

SOLE LIFE

IT
EN
DE



The word Sol, which gives the Val di Sole its name dates back to the Celtic water divinity, Sulis, the great mother and source of Life. Sawmills, mills, renewable energy, winter sports, river sports, and health springs: Val di Sole renews its unique links with water all year round.

Il toponimo Sol da cui prende nome la Val di Sole risalirebbe alla divinità celtica delle acque, Sulis, considerata la grande madre fonte di Vita. Segherie, mulini, energie rinnovabili, sport invernali, sport fluviali, fonti termali: la Val di Sole continua a rinnovare il suo legame unico con l'acqua in ogni stagione dell'anno.

Der Flurname Sol, von dem das Tal seinen Namen hat, geht auf die keltische Wassergottheit Sulis zurück, die als große Mutter des Lebens galt. Sägewerke, Mühlen, erneuerbare Energien, Wintersport, Wassersport, Thermalquellen: das Val di Sole erneuert seine einzigartige Verbindung zum Wasser mit jeder neuen Jahreszeit.



Acqua: adrenalina ed esplorazione

Water: adrenaline and exploration
Wasser: Adrenalin und Entdeckung

pag. 04

Passione a 2 ruote

A passion for 2 wheels
Leidenschaft auf zwei Rädern

pag. 12

Il richiamo della terra

The call of the earth
Die Erde ruft

pag. 20

Art therapy che sazia l'anima

Art therapy to satisfy the soul
Kunsttherapie für die Seele

pag. 26

pag. 34

Ospitali per natura

Hospitable by nature
Natürliche Gastlichkeit

Il prezioso valore del tempo

The precious value of time
Zeit ist kostbar

pag. 30

pag. 38

Una montagna sostenibile

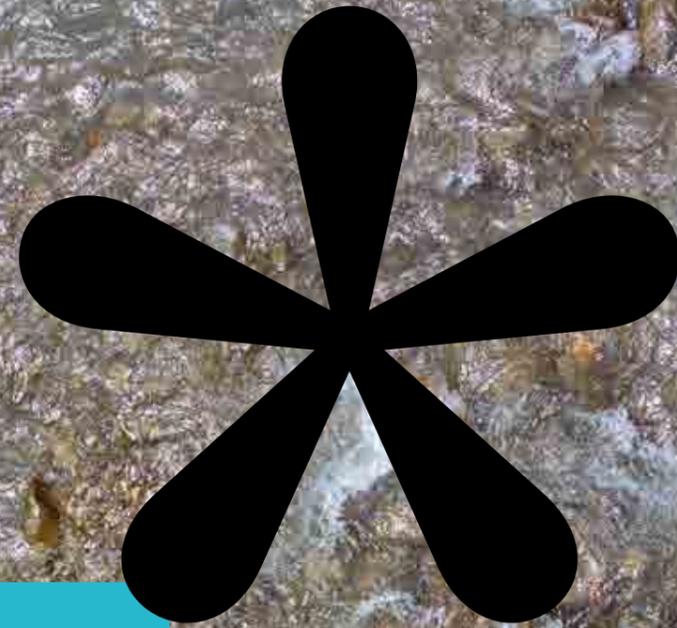
Sustainable mountains
Gebirge nachhaltig gedacht

Val di Sole WOW

pag. 42

Acqua: adrenalina ed esplorazione

Water: adrenaline
and exploration
Wasser: Adrenalin
und Entdeckung



Divertimento senza rivali

Quando si parla di **rafting**, la Val di Sole non conosce rivali. Importanti sono i riconoscimenti ricevuti dal **torrente Noce**, che ne fanno un'autentica star per gli amanti degli sport fluviali: il **miglior fiume europeo** e uno tra i migliori 10 del mondo secondo il National Geographic. Lungo i **28 km navigabili** del Noce, è possibile scegliere tra l'adrenalina delle rapide e il frizzante divertimento dei tratti meno impetuosi. Molte sono le attività che si possono fare accompagnati dalle esperte guide. A partire dal rafting, all'adrenalino **hydrospeed**, dallo sport fluviale per eccellenza la **canoa e kayak**, al **canyoning** che coniuga pratiche dell'alpinismo in un ambiente d'acqua.



RAFTING

CANYONING

CANOA KAYAK

HYDROSPEED

UNBEATABLE FUN

When it comes to rafting, Val di Sole cannot be beaten. The River Noce has been on the receiving end of important acknowledgements: National Geographic called it Europe's best river for rafting. Along its 28 km, it is possible to choose from the adrenaline rush of the rapids and the exciting fun of the slower sections. There are so many activities to enjoy in the company of expert guides. Starting with rafting, adrenaline-filled hydrospeed, the quintessential river sports of canoeing and kayaking and also canyoning, which is mountaineering in and around water.



VERGNÜGEN WIE KEIN ANDERES

Beim Thema Rafting hat das Val die Sole keine Konkurrenz. Bemerkenswert ist auch die Anerkennung, die dem Fluss Noce gezollt wird. Der National Geographic kürte ihn zum Beispiel zum europäischen Fluss mit der besten Schiffbarkeit. Auf 28 Kilometern Länge haben Sie die Qual der Wahl zwischen den Stromschnellen für den absoluten Adrenalin-Kick und dem spritzigen Vergnügen, das die weniger wilden Abschnitte bieten. Viele Aktivitäten werden von erfahrenen Guides begleitet: vom Rafting bis zum adrenalingeladenen Hydrospeed, vom Flusssport par excellence Kanu und Kajak bis zum Canyoning, einer Kombination aus Bergsteigen und Wassersport.



