



Ratschings
Racines



Emozione Montagna

Escursioni e Arrampicate Malghe e Rifugi



**Carta
estiva digitale**

Escursioni, cime,
malghe e rifugi


















**Pronto per
la tua avventura?**

www.racines.info

Indice

Escursioni in vetta	11
Escursioni in malga e sugli altipiani	26
Piattaforme panoramiche 360°	38
Escursioni circolari	43
Camminate con l'acqua	47
Passeggiate ed escursioni culturali	52
Escursioni con i bambini	58
Passeggiate con passeggini	66
Escursioni in alta montagna	69
Escursioni di diversi giorni	73
Falesie e Ferrate	77
Tour in Mountainbike	82
Malghe e Rifugi	90

Legenda

-  Adatta per famiglie
-  Adatta per passeggini
-  Accessibile con sedia a rotelle
Accessibile con dispositivo per sedie a rotelle Swiss-Trac
-  Escursione senza auto
-  Difficile
-  Medio
-  Facile
-  Stesso parcheggio e partenza
-  Parcheggio
-  Punto di partenza
-  Percorrenza totale
-  Lunghezza del percorso
-  Dislivello
-  Durata
-  Escursione TOP

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



Come effettuare correttamente una **CHIAMATA DI EMERGENZA**

- > **comporre 112**
(numero unico europeo di emergenza)
- > **indicare con precisione il luogo in cui ci si trova**
(numero del sentiero, altitudine, eventuali coordinate GPS)
- > **comunicare nome e numero di telefono**
- > **descrivere che cosa è successo e quante persone sono ferite**
- > **rimanere raggiungibili per eventuali ulteriori domande**

SOS EU



L'app SOS EU consente di determinare con precisione la posizione tramite smartphone.



In caso di emergenza questi dati vengono trasmessi direttamente alla centrale operativa competente (Tirolo, Alto Adige o Baviera).

PIANIFICAZIONE



Ogni escursione inizia con una buona pianificazione.

È importante informarsi in anticipo sulle previsioni meteorologiche e prestare attenzione a eventuali cambiamenti improvvisi del tempo. All'inizio dell'estate o durante escursioni in alta quota è opportuno verificare anche la possibile presenza di neve.

L'orario di partenza dovrebbe sempre essere adattato alla durata della salita e della discesa, considerando anche le pause. Partire presto permette di evitare il caldo di mezzogiorno in estate e il calare della luce in autunno: la notte ha già colto molti escursionisti di sorpresa.

L'intera escursione deve essere pianificata in base al membro più debole del gruppo. Tutti i partecipanti devono possedere le necessarie capacità tecniche e una buona preparazione fisica.

È inoltre consigliabile comunicare a familiari o alla struttura ricettiva la destinazione, il percorso previsto e l'orario approssimativo di rientro.

ATTREZZATURA



L'attrezzatura adeguata comprende, oltre a buoni scarponi da montagna o da trekking, anche un abbigliamento adatto. L'abbigliamento da montagna dovrebbe essere traspirante, resistente al vento e alle intemperie. Anche in estate è sempre opportuno portare nello zaino un capo caldo (senza dimenticare un cambio di vestiti).

In montagna il sole è molto più intenso che a valle: per

questo protezione solare, occhiali da sole e copricapo sono indispensabili.

È inoltre importante portare abbastanza acqua e un piccolo spuntino, come frutta o barrette ai cereali.

Da non dimenticare: cartina escursionistica, kit di primo soccorso, coperta termica e cerotti per vesciche, soprattutto con scarponi nuovi o durante escursioni più lunghe.

RISPETTO



Chi cerca relax nelle malghe si muove su terreni di proprietà altrui. La regola fondamentale è quindi il rispetto: verso la proprietà privata, verso gli altri escursionisti, verso la natura con il suo ecosistema e verso la legge, che disciplina tra l'altro la raccolta dei funghi, la circolazione con veicoli e la tutela della fauna e della flora selvatiche. In questo modo si possono evitare molti conflitti.

Le malghe sono nella maggior parte dei casi gestite e quindi è normale che le persone che vi lavorano utilizzino auto e trattori sulle strade forestali. In caso di traffico in senso opposto, spostarsi per tempo e fermarsi sul bordo della strada insieme ai propri compagni di escursione.

SOSTE IN MALGA



Malghe e rifugi non sono paragonabili a un ristorante a valle. L'approvvigionamento degli alimenti richiede spesso uno sforzo logistico considerevole e molti prodotti devono essere trasportati

con l'elicottero. Per questo motivo è opportuno avere maggiore comprensione e aspettative meno elevate, ad esempio se alcuni piatti del menu non sono più disponibili.

Il cibo portato da casa dovrebbe essere consumato lontano dal rifugio. Se si utilizza il bagno del rifugio, è buona norma consumare qualcosa.

ANIMALI AL PASCOLO



Mucche, pecore e capre sono animali generalmente tranquilli e amano la calma.

Gli escursionisti non li disturbano se aggirano il gregge senza movimenti bruschi. Se dovesse verificarsi una situazione pericolosa, mantenere la calma e allontanarsi lentamente dalla zona di pericolo senza voltare le spalle agli animali. In generale è importante rimanere sui sentieri segnalati per non disturbare inutilmente gli habitat di animali e piante. Molti pascoli sono recintati per motivi di sicurezza. Se si apre un cancello o lo si trova aperto, è importante richiuderlo.

FUNGHI E PIANTE SELVATICHE



Quando si raccolgono piante selvatiche bisogna prestare attenzione. Da un lato una legge provinciale tutela la biodiversità, dall'altro il contatto con alcune piante velenose può irritare la pelle già durante la raccolta. Anche piante commestibili possono essere tossiche in determinati periodi. In Alto Adige più di 80 specie vegetali sono protette, tra cui stella alpina e genziana. Alcune specie sono

“parzialmente protette”, il che significa che ogni persona può raccogliere al massimo dieci steli fioriti al giorno. Nei biotopi, nei parchi naturali e nelle aree Natura 2000 è vietata la raccolta di piante, compresi i funghi. Al di fuori di queste aree boschi e prati rappresentano un enorme “supermercato naturale” stagionale. È sufficiente conoscere bene una decina di piante.

Importante: raccogliere solo quanto necessario e consentito e lasciare sempre una parte della pianta affinché possa continuare a crescere.

Nota: per la raccolta dei funghi è necessario un tesserino micologico, ottenibile tramite l'ufficio turistico.

RIFIUTI



Nei boschi e sui pascoli non devono essere abbandonati rifiuti come carta stagnola, mozziconi di sigaretta o materiali riciclabili come lattine, bottiglie di plastica, vetro, cartone e carta. Ogni rifiuto deve essere riportato a valle e smaltito correttamente a casa. Questo vale anche per i rifiuti organici come noccioli di albicocca, pane o bucce di frutta e verdura, che alle quote più alte possono impiegare fino a due anni per decomporsi. I residui organici congelati non si decompongono e la loro decomposizione può aumentare l'acidità del suolo, danneggiando le piante alpine.

Se si deve utilizzare la toilette nella natura, è preferibile usare carta igienica: i fazzoletti di carta si degradano molto lentamente.

BAMBINI



Durante le escursioni con bambini in età prescolare è necessario prevedere molto tempo, idealmente almeno il doppio del tempo di cammino indicato.

I bambini hanno obiettivi diversi rispetto agli adulti: un ruscello, un piccolo lago o un bel bosco motivano più di un rifugio. Ai bambini si può affidare qualche responsabilità. Parlare della gita il giorno prima può aumentare la motivazione. Un terreno vario e ricco di scoperte è molto più interessante di una strada forestale.

I bambini amano trovare risposte alle loro domande: di quale uccello sarà la piuma trovata? Come si chiama quel fiore? Durante il cammino può essere bello raccontare fiabe e storie. Un po' di uvetta o frutta secca nello zaino spesso aiutano a superare momenti difficili.

CANI



Può capitare che i cani si smarriscano durante un'escursione. Inoltre i cani liberi possono spaventare il bestiame e farlo correre in terreni pericolosi dove può ferirsi o cadere. Il bestiame può anche diventare aggressivo se il cane mostra paura. In situazioni potenzialmente pericolose è quindi consigliabile tenere il cane al guinzaglio.

In generale è preferibile usare una pettorina ben aderente; molti cani camminano volentieri anche con un guinzaglio lungo. In tutta Italia, e quindi anche in Alto Adige, vige l'obbligo di tenere il cane al guinzaglio.

È assolutamente vietato lasciare i cani correre

liberamente nei prati, soprattutto quando l'erba è alta, perché poi non può più essere falciata.

Inoltre gli escrementi dei cani nei prati possono essere molto pericolosi per le mucche.

TEMPORALI



Il rischio di fulmini non riguarda solo le cime o le creste esposte, ma anche le malghe e le valli alte. Le nubi cumuliformi che si sviluppano rapidamente indicano spesso la formazione di temporali. Quando iniziano raffiche di vento e i primi rovesci, il temporale è ormai imminente.

Se l'intervallo tra fulmine e tuono si riduce, è un ultimo segnale di allarme: bisogna scendere rapidamente dalla vetta o tornare indietro. Se non è possibile trovare riparo in un rifugio, è consigliabile accovacciarsi in una depressione del terreno. Non cercare mai riparo sotto alberi isolati. Mantenere distanza anche da ruscelli, laghi e pozze. Lasciare a terra oggetti metallici come piccozze o ramponi.

Anelli e collane dovrebbero essere riposti nella giacca o nello zaino. Se si trova riparo sotto una sporgenza rocciosa, mantenere almeno un metro di distanza dalla parete, poiché i fulmini spesso raggiungono il suolo attraverso la roccia. Attendere che il temporale passi completamente prima di riprendere il cammino. Fare attenzione al terreno scivoloso: i temporali sono spesso accompagnati da un calo di temperatura e buone calzature possono fare la differenza.

Escursioni in vetta






Punta di Mezzodì

1500–2049 m

Inizialmente brevemente verso la valle sul sentiero sterrato (n. 12). Successivamente il sentiero devia a sinistra sul n. 16 e attraversa un bosco ripido fino al limite del bosco. Da lì prosegue verso le opere di contenimento delle valanghe e infine sale alla Punta di Mezzodì.

 Incrocio Ungererhofschenke, Casalupa (Val Giovo)

 2½ h  4,8 km  550 m+ 

★ Punta di Montegiovo

 2066–2479 m

Il sentiero percorre inizialmente brevemente il n. 17A, poi prosegue sul n. 17 fino alla Punta di Montegiovo. In alcuni tratti sono presenti protezioni con funi metalliche.

 Ultima tornante prima del Passo di Giovo


 2 h  3,6 km  410 m+ 

Fleckner

 1965–2335 m

Il percorso passa per il pittoresco lago “Flecknersee” fino al Rifugio Flecknerhütte. Da lì il sentiero n. 12B continua fino sotto la cima del Fasnachter e poi sul n. 12 fino alla vetta del Fleckner.

 Tornante “Römerkehre”, Passo Giovo

 2½ h  5,4 km  371 m+ 

 1826–2335 m

➔ *La salita fino alla stazione a monte a circa 1800 m si effettua con la cabinovia. Da lì il sentiero n. 19B passa accanto alla malga Wasserfaller Alm fino al rifugio Saxnerhütte.*

Successivamente il percorso continua sul sentiero fino alla sella "Rinner Sattel" e prosegue sul sentiero n. 12 fino alla vetta del Fleckner.

 Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

 3 h  8,2 km  521 m+ 

 1284-2335 m

➔ La salita inizia a Colle e segue il sentiero n. 15 fino alla malga Äußere Wumblsalm. Da lì continua sul sentiero n. 10A fino alla sella "Rinner Sattel" e successivamente sul sentiero n. 12 fino alla vetta del Fleckner.

 Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

 5½ h  11,2 km  1052 m+ 


Saxenle

 1826-2187 m

La salita fino alla stazione a monte a circa 1800 m si effettua con la cabinovia. Da lì il sentiero n. 19B passa accanto alla malga Wasserfaller Alma fino al Rifugio Saxnerhütte. Da lì il sentiero n. 19A continua fino alla vetta del Saxenle.

 Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

 2 h  5,4 km  375 m+ 

 1836-2265 m

➔ La salita fino alla stazione a monte a circa 1800 m si effettua con la cabinovia. Da lì si prosegue inizialmente sul sentiero n. 19B fino alla malga Rinneralm e poi sul sentiero n. 13B fino alla sella "Rinner Sattel". Successivamente il percorso segue il sentiero n. 12 fino poco prima della cima del Fasnachter. Da lì si stacca il sentiero n. 19A (solo per escursionisti esperti) verso la vetta del Saxenle. Il ritorno

avviene lungo il sentiero n. 19A in direzione del Rifugio Saxnerhütte e fino alla stazione a monte; in alternativa il percorso ad anello può essere effettuato anche in senso inverso.





 Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

 3½ h  8,9 km  596 m+ 

Piccola Punta di Montecroce 1483–2512 m

Il sentiero n. 12 passa attraverso la gola “Pfeifer-Huisile-Schlucht” fino alla malga Klammalm. Da lì il percorso continua sul sentiero n. 12B fino alla Piccola Punta di Montecroce, da dove si apre una bella vista sul lago “Übelsee”.

 Cappella della Madonna, Vallettina (Val Racines)

 5 h  10,2 km  1029 m+ 

★ Punta Alta Croce 1483–2731 m

Il sentiero n. 12 passa attraverso la gola “Pfeifer-Huisile-Schlucht” fino alla malga Klammalm. Da lì il percorso continua sullo stesso sentiero, passando accanto al lago “Butsee” e infine fino alla vetta della Punta Alta Croce.

 Cappella della Madonna, Vallettina (Val Racines)

 6 h  11,3 km  1250 m+ 

La Bianca 1483–2810 m

Il percorso segue inizialmente il sentiero n. 12, passando attraverso la gola “Pfeifer-Huisile-Schlucht”, per poi

proseguire sul sentiero n. 30. La salita si sviluppa attraverso boschi montani e pascoli alpini, a tratti abbastanza ripida, passando accanto a una pittoresca cascata. Con numerosi tornanti si raggiunge la malga Gleckalm e poi, sul sentiero n. 31B, il lago "Glecksee". Successivamente l'escursione prosegue sul sentiero n. 31 fino alla vetta della Bianca.

