

**CARTELLA STAMPA**  
**ARABBA FODOM - DOLOMITI**  
**ESTATE 2015**



# ARABBA, un gioiello sulle dolomiti

In mezzo alle Dolomiti, tra Corvara e Cortina, c'è un piccolo villaggio di montagna dove la magia è di casa, sia d'estate che d'inverno. Arabba, a 1600 metri di quota, è al vertice della Valle del Fodom, in territorio veneto ma - insieme alla trentina Val di Fassa e alle altoatesine Gardena e Badia - forma la nota enclave di lingua ladina così ricca di tradizione e cultura.

Arabba si trova proprio ai piedi del Massiccio del Sella, con ogni probabilità l'angolo più suggestivo di tutte le Dolomiti, patrimonio mondiale Unesco. Girare attorno a questa montagna - con gli sci d'inverno ma d'estate anche a piedi, in bici, in mountainbike e in molti altri modi - è la principale attrattiva per ogni turista e amante della natura che scelga di venire fino a qui.

Ovunque cada lo sguardo dell'ospite, la cartolina racconta sempre di vette rocciose e maestose, vallate e pascoli verdi, torrenti e case tradizionali in legno. Arabba, in ladino Rèba, è uno dei paesi più caratteristici dell'arco alpino ed è il posto ideale per staccare la spina: aria pulita, natura incontaminata, zero stress. Pur essendo dotati di tutti i migliori servizi, è ancora un villaggio in cui si può passeggiare e pedalare senza ansia anche in alta stagione ed è ben lontano dal somigliare ai grandi paesi affollati della macchina del turismo alpino. Chi arriva qui, si ferma e lascia tutto il mondo fuori. E poi ci ritorna anche l'anno seguente.

Il Pordoi e la Marmolada, Porta Vescovo e il Boè sono nomi conosciuti in tutto il mondo. Fare sport e stare all'aria aperta, si sa, aiuta a rilassarsi e Arabba può ben dirsi, da questo punto di vista, la medicina più adatta: dagli atleti professionisti del trailrunning in pieno allenamento ai grandi gruppi di ciclamatori che pedalano sui passi alpini alle famiglie a cui basta camminare lungo i sentieri fino ai rifugi in quota... chi ama lo sport e la natura sceglie Arabba.

E quando ci si rilassa, non mancano i posti e le occasioni per apprezzare il livello dell'enogastronomia locale, la storia e la cultura della valle e perfino lo shopping.

Questa è Arabba, un gioiello sulle Dolomiti.

# ARABBA: la valle dello sport

Per godere delle meraviglie della natura, bisogna muoversi e andare a cercarli. Certo, la vista dal paese è già di per sé suggestiva ma è solo entrando in un bosco a piedi, raggiungendo la cresta della montagna o ancor più arrampicando fino alla vetta che ci si può avvicinare ai panorami mozzafiato delle Dolomiti.

Arabba è pochi chilometri sotto il Passo Pordoi (che la collega con Canazei e la Val Gardena) e sotto il Passo Campolongo (che la collega con Corvara). Tutto il Gruppo del Sella domina la vallata che, sul versante orientale, è invece disegnata dalla cresta di Porta Vescovo oltre il quale si trova la Marmolada. La strada del fondovalle scende invece verso Alleghe e l'Agordino.

## **Camminare in montagna**

Sono numerosi i rifugi in quota nel territorio di Arabba, tutti accoglienti e perfettamente attrezzati. I sentieri che dal paese salgono in quota sommano decine di chilometri e soddisfano le esigenze di ogni tipo di escursionista, dalla famiglia con bambini piccoli al seguito ai rocciatori esperti. Il sentiero del Viel del Pan, tutto in quota e praticamente senza pendenze, è estremamente facile e molto scenografico, con un panorama diretto sul Lago del Fedaiia e sulla cima della Marmolada. Al contrario, salire ai 3152 metri del Piz Boè, proprio sul confine delle tre province, è quanto di più simile ad un'esperienza himalayana ci possa essere in Italia e regala emozioni forti che non si dimenticheranno. Chi vuole proprio arrampicare e andare in parete può sempre chiedere il supporto delle nostre Guide Alpine.

