

7 ATTIVITÀ PER 7 GIORNI: ARABBA METTE TUTTI D'ACCORDO

Le Dolomiti offrono un'ampia scelta per le attività da praticare in coppia, con gli amici, con la famiglia o in solitaria, in particolare Arabba propone un'agenda articolata in grado di accontentare le esigenze degli amanti dell'outdoor con gli animi più tranquilli. Via ferrata, trekking, gastronomia, yoga, meditazione, e-bike, cultura: ecco il settebello di Arabba.

Hashtag suggeriti: #arabba #fodom #dolomites

Quante volte in vacanza in coppia, con gli amici o la famiglia ci si ritrova a discutere per decidere cosa fare durante le giornate? Ci sono gli amanti dell'adrenalina che puntano ad attività emozionanti, mentre gli animi più calmi vorrebbero dedicarsi ad esperienze più soft, come passeggiate nella natura.

Arabba, il gioiello delle Dolomiti incastonato tra il Passo Pordoi e il Passo Campolongo e a pochi chilometri dal ghiacciaio della Marmolada, quest'estate può mettere d'accordo anche le personalità più diverse, grazie a un variegato programma di attività, che vanno dalle più movimentate alle più tranquille.

Posizionata ai piedi del massiccio del Sella, a 1600 metri di quota, Arabba è un piccolo villaggio ladino che ha conservato la cultura, le tradizioni e i valori di uno stile di vita semplice e genuino, che oggi permette agli ospiti di immergersi in un "mondo fuori dal mondo". Un paese raccolto e caratteristico, un luogo ideale per riscoprire una dimensione a misura d'uomo con aria pulita, natura incontaminata e zero stress, "the place to be".

SETTE ATTIVITA' PER SETTE GIORNI

L'agenda durante una vacanza ad Arabba non conosce spazi vuoti, grazie al programma di attività organizzate in destinazione. Ecco una settimana tipo.

Lunedì: la mia prima via ferrata. Non c'è nulla di meglio che iniziare la settimana con un'attività intensa che faccia respirare a pieno l'atmosfera delle Dolomiti UNESCO, patrimonio mondiale. Ogni lunedì, fino a fine settembre, è possibile prenotarsi per effettuare, accompagnati da una guida alpina e a gruppi di massimo 4 persone, la via ferrata Sottotenente Mario Fusetti. La difficoltà di questo percorso di un'ora e 50 minuti è media, quindi è richiesta una minima preparazione fisica.

Per maggiori informazioni: <https://bit.ly/2DpB0Qk>

Martedì: alba & yoga. Questa giornata è dedicata agli animi romantici e riflessivi, e comprende nella prima parte una passeggiata per poter ammirare l'alba dal rifugio Bec de Rocas, che richiede di puntare la sveglia intorno alle 4 del mattino, affrontando poi un percorso di 3 chilometri con 300 metri di dislivello, con la garanzia però di essere ripagati da un paesaggio che riempirà gli occhi e il cuore.

Nella seconda parte si potrà provare l'emozione di una lezione di Yoga ai 2500 metri di Porta Vescovo, al cospetto della Regina delle Dolomiti, la Marmolada. Seguirà il pranzo dello "Yogi" che permetterà di recuperare le energie di questa intensa mattinata.

Per informazioni <https://bit.ly/2P8zx3i> e

<https://bit.ly/2DqN5o0>

Mercoledì: un trekking di emozioni. Dopo aver “riposato” le gambe, si è pronti per un nuovo trekking che farà tornare sui banchi di scuola e ripassare la storia del nostro Paese, grazie alla salita al Col di Lana.

Il percorso, 8 chilometri per un dislivello di circa 800 metri, fa ammirare, oltre a splendidi scorci naturalistici, numerosi reperti della Grande Guerra: una trincea coperta, un cratere provocato dallo scoppio di una mina austriaca, mentre lungo il costone nella discesa verso la Sella del Sief, una costellazione di trincee ottimamente recuperate. Arrivati in cima è impossibile non fermarsi per una rapida visita alla cappella che qui sorge, a ricordo dei soldati italiani ed austro-ungarici morti in queste terre.

