



Natale in Montagna. L'incanto della neve



Le passeggiate nei boschi silenti e la vivacità di Merano e Bolzano. Le discese adrenaliniche sugli sci e il relax totale nelle Spa. La caccia ai regali da mettere sotto l'Albero. Benvenuti in Alto Adige e in Valle d'Aosta, per rigenerarsi nella natura e scoprire le tradizioni natalizie. E in Austria, dove piste e saune aprono anche di sera a neve che fiocca, le discese sugli sci e sugli slittini, le camminate nei boschi, la calda accoglienza delle stuben nei rifugi sulle piste. Una pausa in montagna d'inverno è speciale. I bambini si divertono all'aperto, lo stress svanisce nelle spa e si scoprono le diverse culture e tradizioni dell'Alto Adige, della Valle d'Aosta e della vicina Austria.

Stile ad alta quota: 5 look perfetti per la montagna

X

In Alto Adige il Natale dura un mese. Il 30 novembre, prima domenica di Avvento, si inizia a respirare l'atmosfera che precede la festa. Città e paesi sono avvolti dai profumi speziati dei Mercatini di Natale. Nonostante i flussi turistici, grazie alla loro autenticità e al forte legame con il territorio, si percepisce la semplicità originaria di questi mercati un tempo contadini. A Merano, l'appuntamento al Mercatino di Natale (28 novembre 2025-6 gennaio 2026, chiuso il 25 dicembre) è lungo la Kurpromenade, passeggiata amata dall'imperatrice Sissi. E, ispirati a "Il viaggio di Sissi intorno al mondo", i Giardini di Castel Trauttmansdorff tornano a brillare con Lumagica (20 novembre-6 gennaio 2026, escluso il 24 dicembre) con spettacoli di luci, laser, suoni e installazioni luminose

Leggi anche

> Vacanze in montagna: vette di bellezza in Trentino, Alto Adige e Valle d'Aosta

Merano mette d'accordo chi non desidera rinunciare alle comodità cittadine con chi non vede l'ora di infornare scarponi e sci. Il complesso sciistico Merano 2000 (meran2000.com) offre 40



chilometri di piste vicine alla città. Per godersi senza fatica la passeggiata tra gli abeti carichi di neve, si sale sulla carrozza trainata dai cavalli Haflinger. A tutto relax anche una “vacanza senza uscire dall'albergo” all' Hotel Terme Merano e al suo centro benessere Sky Spa, con panorama a 360° sul paesaggio alpino. Un'oasi con piscina infinity scoperta e riscaldata, saune, idromassaggi, trattamenti estetici, caminetto e angolo dedicato agli infusi, tisane e mele dell'Alto Adige.

Il Mercatino di Natale di Merano, in Alto Adige. Foto di Alex Filz.

Leggi anche

> Weekend in Alto Adige: Merano, la grande bellezza in fiore

A Merano, tra shopping e tuffi

Dall'hotel, attraversando in accappatoio il tunnel riscaldato di collegamento, è possibile raggiungere le 15 piscine delle Terme di Merano. Per provare l'esperienza di un tuffo nelle acque gelide del fiume Passirio , l'albergo organizza immersioni con l'istruttore di fitness Niki. L'importante è portare con sé costume di bagno e vestiti pesanti. E un pizzico di coraggio. Il giro continua sotto i Portici di Merano, dove lo sport più praticato è lo shopping : belle le candele di Kikinger (via dei Portici, 165, kikinger.it Nelle salumerie e pasticcerie si acquistano le specialità per arricchire la tavola delle feste

Leggi anche

> Voglia di Natale? I profumi per la casa anticipano l'atmosfera delle feste

I Giardini di Castel Trauttmansdorff a Merano tornano a brillare con gli allestimenti del parco “Lumagica”. Foto di Hannes Niederkofler.

