

SAFETY FIRST

Sauna per bambini e famiglie:

La sauna per bambini e famiglie verrà aperta su richiesta



Cari ospiti,

la zona sauna è una zona nudista ed è per questo obbligatorio entrare nudi nelle cabine. Sotto il corpo – anche sotto le gambe – è necessario mettere un asciugamano per evitare che il sudore penetri nel legno.

Per il momento non offriamo le gettate di aromi nella sauna finlandese.

Grazie per la comprensione.

BENVENUTI

AL NOSTRO ALPIN SPA

Rosanna consiglia questa settimana:

Peeling-scrub che consistono in:

- Mela
- Mela – Marmo
- Mela – Vino

Con idratazione intensiva

Impacco, lentivo e rigenerante

Euro 65,00



Ca. 25 Min

Ca. 25 Min

Il nostro programma della settimana

Dall'11 al 17 giugno 2021

Informazioni

A causa della situazione attuale non offriamo l'aperitivo a domenica sera



ORARI IMPORTANTI

Piscina dalle ore 7:00 alle 19:00

Area del Wellness dalle ore 12:00 alle 19:00

Bar Ortlerstube dalle ore 7:30 alle 16:00

Bar Ortlerklause dalle ore 14:00



Orari dei pasti per vostre delizie culinarie

Buffet di colazione dalle ore 07:00 alle 10:30

Pranzo a buffet dalle 13:00 alle 16:00

Cena dalle 18:30 alle 20:30

Gentili ospiti,

La partecipazione alle camminate o altre attività comporta secondo natura un certo rischio di lesioni specialmente se queste gite sono effettuate in montagna. Provvederemo naturalmente a fornirvi le informazioni circa il grado di difficoltà attinente alle varie gite e in questa occasione dovrete riflettere bene se partecipare. Per questi motivi avvertiamo i nostri ospiti, che non ci assumiamo nessuna responsabilità per eventuali lesioni subite in occasione della partecipazione alle camminate o altre attività da noi organizzate. La partecipazione quindi è a proprio rischio!

Famiglia Wallnöfer e collaboratori



MINICLUB

Mattina: su richiesta

Pomeriggio: dalle 14:00 alle 22:00

Pausa: dalle 18:00 alle 18:30

Per eventuali domande non esitate a contattarci alla reception!



Per motivi organizzativi vi preghiamo di iscriversi alle attività dell'albergo (escursioni e ginnastica) **entro le ore 21:00 del giorno precedente.**

Chiediamo la Vostra comprensione perché per alcune attività esiste un massimo di persone.

Auguriamo a tutti gli ospiti di casa, un soggiorno piacevole e rilassante a Solda e nel nostro albergo!




Andreas & Verena con lo Staff del Post

SABATO 12.06.2021

Escursione panoramica intorno a Solda e attraverso il ponte sospeso

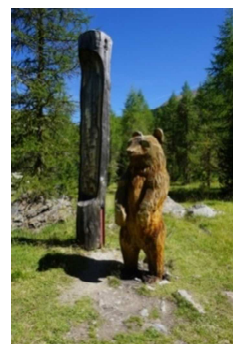
Partenza: Alle 10:00 nella hall dell'hotel

Condizioni:

Durata: ca. 3 – 3,5 ore
Dislivello: 150m  150m

Andiamo a passo tranquillo sul sentiero panoramico fino al ponte sospeso, da lì verso il Bagno degli Orsi. Torniamo all'hotel dopo un rinfrescante percorso "Kneipp".

Dalle 20:30 Dagmar in hotel




DOMENICA, 13.06.2021

Alle 8:00 yoga

Rifugio K2 (Orso) – 2330 m

Partenza: Alle ore 10:00 nella hall dell'hotel

Condizioni:

Durata: ca. 3 – 3,5 ore
Dislivello: 500m  500m

Andiamo per il sentiero n. 3 alla palestra di roccia sotto il Langenstein fino al rifugio K2.

