



Ratschings
Racines



EmozioneMontagna

Escursioni & Arrampicate
Malghe & Rifugi

Pronto per la
tua avventura?

www.racines.info

Indice

Escursioni in vetta	11
Escursioni in malga e sugli altipiani	28
Piattaforme panoramiche 360°	41
Escursioni circolari	45
Camminate con l'acqua	50
Passeggiate ed escursioni culturali	55
Escursioni con i bambini	60
Passeggiate con passeggini	69
Escursioni in alta montagna	72
Escursioni di diversi giorni	76
Falesie & Ferrate	79
Tour in Mountainbike	84
Malghe & Rifugi	92

Legenda

 Adatta per famiglie	 Punto di partenza
 Adatta per passeggini	 Percorrenza totale
 Accessibile con sedia a rotelle Accessibile con dispositivo per sedie a rotelle Swiss-Trac	 Lunghezza del percorso
 Difficile	 Dislivello
 Medio	 Durata
 Facile	
 Escursione senza auto	 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 una **richiesta di soccorso**

- > Componete il 112
(numero di emergenza europeo)
- > Fornite indicazioni precise sul luogo in cui vi trovate
(numero di sentiero, altitudine, ev. coordinate GPS)
- > Fornite il vostro nome e
recapito telefonico
- > Spiegate l'accaduto e indicate
quante persone sono coinvolte
- > Restate raggiungibili per ulteriori richieste

SOS EU



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

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



PIANIFICAZIONE



Ogni tour presuppone una buona pianificazione.

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

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

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

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

ATTREZZATURA



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

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

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

RISPETTO



Quando camminate sulle malghe, tenete a mente che state attraversando la proprietà di terzi.

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

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

SOSTA E RISTORO



I rifugi e le baite di malga non sono paragonabili ai ristoranti a valle.

Il più delle volte, l'approvvigionamento per la ristorazione richiede un enorme sforzo logistico e spesso anche l'impiego dell'elicottero. Per questo motivo è giusto

essere comprensivi e non avere aspettative troppo alte, ad es. se l'uno o l'altro piatto del menù non può più essere proposto. Se volete mangiare il cibo portato da casa, non fatelo ai tavoli del rifugio. E se volete usare il bagno, ricordatevi di contribuire con una piccola consumazione.

ANIMALI AL PASCOLO

Mucche, pecore e capre sono animali placidi e amano la tranquillità.



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

FUNGHI E PIANTE SELVATICHE

Raccogliere piante selvatiche richiede una certa attenzione,



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

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

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

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

RIFIUTI



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

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

BAMBINI



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

CANI



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

TEMPORALI



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

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

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

Escursioni in vetta



PUNTA DI MEZZODÌ

2052 m

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

 Casalupa, Val Giovo  3½ h  660 m+ 



PUNTA DI MONTEGIOVO

2481 m

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

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

 Passo Giovo  2½ h  360 m+ 

CIMA HOCHPLATTSPITZE

2545 m

Dalla chiesetta ai piedi del Passo Giovo seguire il sentiero n. 12, scendendo in direzione sud e imboccare il sentiero

n. 12B, continuando in direzione sud ai piedi del versante nordorientale della cima Monte Giovo. Dopo circa 15 minuti comincia la risalita fino a un piccolo altopiano con numerosi bacini d'acqua. Seguire il sentiero che passa dinanzi a questi specchi d'acqua in direzione sud e risalire l'impervio versante settentrionale, lungo la cresta nord-orientale della cima Hochplattspitze. In pochi minuti sulla cresta raggiungerete la cima. Si ritorna sulla via dell'andata.

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

CIMA FLECKNER

2331 m

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

 "Römerkehre", Passo Giovo  2 h  344 m+ 

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

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

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

 Stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo  7 h
 1050 m+  

SAXENLE

 2191 m

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

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

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

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

PICCOLA PUNTA DI MONTECROCE

2518 m

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

 Vallettina, Racines di Dentro  4 h  1030 m+ 



PUNTA ALTACROCE

2743 m

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

Vallettina, Racines di Dentro 6 h 1259 m+

LA BIANCA

2822 m

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

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



SASSO DI MARETA



2192 m

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

Pratone 6,5 h 1040 m+

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

Gasse, Val Ridanna 5 h 910 m+

MONTE TALLONE

2669 m

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

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

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

🅐 Parcheggio Vallicola, Val Ridanna 🚶 6-7 h ↗ 1250 m+ 🟩

CROCE DI RACINES & PUNTA ALTA

2359 m

2424 m

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

🅐 Parcheggio Vallicola, Val Ridanna 🚶 7 h ↗ 930 m+ 🟩

CIMA EINACHT



2305 m

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

🅐 Gasse, Val Ridanna 🚶 4 h ↗ 860 m+

🟠 Colle Isarco 🟡 Val Ridanna 🟢 Val di Fleres 🔵 Val Racines

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

🅐 Parcheggio Vallicola, Val Ridanna 🚶 4 h ↗ 940 m+ 🟡

CIMA DELL'INCENDIO

🚌 2445 m

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

🅐 Novale, Val Ridanna 🚶 5 h ↗ 1020 m+ 🟡

QUAIRA TONDA

🚌 2707 m

Partenza da Masseria sul sentiero n. 9 fino alla diga del Sennerboden (Pian dell'Accla). Non attraversare, ma seguire la marcaturarosso/biancaattraversopendii copertidi rododendri fino alla croce del Corno (Horn 2001 m). Avviarsi quindi per

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

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



CIME BIANCHE DI TELVES



2588 m

Questa escursione alle Cime Bianche di Telves rappresenta per alpinisti allenati un'esperienza indimenticabile. Diversi punti di partenza:

Telves: Dalla caserma dei vigili del fuoco a Telves di Sopra si parte in moderata salita fino alle malghe di Telves. Seguire il sentiero n. 23 alla forcella Ochscharte. Procedendo verso ovest sul crinale e poi sul fianco est del monte, si raggiunge la cima est. Ci si cala nel camino (con corde fisse) alla forcella intermedia, dalla quale un sentierino esposto (con alcune funi) porta alla croce di vetta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo (Vipiteno):

Si segue la stradina pianeggiante n. 23, che su praterie porta alle malghe di Telves. Si gira a destra sul sentiero n. 23, che sale ripido alla forcella Ochsencharte. Procedendo verso ovest sul crinale e poi sul fianco est del monte, si raggiunge la cima est. Ci si cala nel camino (con corde fisse) alla forcella intermedia, dalla quale un sentierino esposto (con alcune funi) porta alla croce di vetta. Si ritorna sulla via dell'andata.

Stazione a monte della cabinovia di Ladurns (Val di Fleres):

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

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

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

CIMA DEL TEMPO



2709 m

Da Masseria si segue il segnavia n. 27 attraverso il bosco. Un sentiero piuttosto stretto conduce attraverso una boscaglia di ontani al rifugio della malga Prischer (2160 m). Da qui si prosegue a serpentine (moderatamente ripide) per ca. 1 ora

fino al Passo del Muro (2511 m). Il sentiero sulla cresta occidentale porta in cima alla vetta. Si ritorna sulla via dell'andata. Sono richiesti passo sicuro e assenza di vertigini.

○ Masseria, Val Ridanna  5 h  1349 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.*

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

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

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

CIMA SEEBER



2567 m

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

Masseria, Val Ridanna 6,5 h 1200 m+

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

Campo sportivo Val Ridanna 5-6 h 1230 m+

CIMA DI MONTE CAVALLO "KÖPFL"



2189 m

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

Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo 1,5 h 330 m+



Val di Vize



Val Giovo



Vipiteno



Campo di Trens

CIMA BIANCA

2705 m

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

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

📍 Monte Sommo 🚶 6 h 15 min. 📈 1350 m+ 🟡

MALGA SIMILE MAHD > LAGO SELVAGGIO > CIMA PICCO DELLA CROCE

2011 m > 2535 m > 3127 m

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

📍 Flanes di Sotto 🚶 9,5 h 📈 1867 m+ 🟡 🟠



🟠 Colle Isarco 🟡 Val Ridanna 🟢 Val di Fleres 🔵 Val Racines

CIMA DI STILVES



2420 m

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

 sulla strada del passo Pennes, 500 metri prima del passo



2 h



320 m+



MONTACCIO DI PENNES

2513 m

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

 Passo Pennes



4,5 h



530 m+



CORNO BIANCO SARENTINO

2676 m

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

 Passo Pennes  4,5 h  750 m+ 



CIMA GALLINA / CIMA AMTHOR



2749 m

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 lievemente 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)  7,5 h  1650 m+ 

PASSO DEL SANTICOLO

2165 m

Da Colle Isarco in direzione Val di Fleres per ca. 2 km, girando a destra in direzione Moncucco, sottopassaggio ferroviario sulla stradina fino all'incrocio Moncucco di Dentro (divieto di 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.

