



## EVENTI



G'sund und  
fit in Sterzing  
Vita attiva e  
sana a Vipiteno

### VITA ATTIVA E SANA A VIPITENO

Il mese di maggio a Vipiteno porta il motto di "Vita sana e attiva". A partire dal 18 maggio la città si incentra sul fitness e sulla salute. Ci sono una serie di eventi e attività che sono state sviluppate in collaborazione con le imprese locali. Ad esempio, sia gli ospiti di tutta l'area vacanza come anche i vipitenesi, possono iniziare la giornata con una corsa mattutina e godersi l'ambiente primaverile. Si parte alle ore 7.30 del mattino in Piazza Città. Il gran finale si svolgerà sabato 25 maggio con l'ormai popolare e tradizionale corsa cittadina alle ore 19. Ma non solo il benessere fisico è l'obiettivo di questa settimana, ma anche quello spirituale. Dopo la corsa mattutina il corpo può rigenerarsi durante la meditazione yoga presso la terrazza del "Boutiquehotel Steindl" per poi rafforzarlo con una colazione sana. Dal tennis allo spinning e all'arrampicata, quasi tutti gli sport sono rappresentati, c'è qualcosa per ogni fascia di età. Inoltre diverse delizie culinarie sono disponibili presso i vari bar e ristoranti.

+39 0472 765325

25/05/19



### ESCURSIONI FOTOGRAFICHE NEL PAESAGGIO DELL'ALTA VAL ISARCO

Con la guida di fotografi del paesaggio e di conoscitori dei diversi ambienti, ai partecipanti verranno dati suggerimenti sull'uso della macchina fotografica con particolare riferimento allo studio e uso della luce, alla scelta delle inquadrature (composizione dell'immagine), all'uso di tempi e diaframmi, all'uso di diverse focali. Si richiederà che i partecipanti siano muniti di attrezzature fotografiche che consentano di scegliere i parametri di ripresa. Le escursioni si svolgeranno: • nella piana di Caminata in alta val di Vizze (paesaggio semi-naturale) sabato 18 maggio; • Vipiteno: spazi pubblici, luoghi e problematiche della città (paesaggio urbano), sabato 25 maggio; • boschi, montagne e cielo: il paesaggio dell'alta montagna (val di Fleres) (paesaggio naturale) sabato 8 giugno; • sabato 1 giugno nel caso si debba recuperare una data in caso di maltempo • un incontro di laboratorio finale di condivisione e selezione delle immagini sabato 15 giugno. Il corrispettivo per l'iscrizione al ciclo delle escursioni è di 40€ (30 per gli iscritti ad Agorà, per un secondo membro di un nucleo familiare e per studenti). Le iscrizioni sono aperte a tutti e si chiuderanno sabato 11 maggio.

25/05/19



### TANDEM FLIGHTS

Ogni giorno su richiesta. Prenotazione obbligatoria! Gabriel 335 52 50 964

25/05/19, 26/05/19, 27/05/19, 28/05/19, 29/05/19, 30/05/19, 31/05/19, 01/06/19



### CENTRO DI EQUITAZIONE E TERAPIA THUMBURG

Il focus del centro di equitazione e terapia Thumburg è proprio l'equitazione terapeutica, ma anche lezioni di equitazione per tutti i livelli. La Dottoressa Crepez Damaris, diplomata pedagoga con specializzazione nell'equitazione terapeutica gestisce le varie offerte con i suoi cavalli perfettamente addestrati. Per informazioni e prenotazioni: 0039 333 894 6392

Appartamenti Thumburg

+39 0472 765325

25/05/19, 26/05/19, 27/05/19, 28/05/19, 29/05/19, 30/05/19, 31/05/19, 01/06/19



### GITE IN CAROZZA TRAINATA DA CAVALLI

Per tutti coloro che desiderano scoprire il fascino della Val Ridanna con una passeggiata in carrozza trainata da cavalli. Giornalmente su richiesta.

+39 340 7756902 (Markart Lorenz)

25/05/19, 26/05/19, 27/05/19, 28/05/19, 29/05/19, 30/05/19, 31/05/19, 01/06/19



### ESPERIENZE BALANCE - CUCINA SELVAGGIA

Passeggiamo tranquillamente e senza grandi difficoltà in mezzo alla natura, proprio lì dove possiamo raccogliere la nostra materia prima, le punte di abete rosso. Anche nel momento di raccolta bisogna fare attenzione a diversi fattori che ci verranno spiegati dalla nostra guida. A questo punto inizia la lavorazione delle punte di abete rosso, che verranno trasformate in burro di abete oppure maionese o ancora senape. Insomma, stiamo parlando di ricette da tutti i giorni, combinate con la conoscenza della natura di una volta.