Lì siamo direttamente ai piedi dell'Ortles e abbiamo una fantastica vista panoramica dalle montagne di Solda verso il Passo Resia.

Dopo una pausa, torniamo all'hotel attraverso lo stesso percorso.

Dalle 20:30 Dagmar in hotel




LUNEDÌ, 14.06.2021

Escursione alla Malga dei Vitelli: Attraverso la Valle Zay e l'"Eselsteig" fino alla Malga dei Vitelli

Partenza: alle ore 09:30 nella hall dell'hotel

Condizioni:

Durata: ca. 4-4,5 ore
Dislivello: 500m  500m

Camminiamo lungo il torrente Zay fino alla valle Zay, dove inizia il sentiero Eselsteig a circa 2350m, che seguiamo fino alla Malga dei Vitelli. Il sentiero Eselsteig, che è un po' esposto in alcuni punti, offre un fantastico panorama delle montagne di Solda e giù fino a Solda.

Dopo una sosta alla Malga dei Vitelli, scendiamo all'hotel.



MARTEDÌ, 15.06.2021

Escursione attraverso le malghe di Stelvio: dalla malga di Stelvio al rifugio Forcola

Partenza: Alle ore 09:00 nella hall dell'hotel

Condizioni:

Durata: ca. 4-4,5 ore
Dislivello: 500m  500m

Partiamo con le macchine private verso la riserva faunistica di Stelvio (1742). Da lì andiamo verso la malga di Stelvio (2077m), dopo una piccola pausa proseguiamo la nostra escursione e saliamo verso la Malga di Prato su 2.051m, poi verso il rifugio Forcola (2153m) per raggiungere il bellissimo percorso di crinale. Camminando possiamo goderci una vista meravigliosa. Poi camminiamo fino alla Malga di Prato e di nuovo alla riserva faunistica.




MERCOLEDÌ, 16.06.2021

08:00 Ginnastica mattutina

Escursione sul rifugio Serristori su 2721m

Partenza: alle ore 09:30 nella hall dell'hotel

Condizioni:

Durata: ca. 3 – 3,5 ore
Dislivello: 400m  400m (900m)

Saliamo con la seggiovia di Rosim fino alla stazione a monte (2.450 m). Da lì, iniziamo l'escursione per rifugio Serristori (2721 m). Ci godiamo la vista sull' Ortles, Zebrù e Gran Zebrù. Per il ritorno si può scegliere se scendere o con la seggiovia o a piedi.

Dalle 20:30: Dagmar in hotel



GIOVEDÌ 17.06.2021

Giro attraverso il sentiero delle rogge a Sluderno

Ritrovo: alle ore 09:30 nella hall dell'hotel

Condizioni:

Durata: ca. 2,5– 3 ore
Dislivello: 250m  250m
6,5Km

Andiamo in macchina fino a Sludernos. Da lì camminiamo oltre il Castel Coira attraverso la "Bergwaal" in direzione della Val di Mazia. Torniamo poi attraverso il "Leitenwaal" di nuovo a Sluderno.

L'escursione offre splendide viste sull'alta Val Venosta e sul gruppo dell'Ortles.

Info: le rogge formano un sistema di irrigazione e sono tipici della Val Venosta.



Cari ospiti,

Sono Dagmar, la guida escursionistica e insegnante di fitness dell'Alpin SPA HOTEL DIE POST.

Sono nata e cresciuta in Germania. Con i miei genitori ho trascorso quasi tutte le vacanze estive a Solda da quando avevo 5 anni. Già allora ero affascinata dalle montagne. Dopo i miei studi mi sono trasferita in Alto Adige e vivo da oltre 25 anni a Solda. La voglia di stare in mezzo alla natura e in montagna mi ha spinto a completare la mia formazione di guida escursionistica in Austria. Dal 2016 lavoro all'HOTEL DIE POST come guida escursionistica e insegnante di fitness. Sarei molto felice di accogliervi in una delle nostre escursioni - o in una delle nostre proposte di fitness.

Vi auguro un soggiorno piacevole e una vacanza rilassante.

Dagmar

