



Dolomites  
San Vigilio

# Dolomiti UNESCO e cultura

San Vigilio \ La Pli \ Rina  
San Martin \ Antermoia \ Lungiarü





Parco Naturale Fanes-Senes-Brles  
Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO

## Indice

- 1-2 Le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO
- 3-4 Parchi naturali
  - 5 Norme di comportamento nei parchi naturali
- 7-8 Il Centro Visite del Parco Naturale
  - 9 Flora e fauna
  - 11 Certificazione GSTC
- 13-14 Malghe e alpicoltura
- 15-16 Geologia, torrenti e laghi di montagna
- 17-18 Le leggende dei Fanes
- 19-20 Il Paese dell'Alpinista Lungiarü
  - 21 La valle dei mulini
  - 22 Viles - i nuclei rurali
- 23-24 Swarovski Optik
- 25-26 La lingua ladina
  - 27 Il costume tradizionale ladino
- 28-36 Musei e altri luoghi di interesse
  - 37 Top 5 must do's
  - 38 La chiesa di Pieve di Marebbe
  - 39 Catarina Lanz
  - 40 Brunico
  - 43 Numeri telefonici importanti
  - 44 La tessera Holidaypass

# Le Dolomiti

## PATRIMONIO MONDIALE UNESCO

Le Dolomiti sono state assunte nel Patrimonio Mondiale UNESCO nel 2009. L'UNESCO, che nella scelta dei suoi siti è molto attenta e severa, considera le Dolomiti tra i fenomeni naturali più spettacolari.

Vista dalla vetta del Piz da Peres  
nel Parco Naturale Fanes-Senes-Braies

La loro bellezza paesaggistica e il loro rilievo geologico e geomorfologico sono stati ritenuti unici in tutto il mondo. La conservazione di questo patrimonio prezioso è un dovere per tutti, abitanti del luogo e visitatori.





# Pareti rocciose e prati montani in fiore

La zona di San Vigilio - San Martin è considerata un Eldorado per gli amanti della natura. I due comuni vantano persino ben due parchi naturali nel Patrimonio Mondiale UNESCO. I parchi Puez-Odle e Fanes-Senes-Braies sono immersi in un paesaggio dolomitico mozzafiato e offrono innumerevoli opportunità.

## Fanes-Senes-Braies

- 25.400 ettari
- si estende sul territorio di 6 comuni diversi
- patrimonio mondiale UNESCO dal 2009
- vetta più alta nel comune di Marebbe:  
Piza de Conturines 3.064m
- Centro Visite del Parco Naturale: a San Vigilio
- particolarità: i laghi e i corsi d'acqua attorno alle malghe di Fanes

## Puez-Odle

- 10.100 ettari
- si estende sul territorio di 7 comuni diversi
- patrimonio mondiale UNESCO dal 2009
- vetta più alta nel comune di San Martino in Badia: Piza de Pöz 2.913 m
- Centro Visite del Parco Naturale: a Santa Maddalena/Funes
- particolarità: nel suo territorio si trovano tutti gli strati geologici delle Dolomiti

# Norme di comportamento nei parchi naturali

- Non accedere con veicoli a motore
- Non abbandonare i sentieri segnalati
- Non lasciare rifiuti
- Non raccogliere funghi e piante o portare via minerali
- Evitare i rumori
- Rispettare baite e recinti
- Non campeggiare
- Non accendere fuochi
- Condurre i cani al guinzaglio

Antersasc  
nel Parco Naturale Puez-Odle





# CENTRO VISITE DEL PARCO NATURALE FANES-SENES-BRAIES

TESORI NATURALI DA TOCCARE

---

Il Centro Visite del Parco Naturale di San Vigilio è come una finestra aperta sul Parco Naturale Fanes-Senes-Braies. Offre informazioni complete sul processo di formazione delle Dolomiti, sull'orso delle caverne delle Conturines, sugli habitat principali nel parco e sulla morfologia della zona protetta. Non perdetevi i terrari e l'angolo dei giochi per i bambini.



