

Attrazioni naturali e culturali

Leo Brugger

Facili passeggiate

Alto Adige · Dolomiti

50 itinerari comodi e belli tra la Val Venosta e le Dolomiti

Nuova
edizione
ampliata



+APP

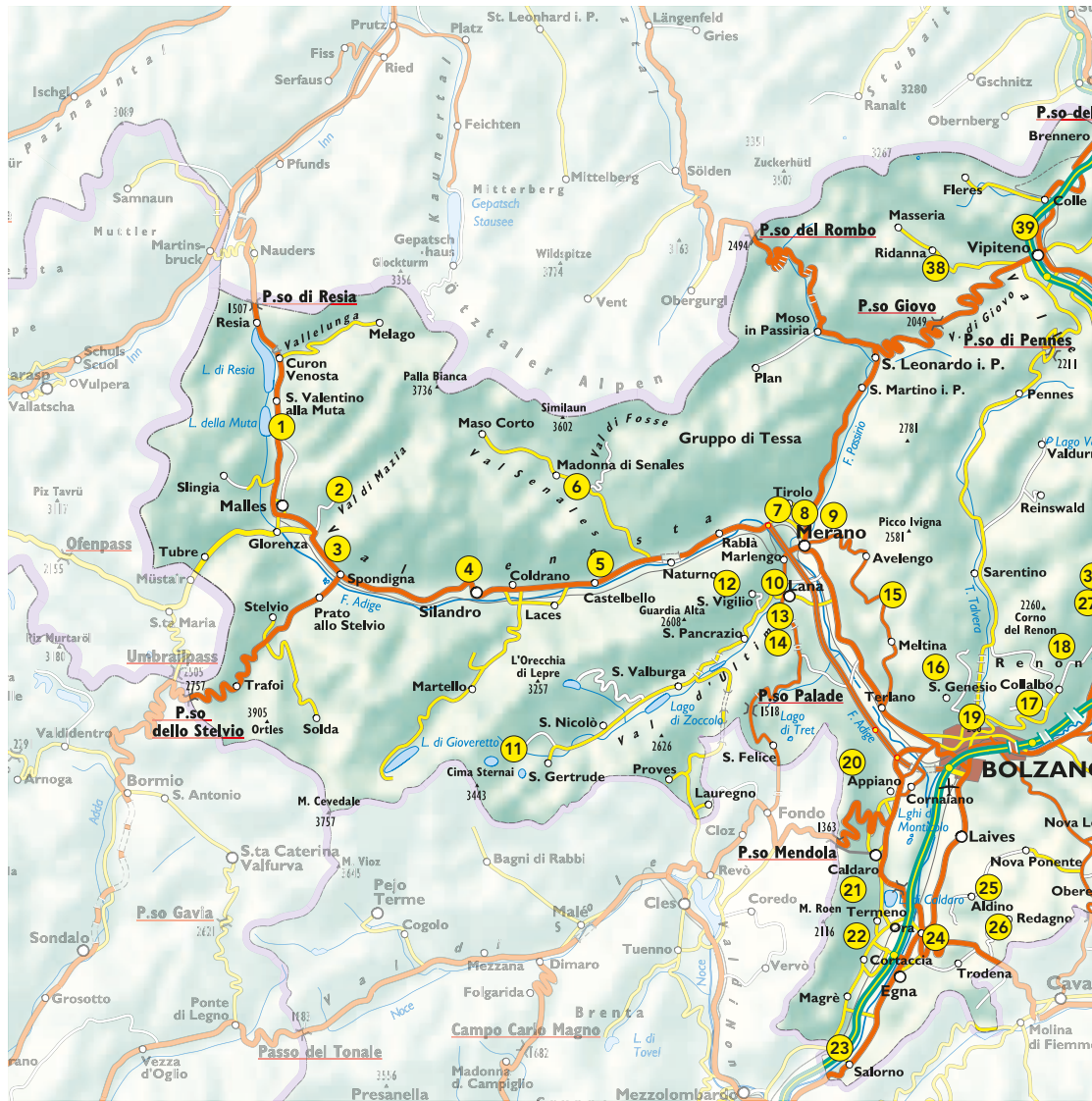


Leo Brugger

nato nel 1950 e per oltre 30 anni insegnante di geografia nelle scuole superiori, s'interessa di natura e paesaggio non solo per motivi professionali. Approccia all'escursionismo abbastanza tardivamente, dopo molte vie ferrate, si dedica all'ascolto e all'osservazione sempre attenta della bellezza, che scaturisce anche dai dettagli più piccoli. A Leo Brugger piace prendersela comoda: proprio per questo i suoi tempi di percorrenza sono assolutamente realistici. Mai desideroso di conquistare o domare una cima, sebbene talvolta ne sia stato "respinto", preferisce goderne la magnificienza.

Download gratuito di tutti i GPS-tracks sotto
www.sentres.com/it/libro/facili-passeggiate





VAL VENOSTA

- 1 Il giro del Lago della Muta
- 2 Roggia Ackerwaal in Val di Mazia
- 3 Rogge intorno a Sluderno
- 4 S. Egidio sopra Corces
- 5 Da Ciardes a Juval
- 6 Da Certosa a Raindl in Val Senales

MERANO E DINTORNI

- 7 Da Merano a Castel Torre
- 8 Giro delle passeggiate meranesi e Passeggiata Tappeiner
- 9 Il Sentiero di Sissi a Merano
- 10 Il Sentiero della Roggia di Marleno
- 11 Escursione panoramica in fondo alla Val d'Ultimo

- 12 Escursione circolare sul Monte S. Vigilio
- 13 Alla chiesetta di S. Ippolito a Tesimo
- 14 Da Grissiano a S. Giacomo e S. Apollonia
- 15 Escursione circolare al Knottkino

BOLZANO E DINTORNI

- 16 Da S. Genesio a Lavena attraverso i lariceti
- 17 Il Sentiero Tematico del Renon
- 18 La Passeggiata Freud sul Renon
- 19 La Passeggiata di S. Osvaldo
- 20 Escursione a tre castelli presso Appiano
- 21 Caldaro – Castelvecchio – Caldaro
- 22 Da Termeno a Cortaccia passando S. Giacomo di Castellaz
- 23 Da Salorno alla Haderburg
- 24 A Castelfeder (Castelvetere)



- 25 Il Percorso Geologico da Redagno alla gola del Bletterbach
- 26 Il Percorso Geologico dal GEOPARC Bletterbach al Butterloch

- 37 Escursione circolare al Passo di Costalunga
- 38 La via dei metalli e il Museo delle Miniere Ridanna
- 39 Escursione panoramica alla Malga Prantneralm