Immersi nella natura

A pochi chilometri da Merano, San Leonardo in Passiria è un rinomato centro di villeggiatura circondato da montagne e boschi. Qui sorge l' Hotel Stroblhof , con tremila metri quadrati di spa e suite con vista panoramica. L'acqua calda delle cinque piscine riscaldate è una coccola speciale che ritempra dopo una giornata di sport, insuperabile quando fuori nevica. In menu, la cucina locale da abbinare a raffinate etichette, attenzione ai piatti vegetariani e al buffet vital pomeridiano.

Leggi anche

> Una (bella) idea regalo per Natale? La Golden Beauty Box di iO Donna

Le luminarie in via Bottai, a Bolzano. Foto di L. Guadagnini.

Sul trenino vintage del Renon

Connubio perfetto tra città e montagna anche l' Altipiano del Renon, che si estende sopra Bolzano . In 12 minuti di funivia (o in mezz'ora di automobile) si raggiunge Soprabolzano, un angolo di pace per godere della prima neve dell'anno e passeggiare nei boschi . Da non perdere l'affaccio sulle Piramidi di Terra, bizzarro fenomeno di erosione naturale, e un giro sul trenino del Renon, inaugurato più di cento anni fa. La ferrovia a scartamento ridotto, attraversando boschi e prati ,



collega le frazioni di Maria Assunta, Soprabolzano, Costalovara, Stella e Collalbo dove si trova una meravigliosa, piccola stazione che sembra il set di un film di Wes Anderson . Sul Renon gli escursionisti scoprono sentieri tranquilli, grandi panorami e un resort a cinque stelle nella foresta, l' Adler Lodge Ritten, a Soprabolzano: venti chalet sul lago e un corpo centrale di tre piani (Main Lodge), dai soffitti alti e grandi open space, con l'area wellness, il grande camino centrale e un'area lounge, il ristorante vetrato per cenare sotto le stelle.

Leggi anche

> Calendari dell'Avvento beauty 2025, gli oggetti del desiderio per Natale

Il Mercatino di Natale in piazza Walther, a Bolzano. Foto di Alex Filz.

Leggi anche

> Mercatini di Natale a Trento? Quest'anno ci si va con il treno storico

Al Mercatino di Natale di Bolzano

Per gli sportivi e per gli amanti dell'arte e dello shopping poi la strada si divide: sull'Altopiano del Renon si può prendere la funivia per salire in quota oppure quella per scendere a Bolzano . Nelle belle giornate si sale in cabinovia da Pemmern (1500 metri) a Cima Lago Negro (2069 metri), sotto il Corno del Renon, per percorrere il Sentiero Panoramico circolare, con vista a 360 gradi sulle cime delle Dolomiti. Al Mercatino di Natale di Bolzano, invece, dal 27 novembre 93 chalet di legno accolgono i viaggiatori in piazza Walther: tra i profumi di cannella, vin brûlé, speck, succo di mele, frittelle e strudel

Leggi anche

> Weekend a Bolzano, per vivere la magia dell'Avvento

Sci-alpinismo a Gressoney, in Valle d'Aosta.

Capolavori di legno a Ortisei

Aria di festa anche al Mercatino di Natale di Ortisei, dove ammirare le sculture in legno, opere d'arte con una tradizione di oltre 400 anni in Val Gardena. Per vacanze multigenerazionali il Grand Hotel Cavallino Bianco di Ortisei, riservato a famiglie con bambini. Non si limita a offrire intrattenimento, ma ha incentrato spazi, servizi e attività per soddisfare le esigenze di tutti i bambini, genitori e nonni compresi. Il programma Lino Land comprende 1.250 metri quadrati di superficie gioco al coperto, scuole sci e bike specializzate in corsi per bimbi.

Sui pattini o in slittino?

