

ATTIVITÀ GUIDATE EXPLORE YOUR WAY 2015

NATURE GYM

GEOCACHING

I

Il **GEOCACHING** è la caccia al tesoro che hai sempre sognato! Moderna, tecnologica, evoluta – sarà l'astuzia a premiare i migliori!

D

GEOCACHING ist die Schatzsuche des 21. Jahrhunderts: modern, digitalisiert und spannend – Ausdauer wird belohnt!

E

GEOCACHING is the treasure hunt you've always dreamed of! Modern, high-tech, sophisticated – only the smartest will win!

GUIDED TOUR 1

Piz Sorega - Piz La Ila

Mer-Mit-Wed • 24.06 - 16.09.2015

Durata-Dauer-Length: 2 h

Percorso-Strecke-Route: 3,3 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 201 m↑ 123 m↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: easy

I

Si parte dalla stazione a monte della cabinovia Piz Sorega attraverso un divertentissimo percorso immerso tra prati e boschi per arrivare alla stazione a monte della cabinovia Piz La Ila. Una caccia al tesoro moderna per tutta la famiglia. • Ritrovo alle ore 10:30 >> stazione a monte cabinovia Piz Sorega • Rientro alle ore 12:30 ca. >> stazione a monte Piz La Ila • Attrezzatura: Scarpe e abbigliamento tecnico; GPS viene fornito alla partenza • Prezzo: 5 euro (salita e discesa in cabinovia non comprese nel prezzo). **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Ausgehend von der Bergstation der Gondelbahn Piz Sorega führt die Tour über Wiesen und Wälder bis hin zur Bergstation der Gondelbahn Piz La Ila. Eine moderne Schnitzeljagd für die ganze Familie. • Treffpunkt um 10:30 Uhr >> Bergstation Gondelbahn Piz Sorega • Rückkehr um ca. 12:30 Uhr >> Bergstation Piz La Ila • Ausrüstung: Outdoor-Schuhe und wettertaugliche Kleidung; GPS-Geräte werden beim Start ausgehändigt • Preis: 5 Euro (Auf- und Abfahrt mit der Gondelbahn nicht im Preis inbegriffen). **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

You start at the top Piz Sorega cable car station crossing meadows and woods on a fun-packed course towards the top Piz La Ila cable car station. A modern treasure hunt for the whole family. • Meet at 10.30 a.m. >> top Piz Sorega cable car station • Return approx. 12.30 p.m. >> top Piz La Ila cable car station • Equipment: Outdoor technical clothing and shoes; GPS is provided at the starting point • Price: 5 euros (the ride up and down in the cable car is not included in the price). **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

ORIENTEERING

I

L'ORIENTEERING è definito lo "sport del bosco", un'avventura all'aria aperta in zone naturali incontaminate.

D

ORIENTEERING ist der „Sport der Wälder“, ein Abenteuer an der frischen Luft inmitten unberührter Natur.

E

ORIENTEERING is known as the "forest sport", an outdoors adventure in areas of unspoilt natural beauty.

GUIDED TOUR 2

Piz Sorega

Ven-Fre-Fri • 26.06 - 18.09.2015

Durata-Dauer-Length: 2 h

Percorso-Strecke-Route: 2 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 150 m ↑ ↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: easy

I

Si parte dalla stazione a monte della cabinovia Piz Sorega e, con l'aiuto di un'apposita cartina e di bussola, si cerca di trovare nel minor tempo possibile un percorso preciso con punti di controllo chiamati "lanterne", posizionate nei prati e nei boschi adiacenti. • Ritrovo alle ore 14:00 >> stazione a monte cabinovia Piz Sorega • Rientro alle ore 16:00 ca. • Attrezzatura: Scarpe e abbigliamento tecnico. Cartina e bussola vengono fornite alla partenza. • Prezzo: 5 euro (salita e discesa in cabinovia non comprese nel prezzo). **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Ausgehend von der Bergstation der Gondelbahn Piz Sorega und ausgerüstet mit Landkarte und Kompass, gilt es, so schnell wie möglich alle sogenannten Posten (Stationen) eines bestimmten Pfades durch Wiesen und Wälder zu finden. • Treffpunkt um 14:00 Uhr >> Bergstation Gondelbahn Piz Sorega • Rückkehr um ca. 16:00 Uhr • Ausrüstung: feste Schuhe und wettertaugliche Kleidung. Karte und Kompass werden beim Start ausgehändigt. • Preis: 5 Euro (Auf- und Abfahrt mit der Gondelbahn nicht im Preis inbegriffen). **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