VAL D'ISARCO E DOLOMITI

- 27 Al Bagno di Tre Chiese presso Barbiano
- 28 Sentiero del Vino di Chiusa
- 29 Il Sentiero del Törggelen presso Chiusa
- 30 Escursione circolare al Monastero di Sabiona
- 31 Escursione panoramica da Chiusa a Velturmo
- 32 Al Rifugio Chiusa sull'Alpe di Lazfons
- 33 Il Sentiero della Posta da Laion a S. Pietro
- 34 I sentieri geologici dei geodi di Tiso
- 35 Escursione circolare alle falde del Gruppo delle Odle
- 36 Tour panoramico del Catinaccio

VAL PUSTERIA E DOLOMITI

- 40 Il Sentiero archeologico e delle leggende a S. Lorenzo
- 41 MMM RIPA a Brunico
- 42 Escursione circolare sul Plan de Corones
- 43 Escursione ai Bagni di Riomolino
- 44 Tru di Pra – indimenticabile in ogni stagione
- 45 I borghi di Seres, Misci e la Valle dei Mulini
- 46 Al Rifugio Scotoni e al Lago di Lagazuoi
- 47 Il Sentiero dei Francesi ad Anterselva
- 48 I Sentieri della Salute di Riobianco
- 49 Sentiero della Salute e Museo delle Miniere di Predoi
- 50 Sentiero Didattico di Dobbiaco



Premessa	4
Introduzione	5

Val Venosta

1 Il giro del Lago della Muta	12
2 Roggia Ackerwaal in Val di Mazia	15
3 Rogge intorno a Sluderno	18
4 S. Egidio sopra Corces	21
5 Da Ciardes a Juval	24
6 Da Certosa a Raindl in Val Senales	27

Merano e dintorni

7 Da Merano a Castel Torre	32
8 Giro delle passeggiate meranesi e Passeggiata Tappeiner	35
9 Il Sentiero di Sissi a Merano	38
10 Il Sentiero della Roggia di Marleno	41
11 Escursione panoramica in fondo alla Val d'Ultimo	44
12 Escursione circolare sul Monte S. Vigilio	47
13 Alla chiesetta di S. Ippolito a Tesimo	50
14 Da Grissiano a S. Giacomo e S. Apollonia	53
15 Escursione circolare al Knottnkino	56

Bolzano e dintorni

16 Da S. Genesio a Lavena attraverso i lariceti	60
17 Il Sentiero Tematico del Renon	63
18 La Passeggiata Freud sul Renon	66
19 La Passeggiata di S. Osvaldo	68
20 Escursione a tre castelli presso Appiano	70
21 Caldaro – Castelvecchio – Caldaro	74
22 Da Termeno a Cortaccia passando S. Giacomo di Castellaz	76
23 Da Salorno alla Haderburg	80

24	A Castelfeder (Castelvetere)	83
25	Il Percorso Geologico da Redagno alla gola del Bletterbach	86
26	Il Percorso Geologico dal GEOPARC Bletterbach al Butterloch	89

Val d'Isarco e Dolomiti

27	Al Bagno di Tre Chiese presso Barbiano	94
28	Sentiero del Vino di Chiusa	97
29	Il Sentiero del Törggelen presso Chiusa	101
30	Escursione circolare al Monastero di Sabiona	104
31	Escursione panoramica da Chiusa a Velturmo	107
32	Al Rifugio Chiusa sull'Alpe di Lazfons	110
33	Il Sentiero della Posta da Laion a S. Pietro	113
34	I sentieri geologici dei geodi di Tiso	116
35	Escursione circolare alle falde del Gruppo delle Odle	119
36	Tour panoramico del Catinaccio	122
37	Escursione circolare al Passo di Costalunga	125
38	La via dei metalli e il Museo delle Miniere Ridanna	128
39	Escursione panoramica alla Malga Prantneralm	131

Val Pusteria e Dolomiti

40	Il Sentiero archeologico e delle leggende a S. Lorenzo	136
41	MMM RIPA a Brunico	139
42	Escursione circolare sul Plan de Coronas	142
43	Escursione ai Bagni di Riomolino	145
44	Tru di Pra – indimenticabile in ogni stagione	148
45	I borghi di Seres, Miscì e la Valle dei Mulini	152
46	Al Rifugio Scotoni e al Lago di Lagazuoi	155
47	Il Sentiero dei Francesi ad Anterselva	158
48	I Sentieri della Salute di Riobianco	160
49	Sentiero della Salute e Museo delle Miniere di Predoi	162
50	Sentiero Didattico di Dobbiaco	165





Premessa

In questo libro vengono descritti solo facili itinerari escursionistici e passeggiate, senza "vette da conquistare". (Ma perché "conquistare"? Si conquista una terra nemica o un qualche cosa di cui si vuol entrare in possesso senza che effettivamente ci appartenga.) Noi invece vogliamo fare nuove esperienze, osservare, provare il piacere del movimento, godere d'ogni bellezza. Nello stretto intreccio tra paesaggio naturale e culturale, tra arte e cultura, tra uomo e territorio forse riuscirete a cogliere un po' dell'Anima dell'Alto Adige/Südtirol.

Dagli itinerari escursionistici di fondovalle fino ad alcune facili camminate che portano nelle zone degli alpeggi, gli interessati potranno incontrare gran parte – anche se non tutto, com'è naturale – di ciò che rende affascinante l'Alto Adige. Rigogliosi frutteti e vigneti in valle, graziosi boschi misti sulle terrazze di mezza montagna, ombrose foreste; il tutto completato da "tranquilli" paesini, "caparbi" masi, solitarie chiesette e "superbe" rocche...

Per ogni escursione l'Autore ha qualcosa da raccontare, si occupa di un tema riguardante da vicino il tour proposto. Senza la pretesa di dire "tutto", ma nella speranza di stimolare gli interessati ad occuparsi più da vicino del tema affrontato, ampliando la gamma dei punti di vista.

In questo senso Vi auguro di sfruttare appieno quanto scritto in questa guida, facendo nuove esperienze, dilettaVoi camminando, stupendoVoi osservando e magari rilassandoVoi semplicemente andando a spasso.

Leo Brugger



Introduzione

Le escursioni e passeggiate proposte sono tutte tecnicamente facili e affrontabili anche da camminatori poco "rodati", con bambini al seguito. Un consiglio per chi è in gita con bambini: macinar chilometri da soli è spesso noioso e allora può essere d'aiuto una storia (vera o inventata); o semplicemente si porta in gita anche l'amichetto/a preferito/a e così il problema si risolve da solo.

Tutti i percorsi sono dotati di ottima segnaletica/marcatura e quindi non presentano difficoltà di orientamento. La maggior parte dei punti di partenza e di arrivo è raggiungibile anche con mezzi di trasporto pubblico, come vuole la filosofia di fondo di questo libro, orientata al turismo soft, ossia ecosostenibile. E tutte le escursioni non mancano di lasciare spazio al piacere: degli occhi, dello spirito, ma anche del palato.