 Cappella della Madonna, Vallettina (Val Racines)

 7 h  14 km  1327 m+ 

Monte Tallone

1483–2659 m

Il percorso segue il sentiero n. 30, passando attraverso la gola "Pfeifer-Huisile-Schlucht" nel bosco fino al limite del bosco. Lì si attraversa il ponte e si continua sul sentiero n. 30A fino alla malga Gleckalm. La malga rimane sulla destra; successivamente il sentiero n. 26 conduce fino alla vetta del Monte Tallone.

 Cappella della Madonna, Vallettina (Val Racines)


 6 h  11,7 km  1176 m+ 

★ Sasso di Mareta

 1361–2192 m

Il percorso conduce fino al borgo Entholz e prosegue poi sul sentiero n. 24, salendo ripidamente attraverso il bosco. Dopo aver raggiunto la strada forestale, il sentiero continua attraverso il bosco sul sentiero n. 25B fino alla malga Kerschbaumeralm. Da lì il sentiero n. 25 sale fino alla vetta del Sasso di Mareta.



 Fermata dell'autobus "Joggilerhof", Gasse (Val Ridanna)

 4½ h  10,2 km  832 m+ 

Croce di Racines & Punta Alta 1496–2411 m

Il sentiero entra nella Val Valtigtal fino alla malga Valtiglalm. Successivamente il percorso segue il sentiero n. 26, salendo ripidamente fino alla malga Obere Entholzalm. Da lì si continua fino alla cresta. Sulla cresta si presentano due possibili vette: a destra il sentiero conduce alla Croce di Racines, a sinistra si raggiunge la Punta Alta tramite il sentiero segnato.





 Sbarra per la Val Valtigtal (Val Ridanna)

 5½ h  12,8 km  1094 m+ 

Cima Einacht 1361–2303 m

L'escursione passa inizialmente accanto al borgo Entholz. Sul sentiero n. 24 si prosegue poi attraverso un bosco ripido fino a raggiungere una strada forestale. Seguendo questa si arriva alla malga Wildnalm. Da lì il sentiero n. 24 continua fino alla malga Joggelealm. Dopo la malga, il percorso prosegue fino al lago "Fuchssee" e successivamente fino alla vetta Einachtspitze.

 Fermata dell'autobus "Joggilerhof", Gasse (Val Ridanna)

 5 h  11,6 km  942 m+ 

1496–2303 m

➡ *Il percorso segue inizialmente il sentiero n. 26 attraverso la Val Valtigtal fino poco oltre la malga Valtiglalm. Successivamente il sentiero si stacca a sinistra sul sentiero n. 23 e conduce fino al lago "Fuchssee". Da lì si prosegue sul sentiero n. 24 fino alla vetta Einachtspitze.*

 Sbarra per la Val Valtigtal (Val Ridanna)

 4½ h  10,4 km  807 m+ 





Cima dell'Incendio

 1420–2380 m

Inizialmente il percorso segue una strada sterrata e successivamente il sentiero n. 29 attraverso il bosco fino alla malga Untere Gewingesalm. Da lì il sentiero n. 29 continua fino alla malga Obere Gewingesalm. La salita prosegue e conduce infine, tramite il sentiero segnato, fino alla cima dell'Incendio.

Il ritorno può avvenire lungo lo stesso percorso oppure come escursione ad anello più varia: dopo la malga Obere Gewingesalm si segue il sentiero n. 29A fino alla malga Martalm nella Val Staudenbergtal. Da lì il sentiero n. 30 scende a valle fino al punto di partenza (5 ore & 960 m di dislivello).

 800 m dopo l'Hotel Schneeberg, Bergl (Val Ridanna)



 4½ h  9,9 km  960 m+ 

Quaira Tonda

 1405–2708 m

Inizialmente si segue il sentiero n. 9. La salita avviene oppure attraverso le impressionanti Cascate Burkhard sul sentiero n. 8, oppure in alternativa fuori dalla gola sul sentiero n. 9. Presa la diga degli "Aglsböden", si svolta a sinistra sul sentiero n. 32 verso la croce meteorologica "Horn" e prosegue fino alla vetta della Quaira Tonda. La discesa avviene su ghiaioni e blocchi fino al lago "Trübensee" e poi sul sentiero n. 33 fino sotto il Rifugio Vedretta Piana. Successivamente sul sentiero n. 9 fino sopra gli Aglsböden e da lì si può tornare al punto di partenza oppure, attraverso il sentiero n. 8, raggiungere la malga Aglsbodenalm.

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 7½ h  15,3 km  1439 m+ 

★ Cime bianche di Telves

 1252-2584 m

Il sentiero n. 5 sale in modo costante fino alla malga Freundalm. Si prosegue poi sul sentiero n. 5A fino alla malga Kuhalm, prima di continuare sul sentiero n. 23 fino alla forcella "Ochsenscharte". Da qui il percorso prosegue fino alla cima. Poco prima della vetta sono presenti imbragature di sicurezza con cavo metallico che facilitano la salita.





 Vigili del fuoco, Telves di Sopra

 7 h  16,7 km  1335 m+ 

 1857-2584 m

➡ *La salita fino alla stazione a monte a circa 1800 m si effettua con la cabinovia. Da lì il sentiero n. 24, che poco dopo confluisce nel sentiero n. 23, conduce fino poco prima della malga Kuhalm. Lì il sentiero si stacca a destra e prosegue fino alla forcella "Ochsenscharte" e infine alla cima. Poco prima della vetta le imbragature di sicurezza con cavo metallico facilitano la salita.*

 Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

 4½ h  10,1 km  807 m+ 

 1711-2584 m

➡ *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.

 Stazione a monte di Ladurns





 8 h  1000 m+ 

Cima del Tempo

 1376–2705 m

Si attraversa il grande ponte. Successivamente si segue il sentiero n. 8B. A un incrocio si svolta a destra sul sentiero n. 8, che più avanti confluisce nel sentiero n. 27. Questo conduce alla malga Prischeralm e prosegue fino alla forcella “Maurerscharte”. Dalla forcella si prende il sentiero n. 34, che porta direttamente alla Cima del Tempo.

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 6½ h  13,4 km  1371 m+ 

 1906–2705 m

➔ *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.*

 Funicolari Ladurns  Rifugio Stella Alpina, Ladurns

 4½ h  930 m+ 

 1267-2705 m

➔ *Dal parcheggio di S. Antonio in Val di Fleres si sale fino alla malga Allriss. Qui si svolta a sinistra e si imbocca il sentiero n. 27, parte dell'Alta Via del Tirolo, che sale ripidamente attraverso il passo del Muro fino alla cima della Cima del Tempo. La discesa avviene lungo il percorso di salita.*

 S. Anton - Val di Fleres  7 h  1549 m+ 

 1857-2705 m

➔ *La salita fino alla stazione a monte a circa 1800 m si effettua con la cabinovia. Da lì il sentiero n. 24 (più avanti n. 23) conduce fino poco prima della malga Kuhalm. Attraverso l'Alta via di Ridanna si prosegue sopra la malga fino alla malga Ochsenalm e al lago "Seebersee", fino vicino alla malga Prischeralm. Da lì il sentiero n. 27 si stacca a destra verso la forcella "Maurerscharte". Da qui il sentiero n. 34 conduce direttamente alla Cima del Tempo. Il ritorno può avvenire in alternativa lungo il sentiero n. 27 verso Masseria (7 ore, 16,5 km, 1052 m di salita & 1542 m di discesa).*

 Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

 8½ h  21,9 km  1344 m+ 

Cima Seeber





 1376-2531 m

Si attraversa il grande ponte. Successivamente il percorso segue il sentiero n. 8B. A un incrocio si svolta a destra sul sentiero n. 8, che più avanti confluisce nel sentiero n. 27. Questo conduce alla malga Prischeralm.

In seguito l'escursione prosegue lungo l'Alta via di Ridanna, passando accanto al lago "Seebersee" e alla

malga Seeberalm. Poco dopo si prende il sentiero n. 7, che conduce infine alla Cima Seeber.





 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 7½ h  16,6 km  1275 m+ 

Cima Monte Cavallo “Köpfl” 1854–2184 m

Dalla stazione a monte, a destra il sentiero n. 24 passa accanto al Rifugio Sterzingerhaus fino alla stazione di monte della seggiovia. Qui una piattaforma panoramica invita a una sosta. Successivamente il percorso prosegue lungo la cresta fino alla cima del Monte Cavallo, il cosiddetto “Köpfl”.

 Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

 2 h  3,5 km  334 m+ 

Cima Bianca 1354–2714 m

La salita avviene inizialmente come nella 1ª variante dell'escursione al Saun (vedi p. 33). Dalla cima del Saun si prosegue sul sentiero n. 6, attraversando la Riedspitze e il Bairnock fino alla Cima Bianca.


 Ristoro Braunhof, Smudres

 7 h  14 km  1435 m+ 

1450–2714 m

➔ *Sul sentiero n. 6B, inizialmente su una strada sterrata e successivamente su un sentiero nel bosco. Dopo il primo attraversamento della strada sterrata, continuare brevemente e svoltare a sinistra sul sentiero n. 3 verso*

la malga Prantneralm e proseguire fino alla malga Riedbergeralm. Da lì a destra sul sentiero n. 3 fino alla cima.

 Dal ristoro Braunhof, seguire ancora per circa 970 m la strada fino a quando diventa una strada sterrata

 6½ h  14,5 km  1272 m+ 

Cima Picco della Croce

1276–3133 m

Dal sentiero n. 2A, che più avanti confluisce nel sentiero n. 2 e successivamente nel sentiero n. 21, si raggiunge la malga Simile-Mahd-Alm. Chi desidera evitare la malga può restare sul sentiero n. 2. Dalla malga il sentiero n. 2 prosegue, passando per il Lago Selvaggio, fino a poco prima della cima, dove a destra si stacca il sentiero n. 18 che conduce alla Cima Picco della Croce.


 Flanes di Sotto





 10½ h  24,4 km  1870 m+ 

Cima di Stilves

 2152–2421 m

Seguendo il sentiero n. 14 si raggiunge la cima passando per il giogo "Gospeneider Jöchl".

 A 780 m prima del valico del Passo Pennes, lato sinistro della strada

 2 h  4,6 km  269 m+ 

Montaccio di Pennes

2200–2526 m

Seguire il sentiero n. 14B fino all'Astenberg. Successivamente il percorso prosegue sul sentiero n. 14A e più avanti di nuovo sul sentiero n. 14B fino alla cima.

 Passo Pennes  4 h  9,9 km  604 m+ 

Corno Bianco Sarentino

2196–2703 m

Il sentiero n. 12A si snoda con lievi salite e discese attraverso un terreno vario fino a poco sotto la cima. L'ultimo tratto richiede un po' di abilità nell'arrampicata: tramite rocce con imbragature di sicurezza con cavo metallico si raggiunge la cima.

 Passo Pennes  4 h  10,6 km  629 m+ 

☆ Cima Gallina / Cima Amthor

 2749 m

Il sentiero conduce dalla Piazza Ibsen di Colle Isarco lungo la strada statale in direzione nord per poi deviare subito a destra nel vicolo Posta Vecchia. Salendo lievemento verso est, la strada passa davanti all'Hotel Gudrun e proseguendo in direzione di San Vito di Colle Isarco, dove inizia il sentiero 22 che porta fino al Rifugio Cima Gallina (1868m) e continuando in salita fino alla Cima Amthor. Si ritorna sulla via dell'andata.

 Colle Isarco oppure parcheggio Dax
(2° tornante strada statale Brennero)

 7½ 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 transito, parcheggi limitati). Da lì il sentiero n. 1 porta al passo del Santicolo – Sandjöchl (2165 m). Vista splendida in Valle Stubai. La discesa avviene sullo stesso sentiero.

Dal passo del Santicolo si può inoltre proseguire verso ovest fino al M. delle Cave - Grubenkopf (2337 m).

 Moncucco di Dentro (Colle Isarco)

 4 h 20 min.  811 m+ 

Passo del Santicolo fino al Monte San Lorenzo

2313 m

Il Monte San Lorenzo (Hoher Lorenzenberg) è una splendida cima panoramica situata tra la valle di Obernberg e la Val di Fleres. La salita avviene lungo la strada militare chiusa al traffico e poi a sinistra lungo il sentiero n. 1, che conduce a un punto panoramico al confine geologico tra scisto e dolomia. Successivamente si incontra di nuovo la strada militare e, passando attraverso il Passo del Santicolo, si raggiunge lungo la cresta erbosa la croce di vetta del M. San Lorenzo. In condizioni di buona visibilità la vista spazia dal Karwendel fino alle Dolomiti. La discesa avviene lungo lo stesso percorso.

 Moncucco di Dentro (Colle Isarco)

 5 h 10 min.  961 m+ 

Cima Vallaccia

2566 m

Sul sentiero (segnavia 4-4A) si cammina da Terme di Brennero/Brennerbad attraverso la malga Leitner (senza ristoro) 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 50 min.  1258 m+ 

➡ *Il rifugio Genziano è raggiungibile in auto e rappresenta un comodo punto di partenza per l'escursione.*

Punta Creda Rossa

1788-2896 m

L'escursione inizia presso il quarto tornante 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 raggiunge 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

 5½ h  10,4 km  1118 m+ 

Escursioni in malga e sugli altipiani



★ Sentiero delle malghe di Racines



1483–1959 m

Il Sentiero delle malghe di Racines inizia dal parcheggio della Malga Calice, sotto il Passo Giovo, e attraversa cinque malghe gestite. Inizialmente si può salire alla Malga Calice lungo il sentiero n. 11 oppure tramite la strada forestale n. 19B. Successivamente il percorso prosegue fino alla malga Rinneralm e attraverso il MondoAvventuraMontagna per bambini fino al Summit Mountain Club alla stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo. A questo punto è possibile abbreviare l'escursione iniziando direttamente da qui. Il percorso continua verso la malga Wasserfaller Alm e il rifugio Saxnerhütte, prima di proseguire lungo il Sentiero delle malghe fino alle malghe Äußere e Innere Wumblsalm. Seguendo il Sentiero delle malghe si arriva fino alla malga Klammalm. Da qui si può scendere fino a Vallettina lungo il sentiero n. 12, passando per la gola Pfeifer-Huisile-Schlucht.