You set off from the top Piz Sorega cable car station and, with the help of the map and compass provided, you have to try and identify a precise course in the shortest time possible, with check points called "lanterns" located in the nearby meadows and woods. • Meet at 2 p.m. >> top Piz Sorega cable car station • Return approx. 4 p.m. • Equipment: Outdoor technical clothing and shoes. A map and compass will be provided at the starting point. • Price: 5 euros (the ride up and down in the cable car is not included in the price). **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

BODY/FUNCTIONAL training

I

Resta in forma con il **BODY/FUNCTIONAL TRAINING** inteso come semplice riscaldamento che allena tutto il corpo, dalla testa ai piedi, mirato al lavoro di forza.

D

Halte dich fit mit dem **BODY/FUNCTIONAL TRAINING** als Warm-Up oder Workout für den ganzen Körper, von Kopf bis Fuß.

E

Stay in shape with **BODY/FUNCTIONAL TRAINING**: a simple warm-up exercise that works on the whole body from head to toe, aimed at improving strength.

GUIDED TOUR 3

Functional Training

Lun-Mon-Mon • 22.06 - 14.09.2015

I

Ritrovo alle ore 13:30 >> stazione a monte cabinovia Piz La Ila • Rientro alle ore 15:00 ca. • Prezzo: 5 euro (salita e discesa in cabinovia non comprese nel prezzo). **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Treffpunkt um 13.30 Uhr >> Bergstation Gondelbahn Piz La Ila • Rückkehr um ca. 15:00 Uhr • Preis: 5 Euro (Auf- und Abfahrt mit der Gondelbahn nicht im Preis inbegriffen). **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

Meet at 1.30 p.m. >> top Piz La Ila cable car station • Return approx. 3 p.m. • Price: 5 euros (the ride up and down in the cable car is not included in the price). **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

TRAIL RUNNING

I

Il **TRAIL RUNNING** è una variante della corsa che si svolge in montagna, a stretto contatto con la natura e la suggestività dei paesaggi.

D

TRAIL RUNNING ist eine Variante des Laufens, die auf Bergwegen ausgeübt wird, im engen Kontakt mit faszinierender Naturlandschaft.

E

TRAIL RUNNING is a mountain running sport through natural surroundings and beautiful landscapes.

GUIDED TOUR 4

Roda di lec

Gio-Don-Thu • 18.06 - 24.09.2015

Durata-Dauer-Length: 3 h

Percorso-Strecke-Route: 10,5 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 520 m ↑ ↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: medium

I

Associazione Turistica La Villa - Lêch da Sompunt - Lêch dlà Lunch - Maso Runch - Lêch da Sompunt - Associazione Turistica La Villa. • Ritrovo alle ore 09:30 >> Ass. Tur. La Villa • Rientro alle ore 12:30 ca. • Attrezzatura: Scarpe da corsa e borraccia • Prezzo: 15 euro. **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Tourismusbüro La Villa - Lêch da Sompunt - Lêch dlà Lunch - Runch-Hof - Lêch da Sompunt - Tourismusbüro La Villa. • Treffpunkt um 09:30 Uhr >> Tourismusbüro La Villa • Rückkehr um ca. 12:30 Uhr • Ausrüstung: Laufschuhe und Wasserflasche • Preis: 15 Euro. **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

La Villa Tourist Association - Lêch da Sompunt - Lêch dlà Lunch - Maso Runch - Lêch da Sompunt - La Villa Tourist Association. • Meet at 9.30 a.m. >> La Villa Tourist Association • Return approx. 12.30 p.m. • Equipment: Running shoes and water flask • Price: 15 euros. **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

SPEEDHIKING

I

Lo **SPEEDHIKING** è l'alternativa più aggressiva della camminata, con bastoncini e un equipaggiamento leggero.