Alcune avvertenze, relative ai **tempi di percorrenza** e all'**attrezzatura**, e ad altre informazioni: i tempi di percorrenza sono valori orientativi calcolati in base a una velocità di marcia media senza soste; i dislivelli, se non indicato diversamente, sono quelli in salita; anche nel caso di escursioni brevi è opportuno dotarsi di un abbigliamento comodo e di pedule o scarponcini leggeri; in uno

zainetto, soprattutto quando si è in cammino lontani dai centri abitati, devono trovare posto una piccola borraccia, una protezione antipioggia leggera e un sacchetto in cui riportare al punto di partenza gli eventuali rifiuti prodotti. Soprattutto quando si è in gita con bambini, talvolta possono essere preziosi un cerotto e uno stick lenitivo delle punture d'insetti.

In molte escursioni è possibile usare i mezzi di trasporto pubblici. Informazioni sugli orari delle corse si possono scaricare dal sito Internet www.sii.bz.it; ma anche le Associazioni turistiche delle varie località saranno ben liete di fornire ogni informazione in merito.

Per organizzare e intraprendere le escursioni e le passeggiate descritte in questo volume, sono stati riportati speciali frammenti di cartine topografiche in scala 1:25.000 – 50.000. Tuttavia, si raccomanda di munirsi della cartina escursionistica consigliata per ogni tour, dal momento che gli itinerari e le indicazioni possono variare.

Anche nel caso di itinerari brevi sarà bene e d'aiuto raccogliere informazioni abbastanza affidabili sulla **evoluzione delle condizioni meteorologiche**. A tal fine si potrà visitare il sito internet <http://www.provincia.bz.it/meteo/mobile/>; cliccando su "Radar-loop" nello stesso sito si potrà seguire in tempo reale la situazione delle precipitazioni. Informazioni meteo anche al numero di telefono 0471 271177.

Nelle **escursioni ai rifugi** occorre informarsi in anticipo sui periodi d'apertura degli stessi, al fine di evitare spiacevoli sorprese.

E in conclusione un'ultima informazione: per eventuali **casi d'emergenza** il numero telefonico da chiamare è il **112**.



MY DEUTER IS MY

Freedom

„To me it's not about altitude gain or calories. It's about spending a great day outside with people I care about. With Deuter I know I'll get excellent carrying comfort.“

CAROLINE NANTKE, WITH THE NEW FUTURA PRO 34 SL: Caroline is a graphic designer, bike model, and riding technique coach. She has been connected with Deuter for 10 years, and not only through several photo shoots.





HikeAltoAdige

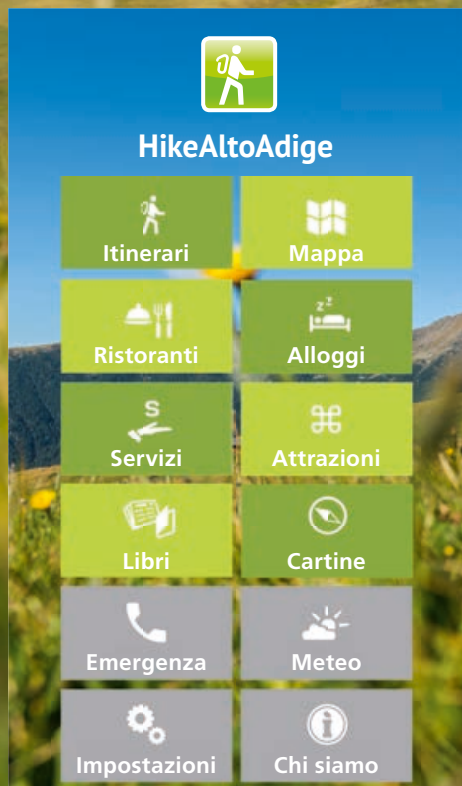
L'APP gratuita abbinata al libro

works with



> **download gratuito** dell'App HikeAltoAdige
> utilizzare tutte le funzioni dell'App **gratuitamente**
e **offline**

l'APP comprende tutti gli itinerari
dati tecnici
descrizione dei percorsi
percorsi dettagliati
cartine offline
punti di ristoro
suggerimenti





Val Venosta

3 Rogge intorno a Sluderno



Sluderno con Castel Coira

DATI TECNICI

Tempo di percorrenza

1 ora e 50 min.

Dislivello

220 m

Periodo ideale

Da giugno a ottobre

Cartografia

Tappeiner 114, Sesvenna e dintorni, 1:25.000; 115, Val Monastero e dintorni, 1:35.000

Punto di partenza

Parcheggio dietro il Museo della Val Venosta

Accesso stradale

Si percorre la Val Venosta fino a Sluderno, raggiungibile anche in autobus o treno

Itinerario

Dal parcheggio del Museo risaliamo brevemente la vecchia strada del castello, proseguendo poi lungo la via n. 20 fino al Maso Vernol. Da qui, sul sentiero n. 17, scendiamo a sinistra al Rio Saldura, che costeggiamo tornando a Sluderno.

Più lunga (una buona ora e 180 m di dislivello in più) ma assai più appagante è la camminata da Vernol lungo il sentiero della roggia (Bergwaal, segnavia n. 20) che entra nella gola di Saldura, con ritorno dal Tobel lungo il sentiero del "Leitenwaal": si tratta di una delle più affascinanti escursioni del genere in Val Venosta. Da Ganglegg scendiamo alla roggia "Griggwaal" seguendo il segnavia n. 18A, lungo il cui sentiero torniamo in paese.

Storia e sentieri delle rogge a Sluderno

Castel Coira troneggia in posizione dominante sopra Sluderno. Il vescovo di Coira Enrico IV di Monfort, al cui vescovado la valle all'epoca apparteneva, fece erigere il maniero originario come "contrappeso" ai ribelli signori di Matsch (Mazia), al contempo

balivi e sotto molti aspetti anche un po' cavalieri predoni. Non desta quindi meraviglia che il castello dopo soli quarant'anni abbia cambiato proprietario; i castelli Mazia di Sopra e di Sotto in confronto parevano dei nidi di corvo. Nel 1505 Castel Coira divenne proprietà dei Conti von Trapp e lo è tutt'ora (quando la bandiera sventola sull'asta è presente in loco la famiglia comitale). Grazie a loro la rocca divenne uno splendido maniero rinascimentale, oggi visitabile (solo con guida). E lungo la via che porta al castello abbiamo un saggio del "dry humor" (spesso involontario) dei Venostani: "Tutto è bene quel che finisce bene. Che Dio abbia pietà di lui.", si legge su un "Marterle", una targa che ricorda la vittima dello scoppio di un mortaretto... che probabilmente sarebbe stata di opinione ben diversa.

L'escursione ad anello, non proprio breve, porta alla collina di Ganglegg, un insediamento fortificato dell'età del bronzo, del ferro e di epoca romana. Svariate opere di difesa, in ottimo stato di conservazione, sono state restaurate e dotate di copertura, vi sono anche due case ricostruite e tutta l'area è visitabile lungo un sentiero circolare con pannelli informativi. Gli spettacolari

MUSEO VENOSTA



Qui, ci attendono numerose esposizioni permanenti, quali Schwabenkinder (bambini emigrati in Svezia, n.d.t.), "WaWo" – acqua per irrigare – e Archeologia in Val Venosta, così come mostre temporanee ed eventi organizzati periodicamente. Dal museo si può partire alla scoperta del Parco archeologico Ganglegg e del percorso didattico della roggia Quairwaal.

