Sterzing-Ratschings-Gossensass
Vipiteno-Racines-Colle Isarco

SÜDTIROL

Emozione Montagna

Escursioni e arrampicate

Fuga dalla vita quotidiana verso
il piacere, la montagna e il relax.

www.vipiteno-racines.it

Indice

Escursioni in vetta	11
Escursioni in malga e sugli altipiani	28
Escursioni circolari	43
Camminate con l'acqua	49
Passeggiate ed escursioni culturali	55
Escursioni con i bambini	60
Passeggiate con passeggini	72
Escursioni di diversi giorni	77
Escursioni in alta montagna	80
Falesie	83
Tour in Mountainbike	87

Legenda

	adatto per famiglie
	adatto per passeggini
	difficile
	medio
	facile

	Punto di partenza
	percorrenza totale
	dislivello
	lunghezza del percorso

Chi va in montagna

... è tenuto ad osservare alcune regole di comportamento per garantire la **propria sicurezza** e **salvaguardare la natura**.

Rispettarle serve a non correre rischi e a godersi appieno una bella giornata tra malghe e monti.

NUMERO DI EMERGENZA

112

Come effettuare una
richiesta di soccorso

> Componete il 112
(numero di emergenza europeo)

> Fornite indicazioni precise sul luogo in cui vi trovate
(numero di sentiero, altitudine, ev. coordinate GPS)

> Fornite il vostro nome e recapito telefonico

> Spiegate l'accaduto e
indicate quante persone sono coinvolte

> Restate raggiungibili per ulteriori richieste

SOS EU

L'app transfrontaliera **SOS EU** consente una localizzazione precisa via smartphone.

Download on the App Store

Google play

In caso di emergenza i dati relativi alla vostra posizione vengono trasmessi direttamente al centro di controllo competente (Tirolo, Alto Adige o Baviera).

PIANIFICAZIONE

Ogni tour presuppone una buona pianificazione. Prima di partire è importante informarsi sulle condizioni meteorologiche. Anche durante l'escursione il tempo va tenuto d'occhio poiché in montagna può cambiare molto in fretta. Agli inizi dell'estate o quando si prospetta di spingersi a quote elevate, è bene accertarsi della presenza di neve.

L'ora di partenza dovrebbe sempre essere adeguata ai tempi di salita e discesa e deve tener conto anche delle pause. Partite di buon ora per evitare le ore più calde in piena estate e non essere costretti a dover rientrare al tramonto in autunno - altrimenti rischiate di essere sorpresi dal buio.

Adattate il vostro tour al membro più debole del gruppo - tutti i compagni devono disporre dei requisiti tecnici e fisici per affrontare l'escursione.

Comunicate la meta del vostro tour, l'itinerario e l'ora di arrivo prevista al gestore del vostro alloggio e ai vostri famigliari.

ATTREZZATURA

Accanto alle giuste scarpe da montagna o trekking, occorre prestare attenzione anche all'abbigliamento, che è preferibilmente traspirante e resistente alla pioggia e al vento. Ricordatevi sempre di mettere nello zaino anche una giacca più pesante - anche in estate - e indumenti di ricambio. In montagna il sole è più forte rispetto a valle - per questo motivo mettete sempre una protezione solare, indossate occhiali da sole e portatevi dietro un cappellino.

Nello zaino non devono mai mancare una sufficiente scorta d'acqua e uno spuntino a base di frutta o qualche barretta energetica. Ricordatevi di portare con voi anche la cartina escursionistica.

Importante: tenete sempre nello zaino un kit di primo soccorso comprensivo di coperta isotermica e cerotti per vesciche (soprattutto se indossate scarpe nuove o pianificate tour più lunghi).

RISPETTO

Quando camminate sulle malghe, tenete a mente che state attraversando la proprietà di terzi.
È doveroso, quindi, rispettare la proprietà altrui, gli escursionisti che incontrate durante il cammino e la legge - che regola tra l'altro la raccolta di funghi, l'accesso con automezzi e la tutela della flora e fauna selvatica. In questo modo si possono evitare conflitti e situazioni spiacevoli.

Nella maggior parte dei casi, le malghe sono gestite.
È necessario, quindi, che le persone che vi lavorano possano transitare con la macchina o il trattore sui sentieri forestali. Agevolate sempre il passaggio dei mezzi spostandovi con i vostri compagni su un lato della strada.

SOSTA E RISTORO

I rifugi e le baite di malga non sono paragonabili ai ristoranti a valle.
Il più delle volte, l'approvvigionamento per la ristorazione richiede un enorme sforzo logistico e spesso anche l'impiego dell'elicottero. Per questo motivo è giusto essere

comprensivi e non avere aspettative troppo alte, ad es. se l'uno o l'altro piatto del menù non può più essere proposto.

Se volete mangiare il cibo portato da casa, non fatelo ai tavoli del rifugio. E se volete usare il bagno, ricordatevi di contribuire con una piccola consumazione.

ANIMALI AL PASCOLO

Mucche, pecore e capre sono animali placidi e amano la tranquillità.
Per non disturbarli è bene mantenere una certa distanza ed evitare di fare gesti bruschi. Tuttavia, se dovesse verificarsi una situazione di minaccia, mantenete la calma, non correte via, ma allontanatevi lentamente dalla zona di pericolo senza voltare le spalle agli animali. Per principio è segno di buona educazione restare sui sentieri segnalati per non disturbare inutilmente l'habitat naturale di animali e piante. Molti pascoli sono protetti da una recinzione. Quando aprite un cancello o vedete un cancello aperto, chiudetelo subito.

FUNGHI E PIANTE SELVATICHE

Raccogliere piante selvatiche richiede una certa attenzione, poiché da un lato esiste una legge provinciale a tutela delle specie vegetali e dall'altro il contatto con le piante velenose potrebbe provocare irritazioni cutanee. Anche le piante commestibili in determinati periodi dell'anno possono essere velenose. In Alto Adige sono protette 76 piante con fiori (angiosperme), quattro felci e quattro muschi, tra cui la stella alpina e la genziana.

Alcune specie sono “parzialmente protette”, il che significa che si possono raccogliere non più di dieci steli fioriferi per persona e giorno. Nei biotopi, nei parchi naturali e nei siti Natura 2000 la raccolta di piante e funghi è vietata. Al di fuori di queste zone protette i boschi e prati sono un enorme “supermercato” con un’offerta che varia a seconda delle stagioni. È sufficiente conoscere - bene però! - dieci piante.

Attenzione: raccogliete sempre solo quanto è necessario e consentito e abbiate cura di lasciare qualche centimetro di fusto in modo che la pianta possa ricrescere.

Importante: per la raccolta di funghi è necessario il permesso rilasciato dall’ufficio turistico del posto.

RIFIUTI

Non imbrattate boschi e malghe con la vostra immondizia, ad es. carta stagnola, mozziconi di sigarette o rifiuti destinati alla raccolta differenziata come lattine, bottiglie di plastica, vetro, cartone e carta (soprattutto quella stampata). Riportate i rifiuti a casa e smaltiteli correttamente. Ciò vale anche per i residui organici come noccioli di albicocche, resti di pane, bucce di frutta e verdura. A quote elevate la buccia di frutta impiega due anni a decomporsi. Se gli scarti organici gelano, non sono biodegradabili. Per di più, ogni forma di decomposizione può aumentare l’acidità del terreno - a svantaggio delle piante alpine locali.

Se dovete fare i vostri bisogni nella natura, è preferibile, semmai, utilizzare della carta igienica - i fazzoletti di carta si decompongono molto lentamente.

BAMBINI

Se andate in montagna con bambini in età prescolare è bene calcolare tempi più ampi, poiché i tempi di camminata in questo caso si raddoppiano. Tenete presente che i bambini hanno altri interessi. Per loro, un ruscello, un laghetto o un bel bosco sono decisamente più stimolanti di un buon ristorante. E abbiate fiducia nelle loro capacità! Magari coinvolgeteli attivamente nella pianificazione del tour e invece di scegliere un sentiero forestale optate per un percorso che offre molti stimoli.
Ai bambini piace molto trovare una risposta a domande del tipo: a quale uccello potrebbe appartenere questa piuma? Oppure: come si chiama questo fiore? Camminando, potete raccontare fiabe e storielle, e per i momenti di crisi portate sempre qualche noce, mandorla o uva passa.

CANI

I cani che girano in montagna senza il guinzaglio costituiscono un pericolo. Possono smarrirsi o spaventare le mandrie al pascolo, che, sentendosi minacciate, si disperdono rischiando cadute e fratture. Oppure, se il cane mostra di avere paura, è possibile che le mandrie partano all'attacco. Se un animale al pascolo fa il gesto di attaccare, slegate subito il cane. Altrimenti, se volete andare sul sicuro, mettetegli una pettorina - il vostro amico a quattro zampe si divertirà ugualmente. Tra l'altro, in Alto Adige e su tutto il territorio nazionale la legge impone l'obbligo del guinzaglio. Ricordatevi anche che è vietato far correre il vostro cane nei prati – soprattutto se l'erba è alta, poiché il contadino, in seguito, non riuscirà più a falciarla. Altra cosa importante: non lasciate che i cani sporchino prati e campi con i loro escrementi - possono essere molto velenosi per il bestiame.

TEMPORALI

Il pericolo fulmini è alto non solo sulle creste e sulle cime delle montagne, ma anche sulle malghe e nelle zone più alte delle vallate. Nubi cumuliformi che si sviluppano rapidamente sono spesso il primo segnale della formazione di un possibile temporale. Se a ciò si aggiungono vento e pioggia, il temporale è ormai prossimo.

Quando i tempi intercorsi tra lampo e tuono si accorciano, non bisogna perdere altro tempo e scendere rapidamente di quota. In mancanza di un rifugio, è raccomandabile accovacciarsi in una caverna o in un anfratto. Non cercate mai riparo sotto un albero isolato e tenetevi alla larga da corsi d'acqua, laghi o stagni.

Allontanate gli oggetti metallici come ramponi o piccozze e riponete nella giacca o nello zaino anelli e catenine. Se cercate riparo sotto una roccia sporgente, mantenete una distanza di almeno un metro dalle pareti per evitare di essere colpiti dalle correnti di superficie che si diramano anche a distanza dal punto dove il fulmine ha colpito. Rimettetevi in cammino soltanto dopo che il temporale è passato. Fate attenzione ai terreni scivolosi: un temporale comporta spesso un brusco abbassamento delle temperature - e in questo caso le scarpe adatte alla montagna possono rivelarsi molto utili.

Escursioni in vetta

PUNTA DI MEZZODÌ 2052 m

Il punto di partenza è Casalupa (un piccolo borgo all'estremità della Val Giovo), da dove si percorre la stradina forestale n. 12 per circa 600 metri. All'indicazione („Mittagsspitze" e marcatura n. 16) a sinistra e in salita abbastanza ripida attraverso il bosco. Si prosegue, poi, alla volta di un'ostruzione causata da una slavina, proprio sotto la Cima di Mezzodì. Per ultima si percorre in salita ripida la "cresta rocciosa" circondata da cespugli di rododendri ed alberi di pino cembro fino alla croce di vetta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Casalupa, Val Giovo 3–4 h 660 m+

PUNTA DI MONTEGIOVO 2481 m

Dal Passo Giovo seguendo il sentiero n. 17 fino alla cresta e poi per un buon tratto lungo questa in salita (fune metallica in alcuni tratti difficili). Successivamente si attraversa un tratto ricoperto da macerie sul ripido versante ovest fino ad una piana. Da lì si procede verso sinista fino alla croce di vetta. Si ritorna sulla via dell'andata. Sono richiesti passo sicuro e assenza di vertigini.

V Salire dal fondo valle della Val Giovo (località Casalupa) sul sentiero n. 12 fino al Passo Giovo (1,5–2 ore in più)

Passo Giovo 2½ h 360 m+

CIMA HOCHPLATTSPITZE 2545 m

Dalla chiesetta ai piedi del Passo Giovo seguire il sentiero n. 12, scendendo in direzione sud e imboccare il sentiero n. 12B, continuando in direzione sud ai piedi del versante nord-orientale della cima Monte Giovo. Dopo circa 15 minuti comincia la risalita fino a un piccolo altopiano con numerosi bacini d'acqua. Seguire il sentiero che passa dinanzi a questi

specchi d'acqua in direzione sud e risalire l'impervio versante settentrionale, lungo la cresta nord-orientale della cima Hochplattspitze. In pochi minuti sulla cresta raggiungerete la cima. Si ritorna sulla via dell'andata.

Chiesetta sotto il Passo Giovo 3-4 h 700 m+

CIMA FLECKNER 2331 m

Dalla tornante "Römerkehre" si giunge al rifugio Flecknerhütte. Da questo avviarsi sul sentiero n. 12B fino alla cima Fasnachter e poi sul sentiero n. 12 sulla cima Fleckner. Si ritorna sulla via dell'andata.

"Römerkehre", Passo Giovo 2 h 344 m+

V *Salire con la cabinovia di Racines fino ad una quota di 1800 m. Da qui seguire il sentiero n. 13B fino al Rinnersattel e poi il sentiero n. 12 sulla cima Fleckner. Si ritorna sulla via dell'andata.*

Stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo
4 h 503 m+

V *Da Colle sul sentiero n. 15 fino alla malga Äußere Wumblsalm. Da qui seguire il sentiero n. 10A fino al Rinnersattel e poi il sentiero n. 12 sulla cima Fleckner. Si ritorna sulla via dell'andata.*

Colle, Racines di Dentro 7 h 1050 m+

SAXENLE 2191 m

Dalla stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo si parte sul sentiero n. 19B. Passando la malga Wasserfalleralm e la malga Saxnerhütte, il sentiero n. 19A conduce fino al Saxenle. Si ritorna sulla via dell'andata.

Stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo
2¾ h 430 m+

V *Dalla stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo si parte sul sentiero n. 19B fino alla malga Rinneralm e più avanti si prosegue sul sentiero 13B fino al Rinnersattel. Da qui seguire il sentiero n. 12 fino alla cima Fasnachter. Svoltare a destra e seguire la nuova Via Ferrata che porta sulla cima del Saxenle. Si ritorna sul sentiero n. 19A in direzione malga Saxnerhütte fino alla stazione a monte. Possibilità di fare l'escursione circolare in direzione contraria.*

Stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo
3 h 430 m+

PICCOLA PUNTA DI MONTECROCE 2518 m

Da Vallettina si sale sul sentiero n. 12 lungo il bosco e quindi per i prati abbastanza ripidi alla malga (ristoro) "Klamm" (1925 m). Attraverso prati alpini si arriva fino alla base della cima, dove si sale per il sentiero roccioso sulla Piccola Punta di Montecroce. Cresta esposta, necessità di passo sicuro. Si ritorna sulla via dell'andata.

Vallettina, Racines di Dentro 4 h 1030 m+

PUNTA ALTACROCE 2743 m

Da Vallettina si sale sul sentiero n. 12 lungo il bosco e quindi per i prati abbastanza ripidi alla malga (ristoro) "Klamm" (1925 m). Seguire il sentiero oltre al laghetto "Butsee" (2362 m), salendo per prati alpini fino alla rocciosa ed esposta punta Altacroce. Favolosa vista sui ghiacciai! Necessità di passo sicuro e, per l'ultimo tratto, assenza di vertigini. Si ritorna sulla via dell'andata.

Vallettina, Racines di Dentro 6 h 1259 m+

LA BIANCA 2822 m

Salita dal fondovalle di Racines da Vallettina prima sul sentiero n. 12 e poi sul sentiero n. 30. Inizialmente si cammina nel bosco su sentiero ripido, poi su prati pure ripidi, si passa per una bellissima cascata. Salire sulla malga Gleck (senza ristoro) e sul sentiero n. 31B fino al laghetto Gleck. Passare dal laghetto Gleck, salire dalla cresta alla cima La Bianca. Sul grande plateau della cima troviamo una bella croce. Ritorno sul sentiero n. 31 verso la malga Gleck. Attraversando il pianoro, il sentiero conduce fino al ponte. Scendere lungo il sentiero che porta al sentiero n. 12, seguendolo fino al punto di partenza.

Vallettina, Racines di Dentro 6-7 h 1425 m+

SASSO DI MARETA 2192 m

Partenza da Pratone (parcheggio). Prima del maso si gira a sinistra, il primo tratto di sentiero n. 25 è molto largo, però all'inizio del bosco diventa ripido e stretto. Ora si può godere un meraviglioso panorama, in mezzo al verde e ai fiori, fino alla grande cima con croce. Si ritorna sulla via dell'andata.

