

...e io ci torno!

naturalno

presso Merano



Guida escursionistica di Naturalno

Trailrunning

Le più belle escursioni
a Naturalno e dintorni

Tour consigliati
Sentieri della roggia e percorsi tematici
Siti di culto e luoghi energetici
Clima e territorio



Onlineshop 
www.speckworld.com



Speckworld



**Mondo
avventura con
shop e museo**



Aperto tutti i giorni dalle ore 9 alle 18

Visitate il nostro negozio con l'eccezionale Museo dello Speck.
A richiesta offriamo anche una magnifica visita guidata del museo
che prevede anche la degustazione delle nostre prelibatezze.

P direttamente sulla strada principale della Val Venosta
I-39025 Naturno, Stein 17
Tel. +39 0473 671 008, E-Mail: info@speckworld.com



Raiffeisen

Cassa Raiffeisen Bassa Venosta
gemeinsam . stärker



**I bancomat Raiffeisen sempre a
disposizione:**

Naturno, Plaus, Ciardes,
Castelbello, Senales

Cassa Raiffeisen Bassa Venosta
39025 Naturno
Via Principale 12
Tel. +39 0473 671 671 | www.rkuv.it



SCAN ME



Indice

n.	nome	percorso	🕒	level	pag.
Brevi gite attorno a Naturno					
101	Wallburgboden	sent. panoramico-sent. Wallburgweg-Naturno	2.15	👣	10
102	Via Vinum Venostis	escursione circolare sentiero enologico	2.15	👣	12
103	sentiero Rittersteig	Naturno-sent. Rittersteig-Plaus-Naturno	2.30	👣	14
104	sentiero della meditazione	Naturno-Unterschwarzplatz-Naturno	2.10	👣	16
105	radura Gsindboden	Cirlano-radura Gsindboden-Cirlano	1.45	👣	20
106	sentiero "Hinzl" a Tablà	Tablà-sentiero "Hinzl"-Tablà	2.00	👣	22
107	sentiero panoram. di Monte Sole	Naturno-sent.panoram.-Winkler-funivia Texel	2.15	👣👣	24
Sentieri delle rocce					
201	Castel Juval-sent. d. roggia di Ciardes	par. Juval-Shuttle-sent. della roccia-Ciardes	1.20	👣	26
202	escursione circolare delle rogge di Juval	Ciardes-rogge di Ciardes e di Stava-Ciardes	3.00	👣👣	28
203	sent. della roggia di Marlengo	Tel-Marlengo-Cermes-Lana di Sopra	3.00	👣	32
204	sent. della roggia di Lagundo	par. ponte Töllgraben-Plars-Lagundo-Quarazze	1.30	👣	34
205	sent. della roggia di Scena	gola Masul-fun. Taser-S. Giorgio-Val di Nova	2.15	👣	36
206	sent. della roggia di Maia	Saltusio-maso Torgglerhof-Maia Alta	2.30	👣	38
207	sent. della roggia Brandis	Lana di Sopra-Lana di Mezzo-Lana di Sotto	0.40	👣	40

