

**Vitalpina® Hotels Südtirol/Alto Adige: 12 cose da mettere nello zaino per l’escursione in montagna.**

IL GALATEO DELLA MONTAGNA

**Semplici regole per rispettare la montagna e i suoi abitanti.**

**Le strutture Vitalpina specializzate in escursioni.**

In Alto Adige **oltre il 64% della superficie** totale si trova **al di sopra dei 1.500 metri** sul livello del mare. I boschi ricoprono il 50% del territorio e il paesaggio è attraversato da **oltre 16.000 km di sentieri escursionistici** segnalati. Con questi numeri, non stupisce che esista un gruppo di strutture specializzate nell’escursionismo: i **Vitalpina® Hotels Südtirol/Alto Adige**.

Quando ci si approccia alla montagna, però, è fondamentale rispettare alcune semplici regole di comportamento, per questo i Vitalpina Hotels hanno messo insieme un vero e proprio “**Galateo della montagna**”.

**Escursionismo e regole da rispettare**

Esiste una serie di regole non scritte da seguire in montagna (e non solo!) che si basano su una parola chiave: **rispetto**, per il luogo e i suoi abitanti, vegetali, animali e umani. Da qui dovrebbero derivare tutti i nostri comportamenti. Ecco allora alcune semplici norme di buon senso che i Vitalpina Hotels Südtirol/Alto Adige hanno messo insieme, a garanzia di una permanenza pacifica in montagna.

* **Informarsi sulle condizioni meteo** prima di partire, perché la nostra escursione non si trasformi in una brutta avventura.
* **Vestirsi in modo adeguato**. Innanzitutto scarpe da trekking di buona qualità ai piedi e in secondo luogo un abbigliamento sportivo tecnico, adatto alla stagione.
* **Conoscere il proprio livello di preparazione**: non è una sfida, non siamo in gara, bisogna saper ascoltare il proprio corpo e decidere di conseguenza, anche di tornare indietro se serve.
* **Preparare lo zaino** in modo da portare con sé tutto quello che può servire durante l’escursione.
* **Non dare da mangiare** a mucche, pecore e animali selvatici.
* **Portare con sé i rifiuti**, fosse anche una buccia di banana. In montagna non devono rimanere tracce del nostro passaggio.
* **Tenere al guinzaglio** il proprio amico a quattro zampe per evitare che possa rincorrere e spaventare gli animali selvatici.

Rispettando queste piccole norme, non solo si rispetta la montagna, ma si evita anche di mettersi in pericolo e con noi di mettere a rischio altre persone.

**12 cose da mettere nello zaino**

Una delle regole del galateo della montagna prevede che l’escursionista prepari lo zaino con tutto ciò che può essere utile in escursione. Avere tutto l’occorrente permette di affrontare anche le piccole emergenze che possono verificarsi durante la giornata. **Ma come si prepara lo zaino?** La risposta non è così scontata.

Anche in questo caso ci vengono in soccorso i Vitalpina Hotels Südtirol/Alto Adige che, da esperti escursionisti e profondi conoscitori della montagna, hanno stilato **un elenco prezioso di 12 cose da mettere nello zaino**.

1. **Borraccia d’acqua** che poi si potrà riempire attingendo dalle fontane di acqua potabile che si incontrano lungo l’escursione.
2. **Maglia di ricambio**: quando si arriva in cima e ci si ferma finalmente per una meritata sosta meglio togliere gli indumenti sudati e sostituirli con qualcosa di asciutto.
3. **Crema solare**, anche quando il tempo è nuvoloso, in alta quota i raggi del sole possono lasciare il segno. Non è male a questo proposito avere anche un berretto o una bandana per proteggere la testa.
4. **Kway**, anche quando il tempo è soleggiato. In montagna il tempo cambia in fretta ed è meglio essere attrezzati.
5. **Cerotti** per le piccole emergenze.
6. **Cibo**, un pezzo di cioccolata o della frutta secca, ma soprattutto una delle **barrette energetiche firmate Vitalpina alla frutta e ai cereali** disponibili in hotel. Anche se abbiamo previsto di fermarci per il pranzo in un rifugio, è sicuramente buona cosa avere con sé uno snack per ricaricarsi.
7. **Coltellino tascabile multiuso**, può sempre tornare utile.
8. **Lampada frontale o torcia**, possono servire nel caso in cui il percorso preveda gallerie o si ritorni più tardi del previsto.
9. **Binocolo**, non è obbligatorio ma può rivelarsi prezioso per osservare gli animali selvatici che si incontrano durante il cammino.
10. **Bastoncini da escursione**, magari telescopici così da agganciarli allo zaino in caso di inutilizzo. Possono sempre tornare utili.
11. **Sacchetto per i rifiuti**.
12. **Cellulare** **carico**. Ok, non occorreva dirlo, era scontato! Ma meglio assicurarsi di avere sempre la possibilità di comunicare con qualcuno, soprattutto se si cammina da soli.

