COMUNICATO STAMPA

**ALTA BADIA**

**MUNTS DL ALTONN – DALLA VALLE ALLE VETTE**

**Dal 14 settembre al 5 ottobre si svolge Munts dl altonn: tre settimane per vivere l’autunno in montagna attraverso colori, sapori e silenzi.**

**Alta Badia (Bolzano)** - L’autunno in montagna è una stagione da riscoprire: i colori si accendono, i paesaggi cambiano, i ritmi rallentano. Dal 14 settembre al 5 ottobre 2025, l’Alta Badia invita a immergersi in questo momento speciale dell’anno con “Munts dl altonn – Dalla valle alle vette”, un percorso di esperienze autentiche per esplorare la montagna in modo consapevole, profondo e sensoriale.

L’iniziativa si sviluppa nell’arco di tre settimane, ognuna delle quali propone diverse attività outdoor ispirate a tre diversi livelli di altitudine: fondovalle, media montagna e alta quota. L’obiettivo è quello di riscoprire la montagna nelle sue sfumature stagionali, ascoltandone i silenzi e assaporandone l’identità, in un viaggio che si compie passo dopo passo, dal bosco fino alle vette dolomitiche.

“Munts dl altonn” non è solo un programma di escursioni, ma un modo di vivere la montagna in autunno con uno spirito nuovo: più lento, più rispettoso, più consapevole. Un invito a lasciare spazio all’osservazione, al silenzio, all’ascolto della natura. La montagna diventa così una maestra di vita, che insegna ad accogliere il cambiamento con equilibrio e armonia.

**LE ESPERIENZE DI FONDOVALLE E BASSA MONTAGNA:**

si inizia tra i boschi e i sentieri dolci, dove l’autunno si manifesta con profumi intensi, muschi umidi, e foliage. Le passeggiate qui si fanno lente e contemplative, per riscoprire il sottobosco e la vita nascosta della foresta.

Degustazione di vini di montagna

Al rifugio Lé è in programma per domenica 14 settembre una degustazione di vini di montagna dell’Alto Adige, provenienti da diverse cantine e piccoli produttori della regione. I vini maturano, grazie a giornate soleggiate, notti fresche e a una perfetta armonia tra suolo, clima e sapere artigianale. Ogni sorso racconta l’anima autentica delle montagne. La degustazione sarà guidata dal gestore del rifugio e sommelier, Stefan.

Il Sentiero dei larici: esplorazione tra le radici del bosco

In compagnia di Alfred, martedì 16 settembre ci sarà la possibilità di conoscere il Sentiero dei larici, un sentiero ricco di racconti, profumi e radici. In autunno i larici si tingono di rosso, giallo e arancione per dare vita ad un autentico gioco di colori. Alfred accompagnerà gli ospiti in un’esperienza nella natura che incanta adulti e bambini.

Cucina senza sprechi

Nella cucina del Maso Sompunt, insieme allo chef Davide, i partecipanti imparano a cucinare con ingredienti locali, utilizzando tutto il prodotto, senza sprecare nulla. Il corso di cucina unisce sapore, consapevolezza e sostenibilità. L’evento si svolge martedì 23 settembre.

Yoga tra i colori dell’autunno

Immersi nei colori autunnali, martedì 30 settembre sarà possibile partecipare ad una sessione di yoga outdoor con Alexandra. Un momento per ritrovare se stessi a stretto contatto con la natura.

**LE ATTIVITÁ DI MEDIA MONTAGNA:**

ci si sposta verso pascoli e alpeggi, dove si trovano ancora le tracce delle attività estive al pascolo. Qui si esplora la biodiversità alpina, si visitano i parchi naturali e si imparano i meccanismi degli ecosistemi tipici della fascia intermedia. Un’occasione per incontrare chi vive e lavora in montagna.

Tra leggende e montagne nel Parco Naturale Fanes-Senes-Braies

Camminando all’interno del Parco Naturale Fanes-Senes-Braies, Patrimonio Mondiale UNESCO, ci si immerge all’interno della leggenda del Regno dei Fanes, tra regine, guerrieri e mondi nascosti sotto le montagne. L’accompagnatore dell’escursione del 18 settembre è Mattia, che racconterà i segreti della leggenda, in un viaggio tra realtà e fiaba.

