

## ESCURSIONE DELLA SETTIMANA PASSEGGIATA DEI TRE CASTELLI DI APPIANO

Punto di partenza per la nostra escursione è il piccolo ed idilliaco paesino Missiano del comune di Appiano. Parcheggiamo la macchina direttamente al parcheggio al di sotto di Castel Corba e ci avviamo lungo la strada asfaltata in direzione nord. Da qui possiamo già vedere due dei castelli che oggi saranno meta della nostra escursione: Castel Corba, da dove siamo partiti, e le rovine di Castel Boymont nel bosco sopra di noi.

Il sentiero ci accompagna lungo vigneti e frutteti. Da qui abbiamo una stupenda vista sulla valle e sulla città Bolzano. Dopo poco tempo arriviamo ad un maso, e proseguiamo lungo la strada che porta in un bosco. Sempre su questa strada asfaltata proseguiamo fino ad arrivare ad un parcheggio, da dove svolta un piccolo sentiero. Imbocchiamo questo e proseguiamo in salita attraverso il bosco. In poco tempo lasciamo dietro di noi un gran dislivello e raggiungiamo infine la torre "Kreideturm".

Passiamo il "Kreideturm" e ci teniamo alla sinistra per giungere al sentiero che ci porta verso Castel d'Appiano. Sempre camminando attraverso il bosco seguiamo la strada in salita. Qui decidiamo di fermarci un attimo per riprendere fiato e bere qualche sorso di acqua che abbiamo portato con noi. Ormai siamo a pochi metri dalla nostra prima meta: Castel d'Appiano. Uno stupendo panorama ci accoglie subito arrivati. Vediamo la valle sotto di noi, la città di Bolzano e l'imponente Sciliar. Dopo aver scattato qualche foto, decidiamo di entrare all'interno del castello. Per un ponte raggiungiamo il grande portone d'ingresso, attraverso il quale entriamo nel cortile interno.

Dopo la visita nel castello proseguiamo il nostro cammino in direzione delle rovine di Castel Boymont. Lungo il sentiero incontriamo cavalli e maiali osservano il nostro passaggio. A questo punto il sentiero ci porta in discesa in una gola, dove all'altro lato dobbiamo di nuovo risalire per ponti e scale in alto. Passato questa gola, ci giriamo e godiamo ancora una volta la magnifica vista su Castel d'Appiano con la sua cappella.

Il sentiero ci porta attraverso un bosco (n° 14) e ci avviciniamo alla nostra prossima meta, cioè le rovine di Castel Boymont. Dopo una piccola salita siamo arrivati al maniero. E di nuovo siamo sopraffatti dalla stupenda vista panoramica...

Dopo un piccolo rinfresco ci avviamo infine sulla nostra via di ritorno. Per un piccolo tratto ritorniamo per la via che ci ha portato alle rovine di Castel Boymont e ad un incrocio svoltiamo infine a destra sul sentiero che ci riporta a Castel Corba.

.....



Noi, il team dell'Hotel Seeleiten, Le diamo il benvenuto.

Ogni giorno diamo il nostro meglio, che la sua vacanza diventi indimenticabile.

### CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

LUNEDÌ, 18. GIUGNO:

Ore 15.00 giro in carrozza attraverso Caldaro  
(Adulti 20€, Bambini 8€)

MARTEDÌ, 19. GIUGNO:

-Mercato del contadino  
(ore 7.30-ore 12.30)  
-Caldaro in abito bianco  
(dalle ore 18.00)

MERCOLEDÌ, 20. GIUGNO:

-Mercato a Caldaro  
(Ore 08.00- ore 13.00)

### TRATTAMENTO DELLA SETTIMANA

PEDICURE:

La cura die piedi per esibirli con orgoglio. Su richiesta, con applicazione di smalto.

Ca. 50 min. 50,00€

# PROGRAMMA SETTIMANALE

## LUNEDÌ

### PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA SETTIMANALE:

Alle ore 10.30 Vi invitiamo al nostro Bar "Ambra" per farVi conoscere il nostro programma settimanale e dopo facciamo un giro in casa. La nostra estetista Désirée sarà a sua disposizione per eventuali domande o informazioni.

DEGUSTAZIONE DI VINI: alle ore 16.30 con Signor Moser nella nostra cantina. Proviamo diversi grandi vini altoatesini. Prenotazione al ricevimento!

## MARTEDÌ

### SERATA CON SPECIALITÀ DELL' ALTO ADIGE:

Dalle ore 19.00 in poi i cuochi Vi vizieranno con delizie culinarie tipiche.

## MERCOLEDÌ

### ESCURSIONE SULLA MENDOLA:

Ci incontriamo alle ore 9.00 alla reception. Insieme partiamo con il bus fino alla funivia. Arrivati sulla Mendola camminiamo fino al rifugio Mezzavia- Halbweg Hütte. Dopo ritorniamo nella baita Seeleiten e ci rinforziamo. Ritorniamo verso le ore 16.00 in albergo. Prenotazione al ricevimento

**Vi preghiamo di portare la carta WinePass per il bus e la funivia!**

## GIOVEDÌ

GIRO IN BICI: Ci incontriamo alle ore 10.00 alla reception. Insieme al nostro trainer Helmuth andiamo a Ora, verso Mazzon e dopo verso Egna a Termeno e indietro al lago. Alle ore 13.00 saremo di nuovo in albergo. Prenotazione al ricevimento!

BUFFET DI DOLCI: dalle ore 20.30

SERATA MUSICALE con Joe

## VENERDÌ

BARBECUE: dalle ore 12.00 sulla piazzetta con pollo allo spiedo.

## SABATO

BUFFET DI TORTE: Dalle ore 15.00 Le invitiamo a deliziare varie torte di gelato al bar

## DOMENICA

APERITIVO DI BENVENUTO: dalle ore 18.30 sulla piazzetta.

GALADINNER: dalle ore 19.00  
SERATA MUSICALE con Joe.

# PROGRAMMA FITNESS

## LUNEDÌ

08:15 - 09:00 Acquagym  
09:15 - 10:00 Cardiotraining  
10:15 - 11:00 Esercizi con Theraband  
17:00 - 17:45 Training al circuito

## MARTEDÌ

08:15 - 09:00 Acquagym  
09:15 - 10:30 Jogging intorno al lago  
11:00 - 11:45 Esercizi per la schiena  
17:00 - 17:45 Pilates

## MERCOLEDÌ

08:15 - 09:00 Acquagym  
09:15 - 10:00 Fitness  
10:15 - 11:00 Esercizi con Pezziball  
11:15 - 12:00 Esercizi con Flexibar

## GIOVEDÌ

08:15 - 09:00 Acquagym  
10:00 - 13:00 Giro in bici a Ora-Mazzon-Egna-Termeno  
Prenotazione al ricevimento!

## VENERDÌ

08:15 - 09:00 Acquagym  
10:00 - 12.00 Stand-Up Paddle al lago  
Prenotazione al ricevimento!

## SABATO

08:15 - 09:00 Acquagym

Posto d'incontro è sempre la sala fitness, tranne Acquagym nella piscina.

Tutte le informazioni da A-Z trovate su:  
[hotelseeleiten.guestnet.info](http://hotelseeleiten.guestnet.info)

**Questo programma è solo un esempio.  
Può variare settimanalmente.**