



# IL PARADISO DELLE FAMIGLIE

## Alto Adige – Dolomiti

250 attività outdoor per ogni stagione



# INDICE



## VAL VENOSTA

- |    |  |    |    |   |    |
|----|--|----|----|---|----|
| 1  | Passeggiata lungo il sentiero panoramico di Belpiano .....             | 10 | 17 | Ciaspolata da Lù a Mot Radond (2492 m) .....  | 40 |
| 2  | Giro del Lago di Resia in bici .....                                   | 12 | 18 | La roggia Ackerwaal in Val di Mazia ...   | 42 |
| 3  | Slittata a Passo Resia .....   | 14 | 19 | Passeggiata lungo la roggia di Sluderno .....   | 44 |
| 4  | Slittata sopra il Lago di San Valentino alla Muta .....                | 15 | 20 | Cima Garibaldi (2843 m) e sentiero del Lago d'Oro .....                               | 46 |
| 5  | In vetta a Cima Dieci (2657 m) .....                                   | 16 | 21 | Escursione alle 3 Fontane Sante e alle cascate .....                                  | 48 |
| 6  | In vetta al Seeköpfl (2635 m) .....                                    | 18 | 22 | Gita per famiglie da Stelvio al Rifugio Forcola .....                                 | 50 |
| 7  | In inverno alla Malga di Melago .....                                  | 20 | 23 | In vetta al Monte Scorluzzo (3034 m) .....  | 52 |
| 8  | Passeggiata intorno al Lago di San Valentino alla Muta .....           | 22 | 24 | Escursione al mondo dei ghiacciai, al ponte sospeso e al parco Bagno degli Orsi ..... | 54 |
| 9  | Passeggiata invernale intorno al Lago di San Valentino alla Muta ..... | 24 | 25 | Pista da slitta per famiglie Trafoi .....   | 56 |
| 10 | In estate alla Malga Planol .....                                      | 28 | 26 | Palestra di roccia di Trafoi per famiglie con Flying Fox .....                        | 59 |
| 11 | Escursione invernale alla Malga di Planol (2203 m) .....               | 30 | 27 | Ferrata Marmotta sopra il Rifugio Nino Corsi (2264 m) .....                           | 60 |
| 12 | Passeggiata ai laghi del Prete sul Watles .....                        | 32 | 28 | Ciaspolata al Rifugio Martello (2585 m) .....   | 62 |
| 13 | Slittata al Watles .....   | 34 | 29 | Tour in bici dei meleti di Laces .....  | 64 |
| 14 | Slittata in Valle Avinga .....   | 35 | 30 | Giro in bici: Laces – Tarres – Montefranco – Maragno .....                            | 66 |
| 15 | Una passeggiata alla Malga di Slingia .....                            | 36 |    |   |    |
| 16 | Escursione invernale alla Malga di Slingia .....                       | 38 |    |   |    |



## MERANO E DINTORNI

- |    |  |    |    |   |     |
|----|--|----|----|---|-----|
| 31 | Discesa a valle con i<br>Mountaincart in Val Senales .....                       | 68 | 1  | Sentiero didattico di<br>Rio Lagundo .....                    | 96  |
| 32 | In altissima quota con la funivia<br>dei ghiacciai della Val Senales .....       | 70 | 2  | Giro in bici da Lagundo a Rablà .....                         | 98  |
| 33 | Pista da slittino Lazaun a<br>Senales in Val Senales .....                       | 72 | 3  | L'itinerario "classico"<br>per bici della Val Passiria .....  | 100 |
| 34 | Camminata da Maso Corto<br>a Vernago .....                                       | 74 | 4  | Escursione dal Taser<br>in vetta al Lavand .....              | 102 |
| 35 | Via ferrata Marchegg (1950 m)<br>in Val Senales .....                            | 76 | 5  | Adrenalina pura sul percorso<br>corde alte di Taser .....     | 105 |
| 36 | Camminata da Madonna di Senales<br>alla Val di Mastaut .....                     | 78 | 6  | Escursione da Klammeben<br>a Videgg e Prenn .....             | 108 |
| 37 | Escursione invernale da<br>Certosa a Madonna passando<br>per i masi Raindl ..... | 80 | 7  | Gita per famiglie:<br>Klammeben – Gomp Alm – Talle ...        | 110 |
| 38 | Escursione per famiglie<br>all'Eishof in Val di Fosse .....                      | 82 | 8  | Avventura nella gola del Passirio ....                        | 112 |
| 39 | Via ferrata d'allenamento<br>e per famiglie "Knott" .....                        | 88 | 9  | Gita in bici: San Martino –<br>San Leonardo in Passiria ..... | 114 |
| 40 | La Val Venosta in treno e bici .....   | 92 | 10 | Ciaspolata sul Platter Berg (2230 m) ..                       | 116 |
|    |  |    | 11 | In slitta a Valtina .....                                     | 118 |
|    |  |    | 12 | Pista per slitte Eggergrubalm .....                           | 119 |
|    |  |    | 13 | Escursione lungo<br>la cresta del Giovo .....                 | 120 |
|    |  |    | 14 | Gita in bici attraverso la<br>Valle di Plan .....             | 122 |
|    |  |    | 15 | Gita per famiglie alla<br>Malga di Lazins .....               | 124 |
|    |  |    | 16 | Via ferrata Bergkristall<br>in Val Passiria .....             | 126 |
|    |  |    | 17 | Ciaspolata alla<br>Malga Faltschnalalm (1875 m) .....         | 128 |



18	Escursione da Falzeben al Rifugio Merano .....	130
19	Escursione al Lago di San Pancrazio ..	132
20	Gita estiva in vetta al Monte Catino (2422 m) .....	134
21	Gita in bike con "aiutino" a Merano 2000 .....	136
22	La Via ferrata Heini Holzer .....	138
23	Escursione invernale al Rifugio Kuhleitenhütte a Merano 2000 .....	140
24	Pista da slittino Merano 2000 .....	142
25	Il Knottnkino in inverno .....	144
26	Giro circolare estivo Knottnkino <sup>3</sup> .....	146
27	Giro in bici tra i meleti della Val d'Adige .....	150
28	Una slittata a Monte San Vigilio .....	152
29	Ciaspolata a Colle Scabro (2027 m) ..	154
30	Giro in bici lungo il sentiero dei masi della Val d'Ultimo .....	156
31	Sentiero circolare per famiglie sulla Schwemmalm .....	158
32	Giro circolare da Tesimo a Sant'Ippolito .....	162
33	Sentiero naturalistico Vorbichl a Prissiano .....	164
34	Escursione per famiglie a Malga Luco .....	166