Via Merano 1
I-39020 Sluderno (BZ)
Tel. +39 0473 615590
vintschgermuseum@rolmail.net
www.vintschgermuseum.com

Aperto dal 20 marzo al 30 ottobre;
riposo lunedì



reperiti del sito sono esposti al Museo della Val Venosta a Sluderno.

Il museo vale assolutamente una visita. Tre mostre permanenti sono dedicate ad altrettanti temi: l'emigrazione, l'irrigazione e la Val Venosta arcaica. A queste si aggiungono speciali mostre ed eventi temporanei. I cosiddetti "Schwabenkinder" erano quei bambini o ragazzi che per secoli d'estate sono migrati dalla Val Venosta in Svevia (Schwaben) per aiutare lavorando – in condizioni talvolta disumane – la propria famiglia a sbarcare il lunario. L'irrigazione ha sempre rivestito un'importanza fondamentale nell'economia rurale dell'arida Val Venosta. La mostra offre una panoramica dei sistemi d'irrigazione locali, dalle antichissime rogge (Waale) ai moderni impianti a pioggia. Vengono illustrate anche arcaiche usanze, alcune delle quali ancora vive, collegate all'irrigazione e alle stagioni.

E vale la pena anche fare una puntata al vicino "Vinschger Dorf-lodn" con i suoi molti prodotti regionali tipici e biologici. Davanti al punto vendita ci sono posti a sedere per piacevoli degustazioni.

Castel Coira





Merano e dintorni

13 Alla chiesetta di S. Ippolito a Tesimo



S. Ippolito

DATI TECNICI

Tempo di percorrenza

1 ora e 30 min.

Dislivello

220 m

Periodo ideale

Dalla primavera all'autunno; particolarmente bello nel periodo della fioritura dei meli e in autunno, quando i castagni si colorano di giallo

Cartografia

Tappeiner 107, Lana e dintorni, 1:35.000

Punto di partenza

Parcheggio dopo la galleria sulla strada da Lana al Passo Palade

Accesso stradale

Da Lana in direzione Passo Palade

Itinerario

Poco dopo la galleria sulla strada che porta da Lana al Passo Palade si trova il piccolo parcheggio; a 150 m di distanza verso monte c'è la fermata dell'autobus che collega Lana a Tesimo e al Passo Palade. Dal parcheggio camminiamo sul sentiero n. 5 lungo un terreno gradonato e tra rada boscaglia, salendo alla chiesetta di S. Ippolito. Torniamo indietro per un breve tratto sul sentiero escursionistico e scendiamo nell'affossamento in cui giace il bel laghetto di Narano (merita una puntata!). Dall'affossamento saliamo in moderata pendenza lungo il sentiero n. 7 fino al punto in cui, presso una baita dopo il Maso Obermoar, si dirama a sinistra la via n. 8B. Per prati arriviamo al sentiero n. 4, che seguiamo verso sinistra, raggiungendo in breve l'Osteria Hofstätter. Questo maso, la cui esistenza è documentata già nel 1357, si distingue per la sua caratteristica, accogliente Stube e la grande terrazza assolata con stupenda vista panoramica. Dal maso in buoni dieci minuti arriviamo alla strada statale, che seguiamo verso il basso per raggiungere o la fermata dell'autobus o il parcheggio.

“La loggia reale del Burgraviato”

...così viene definita l'altura rocciosa su cui sorge la chiesetta. A ragione, perché la valle dell'Adige si estende ai piedi dell'osservatore e la vista può spaziare dal Monzoccolo al Picco Ivigna, a Punta Cervina e al crinale del Giovo, che pare chiudere la Val Passiria, mentre verso ovest sveltano allineate le cime del Gruppo di Tessa. Una persona zelante ha fatto un po' di conti: si possono vedere complessivamente 20 località e 40 tra castelli e rovine. (Disponendo di occhi d'aquila o di un buon binocolo potremmo scorgere sui fianchi del Giovo il “pendant” religioso della chiesetta con il raro patrono: S. Ippolito a Glaiten.) Colpisce la via di salita, ricca di scalini, all'altura della chiesa, molto scoscesa verso nord ed est. Balzano all'occhio anche le “striature” dinanzi al tempio. Queste scanalature in parte molto profonde, riconducibili all'ultima glaciazione, sono provocate dall'abrasione glaciale, che ha modellato anche le rocce montonate del posto. L'attuale chiesetta risale al XIV secolo; l'altura ha sicuramente ospitato un insediamento e un luogo di culto preistorici (vedi in proposito anche la chiesetta di S. Apollonia).

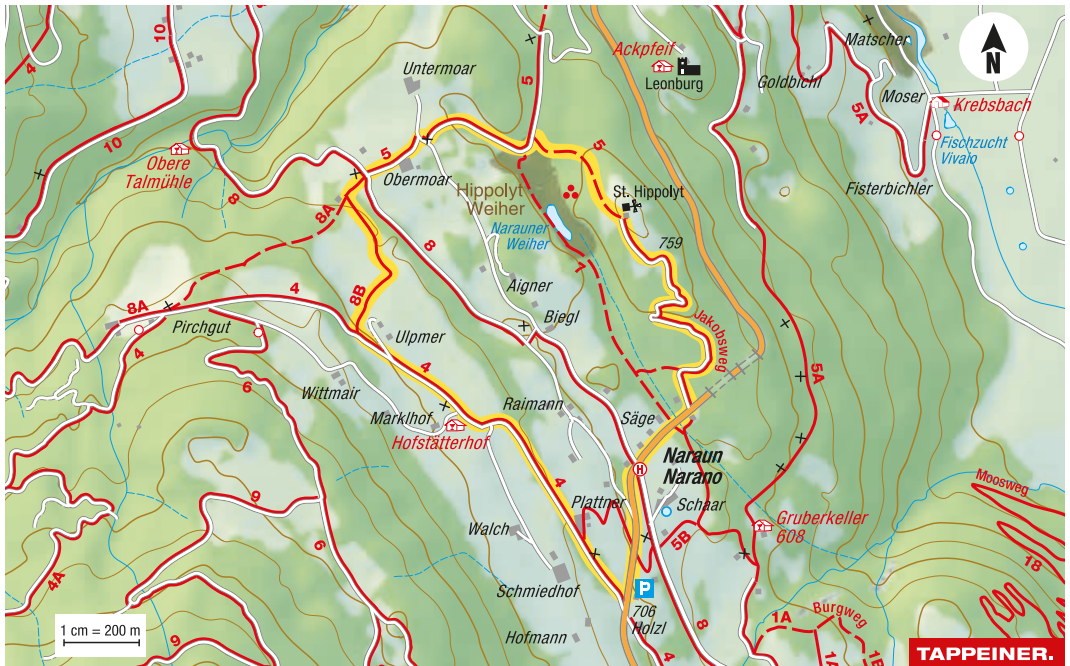
AGRITURISMO HOFSTÄTTERHOF



Raffinata cucina tirolese secondo stagione, con prodotti della regione e verdura del proprio orto. Sulla grande terrazza soleggiata con vista panoramica e nelle “Stuben” del XIII secolo, si servono castagne del maso, vini di produzione propria e, nel periodo del tradizionale Törggelen, vino nuovo

Narano 29
I-39010 Tesimo
Tel. +39 0473 920767
www.hofstaetterhof.it
info@hofstaetterhof.it

Aperto da aprile a giugno; da agosto a novembre; riposo martedì



Punte di freccia del neolitico, lame e raschietti, pietre a coppelle e reperti dell'età del bronzo e del ferro lo testimoniano ampiamente. Probabilmente qui si trovava il castello longobardo "Tesana", eretto nel 590 d. C.