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

 800 m+ 

PASSO DEL SANTICOLO FINO AL MONTE SAN LORENZO

2315 m

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

porta sulla vetta del monte San Lorenzo (Hoher Lorenzenberg, 2315 m). Si ritorna sulla via di salita.

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

CIMA VALLACCIA

2566 m

Sul sentiero (segnavia 4-4A) si cammina da Terme di Brennero/ Brennerbad attraverso la malga Leitner (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  1240 m+ 

PUNTA CREDA ROSSA

2897 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 aggira il piccolo laghetto al di sotto del rifugio e prosegue sul prato in direzione della montagna. Si cammina sul confine dello Stato tra Italia e Austria in salita. La discesa avviene sullo stesso sentiero.

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

 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines

Escursioni in malga e sugli altipiani





SENTIERO DELLE MALGHE DI RACINES



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

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

 Strada del Passo Giovo, parcheggio malga Calice

 4-5 h  salita fino alla malga Klammalm: 320 m+,
discesa fino a Vallettina: 650 m+ 



SENTIERO DOLOMIAEU



Partendo dalla stazione a monte di Monte Cavallo ci si incammina sul sentiero n. 19 verso il biotopo "Kastellacke" e si prosegue verso i pascoli alpini di Valmigna. Dall'antico paesino di malghe si procede sul sentiero verso Ladurns (seguendo il sentiero n. 34A). Passato il rifugio Ladurnerhütte si prosegue verso la malga Toffringalm. L'escursione porta attraverso il bosco fino alla malga Allriss. Si scende sul sentiero n. 27, per

proseguire poi per la strada forestale che porta alla stazione a valle degli impianti di Ladurns. Il rientro a Vipiteno è previsto con l'autobus di linea.

○ Stazione a monte della funivia di Monte Cavallo  7,5 h
 salita: 530 m+, discesa: 1250 m+ 

ESCURSIONE ATTRAVERSO IL BOCK 2369 m

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

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



GITA LUNGO LA CRESTA DEL GIOVO 2090–2518 m

Partenza da Passo Giovo (con la macchina fino al parcheggio sotto il passo) oppure da Racines (con la cabinovia fino alla malga Rinneralm e poi a piedi sul sentiero n. 13B). Seguire il sentiero n. 12 sulla larga cresta attraverso “Flecknerspitze”, “Gleitnerjoch” e “Schlotterjoch”. Continuare sulla cresta, che diventa sempre più rocciosa fino alla piccola Punta di Montecroce (Kleine Kreuzspitze 2518 m). Dalla piccola Punta di Montecroce scendere per i prati alpini alla malga Klammalm e da lì attraverso il bosco a Valletina di Racines. Se siete giunti al passo Giovo con la macchina: fino al “Schlotterjoch”, quindi sentiero n. 10 fino alla malga Innere Wumblsalm (senza ristoro), tornare per il sentiero n. 13A al Passo Giovo. Richiede passo sicuro.

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



 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines



ESCURSIONE DEI SETTE LAGHI



Partenza dal fondovalle di Ridanna, sentiero n. 28 attraverso la Valle di Lazzago fino alle rovine del Poschhaus della malga Moarerbergalm. Voltando a destra verso la miniera del Poschhaus, seguire la strada delle miniere, e il vecchio piano inclinato, fino al sentiero n. 33 e salendo per una valle si giunge ai laghetti Massero e Egeten, magnifici laghetti alpini, ai piedi delle Bianche del Moarer, ora si prosegue fino al punto più alto, la Cima del Giogo Eget (2693 m). Continuando sul sentiero n. 33A fino la Lago di Massaro o sul sentiero n. 33 fino al Lago Torbo. Si torna al punto di partenza in ca. 2 ore. Necessario passo sicuro e buona forma fisica. (Su richiesta: possibilità di giungere al Poschhaus a mezzo pulmino del Museo – ca. 700 metri di dislivello e due ore tempo di camminata. Prenotazione: T 0472 756 729)

 Parcheggio Museo Provinciale delle Miniere, Val Ridanna



8h  1450 m+ 



LAGO PFURNSEE

 2457 m

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

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



 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines



ALTA VIA DELLA VAL RIDANNA



Partendo dalla stazione a monte della funivia di Monte Cavallo, il sentiero quasi pianeggiante n. 23 porta a ca. 2000 m di altitudine. Si passa dal Ferchwasser e dalle malghe Kuhalm e Ochsenalm sotto le Cime Bianche di Telves, (da questo punto si possono ammirare i ghiacciai dello Stubai), la Cima Seeber e Cima del Tempo. Prima della Cima del Tempo, sopra il sentiero, in una conca troviamo il piccolo laghetto Seeber e la malga Seeberalm. Vale la pena fare questa escursione: chi ha buona condizione può raggiungere la Cima del Tempo in 1 ora ca. (magnifico panorama). Dalla malga Prischeralm ai piedi della Cima del Tempo, il sentiero n. 27 molto ripido porta a Masseria. Qui si trova un servizio di autobus per ritornare al punto di partenza affinché l'escursionista possa tornare a Vipiteno.

Stazione monte della cabinovia di Monte Cavallo (rientro in autobus di linea) 6 h salita 556 m+, discesa 1045 m+

ALTA VIA DEL VERSANTE INFERIORE DI RIDANNA

Partendo dalla stazione a monte della cabinovia di Monte Cavallo, il sentiero n. 23 conduce a sinistra, quindi seguire la segnaletica "Malghe di Telfes" fino alla malga Freundalm. Il sentiero panoramico dell'Alta Via del versante inferiore di Ridanna parte da sotto la malga. Seguire questo fino al gruppo di masi Geraine, da dove si sale al paese di Ridanna e poi si ritorna con l'autobus di linea a Vipiteno.

Stazione monte della cabinovia di Monte Cavallo (rientro in autobus di linea) 3,5 h salita 205 m+, discesa 707 m+

LADURNS > FORCELLA LOTTERSCHARTE > MALGHE VALMIGNA > MONTE CAVALLO



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

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

★ SEMPLICE SCORCIO NATURALE A LADURNS



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

 Stazione monte della cabinovia Ladurns  2 h
 310 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.

 Stazione monte della cabinovia di Monte Cavallo

 2,5 h  salita 70 m+, discesa 850 m+ 

SAUN

2086 m

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

 Locanda Braunhof, Smudres  3,5 h  730 m+ 

LAGO PONTELLETTO

1847 m

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

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

RIFUGIO CALCIATI AL TRIBULAUN

2368 m

Da Colle Isarco si devia per la Val di Fleres, all'inizio del paese di S. Antonio (1245 m) si svolta a sinistra per proseguire su una strada stretta fino ad arrivare ad un piccolo parcheggio della frazione "Stein/Sasso" (ca. 1465 m). Proseguire a piedi seguendo sempre l'indicazione "Tribulaunhütte" (rif. Calciati al Tribulaun), sul ponte attraversando il fiume, piccolo tratto in salita e poi lungo il sentiero n. 6/8 verso valle, poi a destra lungo il sentiero n. 8, in salita ripida e in serpentine fino al rifugio Tribulaun e al lago Sandessee (2365 m; gestito durante l'estate). Si ritorna sulla via di salita.

 Parcheggio Stein/Sasso (Fleres di Dentro)  5,5 h
 900 m+ 

RIFUGIO CREMONA

2423 m

Da Colle Isarco si devia per la Val di Fleres, all'inizio del paese di S. Antonio (1245 m) si svolta a sinistra per proseguire su una strada stretta fino ad arrivare ad un piccolo parcheggio della

frazione "Stein/Sasso" (ca. 1465 m). Si segue la marcatura 6 in direzione del Rifugio Cremona alla Stua (2423 m). In parte attraverso il bosco e in parte su sconfinati pendii erbosi, si sale (inizialmente con una pendenza moderata) fino a superare la Malga Furtalm; 1700 m; possibile breve deviazione sul 6/6B). Poco dopo, il sentiero si fa più ripido e sale con un'alternanza di ampie curve e strette serpentine su alpeggi e rocce, attraversando più volte un ruscelletto. Dopo oltre due ore di ascensione, la meta in quota è quasi raggiunta e non manca molto al rifugio, poco prima del quale si arriva al Lago Rocholsee (2397 m; quasi interamente interrato), a cui l'erioforo in fiore conferisce un particolare fascino. Da qui, pochi minuti separano dal Rifugio Cremona alla Stua (2423 m), immerso nel magnifico regno montuoso delle Alpi meridionali dello Stubai, dove in piena estate si scorgono ancora le lingue dei ghiacciai della Vedretta della Stua e di quella di Montarso, e dalla terrazza assolata lo sguardo abbraccia l'intera Val di Fleres fino a Colle Isarco. Si ritorna sulla via di salita.