+39 0472 765325

25/05/19

13:00 - 17:00



### GARA DI CORSA DI VIPITENO

Percorso e categorie: Adulti: 10 km individuale o staffetta 2 x 5 km (staffetta maschile femminile o mista) Ragazzi nati dal 2008 al 2010: percorso da 750 m Ragazzi nati dal 2005 al 2007: percorso da 750 m Ragazzi nati dal 2002 al 2004: percorso da 750 m Bambini nati il 2011 e più giovani: percorso da 300m (tutti riceveranno una medaglia, il costo dell'iscrizione è di euro 5). Orario Partenze da Piazza Città: Partenza per i bambini alle ore 17.30 Partenza camminata ore 18.00 Partenza ragazzi ore 18.30 Partenza gara ore 19.00 Ritiro Pettorali e chip: Piazza Città dalle ore 14.30 alle ore 17.30 INFO Vipiteno tel. 0472 765 325 / info@vipiteno.com

+39 0472 765325

25/05/19

19:00



### TEATRO: „UN DIVORZIO AMICHEVOLE“

di PIERRE CHESNOT Produzione 2019 Associazione Culturale Luci della Ribalta Regia: Alessandro Di Spazio Parigi in festa per l'imminente Natale, Roland Barrot, pubblicitario, viene lasciato dalla moglie che decide di trasferirsi con la figlioletta dalla madre. La sua storica amante Stepfanie Mercier, arrampicatrice sociale snob, ne approfitta all'istante per programmare le nuove nozze e la futura maternità. Il nuovo vicino di casa, Patrick Vertbois, un convinto seduttore "tombeur de femmes", anch'egli padre e reduce da una recente separazione, lo coinvolge nella mondana Parigi. Sarà veramente questa la libertà? O si è veramente liberi e felici se si riesce a raggiungere la serenità in un sano ambiente familiare. Un divorzio amichevole è un classico della comicità di Pierre Chesnot, uno di quei rari meccanismi drammaturgici ad orologeria. E' una commedia dai buoni sentimenti. Organizzatore: Associazione ARCI / Vipiteno

+39 0472 764239

26/05/19

17:00



### VISITA GUIDATA CHIESETTA S. MADDALENA

La chiesetta è costruita dai minatori di monteneve nel 1480, racchiude un pregevole altare a trittico, intagliato da Matthias Stöberl. Punto di ritrovo: chiesa Santa Maddalena. Durata: 1 ora. Partecipazione gratuita. Non serve la prenotazione.

Chiesetta dei minatori

+39 0472 760608 ( Ratschings Tourismus)

27/05/19

16:00



### MERCATO SETTIMANALE A VIPITENO

Diversi prodotti, dall'abbigliamento alle scarpe e diversi prodotti locali. Venite a fare un po' di shopping dei nostri prodotti tipici delle montagne alto atesine!

+39 0472 765325

28/05/19

08:30 - 13:00



### ALTO ADIGE BALANCE: TEMPO PER SÉ STESSI, ALLA RICERCA DEL COMPLETO RELAX

Oggi ci godiamo una giornata di riposo. Durante una piacevole escursione lungo il sentiero delle cascate, nel fondovalle della Val di Fleres, iniziamo la giornata con una tecnica di respirazione consapevole. Ci riempiamo di aria fresca. Il nostro primo obiettivo: „rimanere offline “ – quindi bandire il cellulare e affinare i nostri sensi per la splendida natura. Gli esercizi di rilassamento sono accompagnati da essenze aromatiche appropriate. Nella bellezza e tranquillità del punto di osservazione sovrastante al luogo „Hölle“, fonte di energia dell'acqua, la nostra mente e il nostro corpo si rilassano, in modo da raggiungere il benessere e la calma per affrontare la vita frenetica di tutti i giorni.

S. Antonio / Casa Culturale (parcheggio 1)

+39 0472 632372 (Gossensass Tourismusverein)

28/05/19

09:30 - 14:00



### ALTO ADIGE BALANCE - ESPERIENZA DI PIACERE E SALUTE CON TUTTI I SENSI

Prendetevi una pausa e sperimentate un viaggio sensuale-gastronomico nel mondo delle erbe, del bosco e della cucina dell'Ungererhof. Visiterete un mulino in Val Giovo e poi raccoglieremo varie erbe e ci fortificheremo con una bevanda energetica di primavera. Sperimentate il benessere durante un'escursione attraverso il silenzio della natura in Val Giovo fino all'Ungererhof. Godetevi gli equilibrati piatti primaverili. Sulla via del ritorno attraverso il bosco vi immergerete nell'atmosfera della natura grazie alla guida esperta di Monika Engl. Tornerete da questa escursione rilassati e arricchiti da nuove esperienze.