Pratone 6,5 h 1040 m+

V *Dall'abitato Gasse a Ridanna si percorre la strada in direzione sud fino ai masi di Ento/Entholz. Seguendo il sentiero n. 24 e dopo il sentiero n. 25 si raggiunge la malga Wurzeralm. Il sentiero n. 25 riporta sul Sasso di Mareta. Ritorno sul sentiero n. 25 e poi sul sentiero n. 25B fino alla malga Kerschbaumeralm. Seguire il sentiero n. 23 fino alla malga Joggelealm e poi sul sentiero n. 24B e n. 24A fino a Gasse.*

Gasse, Val Ridanna 5 h 910 m+

CROCE DI RACINES & PUNTA ALTA

2359 m
2424 m

Dal parcheggio accanto al ponte in legno si segue il sentiero attraverso la val Vallicola (Valtigl). Sul sentiero n. 26 salire sulla malga Entholzer Alm e ancora su fino alla cresta. Dalla cresta in direzione destra si raggiunge la Croce di Racines e dalla cresta in direzione sinistra si raggiunge la Punta Alta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Parcheggio Vallicola, Val Ridanna | 7 h | 930 m+

CIMA EINACHT

2305 m

Dall'abitato Gasse si percorre la strada in direzione sud fino ai masi di Ento/Entholz. Seguendo il sentiero n. 24, si attraversano prati e boschi fino alla malga Joggelealm. Passando la malga, il sentiero passa davanti al piccolo Fuchssee e conduce, seguendo per il sentiero rosso/bianco, fino al plateau della cima con la nuova croce. Si ritorna sulla via dell'andata.

Gasse, Val Ridanna | 4 h | 860 m+

V *Da Ridanna parte il sentiero n. 26 e si prosegue per la valle Vallicola (Valtigl 1741 m). Si prosegue sul sentiero ben segnato, ma non numerato, inoltrandosi per i prati alpestri fino a giungere la Cima Einacht venendo compensati da un grandioso panorama. Si attraversa il piccolo altopiano della cima e si prosegue per il sentiero rosso/bianco, fino ad arrivare attraverso una meravigliosa flora alpina alla Malga Joggele con possibilità di ristoro. Dalla malga si segue la nuova strada forestale fino al punto di partenza.*

Parcheggio Vallicola, Val Ridanna | 4 h | 940 m+

MONTE TALLONE 2669 m

L'itinerario di Alta Montagna parte da Vallettina. Sul sentiero n. 30 si sale alla malga Gleckalm (2264 m). Passare la malga sulla destra e, ancora alla destra, seguire il sentiero n. 26 verso il giogo e sul dorso abbastanza esposto fino alla vetta del Monte Tallone (2669 m). Sempre sul sentiero n. 26, oltrepassare il Monte Tallone Piccolo (2457 m) e scendere alla Croce di Racines (2359 m). Sul sentiero n. 14B si raggiunge il fondovalle dopo un'oretta. Da qui seguire il sentiero lungo la Val Racines fino al parcheggio di Vallettina. Sono richiesti passo sicuro e assenza di vertigini.

Vallettina, Racines di Dentro 6-7 h 1300 m+

V *Partenza da Ridanna dalla curva verso valle, sovrastante l'Hotel Sonklarhof si segue il sentiero n. 26 attraverso la val Vallicola (Valtigl) come per l'escursione per Cima Einacht. Dalla roccia indicatrice proseguire diritto sul sentiero n. 26 verso il giogo e sul dorso abbastanza esposto fino alla vetta. Rara flora e fauna! Vista sui ghiacciai di Stubai e Ötztal. Si ritorna sulla via dell'andata. Sono richiesti passo sicuro e assenza di vertigini.*

Parcheggio Vallicola, Val Ridanna 6-7 h 1250 m+

CIMA DELL'INCENDIO 2445 m

Sul sentiero n. 29 da Novale (Ried), attraverso il bosco e quindi per prati alpini fino a raggiungere la " Zunderspitzhütte", poi alla malga Gewingesalm. Dalla Gewingesalm si raggiunge un sentiero roccioso, dopo ca. 1,5 ore la Cima dell'Incendio (Zunderspitze). Sarete ampiamente impressionati da una bella vista sui ghiacciai e le vallate circostanti. Si ritorna o sulla via dell'andata o sul sentiero n. 29A in direzione malga Martalm (ca. 45 min.). Da qui seguire la strada forestale fino a valle.

Novale, Val Ridanna 5 h 1020 m+

QUAIRA TONDA 2707 m

Partenza da Masseria sul sentiero n. 9 fino alla diga del Sennerboden (Pian dell'Accla). Non attraversare, ma seguire la marcatura rosso/bianca attraverso pendii coperti di rododendri fino alla croce del Corno (Horn 2001 m). Avviarsi quindi per il sentiero stretto ed in parte esposto lungo la lunga cresta fino alla base della Quaira Tonda e quindi fino alla croce della stessa (dal Corno ore 1,5– 2 ore ca.). Un panorama meraviglioso e la soddifazione di aver scalato un grande monte rincompensano la Vostra fatica. Attraversare l'altopiano seguendo la segnalazione. Scendere il versante seguendo sempre la segnaletica rosso/bianca fino al Lago Torbo (Trüber See). Da questo avviarsi sul sentiero n. 33 ed attraversare il ruscello al Pian dell'Accla esattamente dove segnato. Il sentiero n. 9 si inoltra sotto il rifugio Vedretta Piana (Grohmannhütte), sul quale si discende a Masseria. Giro difficile. Necessario passo sicuro, assenza di vertigini e buona forma fisica.

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
6 h 1250 m+

CIME BIANCHE DI TELVES 2588 m

Questa escursione alle Cime Bianche di Telves rappresenta per alpinisti allenati un'esperienza indimenticabile.
Diversi punti di partenza:
Telves: Dalla caserma dei vigili del fuoco a Telves di Sopra si parte in moderata salita fino alle malghe di Telves. Seguire il sentiero n. 23 alla forcella Ochsenscharte. Procedendo verso ovest sul crinale e poi sul fianco est del monte, si raggiunge la cima est. Ci si cala nel camino (con corde fisse) alla forcella intermedia, dalla quale un sentierino esposto (con alcune funi) porta alla croce di vetta. Si ritorna sulla via dell'andata.
Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo (Vipiteno): Si segue la stradina pianeggiante n. 23, che su praterie porta alle malghe di Telves. Si gira a destra sul sentiero n. 23, che sale ripido alla forcella Ochsenscharte. Procedendo verso ovest sul crinale e poi sul fianco est del monte, si raggiunge la cima est. Ci si cala nel camino (con corde fisse) alla forcella intermedia, dalla quale un sentierino esposto (con alcune funi) porta alla croce di vetta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Stazione a monte della cabinovia di Ladurns (Val di Fleres): Dal rifugio Stella Alpina a Ladurns si cammina lungo il sentiero n. 34A fino alla forcella „Lotterscharte“ (2139 m). Da qui prendiamo a destra la via marcata n. 24 fino alla forcella „Ochsenscharte“ (2176 m). Procedendo sul sentiero n. 23 verso ovest sul crinale e poi sul fianco est del monte, si raggiunge la cima est. Ci si cala nel camino (con corde fisse) alla forcella intermedia, dalla quale un sentierino esposto (con alcune funi) porta alla croce di vetta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Escursione faticosa, richiede un passo sicuro e, nella parte alta, assenza di vertigini.

Telves, stazione a monte della funivia di Monte Cavallo, stazione a monte della funivia di Ladurns
da Telves 6 h
da Monte Cavallo 4 h
da Ladurns 8 h
Telves 1323 m+, Monte Cavallo 740 m+, Ladurns 1000 m+

CIMA DEL TEMPO 2709 m

Da Masseria si segue il segnavia n. 27 attraverso il bosco. Un sentiero piuttosto stretto conduce attraverso una boscaglia di ontani al rifugio della malga Prischer (2160 m). Da qui si prosegue a serpentine (moderatamente ripide) per ca. 1 ora fino al Passo del Muro (2511 m). Il sentiero sulla cresta occidentale porta in cima alla vetta. Si ritorna sulla via dell'andata. Sono richiesti passo sicuro e assenza di vertigini.

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
5 h 1349 m+

V Dal rifugio Stella Alpina a Ladurns si cammina lungo il sentiero n. 34 fino al "Teissljöchl". Da qui in poi il sentiero continua alternando irte salite, sempre sul versante sinistro della valle fino sotto i ripidi

pendii di Cima del Tempo (2709 m). Sempre a sinistra lungo uno stretto canalone percorrendo una salita con sentiero a serpentina si arriva ad una forcella, da dove senza molte difficoltà si raggiunge la cima e la grande croce. Si ritorna o sulla via dell'andata o sul sentiero marcato n. 27 attraverso la Valle „Allriss". Si raggiunge la malga „Alriss" dalla quale una strada forestale e poi il „Sogeweg" riconducono alla stazione a valle di Ladurns.

Rifugio Stella Alpina, Ladurns 4,5 h 930 m+

V *Partendo dalla stazione a monte della funivia di Monte Cavallo, il sentiero quasi pianeggiante n. 23 porta a ca. 2000 m di altitudine. Si passa dal Ferchwasser e dalle malghe Kuhalm e Ochsenalm sotto le Cime Bianche di Telves e, in una conca, troviamo il piccolo laghetto Seeber e la malga Seeberalm (aperta nei weekend). Seguire l'Alta Via e salire il sentiero n. 27 a serpentine (moderatamente ripide) per ca. 1 ora fino al Passo del Muro (2511 m). Il sentiero sulla cresta occidentale porta in cima alla vetta. Dalla malga Prischeralm (ristoro) ai piedi della Cima del Tempo, il sentiero n. 27 molto ripido porta a Masseria. Qui si trova un servizio di autobus di linea per ritornare al punto di partenza. Sono richiesti passo sicuro e assenza di vertigini!*

Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo
6-7 h 1062 m+

CIMA SEEBER 2567 m

Da Masseria sull'Alta Via di Ridanna fino alla malga Prischeralm. Seguire il sentiero n. 23, passando la malga Seeberalm (aperta nel weekend) ed il laghetto Seeber. Poi seguire il segnavia sulla sinistra per arrivare alla Cima Seeber. Si ritorna sulla via dell'andata.

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
6,5 h 1200 m+

V *Partire dal campo di calcio e seguire la strada asfaltata attraverso il ponte. Salire a destra e passare l'ultimo maso. Prendere il sentiero n. 7 lungo prati fino all'Alta Via di Ridanna. Seguire il sentiero in direzione del fondo valle e prima della malga Seeberalm seguire il segnavia sulla destra per arrivare alla Cima Seeber. Si ritorna o sulla via dell'andata o dalla Prischeralm fino a Masseria dove si trova un servizio di autobus di linea per ritornare al punto di partenza.*

Campo sportivo Val Ridanna 5-6 h 1230 m+

CIMA DI MONTE CAVALLO 2189 m

Ascesa facile e assolutamente gratificante in vetta al Monte Cavallo (2189 m). Dopo una svolta a destra, il sentiero n. 24 sale leggermente fino ad una recinzione, che seguiremo in salita fino a raggiungere, sopra il rifugio Sterzingerhaus, la cresta orientale. Proseguendo direttamente lungo il crinale, il sentiero ci condurrà dunque fino in vetta con un'ascesa facile ed un paesaggio affascinante. L'imponente panorama che si godrà dalla cima (2189 m) spazierà dal Tribulaun fino al Gran Pilastro e dalle Dolomiti fin quasi al Pan di Zucchero.

Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo
1,5 h 350 m+

ESCURSIONE: RIFUGIO GRAN PILASTRO > GRAN PILASTRO 3510 m

Il sentiero n. 1 ha inizio all'altezza del 3° tornante della strada che conduce al Passo di Vizze. Attraversato il torrente e superati numerosi vecchi fienili (Colle), ci si addentra nella valle in una lunga traversata sopra il Gliedergang. Proseguimento su un tratto ben curato in salita fino alla conca detritica. Segue,

lungo una rampa erbosa, una serie di serpentine che conducono fino al rifugio Gran Pilastro. Si ritorna sulla via dell'andata.

3° tornante della strada del Passo di Vizze 9,5 h
1840 m+

CIMA BIANCA 2705 m

Vedi escursione al Monte Sommo: dal Monte Sommo lungo una larga cresta attraverso Cima di Novale e Punta del Dosso/Bairnock fino alla Cima Bianca. Panorama meraviglioso, sentiero n. 6.

V *dal Braunhof sul sentiero n. 3 fino alla malga Prantner e malga Riederbergalm; da qui inizia la salita. Si ritorna sulla via dell'andata.*

Monte Sommo 6 h 15 min. 1350 m+

MALGA SIMILE MAHD > LAGO SELVAGGIO > CIMA PICCO DELLA CROCE 2011 m > 2535 m > 3127 m

Con la macchina fino a Flanes di Sotto (sopra Trens). Da lì proseguimento in direzione est fino alla malga Simile Mahd (2012 m) per poi proseguire in direzione est fino alla malga Simile (ristoro e possibilità di alloggio) lungo il sentiero segnato n. 2 che prosegue poi fino al Lago Selvaggio (molto romantico) e alla Cima Picco della croce. Si ritorna sulla via dell'andata.

Flanes di Sotto 9,5 h 1867 m+

MONTA MANDOLA 2815 m

Partendo dal parcheggio del CAI di Vipiteno si sale nel bosco, si passa presso i masi di Rust e Gupp fino ad arrivare al Monte Mandola. Si ritorna sulla via dell'andata.

Parcheggio CAI Vipiteno 7 h 1232 m+

CIMA DI STILVES 2420 m

Partendo dal lato settentrionale del Passo Pennes, circa 1/2 km a nord del valico, il sentiero n. 15 sale dalla strada del passo in direzione ovest, conducendo con una breve e ripida salita fino al vicino Jöchl di Val di Giovo. Seguire il sentiero che procede sulla cresta in direzione nord e che, dopo l'ampio Giogo di Caspineto (Gospeneider Joch), conduce, sul versante meridionale, fino alla spianata di Cima di Stilves (Zinseler). Si ritorna sulla via dell'andata. Escursione breve, facile e tranquilla sulla cresta.

sulla strada del passo Pennes, 500 metri prima del passo
2 h
320 m+

MONTACCIO DI PENNES 2513 m

Dalla malga di Pennes lungo la strada del passo in direzione sud: appena sotto il Passo Pennes ha inizio l'Alta Via per il Montaccio, un'escursione in quota non particolarmente lunga né eccessivamente battuta. Da lì il sentiero segnato n. 14A prosegue dapprima in direzione est e quindi in direzione sud attorno ad una dorsale montana, per procedere poi lungo un pendio ripido ed erboso e quindi attraversarlo, in direzione nord, fino alla Sella di Dossobasso. Il sentiero procede dunque sulla cresta in direzione est e in prossimità della vetta in direzione nord-ovest fino al Montaccio. Si ritorna sulla via dell'andata.

Passo Pennes 4,5 h 530 m+

CORNO BIANCO SARENTINO 2676 m

Dal Passo Pennes (albergo Alpenrose) lungo il sentiero n. 12A si sale a destra sulla gobba del Collo d'Oca (Gänsekragen). Proseguire sul sentiero sotto il Corno Bianco per i tre laghetti "Steinwand". In direzione s/o verso la cima e lungo la ferrata sulla cima. Alternativa: Per la Val di Sopra (piccola vallata laterale della Val Giovo) lungo la strada forestale attraverso un bel bosco montano alla malga "Ontratt Alm" ed avanti sul sentiero n. 12A per prati in fiore fino alla salita al giogo. Da qui seguire l'erto e roccioso sentiero n. 12 fino al giogo, quindi a sinistra fino alla base del Corno Bianco Sarentino e salire sullo stesso lungo la ferrata fino alla croce. Vista incantevole verso i ghiacciai delle Alpi di Stubai – Ötztal e Zillertal. Si ritorna sulla via dell'andata.

Passo Pennes 4,5 h 750 m+

CIMA GALLINA / CIMA AMTHOR 2749 m

Dalla piazza Ibsen a Colle Isarco (1098 m) parte l'impegnativo tour. Al ristorante Nussbaumer si devia a destra per la Via Posta Vecchia. Oltrepassando l'hotel Gudrun si cammina in direzione Hochwiede fino alla sbarra. Da lì il sentiero n. 22 conduce in salita attraverso il rifugio Cima Gallina (1868 m) fino alla Cima Amthor. Si ritorna sulla via dell'andata.

Colle Isarco oppure parcheggio Dax
(2° tornante strada statale Brennero)
7,5 h 1650 m+

PASSO DEL SANTICOLO 2165 m

Da Colle Isarco in direzione Val di Fleres per ca. 2 km, girando a destra in direzione Moncucco, sottopassaggio ferroviario

sulla stradina fino all'incrocio Moncucco di Dentro (divieto di guida, parcheggi limitati). Da lì il sentiero n. 1 porta al passo del Santicolo – Sandjöchl (2165 m). Vista in Valle Stubai. Ritornare sulla via dell'andata.

