

# Via Alpina

## ITINERARIO GIALLO

---

Dalla costa adriatica  
agli alpeggi dell'Allgäu

---

**Testi:**

Tappe B1 - B17: (a cura di) Vittorio Agliarolo (C.A.I. Friuli Venezia Giulia) e Donatella Ruttar (pag. 20), Gruppo Esploratori e Lavoratori Grotte di Villanova (pag. 22), Pro Loco Val Resia (pag. 26), Pro Loco Moggese (pag. 28), Consorzio Servizi Turistici di Forni di Sopra (pag. 36), WWF Italia (pag. 38), Parco Dolomiti Friulane (pag. 40)

Tappe B18 - B21: Giuseppe Cappelletto (C.A.I. Veneto), Dolomiti Turismo srl

Tappe B22 - B25: Giorgio Cincelli (Azienda per il Turismo della Val di Fassa)

Tappe B26 - B31: Stefan Illmer, Karin Leichter (AVS); Società Merano Marketing Srl

Tappe B32 - B40: Christina Schwann (OeAV), Hans Haid (Pro Vita Alpina), Matthias Hill (DAV)

**Foto:**

Tappe B1 - B17: Archivio Regione Friuli Venezia Giulia (pagg. 7, 10, 13 a destra, 15 a sinistra, 16, 31, 32, 34, 35 in basso a sinistra e a destra) Archivio Turismo FVG (pagg. 8, 9, 11, 13 a sinistra, 15 a sinistra, 31, 32, 34, 35 in basso sinistra); Vittorio Agliarolo (pagg. 15 a destra, 17 a sinistra, 33, 35 in alto a sinistra); Alberto Dorbolò, su concessione della Comunità Montana Torre, Natisone, Collio (pagg. 17 a destra, 19, 20, 21 al centro); Duilio Cosatto (pagg. 21 a sinistra e a destra, 23); Giovanni Adduca (pagg. 24, 27, 39 a destra); Renato Candolini (pag. 25 in alto); Archivio Parco Prealpi Giulie - Marco Di Lenardo (pag. 25 al centro) e Fabio Paolini (pag. 25 in basso); Patrizia Busolini (pag. 29 a sinistra); Santo Sandri (pag. 29 a destra); Comune di Forni di Sopra (pag. 37 in basso a sinistra), Nicola Clerici (pag. 37 in alto a destra e in basso a destra); Parco Dolomiti Friulane (pagg. 39 a sinistra, 40)

Tappe B18 - B21: G. Cappelletto (pagg. 44, 47); M. Dell'Agnola (pag. 43); R. Ghedina (pag. 41); A. Margherita (pagg. 45, 48)

Tappe B22 - B25: V. Pardeller (pag. 49, 55); W. Cainelli (pag. 51); N. Angeli (pag. 53); Archivio APT Val di Fassa (pag. 53); Archivio Istituto Culturale Ladino (pagg. 54, 56)

Tappe B26 - B31: Stefan Illmer (pagg. 57, 58, 59, 61, 63, 65, 67); Società Merano Marketing Srl (pagg. 60, 62, 64); Alto Adige Marketing S.c.p.a. (pagg. 60, 68); Tappeiner (pag. 65)

Tappe B32 - B40: C. Schwann (pagg. 69, 70, 71, 73, 74, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84 ); H. Schlosser (pagg. 70, 72, 75, 80); M. Kleider (pag. 85); Tourismus & Sport Oberstdorf (pagg. 85, 86)

**In copertina:** La Marmolada dal "Viel dal Pan", di A. Campanile

**Impaginazione e stampa:** Esperia Srl - Lavis (TN)

**Coordinamento:** Lorenza Tomaselli, Servizio Turismo della Provincia Autonoma di Trento

Progetto co-finanziato dall'Unione Europea nell'ambito dell'iniziativa comunitaria Interreg IIIB Spazio Alpino.

# Indice

TAPPA B1: Muggia - Rifugio Premuda .....	pag 7
TAPPA B2: Rifugio Premuda - Villa Opicina .....	» 9
TAPPA B3: Villa Opicina - Sistiana .....	» 11
TAPPA B4: Sistiana - Gorizia .....	» 13
TAPPA B5: Gorizia - Castelmonte .....	» 15
TAPPA B6: Castelmonte - Rifugio Casoni Solarie.....	» 17
TAPPA B7: Rifugio Casoni Solarie - Rifugio G. Pelizzo .....	» 19
TAPPA B8: Rifugio G. Pelizzo - Montemaggiore.....	» 21
TAPPA B9: Montemaggiore - Passo di Tanamea .....	» 23
TAPPA B10: Passo di Tanamea - Resiutta .....	» 25
TAPPA B11: Resiutta - Rifugio Grauzaria .....	» 27
TAPPA B12: Rifugio Grauzaria - Tolmezzo.....	» 29
TAPPA B13: Tolmezzo - Ovaro .....	» 31
TAPPA B14: Ovaro - Sauris di Sotto.....	» 33
TAPPA B15: Sauris di Sotto - Forni di Sopra.....	» 35
TAPPA B16: Forni di Sopra - Rifugio Pordenone .....	» 37
TAPPA B17: Rifugio Pordenone - Rifugio Padova .....	» 39
TAPPA B18: Rifugio Padova - Rifugio P. Galassi .....	» 41
TAPPA B19: Rifugio P. Galassi - Rifugio Città di Fiume.....	» 43
TAPPA B20: Rifugio Città di Fiume - Pieve di Livinallongo .....	» 45
TAPPA B21: Pieve di Livinallongo - Passo Pordoi .....	» 47
TAPPA B22: Passo Pordoi - Rifugio Contrin .....	» 49
TAPPA B23: Rifugio Contrin - Fontanazzo .....	» 51
TAPPA B24: Fontanazzo - Rifugio Antermoia .....	» 53
TAPPA B25: Rifugio Antermoia - Rifugio Bolzano.....	» 55

TAPPA B26: Rifugio Bolzano - Bolzano .....	»	57
TAPPA B27: Bolzano - Rifugio Merano .....	»	59
TAPPA B28: Rifugio Merano - Rifugio Casa del Valico .....	»	61
TAPPA B29: Rifugio Casa del Valico - Jausenstation Patleid .....	»	63
TAPPA B30: Jausenstation Patleid - Certosa .....	»	65
TAPPA B31: Certosa - Rifugio Similaun .....	»	67
TAPPA B32: Rifugio Similaun - Vent.....	»	69
TAPPA B33: Vent - Zwieselstein .....	»	71
TAPPA B34: Zwieselstein - Braunschweiger Hütte .....	»	73
TAPPA B35: Braunschweiger Hütte - Wennis.....	»	75
TAPPA B36: Wennis - Zams am Inn.....	»	77
TAPPA B37: Zams am Inn - Memminger Hütte.....	»	79
TAPPA B38: Memminger Hütte - Holzgau .....	»	81
TAPPA B39: Holzgau - Kemptner Hütte .....	»	83
TAPPA B40: Kemptner Hütte - Oberstdorf .....	»	85

*Il gruppo del Sassolungo*



# Presentazione

## Le Alpi: un territorio

Le Alpi, uno spazio unico di quasi 200.000 km<sup>2</sup> che si estende su otto Paesi d'Europa - la Francia, l'Italia, il Principato di Monaco, la Svizzera, il Liechtenstein, la Germania, l'Austria e la Slovenia - sono una delle principali destinazioni turistiche del mondo.

Su iniziativa dell'Associazione francese *La Grande Traversée des Alpes*, gli attori istituzionali, associativi e professionali degli otto Paesi hanno lavorato alla realizzazione della Via Alpina, itinerario escursionistico che collega Trieste, sulla costa Adriatica, al Principato di Monaco e al Mediterraneo attraversando otto Paesi, 30 Regioni, Cantoni o Länder, più di 200 Comuni.

Il tracciato della Via Alpina si compone di cinque tratti: gli itinerari rosso, viola, giallo, verde e blu, che rappresentano, in totale, più di trecento tappe e circa 5000 km di sentieri escursionistici.

La Via Alpina è stata ufficialmente riconosciuta come contributo concreto all'attuazione della Convenzione delle Alpi, per garantire lo sviluppo sostenibile delle Alpi.



## L'itinerario giallo

### 40 tappe - tre Paesi attraversati: Italia, Austria, Germania

*Alpi Giulie Occidentali - Alpi Carniche - Dolomiti - Ötztal - Alpi del Lechtal - Allgäu.*

L'itinerario giallo conduce l'escursionista dal livello del mare ai 3000 metri, dalla costa Adriatica agli alpeggi dell'Allgäu, dal crogiolo di culture di Bolzano alla natura incontaminata del Lechtal, dalle Dolomiti emerse dal fondo degli oceani al territorio di Ötzi, "l'uomo dei ghiacci" del Similaun: una traversata ricca di contrasti.

Partendo da Trieste il paesaggio è caratterizzato da numerose opere architettoniche di epoche diverse e dai monumenti naturali caratteristici del Carso: la Grotta Gigante, nei pressi di Trieste è la più grande grotta turistica del mondo. La Val Resia, nel Parco naturale

delle Prealpi Giulie, vanta un ricco patrimonio botanico e notevoli sono i fenomeni carsici sull'altopiano del monte Canin. Nella parte nord-occidentale del Friuli Venezia Giulia si trova la Carnia, una terra antica con la massima estensione di gradini dell'Era Paleozoica. Le Alpi Carniche sono solcate dai sette affluenti del fiume Tagliamento, ultimo fiume alluvionale in Europa; gole e ripidi torrenti si incontrano percorrendo diversi itinerari tradizionali che collegano il Friuli alla Carinzia e offrono numerose possibilità di circuiti tra gli itinerari rosso e giallo della Via Alpina.

Il tracciato prosegue tra le Dolomiti Bellunesi attraverso il cuore del Cadore fin sotto l'imponente monte Antelao, giungendo a pochi chilometri da Cortina d'Ampezzo. Procedendo si potranno ammirare le maestose pareti del Monte Pelmo e visitare l'importante sito archeologico dell'Uomo di Mondeval. Si giunge così al Passo Pordoi, sede del centro C.A.I., in un paesaggio ricco di testimonianze della Prima Guerra Mondiale, rimanendo affascinati dagli splendidi panorami sulla Marmolada.

Da qui inizia il tratto trentino. Si percorre lo spettacolare sentiero storico che collega il Passo Pordoi al Passo Fedaia, il "Viel dal Pan" (sentiero del pane, l'itinerario preferito dai commercianti bellunesi di farina che raggiungevano la Val di Fassa, noto pure come Bindelweg), un balcone panoramico sulla Marmolada, la regina delle Dolomiti, per poi proseguire verso il Gruppo del Catinaccio-Rosengarten. Si passa dalla tradizione ladina agli spettacolari paesaggi caratterizzati dai contrasti tra rocce dolomitiche e intrusioni laviche, seguendo un lungo ma piacevole percorso di storica memoria.

Arrivata a Bolzano, la Via Alpina si dirige verso San Genesio (a ovest è possibile un collegamento con il Parco nazionale dello Stelvio, che permette di ricongiungersi all'itinerario rosso rimanendo sul versante sud delle Alpi), bellissima località di montagna a soli 10 km da Bolzano e dal clima mite. San Genesio è considerata la culla degli avelignesi, i docili cavalli dalle morbide e bionde criniere. Proseguendo si raggiunge Merano 2000 con vista stupenda sulla catena di montagne delle Dolomiti e del Ortler. L'itinerario raggiunge, al Niederjoch (3019 m), il punto culminante della Via Alpina, nelle immediate vicinanze del luogo in cui fu scoperta la mummia di Ötzi, "l'uomo dei ghiacci". A tal proposito, molto interessante risulta essere, a Madonna di Senales, il museo interattivo su Ötzi.

La parte che attraversa le Ötztaler Alpen e le Alpi del Piztal è impressionante soprattutto per la sua altitudine, per il suo panorama mozzafiato sui ghiacciai intorno al parco naturale delle Ötztaler Alpen e per l'accoglienza nella località alpina Vent ai piedi della Wildspitze.

Da nessun'altra parte si possono ammirare nel modo migliore le tracce dei ghiacciai, delle morene, dei laghi e dei campi glaciali come in questa località di alta montagna. Lasciato dietro di sé il ghiacciaio, a Venet si apre uno scenario completamente nuovo - il panorama sull'imponente massiccio calcareo delle Alpi del Lechtal.

La salita al rifugio Memming è lunga, ma splendida. Nessun rumore di macchine o seggiovie interrompe lo scrosciare dei ruscelli di montagna e sui splendidi pascoli alpini prevale il silenzio. Ora non manca molto alla destinazione del viaggio: si scende ancora un po', si attraversa il Lechtal e ci si trova davanti l'ultima grande salita - le Alpi dell'Allgäu. Molto in basso si trova la fine del percorso giallo, il Comune di Oberstdorf nell'Allgäu.

↗ 574 m

↘ 497 m

🕒 4.30'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

L'itinerario della Via Alpina, con segnavia C.A.I. rosso-bianco-rosso, inizia dalla Piazza Marconi di Muggia, ripercorrendo quei sentieri che gli abitanti del Carso utilizzavano per portare le loro povere cose ai mercati cittadini. Si risale attraverso le vie cittadine della dorsale carsica per raggiungere il borgo di Santa Barbara, da qui, in direzione del camposanto, "Traversata Muggesana" ci s'inoltra nel territorio carsico per raggiungere una cava di pietra per poi discendere nella zona del valico internazionale di Rabuiese. Si attraversa una parte della Zona industriale delle Noghere e si entra nella Valle del Rio Osopo che si percorre sulla parte sinistra. Poco oltre i Laghetti delle Noghere si attraversa il Rio Osopo e si risale il Monte Oro (itinerario "Paola Rizzi") sino al bivio per Caresana. L'itinerario, che si sviluppa in quota sopra l'abitato di San Dorligo della Valle, poco sotto il monte Carso, divalla in direzione del rifugio Premuda (81 m) all'imboccatura della Val Rosandra.

Dal rifugio Premuda inizia l'itinerario giallo che, assieme a quello rosso, percorre la bella Val Rosandra, palestra di gesta dei più famosi alpinisti giuliani (tra tutti Comici e Cozzolino) lungo le vicine pareti di ottimo calcare e dove ha vita una della più prestigiose scuole di Alpinismo.



*Muggia - il Municipio.*

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Premuda, lungo il sentiero 1, si raggiunge Caresana per poi scendere al Rio Osopo. Si costeggiano i Laghetti delle Noghere, si supera Rabuiese e si raggiunge borgo Santa Barbara, scendendo infine a Muggia in Piazza Marconi.

### COSA VEDERE

Interessanti i resti dell'acquedotto romano che alimentava "Tergeste" e la "Via del Sale" che, dalle saline nei pressi di Muggia, raggiungeva l'altopiano carsico e l'Istria interna con il prezioso prodotto del mare.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

RIFUGIO PREMUDA

34018 San Dorligo

della Valle (TS)

Località Bagnoli della

Rosandra Superiore, 245

tel. +39 040 228147

"AFFITTACAMERE RADO"

Bagnoli della Rosandra, 76a

tel. +39 040 228438

cell. +39 338 1751279

### INFORMAZIONI

Turismo FVG TRIESTE

Piazza Unità d'Italia, 4e

34121 Trieste

tel. +39 040 3478312

fax +39 040 3478320

info.trieste@turismo.fvg.it



*Muggia - il Duomo.*

## MUGGIA VECCHIA

Salendo lungo il colle a sud-ovest dal centro di Muggia si arriva alla basilica romanica di Santa Maria Assunta, da cui si può godere di una splendida vista sul Vallone di Muggia e la dirimpettaia Trieste. L'antico edificio di culto è quanto rimane del "Castrum Muglae": consolidata e rimaneggiata nei secoli, essa è costruita in arenaria locale con l'interno diviso in tre navate.

Il soffitto è a capriate e sulle pareti ci sono mirabili affreschi bizantineggianti della metà del sec. XIII.

Scene della vita di Maria e della vita di Cristo che assieme ad altre figure di Santi formano un insieme pittorico di grande effetto ed interesse artistico.

↗ 466 m

↘ 172 m

🕒 5.00'

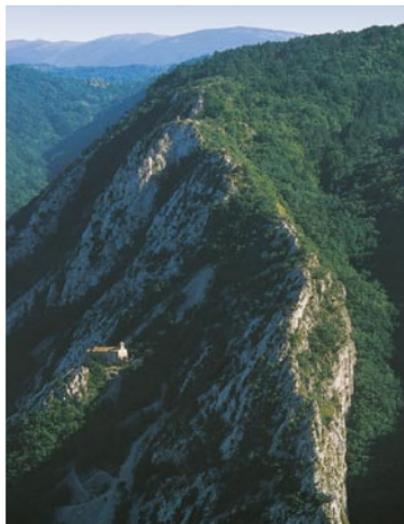
### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Si percorre tutta la Val Rosandra, costeggiando il torrente omonimo. Si oltrepassa una bella cascata e si arriva in località Bottazzo. Qui si interseca una linea ferroviaria dismessa. Si sale fino al bivio (319 m) da dove l'itinerario rosso della Via Alpina - fin qui in comune con quello giallo - devia verso il confine sloveno, e s'innalza sull'altipiano carsico percorrendo il sentiero 1, per toccare il paesino di San Lorenzo (377 m) che offre una stupenda vista sulla Val Rosandra.

*La Val Rosandra.*

Si prosegue quindi per bosco rado nei pressi di una cava e, per landa carsica, si raggiunge la SS. 14 che si attraversa in direzione del Campo di Golf di Padriciano, fino al monte Spaccato (404 m). Poco oltre, in leggera discesa, si passa sotto la SS. 202 e sempre sul sentiero 1 si raggiunge il monte Calvo (454 m) dove iniziano le vedette (note costruzioni adibite a belvedere).

Si giunge, dopo aver attraversato il Borgo Conconello, nei pressi di alcune antenne radio-televisive. In leggera discesa ci si immette su una carrareccia che conduce alla Sella di Opicina. Nei pressi dell'omonimo campeggio si incontra la SS. 58, in località Obelisco (290 m), che sale da Trieste e porta a Opicina e quindi al confine di Stato di Ferneti con la Repubblica di Slovenia. Da e per Trieste un caratteristico tram a cremagliera collega la città all'altopiano.



### VARIANTE

Collegamento per l'itinerario rosso della Via Alpina che dal rifugio Premuda percorre la Val Rosandra, sale a Draga Sant'Elia e Pese/Pesek (Slovenia) con il sentiero n. 17.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dall'Obelisco si sale alla vedetta Alice e si raggiunge il monte Calvo. Superato il monte Spaccato e l'oasi botanica del bosco Bazzoni, si arriva a San Lorenzo, per poi percorrere la Val Rosandra fino al rifugio Premuda.

## COSA VEDERE

La Vedetta Alice è uno stupendo punto panoramico sulla baia di Muggia e la zona dei cantieri navali. Sulla destra si distende la città di Trieste.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### INFORMAZIONI

Turismo FVG TRIESTE

Piazza Unita d'Italia, 4e - 34121 Trieste

tel. +39 040 3478312 - fax +39 040 3478320 - info.trieste@turismo.fvg.it

### TRIESTE

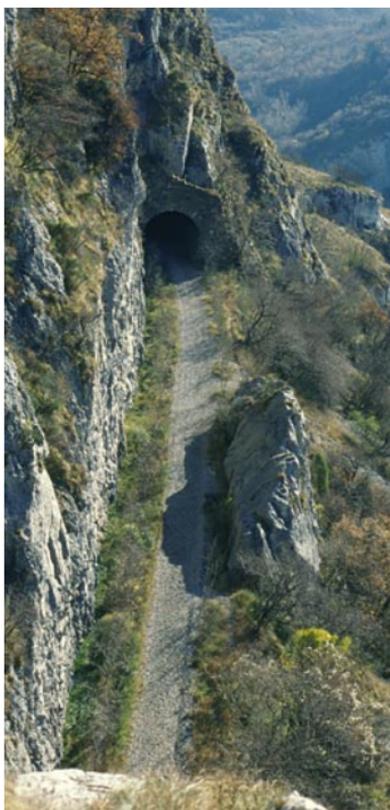
Trieste fu già romana e poi, in un passato più recente, porto asburgico, voluto e fatto grande dall'illuminata imperatrice Maria Teresa.

Attorno al centrale Borgo Teresiano si stringono le chiese greco-ortodossa, armena, la sinagoga e le innumerevoli testimonianze cristiane, segno di grande apertura culturale.

Dai fondaci aperti sulle rive, abili marinai e commercianti si sono spinti sino all'estremo oriente e un coacervo di etnie, di culture, di nomi, ha illustrato la città, da Joyce a Saba, da Svevo a Quarantotti-Gambini.

Notevoli le espressioni culturali legate ai teatri di prosa e lirici, i musei ricchi di collezioni d'arte. Trieste ospita numerosi eventi sportivi tra i quali ricordiamo "La Barcolana", unica competizione velica non competitiva con una partecipazione di circa 2000 barche.

*La vecchia ferrovia Trieste-Fiume.*



↗ 248 m

↘ 337 m

🕒 7.20'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dall'Obelisco si prosegue, inizialmente in discesa per poi guadagnare quota, percorrendo la strada napoleonica che transita sotto il tempio Mariano di monte Grisa. Si raggiunge quindi il paese di Prosecco (249 m). Seguendo il sentiero 1, si raggiunge il paese di Santa Croce del Carso (207 m) da dove si può ammirare, sulla costa sottostante, il marmoreo Castello di Miramare che si staglia sull'azzurro del mare. Una breve deviazione permette di raggiungere la Vedetta Slataper (sentiero 7) e quindi la Torre Liburnia. Seguendo il più basso "Sentiero della Salvia" si raggiunge Aurisina (144 m), dove si trova una cava romana di pregiato marmo. Si sale al belvedere "Tiziana Weiss" per poi scendere alla sottostante SS. 14 della Venezia Giulia.

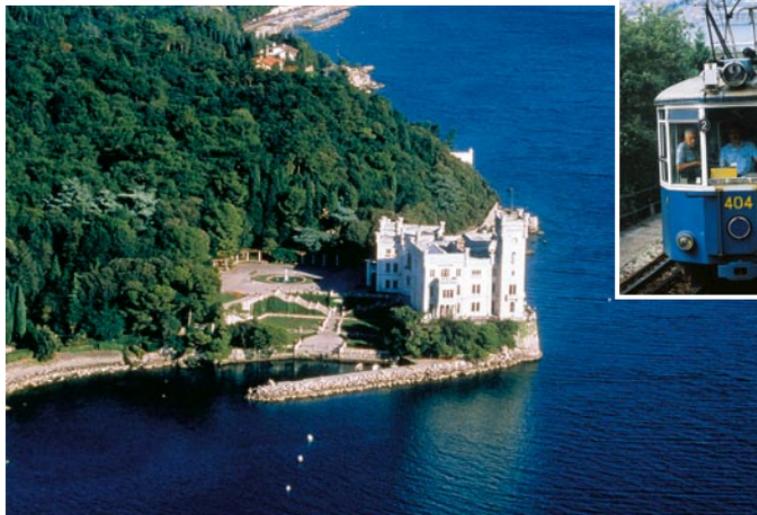
La tappa si conclude a Sistiana, nel Comune di Duino-Aurisina.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Sistiana si costeggia la SS. 14 per circa 2 km per poi raggiungere il belvedere "Tiziana Weiss". Da qui si prosegue lungo la dorsale carsica fino ai pressi di Aurisina. Seguendo il "Sentiero della Salvia" in leggera salita, si superano la Torre Liburnia, Santa Croce del Carso ed il borgo vecchio di Prosecco oltre il quale si prosegue, lungo il "Sentiero Cobolli", fino all'Obelisco.