## ALTA VALLE ISARCO E VALLE ISARCO

1	Pista da slitta Zirog .....	170
2	Pista da slitta Allriss .....	171
3	Ciaspolata a Monte Sella (2115 m) .....	172
4	Passeggiata dalla "Hölle" alla Malga dei Buoi .....	174
5	In cima al Wetterkreuz di Ladurns (2117 m) .....	176
6	Gita in bici da Colle Isarco alle Terme di Brennero .....	178
7	In vetta alle Cime Bianche di Telves (2588 m) .....	182
8	In vetta al Monte Cavallo (2189 m) ...	184
9	Gita in e-bike: Vipiteno – Mareta – Ridanna – Martalm – Tunes – Vipiteno .....	186
10	Gita invernale in Val Ridanna .....	190
11	Passeggiata da Gasse alla miniera di Masseria .....	192
12	Passeggiata per famiglie da Casateia a Mareta e al sentiero didattico .....	194
13	Gita in bici al Giardino delle Rocce di Stanga .....	196
14	Escursione invernale a Vallettina in Val di Racines .....	198
15	Pista da slitta Atscherwiesen .....	200
16	Pista da slitta per famiglie a Monte Cavallo .....	201

- 17 Sentiero Pfeifer Huissele e sentiero a Piedi Scalzi ..... 202
- 18 Il sentiero delle Malghe di Racines ... 204
- 19 Mondo Avventura Montagna a Racines ..... 206
- 20 La Gola di Stange e Castel Reifeneegg (1235 m) ..... 208
- 21 Alla cascata Gurgl in Val di Giovo ... 210
- 22 Pista da slitta Smuders presso Vipiteno ..... 214
- 23 Escursione invernale alla Malga Prantner ..... 216
- 24 Gita in e-bike attraverso la Prantneralm ..... 218
- 25 Escursione di vetta alla Croda Rossa (2897 m) ..... 220
- 26 Gita in e-bike: Luson – Löchler – Tulper – Silberlechen – Luson ..... 222
- 27 Pista per slitta Luson ..... 225
- 28 Escursione circolare con slittata sulla Plose ..... 226
- 29 Il Woodywalk sulla Plose ..... 228
- 30 In vetta al Monte Telegrafo (2486 m) ..... 232
- 31 Gita in e-bike: Bressanone – Albes – Valle di Eores – Halslhütte – Luson – Bressanone ..... 234
- 32 Escursione al Rifugio Chiusa sull'Alpe di Lazfons ..... 236

- 33 Il sentiero del “Törggelen” presso Chiusa ..... 238
- 34 Sulla ciclabile lungo l'Isarco fino a Bressanone ..... 240
- 35 Gita invernale alla Stöfflhütte ..... 242

## BOLZANO E DINTORNI

- 1 Slittare al Corno del Renon ..... 246
- 2 Pista da slitta Obergöller al Renon ..... 247
- 3 Camminata panoramica al Corno del Renon ..... 248
- 4 Passeggiata sul sentiero “Kirchsteig” al Renon ..... 250
- 5 Passeggiata alle Piramidi di Terra .... 252
- 6 Family-Tour attraverso il Salto ..... 254
- 7 Gita invernale da San Genesio a Lavenna ..... 256



8	Escursione al Giogo di San Genesio .....	258
9	In vetta alla Cima di Stilves (2422 m) .....	260
10	Urlesteig – Il percorso naturalistico in Val Sarentino .....	262
11	La Via delle Saghe di Sonvigo .....	264
12	Monte Laste (2367 m) e Montaccio (2526 m) .....	266
13	Gita per famiglie dal Lago di Valdurna alla Malga Seebalm .....	268
14	Escursione da Reinswald alla Getrumalm .....	270
15	Giro circolare agli omini di pietra sulla Große Reisch .....	272
16	Family-Tour ai Laghi di Monticolo ...	274
17	Gita in bici: il grande giro del bosco di Monticolo .....	276
18	Gita in bici: il giro del Monte di Mezzo .....	278
19	Passeggiata per famiglie intorno al Lago di Caldaro .....	280
20	Family-Tour: Passo Mendola – Rifugio Mezzavia – Malga di Romeno	282
21	Escursione invernale sul Roen .....	284
22	Escursione da Termeno al borgo di Corona .....	286

23	Escursione invernale alla Malga Schmiederalm .....	288
24	Impegnativa gita in mountainbike al Corno Bianco .....	290
25	Escursione alla Malga Cislun .....	292
26	Gita in e-bike alla Malga Monte Corno .....	294

## VAL PUSTERIA E DOLOMITI

1	In vetta al Castelliere (2243 m) .....	298
2	Il Sentiero Didattico di Dobbiaco ....	300
3	Gita in e-bike a Prato Piazza .....	302
4	Ciaspolata in vetta al Pfandleck (2300 m) .....	304
5	Gita in bici con vista sulle Tre Cime ...	306
6	Escursione invernale a Prato Piazza di Braies .....	308
7	Gita in bici in Val di Casies .....	310
8	Pista da slitta Aschtalm .....	312
9	Pista da slitta Malga di Tesido .....	313
10	Passeggiata per famiglie al Lago di Dobbiaco .....	314
11	Gita in bici lungo il Rio di Anterselva .....	316
12	Passeggiata sul Sentiero dei Francesi .....	318
13	Ciclabile per famiglie in Valle di Tures .....	320



- |    |   |     |    |   |     |
|----|---|-----|----|---|-----|
| 14 | Una passeggiata invernale<br>in fondo alla Val Aurina .....                         | 322 | 31 | Gita invernale da Pederù a Fanes .....                        | 356 |
| 15 | Sentiero della Salute e Museo<br>delle Miniere a Predoi .....                       | 324 | 32 | Escursione al Rifugio Scotoni<br>e al Lago del Lagazuoi ..... | 358 |
| 16 | Via ferrata per bambini "Pirati" .....  | 327 | 33 | Ferrata Kaiserjäger –<br>Piccolo Lagazuoi (2778 m) .....      | 360 |
| 17 | Escursione circolare sul<br>Plan de Coronas .....                                   | 328 | 34 | Ferrata sul Col Rodella (2484 m) ....                         | 364 |
| 18 | Gita in e-bike:<br>Plan de Coronas – Valdaora di<br>Mezzo – Brunico – Riscone ..... | 330 | 35 | Passeggiata in Vallunga .....                                 | 366 |
| 19 | Gita invernale alla Malga Pertinger ...   | 332 | 36 | Giro in bike dalla Val Gardena<br>all'Alpe di Siusi .....     | 368 |
| 20 | Passeggiata per famiglie<br>alla Malga Astner .....                                 | 334 | 37 | Gita invernale alla Bullaccia .....                           | 370 |
| 21 | Sulla ciclabile della<br>Pusteria verso Riscone .....                               | 336 | 38 | Gita in bike sull'Alpe di Siusi .....                         | 372 |
| 22 | Gita invernale all'Alpe di Rodengo ..   | 338 | 39 | Gita invernale al Messnerjoch .....                           | 374 |
| 23 | Gita in bici attraverso<br>l'Alpe di Rodengo .....                                  | 340 | 40 | Escursione circolare al<br>Passo di Costalunga .....          | 376 |
| 24 | Gita invernale alla<br>Malga Geisler in Val di Funes .....                          | 342 | 41 | Gita invernale al Rifugio Gardeccia ..                        | 378 |
| 25 | Escursione circolare a<br>ridosso delle Odle .....                                  | 344 | 42 | Il Sentiero delle Leggende<br>nelle Dolomiti .....            | 380 |
| 26 | Con le ciaspole sul Col di Poma .....   | 348 | 43 | Fly-Line Catinaccio / Rosengarten ...                         | 382 |
| 27 | Escursione per famiglie<br>al Rifugio Firenze .....                                 | 350 |    |   |     |
| 28 | Pista per slitte:<br>Börz – Passo delle Erbe .....                                  | 352 |    |   |     |
| 29 | Pista per slitte:<br>Pares – Plan Ranciogn .....                                    | 353 |    |   |     |
| 30 | Passeggiata ai borghi<br>Seres e Miscì .....  | 354 |    |   |     |





