



ESCURSIONI





IMPIANTI DI RISALITA ESTIVI

Plan de Corones (Riscone - Brunico)

inizio giugno - inizio ottobre | 9.00-17.00 ore
chiuso nei giorni di maltempo, nessun giorno di riposo

Ruis (Passo Sotrafurcia - San Vigilio)

Da luglio a settembre: 9.00-17.00 tutti i giorni

Piz de Plaies (San Vigilio)

metà luglio-agosto | 09.00-17.00 aperto tutti i giorni

Klausberg (Cadi Pietra)

Inizio luglio - fine ottobre: tutti i giorni 08.30 - 12.20 e
13.00 - 17.15

Speikboden (Campo Tures)

Tutti i giorni dalle 08.30 alle 12.00 e dalle 13.00 alle
17.00

In agosto continuamente dalle 08.30 alle 17.00.

Ogni martedì dalle 06.00.

Monte Elmo (Versciaco)

Fine maggio - inizio ottobre: 08.30 - 17.30.

Monte Elmo (Sesto)

Fine maggio - metà ottobre: 08.30 - 17.30.

Croda rossa (Sesto)

Inizio giugno - inizio ottobre: 08.30 - 17.30.

Funbob Baranci (San Candido)

Fine maggio - inizio luglio: 09.00 - 17.30

Inizio luglio - inizio agosto: 09.00 - 18.30

Inizio agosto - inizio ottobre: 09.00 - 17.30.



HAIDENBERG

Percorso

A Stefansdorf si passa davanti alla chiesa e attraverso prati e boschi si sale fino a Haidenberg. Si può anche camminare lungo la strada di accesso alla locanda di montagna.

VARIANTE: Haidenberg – Plan de Corones

Il segnavia n. 4 da Haidenberg sale ripido per il bosco lungo un percorso faticoso fino al Plan de Corones. Qui ci si ricongiunge con il sentiero n. 8, che porta da Maria Saalen al Plan de Corones. Il tempo supplementare richiesto è di altre 2 ore (tempo di percorrenza St. Lorenzen - Plan de Corones 4 ore). Vista unica sulle Dolomiti e le Alpi. La più grande campana della regione alpina si trova sulla cima del Plan de Corones. Sul parapetto del campanile c'è un rilievo in bronzo delle montagne circostanti. Sentiero panoramico Concordia sul Kronplatz, un sentiero pianeggiante, adatto anche ai bambini (lunghezza 3 km).



PUNTO DI PARTENZA: Stefansdorf
 DURATA (andata e ritorno): 2 ore
 DIFFICOLTÀ: media
 SENTIERI: 4, 12
 DISLIVELLO: circa 800m
 APERTURA: estate e inverno



PLAN DE CORONES

Percorso

Da Riscone, una strada porta al parcheggio dell'ex ascensore Herrnegg. Attraverso la pista da slittino (Mark. 1) si sale verso la cima. Lì si cammina lungo il sentiero forestale fino alla stazione intermedia della funivia Plan de Corones. Per gli escursionisti in forma, si raccomanda la salita al Plan de Corones. La discesa al punto di partenza può essere fatta con la funivia (aperta dall'inizio di luglio alla fine di settembre) o a piedi attraverso la locanda Haidenberg e Stefansdorf fino a Riscone.



PUNTO DI PARTENZA: Riscone
DURATA (andata e ritorno): 6 ore
DIFFICOLTÀ: difficile
SENTIERI: 1, 8, 4
DISLIVELLO: circa 1300m

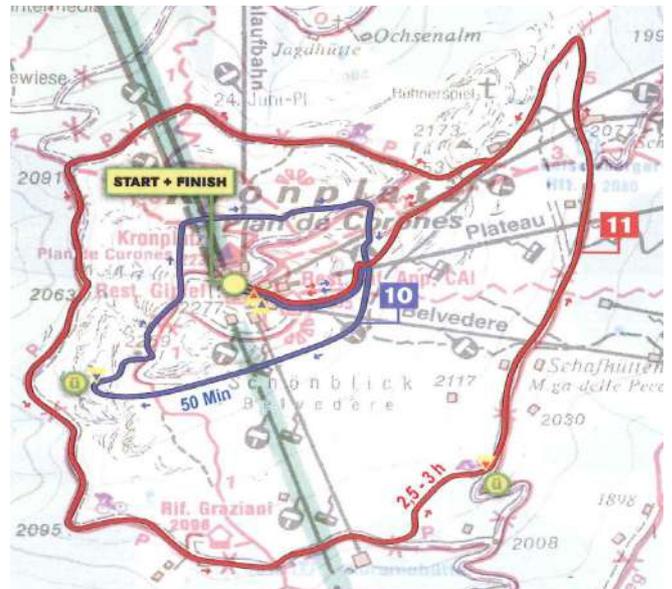


ESCURSIONE INTORNO AL PLAN DE CORONES

Il tour - adatto anche a famiglie con bambini - inizia al Furkelsattel tra Valdaora e Enneberg.

Il sentiero inizia accanto alla Furkelhaus e conduce in moderata salita su una strada forestale fino al versante sud del Plan de Corones e al sentiero panoramico. Il sentiero panoramico segnalato porta dapprima gli escursionisti a ovest e alla capanna Graziani. Il sentiero continua verso nord, dove ci sono magnifiche viste sulla Valle di Tures e Aurina. Un po' più ripido, il sentiero conduce ora gli escursionisti al rifugio Kronplatzhütte e alla cima. Lì troverete una campana di bronzo che suona solo in occasioni speciali e nel cui rilievo sono segnate le montagne circostanti. Da qui si può vedere il Peitlerkofel, fino alle Valli di Tures e Aurina e alle montagne della cresta principale delle Alpi, si ammirano le cime del gruppo Fanes, la Marmolada e si vedono anche le cime delle Dolomiti di Cortines. Favoloso! La via del ritorno è di nuovo attraverso il sentiero marcato Pracken (n. 13) o in alta stagione con la funivia Furkel.

In auto fino alla stazione a valle di Plan de Corones a Riscone, circa 10 minuti; con la funivia fino alla cima da lì bellissime escursioni sull'altopiano; solo a condizione che sia possibile anche con passeggini!