*Il tram di Opicina.*

*Castello di Miramare.*



## COSA VEDERE

Dal paese di Prosecco (249 m), con una deviazione di circa 5 km si raggiunge la Grotta Gigante (pendoli geodetici che misurano le maree). È la più grande grotta turistica al mondo, massimo esempio del fenomeno carsico in una regione che ne è fortemente caratterizzata.

Dalla dorsale carsica a picco sul mare Adriatico è possibile spaziare con lo sguardo su tutto il golfo di Trieste, dalla punta di Capo d'Istria sino a Monfalcone e alle foci del fiume Isonzo. Sulla destra si ammirano invece le ultime propaggini delle Alpi Giulie e delle Alpi Carniche per perdersi ad ovest sui contrafforti delle Alpi bellunesi sovrastanti la pianura veneta, del trevisano e di Vittorio Veneto.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### INFORMAZIONI

Turismo FVG TRIESTE

Piazza Unita d'Italia, 4e - 34121 Trieste

tel. +39 040 3478312 - fax +39 040 3478320

info.trieste@turismo.fvg.it

IAT DI SISTIANA

Piazzale Banfi - tel./fax +39 040 299166

## CASTELLO DI MIRAMARE

Il Castello di Miramare, immerso in un magnifico parco prospiciente la Riserva Marina omonima, fu fatto costruire dall'arciduca d'Austria Massimiliano, fratello dell'imperatore Francesco Giuseppe. Progettato dall'architetto C. Junker, il sontuoso edificio fu iniziato nel 1856 e portato a compimento solamente nel 1870, dopo la morte dell'arciduca avvenuta nel 1867, in Messico. Per la costruzione fu utilizzata la pietra bianca d'Istria. In alcune sale interne al castello è dominante il tema del mare; la camera da letto e lo studio che sono simili alla cabina di una nave ed è curioso che da tutte le sue stanze si vede il mare.

Il parco copre un'estensione di 22 ettari; la terra fu trasportata dalla Stiria e dalla Carinzia, mentre le essenze arboree presenti provengono da tutto il mondo: gli abeti dalla Spagna e dall'Himalaia, i cipressi dalle americhe e i cedri dal Libano.

Abbelliscono il parco molti originali di statue greche e romane.

All'interno del Castello ha sede la Riserva Marina di Miramare che è sede di un laboratorio marino.

↗ 610 m

↘ 784 m

🕒 6.30'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Da Sistiana si percorre il romantico "Sentiero Rilke", a picco sulle falesie dove si rifugia e nidifica il falco pellegrino.

Il sentiero è dedicato al poeta boemo Rainer Maria Rilke, ospite nel Castello di Duino della Principessa Marie von Thurn und Taxis-Hohenlohe. Il castello oggi è sede del Collegio del Mondo Unito dell'Adriatico.

Si attraversa il paese di Duino, per landa carsica, e, percorrendo i resti di un selciato di una via romana, si raggiunge il Borgo di San Giovanni in Tuba. Nei pressi sgorga il fiume carsico Timavo e da qui si sale la dorsale carsica che raggiunge Medeazza (150 m), al bivio con il sentiero 3.

Da Medeazza, proseguendo verso ovest lungo il sentiero 3, si raggiunge l'abitato di Jamiano, frazione del Comune di Doberdò del Lago. Da qui si percorre totalmente il sentiero 72 fino a San Martino del Carso (168 m), in Comune di Sagrado. Poi con il sentiero 71 si transita per la frazione di San Michele del Carso e si scende alla frazione di Gabria superiore (44 m) nel Comune di Savogna d'Isonzo da dove, con l'autobus si raggiunge la città di Gorizia.

### VARIANTE

Dalla frazione di San Martino del Carso, in Comune di Sagrado, con il sentiero 70 si scende alla pianura e, oltrepassato il fiume Isonzo, si visita la storica cittadina di Gradisca d'Isonzo (31 m) cinta da mura veneziane su disegno di Leonardo da Vinci.

*Castello di Duino.*

*Gorizia e il castello.*



Da Gorizia: variante di collegamento per l'itinerario rosso: ad est la Valle del fiume Vipacco (Vipava) favorisce con una deviazione il congiungimento a Postojna con l'itinerario rosso che si sviluppa in territorio sloveno.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Gorizia si raggiunge Gabria in autobus. Da Gabria il sentiero sale a San Michele del Carso, prosegue per San Martino del Carso e percorre la landa carsica fino a Jamiano. Superata Medeazza si scende a San Giovanni in Tuba per poi raggiungere Sistiana.

## COSA VEDERE

La zona è interessata da innumerevoli fenomeni carsici tra i quali il Lago di Doberdò le cui acque, dopo un percorso ipogeo, sfociano nel Golfo di Panzano. Si incontrano i resti di numerosi castellieri di origine pre-romana. Si attraversa la caratteristica landa carsica e le numerose doline all'interno delle quali si coltiva il Terrano, vino rosso vigoroso. Tutto il territorio è stato interessato durante la Prima guerra mondiale da accaniti e sanguinosi combattimenti.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### INFORMAZIONI

Turismo FVG GORIZIA

Corso Italia, 9 - 34170 Gorizia

tel./fax +39 0481 535764 - info.gorizia@turismo.fvg.it

## IL CARSO DELLA GUERRA

Adagiato sulle balze del Carso, nel Comune di Fogliano Redipuglia, sorge il più grande monumento in pietra del mondo. Fu inaugurato nel 1936 per ricordare e riunire i 100.000 caduti italiani sul Carso nella Prima guerra mondiale. Un museo all'aperto e una serie di sentieri con segnavia C.A.I. permettono di comprendere le difficoltà che i soldati italiani ed austro-ungarici hanno dovuto sopportare.

A poca distanza sorge il cimitero austro-ungarico che custodisce le spoglie di oltre 14.000 caduti appartenenti alle diverse etnie che formavano l'Impero.

Sul territorio comunale di Sagrado sono presenti le maggiori testimonianze delle inumane condizioni di vita patite dai soldati dei contrapposti eserciti. Sulla cima del monte San Michele una stele ricorda il sacrificio dei soldati italiani e austro-ungarici "uniti nella morte".

↗ 961 m

↘ 739 m

🕒 4.00' 11.20'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dalla stazione ferroviaria di Gorizia si segue il sentiero 98, si raggiunge San Floriano del Collio, località Uclanzi (144 m), si scende a Gradiscutta (91 m), si percorrono le zone umide del Preval, dove si può assistere al passo di numerose specie avicole. Sforando i Comuni di Mossa e Capriva del Friuli, in località Russiz superiore, si incrocia il sentiero 99 con il quale si giunge a Cormons (104 m). Città del "Vino della Pace", Cormons è situata nella zona migliore del Collio, un territorio avocato alla coltivazione di pregiati vini, fra i quali la Ribolla gialla. Si raggiunge la frazione di Brazzano e la piccola chiesa di San Giorgio (157 m), dal caratteristico campanile a torre quadra, quindi si scende nella valle del torrente Judrio (65 m).

Si transita per le borgate di Ruttars, Vencò, Lonzano, Mernicco e Albana, con il suo bel castello. Da qui con il sentiero 748 si raggiunge l'Abbazia di Castelmonte (618 m), situata su di un bello sperone che domina la pianura di Cividale del Friuli.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Castelmonte si scende alla volta di Albana attraverso piacevoli borgate. Da Albana si raggiunge Cormons passando per Mernic e Brazzano. Superando Capriva del Friuli e Mossa si percorrono le zone umide del Preval fino a raggiungere Gorizia.



Abbazia di Castelmonte.



Vigneti del Collio orientale.

## COSA VEDERE

D'obbligo una deviazione per visitare la città di Cividale del Friuli, per ammirare le vestigia del Ducato longobardo ricordato da Paolo Diacono nella "Historia Longobardorum".

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### CASA DEL PELLEGRINO

tel. +39 0432 731161

fax +39 0432 700636

info@ristorantecastelmonte.it

*Chiesa di Subida - Cormòns.*

### INFORMAZIONI

Turismo FVG UDINE

Piazza I Maggio, 7 - 33100 Udine

tel. +39 0432 295972

fax +39 0432 504743

info.udine@turismo.fvg.it

### IAT DI CIVIDALE

Piazza P. Diacono, 10

330430 Cividale del Friuli

tel. +39 0432 710422

turismo@cividale.net



## IL VINO DELLA PACE

Cormòns è la città del "Vino della Pace", prodotto con oltre cinquanta vitigni provenienti da tutto il mondo e offerto ai Capi di Stato; è inoltre la zona migliore del Collio, dove si producono molti vini pregiati: Chardonnay, Pinot bianco, Pinot grigio, la Ribolla gialla e, in pianura, Merlot e Cabernet.

Vari sono gli itinerari che percorrono le dolci colline e offrono al visitatore molte suggestive mete escursionistiche e piacevoli soste.

È sede di numerose manifestazioni: la rievocazione storica, in costumi d'epoca, in ricordo di Massimiliano I che, per la fedeltà dei sudditi, li esentò dai dazi; la solenne Santa Messa per i popoli della Mitteleuropea che, a metà agosto, nella ricorrenza del genetliaco dell'imperatore Francesco Giuseppe, ricorda le antiche origini e la rinata unità nella fede religiosa.

## TAPPA B6: Castelmonte - Casoni Solarie

# B 6

↗ 918 m

↘ 780 m

🕒 7.15'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

A Castelmonte inizia l'“Alta Via delle Valli del Natisone” che si sviluppa sulla dorsale destra del torrente Judrio. Si percorre il sentiero 747 incontrando lungo il suo percorso numerose e caratteristiche chiese: San Nicolò (719 m), San Giovanni; il paese di Gnidovizza e Tribil di Sopra, il monte fortificato Cum, detto anche Hum (912 m), Rucchin, la chiesa di San Volfango (754 m), sino al bivio per Clabuzzaro (802 m) dove con il sentiero 746 si raggiunge il rifugio Solarie (956 m).

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Solarie il sentiero scende a Clabuzzaro. Da qui, superata la chiesa di San Volfango, si risale il monte Cum, con le sue fortificazioni. Scendendo progressivamente si passano diversi paesi e numerose chiesette caratteristiche fino a raggiungere l'Abbazia di Castelmonte.

### POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

RIFUGIO SOLARIE

Località Solarie – Drenchia

tel. +39 334 1203924 / +39 339 1676144

*Drenchia con Passo Solarie.*



*Paesaggio autunnale del Planino.*



## INFORMAZIONI

Turismo FVG UDINE

Piazza I Maggio, 7 - 33100 Udine

tel. +39 0432 295972 - fax +39 0432 504743 - info.udine@turismo.fvg.it

IAT DI CIVIDALE

Piazza P. Diacono, 10 - 330430 Cividale del Friuli

tel./fax +39 0432 710422

turismo@civiale.net

### LA GUBANA DELLE VALLI DEL NATISONE

Questo dolce, originario delle Valli del Natisone, si presenta come un rolo di pasta ripieno di frutta secca e viene tradizionalmente preparato in occasione delle grandi feste ed ai matrimoni. Il nome "gubana", secondo alcuni, deriverebbe dallo sloveno "guba" che significa "piega" alludendo alla forma del dolce. Esistono molte varianti della Gubana e quasi ogni famiglia ha la sua ricetta personalizzata, in particolare, nella scelta degli ingredienti che compongono il ripieno.

#### Ingredienti:

30 gr lievito di birra  
1 bicchiere latte tiepido  
100 gr burro  
110 gr zucchero  
1 limone grattugiato  
2 tuorli d'uovo  
2 albumi montati a neve  
400 gr farina

#### Per il ripieno:

300 gr noci e nocciole tritate  
200 gr uva passa ammollata  
100 gr pinoli  
100 gr biscotti secchi sbriciolati  
50 gr mandorle  
50 gr cedro e arancia canditi sminuzzati  
1 arancia grattugiata  
1 cucchiaino di cacao amaro  
½ cucchiaino di cannella  
1 uovo  
5 cucchiaini di grappa

Sciogliere il lievito di birra nel latte insieme ad un cucchiaino di farina e uno di zucchero. A parte mescolare il burro, lo zucchero, i due tuorli e gli albumi montati a neve. Aggiungere al composto il lievito, la farina e il limone grattugiato e mescolare tutto l'impasto in una terrina finché diventa liscio e si stacca dal mestolo.

Lasciare lievitare in luogo caldo e secco per un'ora e poi stendere su una superficie infarinata. Mescolare insieme all'uovo tutti gli ingredienti del ripieno e distribuire uniformemente sull'impasto. Arrotolare e avvolgere a forma di spirale, spennellare con un uovo leggermente sbattuto polverizzare di zucchero e cuocere in forno caldo a 180° per 45 minuti circa.

↗ 1.733 m      ↘ 1.364 m      ⌚ 8.45'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Con l'itinerario si attraversa sottocresta il versante sud del monte Colovrat, zona di sfondamento nella Battaglia di Caporetto (autunno 1917).

Si prosegue con il sentiero 746 che raggiunge prima il bivacco Zanuso (1065 m) quindi la frazione Lase (756 m), in Comune di Drenchia, per poi scendere a Topolò (531 m). Con il sentiero 745, si valica la Bocchetta di Topolò e raggiunta la borgata di Polava, si giunge a Cepletischis (547 m).

Da qui si percorre il sentiero 736 che, per boschi radi e dolci prati, resti di opere militari, lungo lo sterrato denominato "Strada di Rommel", sale al monte Matajur (1641 m). Dalla cima, in 20 minuti circa, si scende al rifugio Pelizzo (1320 m).



*Monte Matajur.*

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Pelizzo si raggiunge la cima del monte Matajur. Attraversati boschi e prati si sale alla Bocchetta di Topolò. Percorrendo il versante sud del Monte Colovrat si giunge al rifugio Solarie.

### COSA VEDERE

Dalla cima del monte Matajur lo sguardo spazia a nord sulle più alte cime delle Alpi Giulie e la sottostante pianura di Caporetto attraversata dal fiume Isonzo, a sud la pianura friulana mentre ad occidente sfumano le Alpi Carniche e le Dolomiti bellunesi.

### POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

RIFUGIO G. PELIZZO

33040 Savogna (UD) - Via Monte Maggiore, 1 - tel. +39 0432 714041

### INFORMAZIONI

Turismo FVG UDINE - Piazza I Maggio, 7 - 33100 Udine

tel. +39 0432 295972 - fax +39 0432 504743 - info.udine@turismo.fvg.it

IAT DI CIVIDALE - Piazza P. Diacono n. 10 - 330430 Cividale del Friuli

tel./fax +39 0432 710422 - turismo@civiale.net

Trusgne - Drenchia.



## TOPOLO

Topolò 531 msl, nel Comune di Grimacco a 4 km da Clodig e a 20 km da Cividale del Friuli.

È lì, come un sorriso discreto che illumina i boschi della valle del Koderjana, sembra un gioiello di pietra stretto tra le pendici dei monti, una piccola scansione di tetti e muri che si apre all'improvviso su un mare di verde. È Topolò, in sloveno Topolove, da "topol" che è pioppo in sloveno, doveva essere una pioppeta ma non c'è più alcun pioppo a ricordarcelo.

Adagiato dolcemente alle pendici del monte Skarje, Topolò si sale o si scende lungo le stradine in pietra che lo tengono insieme, strettamente unito a formare un groviglio labirintico di pieni e vuoti, di case, fienili, stalle, vie, piazzette e slarghi. Tant'è che è facile perdersi in questo piccolo concentrato di urbanità. Tutt'intorno al paese, sul pendio della montagna, nascosto dal folto del bosco, si disegnava il delicato ricamo dei campi e dei pascoli, costruito con cura, nei secoli, dalla mano dell'uomo.

Tra le due guerre, a Topolò vivevano poco meno di 400 persone, oggi sono meno di 40.

La storia è quella tipica della montagna italiana, la storia dell'abbandono, qui aggravata dal confine che corre a poche centinaia di metri. Confine che divenuto "cortina di ferro" raggelò le Valli del Natisone trasformando il territorio in un luogo di assoluta inospitalità. In questo quadro prese avvio, nel 1994, "Stazione di Topolò-Postaja Topolove", un progetto, un azzardo, fondato sull'incontro tra un paese esanime e l'arte contemporanea, sperimentale e di ricerca. Agli artisti invitati è chiesto di confrontarsi con il paese raccogliendo i diversi stimoli che questo microcosmo offre loro.

Nascono così gli interventi e le opere fruibili, gratuitamente, nei primi 15 giorni di luglio.

Nell'ultimo decennio Topolò ha vissuto la propria trasformazione, il festival ha portato uno spirito nuovo incoraggiando l'avvio all'opera di recupero e restauro dell'intero paese. Una decina le case ristrutturate per il progetto "albergo diffuso", recupero e rinnovo degli spazi pubblici, recupero dei sentieri, in particolare, del "sentiero d'arte" che da Topolò conduce a Livek in Slovenia lungo il quale sono disseminate undici installazioni di artisti internazionali.

↗ 1.507 m      ↘ 2.037 m      🕒 9.20'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal rifugio Pelizzo si percorre una ripida discesa (sentiero 725), superando i borghi di Mersino alto (785 m) e Mersino basso (575 m) si divalla alla volta di Stupizza (203 m). Oltrepasato il fiume Natisone, con il sentiero 735 si prosegue per Montefosca (707 m). Lungo un continuo susseguirsi di colline e giovani boschi di castagno con il sentiero 744 si attraversa il torrente Lerada nei pressi del ponte della Capra (415 m), si passa per Prossenicco (553 m), in direzione di Case Gasperini si costeggia un cimitero. Si attraversa dapprima il torrente Namlen, immissario del fiume Natisone, e il conte Vittorio Emanuele, quindi il rio Bianco per giungere a Montemaggiore (795 m) in località Campo di Bonis (680 m).

### VARIANTE

Da Montemaggiore una deviazione, in autocorriera, nella valle del torrente Torre, verso Tarcento (230 m), dove un'attenta ricostruzione post-terremoto ha ridato vita a interessanti scorci architettonici.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Montemaggiore si raggiunge Montefosca attraverso sentieri e mulattiere. Divallando verso Stupizza si attraversa il fiume Natisone per poi risalire sul monte Matajur. In breve si conclude la tappa al rifugio Pelizzo.

### COSA VEDERE

In località Campo di Bonis sgorga e, scivolando su una placconata di pietra, inizia il suo impetuoso viaggio attraverso numerose forre, il fiume Natisone, per raggiungere Cividale del Friuli e perdersi impietosamente nelle ghiaie della pianura friulana.

*Campo di Bonis.*



*Fiume Natisone.*



*Prossenicco (Taipana).*



## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

AGRITURISMO CAMPO DI BONIS

Campo di Bonis - 33040 Taipana

tel. +39 0432-788 136/+39 333 6480509 - [www.campodibonis.it](http://www.campodibonis.it)

## INFORMAZIONI

Turismo FVG UDINE - Piazza I Maggio, 7 - 33100 Udine

tel. +39 0432 295972 - fax +39 0432 50474 - [info.udine@turismo.fvg.it](mailto:info.udine@turismo.fvg.it)

IAT DI NIMIS

Piazza XXIX Settembre, 8 - 33045 Nimis (UD)

tel. +39 0432 797484 - fax +39 0432 790555 - [info@dolcenordest.it](mailto:info@dolcenordest.it)

### LA GROTTA NUOVA DI VILLANOVA IL FASCINO DEL MONDO SOTTERRANEO

Incastonata nell'invidiabile scenario naturale dell'Alta Val Torre si trova Villanova delle Grotte che possiede un gioiello di rara bellezza: la Grotta Nuova di Villanova.

Scoperta nel 1925, si è formata a contatto tra due diversi tipi di roccia sottoposti a differenti modelli di carsismo. Questa singolarità morfologica la rende una delle grotte più estese al mondo nel suo genere (con oltre 8 km di sviluppo) e l'unica in Europa ad essere attrezzata per le visite turistiche. Ogni "ramo" della grotta è dissimile dall'altro e varia ogni poche decine di metri per forma, dimensioni e fenomeni di concrezionamento.

Lungo il percorso turistico, pavimentato, illuminato, aperto da marzo a fine novembre, la visita guidata (1 h e 15' circa) consente di ammirare alcune zone suggestive come la Sala del Laghetto, il Ramo del Paradiso, l'Angolo dei Cristalli e la Sala del Gran Portone. Nella Sala della Grande Frana è stata collocata una riproduzione dell'"Ursus Spelaeus", il temibile Orso delle Caverne.

I percorsi speleoturistici (durata 3 o 5 ore) si snodano invece lungo la galleria principale della Grotta Nuova, passando per luoghi d'incredibile magnificenza come la Cripta Indiana e la Sala Regina Margherita e addentrandosi poi, a seconda del percorso scelto, nei Rami delle Cascate e dei Sifoni.

PER INFORMAZIONI E ORARI DI VISITA:

Gruppo Esploratori e Lavoratori Grotte di Villanova

Frazione Villanova delle Grotte, 3

33010 Lusevera (UD)

tel./fax +39 0432 787915 - cell. +39 392 1306550 - +39 333 2389687

[info@grottedivillanova.it](mailto:info@grottedivillanova.it) - [www.grottedivillanova.it](http://www.grottedivillanova.it)

## TAPPA B9: Montemaggiore - Passo Tanamea

# B 9

↗ 818 m

↘ 762 m

🕒 4.30'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Da Campo di Bonis si risale a Montemaggiore (795 m), seguendo una panoramica mulattiera (sentiero 744) si sale sulla Punta di Montemaggiore (1613 m), si devia verso ovest percorrendo un'ardita cresta erbosa si incrocia il sentiero 711 (1529 m) grazie al quale si scende, per prati e radi boschi cedui, al sottostante Passo di Tanamea (857 m). È possibile pernottare in località Pian dei Ciclamini (857 m) a circa 4 km dal Passo di Tanamea.