01

Tratto
Stretch
Flußstrecke

CUSIANO DIMARO

10 km

II - IV+ grado/degree/Grad

Cusiano - Ossana
Pellizzano - Pont de le Caure
Commezzadura - Almazzago



03

Tratto
Stretch
Flußstrecke

PONTE STORI S. GIUSTINA

3 km

III - V+ grado/degree/Grad

Caldes - Ponte Stori

Ponte di Mostizzolo, confluenza del torrente Barnes
Mostizzolo bridge, confluence of the Barnes stream
Mostizzolo - Brücke, Zusammenfluss des Wildbachs Barnes



02

Tratto
Stretch
Flußstrecke

MONCLASSICO CALDES PONTE STORI

15 km

II - IV+ grado/degree/Grad

Monclassico - Molini, Malé - Molini
Terzolas - Molini, Caldes Le Centre
Caldes - Ponte per Cavizzana
Caldes - Ponte Stori



EXTREME WAVES

raftingextremewaves.it
info@raftingextremewaves.it
Commezzadura - Via del Comun
tel. +39 0463.970808 stagionale
cell. +39 335.7080539 tutto l'anno

TRENTINO WILD

trentinowild.it
info@trentinowild.it
tel. 0463.973278
Dimaro - Via Gole, 412 - tel. +39 340 2175873
Caldes - - Loc. Contre, 2 - tel. +39 329 2743226

URSUS ADVENTURES

ursusadventures.it
info@ursusadventures.it
Cusiano di Ossana - Centro Sportivo - via di Sotto Pila 6
Mezzana - Via per Marilleva 78
Lago di Santa Giustina - loc. Plaze Predaia
tel. +39 0463.636175 - cell. +39 334.8468540

X RAFT AVVENTURE OUTDOOR

raftingvaldisole.it
info@raftingvaldisole.it
Mezzana - Centro Sportivo - via del Pressenach 1
tel. +39 0463.902990 - cell. +39 347.7448137

event



ICF COPPA DEL MONDO CANOA

La grande canoa internazionale
nelle acque della Val di Sole

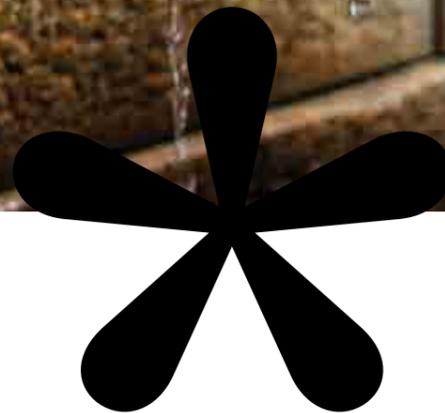
ICF WILDWATER CANOEING WORLD CUP

International canoeing
event in Val di Sole

ICF KANU-WELTCUP

Das große internationale Kanu
in den Gewässern des Val di Sole





TERME DI RABBI

Località Fonti di Rabbi, 162
38020 Rabbi TN
Tel. +39 0463 983000
www.termedirabbi.it

TERME DI PEJO

Via delle Acque Acidule, 3
38024 Peio Fonti (TN)
Tel. +39 0463 753226
www.termepejo.it



Remise in forme nelle terme di montagna

Tra l'aria tersa e purissima, alberi e prati dalle mille sfumature di verde, cultura e tradizioni, le acque minerali preziose e curative delle terme della Val di Sole, permettono di vivere una vacanza rigenerativa di benessere e cura. Tante le attività che le **terme di Pejo e Rabbi** propongono, dai più classici trattamenti, alle emozionanti attività all'aperto come l'innovativa pratica del **Tree Hugging** oppure percorsi **Detox e Yoga** nella natura incontaminata del **Parco Nazionale dello Stelvio**, per una vera cura disintossicante per anima e corpo.



WELLNESS IN DEN THERMEN DER BERGE

Zwischen klarer und reiner Luft, Bäumen und Wiesen in tausend Grüntönen, Kultur und Traditionen lassen Sie die kostbaren und heilenden Mineralwässer der Val di Sole-Thermen einen erholsamen Urlaub voller Wohlbefinden und Pflege erleben. Viele Aktivitäten, die die Spas Pejo und Rabbi anbieten, von den klassischsten Behandlungen bis hin zu aufregenden Outdoor-Aktivitäten wie der innovativen Praxis des Tree Hugging oder Detox- und Yoga-Pfaden in der unberührten Natur des Nationalparks Stifser Joch, für eine wahre Entgiftungskur für den Körper und Seele.

NEW-FOUND WELLBEING IN MOUNTAIN SPAS

Among the clear and pure air, trees and meadows with a thousand shades of green, culture and traditions, the precious and curative mineral waters of the Val di Sole spas allow you to experience a regenerative holiday of well-being and care. Many activities that the Pejo and Rabbi spas offer, from the most classic treatments, to exciting outdoor activities such as the innovative practice of Tree Hugging or Detox and Yoga paths in the unspoiled nature of the Stelvio National Park, for a true detoxifying cure for body and soul.



Il regno della pesca

Nei torrenti Noce, Vermigliana, Meledrio e Rabbies la pesca è particolarmente piacevole. Le loro acque sono molto ricche di trote di diverse specie: fario, marmorate, iridee, salmerini alpini e sanguinerole.

La rilassante pratica della pesca può essere esercitata con grande soddisfazione anche nei laghi come il bacino di Pian Palù, il lago dei Caprioli. Tutti gli specchi d'acqua presentano al loro interno una vita più o meno ricca: dai microrganismi fino ai bellissimi pesci.



ANGELPARADIES

An den Flüssen Noce, Vermigliana, Meledrio und Rabbies ist das Angeln eine besondere Freude. Die Gewässer sind reich an Forellen verschiedener Arten, wie Bachforellen, marmorierte Forellen, Regenbogenforellen, Seesaibling und Elritzen. Aber auch an den Seen, wie am Pian Palù, am Caprioli-See, können Sie sich beim Angeln wunderbar entspannen. In all diesen Gewässern gedeiht vielfältiges Leben, von Mikroorganismen bis hin zu wunderschönen Fischen.

THE FISH KINGDOM

Fishing can be fun in the Noce, Vermigliana, Meledrio and Rabbies rivers. The variety of fish includes different trout species: brown, marble, and rainbow, as well as Arctic char, and minnow. A relaxing day out fishing is available in lakes such as Pian Palù, Caprioli. All these bodies of water contain a more or less rich wildlife, from microorganisms through to some beautiful fish.



