

Leo Brugger

A SPASSO COL BEBÈ

60 escursioni con il passeggino
in Alto Adige – Dolomiti



TAPPEINER.

INDICE



Introduzione.....	7
-------------------	---

VAL VENOSTA

1	Alla Malga Resia in Alta Venosta	16
2	Ai Laghi del Prete sul Watles	18
3	Malga di Melago in ValleLunga	20
4	Intorno al Lago di San Valentino alla Muta	22
5	Una piacevole escursione alla Malga di Slingia	24
6	Le Tre Fontane Sacre	26
7	Al Rifugio Lyfialm in Alta Val Martello	28
8	Malga Marzoner Alm	30

MERANO E DINTORNI

9	All'Eishof in Val di Fosse	34
10	Sentiero didattico di Rio Lagundo	36
11	Malga di Lazins in Alta Val Passiria	38
12	Malga Ulfas in Val Passiria	40
13	Klammeben – Malga Gompm – Tall	42
	<i>Taser Alm</i>	44
14	Alla Malga Leadner e al “Knottnkino”	46
15	Al laghetto “Schwarze Lacke” sul Monte San Vigilio	48
16	Sentiero naturalistico Vorbichl a Prissiano	50
17	Sentiero per famiglie sulla Schwemmalm	52
18	Malga Fiechtalm in Alta Val d’Ultimo	54

19	Il sentiero della salute “Kneipp” in Val d’Ultimo	56
20	Malga Cloz, Malga Revò e Malga Kessel Bassa	58
21	Malga Luco – Passo Palade	60

BOLZANO E DINTORNI

22	Alla Casera di Meltina sotto i “Stoanernen Mandln”	64
23	Dal Salto al Gschnofer Stall	66
24	Alle piramidi di terra col trenino del Renon	68
25	Al Corno del Renon, vetta nel cuore dell’Alto Adige	70
26	Da Reinswald alla Malga Getrum	72
	<i>Urlesteig – il percorso naturalistico in Val Sarentino</i>	74
27	Dal Lago di Valdurna alla Malga Seebalm	76
28	I Laghi di Monticolo con collina „Wilder-Mann-Bühel“	78
29	Girando attorno al Lago di Caldaro	80
30	Escursione nei pressi di Aldino	82
31	Dal Passo Lavazè a Malga Costa	84

VAL D’ISARCO E ALTA VAL D’ISARCO

32	L’altopiano della Malga di Villandro	88
33	Al Rifugio Stöfflhütte sull’Alpe di Villandro	90
34	Woodywalk sulla Plose	92
35	Il Sentiero della mela a Naz	94
36	Tutt’intorno al Lago di Varna	96
37	Da Casateia a Mareta, percorso didattico incluso	98
38	Da Gasse alla miniera di Masseria	100
39	Malga Calice – Malga Rinneralm – Saxner	102
	<i>Racines-Giovo – Mondo – Avventura – Montagna</i>	104
40	Dalla cascata “Hölle” alla Malga dei Buoi	106
	<i>Feuerstein – Nature Family Resort</i>	108

VAL PUSTERIA E VALLE AURINA

- 41 L'altopiano dell'Alpe di Rodengo 112
- 42 Da Maranza al Rifugio Wieserhütte 114
- 43 Da Valles alla Malga Fane-Alm 116
 - Family Hotel Huber* 118
- 44 Da Terento a Malga Astner 120
- 45 Da Campo Tures a Lutago 122
 - Family Park Speikboden* 124
- 46 Alla Malga Knuttenalm in Val di Riva 126
- 47 Il Sentiero delle Fiabe a Tesido 128
- 48 A Malga Schwörz di Anterselva 130
- 49 Sentiero didattico al Lago di Anterselva 132
- 50 Dal Lago di Braies alla Malga Foresta 134
- 51 Lago di Dobbiaco 136

DOLOMITI

- 52 Da Sesto al Rifugio Gallo Cedrone 140
- 53 Al Rifugio Fondo Valle in Val Fiscalina 142
- 54 "Schnullermeile" a Sesto 144
- 55 Da Pederù al Rifugio Fanes 146
- 56 Da La Villa-La Ila a Corvara 148
- 57 Girando l'Alpe di Siusi 150
- 58 Rifugio Firenze e altopiano del Fermeda 152
- 59 Da Zannes sulla Malga Gampen 154
- 60 Il Sentiero delle Leggende delle Dolomiti 156
 - Fly-Line Catinaccio/Rosengarten* 158





INTRODUZIONE

Le considerazioni più importanti

Il bambino deve essere sempre al centro di tutte le considerazioni, e qui entrano in gioco i genitori! Per quanto tempo il tuo bambino rimane tranquillo nel passeggino? Ci dorme anche, oppure preferisce muoversi a piedi? Ogni quanto lo allatti al seno e cosa mangia?