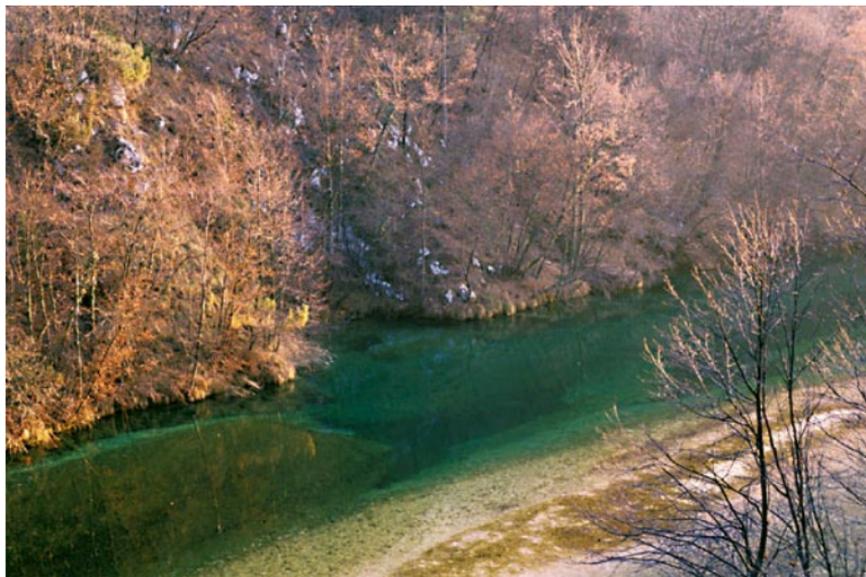
### VARIANTE

Dal Passo di Tanamea si prosegue verso est sulla strada che conduce ad un posto di confine con la Repubblica di Slovenia, nella valle del fiume Isonzo.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal Passo di Tanamea si sale, per rado bosco ceduo e prati, alla cresta della punta di Montemaggiore. Percorsa un'ardita cresta erbosa si segue una panoramica mulattiera che scende al paese di Montemaggiore.

*Torrente Torre.*



## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

ALBERGO - TRATTORIA "AI CICLAMINI"

Loc. Pian dei Ciclamini - tel. +39 0432 787084

## INFORMAZIONI

Turismo FVG UDINE

Piazza I Maggio, 7 - 33100 Udine

tel. +39 0432 295972 - fax +39 0432 504743

info.udine@turismo.fvg.it

IAT GROTTI DI VILLANOVA

Fraz. Villanova delle Grotte, 3

33010 Lusevera (UD)

tel. / fax +39 0432 787915/792141

info@grottedivillanova.it - www.grottedivillanova.it

ENTE PARCO DELLE PREALPI GIULIE

tel. +39 0433 53534 / +39 0432 53483

centroviste@parcoprealpigiulie.org

CENTRO INFORMATIVO - FORESTERIA

loc. Pian dei Ciclamini - 33010 Lusevera (UD)

tel. +39 0432 787916 / +39 334 3251336

lusevera@parcoprealpigiulie.org



*Camoscio.*

## LE VALLI DEL TORRE

Il territorio è solcato dalle valli di numerosi corsi d'acqua tutti affluenti del torrente Torre che qui nasce e dai monti Musi scorre verso la pianura friulana: da qui il toponimo di Valli del Torre.

L'area è estremamente interessante dal punto di vista naturalistico con una flora caratteristica dell'ambiente prealpino ma, nonostante la quota modesta, qui fioriscono e prosperano specie vegetali come il rododendro nano, il pino mugo e altre tipiche di habitat alpini. Il torrente Rieca è fiancheggiato da una fascia di latifoglie meso-igrofile con la fioritura primaverile della "Caltha palustris". La fauna è caratterizzata dalla presenza di falchi, cinghiali e volpi; a valle si arricchisce di camosci, marmotte e aquile sulle creste dei monti che circondano le valli. Una parte del territorio rientra nel Parco Naturale delle Prealpi Giulie.

↗ 2.826 m

↘ 3.362 m

🕒 5.20' 6.00' 11.20'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Si entra nel Parco Naturale delle Prealpi Giulie con il sentiero 727 che s'innalza per raggiungere la Bocchetta Zaiavor (1608 m) e la chiesetta di Sant'Anna di Carnizza (1072 m). Qui si incontra il sentiero 739 per Sella Carnizza (1077 m) dopo di che, con il sentiero 731, si sale a Casera Nische percorrendo una lunga dorsale che si trova alla testata della Val Resia e tocca le numerose cime e selle in un continuo saliscendi: monte Nische (1454 m), il Passo Pradolina (1339 m), il monte Plagne (1663 m), il monte Guarda (1720 m). Circa 200 m prima del monte Guarda, al bivio, si prosegue per il sentiero 642 scendendo all'agriturismo Casera Coot (1190 m), dove è possibile pernottare. Da Casera Coot si sale alla Casera Berdo di Sopra (1281 m) e si prosegue per Casera Canin (chiavi disponibili a Casera Coot o presso la sede del Parco a Prato di Resia). Al bivio con il sentiero 642a si prosegue in salita fino al bivio con il sentiero 634 che proviene dalla Sella Grubia, si attraversa ad ovest e si scende a Case Ladina di Stolvizza (566 m). Si prosegue per circa 7 km, per strada comunale, fino a Prato di Resia. Qui, presso l'astanteria del Parco, è possibile pernottare.

Da Prato di Resia, in direzione del Camposanto, si prosegue lungo il sentiero 638 che s'innalza per raggiungere la Sella Sagata e il sentiero 631 che, in costante discesa, percorre, verso ovest, la Val Resia passando per Stavoli Rut, Pischi Ur (774 m), Stavoli Ruschis (666 m), Stavolo Schiampon (673 m). A quota 476 m, sotto il monte Chichi, si scende allo sbocco della Val Resia, in località Resiutta (317 m).



*Le Babe innevate.  
Chiesa di Sant'Anna di  
Carnizza. Panorama sui  
Musi da Pusti Gost.*

### VARIANTE

Proseguendo per la cima del monte Guarda, poco dopo, si incontra il sentiero 731a che raggiunge il bivacco C.A.I. Manzano (1650 m). Da qui si diparte l'Alta Via Resiana che raggiunge l'altopiano del monte Canin.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Resiutta con il sentiero 631 si sale a lungo per Stavoli Ruschis e si incontra il sentiero 638 che scende a Prato di Resia poi, per strada comunale, si raggiunge Stolvizza. Si prende il sentiero 634 che si alza sino a raggiungere il sentiero 642, si scende a Casera Canin, si prosegue con il sentiero 642, si scende a Casera Berdo e Casera Coot e da qui, sempre con

il sentiero 642, si sale verso il monte Guarda dove si incontra il sentiero 731 e in direzione ovest si raggiunge Sella Carnizza. Si percorre il sentiero 727 che porta alla Bocchetta Zaia-  
vor e si scende al Passo di Tanamea.

## **COSA VEDERE**

Tutta la zona compresa dall'altopiano del Canin alle cime Mogenza, sovrastanti la conca di Sella Nevea, è interessata da notevoli fenomeni carsici con discese ipogee, -800 metri, tanto da essere frequentata da speleologi provenienti da tutta Europa e altre parti del mondo.

## **POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO**

### **INFORMAZIONI**

Turismo FVG TARVISIO

Via Roma, 14 - 33018 Tarvisio (UD)

tel. +39 0428 2135 2865 - fax +39 0428 2972 - [info.tarvisio@turismo.fvg.it](mailto:info.tarvisio@turismo.fvg.it)

PRO LOCO VAL RESIA (UFFICIO IAT)

Via Roma, 21 - 33010 Resia - tel. 0433 53353

[proloco.resia@resianet.org](mailto:proloco.resia@resianet.org)

PARCO DELLE PREALPI GIULIE

Piazza del Tiglio, 3 - 33010 Prato di Resia (UD)

tel. +39 0433 53534 - +39 0432 53483 - fax +39 0433 53129

[centroviste@parcoprealpigiulie.org](mailto:centroviste@parcoprealpigiulie.org) - [www.parcoprealpigiulie.org](http://www.parcoprealpigiulie.org)

## **"PÜST": UN CARNEVALE DA VIVERE NELL'ANIMA**

Il Carnevale è una delle manifestazioni più importanti in Val Resia, festeggiato da tempo immemorabile nei diversi paesi della valle. Sono giorni di allegria e divertimento a cui tutti partecipano, i grandi e i piccoli vestiti con le tipiche "Lipe bile Maškire" (le belle maschere bianche) o semplicemente come "Babaci" o "Kukaci" con abiti vecchi e logori. Le maschere bianche sono le maschere tradizionali più belle e preziose, sono composte da gonne bianche sovrapposte arricchite da merletti e nastri colorati e alti cappelli ornati da tanti fiori di carta colorata. Immane la musica e la danza resiane. Il mercoledì delle Ceneri, nel tardo pomeriggio, dopo un adeguato e delirante processo viene bruciato in piazza il fantoccio chiamato "Babac", indiscusso protagonista del Püst - Carnevale Resiano. Il fantoccio rappresenta tutti gli eccessi ed i bagordi di questo allegro periodo di follia e divertimento, la sua triste fine tra le fiamme indica l'inizio del periodo quaresimale caratterizzato da astinenza e digiuni.

↗ 1.858 m

↘ 923 m

🕒 1.45' 8.10'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Da Resiutta si oltrepassa il torrente Resia (sentiero 743b) al primo ponte nei pressi della vecchia miniera, si sale a quota 574 m dove si incontra il sentiero 743 che sale da Povici e con una ripida salita si guadagnano gli Stavoli Stivane (747 m), per poi scendere in direzione nord verso la SS 13 Pontebbana. In località Ponte (306 m) si oltrepassa il fiume Fella e si giunge a Moggio Udinese. Poco dopo la cartiera, si sale alla ricostruita Abbazia (373 m), convento di clausura delle Clarisse. Seguendo una mulattiera (sentiero 418) si superano le frazioni di Riu, Moggessa di qua (510 m) e Moggessa di là (530 m). Al successivo bivio si devia a destra per il sentiero 419 per risalire, in un ambiente maestoso, la disagiata valle del torrente Glagnò fino a forca Nuviernulis (1732 m). Proseguendo su terreno ghiaioso si scende al Foran da la Gjaline (1560 m), oltre il quale si raggiunge, seguendo il sentiero 437, il rifugio Grauzaria (1250 m).



*Rifugio Grauzaria.*

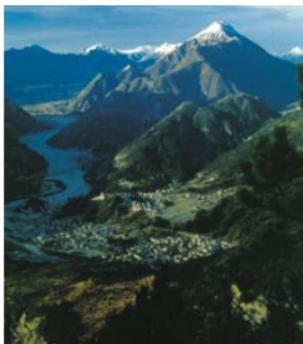
## VARIANTE

Variante di collegamento per l'itinerario rosso: con il sentiero 435 si percorre la "Alta via Val d'Incarojo" che raggiunge la sella di Cason di Lanza e il rifugio Casera Cason di Lanza (1552 m) dove è possibile pernottare. Proseguendo si giunge al Passo Pramollo, confine di Stato con la Repubblica d'Austria, ove transita l'itinerario rosso della Via Alpina.

*Abbazia di Moggio Udinese  
e M. Canin.*



*Conca di Moggio Udinese  
con M. Amariana.*



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Guadagnata forca Nuviernulis, si scende lungo la valle del torrente Glagnò fino a Moggessa, dopo di che si raggiunge Moggio Udinese. Oltrepassato il fiume Fella, si sale agli Stavoli Lavorada e Stivane per poi arrivare a Resiutta.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

RIFUGIO GRAUZARIA

Conca di Flop - 33015 Moggio Udinese

info presso C.A.I. Sezione di Moggio Udinese,

Via Molini, 12 - 33105 Moggio Udinese (UD) - tel. +39 0433 51649

## INFORMAZIONI

Turismo FVG TOLMEZZO

P.zza XX Settembre, 9 - 33028 Tolmezzo (UD)

tel. +39 0433 44898 - fax +39 0433 467873 - tolmezzo@infocarnia.it

### COMPLESSO ABBAZIALE DI MOGGIO UDINESE

L'Abbazia venne costruita nell'anno 1761 per volere dell'abate Daniele Delfino e consacrata nel 1768 dall'Arcivescovo di Udine Gradenigo, presenta un'aula rettangolare a navata unica. Ai fianchi dell'altare barocco, le statue di San Gallo e di San Carlo Borromeo. Nell'aula si trovano quattro altari laterali del 1700. Al centro un ricco lampadario in ferro battuto e in legno, intagliato e rivestito in lamina d'oro, composto da 1500 pezzi smontabili, comunemente chiamato "glogje".

Degno di menzione, un presbiterio, un organo del Nacchini del XVIII secolo, il più grande del Friuli.

La costruzione abbaziale è completata da un Chiostro Benedettino; dal 1987 è Convento di clausura delle suore Clarisse Sacramentine. È a pianta rettangolare, ad archi leggermente abbassati, cinque sul lato maggiore e tre sul lato minore. Una elegante linda con piastri a sezione quadrata corre al primo piano a sostenere la copertura in travi e coppi.

Una Torre medioevale, comunemente chiamata "Palazzo delle prigioni" è probabilmente una delle torri del castello medioevale in seguito adibita a palazzo di giustizia e, ai tempi napoleonici, a carcere mandamentale. Anticamente a quattro piani, all'inizio del 1800 abbassata a tre piani. Attualmente viene utilizzata quale sede per mostre d'arte.

Posta all'inizio del viale che porta al convento si incontra la Berlina: una colonna in pietra del 1653 con la scritta "Supplicio dei malfattori". È la testimonianza del potere giudiziario esercitato dall'abbazia sul feudo di Moggio, serviva per la fustigazione dei condannati. (Pro Loco Moggese)

## TAPPA B12: Rifugio Grauzaria - Tolmezzo

# B12

↗ 556 m

↘ 1.486 m

🕒 6.30'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Si prosegue con il sentiero 437 fino a Casera del Mestri (1512 m), adibita a bivacco fisso, per poi attraversare, con il sentiero 416, un grande circo ghiaioso. Risalendo un fitto pendio di mughi, si giunge al rifugio Monte Sernio (1419 m). Si prosegue, quindi, in direzione ovest seguendo il "Carnia trekking" fino al bivio di Salinchiet, dove si devia a destra sul sentiero 455 per le Casere Palasecca di sopra, Palasecca di sotto, Pra di Lunze (912 m) per giungere al paesino di Illegio (576 m). Per strada intercomunale si arriva a Tolmezzo (320 m). Cittadina con bella architettura, Tolmezzo è servita da comodi mezzi di collegamento con la pianura ed è bivio delle principali direttrici viarie.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Tolmezzo si raggiunge la frazione di Illegio. Risaliti verso il rifugio Monte Sernio e alla Sella tra il Monte Sernio e la Creta di Mezzodi, si scende al Foran da la Gjaline e al rifugio Grauzaria.

*Vista su Tolmezzo  
con M. Amariana.*



*M. Sernio  
visto da Cobia.*

## **COSA VEDERE**

La cava di marmo rosa di Carnia. Da Tolmezzo, passando attraverso l'abitato di Verzegnis si raggiunge la Sella Chianzutan (955 m); da qui il sentiero 806 passa per Casera Mongranda in direzione del Monte Lovinzola. Poco sopra, lasciato a sinistra il sentiero 806, si procede a destra fino alla stazione a monte della teleferica di servizio della cava.

## **POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO**

### **INFORMAZIONI**

Turismo FVG TOLMEZZO

P.zza XX Settembre, 9 - 33028 Tolmezzo (UD)

tel. +39 0433 44898 - fax +39 0433 467873 - tolmezzo@infocarnia.it

### **MUSEO CARNICO DELLE ARTI E TRADIZIONI POPOLARI "LUIGI E MICHELE GORTANI" - TOLMEZZO**

Il Museo Carnico delle Arti e Tradizioni Popolari è il risultato del paziente lavoro di ricerca del Sen. Prof. Michele Gortani (1883-1966) svolto sul territorio della Carnia a partire dal 1920. Attualmente la raccolta è allestita nelle sale del secentesco Palazzo Campeis nel centro storico di Tolmezzo.

Il materiale etnografico esposto, che riguarda tutti gli aspetti della vita, delle tradizioni e dell'arte della Carnia dal XIV al XIX secolo, è raccolto in trenta stanze ed è così ricco da rendere il Museo Carnico uno dei musei etnografici più importanti a livello europeo.

Al suo interno alcune sale sono disposte seguendo la ricostruzione degli ambienti: si possono così ammirare la cucina col "fogolâr", la camera con armadi e cassepance intagliati, il tinello, le botteghe degli artigiani.

Vi sono poi specifiche sezioni dedicate ai lavori tradizionali, ai ferri battuti, ai pesi e misure, ai costumi popolari, alla tessitura, ai ricami ed ai pizzi.

Di grande interesse per la storia del costume, la ricca collezione di ritratti che animano le pareti del Museo. Una sala infine, interamente dedicata alla religiosità popolare, documenta anche questo aspetto di fondamentale importanza nella vita quotidiana delle genti carniche. Fra le curiosità, una ricchissima collezione di maschere e una pregevole raccolta di strumenti musicali.

#### **ORARI**

9.00 - 13.00 / 15.00 - 18.00

Chiuso il lunedì

Nel mese di agosto sempre aperto

Per informazioni tel. e fax. +39 0433 43233

museo.carnico@museocarnico.191.it

↗ 1.665 m

↘ 1.482 m

🕒 10.15'

**Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Da Tolmezzo si oltrepassa il torrente But sul vecchio ponte che collega il capoluogo della Carnia a Caneva (322 m) e si prosegue a destra verso Casanova (348 m). Qui ci si immette sul "Sentiero della Fede", sentiero 162, che collega Tolmezzo al Santuario mariano di Maria Luggau nella Lesachtal in Carinzia (Austria). Seguendo l'amenissimo sentiero si raggiungono Cazzaso (675 m) e Sezza (648 m); nei pressi del camposanto si scende a destra nella forra del Rio di Bueda. Un magnifico ponte in pietra ad arco unico permette di raggiungere la pieve di San Pietro di Carnia (749 m), che offre uno stupendo panorama sull'intera Val del But e sulle selvagge montagne della Carnia orientale. Si prosegue per Fielis (835 m) in direzione nord e poi decisamente ad ovest si percorre il sentiero 157, che conduce a Malga Dauda (1413 m), un ricovero incustodito. A Malga Meleit (1510 m) si aggira a nord il monte Arvenis per raggiungere Malga Arvenis (1602 m). Per comoda carrareccia si giunge al paese di Ovaro (567 m).

*Clavais - Ovaro.*



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Ovaro si raggiunge la sella Arvenis da dove si scende a Fielis. Proseguendo lungo il "Sentiero della Fede", si passa per San Pietro di Carnia e con una lunga discesa si arriva a Tolmezzo.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### INFORMAZIONI

Turismo FVG OVARO

Via Caduti 2 Maggio, 197 - 33025 Ovaro (UD)

tel. +39 0433 67223 - fax +39 0433 67223

proloco\_ovaro@libero.it

Zuglio.



Zuglio - il bacio delle Croci.

## JULIUM CARNICUM (ZUGLIO)

Risalendo la valle del torrente But si ripercorre l'antica via romana, Via Julia Augusta, che da Aquileia attraverso il Passo di Monte Croce Carnico giungeva nella valle del fiume Gail in Carinzia (Austria) passando per Zuglio, Julium carnicum. Zuglio è il centro storico più importante della Carnia per i notevoli resti romani (museo) e per la Pieve di San Pietro del XIV secolo, considerata la Madre delle Chiese carniche, costruita in stile gotico-carnico.

In occasione della festa dell'Ascensione, ogni anno si perpetua il rituale del Bacio delle Croci che provengono da tutte le chiese della Carnia e che sono ornate con i nastri dei bambini battezzati nell'anno.

↗ 1.378 m

↘ 676 m

🕒 10.30'

### **Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Da Ovaro si oltrepassa il torrente Degano, le frazioni di Cella e di Mione (710 m). A Mione si incontra il sentiero 220 che sale per una comoda carrareccia allo Stavolo di Chèbia (1335 m) e si giunge al Passo della Forcella (1824 m) e a Casera Forchia (1730 m). Sempre in direzione ovest inizia la lunga traversata che, in un continuo saliscendi di pale erbose, percorre i monti di Sauris. Si giunge al rifugio Casera Losa (1765 m, possibilità di pernottamento) si prosegue fino a quota 1491 m dove, nei pressi di Casera Gerona, si lascia il sentiero 220 per imboccare, a destra, il sentiero 206 che conduce alla Casera Pieltinis (1739 m). Da qui, con il sentiero 218, si scende a valle fino a Sauris di sotto (1212 m).

### **DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO**

Da Sauris di sotto si sale a Casera Pieltinis per poi proseguire alla volta di Casera Gerona e del rifugio Casera Losa. Guadagnato il Passo della Forcella si scende alla frazione di Mione, dopodiché, si giunge a Ovaro.

*Rifugio Casera Losa.*



## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### INFORMAZIONI

Turismo FVG SAURIS

Terminal, 91 - Sauris di Sotto

33020 Sauris (UD)

tel. +39 0433 86076

fax +39 0433 866900

sauris@infocarnia.it



*Lago di Sauris.*



*Fienile sauriano.*

## SAURIS

Abbandonate le ultime valli della Carnia dal balcone del monte Pieltnis, lo sguardo spazia oltre, nell'azzurro dell'orizzonte, dove ad est si innalzano le Alpi Giulie. A nord i bastioni delle Dolomiti Pesarine, che fanno da confine con la valle del fiume Piave, sovrastano la Val Pesarina. Ad ovest le Dolomiti del Comelico e più oltre ancora, le inconfondibili Dolomiti di Sesto, sentinelle della Val Pusteria. A sud, nel fondo di un catino, lo smeraldino lago di Sauris contornato da stupendi boschi di abete e faggio e tutto intorno, i monti che racchiudono quest'oasi del torrente Lumiei.

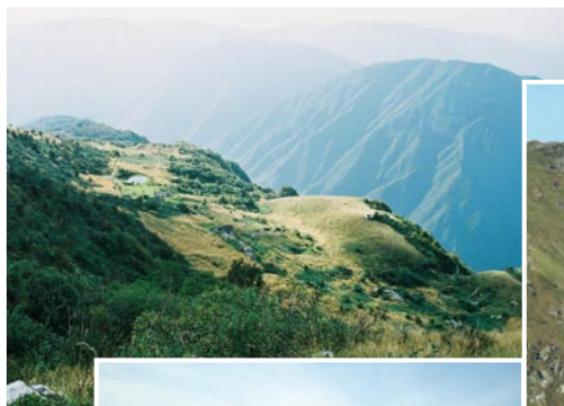
Il paese di Sauris con le sue frazioni è adagiato sui ridenti pascoli che caratterizzano questo superbo ambiente; oasi etnica di popolazione di lingua tedesca ha saputo mantenere quasi intatti i tipi architettonici, etnografici e l'antico idioma "Hoch Deutsch".

