

ROSMARIE RABANSER GAFRILLER

Alto Adige senz'auto

40 escursioni in montagna con i mezzi pubblici



südtirolmobilität
altoadigemobilità
südtirolmubiltà

TAPPEINER.

Indice

Premessa	7
Prefazione.....	9
Introduzione	10
1 Il sentiero del crespino in Vallenga	18
2 Rogge e cultura tra Sluderno e Malles.....	22
3 Escursione su Monte Tramontana in Val Venosta	26
4 Monte Sole e la sua roggia	30
5 Tour panoramico con vista sui re	34
6 Incantevoli lariceti, vista sul lago e atmosfera da cinema.....	38
7 La Val Passiria vista dall'alto	44
8 Sulle tracce dei conti del Tirolo	48
9 Rododendri e campanacci	52
10 Tour dei laghi e delle malghe in Val d'Ultimo	56
11 Da Passo Castrin a Passo Palade	60

12	Rilassante tour sul confine provinciale	64
13	Chiese e arte	68
14	Knottnkino al quadrato	72
15	Castagne e cavalli Avelignesi	78
16	Dalle piramidi di terra ai lariceti	82
17	Natura incontaminata nei dintorni di Bolzano	86
18	Piramidi di terra e laghi sul Renon	92
19	Vie Crucis e Chiesetta del Morto	96
20	Uno sguardo oltre i confini	100
21	Al confine linguistico dell'Alto Adige	104
22	Intorno al Monte Cison	108
23	Trappola per orsi e bastoni	114
24	Sulle tracce dell'Imperatrice Sissi	118
25	Il fascino delle Dolomiti	122
26	Il cinema delle Dolomiti	126
27	Escursione tra Barbiano e Villandro	130

28	In cammino sul Sentiero del Castagno	134
29	Le Odle al quadrato	140
30	Il cinema delle Dolomiti e la magia dei laghi alpini	144
31	Solitario e impegnativo: il Sentiero Peisser	148
32	In alto, sopra l'Alta Valle Isarco	152
33	Tour sugli alpeggi con tappa in vetta	158
34	Sasso di Santa Croce, il guardiano degli escursionisti	162
35	Meraviglie acquatiche: Biotopo Wieser Werfer e Lago della Selva	166
36	Piramidi di terra nei pressi di Plata	170
37	Una, due o tre cime?	174
38	Oltre i confini	178
39	Vista sulle Tre Cime e sul patrimonio UNESCO	182
40	Il fascino della Meridiana di Sesto	186
	Colophon e referenze fotografiche	192

1

Il sentiero del crespino in Vallelunga

La pianta che caratterizza l'Alta Via della Vallelunga dovrebbe essere il crespino che, in primavera, ammalia con i suoi graziosi fiori gialli e, a inizio autunno, con innumerevoli bacche rosse allungate. Quest'incantevole escursione prende il via dal famoso Lago di Resia, la prima attrazione lungo il percorso, il cui sentiero panoramico, alla portata di tutti, si snoda fino in fondo alla Vallelunga. Dapprima lo sguardo viene catturato dalla vista a volo d'uccello sul bacino artificiale e, naturalmente, da re Ortles (3908 m), nonché da Cima Termine, proprio di fronte, che domina il paesaggio. I Tremila, troneggianti sopra l'ex comprensorio sciistico di Maseben, insieme alla Palla Bianca (3739 m) aggiungono ulteriore fascino al panorama.

Percorso

Curon Venosta → Alta
Via della Vallelunga →
Melago





Cespugli di crespino costeggiano il sentiero.

Descrizione del percorso

Dalla fermata dell'autobus, ci incamminiamo in direzione dell'Hotel Goldener Adler e poi verso il lago. Poco dopo, imbocchiamo il sentiero per la Chiesetta di Sant'Anna, che si dirama sulla destra, e una volta arrivati, scendiamo sul n° 5 (panoramico). Sopra Curon, a un bivio, teniamo la destra, salendo su un ampio tracciato erboso (attenzione alla segnaletica, a tratti coperta dalla vegetazione!) fino a un altro bivio. Svoltiamo sul sentiero n° 3 (panoramico, verso Melago) e procediamo in piano, in parte in un lariceto, fino alla frazione di Malsau, continuando poi su strada asfaltata e passando davanti alla cappella nei pressi di Maso Raffeinhof, e poi di nuovo su un sentiero.

