



Una vacanza sulle Dolomiti avvolti dalla natura rigenerante del Latemar

In Val d'Ega, a Obereggen, tra tavole gourmet, panorami mozzafiato, visite a rifugi ecosostenibili e masi dove acquistare cose buone

Una montagna maestosa. Un connubio armonioso di massi e rocce millenarie che nella misteriosa assonanza che li riunisce offre un esempio quantomai eloquente di quel patrimonio dell'Umanità rappresentato dalle **Dolomiti** secondo l'Unesco: è il grandioso massiccio del **Latemar** che si staglia solitario in quello spicchio di terra che segna il **confine tra Trentino e Alto Adige**. Una montagna incantata il cui comprensorio – escursionistico in estate (la rete dei sentieri della Val d'Ega si estende per circa 500 km!) e sciistico nella stagione fredda (con ben 48 km di piste) – invita a una vacanza attiva che è anzitutto rigenerante. E che andremo a raccontare attraverso alcune **tappe (e indirizzi) rappresentativi**.



Il massiccio del Latemar segna il confine tra Trentino e Alto Adige (Foto © Alex Filz).

La Val d'Ega

A poca distanza dal capoluogo di provincia, Bolzano, la valle che prende il nome dal torrente Ega consente di raggiungere la nostra meta – **Obereggen** (che si trova nel comune di Nova Ponente) – in meno di mezz'ora di viaggio in auto.

Nelle belle giornate l'esperienza (ravvicinata) della montagna, già a pochi chilometri dopo aver abbandonato il centro cittadino o l'autostrada, è pànica: pareti rocciose, gole mozzafiato e poi quegli abeti rossi delle foreste il cui legno è tanto apprezzato dai liutai per costruire i propri strumenti. E quindi l'impagabile tavolozza cromatica in cui le tonalità verdi dei boschi, il grigio chiaro delle rocce, ma anche il blu del cielo e, in stagione, il rosa del rododendro si fondono in un quadro che a tutti gli effetti definiremo da cartolina.



Obereggen (Foto © Guenther Pichler).

L'hotel Sonnalp ai piedi del Latemar

Ai piedi del **Latemar** il nostro rifugio di montagna è in verità un elegante hotel, **il Sonnalp**, 4 stelle superior (www.sonnalp.com), dotato di una piacevole quanto rigenerante area wellness, oggi gestito dai fratelli **Sabine e David Weissensteiner** che hanno raccolto il testimone dai genitori.



Sabine e David Weissensteiner con i genitori (Foto © Ufficio stampa).

Il loro è un progetto ambizioso, seppur caratterizzato dal calore di un'ospitalità familiare, nato dall'intuizione di papà Georg che un giorno capì le potenzialità di offrire al turista un albergo « *nel luogo più bello di Obereggen, direttamente sulla pista, con vista sul Latemar* ».



Il lounge bar dell'Hotel Sonnalp (Foto © Francesco Giuliano).



Una delle suite dell'Hotel (Foto © Ufficio stampa).



La piscina esterna (Foto © Ufficio stampa).



La colazione in terrazza (Foto © Ufficio stampa).



Uno dei piatti dello chef Martin Kohl (Foto © Ufficio stampa).



L'area SPA e benessere (Foto © Ufficio stampa).

La cucina di Martin Köhl

La cucina rappresenta il fiore all'occhiello del soggiorno all'hotel Sonnalp, declinata tanto nel corso della giornata (dalla ricca colazione al pranzo nel suggestivo ristorante panoramico, quanto nella calda *stube* dove la sera l'esperienza gastronomica diventa gourmet e si apre anche agli ospiti esterni, come del resto anche per il pranzo). Questo è il regno dello **chef Martin Köhl**, autentica colonna portante del Sonnalp, presente sin dal giorno dell'apertura (nel 1997) e che in oltre 25 anni di attività ha visto premiata la propria cucina con i **tre cappelli della prestigiosa guida gastronomica Gault Millau**.



Martin Köhl, chef dell'hotel Sonnalp (Foto © Ufficio stampa).

Rigorosa anzitutto è la **selezione delle materie prime** che parlano la lingua del territorio: le carni provengono da allevamenti montani, le verdure sono coltivate nelle valli (eccellenti quelle del **Maso Eisather**), così come le **erbe aromatiche che giungono dall'orto**, ma anche i formaggi (come quelli dal [caseificio Learner](#)). La mano di chef Martin fonde in maniera sapiente la **tradizione culinaria dell'Alto Adige con tocchi mediterranei** da cui scaturisce una cucina regionale sapientemente alleggerita.

Ne sono un esempio piatti come il *Risotto di riso Acquerello all'aglio orsino, filetto di branzino e pomodoro al forno*, ma anche il *Filetto di manzo arrostito, pepe di Kampot fermentato, salsa alla senape, crocchette di patate e timo, bis di barbabietola*. Al momento del dessert si chiude in dolcezza con la *Tartelletta di mascarpone altoatesino con lime, lamponi marinati in vino rosso, gelato al muscovado*.

Ben **500 sono le etichette** selezionate dal padrone di casa e sommelier David con focus importante sui vini della propria regione, ma anche su quelli del Piemonte e senza dimenticare quell'elegante vitigno che è il Pinot Noir, protagonista nelle diverse declinazioni.



David e Sabine Weissensteiner nella cantina del Sonnalp (Foto © Ufficio stampa).