Cambio di scenario a Fiè dello Sciliar dove domina la natura. Tra un giro sui pattini sul laghetto ghiacciato di Fiè e una discesa in slittino, si vive la vacanza in una raffinata atmosfera vintage. Immerso nel paesaggio, Presulis Hideaway Apartments & Restaurant si trova in una posizione strategica a metà tra due comprensori (Alpe di Siusi e Catinaccio) e dalle sue suite si può godere della magnifica vista del vicino Castello di Presule.



Leggi anche

> Re Carlo III anticipa i preparativi per il Natale. E quest'anno non bada a spese

Castel Savoia, a Gressoney-Saint-Jean, in Valle d'Aosta.

In Valle d'Aosta, con le ciaspole nel parco

La neve, il bosco e il fascino della storia. A Gressoney, uno dei borghi più belli della Valle d'Aosta, una facile ciaspolata guideturistica.vda.it è abbinata alla visita del monumento più famoso della Valle del Lys: Castel Savoia (aperto da ottobre a marzo, chiuso il lunedì) la residenza estiva della regina Margherita, che subiva il fascino della montagna ed era molto legata a Gressoney. Dal turrito maniero lo sguardo abbraccia la vallata del Monte Rosa. Qui, nel comprensorio sciistico Gressoney-Saint-Jean–Weissmatten si scia già dal primo novembre, mentre i più piccoli prenderanno confidenza con la neve da dicembre al Baby Snow Park Sonne, ampliato e rinnovato

Leggi anche

> 15 idee regalo per la cucina e la tavola di Natale

Un mix di sport e cultura

La stagione invernale invita al silenzio e a riconnettersi con se stessi sui sentieri e lungo i meravigliosi anelli dedicati allo sci di fondo. I souvenir da acquistare nel centro storico di Gressoney-Saint-Jean? La fontina, il lardo d'Arnad, i torcetti al burro e le patate di montagna. Le migliori varietà sono coltivate da Paysage à Manger, e si trovano al Despar. Dalla cultura materiale a quella di carta e inchiostro, con i libri nella vetrina di Foto Guindani (via Monte Rosa, 7, Gressoney Saint Jean). Poco lontano, a Gressoney-La-Trinité, la seggiovia di Punta Jolanda collega il paese con il comprensorio del Monterosa Ski (dal 29 novembre 2025, monterosaski.eu). Le emozioni corrono anche lungo la nuova pista di slittino "Murmeltier", a Staffal di Gressoney-La-Trinité, aperta anche per due sere dalle 20.30 alle 22.30. Ultima tappa della vacanza il MegaMuseo–Museo Archeologico Contemporaneo (10-18, megamuseo.vda.it) di Aosta: 12mila metri quadrati di spazi espositivi e area archeologica ad alto tasso di tecnologia, in grado di ricostruire le fasi di vita dal Neolitico all'Età del Bronzo.

Il parco naturale del monte Dobratsch, in [Carinzia](#), Austria.

Austria, il bello del "fuori orario"

La [Carinzia](#) diventa ancora più affascinante quando scende il silenzio della notte e la neve brilla alla luce di luna e stelle. Il 5 dicembre sarà una data speciale: sorgerà la luna piena e sarà una Superluna. Un fenomeno che renderà indimenticabili le escursioni serali sulle racchette da neve organizzate nell'Austria del sud, come quelle nel Parco naturale del monte Dobratsch. Il punto di partenza è il parcheggio di Rosstratte (a 1732 metri) poi si supera un dislivello di 400 metri, lungo una pista quasi sempre battuta. Discese notturne in slittino al Katschberg [carinzia.at/stazioni-sciistiche-carinzia/katschbergrennweg](#)) con partenza dalla Gamskogelhütte e a Bad Kleinkirchheim). E ancora: le piste da sci sono aperte anche dopo il tramonto a Nassfeld/Pramollo, e si partecipa alle



gite di sci alpinismo con lampada frontale sul Dreiländereck . “Notti di sauna con la luna piena” alle Kärnten Therme Warmbad-Villach (ore 17-23, kaerntenthalerme.com