Un'alternativa consiste nell'iniziare a Vallettina, percorrendo così l'escursione in direzione opposta.

 Parcheggio Malga Calice, sotto Passo Giovo

 4½ h  15,8 km  431m di dislivello in salita, 759 m di dislivello in discesa 

★ Sentiero Dolomieu



Il sentiero alpino e didattico conduce attraverso sei malghe caratteristiche dal Monte Cavallo fino alla Malga Kuhalm e Ochsenalm, oppure al villaggio alpino della Vallmingalm, proseguendo poi in direzione di Ladurns. Arrivati alla malga Ladurnerhütte, si continua su ampi prati alpini fino



alla malga Allriss e infine lungo il sentiero di collegamento fino alla malga Furt, in fondo alla valle di Fleres.

Da Ladurns, gli escursionisti possono anche scendere a valle con la cabinovia e raggiungere il punto di partenza (stazione a valle del Monte Cavallo) con i mezzi pubblici. Il percorso può essere intrapreso anche da Ladurns in direzione Monte Cavallo oppure dalla Malga Allriss verso Ladurns - Monte Cavallo e viceversa.

Il Sentiero Dolomieu offre scorci unici sulla geologia, la natura e il mondo animale e vegetale.

 Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo

 7½ h  15,8 km


 salita 740 m+, discesa 1365 m+ 

Attraverso il "Bock"

 1152-2369 m

Inizialmente il percorso si sviluppa su una strada asfaltata fino a Fontanafredda. Lì, a destra, si stacca il sentiero n. 13, che si segue fino allo svincolo con il sentiero n. 14. Questo conduce alla malga Bärnfiechtalm. Successivamente l'escursione prosegue brevemente sul sentiero n. 13A e poi di nuovo sul sentiero n. 13 fino al "Bock". Da lì si inizia la discesa e successivamente si prende il sentiero n. 12A attraverso la Val Ontratttal fino alla malga Bergalm. Il percorso continua poi passando per la Cascata Gurgl, oppure in alternativa fuori dalla gola. Poco più avanti, a destra si stacca il sentiero n. 13B, che attraverso il percorso ad anello "Birgl" riporta al punto di partenza a Val di Mezzo.

 Chiesa parrocchiale S. Ursula, Val di Mezzo (Val Giovo)

 6½ h  15,9 km  1217 m+ 

Traversata della cresta al Passo Giovo



2018-2512 m

La traversata della cresta inizia al Passo Giovo e prosegue lungo il sentiero n. 12 fino alla sella "Rinner Sattel". Da lì il percorso prosegue sulle cime Fleckner e Glaitner Hochjoch, passando poi per il giogo "Schlotterjoch" fino alla Piccola Punta di Montecroce.

Stazione a monte della seggiovia Giovo, Passo Giovo

7 h 18,2 km 929 m+



1836-2512 m

➔ *Con la cabinovia si arriva fino alla stazione a monte a circa 1800 m. Da lì il sentiero prosegue lungo il Sentiero delle malghe di Racines fino alla malga Rinneralm e poi lungo i sentieri n. 13B e n. 12 fino alla sella "Rinner Sattel". Da lì il percorso prosegue in maniera identica.*

Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

7 h 17,3 km 1090 m+

In alternativa è possibile scendere tramite Vallettina fino alla malga Klammalm.

☆ Escursione dei sette laghi 1412-2707 m

L'escursione segue inizialmente il sentiero n. 28 fino alla malga Moarerbergalm. Su richiesta è possibile salire in bus fino alla malga Moarerbergalm, risparmiando così circa 700 m di dislivello e circa 2 ore di cammino (prenotazione: t 0472 756 729). Successivamente il percorso prosegue sul sentiero n. 33, passando dai laghi "Unterer, Mittlerer" e "Oberer Moarer Egetsee", fino al

punto più alto dell'escursione, il giogo "Egetjoch" a 2695 m. Da lì il percorso scende sul sentiero n. 33A, passando dal lago "Hinterer Senner Egetsee", dai laghi "Großer" e "Kleiner Vorderer Senner Egetsee" e dal lago "Trübensee" fino al Rifugio Vedretta Piana. Il ritorno avviene lungo il sentiero n. 9 verso la valle. In alternativa, è possibile inserire una breve deviazione attraverso le suggestive Cascate Burkhard sul sentiero n. 8.

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 8½ h  20,9 km  1421 m+ 

Lago "Pfurensee"

 1412-2462 m

L'escursione segue il sentiero n. 9 fino agli Aglsböden. In alternativa, è possibile inserire una breve deviazione attraverso le suggestive Cascate Burkhard sul sentiero n. 8. Successivamente il percorso prosegue sul sentiero n. 8. Successivamente il percorso prosegue sul sentiero n. 9 e più avanti sul sentiero n. 9A fino alla malga Aglsalm e continua fino all'idilliaco lago "Pfurensee".

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 5½ h  12,3 km  1053 m+ 

☆ Alta via di Ridanna




 1377-2328 m

Con la cabinovia si raggiunge la stazione a monte a circa 1800 m. Da lì il percorso prosegue inizialmente a sinistra sul sentiero n. 23 fino a poco prima della malga Kuhalm. Qui si stacca l'Alta via di Ridanna, che conduce alla malga Ochsenalm e passa sotto le Cime Bianche di Telves.

L'Alta via continua lungo il sentiero segnato, passando dalla malga Seeberalm e dal lago "Seebersee" e più avanti

dalla malga Prischeralm. Successivamente si scende lungo il sentiero n. 27 fino a Masseria in Val Ridanna.

 Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

 4½ h  551 m di dislivello in salita,
1031 m di dislivello in discesa 

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 (2239 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 discesa a Vipiteno (discesa 893 m), con la funivia Monte Cavallo o ritorno per l'itinerario di andata.

 Funicolari Ladurns  Rifugio Stella Alpina a Ladurns

 3 h  salita 578 m+ salita, discesa 577 m+ 

★ Semplice scorcio naturale a Ladurns



Questo amato itinerario di mezza giornata a Ladurns invita a staccare dalla quotidianità e a godersi la tranquillità del mondo alpino. Dalla stazione a monte di Ladurns si imbecca il percorso circolare Ladurner Rundweg e si cammina in direzione di Hinkerboden. Lungo il tragitto si aprono sempre

nuovi panorami spettacolari, mentre malghe idilliache come Wastenegg, Hirschlackn e Toffring costeggiano il sentiero. Il percorso prosegue poi lungo il sentiero Dolomiaeu e il sentiero delle 6 malghe verso Pfoffnberg, Hauseben e infine nella valle di Allriss. Diverse possibilità di sosta accoglienti – il rifugio Ladurnerhütte, il rifugio Stella Alpina e la malga Allriss – invitano a una pausa gustosa.

Per concludere, il sentiero scende al luogo di energia Bront presso S. Antonio in Val di Fleres – un punto suggestivo per terminare l'escursione e ricaricare le energie. Ritorno al punto di partenza a valle a piedi (45 min) oppure con la linea autobus 313.

P Funicolari Ladurns **○** Stazione a Monte Ladurns

h 4½ h **↗** salita 548 m+ , discesa 1036 m+ **■**

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 cosiddetti 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.

P Cabinovia Monte Cavallo

○ Stazione monte della cabinovia di Monte Cavallo

h 2½ h **↗** salita 78 m+ , discesa 859 m+ **■**

➔ *In alternativa, l'escursione può iniziare anche a Colle Isarco, con la salita lungo il sentiero 19A.*

Saun

1354–2049 m


Partendo dal ristoro Braunhof, il sentiero n. 3 prosegue, poi a destra sul sentiero n. 6, fino alla cima del Saun.


 Ristoro Braunhof, Smudres

 3½ h  5,9 km  728 m+ 

1450–2049 m

➔ *Sul sentiero n. 6B, inizialmente su una strada sterrata, che poco dopo devia a destra diventando sentiero nel bosco. Dopo un breve tratto si incontra nuovamente la strada sterrata e si prosegue attraverso il bosco fino a poco prima della cima, dove si intercetta il sentiero n. 6. Da lì, a sinistra, si sale fino alla cima.*


 *Dal ristoro Braunhof, seguire ancora per circa 970 m la strada fino a quando diventa una strada sterrata*

 3½ h  6,8 km  631 m+ 

Lago di Pontelletto

1183–1854 m

Il sentiero n. 15 viene seguito inizialmente su una strada sterrata. Dopo poco, si svolta a destra sul sentiero n. 14, che attraversa il bosco. Dopo un tratto si incrocia una strada sterrata, che si segue brevemente, prima di continuare a sinistra sul sentiero n. 14. Questo sale costantemente attraverso il bosco fino alla malga Puntleider Seealm. Da lì si prosegue lungo il sentiero n. 14 fino al lago di Pontelletto.

 Le Cave (seguire la strada per 3,2 km fino alla fine della strada asfaltata, lato sinistro della strada)

 3½ h  7,4 km  670 m+ 

Rifugio Calciati al Tribulaun

2368 m

L'accesso avviene da Colle Isarco entrando in Val di Fleres. All'inizio del paese di Sant'Antonio (1246 m) si svolta a sinistra dalla strada di fondovalle e si segue poi la stretta strada che prosegue nella valle fino al parcheggio "Hölle" - Inferno presso la frazione Stein / Sasso (circa 1465 m).

Da qui si continua a piedi: seguendo le indicazioni per il rifugio Calciati al Tribulaun, si attraversa il torrente su un vicino ponte, si sale brevemente e si prosegue sul sentiero n. 6 verso l'interno della valle. Poco dopo si tiene la destra sul sentiero n. 8, che conduce con numerosi tornanti attraverso ripidi pendii erbosi in parte rocciosi. Il sentiero guadagna costantemente quota, raggiunge una spalla del terreno e infine porta a sinistra al rifugio Calciati al Tribulaun presso il Lago di Sanes.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

 Parcheggio "Hölle" (Sasso - Fleres di Dentro)

 4 h 45 min.  912 m+ 

Rifugio Cremona alla Stua

2423 m

L'accesso avviene da Colle Isarco entrando in Val di Fleres. All'inizio del paese di Sant'Antonio (1246 m) si svolta a sinistra dalla strada di fondovalle e si segue poi la stretta strada che prosegue nella valle fino al parcheggio "Hölle"

- Inferno presso la frazione Stein / Sasso (circa 1465 m). Da lì, seguendo le indicazioni per il rifugio Cremona, si attraversa il torrente sulla passerella e poi si prosegue lungo il vecchio sentiero di accesso al rifugio, seguendo la segnaletica n. 6. Il percorso attraversa per lo più terreno aperto, caratterizzato da pendii erbosi e tratti rocciosi, inizialmente con una pendenza moderata e poi in salita costante e ripida fino al Rifugio Cremona (2423 m). La discesa avviene lungo lo stesso sentiero della salita.

 Parcheggio "Hölle" (Sasso - Fleres di Dentro)

 4 h 45 min.  963 m+ 

Giro della Parete Bianca: Rifugio Calciati al Tribulaun > Rifugio 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). Dal rifugio Tribulaun il sentiero n. 7 conduce attraverso la Parete Bianca fino al Rifugio Cremona alla Stua. Fra il monte Hoher Zahn (2924 m) e la Parete Bianca (3016 m) bisogna attraversare un tratto in mezzo alle rocce. 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 punto di partenza.

 Parcheggio "Hölle" (Sasso - Fleres di Dentro)

 8h 15 min.  1690 m+ 

Monte Sella & Montecroce 2115 & 2242 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 Steinalm (senza ristoro). Continuare a salire, tenendo la destra, e oltrepassare il torrente Isarco, qui ancora sottile. Continuare la salita lungo il versante seguendo la strada interpodereale, 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.

 Piazza del Mercato Brennero  Passo del Brennero

 7 h  1104 m+ 

Ziroger Höhenweg



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). Alcuni rifugi non sono gestiti. È possibile scendere a Terme di Brennero o Brennero.

Colle Isarco

6½ h salita 1039 m+, discesa 838 m+

Passo della chiave

2212 m

Partendo da Terme di Brennero si segue il sentiero n. 4 fino alla Badalm, un idilliaco prato alpino. Si prosegue poi lungo il sentiero n. 4A fino al Rifugio Genziana Ziroga (1.894 m). Dal rifugio, il sentiero n. 4A continua a salire fino al Passo di Chiave (Schlüsseljoch, 2.212 m), che costituisce un suggestivo valico tra il Brennero e la Val di Vizze.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

In alternativa, è possibile scendere in Val di Vizze lungo il sentiero n. 4.

Terme di Brennero

5 h - fino Val di Vizze: 4½ h 907 m+

Piattaforme panoramiche 360°



Giogo "Enzianjoch"

  1836–2067 m

Con la cabinovia si raggiunge la stazione a monte a circa 1800 m. Da lì il percorso segue il sentiero n. 13B, passando dalla malga Rinneralm e dal lago "Wasserfallerse" fino alla sella "Rinner Sattel". Successivamente il sentiero n. 14 conduce fino alla piattaforma panoramica, dove i vicini rilievi sono indicati con il nome, facilitando l'orientamento nel paesaggio montano.

 Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

 1½ h  5,4 km  234 m+ 

  1966–2067 m

➔ *In alternativa, l'escursione può iniziare dalla Tornante "Römerkehre" al Passo Giovo. Da lì il sentiero n. 13B conduce fino alla sella "Rinner Sattel" e successivamente sul sentiero n. 14 fino alla piattaforma panoramica.*

 Tornante "Römerkehre", Passo Giovo

 1 h  2,4 km  101 m+ 



Monte "Telferberg"



Il sentiero n. 5 passa dalla malga Freundalm e prosegue sul sentiero n. 5A passando dalla malga Kuhalm. Successivamente il percorso segue il sentiero n. 23 fino alla piattaforma panoramica, dove i rilievi circostanti sono indicati con il nome, facilitando l'orientamento nel paesaggio montano.