Essendo molto vicina alla parrocchia di Tesimo, la chiesetta non ha mai avuto un proprio religioso; però qui si trova la campana più vetusta di Tesimo, risalente al 1556. Dal 1566 il tempio ebbe un sacrestano, il cui compito principale consisteva nel suonare le campane in caso di temporale imminente. A volte invano, perché a causa della posizione esposta spesso durante lo scampanio si abbattono dei fulmini sulla zona: nel registro mortuario della parrocchia sono riportati sei casi di morte per folgorazione.

Sotto: *Vie preistoriche...*

Pagina a destra: S. Giacomo (a sinistra)
e S. Apollonia





Bolzano e dintorni



S. Giacomo sulla collina di Lavena

DATI TECNICI

Tempo di percorrenza
3 ore e 30 min.

Dislivello
410 m

Periodo ideale
Tutto l'anno (a seconda della neve)

Cartografia
Tappeiner 156, Monzoccolo –
Salto, 1:25.000

Punto di partenza
Fermata autobus/parcheggio presso il campo sportivo di S. Genesio

Accesso stradale
Da Bolzano con l'autobus di linea fino alla fermata di S. Genesio (Paese di Sopra) o in auto fino al campo sportivo di S. Genesio

Itinerario

Dal campo sportivo di S. Genesio seguiamo sempre la marcatura n. 1 (Sentiero europeo a lunga percorrenza E5). A una breve salita un po' ripida attraverso il bosco fanno seguito i magnifici lariceti del Salto, che attraversiamo in moderata pendenza, salendo fino alla chiesetta in quota di S. Giacomo di Lavena (2 ore fino a qui e al ristorante).

Ritorno come l'andata. Se desiderate accorciare il tour, da Lavena seguite la marcatura n. 1 che in 10 minuti buoni scende alla fermata dell'autobus di Schermooos, per fare ritorno al punto di partenza con la navetta escursionistica in servizio tutto l'anno. Tuttavia, in direzione opposta ci si gode una vista sconfinata e ancora più incantevole su Sciliar, Catinaccio e Latemar. Quindi, con l'autobus escursionistico fino a Schermooos, salita poco ripida fino a Lavena e ritorno sul sentiero descritto.

Il più vasto altipiano di larici d'Europa

In autunno, i larici "infuocati" rendono questi prati più incantevoli che mai e, se a un po' di neve ha fatto seguito il bel tempo, il gioco di colori è semplicemente indescrivibile con il cielo azzurro che sovrasta il terreno spolverato di bianco e le intense tonalità rosso-arancioni delle chiome... Naturalmente, ogni stagione ha il suo fascino; in primavera ed estate, questi ampi prati fioriti sono uno spettacolo imperdibile (sono stati creati dall'uomo, dopo avere eliminato il patrimonio boschivo, per ricavare prati e pascoli). Il termine "Langfenn" (Lavena) deriva dall'alto tedesco antico e significa "prato lungo e ampio" o "palude vasta e lunga", lasciando dedurre che il dissodamento di quest'area è iniziato già nell'8° secolo. Durante l'escursione è possibile incontrare (fino in autunno) bovini al pascolo e grandi mandrie di cavalli Avelignesi con la loro tipica criniera bionda. La chiesetta in quota di S. Giacomo, originariamente costruita in stile romanico, viene menzionata per la prima volta in alcuni documenti del 1300 ca., sebbene sia più antica e sorga

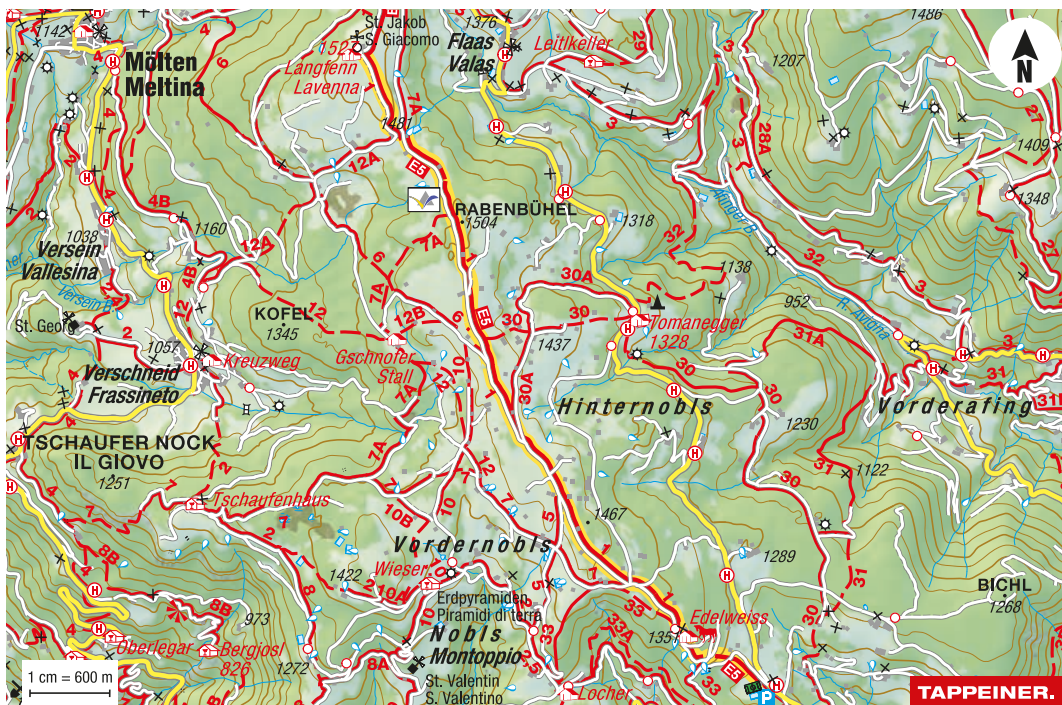
ASS. TURISTICA S. GENESIO



Sapevate che S. Genesio...