PUNTO DI PARTENZA: Furkelsattel
 DIFFICOLTÀ: facile
 DURATA: circa 4 ore
 SENTIERO: 13



CASERA DI MOSO

Percorso

Da Stefansdorf alla locanda di montagna Haidenberg, poi seguire le indicazioni per la Mosener Kaser Alm (1810 m). Vista molto bella sul mondo dei ghiacciai delle Alpi dello Zillertal.

A metà agosto vi si tiene una messa in montagna. Dal Mosener Kaser avete anche la possibilità di continuare sul Panoramaweg fino al Kronplatz. (2275 m) Tempo di percorrenza dal Mosener Kaser alla cima circa 3 ore.



PUNTO DI PARTENZA: Santo Stefano
DURATA (andata e ritorno): 2h 40m
DIFFICOLTÀ: media
SENTIERI: 15, 4, 12, 12b
DISLIVELLO: circa 850m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Berggasthof Haidenberg



CIMA LASTA - RIFUGIO RASNER

Percorso

Sopra la fattoria Kreuzner Hof di Ellen in direzione ovest in salita, seguendo il segno 67, oltre la stazione di snack Walder-Alm. Continuare fuori dal recinto fino alla strada forestale e attraversarla fino alla capanna Kaser. Passare la capanna a sinistra fino a un piccolo lago (2.108 m), poi a nord-ovest fino all'Astjoch (2.194 m). Ora si scende verso ovest fino all'ampia strada alpina (segnata in rosso-bianco 67), su questa quasi in piano fino al rifugio Pluner (locanda di montagna Starkenfeld, 1.936 m). Continuare per circa 100 m, poi prendere il sentiero 68 verso nord fino alla capanna Rastner. Lì, prima verso est attraverso il cancello, su un sentiero stretto oltre le capanne alpine fino al bordo della foresta, poi verso sud-est fino all'ampio sentiero alpino. Ora seguite il sentiero 67 verso il basso (Lofar-Alm sulla destra), su un sentiero largo fino alla Moas-Alm (1.801 m), poi dopo il ruscello (1.727 m) sulla pista forestale per tornare al punto di partenza.



PUNTO DI PARTENZA: Ellen
 DURATA (andata e ritorno): 5 ore
 DIFFICOLTÀ: media
 SENTIERI: 67, 67B, 67
 DISLIVELLO: circa 670m
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: Starkenfeld- Hütte,
 Locanda Häusler, Rifugio Rastner



TIEFRASTENHÜTTE - HOFALM

Percorso

Punto di partenza: parcheggio a Winnebachtal (1.425 m) nella valle, sempre seguendo il segnavia 23. Alla stazione della funivia del materiale, dirigiti a nord-ovest sul sentiero Almweg. Dopo circa 1 ora di cammino, lasciare il sentiero alpino e camminare in direzione nord-ovest fino alla derelitta Huber-Alm (1.912 m). Ora un breve tratto in salita molto ripida, poi sopra la cascata, quasi in piano fino alla Tiefraستن-Alm (2.028 m). Continuare dritto e salire il ripido passo fino al rifugio Tiefraستن (2.308 m). Sulla via del ritorno, scendere di nuovo alla Tiefraستنalm, circa 50 m prima del rifugio continuare in direzione nord-est, seguendo il Pfunderer Höhenweg (marcatura: cerchio rosso con punto bianco) sopra una discarica di massi. Dopo circa 500 m, prendere la deviazione per la Hofalm (segnata 5A). Ora prendete questo sentiero in discesa verso sud-est, attraverso il pendio (attenzione se è bagnato!) fino alla Hof-Alm (2.092 m) e da lì giù nella valle attraverso la strada di accesso all'alpeggio (segnavia 29). Ora seguite il sentiero 23 per tornare al punto di partenza.



PUNTO DI PARTENZA: Terento-Winnebachtal
DURATA (andata e ritorno): 4,5 h
DIFFICOLTÀ: media
SENTIERI: 23, 5A
DISLIVELLO: circa 880m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Astnerbergalm,
 Hofalm; Tiefraستنhütte



SAMBOCK

Percorso

Accesso via Pfalzen al villaggio di montagna di Platten (1586 m; parcheggio possibile nell'area della locanda "Lechnerhof"). Da lì, seguite sempre il segnavia 66A e le indicazioni "Sambock" attraverso il pascolo in ripida salita verso il bosco e lungo il vecchio sentiero alpino foderato di blocchi di pietra e poi lungo la strada forestale fino ai prati di montagna Stockpfarrer con una bellissima vista sulle Dolomiti. Continuate fino alla capanna del cacciatore, poi su numerosi gradini e attraverso una rada foresta di pini cembri salite ripidamente fino alla linea degli alberi e su uno stretto sentiero fino alla cima panoramica chiamata "Platte" (2175 m). Infine, sopra l'ampia cresta, prima quasi in piano e poi un po' più ripida fino alla croce di vetta del Sambock (2396 m). La vista è travolgente! Alpi dello Zillertal, Vedrette di Ries, Dolomiti, gruppi dell'Adamello e dell'Ortles, Alpi dell'Ötztal e dello Stubai - sono tutti in vista.



PUNTO DI PARTENZA: Platten Lechnerhof
DURATA (andata e ritorno): 4,5 h
DIFFICOLTÀ: media
SENTIERI: 67, 66A
DISLIVELLO: circa 800m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Lechnerhof am Platten



LAGO RIO VERDE

Percorso

Dal parcheggio di Hofern (1.591 m) fino alla Moarhofalm e continuare. seguire le indicazioni per "Grünbachsee" e segnare 65 attraverso i pascoli alpini fino al Grünbachsee (2.258 m). Un'ulteriore salita di 20 minuti al Putzenhöhe (2.438m) è possibile.



PUNTO DI PARTENZA: Hofern, parcheggio malga Moarhof
DURATA (andata e ritorno): 3,5 h
DIFFICOLTÀ: media
SENTIERO: 65
DISLIVELLO: circa 680m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Malga Moarhof



PIRAMIDI DI TERRA - MALGA ASTNERBERG

Percorso

Attraversare prima la strada principale a Terento e seguire Mark. 22 al torrente Terner Bach. Lungo il ruscello, il sentiero continua a risalire la valle fino alle piramidi di terra e ai mulini. Sopra l'ultimo mulino si raggiunge una strada forestale con il segnavia 8A. Seguite questo fino a raggiungere Gols. Lì si segue il Mark. 8 in direzione est fino alla Astnerbergalm nella Winnebachtal. Una volta nella valle, seguite il sentiero n. 23 fuori dalla valle fino a raggiungere Mark. 5. Lì il sentiero porta a destra attraverso il Winnebach passando per l'Alpegger e infine via Ast al punto di partenza.