Vigili del fuoco, Telves di Sopra

4 h 11,7 km 691 m+



➡ *Con la cabinovia si raggiunge la stazione a monte a circa 1800 m. Da lì il percorso prosegue sul sentiero n. 24 e successivamente sul sentiero n. 23 fino alla piattaforma panoramica.*

Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

1 h 2,1 km 98 m+



Lago "Fuchssee"

🚌 1361–2103 m

L'escursione passa inizialmente dal borgo Entholz. Successivamente, lungo il sentiero n. 24, si attraversa un bosco ripido fino a raggiungere una strada forestale, che si segue fino alla malga Wildnalm. Da lì il sentiero n. 24 prosegue fino alla malga Joggelealm. Dopo la malga il percorso continua fino al lago "Fuchssee", dove si trova la piattaforma panoramica.

🅇 Fermata dell'autobus "Joggilerhof", Gasse (Val Ridanna)

🚶 4 h ↔ 9,8 km ↗ 743 m+ ■

🚌 1496–2103 m

➡ *Il percorso segue inizialmente il sentiero n. 26 attraverso la Val Valtigtal fino poco dopo la malga Valtiglalm. Successivamente il sentiero devia a destra sul sentiero n. 23 e conduce fino al lago "Fuchssee", dove si trova la piattaforma panoramica.*

🅇 Sbarra per la Val Valtigtal (Val Ridanna)

🚶 3½ h ↔ 8,5 km ↗ 615 m+ ■



“Wastenegg” a Ladurns



Partendo dalla stazione a monte di Ladurns si segue il percorso circolare di Ladurns in salita fino al rifugio Stella Alpina e poi più su fino al “Wastenegg”. Qui si trova la nuova piattaforma panoramica a 360°, che offre una vista spettacolare sulle cime circostanti e sul paesaggio alpino.

Per il ritorno si rimane sul sentiero circolare di Ladurns e si segue dal “Wastenegg” la strada forestale fino al bivio con il sentiero Dolomieu. Da lì, la segnaletica “sentiero circolare di Ladurns” riporta alla stazione a monte della cabinovia.

P Funicolari Ladurns **O** Stazione a Monte Ladurns

A 1½ h **↗** 312 m+ **■**



Escursioni circolari



Caspineto

 942-1532 m

Passando dall'Hotel Naturale Rainer, svoltare poi a sinistra seguendo la strada sterrata, che diventa il sentiero asfaltato n. 15B. Svoltare a sinistra verso Wiesl e seguire fino al sentiero n. 15, poi a sinistra verso Caspineto fino a Rust. A Rust girare a destra verso Vipiteno, alla strada principale svoltare a sinistra e, dopo il ponte, a sinistra sul sentiero n. 9 lungo il torrente fino a Casateia. Proseguire sulla strada principale fino all'ingresso della Val Giovo, quindi sul sentiero n. 12 di ritorno alla chiesa parrocchiale di Val di Mezzo.


 Chiesa parrocchiale S. Ursula, Val di Mezzo (Val Giovo)

 5½ h  674 m+ 

☆ Monte Piatto

 1082-1802 m

Inizialmente il sentiero n. 12 scende brevemente verso la valle, prima di passare al Sentiero Panoramico Inferiore della Val Giovo e al sentiero n. 17B fino al giogo Gostjöch. Il percorso attraversa la zona del Monte Piatto e prosegue lungo il sentiero n. 17B in discesa verso Casalupa. Attraverso il sentiero n. 12 si ritorna al punto di partenza.

 Campo da calcio, S. Antonio (Val Giovo)

 5 h  14,8 km  781 m+ 





Telfes

  1231-1456 m

L'escursione ad anello segue il sentiero n. 5 in direzione delle malghe di Telves. Dopo il limite del bosco e l'attraversamento di un ponte, si affronta una breve salita ripida, prima che il sentiero scenda a sinistra verso Telves di Sotto. Successivamente si attraversa una strada sterrata, prima di

raggiungere una radura nel bosco e proseguire fino al maso Jaufnerhof. Lungo il limite del bosco e successivamente sul sentiero n. 4, il percorso ritorna a Telves di Sopra.

 Vigili del fuoco, Telves di Sopra

 1½ h  4,4 km  225 m+ 



Escursione circolare Prati > Castel Pietra > Prati



938-1082 m

Attraversare il ponte alla fine della strada e seguire il sentiero n. 24 fino al Castel Pietra. Sul lato nord del castello, il sentiero n. 24B scende fino al rio Pfitscher Bach. Il ritorno a Prati avviene lungo il torrente, scegliendo liberamente tra lato sinistro o destro.

 Parco comunale Prati

 1½ h  4,7 km  147 m+ 

Escursione Circolare di Ladurns



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 "Teissljöch/Edelweißhütte", breve ascesa sul Wastenegg con stupenda vista panoramica sul Calciati al Tribulaun. Proseguendo in direzione Teissljöch e a sinistra fino al rifugio Stella Alpina (aperto). Da qui si scende sul sentiero forestale o sul sentiero nr. 8 fino al punto di partenza.

 Funicolari Ladurns  Stazione a Monte Ladurns

 1½ h  323 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.

P Funicolari Ladurns **○** Rifugio Stella Alpina, Ladurns
h 2 h **↗** salita 33 m+, discesa 763 m+ **■**

Camminate con l'acqua



★ Cascate di Stanghe

  972-1171 m

L'escursione parte da Stanghe e segue il sentiero n. 1A fino alla cassa delle Cascate di Stanghe. Successivamente si prosegue attraverso scale e ponti lungo le suggestive Cascate di Stanghe fino a Ponte Giovo. Il ritorno avviene lungo il sentiero n. 11A e, passando per Pratone, sul sentiero n. 25 fino a Stanghe.

 Zona sportiva, Stanghe  2 h  4,6 km  201 m+ 

972-1171 m

➡ *Il percorso segue fino a Ponte Giovo lo stesso itinerario della variante 1. Il ritorno avviene lungo il sentiero n. 11A e successivamente sul sentiero n. 1A, passando per la rovina "Reifenegg", fino a Stanghe.*






In alternativa, la gola può essere visitata in discesa da Ponte Giovo fino a Stanghe.

 Zona sportiva, Stanghe  2 h  5,6 km  279 m+ 

Gola "Pfeifer-Huisile-Schlucht"

 1483-1565 m

Si attraversa il ponte e si segue la strada sterrata n. 30 per circa 500 m in direzione della malga Klammalm. Sul lato destro si trova la piattaforma panoramica di 12 m sulla gola "Pfeifer-Huisile-Schlucht", dalla quale si può ammirare un impressionante dislivello di 85 metri. La piattaforma segna la fine del sentiero "Pfeifer-Huisile" (vedi p. 59).

 Cappella della Madonna, Vallettina (Val Racines)
 ½ h  1,1 km  108 m+ 

Cascate Burkhard

 1412-1704 m

Inizialmente il sentiero n. 9 attraversa il bosco, prima di oltrepassare un ponte che conduce all'ingresso delle Cascate Burkhard. Sul sentiero n. 8 il percorso attraversa la gola fino ad arrivare agli "Aglsböden".

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 2 h  4,3 km  294 m+ 

Cascata "Gurgl"

 1301-1571 m

L'escursione segue inizialmente il sentiero n. 12A in direzione della malga Bergalm. Dopo poco, il sentiero devia a destra verso la cascata "Gurgl". Successivamente si prosegue sul sentiero n. 12, lungo il quale l'escursione può continuare in direzione della malga Bergalm.

 Parcheggio malga Bergalm, Val di Sopra (Val Giovo)

 1½ h  3,6 km  270 m+ 

 1152-1571 m

➔ *Il sentiero n. 13 conduce fino poco prima di Fontanafredda, dove si devia sul sentiero n. 13B. Successivamente il percorso segue brevemente il sentiero circolare "Birgl" con un'area relax (vedi p. 60) e prosegue sul sentiero n. 13B fino a innestarsi sul sentiero n. 12A, seguendo poi lo stesso percorso della variante 1.*

 Chiesa parrocchiale S. Ursula, Val di Mezzo (Val Giovo)

 2 h  8 km  419 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 in piazza del Mercato, alla sinistra della statale. Il sentiero passa affianco alla malga Steinalm (senza ristoro) per arrivare poi alla malga Sattelalm (senza ristoro) e continuando in salita fino alla fonte dell'Isarco.

 Brennero, Piazza del Mercato

 5 h  778 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 in direzione nord fino al bivio a destra nel vicolo Postale. 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!

 Piazza Ibsen

 1 h  151 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 Außerstein/Sasso di fuori 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  250 m+ 

Passeggiate ed escursioni culturali



★ Sentiero dei minatori



Il Sentiero dei minatori a Telves è un percorso tematico per adulti dedicato all'antica attività mineraria, che ha plasmato la regione per secoli.

➡ *Variante 1: A sinistra lungo l'Alta via di Ridanna sopra la malga Kuhalm fino alla malga Ochsenalm, dove ha inizio il mondo dei minatori. Successivamente discesa fino sotto la malga Freundalm, quindi di nuovo in salita passando per le malghe Freundalm e Kuhalm fino al punto di partenza.*

Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

4 h 552 m di salita, 443 m di discesa

➡ *In alternativa, è possibile evitare la salita di ritorno e scendere direttamente a Telves di Sotto.*

Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

3 h 216 m di salita, 727 m di discesa

➡ *Variante 2: Lungo il sentiero n. 4A, che prosegue sul sentiero n. 5, passando dalla malga Freundalm e poi sul sentiero n. 6 fino alla malga Ochsenalm. Poco dopo ha inizio il mondo dei minatori. Successivamente discesa fino a Telves di Sotto.*

Parcheggio via "Telferweg", Telves di Sotto

4 h 797 m di salita, 688 m di discesa

Lungo il percorso, le stazioni con pannelli informativi e codici QR integrati offrono uno sguardo sulla vita e sul lavoro dei minatori. I codici permettono di visualizzare videoclip aggiuntivi che approfondiscono i contenuti in modo chiaro – anche in lingua dei segni. Aree di sosta e viste panoramiche sulla zona completano l'esperienza.

Sentiero di pellegrinaggio di Trens



935–998 m

Si segue il cammino dei pellegrini sul lato opposto della strada in direzione di Trens. Al primo passaggio pedonale, all'ingresso del paese, attraversare la strada e salire fino alla chiesa di pellegrinaggio. Ritorno sullo stesso percorso.



Albergo Burgfrieden



1 h



4,6 km



70 m+



Sentiero panoramico Val Giovo



973–1275 m

All'inizio il percorso conduce in direzione della Val Giovo sul sentiero n. 12, prima di deviare dopo breve tempo a destra sul Sentiero panoramico della Val Giovo. Successivamente l'itinerario sale per un breve tratto fino a una strada forestale e prosegue con una leggera salita sul sentiero n. 17B fino alla successiva strada forestale. Da qui il Sentiero panoramico della Val Giovo passa accanto a diversi masi fino a Val di Mezzo. Il ritorno può avvenire lungo il sentiero n. 12.



Casa culturale, Casateia



2½ h



8 km



333 m+



★ Escursione di fondovalle Val Ridanna

 1312-1414 m

L'escursione si svolge verso l'interno della valle lungo la Via Mineraria Superiore fino a Masseria, al Museo delle Miniere. Qui si attraversa il grande ponte; successivamente si prosegue a destra verso l'uscita della valle con vista sulla chiesa di Santa Maddalena. Nel paese di Ridanna si attraversa il ponte, poi si segue il sentiero n. 7A fino alla chiesa di Santa Maddalena e si continua fino a Gasse. Presso il maso Joggelerhof si segue a destra la Via Mineraria Superiore, che riporta al punto di partenza.

 Casa culturale, Ridanna

 3 h  10,7 km  172 m+ 

Colle Isarco > Via d'Argento > Fleres di Fuori: Via Crucis



La passeggiata contemplativa conduce attraverso la Via d'Argento fino ai masi della Palù / Moos, dove si sale brevemente a destra con una pendenza un po' più accentuata, per poi proseguire verso sud attraverso il bosco in direzione della linea ferroviaria fino a raggiungere la pista ciclabile. La si segue verso l'interno della valle fino al sottopasso stretto della ferrovia e poi, attraversando il Rio di Fleres e la strada di Fleres, si arriva alla cappella della Madonna dell' Aiuto nella località Fleres di Fuori. Lungo la passeggiata sul lungofiume si ritorna infine al punto di partenza a Colle Isarco.

In alternativa, è possibile proseguire a destra lungo la pista ciclabile e il sentiero della valle, percorrendo così la via della Chiesa fino a Ladurns invece di tornare indietro.

 Piazza Ibsen  1½ h  100 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. La rovina è di proprietà privata e può essere visitata solo dall'esterno. Si può ritornare a Colle Isarco lungo il sentiero inferiore, che devia subito dopo il mulino.

 Colle Isarco, paese

 1 h  93 m+ 

➡ *Dalla Rovina di Castel Strada l'escursione può essere proseguita senza difficoltà fino a Vipiteno. Si segue dapprima per un breve tratto la strada fino a Novale/Oberried, poi si continua sul sentiero n. 21, che attraversa prati e leggere zone boschive fino al Bannwald. Da lì si prosegue sul sentiero n. 3A fino a Bagnio di Maggio/ Maibad e infine fino all'ingresso della città di Vipiteno*
All'ingresso della città c'è anche la possibilità di prendere l'autobus linea 313 per tornare a Colle Isarco.

 Rovina di Castel Strada

 1h 10 min.  226 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 (3097 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 (senza ristoro) 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.

P Funicolari Ladurns **○** Stazione a Monte Ladurns
🚶 3 h 15 min. **↗** salita 364 m+, discesa 853 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 inizia al campo sportivo di Colle Isarco e prosegue fino a Ladurns / Fleres. Possibilità di ritorno con l'autobus.

- Stazione del treno Colle Isarco
- campo di calcio Colle Isarco
- 2½ h 71 m+

Sentiero
Pfeifer-Huisile



1150–1485 m

L'escursione inizia a Ponte Giovo, all'inizio della Val Racines, e prosegue verso l'interno della valle passando per Colle fino a Valletina, alla fine della valle. Lungo il percorso pannelli informativi raccontano la vita della figura leggendaria e stregone "Pfeifer-Huisile". Alla fine è possibile visitare facoltativamente anche la piattaforma panoramica nella gola Pfeifer-Huisile (vedi p. 48). Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso oppure, dall'hotel Larchhof, con l'autobus di linea.