↗ 1.242 m      ↘ 1.547 m      ⌚ 9.45'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Da Sauris di sotto il sentiero 218 sale a Casera Pieltinis, dove incontra il sentiero 206 che percorre le balze erbose del monte Pieltinis (2027 m) e del Morgenlait (1975 m). Scesi alla Sella Festons (1855 m), si incrocia il sentiero 204 che sale dal sottostante abitato di Sauris di sopra e prosegue in direzione nord per la Val Pesarina. Si segue brevemente questo sentiero in discesa per poi attraversare in direzione ovest, a mezza costa, i bei prati del monte Festons (1934 m), del monte Oberkofel (2034 m) e del monte Rioda (2046 m). Raggiunti gli sfasciumi della conca del monte Pezzocucco, si guadagna la Sella Rioda (1800 m) e ci si immette sulla Provinciale Sauris - Razzo, percorrendola per un tratto. Dalla Sella di Razzo (1775 m) si giunge al rifugio Casera Razzo (1739 m) oltre il quale, si segue il sentiero 209 che sino al bivio per Casera Mediana coincide con il sentiero 210. Proseguendo sul sentiero 209 ci si innalza per raggiungere la Forca della Croce di Tragonia o Risumiela (1973 m). Superato lo spartiacque tra il massiccio formato dal monte Bivera (2474 m) e il monte Tiarfin (2413 m) si giunge alla Casera Tragonia (1760 m).

Si prosegue lungo il sentiero 209 in continua discesa fino a Malga dell'Aip (1598 m), per giungere nella frazione di Vico (901 m) nel comune di Forni di Sopra.



*Pascoli di Rioda.*

*Casera Tarondon.*



*Monte Bivera da Lateis.*

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Forni di Sopra si risale la Val di Laur fino a Casera Tragonia, valicando la Forca della Croce di Tragonia e raggiungendo quindi Casera Razzo. Percorsi i monti di Sauris si arriva a Casera Peltinis e da qui a Sauris di sotto.

## COSA VEDERE:

A Casera Tragonia si può godere di una magnifica vista sulla Val Tagliamento. A fondovalle, l'abitato di Forni di Sopra con le sue pittoresche frazioni; di fronte le frastagliate cime del gruppo dei Monfalconi che divide questa valle dalla Val Cimoliana; a ovest, le Dolomiti di centro Cadore.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### INFORMAZIONI

Turismo FVG FORNI DI SOPRA

Via Cadore, 1 - 33024 Forni di Sopra (UD)

tel. +39 0433 886767 - fax +39 0433 886686 - fornidisopra@infocarnia.it

## L'ERBARIO NATURALE DI FORNI DI SOPRA

Si sale fino a 900 metri di altitudine per raggiungere Forni di Sopra (UD), terra di unione tra Carnia e Cadore collegati dal Passo della Mauria e porta aperta verso il Parco Naturale delle Dolomiti Friulane, realtà protetta tra le più grandi in Italia. Scioltosi il manto nevoso, il terreno rinvigorito dalla primavera, lascia spazio a gemme e germogli che, in breve, trasformano prati e pascoli in rigogliosi bouquet fioriti. Un erbario naturale su cui sfogliare migliaia di specie diverse, oltre 4.000 quelle catalogate, molte delle quali dall'alta valenza farmaceutica tanto che nel '700 i Dogi veneziani la elessero a proprio orto botanico dove attingere in abbondanza per permettere agli abitanti della Serenissima di disporre di unguenti, sciroppi, creme, pastiglie, belletti.

La conoscenza delle proprietà medicinali delle piante è sempre stata diffusa nella valle, legata anche alla cucina, quando alla fine dell'inverno i freschi germogli entravano di diritto a far parte dei piatti locali. Oggi, questo patrimonio è celebrato nella "Festa delle Erbe di Primavera", le tenere foglie e le gemme diventano protagoniste di piatti tipici ed elaborati, serviti nei ristoranti di Forni, dislocati nei borghi e nelle piazze. Vengono inoltre organizzate escursioni volte a condurre gli ospiti alla scoperta delle rarità vegetali lungo itinerari a tema e una mostra botanica. (Co.se.tur)

## TAPPA B16: Forni di Sopra - Rifugio Pordenone

# B16

↗ 1.262 m

↘ 913 m

🕒 6.00'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Percorrendo la destra orografica del fiume Tagliamento, si segue il sentiero 362, e si risale la Val di Suola per entrare nel Parco naturale delle Dolomiti Friulane. In prossimità del rifugio Flaiban-Pacherini (1587 m) si oltrepassa il torrente Dria e, su terreno ghiaioso, si guadagna faticosamente il Passo del Mus (2063 m, difficoltà EE). Dal passo si scende nella Val di Guerra, si percorre la Val di Postegae sino ad incrociare a quota 1195 m la Val Meluzzo. Si prosegue a ovest con il sentiero 361 e si giunge al rifugio Pordenone (1249 m).

Seguendo la strada sterrata lungo il torrente Cimoliana, per circa 15 km, si giunge al paese di Cimolais (sede del Parco naturale delle Dolomiti Friulane) nell'alta Val Cellina.



*Val d'Inferno.*

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Pordenone si percorrono le Valli Meluzzo, Postegae e di Guerra per salire al Passo del Mus. Divallando nella Val di Suola, si supera il rifugio Flaiban-Pacherini e, infine, si scende a Forni di Sopra.

*Rifugio Flaiban-Pacherini.*

*La vallata di Forni di Sopra da Malga Tartoi.*



## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### RIFUGIO PORDENONE

Località Fornace, 1 - 33080 Cimolais (PN) - tel. +39 0427 87300

### INFORMAZIONI

Turismo FVG PORDENONE

Sede: Pordenone - Via Damiani, 2/c

tel. +39 0434 520381 - 0434 520974 - fax +39 0434 241608

info@pordenone-turismo.com

### IAT PIANCAVALLO

Via Collalto, 1 - 33081 Piancavallo (PN)

tel. +39 0434 655191 - fax +39 0434 655354

info.piancavallo@turismo.fvg.it

### PARCO NATURALE DOLOMITI FRIULANE

Via Vittorio Emanuele, 27 - 33080 Cimolais (PN)

tel. +39 0427 87333 - fax +39 0427 877900

www.parcodolomitifriulane.it - info@parcodolomitifriulane.it

## IL FIUME TAGLIAMENTO

Questo fiume nasce nelle Alpi Carniche al confine con il Cadore e attraversa quattro aree tipologicamente differenti: la zona montana delle Alpi Carniche e Giulie, la zona prealpina, quella dell'alta e bassa pianura friulana e infine quella costiera del mare Adriatico. Il Tagliamento è un ecosistema la cui unicità fornisce uno straordinario laboratorio di ricerca a cielo aperto per gli studiosi provenienti da tutto il mondo.

Il buono stato di conservazione dell'ambiente circostante le acque del Tagliamento è testimoniato anche dalla presenza di importanti gruppi faunistici (50% delle specie di Anfibi e Rettili presenti nella Regione e se si considerano solo gli Anfibi si arriva al 70%), un importantissimo corridoio migratorio, punto di riferimento, di rifugio e di sosta per molte specie di uccelli. Il Tagliamento è un modello ecosistemico, esso viene studiato per ripristinare condizioni di naturalità che in altri grandi e più noti corsi d'acqua sono state pesantemente modificate dall'intervento dell'uomo. Nel suo defluire dalle Alpi all'Adriatico presenta quindi un importante corridoio naturalistico dove si manifestano un'ampissima piana alluvionale con un'elevata ricchezza di specie e habitat, barre ghiaiose, isole vegetate e boschi riparati. Nel medio corso si trovano a convivere specie animali e vegetali tipicamente alpine con specie caratteristiche delle fasce prealpine e di pianura (fenomeno noto come "dealpinismo").

## TAPPA B17: Rifugio Pordenone - Rifugio Padova

# B17

↗ 1.084 m      ↘ 1.046 m      🕒 4.30'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

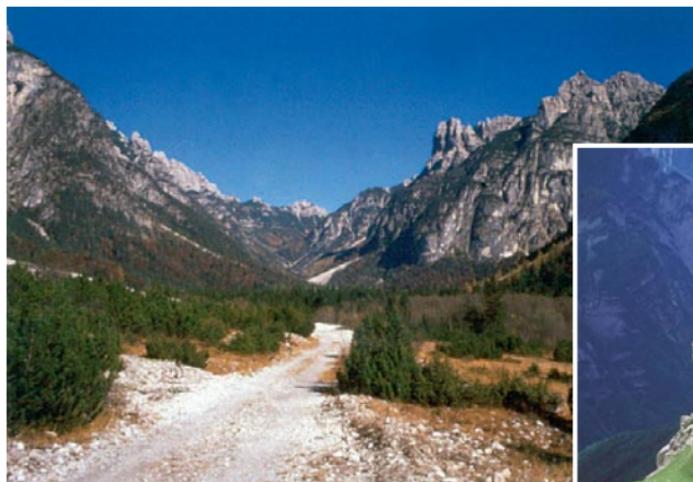
Dal rifugio Pordenone si segue il sentiero 353 che, in direzione nord, percorre tutta la Val Montanaia passando ai piedi del famoso monolite del Campanile di Val Montanaia. Risaliti i ripidi ghiaioni fino a raggiungere la forcella Montanaia (2333 m), si scende nel Cadin d'Arade e alla confluenza con la Valle Pra di Toro si incontra il sentiero 342 che conduce al rifugio Padova (1287 m) dove termina la tappa.

### VARIANTE

Dal bivacco Perugini (2060 m) si incontra il bivio con il sentiero 357 che prosegue a ovest per la forcella Segnata (2150 m) e da qui si scende al rifugio Padova (1287 m).

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Padova si risale la Valle Pra di Toro fino a raggiungere, su sentiero impegnativo, la forcella Montanaia. Da qui, per ripidi ghiaioni, si scende passando ai piedi del Campanile di Val Montanaia e giungendo infine al rifugio Pordenone.



Val Meluzzo.



Val Montanaia con l'omonimo Campanile.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

RIFUGIO PADOVA

32040 Domegge di Cadore (BL)

Località Casera Pra di Toro - tel. +39 0435 72488

*Spalti di Toro.*



### L'URLO DI PIETRA - CAMPANILE DI VAL MONTANAIA

Circondato dalle guglie dei Monfalconi che si stagliano verso il cielo al centro di un catino glaciale, si trova il Campanile di Val Montanaia (2173 m), nell'omonima valle, nel comprensorio dell'alta Val Cimoliana.

È una guglia di bellezza spettacolare e selvaggia, alta circa 300 metri e con una base di 60 metri; si staglia contro il cielo al centro della valle, una delle più celebri meraviglie delle Alpi.

È frutto dell'erosione alpina, in particolare quella attuata dai grandi ghiacciai che ricoprivano e conferirono la forma attuale alle vallate principali.

Si rimane estasiati davanti a questo imponente torrione puntato verso il cielo, scalato per la prima volta il 17 settembre 1902 dagli austriaci Saar e von Glanvell che è oggi meta fondamentale per ogni appassionato di arrampicata.

Il percorso più agevole per avvicinarsi ad ammirare il "Campanile" è la Val Cimoliana attraverso una carrareccia che conduce al rifugio Pordenone 1249 m, punto tappa del percorso giallo della Via Alpina.

↗ 1370 m

↘ 652 m

🕒 7.30'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal Rifugio Padova la Via Alpina prosegue verso ovest su bel sentiero sulla sinistra orografica del Rio Pra di Toro fino alla confluenza col Torrente Talagona (1120 m). Un ponte in legno conduce sulla sponda opposta (bivio sent. 352) e, poco dopo, si incontra la strada carrozzabile (segnavia 342) proveniente dal Rifugio Padova. Seguendo la strada per un buon tratto (una breve deviazione permette di raggiungere il Rifugio Cerčenà, a 1050 metri, che offre ristoro e possibilità di pernottamento) si perviene al bivio col sentiero 347. Si segue questo sentiero, che, in località Ponte di Talagona, diventa strada sterrata e raggiunge il Lago di Centro Cadore in prossimità del Campeggio Cologna. Dal Rifugio Padova fino al Campeggio Cologna è possibile in alternativa percorrere interamente la strada carrozzabile, lunga km. 9. Attraversato il Lago, formato da uno sbarramento artificiale del Fiume Piave, si giunge a Vallesella, frazione di Domegge di Cadore.

*Da Domegge collegamenti stagionali in bus verso nord con Auronzo di Cadore, Misurina e il Comelico, verso sud con Calalzo di Cadore; in treno con Belluno e Venezia. A Tai di Cadore collegamenti con Cortina d'Ampezzo oppure Longarone e da qui con autostrada per Treviso e Venezia Mestre.*

La Via Alpina continua su strada comunale fino all'abitato di Grea (910 m). Raggiunto il bivio con il sentiero 264 si lascia la strada e si segue il bellissimo sentiero didattico, raggiungendo la piccola frazione di Rizzios (847 m), caratteristica per l'architettura inalterata dei suoi antichi edifici. In località Madonna di

Caravaggio (823 m) ci si immette sulla strada della Val d'Oten proveniente da Calalzo di Cadore (segnavia 255). Raggiunta la località Praciadelàn (1044 m - bivi sentieri 263, 258 - ristoro), si prosegue su strada sterrata (bivio sentiero 260) seguendo l'Alta Via n. 5 fino alla Capanna degli Alpini (1395 m - ristoro e pernottamento) e, per sentiero, si raggiunge il Rifugio Galassi (2018 m), sotto le imponenti balze settentrionali del Monte Antelao (3264 m).



### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Percorrendo la Val d'Oten si cammina nel cuore del Cadore, scendendo fino ad attraversare il Fiume Piave nei pressi dello sbarramento del Lago di Centro Cadore. La successiva lunga salita consente di raggiungere il Rifugio Padova, dove termina la tappa.

### COSA VEDERE

**Emergenze ambientali** - Sentiero botanico Tita Pò, a Lozzo di Cadore. Cascata delle Pile, nei pressi della Capanna degli Alpini.

**Emergenze storico-culturali** - Sito archeologico del Lago di Lågole, sono presenti testimonianze di epoca pre-romana e romana.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### RIFUGI TAPPA

Rifugio Padova - C.A.I.	tel. +39 0435 72488	rifugiopadova@libero.it
Rifugio Galass - C.A.I.	tel. +39 0436 9685	segreteria@caimestre.it

### PUNTI DI APPOGGIO

Rifugio Cerenà - C.A.I.	tel. +39 0435 72283
Capanna degli Alpini	tel. +39 0435 31103

### UFFICI INFORMAZIONE ED ACCOGLIENZA TURISTICA - [www.infodolomiti.it](http://www.infodolomiti.it)

Ufficio IAT Calalzo di Cadore	tel. +39 0435 32348	calalzo@infodolomiti.it
Ufficio IAT Pieve di Cadore	tel. +39 0435 31644	pievedicadore@infodolomiti.it

## PIEVE DI CADORE, LA PICCOLA CAPITALE

Capoluogo storico della regione cadorina, Pieve di Cadore oggi si offre al visitatore in tutta la bellezza del suo piccolo centro storico e dei suoi numerosi palazzi nobiliari.

### MUSEO ARCHEOLOGICO DELLA MAGNIFICA COMUNITÀ DI CADORE\*

Ospitato nel Palazzo della Magnifica Comunità di Cadore, il Museo Archeologico conserva reperti romani e pre-romani che provengono principalmente dalla vicina area archeologica di Lågole.

### CASA NATALE DI TIZIANO VECELLIO\*

Poco distante dal centro si trova la casa natale del grande artista cinquecentesco: la semplice e caratteristica costruzione quattrocentesca in muratura conserva all'interno fotocopie delle opere del maestro, stampe, incisioni e riproduzioni di corrispondenza tra Tiziano e la Magnifica Comunità.

**\*Info : Magnifica Comunità di Cadore – tel. +39 0435 32262**

**segreteria@magnificacomunitadicadore.it - [www.magnificacomunitadicadore.it](http://www.magnificacomunitadicadore.it)**

**Orari: dal 20 giugno al 10 settembre, 9.30 – 12.30 e 15.30 – 18.00; fuori stagione su prenotazione**

### MUSEO DELL'OCCHIALE\*\*

È stata inaugurata il 9 agosto 2007 presso Palazzo C.O.S.M.O. la nuova sede espositiva del Museo dell'Occhiale: pezzi eccezionali, capolavori di gioielleria ed artigianato artistico, che documentano sia sul piano tecnico che su quello estetico la storia di questo antico accessorio.

**\*\*Info: Museo dell'Occhiale – tel. +39 0435 500213**

**[museodellocchiale@alice.it](mailto:museodellocchiale@alice.it) – [www.museodellocchiale.it](http://www.museodellocchiale.it)**

↗ 1144 m

↘ 1245 m

🕒 7.00'

**Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Dal Rifugio Galassi l'itinerario prosegue verso Forcella Piccola (2120 m) affacciandosi sulla Valle del Boite, percorre il sentiero 227 - Alte Vie n. 4 e 5 - sulle ghiaie alla base della Cima Scottér e Cima Bel Pra fino a raggiungere lo storico Rifugio San Marco, a 1823 metri di quota (ristoro - pernottamento). Si imbecca quindi il sentiero 226 in direzione sud (seguendo l'Alta Via n. 3), giungendo al Rifugio Scottér-Palatini (1580 m, ristoro e pernottamento). Dal rifugio, per strada oppure con seggiovia, si arriva a San Vito di Cadore (1010 m), importante centro della Valle del Boite a pochi chilometri da Cortina d'Ampezzo.

*La SS 51 di Alemagna conduce verso nord a Cortina d'Ampezzo, Carbonin e la Val Pusteria, mentre a sud raggiunge Tai di Cadore e Longarone e, con autostrada, Treviso e Venezia Mestre.*

Seguendo il segnavia dell'Alta Via delle Dolomiti n. 3 in direzione ovest, la Via Alpina raggiunge il caratteristico abitato di Sèrdes (1000 m), da dove per strada sterrata (segnavia 470 e poi 468) e tratti di sentiero, passa vicino alla grotta votiva della Madonna, attraversa i prati di Tiera (1271 m) e raggiunge la località Ponte intrà les aghes (1379 m - bivio sentiero 458). Si continua quindi sul sentiero 468 fino alla Forcella Forada (1977 m), dove si incontra l'Alta Via n. 1. Da qui in breve, seguendo il sentiero 480, si raggiunge il Rifugio Città di Fiume (1918 m), in vista dell'imponente parete nord del Monte Pelmo.

*Dal Rifugio Città di Fiume con il sentiero 472 si raggiunge Forcella Staulanza che immette a sud nella Valle Zoldana, tra il Pelmo e la Civetta, a nord nella Val Fiorentina.*

Forcella Piccola.



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Lungo i sentieri delle Alte Vie delle Dolomiti si scende sul fondo della Valle del Boite fino a San Vito di Cadore, importante centro turistico poco distante da Cortina d'Ampezzo. La risalita verso il Rifugio Galassi passa dallo storico Rifugio San Marco.

## COSA VEDERE

**Emergenze storico-culturali** - Vecchio borgo di Sèrdes, in Valle del Boite. Museo etno-grafico, a San Vito di Cadore (visite su prenotazione, telefonando allo +39 0436 9337 – Sig. Cesare De Vido).

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### RIFUGI TAPPA

Rifugio Galassi – C.A.I. tel. +39 0436 9685 segreteria@caimestre.it

Rifugio Città di Fiume – C.A.I. tel. +39 0437 720268

+39 320 0377432 info@rifugiocittadifiume.it

### PUNTI DI APPOGGIO

Rifugio San Marco – C.A.I. tel. +39 0436 9444 t.ossi@virgilio.it

Rifugio Scottér-Palatini tel. +39 0436 99035

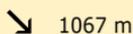
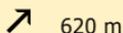
### UFFICI INFORMAZIONE ED ACCOGLIENZA TURISTICA - [www.infodolomiti.it](http://www.infodolomiti.it)

Ufficio IAT Calalzo di Cadore tel. +39 0435 32348 calalzo@infodolomiti.it

Ufficio IAT San Vito di Cadore tel. +39 0436 9119 sanvito@infodolomiti.it

*San Vito e Sèrdes.*





### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal Rifugio Città di Fiume si prosegue sul sentiero 467 in direzione nord, ricalcando il tracciato dell'Alta Via n. 1. Si superano la Forcella de la Puina (2034 m), la Forcella de Col Roàn (2075 m - bivio sentiero 458), Malga Prendèra (2148 m - bivio sentiero 436), la Forcella Col Duròn e, costeggiando la base del Becco di Mezzodi (bivio sentieri 434 - 436 - 466), si giunge a Forcella Ambrizzòla (2277 m). Dalla forcella è possibile, seguendo il sentiero 436, raggiungere il Rifugio Croda da Lago-Palmieri (ristoro e pernottamento - bivio sentieri 435 e 466) affacciandosi sulla conca di Cortina d'Ampezzo.

Da Forcella Ambrizzòla la Via Alpina segue ancora l'Alta Via n. 1, che devia decisamente a ovest ed incontra, nei pressi della Malga Mondevàl de Sora (2158 m), l'importantissimo sito archeologico della sepoltura mesolitica dell'Uomo di Mondevàl.

Continuando, si attraversa il Biotopo di Mondevàl, si contorna il bellissimo Lago delle Baste sotto le strapiombanti pareti dei Lastoni di Formin e si raggiunge Forcella Giau (2360 m - bivio sentiero 465) per scendere nel vallone sottostante e, superata la Forcella di Zònia, raggiungere il Passo Giau (2236 m, possibilità di ristoro e pernottamento).

*Collegamenti bus stagionali verso est con Cortina d'Ampezzo, verso ovest con Selva di Cadore, il Passo Staulanza e la Valle Zoldana da una parte, Colle Santa Lucia, Caprile, Alleghe e l'Agordino dall'altra.*

Dal Passo Giau si scende verso ovest per prati o strada fino al Rifugio Fedàre (2000 m, ristoro e pernottamento - bivio sentiero 464). Si continua quindi su dolci prati con vasto panorama sulla Marmolada. Raggiunto il sentiero 441, lo si percorre fino a raggiungere la SS 48 in prossimità del bivio per il Castello di Andraz (1804 m).

*Collegamenti bus stagionali col Passo Falzarego, Val Parola, Cortina d'Ampezzo verso est, con Pieve di Livinallongo ed Arabba verso ovest.*

Raggiunto il caratteristico abitato di Castello con gli imponenti resti del Castello Buchenstein - meglio conosciuto come Castello di Andraz (Sentiero delle Miniere del Fursil - Palestra di roccia), la Via Alpina continua su bel sentiero, dapprima ripido poi pianeggiante, fino a raggiungere il paesino di Agai (1776 m) e, per strada, l'abitato di Palla e l'importante centro di Pieve di Livinallongo (1470 m).

*Collegamenti bus stagionali verso nord con Arabba, Passo Pordoi o Corvara e Val Badia, a sud con Caprile, Alleghe e l'Agordino.*



Lastoni di Formin.



Mondevàl.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Pieve di Livinallongo si affronta la lunga salita verso il Passo Giau, che offre ampi panorami sulla Marmolada. Nel corso dell'avvicinamento al Rifugio Città di Fiume si incontra l'importante sito archeologico della sepoltura mesolitica dell'Uomo di Mondevàl.

