



Esiste un momento magico, tra la fine dell'estate e i primi freddi invernali, in cui l'Alto Adige cambia pelle. Il verde acceso dei pascoli lascia il posto a una tavolozza di sfumature calde: i larici si tingono d'oro, i vigneti sulle colline diventano arancioni e rossi e l'aria si fa limpida, regalando ci gli scorci più nitidi dell'anno. L'autunno altoatesino è un invito al viaggio lento, lontano dalla frenesia dei mesi estivi. È la stagione dei borghi che ritrovano la propria quiete, del ritmo rilassato nei paesini di montagna e di un paesaggio che sembra dipinto.

In questa stagione la natura offre uno spettacolo unico: il **foliage**. Camminare tra i boschi d'alta quota o lungo i sentieri di fondovalle diventa un'esperienza sensoriale profonda. I passi scricchiolano sulle foglie secche, il profumo di resina si mescola a quello del fieno tagliato e la luce do-

rata del pomeriggio avvolge le pareti di roccia, creando contrasti mozzafiato con il blu del cielo. Ma l'autunno in Alto Adige è soprattutto il tempo del ringraziamento e della convivialità enogastronomica. Le montagne e le vallate celebrano i frutti della terra dopo i mesi di lavoro estivo: è il periodo della **vendemmia** lungo la Strada del Vino e della **raccolta delle mele** che colora di rosso e giallo i fondovalle della Val Venosta e della Bassa Atesina. I masi contadini aprono le loro porte per raccontare storie di passione e rispetto per il territorio, offrendo degustazioni di prodotti autentici che racchiudono tutto il sapore della terra.

Accanto al gusto, l'autunno altoatesino è sinonimo di rigenerazione e benessere alpino. Quando le giornate si accorciano e le temperature si fanno più fresche, il desiderio di prendersi cura

di sé trova la sua risposta ideale nelle oasi di relax e nei resort alpini della regione. I trattamenti benessere autunnali attingono direttamente dalla tradizione locale e dalla natura: bagni nel fieno d'alpeggio rigeneranti, impacchi all'olio di vinaccioli, trattamenti esfolianti a base di mela e sauna, tutti i rituali che sfruttano le proprietà balsamiche dei legni locali.

Vivere l'Alto Adige in autunno significa scoprire una dimensione intima della montagna, dove ogni escursione si conclude attorno a un tavolo imbandito e ogni momento dedicato al relax diventa un riallineamento profondo con i ritmi della natura. Un invito a rallentare, respirare e lasciarsi scaldare dal calore di un'accoglienza senza tempo.



TÖRGGELLEN



La Magia dell'autunno fra uva e castagne

Se c'è un rito che rappresenta l'anima festosa dell'autunno in Alto Adige, questo è senza dubbio il **Törggelen**. Questa antica usanza affonda le sue radici nella Valle Isarco, dove un tempo i mercanti di vino e gli stuccatori si riunivano nei masi

("Buschenschänke") per degustare il vino nuovo appena torchiato – dal termine dialettale Torggel, che indica la torchiatura delle uve. Oggi il Törggelen si è trasformato in una vera e propria festa del gusto e dell'amicizia che coinvolge

residenti e viaggiatori. Dopo una piacevole camminata tra i boschi dorati, ci si ritrova nelle calde stube in legno delle osterie contadine. Il menu è una celebrazione della cucina contadina più autentica: si parte con taglieri di speck stagionato, formaggi di malga e pane croccante (Schüttelbrot), per proseguire con i sostanziosi canederli, i Schlutzkrapfen (ravioli tirolesi ripieni di spinaci e ricotta) e piatti a base di carne affumicata con crauti. Il finale è il vero simbolo dell'autunno: **castagne arrosto** fragranti servite con il vino novello (Süßer o Nuier) e i classici Krapfen dolci ripieni di marmellata di mirtilli o castagne.

Oltre alla Valle Isarco, questo momento festoso abbraccia tutte le zone vitivinicole della regione, in particolare la Bassa Atesina e la Val Venosta, dove l'autunno coincide con l'apice dei lavori agricoli. Tra la fine di settembre e i mesi successi-

vi, il territorio vive anche il fascino della **vendemmia** tardiva: un momento speciale in cui i grappoli di uve selezionate (come il Gewürztraminer o il Moscato Giallo) vengono lasciati maturare più a lungo sulla vite per concentrare zuccheri e aromi unici. Partecipare alle visite guidate lungo le strade del vino significa assistere da vicino a questa attenta lavorazione, scoprire le tecniche di vinificazione dei passiti e passeggiare tra i filari dorati che degradano verso i fondovalle. Allo stesso modo, nei territori dedicati alla frutticoltura, la raccolta delle mele diventa un evento partecipato, con mercati paesani, feste del raccolto ed esperienze didattiche direttamente con i produttori. Il Törggelen e i riti della terra non sono solo momenti conviviali, ma una chiave di lettura culturale per comprendere il profondo legame tra la comunità altoatesina e i cicli della natura.