 Parcheggio Stein/Sasso (Fleres di Dentro)  5,5 h
 950 m+ 

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

Si parte dal parcheggio a Sasso (Fleres di Dentro), seguendo il sentiero n. 8, per raggiungere il rifugio Calciati al Tribulaun (2368 m) con il suo splendido laghetto Sandessee. 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, se c'è neve prestare attenzione. L'ascensione alla cima

della Parete Bianca è promettente. Con bel tempo si ha una vista splendida sulle Alpi Zillertaler e le Dolomiti, il gruppo Ortles e le Alpi Ötztaler fino alla cima Zugspitze. Si ritorna attraverso il sentiero n. 6 fino al parcheggio a Sasso/Fleres di Dentro.

 Parcheggio Stein/Sasso (Fleres di Dentro)  7 h

 1740 m+ 

MONTE SELLA & MONTECROCE 2113 & 2243 m

Dalla località Brennero, prendere la via San Valentino fino all'ex Dogana e quindi il percorso (n. 1) che, passando accanto alla cascata dell'Isarco, sale lungo il ripido declivio del monte. Il sentiero, snodandosi in molti tornanti, consente di arrivare in cima alla scoscesa fiancata rocciosa e di giungere al bordo inferiore dei prati della malga 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 interpoderale, che in molti punti può essere accorciata "tagliando" i tornanti. Infine, dopo aver attraversato il dorso erboso, si giunge alla cima del Monte Sella. Da qui, un sentiero panoramico lungo la cresta porta al Montecroce. Dal Monte Sella, dirigersi prima verso sud, poi verso sud-ovest verso il Monte Sasso (2186 m), quindi proseguire verso il Passo Sella, ad altitudine leggermente inferiore. Procedere fino all'innalzamento del Montecroce. Il percorso in discesa riporta al Passo Sella, quindi al Monte Sasso, per tornare infine alla malga Sasso. Dalla malga Sasso si può proseguire sia prendendo la ripida discesa che porta a Brennero, sia lungo la strada forestale fino al piazzale di deposito a 300 m a sud della località di Brennero.

 Brennero  4,5 h  970 m+ 

 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines

ALTA VIA DI ZIRAGO



L'alta Via di Zirago collega il rifugio Cima Gallina sopra Colle Isarco con la zona di malga Zirago sopra Terme di Brennero. Percorso: da Colle Isarco si sale al rifugio Cima Gallina (sentiero n. 22), da qui si segue la marcatura n. 11 fino alle malghe di Zirago (malga Zirago, rifugio Genziana, malga Leitner, malga Gröbner, malga Luco, malga Posta). Alcuni rifugi non sono gestiti. È possibile scendere a Terme di Brennero o Brennero.

Colle Isarco 6,5 h 1160 m+

PASSO DELLA CHIAVE

1894–2212 m

Da Terme di Brennero sul sentiero n. 4 raggiungiamo, in successione, la malga Badalm (senza ristoro), il riparo Zirago (chiuso), il rifugio Riedl Kaser e il rifugio Genziana. Dal rifugio Genziana il sentiero n. 4 porta al Passo della Chiave. Possibilità di discesa nella Val di Vizze sul sentiero n. 3.

Terme di Brennero 4 h 1160 m+

Piattaforme panoramiche 360°



PIATTAFORMA PANORAMICA 360° "ENZIANJOCH"



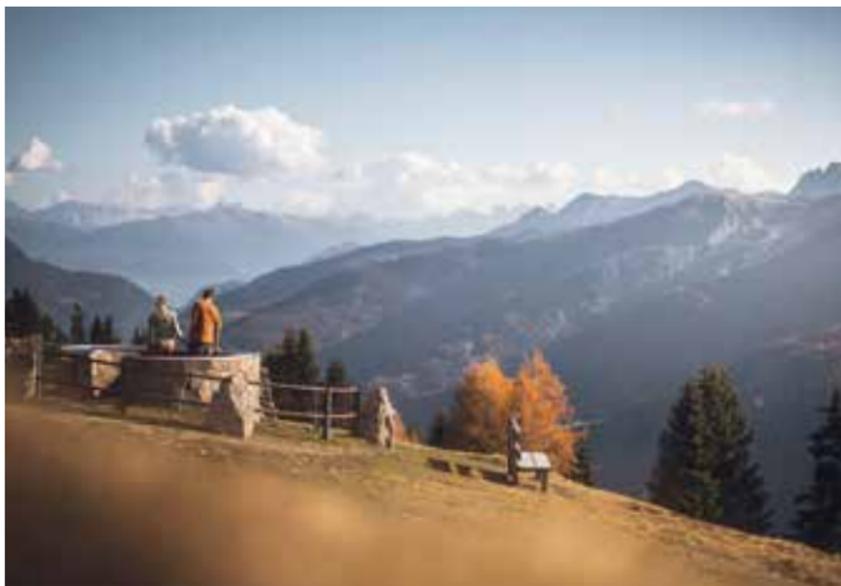
È possibile raggiungere la piattaforma panoramica circolare con la cabinovia di Racines e più avanti a piedi sul sentiero n. 13b o dal tornante "Römerkehre" sulla strada del Passo Giovo in direzione del Rinersattel. Panorami spettacolari e viste lontane mozzafiato rendono unica questa piattaforma a 2.063 m di altitudine.

Le cime e i gruppi montuosi più importanti, così come le metropoli, sono rappresentati esattamente nella direzione di visualizzazione, facilitando l'individuazione e l'abbinamento.

 Stazione a monte della cabinovia Racines-Giovo

 2h 40 min.  440 hm 





PIATTAFORMA PANORAMICA 360° "TELFERBERG"



La piattaforma panoramica a 360° „Telferberg“ a 1910 m di altezza offre due varianti per la salita: la soluzione più comoda parte dalla stazione a monte del Monte Cavallo lungo il sentiero n. 23, mentre l'accesso più impegnativo parte da Telves di Sopra attraverso i sentieri n. 5, 5a e 23.

La piattaforma stessa offre una vista mozzafiato a 360° sulla catena montuosa circostante, regalando panorami precisi sui principali picchi e gruppi montuosi. I panorami unici rendono la visita a questa piattaforma un'esperienza indimenticabile.

Variante 1

Stazione a monte Monte Cavallo  1h 30 Min.  100 m 

Variante 2

Telves di Sopra  4h 30 min.  680 hm 

 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines

PIATTAFORMA PANORAMICA 360° "FUCHSSEE"



La piattaforma panoramica a 360° „Fuchssee“ a 2103 m di altezza è raggiungibile tramite i sentieri n. 24, 24a e 24c. È possibile partire presso l'Hotel Taljörgele a Entholz oppure presso il parcheggio Malga Valtigalm.

Arrivati in cima, i visitatori sono accolti da una vista affascinante a 360°, che mostra i maestosi picchi e l'ampio paesaggio montano nella sua intera bellezza.

📍 pressi dell'Hotel Taljörgele a Entholz
nonché presso il parcheggio della malga Valtigalm

🚶 4h 30 min. 📏 680 hm ■





Escursioni circolari

CASPINETO



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

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



PASSEGGIATA IN ALTURA LUNGO IL MONTE PIATTO



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

S. Antonio, Val Giovo 5 h 1000 m+

SENTIERO PANORAMICO TELVES



Il punto di partenza per la soleggiata passeggiata panoramica è la caserma dei vigili del fuoco di Telves di Sopra (possibilità di parcheggiare). Da qui si cammina verso "Telfer Almen". Dopo ca. 30 minuti di passeggiata si arriva al confine del bosco. Oltre il ponticello segue un tratto ripido ma breve, proseguendo a sinistra troverete boschi d'abete rossi per la direzione a valle Telves di Sotto. Giungerete a una strada forestale la quale attraversandola Vi porterà a un sentiero marcato. Dopo breve tempo Vi troverete alla radura chiamata "Neun Stangen". A sinistra giungerete al "maso Jaufner". Lungo il confine del bosco avrete una splendida vista verso la vallata. Ritorno al punto di partenza. Bellissima camminata per tutta la famiglia.