Per maggiori informazioni <https://bit.ly/2D6E0ky>

Giovedì: alla ricerca del karma. Per recuperare la pace interiore e dimenticare il caos cittadino ecco un altro imperdibile appuntamento. Tutti i giovedì pomeriggio alle 15,00 nei prati del Castello di Andraz, detto Castello dei Mille anni, sarà possibile, in gruppi di 10 partecipanti, praticare yoga con un insegnante qualificato e approfittare dell'occasione per visitare il fortilizio medievale.

Per maggiori informazioni <https://bit.ly/2DjOtZK>

Venerdì: alla scoperta delle frazioni con degustazione dei formaggi locali. In una settimana ad Arabba c'è spazio anche per degustare i formaggi prodotti in Valle di Fodom, grazie all'appuntamento che in quattro ore permette di visitare le piccole frazioni, partendo da Pieve di Livinallongo e arrivando fino alle cascate del Retiz, per terminare con una degustazione di formaggi tipici. Imperdibile per i golosi!

Per maggiori informazioni <https://bit.ly/30eLHhf>

Sabato: una pedalata in e-bike. Un modo alternativo per visitare la località? Le e-bike! Tutti i giorni ad esclusione del mercoledì è possibile prenotarsi per questo facile tour insieme alle guide di MTB che permetterà di scoprire gli scorci più panoramici della Valle di Fodom. Il giro della durata di circa tre ore prevede anche un pit-stop per una golosa merenda.

Per maggiori informazioni <https://bit.ly/39HcoOM>

Domenica: tempo di cultura. Dopo un'intensa settimana senza sosta, ecco una giornata da dedicare alla cultura grazie alla visita del Castello di Andraz, detto il Castello dei Mille anni, e del vecchio mulino. Il primo, costruito nel 1027 e utilizzato come sede amministrativa e militare, è aperto tutti i giorni di agosto e rappresenta il simbolo della Valle di Fodom.

Il vecchio mulino, invece, luogo di memoria e capolavoro di meccanica povera, è visitabile tutte le domeniche di agosto dalle 18.00 alle 19.00 per scoprire come una volta i vecchi mugnai producevano la farina grazie alla forza dell'acqua.

Per maggiori informazioni <https://bit.ly/30grojS> e <https://bit.ly/39lOwu6>

IL PARADISO DELLE DUE RUOTE

Grandi emozioni sono assicurate anche a chi ama il ciclismo su strada e la mountain bike, grazie a una quantità di percorsi che sapranno accontentare ogni appassionato, nel primo caso con le epiche salite del Giro d'Italia, e nel secondo con un carosello di itinerari e single trail di svariati chilometri, il più famoso è sicuramente la Sellaronda MTB Tour.

LE PROMOZIONI DEGLI IMPIANTI A FUNE DEDICATE ALL'ESTATE 2020

Per gli appassionati delle attività outdoor sono due le possibili soluzioni per godere appieno della località.

La prima è **Arabba-Marmolada Summer Pass 2020**, la tessera nominativa che permette, fino a settembre, di raggiungere tutti i percorsi e le attrazioni in quota utilizzando gli impianti di risalita nel comprensorio Arabba-Marmolada, che rimarranno attivi fino al 27 settembre.

Due le formule a disposizione, per chi sceglie di fare un weekend lungo, con 3 giorni su 4, oppure 5 giorni su 7, per chi si vuole concedere una settimana intera.
Per ragazzi e bambini sono previste riduzioni.

La seconda opzione è la **Dolomiti Super Summer Card**, tessera nominativa che include la possibilità del trasporto bike, nella formula giornaliera, 3 giorni su 4, e 5 giorni su 7.

Anche in questo caso sono previste riduzioni per i più piccoli.

Per maggiori informazioni: <https://www.arabba.it/it/attivita/offerte-estate-arabba-dolomiti/16-51.html>