



# 'S BLATTL

BUON FUOCO E  
BUON VINO  
SCALDINO IL  
MIO CAMINO!

## IL TEMPO OGGI



Tempo soleggiato con passaggio di qualche nube alta in giornata. Dopo una notte serena al mattino si avranno dappertutto delle temperature negative, comprese tra -12° di Dobbiaco e -3° di Egna. Valori massimi compresi fra 2° e 12°.

### Evoluzione ulteriore:

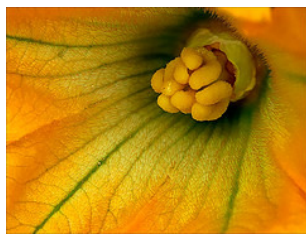
Lunedì	Martedì	Mercoledì
Temp. max: 10 Temp. min: -2	Temp. max: 10 Temp. min: -2	Temp. max: 10 Temp. min: -2

## IN MONTAGNA

Buone condizioni sui monti con visibilità ottima, temperature invariate e vento da moderato a forte.

Hotel St. Pankraz, Domenica, 10. Febbraio 2007

# DINNER



Buffet d'insalata



Canederli con carne affumicata  
e vinaigrette di ravanelli

OPPURE

Crema di zucchini con crostini di pane all'aglio



Rotolo agli spinaci



Filetto di maiale in mantello d'erbe  
con scalogni, purè e verdure

OPPURE

Quiche di formaggio tirolese



Tortino alla ricotta e panna con  
insalatina di arance

## VINO CONSIGLIATO

Chianti



## "SEEWEG"

**Facile percorso sul fondovalle, intorno al vasto lago.**

Il torrente della vallata, chiamato Falschauer, fu sbarrato con una piccola diga la prima volta nel 1950 circa; verso il 1970 fu costruita l'attuale imponente diga in terra battuta, alta circa 50 metri, che ha formato un grande bacino artificiale lungo 2,5 km e largo fino a 700 metri. Ha preso il nome dal maso Zoggler, sommerso dai flutti con altri masi del fondovalle. Oggi il lago è diventato parte integrante del paesaggio ed una attrattiva ambientale specialmente in estate, quando l'invaso è al massimo. Si fa volentieri il giro rilassante dello specchio d'acqua di cobalto sul comodo sentiero in gran parte pianeggiante, con segnaletica apposita (Seeweg). Ci sono possibilità di ristoro alla partenza ed all'arrivo a Kuppelwies, ed anche alla diga.

### Itinerario:

Partendo dall'albergo Kreuzwirt si segue sempre l'apposita segnaletica (Seeweg); si può fare il giro del lago tanto in senso orario quanto in senso antiorario. Sul lato sud c'è una strada non asfaltata poco trafficata, sul lato nord al sole il sentiero passa in gran parte al di sopra dello stradone fra il bosco. Per buoni camminatori gli 11 km del percorso, quasi tutto pianeggiante, sono facili sotto ogni punto di vista, e richiedono 3 ore scarse.

## BEAUTY & SPA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì;



Massaggio integrale	50 Min € 42
Massaggio schiena	25 Min € 30
Massaggio viso e testa	25 Min € 30
Trattamento dolce delle vertebre e delle articolazioni secondo il metodo Dorn	60 Min € 55
Massaggio alla colonna vertebrale secondo il metodo Breuß	20 Min € 35
Linfomassaggio secondo il metodo Vodder	25 Min € 35, 50 Min € 45
Massaggio zonale riflesso del piede secondo il metodo Marquardt	50 Min € 45
Polarity sec. il metodo Stone	25 Min € 35 50 Min € 45
Massaggio Colon	25 Min € 30
Massaggio Lomi Lomi	80 Min € 70
Programma anticellulite	80 Min € 75
Abhyanga (massaggio completo ayurvedico)	60 Min € 55

Informazioni e iscrizione alla Ricezione

Famiglie Oimertoni

www.HOTEL-ST-PANKRAZ.com

HOTEL ST. PANKRAZ (SÜDTIROL - ALTO ADIGE) - Tel 0039 0473 787 180 - info@hotel-st-pankraz.com