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

ESCURSIONE CIRCOLARE PRATI > CASTEL PIETRA > PRATI



Il sentiero inizia presso il ponte della chiesa di Prati numerato 24 che sale sino al Castel Pietra. Un'alternativa più difficile ma molto bella è la salita per il bosco sempre per raggiungere il Castel Pietra (1071 m). A nord del castello si scende verso la diga del Rio Vizze. Si torna a Prati passando lungo il Rio Vizze, da ambo i lati del rio. Dal Castel Pietra ci sono diverse possibilità di discesa, verso il ristorante Burgfrieden oppure verso l'alta via di Trens.

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

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

1938 m

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

 Rizzòlo  3 h  440 m+ 

ESCURSIONE CIRCOLARE DI LADURNS IN VAL DI FLERES



L'escursione circolare di Ladurns parte a destra della stazione a monte di Ladurns. Dapprima il sentiero conduce ai laghetti "Hirsch-Lacken" e si prosegue attraverso il sentiero Dolomieu fino al bivio "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.

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

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



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

🕒 Rifugio Stella Alpina, Ladurns 🚶 2 h ↗ salita 30 m+,
discesa 840 m+ ■



■ Colle Isarco ■ Val Ridanna ■ Val di Fleres ■ Val Racines

Camminate con l'acqua





LE CASCATE DI STANGHE



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

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

PIATTAFORMA PANORAMICA "GOLA PFEIFER HUISELE"



Partendo da Vallettina, si cammina per circa 1 km in direzione della malga Klammalm fino alla piattaforma panoramica. La gola Pfeifer Huisile offre un affascinante scorcio della bellezza di due imponenti cascate. Dalla piattaforma panoramica lunga 12 metri, lo sguardo scruta le profondità della suggestiva forra che scende per 85 metri. La gola, attraverso la quale il Rio Racines si getta impetuoso a valle, porta il nome dello stregone Pfeifer Huisile, nato e cresciuto qui, nel borgo di Vallettina, intorno al 1625.

Vallettina, Racines di Dentro 25 min. 86 m+

LE CASCATE BURKHARD



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

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

CASCATE "GURGL" - VAL GIOVO



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

➡ *da Val di Mezzo sul sentiero "Birgl" in direzione del fondo valle (30 min. di camminata e 140m+ fino alla malga Bergalm in più)*

Val di Sopra, Val Giovo 2 h 320 m+ (fino alla malga Bergalm)

SORGENTE DELL'ISARCO

2030 m

Il fiume Isarco nasce ben sopra il passo del Brennero, sotto la montagna di Sattelberg, per poi cadere con una cascata spettacolare fino al passo e scendere poi verso valle. Il sentiero n. 3 che porta alla sorgente del torrente parte 800 m prima dell'abitato di Brennero a 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.

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

 927 m+ 

SENTIERO DELLA CASCATA A COLLE ISARCO



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

 Colle Isarco  1 h  110 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 sentinaia n. 6 al punto di partenza presso S. Antonio.

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



Passeggiate ed escursioni culturali



PELLEGRINAGGIO DI TRENS



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

 Santuario di Trens  1,5 h  370 m+ 

SENTIERO PANORAMICO DELLA VAL GIOVO

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

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



ESCURSIONE IN VAL RIDANNA



Escursione lungo il “sentiero didattico” che attraversa la bellissima Val Ridanna. Partendo dalla casa culturale a Ridanna, lungo il bello e ampio sentiero forestale che attraversa il bosco. Attraversare dunque la strada principale e procedere lungo un sentiero non segnato, ma ben segnalato, che conduce a Gasse. Già da lontano si intravedrà la Cappella dei Minatori S. Maddalena che sovrasta un piccolo colle sopra la strada. Per chi è ancora in forze si consiglia di farci una capatina. Proseguire ancora sul sentiero che riporterà al punto di partenza.

Casa culturale Ridanna 2,5 h 130 m+

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



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

Colle Isarco 1,5 h 70 m+

ROVINA DI CASTEL STRADA



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

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

🕒 Colle Isarco 🚶 1 h ↗ 100 m+ ■

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

🕒 Stazione a Valle della cabinovia di Monte Cavallo

🚶 2,5 h ↗ 213 m+ ■

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



Il sentiero delle tre malghe parte dalla stazione a monte della cabinovia di Ladurns e passa in mezzo alle malghe di Ladurns, salendo leggermente a destra verso le piste di sci. Dopo 20 minuti di salita il sentiero porta verso le malghe di Toffring passando attraverso boschi costeggiati da laghetti. L'escursionista sarà colpito da un bellissimo panorama: le Cime Bianche di Telves (2588 m), la Vetta del Tempo (2709 m) a lato destro, e dall'altra parte dal maestoso Tribulaun (3096 m), la Cima Bianca (3016 m), la Cima della Neve (3128 m) e le Cime del Montarso (3246 m). Attraversando i prati della malga di Toffring (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.

 Stazione a monte della cabinovia di Ladurns

 3 h 15 min.  salita 310 m, discesa 880 m 



 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines

Escursioni con i bambini



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



Benvenuto nel mondo di "Gossy" e "Gschnitzty"! 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.

🕒 Colle Isarco 🚶 2 h ↗️ 180 m+



Colle Isarco Val Ridanna Val di Fleres Val Racines

SENTIERO "PFEIFER HUISELE"



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

 Albergo Jaufensteg, Racines di Fuori

 5 h (con il bus di linea solo 2 h 30 min.)  366 m+ 



SENTIERO A PIEDI SCALZI



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

sensazione stimolante ed estremamente salutare per giovani e anziani, che tonifica l'organismo e le difese immunitarie.

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

 Racines di Dentro, maso Pulvererhof  20 min. 

SENTIERO DELLE API (TRENS-VALGENAUNA)

Il sentiero delle api è una passeggiata tematica didattica che apre una finestra sulla vita segreta e l'organizzazione sociale delle api. Indicato per tutta la famiglia, è particolarmente consigliato alle scolaresche. Si parte dal luogo di pellegrinaggio Maria Trens. L'indicazione "Percorso apistico" conduce a Valgenauna (937 m), dove si trova la chiesetta gotica di San Valentino del 1500. Per il ritorno è possibile ripercorrere lo stesso sentiero oppure fare un giro circolare e ritornare verso Trens. Lunghezza del percorso: 1,7 km.

 Trens  1 h  62 m+ 

TOUR DEL BIRGL IN VAL DI MEZZO / VAL GIOVO

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

 Val di Mezzo, Val Giovo  1 h  300 m+ 

ESCURSIONE LUNGO IL RIO DI MARETA



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

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

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

Da Casateia: possibilità di parcheggio davanti alla casa culturale (Vigili del Fuoco). Attraversare la strada principale e camminare sul sentiero "Mühlbachweg" fino ai segnavia. Seguire il sentiero in direzione di Stanghe. Inizialmente un sentiero stretto ben segnalato attraverso il bosco. Arrivati a Stanghe attraversare il ponte e camminare lungo la ciclabile asfaltata fino a Mareta. Per il ritorno, imboccare inizialmente lo stesso tracciato per Stanghe per poi arrivare alla salita lungo il nuovo percorso ciclopedonale.

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

 Mareta, Stanghe o Casateia  2 h  80 m+ 

 Val di Vizze  Val Giovo  Vipiteno  Campo di Trens

ESCURSIONE IN MONTAGNA FINO AL FLANER JÖCHL



1935 m

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



Stazione a monte della cabinovia di Monte Cavallo



4 h 15 min.



409 m+



SENTIERO PRATI > SMUDRES > BRAUNHOF 1346 m

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



Castel Moos



2 h 30 min.