**VAL VENOSTA**



I laghi di Resia e San Valenino alla Muta visti dall'alto



1

**Accesso**

Val Venosta, Resia

**Punto di partenza**

stazione a monte della  
cabinovia Belpiano

**Tempo di percorrenza**

ca. 2,5 ore

**Dislivello**

ca. 225 m in salita e discesa

**Cartografia**

Alpenwelt Verlag, 1469

Passo di Resia 1:40.000

## PASSEGGIATA LUNGO IL SENTIERO PANORAMICO DI BELPIANO

L'Alta Val Venosta è ricca di panorami affascinanti. Quest'area, che si estende al confine con la Svizzera e il Tirolo settentrionale, ha infatti mantenuto inalterata la sua ruvida bellezza in un contesto naturale maestoso. Facilmente raggiungibile in funivia, Belpiano è un paradiso per escursionisti e alpinisti che amano le vette poco frequentate: a differenza di molti altri comprensori estremamente affollati in estate, qui quasi 200 km di sentieri si dipanano in un paesaggio montano straordinario al confine fra tre stati.

L'escursione è poco più di una passeggiata e pertanto adatta anche alle famiglie. Nonostante la semplicità, affascina con

scorci panoramici mozzafiato sul massiccio dell'Ortles, oltre i laghi di Resia e San Valentino alla Muta fino alla Vallelunga con la Palla Bianca e altre cime oltre i 3000 metri. L'area di sosta "Rastplatz" è attrezzata con tavoli e panche che la rendono il luogo ideale per una merenda al sacco o, semplicemente, per godere del panorama. L'escursione si snoda fra cirmoli centenari e prati brulli dove, in estate, è possibile ammirare molte specie di fiori rari. Poco prima della Malga San Valentino si raggiungono alcune fonti dalle acque cristalline, denominate "Sette fontane".

**Itinerario:** partendo dalla stazione a monte, salire brevemente lungo la pista da sci, seguire quindi la marcatura 14 che, sempre oltre il limite della vegetazione arborea, conduce fino alla Malga San Valentino. Da qui scendere con l'impianto a San Valentino e fare ritorno a Resia in autobus con corse a cadenza oraria.

Ovviamente la camminata può essere intrapresa anche in senso contrario.





Sosta sulla Riva del Lago di Resia dinanzi al campanile di Curon Vecchia



2

**Accesso**

Val Venosta,

San Valentino alla Muta

**Punto di partenza/arrivo**

parcheggio sulla riva sud del

Lago di Resia

**Tempo di percorrenza**

ca. 2 ore

**Lunghezza percorso**

15,5 km

**Dislivello**

50 m

**Difficoltà**

facile

## GIRO DEL LAGO DI RESIA IN BICI

Il giro del Lago di Resia, il maggiore dell'Alto Adige, è particolarmente consigliato nelle calde giornate estive. In nessun altro luogo troverete un percorso paragonabile, facile e sul fondovalle, con dislivello trascurabile e temperature quasi sempre miti.

**Itinerario:** Dal parcheggio ci portiamo direttamente sulla diga del Lago di Resia e, sulla riva ovest dello stesso, seguiamo la segnaletica per "Reschen/Resia" della ciclabile. Il tratto fino al limite settentrionale dello specchio d'acqua è caratterizzato da un continuo saliscendi. Brevi salite si alternano a veloci discese e così si procede senza monotonia. Pure i surfisti e kitisti impegnati nelle acque del lago movimentano lo scenario.

Dopo buoni 6 km raggiungiamo la stazione a valle della Cabinovia Piz Schöneben. Seguiamo provvisoriamente la strada fino al margine del paese di Resia; poi svoltiamo a destra, seguendo la segnaletica “Seerunde/ Giro del lago”. A questo punto siamo già a metà strada! Il ritorno al punto di partenza si svolge lungo la riva est del lago. Pedalando sulla bella ciclabile pianeggiante, attrezzata con numerose panchine che invitano alla sosta per godere del bel panorama lacustre, raggiungiamo il campanile di Curon Vecchia, che si eleva dalle acque: un'affascinante testimonianza della nascita del lago artificiale di Resia.

Il restante tratto di percorso costeggia il campo di allenamento dei kitisti e porta direttamente al parcheggio presso la diga.

**Variante:** Il parcheggio presso la diga del Lago di Resia costituisce anche un ottimo punto di partenza per il giro del Lago di S. Valentino alla Muta. Per farlo prendiamo la ciclabile fino al paese di S. Valentino. Alla Cabinovia Haideralm svoltiamo a destra; dopo 50 m ca., ancor prima del ponte, seguiamo la via n. 1 a sinistra fino a Case dei Pescatori. Il successivo percorso attraverso la parte sud si snoda in un biotopo ed è pertanto a tratti interdetto al transito ciclistico. Ma qui basta spingere le bici a mano. Arrivati sulla riva ovest raggiungiamo nuovamente la strada che seguiamo fino al ritorno a S. Valentino alla Muta.





Morbida neve e alte cime rocciose



**Accesso**

Val Venosta, Resia

**Punto di partenza**

centrale di teleriscaldamento  
alla fine del paese

**Tempo di percorrenza**

45 minuti

**Dislivello**

250 m

**Impianti di risalita**

no

**Lunghezza del percorso**

ca. 2 km

**Cartografia**

Alpenwelt Verlag, 1469

Passo di Resia 1:40.000

## SLITTATA A PASSO RESIA

La pista da slittino Vallierteck, nei pressi di Passo Resia, offre divertimento a grandi e piccini. Qui, nell'angolo nord-occidentale dell'Alto Adige, la neve è praticamente garantita fino a marzo. Questa pista naturale, raramente utilizzata per competizioni, non gela quasi mai. Inoltre, la moderata ripidità e il livello di difficoltà medio-facile la rendono ideale per famiglie con bambini. In fase di salita, si consiglia (durante il giorno) di effettuare una breve sosta presso la pittoresca cappella di pellegrinaggio Vallierteck: edificata nel 1886, è decorata con motivi di tappeti, graticci e racemi.

Seguire in salita il sentiero n. 5 fino a una diramazione ben segnalata, da dove il n. 6 conduce alla meta.

La pista di ca. 1,5 km è illuminata tutti i giorni fino alle ore 23. In paese si trovano diversi esercizi che noleggiavano slitte.