D

SPEEDHIKING ist die athletische Form schnellen Gehens mit Stöcken und leichter Ausrüstung.

E

SPEEDHIKING is the more aggressive alternative to hiking, with poles and lighter equipment.

GUIDED TOUR 5

Piz La Ila – Pralongià

Ven-Fre-Fri • 26.06 - 18.09.2015

Durata-Dauer-Length: 2 h

Percorso-Strecke-Route: 8,2 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 345 m↑

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: easy/medium

I

Muniti di bastoncini e cardiofrequenzimetro (che verranno messi a disposizione) la nostra guida vi accompagnerà su sentieri sterrati raggiungendo il Bioch e il Pralongià. • Ritrovo alle ore 09:30 >> stazione a monte cabinovia Piz La Ila • Rientro alle ore 11:30 >> stazione a monte cabinovia Piz La Ila • Attrezzatura: Scarpe da corsa e borraccia • Prezzo: 5 euro (salita/discesa cabinovia non comprese nel prezzo). **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Ausgerüstet mit Wanderstöcken und Herzfrequenzmesser (werden zur Verfügung gestellt) begleitet euch unser Führer auf den Bergwegen bis zum Bioch und zum Pralongià. • Treffpunkt um 09:30 Uhr >> Bergstation Gondelbahn Piz La Ila • Rückkehr um 11:30 Uhr >> Bergstation Gondelbahn Piz La Ila • Ausrüstung: Laufschuhe und Wasserflasche • Preis: 5 Euro (Auf- und Abfahrt mit der Gondelbahn nicht im Preis inbegriffen). **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

Equipped with walking poles and heart rate monitor (which will be provided), your guide will lead you along dirt tracks to the Bioch and the Pralongià. • Meet at 9.30 a.m. >> top Piz La Ila cable car station • Return approx. 11.30 a.m. >> top Piz La Ila cable car station • Equipment: Running shoes and water flask • Price: 5 euros (the ride up and down in the cable car is not included in the price). **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

BIKE

E-MTB

I

L'**E-MTB** con pedalata assistita a 4 velocità è il mezzo perfetto per percorrere sentieri sterrati in modo comodo e veloce. Un mezzo moderno e pratico per esplorare la bellezza delle Dolomiti.

D

Das **E-MTB** mit 4 Unterstützungsstufen ist wie gemacht für Bergwege. Eine moderne und komfortable Art, um die Schönheit der Dolomiten auf zwei Rädern zu erkunden.

E

The 4-speed pedal-assisted **E-MTB** is the perfect means of transport for tackling dirt tracks comfortably and quickly. A modern and practical way to explore the beautiful Dolomites.

GUIDED TOUR 1

Piz La Ila - Piz Sorega - Pralongià

Mar-Die-Tue • 23.06 - 15.09.2015

Durata-Dauer-Length: 2 h 30 min

Percorso-Strecke-Route: 17,4 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 356 m ↑ 1007 m ↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: easy

I

Percorso consigliato a tutti con panorama da favola, sentiero con pendenze morbide poiché si è sempre sopra il limite del bosco oltre i 2000 m. Partendo dalla cabinovia a monte del Piz La Ila si prosegue per la strada forestale che arriva al Piz Sorega attraverso i parchi Movimënt. Passando dal Pralongià si scende successivamente verso Corvara e si torna lungo la passeggiata accanto al fiume fino a La Villa. • Ritrovo alle ore 10:30 >> stazione a valle cabinovia Piz La Ila • Rientro alle ore 13:00 ca. • Prezzo: 15 euro con bici (salita in cabinovia non compresa nel prezzo). **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Für alle geeignete Route mit atemberaubendem Panorama, Strecke mit sanften Steigungen oberhalb der Baumgrenze von 2000 m. Ausgehend von der Bergstation der Gondelbahn Piz La Ila über den Forstweg und vorbei am Movimënt Fitnesspark bis zum Piz Sorega. Vorbei am Pralongià, danach Abfahrt Richtung Corvara und auf dem Spazierweg entlang des Flusses bis nach La Villa. • Treffpunkt um 10:30 Uhr >> Talstation Gondelbahn Piz La Ila • Rückkehr um ca. 13:00 Uhr • Preis: 15 Euro mit Fahrrad (Auffahrt mit der Gondelbahn nicht im Preis inbegriffen). **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