Moncucco di Dentro (Colle Isarco)
3 h 45 min. 800 m+

PASSO DEL SANTICOLO FINO AL MONTE SAN LORENZO 2315 m

A Moncucco di Dentro (Innergiggelberg) si prosegue per il segnavia n. 1 (1354 m). Di fronte a noi, sull'altro lato della valle, fin dall'inizio si nota il grande prato verde di Cima Gallina (Amthorspitz, Hühnerspiel) con i vecchi impianti di risalita. Ai tempi della guerra la cima ospitava una stazione radio della NATO ora abbandonata assieme ai piloni dello skilift. Il nostro sentiero interseca la pista di servizio alle malghe di questo versante poi comincia a inerpicarsi più decisamente sfruttando i tornanti ravvicinati di una mulattiera di chiara origine militare. Arrivati a quota 1903 metri si lascia il sentiero che prosegue in cresta per tenersi sul fianco destro della montagna (segnavia 1A). Il marcato sentiero si avvicina alla linea di crinale raccordandosi più in alto con la pista intersecata in precedenza nei pressi di un crocevia. Seguendo il ramo di sinistra in breve si arriva al passo del Santicolo (2165 m, Sandjöchl), al confine con l'Austria. Dal passo, tenendosi a destra, saliamo comodamente il verde pendio confinario che porta sulla vetta del monte San Lorenzo (Hoher Lorenzenberg, 2315 m). Si ritorna sulla via di salita.

Moncucco di Dentro (Colle Isarco)
4,5 h 950 m+

CIMA VALLACCIA 2566 m

Sul sentiero (segnavia 4-4A) si cammina da Terme di Brennero/Brennerbad attraverso la malga Leitner fino al rifugio Genziana (1898 m). Da qui lungo una strada militare attraverso pendii verdi in tornanti in salita fino al Passo Schlüsseljoch (2212 m). Da qui si apre un splendido panorama sulla Val di Vizze. A sinistra e lungo il sentiero n. 3 in salita, fino al punto più alto della Cima Vallaccia. Si ritorna sulla via di salita.

Terme di Brennero 6 h 1240 m+

PUNTA CREDA ROSSA 2897 m

L'escursione inizia presso il quarto tornate della strada del Passo. Proprio all'altezza del quarto tornante la strada è chiusa da una sbarra. Si sale a piedi prima sulla strada e poi sul sentiero n. 3, che è segnalato proprio dietro il tornante, in direzione del passo. All'altezza del passo si trova il rifugio Passo Vizze e sullo sfondo del rifugio si può notar la montagna dal caratteristico colore rosso, dal quale deriva anche il nome Creda Rossa. Il sentiero segnato n. 4 raggira il piccolo laghetto al di sotto del rifugio e prosegue sul prato in direzione della montagna. Si cammina sul confine dello Stato tra Italia e Austria in salita. La discesa avviene sullo stesso sentiero.

4° tornante della strada del Passo Vizze
3,5 h 1050 m+

Escursioni in malga e sugli altipiani

SENTIERO DELLE MALGHE DI RACINES

Il sentiero delle malghe di Racines parte sulla strada del Passo Giovo e conduce attraverso un paesaggio a dir poco straordinario alla scoperta di ben sette diverse malghe. La prima che si incontra dopo un mezz'oretta è la malga Calice, si prosegue poi per le malghe Rinneralm e Wasserfalleralm. Il cammino continua seguendo il percorso escursionistico esistente fino al rifugio Saxnerhütte. Si susseguono poi le malghe Äußere Wumblsalm e Innere Wumblsalm. L'itinerario termina alla malga Klammalm, a 1925 m di altitudine. Seguendo il sentiero segnalato n. 12 si scende verso il borgo di Vallettina. Il sentiero delle malghe può essere comodamente affrontato in un giorno ed è adatto anche alle famiglie.

Per l'andata e/o il ritorno si può optare anche per il viaggio con la cabinovia Racines-Giovo. Il sentiero delle malghe è raggiungibile anche dalla stazione a monte.

Strada del Passo Giovo, parcheggio malga Calice
4-5 h salita fino alla malga Klammalm: 320 m+, discesa fino a Vallettina: 650 m+

SENTIERO DOLOMIEU

Partendo dalla stazione a monte di Monte Cavallo ci si incammina sul sentiero n. 19 verso il biotopo "Kastellacke" e si prosegue verso la Valmigna. Dall'antico paesino di malghe si procede sul sentiero verso Ladurns (seguendo il sentiero n. 14). Passata la baita Ladurnerhütte si prosegue verso la malga Toffringalm. L'escursione porta attraverso il bosco fino alla malga Allriss. Si scende per il sentiero n. 27, per proseguire poi per la strada forestale che porta alla stazione a valle degli impianti di Ladurns. Il rientro a Vipiteno è previsto con l'autobus di linea.

Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo

7,5 h salita: 530 m+, discesa: 1250 m+

ESCURSIONE ATTRAVERSO IL BOCK 2369 m

Da Val Giovo (Val di Mezzo – chiesa S. Orsola) lungo la strada per frontisti asfaltata per 10–15 min. fino a "Kaltenbrunn", quindi per il sentiero n. 13 (un'ora e mezza di camminata) fino alla malga Bärnfiechtalm (ristoro). Da lì seguire il sentiero sinuoso in mezzo a prati alpestri per 2 ore fino al punto più alto e roccioso dell'escursione, il Bock. Dalla parte opposta del Bock si scende per il sentiero n. 12A a serpentine lungo il fondovalle dell'Ontratt fino alla malga Bergalm (ristoro). Da lì scendere lungo la strada forestale nella Val Giovo. Richiede passo sicuro.

Val di Mezzo, Val Giovo 6,5 h 1284 m+

GITA LUNGO LA CRESTA DEL GIOVO 2090–2518 m

Partenza da Passo Giovo (con la macchina fino al parcheggio sotto il passo) oppure da Racines (con la cabinovia fino alla malga Rinneralm e poi a piedi sul sentiero n. 13B). Seguire il sentiero n. 12 sulla larga cresta attraverso "Flecknerspitze", "Gleitnerjoch" e "Schlotterjoch". Continuare sulla cresta, che

diventa sempre più rocciosa fino alla piccola Punta di Montecroce (Kleine Kreuzspitze 2518 m). Dalla piccola Punta di Montecroce scendere per i prati alpini alla malga Klammalm e da lì attraverso il bosco a Vallettina di Racines. Se siete giunti al passo Giovo con la macchina: fino al "Schlotterjoch", quindi sentiero n. 10 fino alla Malga "Innere Wumblsalm", tornare per il sentiero n. 13A al Passo Giovo. Richiede passo sicuro.

Passo Giovo o stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo
6 h 428 m+

ESCURSIONE DEI SETTE LAGHI

Partenza dal fondovalle di Ridanna, sentiero n. 28 attraverso la Valle di Lazzago fino alle rovine del Poschhaus delle malghe Moarer (con ristoro). Voltando a destra verso la miniera del Poschhaus, seguire la strada delle miniere, e il vecchio piano inclinato, fino al sentiero n. 33 e salendo per una valle si giunge ai laghetti Massero e Egeten, magnifici laghetti alpini, ai piedi delle Bianche del Moarer, ora si prosegue fino al punto più alto, la Cima del Giogo Eget (2693 m). Continuando sul sentiero n. 33A fino la Lago di Massaro o sul sentiero n. 33 fino al Lago Torbo. Si torna al punto di partenza in ca. 2 ore. Necessario passo sicuro e buona forma fisica. (Su richiesta: possibilità di giungere al Poschhaus a mezzo pulmino del Museo – ca. 700 metri di dislivello e due ore tempo di camminata. Informazioni: tel. 0039 0472 656 364)

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
8 h 1450 m+

RIF. VEDRETTA PIANA & RIF. VEDRETTA PENDENTE

2254 m
2586 m

Dal fondovalle di Ridanna seguendo il segnavia n.9 su sentiero ben agibile attraverso il bosco e lungo il Rio Ferner in moderata salita fino alla malga Aglsbodenalm, poi in salita più intensa, ca. 300 m di dislivello, fino al rifugio Vedretta Piana (2254 m) e ancora più su fino al rifugio Vedretta Pendente (2586 m). Necessario passo sicuro. Si ritorna sulla via dell'andata.

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
Rif. Vedretta Piana: 4 h 30 min, Rif. Vedretta Pendente: 6 h
Rif. Vedretta Piana: 845 m+, Rif. Vedretta Pendente 1210 m+

LAGO PFURNSEE

2457 m

Dal fondovalle di Ridanna prendere il sentiero n. 9 seguendolo fino al Pian dell'Accla, da dove si cambia sul n. 9A che porta attraverso ripidi prati alpestri alla malga "Aglsalm". Da qui proseguire fino al meraviglioso, limpido e freddo Lago del Forno. Ritorno come all'andata oppure proseguire sul sentiero n. 9B fino al punto di partenza. Per escursionisti esperti con passo sicuro e buona forma fisica.

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
5 h 1050 m+

ALTA VIA DELLA VAL RIDANNA

Partendo dalla stazione a monte della funivia di Monte Cavallo, il sentiero quasi pianeggiante n. 23 porta a ca. 2000 m di altitudine. Si passa dal Ferchwasser e dalle malghe Kuhalm e Ochsenalm sotto le Cime Bianche di Telves, (da questo punto si possono ammirare i ghiacciai dello Stubai), la Cima Seeber e Cima del Tempo. Prima della Cima del Tempo, sopra

il sentiero, in una conca troviamo il piccolo laghetto Seeber e la malga Seeberalm (aperta nei weekend). Vale la pena fare questa escursione: chi ha buona condizione può raggiungere la Cima del Tempo in 1 ora ca. (magnifico panorama). Dalla malga Prischeralm (ristoro) ai piedi della Cima del Tempo, il sentiero n. 27 molto ripido porta a Masseria. Qui si trova un servizio di autobus per ritornare al punto di partenza affinché l'escursionista possa tornare a Vipiteno.

Stazione monte della cabinovia di Monte Cavallo (rientro in autobus di linea)
6 h 590 m+

VIPITENO > STAZIONE A MONTE DI MONTE CAVALLO 1862 m

Partendo da via Frana (sentiero n. 23 / n. 19): passeggiata all'ombra, prevalentemente attraverso il bosco per un sentiero a serpentine fino a una strada forestale. Il sentiero porta fino alla montagna di casa dei vipitenesi. Dalla stazione a monte di Monte Cavallo si può proseguire in varie direzioni. Possibilità di rientro in cabinovia.

Vipiteno, Via della Frana 2,5 h 940 m+

LADURNS > FORCELLA LOTTERSCHARTE > MALGHE VALMIGNA > MONTE CAVALLO

Dal rifugio Stella Alpina proseguiamo a sinistra attraverso lo stretto sentiero n. 34A fino a raggiungere un pianoro. Attraversandolo saliamo gradualmente da una fascia detritica fino alla forcella Lotterscharte (2139 m). Da qui in poi si scende fino alle malghe di Valmigna. Qui ogni casolare conserva il suo aspetto originario. Lungo il sentiero n. 19A si attraversa un pendio coperto di cespugli frondosi e dopo un ripido sentiero a serpentina si raggiunge il laghetto di Monte Cavallo. Scendendo leggermente si raggiunge il rifugio "Sterzingerhaus" a Monte Cavallo. Possibilità di scendere fino a Vipiteno (discesa 970 m) o ritorno sullo stesso sentiero fino a Ladurns.

Rifugio Stella Alpina a Ladurns 3 h
salita: 400 m+, discesa: 450 m+

SEMPLICE SCORCIO NATURALE A LADURNS (N. 8)

Godetevi la bellezza della natura e ricaricate le batterie a Ladurns. Partenza dalla stazione a monte della cabinovia di Ladurns. Si segue inizialmente il percorso circolare di Ladurns, poi si dirama dopo 200 metri seguendo il segnavia n. 8. Si continua sopra l'Hinkerboden con possibilità di ristoro presso il rifugio Stella Alpina. La via del ritorno si svolge nuovamente lungo il percorso circolare, passando i laghetti "Hirschlacken" fino alla stazione a monte della cabinovia.

Stazione monte della cabinovia Ladurns
2 h 310 hm

MONTE CAVALLO > MALGHE VALMIGNA > COLLE ISARCO

Dalla stazione a monte della funivia di Monte Cavallo il sentiero conduce sulla marcatura n. 19 fino al laghetto di Monte Cavallo. Deviare a sinistra e proseguire in direzione della malga Valmigna. Poco prima del paesino di montagna proseguire sulla strada forestale verso Colle Isarco. Subito dopo i cosìddetti masi „Kalkhöfen“ lasciare la strada e procedere sul sentiero n. 19A fino in fondo alla Val di Fleres. Da qui si cammina sulla passeggiata sull'argine „Uferpromenade“ in direzione di Colle Isarco. Collegamenti via bus per Vipiteno ogni giorno.

Stazione monte della cabinovia di Monte Cavallo 2,5 h
salita: 70 m+, discesa: 850 m+

PASSEGGIATA DI CAMINATA > MALGA GRUBBERGALM / SPINA DEL LUPO 2002m - 2776 m

Da Caminata proseguire sul sentiero n. 5 fino alla malga Grubberg (senza ristoro). Da qui si può proseguire fino alla cima della Spina del Lupo (2776m) prima sul sentiero n. 5 e poi sul sentiero n. 3. Fino alla malga Grubberg il sentiero è facile. Si ritorna sulla via dell'andata.

Caminata, Val di Vizze 5 h 500 m+

ESCURSIONE AD ALTA QUOTA AL RIFUGIO EUROPA 2693 m

V Dal rifugio Passo Vizze lungo l'Alta Via di Venna (sentiero segnato n. 3) fino al rifugio Europa.

Rifugio Passo Vizze 6,5 h 1090 m+

V *Da Piazza a nord, su una strada sterrata lungo il corso del torrente e quindi in salita lungo il sentiero n. 3A. Passaggio nei pressi della malga Bürstling (1961 m) e proseguimento lungo la cresta oltre il limite del bosco. Quindi a sinistra della cresta con lieve salita lungo un tracciato a zig-zag che, attraverso falde detritiche e a blocchi grossi, conduce fino al rifugio Europa.*

Piazza, Val di Vizze | 5,5 h | 1246 m+

V *Da S. Giacomo passando per la malga Beilstein sul sentiero segnato n. 3B, prima lungo il torrente e quindi fino alla malga, risalendo il pendio ricoperto di vegetazione boschiva. Attraverso prati e pascoli lungo l'Alta Via di Venna fino al rifugio Europa.*

S. Giacomo, Val di Vizze | fino al monte Kraxentrager: 8h | fino al monte Kraxentrager: 1680 m+

ESCURSIONE SASSO > RIFUGIO PASSO VIZZE 2275 m

Da Sasso (albergo) lungo il sentiero segnato n. 3 che attraversa il bosco salendo in ripide serpentine fino alla zona piana di prati e pascoli. Superata ancora una volta la strada per il valico, si passerà davanti ad antiche costruzioni militari fino a raggiungere il rifugio. Splendida vista sui ghiacciai delle Zillertaler Alpen, i laghetti del Passo e l'Alta Val di Vizze. Ritorno in discesa lungo il sentiero n. 4 segnato che attraversa la Valle del Vento (sentiero lastricato). Servizio shuttle dal Passo Vizze da inizio luglio a metà settembre; Info: tel. 0472 765 325

Sasso, Val di Vizze | 3,5 h | 780 m+

ESCURSIONE DI ALTA MONTAGNA GÜNTHER MESSNER – BIVACCO GRAN VEDRETTA-BIWAK

Dal 3° tornante della strada del Passo Vizze lungo il sentiero che si addentra nella valle e, tenendo la sinistra, conduce ad un'area di grande interesse botanico. Superate alcune insegne commemorative (sentiero n. 7A) incontrate lungo il percorso che si snoda in un ameno paesaggio di prati d'altura, si giunge infine ad una conca detritica e, attraversata la grande formazione morenica, si salirà sino al bivacco, così sperduto e vicino alle pareti settentrionali della Vedretta di Gries e della Gran Vedretta da suscitare sensazioni indimenticabili. Si ritorna sulla via dell'andata.

3° tornante della strada del Passo Vizze 3,5 h
750 m+

ESCURSIONE ALLE MALGHE FUSSENDRASS E DROSSBERGALM

Dal piccolo centro di Fußendraß lungo il sentiero segnato n. 17, attraversando la valle del Monte Grande, si arriva, con un tracciato in continua e regolare salita, fino alla malga. Una camminata facile e piacevole nel cuore della quiete montana. Stesso percorso per la discesa. Grado di difficoltà: facile. Tempo di percorrenza: 1 ora e mezza – 2 ore. Possibilità di spingersi fino al rifugio Vipiteno (senza ristoro) (2 ore) lungo la Wilde Kar oppure, seguendo il sentiero n. 17, fino alla Forcella della Rena (2671 m) e, passando per la malga Pfannealm, fino al rifugio Bressanone (2307 m) oppure, lungo l'antico sentiero militare n. 17A, fino al Passo di Fundres (2568 m), scendendo poi alla malga di Monte Largo (1958 m).

Fußendraß, Val di Vizze 3,5 h 520 m+

SAUN 2086 m

In macchina fino al Braunhof a Smudres. Da qui si prosegue prima sulla strada e poi si prende la strada sterrata a destra che porta fino alla malga di Gruben, sentiero n. 6. Si continua passando attraverso il bosco e pascoli fino a giungere in cima al Saun. Si scende sullo stesso sentiero.