## SLITTATA SOPRA IL LAGO DI SAN VALENTINO ALLA MUTA

San Valentino alla Muta offre innumerevoli possibilità di praticare sport invernali in un paesaggio straordinario. Su un versante della vallata gli sciatori hanno la possibilità di raggiungere rapidamente l'assolata Malga San Valentino, dove la neve e il divertimento sono garantiti. Gli amanti degli sport invernali hanno a disposizione innumerevoli piste preparate alla perfezione, nonché un'ampia scelta di tour attraverso boschi, e lungo le sponde dei laghi. Possibilità di pattinaggio su ghiaccio e un'emozionante gita su una slitta trainata da cavalli: la varietà delle proposte è garantita e rende una vacanza al Passo di Resia un'esperienza unica. Gli amanti della slitta si divertiranno sul pendio dell'ex impianto di risalita Talai e coloro che desiderano scendere a valle quando è già buio possono farlo, grazie all'illuminazione del tracciato. La pista naturale di slittino, raramente utilizzata per competizioni, non gela quasi mai. Inoltre, la moderata ripidità e il livello di difficoltà medio-facile la rendono ideale per famiglie con bambini.

La pista è illuminata tutti i giorni dalle ore 18 alle 23. In paese si trovano diversi esercizi che noleggiavano slitte.



### Accesso

Val Venosta, San Valentino alla Muta

### Punto di partenza

stazione a valle dell'ex impianto di risalita Talai

### Tempo di percorrenza

40 minuti

### Dislivello

ca. 200 m

### Impianti di risalita

Solo mercoledì ore 20-23 con gatto delle nevi

### Lunghezza del percorso

ca. 1,5 km

### Cartografia

Alpenwelt Verlag, 1469

Passo di Resia 1:40.000





Veduta del Lago di Resia



5

**Accesso**

Val Venosta, Resia

**Punto di partenza**

stazione a valle della  
cabinovia Belpiano

**Tempo di percorrenza**

ca. 3 ore

**Dislivello**

ca. 530 m in salita e discesa

**Cartografia**

Alpenwelt Verlag, 1469  
Passo di Resia 1:40.000

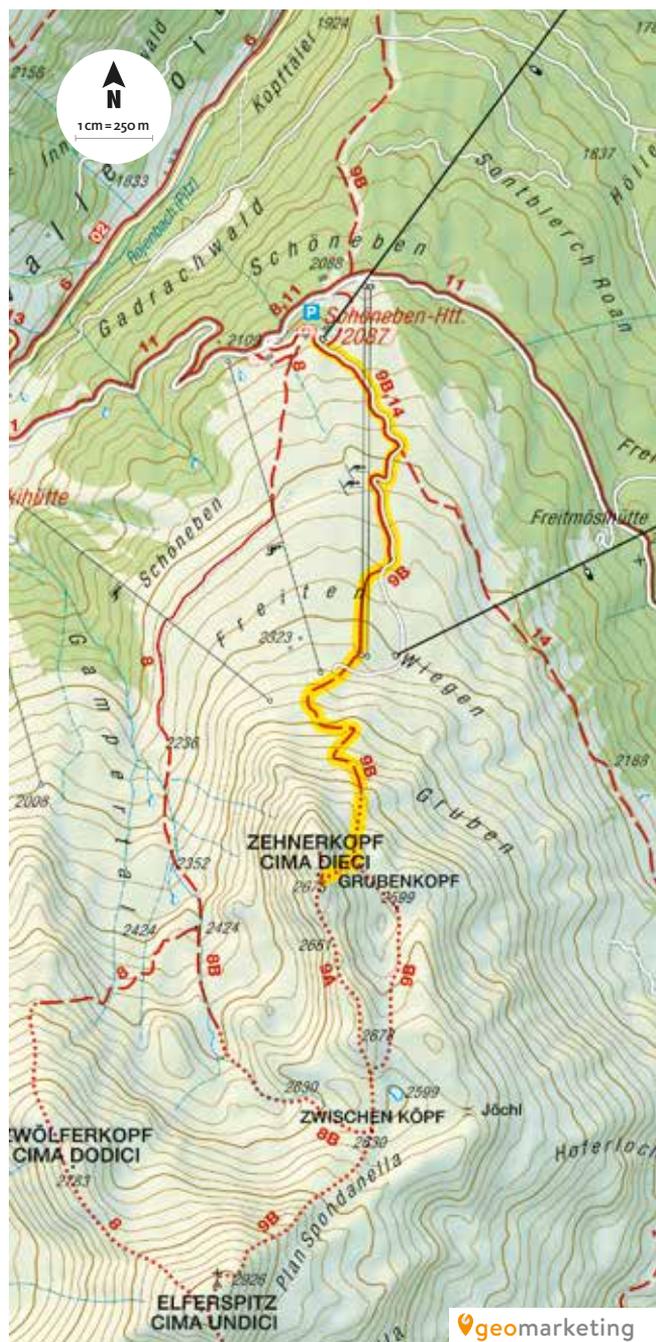
## IN VETTA A CIMA DIECI (2657 m)

Come già descritto nella caminata numero 1 i dintorni sono un vero paradiso escursionistico e d'estate l'escursionista vi trova un ambiente decisamente solitario. La Cima Dieci è un'ascensione relativamente semplice e la vista panoramica sul gruppo dell'Ortles, le Alpi Venoste e via dicendo è semplicemente spettacolare.

Anche la Valle di Roia offre facili percorsi escursionistici, adatti particolarmente a famiglie con bambini e passeggini. Ci sono inoltre molte facili, ma in parte lunghe ascensioni a varie cime, che portano nel selvaggio ambiente montano della cresta di confine tra la Svizzera e l'Alto Adige. Nella piccola località di Roia inoltre il tempo sembra essersi fermato.

Il Lago di Resia è noto soprattutto per il campanile “sommerso” della vecchia Curon. E per la sua triste storia: quella di un intero paese inghiottito dalle acque. Il paese è stato ricostruito a monte dello specchio lacustre; la storia del lago è illustrata in modo assai chiaro e interessante nello spiazzo antistante il campanile sommerso. Da qualche anno c'è un'ulteriore attrazione. Una motobarca, trasportata dal Lago di Achen, solca oggi le acque del Lago di Resia. L'imbarcazione, che porta il nome di “Hubertus”, è guidata da un verace “capitano venostano”, che porta dapprima il vascello lungo il lago verso nord, poi inverte la rotta e lo dirige a sud, verso le imponenti montagne glaciali del Massiccio dell'Ortles. Nei giorni di bel tempo un'esperienza davvero eccezionale! Il battello è ancorato presso il campanile sommerso; informazioni sugli orari di servizio sul sito [www.reschenpass.it](http://www.reschenpass.it).

**Itinerario:** Dalla stazione a monte si segue il segnavia 98 dapprima su strada sterrata, poi su un buon sentiero. Nel fianco nord di Cima Dieci il sentiero si fa più ripido. Alla biforcazione in una piccola insellatura a est della vetta si svolta a destra sul sentiero 9A e si sale in ripida pendenza alla cresta. Infine tra blocchi rocciosi si raggiunge la vetta di Cima Dieci. Si torna per la via dell'andata.