400 m+



Colle Isarco



Val Ridanna



Val di Fleres



Val Racines

SENTIERO PRATI > GSCHEIBODEN

1300 m

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

 Castel Moos  2 h 30 min.  398 m+ 

ALTA VIA DI TRENS

 1207 m

Partenza dal santuario di Maria Trens; seguire la segnaletica apposta sulla strada del muro della Canonica per il sentiero segnato n. 24, avanzando in direzione nord-ovest verso Villa di Sopra e Stangerhof - Gschlenge fino ad addentrarsi nel Bosco Alto e, percorso un tratto di strada forestale, reimmergersi nel fitto del bosco passando davanti al Birchhof semidistrutto dalle fiamme (il forno è ancora visibile). Inizio della discesa sempre proseguendo sul sentiero n. 24 e quindi, attraversata la strada forestale, giù fino alla strada per il maso Wendlhof. Proseguire dunque la discesa lungo la Strada dei Masi/ Höfstraße e, appena sopra Prati, imboccare ancora una volta a sinistra la vecchia strada che conduce al Rio Vizze e, oltre il ponte, al bar del campo sportivo. Possibilità di visitare la chiesa di Prati. In alternativa è possibile servirsi del sentiero non segnato che scende a metà percorso circa e che sbocca direttamente all'altezza di Castel Pietra, da dove si scenderà all'albergo Burgfrieden.

 Santuario di Trens  2 h  280 m+ 

STILVES > ROFISBODEN

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

 Stilves  50 min.  120 m+ 

ALLA RADURA REDWITZ CON OASI "KNEIPP"

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

 Colle Isarco  30 min.  20 m+ 

DA LADURNS A COLLE ISARCO

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

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

 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines



Passeggiate con passeggini





MONDOAVVENTURAMONTAGNA



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

 Stazione a monte della cabinovia di Racines-Giovo

 45 min.  50 m+ 

VALLETTINA IN VAL RACINES



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

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

 Colle, Racines di Dentro  3 h  190 m+ 

CASTEL TASSO



Dal centro di Vipiteno si prosegue in direzione sud sulla pista ciclabile fino al Castel Tasso. Aperto da giugno a novembre. Per informazioni: M 339 264 37 52.

Piazza Città Vipiteno 1 h 30 min. 40 m+

PASSEGGIATA A "KASTELLACKE"



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

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

PASSEGGIATA 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".

Colle Isarco 1 h 15 min. 30 m+

Escursioni in alta montagna





RIFUGIO BIASI AL BICCHIERE

 3196 m

Si segue il sentiero 9 lungo il Rio Ferner passando per la Malga Aglsbodenalm e i rifugi Vedretta Piana (2254 m) e Vedretta Pendente (2586 m). Oltrepassato il lago di Malavalle, si prosegue per la lingua del ghiacciaio fino alle rocce del Bicchiere, da dove il sentiero, si inerpica in serpentine fino al rifugio. Per alpinisti esperti, dal passo sicuro e con attrezzatura adeguata! Si ritorna sulla via dell'andata.

 Masseria, Val Ridanna  10-11 h  1794 m+ 

RIFUGIO CIMA LIBERA

 3145 m

Partendo dalla testata della Val Ridanna, si prende il sentiero n. 9 fino al caratteristico bivio Rifugio al Bicchiere/Rifugio Cima Libera, segnalato a circa 3000 m. Seguite ora il sentiero segnalato su lastre rocciose del ghiacciaio (campi di neve all'inizio dell'estate) fino all'inizio del ghiacciaio. Seguirlo senza grandi dislivelli fino a sotto il Rifugio Cima Libera e infine attraverso un sentiero di ghiaia fino ad arrivare. Per alpinisti esperti, dal passo sicuro e con attrezzatura adeguata! Si ritorna sulla via dell'andata.

 Masseria, Val Ridanna  10-11 h  1695 m+ 



 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines

CIMA LIBERA

3418 m

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

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

CIMA DELL'ACCLA

3194 m

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

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

 Masseria, Val Ridanna  9 h  1780 m+

RIFUGIO GRAN PILASTRO > GRAN PILASTRO

3510 m

Il sentiero n. 1 ha inizio all'altezza del 3° tornante della strada che conduce al Passo di Vizze. Attraversato il torrente e superati numerosi vecchi fienili (Colle), ci si addentra nella valle in una lunga traversata sopra il Gliedergang. Proseguimento su un tratto ben curato in salita fino alla conca detritica. Segue, lungo una rampa erbosa, una serie di serpentine che conducono fino al rifugio Gran Pilastro. Si ritorna sulla via dell'andata.

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



■ Colle Isarco ■ Val Ridanna ■ Val di Fleres ■ Val Racines

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.

Etappen:

- 1ª tappa:** Dal nevaio di Schlegeis fino al Rifugio Venna alla Gerla 5:00 ore
- 2ª tappa:** dal Rifugio Venna alla Gerla alla malga Sattelbergalm 5:00 ore
- 3ª tappa:** dalla malga Sattelbergalm fino al lago Obernberger 5:00 ore
- 4ª tappa:** dal lago Obernberger al rifugio Tribulaun 6:00 ore
- 5ª tappa:** dal rifugio Tribulaun fino a Fleres di Dentro 5:00 ore
- 6ª tappa:** da Fleres di Dentro fino a Masseria 6:00 ore

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

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

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

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

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

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

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

ALTA VIA DI FLERES

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

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

Falesie & Ferrate



FERRATA LAMPSKOPF – RIFUGIO TRIBULAUN

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

 S. Antonio (Casa Culturale)  ca. 1260 m+  A/B/C

FALESIA STOHLWOND

Dal parcheggio deviare a sinistra e su sentiero ripido insù nel bosco. Qua si arriva alla parete. La falesia è suddivisa in diversi settori. È sicuramente una delle migliori falesie della zona grazie alla comoda posizione, la roccia di ottima qualità e la vasta scelta di vie di ogni livello di difficoltà. Il settore più frequentato è il settore Schweinebucht, ma anche i settori Hennenstoll e Alpenzoo offrono delle vie perfette per i principianti. Chi volesse provare qualche tiro duro non deve assolutamente perdersi il settore Bockhaus. Il grado di difficoltà delle oltre 20 vie varia fra 5c a 8a.

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

FALESIA SPRECHENSTEIN

Questa falesia è una della più "antiche" di tutto l'Alto Adige 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+

FALESIA RIDANNA

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

🕒 Masseria, accanto al Museo Provinciale delle Miniere ■ 4-7a

■ Colle Isarco ■ Val Ridanna ■ Val di Fleres ■ Val Racines

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", situata alla fine della Val Racines, è adatta sia per principianti che per scalatori esperti. Il percorso principale della via ferrata "Ibex" (difficoltà massima C) attraversa il bosco, lungo formazioni rocciose caratteristiche, su creste aeree e una parete verticale emozionante fino all'uscita. Per gli scalatori esperti, ci sono due varianti impegnative con difficoltà E. Particolarmente adatta alle famiglie: la via ferrata offre anche un percorso per bambini (via ferrata per bambini "RACI"), perfetto per i piccoli avventurieri.

○ Parcheggio Pulvererhof, Val Racines

↗ ca. 370 m ■ C, varianti E



■ Colle Isarco ■ Val Ridanna ■ Val di Fleres ■ Val Racines

Tour in Mountainbike



MOARERBERGALM

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

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

MALGHE MARTALM E OBERE GEWINGESALM

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

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

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

MALGHE DI TELVES

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

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

 Val di Vize  Val Giovo  Vipiteno  Campo di Trens

CASPINETO

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

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

COLLE ISARCO > LADURNS

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

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

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

INTORNO ALLA MALGA WECHSEL

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

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

GRANDE GIRO DELLA CRESTA CONFINALE 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  47,7 km
 1420 m+  4 h

TOUR ALLA MALGA FURTALM



Questo tour è adatto soprattutto per le famiglie. Si consiglia pertanto di percorrere in automobile il tratto di strada fino a Fleres di Dentro lasciando poi il mezzo presso il grande parcheggio situato vicino la casa culturale. Da qui ha inizio questa lunga escursione di 8 km. Dal parcheggio si tornerà dunque indietro 500 metri attraverso un ponte, dove ha inizio la strada asfaltata per Sasso (segnaletica). In una curva a destra poco prima del ponte di accesso ai masi, si trova un albero al quale sono affisse diverse insegne, tra cui le indicazioni per il rifugio Cremona. La stradina bianca che ha inizio da questo albero conduce dapprima ad una sbarra che chiude l'accesso alla strada forestale, per poi proseguire fino alla malga Furtalm.

 Casa culturale, Fleres di Dentro  8 km  410 m+  1 h

STILVES - VAL DI DOSSO

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

 Colle Isarco  Val Ridanna  Val di Fleres  Val Racines

crocevia la vecchia strada per Stilves (indicazione). Attraversare sempre le strade forestali. Passati davanti al campo sportivo, proseguire fino alla strada asfaltata e ritornare alla chiesa attraversando il paese.

