inverno, da dicembre a febbraio, è freddo, con minime notturne normalmente sotto lo zero, e massime di qualche grado al di sopra. Anche se è una stagione secca, il cielo è spesso nuvoloso, e di notte ogni tanto si può formare la nebbia (anche se molto più raramente che in pianura padana). Nei periodi di bel tempo, le variazioni di temperatura tra notte e giorno possono essere notevoli.

L'inverno è nettamente la stagione più secca dell'anno, tanto che può non piovere né nevicare per intere settimane.

## CURIOSITÀ

### Cucina

I canederli in brodo è il piatto per eccellenza tipico di questa zona dell'Alto Adige e non puoi arrivare a Bolzano e non assaporarli. I canederli sono realizzati in vari modi e possono incontrare davvero i gusti di tutti.

Durante il soggiorno a Bolzano assaggia il famoso speck IGP dell'Alto Adige che con burro e pane nero di segale è un abbinamento tipico della tradizione altoatesina. È un piatto che si gusta soprattutto per la colazione mattutina perché deve essere davvero energetica per affrontare il freddo.

Il famosissimo strudel di mele simbolo della cucina altoatesina è conosciuto in tutta Italia. Provalo in una delle pasticcerie di Bolzano e rimarrai davvero sbalordito dal sapore delle mele dell'Alto Adige, dall'uvetta, dalle noci e dalla pasta usata per lo strudel. È uno dei dolci italiani che ha conquistato e che conquista il palato di tutti. Non dimenticarti di gustarlo accompagnato con della panna fresca!

Un piatto da non perdere a Bolzano nel periodo natalizio sono gli Strauben! Questo dolce tipico dell'Alto Adige è composto da cerchi concentrici di pasta fritta conditi con marmellata calda di lamponi o di frutti di bosco, e rifiniti con una spolverata di zucchero a velo. Questo è un dolce invernale, che puoi gustare tra le bancarelle dei magici mercatini della città.

# INFORMAZIONI UTILI

## ASSICURAZIONI

### Assicurazioni incluse

Itinarrando - Trekking Adventures in Hi Fi di Itinarrando Soc. Coop. in collaborazione con Allianz Global Assistance ha concordato per tutti i partecipanti ai propri viaggi una specifica polizza di assicurazione medico-bagaglio a condizioni contrattuali particolarmente favorevoli. La polizza è depositata presso la sede di Itinarrando.

### Assicurazione medico-bagaglio

Nella quota viaggio è generalmente incluso un certificato di assicurazione medico-bagaglio per i residenti in Italia, con le seguenti prestazioni:

Assistenza in viaggio

Centrale Operativa 24su 24 e Consulenza Medica

Segnalazione di un medico specialista

Invio medicinali urgenti

Interprete a disposizione

Viaggio a/r per un familiare in caso di ricovero

Rientro sanitario con il mezzo più idoneo

Rientro anticipato a seguito di lutto o malattia di un familiare

Rientro della salma in caso di decesso dell'Assicurato

Spese mediche riconosce il pagamento diretto delle spese ospedaliere e chirurgiche.

La copertura comprende anche:

il rimborso spese di trasporto dal luogo dell'evento fino al centro di pronto soccorso o di primo ricovero

il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica

il rimborso spese cure odontoiatriche urgenti

il rimborso spese per cure riabilitative e fisioterapiche sostenute in viaggio a seguito di malattia o infortunio

il rimborso spese sostenute al rientro a seguito di infortunio in viaggio

### Bagaglio

Indennizzo in caso di furto, scippo, rapina, mancata riconsegna del bagaglio e incendio

Rimborso per le spese di prima necessità sostenute in seguito al ritardo nella riconsegna del bagaglio superiore alle 8 ore

Per tutti i dettagli chiedete al vostro referente i documenti pre-contrattuali.

### Cosa fare in caso di sinistro

- 1) contattate immediatamente la centrale operativa allo 0039 02 26609690 (chiedendo eventualmente assistenza al vostro accompagnatore). La centrale operativa assegnerà un numero di pratica di cui dovrete prendere nota.
- 2) seguite attentamente le disposizioni che vi daranno su come comportarsi a seguito del sinistro.
- 3) conservate con cura tutte le ricevute relative alle spese sostenute a causa del sinistro, le eventuali denunce e le cartelle cliniche o prescrizioni mediche.
- 4) una volta rientrati dal viaggio, inviate entro 30 giorni tramite raccomandata a/r tutta la documentazione in originale (tenetevne delle fotocopie!) richiesta dalla centrale operativa a questo recapito:

# INFORMAZIONI UTILI

## **Bagaglio:**

in caso di danni subiti in aeroporto (danneggiamenti, mancata consegna, ecc...) farne immediatamente denuncia presso l'ufficio Lost and Found, prima di uscire dall'aeroporto. Vi verrà subito consegnato un modello P.I.R. (Rapporto Irregolarità Bagaglio).