Laghetto idilliaco alla Malga Haider



**Accesso**

Val Venosta, S. Valentino  
alla Muta

**Punto di partenza**

stazione a valle della  
cabinovia Haideralm

**Tempo di percorrenza**

ca. 3 ore

**Dislivello**

ca. 490 m in salita e discesa

**Cartografia**

Alpenwelt Verlag, 1469  
Passo di Resia 1:40.000

## IN VETTA AL SEEKÖPFL (2635 m)

La Malga Haider si trova a monte del paese di S. Valentino alla Muta, in Alta Val Venosta ed è facilmente raggiungibile dalla valle tramite una cabinovia. La zona è stata fin qui risparmiata dal grande viavai turistico e offre innumerevoli possibilità escursionistiche e facili ascese a vicine vette. L'area è particolarmente adatta per gite familiari. L'ascensione al Seeköpfl è un tour relativamente facile, che diventa un'escursione ad anello veramente consigliabile se si scende a valle passando per il Grünsee (Lago Verde). E visto che tempo di percorrenza e dislivello sono abbastanza contenuti il giro lo si può fare benissimo anche con bambini e bambine (un po' più grandicelli).

**Itinerario:** Dalla stazione a monte si segue il segnavia 10 (indicazioni) fino alla prima diramazione. Qui si prende a sinistra e si continua a camminare lungo la via 10. Lungo le piste e per prati si arriva alla successiva diramazione, dove si svolta a sinistra per salire al Seeköpf (2635 m) lungo il sentiero 16. Dal lato opposto della cima si scende al Grünsee, da cui si torna a Malga Haider. Tutta la via di discesa è contrassegnata dal n. 16.





Melago: qui finisce la strada



**Accesso**  
Val Venosta, Vallelunga, Melago

**Tempo di percorrenza**  
ca. 1,5 ore

**Dislivello**  
ca. 100 m in salita e discesa

**Cartografia**  
Alpenwelt Verlag, 1469  
Passo di Resia 1:40.000

## IN INVERNO ALLA MALGA DI MELAGO

La Vallelunga è qualcosa di speciale. Il maso più basso di tutta la valle è a 1500 m di altitudine mentre il più alto e abitato tutto l'anno è a ben 1915 m. In fondo alla valle svettano le cime innevate che contornano la Palla Bianca mentre a nord e a sud si staglia un'intera fila di ulteriori Tremila.

La Vallelunga è quindi una delle vallate più originarie dell'Alto Adige. Oltre che all'agricoltura qui ci si dedica al turismo dolce. Vi era in località Maseben una piccola area sciistica ora chiusa. Il meraviglioso manto bianco quasi intatto e una pista da fondo in quota, lunga ca. 15 km, attraggono fondisti classici e chi ama lo skating. Vale comunque la pena fare questa facile camminata verso la Malga di Melago che si potrebbe definire quasi una

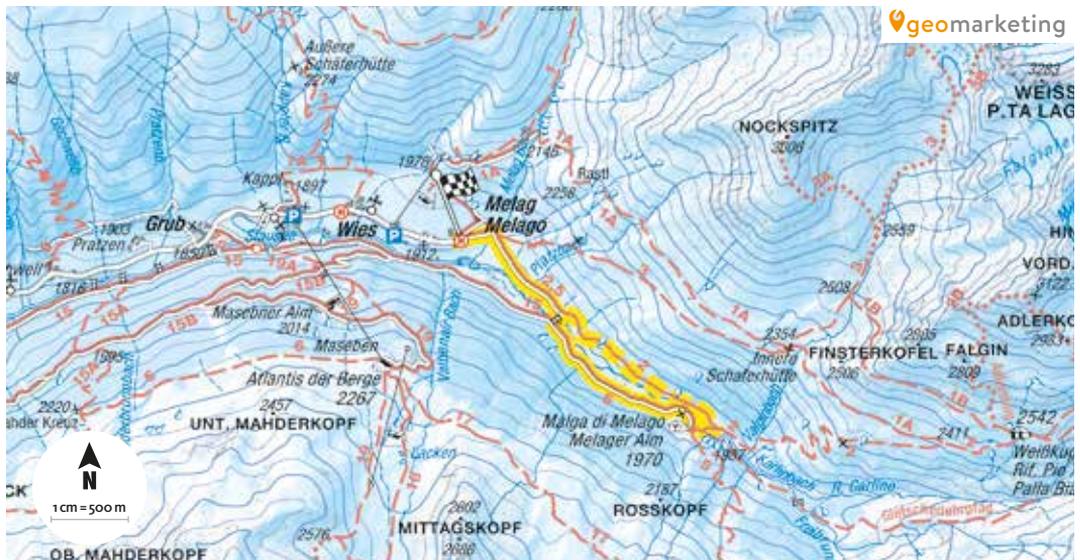
passeggiata anche per gioire di tutta questa bellezza fintanto che si presenta ancora così.

**Itinerario:** Dal parcheggio si va verso l'interno della valle passando tra le case e superandole. I segnavia 2 e 5 indicano il sentiero, ben visibile in qualsiasi caso. Si cammina in dolcissima salita verso il ponte sul torrente Karlinbach, lo si passa e si procede in piano fino alla malga.

Il ritorno è per la via dell'andata. A volte, ma davvero solo talvolta, è possibile proseguire a sinistra del ponte, lungo il torrente, per il segnavia 2. Poco sopra la malga una passerella porta oltre il rivo d'acqua, lo si attraversa, si cammina per un breve tratto e si fa ritorno alla malga.



Cappella a Melago





“Sua maestà”, l’Ortles sempre in primo piano



8

**Accesso**

Val Venosta, San Valentino alla Muta

**Punto di partenza**

parceggio/fermata autobus  
Fischerhäuser (poco prima di  
San Valentino alla Muta)

**Tempo di percorrenza**

ca. 2 ore

**Dislivello**

impercettibile

**Carrozzina**

tutti i tipi

**Cartografia**

Alpenwelt Verlag, 1469  
Passo di Resia 1:40.000

## PASSEGGIATA INTORNO AL LAGO DI SAN VALENTINO ALLA MUTA

Questa piacevole passeggiata può essere intrapresa con tutti i tipi di carrozzina. Purtroppo sulla riva occidentale il percorso lo si deve dividere con i ciclisti, in compenso posti incantevoli con panche e tavoli invitano a un soave riposo. Anatre, svassi e folaghe ci accompagnano sempre, però è meglio non dar loro da mangiare (altrimenti è difficile liberarsene).