**Specialisti delle escursioni**

Tutte le strutture che fanno parte del gruppo Vitalpina Hotels sono specializzate in **escursionismo**: è questo il must della vacanza nella natura in Alto Adige. Spesso **sono gli albergatori stessi** che accompagnano gli ospiti nelle passeggiate più suggestive e nei luoghi meno noti raccontando loro aneddoti e curiosità sul posto. Numerose sono le proposte anche per l’estate 2024.

Il **Cyprianerhof Dolomit Resort\*\*\*\*\*** di Tires ad esempio propone il pacchetto “**A caccia di vette**” comprensivo di: 6 pernottamenti in mezza pensione, **4 vie ferrate con guida alpina**, noleggio attrezzatura tecnica, escursioni guidate, uso del centro benessere Similde SPA con buono wellness di 50 euro, Mobilcard. Il tutto a partire da 1.218 euro a persona.

Altra struttura dei Vitalpina Hotels, l’**Alpenwellness Hotel St. Veit\*\*\*\*** di Sesto mette a disposizione il pacchetto: “**Estate nelle Dolomiti**”. L’offerta comprende: 4 notti in 3/4 pensione, programma settimanale con escursioni guidate, noleggio di zaini, bastoncini da nordic walking e da trekking, poncho per la pioggia, bussole e mappe escursionistiche, Mountain Card libero utilizzo della Spa con borsa wellness, a partire da 599 euro a persona.

A Castelrotto, il Vitalpina **Schgaguler Hotel\*\*\*\*S** organizza il pacchetto “**Rigenerarsi secondo** **natura**” comprensivo di: 5 notti in mezza pensione, welcome drink, escursione guidata all’alba per godersi lo spettacolo del sorgere del sole, Bagno nel bosco, Aroma massaggio per corpo e mente, Massaggio testa, nuca, collo. A partire da 990 euro a persona.

A Terento al Vitalpina **Terentnerhof\*\*\*\*S** gli ospiti possono scegliere il pacchetto “**Nature & me - hike to happiness**”. L’offerta comprende: 5 pernottamenti in mezza pensione, aperitivo di benvenuto, escursioni guidate sulle Dolomiti di diversi livelli di difficoltà, golosa sorpresa in vetta, noleggio di bastoncini e zaini da trekking, comodo bus-navetta per le escursioni, programma active. Il tutto a partire da 3.775 euro a persona.

**Vacanza attiva e sostenibile nella natura**

**“Montagna è vita” è lo slogan dei Vitalpina® Hotels Südtirol/Alto Adige**. Una convinzione saldamente radicata nelle strutture, una trentina, che appartengono al gruppo. I Vitalpina Hotels non sono solo un punto di partenza da dove andare in autonomia alla scoperta della montagna o dello stile di vita alpino. **Gli albergatori stessi sono amanti della montagna e spesso anche guide alpine o escursionistiche**, che conoscono benissimo il territorio e amano condividere con i propri ospiti la **passione per l’attività outdoor**. Oltre a fornire tutte le informazioni e la consulenza necessarie, propongono almeno **tre escursioni guidate a settimana**, alle quali cercano di partecipare personalmente.

Ma **la natura dell’Alto Adige si ritrova anche all’interno** degli hotel: nelle stanze realizzate con materiali naturali locali, nell’atmosfera tipica e nei **trattamenti Spa e wellness** a base di prodotti autoctoni. E naturalmente **a tavola**, nelle specialità culinarie dai sapori alpini e mediterranei, dove le **materie prime locali e stagionali** giocano un ruolo di primo piano. Molti albergatori inoltre, per un convinto principio di sostenibilità, fanno uso di **alimenti autoprodotti** o comunque provenienti dalle immediate vicinanze.

Fin dalla loro fondazione, i Vitalpina Hotels hanno fatto della **sostenibilità** un punto cardine. Tutti gli hotel sono caratterizzati da metodi di **costruzione sostenibili e a risparmio energetico**, nonché **ecologici e privi di sostanze inquinanti**. Riscaldano con materie prime rinnovabili, usano materiali naturali e tipi di legno locali per i loro interni, prestano attenzione ai percorsi brevi di trasporto, prodotti che risparmiano imballaggi ed evitano i rifiuti. Nel 2021 i Vitalpina Hotels Südtirol sono diventati il primo gruppo d’offerta nel settore alberghiero ad aderire all’unanimità al **Patto per la neutralità climatica “turn to zero”**. Dal 2023 calcolano le emissioni di CO2 con il calcolatore “**Terra Footprint powered by EarthCheck**” per continuare a dare il loro contributo ecologico ed economico. Il calcolatore, appositamente sviluppato, è un prodotto congiunto dell'Unione Albergatori e Pubblici Esercenti (HGV) dell’Alto Adige e del Terra Institute.

Tutto questo per un semplice motivo: **far sì che anche le future generazioni possano godere delle meraviglie di questo paradiso naturale chiamato Alto Adige**.

**Info: Vitalpina® Hotels Südtirol/Alto Adige**, tel. 0471 999 980 – [www.vitalpina.info](http://www.vitalpina.info)

Ufficio Stampa: Studio Eidos di Sabrina Talarico, tel. 049 8910709 - [www.studioeidos.it](http://www.studioeidos.iit/)