Locanda Braunhof, Smudres 3,5 h
730 m+

GIOGO DI TRENS 2387 m

Con la macchina fino al maso più alto dell'abitato Partinges, sopra Trens. Lungo il sentiero n. 5, dopo avere attraversato 2 volte la strada forestale, si giungerà alla fontana Langwiesbrünnel (acqua potabile di ottima qualità) per arrivare infine, alla malga Plitsch. Superate le stalle della malga, proseguire sempre sul sentiero n. 5 fino al bivacco del Passo di Trens (alloggio di emergenza). Il sentiero segnato n. 5 procede sulla destra dove, si arriverà infine in vetta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Partinges, Campo di Trens 4 h 15 min. 1030 m+

MULES > MALGA PLANER 1938 m

Dal crocevia di Mules, in salita lungo il sentiero segnato n. 11 fino all'abitato agricolo di Flaines. Da lì prosecuzione lungo un percorso particolarmente erto fino a Dosso (2018 m), il monte di casa degli abitanti di Mules. Proseguendo pressoché in piano si giungerà infine alla malga Planer. Per il ritorno scendere da dove si è saliti oppure prendere il sentiero che conduce a Rizzolo (1 ora).

Mules 6 h 45 min. 1180 m+

LAGO PONTELLETTO 1847 m

Dal paese Le Cave (fra Mezzaselva e Mules) seguire il sentiero marcato n. 15 e poi il n. 14 che sale rapidamente attraverso il bosco fino alla malga Pontelletto (1777m). In breve tempo, attraverso il bosco pianeggiante, si raggiunge il Lago Pontelletto (1847m). Si ritorna sulla via dell'andata.

Le Cave (fra Mezzaselva e Mules) 5 h 1300 m+

FULDRES > VAL DI DOSSO/ONSER ALM > MALGA PONTELLETTO > LAGO PONTELLETTO

987 m > 2080 m > 1774 m > 1848 m

Da Fuldres fino alle opere di difesa della strada militare e, dopo circa altri cinque minuti di cammino, svolta a sinistra, imboccando il sentiero n. 16 che attraversa il bosco. Ripida ascesa fino alla malga di Ones. Tenendosi sulla sinistra si arriva poi alla malga Hüttenwald, ormai in decadenza. Sempre proseguendo sul sentiero n. 16 si giungerà infine alla malga Pontelletto (con ristoro) da dove, dopo una breve sosta, si raggiungerà in una ventina di minuti l'incantevole Lago Pontelletto (Puntleider See). Per il ritorno è possibile prendere il sentiero che dalla malga scende piuttosto ripido fino a Le Cave (n. 15B). Rientro in autobus.

Fuldres 7 h 1128 m+

RIFUGIO CALCIATI AL TRIBULAUN 2368 m

In fondo alla Val di Fleres, Fleres di Dentro (1245 m), a sinistra proseguendo lungo stradine strette fino al piccolo parcheggio vicino alla Cascata Inferno „Hölle" (ca. 1465 m). Proseguire a piedi seguendo sempre l'indicazione „Tribulaunhütte" (rif. Calciati al Tribulaun), sul ponte attraversando il fiume, piccolo

tratto in salita e poi lungo il sentiero n. 6/8 verso valle, poi a destra lungo il sentiero n. 8, in salita ripida e in serpentine fino al rifugio Tribulaun e al lago Sandessee (2365 m; gestito durante l'estate). Si ritorna sulla via di salita.

Sasso oppure parcheggio cascata "Inferno" (Fleres di Dentro)" 5 h 900 m+

RIFUGIO CREMONA 2423 m

Il tour ha inizio presso il parcheggio "Hölle" al di sopra del borgo di Sasso in Val di Fleres. Si scende pochi metri fino al rio della valle, si attraversa il ponte e si segue la marcatura 6 in direzione del Rifugio Cremona alla Stua (2423 m). In parte attraverso il bosco e in parte su sconfinati pendii erbosi, si sale (inizialmente con una pendenza moderata) fino a superare la Malga Furtalm; 1.700 m; ristoro; possibile breve deviazione sul 6/6B). Poco dopo, il sentiero si fa più ripido e sale con un'alternanza di ampie curve e strette serpentine su alpeggi e rocce, attraversando più volte un ruscelletto. Dopo oltre due ore di ascensione, la meta in quota è quasi raggiunta e non manca molto al rifugio, poco prima del quale si arriva al Lago Rocholsee (2.397 m; quasi interamente interrato), a cui l'erioforo in fiore conferisce un particolare fascino. Da qui, pochi minuti separano dal Rifugio Cremona alla Stua (2.423 m), immerso nel magnifico regno montuoso delle Alpi meridionali dello Stubai, dove in piena estate si scorgono ancora le lingue dei ghiacciai della Vedretta della Stua e di quella di Montarso, e dalla terrazza assolata lo sguardo abbraccia l'intera Val di Fleres fino a Colle Isarco. Discesa sul sentiero dell'ascensione.

Sasso oppure parcheggio cascata "Inferno" (Fleres di Dentro) 4,5 h 950 m+

GIRO DELLA PARETE BIANCA: RIF. CALCIATI AL TRIBULAUN > RIF. CREMONA ALLA STUA

Si parte dal parcheggio a Sasso (Fleres di Dentro), seguendo il sentiero n. 8, per raggiungere il rifugio Calciati al Tribulaun (2368 m) con il suo splendino laghetto Sandessee. Dal rifugio Tribulaun il sentiero n. 7 conduce attraverso la Parete Bianca fino al Rifugio Cremona alla Stua (posto di ristoro). Fra il monte Hoher Zahn (2924 m) e la Parete Bianca (3018 m) bisogna attraversare un tratto in mezzo alle rocce, se c'è neve prestare attenzione. L'ascensione alla cima della Parete Bianca è promettente. Con bel tempo si ha una vista splendida sulle Alpi Zillertaler e le Dolomiti, il gruppo Ortles e le Alpi Ötztaler fino alla cima Zugspitze. Si ritorna attraverso il sentiero n. 6 fino al parcheggio a Sasso/Fleres di Dentro.

Sasso oppure parcheggio cascata "Inferno" (Fleres di Dentro) 7 h 1740 m+

MONTE SELLA & MONTECROCE 2113 M & 2243 m

Dalla località Brennero, prendere la via San Valentino fino all'ex Dogana e quindi il percorso (n. 1) che, passando accanto alla cascata dell'Isarco, sale lungo il ripido declivio del monte. Il sentiero, snodandosi in molti tornanti, consente di arrivare in cima alla scoscesa fiancata rocciosa e di giungere al bordo inferiore dei prati della malga Sasso. Continuare a salire, tenendo la destra, e oltrepassare il torrente Isarco, qui ancora sottile. Continuare la salita lungo il versante seguendo la strada interpoderale, che in molti punti può essere accorciata "tagliando" i tornanti. Infine, dopo aver attraversato il dorso erboso, si giunge alla cima del Monte Sella. Da qui, un sentiero panoramico lungo la cresta porta al Montecroce.

Dal Monte Sella, dirigersi prima verso sud, poi verso sud-ovest verso il Monte Sasso (2186 m), quindi proseguire verso il Passo Sella, ad altitudine leggermente inferiore. Procedere fino all'innalzamento del Montecroce. Il percorso in discesa riporta al Passo Sella, quindi al Monte Sasso, per tornare infine alla malga Sasso. Dalla malga Sasso si può proseguire sia prendendo la ripida discesa che porta a Brennero, sia lungo la strada forestale fino al piazzale di deposito a 300 m a sud della località di Brennero.

Brennero 4,5 h 970 m+

ALTA VIA DI ZIRAGO

L'alta Via di Zirago collega il rifugio Cima Gallina sopra Colle Isarco con la zona di malga Zirago sopra Terme di Brennero. Percorso: da Colle Isarco si sale al rifugio Cima Gallina (sentiero n. 22), da qui si segue la marcatura n. 11 fino alle malghe di Zirago (malga Zirago, rifugio Genziana, malga Leitner, malga Gröbner, malga Luco, malga Posta). La gran parte delle malghe è chiusa. Rifugio Genziana aperto! È possibile scendere a Terme di Brennero o Brennero.

Colle Isarco 6,5 h 1160 m+

RIFUGIO GENZIANA > PASSO DELLA CHIAVE

1894 m > 2212 m

Da Terme di Brennero sul sentiero n. 4 raggiungiamo, in successione, la malga Bagno, il riparo Zirago (chiuso), il rifugio Riedl Kaser e il rifugio Genziana. Dal rifugio Genziana il sentiero n. 4 porta al Passo della Chiave.

Terme di Brennero 4 h 1160 m+

Escursioni circolari

CASPINETO

Da Val di Mezzo in Val Giovo sulla pista da slittino che attraversa il bosco in direzione di Costamonte svoltando poi a sinistra per Wiesl e quindi Caspineto. Imboccare prima un sentiero e poi, lungo una stradina asfaltata, passare davanti ad una vecchia fattoria in direzione di Olmedo (Rust). Scendere quindi per la strada proseguendo diritti all'incrocio e imboccare poi la stradina che scende a Vipiteno. Al successivo incrocio svoltare a sinistra, e poi, subito dopo il ponte, ancora a sinistra proseguendo lungo una strada di sassi. Arrivati a Casateia, nei pressi del bar Platzl, seguire la strada principale per alcune centinaia di metri fino all'hotel A.nett. Di fronte all'albergo, ossia sul lato sinistro della strada, ha inizio la "vecchia strada" per il Passo Giovo. Percorrendola, si farà ritorno al punto di partenza.

Val di Mezzo, Val Giovo | 4-5 h | 640 m+

PASSEGGIATA IN ALTURA LUNGO IL MONTE PIATTO

Si parte dalla Val Giovo, località S. Antonio, per proseguire su un sentiero ripido che conduce al bosco nei pressi del giogo Platschjoch, da dove si sale dolcemente verso il "Gostjöchl" per terminare alla chiesetta sotto il Passo Giovo. Da qui è possibile ammirare il magnifico panorama sulla Val Racines e Val Giovo. Dalla chiesetta si può raggiungere il fondovalle camminando verso la località di Casalupa e poi fino a S. Antonio.

S. Antonio, Val Giovo | 5 h | 1000 m+

SENTIERO PANORAMICO TELVES

Il punto di partenza per la soleggiata passeggiata panoramica è la caserma dei vigili del fuoco di Telves di Sopra (possibilità di parcheggiare). Da qui si cammina verso "Telfer Almen". Dopo ca. 30 minuti di passeggiata si arriva al confine del bosco. Oltre il ponticello segue un tratto ripido ma breve, proseguendo

a sinistra troverete boschi d'abete rossi per la direzione a valle Telves di Sotto. Giungerete a una strada forestale la quale attraversandola Vi porterà a un sentiero marcato. Dopo breve tempo Vi troverete alla radura chiamata "Neun Stangen". A sinistra giungerete al "maso Jaufner". Lungo il confine del bosco avrete una splendida vista verso la vallata. Ritorno al punto di partenza. Bellissima camminata per tutta la famiglia.

Caserma dei vigili del fuoco di Telves di Sopra
1,5 – 2 h 220 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE PRANTLWEG > ROANDERWEG

Partenza dall'hotel Wiesnerhof (possibilità di parcheggio). Attraversato il Rio Vizze sul ponte (segnaletica), proseguire lungo il sentiero d'accesso fino al primo tornante. Da qui il sentiero "Prantlweg" condurrà all'interno della valle, ritornando poi sulla strada per Vizze e attraversando sul ponte Müllerbrücke sia il Rio Vizze che la strada. Fiancheggiando la centrale elettrica (segnaletica) si giunge infine al sentiero Roanderweg che, con un leggero saliscendi sul versante orografico destro della valle, conduce fuori dalla vallata fino a Castel Palù, fino alla residenza Wiesheim. Ritorno verso Prati in direzione est, lungo la strada fino al punto di partenza. Esposto a sud, il sentiero Roanderweg si presta a compiere bellissime passeggiate anche durante il periodo invernale.

Parcheggio dell'albergo Wiesnerhof 2,5 h
215 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE PRATI > CASTEL PIETRA > PRATI

Il sentiero inizia presso il ponte della chiesa di Prati numerato 24 che sale sino al Castel Pietra. Un'alternativa più difficile ma molto

bella è la salita per il bosco sempre per raggiungere il Castel Pietra (1071 m). A nord del castello si scende verso la diga del Rio Vizze. Si torna a Prati passanto lungo il Rio Vizze, da ambo i lati del rio. Dal Castel Pietra ci sono diverse possibilità di discesa, verso il ristorante Burgfrieden oppure verso l'alta via di Trens.

Ponte della chiesa a Prati 1,5 h 140 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE PRATI > GSCHLIESSEGG > PIRCHMAHDER > CASTEL PIETRA > PRATI

Attraversato il ponte, proseguire lungo la strada fino al primo tornante. Seguendo brevemente il sentiero Prantlweg si raggiungeranno le indicazioni per il sentiero Schnaggweg, n. 4A. Svoltare quindi a destra e seguire sempre il percorso segnato in salita che, attraverso il bosco, porta fino a Schnagge. Giunti sulla strada forestale (segnaletica n. 4A), svoltare a sinistra e procedere lungo un saliscendi fino al Gschließegg (1670 m). Splendido punto panoramico con area di ristoro. Prosecuzione in direzione ovest lungo l'Alta Via di Fundres (sentiero segnato) fino alle distese di larici del "Pirchmahder". Scendere quindi lungo il sentiero segnato fino al Castel Pietra e fare rientro a Prati (sentiero n. 24).

Ponte della chiesa a Prati 4 h 760 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE AVENES > PFAMMES > AVENES 1532 m

Un centinaio di metri dietro il borgo di Avenes, prendere a sinistra la mulattiera che, su un tracciato piuttosto ripido, conduce ai pascoli di Pfammes, un romantico alpeggio dalla splendida vista panoramica. Scendere quindi a est in corrispondenza del maso abbandonato e imboccare il comodo sentiero forestale che scende fino alla strada per Vizze, pas-

sando nei pressi del lago artificiale e uscendo dalla valle attraverso il ponte. Costeggiando a questo punto la strada provinciale o prendendo a destra il vecchio sentiero che scende a Vizze, si farà ritorno ad Avenes.

Avenes 2 h 300 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE SAN GIACOMO > MALGA VIEDALM > PIAZZA

Partendo dalla caserma dei vigili del fuoco a San Giacomo si attraversa il Rio Vizze e si prosegue in leggera salita seguendo il sentiero n. 10 verso la malga Viedalm (1958 m). Dal fienile si prosegue verso la valle. Presso l'incrocio successivo si prende verso destra sul sentiero n. 11. Poi sul sentiero 11 si scende verso valle fino a Piazza e da Piazza si ritorna fino a San Giacomo.

San Giacomo, Caserma dei vigili del fuoco 4,5 h
650 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE RIZZÒLO > PASSO DI VALLES (JOCHTAL) > MALGA PLANER > RIZZÒLO 1938 m

Con la macchina da Mules fino all'abitato di Rizzòlo. Da qui proseguire sul sentiero n. 10 fino al Passo di Valles (1920 m) e fino alla stazione a monte Jochtal. Da qui un sentiero non pericoloso (n. 11A) conduce fino alla malga Planer (1938 m) e per il ritorno al parcheggio prendere il segnavia n. 10A.

Rizzòlo 3 h 440 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE MULES > SENTIERO ROMEDISTEIG

Escursione molto bella e facile che dalla scuola di Mules conduce lungo la strada per il Capitello di Sant'Antonio da dove,

sempre procedendo lungo il sentiero segnato (bianco azzurro), si farà ritorno a Mules.

Mules 1 h 160 m+

ESCURSIONE CIRCOLARE DI LADURNS IN VAL DI FLERES

L'escursione circolare di Ladurns parte a destra della stazione a monte di Ladurns. Dapprima il sentiero conduce ai laghetti "Hirsch-Lacken" e si prosegue attraverso il sentiero Dolomieu fino al bivio "Teissljöchl/Edelweißhütte", breve ascesa sul Wastenegg con stupenda vista panoramica sul Calciati al Tribulaun. Proseguendo in direzione Teissljöchl e a sinistra fino al rifugio Stella Alpina (aperto). Da qui si scende sul sentiero forestale o sul nuovo sentiero nr. 8 fino al punto di partenza.

Stazione a monte della cabinovia di Ladurns 2 h
310 m+

DAL RIFUGIO STELLA ALPINA ATTRAVERSO "TOFFRING" FINO AL FONDO VALLE

Si parte dal rifugio Stella Alpina (1982 m) a monte di Ladurns verso il passo „Teissl", per giungere poi ad una piccola diga della centrale elettrica di Fleres scendendo attraverso un cammino marcato n. 35. Da qui si può giungere a Fleres di Dentro mantenendosi sul versante sinistro lungo la strada forestale. Mantenendosi invece sulla destra prima lungo la strada forestale e poi lungo il sentiero "Sogeweg" si giunge alla stazione a valle della seggiovia.