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

PASSO DI VIZZE

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

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

MONTE CAVALLO

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

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

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

CIMA SPÈCOLA

Partenza dal parcheggio della stazione ferroviaria di Vipiteno. Da qui seguire le indicazioni per Prati e al bivio svoltare a sinistra per Flaines/Smudres. Percorsi 7 km, svoltare a destra e imboccare la strada sterrata che conduce alla malga Prantner. Terminata la strada bianca al dodicesimo chilometro, si proseguirà lungo il sentiero che attraversa il bosco in direzione della malga Gallina/Hühnerspiel Alm. Arrivati alla malga di Piazza, girare a sinistra per i prati fino agli impianti di risalita in disuso. Seguire

quindi in discesa il sentiero segnato (bianco e rosso) che, attraverso il bosco, passa sotto i piloni degli impianti fino a sboccare in un'ampia strada forestale, che si seguirà tenendo la destra fino ad arrivare a Colle Isarco. Da qui sarà possibile fare ritorno a Vipiteno lungo la strada del Brennero ovvero imboccando la strada meno frequentata che passa per Ceppaia.

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

Malghe & Rifugi



Indice

Rifugi in Val Ridanna

Rifugio Biasi al Bicchiere	95
Rifugio Cima Libera	95
Rifugio Vedretta Pendente	96
Rifugio Vedretta Piana	96

Rifugi in Val di Fleres

Rifugio Cremona	97
Rifugio Calciati al Tribulaun	97

Rifugi in Val di Vize

Rifugio Passo di Vize	98
Rifugio Europa (Rifugio "Landshuter")	98
Rifugio Gran Pilastro	99

Malghe in Val Ridanna

Malga Aglsbodenalm	100
Malga Aglsalm	100
Malga Freundalm	101
Malga Joggelealm	101
Malga Kerschbaumeralm	102
Malga Kuhalm	102
Malga Martalm	103
Malga Moarerbergalm	103
Malga Obere Gewingesalm	104

Malga Prischeralm	104
Malga Seeberalm	105
Malga Stadlalm	105
Malga Staudenbergalm	106
Malga Valtiglalm	106

Malghe in Val Racines

Malga Calice	107
Malga Klammalm	107
SUMMIT Mountain Club	108
Malga Rinneralm	108
Malga Wasserfalleralm	109

Malghe in Val Giovo

Malga Bärnfiechtalm	109
Malga Bergalm	110

Malghe in Val di Fleres

Malga Allriss-Alm	110
Rifugio Stella Alpina	111
Rifugio Ladurnerhütte	111
Malga Furtalm	112

Malghe a Brennero

Rifugio Genziana Zirago	112
Rifugio Cima Gallina	113

Indice

Malghe al Monte Cavallo

Albergo Furl	113
Roßstodl	114
Alpin Chalet Rosskopf	114
Rifugio Stern	115
Albergo Sterzinger Haus	115
Malghe di Valmigna	116

Malghe a Prati/Val di Vize

Malga Prantneralm	116
-------------------	-----

Malghe a Campo di Trens

Malga Pontelletto	117
Malga Simile-Mahd	117

Legenda

	Adatto per famiglie
	Accessibile con il passeggino
	Accessibile con sedia a rotelle
	Accessibile con dispositivo per sedie a rotelle Swiss-Trac
	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
	Escursione in alta montagna
	Escursione in media montagna
	Punto di partenza

 Difficile

 Medio

 Facile

 Durata dell'ascesa

Periodi di apertura:

Gli orari di apertura sono indicati. 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!

 Dislivello

 Letti disponibili

 Posti letto in stanzone

Rifugio Biasi al Bicchiere

3195 m



Lukas Lantschner
M 329 234 69 43
info@becherhaus.it
www.becherhaus.it

➤ Fondovalle della Val Ridanna – Masseria (1417 m)

Dal Museo provinciale Miniere di Ridanna, seguendo il sentiero n. 9 verso i rifugi Grohmann e Teplitz, passando per il pittoresco lago Vogelhüttensee, si percorre un sentiero attrezzato, privo di ghiaccio, che porta al rifugio (3.195 m), con una vista mozzafiato a 360° e la cappella più alta d'Europa. La cima del Wilder Freiger è raggiungibile in circa 45 minuti. Si consiglia l'uso del kit da ferrata per i meno esperti. **È assolutamente necessaria una buona sicurezza nei passi e un equipaggiamento adeguato!**



Difficile



1800 m



6-7 h



100



Metà giugno–metà settembre

Rifugio Cima Libera

3145 m



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

➤ Fondovalle della Val Ridanna – Masseria (1417 m)

Partendo dalla testata della Val Ridanna, si prende il sentiero n. 9 fino al caratteristico bivio Rifugio al Bicchiere/Rifugio Cima Libera, segnalato a circa 3000 m. Seguite ora il sentiero segnalato su lastre rocciose del ghiacciaio (campi di neve all'inizio dell'estate) fino all'inizio del ghiacciaio. Seguirlo senza grandi dislivelli fino a sotto il Rifugio Cima Libera e infine attraverso un sentiero di ghiaia fino ad arrivare.

Indispensabili passo sicuro e attrezzatura adeguata!



Difficile



1728 m



7 h



76



Metà giugno–metà settembre

Rifugio Vedretta Pendente

2586 m



➤ Fondovalle della Val Ridanna – Masseria (1417 m)

Seguendo il segnavia 9 su sentiero ben agibile attraverso il bosco e lungo il Rio Ferner fino alla Malga Aglsbodenalm, poi in salita più intensa fino al Rifugio Vedretta Piana (2254 m) e proseguire fino al Rifugio Vedretta Pendente.

Davis Haller

T +43 699 103 219 99

info@teplitzerhuetten.com

www.teplitzerhuetten.com



Medio



1169 m



3-3,5 h



57



Metà giugno–metà settembre

Rifugio Vedretta Piana

2254 m



➤ Fondovalle della Val Ridanna – Masseria (1417 m)

Dal fondovalle di Ridanna seguendo il segnavia 9 su sentiero ben agibile attraverso il bosco e lungo il Rio Ferner in moderata salita fino alla Malga Aglsbodenalm, poi in salita più intensa fino al Rifugio Vedretta Piana.

Gerhard Rainer

M 335 804 75 45

info@grohmannhuetten.com

www.grohmannhuetten.com



Medio



837 m



2,5-3 h



8



Metà giugno–metà settembre

Rifugio Cremona

2423 m



➤ Parcheggio loc. Sasso, Fleres di Dentro (1350 m)

Partendo da 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.

Anna Kumpf,
Erica Sorte &
Mauro Scattolini
M 338 242 82 78
T 0472 632 472
rifugiocremona@gmail.com

Medio

1073 m

3 h

25

Inizio giugno–fine settembre

Rifugio Calciati al Tribulaun

2368 m



➤ Parcheggio loc. Sasso, Fleres di Dentro (1350 m)

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
M 349 054 81 32
T 0472 632 470 (Estate)
info@tribulaunhuetten.com
www.tribulaunhuetten.com

Medio

1018 m

3 h

36

Inizio luglio–fine settembre

Rifugio Passo di Vizze

2237 m



➤ S. Giacomo, Val di Vizze (1446 m)

Dalla località di Sasso (albergo) si segue il sentiero n. 3 che si inerpica 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

M 333 840 45 87

office@pfitscherjochhaus.com

www.pfitscherjochhaus.com



Medio



40



3 h



5-7



830 m



Giugno-inizio ottobre

Rifugio Europa (Rifugio "Landshuter")

2693 m



➤ Rifugio Passo di Vizze/ Landshuter (2275 m)

Dal Rifugio Passo di Vizze il sentiero n. 3 (Alta Via di Landshut) conduce fino al Rifugio Europa.

Indispensabili passo sicuro e attrezzatura adeguata!

Fam. Holzer

T 0472 646 076

M 338 212 47 38

info@europahuette.it

www.europahuette.it



Medio



15



3 h



35



1090 m



Inizio giugno-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.