## **Viva il Ciclismo**

C'è una sola strada che attraversa Arabba - la famosa Statale 48 delle Dolomiti su cui si innesta la 244 della Badia. Pordoi e Campolongo sono un vero e proprio monumento al ciclismo italiano, sede di esaltanti salite al Giro d'Italia così come della Maratona delle Dolomiti, la più importante granfondo del mondo che vede migliaia di concorrenti al via ogni anno. Per questa ragione, Arabba ogni estate viene presa d'assalto da ciclisti di tutto il mondo che vengono qui in vacanza solo per poter pedalare su queste strade entrate nella leggenda. In cima al Pordoi, peraltro, non manca nemmeno un monumento a Fausto Coppi che ricorda le sue epiche imprese e che è meta di culto da parte degli appassionati.

## **Il paradiso della mountain bike**

Questa estate, il 27 giugno, sui sentieri di Arabba transiterà come sempre la Sellaronda Hero, la maratona di MTB considerata la più dura del mondo da parte di tutti gli esperti. In questa particolare occasione, la gara assume una rilevanza eccezionale perché nel 2015 è prova unica dei Campionati del Mondo di specialità. Fin dal giorno seguente l'evento, lo spettacolare percorso verrà poi aperto anche al pubblico che potrà risparmiarsi la fatica caricando la bici sugli impianti di risalita e godendosi l'esperienza 'gravity off-road', sempre obbligatoriamente accompagnati da una guida esperta. Questi sono i dislivelli più emozionanti di tutte le Dolomiti, affrontabili da tutti anche con le e-bike prese a noleggio! Le uscite in MTB, ovviamente, non finiscono con la Hero ma nella sola Arabba si contano almeno una dozzina di tour perfettamente attrezzati e disegnati per ogni genere di appassionato, da quello ripidissimo che arriva al Bec da Roces al più tranquillo verso Passo Incisa.

## **Eventi sportivi principali dell'estate 2015**

\* SELLARONDA BIKE DAY / Domenica 21 Giugno

Tutti i passi dolomitici attorno al Sella verranno chiusi al traffico e saranno riservati ai ciclisti.

\* SÜDTIROL SELLARONDA HERO 2015 / Domenica 27 Giugno

La Maratona di MTB più dura del mondo con due percorsi da 60 km (e 3400 metri di dislivello positivo) e da 87 km (e 4700 metri di dislivello positivo).

\* MARATONA DLES DOLOMITES / Domenica 5 luglio

I percorsi che riprendono i mitici tracciati dove i grandi campioni hanno scritto una ricca e gloriosa pagina della storia del ciclismo internazionale.

\* SELLARONDA TRAILRUNNING / Sabato 12 settembre

Il giro della montagna, correndo a piedi sui sentieri di alta quota in piena autonomia.

\* SELLARONDA BIKE DAY / Domenica 13 settembre

Tutti i passi dolomitici attorno al Sella verranno chiusi al traffico e saranno riservati ai ciclisti.

# TUTTA L'OSPITALITA' DI ARABBA

Piccola e preziosa, proprio come un gioiello. Arabba offre qualità non solo quando si sta all'aperto ma anche quando bisogna mettere "un tetto sopra la testa". Sono oltre le 100 strutture ricettive di qualità in paese, tra alberghi e ristoranti, fortemente caratterizzati dalla cultura dell'ospitalità ladina. Dal wellness hotel di charme con un grande centro benessere al bed&breakfast a gestione familiare, dal rifugio di design in alta montagna al ristorante tradizionale in fondovalle, l'ospite è sempre il benvenuto. Ad Arabba esiste anche un'area sosta attrezzata per i camper.

## **La cucina Fodoma**

La gastronomia locale, come da usanza alpina, è semplice e ha origini povere ma al giorno d'oggi viene rielaborata trasformando quei sapori tradizionali vecchi di secoli. Una cucina riscoperta anche dai ristoranti più rinomati: i piatti locali più conosciuti sono le balote (la versione locale dei canederli), la panicia o minestra d'orzo, i classici casunciei serviti col burro fuso di montagna, le tircle (frittelle ripiene di spinaci e latte acido), le foiadine (una sorta di tagliatelle) e le fortaie (pasta fritta nell'olio). Grande importanza avevano ed hanno tuttora la polenta ed i formaggi prodotti nelle nostre malghe.

## **La ricetta dei tircle**

Ingredienti della pasta: 200 grammi farina di segale, 100 grammi farina bianca, un uovo, sale qb e 30 grammi di burro fuso.