Strada Catarina Lanz 96,  
San Vigilio di Marebbe  
Tel. (+39) 0474 506120

## Escursioni e attività guidate

Ogni anno, il Centro Visite del Parco Naturale propone al pubblico diverse escursioni guidate. Trovate informazioni dettagliate nella nostra brochure "Offerta intrattenimento".

# La varietà di fauna e flora



Freschi profumi, colori allegri, fiori eleganti: ecco cosa trovate sui nostri prati alpini. Fiori medicinali e velenosi, piante foraggere ed erba non attirano solo l'uomo, ma sono importantissimi anche per gli insetti e gli animali d'allevamento e selvatici. I parchi naturali offrono protezione a molti animali alpini, come camosci, caprioli, stambecchi, marmotte, aquile e molti altri.



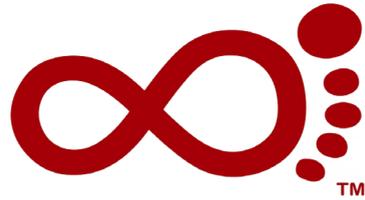


# Certificazione GSTC

Essere una delle prime destinazioni al mondo ad essere certificate secondo gli standard GSTC è per noi motivo di grande orgoglio. Il raggiungimento della certificazione è una pietra miliare nella storia della nostra destinazione, che premia la nostra identità, il nostro stile di vita e i nostri valori che sono sempre stati legati al rispetto dell'ambiente in cui viviamo. Siamo convinti che questa certificazione ci aiuti a capire dove siamo e ad attivare un meccanismo di miglioramento continuo verso il nostro obiettivo.

Il Global Sustainable Tourism Council (GSTC) è un'organizzazione senza scopo di lucro creata dalle Nazioni Unite in collaborazione con altre organizzazioni non governative (ONG) in tutto il mondo per proteggere l'ambiente. Oggi, rappresenta numerosi attori del settore turistico, tra cui l'Organizzazione Mondiale del Turismo (UNWTO), vari governi nazionali e locali, uniti dal desiderio di sviluppare le migliori pratiche per un turismo sostenibile.

Lo scopo di questa organizzazione è quello di identificare e gestire gli standard globali per tutti gli aspetti della sostenibilità per le destinazioni, i fornitori di alloggi e i tour operator.



TM

**GSTC**

GSTC DVR210104



## Malghe e alpicoltura

Gran parte dell'area protetta è coperta da malghe e prati alpini. Su di essi, l'erba viene tagliata solo una volta all'anno, alcuni fungono solo da pascolo. Gli animali da allevamento mantengono i pascoli liberi dal bosco e favoriscono la crescita di numerose specie di fiori e piante. In autunno, scendono dall'alpeggio accompagnati dal pastore e, in quell'occasione, gli animali più belli vengono addobbati con magnifiche ghirlande.

Tra le malghe nella nostra zona ricordiamo: Fodara Vedla, Senes, Munt de Senes, Piccolo Fanes, Gran Fanes, Fojedöra, Munt da Rina, Antersasc.



## I pasti più buoni sulla malga

--

Se vi viene fame in montagna, i posti migliori per mangiare sono sicuramente le malghe e i rifugi. Soprattutto le specialità ladine sono ancora più buone se gustate, dopo una lunga camminata, sulle terrazze soleggiate.

Trovate i singoli punti di ristoro nella nostra brochure "Gastronomia-Shopping-Wellness".



## TORRENTI GORGOGLIANTI E FRESCHI LAGHI DI MONTAGNA

---

Cosa c'è di più bello che rinfrescare i piedi nella fredda acqua di montagna dopo una lunga camminata? Sulle malghe Fanes trovate i 4 laghi Lé Vert, Lé de Limo, Lé Piciodel, Lé Parom. Anche gli stagni più piccoli hanno un innegabile fascino. Il lago più famoso in assoluto, comunque, è senza dubbio il Lago di Braies nelle cui acque si specchiano le pareti rocciose della Croda del Becco.

## GEOLOGIA DELLE DOLOMITI

Le imponenti vette delle Dolomiti si sono formate circa 270-200 milioni di anni fa, nell'epoca del tardo Permiano e del Triassico, da atolli e barriere coralline di un mare tropicale.