- Ponte Giovo (Val Racines)
- 4½ h 17,6 km 336 m+

★ Sentiero a piedi scalzi



Il percorso a piedi scalzi di circa 250 m a Racines di Dentro invita a sperimentare diversi materiali naturali e ad allenare in modo giocoso equilibrio e coordinazione. Alla fine del percorso si trovano un impianto Kneipp per rinfrescarsi e un parco motorio con diverse stazioni di gioco per bambini.

Maso Pulvererhof (Val Racines)

Sentiero delle api



984-1047 m

Si segue il sentiero n. 2A fino a Valgenauna. Il sentiero tematico si snoda per lo più all'ombra e offre pannelli informativi e stazioni interattive che illustrano più da vicino la vita delle api e la produzione del miele.

Casa culturale, Trens 1 h 3,3 km 78 m+

★ Sentiero circolare "Birgl" con zona relax



1152-1277 m

Il sentiero circolare "Birgl" segue inizialmente il sentiero n. 13 fino a poco prima di Fontanafredda, dove si svolta sul sentiero n. 13B. Già all'inizio la zona relax invita a fermarsi con diverse aree di sosta: comode panchine in legno, tavoli e lettini, una grande altalena hollywoodiana con vista sulla Val Giovo e possibilità di gioco per bambini, tra cui un gioco di equilibrio, una cupola da arrampicata e un nido sospeso tra gli alberi. Successivamente il percorso circolare "Birgl" riporta al punto di partenza a Val di Mezzo.

Chiesa parrocchiale S. Ursula, Val di Mezzo (Val Giovo)

1 h 2,2 km 125 m+

Rio Mareta

 948-1033 m

La passeggiata ad anello segue il Rio Mareta e si snoda lungo entrambe le sponde del torrente. I punti di partenza sono Casateia, Stanghe o Mareta.

Mareta: attraversare il ponte e svoltare a destra sul sentiero n. 9 nella zona artigianale. Si prosegue lungo la pista ciclabile asfaltata o il sentiero nel bosco, passando per Stanghe fino a Casateia. Qui si attraversa un ponte e si ritorna verso Stanghe sulla sponda opposta del torrente. Si attraversano altri due ponti prima di rientrare al punto di partenza.

 Fermata dell'autobus, Mareta

 2½ h  9,4 km  90 m+ 

948-1033 m

Stanghe: si prosegue dietro il campo da calcio (erba naturale). A seconda delle preferenze si può attraversare il ponte e continuare verso Mareta oppure svoltare a destra in direzione Casateia.

 Zona sportiva, Stanghe





 2 h  8,7 km  77 m+ 

948-1033 m

Casateia: si attraversa la strada principale e si segue il sentiero n. 2, che dopo poco svolta a sinistra. Alternando tratti nel bosco e su un sentiero sterrato stretto si raggiunge Stanghe, dove si attraversano due ponti. Dopo il secondo ponte si svolta a sinistra sul sentiero n. 9 e si prosegue, sulla pista ciclabile asfaltata o sul sentiero nel bosco, fino a Mareta. Da lì si ritorna al punto di partenza.

Per farlo non si attraversa il ponte a Stanghe, ma si rimane sulla pista ciclabile asfaltata.

 Casa culturale, Casateia

 2½ h  9,2 km  94 m+ 

Percorso circolare giogo "Flaner Jöchl"



1806–1935 m

Si segue il sentiero n. 19 verso destra fino allo stagno "Kastellacke". Poco dopo lo stagno "Kastellacke" si svolta a destra verso il giogo "Flaner Jöchl". Il percorso ad anello passa accanto al bacino artificiale e ritorna al punto di partenza.

 Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

 1½ h  5,3 km  172 m+ 

Sentiero Prati > Smudres > Braunhof



945–1346 m

Attraversare il passaggio pedonale e seguire brevemente la strada principale in direzione Vipiteno, poi svoltare a destra sulla strada asfaltata n. 25A. Seguirla fino nei pressi di Castel Palù, dove diventa un sentiero nel bosco in direzione di Flaines. Poco prima di Flaines svoltare a destra sul sentiero n. 25 e seguirlo fino al ristoro Braunhof; l'ultimo tratto percorre una breve strada asfaltata.

 Chiesa parrocchiale, centro del paese di Prati (Val di Vizze)

 2½ h  5,8 km  407 m+ 

Gschleiboden

 945–1300 m

Attraversare il passaggio pedonale e seguire brevemente la strada principale in direzione Vipiteno, poi svoltare a destra sulla strada asfaltata n. 25A. Seguirla fino nei pressi di Castel Palù, dove il percorso diventa un sentiero nel bosco in direzione di Flaines. Poco prima di Flaines svoltare a destra sul sentiero n. 25. Poco prima del ristoro Braunhof svoltare sul sentiero n. 25B verso la cima del Gschleiboden.

 Chiesa parrocchiale, centro del paese di Prati (Val di Vizze)

 2½ h  6,7 km  403 m+ 

Alta via di Trens

 949–1207 m

Sopra la chiesa di pellegrinaggio di Trens svoltare a sinistra sulla strada asfaltata n. 24, che successivamente diventa una strada sterrata. Seguire sempre il percorso fino a raggiungere infine il parco comunale di Prati.

 Chiesa parrocchiale e santuario Maria Trens


 4,7 km (solo andata)  241 m  1½ h 

935–1207 m

➡ *A metà percorso svoltare a sinistra sul sentiero n. 24B e proseguire fino a poco prima di Castel Pietra. Qui scendere sul sentiero n. 24A fino all'Albergo Burgfrieden. Attraversare la strada e tornare al punto di partenza lungo il sentiero di pellegrinaggio di Trens.*





 2 h  5,4 km  277 m+ 

Rofisboden

 967-1083 m

Attraversare il centro del paese sulla pista ciclabile in direzione sud (sentiero n. 16). Dopo breve tempo svoltare a destra sul sentiero n. 17, che conduce al Rofisboden – una radura pianeggiante nel bosco con parco giochi, area barbecue (utilizzo da registrare presso il comune) e un piccolo laghetto.

 Casa culturale, Stilves

 1 h  2,6 km  119 m+ 

Alla radura Redwitz con oasi "Kneipp"

Da Colle Isarco l'escursione conduce dapprima oltre il campo sportivo e attraversa il Rio di Fleres, raggiungendo così la passeggiata lungo il fiume. All'inizio si tiene la sinistra e si sale fino alla piazzetta Redwitz. Qui si trovano una sorgente d'acqua curativa (sorgente ferruginosa) e un benefico percorso a piedi nudi.

Un sentiero boschivo stretto conduce poi alla piccola oasi Kneipp, situata direttamente accanto alla passeggiata lungo il fiume. Per il ritorno si passeggia comodamente lungo il corso del fiume verso valle fino a Colle Isarco.

 Stazione del treno Colle Isarco

 ½ h  19 m+ 

Da Ladurns a Colle Isarco



Dalla stazione a monte della cabinovia, il sentiero scende dapprima lungo la pista da sci e poi prosegue su una strada forestale ben curata. Si continua su una strada boschiva in direzione sud fino alla "Holzstube", dove la strada termina. Dopo aver attraversato il "Schreyergraben", si segue la segnaletica n. 34B fino a incrociare il sentiero Gottschalk (sentiero n. 19A). Da qui si prosegue lungo il sentiero n. 19A fino a raggiungere il fondovalle. Una volta arrivati sul fondo della valle, si rientra lungo la passeggiata del lungofiume direttamente al centro di Colle Isarco.

P Funicolari Ladurns **○** Stazione a Monte Ladurns

h 2 h **↗** 650 m+ (discesa) **■**

Passeggiate con passeggini




★ MondoAventuraMontagna



1818–1887 m

Il percorso circolare “MondoAventuraMontagna” inizia alla stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo a 1800 m di altitudine. Il sentiero esperienziale offre numerose attrazioni come il mondo delle formiche e delle marmotte, uno zoo didattico, una piattaforma panoramica elevata, una pista con sfere in legno, divertenti giochi d’acqua, strutture per arrampicata e ponti panoramici. I rifugi alpini lungo il percorso offrono punti di sosta. Pannelli informativi illustrano la flora e la fauna locale, rendendo il percorso un’esperienza naturale variegata per tutta la famiglia.

 Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

 45 min.  1,8 km  69 m+ 

Vallettina nella Val Racines



1288–1484 m

L’escursione procede lungo il sentiero della Val Racines verso l’interno della valle, con leggera salita, passando per diversi masi fino a Vallettina, alla fine della valle. Lungo il percorso si trovano la Via ferrata Ibex (vedi p. 81) e il percorso a piedi scalzi con impianto Kneipp e parco motorio (vedi p. 60).

 Stazione a valle cabinovia Racines-Giovo, Colle (Val Racines)

 2½ h  9,8 km  198 m+ 

1382–1484 m

➡ *In alternativa, è possibile partire anche dal maso Pulvererhof.*

 Maso Pulvererhof (Val Racines)





 1 h  3,8 km  102 m+ 

Castel Tasso

 936–983 m

Attraversare la città in direzione sud fino alla Bar by Kristi. Da lì seguire il sentiero n. 14B fino a Castel Tasso. Per il castello sono disponibili visite guidate; informazioni su www.burgreifenstein.com.

 Centro storico, Vipiteno

 ca. 2 h  ca. 7 km  52 m+ 

Stagno "Kastellacke"

 1851–1920 m

Si segue il sentiero n. 19 verso destra fino allo stagno "Kastellacke".

 Stazione a valle cabinovia Monte Cavallo, Vipiteno

 1 h  2 km  70 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".

 Stazione del treno Colle Isarco

 Campo da calcio Colle Isarco

 1 h 20 min.  48 m+ 

Escursioni in alta montagna



ATTENZIONE

Queste escursioni ad alta quota richiedono sicurezza nel passo, esperienza in montagna e buona condizione fisica, e sono adatte solo ad escursionisti esperti!




★ Rifugio Bicchiere

 1405–3196 m

Il percorso segue inizialmente il sentiero n. 9. Per la salita si può scegliere tra attraversare le Cascate Burkhard sul sentiero n. 8 o, in alternativa, restare sul sentiero n. 9 al di fuori della gola. Dopo le Cascate, entrambe le varianti si ricongiungono al sentiero n. 9, che passa per gli Aglsböden fino al Rifugio Vedretta Piana e prosegue fino al Rifugio Vedretta Pendente.

Dal Rifugio Vedretta Pendente il sentiero n. 9 continua passando per il lago “Vogelhüttensee” fino a un ghiacciaio, che viene attraversato per raggiungere la base della roccia “Becherfels”. Da qui si prosegue su un tratto roccioso parzialmente attrezzato fino al Rifugio Bicchiere.

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 10½ h  23,1 km  1880 m+ 

Rifugio Cima Libera

 1405–3145 m

Il percorso segue inizialmente il sentiero n. 9. Per la salita si può scegliere tra attraversare le Cascate Burkhard sul sentiero n. 8 o restare sul sentiero n. 9 al di fuori della gola. Dopo le Cascate, entrambe le varianti si ricongiungono al sentiero n. 9, che passa per gli Aglsböden fino al Rifugio

Vedretta Piana e prosegue fino al Rifugio Vedretta Pendente. Dal Rifugio Vedretta Pendente il sentiero n. 9 continua passando per il lago "Vogelhüttensee" fino alla base del Rifugio Bicchiere, poi si prosegue sul sentiero n. 9C fino al Rifugio Cima Libera.

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 11 h  25,2 km  1820 m+ 

Cima Libera

 1412-3418 m

L'escursione conduce inizialmente al Rifugio Bicchiere (vedi p. 70). Da lì inizia la salita verso la Cima Libera: prima in discesa fino al crinale sud della montagna, poi, in alcuni tratti attrezzati, fino alla stazione meteorologica sulla cima segnale. Successivamente il percorso prosegue lungo il crinale est fino alla vetta della Cima Libera.


 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 12 h  24,7 km  2151 m+ 

Cima dell'Accla

 1412-3194 m

Il percorso segue inizialmente il sentiero n. 9. Per la salita è possibile attraversare le spettacolari Cascate Burkhard sul sentiero n. 8 o restare sul sentiero n. 9 al di fuori della gola. Dopo le Cascate, entrambe le varianti si ricongiungono al sentiero n. 9. Successivamente il percorso segue il sentiero n. 9A, passando per la malga Aglsalm e il lago "Pfurensee" fino alla vetta della Cima dell'Accla.

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 8½ h  17 km  1722 m+

➡ *Il percorso segue inizialmente il sentiero n. 9. Per la salita si può scegliere tra attraversare le Cascate Burkhard sul sentiero n. 8 o restare sul sentiero n. 9 al di fuori della gola. Dopo le Cascate, entrambe le varianti si ricongiungono al sentiero n. 9, che prosegue fino al Rifugio Vedretta Piana e al Rifugio Vedretta Pendente. Qui si prende il sentiero n. 6, che conduce con una lunga e panoramica salita fino alla Cima dell'Accla.*

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 9 h  18,4 km  1722 m+

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

 9½ h  1840 m+   

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 h
- 2ª tappa:** dal Rifugio Venna alla Gerla alla malga Sattelbergalm 5 h
- 3ª tappa:** dalla malga Sattelbergalm fino al lago Obernberger 5 h
- 4ª tappa:** dal lago Obernberger al rifugio Tribulaun 6 h
- 5ª tappa:** dal rifugio Tribulaun fino a Fleres di Dentro 2 h 10 min
- 6ª tappa:** da Fleres di Dentro fino a Masseria 6h 15 min.
- 7ª tappa:** da Masseria fino al rifugio Monteneve 5 h
- 8ª tappa:** dal rifugio Monteneve fino all'albergo Hochfirst 4 h
- 9ª tappa:** dall'albergo Hochfirst fino al Rifugio Plan 6 h 45 min.
- 10ª tappa:** dal Rifugio Plan fino al Rifugio Petrarca 3½ h
- 11ª tappa:** dal Rifugio Petrarca fino a Plan 3 h 45 min.
- 12ª tappa:** da Plan fino al Rifugio dei Becchi 5 h
- 13ª tappa:** dal Rifugio dei Becchi fino a Merano 4½ h

Prolungamento alla tappa 5

5.1 tappa: *dalla dal rifugio Tribulaun al rifugio Cremona 3 h*

5.2 tappa: *dal Rifugio Cremona a Fleres di Dentro 2 h 35 min.*

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 (2423 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)

 13½ h  salita 2288 m+, discesa 2435 m+ 

Falesie e Ferrate



Ferrata Lampskopf – Rifugio Calciati al Tribulaun

Partendo dal parcheggio presso il ponte verso Hinterstein, inizia il sentiero di avvicinamento. Presso il maso più orientale (cartello “Klettersteig”), il sentiero sale a tornanti fino all’inizio del cavo d’acciaio. La via ferrata conduce in modo vario fino alla cima del Lampskopf. La salita successiva prosegue senza attrezzature di ferrata su ripidi prati alpini fino al Gogelberg, la cui zona di vetta è nuovamente assicurata con un breve tratto di cavo d’acciaio. Poco dopo la cima si incrocia il sentiero n. 7/32A, che porta in breve tempo al Rifugio Tribulaun.