Vivi l'autunno al Maso

Una vacanza autunnale in un agriturismo altoatesino rappresenta la scelta ideale non solo per escursionisti e amanti della natura ma per chiunque sia alla ricerca di tranquillità. Paesaggi mozzafiato, alloggi confortevoli e un'ospitalità autentica sono gli ingredienti per una vacanza perfetta. Gustare una ricca colazione con numerosi prodotti realizzati dai contadini, osservare i lavori nei campi, come il raccolto e la vendemmia, assistere alla transumanza del bestiame dagli alpeggi.

Scegliete il vostro maso preferito tra i circa 1600 disponibili su www.gallorosso.it oppure richiedete il **catalogo gratuito**.



Unione Agricoltori e
 Coltivatori Diretti Sudtirolesi
 Via C. M. Gamper 5, 39100 Bolzano
 Tel. 0471 999 325, info@gallorosso.it
www.gallorosso.it



Gallo Rosso

San Vigilio Dolomites

**Quando il bosco racconta...
l'autunno di San Vigilio Dolomites entra nella leggenda**

Una stagione incantevole che cammina tra i larici, corre sui percorsi bike e ascolta le leggende del Regno dei Fanes. Ci sono stagioni rumorose e altre che arrivano in punta di piedi. Nel cuore dell'Alto Adige ladino, a San Vigilio Dolomites l'autunno appartiene alla seconda categoria. Settembre porta giornate limpide, ottobre accende larici e faggi, l'aria si fa fresca e trasparente. Le Dolomiti sembrano più vicine, le cime diventano nitide e la luce del pomeriggio scivola sui prati con riflessi di rame. San Vigilio e San Martino in Badia ritrovano il ritmo intimo della montagna: meno fretta, più spazio, il piacere di fermarsi davanti a un panorama. Qui i parchi naturali Fanes Senes Braies e Puez Odle custodiscono oltre metà del territorio, nel cuore delle Dolomiti Patrimonio Mondiale Unesco, e invitano a vivere la stagione con più calma, profondità e meraviglia.

Sentieri fatti per l'ascolto

In autunno i sentieri sembrano fatti per l'ascolto. Dal fondovalle partono passeggiate tra boschi, prati e viles ladine, mentre da Pederü si risale verso gli altipiani di Fanes e Senes, tra rocce chiare, pascoli d'alta quota e specchi d'acqua. Chi cerca un itinerario panoramico può scegliere i percorsi intorno al Sas de Pütia, oppure seguire alcune tappe dell'Alta Via delle Dolomiti numero 1. Per un'esperienza più immersiva, i laghi di Fojedöra, Limo e Parom restituiscono tutta la vastità di un territorio che sembra nato per rallentare. A ogni passo emergono il fruscio delle foglie, il richiamo degli uccelli, le tracce della fauna. Anche una breve escursione diventa così un modo per ritrovare movimento, silenzio e tempo di qualità.



L'autunno su due ruote

Per chi agli scarponi preferisce la due ruote, San Vigilio Dolomites offre circa 600 chilometri di percorsi per mountain bike, tra strade forestali, salite panoramiche, tracciati tecnici e itinerari più dolci da affrontare anche in bicicletta elettrica. Ci sono percorsi che seguono il corso della valle fino a rifugi isolati, dove



l'acqua dei laghi alpini riflette le cime e il silenzio diventa parte del viaggio; altri che attraversano prati, boschi e piccoli villaggi di montagna, dove il ritmo si fa più lento e ogni curva rivela un nuovo, emozionante scorcio del paesaggio alpino. Per chi cerca più sfida, non mancano salite verso gli altipiani e gli ambienti d'alta quota, dove la fatica è ripagata da orizzonti ampi e luminosi. Pedalare in autunno porta ad attraversare boschi dorati, costeggiare torrenti, raggiungere malghe e scoprire le viles, i nuclei storici ladini tra case, fienili e prati.

Sulle tracce del Regno dei Fanes

Il paesaggio di San Vigilio è anche il luogo in cui vive la più importante epopea ladina, la leggenda del Regno dei Fanes. Il Tru dles Liondes, facile e adatto alle famiglie, introduce in meno di un'ora a questo immaginario fatto di aquile, marmotte, profezie, battaglie e luoghi che sembrano custodire una

magia antica che, tra le cime e le alture, si ha l'impressione di poter ancora sentire. Al centro brilla Dolasilla, principessa guerriera, figura di coraggio e responsabilità, dentro un racconto che parla ancora oggi di rapporto con la natura, conflitto tra pace e potere, avidità, comunità e memoria condivisa. Il Museo Ladin Ciastel de Tor e il Centro Visite del Parco naturale aiutano ad approfondire questa cultura viva, che nel 2027 sarà al centro di un grande progetto dedicato alle leggende ladine. Il culmine è previsto domenica 12 settembre 2027, quando circa duecento figuranti attraverseranno il paese nella grande sfilata del Regno dei Fanes, al termine di una settimana di eventi, percorsi esperienziali, musica, teatro e attività per adulti e bambini.