Nel Parco Naturale Puez-Odle si trovano tutti i tipi di roccia tipici per le Dolomiti, per cui il parco è spesso definito come "cantiere delle Dolomiti".

Lago di Limo  
nel Parco Naturale Fanes-Senes-Braies

La principessa Dolasilla,  
la guerriera del Regno dei Fanes





# Nel regno dei Fanes

## UN MISTICO MONDO DI LEGGENDE

---

Il Parco Naturale Fanes-Senes-Braies è famoso per le leggende del "Regno dei Fanes". I racconti narrano di eroici guerrieri, alleanze e cospirazioni e sono ispirati dalle strane formazioni rocciose, dai limpidi laghi alpini e dai diversi animali che popolano il parco. Le leggende, per tradizione tramandate oralmente, sono state messe per iscritto da Karl Felix Wolff e, da allora, tradotte in numerose lingue e pubblicate in diverse edizioni.

A San Vigilio è possibile immergersi nel mondo delle leggende dei Fanes sul sentiero tematico "Tru dles Liondes"; per la descrizione, vedere la brochure "Attività in estate".

[www.dolomiteslegends.it](http://www.dolomiteslegends.it)



La Vila di Misci,  
nel Villaggio degli alpinisti Lungiarù



BERGSTEIGER  
DÖRFER

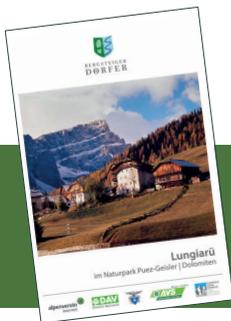
LUNGIARÜ

# IL VILLAGGIO DEGLI ALPINISTI LUNGIARÜ

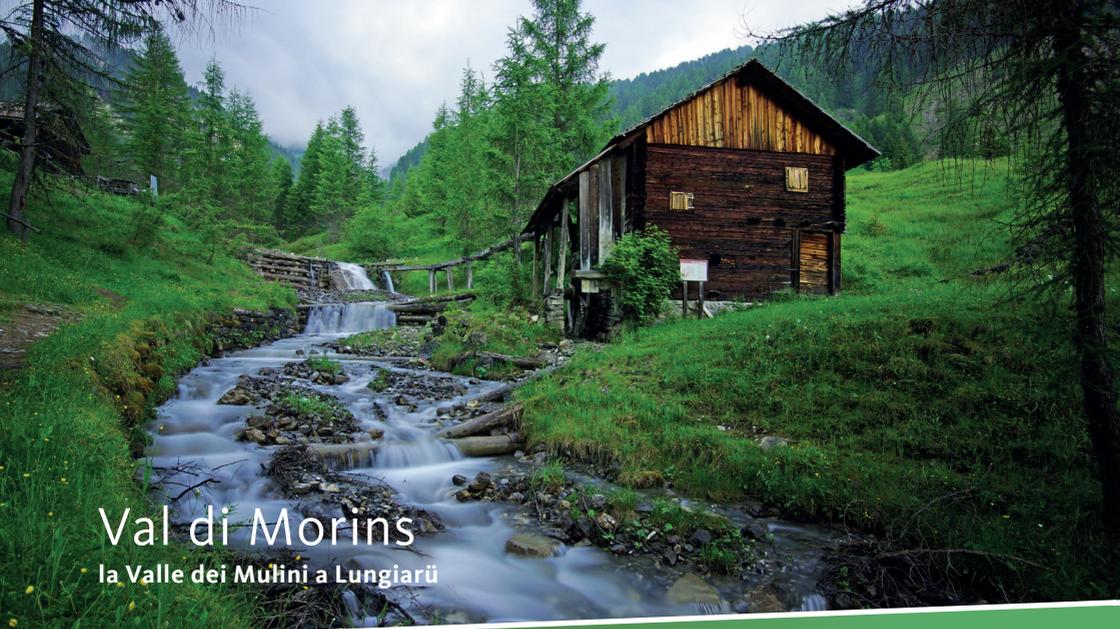
nel Parco Naturale Puez-Odle

Il paese di Lungiarü è stato ammesso tra i Villaggi degli alpinisti nel 2018 ed è, pertanto, il primo Villaggio degli alpinisti nelle Dolomiti!