H Punto di partenza:
Curon Venosta,
Lago
273



|—| 12,8 km

🕒 4.30 ore

📶 680 m

⚙️ media

🍴 no

☀️ da inizio estate
all'autunno

H Punto di arrivo:
Curon Venosta,
Melago
276



*A sinistra: Vallelunga
con tanti piccoli borghi
e chiese*

*A destra: un gioiello
lungo il percorso,
la Cappella di Raffein*

Lungo i prati, raggiungiamo la frazione di Pedross. Poco prima del centro, dobbiamo affrontare una salita di circa 20 min lungo l'omonimo torrente e poi proseguiamo comodamente su ampi tracciati attraverso prati e boschi, interrotti solo da brevi salite. Con la strada della vallata sempre in vista, ci imbattiamo in piccoli gruppi di case con la loro cappella. Lungo il cammino oltrepassiamo anche diversi ruscelli e costeggiamo recinzioni rustiche. Il percorso continua senza difficoltà fino a Melago, offrendo più volte la possibilità di scendere sulla strada



e di tornare al punto di partenza con l'autobus (si veda l'app altoadigemobilità!).

CURIOSITÀ

Subito all'inizio, oltre al lago e al suggestivo campanile di Curon Venosta Vecchia, una collina con la leggendaria Chiesetta gotica di Sant'Anna attira l'attenzione: grazie alla sua posizione elevata, non è stata sommersa dalle acque del bacino artificiale.



6

Incantevoli lariceti, vista sul lago e atmosfera da cinema

Percorso

Vernago (Senales) →

Sentiero del lago →

Parco avventura →

Maso Finail → Maso

Marchegghof

Durante il trasferimento, dopo il paese di Madonna di Senales, salta subito all'occhio la diga alta 65 metri, dietro la quale si estende il lago artificiale di Vernago di 100 ettari, creato 70 anni fa per arginare il Rio Senales. Le sue acque hanno inghiottito ben otto masi, mentre il campanile della chiesa è visibile in primavera, quando il livello del bacino si abbassa. Nel frattempo, un paese omonimo è sorto sopra il lago che, pur essendo artificiale, vanta acque dal colore meraviglioso che gli conferiscono un certo fascino e sono utilizzate per produrre energia





Lo storico Maso Finail troneggia sul lago

elettrica nella centrale di Naturno. Lungo il suo perimetro si snoda un sentiero, in parte integrato in questo percorso. Sopra il lago, accanto ad altri masi, sorge affacciato sulla vallata lo storico Finail (punto di ristoro, 1952 m) che, con il suo rivestimento in legno bruciato dal sole e le vecchie Stube, è un vero gioiello in cui fare una sosta. Non meno interessante è il Maso Marcheggghof, che comprende diversi edifici storici protetti ed è stato il set del film “Lo straniero della valle oscura” e di alcune sequenze della serie televisiva “Bozen-Krimi”.

Descrizione del percorso

Nelle immediate vicinanze della fermata dell'autobus e della cappella ha inizio il sentiero del lago (1689 m) quasi completamente pianeggiante. che percorriamo attraverso i prati e un lariceto. Verso la fine del bacino, iniziamo

H Punto di partenza:
Vernago (Senales)
261



|—| 9 km

⌚ 3.30 ore

▲ 440 m

⚙️ media

🍴 sì

☀️ autunno

H Punto di arrivo:
Senales,
Marcheggghof
261



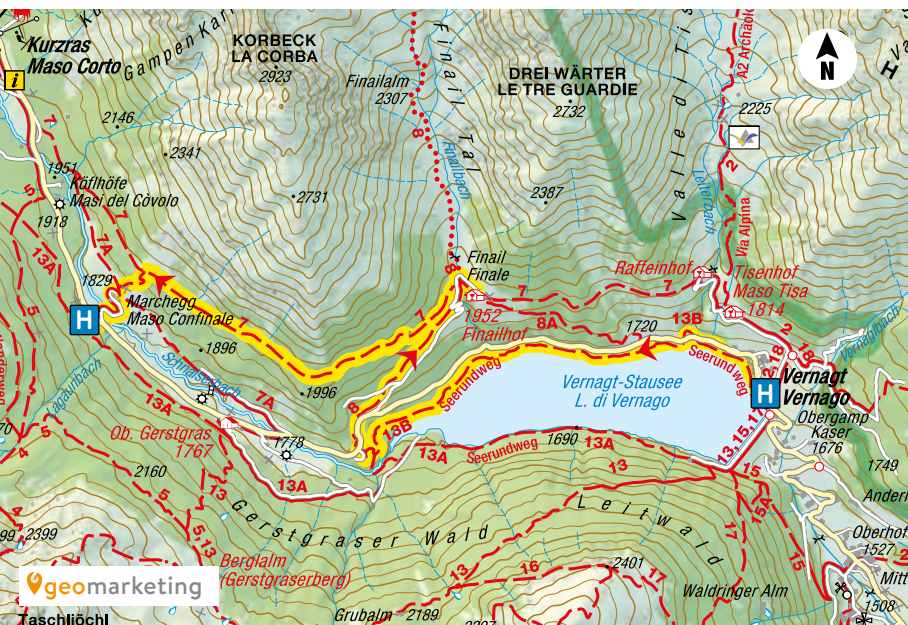
A sinistra: il Lago di Vernago si rivela particolarmente suggestivo in autunno