Leggi anche

> Ricette di Natale: Galletto con verza, cumino e datteri

Relax in Tirolo

Il Wilder Kaiser, uno dei massicci più spettacolari delle Alpi, domina l'orizzonte del Bio Wellness Hotel Stanglwirt, in Tirolo : 12mila metri quadrati di Spa, dove ci abbandona al relax tra la grotta di sale e piscine con acqua che sgorga tra 28° e 37° C. La giornata si apre sulle piste dello SkiWelt Wilder Kaiser-Brixental, o con escursioni con le ciaspole e una puntata alla Fortezza di Kufstein per il Mercatino di Natale (sabato e domenica, 29 novembre-21 dicembre). Poi si torna a immergersi nelle infinity pool affacciate sulle vette, in un universo d'acqua e quiete.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dove dormire in Alto Adige, Valle d'Aosta e Austria

Hotel Terme Merano, Piazza Terme 1, Merano. Quattro stelle di design nel cuore della città: Sky Spa, con vista sulle montagne e Palm Lounge con giardino d'inverno. Doppia da 352 euro a dicembre. Pacchetto "Magico Inverno": 3 notti in mezza pensione da 546 euro a persona, dal 30 novembre al 17 dicembre. hoteltermemerano.it

La Sky Spa dell'Hotel Terme Merano.

Adler Lodge Ritten , Stella 20, Soprabolzano. Chalet di legno in un bosco idilliaco. Tre pernottamenti con pensione completa, incluso un buono spa, a partire da 810 euro a persona, fino al 21 dicembre. adler-ritten.co m

L'Adler Lodge Ritten, a Soprabolzano, sull'Altopiano del Renon, Alto Adige.

Cavallino Bianco via Rezia 22, Ortisei. Family hotel con servizi per bimbi di pochi mesi e l'intrattenimento per bambini di ogni età. Tripla a dicembre da 752 euro al giorno, quadrupla da 959 euro. ortisei@cavallino-bianco.com

Il Family hotel Cavallino Bianco, a Ortisei, Alto Adige. Foto di Hannes Niederkofler.

Presulis Hideaway Apartments , Presule 10, Fiè allo Sciliar. La libertà della vacanza in appartamento con i servizi d'hotel e prima colazione. Soggiorno minimo di 2 notti, da 129 euro a persona. presulis.com/it

Presulis Hideaway Apartments, a Fiè allo Sciliar, Alto Adige

Bio Wellness Hotel Stanglwirt , Kaiserweg 1 Going am Wilden Kaiser (Austria). Fattoria-borgo leader dell'ospitalità green. Doppia da 245 euro a persona. Pacchetto 4 notti con mezza pensione da 1.328 euro a persona. stanglwirt.com



Il Bio-Hotel Stanglwirt, in Tirolo, Austria.

Stroblhof , via Passiria 28/29 San Leonardo in Passiria. Per Natale offerta da 800 euro a persona per 4 notti in pensione 3/4: colazione, merenda pomeridiana e cena. stroblhof.com/it

L'hotel Stroblhof, a San Leonardo in Passiria, Alto Adige.

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Dette tilskuddet tar helt av blandt voksne menn

Kosttilskudd skreddersydd for

Visste du at fordøyelsen spiller en nøkkelrolle i fettforbrenningen? Forskning viser at én enkel endring kan gi deg bedre resultater på vekten – og det kan gjøre reisen mot målene dine mye enklere.

Oxytarm Plus

|

Sponsorizzato

Sponsorizzato

Les mer

Annulla

Bytt til elektrisk – uten stress: nye Oral-B iO2 Klarna for Oral-B

|

Contenuti Sponsorizzati

Contenuti Sponsorizzati

Les mer

Annulla

Braun – Langvarig hårfjerning for kvinner Klarna for Braun

|

Contenuti Sponsorizzati

Contenuti Sponsorizzati

Les mer



Annnulla