This wonderful panoramic tour is recommended for everyone, because the slopes are gentle, as you are above the tree line at 2000 m above sea level. Setting off from the top Piz La Ila cable car station you head along the forest road to Piz Sorega through the Movimënt parks. Passing by the Pralongià you then head down towards Corvara and turn along the path next to the river until you reach La Villa. • Meet at 10.30 a.m. >> top Piz La Ila cable car station • Return approx. 1 p.m. • Price: 15 euros with bike (the ride up in the cable car is not included in the price). **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

TOURING

I

Il **TOURING** ti farà vivere nuove avventure ed emozioni. Allenati a scalare i sentieri che portano in quota e nei parchi naturali patrimonio dell'Unesco.

D

TOURING – mit dem Bike über Stock und Stein wirst du ungekannte Abenteuer erleben. Er-fahre die Naturparks des UNESCO-Welterbes auf zwei Rädern!

E

TOURING is a great way to embark on an exciting new adventure. You can train on trails that will take you up through nature parks that are recognised UNESCO World Heritage Sites.

GUIDED TOUR 2

Valgiarèi

Mer-Mit-Wed • 17.06 - 30.09.2015

Durata-Dauer-Length: 5-6 h

Percorso-Strecke-Route: 40 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 2000 m ↑ ↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: medium

Associazione Turistica La Villa - Oies - Valgiarèi - Furnacia - Ranch da Andrè - Spëscia - Rit - Crusc da Rit - Bièi - Ciampai - Cians - S.Berbura - Al Bagn - Pederoa - Corcela - Costa - Badia - La Villa.

I

Ritrovo alle ore 09:30 >> Ass.Tur. La Villa • Rientro alle ore 16:00 ca. • Prezzo: 20 euro. **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Treffpunkt um 09:30 Uhr >> Tourismusbüro La Villa • Rückkehr um ca. 16:00 Uhr • Preis: 20 Euro. **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

Meet at 9.30 a.m. >> La Villa Tourist Association • Return approx. 4 p.m. • Price: 20 euros. **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

ENDURO

I

L'**ENDURO** è l'essenza della MTB. Scala i sentieri che portano in quota per godere l'adrenalina dei single trails in discesa.

D

ENDURO ist die Essenz des MTB. Bezwingen den Berg, um anschließend die Abfahrt auf atemberaubenden Single Trails zu genießen.

E

ENDURO is the essence of MTB. Head on up trails that will take you down the other side on adrenaline-inducing descents.

GUIDED TOUR 3

Tour La Crusc

Durata-Dauer-Length: 5 h

Percorso-Strecke-Route: 34,37 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 1186↑↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: hard

Associazione Turistica Badia - Oies - Arciara - La Val - Ciurnadù - Rif. S.Croce - Rùdeferia - San Cassiano - Badia.

Iscrizione obbligatoria: Dolomite Biking

Anmeldung erforderlich: Dolomite Biking

Registration required: Dolomite Biking

FREERIDE

I

Il **FREERIDE** è una disciplina che pone l'attenzione sullo stile, l'ampiezza nelle evoluzioni, il controllo e la velocità.

D

FREERIDE ist eine Disziplin, die den Spaß am Biken mit Style, Kontrolle und Geschwindigkeit vereint.

E

FREERIDE is a sport that focuses on style, a wide range of manoeuvres, control and speed.