## COSA VEDERE

**Emergenze storico-culturali** - Museo Civico della Val Fiorentina a Selva di Cadore, conserva lo scheletro dell'uomo di Mondevàl e la riproduzione delle orme dei dinosauri del Pelmetto (tel. 0437 521068, ora chiuso per lavori di ristrutturazione, riapre primavera 2008). Museo all'aperto del Col di Lana, con i resti delle fortificazioni militari della Prima Guerra Mondiale

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### RIFUGI TAPPA

Rifugio Città di Fiume - C.A.I. tel. +39 0437 720268 / 320 0377432 info@rifugiocittadifiume.it

### PUNTI DI APPOGGIO

Rifugio Croda da Lago-Palmieri - C.A.I. tel. +39 0436 862085 info@crodadalago.it

Rifugio Fedare tel. +39 0437 720182 rifugio.fedare@dolomiti.org

*Per informazioni sulle possibilità di pernottamento a Pieve di Livinallongo, rivolgersi all'Ufficio Informazione ed Accoglienza turistica di Arabba*

### UFFICI INFORMAZIONE ED ACCOGLIENZA TURISTICA - [www.infodolomiti.it](http://www.infodolomiti.it)

Ufficio IAT San Vito di Cadore tel. +39 0436 9119 sanvito@infodolomiti.it

Ufficio IAT Cortina d'Ampezzo tel. +39 0436 3231 cortina@infodolomiti.it

Ufficio IAT Alleghe tel. +39 0437 523333 alleghe@infodolomiti.it

Ufficio IAT Arabba tel. +39 0436 79130 arabba@infodolomiti.it

## MUSEO DI STORIA, USI, COSTUMI E TRADIZIONI DELLA GENTE LADINA

Ha sede a Pieve di Livinallongo l'affascinante museo voluto per conservare e far conoscere ai visitatori l'antica cultura ladina dell'area del Sella.

Quattro sezioni tematiche conducono il visitatore a riscoprire la geomorfologia del territorio, la sua storia, le modalità di organizzazione dello stesso, l'organizzazione familiare, le usanze, le antiche attività agricole, artigianali e boschive.

Alle ricostruzioni degli originali ambienti di lavoro e domestici, si affianca una ricca documentazione fotografica ed una fornita biblioteca.

**Info: Comune di Livinallongo del Col di Lana - tel. +39 0436 7193**

**livinallongo@agordino.bl.it - [www.ladins.it](http://www.ladins.it)**

**Orari: Luglio e settembre, il martedì ed il giovedì, 16.00 - 19.00.**

**Agosto, dal lunedì al venerdì, 16.00 - 19.00.**

**La visita è possibile in periodi ed orari diversi su prenotazione**

↗ 1023 m

↘ 252 m

🕒 6.00'

### **Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Da Pieve di Livinallongo, dapprima per breve sentiero e poi su strada (fino a Molinat, a 1216 metri di quota), la Via Alpina attraversa il torrente e sale sul pendio opposto in direzione di Davedino. Poco dopo si raggiunge la località Sottìl, ci si addentra nel bosco sul bel sentiero che conduce a Sottinghiazza (1446 m) e, su strada sterrata, si arriva a Palù (1461 m), una delle piccole frazioni della Val d'Ornela. Ancora per strada e poi sentiero (segnavia 634), superate alcune caratteristiche frazioni, si sale ai Monti Alti d'Ornela (2160 m), sotto la Catena del Padòn (bivio sentiero 688). Stupendo il panorama, che spazia dal Monte Pelmo al Gruppo del Sella. Nella zona sono visibili i resti delle numerose opere di fortificazione militare risalenti alla Prima Guerra Mondiale.

Si prosegue quindi sulla strada di servizio degli impianti di risalita (bivio 688) per raggiungere, con il sentiero 680, la SS 48 nei pressi del Ristoro Lezuo (2142 m) dal quale, per prati, si arriva in breve al Passo Pordoi (2239 m), situato a meridione del Gruppo del Sella, ove si trova il Centro di Formazione per la Montagna "Bruno Crepaz" del CAI (Alta Via n. 2).

*A 20 minuti è possibile visitare il Monumento Ossario austro-ungarico della Guerra 1915-18. In funivia si raggiunge il Sass Pordoi, da qui salita a piedi alla cima del Piz Boè m. 3152 slm (EE). Collegamenti bus stagionali Sellaronda, con la Val Gardena, Canazei, Val di Fassa e Val di Fiemme, oppure con Arabba, Corvara e Val Badia.*



*Pieve di Livinallongo.*

Porta Vescovo.



### **DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO**

Dal Passo Pordoi si entra in Veneto, tra scenari maestosi e numerose testimonianze della Prima guerra mondiale. Sentieri ben segnati e strade sterrate permettono di scendere fino a Pieve di Livinallongo, punto di arrivo della tappa.

### **COSA VEDERE**

**Emergenze storico-culturali** - Le caratteristiche borgate della Val d'Ornela

### **POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO**

#### **POSTO TAPPA**

Centro di Formazione per la Montagna "Bruno Crepaz" – C.A.I.

tel. +39 0462 601691 (Casa Alpina) [centrocrepaz@caiveneto.it](mailto:centrocrepaz@caiveneto.it)

#### **PUNTI DI APPOGGIO**

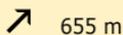
*Per informazioni sulle possibilità di pernottamento a Pieve di Livinallongo e Passo Pordoi, rivolgersi all'Ufficio Informazione ed Accoglienza turistica di Arabba*

#### **UFFICI INFORMAZIONE ED ACCOGLIENZA TURISTICA - [www.infodolomiti.it](http://www.infodolomiti.it)**

Ufficio IAT Arabba

tel. +39 0436 79130

[arabba@infodolomiti.it](mailto:arabba@infodolomiti.it)



655 m



880 m



5.20'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal Passo Pordoi si segue il sentiero 601 (Alta Via n. 2) in direzione sud lungo il versante orientale del Sas Becè, su comodo e largo sentiero che sale sino al rifugio Fredarola. Da questo punto in poi si segue il "Viel dal Pan" (via del pane, sentiero 601 Alta Via n. 2) in direzione est, tagliando il versante meridionale del Sas Ciapel. Il sentiero corre a mezza costa quasi in piano, lungo i prati che caratterizzano questo massiccio lavico. Raggiunto il rifugio Viel dal Pan si prosegue lungo il chiaro tracciato che fronteggia l'intera Marmolada.

Arrivati al bivio del sentiero di collegamento per Porta Vescovo si scende velocemente a destra verso il lago di Fedaia e la diga, sempre mantenendo il segnavia 601. Raggiunto il rifugio Marmolada "E. Castiglioni" si imbecca il segnavia 605 che, dopo un primo tornante, piega deciso verso ovest. Si segue la comoda mulattiera che porta sino all'albergo Villetta Maria. Da qui, sempre seguendo il segnavia 605, si prosegue lungo la strada sterrata piegando leggermente verso sinistra al primo incrocio. La strada bianca continua sino ad incrociare la strada statale che si attraversa, scendendo a sinistra. Si passa esternamente al guard-rail e, poco dopo, si entra nel bosco. Si segue la stradina che serpeggia fra grossi massi per poi scendere nuovamente sulla statale. Si passa sull'altro lato della strada, si risale a destra ad attraversare il ponte e, dopo pochi metri, si entra a destra nel bosco per un lungo tratto fino ad imboccare il sentiero segnavia 602 bis che porta alla strada sterrata (segnavia 602) che, da Alba di Canazei, conduce verso il rifugio Contrin.



### VARIANTE

Dal rifugio Marmolada "E. Castiglioni" si segue la diga sino al rifugio Cima Undici di fronte al quale s'imbocca il sentiero 606 che conduce al rifugio Pian dei Fiacconi (in alternativa lo si può raggiungere anche con la cabinovia). Da qui, sempre lungo il segnavia 606, si piega verso ovest in direzione del Gran Vernel e ci si porta nella valle che sale verso la Forcella Marmolada. Raggiunta la forcella lungo una lingua di neve e ghiaccio, si scende sul versante meridionale dapprima per un breve tratto attrezzato e, poi, lungo il ghiaione, sino a piegare in direzione ovest e raggiungere il rifugio Contrin.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Contrin si scende lungo la strada (segnavia 602) fin quasi al fondovalle e, presso un ponte, s'imbocca il sentiero che, a destra, porta verso Penia di Canazei. Raggiunto il corso del torrente Avisio (con la passerella per il paese sulla sinistra) si procede, invece, a destra lungo il fianco della montagna uscendo sulla strada statale. Si scende a sinistra, si passa il ponte, e, raggiunta una vicina piazzola, si attraversa la strada. Si entra nel bosco per una stradina sterrata che sale ripida ma che poi, divenuta quasi pianeggiante, serpeggia attraverso i massi di un'antica frana. Si raggiunge ancora la statale che si risale per poche decine di metri (in parte costeggiando internamente il guard-rail) e la si attraversa imboccando la larga strada sterrata che conduce all'albergo Villetta Maria. Alla sua destra si entra ancora nel bosco sul sentiero 605 che sale al rifugio Marmolada "E. Castiglioni". Attraversata la strada si prende il sentiero 601, risalendo il "Viel dal Pan". Si prosegue lungo questo percorso fino al Rifugio Fredarola dal quale, tenendo la destra, si scende al Passo Pordoi.

## COSA VEDERE

**Ambiente** - Il sentiero si snoda in parte su un massiccio lavico nel cuore delle Dolomiti, seguendo lo storico percorso dei commerci con il Veneto. Attraversando l'ambiente acido caratteristico delle aree vulcaniche, si osserva la rigogliosa vegetazione erbacea che caratterizza quest'area. Molto interessante dal punto di vista geologico il contrasto fra rocce ignee e dolomie e la diversa caratterizzazione geomorfologica.

**Passo Fedaia: Museo della Grande Guerra** - vedi box a pag. 52

**Penia: La Sia (Antica segheria veneziana)** - Rappresenta l'ultima segheria idraulica di tipo veneziano ancora esistente in Val di Fassa, documentata fin dal secolo XVI. Aperto da giugno a settembre con orario: 10.00 - 12.00 / 15.00 - 19.00.

Info: Museo Ladin de Fascia - tel. + 39 0462 601653 - [www.istladin.net](http://www.istladin.net)

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Fredarola	tel. +39 0462 602072	Rifugio Viel dal Pan	tel. +39 0462 601720
Rifugio Marmolada "E. Castiglioni"	tel. +39 0462 601117	Rifugio Dolomia	tel. +39 0462 601221
Rifugio Capanna Cima Undici	tel. +39 0462 602290	Rif. Pian dei Fiacconi	tel. +39 0462 601412
Rifugio Capanna al Ghiacciaio	tel. +39 348 3539282	Rifugio Contrin	tel. +39 0462 601101

### UFFICIO TURISTICO INFORMAZIONI CANAZEI

tel. + 39 0462 609600 - [infocanazei@fassa.com](mailto:infocanazei@fassa.com) - [www.fassa.com](http://www.fassa.com)

↗ 755 m

↘ 1375 m

🕒 6.10'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal rifugio Contrin si sale lungo il comodo sentiero 648 sino al Passo San Nicolò e l'omonimo rifugio. Da qui si segue la cresta erbosa in direzione nord-ovest (segnavia 613), valicando il costone del Varos e scendendo ad una sella prativa. Si costeggia la parete rocciosa orientale della Croda Neigra e quindi, attraverso la Forcia Neigra, si scende nell'ampio catino erboso del Ciampac, attraversato da alcuni impianti di risalita. Raggiunto il rifugio Tobia del Giagher, in mezzo alla conca prativa, si sale lungo il versante opposto (segnavia 645) sino al Pian de Siele

dal quale si accede alla selvaggia Val de Grepa dominata, a destra, dalla roccia nera della Crepa Neigra. Si discende nella valle raggiungendo i vari agglomerati di baite e malghe, alcune recentemente recuperate. Dagli ampi pascoli, in breve, ci si porta verso il salto roccioso che conduce nel fondovalle della Val di Fassa. Immersi nel bosco e lungo una ripida mulattiera selciata si scende sino al torrente Avisio. Attraversato il torrente si raggiunge in breve il paese di Fontanazzo.



### VARIANTE

Dalla sella prativa, prima della Croda Neigra, si continua invece diritto nella direzione indicata dal segnavia 613b. Si percorre il versante meridionale del Sas de Rocia lungo il sentiero attrezzato "Lino Pederiva" sino a innestarsi nuovamente sul sentiero 613 alla Sela Brunéch. Da qui si prosegue verso nord lungo la cresta erbosa, per un sentiero non segnato che va in direzione della Crepa Neigra fino a raggiungere il Pian de Siele.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Fontanazzo si imbecca il sentiero 645 che sale verso la Val de Grepa. Uscendo dal bosco si entra nella piana della valle sospesa, caratterizzata da alcuni agglomerati pastorali. Si sale quindi lungo il sentiero a tornanti sino al Pian de Siele e quindi si scende verso il Ciampac. Raggiunto il rifugio Tobia del Giagher si risale lungo l'opposto versante sino alla Forcia Neigra. Costeggiando il versante roccioso nord-orientale della Croda Neigra si raggiunge una sella prativa da dove si risale al Costone del Varos per poi scendere al Passo San Nicolò, in vista del rifugio. Si scende, quindi, nella Val de Contrin lungo il sentiero 608 raggiungendo l'omonimo rifugio.

### COSA VEDERE

**Ambiente** - L'attraversamento di queste valli sospese è spettacolare sia dal punto di vista paesaggistico che ambientale. Di particolare interesse il diverso utilizzo e stato di antropizzazione.

zione delle valli: la Val de Contrin caratterizzata da un turismo di tipo escursionistico, il Ciampac dalla presenza degli impianti di risalita e la Val de Grepa da insediamenti di tipo pastorale, il tutto immerso nei contrasti di rocce magmatiche e contornati dai massicci dolomitici.

**Campitello: Chiesa dei SS. Filippo e Giacomo** con dipinti del 1600.

**Vigo di Fassa: Museo Ladin de Fascia** - aperto tutto l'anno. Info: tel. + 39 0462 760182 - [www.istladin.net](http://www.istladin.net). **Pieve di S. Giovanni** - chiesa madre e centro religioso e civile della valle, tipico esempio di architettura gotico-alpina. **Museo Mineralogico Monzoni** - mostra permanente dei minerali della Val di Fassa. Info: tel. +39 0462 764173.

**Pera di Fassa: Molin de Pèzol** - Antico mulino ad acqua, con due macine per cereali ed il brillatoio per l'orzo, azionati da tre grandi ruote idrauliche a pale. Aperto da giugno a settembre con orario 10.00 - 12.00 / 15.00 - 19.00. Info: Museo Ladin de Fascia - tel. +39 0462 764089 - [www.istladin.net](http://www.istladin.net)

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Passo San Nicolò tel. +39 0462 763269

Rifugio Tobità del Ghiagher tel. +39 0462 602385

### UFF. TURIST. MAZZIN E CAMPITELLO

tel. +39 0462 609650 - [infomazzin@fassa.com](mailto:infomazzin@fassa.com)

tel. +39 0462 609620 - [infocampitello@fassa.com](mailto:infocampitello@fassa.com)

## MUSEO PRIVATO DELLA GRANDE GUERRA A PASSO FEDAIA - CITTÀ DI GHIACCIO

La tappa B22 che dal Passo Pordoi conduce al rifugio Contrin tocca anche la Marmolada che durante il Primo Conflitto Mondiale fu uno dei teatri di guerra più tremendi soprattutto a causa delle proibitive condizioni atmosferiche e temperature che durante l'inverno si attestavano abitualmente attorno a meno 20 gradi sottozero.

Per mettere al riparo i soldati austro-ungarici sia dal fuoco nemico che dal freddo e dalle valanghe il tenente e ingegnere austriaco Leo Handl progettò e costruì sotto il ghiacciaio della Marmolada un geniale e imponente complesso di gallerie. La città di ghiaccio si sviluppava per 12 chilometri con depositi, cucine e dormitori che potevano ospitare fino a 70 soldati, per un certo periodo perfino dotate di corrente elettrica. Abbandonate nel 1917, furono ben presto inghiottite dal ghiaccio e si ritiene che già tre anni dopo non esistessero più.

Col il ritiro del ghiacciaio in questi ultimi anni è venuto alla luce molto materiale bellico, ancora in perfetto stato di conservazione, che si trova oggi esposto al Museo della Grande Guerra al Passo Fedaià, a fianco della stazione a valle della cabinovia Pian dei Fiacconi.

**Per informazioni: cell. +39 347 7972356 - tel. +39 0462 601181**

**e-mail: [Debernardin@libero.it](mailto:Debernardin@libero.it) - [www.cimeetrincee.it](http://www.cimeetrincee.it)**

**Apertura da fine maggio a fine settembre con orario: 10.00 - 12.00 / 14.00 - 17.00**

## TAPPA B24: Fontanazzo - Rifugio Antermoia

# B24

↗ 1100 m

↘ 0 m

🕒 3.50'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dall'abitato di Fontanazzo si sale verso nord-ovest lungo la mulattiera (segnavia 577), selciata in alcuni tratti particolarmente ripidi, che con alcuni tornanti porta all'imbocco dell'arco vallivo sospeso della Val de Dona. Superati alcuni gruppi di insediamenti pastorali si giunge alla confluenza del sentiero 580 che risale la Val de Udai da Mazzin. Per i prati di Camerloi si prosegue verso la testata della valle, che si sviluppa sui ghiaioni in parte rinverditi del versante orientale della Cima di Dona, raggiungendo l'omonimo rifugio. Attraverso il ghiaione del versante meridionale di questa cima si raggiunge il rifugio Antermoia.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Antermoia si raggiunge in breve il Passo di Dona. Scesi nel l'omonima valle sospesa si superano alcuni agglomerati pastorali, portandosi quindi in vista del fondovalle di Fassa. Lungo una mulattiera, a tratti selciata, attraverso il bosco si scende sino al paese di Fontanazzo.

### COSA VEDERE

**Ambiente** - Questo percorso permette d'apprezzare il passaggio dalle coste verdeggianti delle valli laterali di origine vulcanica ai paesaggi lunari caratteristici delle alte quote dol-



*Il Catinaccio visto da Passo Principe.*

*Il Lago d'Antermoia.*



mitiche. La vegetazione cambia progressivamente dal bosco ai pascoli di alta quota sino alle erbe pioniere caratteristiche dei ghiaioni.

**Lago d'Antermoia** - L'origine parzialmente carsica influenza le alterazioni del livello dell'acqua sul quale influiscono non solo il passare delle stagioni ma la stessa natura del terreno e lo scioglimento delle nevi perenni. Quello d'Antermoia è l'unico lago di un certo rilievo che si trovi nel gruppo dolomitico del Catinaccio. La sua grande fama gli deriva dalle limpide tonalità delle acque nelle quali, peraltro, non esiste alcuna fauna ittica.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Dona tel. +39 338 8538430

Rifugio Antermoia tel. +39 0462 602272

### UFFICIO TURISTICO MAZZIN

tel. +39 0462 609650 - infomazzin@fassa.com - www.fassa.com

## MUSEO LADIN DE FASCIA E ISTITUT CULTURAL LADIN

Per coloro che, oltre alle bellezze naturali che hanno potuto cogliere a profusione lungo tutto il percorso di Via Alpina, desiderassero conoscere la storia della gente ladina che abita la val di Fassa, è d'obbligo una visita al Museo Ladin de Fascia a San Giovanni, piccola frazione posta fra Vigo e Pozza di Fassa. Qui nelle luminose sale espositive e grazie alle tecnologie museali più innovative, si può compiere in prima persona un viaggio



affascinante e completo nella storia e nelle tradizioni della valle che può essere completato con la visita alle sue sezioni sul territorio: la segheria veneziana di Penia risalente al 1600 e tuttora funzionante per l'uso dei censiti della località, il mulino ad acqua di Pera di Fassa ed il laboratorio del bottaio di Moena.

A breve distanza si trova un complesso di edifici che ha svolto un ruolo di rilievo nella storia: la chiesa della Pieve sul cui sagrato all'uscita dalla messa domenicale, nei secoli scorsi, avevano luogo le assemblee della popolazione della valle per discutere le questioni di comune interesse, la canonica ed il grande fienile granaio dal quale è stata ricavata la sede dell'Istitut Cultural Ladin. Qui si trova anche una biblioteca specializzata nelle tematiche delle minoranze linguistiche.

**tel. +39 0462 760182 - www.istladin.net - museo@istladin.net**

## TAPPA B25: Rifugio Antermoia - Rifugio Bolzano (BZ)

# B25

↗ 660 m

↘ 760 m

🕒 4.20'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Lasciato il rifugio Antermoia, si attraversa il ruscello dirigendosi a sinistra verso il lago omonimo, di un bel colore grigio e blu, dove secondo alcune leggende locali tenevano i loro incontri le streghe della Val di Fassa. Si costeggia la sponda sinistra, per poi percorrere, sul piano, l'alluvionale Valon d'Antermoia. Se ne risale la testata, ancora innevata all'inizio della stagione estiva, giungendo al Passo d'Antermoia. Da qui, per i ghiaioni alla base del Catinaccio d'Antermoia, si raggiungono il Passo Principe ed il rifugio omonimo.



*Nel cuore del Catinaccio.*

Si entra in Provincia di Bolzano con ripidi e stretti tornanti si discende nella Busa del Principe. Ad un bivio si va a destra attraverso la suddetta conca, per poi risalire l'angusta gola verso il Passo Molignon. Si attraversano isolate pietraie sommitali per scendere, infine, al rifugio Alpe di Tires.

Da qui si va in direzione ovest su comodo sentiero che taglia gli alti pascoli del Buco dell'Orso. Con stretti tornanti si risale uno scosceso pendio, si aggira la base della Cima di Terzarossa, si va ancora in diagonale a superare un pilone di lava porfirica, uscendo infine sul pianoro dello Sciliar. Si passa fra due modeste elevazioni costituite da dolomia principale, uno dei pochi esempi di questa formazione ancora esistenti nelle Dolomiti Occidentali e, per placche levigate, zolle e pietraie, attraverso la parte più stretta dell'altipiano, si raggiunge il sentiero n. 1 che, verso sinistra, porta al rifugio Bolzano.

### VARIANTE

Anche se frequentata prevalentemente nel senso opposto, è possibile effettuare la salita alla cima del Catinaccio d'Antermoia lungo l'omonima ferrata est e la discesa lungo la ferrata ovest (segnavia 585).