208	sent. della roggia di Ulfas o Matatz	Val Passiria-malga Ulfas- "Waalershütte"	1.30	👣	42
209	sent. della roggia di Caines	Longfall-sentiero della roggia-Caines	1.00	👣	44
210	sent. della roggia di Riffiano	Caines-maso Rösslhof-santuario di Riffiano	0.45	👣	46
211	sent. della roggia di Rablà	fun. Texel-sentiero della roggia-ristor. Happichl	0.20	👣	48
212	sent. della roggia di Parcines	Località Salten-sentiero della roggia-Vallettina	0.45	👣	50
213	sent. della roggia Latschander	Laces-via Tisser Castelbello	1.30	👣	52
214	rogge, Ganglegg, Castel Coira	Sluderno-roggia Leiten-waal-Ganglegg-Sluderno	2.45	👣👣	54
215	sent. della roggia llswaal e Zaalwaal	Silandro-pass. del Sole-sent. d. rogge-Corces	2.00	👣👣	56
Escursioni sul Monte Sole					
301	giro dei masi sul Monte Sole	fun. Unterstell-Patleid-Lint-fun. Unterstell	1.30	👣👣	58
302	San Martino con vista sulle Dolomiti	fun. S. Martino-punto panoramico-fun. S. Martino	2.30	👣👣	60
303	sent. Patleideregger Kirchweg	Naturno-Unterstell-Lint-fun. Unterstell	4.00	👣👣	64
304	esc. dei masi sul Monte Volpe	Naturno-fun. Unterstell-Kopfron-Dick-Unterstell	3.20	👣👣	66
305	dalla Val Senales a Unterstell	Monte S. Caterina-Alta Via di Merano-Unterstell	3.00	👣👣	68
306	a spasso con vista Merano e dintorni	Parcines-sent. Saxner-Velloi-Parcines	3.45	👣👣	70
307	da Naturno alla cascata di Parcines	sent. panoramico-maso-Dursterhof-Birkenwald	3.30	👣👣	72
308	la gola dei 1.000 scalini	Rablà-fun. Texel-Alta Via di Merano-fun. Unterstell	3.30	👣👣	74
309	Orenknott – Escursione circolare	Rablà-fun. Texel-Orenknott-fun. Texel	4.10	👣👣👣	78
310	da Giggelberg alla malga di Tablà	fun. Texel-malga di Tablà-rist. Birkenwald	3.40	👣👣👣	80
311	l'Alta Via della Val Venosta	fun. San Martino-masi Egg-Silandro	3.30	👣👣	82
312	giro delle malghe sul Monte Sole	fun. Unterstell-malga Moaralm-fun. Unterstell	5.30	👣👣👣	84
313	Croda del Clivo	fun. Unterstell-malga Dick-Croda del Clivo	8.20	👣👣👣👣	86

314	Laghi di Sopranes	Velloi-bid. malga Leiter-Lago Lungo-bid. Velloi	6.40	▲▲▲▲▲	88
315	Cima di Tel	Rablà-fun. Texel-Cima di Tel-fun. Texel	8.30	▲▲▲▲▲	90

Escursioni sul Monte Tramontana

401	giro delle malghe	par. Kreuzbrünnl-malga-Zetn Alm-par. Kreuzbr.	2.00	▲▲▲	92
402	caseificio del maso Brandhof	Rablà-fun. Rio Lagundo-maso Brandhof-fun. R.L.	2.45	▲▲▲	94
403	malga di Naturno e Monte San Vigilio	fun. Rio Lagundo-malga di Naturno-Monte S.Vig.	4.00	▲▲▲	96
404	Montepecciolo	Naturno-maso Brandhof-fun. Rio di Lagundo	3.40	▲▲▲▲	100
405	sentiero delle malghe	par. Kreuzbrünnl-malga Mausloch-par. Kreuzbr.	3.30	▲▲▲	102
406	laghi Zirmtal	par. vecchia segheria-laghi Zirmtal-par. v.s.	3.50	▲▲▲	104
407	Guardia Alta di Naturno	par. Kreuzbrünnl-Guardia Alta-par. Kreuz.	5.30	▲▲▲▲	106
408	laghi del Covolo	par. vecchia segheria-laghi del Covolo-par.v.s.	5.30	▲▲▲▲	108
409	escursione in quota	par. Kreuzbrünnl-Guardia Alta-malga di Tablà-par.	7.30	▲▲▲▲▲	110

Alta Via di Merano

501	giro dei masi sul Monte Sole	fun. Unterstell-Patleid Lint-fun. Unterstell	1.30	▲▲▲	58
502	sent. Patleideregger Kirchweg	Naturno-Unterstell-Lint-fun. Unterstell	4.00	▲▲▲	64
503	giro dei masi sul Monte Volpe	Naturno-fun. Unterstell-Kopfron-Dick-Unterstell	3.20	▲▲▲	66
504	la gola dei 1.000 scalini	Rablà-fun. Texel-Alta Via di Merano-fun. Unterstell	3.30	▲▲▲	74
505	da Giggelberg alla malga di Tablà	fun. Texel-malga di Tablà-rist. Birkenwald	3.40	▲▲▲▲	80
506	dalla Val Senales a Unterstell	Monte S. Caterina-Alta Via di Merano-Unterstell	3.00	▲▲▲	68
507	Val di Fosse	maso Vorderkaser-maso Eishof-maso Vorderkaser	3.00	▲▲	124
508	dalla Malga Leiter sul monte Giggelberg	Plars-segg.-bid.- malga Leiter-monte Giggelberg	4.00	▲▲▲▲	112