PUNTO DI PARTENZA: Terento
 DURATA (andata e ritorno): 4 ore
 DIFFICOLTÀ: facile
 SENTIERI: 22, 1, 8A, 8, 23, 5
 DISLIVELLO: circa 630m
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: Malga Astnerberg



PIRAMIDI DI TERRA A PERCHA

Percorso

Da Oberwielenbach (1335 m; buona strada da Percha fino a qui), partendo dalla chiesa, si segue il sentiero n. 16, scendendo brevemente a Wielenbach e oltre, attraversando i pendii di prati e boschi, in parte in piano, in parte in leggera salita verso sud fino a Streuweiler Platten. Ora seguite l'indicazione n. 16A lungo il crinale del prato fino ai masi Nockerhöfe e continuate in direzione del maso Höllerhof fino alla curva a sinistra dell'entrata del maso. Girare qui a destra al cartello "Erdpyramiden" (piramidi di terra) e seguire un buon sentiero attraverso un prato fino alle piramidi (circa 1500 m). - Ritorno: Dalle piramidi di terra si ritorna alla strada di accesso all'Höllerhof, ora si segue la segnaletica "Panoramaweg" verso ovest attraverso una piccola valle boschiva fino alla strada agricola di fondo e su questa traversata quasi piana dei pendii boschivi verso nord-ovest fino a Wielenbach e ritorno al punto di partenza.



PUNTO DI PARTENZA: Oberwielenbach
DURATA (andata e ritorno): circa 2 ore
DIFFICOLTÀ: facile
SENTIERI: 1, 16, 16A, 3A
DISLIVELLO: circa 250m



LA CIMA DEL MONTONE

Percorso

La montagna locale di Percha, alta 2.483 m, è una delizia per gli escursionisti moderatamente esperti e offre una vista ben oltre la Val Pusteria.

Da Oberwiesenbach, inizialmente si prosegue lungo l'ampio sentiero, ma presto si gira a destra su uno stretto sentiero forestale seguendo il segnavia n. 6. Questo ci porta lungo il torrente Bärenbach su per la foresta, alcuni tratti sono abbastanza ripidi e a volte scivolosi. Attraverso la Peintner Wiesele vicino alla Gönner Alm, seguiamo il sentiero Grentesteig verso il Rammelstein e presto raggiungiamo la linea degli alberi. Qui la cima è già in vista e la croce di vetta sembra più vicina di quanto non sia in realtà. Seguite il sentiero a sinistra oltre il Loch Lacke, il sentiero a sinistra porta all'Hochnall.

Dopo il breve tratto pianeggiante, si sale verso la struttura della cima su un terreno sassoso. Presto, però, la croce di vetta è davvero alla tua portata e sei contento di aver fatto la salita in 2 ore e 45 minuti. Scorgiamo rapidamente il lago di Anterselva dall'altra parte della valle. Per la discesa scegliamo lo stesso percorso con una sosta alla Gönner Alm.

Variante: Discesa attraverso il sentiero Grentesteig fino alla Grente Alm e ad Antholz Niedertal.



PUNTO DI PARTENZA: Villa di Sopra
DURATA (andata e ritorno): circa 3,5 ore
DIFFICOLTÀ: media
SENTIERO: 6
DIFFERENZA DI ALTITUDINE: circa 1050m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Malga Gönner



CASCATE DI RIVA

Il sentiero della meditazione di San Francesco porta da Bad Winkel a Campo Tures alla cappella di San Francesco e Santa Chiara ed è segnato con una "T".

Uno degli spettacoli naturali più impressionanti della Valle di Tures e Aurina è certamente la cascata di Reinbach, che è sempre stata molto visitata. Molti sono venuti qui per visitare le cascate, solo pochi hanno seguito il sentiero una volta non del tutto innocuo fino alle rovine di Toblburg. C'era anche una cappella del castello lassù - e il salvataggio e il restauro di questa cappella nel 1982 ha portato alla creazione del Franziskusweg. A proposito: oggi questa cappella si trova all'incrocio delle comunità di Sand in Taufers, Ahornach e Rein in Taufers.

Non solo la cappella è stata rinnovata, ma anche i sentieri sono stati migliorati e l'intenzione era quella di curare il suo design e di incoraggiare la gente a pensare e pregare, ma non di creare una galleria d'arte. Ad ogni parrocchia fu dato il compito di progettare un punto di riflessione, e così fu creato il Cammino di Francesco nella sua forma attuale. Quando si entra nella foresta attraverso il cancello simbolico del parcheggio di Bad Winkel, si entra anche nel sentiero del silenzio, che diventa un'esperienza.



PUNTO DI PARTENZA: Bad Winkel
DURATA (andata e ritorno): circa 3 ore
DIFFICOLTÀ: facile
DISLIVELLO: circa 240m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Bad Winkel, Toblhof



MALGA DURRA E MALGA KNUTTEN

Percorso

Dal grande parcheggio 1,5 km dietro Rein a Tures all'ingresso della valle Knuttental (1690 m) sul sentiero 1 dal sentiero della valle a sinistra (indicazione "Durraalm"), prima brevemente attraverso liberi pendii erbosi e poi attraverso il bosco di montagna, in parte un po' ripido, in parte quasi in piano fino a ripidi prati di montagna e al rifugio Durra-Alm (2096 m; bar); dal parcheggio 1 ora - discesa attraverso la Knuttenalm: Sul sentiero 1 A (ben marcato e segnalato) attraverso i pendii erbosi aperti in poco meno di 45 minuti fino al piccolo villaggio alpino della Knuttenalm.



PUNTO DI PARTENZA: Riva di Tures
DURATA (andata e ritorno): 2h 30m
DIFFICOLTÀ: facile
SENTIERI: 1, 1A
DISLIVELLO: circa 460m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Malga Knutten,
Malga Durra



LAGO DI NEVES - RIF. PONTE DI GHIACCIO

Percorso

Da Lappach, una strada in quota - che in estate è a pedaggio - conduce ai parcheggi relativamente grandi e ben distribuiti del lago artificiale di Neves (1856 m). Il sentiero n. 26 attraverso la valle Pfeifholdertal fino alla Edelrauthütte inizia sulla riva occidentale opposta, esattamente di fronte al "Seppls Würstelstand" all'estremità del secondo parcheggio. In una salita costante si raggiunge il rifugio in circa 2 ore.