130 km
di torrente
of stream
Bach

13
laghi alpini
alpine lakes
Alpenseen

2

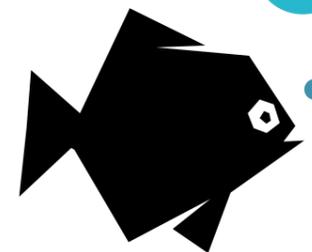
riserve pesca a mosca a prenotazione
Fly-fishing reserve whit booking
Fliegenfischen Reserve mit buchung

5

zone di pesca no-kill per pesca a mosca
no kill fishing area for flyfishing
Angelgebiete No-Kill beim Fliegenfischen

3

zone di pesca trofeo per esche artificiali
trophy fishing grounds for lures
Trophäenfischgründe für Köder





Passione
a 2 ruote

A passion for 2 wheels
Leidenschaft auf zwei Rädern



Per gli amanti delle due ruote

Che si tratti di un emozionante tour in MTB, di un'adrenalinica discesa lungo i trail dei due Bike Park oppure di una rilassante pedalata sulla pista ciclo-pedonale lungo il Fiume Noce, la Val di Sole è un vero e proprio paradiso per gli amanti delle due ruote.



Whether it is an arduous MTB tour, a thrilling descent on the trails of the 2 Bike Parks or a relaxing family ride on the cycle paths along the River Noce. Val di Sole BikeLand is a real paradise for all keen cyclists.

Sei es auf einer anspruchsvollen MTB-Tour, einer atemberaubenden Abfahrt auf den Trails der 2 Bikeparks oder einer gemütlichen Fahrt auf dem Radweg entlang des Flusses Noce, das Val di Sole BikeLand ist ein wahres Paradies für alle Freunde des Radsports.



PIÙ DI 20 ITINERARI MTB CON OLTRE 300 KM DI PERCORSI AUTORIZZATI

More than 20 MTB routes totalling over 300 km of trails
Mehr als 20 Routen und einem Gesamtangebot von mehr
als 300 Streckenkilometern



3 SKIAREA PER RAGGIUNGERE I PUNTI DI PARTENZA IN QUOTA DELLE MIGLIORI ESCURSIONI BIKE

3 ski areas, that bring you to the starting
points of tours and trails
3 Skigebiete, um die höchsten Ausgangspunkte
für die schönsten Radtouren zu erreichen



6 PERCORSI ALPINE GRAVEL

6 Alpine Gravel routes
6 Alpine Schotterwege



35 KM DI PISTA CICLOPEDONALE

35 km of Cycle Path
35 km langer Radweg



2 BIKE PARKS



3 KIDS BIKE PARK

31 BIKE HOTEL CERTIFICATI

31 certified Bike Hotel
31 Zertifizierte Bike Hotel



Bike Pass

In Val di Sole, i biker potranno godere di panorami mozzafiato sulle cime più suggestive della valle, raggiungendo i punti di partenza dei migliori tour, senza alcuna fatica, utilizzando gli impianti di risalita posti nelle 3 skiarea. Quattro le differenti possibilità:

Superskirama Bike Pass, Bike Pass Folgarida-Marilleva, Bike Pass Pontedilegno-Tonale e Bike Pass Pejo.

Bikers in Val di Sole can enjoy the breath-taking scenery of the most wonderful peaks in the valley by purchasing one of the available bikes passes: **Superskirama Bike Pass** (it gives free travel on all the lifts in Val di Sole), **Funivie Folgarida Marileva Bike Pass**, **Pontedilegno-Tonale Bike Pass**, and **Pejo Funivie Bike Pass**.

Lust auf atemberaubende Ausblicke ins Tal? Verschiedene Bike-Pässe stehen zur Verfügung, um zu den Ausgangspunkten der Trails und der Höhenwege zu gelangen: **Superskirama Bike Pass**, **Bike Pass Folgarida-Marilleva**, **Bike Pass Pontedilegno-Tonale** und **Bike Pass Pejo**.

Bike Hotel

31 speciali strutture ricettive che garantiscono ai biker dei servizi di qualità a loro dedicati, tra i quali deposito bici sicuro e custodito, servizio di lavanderia giornaliero, servizio di manutenzione ordinaria e officina, Bike wash e molti altri!

31 certified hotels that guarantee bikers with quality services as locked and secure bike storage, changing rooms and daily laundry service, ordinary maintenance services and workshop equipped with the main mechanical tools, bike wash and many more!

31 Zertifizierte Beherbergungsbetriebe die Radfahrern einen hochwertigen Service bieten, Fahrradstellräume mit Radständern, Umkleieräume und täglicher Wäschereidienst, Routinewartung und Werkstatt, die mit den wichtigsten Werkzeugen ausgestattet ist, Bike Wash Service und viele andere!

Centri Bike

I centri bike sono sicuramente dei professionisti cui affidarsi per scoprire le numerose opportunità che Val di Sole BikeLand ha da offrire. Che sia per la prima esperienza su due ruote, oppure per migliorare le tecniche di guida della propria bici, i centri bike sapranno sicuramente soddisfare ogni richiesta.

Experts you can trust and with whom you can discover everything that Val di Sole BikeLand has to offer: Bike Centres will meet your every need.

Vertrauen Sie den Profis, wenn Sie mehr über das Angebot im Val di Sole BikeLand wissen möchten: Diese Bike-Center stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

ANDREIS BIKE RENT | MALÉ
www.andreisbikestore.it - info@andreissnc.com
Negozio tel. +39 0463.901585
Officina e noleggiotel. +39 0463.902822
Whatsapp: 338 6076376

CENTRO BIKE VAL DI SOLE | DAOLASA E PASSO DEL TONALE
www.centrobikevaldisole.com - info@centrobikevaldisole.com
Commezzadura cell. +39 334.8575209
Passo del Tonalecell. +39 324.8270056

CENTRO BIKE URSUS ADVENTURES | MEZZANA
www.ursusadventures.it - info@ursusadventures.it
tel. +39 0463.636175 - Cell: 334.8468540

PROMESCAIOL | MEZZANA E COGOLO DI PEIO
www.promescaiol.com - info@promescaiol.com
cell. +39 328.0253924

SKIAREA SPORT SHOP | MARILLEVA 900 E 1400
www.skiareasportshop.com - info@skiareasportshop.com
WhatsApp: T. 375 5249652
Marilleva 900 tel. +39 0463.757163
Marilleva 1400 cell. 345.0488230

TREK & BIKE TRENINO WILD | DIMARO FOLGARIDA
www.trentinowild.it - info@trentinowild.it
tel. +39 0463.973278 - cell. +39 340.2175873

VAL DI SOLE BIKE RENT & TOUR | DIMARO FOLGARIDA
www.valdisolebike.com - info@valdisolebike.com
tel. +39 327.3770809

Mowi bike

La speciale app che raccoglie tutte le informazioni relative ai **trail** e **tour** presenti in valle, date di apertura e chiusura degli impianti di risalita, servizi di mobilità per le due ruote e tutti i servizi utili per organizzare al meglio l'esperienza in Val di Sole Bikeland.