Escursioni in Val Senales

601	Val di Mastaun	Madonna d. S.-malga-Mastaun-Madonna	1.45	▲▲	114
-----	----------------	-------------------------------------	------	----	-----

602	giro del lago di Vernago	Vernago-giro del lago di Vernago-Vernago	2.00	▲▲	116
603	giro circolare Lazaun	Maso Corto-baita Lazaun-Maso Corto	2.30	▲▲▲	118
604	da Maso Corto alla Malga Bergl	Maso C.-Val di Lagaun-malga Bergl-Maso Corto	3.30	▲▲▲	120
605	giro dei masi al lago di Vernago	Vernago-diga-sent. del-lago-maso Finail-Vernago	2.45	▲▲▲	122
606	Val di Fosse	maso Vorderkaser- maso Eishof-maso Vorderkaser	3.00	▲▲	124
607	Certosa: malga del convento	Certosa-malga-Picco d. Croce-Lago di Sassalbo	6.30	▲▲▲▲▲	126
608	escursione in quota	Maso Corto-Bergl-Cima del Dosso-Madonna d. S.	6.00	▲▲▲▲▲	128
609	all'ex rifugio „Heilbronner Hütte“	Maso Corto-Giogo Tasca-Bergl-Maso C.	5.10	▲▲▲▲	130
610	dal ghiacciaio a valle	Funivia Ghiacciai-rif. Bella Vista-Maso Corto	3.00	▲▲▲▲	132
611	sulle tracce di Ötzi	Vernago-rifugio Similaun-Vernago	6.00	▲▲▲▲	136

Escursioni in Val Martello – Parcheggio alla testata della valle (par.)

701	sulle tracce del fronte dell'Ortles	par. -rifugio Nino Corsi-vecchia diga-parcheggio	2.10	▲▲	138
702	avventure nella gola Plima	par. -gola Plima-rifugio Nino Corsi-parcheggio	3.45	▲▲	140
703	sentiero Glaciologico	par. -rifugio Martello-parcheggio	3.45	▲▲▲▲	142
704	incontaminata Val Peder	par.-Val Peder-malga Lyfialm-parcheggio	4.00	▲▲▲	144
705	Cima Rossa di Martello	par.-Cima Rossa-rifugio Martello-parcheggio	6.30	▲▲▲▲▲	146

Escursioni a Merano e dintorni

801	sentiero “Passerschluft”	Moso-sentiero nella gola del Passirio-S. Leonardo	2.50	▲▲▲	148
-----	--------------------------	---	------	-----	-----

Escursioni a Merano e dintorni





01	Skyrace	Naturno - Monte Sole	3.50	▲▲▲▲	218
02	giro panoramico	Naturno - Monte Sole	3.00	▲▲▲	220
03	giro panoramico	Naturno - Rablà	3.50	▲▲▲	222
04	Sunny Mountain	Naturno - Monte Sole	6.50	▲▲▲▲▲	224
05	giro al Monte Sole	Naturno - Monte Sole	1.50	▲▲	226




Escursione.acuqa.termale






01	escursione acqua termale	Juval-Ciardes-Stava	2.10	▲▲	196
----	--------------------------	---------------------	------	----	-----

Il Monte Sole di Naturno	150
Il Monte Tramontana di Naturno	158
Sentiero didattico Gsindboden	162
Parco Naturale Gruppo di Tessa	164
Naturno Clima	172
Ötzi e storia insediativa di Naturno	174
Siti di culto e luoghi energetici	180
Sentiero della meditazione di Naturno	188
Sentiero Patleideregger Kirchweg	190
Escursione acqua termale	194
Le rogge e i sentieri delle rogge	198
L'Alta Via di Merano	202
Escursioni a Naturno adatte anche ai passeggini	210
Rifugi	212
Come si pianifica un'escursione in montagna	214
Trailrunning a Naturno	216
Numeri utili + contatti	228
Navetta per escursionisti a Naturno	229
Credits/indicazioni sulle fonti	230