Con il progetto Villaggio degli alpinisti si intende promuovere lo sviluppo regionale, la compatibilità ambientale e il turismo sostenibile. Questo marchio particolare viene assegnato solo a poche località dato che, al giorno d'oggi, sono pochi i paesi che riescono a soddisfare i severissimi criteri di ammissione.



Trovate ulteriori informazioni su Lungiarü nella brochure  
"Lungiarü nel Parco Naturale Puez-Odle"



# Val di Morins

la Valle dei Mulini a Lungiarü

La Valle dei Mulini, in ladino Val di Morins, è un'attrazione particolare che invita il visitatore a immergersi nel passato.

A poca distanza dal centro di Lungiarü, immersi in un ameno paesaggio rurale, lungo il rio Seres, a circa 1,5 chilometri di distanza, si trovano otto mulini ad acqua facilmente raggiungibili lungo un apposito sentiero tematico. Durante l'estate, in determinati giorni è possibile visitare alcuni mulini anche all'interno.



## Les Viles - un esempio vissuto di architettura ladina

Le "Viles" (nuclei rurali in ladino) sono tradizionali insediamenti contadini. Le antiche abitazioni, i fienili, i forni per il pane, le fontane, i sentieri si sono spesso conservati fino ad oggi nel loro aspetto originale. "Les Viles" sono un'immagine tangibile del passato ma anche del presente, perché sono abitati tuttora.

Lungiarù e Pieve di Marebbe vantano di sentieri circolari molto affascinanti su cui andare alla scoperta delle Viles a piedi. Trovate la descrizione dell'itinerario nella brochure "Attività in estate".



## See the unseen

### IL NOSTRO PARTNER SWAROVSKI OPTIK

Swarovski Optik è molto attento all'amore e alla tutela della natura, e come noi vuole uno sviluppo sostenibile che garantisca il benessere economico, sociale ed ambientale alle generazioni future. Questa loro filosofia si allinea perfettamente ai nostri valori d'impresa e per questo motivo abbiamo deciso di diventare partner e di offrire ai nostri visitatori esperienze uniche utilizzando anche i prodotti marchiati Swarovski Optik, che sono noleggiabili nei nostri punti BinoRent.



## ESCURSIONI GUIDATE MUNITI DI BINOCOLI

Molte delle nostre escursioni e attività guidate sono nei parchi naturali, dove muniti di binocolo i nostri esperti vi spiegheranno i segreti di ciò che ci circonda. Troverete diverse attività per bambini e famiglie, ma anche più impegnative, adatte ad un pubblico più esperto. Chiedete all' ufficio turistico il programma con le attività guidate.

# LE LADIN

## BEL LINGAZ DLA UMA

---

La cosa che contraddistingue maggiormente la popolazione della Val Badia e delle zone attorno al massiccio del Sella rispetto al resto dell'Italia e dell'Alto Adige è la lingua: le LADIN

- si tratta di una lingua retoromana
- è la lingua madre del 97% della popolazione della zona
- è la lingua parlata di circa 30.000 persone
- ogni vallata ha il suo dialetto
- è il gruppo linguistico più antico dell'Alto Adige
- è riconosciuta come lingua ufficiale e scolastica
- è la terza lingua dell'Alto Adige

*I colori della bandiera ladina sono:*

*blu come il cielo, bianco come le rocce delle Dolomiti, verde come i prati*

## È così che la lingua ladina suona a Marebbe:

Bun de, bun domisdé - buon giorno, buon pomeriggio

Bona sera, bona net – buona sera, buona notte

A s'odei – arrivederci

lolan - grazie

Nia da dí! - prego (come risposta di „grazie“)

Co aste pa ennom? – come ti chiami?

Co vara pa? – Come stai?

Ara va bun - Sto bene

Vëgneste a marëna? - Vieni a pranzo?