Rifugio Stella Alpina, Ladurns 2 h
salita: 30 m+, discesa: 840 m+

Camminate con l'acqua

LE CASCATE DI STANGHE

Dal paese di Stanghe si cammina sul sentiero in comoda salita fino all'entrata vera e propria della gola. Dopo un breve tratto del bosco si arriva al primo ponte vertiginoso. Si prosegue attraverso la gola sui diversi ponti al di sopra delle cascate. Si percorre poi un ultimo tratto nel bosco per arrivare al ristorante Jaufensteg lungo la strada di Racines. Si ritorna o sulla via di andata o davanti alla Rovina Reifenegg.

Stanghe salita: 1 h / discesa: ca. 40 min.
175 m+

LE CASCATE BURKHARD

La gola Burkhard si trova sul Rio Ferner a Ridanna/ Masseria e si raggiunge dopo una passeggiata di 45 minuti, partendo dal Museo delle Miniere a Masseria e percorrendo il sentiero n. 9. Il percorso offre tanti punti panoramici da cui ammirare le imponenti cime delle Alpi Breonie e attraversa ponti sui quali è possibile scoprire da vicino la forza naturale dell'acqua! L'itinerario termina presso la malga di Aglsboden, da dove è possibile riprendere il sentiero n. 8 che conduce fino ai noti rifugi alpini Vedretta Piana, Vedretta Pendente, rifugio Gino Biasi al Bicchiere o di nuovo giù fino a Masseria.

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
salita: 1 h 30 min. / discesa: ca. 45 min. 300 m+

CASCATE "GURGL" – VAL GIOVO

Scoprite il suono della cascata su un sentiero naturalistico unico. Si tratta di una piacevole escursione adatta a tutta la famiglia. Da Val di Sopra, all'interno della Val Giovo, si prosegue sulla strada delle malghe in direzione della baita Bergalm. La cascata Gurgl cade in maniera imponente sui sentieri rocciosi. Arrivando nella valle di Ontratt il dolce ruscello di montagna si trasforma in un'esperienza Kneipp nautale (percorso a piedi scalzi). Variante: da Val di Mezzo seguire il sentiero panoramico in direzione del fondo valle.

Val di Sopra, Val Giovo
1 h 30 min. (da Val di Sopra), 3 h (da Val di Mezzo)
288 m+

SENTIERO DELLE CASCATE "ALL'INFERNO" IN VAL DI FLERES

Dal parcheggio a S. Antonio si prosegue a piedi fino al Feuerstein Nature Family Resort. Passando l'hotel a destra attraverso il ponte e lungo il sentiero stretto in salita. Passando per Außenstein il sentiero cascata conduce nel bosco. Si attraversa tre cascate impressionanti e si raggiunge il parcheggio „All'inferno". Qui vale la pena visitare la piattaforma panoramica sopra la cascata „All'inferno", la cascata più famosa della Val di Fleres. Si ritorna lungo il segnavia n. 6 al punto di partenza presso S. Antonio.

S. Antonio – Casa Culturale, Val di Fleres 2 h
230 m+

CASCATA "ALL'INFERNO" IN VAL DI FLERES ALLA MALGA FURT 1690 m

Da S. Antonio si segue la strada asfaltata che sale ripidamente fino ad arrivare alla cascata "All'inferno" (fino alle ore 10:00 e dalle ore 16.00 accessibile in macchina, parcheggio disponibile). A seconda della motivazione, questa attrazione può essere visitata all'inizio dell'escursione o alla fine (durata ca. 15 min.). Continuare sulla strada forestale sterrata, sempre leggermente in salita. L'area è caratterizzata da pareti rocciose e foreste. Poco prima di raggiungere il rifugio, la valle si apre e possiamo vedere una varietà di cascate alimentate dallo scioglimento della neve. La valle solitaria si chiude e sopra di noi vediamo le Alpi dello Stubai e Feuerstein. Raggiungiamo la nostra destinazione dopo circa 1 ora e 1/2 (1690 m). Si ritorna sulla via dell'andata oppure è possibile prolungare il tour prendendo il nuovo sentiero fino al rifugio Allriss.

Parcheggio "All´inferno" Fleres di Dentro (passaggio fino le ore 10.00) 2,5 h 470 m+

SENTIERO DELL'ACQUA A VIPITENO

Il sentiero dell'acqua di Vipiteno offre diverse stazioni per comprendere meglio in complicato mondo moderno dell'acqua potabile per una città. Dalla sorgente fino alla distribuzione in città, tutte le fasi sono spiegate nel dettaglio. Il sentiero n. 23 inizia presso la stazione a monte di Monte Cavallo e porta direttamente nella cittadina di Vipiteno. Presso le diverse stazioni vengono spiegate le diverse tecniche utilizzate per purificare l'acqua o, ad esempio, per ottenere energia dall'acqua potabile. Lungo il percorso inoltre si incontra un parco giochi a tema "acqua". Questa escursione è consigliata per le famiglie e le scolaresche.

Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo
2 h salita: 40 m+, discesa: 930 m+

SENTIERO "GOLA ACHENRAIN"

Su un sentiero assicurato si cammina da Mareta fino a dietro il "Hofmannsteg", successivamente si prosegue vicino al fiume (Fern) verso la gola. Si continua su un sentiero a serpentine che arriva ad una altura dove inizia il vecchio sentiero. Avrete una bellissima vista sul fiume rumoreggiante. Attraverso la nuova scala a pioli raggiungerete le vecchie mura che testimoniano i tempi dell'estrazione mineraria. Dopodiché si arriva ad uno smottamento del terreno dove troverete il sentiero che prosegue verso l'alto. Di fronte alla vallata si vedono dei masi. Un vecchio sentiero nel bosco Vi accompagnerà alla strada forestale che Vi porterà al centro abitato "Gasse". Da qui l'escursione conduce lungo il segnavia n. 7A fino alla cappella S. Maddalena che si trova in posizione splendida. La cappella è stata costruita durante i tempi d'oro della miniera Schneeberg. Sul segnavia n. 9 si ritorna al punto di partenza presso Mareta.

Mareta 1,5 h 370 m+

SORGENTE DELL'ISARCO 2030 m

Il fiume Isarco nasce ben sopra il passo del Brennero, sotto la montagna di Sattelberg, per poi cadere con una cascata spettacolare fino al passo e scendere poi verso valle. Il sentiero n. 3 che porta alla sorgente del torrente parte 800 m prima dell'abitato di Brennero a destra della statale. Il sentiero passa affianco alla Steinalm per arrivare poi alla Sattelalm e continuando in salita fino alla fonte dell'Isarco.

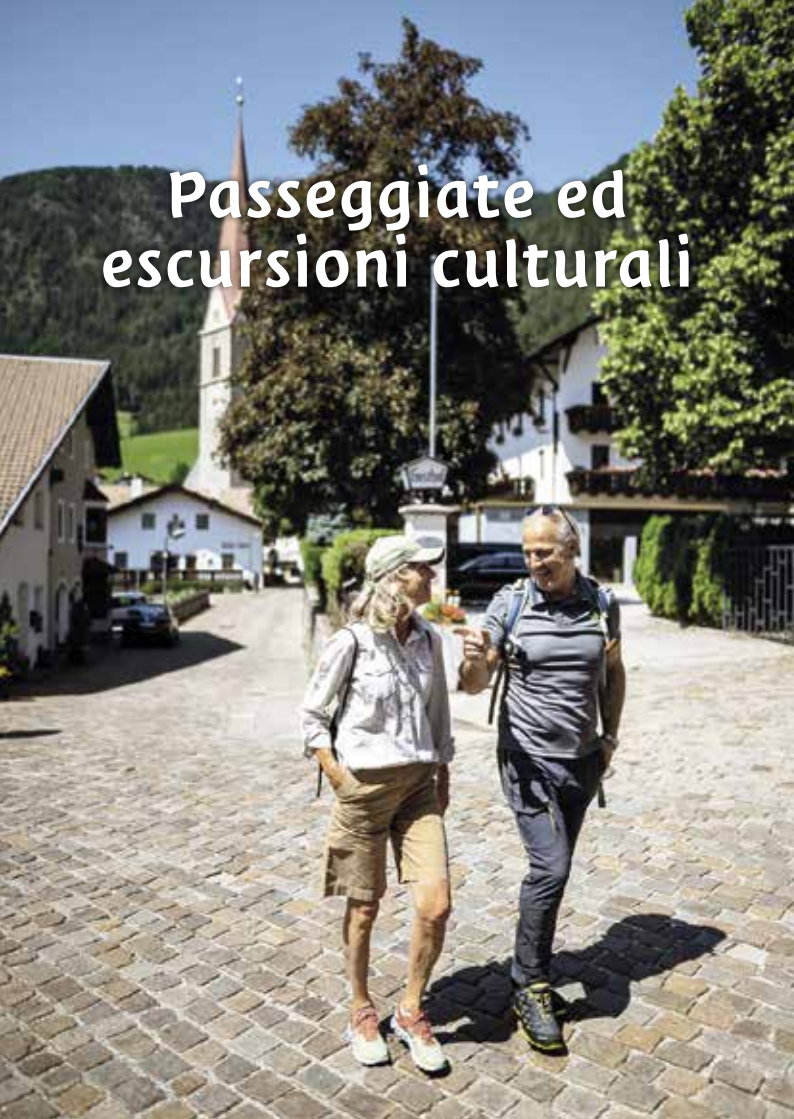
800 m prima dell'abitato di Brennero 4,5 h
927 m+

SENTIERO DELLA CASCATA A COLLE ISARCO

Il percorso circolare "Hochwieden/Herrengarten" compreso il ponte restaurato, fu costruito durante l'era del nobile turismo prima della prima guerra mondiale e consente una piacevole escursione vicino al villaggio di Colle Isarco con splendida vista sulla Val di Fleres. Il sentiero conduce dalla Piazza Ibsen di Colle Isarco lungo la strada statale che porta all'albergo Nussbaumer per poi deviare a destra. Salendo lievemente verso est, la strada passa davanti all'Hotel Gudrun e si prosegue in direzione di Hochwieden/Herrengarten, passando la cascata. Udite l'impressionante rumore della cascata lungo il sentiero escursionistico!

Colle Isarco 1 h 110 hm

Passeggiate ed escursioni culturali



PELLEGRINAGGIO DI TRENS

La Via del Pellegrinaggio di Trens è stata ricostruita sui resti di un antico sentiero di meditazione del XVII secolo, che andò distrutto durante la II Guerra Mondiale. Il percorso comprende oggi 4 ceppi commemorativi e un totale di 15 stazioni. Il tracciato ad anello inizia presso il santuario di Trens, da dove si segue il sentiero indicato con la segnaletica n. 24 e si prosegue lungo una strada forestale in direzione di Sprechenstein. Circa 300 metri dopo la fine della strada forestale si svolta a sinistra, si attraversa il borgo di Sprechenstein e, scendendo lungo la montagna, si raggiunge la pensione "Burgfrieden". Da lì, dopo aver attraversato la strada, si percorre un sentiero che conduce alla "Reiterkapelle", da dove si segue poi la strada per Trens e si torna al punto di partenza.

Santuario di Trens 1,5 h 370 m+

SENTIERO PANORAMICO DELLA VAL GIOVO

Il punto di partenza è la "vecchia strada per Val Giovo" a Casateia (accanto all'hotel A.nett). Si prosegue in direzione "Platzhof" e "Gringgerhof" fino a raggiungere la strada forestale in direzione di "Hanseleplatsch". Il sentiero procede immerso tra i prati verso la Val di Mezzo, da dove si arriva direttamente al paese. Per il ritorno si può ripercorrere lo stesso sentiero o utilizzare l'autobus di linea.

Casateia, accanto all'hotel A.nett 2,5 h 520 m+

ESCURSIONE IN VAL RIDANNA

Escursione lungo il "sentiero didattico" che attraversa la bellissima Val Ridanna. Partendo dalla casa culturale a Ridanna, lungo il bello e ampio sentiero forestale che attraversa il bo-

sco. Attraversare dunque la strada principale e procedere lungo un sentiero non segnato, ma ben segnalato, che conduce a Gasse. Già da lontano si intravedrà la Cappella dei Minatori S. Maddalena che sovrasta un piccolo colle sopra la strada. Per chi è ancora in forze si consiglia di farci una capatina. Proseguire ancora sul sentiero che riporterà al punto di partenza.

Casa culturale Ridanna 2,5 h 130 m+

COLLE ISARCO > VIA D'ARGENTO > FLERES DI FUORI: VIA CRUCIS

Una passeggiata contemplativa che lungo la Via d'Argento conduce fino ai masi della Palù/Moos per poi salire ripida a destra e procedere dunque in direzione sud verso la linea ferroviaria, attraversare quindi il bosco, incrociare la strada militare antistante alla chiesetta "Jaggl" e, superata quest´ultima, procedere ancora attraverso lo stretto sottopassaggio nei pressi della croce "Ploserkreuz" e il Rio Fleres fino ad attraversare la strada omonima e giungere infine alla Cappella della Madonna dell´Aiuto nella località Fleres di Fuori. Dalla XIII stazione della via crucis, è possible proseguire a destra sulla strada asfaltata percorrendo la via della Chiesa fino a Ladurns.

Colle Isarco 1,5 h 70 m+

ROVINA DI CASTEL STRADA

Meta di una piacevole passeggiata per gruppi familiari è la rovina di Castel Strada. Si procede da Colle Isarco in direzione Notenburg, passando davanti all'hotel Gudrun e dopo il sottopassaggio dell'autostrada, a destra nel bosco. Dopo ca. 30 minuti si arriva ad un vecchio mulino abbandonato e subito dopo alla rovina di Castel Strada. Si può ritornare a Colle Isarco lungo il sentiero inferiore, che devia subito dopo il mulino.

V *Lasciamo a sinistra la rovina di Castel Strada, scendiamo lungo la strada in direzione sud e raggiungiamo tra boschi e prati la località Novale. Prendiamo il sottopassaggio ferroviario, attraversiamo la strada statale e troviamo la strada provinciale che porta a Ceppaia. Ora seguiamo la strada in direzione nord per Ceppaia fino a Colle Isarco o in direzione sud per Ceves fino a Vipiteno.*

Colle Isarco 1 h 100 m+

V *Partendo dalla stazione a valle di Monte Cavallo si passa presso l'albergo Maibad attraverso un tunnel sottostante la ferrovia. Dopo si prosegue sul sentiero 3A e successivamente sul sentiero n. 24 fino alle rovine di Castel Strada. Per tornare si ripercorre il medesimo percorso dell'andata.*

Stazione a Valle della cabinovia di Monte Cavallo
2,5 h 213 m+

V *Dal Castel Moos si inizia sul sentiero n. 24 in direzione Flanes. Appena prima del borgo si prende a destra sul sentiero n. 25 e si prosegue in salita sino a raggiungere la strada. Si prosegue poi fino al maso Braunhof e appena dietro si prende il sentiero n. 3 verso destra. Attraversando lo Strobelgraben si prosegue sempre sulla stada forestale fino alla Prantneralm. Presso la malga Prantneralm si prende a sinistra sul sentiero n. 6A e da lì si scende su un sentiero ripido fino alle rovine di Castel Strada. Per tornare*

si prende il sentiero n. 21 che porta attraverso il paese di Flanes nuovamente al Castel Moos. Possibilità di ristoro: Braunhof, Prantneralm, ristorante Sonnenheim.

Castel Moos 6,5 h 983 m+

DA LADURNS A S. ANTONIO DI FLERES (SENTIERO DELLE TRE MALGHE)

Il sentiero delle tre malghe parte dalla stazione a monte della cabinovia di Ladurns e passa in mezzo alle malghe di Ladurns, salendo leggermente a destra verso le piste di sci. Dopo 20 minuti di salita il sentiero porta verso le malghe di Toffring passando attraverso boschi costeggiati da laghetti. L'escursionista sarà colpito da un bellissimo panorama: le Cime Bianche di Telves (2588 m), la Vetta del Tempo (2709 m) a lato destro, e dall'altra parte dal maestoso Tribulaun (3096 m), la Cima Bianca (3016 m), la Cima della Neve (3128 m) e le Cime del Montarso (3246 m). Attraversando i prati della malga di Toffring si raggiunge il cosiddetto Pfaffenberg per poi scendere verso la malga di Allriss, una tipica baita tirolese. Dalla malga Allriss si può arrivare di nuovo a Ladurns attraverso la strada forestale, il ben marcato „Sogeweg" o tornare a valle a S. Antonio di Fleres. È una bellissima escursione giornaliera per tutta la famiglia.