Legenda

-  durata
-  lunghezza del percorso
-  dislivello di difficoltà 1 – 6 (molto impegnativo)
-  dislivello complessivo in salita
-  dislivello complessivo in discesa

-  punto di partenza dell'escursione
-  meta dell'escursione
-  piattaforma panoramica

-  raggiungibile con i mezzi pubblici (bus/treno)
-  navetta per escursionisti
-  raggiungibile in macchina
-  distanza dal centro di Naturno al punto di partenza
-  Naturno centro

- par.** parcheggio
- fun.** funivia
- segg.** seggiovia
- bid.** bidonvia

Premessa

... camminare in montagna fa bene a tutte le età. Per godersi il piacere dell'attività all'aperto non c'è che l'imbarazzo della scelta, soprattutto in un territorio variegato come quello attorno a Naturno, dove si può scegliere tra camminate, passeggiate, percorsi per nordic walking e jogging, itinerari alpinistici, vie di arrampicata, sentieri in salita, in discesa e in pianura, dove ognuno trova la propria dimensione. Ed è proprio la ricchezza del paesaggio che rende l'escursionismo così appassionante a Naturno. L'escursionista ha a disposizione ben tre ambienti diversi e contrastanti fra loro: il fondovalle con il suo clima gradevole e le distese di alberi da frutto tra cui si snodano belle passeggiate adatte a tutti; la mezzacosta con itinerari fino a 1.500 m e infine l'alta quota oltre il limite boschivo che raggiunge le ambe vette oltre i 3.000 m del Gruppo di Tessa.

Questo opuscolo vuole essere una piccola guida escursionistica per tutti gli appassionati di montagna e per chi desidera avvicinarsi a questo meraviglioso mondo. Accanto alle innumerevoli possibilità di godersi la natura e la montagna a Naturno, si riportano anche proposte concrete per appassionanti tour alla scoperta degli angoli più belli del territorio.

Per realizzare questo opuscolo abbiamo deciso di allargare un po' i nostri orizzonti proponendo anche degli itinerari nelle zone limitrofe. Ed ecco che l'escursionista trova proposte di ogni genere come percorsi tematici, sentieri della roggia e 64 tour selezionati della durata tra 1 e 9 ore e di vari livelli di difficoltà. Senza dimenticare naturalmente di fornire informazioni e curiosità su questo territorio così affascinante, soprattutto se scoperto pezzo per pezzo, camminando nella natura. Concludiamo qui questa breve introduzione, certi che la nostra guida stimolerà il lettore a conoscere Naturno e dintorni esplorandone gli itinerari emozionanti quanto vari.

Buona lettura e tante esperienze indimenticabili tra le montagne di Naturno



Christof Tappeiner
Presidente dell'Associazione turistica di Naturno





101

Un sito storico, un luogo energetico: il Wallburgboden

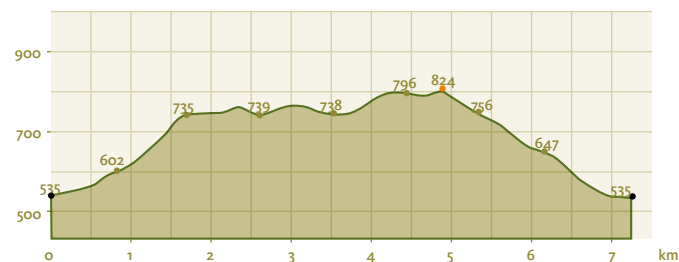
» Percorso

Naturno – sentiero panoramico – ristorante Wiedenplatzter Keller – sentiero Wallburgweg – Wallburgboden – ristoro Schwalbennest – Naturno

⌚ 2,15 h	↑ 470 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,2 km	↓ 470 m	➡ 0 km