A destra: ponte sospeso
lungo il sentiero del lago

a salire sulla destra fino al parco avventura e alla strada principale. Manteniamo la destra e costeggiamo la strada fino alla fermata dell'autobus. Poco dopo, la attraversiamo e continuiamo sul sentiero n° 8 fino a Maso Finail (1952 m). Un po' prima, il n° 7 devia a sinistra, portandoci su un tracciato arioso attraverso un bosco rado che poi scende al Marcheggghof. Da lì raggiungiamo l'accesso alla strada principale e, tenendoci sulla destra, la fermata dell'autobus.

CURIOSITÀ

Quest'escursione è una vera delizia per gli occhi, soprattutto in autunno, quando i numerosi larici intorno al lago risplendono nei loro colori dorati.





13

Chiese e arte

Un piacevole percorso circolare costellato di numerose attrazioni: incantevoli cappelle, le rovine di un castello, meravigliosi punti panoramici e il nuovo Percorso Internazionale del Feltro Artistico.

Percorso

Acquaviva (Lana) →
S. Ippolito → Tesimo →
S. Cristoforo → Percorso
Internazionale del Feltro
Artistico → Sentiero
naturalistico Vorbichl →
rovine di Castel
Casaccia → Nalles

Descrizione del percorso

Dalla fermata Acquaviva (305 m) saliamo lungo la stradina n° 5, aggirando il Maso Götzfriedkeller, quindi, proseguiamo tenendoci sulla sinistra in direzione di S. Ippolito (punto di ristoro, 750 m). All'incrocio poco prima del Laghetto di Narano, sempre sulla sinistra, continuiamo in salita lungo un sentiero roccioso e ripido fino alla chiesetta di S. Ippolito. Procediamo sul sentiero n° 5 (detto anche Cammino di S. Giacomo) in direzione di Tesimo, anche dopo aver attraversato Via delle Palade.





La Chiesetta di S. Cristoforo, una perla lungo il cammino

Superiamo un torrente e svoltiamo a sinistra sul sentiero n° 1A, che percorriamo fino a quando non devia a destra. Andiamo avanti dritti (Schrann), passando sotto la chiesa e, mantenendoci sulla sinistra, raggiungiamo la cosiddetta "Versorgungshaus", da cui scendiamo a sinistra, seguendo le indicazioni "Scuola professionale di Tesimo, campeggio". Al bivio successivo, prendiamo a destra verso la scuola e il nuovo Percorso Internazionale del Feltro Artistico, che visitiamo. Torniamo al campeggio e saliamo a destra. Dopo l'Hotel Burggräfler svoltiamo a sinistra sul tracciato n° 1, che conduce alla Chiesa di San Cristoforo. Facciamo ritorno sul sentiero (n° 16, 3), salendo a sinistra nel bosco. Arrivati a un altro bivio, pieghiamo nuovamente a sinistra sul n° 16 (Sentiero naturalistico Vorbichl) e, alla deviazione successiva, prendiamo ancora a sinistra.