Per favore, riflettete attentamente su queste e altre considerazioni. Pianificate con cura le vostre uscite, soprattutto le prime. Tenete conto anche della vostra forma fisica: il passeggino pesa circa 15 kg. Aggiungeteci l'attrezzatura e, naturalmente, il tesoro di mamma e papà, e ben presto saranno raggiunti 30 kg e oltre di peso che dovrete spingere per un sentiero forestale sconnesso, superando qualche centinaio di metri di dislivello.

All'inizio accontentatevi di una passeggiata poco impegnativa e non troppo lunga. Anche il viaggio d'arrivo non dovrebbe essere troppo lungo. Procedete con calma e godetevi la natura.

Equipaggiamento

In linea di principio, gli adulti dovrebbero portare il loro abituale equipaggiamento da montagna (scarponi da trekking robusti, ma comodi, abbigliamento a più strati, protezione dalla pioggia e dal sole, un cambio di biancheria intima, un piccolo kit di pronto soccorso). Sostanzialmente porterete lo stesso equipaggiamento anche per il bambino, aggiungendovi tutto il necessario per il cambio dei pannolini, oltre ad una coperta calda, preferibilmente in pelle di pecora, che è molto calda e versatile. Nei mesi più freddi consigliamo di portare una borsa dell'acqua calda e un termos. Non dimenticate un berrettino che copre le orecchie e



una crema protettiva contro il vento e le intemperie per tenere il bambino al caldo.

Purtroppo sono pochi i luoghi di ristoro che offrono spazi adatti per il cambio dei pannolini, creando dei disagi soprattutto durante i mesi invernali. Noi speriamo che questa guida possa essere un contributo per rimediare a questo problema.

Non dimenticate mai che in montagna gli sbalzi di temperatura sono maggiori e i cambiamenti delle condizioni atmosferiche più repentini. Dovreste tenerne conto nella scelta del vostro equipaggiamento. Per quanto riguarda il cibo, portatevi liquidi a sufficienza per grandi e piccini, spuntini leggeri per voi e le pappe abituali del bambino.

Tipo di passeggino

Tutte le passeggiate descritte in questa guida sono state effettuate con un passeggino a 4 ruote. Questo tipo di passeggino è dotato di grandi pneumatici ad aria, un requisito indispensabile per quasi tutte le escursioni alpine. Passeggini di questo tipo sono classificati “adatti a percorsi alpini”.

Ovviamente le escursioni possono essere affrontate anche con un passeggino a 3 ruote, che tuttavia è più difficile da manovrare, soprattutto sui terreni ghiaiosi, e può ribaltarsi facilmente.

I passeggini per i percorsi in montagna dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- un manubrio girevole
- sospensioni di durezza medio-forte
- teli di protezione dal sole e dalla pioggia
- se le ruote sono sterzanti, dovrebbero essere bloccabili
- freno di stazionamento per tutte le ruote
- un peso ridotto

Alcune passeggiate possono essere affrontate con tutti i tipi di passeggino, come ad esempio i passeggini buggy oppure i tandem. Queste passeggiate sono segnalate con la dicitura „Tipi di passeggino: tutti”. Per evitare di restare bloccati sotto la pioggia in caso di foratura, si raccomanda di portarsi dietro un kit di riparazione completo (pompa, colla, tamponi, toppe).

Livello di difficoltà

I livelli di difficoltà delle passeggiate sono indicati con i simboli dei passeggini. 4 passeggini indicano un percorso impegnativo, 1 passeggino un percorso agevole. La valutazione si basa sui seguenti criteri: tempo di percorrenza, pendenza del percorso e condizioni del sentiero. I tempi di percorrenza si riferiscono a una camminata a velocità media e presuppongono una condizione fisica discreta.