Discesa: Lungo il sentiero di accesso al rifugio (sentiero n. 8) si rientra in circa 2 ore a valle.

 Sasso - Fleres di Dentro  ca. 1260 m+  A/B/C

Palestra di roccia “Stohlwond”

La palestra di roccia “Stohlwond” nella parte interna della Val Racines offre oltre 20 vie di arrampicata di difficoltà da bassa a media ed è situata in un ambiente tranquillo. L’arrampicata è consentita solo se non si calpesta il prato. Il lunedì l’arrampicata non è permessa a causa delle esercitazioni di tiro della caccia.

Avvicinamento: Dal parcheggio presso la Cappella della Madonna, seguire una strada forestale in discesa lungo la valle. Dopo circa 5 minuti svoltare a sinistra e proseguire su un sentiero nel bosco per altri 5 minuti fino alla palestra di roccia.

 Cappella della Madonna, Valletina (Val Racines)  4-8b

Falesia Sprechenstein

Questa falesia è una della più “antiche” di tutto l’Alto Adige ed 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+

Arrampicata a Ridanna



La palestra di roccia a Ridanna si trova soleggiato e tranquillo sopra la fine della valle, presso Masseria, e offre diverse vie brevi di difficoltà da facile a media. Grazie alla scarsa frequentazione, di solito si respira un’atmosfera rilassata.

Avvicinamento: Dal Museo minerario, attraversare il grande ponte, poi salire sul sentiero n. 8B e proseguire a sinistra sul sentiero n. 8 fino al parco arrampicata situato a destra (circa 15 min & 60 m di dislivello).

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)  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

Via Ferrata Ölberg

La via ferrata "Ölberg" ad Avenes in Val di Vizze ha una lunghezza di arrampicata di circa 550 m, questo richiede una certa sicurezza a piedi e chi non soffre di vertigini. A Prati, vicino Vipiteno, subito dopo il tunnel in direzione Val di Vizze si trova un parcheggio. Da qui lungo la vecchia strada Pfitscher fino all'inizio della via ferrata. Lungo la parete rocciosa si snoda nella parte destra dell'Ölberg, dove ci sono diverse varianti con diversi gradi di difficoltà. Questi conducono a una spalla con una piccola area di sosta e più in basso su un sentiero in parte protetto. Poco prima di Avenes viene attraversato un torrente da un ponte sospeso; il ponte può essere aggirato anche attraverso un sentiero. In seguito, si può scegliere di scendere attraverso Avenes oppure di tornare direttamente al punto di partenza al parcheggio.

○ Avenes

↗ ca. 230 m+ ■ B/D

Via ferrata Ibex

La Via ferrata Ibex lunga 900 m nella Val Racines offre sfide emozionanti per principianti e avanzati. Il percorso principale (difficoltà massima C) attraversa il bosco e superando massi caratteristici arriva a una parete verticale. Lungo il percorso ci sono panchine per soste e relax. Per gli arrampicatori esperti sono disponibili due varianti più impegnative di difficoltà E.

 Maso Pulvererhof (Val Racines)

 3½ h  370 m+  C, varianti E

➡ *La Via ferrata Ibex per bambini è un percorso di 100 metri che permette ai più piccoli di fare i primi passi nel mondo dell'arrampicata. Accompagnati dalla mascotte "Raci", i bambini imparano tramite pannelli informativi la tecnica corretta di arrampicata, l'uso dell'attrezzatura e il rispetto per la natura e gli animali.*

 Maso Pulvererhof (Val Racines)

 1 h  45 m+  C




Tour in Mountainbike



Caspineto

Seguire il percorso sulla strada asfaltata in direzione Casateia (sentiero n. 15). Dopo circa 850 m svoltare a sinistra in salita e proseguire lungo la strada passando davanti a diversi masi fino a Caspineto. A Caspineto continuare ancora per circa 600 m sulla strada, quindi svoltare a destra in direzione della Val Giovo fino al Naturhotel Rainer (sulla vecchia pista di slittino). Proseguire poi in discesa verso Casateia. Dopo il campo da calcio a San Antonio, attraversare il ruscello a sinistra e continuare fino a Casateia, presso l'Hotel A. Nett. Da qui seguire a destra il sentiero n. 2, che riporta al punto di partenza.

 Terreno CAI, via Passo Pennes, Vipiteno

 17,5 km  664 hm  2 h 40 min.

Colle Isarco > Ladurns

Punto di partenza di questo tour è la stazione ferroviaria di Colle Isarco. Da lì si segue inizialmente la strada principale in direzione della valle, pedalando per circa due chilometri fino ad Fleres di Fuori. Si dirama a sinistra una strada forestale che sale con pendenza costante addentrandosi nella valle. Questo percorso piacevole da percorrere ti porta direttamente alla malga Ladurnerhütte, il primo accogliente punto di ristoro.

Dopo una breve pausa si prosegue con una discesa leggera e rilassata fino a raggiungere un incrocio. Qui una strada che sale dolcemente sulla destra conduce alla malga Allriss, un altro invitante punto di ristoro in una splendida posizione.

Segue infine l'ultimo tratto del tour: dalla malga si scende costantemente verso S. Antonio in Val di Fleres e infine si ritorna verso valle fino a Colle Isarco.

 Stazione del treno Colle Isarco




 25,5 km  719 m+  3½ h

Intorno alla Malga Wechsel

Il punto di partenza del tour è l'ex albergo Silbergasser. Direttamente di fronte inizia la strada forestale che sale con pendenza costante nel terreno. Dopo circa quattro chilometri si dirama a sinistra un'altra strada forestale che conduce in direzione di Colle Isarco. Questa continua a salire in modo costante passando per la malga Wechsel fino poco sotto il passo Santicolo. Da lì si segue la vecchia strada militare che corre lungo il confine di Stato verso nord. Questo panoramico sentiero in quota porta fin sotto il Montecroce, dove si incontra il segnavia n. 2 e si raggiunge nuovamente una strada forestale o militare.

Da questo punto si scende continuamente fino a ritornare al punto di partenza presso l'ex albergo Silbergasser.

 Terme di Brennero (vicino all' albergo Silbergasser)

 26 km  986 m+  3½ h

Grande giro della cresta finale sul Brennero

Il punto di partenza è la stazione ferroviaria di Colle Isarco. Da lì si prende inizialmente la pista ciclabile fino alla deviazione per Moncucco in direzione del Brennero. Poi si svolta a sinistra e si segue la strada di montagna in salita. Dopo circa 4 km, si prende a sinistra una strada sterrata verso il passo del Santicolo. Si prosegue lungo il confine fino al passo. Da qui, il percorso scende solo verso il Brennero. Il ritorno avviene lungo la pista ciclabile.

 Stazione ferroviaria Colle Isarco

 49 km  1357 m+  5 h 45 min.

Malga Moarerbergalm

Il percorso n. 28 conduce inizialmente fino a poco prima della malga Stadlalm. Qui si svolta a sinistra, attraversando un ponte, sul tracciato n. 28A. Si prosegue lungo questo percorso fino alla mina "Poschhausstollen" e oltre. Successivamente il tracciato confluisce nel n. 30, che porta direttamente alla malga. L'itinerario si combina perfettamente con un'escursione dal Poschhaus all'antico villaggio minerario di San Martino di Monteneve passando per il giogo "Kaindljoch".

 Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

 13,6 km  714 m+  2½ h

Malghe Martalm > Gewingesalm

Il percorso inizia sulla strada asfaltata, salendo leggermente fino agli ultimi masi. Successivamente si prosegue lungo il sentiero n. 30 fino alla malga Martalm. Poi il percorso scende di nuovo verso la valle - non svoltare a sinistra sul sentiero n. 22B, ma proseguire dritti sul sentiero n. 22. Dopo circa 900 metri si raggiunge un bivio: qui svoltare a destra in salita verso la malga Obere Gewingesalm. Raggiunta la malga, il ritorno avviene sullo stesso percorso sterrato della salita (inizialmente segnalato n. 29) fino al punto di partenza. Non svoltare più verso la malga Martalm, ma continuare dritti sul percorso sterrato fino a tornare al punto di partenza.

 800 m dietro l'Hotel Schneeberg, Bergl (Val Ridanna)

 15,7 km  729 m+  2 h 45 min.

Malghe di Telves

Seguire la strada in direzione dell'Hotel Tonnerhof. Alla curva successiva svoltare sulla strada Monte Cavallo e proseguire fino sotto la stazione a monte della cabinovia Monte Cavallo. Proseguire quindi fino al rifugio Furlhütte, e poi ai vicini rifugi Sterzinger Haus e Sternhütte. Da qui imboccare il sentiero n. 23 verso l'area degli alpeggi di Telves. Si raggiunge prima la malga Kuhalm, quindi il percorso continua sopra di essa fino alla malga Ochsenalm e sul sentiero n. 6 fino alla malga Freundalm. Per il ritorno seguire il sentiero n. 5, che riporta direttamente al punto di partenza.

 Vigili del fuoco, Telves di Sopra

 16,3 km  714 m+  2 h 35 min.

Tour alla malga Furtalm



A S. Antonio (Val di Fleres) il tour inizia sulla strada asfaltata che sale verso Sasso/Stein. Dopo circa due chilometri, poco prima di raggiungere il piccolo borgo, si dirama a sinistra una stretta strada asfaltata. La si segue fino al parcheggio "Hölle".

Si prosegue oltre il parcheggio che si trova sulla destra e si rimane sulla strada forestale che inizia subito dopo. Questa sale in modo costante e senza pendenze impegnative e conduce direttamente alla malga Furt.

 S. Antonio, Val di Fleres

 9,4 km  466 m+  1½ h





Malghe e Rifugi



Indice

RIFUGI

Val Ridanna

Rifugio Bicchiere	93
Rifugio Vedretta Piana	93
Rifugio Cima Libera	94
Rifugio Vedretta Pendente	94

Val di Fleres

Rifugio Cremona alla Stua	95
Rifugio Calciati al Tribulaun	95

Val di Vize

Rifugio Gran Pilastro	96
Rifugio Passo di Vize	96

MALGHE

Val Ridanna

Malga Aglsalm	97
Malga Aglsbodenalm	97
Malga Freundalm	98
Malga Joggelealm	98
Malga Kerschbaumer Alm	99
Malga Kuhalm	99
Malga Martalm	100
Malga Moarerbergalm	100
Malga Obere Gewingesalm	101
Malga Ochsenalm	101
Malga Prischeralm	102
Malga Stadlalm	102
Malga Staudenbergalm	103

Val Racines

Malga Calice	103
Malga Klammalm	104
Malga Rinneralm	104
SUMMIT Mountain Club	105
Malga Wasserfalleralm	105

Val Giovo

Malga Bärnfiechtalm	106
Malga Bergalm	106

Val di Fleres

Malga Allriss	107
Rifugio Stella Alpina	107
Malga Furtalm	108
Rifugio Ladurnerhütte	108

Brennero

Rifugio Genziana Zirago	109
Rifugio Cima Gallina	109
Malga Ziroga - Riedl Kaser	110

Monte Cavallo

Alpin Chalet Rosskopf	110
Rifugio Furlhütte	111
Roßstodl	111
Rifugio Sternhütte	112
Albergo Sterzinger Haus	112
Malghe di Valmigna	113






Prati/Val di Vize

Malga Prantneralm	113
Rifugio Rotbachlhütte	114

Campo di Trens

Malga Pontelletto	114
Malga Simile-Mahd	115

Legenda

-  Escursione in alta montagna
-  Escursione in media montagna
-  Adatto per famiglie
-  Accessibile con il passeggino
-  Accessibile con sedia a rotelle
Accessibile con dispositivo per sedie a rotelle Swiss-Trac
-  Escursione senza auto
-  Raggiungibile con la mountain bike
-  Accessibile con la cabinovia
-  Raggiungibile con la macchina
-  Stazione di ricarica e-Bike

-  Pagamento possibile con Bancomat e carta di credito
-  Punto di partenza
-  Difficile
-  Medio
-  Facile
-  Dislivello
-  Durata dell'ascesa
-  Letti disponibili
-  Posti letto in stanzone
-  Periodi di apertura
Gli orari di apertura sono indicativi.

Gli orari esatti possono essere ottenuti presso il vostro alloggio o possono essere trovati su www.vipiteno-racines.it
I **giorni di riposo indicati** possono variare, specialmente ad agosto!

ATTENZIONE


Le escursioni ad alta quota alle pag. 93-96 richiedono sicurezza nel passo, esperienza alpina e buona forma fisica, e sono adatte solo ad escursionisti esperti!




➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Seguire inizialmente il sentiero n. 9. La salita può avvenire attraverso le Cascate Burkhard (n. 8) o lungo il percorso esterno (n. 9); successivamente si ritorna sul n. 9 passando per gli Aglsböden fino al Rifugio Vedretta Piana e poi al Rifugio Vedretta Pendente. Da qui proseguire sul n. 9 passando per il lago "Vogelhüttensee", attraversando un braccio di ghiacciaio e su tratti attrezzati con corde fino al Rifugio Bicchiere.