GUIDED TOUR 4

Sellaronda MTB Tour



Percorso-Strecke-Route: 65 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: ~~550~~ 3980 m / 3980 hm tot.

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: hard



Percorso-Strecke-Route: 56 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: ~~1640~~ 3200 m / 3200 hm tot.

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: hard

I

Il Sellaronda MTB Tour è un tour panoramico intorno al Gruppo del Sella nelle Dolomiti, Patrimonio Naturale dell'Umanità UNESCO. Trasporta la tua bici sugli impianti di risalita e, accompagnato da guide esperte, percorri gli itinerari più emozionanti e suggestivi.

Iscrizione obbligatoria: Dolomite Biking

D

Die Sellaronda MTB-Tour ist eine Panoramatur rund um das eindrucksvolle Sellamassiv in den Dolomiten, UNESCO-Weltnaturerbe. Nimm dein Fahrrad einfach in die Aufstiegsanlagen mit und erlebe die atemberaubendsten Wege in Begleitung erfahrener Guides.

Anmeldung erforderlich: Dolomite Biking

E

The Sellaronda MTB Tour is a panoramic tour around the Sella Group in the Dolomites, a UNESCO World Heritage Site. You can take your bikes up the lifts and with the help of expert guides, you can follow the most thrilling and spectacular trails.

Registration required: Dolomite Biking

ROCK YOUR BODY

EXPLORING

I

ESPLORA i parchi naturali dell'Alta Badia: aree protette di straordinaria bellezza, tesori da preservare!

D

ERKUNDE die Naturparks von Alta Badia: geschützte Gebiete von atemberaubender Schönheit!

E

EXPLORE Alta Badia's nature parks: incredibly beautiful protected areas that must be preserved!

GUIDED TOUR 1

Grotta del Conturines

Gio-Don-Thu • 02.07 - 24.09.2015

Durata-Dauer-Length: 7 h 30 min

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 1024 m ↑ ↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: hard

I

Un ritrovamento unico al mondo! Nel 1987 è stata scoperta una grotta di ca. 200 m di profondità, contenente le ossa dell'orso delle caverne (ursus spelaeus), estinto 11.000 anni fa e tipico di questa zona. • Ritrovo alle ore 08:30 >> Sciarè/Armentarola • Rientro alle ore 16:00 ca. • Pranzo al sacco • Attrezzatura: Scarpe da trekking e abbigliamento caldo da montagna, bastoncini e pila • Prezzo: 7 euro - bambini fino 14 anni gratis. **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Ein einzigartiger Fund! Im Jahr 1987 wurde eine ca. 200 m tiefe Höhle entdeckt, in der die Knochen eines Höhlenbären (ursus spelaeus) gefunden wurden, der in dieser Gegend angesiedelt war und vor 11.000 Jahren ausgestorben ist. • Treffpunkt um 08:30 Uhr >> Sciarè/Armentarola • Rückkehr um ca. 16:00 Uhr. • Essen aus dem Rucksack • Ausrüstung: Trekking-Schuhe und warme Bergkleidung, Wanderstöcke und Taschenlampe • Preis: 7 Euro - Kinder unter 14 Jahren kostenlos. **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

A discovery like no other in the world! In 1987 an approx. 200 m deep cave was discovered containing cave bear bones (ursus spelaeus), a species typical of this area that became extinct 11,000 years ago. • Meet at 8.30 a.m. >> Sciarè/Armentarola • Return at approx. 4 p.m. • Packed lunch • Equipment: Hiking shoes and warm mountain clothing, walking poles and torch • Price: 7 euros - children up to 14 years free. **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

TREKKING

I

Cammina alla scoperta della natura incontaminata. In Alta Badia puoi scegliere tra più di 400 km di sentieri ben preparati e segnalati!

D

Unberührte Natur zu Fuß entdecken. In Alta Badia hast du die Wahl zwischen mehr als 400 km markierten und gut präparierten Wanderwegen!