Legenda della classificazione dei livelli di difficoltà:



escursioni facili e poco impegnative su percorsi pianeggianti, per lo più asfaltati e adatti a tutti i tipi di passeggini.



escursioni più lunghe con brevi tratti leggermente ripidi, per lo più su percorsi sterrati



escursioni con un tempo di percorrenza di 2 o 3 ore, con percorsi a pendenza costante e non asfaltati, a tratti tecnicamente più impegnativi



escursioni particolarmente ripide o che richiedono tempi di percorrenza che variano dalle 3 alle 4 ore, in alcuni tratti potrebbe essere necessario sollevare il passeggino; nessun tratto asfaltato.

Tempo di cammino e dati di altitudine

Tutti le indicazioni concernenti il tempo di percorrenza si riferiscono al tempo di cammino complessivo (andata e ritorno), senza soste e con velocità media di percorrenza. L'esperienza ha dimostrato che i bambini piccoli e i neonati non hanno problemi a stare in passeggino, quindi i tempi di percorrenza possono essere rispettati. I bambini più grandi hanno un crescente bisogno di esplorare la natura per conto loro camminando. In questo caso i tempi di percorrenza talvolta possono anche raddoppiare. Cari genitori, conoscete vostro figlio meglio di chiunque altro e dovrete tenerne conto.

I dislivelli indicati sono meri valori indicativi e si riferiscono soltanto al dislivello totale tra il punto di partenza e il punto più alto dell'escursione, senza considerare eventuali salite e discese lungo il percorso.

Tipo di sentiero

Generalmente si distingue tra percorsi asfaltati e non. Le strade forestali di solito non sono asfaltate e possono anche presentare, a seconda della situazione, dei tratti dilavati. Pietrame grossolano,





radici e solchi possono talvolta rendere più difficoltosa la spinta del passeggero. Dove possibile, tali tratti sono stati segnalati. Dopo un periodo prolungato di maltempo, le condizioni del percorso possono anche peggiorare significativamente. Ciò vale soprattutto per i sentieri escursionistici, solitamente più stretti e meno consolidati.

“idea“

L'idea può riferirsi sia alla possibilità di allungare l'escursione, sia ad un'attività aggiuntiva e opzionale nelle immediate vicinanze del percorso.

Fotografie aeree ed estratti cartografici

Le panoramiche hanno lo scopo di fornire al lettore un migliore orientamento sul territorio. I percorsi segnati su di essi tuttavia forniscono soltanto un tracciato approssimativo del percorso.

Da non perdere

Qui sono elencate le attrazioni e i luoghi di particolare interesse situati nelle vicinanze, la cui visita può eventualmente essere combinata con l'escursione. Ovviamente consigliamo di reperire maggiori informazioni in merito.

Condizioni meteorologiche

Il meteo è il fattore determinante di qualsiasi escursione, quindi prima di partire è necessario informarsi sulle condizioni meteorologiche consultando il seguente sito della Provincia Autonoma di Bolzano <https://meteo.provincia.bz.it> oppure chiamando i numeri +39 0471 270555 o +39 0471 271177. Anche durante l'escursione si dovrebbe prestare attenzione all'evolversi delle condizioni meteorologiche, così da evitare spiacevoli sorprese.

Numero per chiamate d'emergenza

In Alto Adige il **numero di emergenza 112** può essere utilizzato per ricevere assistenza anche in caso di incidenti in montagna.

Indirizzi “www”

Tutti gli indirizzi internet sono stati verificati attentamente e risultano aggiornati al momento di andare in stampa. Si declina ogni responsabilità su eventuali modifiche. Consigliamo di consultare gli indirizzi e i link indicati, poiché offrono una grande quantità di informazioni complementari.

Informazioni preliminari

Le condizioni e le difficoltà dei percorsi sono soggetti a molti fattori, come le condizioni meteorologiche e la stagioni. Affrontate percorsi adeguati alle vostre condizioni fisiche. Prima di partire per un'escursione è importante consultare le previsioni del tempo, informarsi sulle condizioni dei sentieri presso l'ufficio del turismo locale ed equipaggiarsi in modo adeguato.