I sapori dell'autunno

Dopo una camminata o una pedalata, l'autunno continua a tavola. Nei rifugi e nelle stube il calore del legno accompagna zuppe, canederli, formaggi di malga, funghi, selvaggina, mele e dolci ladini. Il piacere sta anche nel rientrare presto, ascoltare i racconti di chi abita la valle e riconoscere nelle parole, nei gesti e nelle architetture una cultura che non viene messa in scena, ma vissuta ogni giorno. L'ospitalità resta semplice, calda e genuina, capace di lasciare spazio al visitatore senza sovrapporsi al luogo.

Sostenibilità, una scelta certificata

Vivere San Vigilio Dolomites in autunno significa anche scegliere un modo più consapevole di viaggiare. La destinazione è stata la prima dell'Alto Adige, e la terza in Italia, a ottenere la certificazione secondo i criteri del Global Sustainable Tourism Council, riferimento internazionale per un turismo responsabile e misurabile. Un riconoscimento che nasce da un territorio in cui il 56 per cento della superficie è compreso nei Parchi naturali Fanes Senes Braies e Puez Odle e da un impegno condiviso con comunità, strutture ricettive e operatori. Mobilità dolce, prodotti locali, rispetto dei sentieri e uso attento delle risorse diventano così gesti concreti. Anche scegliere la mezza stagione contribuisce a distribuire meglio i flussi, sostenere l'economia locale e vivere il paesaggio con più tempo, attenzione e rispetto.

Autumn Special: una stagione da vivere pienamente

Fino al 1° novembre, l'Autumn Special arricchisce il soggiorno con oltre venti proposte tra esperienze, attività e agevolazioni, molte gratuite o con sconti importanti. Escursioni guidate, appuntamenti dedicati alla cultura ladina, visite ai musei e occasioni per conoscere meglio il territorio invitano a fermarsi qualche giorno in più e a muoversi con maggiore consapevolezza.

Andare in vacanza durante la mezza stagione permette di vivere la montagna con più tempo, attenzione e rispetto. Perché a San Vigilio l'autunno non è una pausa tra estate e inverno. È una stagione piena, luminosa e silenziosa, in cui ogni sentiero conduce dentro il paesaggio e, quest'anno più che mai, anche dentro una leggenda. Maggiori informazioni su www.autumnspecial.it. 0474 501037 - info@sanvigilio.com
f sanvigilio_official | San Vigilio/San Martin - Dolomites

Sul sentiero del Castagno

Per vivere al meglio la magia del foliage e abbinare il piacere del camminare alle tappe del gusto, l'itinerario autunno per eccellenza è il **Sentiero del Castagno** (Keschtnweg). Questo affascinante percorso escursionistico si snoda lungo i versanti soleggiati della Valle Isarco, partendo dalle vicinanze di Bressanone fino a raggiungere l'altopiano del Renon e le porte di Bolzano.

Un tratto particolarmente adatto alle **famiglie e ai camminatori di tutti i livelli** è quello che attraversa le zone comprese tra Velturmo e Chiusa. Il tracciato si sviluppa lungo sentieri ben segnalati, mulattiere storiche e brevi tratti asfaltati a basso traffico, garantendo una camminata sicura, riposante e ricca di punti d'interesse.

Camminare lungo il Sentiero del Castagno in autunno significa immergersi in una cattedrale di alberi secolari dalle chiome dorate e bronzo. Il percorso regala scorci



panoramici mozzafiato sulle vette circostanti e attraversa piccoli borghi, masi storici e capitelli votivi. L'itinerario è costellato di stazioni informative che spiegano l'importanza storica del castagno – un tempo chiamato "l'albero del pane" per l'apporto fondamentale

che i suoi frutti davano all'alimentazione delle popolazioni montane – e la flora locale.

La bellezza di questo itinerario risiede anche nella sua modularità: è possibile percorrere soltanto brevi tappe di un'ora o due, perfette da affrontare anche con i bambini al seguito. Durante il cammino non mancano le possibilità di sosta: storici masi contadini e punti

ristoro si trovano lungo il tragitto, invitando a una pausa rigenerante per assaggiare un succo di mela fresco, un pezzo di strudel artigianale o un cartoccio di castagne calde.

Un'escursione dolce che soddisfa la vista, il corpo e il palato, trasformando la passeggiata in un bellissimo ricordo di famiglia nel cuore dell'autunno altoatesino.



LA TUA PROSSIMA AVVENTURA INIZIA QUI

Ovunque ti porti la tua avventura,
noi siamo qui per aiutarti a prepararla.
Scopri il meglio dello sport nei nostri store e online.
Siamo il tuo punto di partenza.
Parti da qui!

SPORTLER Milano Carugate
Via XX Settembre 20

SPORTLER
BEST IN THE ALPS