E

Explore the unspoilt natural beauty of your surroundings on foot. In Alta Badia there're more than 400 km of well-laid out and signposted trails to choose from!

GUIDED TOUR 2

Escursione nei luoghi della 1. Guerra Mondiale

Ven-Fre-Fri • 19.06 - 18.09.2015

Durata-Dauer-Length: 5-6 h

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 650 m ↑ ↓

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: hard

I

Durante la guerra del '15 - '18 il monte Lagazuoi fu teatro di combattimenti tra gli Alpini, l'Alpen Korp tedesco ed i Kaiserjäger austriaci. Si ripercorrono le tracce di queste vicende per rivivere le trincee e le linee di guerra in prima persona. • Ritrovo alle ore 08:30 >> Ass.Tur. La Villa (macchina privata) • Rientro alle ore 18:00 ca. • Pranzo al sacco • Attrezzatura: Scarpe da trekking, abbigliamento caldo da montagna e pila • Prezzo: 20 euro; bambini da 7 a 12 anni 15 euro; con MTP: 14 euro, bambini 10,50 euro. **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Während der Kriegsjahre '15 - '18 war der Lagazuoi Schauplatz der Kämpfe zwischen den Italienischen Gebirgsjägern (Alpini), dem Deutschen Alpenkorps und den Österreichischen Kaiserjägern. Wir begeben uns auf die Spuren von Besetzung und Widerstand in den Schützengraben. • Treffpunkt um 08:30 Uhr >> Tourismusbüro La Villa (Privatauto) • Rückkehr um ca. 18:00 Uhr • Essen aus dem Rucksack • Ausrüstung: Trekking-Schuhe, warme Bergkleidung und Taschenlampe • Preis: 20 Euro; Kinder zw. 7 und 12 Jahren 15 Euro; mit MTP: 14 Euro, Kinder 10,50 Euro. **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

During the First World War Mount Lagazuoi was the scene of fighting between the Alpini, the German Alpenkorps and the Austrian Kaiserjäger. You can step back in time and relive these events first hand in the trenches and on the battle lines. • Meet at 8.30 a.m. >> La Villa Tourist Association (private car) • Return approx 6 p.m. • Packed lunch • Equipment: Hiking shoes, warm mountain clothing and torch • Price: 20 euros; children from 7 to 12 years old 15 euros; with MTP: 14 euros; children 10.50 euros. **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

VIA FERRATA

I

Una **VIA FERRATA** è un insieme di strutture e attrezzature realizzate artificialmente su una parete rocciosa per facilitarne la salita in sicurezza.

D

VIA FERRATA ist die italienische Bezeichnung für Klettersteig: eine Felswand, die künstlich gesichert ist, um den Aufstieg leichter und sicherer zu machen.

E

A **VIA FERRATA** consists of various tools and equipment that have been attached to a rock face to help you climb in total safety.

GUIDED TOUR 3

Via Ferrata Piz da Lec

Durata-Dauer-Length: 4 h 15 min

Percorso-Strecke-Route: 2,2 km

Dislivello in salita/discesa-Höhenunterschied aufwärts/abwärts-Elevation gain/loss: 420↑

Livello di difficoltà-Schwierigkeitsgrad-Degree of difficulty: medium

I

Un suggestivo percorso attrezzato che si snoda, tra pareti e forcelle, con tratti ripidi e due scale verticali, fino a giungere ad una delle cime più panoramiche del gruppo Sella, un pulpito posto sopra la Val Mezdi con un appiccio di quasi ottocento metri. Il punto di partenza si trova in prossimità del Rifugio Kostner, all'arrivo della seggiovia Vallon, che si raggiunge da Corvara con la cabinovia Boé, oppure a piedi dal Passo Campolongo salendo per il sentiero n 638. La discesa si svolge lungo la via normale, lungo la dorsale detritica del Piz da Lec, seguendo il sentiero che riporta alle seggiovia Vallon e cabinovia Boè per ridiscendere a Corvara. **Iscrizione obbligatoria: Alpine Guides**