📍 Maso Maurerhof - Val Giovo  
☎ +39 0472 760608 ( Ratschings Tourismus)  
📅 30/05/19  
🕒 10:00



### AVVENTURE D'ARRAMPICATA PER TUTTA LA FAMIGLIA

L'arrampicata è un bisogno fondamentale ed una forma di movimento importante per i bambini che acquistano così forza e destrezza. Il corso è rivolto a bambini a partire dai 6 anni ed adulti (principianti), così da consentire anche ai genitori di partecipare. Costi: 20,00 € incl. l'attrezzatura. Prenotazione obbligatoria! Punto di ritrovo: Ufficio turistico Racines, Via Giovo 1-Casateia, viaggio con i propri mezzi fino alla parete d'arrampicata.

📍 Ufficio turistico di Racines-Via Giovo 1, Casateia  
☎ +39 0472 760608 ( Ratschings Tourismus)  
📅 30/05/19  
🕒 10:00



### VISITA ALLA LATTERIA VIPITENO

Presentazione della produzione e degustazione di diversi tipi di yogurt. Quota di partecipazione 4,00 € a persona, bambini fino a 14 anni non pagano. Prenotazione obbligatoria direttamente alla Latteria di Vipiteno!

☎ +39 0472 765325  
📅 30/05/19  
🕒 15:00



### TEATRO STABILE DI BOLZANO: "LA BANCAROTTA"

di Vitaliano Trevisan Da: La Bancarotta di Carlo Goldoni Regia: Serena Sinigaglia Con: Natalino Balasso La bancarotta di un mercante calata tra i problemi di oggi. Vitaliano Trevisan, riscrive un testo poco frequentato di Carlo Goldoni con il suo stile pungente e sincopato, implacabile e sarcastico. Un testo, quello di Goldoni, che oltre a non essere affatto lontano dall'attualità, segna una svolta epocale: a partire da un canovaccio della commedia dell'Arte, gradualmente le maschere cadono in disuso e inizia a delinearsi un'idea di testo più determinato ed esteso, contrariamente alla prassi del recitare a soggetto, esercitata fino ad allora. Utilizzando il testo di Goldoni come solido appoggio, Trevisan delinea una caustica rappresentazione dell'Italia di oggi. Organizzatore: Teatro Stabile di Bolzano (tel. 0471-301566)

☎ 0471-301566  
📅 30/05/19  
🕒 20:30



### MERCATINO CONTADINO

I prodotti freschi dei contadini della zona vi aspettano in Piazza Città dalle ore 8 alle ore 13!

☎ +39 0472 765325  
📅 31/05/19  
🕒 08:30 - 13:00



### ALLA SCOPERTA DELLE ERBE ALPINE

Con una fata delle erbe ci immergiamo nella conoscenza delle forze naturali delle piante alpine. L'escursione facile conduce attraverso boschi rustici e pascoli alpini profumati della Val di Fleres fino al maso delle erbe con le sue numerose rarità. Infine, i giardinieri della Val Isarco vi invitano alla manifattura di erbe aromatiche del maso Botenhof per una degustazione di raffinate specialità. Escursione per adulti e bambini dagli 8 anni. Il sentiero non è adatto per passeggini! Durante i mesi di luglio e agosto alle ore 9:30. Prenotazione entro le ore 12.00 del giorno precedente.

📍 Maso Botenhof  
☎ +39 0472 632372 (Gossensass Tourismusverein)  
📅 31/05/19  
🕒 14:00 - 17:00



### **VISITA GUIDATA DELLA CITTÀ**

La nostra guida vi racconta la storia di Vipiteno. Prezzo: 5,00 € a persona

☎ +39 0472 765325

📅 31/05/19

🕒 16:00



### **ESPERIENZE BALANCE - I FIORI E LE ERBE AROMATICHE**

Passeggiamo tranquillamente e senza grandi difficoltà lunga la strada forestale in direzione "Aue". Qui raccogliamo diversi fuori e diverse erbe aromatiche. Il nostro raccolto verrà poi lavorato in mezzo alla natura per ottenere diverse creme e unguenti, così come liquori saporiti. Nel fare tutto ciò veniamo quindi a conoscenza di quanti ingredienti la natura ci regala e di come poterli usare al meglio per il nostro benessere.

☎ +39 0472 765325

📅 01/06/19

🕒 15:00 - 18:00