Suoni d’alpeggio e formaggi di montagna

Il formaggio di malga nasce tra antichi masi e pascoli in fiore. Il suo gusto intenso e saporito è plasmato dalla vita a media quota. Domenica 21 settembre, questo prodotto verrà celebrato al rifugio I Tablá sull’altipiano dell’Alta Badia, dove saranno presenti anche i produttori per un dialogo tra chi crea e chi gusta.

Camminata alla chiesetta del Santa Croce

Insieme ad Igi, giovedì 25 settembre, gli escursionisti percorrono un sentiero silenzioso, che si snoda tra boschi e pascoli, attraverso i prati di Armentara, fino a raggiungere la chiesetta di Santa Croce, luogo di pellegrinaggio, intriso di spiritualità, dove tradizione, natura e quiete si incontrano ai piedi delle montagne.

Scoprire i funghi e i loro sapori

I protagonisti della giornata di domenica 28 settembre saranno i funghi. Al rifugio Ütia Bioch ci sarà Andrea, esperto micologo, che racconterà quali sono le proprietà dei funghi e a cosa bisogna prestare attenzione. Lo chef del rifugio delizierà i presenti con piatti a base di funghi.

Escursione panoramica con la geologa

Giovedì 2 ottobre verrà proposta un’escursione all’interno del Parco Naturale Puez-Odle, Patrimonio Mondiale UNESCO. Accompagnati da una geologa, i partecipanti scopriranno i segreti della formazione delle Dolomiti e i segni lasciati dal tempo nella roccia.

**LE AVVENTURE IN ALTA QUOTA:**

l’ultima tappa settimanale è dedicata ai trekking panoramici in quota, lungo le creste e i sentieri più spettacolari. Qui il panorama si apre su scenari mozzafiato, tra cime rocciose, silenzi profondi e aria cristallina.

Le piante d’alta quota

Il pino mugo cresce otre i 2.200 metri ed è una pianta di montagna profumata e ricca di proprietà. Insieme ad Helga, esperta di erbe spontanee e medicinali, domenica 14 settembre, si andrá alla scoperta del mondo delle erbe alpine. L’evento si svolge al rifugio Ütia L’Tamá.

Sentieri dimenticati: sulla vecchia via dei cacciatori

Sabato 20 settembre è prevista un’escursione lungo un tracciato quasi dimenticato: l’antico sentiero dei cacciatori. Natura, storia e solitudine si intrecciano in un’esperienza profonda, fuori dai sentieri battuti, da fare insieme a Giorgio.

Vallon: Via Ferrata alla luce del tramonto

Accompagnati da esperte guide alpine, sabato 27 settembre ci sarà la possibilità, per chi non soffre di vertigini, di percorrere la via ferrata del Vallon alla luce del tramonto. Si potrà ammirare lo spettacolo dell’Enrosadira, il fenomeno naturale, che tinge le Dolomiti di rosso al tramonto.

La Via Ferrata Tridentina all’Enrosadira

La Tridentina è un grande classico tra le vie ferrate. Percorrerla durante il tramonto è un’esperienza unica, che potrà essere vissuta sabato 4 ottobre, insieme ad esperte guide alpine dell’Alta Badia. L’esperienza dell’arrampicata su passaggi verticali viene impreziosita dalla luce dell’Enrosadira, che tinge le Dolomiti di rosso al calare del sole.

La prenotazione per partecipare alle singole attività è obbligatoria e può essere fatta online sul sito [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org) oppure presso gli Uffici Informazione dell’Alta Badia. I posti sono limitati.

**Per informazioni:** Uffici Informazioni Alta Badia – [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org) – Tel.: 0471/836176-847037 – Email: [info@altabadia.org](mailto:info@altabadia.org)

**Ufficio Stampa Alta Badia:**

Nicole Dorigo: Cell. 338/9506830 – Email: [press@altabadia.org](mailto:press@altabadia.org)

Stefanie Irsara: Cell. 340/8738833 – Email: [stefanie.irsara@altabadia.org](mailto:stefanie.irsara@altabadia.org)