



Val Gardena, un'estate tre metri sotto il cielo
*Una vacanza attiva, immersi nella natura e nella tradizione ladina,
con interessanti eventi sportivi e culturali*

Terminato l'inverno e sciolte le nevi, i prati e i boschi della [Val Gardena](#) offrono una miriade di colori e profumi in primavera e, poi, nel corso dell'estate. E' facile immergersi nella natura e ritrovare un contatto con essa, rilassandosi, [praticando sport](#) ma anche gustando la gastronomia locale e imparando a conoscere la cultura di questo popolo e le varie forme in cui si manifesta.

In **Val Gardena** si è nel mezzo delle Dolomiti, tra le vette delle **Odle**, del **Sella**, del **Sassolungo** e del **Cir**, i "monti pallidi", riconosciuti Patrimonio Naturale dell'Umanità dall'**UNESCO**, che garantiscono uno splendido scenario nel quale dedicarsi al trekking, alle arrampicate, alla mountainbike, al Nordic Walking e ad altre numerose attività all'aria aperta.

La Val Gardena però non è solo sinonimo di sport ma anche una **terra da scoprire**.

La **gastronomia**, le **tradizioni**, i **costumi**, l'**arte della scultura** sono solo alcuni degli esempi d'interessi che completano l'offerta turistica, garantendo una vacanza che soddisfi i desideri di tutti.

Lo sport e le tante opportunità di movimento

Centinaia di sentieri si perdono tra i boschi o in quota sotto le cime delle montagne, per ogni grado e genere, dalle impegnative escursioni alle semplici passeggiate. I veloci impianti di risalita consentono di raggiungere alti sentieri e dedicarsi sin dall'inizio della giornata al percorso scelto.

Dall'estate 2010 è stato realizzato un progetto, [Val Gardena Active](#), ovvero un programma di attività sportive durante tutta la settimana, personalizzato sulla base delle esigenze e delle richieste dell'ospite, che include escursioni, visite, attività per bambini, corsi e molto altro ancora.

Per gli appassionati di bici e mountainbike tantissimi tracciati e la possibilità di fare il giro del Sella (Sella Ronda) sul sellino in estate, dopo averlo fatto, in inverno, sugli sci.

[Tutti i percorsi](#), in bici o a piedi, possono essere scaricati in GPS dalla homepage del sito: www.valgardena.it.

Benessere, gastronomia e shopping

Spa e zone benessere sono presenti nella maggior parte degli hotel di **Ortisei**, **Santa Cristina** e **Selva**. La gastronomia locale, sia tradizionale sia rivisitata in chiave moderna, è, invece, sulle tavole dei tanti masi, ristoranti, trattorie e rifugi, nei paesi e lungo i sentieri di montagna.



Val Gardena Dolomites

Dall'estate 2010 il **Rifugio Comici**, noto per il pesce fresco in inverno, offrirà una cucina a base di erbe di montagna e realizzerà il progetto di essere il **primo ristorante alle erbe alpine a 2.400 metri**, con un orto botanico e una passeggiata a tema.

A luglio, il 7 e il 14 si rinnoverà l'appuntamento con [Val Gardena Sky Dinner](#), una cena gourmet a lume di candela **in ovidia**, (da Ortisei, 1.235 metri, all'Alpe di Siusi, 2.000 metri), deliziati dagli chef dei migliori ristoranti della Val Gardena.

Sempre in tema di gastronomia, la prima settimana di agosto si svolgerà la **Cena sotto le stelle**, una tavolata lunga 300 metri per degustazioni a tema con musica e balli, lungo una via nel centro di Selva.

Infine, le zone pedonali presenti in ognuno dei tre paesi garantiscono la possibilità di fare shopping, tra i numerosi negozi di moda, sport e oggetti di artigianato locale.

Una tradizione millenaria

La Val Gardena è culla della cultura Ladina, che si esprime in molte forme dall'arte ai costumi, dalla cucina alla lingua, dalle iniziative alle tradizioni.

I costumi del popolo Gardenese possono essere ammirati il 1 agosto, durante l'evento **Val Gardena in costume**, una giornata nella quale sia i più giovani sia gli anziani, sfilano indossando i vestiti tipici della tradizione. Anche il 4 luglio è in programma una sfilata in costumi storici, per ricordare "**I 125 anni di turismo**", a Ortisei.

Dal 18 al 25 luglio, invece, si svolgerà la **Ena Ladina**, una settimana all'insegna della cultura, della lingua e della tradizione del popolo Ladino, a Selva.

L'artigianato del legno è, invece, una delle espressioni più evidenti dell'arte Gardenese e ha una storia antica che risale al 1700 e che ancora oggi riguarda molti artisti della valle che espongono le loro opere nella **Galleria UNIKA** e nell' **Esposizione Permanente dell'Artigianato Art 52**.