## Il costume tradizionale ladino

La popolazione ladina dà molta importanza alle sue tradizioni e alla sua cultura e, pertanto, ha conservato e inserito nella vita di tutti i giorni anche il suo costume tradizionale. Naturalmente, il costume è troppo prezioso per essere indossato ogni giorno, viene serbato per le grandi feste religiose e per le processioni.

grembiule bianco e ghirlanda sulla testa = donna nubile

grembiule blu scuro = donna sposata



# Musei e altri luoghi di interesse



a San Martin | 10 km da San Vigilio

## MUSEUM LADIN CIASTEL DE TOR

Il Museum Ladin Ciastel de Tor consente di approfondire la conoscenza dei Ladini delle Dolomiti. Si concentra soprattutto sulla lingua e sulle tradizioni ladine, ma vi sono esposti anche oggetti interessanti relativi a geologia, archeologia, turismo, storia dell'economia e artigianato artistico delle cinque valli ladine. Il biglietto d'ingresso è valido anche per il Museum Ladin Ursus Ladinicus di San Cassiano.

[www.museumladin.it](http://www.museumladin.it)

da maggio a ottobre: MAR - SAB: 10:00-17:00 | DOM: 14:00-18:00  
luglio e agosto: LUN-SAB: 10:00-18:00 | DOM: 14:00-18:00  
inverno: aperto tre volte alla settimana di pomeriggio



**in cima al Plan de Corones**

## MESSNER MOUNTAIN MUSEUM CORONES

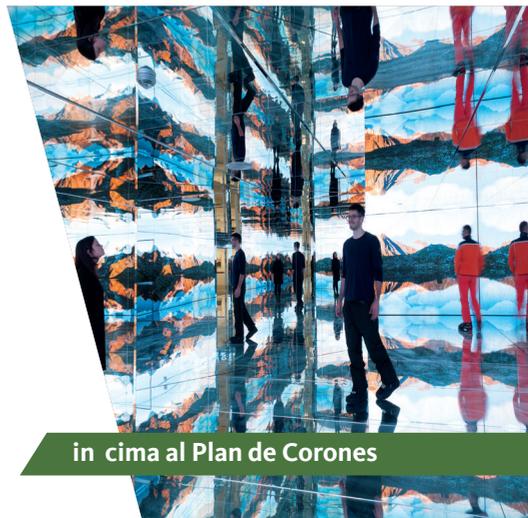
L'MMM Corones è dedicato all'alpinismo tradizionale e alla storia dell'alpinismo con i suoi grandi personaggi. L'edificio, unico nel suo genere, è opera della famosa architetta Zaha Hadid. Dal Passo Furcia è possibile raggiungere il Plan de Corones in cabinovia e in estate anche lungo diversi sentieri escursionistici.

da giugno a metà ottobre e da fine novembre a metà aprile 10:00 - 16:00 | (stagioni degli impianti)  
nessun giorno di riposo  
[www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)

## MUSEO LUMEN

Lo straordinario museo Lumen è dedicato alla fotografia della montagna. Le foto non sono solo testimoni di una storia passata, al Lumen illustrano anche punti di vista moderni e narrano episodi curiosi.

da giugno a metà ottobre e da fine novembre a metà aprile: 10:00-16:00 | nessun giorno di riposo  
[www.lumenmuseum.it](http://www.lumenmuseum.it)



**in cima al Plan de Corones**



## ISTITUT LADIN MICURA DE RÜ

L'Istituto Ladino "Micura de Rù" è un importante centro d'informazione per coloro che desiderano approfondire la loro conoscenza della lingua ladina. La biblioteca specialistica comprende una vasta collezione di libri in lingua ladina e di libri relativi alla Ladinia in altre lingue.

lunedì - giovedì: tutto il giorno  
venerdì: pomeriggio  
[www.micura.it](http://www.micura.it)

a San Martin | 10 km da San Vigilio

## MUSEUM LADIN URSUS LADINICUS

Il Museum Ladin Ursus Ladinicus è dedicato all'orso preistorico delle caverne e alla geologia delle Dolomiti. Il biglietto d'ingresso è valido anche per il Museum Ladin Ciastel de Tor a San Martin.