L'escursione inizia nel centro di Naturno. Passando per via dei Campi e via San Procolo si giunge all'attacco del sentiero n. 39/91. Seguendo il segnavia, si arriva alla strada asfaltata di accesso al ristorante Wiedenplatzter Keller. Da lì parte un sentiero escursionistico relativamente ripido e circondato da castagni, bosco rado e boscaglia, che sale per circa 5 minuti fino al sentiero Wallburgweg. Seguendo il percorso pianeggiante si attraversa la strada di accesso ai masi per poi proseguire lungo le pendici del Monte Sole, sopra Naturno. L'ex sentiero della roggia, che è anche parte dei Sentieri d'Acqua Meranesi (vedi pag. 199), conduce verso ovest passando per la vecchia baita Waalerhütte fino al punto panoramico Wallburgboden. Questo insediamento storico, sito di un castelliere inferiore e superiore risalente presumibilmente all'età del ferro, ancora oggi emana un'energia molto particolare. Il primo tratto del percorso di ritorno è lo stesso dell'andata. Alla seconda biforcazione con il cartello per il Schwalbennest si sale leggermente fino al punto di ristoro. Superato il Maurbamhof, l'ulti-

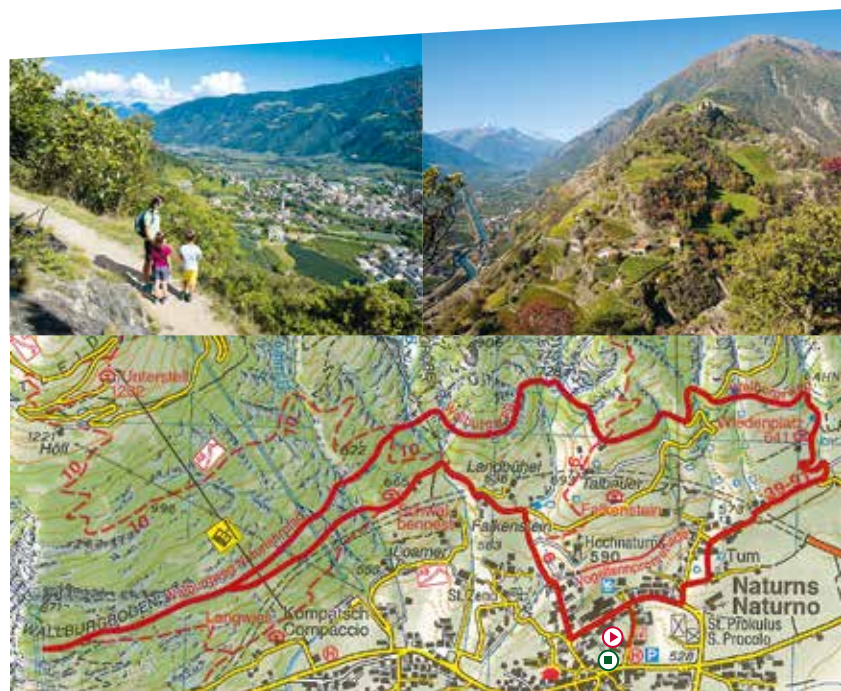
» Profilo altimetrico



ma parte della discesa conduce attraverso una stretta strada asfaltata. Seguendo via Castello e via dei Campi si ritorna infine al punto di partenza in centro paese.

» Particolarità/consigli

Seguendo gli antichi canali d'irrigazione si arriva a un punto panoramico splendido e facilmente raggiungibile sopra il paese di Naturno. L'escursione è caratterizzata da una magnifica vista sulla Val Senales, Castel Juval e la Val Venosta, oltre che dal tipico paesaggio del Monte Sole.





102

Via Vinum Venostis il sentiero enologico della Val Venosta a Naturno

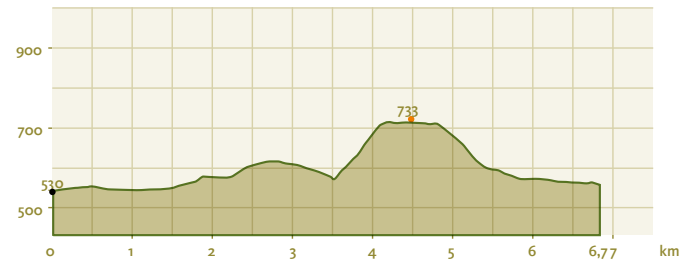
» Percorso

Naturno – Compaccio – ristoro Schwalbennest – sent. n. 10 + 6 – sent. Wallburgweg – ristorante Wiedenplatzler Keller – sentiero panoramico Monte Sole – passeggiata “Vogeltennpromenade” – Naturno