Stazione a monte della cabinovia di Ladurns
3 h 15 min. salita: 310 m, discesa: 880 m

Escursioni con i bambini

SENTIERO D'AVVENTURA "SULLE TRACCE DELL'ACQUA" COLLE ISARCO – VAL DI FLERES

Benvenuto nel mondo di "Gossy" e "Gschnitzy"! Le due gocce d'acqua ti racconteranno la loro storia emozionante lungo due percorsi nel Tirolo settentrionale e meridionale. Rivivrai le avventure di queste gocce girovaganti, scoprendo nel frattempo molti fatti importanti sull'acqua. Escursione sull'argine del Rio Fleres con varie postazioni di gioco sul tema "acqua" e "arrampicata". La passeggiata iniza al campo sportivo di Colle Isarco e prosegue fino a Fleres di Dentro. Possibilità di ritorno con l'autobus.

Colle Isarco | 2 h | 180 hm

PERCORSO DIDATTICO ATTORNO AL CASTEL WOLFSTHURN

Il percorso inizia ai piedi del colle del castello, di fronte alla chiesa di Mareta, prosegue a nord in un'area boschiva incontaminata attorno al Rio Mareta e termina a ovest del castello, nei pressi del laghetto. Lungo il percorso sono state allestite diverse "stazioni" naturali presso le quali i visitatori, in particolare i bambini, possono approfondire la loro conoscenza della natura. I mondi da sperimentare sono tantissimi: le sponde del rio fino all'area di pietrisco, il bosco e il prato, l'acqua e il muschio, la collina delle formiche e i piccoli stagni, il laghetto, il telefono nel bosco e una casetta costruita con diversi tipi di legno... Per entrare in contatto con la natura non si deve fare altro che camminare su del morbido muschio! E così diventa possibile conoscere la natura letteralmente con tutti i sensi!

di fronte alla chiesa di Mareta | 1 h | 40 m+

SENTIERO “PFEIFER HUISELE”

Dall’albergo Jaufensteg si segue il sentiero lungo la Val Racines in direzione Colle e si prosegue fino al borgo Vallettina, dove si incontra la casa natale dello stregone Pfeifer Huisele, indubbiamente tra i personaggi più conosciuti delle leggende tirolesi, noto soprattutto per il suo spiccato senso dell’umorismo. Alla maniera di Till Eulenspiegel, famoso personaggio del folclore del nord della Germania, Pfeifer Huisele attraversò vallate e montagne cavalcando un piccolo asinello. Le sue trovate erano così originali e curiose da suscitare ancora oggi meraviglia e stupore. I cartelli lungo il sentiero raccontano storie e leggende incentrate sulla figura di Pfeifer Huisele. Si ritorna o sulla via dell’andata o dall’hotel Larchhof con il bus di linea.

Albergo Jaufensteg, Racines di Fuori
5 h (con il bus di linea solo 2 h 30 min.) 366 m+

SENTIERO A PIEDI SCALZI

Vivere la natura nel senso più autentico della parola: è questo l’obiettivo del sentiero a piedi scalzi che si sviluppa per ca. 400 m nella Valle di Racines. Passeggiare a piedi nudi nella natura sperimentando tutte le sensazioni che suscita il venire a contatto con materiali differenti come l’erba, la sabbia, la ghiaia, il marmo di Racines, diversi tipi di legno e naturalmente il sottobosco in tutti i suoi aspetti. Scoprire le differenze tra materiali ruvidi e piacevoli al tatto, mantenersi in equilibrio e godere degli effetti benefici di un massaggio naturale di riflessologia plantare con pietre calde e acqua fredda lungo il percorso Kneipp nel Rio Racines. Camminare a piedi nudi è una sensazione stimolante ed estremamente salutare per giovani e anziani, che tonifica l’organismo e le difese immunitarie.

Novità: Direttamente vicino al sentiero a piedi scalzi c’è la nuova zona Kneipp.

Racines di Dentro, Hotel Larchhof 20 min.

ESCURSIONE NATUROPATICA ALLA KUHALM

Lungo neanche 3 chilometri, il percorso ha inizio direttamente presso la stazione a monte della cabinovia di Monte Cavallo. Il primo tratto si snoda nel bosco fino alla malga Raminger Alm per poi tagliare la pista da sci di Telves e condurre quindi attraverso una zona di pini nani, prima di allacciarsi al sentiero delle malghe "Kuhalm – Ochsenalm". Anche grazie a tanti e diversi punti panoramici come quello, di grande suggestione, della "croce in legno di Telves", il tracciato è, d'estate e d'inverno, un autentico percorso alla scoperta della natura. Il sentiero fa parte del tracciato circolare estivo che, ottimamente segnalato e punteggiato di stazioni informative, si snoda sul Monte Cavallo: gli amanti delle escursioni in montagna e tutti gli interessati agli aspetti naturalistici hanno l'opportunità di scoprire da vicino, lungo il sentiero, i segreti del bosco e le particolarità geologiche, idrologiche e botaniche della zona. Lungo il sentiero "Kuhalm" si toccano fra l'altro le malghe Kuhalm (proseguendo da qui sul sentiero indicato con la segnaletica n. 23), Ochsenalm e Freundalm (tutte con ristoro), l'alta via di Ridanna, la sorgente Ferchwasser (2050 m) e le Cime Bianche di Telves (2588 m). Lungo il sentiero indicato con la segnaletica n. 23 è possibile scendere anche a Vipiteno.

Stazione a monte della cabinovia di Monte Cavallo
1,5 h. 190 m+

SENTIERO DELLE API (TRENS–VALGENAUNA)

Il sentiero delle api è una passeggiata tematica didattica che apre una finestra sulla vita segreta e l'organizzazione sociale delle api. Indicato per tutta la famiglia, è particolarmente consigliato alle scolaresche. Si parte dal luogo di pellegrinaggio Maria Trens. L'indicazione "Percorso apistico" conduce a Valgenauna (937 m), dove si trova la chiesetta gotica di San

Valentino del 1500. Per il ritorno è possibile ripercorrere lo stesso sentiero oppure fare un giro circolare e ritornare verso Trens. Lunghezza del percorso: 1,7 km.

Trens 1 h 62 m+

TOUR DEL BIRGL IN VAL DI MEZZO / VAL GIOVO

Splendida escursione nella tranquilla Val Giovo. Partendo dal paesino di Val di Mezzo, prosecuzione lungo una stradina in direzione dell'hotel Jaufentalerhof (segnaletica) e quindi, superatolo, fino a Fontanafredda da dove, imboccando a destra un sentiero che attraversa il bosco, si ritornerà alla Val di Mezzo.

Val di Mezzo, Val Giovo 1 h 300 m+

ESCURSIONE LUNGO IL RIO DI MARETA

Fantastica escursione per famiglie nel cuore di un paesaggio bello e tranquillo. Punto di partenza a piacere:

Da Mareta: possibilità di parcheggio al centro della località da dove, superato il ponte, si svolterà subito a destra verso la zona artigianale. Superata la segheria, imboccare l'ampia e bella strada per Stanghe. Attraversare quindi un altro ponte e proseguire sull'altra sponda del ruscello in direzione di Casateia da dove attraverseremo ancora una volta il fiume, proseguendo poi lungo la pista ciclopedonale che conduce a Stanghe e quindi a Mareta e al punto di partenza.

Da Stanghe: possibilità di posteggio presso la zona sportiva. Passare il campo di calcio in direzione Rio di Mareta (biotopo "Schönau"). Camminare prima o in direzione Mareta o in direzione Casateia.

Da Casateia: possibilità di parcheggio davanti alla casa culturale (Vigili del Fuoco). Attraversare la strada principale e camminare sul sentiero „Mühlbachweg" fino ai segnavia. Seguire

il sentiero in direzione di Stanghe. Inizialmente un sentiero stretto ben segnalato attraverso il bosco. Arrivati a Stanghe attraversare il ponte e camminare lungo la ciclabile asfaltata fino a Mareta. Per il ritorno, imboccare inizialmente lo stesso tracciato per Stanghe per poi arrivare alla salita lungo il nuovo percorso ciclopedonale.

Idea!: Perché non abbinare questa escursione ad una visita del Castello di Mareta / Castel Wolfsthurn (Museo Provinciale della Caccia e della Pesca) o delle Cascate di Stanghe (spettacolo naturale unico per grandi e piccini)?

Mareta, Stanghe o Casateia | 2 h | 80 m+

TRENS 987 m

Lungo la passeggiata dell'Isarco fin sotto Castel Pietra. Breve salita al castello sul sentiero n. 20B. Da qui passeggiata in lieve salita per Trens sul sentierno n. 24. Ritorno per la Via di Pellegrinaggio di S. Maria Assunta a Trens, oppure in autobus o treno.

Piazza città di Vipiteno | 4 h 15 min. | 409 m+

ESCURSIONE IN MONTAGNA FINO AL FLANER JÖCHL 1935 m

Si segue il sentiero per il laghetto di Monte Cavallo (vedi sopra) girando poi a destra e proseguendo sempre in quota sulla dorsale fra Monte Cavallo e Valmigna verso gli impianti di trasmissioni televisivi, ben visibili, sul Flaner Jöchl. Per il ritorno si può prendere anche la strada forestale, che parte proprio dal Flaner Jöchl e porta, passando appena poco sotto il rifugio "Furlhütte", al punto di partenza.

Stazione a monte della cabinovia di Monte Cavallo
4 h 15 min. | 409 m+

FLANER JÖCHL > CEPPAIA > COLLE ISARCO > VIPITENO

Dal laghetto di Monte Cavallo proseguire per una cinquantina di metri sul sentiero segnato n. 19 e scendere attraverso il Flaner Jöchl fino a Ceppaia. Splendida veduta alle rovine di Castel Strada (sul versante opposto della vallata). Proseguire quindi lungo il margine del bosco fino a Colle Isarco. Variante: da Ceppaia il sentiero conduce al borgo di Ceves e da qui, lungo una strada carrabile che svolta a sinistra, direttamente alla stazione a valle della funivia di Monte Cavallo.

Stazione a monte della cabinovia di Monte Cavallo
4 h salita: 242 m, discesa: 1151 m

SENTIERO PRATI > SMUDRES > BRAUNHOF 1346 m

Dalla residenza Wiesheim (Castel Palù) seguire la segnaletica per il sentiero n. 1 in direzione di Flaines. Prima di raggiungere il piccolo borgo, imboccare con una svolta secca a destra il sentiero segnato che, attraverso il bosco, sale fin sopra il maso "Klauserhof". Superato uno staccato e risalendo il sentiero del bosco si giunge quindi alla strada che conduce alla locanda Braunhof.

Castel Moos 2 h 30 min. 400 m+

SENTIERO PRATI > GSCHLEIBODEN 1300 m

Stesso tragitto che si percorre per l'itinerario Smudres–Braunhof. Alla biforcazione che si incontra prima di sboccare sulla strada, svoltare a destra (indicazione per il pianoro di Gschleiboden) lungo il sentiero quasi piano che fiancheggia lo Gschleiboden. Splendida veduta panoramica di Prati e sull'intero fondovalle. Escursione di mezza giornata con possibilità di ristoro presso il Braunhof. Si ritorna sulla via dell'andata.

Castel Moos 2 h 30 min. 398 m+

PASSEGGIATA RAIN > PIAZZA > SAN GIACOMO > SASSO 1520 m

Da Rain, attraverso il ponte, all'altro versante della valle e quindi lungo un sentiero attraverso il bosco (orograficamente situato a sinistra) all'interno della valle fino ad un piccolo corso d'acqua. Lungo la strada fino ad un maso e quindi prosecuzione per Überwasser/Transacqua. Sulla strada sterrata che fiancheggia la riva del torrente fino al Maso Knappenhof. Proseguire in direzione sud con una lieve salita lungo il margine del bosco, attraversando in parte un'area di alpeggi e addentrarsi nuovamente nella valle poco sopra il biotopo "Sanderau". Pregevole cascata del torrente "Maislbach", nei pressi del borgo di Quinzo. Passaggio lungo il ponte sull'altro versante della vallata e proseguimento in salita fino al piccolo abitato di Sasso (1520 m). Particolarità: estrazione di quarzite alla testata della valle; ingenti popolazioni di tamerice germanica nel biotopo di "Sanderau" (area protetta).

Rain 3 h 126 m+

ALTA VIA DI TRENS 1207 m

Partenza dal santuario di Maria Trens; seguire la segnaletica apposta sulla strada del muro della Canonica per il sentiero segnato n. 24, avanzando in direzione nord-ovest verso Villa di Sopra e Stangerhof – Gschlenge fino ad addentrarsi nel Bosco Alto e, percorso un tratto di strada forestale, reimmergersi nel fitto del bosco passando davanti al Birchhof semidistrutto dalle fiamme (il forno è ancora visibile). Inizio della discesa sempre proseguendo sul sentiero n. 24 e quindi, attraversata la strada forestale, giù fino alla strada per il maso Wendlhof. Proseguire dunque la discesa lungo la Strada dei Masi/Höfestraße e, appena sopra Prati, imboccare ancora una volta a sinistra la vecchia strada che conduce al Rio

Vizze e, oltre il ponte, al bar del campo sportivo. Possibilità di visitare la chiesa di Prati. In alternativa è possibile servirsi del sentiero non segnato che scende a metà percorso circa e che sbocca direttamente all'altezza di Castel Pietra, da dove si scenderà all'albergo Burgfrieden.

Santuario di Trens 2 h 280 m+

MULES > LEIMGRUBEN > HIMMELREICH

Dalla Val di Mules, svoltando a sinistra (indicazione per Leimgruben), la strada passa per il maso Martlerhof, portando fino al maso Laimerhof. Prosecuzione in discesa tra i prati e poi lungo il margine del bosco fino al cosiddetto Himmelreich e ritorno in Val di Mules o a Mules.

Val di Mules 1 h 30 min. 288 m+

MULES > FULDRES > NOVALE DI SOTTO > STILVES

945 m > 987 m > 962 m

V *Dall'hotel Stafler a Mules lungo il cosiddetto sentiero Nagelesteig per Fuldres. Poi lungo la strada fino al borgo di Novale Basso. Deviazione all'altezza degli ex Bagni di Medres e proseguimento per Stilves.*

V *Fino a Novale Basso come descritto sopra. Tra Novale Basso e Medres proseguimento fino alla diramazione per Stilves, che procede a sinistra, addentrandosi in un bellissimo boschetto (stazioni di Via Crucis). Lungo questo sentiero si raggiungerà dunque la strada forestale che conduce in seguito al piano di Rofisboden. Seguendola in direzione nord, si perverrà infine alla località di Stilves.*

Hotel Stafler 1 h 30 min.
salita: 172 m, discesa: 141 m+

FULDRES > EGGERTAL > EGG 857 m >1498 m

Da Fuldres (come per il sentiero n. 14) e seguendo il sentiero che si snoda a valle, si attraverserà a destra la romantica e selvaggia Val di Dosso proseguendo, oltre il ponte, fino ai ristori delle località: Egg e Schönblick. Si ritorna sulla via dell'andata.

Fuldres 4 h 530 m+

STILVES > EGG

Dalla sede dei Vigili del Fuoco di Stilves al campo sportivo superiore e a sud dello stesso fino alla cosiddetta Via Crucis nel bosco in direzione di Egg. Vecchio sentiero di meditazione e raccoglimento contrassegnato dal n. 15. Si ritorna sulla via dell'andata.

Casa delle associazioni a Stilves 4 h 505 m+

STILVES > ROFISBODEN

Da Stilves in direzione sud fino all'imboccatura della strada forestale. Svoltare subito a destra dove, su un tratto incassato, il sentiero condurrà fino a Rofisboden, posticino ideale per un momento di relax con un parco giochi, un posto per grigliare (avvisare il comune) e un piccolo stagno. Ideale per famiglie. Si ritorna sulla via dell'andata.

Stilves 50 min. 120 m+

ALLA RADURA REDWITZ

Da Colle Isarco, passando il campo sportivo, l'escursione conduce alla passeggiata sull'argine del Rio Fleres. Un sentiero a sinistra porta alla radura Redwitz, dove si trova una sorgente di acqua ferruginosa.

Colle Isarco 30 min. 20 m+

DA LADURNS A COLLE ISARCO

Dalla stazione a monte della cabinovia attraversando la pista di sci si raggiunge una mulattiera ben mantenuta che dopo 15 minuti di cammino sbocca sulla strada forestale. Proseguire in direzione sud fino alla „Holzstube“ dove termina la strada forestale. Si attraversa la “Fossa del velo” (Schreyergraben) e si segue il sentiero n. 34A che prosegue sulla strada forestale. Infine si raggiunge il fondovalle lungo l’argine del Rio Fleres.

Stazione a monte della cabinovia di Ladurns
2 h 650 metri in discesa

LADURNS > VAL DI FLERES

Dalla stazione a monte si segue la strada forestale fino alla stazione a valle della vecchia seggiovia Wastenegg. Da lì si prosegue sul sentiero n. 34 fino alla stazione a valle.

Stazione a monte della cabinovia di Ladurns 2 h
salita: 15 m+, discesa: 593 m+

V Seguire il sentiero “Dolomieu” dalla stazione a monte, in leggera discesa fino alla valle „Toffringtal“. Arrivati al punto più basso, svoltare a destra sul sentiero „Soge“ (ben segnalato, n. 35) e raggiungere i prati dei masi „Bichl“. Proseguire poi sul sentiero n. 34 fino alla stazione a valle.