A free new app that provides bikers with all the info and useful services they need in the valley: all the details for trails and tours, opening dates and times for the lifts, Bike Bus and Bike Train services and all dedicated biker services to organize the experience on two wheels in Val di Sole.

Auf der neuen kostenlosen App können Radsportler alle nützlichen Informationen und Services im Tal finden: sämtliche Details zu den Trails und Touren im Tal, Angaben zu Betriebs- und Öffnungszeiten der Liftanlagen, Bike Bus und Bike Train Haltestellen und alle Informationen zu Serviceleistungen für Radsportler.



Mobilità sostenibile per le due ruote

Servizi di **mobilità sostenibile** pensati per permettere ai biker di raggiungere diversi punti della Valle e organizzare al meglio l'esperienza su due ruote in Val di Sole Bikeland.

Il **Bike Train** è un comodo servizio su rotaia che permette agli amanti delle lunghe e tranquille pedalate lungo la pista ciclabile, di rientrare al punto di partenza, trasportando con sé la propria bici sulla tratta Mostizzolo - Malé - Mezzana.

Al fine di garantire un servizio sempre efficiente, in alcuni periodi strategici, il Bike Train viene integrato con il Bike Bus, un servizio su gomma che percorre la medesima tratta.

Lo **Smart Bus** è un servizio di mobilità a chiamata che permette ai biker di muoversi lungo i percorsi MTB della valle, organizzando il rientro in hotel in tutta comodità.



Sustainable mobility services that take you to various points in the valley: organising your cycling trips has never been so easy! The Bike Train is a special service that allows carrying bikes on the handy train service from Mostizzolo to Mezzana, giving total freedom to use the cycle path in the valley and go back to the starting point of your bike excursion. The Smart Bus is the on-request mobility service that gives the opportunity to easily move on the valley's MTB trails and go back to the hotel by bus.

Nachhaltige Mobilität um verschiedene Orte im Tal zu erreichen: Dank der Mobilitätsdienste lassen sich Rad-Exkursionen ganz einfach organisieren. Der Bike-Train ist ein bequemer Service auf Schienen, der Genussradler nach einer langen Radtour wieder zum Ausgangspunkt zurückbringt. Auf der Strecke Mostizzolo - Malé - Mezzana wird das Fahrrad selbstverständlich mitgenommen. Der Smart Bus ist der Mobilitätsdienst auf Abruf, der die Möglichkeit bietet, sich bequem auf den MTB-Strecken des Tals fortzubewegen und mit dem Bus zurück zum Hotel zu fahren.





§

Il richiamo della terra

The call of the earth
Die Erde ruft



Vette maestose, tra fiori e ponti sospesi

Circondata dalle maestose catene montuose dell'Ortles - Cevedale, dalle affascinanti cime dell'Adamello Presanella e dalle rossastre Dolomiti di Brenta, riconosciute **Patrimonio mondiale dell'Umanità UNESCO**, la Val di Sole offre numerose possibilità di escursionismo per tutti gli appassionati, dai più fervidi ai meno esperti. Che si tratti di una facile passeggiata nella **natura**, oppure di un impegnativo trekking tra **rifugi, cime e vie ferrate**, la Val di Sole non ha eguali. Con il suo territorio che si estende all'interno di 3 aree protette, il **Parco Nazionale dello Stelvio**, il **Parco Naturale Adamello Brenta** ed il **Parco Fluviale Alto Noce**, la Val di Sole è una vera e propria oasi a tutela dell'ambiente e della biodiversità.