**Itinerario:** Iniziamo la nostra passeggiata incamminandoci in direzione di Malles e ben presto ci ritroviamo su una passerella di legno di recente fattura che ci porta attraverso un incantevole biotopo lacustre. Anatre e altri animali ci accompagnano nel nostro cammino attraverso questo mondo incontaminato. Attraversando un ponte galleggiante abbandoniamo questo

ambiente naturale per proseguire il nostro cammino sulla pista ciclabile asfaltata in direzione del Passo di Resia. In un leggero saliscendi il percorso si snoda attraverso un bellissimo bosco (siate prudenti in questo punto, poiché i ciclisti a volte passano a grande velocità!). Su questo lato del lago è facile trovare un posto un po' appartato per fermarsi a riprendere fiato. Panche e tavoli qui abbondano e invitano a una breve sosta. Dopo un'oretta scarsa giungiamo all'estremità superiore del lago dove si trova il paese San Valentino alla Muta. Attenzione: dopo aver attraversato un ponte tenersi a destra e seguire il vecchio cartello che reca l'iscrizione "Uferweg". Proseguiamo quindi su un sentiero sterrato sulla sponda sinistra del lago in direzione Malles passando attraverso una torbiera, anch'essa un biotopo. La vista è ora di nuovo libera, cosicché per il resto della passeggiata si può godere del panorama suggestivo composto dal lago in primo piano e dal massiccio dell'Ortles (3905 m) sullo sfondo.





Il Lago di San Valentino in veste invernale



**Accesso**  
Val Venosta, San Valentino alla Muta

**Punto di partenza**  
parcheggio stazione a valle della cabinovia Malga San Valentino/ Haider Alm oppure dalla fermata dell'autobus centro paese

**Tempo di percorrenza**  
ca. 1,5 ore

**Dislivello**  
60 m (quasi impercettibile)

**Cartografia**  
Alpenwelt Verlag, 1469  
Passo di Resia 1:40.000

## PASSEGGIATA INVERNALE INTORNO AL LAGO DI SAN VALENTINO ALLA MUTA

Escursione bella e raramente affollata. Consente una splendida vista sul Gruppo dell'Ortles innevato con la Cima Tedesca, l'Angelo Grande e la Croda di Cengles ma soprattutto sulla "triade" Gran Zebrù – Monte Zebrù – Ortles. Un insieme bellissimo a vedersi con questo gigante alto 3905 m la cui parete nord cade a picco verso Solda. Se sul lago il manto ghiacciato è sufficientemente spesso, vi scorrazzano in lungo e in largo pattinatori, appassionati di snowkiting e di pattinaggio a vela.

Il suo fascino particolare sta nel fatto di essere uno specchio d'acqua naturale e non artificiale come quello, invece, di Resia con il suo famoso campanile. La diga iniziò a formarsi con le grandi colate detritiche dell'era postglaciale che, scendendo dalla Val di Piavenna, andarono a riempire la piana di Malles. Prima della costruzione dell'attuale bacino vi era un terzo lago, il Lago di Mezzo, detto anche Grauner See. Nel 1950 i lavori di costruzione della grande diga unificarono gli specchi d'acqua

sommergendo un intero paese. Il 70 % degli abitanti emigrò o cambiò zona. 163 case con edifici agricoli e 514 ettari di terreno coltivato andarono distrutti.

Ma torniamo al nostro Lago di San Valentino alla Muta: appartiene agli specchi d'acqua tra i più naturali dell'intero Alto Adige. Sia la riva settentrionale sia quella meridionale ospitano vasti biotopi. Anche se in inverno non sembrano forse così attraenti, essi sono pur sempre di enorme importanza ecologica.

**Itinerario:** Dal parcheggio o dalla fermata dell'autobus di linea si va al ponte sull'Adige, poi a destra del piccolo torrente in direzione sud. Un breve tratto passa attraverso il biotopo dopo di che si costeggia la riva occidentale del lago con una magnifica vista sullo specchio d'acqua ghiacciato e, verso sud, sul Gruppo dell'Ortles. A una dolce salita fa seguito una discesa un po' più ripida, a volte sdrucioleve o addirittura ghiacciata, che riconduce al lago. Costeggiando lo specchio d'acqua si perviene al biotopo della riva meridionale. Una passerella di legno porta al di là dell'Adige. Oltrepassando diversi cartelli indicatori si arriva a dei casolari di pescatori. Da lì si torna comodamente a San Valentino alla Muta.







## AREA VACANZE PASSO RESIA

L'area vacanze Passo Resia comprende le località di Resia, Curon Venosta e San Valentino, adagate lungo il tracciato dell'antica Via Claudia Augusta, strada commerciale che collegava i territori delle attuali Italia, Austria e Svizzera. Cuore di quest'area è il campanile sommerso la cui sommità emerge dal Lago di Resia. Le valli laterali al Passo Resia, la Vallelunga e la Val Roia, sono mete ideali per gli amanti della quiete e della natura. L'altitudine sopra i 1400 m garantisce al Passo Resia inverni innevati, mentre lo spettacolare omonimo lago è ideale per i kitesurfer e tutti coloro che desiderano trascorrere la propria vacanza all'insegna degli

sport acquatici. Questa è la meta perfetta per escursionisti, ciclisti, sciatori, fondisti e sportivi che qui troveranno, sia in estate sia in inverno, innumerevoli possibilità per vivere appieno le proprie passioni: venite a trovarci!

### **Associazione turistica Passo Resia**

Via Principale, 22  
39027 Resia

T +39 0473 63 31 01  
info@passoresia.it  
www.passoresia.it

### **Ufficio informazioni Resia**

Orario d'apertura:  
lunedì a sabato, dalle ore 9–12  
alle ore 14,30–18  
(in bassa stagione l'ufficio è chiuso  
il sabato pomeriggio)