Poco prima di raggiungere il Passo d'Antermoia si stacca il percorso attrezzato che sale verso la cima, sfruttando numerose cenge e canali. Per raggiungere la cima occorre seguire verso nord la cresta, particolarmente esposta. Quindi, per scendere, è necessario percorrere verso sud la medesima cresta e, lungo altre cenge e canali del versante sud, si scende sino al Passo Principe.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Bolzano si attraversano, in direzione est, le pietraie sommitali dello Sciliar. Si scende dapprima per pendici scoscese e dirupate e poi, sul piano, si arriva al rifugio

Alpe di Tires. Per roccette si risale il versante opposto scendendo, poi, ad una prima sella. Si va verso il vicino Passo Molignon. Di fronte si trovano il Passo Principe ed il rifugio che si raggiungono attraverso la conca omonima. Si sale a sinistra al Passo d'Antermoia dal quale ci si cala nel vallone sottostante, giungendo al rifugio Antermoia.

## COSA VEDERE

**Ambiente** - Lungo tutto il percorso è possibile osservare l'azione dei ghiacci che fino a circa diecimila anni fa ricoprivano tutta l'area. La vegetazione arborea è praticamente assente ma si riesce ad apprezzare l'azione di colonizzazione delle prime specie erbacee, adattatesi alla quota ed all'ambiente. Le torri dolomitiche verticali caratterizzano quasi tutto il versante settentrionale del territorio attraversato, mentre a sud i rilievi sono più dolci, modellati dall'azione erosiva del ghiaccio. Molto vasti sono i conoidi ghiaiosi che caratterizzano i vari colatoi delle pareti.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Antermoia	tel. +39 0462 602272
Rifugio Passo Principe	tel. +39 0462 764244
Rifugio Alpe di Tires	tel. +39 0471 727958
Rifugio Bolzano	tel. +39 0471 612024



*Lo Sciliar.*

## LE MASCHERE NELLA TRADIZIONE FASSANA

A differenza dell'italiano, che con il termine "maschera" designa sia la copertura del volto che il personaggio mascherato, il ladino possiede una voce specifica per indicare il mezzo materiale con cui le figure mascherate (mèscres) celano il proprio viso: "facera", ciò che copre la faccia dando all'individuo una nuova identità. Le "faceres", intagliate nel legno e dipinte, sono intimamente legate al carnevale e costituiscono una delle più significative espressioni della cultura popolare particolarmente viva e radicata in Val di Fassa. Esse si dividono in "faceres da bel" e "faceres da burt".



↗ 330 m

↘ 1770 m

🕒 4.20'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Si lascia l'altipiano dello Sciliar, scendendo di quota per 500 m sul sentiero n. 1, lungo il crinale fino all'Alpe Seggiola. Da qui comincia un sentiero accidentato tra le ripide pareti di una gola, che porta a Fiè. Il sentiero, detto "Knüppelweg", è costruito su passerelle di legno e corre lungo il rio Schlernbach. Ad un incrocio, con area di sosta, a sinistra parte il sentiero verso Monte Cavone. Si segue il sentiero pianeggiante nel bosco sotto la Cima di Maglio; la meta è il rifugio Monte Cavone. Si segue quindi il segnavia 7, poi in leggera salita si segue il segnavia 4a e alla fine il sentiero 4 che scende a Tires (1015 m).

Il rifugio Monte Cavone, con possibilità di pernottamento, si trova a 1733 m, sotto il monte omonimo; resta quindi da affrontare una discesa di 700m per arrivare a Tires, centro principale della Val di Tires. Dal Monte Cavone scendono numerosi sentieri forestali a Tires e a tratti si può prendere spesso la scorciatoia segnata 4a.

Al tempo in cui fu posta la segnaletica della Via Alpina questo tratto di percorso era assai mal segnalato, quasi assenti indicatori e segnavia. Ancora oggi il sentiero verso Tires è mal segnalato ma in via di miglioramento, è quindi lasciato al singolo escursionista di scegliere il percorso, tra i tanti, basandosi sulle carte topografiche. Ad ogni modo la meta della tappa è Tires, collegata a Bolzano da autobus di linea. Ci si servirà dunque di questo collegamento per raggiungere velocemente il capoluogo di provincia.



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dalla stazione degli autobus partono più corse giornaliere per Tires, a ca. 1.000 m d'altitudine. Da lì il sentiero conduce al Rifugio Monte Cavone, da cui si seguono i segnavia 4, 4a, e 7 sotto la Croda del Vaglio finché si arriva sul sentiero „Knüppelweg“ (n. 1). Lungo il Rio Sciliar si sale verso nord fino all'Alpe Seggiola (1.940 m) e si prosegue per la meta, il rifugio Bolzano (2.450 m).

## COSA VEDERE

**BOIZANO:** Centro storico e Via dei Portici, Duomo, monumento al poeta cortese Walther von der Vogelweide; Musei: Museo Civico, Museo di Storia Naturale, Museo di Arte Moderna, Museo Provinciale Archeologico (presenta la protostoria e la preistoria del territorio, attrazione principale "Ötzi" la mummia di 5.000 anni trovata nel ghiacciaio del Similaun). Castelli: Roncolo, Mareccio, Cornedo, Haselburg, Firmiano.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Bolzano

tel. +39 0471 612024

cell. +39 335 6061905

### CONSORZIO TURISTICO

#### VIGNETI E DOLOMITI

Pillhofstraße, 1

I-39057 Frangart (BZ)

tel. +39 0471 633488

fax +39 0471 633367

[www.suedtirols-sueden.info](http://www.suedtirols-sueden.info)



*Lungo il Rio Sciliar.*

↗ 1300 m

↘ 390 m

🕒 7.15'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal luogo di pernottamento a Bolzano, ci si dirige lungo il Tàlvera fino alla stazione della funivia, costruita nel 1937, (studiare il percorso!) che porta a S. Genesio. Dall'alto della funivia si ha un'ampia vista sulla città di Bolzano, situata in una fertile conca alla confluenza del Tàlvera, dell'Isarco e dell'Adige. Sui pendii del Renon e lungo il Guncina prosperano famosi tipi di vitigni.

Da S. Genesio (1087 m), sempre seguendo la segnaletica E verso nord-ovest, si raggiunge con modesta salita di 1h la Gasthof Edelweiss (1351 m). Da qui sempre sul sentiero 1 (anche E5) in leggero saliscendi, ma perlopiù pianeggiante attraverso prati e lariceti dell'altipiano del Salto, si arriva fino all'altura di Langfenn (1527 m, Gasthaus), il punto più elevato del Salto. Il Salto è l'unico altipiano in Europa con boschi di larici così estesi.

Dai prati di Langfenn si scende per un breve tratto fino al parcheggio (Schermoos) da cui, sempre seguendo i segni del sentiero di lunga percorrenza, si sale ai prati di Rindl e poi al Giego di Mèltina (1733 m), camminando tra pascoli circondati da radure su cui crescono grandi larici. Rimanendo in quota, si prosegue attraverso il bosco Jöchlwald fino alla Casera di Mèltina dove c'è possibilità di ristoro. Il sentiero europeo (E5) procede verso nord, in lieve salita fino al Giego dei Prati. A questo punto si deve assolutamente fare una deviazione agli ometti di pietra, chiamati "Stoanernen Mandln" sul Dosso Bello, cima isolata sopra il Sarentino che offre un'ampia vista lontano su numerosi gruppi di montagne circostanti.

La Via Alpina si snoda ora su una cresta dell'Alta Via Aveglinese passando per il Giego di Monte Croce, la cima più alta della cresta, lungo il Riposo di Maia e poi tra pascoli fioriti scendendo alcuni metri al rifugio Merano (1960 m), meta della tappa. Dalla Casera di Mèltina al rifugio ci vogliono circa 2h.

Questa tappa con i suoi 21 km è relativamente lunga, ma si snoda prevalentemente in piano o al massimo in leggera salita.

Circa 1 km dopo il Giego di Mèltina, nella zona dei prati Rindlwiesen, il sentiero n. 4 (E5) svolta a destra della strada carrabile verso il parcheggio (Schermoos). Questa deviazione non è segnalata e può facilmente passare inosservata.

Maso a San Genesio.



Rifugio Merano.



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Ci allontaniamo dal rifugio del Club Alpino altoatesino sull' Alpe Kirchsteiger in direzione sud e iniziamo la lunga tappa che, quasi sempre in quota, ci porta al capoluogo di provincia. L' itinerario segue il sentiero di lunga percorrenza europeo E5, passa per il Monte Zoccolo e arriva alla funivia San Genesio con cui si scende a valle fino a Bolzano.

## COSA VEDERE

Dal rifugio si possono raggiungere le cime Ivigna e Hirzer, molto note tra gli alpinisti, scegliendo tra le varie possibilità di ascesa: da facili a impegnative. Il rifugio è una meta di tappa preferita sul sentiero di lunga percorrenza E5 e sul circuito "il Ferro di Cavallo" in Val Sarentino.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Merano

tel. +39 0473 279405

### CONSORZIO TURISTICO VIGNETI E DOLOMITI

Pillhofstraße, 1 - I-39057 Frangart (BZ)

tel. +39 0471 633488 - fax +39 0471 633367

[www.suedtirols-sueden.info](http://www.suedtirols-sueden.info)

### LA CANTINA ARUNDA-VIVALDI

Arunda-Vivaldi, la cantina di produzione spumanti più in quota d'Europa; si trova a Meltina a 1200 metri di altitudine, dove si imbottigliano dal 1979 eccellenti "bollicine" secondo il metodo tradizionale (méthode champenoise).

Possibilità per visite e degustazioni:

tel. +39 0471 668033

[www.arundavivaldi.it](http://www.arundavivaldi.it)



### KNOTTNKINO

Il Knottnkino si trova sopra Postal, nelle vicinanze del paese di villeggiatura di Verano; è stato fondato nel 2000. Sul "Roatstoanknottn" troverete circa 40 sedie da cinema in legno di castagno, grazie alle quali potrete ammirare un panorama mozzafiato sulla Val d'Adige e sul Gruppo del Tessa, così come sulla natura circostante. Un'esperienza unica che nemmeno il miglior film di Steven Spielberg saprebbe regalarvi!

### ASSOCIAZIONE TURISTICA AVELONGO-VERANO

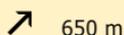
I-39010 Avelengo

tel. +39 0473 279457

fax +39 0473 279540

[www.hafling.com](http://www.hafling.com)

e-mail: [info@hafling.com](mailto:info@hafling.com)



650 m



220 m



2.40'

**Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Dal rifugio Merano, base della tappa, con una veloce ascesa sul Mittagger si può arrivare ad avere uno splendido panorama sulle Alpi della Val Sarentino con le cime del Mittelgebirge, coronate da boschi. Queste montagne formano un ferro di cavallo circondando il letto del Tàlvera. Ad ovest si spingono fino alla Val d'Adige e alla Val Passiria. I versanti sud terminano alla lastra porfirica degli altipiani di Avelengo e del Salto. Tra le cime più alte si annovera il vicino Picco Ivigna, simbolo di Merano.

Si cammina ora per 4 km in leggera discesa su una strada sterrata, passando per l'alpe Kirchsteig e l'alpe Pivigna fino alla stazione a monte della funivia per Merano. Particolarità della zona, il paesaggio del Mittelgebirge dello spalto porfirico riconoscibile dal colore rossastro.

Scendendo con la funivia sopra la Val di Nava, così significativa dal punto di vista geologico, si può seguire anche la sequenza delle fasce di vegetazione: al verde scuro degli abeti e dei larici, attraverso il verde più chiaro del bosco misto, si sostituiscono vigneti, frutteti, castagni, alberi di fico ed infine palme accanto ad una vegetazione quasi mediterranea.

Dal fondovalle, con un autobus di linea si raggiunge la meta della tappa, Merano e più precisamente il paese di Tirolo.

Una funivia porta in cinque minuti dal paese di Tirolo all'Hochmuth dove è possibile pernottare. Durante il tragitto, una struttura in fondovalle cattura la nostra attenzione per la sua estensione, è l'Ippodromo di Merano sulla Gampenstraße, uno dei più belli e grandi in Europa. Si continua poi per uno stretto sentiero tra le rocce fino



*Tirolo, St. Valentin, Alta Via di Merano.*

all'alpe Leiteralp (1522 m), dove è possibile ristorarsi e pernottare. La meta della tappa B 28 è il rifugio Hochgang (1839 m), che si raggiungerà con una leggera salita di circa 3 km sull'Alta Via di Merano.

Per prepararsi a questa tappa è opportuno procurarsi gli orari di mezzi di trasporto e impianti di risalita.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Casa del Valico si segue ancora un tratto, per parte stretto, dell'Alta Via di Merano n. 24. Presso la locanda Hochmuth si prende la funivia fino a Tirolo per poi proseguire in bus, con possibile sosta a Merano, sino al lato opposto della valle. Da qui sempre in funivia si sale per la Val di Nova fino al Piffinger Köpfl. Si continua poi a piedi tra alpeggi fino al rifugio Merano (1.940 m, AVS).

## COSA VEDERE

La Forcella del Valico, sopra all'omonimo rifugio, costituisce l'accesso da sud al gruppo del Tessa caratterizzato da cime piramidali e da spigoli. Questo gruppo si spinge fino alle pareti imponenti delle Alpi Ötztaler, che si ergono imponenti sullo sfondo. Le sue cime più alte sono la Cima di Tessa, il Monterosso, la Hohe Weiße e il Monte Fiammeggiante.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Merano tel. +39 0473 279405

Rifugio Casa del Valico tel. +39 0473 449015 - Cell. +39 333 5745539

## LA CASCATA DI PARCINES

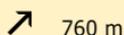
La Cascata di Parcines, visibile anche dal lato a valle della Val Venosta, è sicuramente un miracolo unico della natura e la cascata più suggestiva dell'intero arco alpino. Le eccezionali masse d'acqua del torrente di raccolta situato a 2.800 m d'altitudine sulla Cima Fiammante piombano dapprima da gradoni rocciosi per poi riversarsi, come guidate da un'impressionante forza della natura, quasi perpendicolarmente da un'altitudine di 97 m. Le masse d'acqua sono particolarmente copiose al momento del disgelo (da maggio a luglio) oppure dopo un forte temporale (portata d'acqua: da 4.000 a 10.000 litri al secondo).



### ASSOCIAZIONE TURISTICA PARCINES, RABLÀ E TEL

39020 Parcines - Tel. +39 0473 967157 - Fax +39 0473 967798

www.partschines.com - info@partschines.com



760 m



1220 m



5.30'

### **Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

La tappa inizia al rifugio Hochgang nel cuore della zona protetta del Parco Naturale del Gruppo di Tessa. Il percorso segue il sentiero AVS Jugendweg (che corrisponde ad un tratto dell'Alta Via di Merano), passa per alpeggi e prosegue in lieve discesa fino al rifugio Nassereit (1523 m, ristoro e pernottamento possibili) nella Valle di Tel (Zieltal).

Altri possibili luoghi di sosta lungo la tappa verso la Jausenstation Patleid (meta della tappa, 1368 m) sono le locande Giggelberg, Hochforch, Grub e Galmein; in maggior parte sono collegate, secondo tradizione, da piccole teleferiche ai paesi in fondovalle.

La tappa B 29 si svolge senza alcuna difficoltà di orientamento con dislivelli minimi (ad eccezione dell'attraversamento di ruscelli che è assicurato) tra pascoli o boschi misti, ricalcando per buona parte il tracciato dell'Alta Via di Merano, assai frequentata e sicura. Potrebbe sembrare strano che il sentiero passi spesso tra masi.

Si potrebbero trovare difficoltà nell'attraversare i torrenti se sono previste forti precipitazioni nel periodo dell'escursione, poiché il sentiero potrebbe risultare difficilmente riconoscibile; inoltre, in determinate situazioni, c'è pericolo di caduta massi.

Gli escursionisti della Via Alpina attraversano in due tappe giornaliere l'intero versante sud del gruppo di Tessa.

### **DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO**

La tappa si snoda senza difficoltà di orientamento tra pascoli e boschi, quasi sempre in piano, seguendo l'Alta Via Merano molto frequentata e sicura (segnavia 24). Questa giornata di marcia conduce l'escursionista della Via Alpina dal punto tappa Patleid in direzione est attraverso il versante sud del Gruppo del Tessa. Meta di tappa è il rifugio Casa del Valico a 1.839 m.



*Sentiero AVS "Jugendweg".*

## COSA VEDERE

Naturno è uno delle più famose località turistiche della regione. Il clima è molto favorevole e il paese è circondato da frutteti. La zona infatti è annoverata fra quelle più soleggiate in Europa: in media 315 giorni di sole all'anno. Da Naturno, attraverso la Val Senales, si raggiunge il versante sud delle Alpi Ötztal con il ghiacciaio del Similaun e la Palla Bianca. Il comune vanta antiche tradizioni. La chiesina di San Procolo (Prokuluskirchlein) ne è valida testimonianza. L'ente per i Parchi Naturali ha aperto qui un punto informativo, la Casa del Parco del Gruppo di Tessa, per offrire al visitatore un primo sguardo sul meraviglioso mondo, culturale e naturale, di questa area protetta.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### IN RIFUGIO

Rifugio Casa del Valico tel. +39 0473 449015 - cell. +39 333 5745539

### ASSOCIAZIONE TURISTICA TIROLO

Via Principale, 31 - I-39019 Tirolo (BZ)

tel. +39 0473 923314 - fax +39 0473 923012 - info@dorf-tirol.it

## VINO DI PRODUZIONE PROPRIA - UNA VERA DELIZIA

Circa 300 viticoltori lavorano nei vigneti che si estendono nei dintorni di Naturno ed in Val Venosta, producendo soprattutto vini rossi come il Vernatsch e il Pinot Rosso e vini bianchi come il Pinot Bianco, il Silvaner ed il Müller-Thurgau. Particolari processi d'affinazione e l'utilizzo di botti in legno regalano al vino il suo particolare carattere. Durante numerose degustazioni proposte dalle cantine, gli intenditori possono gustare appieno la bontà del vino di questa zona. Tra i distillati occupa una posizione di spicco il "Marilleler", considerato il "Re" dei distillati.

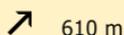


### Podere vinicolo Falkenstein e Unterortl

Visite guidate da aprile a novembre, ogni giovedì alle ore 15.30

Infos Iscrizione: presso l'Associazione Turistica di Naturno, tel. 0473 666077

Visite fuori orario su prenotazione presso il podere agricolo.



610 m



670 m



3.20'

**Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Da Patleid (1386 m) il sentiero (n. 24A, n. 24) si snoda in leggera salita per la Val Senales. S'incontrano di continuo tipici masi che invitano alla sosta e a uno spuntino.

Con un po' di fortuna si scorge in basso il castello Juval, situato sul versante opposto all'imbocco della Val Senales, in un luogo importante già nella preistoria. Dal 1983 è l'abitazione di Reinhold Messner, che ha qui collocato alcune collezioni di opere artistiche aperte ai visitatori. Chi si diletta col binocolo può riuscire a scorgere il famoso personaggio.

Si prosegue passando il Wald-Hof (1459 m), nei pressi del quale sul bordo del sentiero si trova una cappella, restaurata, dedicata a san Francesco, per arrivare all'ex-locanda Gasthof Unterperfl. 1,5 km dopo la locanda si scorge l'idilliaco paese di Santa Caterina, costruito sulle mura di cinta dell'antico castello di Senales.

Durante questa tappa ci sono molte possibilità di pernottamento, una è la locanda Gasthof Neuratheis (960 m), che si trova sulla strada che da Naturno entra in Val Senales e che si raggiunge scendendo per una ripida mulattiera (sentiero archeologico A7). Sono chiamati sentieri archeologici quei percorsi che erano già frequentati da cacciatori e raccoglitori in tempi preistorici.

A Neuratheis bisogna attraversare la strada maestra, poi si continua nel bosco sul n. 26 addentrandosi nella valle. Il paese cui si arriva dopo 4 km si chiama Certosa, il cui nome rimanda ad un convento di certosini qui fondato nel XIV secolo. Certosa, a 1327 m, è la meta della tappa B 30. Di fronte al paese sbocca la Val di Fosse dove si trova il luogo abitato più alto dell'Alto Adige il maso Eishof, 2071 m.

Tutti i passaggi esposti del sentiero sono attrezzati con scale, gradini o corde di acciaio. Per ogni tratto di percorso è prevista ampia possibilità di sosta, tuttavia, è bene non dimenticare mai che ci si trova in montagna.

*Castel Juval.*

*Lo spuntar del sole.*



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Si lascia Certosa (1.327 m) seguendo il sentiero n. 26, dopo circa 4 km in discesa si raggiunge Rattisio. Da qui si passa a seguire il sentiero archeologico A6 e si sale a Santa Caterina. Si riprende l'Alta Via di Merano n. 24 fino a raggiungere seguendo la diramazione n. 29 la Jausenstation Patleid.

## COSA VEDERE

Appena superato il bivio per la Val di Fosse si trova l'indicazione per Certosa (1.327 m), sede del comune di Senales. La storia di questo paese lo ha reso diverso da altri caratterizzati da un'economia rurale. Il conte Enrico, signore del Tirolo, fondò qui nel 1326 un convento dei Certosini. La certosa Alleregensberg rimase tale fino al 1782 e poi passò gradatamente in mano a contadini ed artigiani, che adattarono le celle dei monaci ad abitazioni. Così si formò un paese, che nel 1924 bruciò fino alle fondamenta. Oggi si riconoscono alcuni resti dell'antico edificio. Una parte del chiostro gotico e delle entrate delle celle sono state magnificamente restaurate e d'estate ospitano mostre di artisti locali.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### ASSOCIAZIONE TURISTICA TIROLO

Via Principale, 31 - I-39019 Tirolo (BZ)

tel. +39 0473 923314 - fax +39 0473 923012 - info@dorf-tirol.it

### ASSOCIAZIONE TURISTICA VAL SENALES

I-39020 Val Senales (BZ)

tel. +39 0473 679148 - fax +39 0473 679177 - info@schnalstal.it

## RICETTA TIPICA: "SCHNALSER SCHNEEMILCH" (DOLCE TIPICO DEL POSTO)

### Ingredienti:

- 500 gr. pane bianco tagliato a cubetti
- latte tiepido per inumidire il pane
- 1 cucchiaio di rum
- mezzo cucchiaino di cannella
- 40 gr. di sultanine
- 40 gr. di pinoli
- 1/8 litro panna montata

### Preparazione:

Mischiare il pane tagliato a cubetti con il latte tiepido e il rum. Lasciare riposare per circa mezz'ora. Infine aggiungere la cannella, i pinoli e le sultanine e mescolarci delicatamente la panna montata. Mettere il tutto in coppe al fresco.

↗ 1850 m

↘ 150 m

🕒 6.30'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Nel suo insieme questa tappa è molto varia dal punto di vista paesaggistico, culturale e storico, infatti, si snoda tra siti naturali e culturali molto significativi. I sentieri sono ora comodi percorsi nel bosco, ora ardui sentieri alpini in ambiente di alta montagna con vegetazione scarsa.