Ingredienti del ripieno: 300 grammi crauti precotti, mezza cipolla piccola, un cucchiaino di farina, 3 bacche di ginepro, 4 grani di pepe, cumino qb, sale, un bicchiere di vino e uno di acqua

Preparazione: Dopo aver amalgamato e preparato la pasta, la si copre e la si lascia a riposare per circa un'ora. Quindi si soffrigge la cipolla tritata nell'olio, si aggiunge la farina, il vino bianco e si addensa il tutto. Mettere i crauti, gli aromi e un po' di acqua tiepida prima di far stufare per 20 minuti e raffreddare. Tirare la pasta che sia sottile e tagliarla in piccoli tondi del diametro di 12 centimetri. Riempire con il ripieno e chiudere con un secondo tondino premendo bene con le dita sui bordi. Friggere in abbondante olio bollente per alcuni minuti.

# STORIA E CULTURA: I SEGRETI DI ARABBA

Per non dimenticare le proprie radici e per raccontare la propria storia, anche agli ospiti, Arabba e il Fodom contano numerose attività e luoghi da visitare. Si può rivivere il passato ad esempio al Castello di Andraz ([www.castellodiandraz.it](http://www.castellodiandraz.it)) dove si mette in mostra il patrimonio culturale ladino e l'attività mineraria dell'estrazione del ferro che ha segnato qualche secolo dell'Alto Agordino.

I primi cenni storici relativi al castello sono di poco successivi all'anno 1000 e da allora ha attraversato indenne il tempo delle Dolomiti. E poi c'è il Museo Civico Etnografico della vicina Livinallongo, il Sacrario del Pian di Salesei, l'ossario germanico del Passo Pordoi, il vecchio mulino dove venivano macinati orzo e segale. In paese ad Arabba si può visitare una piccola splendida chiesa consacrata agli apostoli Pietro e Paolo nella seconda metà del Seicento.

## RIFERIMENTI

### Arabba Fodom Turismo

Via Boè-Arabba, 17. 32020 Livinallongo(BL)

Tel.+39 0436 780 019. Fax+39 0436 780 019

E-Mail [marketing@arabba.it](mailto:marketing@arabba.it) Skype: [arabbafodom](#)

Ufficio Stampa

Enrico Maria Corno

Tel. +39 338 2477514

E-Mail [enricomariacorno@yahoo.it](mailto:enricomariacorno@yahoo.it) Skype: [enricomariacorno](#)

Follow us on:



Arabbadolomites



arabba\_dolomites



@arabbadolomites

Come arrivare ad Arabba:

## Auto

Da Belluno: proseguire per l'Agordino fino ad Alleghe, Caprile, quindi seguire le indicazioni per Livinallongo e Arabba.

Da Venezia, Treviso e Padova: imboccare l'A27 e uscire a Belluno, e da qui proseguire per Agordo Alleghe e Caprile, quindi seguire le indicazioni per Livinallongo, Arabba.

Da Bolzano o Verona: percorrere l'A22 o la strada statale 12 fino a Ponte Gardena/Waidbruck immettersi nella statale 242 e proseguire fino a Selva di Val Gardena, qui svoltare sulla SS 48 per Arabba, oppure per chi percorre l'autostrada del Brennero, uscire a Egna-Ora, proseguire per le valli di Fiemme e Fassa, quindi continuare per il Passo Pordoi fino ad Arabba.

Da San Candido o da Dobbiaco: percorrere la statale 49 per 4 km, proseguire sulla 51 e in località Pierosa imboccare la statale 48 per giungere ad Arabba.

## Treno

Poco distanti da Arabba troviamo alcuni importanti snodi ferroviari:

Stazione di Belluno km 70

Stazione di Brunico km 50

Stazione di Bolzano km 75

Su prenotazione, è attivo il servizio taxi da e per stazioni ferroviarie

## Aereo

Aeroporto di Bolzano 77 km

Aeroporto "Treviso San Giuseppe" 150 km (tempo di percorrenza 2h e 40')

Aeroporto "Venezia Marco Polo" 160 km (tempo di percorrenza 2h 40')

Aeroporto di Innsbruck 145 km

Aeroporto di Bergamo 310 km

Aeroporto di Verona 226 km