Si raccomandano buone scarpe da trekking e un passo sicuro.



PUNTO DI PARTENZA: Lago di Neves
DURATA (andata e ritorno): 2 ore
DIFFICOLTÀ: facile
SENTIERO: 26
DISLIVELLO: circa 700m
POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO: Rifugio Ponte di Ghiaccio



RIFUGIO KASSLER

Percorso

Partendo da Rein (1602 m), ci attacchiamo prima alle strade della valle Knuttental. Poi girate a destra sul sentiero n. 8a attraverso il Knuttenbach (ponte largo) fino a una bella fattoria. Il sentiero conduce attraverso un terreno boschivo alla Kofleralm inferiore (2034 m) e attraverso una bella foresta di pini cembri alla Kofleralm superiore (2192 m). Il nostro sentiero in quota (sempre contrassegnato dal n. 8a) sale ora dolcemente su aspri pendii alpini fino alla Ursprungalm (2393 m), con una magnifica vista sul mondo dei ghiacciai delle Vedrette di Ries. Il seguente tratto di sentiero fino alla Kasseler Hütte (segnavia n. 8) fa parte del sentiero Arthur Hartdegen, che offre un'impressionante escursione in alta quota sopra la valle Reintal. Prima attraversiamo il torrente Ursprungbach, costeggiamo un fianco della montagna fino a quando il ghiacciaio Rieserferner si presenta ai nostri occhi in tutta la sua maestosità. Il sentiero altrimenti ben tracciato ha un punto qui che richiede un po' di cautela. Dopo aver attraversato la morena terminale dell'Hochgall, raggiungiamo il rifugio Kasseler Hütte (2275 m) e scendiamo gradualmente nella valle Reintal sul sentiero n. 1, passando per alcuni pascoli alpini e sopra la valle Barchertal.



PUNTO DI PARTENZA: Riva di Tures
DURATA (andata e ritorno): 4h 30m
DIFFICOLTÀ: difficile
SENTIERI: 9, 8A
DISLIVELLO: circa 2300m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Rifugio Kassler, Malga Ursprung



RIFUGIO TRIDENTINA

Il sentiero per la Birnlückenhütte inizia a Kasern, il punto di partenza per un gran numero di escursioni e tour in montagna. Prima si cammina tranquillamente nella valle fino alla frazione di Prastmann con la chiesa di Heiliggeist e poi fino al Trinksteinalm, dove il lungo sentiero ancora avanti inizia a salire gradualmente. Ma per coloro che non vogliono necessariamente completare questa lunga e sempre più faticosa parte della salita al rifugio in una sola volta, la Lahneralm offre una sosta di riposo e di ristoro al bordo di un piano verde in cui si riconosce facilmente un piccolo lago insabbiato. Dopo questo terreno, il "Lahnermoos", un'ultima grande salita ripida, guadagnata in innumerevoli serpentine ardue, ci porta finalmente al rifugio, dove una magnifica vista sulla Valle Aurina e il suo mondo montano e, inoltre, la vista mozzafiato delle vicine cataratte di ghiaccio della Dreiherrnspitze ricompensa gli sforzi della lunga salita.

Percorso

Da Kasern, nella Valle Aurina interna (ampi parcheggi), seguite sempre il sentiero n. 13, prima lungo il vecchio sentiero della valle (Kreuzweg) nella frazione di Prastmann (vicino alla chiesa di Heiliggeist), continuate fino alla Trinksteinalm (dal punto di partenza 1 ora),

poi fino alla Lahneralm, continuate brevemente in piano e infine in numerose serpentine ripide faticosamente fino alla Birnlückenhütte.



PUNTO DI PARTENZA: Casere
DURATA (andata e ritorno): circa 3,5 ore
DIFFICOLTÀ: media
SENTIERO: 13
DISLIVELLO: circa 900m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: rifugio Birnlücken



RIFUGIO RIESERFER- NER

Nel 1903, la sezione AV di Fürth costruì il rifugio Fürther, che fu espropriato nel 1922. Nel 1980 le sezioni AVS di Bolzano e Brunico costruiscono la nuova Rieserfernerhütte accanto alla vecchia Fürther Hütte. Premiato con il sigillo di qualità ambientale e situato nel parco naturale delle Vedrette di Ries.

In Antholz Mittertal presso la zona sportiva prendere il sentiero per l'Eggerhöfe. Continuate a destra e raggiungete il Berger e il Brennalp. Presto le serpentine si snodano verso l'alto fino a raggiungere una piccola cavità. Ora si sale ripidamente su un sentiero assicurato fino al Gemsbichlloch e al rifugio.

Il rifugio, splendidamente situato, è aperto dalla fine di giugno alla fine di settembre. Pernottamento in camera a più letti e nel campo/accampamento d'emergenza (acqua, doccia sul pavimento, elettricità). Salita possibile anche da Rein/Sand a Taufers. Il rifugio accessibile più vicino è l'Hochgall- Kasseler Hütte (2276m) attraverso lo Schneebigen Nock o il Magerstein; escursioni in alta montagna.



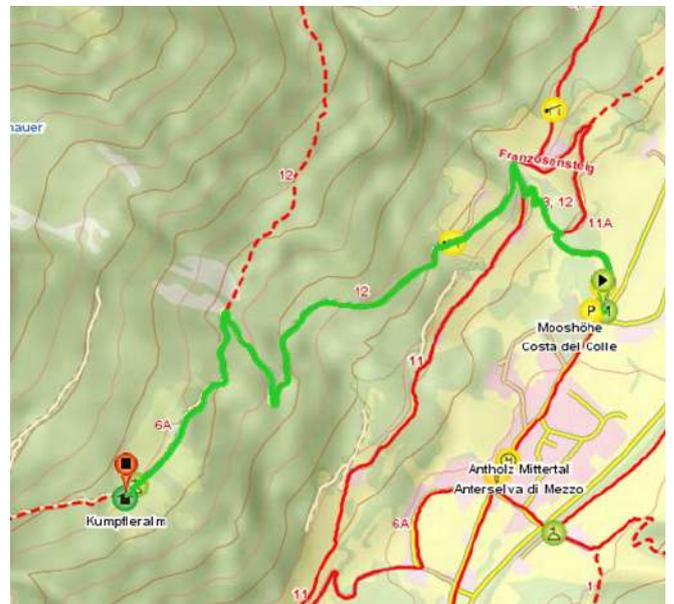
PUNTO DI PARTENZA: Antholz Mittertal
 DURATA (andata e ritorno): 7-8 ore.
 DIFFICOLTÀ: difficile
 SENTIERO: 3
 DISLIVELLO: circa 1540m
 POSSIBILITA' DI RISTORO: Rifugio Rieserferner