Stazione a monte della cabinovia di Ladurns 3 h
278 m+, discesa: 858 m+

MALGA SASSO A BRENNERO 1685 m

La zona di Malga Sasso si raggiunge da Brennero seguendo il sentiero n. 1. Al secondo fienile abbandoniamo il sentiero e attraverso bei prati da fienagione arriviamo alle tre malghe di Sasso.

V 800 m a sud del Passo Brennero si segue la strada forestale (sentiero n. 3) fino alla malga Sasso.

Brennero 2 h 30 min. 497 m+

MALGA WECHSELALM A BRENNERO

Da Terme di Brennero/Brennerbad lungo la strada militare (segnavia n. 2) fino alla malga Wechselalm in Alta Valle Isarco. Attraverso il bosco ritornare sulla via dell'andata.

V Possibilità di ritorno attraverso Moncucco fino a Colle Isarco.

Terme di Brennero 2 h 30 min. 500 m+

SENTIERO TEMATICO: FOTOGRAFIA DI MONTAGNA

Il percorso tematico è dedicato alle montagne della regione e anche a quelle persone che catturano momenti speciali in queste montagne e quindi li rendono tangibili per molte altre persone. Il percorso tematico inizia a Maria Trens. Questo luogo è sempre stato un noto incontro di pellegrinaggio della regione. Il sentiero conduce attraverso prati e boschi a diversi punti panoramici fino al Castel Pietra. Gli escursionisti possono godersi il silenzio della natura, i suoni della fauna locale e un bellissimo paesaggio di montagna. Basato su 6 fotografie di montagna, i fotografi presentano momenti speciali vissuti delle nostre montagne dell'Alta Valle Isarco. Le immagini provengono da una competizione fotografica organizzata dal CAI. La destinazione è Castel Pietra, uno dei castelli storicamente più importanti del paese. Si ritorna sulla via dell'andata.

Santuario di Trens 2 h 118 hm

Passeggiate con passeggini

MONDOAVVENTURAMONTAGNA

Dalla stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo si dipana un suggestivo sentiero ad anello con un dislivello di 50 m, adatto anche per carrozzine o passeggini e per le famiglie con bambini in generale, visto che è percorribile tranquillamente in circa 45 minuti. Il nuovo percorso escursionistico è intervallato da numerose attrazioni e meraviglie della natura: il mondo delle formiche e delle marmotte, gli animali della fattoria da toccare e accarezzare, i giochi d'acqua, il pinguino gigante, sorprendenti strutture da arrampicata, magnifici ponti panoramici e, naturalmente, le malghe per il ristoro! In diversi punti sono dislocati pannelli informativi che consentono di conoscere meglio l'affascinante flora e fauna del posto e soddisfano la sete di sapere di tutti gli amanti della natura.

Stazione a monte della cabinovia di Racines-Giovo
45 min. 50 m+

VALLETTINA IN VAL RACINES

Da Colle passeggiata in lieve salita per dei masi. Da qui proseguire lungo prati fioriti in direzione di Vallettina, piccolo borgo alla testata della Val Racines. Sul versante destro, nell'attraversare un bel boschetto, si sente già il gorgogliare del Rio Racines e ben presto si raggiunge la meta della gita.

V Dall'hotel Larchhof a Vallettina in un'oretta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Colle, Racines di Dentro 3 h 190 m+

TUNES 1066 m

Dalla Piazza Città in direzione dell'ospedale fino al caffè Margarethen (chiuso), da qui si sale a destra fino al sottopassaggio dell'autostrada (Via Tunes). Da Tunes si può proseguire il sentiero n. 4 fino a Telves e scendere poi a Mareta. Ritorno con il bus di linea.

Piazza Città Vipiteno 2 h 30 min.
salita: 323 m+, discesa: 236 m+

PRUNO & CASTEL TASSO 983 m

Dal centro di Vipiteno si prosegue in direzione sud sulla pista ciclabile fino al Castel Tasso.

Aperto da maggio a inizio novembre.
Per informazioni: +39 339 264 37 52.

Piazza Città Vipiteno 1 h 30 min. 40 m+

PRATI 948 m

Da Vipiteno in direzione della stazione ferroviaria. Dopo il ponte di Flaines diritto, prima della ferrovia a sinistra e poi a destra passando il sottopassaggio. La stretta strada n. 3 a destra porta al piccolo villaggio di Flaines. Da lì discesa a Prati. Ritorno lungo la riva dell'Isarco.

PASSEGGIATA A "KASTELLACKE" 1920 m

Breve camminata tra boschi e prati nel cuore di un paesaggio incantevole. Superato il Rifugio Sterzingerhaus, seguendo il sentiero n. 19 svoltare a sinistra, proseguendo quindi in lieve pendenza fino ad una recinzione di confine. A partire da questo punto il percorso si snoda in piano per portare, attraverso un bosco di abeti, fino al laghetto di Monte Cavallo, grazioso specchio d'acqua di montagna circondato da alpeggi in fiore e bestiame al pascolo.

Stazione a monte della cabinovia di Monte Cavallo
30 min. 70 m+

PASSEGGIATA DALLA VALGENUANA ATTRAVERSO FLANES DI SOTTO FINO A MULES

Da Valgenauna sul sentiero n. 2A in salita fino a Flanes di Sotto. A destra sulla marcatura n. 3 fino al punto panoramico sopra il cosiddetto "buco del cane" (Hundsloch). Da qui il sentiero conduce in discesa abbastanza ripida fino a Mules. Proseguire sul sentiero n. 2B sopra il Castel Welfenstein per ritornare al punto di partenza a Valgenauna.

Valgenauna 2 h 30 min. 490 m+

STILVES > PRUNO > CASTEL TASSO

Da Stilves in direzione nord lungo un agevole percorso ciclabile che, passando per il casale di Weihern, conduce a Pruno e, in salita, fino al Castel Tasso. Aperto da maggio a inizio novembre. Per informazioni: +39 339 264 37 52.

Stilves 2 h 45 min. 20 m+

PASSEGGIATA SULL'ARGINE DEL RIO FLERES

La passeggiata molto agevole inizia al campo sportivo di Colle Isarco e conduce alla Cappella della Madonna dell'Aiuto presso Fleres di Fuori. Ritornare sulla via dell'andata. La passeggiata sull'argine fa parte del sentiero d'avventura "Sulle tracce dell'acqua".

V *Si attraversa il rio di Fleres e si giunge a destra alla passeggiata sull'argine „Uferpromenade". Subito all'inizio dello stesso sentiero a sinistra verso la piazza Redwitz e fino alla sorgente Eisenquelle. Da qui diversi sentieri proseguono per il sentiero Gottschalk, alla malga Valmigna oppure ritornare alla passeggiata sull'argine.*

Colle Isarco 1 h 15 min. 30 m+

SENTIERO DELLO YOGURT - DAL PRATO AL PALATO

Parti per un emozionante viaggio dal centro della città alla latteria e poi sulla pista ciclabile attraverso il centro storico di Vipiteno! Sia da soli, in coppia o con tutta la famiglia: il sentiero è un'esperienza indimenticabile!

Un totale di 12 stazioni ti invitano a scoprire come si alimentano le mucche fino a degustare lo yogurt. Il percorso dal prato al palato viene vissuto in divertenti stazioni. Sulla via del ritorno la pista ciclabile passerai i luoghi più importanti di Vipiteno. Dalla Chiesa parrocchiale a sud, passando per il municipio nel centro città fino alla Torre delle Dodici, arrivando al punto di partenza parcheggio nord "Steindl".

Parcheggio nord "Steindl" 2 h 6 hm

Accessibile anche per carrozzine e sedie a rotelle!

Escursioni di diversi giorni

ALTA VIA / TIROLER HÖHENWEG

L'alta Via Tiroler Höhenweg è un sentiero di superlativi. Bisogna superare quasi 12.000 metri di dislivello e 160 chilometri dalla valle Zillertal in Austria fino a Merano. Il sentiero si sviluppa quasi sempre su un'altitudine tra i 1600 e i 3000 metri. E suddiviso in 13 tappe, tuttavia ci sono varie possibilità di percorrerlo solo in parte con singole tappe: dal Passo del Brennero, ad esempio, dalla Valle di Obernberg, Val di Vizze, Val Ridanna, o dalla Val Passiria e da Plan in Passiria è possibile accedervi facilmente.
Per chi vuole percorrere tutto il tracciato dovrebbe prendersi 2 settimane di tempo. Ottima condizione e preparazione psico-fisica sono un must! Alcuni tratti richiedono passo fermo e assenza di vertigini, così come senso di orientamento ed esperienza alpina. Ci sono diversi rifugi lungo il percorso dell'Alta Via di Tirolo. Consigliamo di prenotare in anticipo i posti letto presso i rifugi.

Tappe:

1ª tappa:
Dal nevaio di Schlegeis fino al Rifugio Venna alla Gerla 5:00 ore

2ª tappa:
dal Rifugio Venna alla Gerla alla malga Sattelbergalm 5:00 ore

3ª tappa:
dalla malga Sattelbergalm fino al lago Obernberger 5:00 ore

4ª tappa:
dal lago Obernberger al rifugio Tribulaun 6:00 ore

5ª tappa:
dal rifugio Tribulaun fino a Fleres di Dentro 5:00 ore

6ª tappa:

da Fleres di Dentro fino a Masseria 6:00 ore

7ª tappa:
tappa: da Masseria fino al rifugio Monteneve 6:00 ore

8ª tappa:
dal rifugio Monteneve fino all'albergo Hochfirst 4:00 ore

9ª tappa:
dall'albergo Hochfirst fino al Rifugio Plan 6:45 ore

10ª tappa:
dal Rifugio Plan fino al Rifugio Petrarca 3:30 ore

11ª tappa:
dal Rifugio Petrarca fino a Plan 3:45 ore

12ª tappa:
da Plan fino al Rifugio dei Becchi 5:00 ore

13ª tappa:
tappa: dal Rifugio dei Becchi fino a Merano 4:30 ore

ALTA VIA DI FLERES

L'Alta Via di Fleres si raggiunge tramite il sentiero n. 1 dello Stockhof a Moncucco (possibilità di raggiungere Sandjoch in taxi, in questo caso il tempo di percorrenza è ridotto di circa 1,5 ore). Seguendo un sentiero a serpentine attraverso il bosco, poi a sinistra sul sentiero Alta Via di Fleres (32A) verso il fondovalle. Attraverso il Portjoch, passando alcune aree esposte, ai piedi del Tribulaun sul sentiero n. 7 al rifugio Tribulaun con laghetto Sandessee (2369 m). Dopo il rifugio proseguire sul sentiero n. 7 in direzione Cima della Parete Bianca. Si attraversa il pendio roccioso sotto la vetta e si segue il sentiero fino a poco prima del rifugio Cremona (2425 m). Qui discesa sul sentiero n. 6 fino a Sasso/Stein e sul sentiero della cascata "All'Inferno" fino a S. Antonio. Ritorno da S. Antonio a Colle Isarco con l'autobus linea 313. Ristoro: rifugio Tribulaun, rifugio Cremona, malga Furtalm.

Moncucco (sopra Colle Isarco) 11 h
salita 2052 m, discesa 2182 m

Escursioni in alta montagna

RIFUGIO BIASI AL BICCHIERE 3196m

Partendo dalla testata della Val Ridanna passando per i rifugi Vedretta Piana e Vedretta Pendente (Grohmannhütte e Teplitzerhütte). Superato questo ultimo, proseguimento lungo il sentiero n. 9 fino al laghetto Übeltalsee e quindi a destra lungo il sentiero "Carl-Sonklar-Weg" fino alla lingua quasi compatta ma non difficile del ghiacciaio. Traversata della lingua di ghiaccio nei pressi di ometti di pietre fino all'ingresso ben segnato alle rocce del Bicchiere. Proseguimento lungo la ferrata che sale al rifugio. Per alpinisti esperti, dal passo sicuro e con attrezzatura adeguata! Si ritorna sulla via dell'andata.

Masseria, Val Ridanna 10 – 11 h 1794 m+

RIFUGIO CIMA LIBERA 3145m

Partendo dalla testata della Val Ridanna (Masseria) fino alle rocce del Bicchiere (vedi rifugio Biasi al Bicchiere). Dal segnale "Müllerhütte", uscita sul ghiacciaio (attenzione ai crepacci) fino al rifugio Cima Libera, situato proprio in mezzo al ghiacciaio. Per alpinisti esperti, dal passo sicuro e con attrezzatura adeguata! Si ritorna sulla via dell'andata.

Masseria, Val Ridanna 10 – 11 h 1695 m+

CIMA LIBERA 3418m

Dal rifugio Biasi al Bicchiere (vedi rifugio Biasi al Bicchiere) si scende sul crestone sud della Cima Libera. Salire sul sentiero (passaggi scaborosi dotati di corde fisse) fino al punto con "segnale", poi sul crestone fino alla cima. Si ritorna sulla via dell'andata. Per alpinisti esperti, dal passo sicuro e con attrezzatura adeguata!

Masseria, Val Ridanna
dal rifugio Biasi al Bicchiere ca. 45 min. di salita
2148 m+

CIMA DELL'ACCLA 3194m

Partendo dal fondovalle di Ridanna sul tour descritto fino al rifugio Vedretta Piana e rifugio Vedretta Pendente. Dal rifugio Vedretta Pendente salire sul sentiero n. 6 fino al "Hoher Trog" e più avanti si giunge alla Forcella di Montarso (Magdeburger Scharte). Dalla sella si sale tra facili gradoni e massi sovvraposti e si arriva in cima con una splendida vista. Si ritorna sulla via dell'andata. Per alpinisti esperti, dal passo sicuro e con attrezzatura adeguata!

***A** Dal Lago Pfurnsee sul sentiero n. 9A fino al "Hoher Trog" e da qui, come descritto, sulla cima dell'Accla. Si ritorna sulla via dell'andata.*

Masseria, Val Ridanna 9 h 1780 m+

Falesie

FERRATA LAMPSKOPF – RIFUGIO TRIBULAUN

Il miglior punto di partenza per questo percorso di arrampicata molto panoramico è il parcheggio di S. Antonio presso la Casa Culturale. Si prosegue a piedi fino all'hotel Feuerstein e dopo circa 100 metri si attraversa un piccolo ponte di legno, dove si trova il primo segnavia per la ferrata. Il sentiero prosegue per il Rio di Fleres e salendo a destra si trova il prossimo segnavia. Dopo un tratto forestale, arriviamo a una stradina asfaltata, passiamo il maso Peterhof e raggiungiamo un altro tratto forestale. Ad un'altezza di circa 1500 m troviamo l'ingresso della ferrata. Anche se conduce solo parzialmente su terreni rocciosi, è assolutamente necessario utilizzare imbracatura e moschettone. L'area è estremamente ripida, e anche se le corde di acciaio sono tirate spesso „soltanto" sui prati, sotto le pareti rocciose e attraverso la foresta, una piccola incuria può essere fatale. La via ferrata è classificata come moderatamente difficile (B), ma alcune sezioni non dovrebbero essere sottovalutate. La vista panoramica cade sulla valle e verso le cime ingombranti. Poi finalmente, arrivati all'altezza degli alberi, si apre anche la vista sul magnifico Tribulaun di Fleres. Qui a quasi 2000 m si è inclini ad impacchettare il set da ferrata. Per la massimo sicurezza, si consiglia di continuare la successiva salita ripida fino alla cresta con ibracatura e moschettone. L'ultimo passaggio prima di arrivare al sentiero n. 7 in alcuni tratti è ancora molto esposto. (volendo in 15 minuti si raggiunge il rifugio Tribulaun e l'imponente laghetto Sandessee).

S. Antonio (Casa Culturale) 1260 m+

FALESIA STOHLWOND

Dal parcheggio deviare a sinistra e su sentiero ripido insù nel bosco. Qua si arriva alla parete. La falesia è suddivisa in diversi settori. È sicuramente una delle migliori falesie della

zona grazie alla comoda posizione, la roccia di ottima qualità e la vasta scelta di vie di ogni livello di difficoltà. Il settore più frequentato è il settore Schweinebucht, ma anche i settori Hennenstoll e Alpenzoo offrono delle vie perfette per i principianti. Chi volesse provare qualche tiro duro non deve assolutamente perdersi il settore Bockhaus. Il grado di difficoltà delle oltre 20 vie varia fra 5c a 8a.