D

Ein eindrucksvoller Klettersteig durch Kamine und Felsspalten mit einigen steilen Passagen und zwei vertikalen Leiternanstiegen bis hinauf zu einem der atemberaubendsten Gipfel der Sellagruppe, eine natürliche Aussichtsplattform oberhalb des Val Mezdi mit einer Steilwand von fast achthundert Metern. Der Zugang befindet sich in der Nähe der Kostner-Hütte, bei der Bergstation des Vallon-Liftes, die man von Corvara aus mit der Gondelbahn Boé erreicht oder zu Fuß mit Aufstieg vom Campolongo-Pass über den Forstweg Nr. 638. Abstieg entlang des Normalweges und weiter dem Pfad Richtung Vallon-Lift und Boè-Gondelbahn folgen, von dort wieder zurück nach Corvara. **Anmeldung erforderlich: Alpine Guides**

E

A wonderful equipped trail that winds its way between rock faces and mountain passes, with steep sections and two sets of vertical steps, until you reach one of the most panoramic peaks in the Sella group, a ledge over Val Mezdi on a sheer rock face almost 800 metres high. The starting point is close to the Kostner refuge, where the Vallon chairlift arrives, which you reach from Corvara by the Boè cable car, or on foot from the Campolongo Pass, up trail no. 638. You descend along the normal route, the Piz da Lec detrital ridge, following the trail that takes you back to the Vallon chairlift and Boè cable car, before heading back down to Corvara. **Registration required: Alpine Guides**

CLIMBING

I

CLIMBING è la pratica sportiva che consiste nell'arrampicarsi su una superficie verticale, naturale o artificiale. Emozionante, divertente, adrenalinico!

D

CLIMBING ist eine Sportart, bei der vertikale Felsen oder Wände erklommen werden. Höhenluft, Nervenkitzel und Adrenalin pur!

E

CLIMBING is a sport that can be done on natural or artificial vertical walls. Exciting, fun and a great adrenaline rush!

GUIDED TOUR 4

Sas dla Crusc – Via Messner al Grande Muro 2825 m

I

Una delle più celebri scalate delle Dolomiti deve parte della sua fama al suo primo salitore, Reinhold Messner, ma soprattutto alla superlativa bellezza dell'arrampicata. Il Sas dla Crusc è un'enorme bastionata che si eleva verticale dietro il Rif. S.Croce al di sopra di uno zoccolo di rocce inclinate. Dati tecnici della via Messner: difficoltà prima parte IV e V, seconda parte tra VI e il VII-; dislivello 300 metri, tempo necessario circa 5 ore. L'attacco si raggiunge dal Rif. S.Croce (raggiungibile in seggiovia) risalendo lo zoccolo fin sotto la parete (passaggi di II e III, circa 1 ora). La discesa avviene lungo la cresta Sud e si segue il sentiero attrezzato che riporta al rifugio (1,30 h ca). **Iscrizione obbligatoria: Alpine Guides**

D

Eine der bekanntesten Klettertouren der Dolomiten verdankt ihren Ruf dem Erstbegeher Reinhold Messner aber vor allem ihrer beeindruckenden Schönheit. Der Heiligkreuzkofel erhebt sich als gewaltige lang gezogene Mauer hinter der Heilig Kreuz-Hütte. Technische Daten der „Messner“-Führe: Schwierigkeitsgrad erster Abschnitt IV und V, zweiter Abschnitt zw. VI und VII-; Höhenunterschied 300 m, Aufstiegszeit ca. 5 Stunden. Zustieg von der Heilig Kreuz-Hütte aus (erreichbar mit dem Sessellift) über das mit Schutt beladene Querband des Heiligkreuzkofels (Passagen mit Schwierigkeitsgrad II und III, ca. 1 Stunde). Der Abstieg führt über das waagrechte Plateau am markierten Weg südwärts entlang der Heiligkreuz-Scharte zurück zur Heilig Kreuz-Hütte (ca. 1,30 Stunden). **Anmeldung erforderlich: Alpine Guides**