MALGA KUMPFLENER

Alpeggio rustico a 1.640 m nella bellissima valle di Anterselva. Specialità tipiche tirolesi - Willi cucina personalmente. Meta di escursione degna di nota con una grande vista.

In Antholz Mittertal alla zona sportiva prendere il sentiero per Eggerhöfe. Lì si gira a sinistra e si continua su per la strada forestale fino alla Kumpfleralm a 1653m. Dal pascolo alpino una splendida vista sulla valle. Aperto da metà giugno a inizio ottobre. Mercoledì giorno di riposo. Vengono offerte specialità locali.



PUNTO DI PARTENZA: Anterselva di Mezzo

DURATA (andata e ritorno): 2,5 h

DIFFICOLTÀ: facile-medio

SENTIERI: 6, 12

DISLIVELLO: circa 400 m





DURAKOPF

Il Durakopf, che porta anche il nome Salomon in relazione all'Antholzer Bad Salomonsbrunn, è un'altitudine moderatamente alta collegata al Lutterkopf da una cresta boschiva a nord-est della Taistner Vorderalm; dalla croce di vetta si ha una bella vista sulle Dolomiti, il gruppo delle Vedrette di Ries con i suoi tremila metri che svettano oltre l'Antholzer Tal e il vicino Rudlhorn. Una buona parte dell'escursione al Durakopf si svolge su bellissimi prati di montagna; è gratificante dal punto di vista paesaggistico e facile e senza problemi per chi è abituato a camminare.

Percorso

Dalla locanda di montagna Mudlerhof (1584 m; strada che sale da Taisten, parcheggio non lontano dalla locanda) sull'ampia strada di accesso ai pascoli alpini, seguire il segnavia 38 A in un'escursione nel bosco in leggera salita fino alla Taistner Alm (1992 m, bar), sul sentiero 38 verso nord-est su un terreno di pascolo alpino solo moderatamente ripido fino al Klenkboden, una sella piatta (2186 m), e a sinistra attraverso la cresta orientale sul sentiero 31 ("Jagersteig") fino al Durakopf.



PUNTO DI USCITA: Taisten Mudlerhof
 Tempo di percorrenza andata e ritorno: 4,5 h
 DIFFICOLTÀ: media
 MARCATURE: 31, 38A, 38, 54A, 31
 DIFFERENZA DI ALTITUDINE: circa 650m
 POSSIBILITÀ DI FERMARSI: Malga Tesido, Agriturismo Mudler, Malga Hochraut

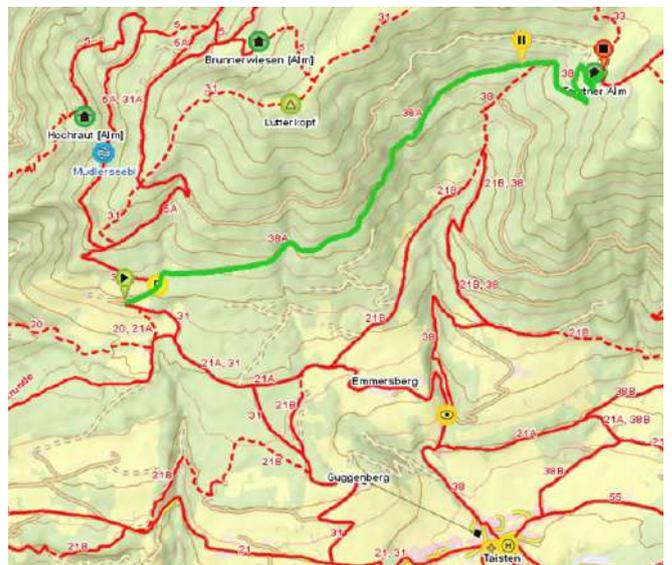


MALGA TESIDO

Anche se si trova ad un'altitudine di quasi 2.000 m, la Taistner Vorderalm è una di quelle destinazioni escursionistiche che anche gli escursionisti più deboli possono godere, poiché è facile da raggiungere dal punto di partenza relativamente alto su un sentiero forestale solo leggermente in salita. L'esperienza della visita alla malga comprende le belle viste dell'Alta Pusteria e delle Dolomiti di Braies e di Sesto. A volte c'è molta attività escursionistica qui, ma per il resto la natura e la tranquillità sono gli elementi principali di questa zona sopra Welsberg e Taisten; l'attrazione turistica non deve necessariamente andare di pari passo con la distruzione del paesaggio.

Percorso

Da Taisten in Val Pusteria, prendete la strada asfaltata attraverso i prati fino ai masi Guggenberg, splendidamente situati, e continuate in gran parte attraverso la foresta fino al piccolo parcheggio poco sopra il maso Mudlerhof. Da lì, camminate lungo l'ampio sentiero forestale su una leggera salita attraverso i pendii della foresta senza problemi di orientamento fino alla Taistner Vorderalm.



PUNTO DI PARTENZA: Tesido Mudlerhof
 DURATA (andata e ritorno): 2h 30m
 DIFFICOLTÀ: facile
 SENTIERO: 38A
 DISLIVELLO: circa 350m
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: Malga Tesido





GIRO DELLE MALGHE IN VAL CASIES 2000

La valle della Val Casies ha un numero particolarmente grande di bellissimi pascoli alpini, molti dei quali offrono anche accoglienti punti di ristoro. Come suggerisce il nome "Almweg 2000", questo percorso porta da un alpeggio all'altro ad un'altitudine media di circa 2000 metri sul livello del mare.