Lena Maria Lanz

T 0472 646 071

M 329 131 82 70

info@hochfeilerhuetten.it

www.hochfeilerhuetten.it

 Medio/difficile  1060 m

 3 h  92

 Metà giugno–fine settembre



Malga Aglsbodenalm

1717 m



➤ Fondovalle della Val Ridanna - Masseria (1417 m)

Dal fondovalle si segue il segnavia 9 attraverso il bosco fino l'entrata della gola Burkhard. Si prosegue il sentiero attraverso la gola Burkhard o il sentiero forestale a sinistra. Entrambe le varianti portano alla malga Aglsboden.

Variante: La malga è raggiungibile anche da Masseria sul sentiero forestale (1,5 h)

 Medio

 347 m

 1 h

 Metà maggio-inizio novembre

Adolf Klotz

M 347 110 47 26

Malga Aglsalm

2004 m



➤ Fondovalle della Val Ridanna - Masseria (1417 m)

Dal fondovalle sul sentiero 9 a destra in salita e lungo il Rio Ferner fino all'ampio Piano dell'Accla - Aglsboden; sul margine orientale del pianoro si imbecca il sentiero 9A a destra che conduce ai rifugi e porta fino alla Malga Aglsalm.

 Facile

 587 m

 2,5 h

 Metà giugno-fine settembre

Edith Larch

M 379 163 65 97

Malga Freundalm

1720 m



↗ Telves di Sopra, Caserma dei vigili del fuoco (1250 m)

Partendo dalla caserma dei vigili di fuoco a Telves di Sopra, si percorrono sentieri piacevoli e poco impegnativi (segnavia 5) e dopo 1,5 ore si arriva alla Malga Freundalm.

 Facile

 470 m

 1,5 h

 Aperta tutto l'anno

René Freund
M 347 898 66 84

Joggelealm

1987 m



↗ Gasse, Val Ridanna (1500 m)

L'escursione parte dall'abitato Gasse a Ridanna. Qui si può parcheggiare la macchina o proseguire in auto per altri 15 minuti svoltando a sinistra dalla strada principale per "Ento/Entholz". Si segue la strada asfaltata fino al ponte in legno dove si lascia la macchina sul parcheggio. Da lì il sentiero 26 conduce fino alla Malga Valtigalm. **Variante:** Dal complesso abitato di Ento a Gasse, seguire il sentiero n. 24A.

 Facile

 630 m

 1,5 h

 Inizio giugno–ottobre
Giorno di riposo: martedì

Astrid Mitterrutzner &
Toni Schenk
M 348 997 33 20
M 347 911 87 26

Malga Kerschbaumeralm 1905 m



↗ Gasse, Val Ridanna (1360 m)

Partendo da Gasse poco prima di Ridanna, si seguono le indicazioni per Sasso di Marena sulla strada asfaltata fino ai masi di Ento/Entholz. Si prosegue fino ad un piccolo ruscello dove si svolta a destra per seguire il sentiero 24. Arrivati al bivio, si opta per il sentiero 25B che conduce alla Malga Kerschbaumeralm.

Variante: Raggiungibile anche da Pratone percorrendo la strada asfaltata e poi la strada sterrata.

 Facile

 550 m

 1,5 h

 Giugno–ottobre

Malga Kuhalm

1897 m



↗ Telves di Sopra, Caserma dei vigili del fuoco (1250 m)

Partendo dalla caserma dei vigili dl fuoco a Telves di Sopra, si percorrono sentieri piacevoli e poco impegnativi (segnavia 5) e dopo 1,5 ore si arriva alla Malga Freundalm. Si prosegue in salita sul sentiero 5, poi si opta per il sentiero 5A che porta alla Malga Kuhalm.

 Facile

 647 m

 1,5 h

 Fine maggio–inizio novembre
Giorno di riposo: martedì

Polig Walter
M 335 299 054

Malga Martalm

1732 m



➤ Val Ridanna – Masseria (1370 m)

Passato l'impianto a cippato di legno dell'Hotel Schneeberg, si attraversa un sottopassaggio e si arriva al maso Staudner. Avanti lungo il sentiero forestale ci sono le indicazioni per la Malga Martalm, raggiungibile dopo un altro breve tratto di sentiero in piano.

Variante: Si può partire anche direttamente da Bergl (1560 m), da qui la malga dista appena 30 minuti di camminata.

 Facile

 362 m

 1,5 h

 Fine maggio–fine ottobre
Giorno di riposo: martedì

Florian Fassnauer &
Jonas Klotz
M 371 186 24 86

Malga Moarerbergalm

2113 m



➤ Fondovalle della Val Ridanna – Masseria (1417 m)

In corrispondenza della sbarra si segue la strada asfaltata. Arrivati al ponte, si svolta a sinistra seguendo le indicazioni per la Malga Moarerbergalm. Dietro ai ruderi della Poschhaus si svolta a destra e si seguono i ca. 200 m di sentiero che portano alla meta.

Variante 1: Raggiungibile con il pulmino del Museo delle Miniere; è richiesta la prenotazione (T 0472 756 729)

Variante 2: Seguiamo il sentiero fino alla malga Stadlalm e da lì prendiamo il sentiero n. 28.

 Medio

 696 m

 2,5 h

 Metà giugno–fine settembre

Madeleine Schatzer
M 348 830 97 59 -
Disponibile solo via WhatsApp!
moarerbergalm.ridnaun@konmail.net

Malga Obere Gewingesalm

2054 m



➤ Val Ridanna – Obere Gasse (1494 m)

La camminata verso la malga Gewingesalm parte dal parcheggio dietro l'Hotel Schneeberg a Masseria. Si sale leggermente sulla strada forestale, poi si svolta a sinistra sul sentiero. Un tratto più ripido porta al limite del bosco, da dove si aprono i prati in fiore. Si prosegue sulla strada forestale o sul sentiero erboso fino alla malga.

Variante 1: Partenza da Ried presso la sala dei vigili del fuoco - parcheggio Gewingeshof

Variante 2: Partenza da Gasse Ridanna, a sinistra verso Entholz, seguendo la segnaletica sulla strada forestale e poi sul sentiero



Medio



596 m



2 h



Metà giugno–fine settembre

Gschliesser Hans & Elke

M 347 810 20 66

Malga Prischeralm

2160 m



➤ Fondovalle della Val Ridanna – Masseria (1417 m)

Nel fondovalle si attraversa il ponte presso il Rio Ridanna, si prosegue a sinistra in direzione della Malga Aglsbodenalm. Ad un'altitudine di 1560 m si svolta a destra per la Malga Prischeralm, un sentiero forestale conduce al rifugio della malga.

Variante: Raggiungibile anche dalla stazione a monte della cabinovia Monte Cavallo seguendo l'Alta Via di Ridanna.



Medio



743 m



2,5 h



Inizio giugno–fine settembre

Solo bevande, nessun servizio di ristorazione!

Gilbert Wieser

M 347 428 56 73

Malga Seeberalm

2220 m



➤ Stazione a monte cabinovia Monte Cavallo – Vipiteno (1850 m)

Il sentiero d'alta quota a ridosso delle Cime Bianche di Telves conduce alla Malga Seeber e all'omonimo lago.

Variante: Raggiungibile anche dal fondovalle di Ridanna seguendo il percorso per la Malga Prischeralm e da lì il sentiero 23 verso la Malga Seeberalm.

 Medio

 370 m

 3 h

 Fine maggio–inizio novembre
Aperto solo sabato e domenica!

Simon Schölzhorn
M 338 459 35 63

Malga Stadlalm

1630 m



➤ Fondovalle della Val Ridanna – Masseria (1417 m)

Dal fondovalle lungo il sentiero del segnavia 28 si costeggiano i siti di estrazione della miniera attraverso la Valle di Lazzago. Al bivio prima del ponte si svolta a destra per arrivare alla malga.

Variante 1: Raggiungibile anche attraverso il sentiero didattico del Museo delle Miniere.

Variante 2: Sentiero circolare attraverso il "Hohen Nock" per una vista 360° panoramica

 Facile

 213 m

 45 min.

 Metà maggio–fine novembre
Giorno di riposo: mercoledì

Madeleine Schatzer
M 348 830 97 59
Disponibile solo via WhatsApp!
stadlalm.ridnaun@konmail.net

Malga Staudenbergalm

2100 m



➤ Val Ridanna - Masseria (1370 m)

Inizialmente si segue lo stesso percorso che conduce alla Malga Martalm, poi ci si attiene al segnavia 30 che porta alla Malga Staudenbergalm.

Variante: Si arriva alla Malga Martalm anche partendo dal paesino Bergl (1560 m), poi sempre su sentiero 30.

 Medio

 730 m

 2h 45 min.