🕒 2,15 h	⬆️ 278 Hm	👣 👣 👣 👣 👣
📏 6,7 km	⬆️ 256 Tm	➡️ 0 km

Dal centro di Naturno l'escursione conduce lungo la via dei Campi, via Chiesa, fossato “Kirchbachgraben” e poi lungo la via San Zeno e la via Principale fino alla stazione a valle della funivia Unterstell a Compaccio. Da lì si segue il sentiero del poligano di tiro fino all'inizio del sentiero escursionistico, che porta fino alla stazione di ristoro Schwalbennest. Poi si scende leggermente in discesa fino a via Monte Sole e su questa strada si sale brevemente fino all'ingresso del sentiero n. 6 sotto il vigneto Falkenstein. Seguendo questo percorso, il sentiero sale ora ripidamente fino al sentiero Wallburgweg e da lì si segue il sentiero pianeggiante in direzione est. Dopodiché, si scende poi per una breve ma relativamente ripida discesa fino al ristorante Wiedenplatzlerkeller e da lì si prosegue sulla strada asfaltata in discesa fino al bivio del sentiero panoramico Monte Sole. Si segue questa strada in direzione ovest fino a via San Procolo. Dopo aver attraversato la strada, si prosegue lungo la passeggiata “Vogeltennpromena-

» Profilo altimetrico



de” fino a via Castello. Da lì si attraversa il torrente Kirchbach fino al fossato “Kirchbachgraben” e poi lungo la via della Chiesa e la via dei Campi si ritorna al punto di partenza.

» Particolarità/consigli

Il sentiero enologico della Val Venosta a Naturno fornisce un quadro generale della cultura e storia enologica e tende un arco tra agricoltura e gastronomia. Diversi pannelli informativi descrivono vitigni locali, il paesaggio e le specialità culinarie. Quest'escursione è percorribile in entrambe le direzioni.

Altrettanto interessante è il sentiero enologico della Val Venosta “Via Vinum Venostis” a Castebello-Ciardes. Quest'ultimo segue per lunghi tratti gli antichi canali di irrigazione attraverso la Bassa Val Venosta. Informazioni su www.kastellbell-tschars.com





103

Cavalieri e rospi: il sentiero Rittersteig verso Plaus

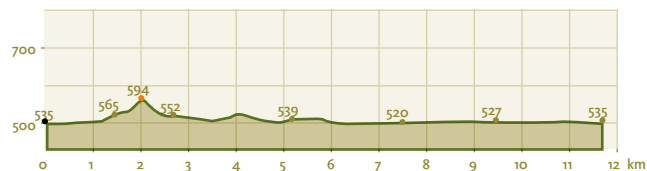
» Percorso

Naturno – campo sportivo – sentiero Rittersteig – percorso Alpine-Well-Fit – Plaus – Naturno

🕒 2,30 h	↑ 260 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 11,7 km	↓ 260 m	➡ 0 km

Partendo dal centro di Naturno si percorre la via Stazione e si attraversa il ponte Adige che conduce al campo sportivo, subito dietro al quale si trovano già i primi segnavia per il sentiero Rittersteig e verso Plaus. Si parte dapprima in leggera salita, poi alla biforcazione presso l'attacco al Sentiero della Meditazione si prende a sinistra e si prosegue in piano sul sentiero Rittersteig. Seguendo il segnavia n. 1 lungo le pendici boschose del monte Tramontana, si arriva al romantico Castel Taranto. Superato il castello, il percorso continua in direzione Plaus. Nell'ultimo tratto prima dell'incrocio nel centro di Plaus si trova il percorso Alpine Well-Fit, un moderno percorso fitness attrezzato per esercizi di potenziamento e rilassamento. Proseguendo sulla strada asfaltata Gröbenweg, attraverso i meleti, si arriva nel centro di Plaus. Attraversando il ponte Adige e percorrendo l'adiacente ciclabile della Val Venosta subito a sinistra si costeggia il fiume verso Naturno, per fare ritorno al punto di partenza lungo via Stazione.