Escursioni e attività all'aria aperta

Tra le chicche, per gli appassionati di escursionismo, segnaliamo il **tour delle malghe** della Val d'Ega, ma anche lo spettacolare **giro del Latemar in e-bike**: si tratta di uno straordinario **percorso lungo 40km** che in cinque ore consente un contatto straordinariamente ravvicinato attorno a questo gigante tranquillo. Da provare anche una partita al **campo da golf** di Monte San Pietro, immersi in un paesaggio montano unico e irripetibile.



Il giro del Latemar in e-bike (Foto © Eggental Tourismus).

Il rifugio Oberholz, gioiello di architettura tra le montagne

Una sosta al **rifugio Oberholz**, a quasi 2100 metri di altitudine (raggiungibile facilmente anche con la seggiovia) rappresenta una ghiotta occasione per ammirare un esempio di architettura innovativa e di edilizia sostenibile.



Rifugio Oberholz (Foto Giacomo Cantisani).

Il legno è l'assoluto protagonista di questo bellissimo progetto realizzato dagli **architetti Pichler** (altoatesino) e **Mikolajcak** (slovacco) e costituito da **tre verande rivestite da doghe in larice** e la cui struttura portante (con i rivestimenti interni) è invece realizzata in legno di abete rosso. Degli assi di quercia, poi, costituiscono la pavimentazione di un rifugio i cui contorni, dall'esterno, rimandano a quelli di un albero coricato a terra, capace di fondersi armoniosamente con il tessuto esterno. Info: oberholz.com.



Gli interni progettati dagli architetti Pichler e Mikolajcak (Foto © Günther Pichler).

“Ghiotta”, questa sosta, anzitutto per la **cucina del rifugio**: oltre i tradizionali *Canederli* e la *Frittata dell'imperatore*, il *Kaiserschmarren*, meritano l'assaggio tanto il *Risotto al pino mugo della Val d'Ega con mozzarella di bufala e pomodori secchi* che le golose *Costolette d'agnello di montagna in salsa al timo su ratatouille di verdure e patate saltate*.

Mindfulness sul Latemar

Inseriti tra i paesaggi più belli al mondo, le Dolomiti con la loro ricchissima biodiversità – oltre **2400 i tipi di piante censiti** – offrono la cornice ideale per alcune esperienze insolite, ma sempre rigeneranti perché all'insegna del benessere psico-fisico e in armonia con la natura. A 1872 metri sorge il **Mindful.Latemar** (obereggen.com) che è il **primo sentiero immersivo di Mindfulness realizzato sulle Alpi**.



La Mindful.Latemar che si svolge a Obereggen (Foto © Guenther Pichler).

La Mindfulness viene definita come la capacità di essere presenti e consapevoli “nel qui e ora”. E questo percorso, suddiviso in 18 esercizi, è stato appositamente ideato dallo Psicologo del Benessere e Istruttore di Mindfulness, **Thomas Bernagozzi**.

«Attraverso un apprendimento esperienziale e tecniche di meditazione sarà possibile imparare come riaddestrare la propria attenzione e creare un momento di cura e di “ben-essere” per se stessi e per chi ci sta intorno. – spiega Thomas – La novità del progetto consiste nella possibilità di effettuarlo in autonomia scaricando l’apposita App gratuita».

I buoni acquisti

Il miele del maso Oberkorerhof

Una visita per grandi e piccini è quella che si sperimenta in questo luogo alpino dove Lukas e sua moglie Jitka gestiscono da oltre 30 anni un maso che offre la possibilità di un incontro ravvicinato con lo straordinario e raffinatissimo mondo delle api. L’apiario consente un percorso sensoriale che permette di toccare con mano la produzione del miele di bosco della casa. Degustazione con possibilità di acquisto delle diverse tipologie di mieli prodotti, ma anche degli ottimi liquori (molto

buono quello al pino mug) creati senza aggiunta di aromi e coloranti artificiali (www.oberkorerhof.it).



Il miele e il liquore del maso Oberkorerhof (Foto © Ufficio stampa).

Lo speck e i salumi del maso Innerplatzer

Gotthard Pixner, titolare del **Maso Innerplatzer** (www.innerplatzerhof.com) di Collapietra, guida il turista alla scoperta delle sue eccellenti specialità di montagna: quando accende il fuoco nell'affumicatoio, Gotthard utilizza dei rami di ginepro. La carne resta appesa nel fumo per ben tre settimane quindi viene sottoposta ad asciugatura. Speck, ovviamente, ma non solo tra i salumi tipici della Val d'Ega in vendita.

Le cantine Romen e Gottardi Mazzon

Sulla via del rientro verso casa facciamo una sosta alla **tenuta Romen** (www.weingutromen.it) che ad Appiano (BZ), sulla Strada del Vino, presenta un'ampia gamma di vini con possibilità di **degustazioni in cantina**. Pinot Bianco e Sauvignon (da cui l'intrigante Cuvée Furglau), ma anche Schiava, Merlot e Pinot Noir tra i vitigni coltivati in questi terreni assai vocati.

A Egna (BZ), invece, sostiamo nella cantina **Gottardi Mazzon** (www.gottardi-mazzon.com/it/i-nostri-vini) che dedica l'intera propria produzione al Pinot Nero, vitigno quantomai intrigante con la sua innata finezza ed eleganza: la loro Riserva 2019 ha meritato ben 94 punti dalla rivista Falstaff.

Data di creazione

21/05/2025

Autore

giovanni-caldara