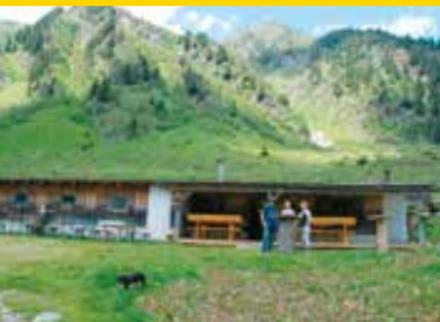
 Metà giugno–metà settembre

Karl Larch

M 349 366 45 32

Malga Valtigalm

1741 m



➤ Obere Gasse, Val Ridanna (1500 m)

L'escursione parte dall'abitato Gasse a Ridanna. Qui si può parcheggiare la macchina o proseguire in auto per altri 15 minuti svoltando a sinistra dalla strada principale per "Ento/Entholz". Si segue la strada asfaltata fino al ponte in legno dove si lascia la macchina sul parcheggio. Da lì il sentiero 26 conduce fino alla Malga Valtigalm.

 Facile

 241 m

 1 h

 Metà giugno–fine settembre

Manfred Brunner

M 347 749 59 35

Malga Calice 1840 m



➤ Via Passo Giovo, parcheggio "Malga Calice" (1790 m)

In macchina si percorre la strada del Passo Giovo fino al grande parcheggio - indicazioni per la Malga Calice - da lí ci vogliono appena 45 minuti per arrivare alla malga. Qui ha inizio anche il Sentiero delle malghe di Racines.

Variante: cabinovia Racines-Giovo: solo 30 minuti dalla stazione a monte

 Facile

 50 m

 45 min.

 Inizio giugno–inizio ottobre
Giorno di riposo: lunedì

Anton Mair

T 0472 628 083

Malga Klammalm

1925 m



➤ Vallettina, Racines di Dentro (1482 m)

La malga Klammalm è facilmente raggiungibile a piedi e con l'E-Bike/MTB. Da Bichl: sentiero della Valle di Racines fino a Vallettina (circa 50 min), poi sentiero n. 12 fino alla malga Klammalm (circa 1 h); è raggiungibile anche tramite il sentiero delle malghe (circa 2,5 h a piedi dalla stazione a monte di Racines).

 Medio

 443 m

 1 h

 giugno–inizio ottobre

Magdalena Haller

M 349 154 01 43

magdalena.haller@hotmail.de

SUMMIT Mountain Club 1892 m



➤ Stazione a monte Racines-Giovo (1800 m)

Con la funivia Racines-Giovo raggiungerete comodamente la stazione a monte. Direttamente sotto la stazione si trova il Summit Mountain Club.

Daniel Schölzhorn
M 379 286 44 86
info@summit-ratschings.com

Facile  /



 Inizio giugno–inizio ottobre

Malga Rinneralm 1892 m



➤ Stazione a monte Racines-Giovo (1800 m)

Da Colle, la cabinovia Racines-Giovo si innalza fino alla stazione a monte. Qui si segue il Sentiero delle malghe di Racines fino alla Malga Rinneralm.

Variante: La gita può essere abbinata ad un'escursione sul sentiero circolare MondoAventuraMontagna.

Walter Schölzhorn
M 335 521 41 48

Facile  50 m

 15 min.

 Inizio giugno–inizio ottobre

Malga Wasserfalleralm 1903 m



➤ Stazione a monte Racines-Giovo (1800 m)

Da Colle, la cabinovia Racines-Giovo si innalza fino alla stazione a monte. Qui si segue il Sentiero delle malghe di Racines fino alla Malga Wasserfalleralm.

 Facile  103 m

 30 min.

 Inizio giugno–inizio ottobre

Franz Haller
M 339 595 13 12

Malga Bärnfiechtalm

1759 m



➤ Val di Mezzo, Val Giovo (1150 m)

Nella località di Val di Mezzo si imbecca il sentiero 13 in direzione della valle Sennerbergstal fino a raggiungere la Malga Bärnfiechtalm.

 Medio  609 m

 2 h

 Metà giugno–metà settembre
Giorno di riposo: mercoledì

Melanie Gabl
M 334 142 06 76

Malga Bergalm

1640 m



➤ Val di Sopra, Val Giovo (1298 m)

Da Val di Sopra nella Val Giovo, girare a sinistra per il borgo Ontratt e seguire la strada alpina che porta dentro la valle. Lungo il sentiero attraversiamo la cascata Gurgl. Continuando sempre sul sentiero 12A raggiungiamo la malga Bergalm con caseificio alpino.

 Facile

 342 m

 1-1,5 h

 Inizio giugno-fine settembre
Giorno di riposo: giovedì

Florian Larch

T 0472 671 467

M 348 676 58 94

Malga Allriss-Alm

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

 288 m

 1h

 Fine maggio-fine ottobre
Giorno di riposo: lunedì (eccetto in agosto)

Fam. Staudacher

M 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 leggermente 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.

Luis Oberhofer

T 0472 671 705

www.edelweisshuette.it

info@edelweisshuette.it

Facile 269 m

45 min. 23

Metà giugno–inizio ottobre

Rifugio Ladurnerhütte 1730 m



➤ 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

Malga Furtalm

1690 m



➤ 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

M 349 055 22 34

M 338 448 82 87

 Facile

 340 m

 1,5 h

 Metà maggio–fine ottobre

Rifugio Genziana Zirago 1894 m



➤ 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.

 Medio

 569 m

 1,5 h

 Fine maggio–fine ottobre

Hildegard Wierer

T 0472 631 224

enzian@rolmail.net

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 (2a tornante strada del Brennero) proseguire per la strada forestale fino al rifugio.

 Medio

 770 m

 2 h

 Su richiesta

 Metà maggio-inizio novembre
Giorno di riposo: mercoledì

Georg Steurer
M 333 306 23 00
info@schaurhof.it

Albergo Furlhütte 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. Lasciando la stazione a monte alla destra, si imbroccano i sentieri "Kastellacke" o "Flaner Jöchl". Dopo ca. 20 min. si arriva all'Albergo Furl.

 Facile

 36

 20 min.

 Inizio giugno-fine ottobre

Fam. Leitner
M 333 936 07 13

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.

Facile /



/



Inizio giugno–inizio ottobre

Deborah Oberhofer

M 333 833 66 36

Alpin Chalet Rosskopf 1860 m



➤ 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



5 min.



3 appartamenti

Inizio giugno–fine ottobre

Hotel Rosskopf

M 346 971 62 64

T 0472 765 364



➤ 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

 10 min.

 Fine maggio–inizio novembre
Giorno di riposo: mercoledì

Tomas Mair
M 347 245 49 30

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

 20 min.

 80

 Fine maggio–fine ottobre
Giorno di riposo: martedì

Fam. Polig
M 335 299 054
www.sterzingerhaus.com

Malghe di Valmigna

1814 m



➤ 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 imbecca il sentiero "Malghe di Valmigna" fino al piccolo villaggio di montagna con i tre caseifici tradizionali Baronkaser, Jörgnerkaser e malga Wolter.

 Facile

 45 min.

 Metà giugno–fine settembre

Diversi gestori

M 333 450 12 11

M 338 102 18 29

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.

 Facile

 468 m

 1,5 h

 Metà maggio–inizio novembre
Giorno di riposo: martedì

Fam. Gogl

M 333 465 60 09

M 338 495 90 84

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

 Inizio giugno–inizio ottobre

Anni Perkmann
M 349 644 23 91

Malga Simile-Mahd

2011 m



↗ 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 imbecca 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

 Facile

 750 m

 2 h

 Metà giugno–fine settembre

Fam. Unterhofer
M 349 705 33 53
similemahd@gmail.com





Foto: Racines Turismo, Società cooperativa turistica Vipiteno-Val di Vizze-Campo di Trens, Ass. Turistica di Colle Isarco, Klaus Peterlin/allesfoto.com, Giulio Trivani - www.sportsemotions.it, Claudia Tilk, Manuel Kottersteger, Hannes Niederkofler, Guus Reinartz, Günther Strickner, Hubert Eisendle, Peter Thaler
Grafica: © **AP+**artprintplus www.artprint.bz.it



vipiteno-racines.guestnet.info

› RACINES TURISMO

Via Giovo 1, 39040 Casateia/Racines

T 0472 760 608

info@racines.info | www.racines.info

 [@visitratschings](https://www.instagram.com/visitratschings)

ALPINE PEARLS

eco-friendly escapes