Da Certosa si cammina lungo la valle fino a Nostra Signora di Senales, luogo di pellegrinaggio assai frequentato (1508 m) e centro principale della valle. Tipici masi, segnati dalle intemperie e con i balconi fioriti non contrastano con gli alberghi e le case di recente costruzione. Al limite superiore sinistro del paese si trova il Parco Archeologico Senales (Museo e attiguo parco con mostra che documenta sull'ambiente in cui viveva l'uomo dei ghiacci), che merita decisamente una visita. Si illustrano temi che spaziano dalle più antiche tracce dell'uomo fino all'uomo dei ghiacci, ai suoi modi di vita e fonti di sostentamento.

Da questo punto della valle si può già scorgere il Passo di Tisa (Tisenjoch).

Oltre i tornanti, seguendo il sentiero n. 15, per una ripida scala si raggiunge il lago artificiale di Vernago, la cui acqua viene incanalata in una condotta che la porta 1100 metri più in basso verso Naturno. Questo lago ha coperto ottimo suolo coltivabile e ha cambiato il paesaggio e il microclima della valle. Oltrepassata la diga si arriva al paesino di Vernago. Vernago è un luogo di vacanze assai frequentato e il punto di partenza per il rifugio Similaun, 3019 m. Attorno a Vernago si trovano i campi di cereali più alti in tutta Europa, appena fuori del paese ci si trova sugli alpeggi.

Dal paese di Vernago in circa 4h, si raggiunge il Passo di Tisa 3210 m, luogo di ritrovamento di Ötzi. Portandosi dall'altro lato della valle, dopo aver attraversato la strada si sale, verso nord, all'alpe di Tisa e poi si prosegue per la Val di Tisa per arrivare al Gogo Basso (Niederjoch) dopo una salita di 1200 m.

Si seguono le orme di Ötzi su un antico sentiero lungo il quale sono stati fatti importanti ritrovamenti archeologici risalenti alla preistoria. Tali reperti hanno permesso di scoprire molte particolarità del paesaggio culturale vecchio di millenni. Alto sul passo, al confine tra Italia e Austria, sta il rifugio Similaun, punto d'appoggio prima di iniziare la discesa verso la valle Ötztal, e con i suoi 3019 m, punto più alto raggiunto dalla Via Alpina.

*A Madonna di Senales; Rifugio Similaun.*



Nel suo insieme questa tappa è lunga e richiede buone condizioni fisiche, si tratta pur sempre di superare quasi 1700 m di dislivello in salita. Pertanto è consigliabile rimandare al giorno seguente la deviazione al luogo del ritrovamento della mummia del ghiacciaio.

## **DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO**

Dopo una breve deviazione al luogo di ritrovamento di „Ötzi“ al Passo di Tisa, si scende da oltre 3.000m sul ripido sentiero Nr. 2 nella Valle di Tisa, dove diventa più pianeggiante. Da Vernago sul Lago (1.710 m) il percorso diventa meno impegnativo e volendo si può visitare il Parco Archeologico prima di raggiungere Certosa.

## **COSA VEDERE**

Il ritrovamento di Ötzi in Val Senales ebbe una vasta eco nel mondo archeologico. Sciogliendosi, il ghiacciaio restituì il corpo di un uomo morto 5300 prima. Il ghiaccio lo aveva preservato dalla decomposizione: una mummificazione naturale. Con il corpo furono restituiti gli abiti, gli attrezzi, le armi e gli utensili che portava con sé. Grazie a questo ritrovamento, oggi abbiamo maggiori conoscenze sulla vita nel periodo neolitico. Al passo (3210 m), nelle vicinanze del rifugio Similaun, un obelisco e una lapide ricordano il sensazionale ritrovamento avvenuto nel 1991.

## **POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO**

### **ASSOCIAZIONE TURISTICA VAL SENALES**

I-39020 Val Senales (BZ)

tel. +39 0473 679148 - fax +39 0473 679177 - info@schnalstal.it

### **IN RIFUGIO**

Rifugio Similaun

tel. +39 0473 669711

## **ARCHEOPARC**

ArcheoParc è un museo all'aperto ed al coperto interattivo con video su Ötzi, l'Uomo del ghiaccio. Diverse manifestazioni all'aperto: preparazione del pane, lavorazione e cottura della terra argillosa, tiro con l'arco, tessitura su telaio neolitico. Un parco giochi per bambini. Tutti i giorni attività tradizionali: tiro con l'arco, preparazione del grano e cottura del pane nei forni, vita nelle capanne (ricostruzioni seguendo reperti del lago di Costanza).

Madonna 163

39020 Val Senales

tel. +39 0473 676020 - fax +39 0473 676263

www.archeoparc.it - email: info@archeoparc.it



0 m



1123 m



3.35'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal rifugio Similaun non bisognerebbe assolutamente perdersi la deviazione, che richiede circa 40-50min, fino alla forcella Tisenjoch, luogo di ritrovamento dell'uomo dei ghiacci Ötzi. Un monumento indica il punto esatto del ritrovamento con spiegazioni in diverse lingue. Da questo punto si può scendere direttamente in direzione nord-est per i nevai rimasti e i circhi glaciali coperti da pietrisco; nel punto noto come "Beim Bild" si ritrova la strada segnata. È tuttavia consigliabile e più sicuro ritornare al rifugio lungo il tratto di sentiero segnato, da cui si ha una vista impressionante sul Similaun (3.599 m). Arrivati al rifugio ci si tiene sulla sinistra e si segue il sentiero che scende lungo il Ghiacciaio del Giogo Basso. Il sentiero diventa ben presto più pianeggiante e si attraversa comodamente un prato alpino fino al rifugio Martin-Busch-Hütte, incastonato tra il Seikogel, il Sennkogel e il Kreuzkogel a ovest e lo Schalkkogel a est, tutti sopra i 3.300 m, mentre lo Schalkkogel supera addirittura i 3.500 m (1h30min - 2h).

Dal rifugio Martin Busch si prosegue comodamente lungo un ampio sentiero sempre in discesa fino alla capanna del pastore da cui si dirama verso destra un sentiero per il rifugio Ramolhaus. La Via Alpina però va oltre, seguendo il sentiero in uscita dalla valle. Pian piano il paesaggio diventa più verdeggiante e si arriva alla distesa erbosa su cui sorge la cappellina di St. Anna. Secondo la leggenda in questo posto sorgeva il vecchio paese di Vent. Si prosegue lungo il ruscello Niedertalbach, finché, poco prima di Vent, un sentierino quasi invisibile si dirama a sinistra addentrandosi in un bosco di pini mughi. Sul sentierino si incontra un cartello con l'indicazione per "Hohler Stein". La piccola deviazione di circa 10 min vale davvero la pena, poiché Hohler Stein (pietra cava) è assai particolare!

Dopo aver raggiunto nuovamente l'ampio sentiero escursionistico si torna a Vent, il paese alpino ai piedi del monte più alto del Tirolo, il Wildspitze con i suoi 3.774 m.

## VARIANTE

Dal rifugio Similaun si raggiunge la forcella Tisenjoch in circa 1h.

Una piccola sosta al "Hohlen Stein" nel tratto inferiore dell'itinerario che parte dal rifugio Martin Busch in direzione di Vent. Si tratta di una zona di caccia della metà dell'era glaciale, utilizzato nei mesi estivi dai cacciatori che seguivano la selvaggina per i passi alpini. Il sito è una ricostruzione fedele all'originale e riporta il visitatore in un mondo da tempo dimenticato.



*Lo Schalkkogel, vista sul paese di Vent, il "Hohle Stein" (pietra cava).*

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Vent la Via Alpina porta alla valle Niedertal. Dopo aver attraversato il ruscello Niedertalbach la vegetazione sparisce progressivamente lasciando posto a un paesaggio alpino d'alta quota. Dopo aver passato una piccola capanna dei pastori di pecore si arriva al rifugio Martin Busch, per poi risalire verso il punto più elevato di tutta la Via Alpina, il Giogo Basso con i suoi 3.019 m.

## COSA VEDERE

**Ochsenleger, La cappella di St. Anna:** Secondo la leggenda su questo campo relativamente pianeggiante e ricco d'acqua sorgeva il vecchio insediamento di Vent (Altes Vent). Quando tuttavia una donna straniera, non osando avventurarsi da sola alla sella di Giogo Basso vi chiese ospitalità, venne respinta. Nella notte partorì un figlio e allontanandosi dall'allora fertile Kaser lo maledisse.



La cappella di St. Anna.

**La transumanza delle pecore attraverso il ghiacciaio:** Ogni anno, a giugno, i pastori portano dalla Val Senales le loro pecore, attraverso la forcella Niederjoch ed il ghiacciaio, su pascoli rigogliosi della Niedertal. In autunno tutte le pecore vengono raggruppate all'altezza del rifugio Martin Busch e con le prime luci dell'alba incomincia il non poco pericoloso cammino verso la direzione opposta. La transumanza delle pecore, ogni anno, rappresenta un vero e proprio spettacolo e per l'occasione, a Vernagt, viene organizzata una grande festa.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Rifugio Martin Busch tel. +43 5254 8130

Ufficio Turistico Vent tel. +43 5254 8193

### FRANZ SENN IL PARROCO DEI GHIACCIAI

Franz Senn (1831 - 1884), nato a Längenfeld, è considerato il pioniere degli arbori del turismo in Tirolo e l'iniziatore della fondazione del Club Alpino. Il curato e parroco di Vent ha dato una forte impronta allo sviluppo della valle di Ötztal, tra l'altro, anche ai progetti per la sistemazione di itinerari ed il sostegno all'attività di guida alpina. (Fonte del testo H. Haid).



Ogni anno ha luogo la transumanza delle pecore, che dalla Val Senales attraverso la forcella Niederjoch si dirigono nella Niedertal.

↗ 896 m

↘ 1308 m

🕒 7.50'

**Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Sulla strada da Vent a Rofen, subito dopo il centro di Vent sale sulla destra il sentiero panoramico in direzione nord-ovest. Qui i campi vengono ancora lavorati manualmente, infatti, a causa dell'elevata pendenza del terreno è praticamente impossibile utilizzare le macchine. Inizialmente si segue la strada forestale che conduce alla stazione in quota della seggiovia dello Stablein. In diversi tratti è possibile sfuggire alla strada imboccando dei piccoli sentieri. All'ultimo tornante il sentiero panoramico piega definitivamente a destra, sempre in salita passa accanto ad alcune stalle in rovina in cui in passato veniva custodito il fieno. Oggi è raro che nei punti più alti dei pendii scoscesi si falci ancora l'erba per farne fieno. Il sentiero fa una piega a nord-ovest, in pratica gira intorno al monte Weißkarkogel. Nel suo circo glaciale si trova uno degli innumerevoli laghetti glaciali, raggiungibile con una breve salita. A un'altitudine di circa 2.700 m in leggero saliscendi si attraversa il Mutboden, sempre costeggiando il fianco del pendio. Dal circo glaciale Seiter Kar si sale ancora un pezzo, finché si arriva nel bacino del ghiacciaio Tiefenbachferner (circa 3h40min - 4h). Il Tiefenbachferner è collegato tramite una galleria al Rettenbachferner ed è una zona sciistica non soltanto d'inverno ma anche d'estate, finché le condizioni della neve lo consentono. Vedendo il quadro desolante del ghiacciaio rovinato, l'escursionista si renderà conto che il turismo sciistico non deve prendere il sopravvento, se vogliamo preservare alcune zone incontaminate nelle Alpi. Si scende per la strada carrozzabile fino ai piedi del ghiacciaio; sulla destra parte il sentiero per l'alpe Gaislachalm e per Zwieselstein. Rapidamente ci si lascia alle spalle la vista del ghiacciaio grigio e, dopo una breve discesa ripida, si arriva al lago Petznersee. Quest'ultimo offre un'immagine particolare, con le sue masse melmose grigiastre, chiazze di muschio verde e corsi d'acqua di un azzurro scintillante. Dopodiché si scende ripidamente per delle serpentine. Poiché il terreno è coperto di pietrisco, bisogna stare attenti a non scivolare. Poi il sentiero diventa più pianeggiante e si cammina piacevolmente per i prati lungo il pendio fino all'alpe Gaislachalm (circa 2h). Sulla destra il sentiero E5 scende a Zwieselstein. Chi vuole risparmiarsi la camminata può usufruire del bus che va dalla Gaislachalm a Zwieselstein, percorrendo una bellissima strada nel bosco. Poiché la partenza della tappa successiva è dall'alpe Gaislachalm, la discesa a Zwieselstein non è d'obbligo. Si può pernottare anche in uno dei Gasthäuser alla Gaislachalm, godendosi il tramonto e ripartendo l'indomani senza fatica.

*Sul Weißen Karr l'acqua cade in profondità.*

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Zwieselstein si risale lungo l'E5 all'alpe Gaislachalm. Qui ci si tiene a sud seguendo in una piacevole camminata il pendio. Ben presto però il sentiero diventa molto ripido. Passato il lago Petznersee si arriva al ghiacciaio Tiefenbachferner. Da lì la Via Alpina scende lungo un sentiero attraverso i "Mutböden" e arriva al paese alpino di Vent.

## COSA VEDERE

### Il lago Petznersee a 2.612 m di altezza

Il lago di Petznersee si è prosciugato tra gli anni 1950 e1970. L'area, con i minuscoli rivoli ancora presenti, grazie ai colori tenui, l'erba rigogliosa e la sparuta presenza di pecore, si presenta come un'oasi di pace. Anche se il lago è indicato sulle carte e, nonostante si trovi appena sotto il parcheggio del ghiacciaio Tiefenbachferner nella conca della valle, quasi nessuno lo conosce.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Gaislachalm	tel. +43 5254 2914
Gasthof Sonneck	tel. +43 5254 2905



*Il lago Petznersee, un gioiello inesplorato.*

↗ 1526 m

↘ 238 m

🕒 7.50'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Da Zwieselstein si segue la segnaletica dell'E5 lungo la strada che entra nella valle Venteral. Dopo poco più di 2 km si arriva alla freccia che indica la diramazione dell'E5 per l'alpe Gaislachalm. Seguendo il sentierino in salita attraverso il bosco montano si hanno qua e là splendide vedute sulla valle Venteral. Dopo circa 1h si arriva al piccolo insediamento di Gaislach con i suoi vecchissimi masi. Dopo una breve camminata lungo la strada forestale e in parte per i prati in salita si arriva all'alpe Gaislachalm (circa 1h45min).

Qui si continua a seguire l'E5 in direzione est, che prosegue direttamente dietro il Gasthof Gaislachalm. Inizialmente si percorre un tratto nel bosco, poi il sentiero fa una piega a nord-ovest e si cammina comodamente per i prati dell'alpe Löplealm.

In un'alternanza di radi boschi alpini, alpeggi e piste da sci si prosegue in una camminata veramente piacevole fino alla valle Rettenbachtal. All'altezza del casello del pedaggio si raggiunge la valle e il sentiero fa una curva verso ovest. Seguendo sempre i cartelli dell'E5 e della Via Alpina ci si addentra nella valle lungo la strada forestale. Ben presto una fresca brezza dal ghiacciaio costringerà ad indossare il maglione. La vegetazione va diradandosi, non soltanto a causa della crescente altitudine, bensì, purtroppo, anche a causa dell'intervento dell'uomo nella valle. Poco sotto il limite del pendio parte sulla destra un sentierino, non proprio facile da individuare in mezzo a un ghiaione. Su un ponticello di legno un po' traballante si attraversa un ruscello e sulla riva opposta si percorre la salita ripida fino alla strada, proseguendo poi fino al parcheggio del ghiacciaio Rettenbachferner con la capPELLINA costruita in seguito a un drammatico incidente della funivia (circa 3h30min dall'alpe Gaislachalm).

Si prosegue in salita, attraversando nuovamente la strada per arrivare al parcheggio superiore. Da qui il sentiero passa per un ghiaione fino a un nevaio al cui margine si trova la forcella Pitztaler Jöchel. Quando sotto alla neve c'è il ghiaccio bisogna stare attenti! Possono essere molto utili le racchette da camminata. Arrivati alla sella Pitztaler Jöchel a 2.996 m si gode di una splendida vista sul ghiacciaio Mittelbergferner e fino al Wildspitze. La conca che si apre, sul cui fondo si intravede il rifugio



*Il piccolo abitato di Gaislach sulla valita che da Zwieselstein porta verso l'alpeggio di Gaislachalm.*



*Il rifugio Braunschweiger, punto di riferimento alpinistico per corsi di formazione, per il soccorso alpino e la polizia.*

Braunschweiger, non viene ancora sfruttata a scopi sciistici e si presenta bianca e calma. Lungo un sentiero stretto e inizialmente piuttosto esposto si scende in picchiata al crinale del Siebergrube. Seguendo la cresta si scende sul fianco del monte Karleskopf fino al fondo della conca e – secondo le condizioni della neve – passando alcuni piccoli nevai senza difficoltà si raggiunge il rifugio Braunschweiger.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Braunschweiger la Via Alpina segue l'E5 fino alla forcella Pitztaler Jöchl. Sull'altro versante si scende lungo un nevaio. Si segue il ruscello Rettenbach fino all'uscita dalla valle, da dove, tenendosi sulla destra, si arriva all'alpe Gaislachalm. Da lì il sentiero scende verso Zwieselstein.

### COSA VEDERE

**Gli stambecchi** - Nella zona delle Ötztaler e Pitztaler Alpen vivono oggi tra i 900 e i 1000 stambecchi. Verso fine pomeriggio li si vede spesso nella conca in cui sorge il rifugio Braunschweiger. Come in tutta l'area alpina lo stambecco è stato oggetto di una caccia selvaggia, poiché alle sue varie parti del corpo venivano attribuite virtù terapeutiche miracolose. Già nel 1574 venne ucciso l'ultimo stambecco nella valle Pitztal. Nel 1953 il comune di St. Leonhard riuscì a impiantare nuovamente la specie nella zona importando alcuni degli esemplari sopravvissuti nella zona del Gran Paradiso. Ancora oggi St. Leonhard viene chiamato il comune degli stambecchi e dal 1973 lo stambecco figura anche sullo stemma comunale.

### POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Rifugio Braunschweiger    tel. +43 664 5353722

*Gli stambecchi nelle dirette vicinanze del rifugio Braunschweiger.*





0 m



1776 m



9.50'

### **Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco**

Dal rifugio Braunschweiger si prosegue ora in discesa sull'E5 in direzione ovest e nord-ovest. Il sentiero è inizialmente piacevole da percorrere poiché non è ancora molto ripido. Sulla destra c'è una panchina che invita ad una sosta, assolutamente raccomandata, perché da qui si ha una splendida vista. Da questo punto in poi il sentiero diventa più ripido e stretto. A tratti il sentiero si avvicina molto al Pitze, il ruscello alimentato dal ghiacciaio Mittelbergferner. La colorazione grigiastrea dell'acqua è dovuta all'elevato contenuto di limo originato dall'erosione del ghiacciaio e non all'inquinamento dell'uomo. L'acqua precipita in profondità con fragore; impressionanti cascate rivelano la sua forza. Dopo la ripida discesa il sentiero diventa più agevole. Con lievi dislivelli si segue il sentiero che, allargandosi progressivamente, segue il Pitze. Il ruscello si è ormai placato e scorre tranquillo. La locanda Gletscherstüberl invita a una sosta. Il ritiro del ghiacciaio Mittelbergferner è ben documentato: intorno al 1859 la lingua del ghiacciaio scendeva fino a 1.809 m sul livello del mare, intorno al 1922 arrivava ancora a 2.020 m. A metà degli anni trenta la bocca del ghiacciaio veniva addirittura usata come frigorifero per la carne e la locanda Gletscherstüberl invitava i suoi ospiti a osservare la lingua del ghiacciaio in un'atmosfera accogliente. Ora dalla piccola locanda il ghiaccio perenne non si vede per niente, poiché la lingua del ghiacciaio si è ritirata a circa 2.400 m sul livello del mare. Dalla locanda Gletscherstüberl una strada carrozzabile sterrata porta a Mittelberg (circa 2h). Qui a intervalli regolari passa il postale, con cui si può uscire comodamente dalla valle Pitztal fino a Wenns (circa 1h). Durante il tragitto si rimarrà a bocca aperta davanti ai ripidi pendii, sui quali sono visibili ovunque i danni arrecati dalle slavine. Ovviamente si può percorrere la valle Pitztal fino a Wenns anche a piedi. Una strada



*Il Pitze si getta tumultuoso nella valle.*

costruita recentemente lungo il Pitze per escursionisti e ciclisti permette una piacevole gita. È tuttavia consigliabile una sosta intermedia in uno dei bei posti della valle.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Wennis si viene trasportati con il pulmino della posta a Mittelberg in circa 55 minuti. Da lì si comincia a camminare addentrando ulteriormente nella valle. Costeggiando il ruscello del ghiacciaio, il Pitze, e quindi direttamente la lingua del ghiacciaio Mittelbergferner si sale fino al rifugio Braunschweiger. Il sentiero è a tratti piuttosto scosceso e in singoli punti è attrezzato con corde d'acciaio.

## VARIANTE

La valle Pitztal può essere percorsa a piedi se si programma un giorno in più con pernottamento a St. Leonahrd (sentiero segnato per mountain-bike).

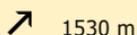
## COSA VEDERE

**La Valle Pitztal:** La valle Pitztal è una valle laterale della Valle dell'Inn, disposta da nord a sud. I quattro comuni di Arzl, Wennis, Jerzens e St. Leonhard si estendono su una lunghezza di circa 40 km. St. Leonhard con i suoi 223 km<sup>2</sup> è il terzo comune del Tirolo settentrionale in ordine di grandezza. Il comune viene menzionato ufficialmente per la prima volta nel 1265 in occasione di uno scambio di masi. Le ubicazioni dei 49 insediamenti sono state scelte considerando il serio pericolo di frane, slavine e cadute massi e sono pertanto sempre riparate dai boschi sovrastanti. I primi insediamenti erano costituiti dai cosiddetti "Schweighöfe". Si tratta di masi con stalle che, intorno ai quali, a causa dell'altitudine, non si possono più coltivare i cereali. I proprietari terrieri, gli Starkenberger, gli Hirschberger e anche il convento di Stams, chiedevano ai contadini una parte del raccolto in cambio di cereali e pane. Oggi il settore economico più importante della valle Pitztal è il turismo. Sciatori di fama internazionale come Benni Raich sono originari della Pitztal e il turismo sciistico è ovviamente al primo posto. La valle Pitztal ha però molto da offrire anche in estate: equitazione, bicicletta, nuoto, tennis, quiete e riposo. La valle Pitztal è una valle laterale della Valle dell'Inn, disposta da nord a sud. I quattro comuni di Arzl, Wennis, Jerzens e St. Leonhard si estendono su una lunghezza di circa 40 km. St. Leonhard con i suoi 223 km<sup>2</sup> è il terzo comune del Tirolo settentrionale in ordine di grandezza. Il comune viene menzionato ufficialmente per la prima volta nel 1265 in occasione di uno scambio di masi. Le ubicazioni dei 49 insediamenti sono state scelte considerando il serio pericolo di frane, slavine e cadute massi e sono pertanto sempre riparate dai boschi sovrastanti. I primi insediamenti erano costituiti dai cosiddetti "Schweighöfen". Si tratta di masi con stalle che, intorno ai quali, a causa dell'altitudine, non si possono più coltivare i cereali. I proprietari terrieri, gli Starkenberger, gli Hirschberger e anche il convento di Stams, chiedevano ai contadini una parte del raccolto in cambio di cereali e pane. Oggi il settore economico più importante della valle Pitztal è il turismo. Sciatori di fama internazionale come Benni Raich sono originari della Pitztal e il turismo sciistico è ovviamente al primo posto. La valle Pitztal ha però molto da offrire anche in estate: equitazione, bicicletta, nuoto, tennis, quiete e riposo.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Turismo Pitztal

tel. +43 5414 86999



1530 m



1745 m



9.45'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Alla chiesa parrocchiale di Wennis ci si tiene verso ovest, prendendo la strada statale in leggera salita, la si segue per un tratto tenendosi a sinistra finché sulla destra si entra nella frazione di Farmie. La strada si snoda salendo per il pendio esposto al sole e passa a destra della cappella in direzione Auders, quindi diventa più stretta e cede il passo a una stradina carrozzabile che conduce ad Auders. Lì ci si tiene a sinistra rispetto alla cappellina e si prosegue in direzione Audershof. Poco dopo il ponte l'E5 piega a sinistra. Attraverso il bosco Klockerwald si sale leggermente lungo il pendio fino all'alpe Larcher Alm a 1.814 m (circa 2h30min).