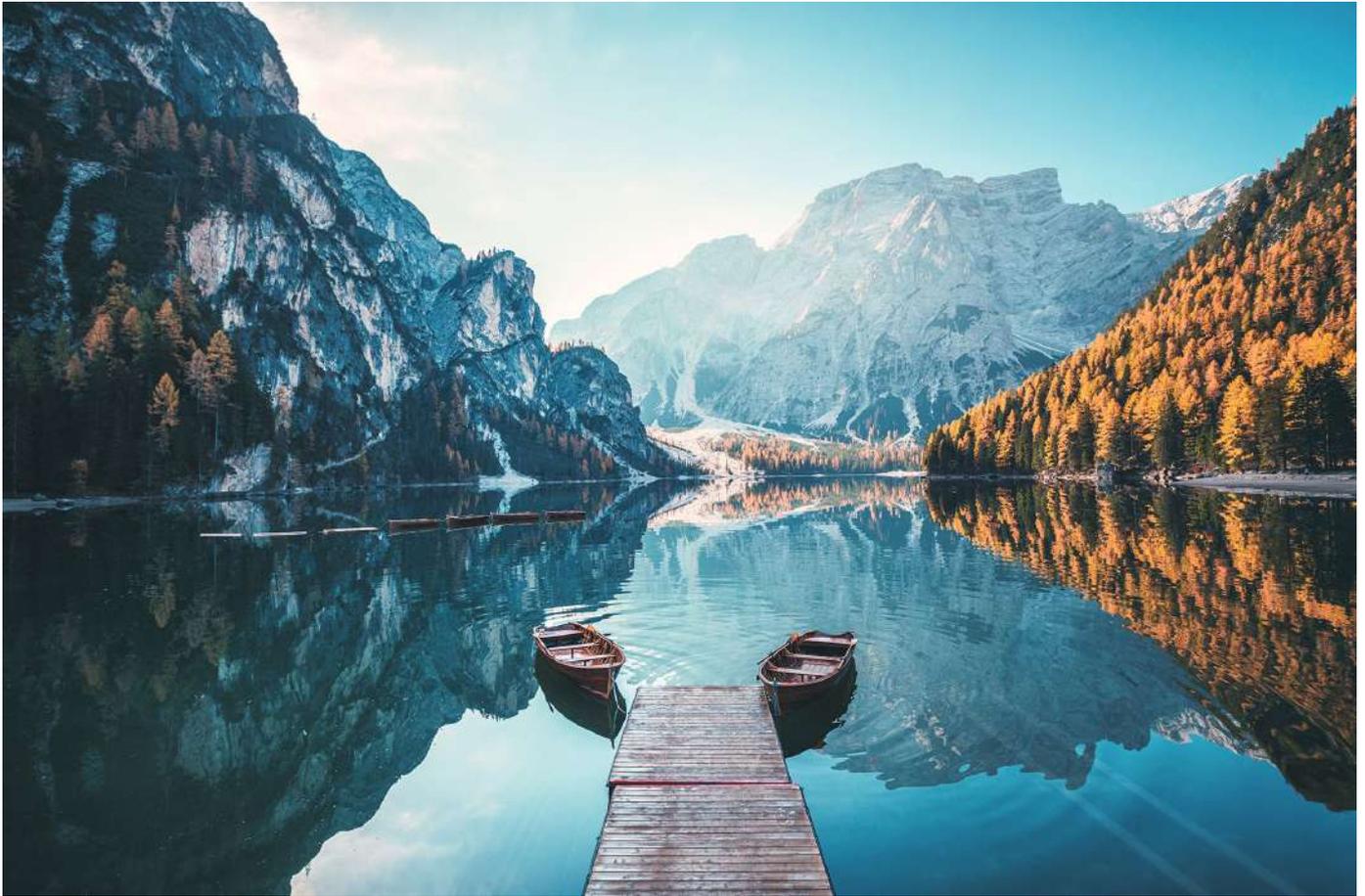
Salita: Da St. Magalena a Gsies (Talschlusshütte) verso est prima su una stretta strada asfaltata e poi su una larga strada forestale (48) verso sud-est attraverso il bosco fino all'idilliaca Tscharnietalm in circa 1 ora e mezza.

Sentiero d'alta quota: dalla Tscharnietalm seguite i buoni segnavia rossi dell'intero sentiero d'alta quota sul sentiero alpino verso nord fino a una spalla della cresta e alla Kipfelalm; ora proseguite sul vero sentiero alpino 2000 o scendete leggermente sul largo sentiero delle merci fino alla Stumpfalm e proseguite sul sentiero delle merci fino alla Kaseralm; ora sul sentiero segnato nella Pfoital, risalite brevemente la valle e poi, dopo aver attraversato il Pfoibach, sul sentiero trasversale che porta alla Uwaldalm dalla Tscharnietalm circa 2 ore e mezza

Discesa: Dalla Uwaldalm o sul sentiero delle merci o sul sentiero (più ripido, ma più bello) seguendo il segnavia 12 attraverso il bosco fino ai piedi della montagna e fuori dalla valle fino al punto di partenza; dalla Uwaldalm un buon 1 ora.



PUNTO DI PARTENZA: Santa Maddalena
 DURATA (andata e ritorno): circa 5 ore
 DIFFICOLTÀ: media
 SENTIERI: 48, 47, Almweg 2000
 DISLIVELLO: circa 560m
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: Kaseralm, Uwaldalm



LAGO DI BRAIES E MALGA VAL FORESTA

In questa escursione combiniamo una passeggiata intorno al famoso e magnifico lago di Braies con una visita alla Grünwaldalm, poco distante.

Percorso

Dal parcheggio dell'hotel Pragser Wildsee si segue il sentiero n. 1 su un ampio sentiero vicino alla riva occidentale, in parte in piano, in parte in leggero saliscendi attraverso il bosco fino al bivio all'angolo sud-ovest del lago, qui si gira a destra seguendo le indicazioni per la Grünwaldalm e si prosegue sull'ampio sentiero nel bosco (sentiero n. 19), per lo più in leggera salita, fino alla Grünwaldalm (bar); dal punto di partenza poco meno di 1 ora. - Ritorno: Tornare lungo l'itinerario di andata descritto fino al bivio all'angolo sud-ovest del lago, girare qui a destra, camminare intorno al lato sud del lago e poi prendere il sentiero escursionistico generalmente buono con gradini su e giù in alcuni punti sul lato est del lago fino alla sua uscita e tornare al punto di partenza; da Grünwaldalm poco meno di 1 ora e mezza.