Lukas Lantschner
C 393 680 74 54
info@becherhaus.it
www.becherhaus.it

 Difficile  1844 m

 11 h  50  50

 Metà giugno-metà settembre

Rifugio Vedretta Piana

2254 m 




➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Seguire inizialmente il sentiero n. 9. La salita può avvenire attraverso le Cascate Burkhard(n. 8) o lungo il percorso esterno (n. 9); successivamente si ritorna sul n. 9 passando per gli Aglsböden fino al Rifugio Vedretta Piana.

Gerhard Rainer
C 335 804 75 45
info@grohmannhuette.com
www.grohmannhuette.com

 Medio  846 m

 5 h  8

 Metà giugno-metà settembre



➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Seguire inizialmente il sentiero n. 9. La salita può avvenire attraverso le Cascate Burkhard (n. 8) o lungo il percorso esterno (n. 9); successivamente si ritorna sul n. 9 passando per gli Aglsböden fino al Rifugio Vedretta Piana e al Rifugio Vedretta Pendente. Proseguire sul n. 9 passando per il lago "Vogelhüttensee" fino alla base del Rifugio Bicchiere, poi seguire il n. 9C fino al Rifugio Cima Libera.

Heidi Wettstein

T +43 699 186 789 65
 info@muellerhuetten.eu
 www.muellerhuetten.eu



Difficile



1781 m



11½ h



73



Metà giugno-metà settembre



➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Seguire inizialmente il sentiero n. 9. La salita può avvenire attraverso le Cascate Burkhard (n. 8) o lungo il percorso esterno (n. 9); successivamente si ritorna sul n. 9 passando per gli Aglsböden e oltre il Rifugio Vedretta Piana fino al Rifugio Vedretta Pendente.

Davis Haller

T +43 699 103 219 99
 info@teplitzerhuetten.com
 www.teplitzerhuetten.com



Medio



1180 m



6½ h



50



30



Metà/fine giugno-
 metà settembre



➤ Parcheggio "Hölle" - Inferno (Sasso/Stein)

Partendo dal parcheggio "Hölle" - Inferno (Stein / Sasso - Fleres di Dentro) si sale per il sentiero nr. 6, dapprima in lieve salita, poi decisamente ripido fino al rifugio, il quale compare alla vista dell'escursionista solo nell'ultimo tratto del sentiero.

Carmen Holzmann & Jaromír Plieštik

C 320 181 39 00

T 0472 632 472

info@magdeburgerhuette.it

■ Medio  1073 m

 4 h 45 min.  25

 Metà giugno-inizio ottobre



➤ Parcheggio "Hölle" - Inferno (Sasso/Stein)

Il rifugio Calciati al Tribulaun è la base di partenza di molte arrampicate ed escursioni. Però è anche adatto come meta di una facile escursione di una giornata. Si può raggiungere il rifugio dalla località di Sasso/ Fleres di Dentro lungo il sentiero no. 8.

Variante 1: Dal paese di St. Antonio lungo il sentiero no. 7 (tour impegnativo).

Variante 2: Dalla località Sasso attraverso la via ferrata "Lampskopf".

Daniela Eisendle

C 349 054 81 32

T 0472 632 470

(Estate)

info@tribulaunhuette.com

www.tribulaunhuette.com

■ Medio  1018 m

 3 h  36

 Inizio luglio-fine settembre



↗ 3° tornante sulla strada per il Passo Vize (1650 m)

Seguendo il segnavia n. 1 si attraversa il ruscello per imboccare poi un sentiero più ripido fino a raggiungere una piana di detriti. Attraversando un pianoro si arriva infine al Rifugio Gran Pilastro.

Evi & Lena Lanz
 T 0472 674 420
 Raggiungibile solo
 tramite WhatsApp:
 C 329 131 82 70
 info@hochfeilerhuetten.it
 www.hochfeilerhuetten.it

	Medio/difficile		1060 m
	6 h		43
	Metà giugno-metà settembre		



↗ S. Giacomo, Val di Vize (1446 m)

Dalla località di Sasso (albergo) si segue il sentiero n. 3 che si inerpicca nel bosco, poi, affrontando alcune ripide serpentine, si prosegue su territorio più piano. Attraversando ancora una volta la strada che porta al passo, si superano alcuni vecchi edifici militari prima di raggiungere il rifugio.

Fam. Volgger
 T 0472 630 119
 C 333 840 45 87
 office@pfitscherjochhaus.com
 www.pfitscherjochhaus.com

	Medio		830 m
	3½ h		40
	Giugno-inizio ottobre		




➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Sul sentiero n. 9 attraverso il bosco fino alle Cascate Burkhard. Proseguire lungo la gola (n. 8) o lungo la strada forestale n. 9 fino alla diga. Da qui seguire il sentiero n. 9 fino al bivio a destra, dove inizia la salita ripida sul sentiero n. 9A fino alla malga.

Variante 2: Da Masseria (Gesennen) sul sentiero sterrato n. 8 e poco prima delle Cascate Burkhard svoltare a destra fino alla malga (5 h, 653 m di dislivello).

Edith Fleckinger
C 379 163 65 97

 Medio  3½ h  610 m

 Inizio luglio–fine settembre

Malga Aglsbodenalm 1717 m V2 V2 V2



➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Sul sentiero n. 9 attraverso il bosco fino alle Cascate Burkhard. Proseguire lungo la gola (n. 8) o lungo la strada forestale n. 9 fino alla diga e poi sul n. 8 fino alla malga.

Variante 2: Da Masseria (Gesennen) lungo il sentiero sterrato n. 8 fino al maso (3 h, 370 m di dislivello).

Adolf Klotz
C 347 110 47 26
klotz.monika.mk@gmail.com

 Facile  2½ h  312 m

 Fine maggio–fine ottobre

Malga Freundalm

1720 m ▲       
V2 V2 V2



➤ Vigili del fuoco, Telves di Sopra

Seguire inizialmente fino alla fermata dell'autobus "Telves di Sopra" e poi sul sentiero n. 5, prima su strada asfaltata e poi su strada forestale fino alla malga.

Variante 2: Dalla stazione a monte della cabinovia Monte Cavallo seguire brevemente il sentiero n. 24, poi il n. 23 e continuare sul n. 5A, fino a che l'ultimo tratto sul n. 5 conduce alla malga (2 h, 91 m di dislivello).

Fam. Freund

C 347 898 66 84

ingridnoessing68@gmail.com



Medio



2½ h



471 m



Aperto tutto l'anno

Malga Joggelealm

1987 m ▲  
V1 V2



➤ Fermata dell'autobus "Joggilerhof", Gasse (Val Ridanna)

L'escursione conduce inizialmente al borgo Entholz, poi ripida salita nel bosco sul sentiero n. 24. Al primo incrocio con una strada forestale svoltare a destra verso la malga Wildnalm e infine alla malga Joggelealm.

Variante 2: Partenza dal parcheggio alla sbarra della Val Valtigial. Breve tratto in valle sul sentiero n. 26, poi a sinistra sul sentiero n. 24B fino alla malga – esclusivamente su strade sterrate (2½ h, 490 m di dislivello).



Medio



3½ h



625 m



Metà giugno–fine settembre
Giorno di riposo: martedì

Astrid Mitterrutzner

C 348 997 33 20

astrid.mitterrutzner1973@gmail.com




**➤ Fermata dell'autobus
"Joggilerhof", Gasse (Val Ridanna)**

Il percorso procede fino al borgo Entholz, poi ripida salita sul sentiero n. 25B. Si attraversano due strade sterrate, ma il sentiero prosegue lungo il bosco fino alla malga.

Variante 2: L'escursione segue fino al borgo Entholz (come variante 1) e poi esclusivamente su strade sterrate fino alla malga (3 h, 466 m di dislivello).

Sabrina Parigger &
Jolanda Überegger
C 345 214 84 58
C 334 364 84 82
sabrina.parigger@outlook.com

 Medio  3 h  551 m

 Fine maggio–metà ottobre
Giorno di riposo: lunedì




➤ Vigili del fuoco, Telves di Sopra

Il percorso segue il sentiero n. 5, prima su strada asfaltata e poi su strada forestale fino alla malga Freundalm. Proseguire sul percorso e svoltare sul sentiero n. 5A fino alla malga Kuhalm.

Variante 2: Dalla stazione a monte della cabinovia Monte Cavallo seguire brevemente il sentiero n. 24, poi il n. 23 e continuare sul n. 5A fino alla malga Kuhalm (1 h, 92 m di dislivello).

Kerer Günther
C 333 873 96 73
guenther_84@hotmail.com

 Medio  3½ h  643 m

 Maggio–ottobre
Giorno di riposo: martedì

Malga Martalm

1732 m ▲ 🐾 🍼 ♿ 🚲 🚴 🚶



➤ 800 m dietro l'Hotel Schneeberg, Bergl (Val Ridanna)

Il percorso segue inizialmente la strada asfaltata in leggera salita fino agli ultimi masi. Poi prosegue sul sentiero n. 30 fino alla malga.

Florian Fassnauer &
Jonas Klotz
C 371 186 24 86

■ Facile 🚶 2 h ↗ 317 m

📅 Metà maggio–metà ottobre
Giorno di riposo: martedì

Malga Moarerbergalm

2113 m ▲ 🚶 🚲 🚴 🚶 V1 🚶



➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Il sentiero n. 28 conduce fino a poco prima della malga Stadlalm, poi svoltare a sinistra sul n. 28A e proseguire fino alla mina "Poschhausstollen". Da qui il sentiero diventa n. 30, che conduce direttamente alla malga.

Variante 2: n. 28 passando dalla malga Stadlalm fino alla mina "Poschhausstollen", poi proseguire sul n. 30 fino a poco prima della malga (4½ h, 714 m di dislivello).

Variante 3: Raggiungibile anche con navetta (prenotazione obbligatoria, T 0472 756 729).

Madeleine Schatzer
C 348 830 97 59
Raggiungibile solo
tramite WhatsApp!
moarerbergalm.ridnaun@konmail.net

■ Medio 🚶 4 h ↗ 719 m

📅 Metà giugno–inizio settembre
Giorno di riposo: lunedì

Malga Obere Gewingesalm

2054 m     
V2 V1



➤ 800 m dietro l'Hotel Schneeberg, Bergl (Val Ridanna)


Seguire il sentiero sterrato n. 29B e poi il n. 29 attraverso il bosco fino alla malga Untere Gewingesalm (non gestita), quindi in salita fino alla malga Obere Gewingesalm. In alternativa, il percorso può essere effettuato interamente su strade sterrate.

Variante 2: Partenza dei vigili del fuoco di Ridanna: sul sentiero n. 29 direttamente attraverso il bosco fino alla malga, senza il primo tratto sterrato (3½ h, 703 m di dislivello).

Gschliesser Hans & Elke

C 347 810 20 66

 Medio  3½ h  638 m

 Metà giugno–fine settembre

Malga Ochsenalm

1908 m    
V2 V2 V2



➤ Vigili del fuoco, Telves di Sopra

Seguire inizialmente fino alla fermata dell'autobus "Telves di Sopra", poi sul sentiero n. 5 – prima su asfalto, poi su sterrato – passando per la malga Freundalm e proseguire sul n. 6 fino alla malga Ochsenalm.

Variante 2: Dalla stazione a monte della cabinovia Monte Cavallo brevemente sul sentiero n. 24, poi sul n. 23 e proseguire sul n. 5A sopra la malga Kuhalm fino alla malga Ochsenalm (1½ h, 94 m di dislivello).

Magdalena Sparber

C 338 871 05 99

magdalenasparber@gmail.com

 Medio  3½ h  660 m

 Metà maggio–fine ottobre
Giorno di riposo: lunedì

Malga Prischeralm

2160 m   



➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Attraversare il grande ponte e seguire il sentiero n. 8B. All'incrocio svoltare a destra sul sentiero n. 8, che poi diventa n. 27 e conduce alla malga Prischeralm. In alternativa, da Gesennen (Ridanna) raggiungibile esclusivamente su strade sterrate.

Variante 2: Dalla stazione a monte della cabinovia Monte Cavallo lungo l'Alta via di Ridanna. Ritorno come andata (6½ h, 550 m salita, 253 m discesa) oppure discesa a Ridanna (5 h, 565 m salita, 1018 m discesa).



Medio



4 h



765 m

Giugno–fine settembre



**Non c'è servizio ristorativo,
solo bevande!**

Gilbert Wieser
C 347 428 56 73

Malga Stadlalm

1630 m      
V1 V1 V1



➤ Museo minerario, Masseria (Val Ridanna)

Seguire il sentiero n. 28 nella Val Lazzachertal fino alla malga Stadlalm.

Variante 2: Alternativamente raggiungibile tramite il sentiero didattico del Museo minerario, che diventa il n. 28A. Attraverso il ponte, il percorso conduce poi alla malga.



Facile



1½ h



212 m



Aperto tutto l'anno
Giorno di riposo: mercoledì

Madeleine Schatzer
C 348 830 97 59
Raggiungibile solo
tramite WhatsApp!
stadlalm.ridnaun@konmail.net




➤ 800 m dietro l'Hotel Schneeberg, Bergl (Val Ridanna)

Il percorso segue inizialmente la strada asfaltata in leggera salita fino agli ultimi masi. Poi prosegue sul sentiero n. 30 passando dalla malga Martalm fino alla malga Staudenbergalm.

Karl Larch
C 349 366 45 32
larchkarl4@gmail.com

 Medio  4 h  681 m

 Metà giugno–metà settembre

Malga Calice

1840 m          




➤ Parcheggio "Malga Calice", Strada del Passo Giovo

Da lì il sentiero sterrato n. 19B conduce direttamente alla malga.

Variante 2: Partenza dalla stazione a monte della cabinovia Racines–Giovo (raggiungibile comodamente con la gondola); da lì sempre tramite il sentiero n. 19B fino alla malga (1 h, 61 m di dislivello). Possibilità di visitare il MondoAvventuraMontagna per bambini.

Anton Mair
T 0472 628 083
info@kalcheralm.it

 Facile  1 h  43 m

 Metà giugno–inizio ottobre
Giorno di riposo: lunedì

Malga Klammalm

1925 m       
V3 V3 V3



➤ Cappella della Madonna, Valletina (Val Racines)

Seguire il sentiero sterrato n. 12 passando per la gola "Pfeifer-Huisile", poi svoltare a sinistra su un sentiero che porta inizialmente attraverso il bosco e successivamente su un prato fino alla malga.