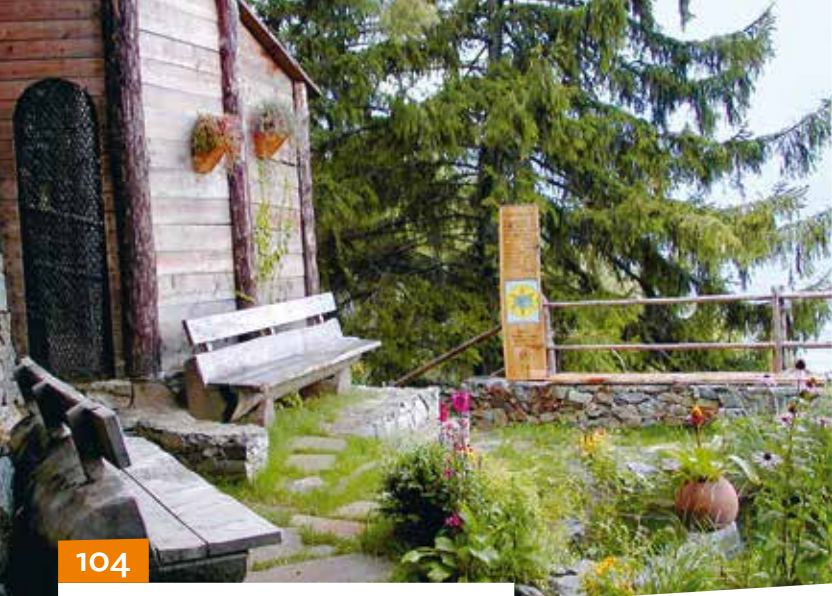
» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Sulle mura di cinta del cimitero adiacente alla chiesa di S. Ulrico, nella piccola località di Plaus, l'artista locale Luis Stephan Stecher ha dipinto una suggestiva riproduzione della Totentanz (Danza della morte). Le 18 scene, di grande impatto, sono dipinte con colori accesi e sottolineate da aforismi in dialetto.





104

Sentiero della meditazione Naturno

» Percorso

Naturno – campo sportivo – maso Unterschwarzplatz – campo sportivo – Naturno

⌚ 2,30 h	↑ 295 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 5,6 km	↓ 295 m	→ 0 km

Dal centro del paese si percorre via Stazione e si arriva al campo sportivo di Naturno da cui si prosegue fino al punto di partenza del sentiero della meditazione. Di concezione logica, questo percorso circolare è di facile orientamento e in prossimità di bivi o altri punti incerti è contrassegnato da piccoli pannelli di legno raffiguranti Gesù. L'ultimo tratto della discesa porta lungo una strada che riconduce al punto di partenza del sentiero da cui si ripercorre via Stazione e si torna in centro al paese. In alternativa, chi volesse camminare più a lungo, giunto alla stazione dedicata alla Crocefissione può prendere il sentiero che porta al maso Unterschwarzplatzhof per poi proseguire seguendo il segnavia n. 11 che conduce alla radura Gsindboden. La piattaforma panoramica offre uno scorcio meraviglioso su tutta la valle. Lo sguardo si addentra anche in Val Senales dove si può vedere anche il luogo dove fu ritrovata la mummia Ötzi e Castel Juval dell'alpinista estremo Reinhold Messner. Al ritorno si passa per la brughiera Tschirlander Heide, Cirlano, la passeggiata lungo l'Adige e