da maggio a ottobre:  
MAR - SAB: 10:00-17:00 | DOM: 14:00-18:00  
luglio e agosto:  
LUN-SAB: 10:00-18:00 | DOM: 14:00-18:00  
[www.museumladin.it](http://www.museumladin.it)



a San Cassiano | 26 km da San Vigilio



**a Lungiarü | 15 km da San Vigilio**

## OPEN AIR MUSEUM

L'Open Air Museum non è proprio un museo. Lungo il sentiero da Vi al Passo Göma un artista locale ha dato libero sfogo alla sua fantasia posizionando diverse installazioni di legno e altri materiali lungo la via.

eccetto d'inverno, il museo è sempre aperto

## SMACH VAL DL'ERT

Val dl'Ert, ossia "valle dell'arte", è un parco di sculture a San Martin. Si tratta della mostra permanente delle opere create per le ultime edizioni del concorso artistico internazionale SMACH, in cui artisti da tutto il mondo hanno messo in scena creazioni artistiche, progettate e adattate specificamente all'ambiente delle Dolomiti.

[www.smach.it](http://www.smach.it)



**a San Martin | 10 km da San Vigilio**



a Lungiarù | 15 km da San Vigilio

## MASO DIDATTICO LÜCH DE ORIANA

La vita in un maso ieri e oggi. Nel rustico maso didattico Lüch de Oriana, nel nucleo rurale di Seres, potete ammirare e riscoprire antichi attrezzi contadini e utensili casalinghi.

Tours depending on season  
or with advance reservation  
Tel. (+39) 0474 590 161  
irms.moling@gmail.com

## MUSEO PROVINCIALE DEGLI USI E COSTUMI

Il museo illustra la vita di un tempo della popolazione rurale; in particolare l'area all'aperto consente di toccare con mano la quotidianità dei contadini dell'Alto Adige.

dal Lunedì di Pasqua a ottobre:  
MAR - SAB 10:00 - 17:00  
domenica e festivi: 14:00 - 18:00  
lunedì chiuso (eccetto nel mese di agosto)  
[www.volkskundemuseum.it](http://www.volkskundemuseum.it)



a Brunico | 18 km da San Vigilio



## MESSNER MOUNTAIN MUSEUM RIPA

Questo museo, allestito dal famoso alpinista Reinhold Messner, narra dei popoli di montagna, della loro cultura, delle loro religioni e del turismo.

da metà maggio a ottobre: 10:00 - 18:00  
da metà dicembre a metà aprile: 12:00 - 18:00  
chiuso il martedì  
[www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)

**a Brunico | 17 km da San Vigilio**

## CASTEL TAUFERS

Il castello è molto interessante non solo per la sua architettura esterna, bensì anche per gli affreschi gotici e per gli interni rivestiti in legno.

durante l'estate e l'alta stagione invernale è possibile assistere alle visite guidate proposte quotidianamente  
[www.burgeninstitut.com](http://www.burgeninstitut.com)



**a Campo Tures | 35 km da San Vigilio**



## MANSIO SEBATUM

Ritrovamenti interessanti non solo dell'epoca romana narrano della storia degli insediamenti in Val Pusteria.

LUN - VEN: 9:00-12:00 e 15:00-18:00  
luglio e agosto: LUN-SAB: 9:00-13:00  
e 15:00-18:00

domenica e festivi: chiuso  
[www.mansio-sebatum.it](http://www.mansio-sebatum.it)

a San Lorenzo di Sebato | 14 km da San Vigilio

## ABBAZIA DI NOVACELLA

Nel corso della visita guidata il visitatore si immerge negli 870 anni di storia dell'abbazia dei Canonici Agostiniani.

Dal lunedì al sabato si effettuano diverse visite guidate al giorno. È preferibile la prenotazione.  
[www.kloster-neustift.it](http://www.kloster-neustift.it)



a Novacella | 41 km da San Vigilio



a Predoi | 59 km da San Vigilio

## MUSEO DELLE MINIERE PREDOI

Un tempo, Predoi era un importante fornitore di rame. Oggi è possibile entrare nelle miniere per apprendere fatti interessanti sul duro lavoro dei minatori.

da aprile a ottobre  
[www.museominiere.it](http://www.museominiere.it)

## MUSEO ARCHEOLOGICO DELL' ALTO ADIGE

Su quattro piani, il Museo archeologico di Bolzano invita il visitatore a partecipare a un viaggio nel passato. Il fulcro della mostra è l'uomo del ghiaccio, Ötzi, la famosa mummia dell'Età del Bronzo.