H Punto di partenza:
Lana, Acquaviva
216, 246



|—| 11,5 km

⌚ 3.35 ore

▲ 250 m

⚙️ media

🍴 sì

☀️ primavera e
autunno

H Punto di arrivo:
Nalles, Vigili del
Fuoco
202, 216

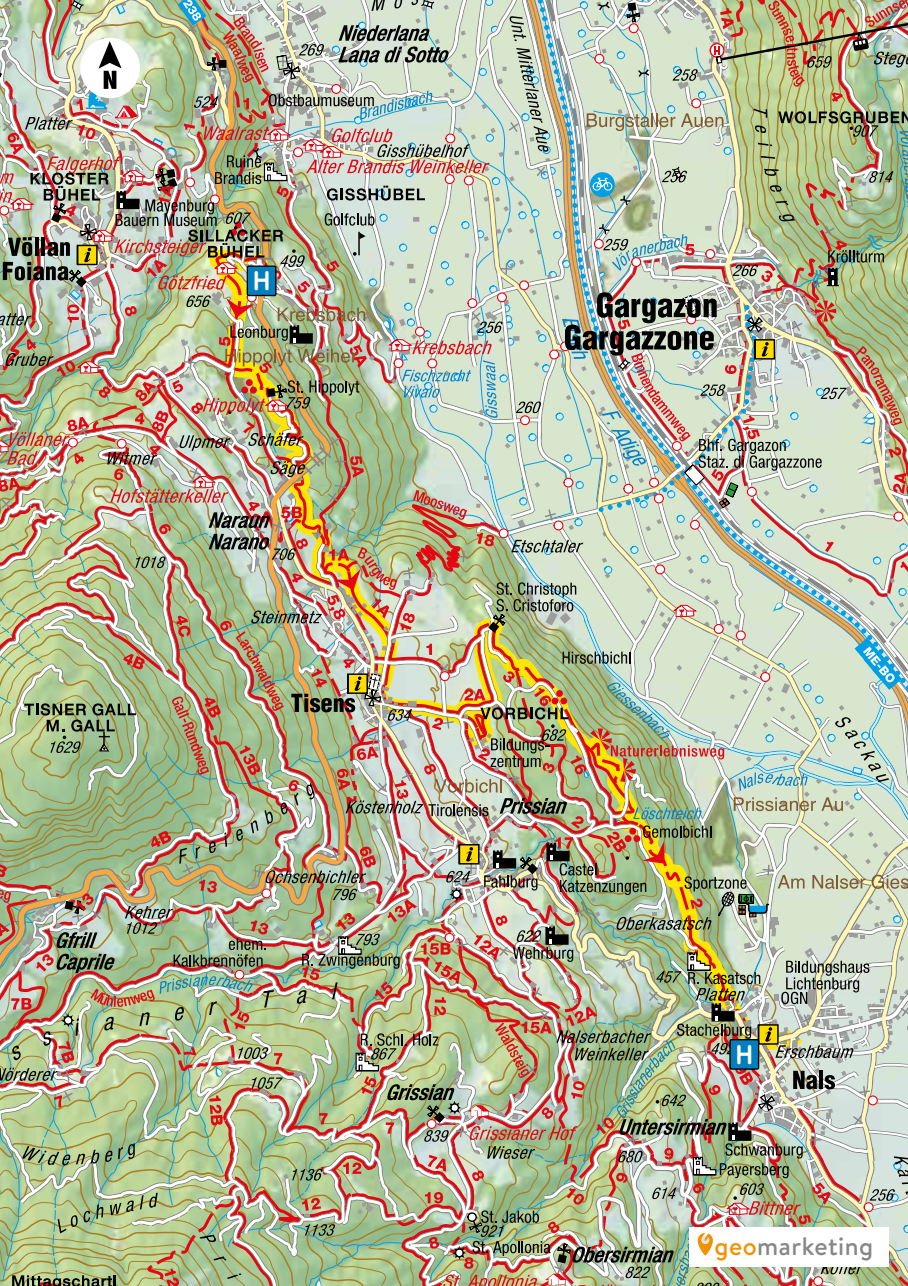


*A sinistra: visita alle
rovine di Castel Casatsch
sopra Nalles*

Su questo percorso, girando ancora una volta a sinistra, raggiungiamo un punto panoramico. Torniamo sul sentiero e proseguiamo fino a un laghetto, che superiamo sulla sinistra fino al sentiero principale. Quindi scendiamo a sinistra sul n° 2 attraverso il bosco fino a un'ampia recinzione. Attraversandola e superando il vigneto, ci imbattiamo in un'altra recinzione, da cui saliamo sulla strada a destra fino alle rovine di Castel Casaccia (punto di ristoro). Torniamo indietro verso il recinto e scendiamo a destra su un percorso in parte ripido. Dopo il ponte sulla strada principale (Vicolo dell'Oro), ci dirigiamo verso il centro del paese e, all'altezza del municipio, scendiamo a sinistra fino alla fermata Nalles/Vigili del Fuoco (290 m).

