



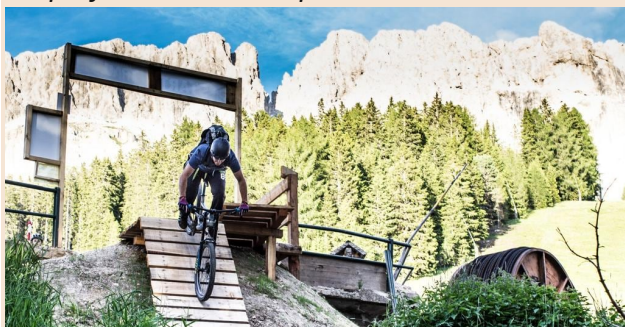
Il sito de Il Sole 24ore conta circa **2 milioni e 890 mila visitatori al giorno**

Link: <https://www.ilsole24ore.com/art/sudtirol-a-carte-autunno-degustazioni-e-bike-e-benessere-ADXSadq>

**23 Settembre 2020**

## Südtirol à la carte in autunno: sport, tavola e relax tra foliage ed enrosadira

*Cucina e terme o tour in bicicletta ed escursioni a piedi? Ecco luoghi e appuntamenti imperdibili per chi preferisce il relax e per vuole rimanere attivo*



Carezza Trial in Val d'Ega

Un'estate che vuole essere più lunga del solito, perché le aperture slittate in avanti di almeno un mese a causa del Coronavirus hanno in qualche modo lasciato il segno. E c'è parecchia voglia di sfruttare fino in fondo l'autunno per attirare appassionati e turisti all'insegna delle attrattive di stagione, **foliage** e rassegne gastronomiche in testa, e di quelle a catalogo praticamente tutto l'anno, dalle escursioni a piedi ai tour con l'e-bike fino ai percorsi wellness presso hotel e terme.

### Sulle due ruote in **Val d'Ega**

Per gli appassionati del genere la scadenza è fissata per la fine di ottobre. Escursioni ed eventi dedicati alla bicicletta sono infatti il piatto forte dell'offerta di una delle tante perle delle Dolomiti grazie alla miriade di piste ciclabili e single trail tracciati nei boschi e lungo i pendii del Catinaccio e del Latemar per il divertimento di freerider e patiti dell'e-bike. Tutti gli amanti della mountain bike possono invece dilettarsi tra salti, pumptrack e acrobazie varie al Bike Park di Nova Ponente o al Trainingpark Carezza, mentre dall'1 al 4 ottobre va in scena un'insolita edizione autunnale del **Rosadira Bike Festival**, appuntamento "imperdibile" per gli adepti della bicicletta di montagna fra tour guidati, workshop tecnici e molto altro.



Vasca idromassaggio all'aperto all'Alpenpalace

### *Relax di lusso in Valle Aurina*

Giardini, fontane e una grande piscina vista cime: è il biglietto da visita **dell'Alpenpalace Luxury Hideaway & Spa Retreat**, una delle tante soluzioni per un soggiorno di lusso all'insegna del benessere e cucina tipica. La prerogativa di questo hotel 5 stelle è il **parco naturale di 30mila mq** che lo circonda e il resto lo fanno i particolari dedicati al wellness, come le vasche idromassaggio e le Spa private presenti nelle suite. Il centro benessere, a disposizione di tutti gli ospiti, si estende su un'area di ben 3mila mq e comprende piscina interna con cascata, saune in quantità e trattamenti corpo a base di elementi naturali.