MAR-DOM: 10:00 - 18:00  
chiuso il lunedì  
[www.iceman.it](http://www.iceman.it)



a Bolzano | 85 km da San Vigilio



Trovate altri suggerimenti per musei e mostre sul sito internet  
[www.musei-altoadige.it](http://www.musei-altoadige.it).

# TOP 5 MUST DO'S

---

- 1** Imparare a salutare in ladino  
**#ladin #bunde #language**
- 2** Una gita nel Patrimonio Mondiale UNESCO  
**#unesco #worldheritage #dolomites #naturepark**
- 3** Scoprire l'architettura ladina durante un'escursione nelle Viles  
**#viles #tradition #timestandstill**
- 4** In una calda giornata estiva, rinfrescarsi i piedi in un lago di montagna  
**#nature #bestplace #water #relax**
- 5** Visitare i musei Lumen e Corones sul Plan de Corones  
**#museum #culture #mountains #plandecorones**

## La chiesa madre della Val Badia

Essendo stata, per lungo tempo, al centro della vita religiosa dell'intera valle, la chiesa di Pieve di Marebbe può essere considerata come la chiesa madre della Val Badia. Al centro dell'altare maggiore intagliato in legno si può ammirare la statua miracolosa della Madonna del buon consiglio che nell'anno della peste ha protetto la popolazione dalla malattia, motivo per cui la chiesa, ancora oggi, è un famoso luogo di pellegrinaggio.



## "Giovanna d'Arco del Tirolo", Catarina Lanz

Ormai da un secolo, sulla piazza del paese di San Vigilio sorge la statua di Catarina Lanz, probabilmente la ladina più famosa, ricordata in tutti i libri di storia locali. Secondo la leggenda, la "Giovanna d'Arco del Tirolo", nota anche come la "ragazza di Spinga", durante le guerre napoleoniche affrontò i francesi armata solo di un forcone. Catarina Lanz era originaria di San Vigilio, dove nacque nel 1771.