All'alpe Larcher Alm ci si tiene sempre a sinistra seguendo la strada forestale in direzione Gafun Alm. Ora la pendenza aumenta. Tenendosi sulla destra si sale per un sentierino attraverso i pascoli a tratti molto umidi. Seguendo l'E5 e tenendosi nuovamente a destra al bivio successivo, dopo una serie di strette curve si arriva alla forcella Wannejöchl. La salita fa sudare e richiede buone 2h dalla Larcher Alm. Dalla Wannejöchl si ha per la prima volta una vista impressionante sulla valle dell'Inn in basso e sul massiccio calcareo delle Lechtaler Alpen, attraverso le quali la Via Alpina conduce alla valle Lechtal. Tenendosi sulla sinistra e passando una piccola cima si sale ora al Glanderspitze con la croce a 2.512 m, il punto più elevato di questa tappa.



*Il panorama di notevole bellezza sulle Alpi di Lechtal.*

Dal Glanderspitze si vedono in basso il monte Krahberg e il ristorante della stazione in quota della funivia Venetbahn. Dopo la discesa nell'avvallamento tra Glanderspitze e Krahberg si risale per un breve tratto fino al ristorante (1h30min dalla Wannejöchl). Sul Krahberg è stato realizzato un tabellone trasparente con la descrizione delle montagne circostanti.

La discesa passando per l'alpe Langensbergalm e la frazione di Anreit è ancora piuttosto lunga, richiede infatti 3h. Chi vuole risparmiare le forze per la tappa successiva può quindi scendere a Zams anche con la funivia Venetbahn.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Da Zams c'è una ripida salita che passa per il rifugio Zammer Schihütte e arriva all'Alpen-gasthof Krahberg. L'impresa è più semplice quando ci si libra verso l'alto con la funivia del monte Venet. Seguendo il crinale si raggiunge la vetta Glanderspitze, per poi varcare la forcella Wannejöchl e scendere a Wenns nella valle Pitztal.

## VARIANTE

Passando per l'alpe Gaflung Alm si sale lungo il pendio fino al Krahberg, variante facile e meno ripida che però non offre lo spettacolare panorama che si ha dal Glanderspitze.

## COSA VEDERE

**Escursione geologica** - La roccia dei massicci dell'Ötzaler e dello Stubai è costituita da un miscuglio di rocce eruttive e metamorfiche e costituiscono una tipica catena di roccia primitiva. Si tratta di antico cristallino, fatto di silicato, con il quarzo come materiale predominante. La Pitztal si divide in due vallate: la Pitztal anteriore fino a poco dopo Wenns, costituita dalle Kalkalpen settentrionali e da quarzi e filliti del Landeck. Anche il Venet fa parte del massiccio del Landeck, costituito da filliti e Gneiss-filliti, che si sgretolano facilmente con le intemperie. Il risultato sono le morbide forme del paesaggio, caratteristiche del Venet. Il confine con la parte costituita da antico cristallino è formato dalla ripida Aifenspitze.

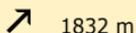
Già dal Venet si ha una splendida vista sulla valle Inntal e sulle imponenti Lechtaler Alpen. Queste dal punto di vista geologico sono completamente diverse, come Pitztaler e Öztaler Alpen. L'Inn costituisce per così dire il confine tra silicato e calcare. Soltanto sul passo Hahntennjoch una fascia di strati di Raibl, molto più morbidi, ha permesso la formazione di un valico sotto i 2.000 m. La dolomia è il componente principale delle Lechtaler Alpen e figura in tutti e quattro i tipi di rivestimento. La dolomia è un miscuglio di calcare e magnesite, che viene prodotto dalle alghe soltanto nei mari in cui la temperatura raggiunge i 30 gradi.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

### ZAMS

Ufficio Turistico Tirol West

tel. +43 5442 65600



1832 m



357 m



7.10'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

A Zams si segue la strada statale verso nord. Subito dopo il ponte sopra l'Inn ci si tiene a sinistra e si segue il sentiero, prima a sinistra e poi a destra, in direzione Burschelkapelle. Questa cappellina è stata costruita dalle contadine di Zams. La fontana è pensata perché possano rinfrescarsi gli escursionisti che lungo l'E5 o la Via Alpina vanno dalla valle Lechtal a Zams. Anche in senso inverso è raccomandabile fermarsi per ritemperarsi e riempire le borracce, prima di affrontare la salita della Burschelwand passando sopra l'autostrada che in questo tratto entra in una galleria. Il sentiero ripido si snoda in salita con strette serpentine su pietrisco sciolto. Ma dopo aver superato il primo tratto di salita si gode di una splendida vista su Zams, prima che la Via Alpina scompaia nella gola Zamser Loch. Mentre giù in fondo scorre con fragore il ruscello Lochbach, ci si addentra in leggera salita nella splendida gola con abeti rossi, pini silvestri e larici.

Rimangono da superare alcuni metri di dislivello e poi si prosegue comodamente sotto il monte Silber Spitze per arrivare allo Schmiedlerskreuz e all'alpe Unterlochalm (circa 2h30min da Zams). Al capanno da caccia il sentiero si biforca. Mentre a destra si va alla locanda Württemberger Haus, la Via Alpina prosegue a sinistra per l'alpe Oberlochalm, che è in attività soltanto nei mesi estivi. Un ponticello agevola l'attraversamento del Lochbach e sulla riva sinistra si continua entrando in un boschetto. In seguito si attraversa di nuovo il ruscello e si sale leggermente per un terreno coperto da pietrisco. Successivamente il sentiero diventa più agevole e in un'alternanza di boschi radi e pini mughi si arriva all'alpe Oberlochalm (circa 1h dall'Unterlochalm). Ora il sentiero diventa veramente ripido, perché rimane da superare la cosiddetta "Schweintrücken" (schiena di maiale).

La strada sale con strette serpentine attraverso i pini mughi. La vista sull'Oberlochalm che va via via rimpicciolendosi sui meandri del ruscello e sul Silber Spitze è magnifica. L'ultimo tratto del sentiero è così ripido che a tratti bisogna aiutarsi con le mani. Ma poi, dopo ca. 2h30min dall'Oberlochalm il peggio è passato e si valica l'aguzzo crinale all'altezza della bocchetta Seescharte a 2.599 m. Sull'altro versante la discesa è quasi altrettanto ripida e accanto ai tre laghi Semiseen si individua subito il rifugio Memminger. Dopo la discesa, il sentiero prosegue comodamente attraverso la conca brulla, costeggiando il lago Semisee inferiore e portando quindi al rifugio Memminger del Club Alpino Tedesco.



*Cappellina Burschelkapelle - Il rifugio Memminger presso il lago Semisee*

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Non vi sono alternative alla salita fino alla bocchetta Schneescharte, anche se il sentiero è davvero ripido e sassoso, ma, arrivati dall'altra parte, si apre uno scorcio grandioso sulla vetta Silberispitze e sull'idilliaco alpe Oberlochalm. Non ci sono strade forestali, automobili o autobus, questo tratto della Via Alpina è semplicemente meraviglioso!

## COSA VEDERE

**Escursione botanica** - Dal 2002 la valle Lechtal è registrata come zona Natura 2000. Non soltanto il Lech con i suoi ampi banchi di pietre merita di essere protetto, bensì anche i pendii delle Lechtaler e Allgäuer Alpen, le valli laterali e il paesaggio antropizzato con la sua ricchezza di tradizioni, quasi unici nella zona alpina.

Questo capitolo sarà dedicato prevalentemente alla rigogliosa e splendida flora alpina delle Alpi Lechtaler e Allgäuer Alpen: salendo di quota, la temperatura scende di 0,5° ogni 100 m, il periodo vegetativo si accorcia di una settimana e le precipitazioni aumentano di 70 mm. Molte delle piante in alta montagna vengono da lontano, così ad esempio il camedrio alpino (tundra), l'azalea alpina (America settentrionale) o la stella alpina, che viene subito associata alle Alpi, ma in realtà proviene dalle steppe siberiane. L'elevata resistenza, in passato, era una forma di difesa contro la siccità, mentre oggi è perfetta contro il freddo. Le piante di alta montagna devono lottare con condizioni avverse. Non soltanto un periodo vegetativo ridotto tra i 50 e i 100 giorni, ma anche delle condizioni meteorologiche molto dure. È vero che le precipitazioni sono più elevate, ma la forte irradiazione e il vento fanno sì che la maggior parte delle piante debba lottare contro la siccità.

Una forma di protezione consolidata è la costituzione di cuscinetti come nell'azalea alpina, nel camedrio alpino o nella silene delle fonti. In condizioni ancora più dure vivono le piante tipiche del terreno detritico, quali l'azalea alpina, l'arabetta alpina un po' più

grande, e il ranuncolo alpino. Le loro radici spesso scendono molto in profondità per procurarsi l'acqua e le sostanze nutritive. Contemporaneamente contribuiscono in tal modo a fissare il pietrisco dei ghiaioni. Il prato di sesleria varia, caratteristico dei pendii calcarei ripidi e assolati è molto variopinto. Qui crescono l'anemone delle alpi, l'erba gattaia, la vulneraria comune, la genziana, nigritella comune e nigritella rossa, l'orchidea e molte orchidacee rare. Il prato di sesleria varia resiste senza problemi al vento e alle intemperie, l'unica cosa che potrebbe distruggerlo è il concime. All'inizio di giugno sui prati della valle fioriscono soprattutto margheritine, denti di leone montano e salvia. La falciatura regolare induce una selezione naturale e garantisce la ricchezza delle specie. Molto belli e frequenti sono le orchidee. Nei boschi vicini al fiume crescono numerose orchidacee: giacinto, ofride insettiferi, elleborina violacea, scarpetta di Venere, elleborina comune, che difficilmente si trovano altrove.



*Epipactis atrorubens - Genziana - Linaiola alpina*

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Rifugio Memminger

tel. +43 5634 6208



0 m



1128 m



5.15'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dietro al rifugio Memminger scendono l'E5 e la Via Alpina. Chi è in piena forma sin dal mattino può avventurarsi a fare la piccola deviazione sul monte Seekogel, da cui si ha una bellissima vista.

Presto il sentiero diventa più ripido e scende costeggiando il ruscello che è l'emissario del Semisee inferiore. Su un ponticello si attraversano le acque roboanti e sulla riva destra si scende passando proprio accanto alla fragorosa cascata. Dopo la cascata si passa di nuovo il ruscello e si continua la discesa attraverso la vegetazione più alta. Il sentiero è a tratti un po' umido e scivoloso. Infine si raggiunge il fondovalle e si attraversa il ruscello Parseierbach. Qui parte a sinistra il sentiero per il rifugio Ansbacher. La Via Alpina segue invece la strada forestale e passa accanto alla stazione a valle della teleferica. Si segue comodamente la strada in discesa, senza tener conto della biforcazione per l'alpe Saxeralm.

Dopo poco più di 2h si arriva alla piccola località di Madau. Nel XVIII secolo Madau era un paese di montagna orgoglioso dei suoi 60 abitanti, oggi il gestore della locanda Hermine è l'unico abitante registrato. È interessante notare che per motivi storici la località di Madau, a sole 2h di marcia da Bach nella valle Lechtal, appartiene al comune di Zams nella valle dell'Inn. Da giugno a settembre è in funzione una linea di autobus che collega Madau e Bach a intervalli regolari. Per informazioni più precise ci si può rivolgere all'oste della locanda Hermine oppure si può consultare il sito [www.madau.com](http://www.madau.com).

Da Madau si continua a seguire la strada forestale in uscita dalla valle. Anche sulla riva opposta del ruscello c'è un sentiero,



*Il piccolo abitato di Madau ha un solo residente registrato.*

*Le prime ore del mattino nella valle di Madau.*



*Il panorama sul Stockach nella valle Lechtal.*

che, tuttavia, è sconsigliato a causa delle piccole frane che scendono periodicamente. Infine si arriva a una cappellina proprio sopra Bach nella valle Lechtal. Al tornante dopo la cappella bisogna tenersi sulla sinistra seguendo la strada asfaltata che scende. Appena prima che quest'ultima incontri la strada statale, parte sulla sinistra un sentiero che attraversa il pascolo. Il sentiero non è proprio facilissimo da vedere, poiché in seguito al passaggio delle mucche si sono creati vari tracciati. All'orientamento contribuiscono però le panchine di legno rosse. Presto il sentiero migliora e si allarga. Passate le ultime case visibili da Stockach, si rimane a destra passando attraverso uno steccato e si passa dal limite del bosco a una strada su un prato. Camminando tra le case si raggiunge la pista ciclabile per Holzgau. La si segue passando il ponte e proseguendo fino al centro del piccolo comune.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Lasciandosi alle spalle le Alpi di Allgäu si passa ora alle Alpi del Lechtal. Passata la piccola località di Madau, in cui è registrato un unico abitante, si sale verso il rifugio Memminger in una bellissima posizione.

## COSA VEDERE

**Holzgau** - La forza plasmante dell'acqua è all'origine della configurazione post-glaciale: i livelli dei fiumi sono stati profondamente modificati. Come in quasi tutte le valli alpine, anche nella Lechtal il fiume Lech a partire da Steeg ha scavato il proprio letto così in profondità, che dopo il suo ritiro è stato ben presto ricoperto. Per questo motivo i prati vicino al Lech si estendono su un terrapieno di detriti fluviali. Tali prati, come si nota in particolare nella zona di Holzgau, sono molto rigogliosi. Per scongiurare il pericolo di esondazioni, tuttavia, gli insediamenti sono sorti in punti più elevati. Holzgau si trova sul ventaglio alluvionale del torrente Höhenbach, che la Va Alpina costeggia per arrivare all'alpe Roßgumpenalp. Ben più vecchio di Holzgau è però l'insediamento di Schigger sul pendio.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Holzgau

tel. +43 5633 5356

↗ 886 m

↘ 129 m

🕒 3.35'

### Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

A Holzgau si segue la segnaletica per il Café Uta. Il sentiero passa a sinistra del Gasthof Bären e poi subito a destra salendo leggermente. Fino al ponte di legno la strada è asfaltata, poi diventa una strada carrozzabile sterrata che nella parte più alta è stata scavata nella roccia.

La strada passa accanto alle impressionanti cascate Simms e in questo tratto è un po' più ripido. Presto però torna pianeggiante e si scorge il Café Uta inserito nella fitta vegetazione della valle. Dal centro di Holzgau ci vogliono circa 45min fino al Café.

Dal Café parte un ampio sentiero che passa lungo il ruscello e a tratti si immerge nel bosco ombroso in leggera salita verso l'alpe Untere Roßgumpenalp, che pure invita a una sosta proponendo vivande e bibite (circa 40min).

Subito dopo la Roßgumpenalp parte la diramazione per il rifugio Kemptner. Il sentiero piega verso destra e sale ripido. Inizialmente passa per un rado bosco misto, poi si addentra tra i pini mughi e radure con fiori alpini e rododendri. Alla fine della valle si trova la forcella Mädelejoch e l'impressionante vetta Krottenkopf con i suoi 2.656 m. L'ascesa alla Mädelejoch, che è anche il punto di confine tra Austria e Germania, richiede quasi 2h. Sull'altro versante si prosegue in leggera discesa per il rifugio Kemptner.

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal rifugio Kemptner si sale ancora un pezzettino fino alla forcella Mädelejoch, dove si passa il confine tra Germania e Austria. Uscendo dalla valle si passano alcuni piccoli alpeggi e si arriva alla fragorosa cascata di Simms. Seguendo il corso del ruscello Höhenbach si arriva nel centro della località di Holzgau.



*L'alpeggio superiore ed inferiore di Roßgumpenalp.*



La segnaletica della Via Alpina presso l'alpeggio Rossgumpenalp - Le cascate di Simms che si gettano tumultuose verso valle.

## COSA VEDERE

**Cascate Simms** - Sul cammino verso il Café Uta si arriva alle fragorose cascate di Simms. L'attuale aspetto delle cascate si deve a Frederick R. Simms, che, a cavallo tra fine Ottocento e inizio Novecento, fece saltare la roccia. Ma anche prima il torrente precipitava a valle sopra queste rocce. Col passare del tempo, però, aveva scavato il suo letto sempre più profondo nella roccia da non riuscire più a superare lo spigolo, cercandosi un altro corso. Facendo saltare la roccia è stato liberato il suo scolo originale. Oggi, pensando di rispettare al meglio la natura, l'acqua viene fatta scorrere in entrambi i letti.

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Rifugio Kemptner    tel. +49 8322 700 152



0 m



1031 m



3.50'

## Descrizione del percorso nella direzione Trieste-Monaco

Dal rifugio Kemptner si segue non la strada carrozzabile fino alla teleferica, bensì il sentiero escursionistico che scende lungo il ruscello Sperrbach. All'inizio della gola profonda tra i monti Mädelkopf e Fürschießer il sentiero attrezzato con funi d'acciaio porta attraverso le rocce e più in basso attraversa il ruscello. Una breve risalita porta al cosiddetto "Knie", prima di scendere a fondovalle tra i cespugli di ontani dove si riattraversa lo Sperrbach.

Qui la strada torna ad essere più pianeggiante e attraverso i pini mughi e una vegetazione progressivamente più fitta si arriva alla stazione in valle della teleferica e poco dopo alla strada carrozzabile per Spielmannsau (circa 2h).

A Spielmannsau si segue la strada per il lago Christlsee, oppure alla locanda ci si tiene a destra, si attraversa il ruscello Traufbach e si cammina su un sentiero nel bosco fino a Gottenried. Quindi si prosegue dritti sulla strada carrozzabile fino a Dietersberg. Prima del ponte parte sulla destra un sentiero, seguendolo si arriva direttamente a Gruben. Si prosegue su una strada carrozzabile fino al ponte sul ruscello Oybach. Qui s'incontra il sentiero rosso della Via Alpina, avente anch'esso come meta Oberstdorf. Dopo il ponte ci si tiene a sinistra e si segue lo splendido corso del ruscello Trettach fino al centro di Oberstdorf (circa 2h da Spielmannsau).



*L'ampia valle creata dal ghiacciaio.  
Oberstdorf, il comune più a sud della Germania.*

*Il lago di Christlsee a sud  
di Oberstdorf - piccolo ma delizioso.*

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO IN SENSO INVERSO

Dal ponte del molino di Oberstdorf si segue verso est il corso del fiume Trettach passando per Gruben - Dietersberg - Gottenried fino a Spielmannsau. Passato l'alpe Oberau, dopo circa 500 m, inizia la salita che conduce al rifugio Kemptner attraverso la gola del ruscello Sperrbach.

## VARIANTE

Deviazione a Gerstruben: lungo la forra "Hölltobel" si arriva al paesino montano in ca. 45min. Il paese, zona protetta, consta di 5 case e una cappella (Marienkapelle del XVII secolo), segheria storica. Oppure: a Gottenried sull'altra riva del ruscello Trettach si arriva al vicino lago Christlessee.

## COSA VEDERE

**Gerstruben** - Inoltre, vale la pena fare una piccola deviazione al paesino montano di Gerstruben, poiché la località, composta da quattro masi, una cappellina del XVII secolo dedicata alla Madonna e una vecchia segheria, è patrimonio culturale. Fino a 90 anni fa vi si arrivava soltanto su un sentiero pedonale e il trasporto delle merci con i cavalli era assai faticoso.

Mentre a Oberstdorf erano arrivati da tempo i comfort della vita moderna, a Gerstruben si utilizzavano ancora le lampade a petrolio. D'inverno con la neve gli abitanti erano tagliati fuori dal mondo anche per settimane intere. Viste le difficili condizioni di vita gli abitanti vendettero i terreni e abbandonarono il paesino.

Da tre generazioni l'unica famiglia residente a Gerstruben è quella dei gestori della Gasthaus locale.



*Un piccolo paese di montagna che merita sicuramente una visita.*

## POSSIBILITÀ DI ALLOGGIO

Kurverwaltung Oberstdorf    tel. +49 8322-700-0

## CONTATTI PER ULTERIORI INFORMAZIONI

### **Tappe B1 - B17**

Agenzia Turismo Friuli Venezia Giulia  
Piazza Manin 10 (località Passariano),  
I-33033 CODROIPO (UD)  
tel. +39 0432 815111 - fax +39 0432 815199  
info@turismo.fvg.it - www.turismo.fvg.it

### **Tappe B18 - B21**

Dolomiti Turismo srl  
Via R. Psaro 21, I-32100 BELLUNO  
tel. +39 0437 940084 - fax +39 0437 940073  
mail@infodolomiti.it - www.infodolomiti.it

### **Tappe B22 - B25**

Azienda per il Turismo della Val di Fassa  
Piaz G. Marconi 5, I-38032 CANAZEI  
tel. +39 0462 609600 - fax +39 0462 602502  
infocanazei@fassa.com - www.fassa.com

### **Tappe B26 - B31**

Merano Marketing  
Via Palade 95, I-39012 MERANO  
tel. +39 0473 200443 - fax + 39 0473 200188  
www.meranerland.com - info@meranerland.com

### **Tappe B32 - B38**

Oesterreichischer Alpenverein  
Wilhelm-Greil-Straße 15, A-6010 INNSBRUCK  
tel. +43 512 59547 - fax +43 512 575528  
office@alpenverein.at - www.alpenverein.at

### **Tappe B39 - B40**

Deutscher Alpenverein e.V.  
Von-Kahr-Str. 2-4, D-80997 MÜNCHEN  
tel. +49 89 14003 0 - fax +49 89 14003 98  
info@alpenverein.de - www.alpenverein.de

Finito di stampare nel mese di novembre 2007  
presso Esperia Srl - Lavis (TN)