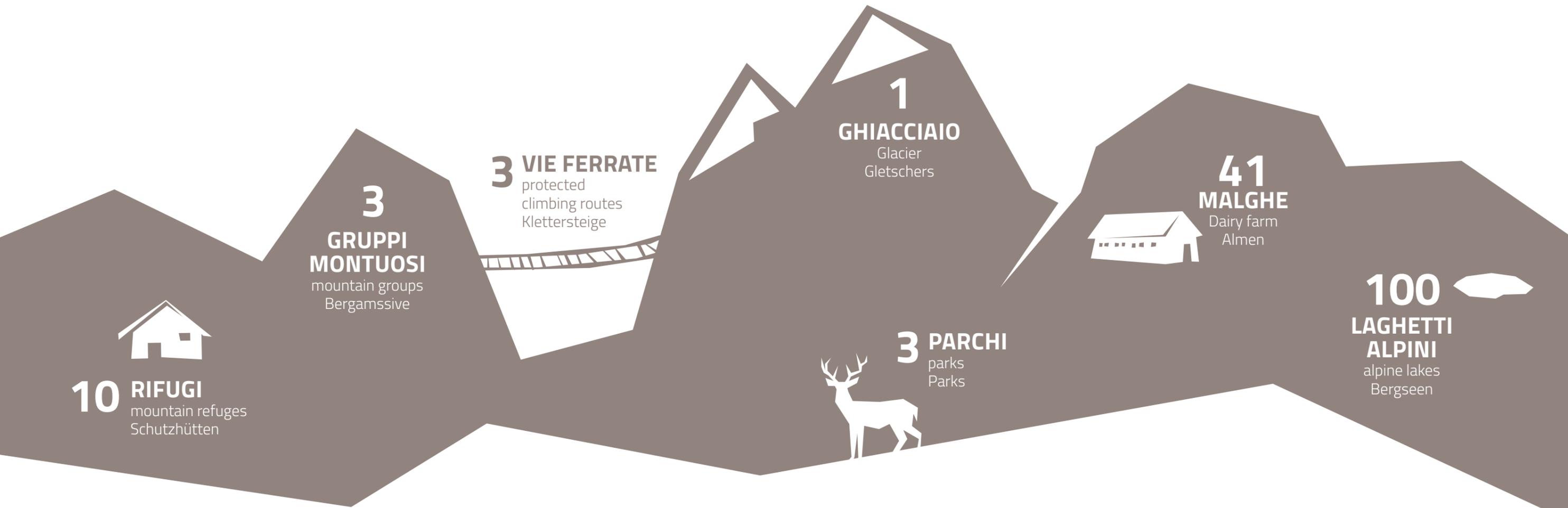


MAJESTÄTISCHE GIPFEL ZWISCHEN BLUMEN UND HÄNGEBRÜCKEN

Zwischen dem majestätischen Ortlermassiv, den faszinierenden Gipfeln der Adamello-Presanella-Gruppe und den rötlichen Brenta-Dolomiten, die von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt wurden, bietet das Val di Sole zahlreiche Möglichkeiten für alle Wanderfreunde – von den eifrigsten bis zu den weniger erfahrenen. Ob gemütliche Spaziergänge in der freien Natur oder anspruchsvolle Trekkingtouren zwischen Berghütten, Gipfeln und Klettersteigen, das Val di Sole sucht seinesgleichen. Mit seinen drei Schutzgebieten – dem Nationalpark Stilfserjoch, dem Naturpark Adamello Brenta und dem Flusspark Alto Noce – ist das Val di Sole eine wahre Oase für den Schutz der Umwelt und der Artenvielfalt.

MAJESTIC PEAKS, WITH FLOWERS AND HANGING BRIDGES

Surrounded by the majestic Ortles-Cevedale mountain chain, by the fascinating Adamello Presanella peaks and the reddish Brenta Dolomites, recognised as a UNESCO World Heritage Site, Val di Sole has plenty of options for all keen hikers, from the most fanatic to the less expert. Whether it's a gentle stroll through nature, or a difficult hike taking in mountain refuges, summits and via ferrata, Val di Sole is without equal. Extending into the 3 protected areas of Stelvio National Park, Adamello-Brenta Nature Park and the Alto Noce River Park, Val di Sole is a real oasis that safeguards the environment and biodiversity.



MuoverSi

Numerosi itinerari in compagnia delle esperte Guide Alpine o Accompagnatori di Media Montagna, per scoprire le bellezze naturali ed i posti meno conosciuti della Valle.

Numerous itineraries to go through, in company of expert Guides, to discover the natural beauties and places less known from the Valley.

Zahlreiche Wanderungen in Begleitung von erfahrenen Bergführern, um die Naturschönheiten und weniger bekannte Orte des Tals zu entdecken.



STELVIOBUS

Sustainable mobility in the heart of Stelvio National Park. In the summer you can leave your car outside the park and use the Stelviobus mobility services to move about freely with special respect for the environment.

Reaching the amazing Rabbi and Peio valleys will be easy and... sustainable.

La mobilità sostenibile nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio.

In estate è possibile lasciare l'automobile fuori dal Parco e usufruire dei servizi di mobilità Stelviobus, per muoversi liberamente e con un'attenzione particolare all'ambiente.

Raggiungere le affascinanti Valli di Rabbi e Peio sarà facile e...sostenibile.

Sanfte Mobilität im Herzen des Nationalparks Stilfser Joch. Im Sommer können Sie Ihr Auto außerhalb des Parks stehen lassen und sich mit dem Stelviobus frei und umweltfreundlich fortbewegen. Die faszinierenden Täler von Rabbi und Peio sind so einfach und nachhaltig erreichbar.

I parchi della Val di Sole: un equilibrio tra uomo e natura



Con oltre 20.000 ettari del proprio territorio dedicati alla tutela dell'ambiente, con lo storico **Parco Nazionale dello Stelvio**, il vasto **Parco Naturale Adamello Brenta** e del nuovo costituito **Parco Fluviale Alto Noce**, la Val di Sole è una vera oasi verde del Trentino. Il Parco Nazionale dello Stelvio, istituito nel 1935, è uno dei più antichi parchi italiani. Unico è lo scenario che offre: **picchi maestosi**, foreste rigogliose, verdi prati di montagna, cascate, **malghe e masi**, in perfetta sintonia con l'ambiente in cui sono inseriti. Il Parco Naturale Adamello Brenta, rappresenta l'area protetta più vasta del Trentino. Ne fanno parte sia il gruppo dell'Adamello che il **Gruppo Brenta** dove regnano **le Dolomiti**, riconosciute nel 2009 Patrimonio dell'Umanità. Nel 2015 nasce come collegamento ecologico tra i due grandi parchi, il Parco Fluviale Alto Noce, per valorizzare il patrimonio storico e naturalistico dell'asta dell'Alto Noce.



THE PARKS IN THE VAL DI SOLE: A BALANCE BETWEEN PEOPLE AND NATURE

With over 20,000 hectares in its own land, all dedicated to protecting the environment, the Stelvio National Park, the vast Adamello Brenta Natural Park, and the new Alto Noce River Park, the Val di Sole is a genuine oasis of green in Trentino. The Stelvio National Park, which was founded in 1935, is one of the oldest parks in Italy and offers a unique scenery of majestic peaks, flourishing forests, green mountain meadows, waterfalls, malghe, and farms that all blend perfectly into their mountain setting. The Adamello Brenta Nature Park is the largest protected area in Trentino. It includes the Adamello and Brenta mountain ranges, where the Dolomites - added to the UNESCO World Heritage Site in 2009 - reign supreme. In 2015, the Alto Noce River Park was founded as an ecological link between the two large parks, to make the most of the historic and natural heritage of the Alto Noce area.