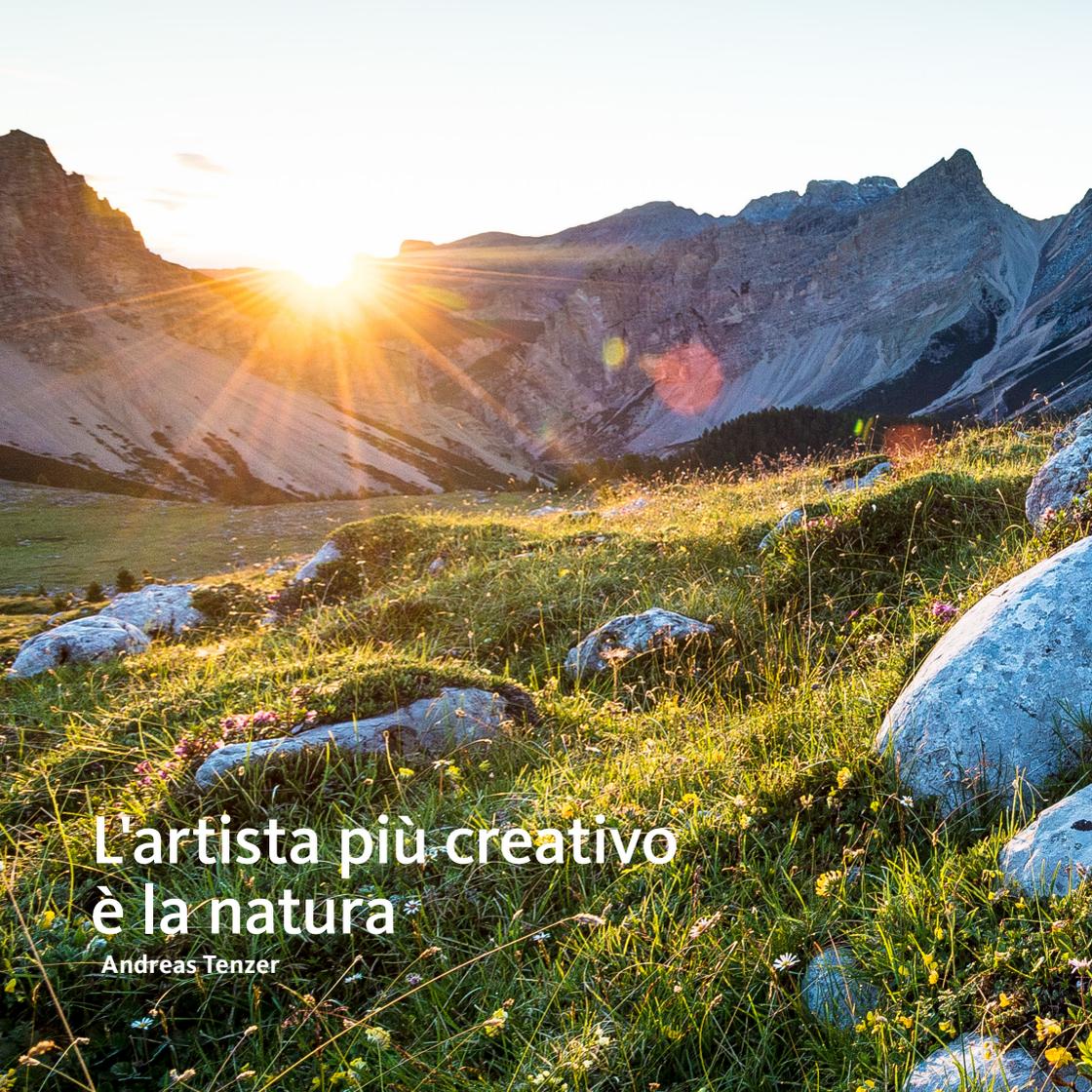




# Brunico

## UNA CITTÀ DA SCOPRIRE

A 17 km da San Vigilio si trova la città medievale di Brunico con un incantevole centro storico. Edifici dalle facciate gialle, rosse e blu accompagnano il visitatore durante la sua passeggiata nelle vie del centro costellate dalle vetrine di innumerevoli negozi. Elaborati frontoni artistici, lanterne e insegne di locande in ferro battuto costeggiano la strada lastricata. La città è sovrastata da Castel Brunico che ospita il museo MMM Ripa.



# L'artista più creativo è la natura

Andreas Tenzer





## Numero d'emergenza

---

Farmacia San Vigilio  
(+39) 0474 501 240

Distretto sanitario Val Badia  
(+39) 0474 524 552

Ospedale Brunico  
(+39) 0474 581 111

Carabinieri San Vigilio  
(+39) 0474 501 031

Ufficio Skipass  
(+39) 0474 501 340

Veterinario  
(+39) 335 543 36 99



# Holidaypass Mobilità in tutto l'Alto Adige

Durante il soggiorno a San Vigilio e San Martin, il vostro albergatore socio della Cooperativa Turistica finanzia e vi regala un biglietto gratuito per l'utilizzo di tutti i mezzi pubblici in Alto Adige, compresi i treni regionali. In alternativa, la tessera settimanale è in vendita a 28,00€ (Mobilcard).

Il trasporto di biciclette nei mezzi pubblici è soggetto a restrizioni.

[www.guestinfo.it](http://www.guestinfo.it)

# Dolomites San Vigilio

vedi anche

Attività in inverno  
Attività in estate  
Ciclismo  
Bambini e famiglie  
Gastronomia-shopping-wellness  
Alloggi

---

Follow us

@sanvigilio #sanvigiliodolomites



---

Tourist Office San Vigilio & San Martin  
Str. Catarina Lanz 14  
I - 39030 San Vigilio di Marebbe (BZ)

(+39) 0474 501037  
[info@sanvigilio.com](mailto:info@sanvigilio.com)  
[www.sanvigilio.com](http://www.sanvigilio.com)