Variante 2: Dalla stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo (raggiungibile comodamente con la gondola) raggiungibile anche tramite il Sentiero delle malghe di Racines (2½ h – solo andata, 318 m di dislivello).

Variante 3: Partenza poco prima di Valletina, dove la strada scende in valle; da lì su sentiero sterrato continuo fino alla malga (3 h, 425 m di dislivello).

Magdalena Haller

C 349 154 0143

magdalena.haller@hotmail.de



Medio



2 h



444 m



Inizio giugno–inizio ottobre

Malga Rinneralm

1892 m        



➤ Stazione a monte cabinovia Racines-Giovo (Val Racines)

Dalla stazione a monte (raggiungibile comodamente con la gondola) il sentiero a sinistra, Sentiero delle malghe di Racines (n. 13B), conduce direttamente alla malga Rinneralm. In alternativa, è possibile esplorare il percorso circolare del MondoAvventuraMontagna per bambini, che termina alla malga.



Facile



½ h



54 m



Fine maggio–inizio ottobre

Giorno di riposo: giovedì
(giugno e da metà settembre)

Walter Schölzhorn

C 335 521 41 48

info@larchhof.com

www.larchhof.com



➤ Stazione a monte cabinovia Racines-Giovo (Val Racines)

Proprio sotto la stazione a monte (raggiungibile comodamente con la gondola) si trova il Summit Mountain Club, accessibile senza tempi di percorrenza significativi.

Daniel Schölzhorn & Carolin Schmitz
 C 379 286 44 86
 info@summit-ratschings.com
 www.summit-ratschings.com

 Facile

 Fine maggio-inizio ottobre



➤ Stazione a monte cabinovia Racines-Giovo (Val Racines)

Dalla stazione a monte (raggiungibile comodamente con la gondola) il sentiero a destra, Sentiero delle malghe di Racines (n. 19B), conduce direttamente alla malga Wasserfalleralm.

Armin Haller
 C 339 595 13 12
 pulvi83@hotmail.com

 Facile  ½ h  79 m

 Fine maggio-inizio ottobre



➤ Chiesa parrocchiale S. Ursula, Val di Mezzo (Val Giovo)

Il percorso segue la strada asfaltata fino al maso Sennerhof e prosegue fino alla deviazione sul sentiero sterrato n. 13 in Val Sennerbergtal. Poco prima della malga si svolta a sinistra sul sentiero n. 14, oppure si prosegue sul n. 13 e si gira più avanti a sinistra sul n. 13A.



Medio



3 h



601 m

Malga Bergalm

 1609 m ▲ 🐾 🛏 🚗 🚲 📦
V2


➤ Parcheggio "Bergalm", Val di Sopra (Val Giovo) – poco dopo il maso Maurerhof svoltare a sinistra

Seguire il sentiero n. 12A. Dopo un tratto, a destra si dirama il sentiero per la cascata Gurgl, che può essere percorsa o aggirata. Proseguire poi sul n. 12A fino al maso.

Variante 2: Partenza da Val di Mezzo presso la chiesa parrocchiale. Da lì seguire il sentiero n. 13 fino a poco prima di Fontanafredda e svoltare sul n. 13B. Dopo un breve tratto sul sentiero circolare "Birgl" con zona relax, il n. 13B prosegue fino al collegamento con il sentiero n. 12A, poi come nella variante da Val di Sopra (3 h, 457 m di dislivello).



Facile



2 h



317 m

Albert & Florian Larch

T 0472 671 467

C 348 676 58 94



Giugno–fine settembre

Giorno di riposo: giovedì

Malga Allriss

1534 m      



➤ S. Antonio (Val di Fleres) - Paese (1246 m)


Da S. Antonio/Fleres di Dentro il sentiero nr. 27 in media pendenza, attraverso una zona boschiva porta alla malga di Allriss.

Variante: La malga Allriss è inoltre raggiungibile dalla zona escursionistica di Ladurns, attraverso il sentiero "Dolomieu" (tempo di percorrenza ca. 2 h).

Stazione di ricarica per e-bike disponibile, il caricabatterie deve essere portato da sé!

 Facile  1h  288 m

Fine maggio–fine ottobre

 Giorno di riposo: lunedì (tranne nei giorni festivi e nel mese di agosto)

Fam. Staudacher
C 349 264 83 58

Rifugio Stella Alpina

1982 m      



➤ Stazione a monte di Ladurns (1713 m)

Dalla stazione a monte della cabinovia di Ladurns attraverso un sentiero legger-mente in salita passando le malghe di Ladurns si raggiunge il rifugio Stella Alpina chiaramente riconoscibile. Alla destra del rifugio si nota un crocefisso e subito dietro si trova un laghetto.

 Facile  269 m

 45 min.  23

 Fine maggio–inizio ottobre

Luis Oberhofer
T 0472 671 705
www.edelweisshuette.it
info@edelweisshuette.it



➤ Parcheggio a Sasso (1350 m)

Variante 1: Dal parcheggio a Sasso/ Fleres di Dentro lungo il sentiero delle cascate no. 6 fino alla malga Furtalm.

Variante 2: Deviare a sinistra sotto i masi "Steinhöfe" seguendo il sentiero forestale no. 6B che porta alla malga.

Simon Klotz
C 349 055 22 34

Facile 🚶 1½ h ↗ 340 m

📅 Inizio maggio-fine settembre



➤ Stazione a valle di Ladurns (1137 m)

Il rifugio Ladurnerhütte è raggiungibile a piedi partendo dalla stazione a valle della cabinovia attraverso il sentiero marcato nr. 34.

Variante: Raggiungibile anche con la cabinovia dei funicolari Ladurns. Il rifugio si trova nei pressi della stazione a monte.

Johann Keim
T 0472 770 012
www.ladurnerhuette.com
info@ladurnerhuette.com

Medio ↗ 590 m

🚶 2 h 🏠 13

📅 Metà giugno-inizio ottobre



➤ Terme di Brennero, ex stazione a valle di Zirago (1320 m)

Situato a sud di Brennero il rifugio Genziana Zirago va raggiunto subito dietro la vecchia stazione a valle di Zirago salendo sul sentiero nr. 4 fino alla Malga Bad e seguendo la segnaletica "Enzianhütte 4a" fino ad arrivare direttamente al rifugio Genziana.

Hildegard Wierer

T 0472 631 224

enzian@rolmail.net

■ Medio 🦽 2 h ↗ 569 m

📅 Metà maggio-metà ottobre

Rifugio Cima Gallina

1868 m ▲ 🐾 🛏️ 🦽 🚲 🚗 🚚



➤ Piazza Ibsen, Colle Isarco (1098 m)

Dal vicolo Posta Vecchia, salendo lievemente verso est, la strada passa davanti all'Aparthotel Pichler dove all'incrocio troverete il segnavia con l'indicazione "n. 22 -Hühnerspielhütte". Proseguire sul sentiero n.22 fino al rifugio.

Variante abbreviata: Dal parcheggio Dax (2° tornante strada del Brennero) proseguire per la strada forestale fino al rifugio.

■ Medio ↗ 770 m

🦽 2 h 🚗 su richiesta

📅 Fine maggio-fine ottobre
Giorno di riposo: mercoledì

Georg Steurer

C 333 306 23 00

info@schaurhof.it



➤ Terme di Brennero, Parcheggio Kreit

Al sud del Brennero, il sentiero n. 13 sale con una pendenza costante fino alla malga Ziroga – Riedl Kaser.

■ Facile ↗ 406 m

🚶 1 h 20 min.

📅 Metà giugno–metà ottobre
Giorno di riposo: mercoledì

Fam. Mair
C 338 965 09 59



➤ Stazione a monte Monte Cavallo (1860 m)

La funivia (stazione a valle accanto al parcheggio nord di Vipiteno) vi porterà sulla montagna di casa di Vipiteno, il Monte Cavallo. Uscite dalla stazione a monte sulla destra e seguite il sentiero. Dopo pochi metri potrete godere della vista sull'Alpin Chalet Rosskopf.

■ Facile ↗ 20 m

🚶 10 min. 🏠 3 appartamenti

📅 Fine maggio–inizio novembre

Andi Venturini
C 346 971 62 64
info@hotel-rosskopf.it
www.alpinchalet-rosskopf.it

Rifugio Furlhütte

1860 m ▲ 🐾 🍼 ♿ 🚲 🏠



➤ Stazione a monte cabinovia Monte Cavallo (1860 m)

Con la funivia (stazione a valle vicino al parcheggio nord a Vipiteno) ci si innalza in cima a Monte Cavallo. Lasciando la stazione a monte alla destra, si imboccano i sentieri "Kastellacke" o "Flaner Jöchel". Dopo ca. 20 min. si arriva all'Albergo Furl.

Lydia Untermarzoner
C 333 936 07 13
info@furlhuetten.com
www.furlhuetten.com

■ Facile  770 m

 20 min.  36

 Inizio giugno-inizio ottobre

Roßstodl

1860 m ▲ 🐾 🍼 ♿ 🚲 🏠




➤ Stazione a monte Monte Cavallo (1860 m)

Con la funivia (stazione a valle vicino al parcheggio nord a Vipiteno) ci si innalza in cima a Monte Cavallo. Il rifugio Roßstodl si trova direttamente presso la stazione a monte di Monte Cavallo.

Deborah Oberhofer
C 333 833 66 36
deborahoberhofer@gmail.com

■ Facile


 Luglio e agosto
(prima e dopo eventualmente solo nei fine settimana)

Rifugio Sternhütte 1946 m




➤ Stazione a monte Monte Cavallo (1860 m)

Dopo la salita con la funivia al Monte Cavallo, il nostro nuovo sentiero di collegamento inizia direttamente dalla stazione a monte. In soli 10 minuti a piedi raggiungerete direttamente lo "Chalet Stern" e la malga "Sternhütte".

 Facile  86 m

 25 min.

 Fine maggio–fine ottobre
Giorno di riposo: mercoledì

Tomas Mair
C 347 245 49 30
stern@stern.one
www.stern.one

Albergo Sterzinger Haus 1930 m




➤ Stazione a monte Monte Cavallo (1860 m)

Con la funivia (stazione a valle vicino al parcheggio nord a Vipiteno) ci si innalza in cima a Monte Cavallo. A destra della stazione a monte si imbecca il sentiero n. 19 fino all'Albergo Sterzinger Haus sopra la stazione a monte.

 Facile  70 m

 25 min.  80

 Fine maggio–metà/fine ottobre
Giorno di riposo: martedì

Walter Polig
C 335 299 054
info@sterzingerhaus.com
www.sterzingerhaus.com




➤ **Stazione a monte funivia Monte Cavallo (1860 m)**

Con la funivia (stazione a valle vicino al parcheggio nord a Vipiteno) ci si innalza in cima a Monte Cavallo. Lasciando la stazione a monte alla destra, si imbocca il sentiero "Malghe di Valmigna" fino al piccolo villaggio di montagna con i tre caseifici tradizionali Baronkaser, Jörgnerkaser e malga Wolter.

Diversi gestori
C 333 450 12 11
C 338 102 18 29

 Facile

 1½ h

 Metà giugno–fine settembre

Malga Prantneralm 1818 m



➤ **Parcheggio a qualche metro dal Braunhof (1350 m) a Smudres presso Prati**

Dal Braunhof a Smudres ci si incammina sul sentiero n. 3 o su strada asfaltata per salire fino alla Malga Prantner.

Christoph Gogl
C 338 495 90 84
info@prantneralm.com
www.prantneralm.com

 Facile

 2½ h  468 m

 Metà maggio–inizio novembre
Giorno di riposo: martedì



↗ 3° Tornante, strada Passo di Vize

Seguire inizialmente per un breve tratto il sentiero n. 1 e dopo pochi minuti svoltare sul sentiero n. 7. Seguirlo fino a poco prima del rifugio e lì svoltare a sinistra sul sentiero n. 7A.

Variante: Dal 4° tornante della strada del Passo di Vize seguire il sentiero sterrato n. 7A fino al rifugio (2 h, 277 m di dislivello).

Daniel Lerchegger
C 349 541 57 10
lerchellee@gmail.com

 Facile  2½ h  364 m

 Fine maggio-fine ottobre

Malga Pontelletto

1847 m    



↗ Le Cave (846 m)

Da Le Cave tra Mezzaselva e Mules si sale sul sentiero n. 14/15 fino ai due masi Puntleider. Poco dopo aver superato i masi, si lascia la forestale a destra e si prosegue sul sentiero n. 14 attraverso il bosco fino ad una radura con una baita, poi, proseguendo sempre sul sentiero 14, si attraversa più volte una strada forestale sui pendii boschivi fino a raggiungere la Malga Pontelletto.

 Medio  1010 m

 3 h  10  10

Luca Manca
C 393 497 77 78
info@kerscherhof.com

 Fine maggio-metà ottobre



➤ Molino "Flaner Säge" in Val di Senges
(1396 m)

In macchina da Trens per Valgenauna fino a Flanes di Sotto (1289 m) e poi su carrozzabile non asfaltata fino al molino "Flaner Säge" in Val di Senges. Lasciata la macchina sul piccolo parcheggio (ca. 1390 m), si imbocca il sentiero forestale (segnavia 2A e 2) fino al fondovalle, per poi salire, superato un tornante a sinistra, fino alla Malga Simile-Mahd.

Variante: Raggiungibile anche attraverso l'Alta Via di Fundres

Toni Unterhofer
C 349 705 33 53
similemahd@gmail.com
www.similemahd-alm.com

	Medio		750 m
	4½ h		22
	Metà giugno–fine settembre		

Foto Racines Turismo Società Cooperativa,
Società cooperativa turistica Colle Isarco,
Manuel Kottersteiger, Hannes Niederkofler

Grafica © **AP+** artprintplus www.artprint.bz.it



vipiteno-racines.guestnet.info

RACI,
il tuo compagno digitale di viaggio

Domande & risposte su Racines –
Scansiona il codice e chatta con me!



› RACINES TURISMO SOCIETÀ COOPERATIVA

Via Giovo 1, Casateia, I-39040 Racines
T 0472 760 608
info@ratschings.info | www.racines.info

 @visitratschings

**ALPINE
PEARLS**
eco-friendly escapes