Val Racines, parcheggio tra Larchhof e Vallettina
4 - 8b

FALESIA SPRECHENSTEIN

Questa falesia è una della più "antiche" di tutto l'Alto Adige. La fessura della "Fussgaengerzone" è stata salita per la prima volta dal celebre alpinista Walter Bonatti in artificiale (VI A2) durante la sua permanenza a Vipiteno per il servizio militare. Nel 1978 Hanspeter Eisendle la libera per la prima volta (allora 6a+) con chiodi tradizionali e dadi. Le prime vie di arrampicata sportiva sono state chiodate dallo stesso Eisendle e da Osvald Santin: Schock du Rock, Tiramisu, No Tschontsch, Leicht drweil, e Knabernossi. La via Buschwixer (7c+) è stata salita per la prima volta dall'allora giovanissimo Gerhard Hoerhager (1986). Il 15 aprile del 1989 Hanspeter Eisendle riesce nella prima salita della via "Purzigogl" (8a+) ovvero la più difficile via della falesia. All'inizio degli anni 90 poi Peter Trenkwalder e Leo Huter realizzarono le vie Wams (7c) e Ride the Lightning (7c+). Castel Pietra è abbastanza famosa per le distanze tra gli spit e per i gradi molto severi. Offre molte vie soprattutto di livello medio-difficile su una parete verticale fino a leggermente strapiombante.

Castelpietra 5a - 8a+

FALESIA RIDANNA

La falesia di Ridanna è molto esposta al sole e offre molte vie facili e mediamente difficili. Purtroppo le vie non sono molto lunghe e per questo la falesia non viene molto frequentata.

Masseria, accanto al Museo Provinciale delle Miniere
4 – 7a

FALESIA MULES

Mules è una nuova ed interessante falesia situata nell'Alta Valle Isarco che dispone sicuramente ancora di abbastanza potenziale. Attualmente ci sono tre piccoli settori con vie in fessura, placca e con passaggi boulderosi su ottimo granito. Le vie sono quasi tutte di difficoltà media e richiedono una buona tecnica.

Mules 5c – 8a

FALESIA HOHE FESTUNG

La falesia situata presso il forte alto di Fortezza già da alcuni anni si è rivelata una meta molto gettonata soprattutto tra i principianti e le famiglie. Il verde prato, i tavoli e le panchine rendono questo posto particolarmente comodo. Inoltre è stato attrezzato un nuovo settore che si trova al disopra del settore centrale (B) e offre vie facili e ben chiodate.

Forte alto di Fortezza 3 – 6c

Tour in Mountainbike

MOARERBERGALM

Tour di media difficoltà, con tracciato che si snoda in un bel paesaggio dal passato storico interessante. Da abbinare ad un'escursione dalla Poschhaus all'antico villaggio minerario di San Martino (2335 m), passando per il Giogo Kaindl (sentiero didattico). Partenza dal Museo Provinciale delle Miniere di Ridanna-Monteneve, in corrispondenza della sbarra e salita lungo la strada asfaltata, inizialmente molto ripida e quindi, per altri 800 metri, più pianeggiante. Svoltare a sinistra all'altezza del ponte e seguire le indicazioni per la malga Massaro/Moarerbergalm. Dietro alle rovine Poschhaus girare a destra e procedere per circa 200 m fino al rifugio della malga Moarerberg. Possibilità di ristoro prima di intraprendere lo stesso percorso a ritroso fino al punto di partenza.

Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna
13,8 km 700 m+ 1 h 25 min.

MALGHE MARTALM E DI GEWINGES

Tour semplice, almeno fino alla malga Martalm. Per la seconda parte del tracciato, quello che conduce fino alla malga di Gavignes, invece, è richiesta una certa dose di allenamento e forma fisica (400 metri di dislivello e 8,1 km in più). Punto di partenza: parcheggio antistante l'hotel Schneeberg a Masseria. Lasciato l'albergo a sinistra, seguiremo, 100 m più avanti, la strada asfaltata che a sinistra sale in direzione della prima malga. Al bivio successivo, prenderemo la strada asfaltata che a destra sale fino all'azienda agricola. Passando davanti alla sbarra di chiusura del tratto forestale, proseguiremo in direzione della malga Martalm. In corrispondenza dell'incrocio successivo, infilare la strada che, con una svolta secca a destra, si addentra nella valle fino ad arrivare alla malga (ri-

storo). Dopo esserci rifocillati, scenderemo nuovamente fino al bivio, procedendo però questa volta diritti (e quindi non ritornando sul tracciato dell'andata). Dopo 400 metri, continueremo ancora diritti fino ad arrivare alla biforcazione per la malga di Gavignes. Chi è ancora in forze, può quindi salirvi, svoltando a destra, mentre chi preferisce rientrare scenderà a sinistra.

Parcheggio dell'hotel Schneeberg, Val Ridanna 24 km
700 m+ 2 h 30 min.

MALGHE DI TELVES

Un'ascesa lunga e impegnativa ci conduce sino al comprensorio sciistico di Monte Cavallo, disseminato di malghe e rifugi. Lo splendido panorama a 360° che si gode dall'alto ripagherà però ogni fatica. Partenza dal parcheggio presso la funivia di Monte Cavallo. Il tour vero e proprio ha inizio in corrispondenza dell'insegna Ramignes n. 19 / Monte Cavallo n. 23 che seguiremo. Risalendo a questo punto la strada asfaltata per Tunes/ Telves, al secondo tornante (in località Telves) proseguiremo diritti, passando per la casa Rainer e imboccando la stradina bianca che sale in direzione di Monte Cavallo. Seguiremo a questo punto la strada forestale per circa 6 km, passando per il rifugio/albergo Furl e arrivando, a sinistra, al rifugio Vipiteno/ Sterzingerhaus (AVS). A questo punto proseguiremo per il sentiero escursionistico che conduce fino al rifugio Stern (tutti aperti in estate) per passare poi al sentiero n. 23 che ci porterà fino alla Malga delle Vacche/Kuhalm e poi alla Malga del Bove/ Ochsenalm. Per il ritorno passeremo dalla malga Freundalm sul Prato d'Accia (pista di slittino) fino a Telves. Da lì, proseguimento sulla strada asfaltata per Mareta oppure ritorno al punto di partenza a Vipiteno. Un'escursione davvero gratificante.

Parcheggio presso la funivia Monte Cavallo, Vipiteno
25,9 km 1000 m+ 2 h 30 min.

CASPINETO

Escursione di media difficoltà che si snoda in buona parte su strade asfaltate e poco trafficate. La discesa a valle riserverà grandi gioie seguite da un tratto breve ma esposto attraverso il bosco fino a Casateia. La partenza è prevista dalla sede del CAI sulla strada del Passo di Pennes, da dove procederemo in direzione di Olmedo/Caspineto. Arrivati al cartello per Olmedo di Dentro, proseguiremo diritti e terremo quindi la destra. Dopo l'incrocio successivo, svolteremo nuovamente a destra in direzione di Caspineto e, passando per alcuni masi, arriveremo fino alla biforcazione. Proseguire per la Valgiovo e, arrivati alla pista da slittino "Waldeben", andare avanti fino all'hotel natura Rainer in Val Giovo. In corrispondenza della chiusa a San Antonio un sentiero condurrà a sinistra per il bosco fino a Casateia. Arrivati sulla strada del Passo Giovo all'altezza dell'hotel A.nett, proseguiremo in direzione di Vipiteno e faremo ritorno al punto di partenza.

sede del CAI sulla strada del Passo di Pennes, Vipiteno
16,8 km 630 m+ 1 h 30 min.

COLLE ISARCO - LADURNS

Partiamo dalla fontana in Piazza Ibsen a Colle Isarco e attraversiamo il parco in direzione della stazione ferr. Su larghi gradini scendiamo alla strada di Fleres e seguiamo la stessa nell'entrovalle. Abbandoniamo la strada asfaltata a sinistra per salire sulla forestale. Finita la forestale seguiamo il sentiero boschivo segn. 34, il quale richiede una certa tecnica e capacità. Dopo 400 m il sentiero sbocca in una forestale. Dopo la pista di sci il sentiero piega a sinistra per la malga Ladurnerhütte. Dopo la malga Ladurnerhütte (ristoro) torniamo indietro per lo stesso percorso fino alla diramazione e qui proseguiamo diritti. Da questa diramazione proseguiamo a sinistra sulla forestale. Dalla biforcazio-

ne per Allriss, procediamo in salita lungo la segnaletica sinistra. Siamo giunti sulla Malga Allriss (ristoro). Da qui scendiamo sullo stesso percorso fino alla biforcazione e poi a sinistra in discesa. Seguiamo in discesa fino alla strada asfaltata e proseguiamo verso valle. Dalla stazione ferr. risaliamo a sinistra la gradinata e torniamo al punto di partenza.

Piazza Ibsen, Colle Isarco 29,3 km
633 m+ 2 h 30 min.

INTORNO ALLA MALGA WECHSEL

Punto di partenza è l'albergo Silbergasser a Terme di Brennero. Attraversiamo la SS e imbocchiamo la strada militare. Passiamo per la Malga Wechsel. Procediamo diritti in salita tenendoci a sinistra. Passiamo la prima fortificazione militare abbandonata. Dopo 300 m deviazione a destra per il Brennero. All'incrocio proseguiamo diritti, non salire a sinistra e non scendere a destra. Lungo la segnaletica n. 1 passiamo un recinto. La strada militare termina sulla Sella Sasso (2166 m). La strada sassosa procede lungo il confine e si arriva al di sotto di Montecroce. Sulla segnaletica n. 2 si scende a Terme di Brennero.

Terme di Brennero 29 km 900 m+ 3 h 30 min.

TOUR ALLA MALGA FURTALM

Questo tour è adatto soprattutto per le famiglie. Si consiglia pertanto di percorrere in automobile il tratto di strada fino a Fleres di Dentro lasciando poi il mezzo presso il grande parcheggio situato sul piazzale della chiesa. Da qui ha inizio questa lunga escursione di 8 km. Dal parcheggio si tornerà dunque indietro fino al campo sportivo dove ha inizio la strada asfaltata per Sasso (segnaletica). In una curva a destra poco prima del ponte di accesso ai masi, si trova un albero al quale sono affisse diverse

insegne, tra cui le indicazioni per il rifugio Cremona. La stradina bianca che ha inizio da questo albero conduce dapprima ad una sbarra che chiude l'accesso alla strada forestale, per poi proseguire fino alla malga Furtalm.

Piazzale della chiesa, Fleres di Dentro
8 km 410 m+ 1 h

STILVES – VAL DI DOSSO

Dalla parrocchiale di Stilves in direzione di Novale Basso/Fuldres. All'incrocio, a destra passando per la malga Maurerhof (possibilità di ristoro) e poi, oltre il ponte in cemento, ancora a destra verso Dosso/Egg (indicazione). Svoltare a destra oltre il secondo ponte e proseguimento lungo la strada asfaltata con ennesima svolta a destra dopo un maso con la cappella. Percorrere in discesa la strada del Passo di Pennes (albergo Schönblick 50 m più sopra) fino alla prima biforcazione; svoltare a destra e dopo 200 m imboccare di fronte al crocevia la vecchia strada per Stilves (indicazione). Attraversare sempre le strade forestali. Passati davanti al campo sportivo, proseguire fino alla strada asfaltata e ritornare alla chiesa attraversando il paese.

Stilves 12,5 km 550 m+ 1 h 15 min.

PASSO DI VIZZE

Sotto la vecchia chiesa di San Giacomo di Vizze, ingresso nella valle percorrendo dapprima una strada asfaltata e poi la stradina bianca che conduce al borgo di Sasso. Seguire quindi il cartello marrone per il Passo di Vizze. Rimanere sulla strada del passo e all'incrocio imboccare la svolta secca a destra che sale fino al rifugio. Stesso percorso per il ritorno dal rifugio del Passo di Vizze fino al punto di partenza.

San Giacomo, Val di Vizze 19,4 km
830 m+ 2 h 30 min.

MALGA GRUBBERGALM

Dall'hotel Kranebitt a Caminata/Fosse sulla vecchia strada di Vizze, che si addentra nella valle, prendendo poi a sinistra la prima strada asfaltata e seguendo le indicazioni per la malga Grubberghütte. 100 m dopo la transenna che blocca l'accesso alla strada forestale, svoltare a destra e continuare a sinistra seguendo le indicazioni. Svoltare nuovamente a destra; dopo un breve tratto in salita apparirà la malga Grubberghütte. Ritorno lungo lo stesso percorso dell'andata fino al bivio, quindi proseguire diritti e tenere poi la destra (non seguire più il sentiero utilizzato in salita). Arrivati ai cartelli, proseguire diritti e quindi scendere passando davanti alla sbarra e facendo ritorno all'hotel Kranebitt.

Hotel Kranebitt/Caminata, Val di Vizze
11,2 km 570 m+ 1 h 20 min.

MONTE CAVALLO

Dal parcheggio della funivia di Monte Cavallo seguire le indicazioni per Ramighes 19 / Monte Cavallo 23. Percorrere dunque la strada asfaltata in direzione di Tunes, girando a destra all'incrocio e proseguendo in salita verso Telves. Al secondo tornante, proseguire diritti e, passando davanti alla casa Rainer, imboccare la strada sterrata che conduce a Monte Cavallo. Continuare sempre diritti fino al bivio e percorrere in salita il tornante di sinistra che conduce al rifugio Vipiteno. Seguire quindi l'indicazione per il laghetto di Monte Cavallo dove si prenderà il sentiero n. 19A in direzione della malga di Valmingna. Discesa in basso a destra poco prima della malga e proseguimento lungo la strada forestale (abbandonando dunque il sentiero segnato n. 19A e poi diritti fino alla sbarra di chiusura, per poi scendere fino alla strada asfaltata e avan-

zare diritti in direzione di Vipiteno. Al bivio, svoltare a destra per Tunes e proseguire quindi sempre dritti. Dopo il ponte, scendere a sinistra per 50 m. Arrivati alla croce Herrgottkreuz sollevare la bicicletta oltre le scale e il muro e fare rientro alla stazione a valle.

Parcheggio della funivia di Monte Cavallo
19,4 km 830 m+ 2 h 30 min.

CIMA SPÈCOLA

Partenza dal parcheggio della stazione ferroviaria di Vipiteno. Da qui seguire le indicazioni per Prati e al bivio svoltare a sinistra per Flaines/Smudres. Percorsi 7 km, svoltare a destra e imboccare la strada sterrata che conduce alla malga Prantner (possibilità di ristoro). Terminata la strada bianca al dodicesimo chilometro, si proseguirà lungo il sentiero che attraversa il bosco in direzione della malga Gallina/Hühnerspiel Alm. Arrivati alla malga di Piazza, girare a sinistra per i prati fino agli impianti di risalita in disuso. Seguire quindi in discesa il sentiero segnato (bianco e rosso) che, attraverso il bosco, passa sotto i piloni degli impianti fino a sboccare in un'ampia strada forestale, che si seguirà tenendo la destra fino ad arrivare a Colle Isarco. Da qui sarà possibile fare ritorno a Vipiteno lungo la strada del Brennero ovvero imboccando la strada meno frequentata che passa per Ceppaia.

Stazione ferroviaria Vipiteno 26,7 km
1100 m+ 3 h 30 min.

GRANDE GIRO DELLA CRESTA CONFINALE SUL BRENNERO

L'itinerario parte alla stazione ferroviaria di Colle Isarco. In direzione della Val di Fleres, passare il sottopassaggio, dopo ca. 1 km deviare a destra in direzione del monte Gigglberg/ Moncucco, poi proseguire sempre in salita. Dopo ca. 4 km deviare a sinistra sulla strada di ghiaia e in salita fino al Passo di Santìcolo. Dal passo attraverso la cresta del Brennero oltrepassando il Giogo della Croce e Monte Sasso fino al monte Sattelberg. Discesa sul sentiero di ghiaia fino alla malga Sasso e proseguire fino a Brennero. Per il ritorno dal Brennero fino a Colle Isarco si può utilizzare la nuova pista ciclabile. Possibilità di sostare al Brennero e a Colle Isarco. Inizio e arrivo dell'itinerario: Colle Isarco, stazione, altitudine max: 2205 m

Stazione ferroviaria Colle Isarco 47,7 km
1420 m+ 4 h

Foto:
Società cooperativa turistica Vipiteno-Val di Vizze-Campo di Trens (Patrick Schwienbacher, Klaus Peterlin/allesfoto.com, Martin Braito/allesfoto.com, Albert Gruber, Klaus Kranebitter, Verena Weissteiner, Marco Toniolo), Racines Turismo (Manuel Kottersteger, Guus Reinartz), Ass. Turistica di Colle Isarco (Claudia Tilk, Manuel Kottersteger, Hannes Niederkofler, Günter Strickner, Hubert Eisendle)

© AP+ artprintplus www.artprint.bz.it

Versione: 2022

› Società cooperativa turistica Vipiteno-Val di Vizze-Campo di Trens
Piazza Città 3 | 39049 Vipiteno (BZ)
Tel. 0472 765 325
info@vipiteno.com | www.vipiteno.com

› Ass. Turistica di Colle Isarco
Piazza Ibsen 2 | 39041 Colle Isarco
Tel. 0472 632 372 | Fax 0472 632 580
info@colleisarco.org | www.colleisarco.org

› Racines Turismo
Via Giovo 1 | 39040 Casateia/Racines
Tel. 0472 760 608
info@racines.info | www.racines.info