- gode del maggior numero di ore di sole in Alto Adige?
- accoglie il Salto, il più ampio altipiano di larici d'Europa?
- vi riserva 300 km di sentieri escursionistici?
- è il comune dell'Alto Adige con il maggior numero di castagni?
- è il comune dell'Alto Adige con il maggior numero di maneggi e cavalli Avelignesi?

I-39050 S. Genesio (BZ) – Schranz 7
Tel. +39 0471 354196
info@jenesien.net
www.jenesien.net
Aperto tutto l'anno



presumibilmente su un luogo sacro pagano in uno dei punti più elevati del Salto (vedasi anche S. Giacomo e S. Apollonia). L'odierno aspetto gotico risale all'inizio del 16° secolo: se l'allestimento interno è scarno, il panorama a 360° che ci si gode tutt'intorno all'edificio è semplicemente straordinario.

La chiesa di S. Giacomo viene relazionata con quella di S. Caterina presso Avelengo. La leggenda narra che due giganti dovettero costruirle nel contempo, ma possedevano solo un martello, che si lanciavano l'un l'altro e che un giorno scatenò una lite. Così, uno dei due giganti scagliò un enorme masso verso S. Caterina... Non ci credete? Ancora oggi, lo si trova al di sotto della chiesetta.

S. Genesio con Sciliar, Catinaccio e Latemar





Val d'Isarco e Dolomiti

37 Escursione circolare al Passo di Costalunga



Itinerario

Un'escursione imperdibile, nonché una delle più lunghe di questo volume.

Dal parcheggio oppure dalla fermata dell'autobus del Passo di Costalunga, davanti all'Hotel Savoy, seguiamo la marcatura 548 in direzione del Sentiero delle Perle e poco dopo svoltiamo a sinistra sul n. 1A. Attraverso un rado bosco e sugli alpeggi percorriamo il sentiero con un delicato saliscendi verso nord; a destra s'innalzano le pareti verticali di Masarè, Roda del Diavolo e Roda di Vaèl, mentre verso sinistra lo sguardo abbraccia la Val d'Ega.

Dopo 1 ora e ½ buona, raggiungiamo l'Albergo Jolanda, per concederci una sosta e un po' di refrigerio. Continuando a seguire brevemente la marcatura n. 1A, presso il parcheggio successivo prendiamo a sinistra (n. 16); incantevole vista sul Latemar e discesa un po' ripida all'Hotel Moseralm, dove ci teniamo a sinistra sul sentiero n. 9. Saliamo nuovamente (per lo più attraverso il bosco), attraversiamo la strada per il Passo Nigra e raggiungiamo il

DATI TECNICI

Tempo di percorrenza

4 ore e 15 min.

Dislivello

500 m

Periodo ideale

Dall'estate all'autunno

Cartografia

Tappeiner 128, Sciliar-Catinaccio-Alpe di Siusi, 1:25.000

Punto di partenza

Parcheggio/fermata dell'autobus presso il Passo di Costalunga

Accesso stradale

Con l'autobus di linea n. 180 (autostazione di Bolzano) o in auto fino in Val d'Ega e, passando per Nova Levante, fino al Passo di Costalunga

ALBERGO JOLANDA



Ricette internazionali, così come tradizionali specialità autoctone e altoatesine fatte in casa; nuovo allestimento delle camere (WC/doccia, balcone, TV, telefono e scrittoio) per sentirsi come a casa; armonioso connubio di ambiente accogliente ed eleganza, ma anche relax ed emozioni in uno scenario alpino mozzafiato...

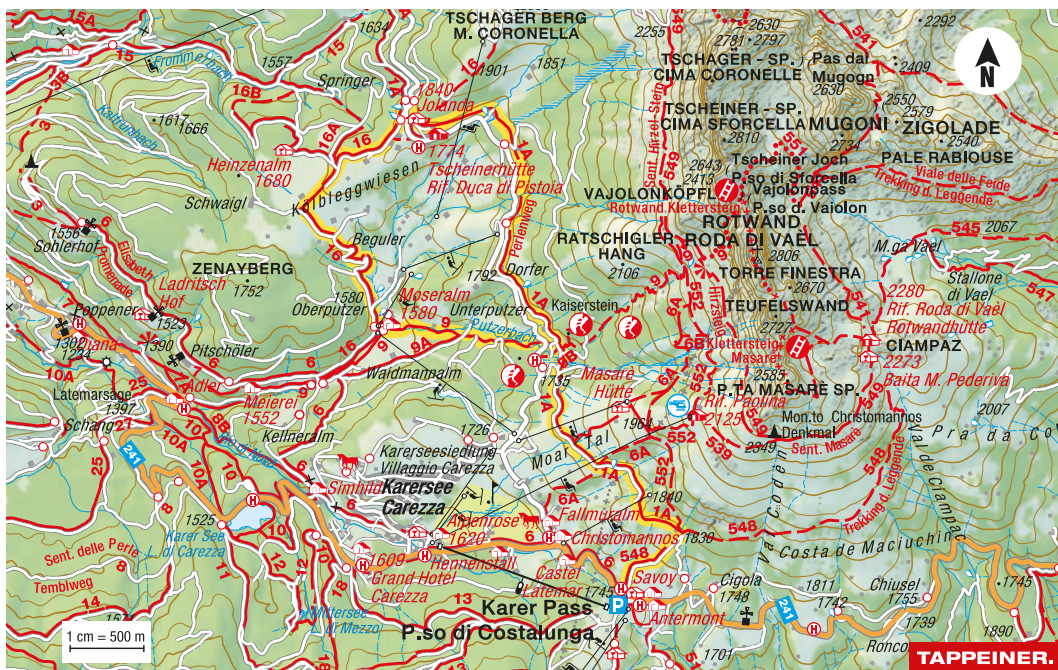
Via Nigra 12
I-39056 Nova Levante/Lago di Carezza
Tel. +39 0471 612246
www.jolanda.it

Aperto da inizio maggio a inizio novembre e da Natale a Pasqua

Kaiserstein, per poi fare ritorno al punto di partenza sul sentiero n. 1A (a destra; sentiero dell'andata).