Planol: il grande parcheggio prima del paese da dove si procede a piedi



10

**Accesso**

Val Venosta, Malles, Planol

**Punto di partenza**

parcheggio/fermata a Planol

**Tempo di percorrenza**

ca. 3,5 ore

**Dislivello**

ca. 600 m

**Cartografia**

Alpenwelt Verlag, 1469

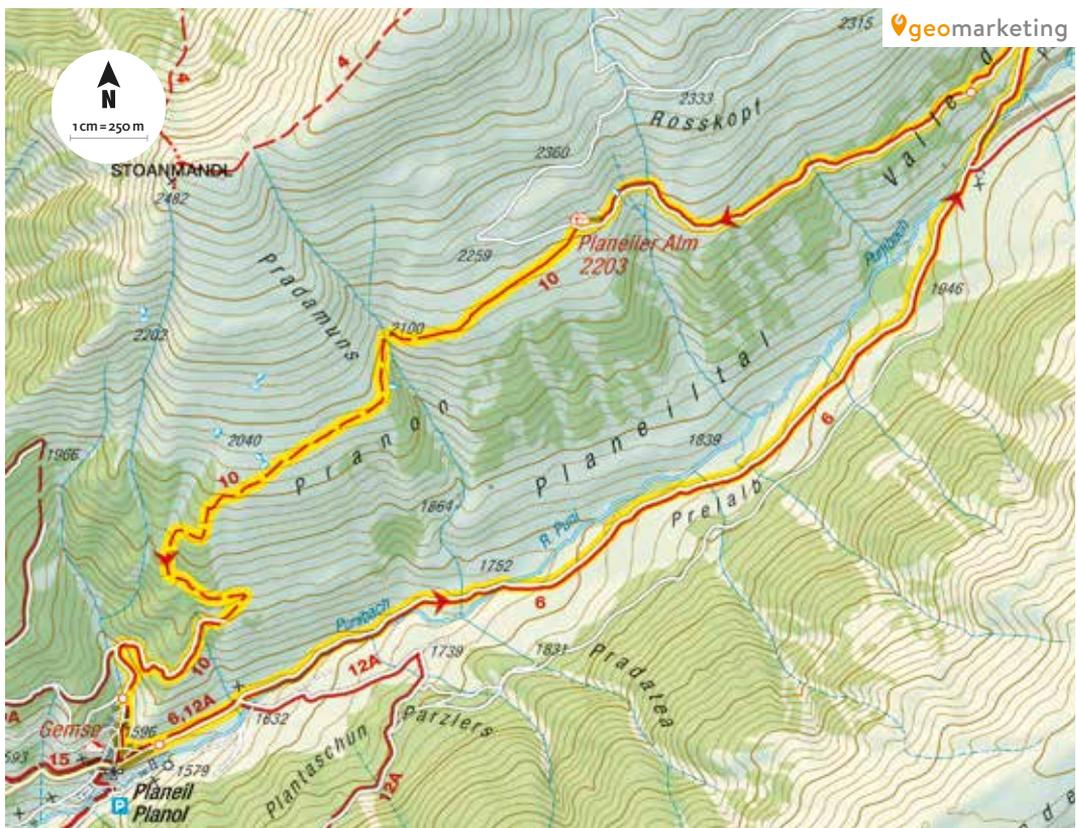
Passo di Resia 1:40.000

## IN ESTATE ALLA MALGA PLANOL

L'Alta Val Venosta, con i suoi tre laghi e le imponenti vette del gruppo dell'Ortles, si estende dal Passo Resia alle pendici della Muta di Malles. È un territorio aspro e severo, che si sviluppa sul più grande cono di deiezione d'Europa, e altrettanto grave e spartano è l'aspetto dei suoi paesi e borghi. Come nidi addossati al pendio meridionale della Muta di Malles, di fronte al paese di Burgusio con l'abbazia di Monte Maria, sorgono le località di Piavenna, Ultimo e Alsago. Nella piccola vallata a sud di questi insediamenti è adagiata, a un'altitudine di 1600 m, la frazione di Planol che, nonostante diversi incendi, mantiene intatta la propria fisionomia originaria di antico agglomerato romano. Le case sul pendio si presentano vicinissime l'una all'altra e si raccolgono intorno alla chiesa di San Nicolò, già menzionata nel 1474, la cui dedicazione rimanda alle strade che già in tempi antichi attraversavano questa zona. La Val Planol offre la possibilità di effettuare magnifiche escursioni ed è particolarmente

consigliata a tutti coloro che sono alla ricerca di quiete e tempo per sé stessi in un contesto naturale unico e particolarissimo.

**Itinerario:** Dal paese, salire leggermente sull'ampio sentiero (marcatatura 6) fino alle rovine dell'ex maso Petersettes i cui abitanti, secondo la tradizione, sarebbero stati gli unici sopravvissuti all'epidemia di peste del 1632. Dopo circa 1 ora e ½ di cammino, lasciare il sentiero segnalato dalla marcatatura 6 e seguire la marcatatura 10 per salire in leggera pendenza fra alpeggi e radi boschi fino alla Malga Planol. Per la discesa, imboccare la strada che esce dalla valle (marcatatura 10) attraverso i prati per giungere sopra alla località di Planol, da cui la strada scende con una pendenza piuttosto pronunciata fino al punto di partenza.





11

**Accesso**

Val Venosta, Malles, Planol

**Punto di partenza**

parcheggio/fermata autobus Planol

**Tempo di percorrenza**

ca. 4,5 ore

**Dislivello**

ca. 600 m

**Lunghezza percorso**

11 km

**Cartografia**

Tabacco 043, Alta Val Venosta, 1:25.000

## ESCURSIONE INVERNALE ALLA MALGA DI PLANOL (2203 m)

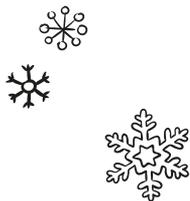
### Sul versante di mezzodi

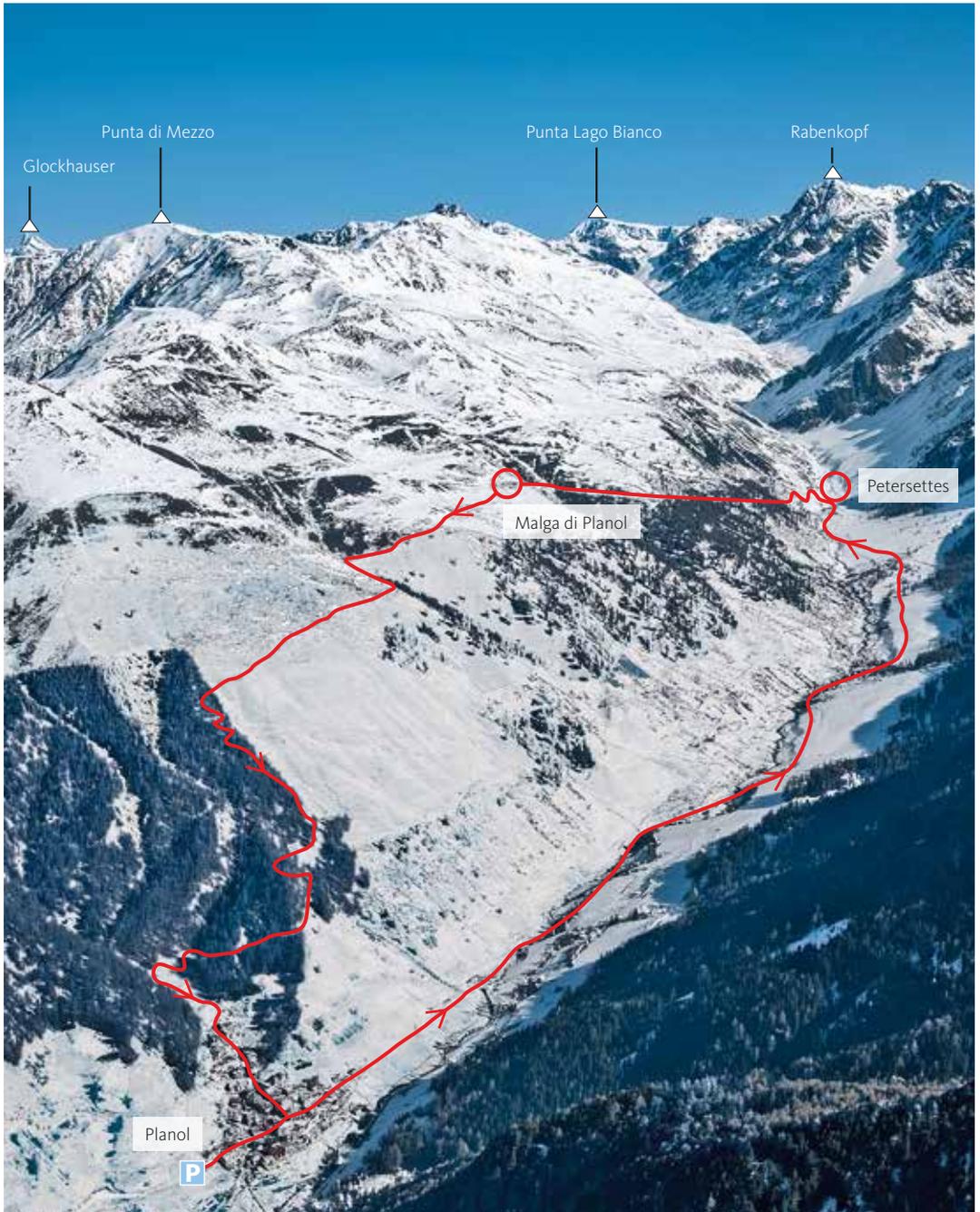
Planol era un “tipico” insediamento romanico nel quale, attraverso la suddivisione delle proprietà originata dall’usanza della divisione reale, si sono venute a creare circostanze (quasi) inimmaginabili. Così, per esempio, la cucina al primo piano e una camera al piano terra appartenevano a un proprietario, mentre il resto della casa era suddiviso fra altre tre persone. Sempre il 16 ottobre, nel 1985 e nel 1986, a Planol si sono verificati due devastanti incendi. Tuttavia, la sciagura è stata affrontata come un’opportunità: nel corso della ricostruzione sono state regolamentate e sanate queste suddivisioni “impossibili” e il paese è diventato un modello da imitare.