VAL VENOSTA



Escursione nella zona triconfinale

Dal parcheggio camminiamo in leggera salita attraverso un bosco rado. In breve lo stesso si apre del tutto, liberando alla vista estesi prati alpini coltivati. Alla nostra destra poco dopo già possiamo intravedere qualche scorcio del sottostante pittoresco Lago di Resia. Le pendici boschive si alternano a quelle prative. La salita è costante e si supera agevolmente. Restiamo sempre sulla strada forestale, che nell'ultimo terzo porta il numero 5-4. Poco prima della malga possiamo godere di una quasi completa

Idea

Dalla Malga Resia si può salire al Piz Lad (2808 m).

veduta dell'Alta Venosta e dell'affascinante Gruppo dell'Ortles. La malga (2020 m) si trova nella cosiddetta zona triconfinale (Svizzera, Austria, Italia). Un punto di osservazione omonimo è raggiungibile a piedi (senza passeggiare!), passando accanto a vecchie installazioni militari.

La discesa avviene lungo la via di salita. C'è la possibilità di salire/scendere lungo il sentiero n° 5 (senza passeggiare).

Opportunità di ristoro: Malga Resia e nel paese di Resia

Da non perdere: Lago di Resia con il campanile della vecchia Curon; passato il confine con l'Austria: Castello di Nauders e la Fortezza di Nauders



Come raggiungere

dal paese di Resia si va in direzione di Roia/Rojen, fino alla prima biforcazione a destra (1792), poco prima della località

Punto di partenza

Resia, in Alta Venosta

Parcheggio

subito dopo il bivio

Dislivello

ca. 250 m

Tipo di sentiero

strada forestale non asfaltata in leggera pendenza, comodamente percorribile

Tempo di percorrenza

da 2 ore e mezza a 3 ore

Periodo migliore

in estate e in autunno

Tipo di passeggiare

solo passeggiare adatti a percorsi alpini, a 3 o 4 ruote

Informazioni

Associazione Turistica

Passo Resia

www.passoresia.it

Difficoltà



**Lidea™**

Facile ascensione dal Rifugio Plantapatsch alla cima del Watles (2549 m).

Il regno dei bambini sopra Burgusio

Dalla stazione a monte della funivia raggiungiamo rapidamente il Rifugio Plantapatsch, seguiamo la marcatura 3 e poco dopo, a destra, la 4A che sale ai due Laghi del Prete. Tour interamente sopra il limite del bosco con una splendida vista sul principale

crinale ghiacciato delle Alpi e sul suggestivo paesaggio lacustre dell'Alta Val Venosta.

Ritorno (come l'andata) al cospetto dell'imponente re Ortles. Presso la stazione a monte, il Watles ammalia i bambini con molteplici intrattenimenti: ampio lago dei giochi con caccia all'oro, percorso Kneipp, pista Tubing (anche per adulti), zoo con animali da accarezzare e tiro con l'arco.

Opportunità di ristoro: Rifugio Plantapatsch

Da non perdere: Abbazia di Monte Maria, San Benedetto a Malles, Glorenza e Castel Coira a Sluderno



Come raggiungere

passando per Malles fino a Burgusio, poi in direzione di Slingia e a destra per Prämajur