Il Sentiero delle Perle e numerose leggende

Nel 2006, il comune di Nova Levante-Lago di Carezza è stato insignito di una particolare onorificenza: la "Perla delle Alpi", che contraddistingue le località turistiche alpine attente alla tutela ambientale, in grado di offrire qualcosa di straordinario e in cui la cosiddetta "mobilità soft" assume una grande importanza, essenziale per un rapporto consapevole con la natura. In virtù della loro particolare bellezza, alcuni sentieri escursionistici vantano la denominazione di "Alpine Pearls", come ad esempio il n. 1A. Inoltre, assumono particolare rilievo anche le numerose leggende che aleggiano sul Catinaccio e sul Latemar, come quella delle "Bambole del Latemar" (numerose cime e torri), che non si sono formate in seguito alla disgregazione di masse magmatiche, bensì sono opera di una malvagia strega dei detriti, una delle "Striès" del Masarè, che trasformò in pietra le bambole di un veneziano





I variopinti riflessi del Lago di Carezza

vissuto su questa cima. Se questa storia può essere nota, presumibilmente l'origine del termine "Venedigermandl" (uomo di Venezia, ndt.), presente nell'intera area tedescofona, lo è meno. Persone misteriose dalla lingua incomprensibile e originarie di una terra straniera (prevalentemente Venezia) si aggiravano per le Alpi, comportandosi in maniera enigmatica: cercatori d'oro o veri e propri coboldi, spiriti delle montagne? Sicuramente sconosciuti esseri magici e spettrali che hanno facilitato la creazione delle saghe! Si presume che fossero cercatori di metalli di Venezia, non (prevalentemente) interessati all'oro, bensì ad altri minerali ambiti, utili per la produzione del vetro, cobalto, cromo, manganese e altri, essenziali per la loro (in parte eccezionale) colorazione, le cui "pozioni" erano ovviamente segrete. I (ben pagati) soffiatori di vetro, che rivelavano il loro sapere, venivano puniti con la pena di morte. Non c'è da stupirsi, quindi, se i "Venedigermandln" non raccontavano molto di sé...



Val Pusteria e Dolomiti



Castel Badia

DATI TECNICI

Tempo di percorrenza

Escursione archeologica: 2 ore
Sentiero delle leggende: 1 ora

Dislivello

Escursione archeologica: 180 m
Sentiero delle leggende: 110 m

Periodo ideale

Da inizio estate all'autunno

Cartografia

Tappeiner 130, Brunico e dintorni, 1:25.000

Punto di partenza

Parcheggi/fermata dell'autobus/
stazione di S. Lorenzo di Sebato

Accesso stradale

Si percorre la Val Pusteria fino a S. Lorenzo di Sebato. Ampio parcheggio presso l'ingresso est del paese

Itinerario

Dal parcheggio della stazione di S. Lorenzo di Sebato oppure dal centro del paese saliamo lungo la Rienza fino al cosiddetto ponte Peintner, sotto cui passiamo per raggiungere (attraverso un ponte pedonale) l'inizio del **Sentiero archeologico panoramico**. Seguiamo la marcatura n. 5 fino al bivio con il suddetto itinerario e, affidandoci costantemente all'indicazione "ARCHEO", inizialmente su un breve sentiero un po' ripido, poi pianeggiante e infine leggermente in salita arriviamo al Sonnenburger Kopf (colle di Castel Badia), il punto più elevato dell'escursione. Sempre seguendo l'indicazione **ARCHEO**, scendiamo costeggiando varie bacheche in gran parte attraverso il bosco in direzione di Castel Badia, fino a via Fassine, dove il sentiero n. 17 ci riconduce nel centro del paese di S. Lorenzo di Sebato.

Il **Sentiero delle leggende** è una graziosa passeggiata attraverso un'ampia radura con un unico punto un po' ripido. Dalla stazione di S. Lorenzo di Sebato (si consiglia il grande parcheggio

presso il mercato coperto) seguiamo inizialmente la marcatura n. 1A lungo la ferrovia in direzione di Brunico e poi un sentiero di campagna fino al sottopassaggio della circonvallazione sud di Brunico. Imbocchiamo a destra il n. 12 e attraverso il bosco saliamo brevemente al punto più elevato, per poi scendere nuovamente in un'ampia radura e fare ritorno sull'antica strada di S. Stefano (marcatura n. 4).

Un paese vibrante di storia

S. Lorenzo di Sebato e dintorni sono pregni di storia, nonché l'area archeologicamente più significativa della Val Pusteria. Durante il tour circolare sul sentiero panoramico del Sonnenburger Kopf, dotato di 16 bacheche sugli scavi, osserviamo le tracce dell'età del ferro e dell'epoca romana, per un'interessante lezione di storia dal vivo, ammirando nel contempo la natura e il paesaggio incontaminati, ma anche ampi panorami dalle aree di sosta appositamente allestite. Al termine dell'escursione si consiglia la visita del Museo Mansio Sebatum, che custodisce

MUSEUM MANSIO SEBATUM



Su 3 piani si viaggia nel passato, soprattutto nel periodo del 1° anno d.C., quando qui si sviluppò l'insediamento romano "Mansio Sebatum", di cui sono testimoni i reperti che si possono ammirare nel museo. Installazioni multimediali e interattive facilitano l'incontro con il mondo di 2000 anni fa.

Via J. Renzler 9
I-39030 S. Lorenzo di Sebato
Tel. +39 0474 538196
info@mansio-sebatum.it
www.mansio-sebatum.it
Aperto tutto l'anno; riposo domenica



numerosi reperti portati alla luce durante gli scavi, offrendo un'ampia panoramica sulla millenaria storia locale. Dall'estate 2017, S. Lorenzo accoglie anche un ammaliante tour circolare: il Sentiero delle leggende, opera degli alunni di una classe delle elementari locali, nata dall'idea di Peter Ausserdorfer, attuale direttore del Museo Mansio Sebatum, di trasformare in immagini dieci leggende, cui S. Lorenzo fa da sfondo. Durante i tre mesi necessari alla realizzazione del progetto, hanno studiato questi miti, per poi "immortalarli" in immagini provviste di testi, dando vita ad alcune opere meravigliose.



N.	Meta	Punto di partenza	Tempo di percorrenza	Dislivello
----	------	-------------------	----------------------	------------

VAL VENOSTA

1	Il giro del Lago della Muta	Staz. a valle Funivia malga S. Valentino	1 ora 40 min.	100 m
2	Roggia Ackerwaal in Val di Mazia	Mazia	4 ore 30 min.	350 m
3	Rogge intorno a Sluderno	Museo Venosta, Sluderno	1 ora 50 min.	220 m
4	S. Egidio sopra Corces	Hotel Sonne, Corces	2 ore	260 m
5	Da Ciardes a Juval	Casa J-Maschler, Ciardes	2 ore 30 min.	300 m
6	Da Certosa a Raindl in Val Senales	Certosa, Val Senales	1 ora 30 min.	150 m

MERANO E DINTORNI

7	Da Merano a Castel Torre	Merano centro	3 ore	300 m
8	Giro delle passeggiate meranesi e Passeggiata Tappeiner	Merano centro	–	60 m
9	Il Sentiero di Sissi a Merano	Passeggiata davanti al Kurhaus	1 ora	100 m
10	Il Sentiero della Roggia di Marleno	Marleno, centro paese	2 ore 15 min.	130 m
11	Escursione panoramica in fondo alla Val d'Ultimo	Lago di Fontana Bianca	1 ora 30 min.	250 m
12	Escursione circolare sul Monte S. Vigilio	Staz. a valle della Funivia di S. Vigilio	2 ore 30 min.	370 m
13	Alla chiesetta di S. Ippolito a Tesimo	Dopo la galleria in direz. al passo Palade	1 ora 30 min.	220 m
14	Da Grissiano a S. Giacomo e S. Apollonia	Grissiano, caserma dei VVFF	2 ore	330 m
15	Escursione circolare al Knottnkino	Stazione a monte della Funivia Verano	3 ore 30 min.	500 m