NATURPARKS IM VAL DI SOLE: MENSCH UND NATUR IM EINKLANG

Mit mehr als 20.000 Hektar für den Naturschutz, dem legendären Nationalpark Stilfserjoch, dem großen Naturpark Adamello-Brenta und dem neuen Wildwasserpark Alto Noce ist das Val di Sole eine sprichwörtliche Naturoase im Trentino. Der im Jahr 1935 gegründete Nationalpark Stilfserjoch zählt zu den ältesten Italiens. Und er bietet einzigartige Szenarien – majestätische Gipfel, üppige Wälder, grüne Bergwiesen, Wasserfälle, Almen und Berghütten – alles in perfektem Einklang mit der umliegenden Natur. Der Naturpark Adamello- Brenta ist das größte Naturschutzgebiet im Trentino. Teil dieses Naturparks sind sowohl die Adamellogruppe als auch die Brentagruppe der Dolomiten, die im Jahr 2009 zum Welterbe der Menschheit deklariert wurden. Im Jahr 2015 entstand dann als naturalistisches Verbindungsglied dieser zwei Parks der Wildwasserpark Alto Noce, der das historische und naturalistische Erbe des Alto Noce unterstreicht



Art therapy che sazia l'anima

Art therapy to satisfy the soul
Kunsttherapie für die Seele



Un giorno ai musei

Questo è quello che riserva la Val di Sole, scegliendo di trascorrere una giornata tra le mura di un **castello**, nel silenzio di una chiesa o nel mondo ricostruito di un **museo**. Storia, arte, tradizioni si svelano al visitatore attento: una cultura intesa come racconto di un'armonia millenaria tra l'uomo ed il territorio. Molti sono i luoghi culturali che raccontano l'identità della valle: **musei delle scienze e della natura, ecomusei, musei legati al mondo dell'acqua e musei legati alle tradizioni della montagna** che raccontano di un'economia modesta, capace di popolare le "terre alte" per millenni. I suggestivi **musei della "Guerra Bianca"**, raccontano in maniera coinvolgente un tempo tragico della nostra umanità. Non mancano poi castelli medievali, ricche residenze rinascimentali, **percorsi culturali**, palazzi e centri storici di grande pregio: per camminare nelle vicende del passato, attraverso stanze, vie e piazze di paesi senza tempo.



A DAY OUT AT THE MUSEUMS

In the Val di Sole, you can choose to spend a day out inside the walls of a castle, in the silence of a church, or in the reconstructed world of a museum. History, art, and traditions are all revealed to the attentive visitor. Culture, understood as a story that tells you of the thousands of years of people living peacefully in this area. There are lots of cultural sites that reflect the valley's identity: museums of science and nature, eco museums, museums linked to water, and others linked to mountain traditions and the modest local economy. There are immersive museums about the "White War", providing compelling tales of a tragic period in our history. And there is also no shortage of castles, renaissance homes, cultural itineraries, palazzos, and historic town centres of great prestige, where visitors can follow the trails of past events, in rooms, streets and squares, in towns where time simply stands still.

STREIFZÜGE DURCH DIE MUSEEN

Das Val di Sole hat viel zu bieten: Verbringen Sie einen Tag zwischen den alten Mauern einer Burg, in der Stille einer Kirche oder auf einer Zeitreise im Museum. Der aufmerksame Besucher kann viel Geschichte, Kunst und Traditionen entdecken, eine reiche Kulturlandschaft, die von der tausendjährigen Harmonie zwischen Mensch und Territorium erzählt. Hier gibt es viele Kulturstätten, die die Identität des Tals zum Ausdruck bringen. Die zahlreichen Museen zu den verschiedensten Themen – Wissenschaften und Naturkunde, Umwelt, Wasser und die Traditionen der Bergregion – erzählen von einer bescheidenen Wirtschaft. Die Museen zum Gebirgskrieg dokumentieren eindrucksvoll diese für die Menschheit tragische Zeit. Aber natürlich erwarten Sie auch zahlreiche Burgen, Schlösser, Renaissance-Wohnsitze, Kulturpfade, Palazzi und die wunderschönen historischen Ortskerne. Wandeln Sie durch die Geschehnisse der Vergangenheit, durch Räume, Straßen und Plätze zeitloser Ortschaften.





8 museo **dell'acqua e del legno**
museum of **water and wood**
Museum für **Wasser und Holz**



6 musei su **scienze e natura**
science and nature museums
Wissenschafts- und Naturmuseen



6 musei sulle **tradizioni della montagna**
museums on **mountain traditions**
Museen über **Bergtraditionen**



5 musei che raccontano la **grande guerra**
World War I museums
Museen des **Ersten Weltkriegs**



4 **castelli e palazzi**
castles and palaces
Burgen und Schlösser



2 **Ecomusei**
Ecomuseums
Ökomuseen





Il prezioso valore del tempo

The precious value of time
Zeit ist kostbar



Profumo di malga

Ci sono situazioni che non fanno più parte del nostro quotidiano e per questo profumano di straordinario quando si ha la possibilità di viverle. Ci sono posti, dove il piacere di gustare **prodotti della tradizione**, regala soddisfazioni anche ai palati più esigenti.

Ci sono posti...che si chiamano **malghe**. Per tutta l'estate nei prati del pascolo **le 'regine degli alpeggi'** danno il benvenuto a tutti gli ospiti con il rintocco dei loro campanacci mentre i malgari propongono gli assaggi dei loro genuini prodotti come **il Casolét, il Nostrano, lo Speck e la Luganega**. Questa esperienza non è solo un vero piacere per il gusto, ma è vivere un racconto che parla del modo di essere di un territorio! Per tutto il mese di settembre, molte sono le possibilità di conoscere le specialità gastronomiche, grazie al ricco programma di attività all'interno della rassegna **Cheese FestiVal di Sole**.



DAIRY FARM

There are situations that are no longer part of our everyday life, and that is why they emit an air, an aroma of something extraordinary when we have the possibility to experience them. There are places where the pleasure of enjoying traditional products can satisfy even the most discerning palates. There are places... called malghe, alpine shepherd's huts, where for the whole summer, in the mountain grazing lands, the 'mountain queens' welcome visitors with the sound of their bells, while the malgari offer tastings of their wholesome produce, including Casolét and Nostrano cheeses, and Speck and Luganega cured meats. Throughout September, there are lots of opportunities to get to know the gastronomic specialities, thanks to a packed programme of events organised around the Cheese FestiVal di Sole.



DÜFTE VON DER ALM

Es gibt Momente, die nicht mehr Teil unseres Alltags sind und deshalb einen besonderen Duft haben, wenn wir sie erleben. Es gibt Orte, an denen traditionelle Speisen auch den anspruchsvollsten Gaumen entzücken. Es gibt Orte, ... die Almen genannt werden. Die „Königinnen der Alm“, die den gesamten Sommer auf den Weidewiesen verbringen, begrüßen alle Gäste mit dem Läuten ihrer Glocken, während die Sennen uns ihre unverfälschten Produkte wie Casolét, Nostrano, Speck und Luganega probieren lassen. Während des gesamten Monats September bietet das vielseitige Programm des Cheese FestiVal di Sole unzählige Möglichkeiten, die gastronomischen Lokalspezialitäten kennen und lieben zu lernen.