*Un'opera d'arte lungo
il percorso del Feltro
Artistico*





Il cinema delle Dolomiti

Già nei pressi della Chiesa di S. Giacomo, vicina al punto di partenza, possiamo soffermarci per ammirare il suggestivo panorama su Sassolungo, Sassopiatto e sul grazioso edificio sacro. Questa chiesetta – la più antica della vallata – sorge in posizione meravigliosa, poco lontana dall'antico sentiero Troi Paian, in parte percorribile, che un tempo collegava Col di Lana alla Valle Isarco attraverso i passi dolomitici. Nelle immediate vicinanze troneggia il Seceda, monte molto popolare e frequentato: per questo, la tranquillità che caratterizza questo tour fino a Monte Pico è ancora più sorprendente. Probabilmente è dovuta alla difficoltà, ricompensata però dall'incantevole vista sulle Dolomiti.

Percorso

S. Giacomo (Ortisei) →
Chiesa di S. Giacomo →
Balest → Seurasas →
Monte Pic → Chiesetta
Fermeda → Cristauta





La Chiesa di S. Giacomo in posizione panoramica

Descrizione del percorso

Dalla fermata saliamo brevemente e, dopo l'hotel, svolgiamo a sinistra sul sentiero n° 6B, che continua a salire rapidamente alla Chiesa di San Giacomo, sopra la quale svoltiamo sul n° 6 e continuiamo tenendoci sulla sinistra attraverso il bosco, fino al punto panoramico Balest (panchina e croce). Andiamo avanti e raggiungiamo lo splendido view point con croce (Crujeta) di Seurasas. Sempre sul n° 6, procediamo tranquillamente attraverso gli alpeggi, prima che l'ultima ripida salita ci conduca sul panoramico Monte Pic. Il percorso in discesa, inizialmente stretto, si snoda ad angolo retto rispetto a quello in

H Punto di partenza:
Ortisei,
Jakoberhof
355.1



|—| 10,2 km

⌚ 4.45 ore

▲ 930 m

⚙️ media/difficile

🍴 sì

☀️ estate

H Punto di arrivo:
S. Cristina,
Cristauta
358



*A sinistra: il dolce
Lech Sant davanti
all'imponente Gruppo
del Sella*

a sinistra fino al parcheggio o alla fermata dell'autobus Cristauta.

CURIOSITÀ

Con la sua bellissima croce di vetta intagliata a mano (Crujeta), il punto panoramico Seurasas – che in ladino significa “sopra la roccia” – offre un primo assaggio della vista che si gode da Monte Pic.

*Seurasass, croce
di vetta “Crujeta”*



Meraviglie acquatiche: Biotopo Wieser Werfer e Lago della Selva

Percorso

Casere (Predoi) → Malga Starklalm → Biotopo Wieser Werfer → Cima Archbichl → Lago della Selva → Malga Waldner → Predoi

Questo tour – attraverso la zona paludosa del Wieser Werfer con la sua vegetazione tipica, il torrente che serpeggia sinuoso e i maestosi Tremila nel Gruppo del Venediger – ha un fascino irresistibile. Il programma prevede una tappa sulla modesta Cima Archbichl, con croce di vetta e fantastico panorama, e all'incantevole Lago della Selva dai colori meravigliosi. La vista in fondo alla vallata con la Chiesetta di Santo Spirito e sul confine, la cosiddet-





Monte Fumo, guardiano del biotopo

ta Forcella del Picco, completa l'esperienza. Un momento particolarmente suggestivo è quando il paesaggio si veste delle tinte autunnali.

Descrizione del percorso

Dalla fermata dell'autobus (1590 m) camminiamo verso il fondo della vallata. Subito dopo l'Hotel Kason svoltiamo a sinistra sul sentiero n° 15 (Malga Starklalm). Superiamo il ripido pendio grazie a una piacevole serpentina, dapprima attraverso il bosco e poi sugli alpeggi. Rimaniamo sul n° 15 fino a sfociare sulla strada forestale che lo incrocia. Giriamo a sinistra fino alla Starklalm (2029 m) e, una volta oltrepassata, imbocchiamo il n° 15A a destra che, attraverso cespugli di mirtilli rossi e neri, conduce al Biotopo Wieser Werfer. Attraversiamo il sinuoso torrente