PUNTO DI PARTENZA: Lago di Braies
DURATA (andata e ritorno): 2 ore
DIFFICOLTÀ: facile
SENTIERI: 1, 19
DISLIVELLO: circa 130m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Hotel Pragser Wildsee, Grünwaldalm



ESCURSIONE A PRATO PIAZZA

Percorso

Attraverso la valle Knappenfußtal sul sentiero segnato n. 18 fino a Prato Piazza a 2.000 m di altitudine. Magnifica vista sulle note cime dolomitiche Hohe Gaisl e Cristallo.



PUNTO DI PARTENZA: Cimabanche (sulla statale tra Dobbiaco e Cortina)
 DURATA (andata e ritorno): 2h 30m
 DIFFICOLTÀ: facile
 SENTIERI: 18, 40
 DISLIVELLO: circa 700m

PLÄTZWIESE - DÜRRENSTEINHÜTTE

Percorso

Facile escursione su uno degli altipiani più belli dell'Alto Adige nel mezzo del Parco Naturale Fanes-Senes-Braies. Vista unica sull'Hohe Gaisl, le Drei Zinnen, la Tofana e il Monte Cristallo.



PUNTO DI PARTENZA: Prato Piazza locanda di montagna
 DURATA (andata e ritorno): 2 ore
 DIFFICOLTÀ: facile
 SENTIERI: 40, 3, 34, 37
 DISLIVELLO: circa 250m
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: rifugio Dürrenstein



MALGA FANES - RIFUGIO LAVARELLA - LAGO DI LIMO

Percorso

Da Pederü si cammina lungo un piacevole sentiero nel bosco per circa 1 ora e mezza fino alla capanna Lavarella, nel mezzo del "parlamento delle marmotte", che si estende proprio dietro la capanna. A 3 minuti di distanza si trova il Grünsee fiabesco, che ricorda le famose leggende ladine della Dolasilla. Dopo una pausa si può continuare l'escursione al Lago di Limo, circa 30 minuti, bellissimo lago di montagna con possibilità di nuoto. Dal Lago di Limo, altri 20 minuti vi porteranno alla Groß-Fanesalm.



PUNTO DI PARTENZA: Capanna Pederü (San Vigilio di Marebbe)
 DURATA (andata e ritorno): 2,5 h
 DIFFICOLTÀ: facile
 SENTIERI: 7, 13
 DISLIVELLO: circa 700m
 LUNGHEZZA DEL TOUR: 15 km in totale
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: Capanna Lavarella, Fanesalm, Groß-Fanesalm



FODARA VEDLA E MALGA SENNES

Percorso

La zona di Fodara Vedla e Sennes si estende sulle alture esposte a est della valle più interna del Rautal. Da Pederü, nella valle di Raut più interna (1545 m), seguire le indicazioni 7/9, prima su un'ampia strada di ghiaia su per il ripido pendio roccioso in ripide curve verso est fino al bivio a 1.900 m. Qui si gira a destra e si raggiunge Fodara Vedla (1.966 m). Si dirama a sinistra attraverso il bosco e poi di nuovo sulla strada larga fino al villaggio di capanne della vecchia Sennesalm (2.116 m).



PUNTO DI PARTENZA:
 Capanna Pederü (San Vigilio di Marebbe)
DURATA (andata e ritorno): 3h 30m
DIFFICOLTÀ: facile
SENTIERI: 7, 9
DISLIVELLO: circa 650m
LUNGHEZZA DEL TOUR: 10 km
SOSTA DI RISTORO: Fodara Vedla,
 Malga Sennes

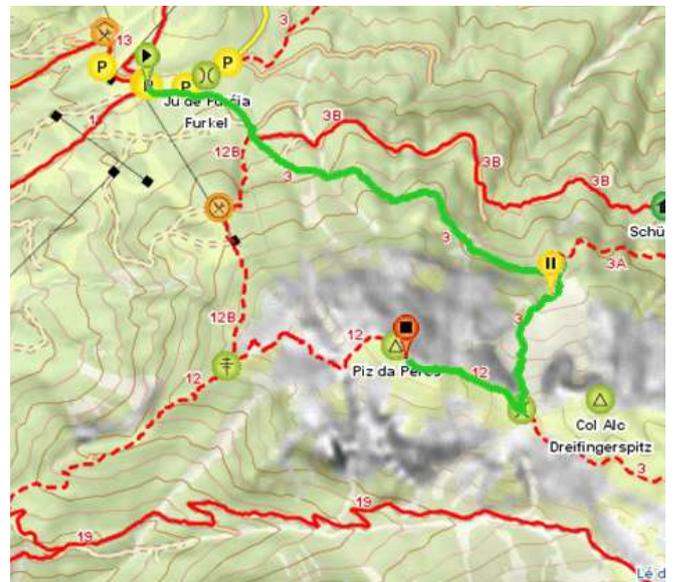


DAL FURKEL AL PIZ DA PERES

Se si guarda verso sud dalla conca di Valdaora, si vede una serie di belle cime frastagliate con pareti verticali e pilastri che si staccano davanti a voi, una catena montuosa lunga circa sei chilometri, alla quale è stato giustamente dato il nome di "Dolomiti di Valdaora". La cima più occidentale e la seconda più alta di questa catena è il Piz da Peres.

Percorso

Dal Furkel (1159 m; raggiungibile in auto da Valdaora in Val Pusteria o da San Vigilio a Marebbe. Vigil in Enneberg), seguire il segnavia 3 verso est, prima lungo un sentiero fino a una cava di ghiaia, poi continuare su un sentiero forestale con una pendenza moderata per la maggior parte, infine in serpentine attraverso un ripido e un po' difficile canale di ghiaia fino alla Dreifingerscharte (2330 m) e da lì su sentieri segnati attraverso la cresta erbosa della montagna verso ovest in 0,5 ore fino alla croce di vetta (2507 m); da Furkelsattel poco meno di 2 ore.