**Itinerario:** Attraversiamo il pittoresco, caratteristico paesino di Planol e camminiamo sulla strada di malga (segn. n. 6) in lieve pendenza a lato del rio Puni, addentrandoci nella valle. Nella spianata presso il Maso Petersettes un ponte ci permette di attraversare il rio Puni verso sinistra. Guadagniamo quota salendo per la strada che si snoda attraverso un lariceto. Poco prima della malga attraversiamo ancora una valletta, dopodiché possiamo vedere davanti a noi la Malga di Planol su un’estesa pendice. Da qui si apre alla nostra vista uno stupendo panorama che comprende la Val Monastero, il Gruppo del Sesvenna, il Massiccio dell’Ortles e l’ampio slargo vallivo di Glorenza. È il momento di concedersi una meritata sosta e di abbandonarsi al piacere di trovarsi in un luogo così bello.

Discesa per la via di salita. Se le condizioni ambientali lo permettono, si può scendere in direzione sudovest lungo il sentiero estivo (segn. 10); questo corre dapprima in piano lungo praterie alpine (terreno aperto fino alla zona di vetta!), poi in ripida pendenza attraverso un bosco di larici direttamente fino a Planol.

**Variante:** l’ascesa non priva di fascino allo “Stoanmandl” (omino di pietra, 260 m di dislivello) avviene anch’essa in campo completamente aperto. Da farsi solo con condizioni di neve assolutamente stabili!





**Avvertenze:** Tutte le indicazioni contenute in questa guida si basano su accurate ricerche svolte dal autore. Chi, durante le escursioni, rilevasse eventuali inesattezze è cortesemente pregato di darne comunicazione alla Casa Editrice ([casa.editrice@athesia.it](mailto:casa.editrice@athesia.it)). L'utilizzo della presente guida è a proprio rischio. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità in caso di eventuali incidenti e danni.

L'opera è protetta da copyright in ogni sua parte. Salvo espressa autorizzazione dell'editore è vietato e penalmente perseguibile qualsiasi utilizzo che non rientri nelle norme sui diritti d'autore, in particolare la riproduzione fotostatica parziale o totale, la traduzione, i microfilm, la memorizzazione ed elaborazione in sistemi elettronici.

**Referenze fotografiche:** Athesia-Tappeiner Verlag, Airphoto Tappeiner/Georg Tappeiner, Christjan Ladurner, IDM Alto Adige (Matt Cherubino, Patrick Schvienbacher, Matt Cherubino, Alex Filz, Harald Wisthaler, Manuel Kottnersteger, Frieder Blickle, Daniel Geiger, Clemens Zahn, Hannes Niederkofler, Alex Moling, Filippo Galluzzi, Florian Andergassen), Vinschgau Marketing/Frieder Blickle, Dietrich Holzer, Geomarketing GmbH, Dolomiten Archiv, Franco Cogoli, [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), Andrea Nischler, Peter Santer, Alex Filz, Pixabay, W. Waldner, Photo Grüner Thomas, TV Passeier, N. Sölva, Hanspaul Menara, Manuel Ferrigato, MK Photography, Stephan Matzoll, Arch. David Messner, Pircher Roland, Ortler Skiarena/Alex Filz, Rene Gamper, Barbara Obkircher, Greti Fassnauer, Barbara Fassnauer, Michael Schwarzer, [2014.sportemotions.it](http://2014.sportemotions.it), [helios.bz](http://helios.bz), Simon Legner/Wikipedia, Michael Schwarzer, Federico Modica/Archivio Catinaccio SpA, Harald Wisthaler, e altre foto di proprietà privata degli inserzionisti.

2020

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Titolo dell'edizione originale: Familienland Südtirol – Dolomiten

Testi: Leo Brugger, Christjan Ladurner, Alexander Comploj, Christine Mairhofer, Heiner Oberrauch, Herbert Pardatscher-Bestle, Augusto Golin, Marlene Weithaler, Thomas Plattner, Christoph Gufler, Ernst Lösch, Josef Hilpold, Barbara Benedini, Hans Dossler

Copertina: Nele Schütz Design, Monaco, Germania

Traduzioni: Lorenza Bonetti e Stefano Peroni, Bolzano; Giorgio Bordin, Bolzano, Leo Brugger, Luca Bernabè  
Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Cartografia: Athesia-Tappeiner Verlag, geomarketing, [www.geo-marketing.eu](http://www.geo-marketing.eu)

Stampa: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-7073-949-7

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[casa.editrice@athesia.it](mailto:casa.editrice@athesia.it)

**TAPPEINER**

 **designed + produced**  
IN ALTO ADIGE



# IL PARADISO DELLE FAMIGLIE

## Alto Adige – Dolomiti

Questa guida per il tempo libero a misura di famiglia contiene 250 suggerimenti relativi a tour in bicicletta, escursioni anche con il passeggio, sentieri tematici, parchi ad alta fune, arrampicate, musei adatti ai bambini, rovine, castelli, gole e avventurosi trail. Per l'inverno, i consigli vertono invece su slittino, escursioni sulla neve, con le ciaspole e divertimento sulla neve! Nulla ostacolerà le vostre gite di un giorno, di un fine settimana o una settimana di vacanza! Naturalmente non possono mancare le piacevoli soste in un rifugio, in una trattoria o in un hotel...

250 consigli per il tempo libero: niente più noia in vacanza e nei fine settimana!

- **Il volume più completo sul mercato in tema di outdoor per famiglie**
- **L'attività giusta per ogni membro della famiglia**
- **250 attività per il tempo libero adatte a ogni esigenza e stagione**
- **Dati GPS da scaricare, navigazione offline tramite app**

ISBN 978-88-7073-949-7



9 788870 739497

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

29,90 €