Punto di partenza

stazione a valle della seggiovia Watles a Prämajur

Parcheggio

stazione a valle della seggiovia Watles a Prämajur

Dislivello

ca. 110 m

Tipo di sentiero

leggermente in salita, sentiero non asfaltato, facilmente percorribile

Tempo di percorrenza

poco più di 1 ora

Periodo migliore

dall'estate a inizio autunno

Tipo di passeggio

solo passeggi adatti a percorsi alpini, a 3 o 4 ruote

Informazioni

Associazione Turistica
Alta Val Venosta
www.ferienregion-obervinschgau.it

Difficoltà





Ai piedi dei ghiacciai delle Alpi Venoste

Attraversiamo il Rio Karlinbach a sinistra della stazione a valle della seggiovia di Maseben (1860 m) e seguiamo le indicazioni fino ad immetterci in un'ampia strada forestale (in inverno è una pista per sci di fondo). Senza particolare sforzo ci addentriamo nella valle, passando per un grazioso bosco che ci ripara con la sua ombra. Sovente troviamo delle panchine che invitano a una breve sosta. Dopo circa mezz'ora cambia il terreno. Lasciamo il bosco alle nostre spalle raggiungendo un suggestivo paesaggio d'alpeggio dal quale si può ammirare il panorama circostante. Seguiamo il Rio Karlinbach fino alla Malga Melago (1970 m), dove abbiamo la possibilità di rifocillarci e riprendere forza. Da questo punto, quando c'è bel tempo si intravedono alcuni ghiacciai delle Alpi Venoste: la Palla Bianca (3738 m), la Punta di Vallunga



In ca. 2 ore si può raggiungere il Rifugio Pio XI (2542 m, senza passeggiare).

Avvertenze: le informazioni contenute nella presente guida escursionistica sono il frutto di accurate ricerche da parte dell'autore. Se durante un tour riscontraste qualche discrepanza, la casa editrice sarà lieta di ricevere le vostre segnalazioni (buchverlag@athesia.it). L'utilizzo di questa guida avviene a proprio rischio e pericolo: né l'editore, né la casa editrice si assumono la responsabilità di eventuali danni o infortuni.

L'opera e tutte le sue parti sono tutelate dal diritto d'autore. Ogni utilizzo al di fuori delle limitazioni del suddetto diritto e senza il consenso della casa editrice è illecito o punibile. Ciò vale soprattutto per le riproduzioni, le traduzioni e le riduzioni cinematografiche, così come la memorizzazione e la trasformazione con sistemi elettronici.

REFERENZE FOTOGRAFICHE

Athesia-Tappeiner Verlag, Airphoto Tappeiner/Georg Tappeiner, babyTrekking.it, Oswald Breitenberger, Alex Filz, Geomarketing Alpentestin, Tamara Gruber, Thomas Grüner, IDM/Manuel Kottnersteger, Archiv Familienhotels Südtirol, Andi Kern, Marzoner Alm, www.muehlerhof.com, Hanspaul Menara, Thomas Plattner, Julia Schwärzer, Michael Schwarzer, Marlen Schwiembacher, Teresa Schwiembacher, Magdalena Staffler, stockadobe.com, Bernhard Thaler, Ass. turistica Val d'Ultimo/Proves, Marlene Weithaler, Christian Weber, Norbert Zöschg e altre foto di proprietà privata degli inserzionisti.

5ª, edizione rivista 2022

© Athesia Buch Srl, Bolzano (2007)

Titolo dell'edizione originale: "Wanderbabys"

Traduzione dal tedesco: Bonetti e Peroni, Bolzano; Giorgio Bordin, Bolzano

Testi: Leo Brugger, Marlene Weithaler, Thomas Plattner

Design di copertina: FAVORITBUERO, München

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Cartografia: geomarketing, www.geo-marketing.eu

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

Carta: copertina Symbol Card, volume Natural Extra White

Per essere sempre aggiornati

www.athesia-tappeiner.com

Siamo lieti di ricevere domande e suggerimenti

casa.editrice@athesia.it

ISBN 978-88-7073-992-3



 **designed + produced**
IN ALTO ADIGE

A SPASSO COL BEBÈ

Alto Adige – Dolomiti

È un libro per genitori che desiderano scoprire le bellezze dell'Alto Adige in compagnia del loro bimbo.

Questo volume propone 60 escursioni di vari gradi di difficoltà, adatte ai passeggini, le cui mete sono disseminate in tutto l'Alto Adige, così da consentire a ciascuno, principiante o esperto, d'individuare il percorso più adatto.

I tracciati sono corredati da fotografie aeree o da carte topografiche facilmente consultabili, oltre che da indicazioni su tragitto, tempi di percorrenza, dislivelli, opportunità di ristoro e altre informazioni riportate in maniera chiara e accattivante. I livelli di difficoltà sono contrassegnati da "passeggini".

Inoltre, alle voci "idea" e "da non perdere" vengono suggerite interessanti mete aggiuntive o varianti di percorso. Godetevi anche voi momenti magnifici insieme alla vostra famiglia tra le affascinanti montagne dell'Alto Adige!