PUNTO DI PARTENZA: Furkelpass
 DURATA (andata e ritorno): 3 ore
 DIFFICOLTÀ: difficile
 SENTIERI: 1,3,12
 DISLIVELLO: circa 800m

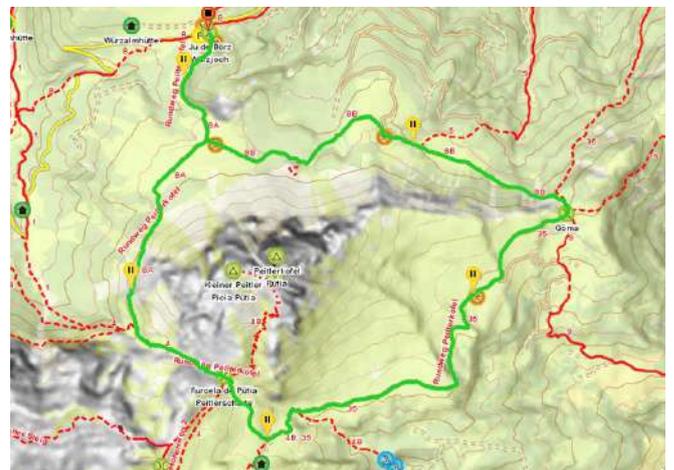


GIRO INTORNO AL SASSO PÜTIA

Il sentiero intorno al Peitlerkofel conduce attraverso un terreno di grande bellezza in una varietà di forme. Roccia aspra, ampi prati. Una flora ricca di forme e colori (dighe di detriti, piante cuscino). Tritoni di montagna nelle pozzanghere, camosci nei pini di montagna. Marmotte nei circhi di pietra. La gola del Moibach dà un'idea degli strati del periodo pre-dolomitico.

Percorso

Dal parcheggio Würzjoch (2.000 m) attraverso i prati di Kompatsch fino al lato ovest del Peitlerkofel. Salita alla Peitlerscharte (2.357 m). Dopo una breve e ripida discesa in facili saliscendi attraverso i prati di Peitlerwiesen fino al Gömajoch (2.111 m). Continua attraverso la foresta, i pini di montagna e i pascoli fino ai prati di Kompatsch sul lato nord del Peitlerkofel e torna al parcheggio.



PUNTO DI PARTENZA: Würzjoch
 DURATA: circa 4 ore
 DIFFICOLTÀ: media
 SENTIERO: 8A
 DISLIVELLO: circa 630m
 LUNGHEZZA DEL TOUR: 13 km
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: Munt de Furnela, Ütia Vačiara Vačiara, capanna Göma



INTORNO ALLE TRE CIME DI LAVAREDO

Percorso

Dal rifugio Auronzo sul lato sud delle Tre Cime lungo il sentiero n. 101 passando per il rifugio Lavaredo (2.344 m), salendo dolcemente fino al Paternsattel (2.454 m). Prima vista meravigliosa delle pareti nord delle Tre Cime, alte 500 m (fino a qui circa 1 ora, consigliato anche agli escursionisti inesperti). Leggera discesa lungo il Paternkofel fino al bivio: a) facile salita fino al rifugio Drei Zinnen (2.405 m) b) scendere ancora a sinistra, seguendo il sentiero 101. Presto si incontra il sentiero 102, che sale attraverso la Rienztal. Attraverso il sentiero n. 101 (a sinistra), in leggera salita, raggiungiamo la malga "Lange Alpe" e passando per il lago Lang-Alpe aggiriamo le Tre Cime sul lato ovest fino alla malga Auronzo.

Alternativa

Dal parcheggio passiamo davanti alla capanna Auronzo su un sentiero quasi piatto e largo intorno alle Tre Cime. Dopo circa 45 minuti, superando una piccola cappella, si arriva alla capanna Lavaredo.



PUNTO DI PARTENZA: Capanna Auronzo
 DURATA (andata e ritorno): 2h 40m
 DIFFICOLTÀ: facile
 SENTIERI: 4, 101
 DISLIVELLO: circa 800m
 POSSIBILITÀ DI RISTORO: Lavaredo Hut,
 Capanna Tre Cime, Capanna Auronzo



RIFUGIO LOCATELLI

Percorso

Il rifugio Tre Cime si trova nel cuore delle Dolomiti di Sesto con una vista mozzafiato sulle famose Tre Cime. Da Landro (1.406 m) si gira verso est (strada forestale nella Rienztal) in direzione del segnavia 102. Qui si apre una vista indimenticabile e magnifica sulle pareti nord delle Tre Cime; una vera unicità. Continuare a risalire la valle, nella testa della valle in serpentine attraverso cinture di pino mugo e gradini di roccia fino al Rienzbo-den erboso (2.175 m). Le pareti nord delle Tre Cime e il Paternkofel sono in vista diretta; continuate senza difficoltà fino al rifugio delle Tre Cime (2.405 m).



PUNTO DI PARTENZA: Landro nella valle di Höhlenstein
 DURATA: 6,5 h
 DIFFICOLTÀ: media
 SENTIERI: 102
 DISLIVELLO: circa 900m
 POSSIBILITA' DI RISTORO: Capanna Tre Cime



ALTFASSTAL

Percorso

In auto verso ovest fino a Mühlbach e da lì in auto o in funivia fino al villaggio di Meransen. Da lì si segue il sentiero n. 6 fino a un gruppo di case e sulla strada di accesso al maso con il sentiero n. 10 verso ovest fino ai masi Walderhöfe, su un'ampia strada seguendo prima il sentiero n. 10 e poi il sentiero n. 15 su un'ampia strada poderale attraverso il bosco nella valle fino al rifugio Großberg e poi attraverso la valle Altfasstal sull'ampia strada poderale, per lo più solo in leggera salita, attraverso bellissimi prati con un'incredibile varietà di fiori alpini e da prato nella valle. Dopo circa 2 ore alla Pranterstadlhütte e Wieserhütte, due pittoresche locande alpine nella magnifica testa della valle.

Con un po' di fortuna, potrete osservare le marmotte da vicino. Dopo un buon riposo, si dovrebbe - se si ha resistenza e buone calzature da montagna - affrontare la ripida salita di un'ora (n. 15) fino al lago Großer Seefeldsee.



PUNTO DI PARTENZA: parcheggio Altfasstal,
DURATA (andata e ritorno): circa 3 ore
DIFFICOLTÀ: media
SENTIERI: 11, 6, 10, 16B, 15
DISLIVELLO: circa 700m
POSSIBILITÀ DI RISTORO: Wieserhütte, Pranterstadlhütte alla fine della valle dopo circa 1,5 h)