E

One of the most famous climbs in the Dolomites owes its fame in part to the first person to climb it, Reinhold Messner, but more specifically to the incredible beauty of the climb. The Sas dla Crusc is a huge rampart-shaped mountain that rises up vertically behind the S. Croce refuge above a base of inclined rocks. Via Messner technical data: difficulty first section IV and V, second section between VI and VII-; elevation gain 300 metres, time required approx. 5 hours. You arrive at the start from the S. Croce refuge (which can be reached by chair lift) climbing up the base to underneath the rock face (difficulty II and III, approx. 1 hour). You descend along the South ridge and follow the equipped trail that takes you back to the refuge (approx. 1.30 hours). **Registration required: Alpine Guides**

FLYING

SLACKLINE

I

Sport dinamico, moderno e giovane che mette alla prova le capacità equilibristiche di principianti e professionisti. Prova sensazioni forti, emozioni estreme e una **libertà senza pari** a contatto con la natura!

D

Dynamischer, moderner und junger Sport, bei dem der Gleichgewichtssinn von Anfängern und Profis auf die Probe gestellt wird. Wage auch du deine ersten Schritte Richtung **absolute Freiheit** und perfekte Körperbeherrschung.

E

A dynamic, modern and young sport that tests the balancing powers of beginners and professionals alike. It's an incredible feeling and an extraordinary thrill, and it gives you a **sense of freedom** in nature like you've never felt before.

GUIDED TOUR 1

Piz La Ila

Gio-Don-Thu • 25.06 - 17.09.2015

I

Riscaldamento e dimostrazione della tecnica. • Ritrovo alle ore 13:30 >> stazione a monte cabinovia Piz La Ila • Rientro alle ore 15:00 ca. • Prezzo: 5 euro (salita e discesa cabinovia non comprese nel prezzo). **Iscrizione obbligatoria presso le associazioni turistiche Alta Badia, esercizi "recommended by explore your way".**

D

Aufwärmen und Vorführung der Technik. • Treffpunkt um 13:30 Uhr >> Bergstation der Gondelbahn Piz La Ila • Rückkehr um ca. 15:00 Uhr • Preis: 5 Euro (Auf- und Abfahrt mit der Gondelbahn nicht im Preis inbegriffen). **Anmeldung in den Tourismusbüros Alta Badia erforderlich, Betriebe „recommended by explore your way“.**

E

Warm-up and technical demonstration. • Meet at 1.30 p.m. >> top Piz La Ila cable car station • Return approx. 3 p.m. • Price: 5 euros (the ride up and down in the cable car is not included in the price). **You must register with the Alta Badia tourist associations or at "recommended by explore your way" businesses/shops.**

PARAGLIDING

I

Il **PARAPENDIO** è il mezzo da volo più semplice e leggero esistente. Assapora il piacere del volo libero biposto, esperti piloti ti accompagneranno in questa unica ed emozionante esperienza.

D

Der **GLEITSCHIRM** ist das einfachste und leichteste existierende Fluggerät. Mach deinen Traum vom Fliegen wahr bei einem Tandem-Flug mit einem erfahrenen Piloten.

E

PARAGLIDING is the simplest and lightest way of flying ever. You can fly with expert pilots, who will show you what a unique and exhilarating experience a two-seater hang glider can be.

GUIDED TOUR 2

Boè

I

Da Corvara si prende la cabinovia Boè dove si decolla; con una buona termica vivrai l'emozione di sorvolare le vette più belle e un panorama mozzafiato. Lasciati trasportare dal vento ed esplora il mondo dall'alto.

D

Von Corvara aus mit der Kabinenbahn Boè zum Startplatz. Mit einer guten Thermik kannst du im freien Flug über namhafte Gipfel und atemberaubende Landschaften schweben. Lass dich vom Wind tragen und entdecke die Welt von oben.

E

From Corvara you head up with the Boè cable car, which is where you'll take off from; if the thermals are good you'll be flying over the most beautiful peaks and through breathtaking surroundings. Let the wind take you off to explore the world from on high.