## **ASSICURAZIONI FACOLTATIVE**

Tra le varie opzioni:

- Annullamento viaggio all-risk è la polizza che consente di annullare il viaggio recuperando le penali previste;
- Assistenza TOP e aumento massimale spese mediche

## **PENALI DI ANNULLAMENTO:**

Il cliente ha diritto di recedere dal contratto e l'obbligo di informare per iscritto quanto prima Itinarrando soc. coop., che rimborserà il prima possibile quanto dovuto, trattenendosi le seguenti penali:

- a) recesso fino a 31 gg. prima dell'inizio del viaggio 10% dell'importo totale;
- b) recesso da 30 a 21 gg. prima dell'inizio del viaggio 25% dell'importo totale;
- c) recesso da 20 a 11 gg. prima dell'inizio del viaggio 50% dell'importo totale;
- d) recesso da 10 a 4 gg. prima dell'inizio del viaggio 75% dell'importo totale;
- e) recesso nei 3 gg. prima dell'inizio del viaggio 100% dell'importo totale.

Il calcolo dei giorni include solo i giorni lavorativi, non include il giorno del recesso, il sabato ed i giorni festivi.

\* Pacchetti con volo o viaggio treno incluso

Se il biglietto aereo/ferroviario o i biglietti di entrata sono già stati emessi o acquistati e non prevedono il rimborso da parte della realtà che li emette/vende, la penale va calcolata sull'importo della vacanza detraendo il costo dei biglietti, che verranno addebitati interamente.

La validità della comunicazione di annullamento del viaggio è subordinata all'adozione della forma scritta.

## **AL VOSTRO RITORNO**

### **Questionario**

A qualche giorno dal rientro riceverete una mail con la richiesta di compilazione del vostro questionario vacanza. Per noi il vostro parere è molto importante, bastano solo 2 minuti! Chi ha scelto un tour in gruppo lo riceverà anche in formato cartaceo dall'accompagnatore durante l'ultimo giorno di tour, e potrà consegnarlo direttamente a lui.

# INFORMAZIONI TECNICHE

## INFORMAZIONI LEGALI

### Direzione tecnica a cura di

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi Fi di Itinarrando Soc. Coop.

Via Angeloni 3-5

03100 Frosinone (FR)

Telefono 380 765 18 94

E-mail: [info@itinarrando.com](mailto:info@itinarrando.com)

Pec.: [itinarrandocoop@pec.it](mailto:itinarrandocoop@pec.it)

Codice destinatario SDI: 6JXPS2J

P.Iva e C.F.: 03190470603

Numero REA FR - 309730

Iscritta il 29-03-2022 al n° 03190470603 Registro delle imprese Camera di Commercio Industria Artigianato Agricoltura di Frosinone - Latina

N. Iscrizione CCIAA, Codice Fiscale e Partita IVA 03190470603

Direzione tecnica e legale rappresentante: Francesca Pozzan

Fondo obbligatorio di garanzia: Fondo Garanzia Viaggi – Garanzia Viaggi S.r.l.  
certificato n. A/211.5502/6/2022

Garanzie assicurative: certificato n 023/2022 ed. RIGV 24522

RC Professionale € 2.066.000,00

Organizzazione Viaggi studenteschi € 1.550.000,00

RCT Persone /cose € 2.000.000,00

RCO Persone € 2.000.000,00

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 17 della L. 38/06. La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero.

## ESTREMI PER IL PAGAMENTO

Banca di riferimento:

Conto corrente intestato a ITINARRANDO SOC. COOP.

BANCA POPOLARE DEL CASSINATE

Iban: IT95D0537214800000011032939

Bic e Swift: POCAIT3CXXX

**CAUSALE:** CODICE VACANZA + COGNOME TITOLARE PRATICA

Itinarrando cresce  
nuove foreste  
con WOWnature®



Abbiamo una storia da raccontarti!

Per ogni viaggio a cui deciderai di partecipare ci aiuti a far crescere un albero e a prenderci cura del nostro bosco

Come? Te lo spieghiamo subito!

Ci siamo domandati a lungo cosa diamo e quale è il nostro contributo concreto rispetto alla nostra filosofia del camminare e del vivere la Natura. La risposta ci è arrivata quando sulla nostra strada abbiamo incontrato Wow Nature, uno spin off dell'Università di Padova composto da una squadra di ricercatori e specialisti che si occupa di riforestazione.

Abbiamo così deciso di prendere un impegno verso la Natura e il futuro che ci aspetta.

Perché un bosco, perché WOWnature?

Per dare concretezza ai nostri passi. Per ogni viaggio verrà piantato un albero. Un progetto ambizioso che racchiude i sogni di tante persone e che vuol poter dare concretezza e radici al nostro futuro accompagnando un bosco nella sua crescita.

Abbiamo scelto WOWnature perché vediamo in loro lo stesso entusiasmo che anima i nostri passi e per continuare ad affidarci a professionisti spinti da passione autentica e speranza genuina verso un futuro che possa essere sempre più verde!

Perché? Semplice: perché un Bosco è per sempre





**Direzione tecnica fornita da:**

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi Fi di  
Itinarrando Soc. Coop  
Via Angeloni 3-5  
03100 Frosinone (FR)