Eventi sportivi

Per gli appassionati di bicicletta e mountainbike il mese da segnare sul calendario sarà **giugno**, con tre manifestazioni: **Sellaronda Bike Day**, **Sellaronda Hero** e **Gran Fondo**.

Si inizia il 2 giugno con la competizione [Gran Fondo](#) di ciclismo su strada, con partenza e arrivo a Ortisei, mentre il 26 si svolgerà il **Sella Ronda Hero**, 85 km e 4.200 metri di dislivello, per una delle gare di mountain bike più dure al mondo. www.sellarondahero.com

Il 27 giugno sarà il momento del [Sella Ronda Bike Day](#), la giornata della bici aperta a tutti, con le strade dei passi chiuse al traffico.

Per gli appassionati di maratone estreme il 5 settembre si svolgerà la **Val Gardena Extrem Marathon**, una corsa in montagna con partenza da Ortisei e arrivo al Rifugio Toni Demetz a 2.685 metri; 19 km di corsa e un dislivello di 1.475 metri.

Per gli amanti della montagna dall'11 al 18 settembre si rinnoverà l'appuntamento con le **Settimane Alpine**: sette giorni di vera montagna con un programma di escursioni, scalate e manifestazioni collaterali, seguiti dalle famose guide alpine "Catores".



Val Gardena Dolomites

Eventi culturali

Da ricordare innanzitutto [UNIKA](#), la fiera della scultura dal 3 al 5 settembre 2010.

Da luglio a ottobre si svolgerà, invece, la prima edizione della **Biennale Val Gardena**, ovvero, una mostra di artisti contemporanei, che esibiranno le proprie opere lungo il centro pedonale di Ortisei.

La **26ª edizione** di [Val Gardena Musika](#) è in programma da luglio a settembre, con 8 concerti di musica classica e dei popoli, in location suggestive e particolari.

A **Luis Trenker**, Guida alpina e attore che ha ambientato molti suoi film degli anni '20 in Val Gardena e nelle Dolomiti, sarà dedicata una **rassegna di film** in programma nel corso dell'estate.

A **Karl Unterkircher**, alpinista estremo di Selva, che ha perso la vita nel 2008, durante una sua spedizione sul Nanga Parbat, sarà dedicato il **Premio Memoria "Karl Unterkircher"**, il 9 e 10 luglio, con documentari e film di spedizioni e alpinismo

Val Gardena Card, per muoversi liberamente

La [Val Gardena Card](#) è la carta di mobilità per l'utilizzo illimitato di impianti di risalita e autobus durante la stagione estiva (valida per 3 o 6 giorni) e includerà anche il **nuovo impianto di risalita** da Ortisei verso il Monte Rasciesa, dove la vecchia seggiovia monoposto sarà sostituita con un impianto modernissimo, di minore impatto ambientale, che sarà inaugurato nel mese di giugno.

La Val Gardena per i più piccoli

I bambini saranno al centro dell'attenzione delle Associazioni Turistiche di Ortisei, Santa Cristina e Selva, che per loro prevedono un **programma settimanale di iniziative**, giochi e gite, per far conoscere la montagna ai piccoli ospiti.

Da non perdere

Galleria Unika / "artigianato artistico"

Via Arnaria 9, Typakcenter Roncadizza

I-39046 Ortisei (BZ)

Tel. +39 339 1792227, Fax +39 0471 797857

E-Mail: info@unika.org

Aperto dal lunedì al sabato: dalle ore 10.00 alle 12.00 e dalle ore 14.00 alle 19.00.

Highlights - Sport estivi

Gran Fondo: 02 giugno 2010

Sella Ronda Hero: 26 giugno 2010

Sella Ronda Bike Day: 27 giugno 2010



Val Gardena Dolomites

Val Gardena Climbing Master:	24-25 luglio 2010
Val Gardena Extrem Marathon:	05 settembre 2010
Settimana Alpina in Val Gardena:	11-18 settembre 2010
Internazionali di Tennis femminile ITF:	09-16 ottobre 2010

Highlights - Cultura

Valgardena Musika:	dal 16 luglio al 2 settembre 2010
"125 anni di turismo in Val Gardena":	04 luglio 2010
Val Gardena Sky Dinner:	07 e 14 luglio 2010
Premio Memoria "Karl Unterkircher":	9 e 10 luglio 2010
Val Gardena in Costume:	01 agosto 2010
Ena Ladina:	18-25 luglio 2010
UNIKA, la fiera di sculture:	03-05 settembre 2010
Transumanza:	12 settembre 2010
Grande festa in Montagna:	26 settembre 2010
Grande festa d'autunno "Segra Sacun":	11 ottobre 2010

Val Gardena Marketing

Tel.: (0039) 0471 77 77 21
Fax: (0039) 0471 79 22 35
Irene Delazzer
press@valgardena.it
www.valgardena.it

Press Way srl - Ufficio Stampa Italia

Tel.: (0039) 02 612 90 911
Tiziano Pandolfi - Mob. 338-6820776
pandolfi@pressway.it