11 malghe con servizio di ristorazione
malgas or farmhouses that serve food
Almhütten mit Verpflegungsmöglichkeit

20 malghe con caseificazione diretta
malgas or farmhouses that make their own cheese
Almen mit direkt angeschlossener Sennerei

2 caseifici sociali - cooperative
cheese-making units
Gemeinschaftskäsereien

40 malghe monticate
mountain pasture malgas or farmhouses
Sennalpen

1 caseificio turnario
shared ownership cheese factory
Turnus-Gemeinschaftskäserei

6 malghe con servizio di pernottamento
malgas with overnight accommodation
Almhütten mit Übernachtungsmöglichkeit

2 prodotti con marchio "Presidio Slow Food"
products with "Presidio Slow Food" marking
Produkte mit dem Markenzeichen „Slow Food Förderkreis“



TRENTINGRANA D'ALPEGGIO

Il Trentingrana d'alpeggio viene realizzato con il latte proveniente da mucche che passano l'estate in alpeggio, alimentandosi dell'erba dei pascoli alpini che conferisce al formaggio importanti note erbacee. Il Trentingrana d'alpeggio con marchio "Presidio Slow Food" prevede una stagionatura minima di 18 mesi.

Mountain Trentingrana cheese is made with milk from cows that spend the summer in the mountain pastures, grazing on the grass in Alpine meadows to give the cheese its strong grassy notes. Mountain Trentingrana with "Presidio Slow Food" marking is aged for at least 18 months.

Der Trentingrana d'alpeggio wird aus der Heumilch von Kühen hergestellt, die den Sommer auf der Alm verbringen. Das Gras der Almen verleiht dem Käse eine krautige Note. Der Trentingrana d'alpeggio mit dem Markenzeichen „Slow Food Förderkreis“ muss mindestens 18 Monate reifen.

CASOLÉT

Tipico cacio di montagna a pasta cruda e latte intero che un tempo si realizzava al rientro delle mandrie dall'alpeggio. Il Casolét con marchio "Presidio Slow Food" prevede almeno 20 giorni di maturazione.

Typical raw full-fat mountain cheese which used to be made when the cows returned from their summer pastures. Casolét cheese with "Presidio Slow Food" marking is aged for at least 20 days.

Typischer Vollmilch-Bergkäse aus rohem Teig, der früher hergestellt wurde, wenn die Herden von den Almen zurückkehrten. Der Casolét mit dem Markenzeichen „Slow Food Förderkreis“ muss mindestens 20 Tage reifen.

Ospitali per natura

Hospitable by nature
Natürliche Gastlichkeit



Ospitali per natura

Cordialità e accoglienza, serenità e tranquillità, amore per la terra e per i suoi animali: ecco gli elementi chiave che caratterizzano l'ospitalità in Val di Sole. Numerose opportunità accomunate dal particolare calore ed intensa atmosfera di casa per soddisfare al meglio le esigenze di ciascun ospite.



Cordiality and welcome, peace and quiet, love for the land and its animals are at the heart of a holiday in Val di Sole. There are endless solutions available for your vacation, all with that special warm and cosy atmosphere that will make you feel at home: quality services and numerous activities that will meet everyone's needs.

Gastfreundschaft, Gemütlichkeit und Ruhe, Liebe zum Land und seinen Tieren sind das Herzstück des Urlaubs im Val di Sole. Zahlreiche Gelegenheiten zum Wohlfühlen und in familiärer Atmosphäre: unterschiedlichste Möglichkeiten und ausgezeichnete Dienstleistungen, dass alle deine Bedürfnisse erfüllen.



PACCHETTI VACANZA

Per una perfetta pianificazione della vacanza, la Val di Sole propone numerose offerte speciali. In inverno, numerose sono le proposte vacanza con skipass incluso e le offerte per la vacanza in Val di Sole.

HOLIDAY PACKAGES

For perfect holiday planning, Val di Sole has slots of special offers. Dreaming of winter skiing holiday with ski pass included? Check out the many options for your holiday in Val di Sole.

URLAUBSPAKETE

Zur perfekten Urlaubsplanung bietet das Val di Sole zahlreiche Spezialangebote. Träumen Sie von einem Skiurlaub im Winter, Skipass Inklusiv? Entdecken Sie die zahlreichen Angebote für Ihren Aufenthalt im Val di Sole.



10.992

posti letto in hotel
hotel beds
Hotelbetten

36.090

posti letto extra alberghieri
beds in other structures
Sonstige Unterkunftsplätze

145

hotel	3 ****s
	15 ****
	33 ***s
	89 ***

34

B&B

37

Residences

4

Camping



Una montagna sostenibile

Sustainable mountains
Gebirge nachhaltig gedacht



Un Parco Plastic Free

Pejo è la località turistica più antica della Val di Sole, nota fin dal 1650 per le proprietà terapeutiche delle sue acque minerali. Recentemente ha raggiunto un altro primato: è la **prima area Plastic Free al mondo**. Una scelta impegnativa, certamente storica, in un territorio per vocazione **ecofriendly** come il Parco Nazionale dello Stelvio, dove numerose sono le iniziative volte a tutelare in modo sempre più incisivo le risorse naturali. Un luogo da preservare in tutta la sua integrità ed autenticità.



A PLASTIC FREE PARK

Pejo is the oldest tourist destination in the Val di Sole and has been renowned since 1650 for the therapeutic properties of its mineral water. Recently, Pejo achieved another first: it is the first Plastic Free area in the world. A difficult and most certainly historic choice for an area that in terms of vocation, is definitely eco friendly, like the Stelvio National Park. Here you will find numerous initiatives to protect natural resources in an increasingly decisive manner. A place to be preserved, in all of its authenticity and integrity.