H Punto di partenza:
Casere (Predoi)
450



I—I 12 km

L 5 ore

▲ 866 m

! media

🍴 sì

☀ estate

H Punto di arrivo:
Predoi, Municipio
450



A sinistra: un'immagine affascinante del Biotopo Wieser Werfer

nel muschio e saliamo costeggiando piccoli laghetti, finché il percorso si fa nuovamente pianeggiante e quindi procede in salita, snodandosi in un paesaggio roccioso con massi in parte disposti a gradini per facilitare l'ascesa. Arriviamo a una sella, dove teniamo la sinistra e, in breve tempo (15 min), raggiungiamo Cima Archbichl (2414 m) con la sua croce. Dopo essere tornati alla sella, pieghiamo a sinistra e, sempre sul n° 15A, continuiamo fino al Lago della Selva (2340 m) su un percorso quasi in piano. Dopo una breve deviazione, torniamo sul n° 15A e iniziamo la

*Uno dei punti salienti
del tour: il Lago Waldner*



discesa in piacevole pendenza attraverso i pascoli disseminati di pietre, per poi sfociare sul n° 16B verso Malga Waldner (punto di ristoro). Da lì, sempre sullo stesso tracciato, scendiamo verso Predoi su una comoda forestale che, dopo circa 20 min, sfocia su un sentiero (in parte molto ripido), che scende a destra. Procedendo invece sulla forestale, dobbiamo mettere in conto 20 min in più. Con le prime case in vista, il tracciato si fa asfaltato e continua in discesa sulla strada della Valle Aurina, dove svoltiamo a sinistra verso la fermata.



Avvertenze: Tutte le indicazioni contenute in questo libro si basano su accurate ricerche svolte dall'Autore. Chi, durante le tour, rilevasse eventuali inesattezze è cortesemente pregato di darne comunicazione alla Casa Editrice (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

Tutte le immagini provengono da Rosmarie Rabanser Gafriller eccetto:

Simon Abler 63; Daniel Alfreider 7; © Archivio Georg Tappeiner 48, 136; Fabian Dalpiaz 12, 156; Patrick Egger 59, 60, 61; Hotel Penegal 103; IDM (Manuela Tessaro) 6; Manuel Kottersteger 55; Hanspaul Menara 66; Sophie Pichler 76; Lisi Ploner 62; Hanny Raich 37; Manuela Schwitzer 51; STA 16; Cilli Staffler 56, 116, 158, 159, 161; stock.adobe.com (Chavdar Lungov) 190, (hegadex.com) 90, (Rene Gamper) 112, (Stefan Kretschmar) 2; © Tappeiner Airphoto 42, 118; Jürgen Zorzi 107.

1ª edizione 2026

© Athesia Buch Srl, Bolzano

Via del Vigneto, 7

I-39100 Bolzano

casa.editrice@athesia.it

Coeditore: STA – Strutture Trasporto Alto Adige S.p.A

Tutti i diritti del marchio **altoadigemobilità** sono di proprietà della Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige.

Titolo dell'edizione originale: "Öffi-Touren in Südtirol"

Traduzione dal tedesco: Lorenza Bonetti e Stefano Peroni, Bonetti & Peroni, Bolzano

Design: Athesia-Tappeiner Verlag

Impaginazione: Cilli Staffler

Cartografia: geomarketing, www.geo-marketing.eu

Elaborazione immagini: Typoplus, Frangarto

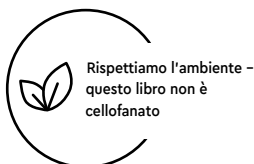
Stampa: Athesia Druck, Bolzano

Carta: copertina Freelifa Merida White, volume Soporset Premium Offset

Per essere sempre aggiornati

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 979-12-80864-30-7



designed + produced
IN ALTO ADIGE

Alto Adige senz'auto

L'Alto Adige è noto per la sua ampia ed efficiente rete di trasporti pubblici, composta principalmente da treni, funivie e pullman di linea.

Questo libro presenta 40 piacevoli escursioni, corredate da interessanti attrazioni e curiosità, il cui punto di partenza è comodamente raggiungibile in autobus, treno o funivia. Ogni tour comprende descrizioni dettagliate, dati tecnici, estratti cartografici, foto e punti di ristoro.

Trasporto ecologico, rilassante ed economico in bus, treno e funivia



Codice QR con accesso diretto all'app altoadigemobilità e relative fermate



Per gli acquirenti del libro, i tour – comprensivi di dati GPS – sono disponibili gratuitamente e illimitatamente.

ISBN 979-12-80864-30-7



9 791280 864307

athesia-tappeiner.com

18 € (I/D/A)