BOLZANO E DINTORNI

16	Da S. Genesio a Lavena attraverso i lariceti	S. Genesio, campo sportivo	3 ore 30 min.	410 m
17	Il Sentiero Tematico del Renon	Soprabolzano, Renon	1 ora 40 min.	250 m
18	La Passeggiata Freud sul Renon	Hotel Bemelmans, Collalbo	1 ora 30 min.	150 m
19	La Passeggiata di S. Osvaldo	Bolzano, centro storico	2 ore 20 min.	150 m
20	Escursione a tre castelli presso Appiano	Missiano	2 ore 30 min.	360 m
21	Caldaro – Castelvecchio – Caldaro	Caldaro, campo sportivo	2 ore 20 min.	280 m
22	Da Termeno a Cortaccia	Termeno, centro paese	2 ore 45 min.	300 m
23	Da Salorno alla Haderburg	Salorno, centro paese	1 ora	150 m
24	A Castelfeder (Castelvetere)	Montagna, zona sportiva	1 ora	90 m
25	Il Percorso Geologico da Redagno alla gola del Bletterbach	Museo geologico a Redagno di Sopra	3 ore	420 m
26	Il Percorso Geologico dal GEOPARC Bletterbach al Butterloch	Centro Visitatori GEOPARC Bletterbach	1 ora 45 min.	240 m

N.	Meta	Punto di partenza	Tempo di percorrenza	Dislivello
----	------	-------------------	----------------------	------------

VAL D'ISARCO E DOLOMITI

27	Al Bagno di Tre Chiese presso Barbiano	Barbiano, centro paese	3 ore 30 min.	600 m
28	Sentiero del Vino di Chiusa	Impianto natatorio, Chiusa	2 ore	220 m
29	Il Sentiero del Törggelen presso Chiusa	Chiusa, centro	3 ore	480 m
30	Escursione circolare al Monastero di Sabiona	Chiusa, centro	1 ora 10 min.	200 m
31	Escursione panoramica da Chiusa a Velturmo	Chiusa, centro	4 ore	600 m
32	Al Rifugio Chiusa sull'Alpe di Lazfons	Maso Kùhhof a monte di Lazfons	2 ore 30 min.	380 m
33	Il Sentiero della Posta da Laion a S. Pietro	Laion, centro paese	1 ora 15 min.	230 m
34	I sentieri geologici dei geodi di Tiso	Tiso, Val di Funes	1: 50 min. 2: 20 min. 3: 20 min.	80 m - -
35	Escursione circolare alle falde del Gruppo delle Odle	Zannes, Val di Funes	3 ore	450 m
36	Tour panoramico del Catinaccio	Malga Frommer	2 ore 15 min.	400 m
37	Escursione circolare al Passo di Costalunga	Passo di Costalunga	4 ore 15 min.	500 m
38	La via dei metalli e il Museo delle Miniere di Ridanna	Presso la Casa della Cultura di Ridanna	3 ore	90 m
39	Escursione panoramica alla malga Prantneralm	Locanda Braunhof a Smudres	2 ore 45 min.	490 m

VAL PUSTERIA E DOLOMITI

40	Il Sentiero archeologico e delle leggende a S. Lorenzo	S. Lorenzo di Sebato in Val Pusteria	a) 2 ore b) 1 ore	a) 180 m b) 110 m
41	MMM RIPA a Brunico	Brunico, centro storico	40 min.	50 m
42	Escursione circolare sul Plan de Coronas	Stazione a valle della Funivia Plan de Coronas a Riscone	1 ore 15 min.	200 m
43	Escursione ai Bagni di Riomolino	Riomolino	2 ore 45 min.	400 m
44	Tru di Pra – indimenticabile in ogni stagione	a) Ciurnadù al di sopra di La Valle b) Spescia sopra di La Valle	a) 3 ore 30 min. b) 4 ore	a) 500 m b) 650 m
45	I borghi di Seres, Misci e la Valle dei Mulini	Longiarù	1 ore 45 min.	270 m
46	Al Rifugio Scotoni e al Lago di Lagazuoi	Capanna Alpina, Passo Falzarego	2 ore 45 min.	495 m
47	Il Sentiero dei Francesi ad Anterselva	Lago di Anterselva, parcheggio	2 ore	120 m
48	I Sentieri della Salute di Riobianco	Riobianco in Valle Aurina	3 ore	320 m
49	Sentiero della Salute e Museo delle Miniere di Predoi	Predoi in Valle Aurina	1 ore 30 min.	170 m
50	Sentiero Didattico di Dobbiaco	Hotel Baur al Lago, Dobbiaco	1 ora	-

Avvertenze: Tutte le indicazioni contenute in questa guida si basano su accurate ricerche svolte dagli autori. 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. Gli Autori 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.

Foto di copertina: Il Sentiero della Roggia di Marleno (Alex Filz)

Referenze fotografiche: Athesia-Tappeiner Verlag, Alex Filz, Gianni Bodini, Wolfgang Gafriller, Monika Fieg, Oskar Gassebner, Christian Gufler, Andreas Marini, MMMCorones/Kronplatz – Zaha Hadid, Marion Lafogler, Hannes Niederkofler, Helmut Rier, Hannes Rinner, Michael Schwarzer, Hartmann Seeber, Toni Seppi, Kaltern/eppan.com, Werbefoto SEPP/Giardini di Castel Trauttmanskopf, Sirio, Museo Provinciale delle Miniere, Associazione Turistica Valli di Tures, Consorzio turistico Valle Isarco Marketing, Associazione Turistica San Genesio, Miniera di Villandro, Caroline Renzler, Matthias Wodenegg e altre foto di proprietà privata degli inserzionisti.

2018 · Seconda edizione rivista e ampliata

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano (2014)

Titolo dell'edizione originale: "Leichte Wanderungen und Spazierwege"

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

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Cartografia: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

ISBN 978-88-7073-900-8

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it

TAPPEINER

 **designed + produced**
IN SÜDTIROL | ALTO ADIGE

Facili passeggiate – Alto Adige · Dolomiti

Questa guida escursionistica è adatta a tutti gli amanti della natura che desiderano prendersela comoda: 50 tour facili e poco impegnativi in tutto l'Alto Adige, ciascuno dei quali all'insegna di un determinato tema storico-culturale, così da far conoscere anche le diverse peculiarità di questa incantevole terra! Ogni tour è corredato di cartina topografica, una dettagliata descrizione del percorso e precisi dati tecnici. Grandi o piccini, giovani o meno giovani individueranno sicuramente una piacevole alternativa a un tracciato più impegnativo!

NOVITÀ: L'APP consente la navigazione offline lungo tutti i tour!



+APP

24,90 € (I/D/A)

9 788870 739008



athesia-tapeiner.com