DER PLASTIKFREIE PARK

Pejo ist der älteste Urlaubsort des Val di Sole und war bereits 1650 für die heilende Kraft seines Mineralwassers bekannt. In jüngster Vergangenheit hat der Ort nun einen weiteren ersten Platz errungen: als erstes plastikfreies Gebiet der Welt. Dies war ein anspruchsvolles Unterfangen, das zweifellos Geschichte schreiben wird. In diesem Gebiet, das aufgrund des Nationalparks Stilfserjoch naturgemäß umweltfreundlich ist, gibt es unzählige Initiativen für einen immer strikteren Schutz der natürlichen Ressourcen. Dies ist ein Ort, der in seiner Gesamtheit und in all seiner Authentizität erhalten werden muss.



Il bello della vacanza in una card

Val di Sole Guest Card è la migliore amica per la tua vacanza estiva in Val di Sole!

Dal 10 giugno al 24 settembre 2023, alloggiando in una struttura convenzionata, potrai usufruire di **infinite opportunità**.



THE BEST PART OF YOUR VACATION ALL IN ONE CARD

You can definitely count on the **Val di Sole Guest Card** for a fantastic summer holiday in Val di Sole! **From June 10th to September 24th 2023** by staying in a participating accommodation, you can take advantage of endless opportunities.

DAS TOLLE AN EINEM URLAUB IN EINER CARD

Val di Sole Guest Card ist Ihr treuer Freund für Ihren Sommerurlaub in Val di Sole! **Vom 10. Juni bis zum 24. September 2023** können Sie in einer Partner-Unterkunft übernachten und endlose Möglichkeiten nutzen.



3 € al giorno a day pro Tag



11 impianti di risalita cable lifts Gondelbahnen



treno, pullman, Bike Train e Smartbus train, buses, Bike Train and Smartbus Zug, Bus, Bike Train und Smartbus



musei, castelli, fortezze e siti naturalistici museums, castles, forts and naturalistic sites Museen, Burgen, Festungen und Naturstätten



assaggio delle acque minerali alle Terme di Pejo e di Rabbi a sampling of of the mineral spring water at the Pejo and Rabbi Thermal Spa Centres eine Mineralwasser-Verkostung in den Thermen von Pejo und Rabbi



Percorso Kneipp e Acqua Center Val di Sole Outdoor Kneipp Therapy and Acqua Center Val di Sole swimming pool Kneipp unter freiem Himmel und Schwimmbad Acqua Center Val di Sole



Stelviobus Peio - Stelviobus Rabbi



9 € di ricarica per la tua auto elettrica recharge for your electric vehicle für das Aufladen Ihres Elektroautos



10% di sconto su prodotti tipici e sui cosmetici termali discount on local products and spa cosmetics Ermäßigung auf typische Produkte und Thermalkosmetik

25% di sconto sugli impianti di risalita di Madonna di Campiglio e Pinzolo discount on the gondola lifts in Madonna di Campiglio and Pinzolo Ermäßigung für die Gondelbahnen in Madonna di Campiglio und Pinzolo





Val di Sole
WOW



Esperienze uniche

Le migliori esperienze da vivere in Val di Sole tutto l'anno. Che si tratti di una **pedalata tra i fitti boschi** della Valle, di un'**adrenalinica discesa rafting**, di un laboratorio per scoprire tutti i segreti del buon

burro di malga oppure di un'esperienza di **benessere a stretto contatto con la natura**, la Val di Sole ne ha per tutti i gusti!

Per chi ama invece la magia della montagna in inverno, è possibile vivere l'adrenalina di una discesa con gli sci guidati dai consigli degli esperti maestri, immergersi nel Parco dello Stelvio percorrendo i suoi sentieri nel silenzio della notte, provare l'esperienza di camminare a piedi nudi nel bosco e molto altro!



The best experiences all year round in Val di Sole. Whether it's a bike ride through the dense woods in the valley, adrenaline-packed river rafting, a workshop for discovering all the secrets of delicious farmhouse butter or a wellbeing experience in close contact with nature, Val di Sole has something for everyone! For those who, on the other hand, love all the magic of the mountains in winter, there is the adrenaline rush of a downhill ski run guided by the advice of expert instructors, full immersion in Stelvio Park along its paths in the silence of the night, a barefoot in the woods experience and many more ideas!



Die spannendsten Aktivitäten im Val di Sole zu jeder Jahreszeit. Ob eine Radtour durch die tiefen Wälder des Tals, eine adrenalingeladene Rafting-Tour, ein Workshop zur Entdeckung der Geheimnisse der guten Almbutter oder ein Wellness-Erlebnis in engem Kontakt mit der Natur - im Val di Sole ist für jeden etwas dabei! Wer hingegen die magische Bergwelt im Winter liebt, kann den Adrenalinkick auf einer von erfahrenen Skilehrern geführten Abfahrt erleben, den Naturpark Stilfser Joch auf nächtlichen Wanderungen in der Stille der Natur erleben, das Barfußlaufen im Wald ausprobieren und vieles mehr!

VAL DI SOLE

your infinite vibe



Illustrazione e grafica: Anna Formilan



AZIENDA PER IL TURISMO VAL DI SOLE
 Val di Sole Tourism Board
 Tourismusverband Val di Sole
 Via Marconi, 7 - I - 38027 Malé (TN)
 Tel. +39 0463.901280 - info@visitvaldisole.it
 www.visitvaldisole.it



Photo Credits/Credits/Fotografische Referenzen:
 Archivio ApT Val di Sole, Archivio Trentino Marketing, Archivio Nitida Immagine, Archivio Terme di Pejo,
 Archivio Terme di Rabbi, Archivio A.S.P.S., Archivio Parco Nazionale dello Stelvio, Archivio Grandi Eventi Val di Sole, T. Prugnola,
 M. Piazza, R. Bragotto, Visual Stories, S. Peroceschi, C. Pizzini, M. Mondini, J. Morin, A. Russolo, G. Podetti.

In copertina/ Titlestory/ Deckblatt: Camilla Pizzini

Grafica & Design/Grafic & Design/Grafik & Design: Nitida Immagine Cles

Stampato/Printed/Gedruckt: Litotipografia Alcione - giugno 2023 / June 2023

Traduzioni/Translations/Übersetzungen: Studio De Novo di Modena Silvia e Bordigato Filippo SNC