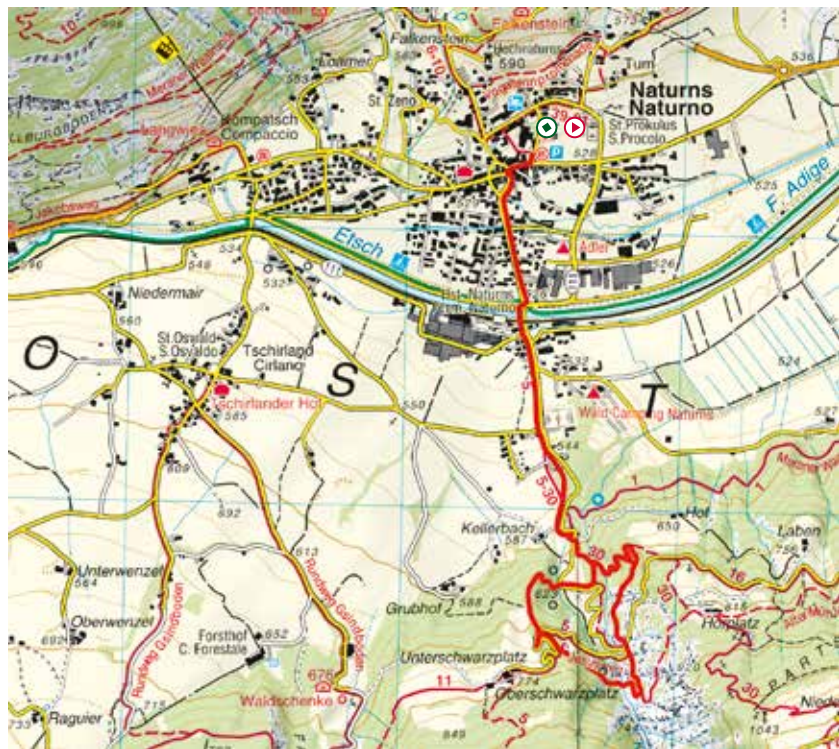
» Profilo altimetrico



via Stazione che riconduce nel centro di Naturno (circa 1.30 h in più).

» Particolarità/consigli

Questo sentiero dedito alla riflessione e alla meditazione, si snoda lungo 15 stazioni, come una via crucis. La natura, il paesaggio e la bellezza di questo luogo ispirano il visitatore a fermarsi e prendersi del tempo per sé, per rilassarsi e meditare. Ulteriori informazioni sul sentiero della meditazione si trovano a pag. 188.



enoteca di naturno



ESTATE

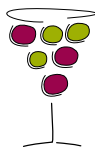
lun – ven
09.00 – 12.30
15.00 – 19.00
sab 09.00 – 13.00

INVERNO

lun – ven
09.00 – 12.30
15.00 – 18.30
sab 09.00 – 13.00



Lasciatevi sorprendere dall'eccezionale selezione di vini altoatesini, liquori, Gin, Rum e Whisky nella nuova Enoteca di Naturno difronte alla piazza comunale. Possibilità di degustare quotidianamente oltre 30 etichette di vino. Cordiale e competente consulenza, parcheggio per clienti. Vi aspettiamo



Naturnser
Vinothek

Via principale 51, 39025 Naturno
T +39 0473 667621
winestop@email.it
www.naturnser-vinothek.bz.it

s' i tipfel

Café | Bistro | Gelato

COFFEE TO GO

SMOOTHIES

COCKTAILS

**TERRAZZA
SOLEGGIATA**

**SPECIALITÀ
DI GELATO**

APERITIVI

SPUNTINI



Via Principale 46 | 39025 Naturno | Tel. +39 335 6845207

DOMENICA GIORNO DI RIPOSO



105

Sentiero didattico-naturalistico Gsindboden

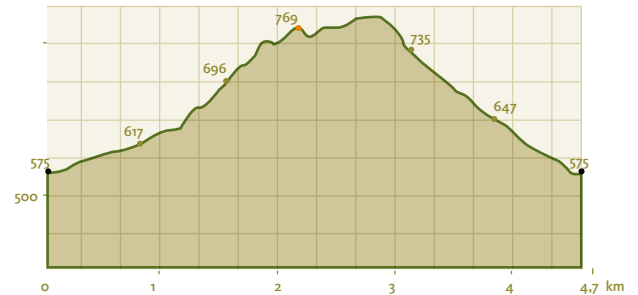
» Percorso

Cirlano – ristorante Waldschenke – radura Gsindboden – brughiera Tschirlander Heide – Cirlano

🕒 1,45 h	⬆️ 237 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 4,6 km	⬆️ 237 m	➡️ 2 km 🚌

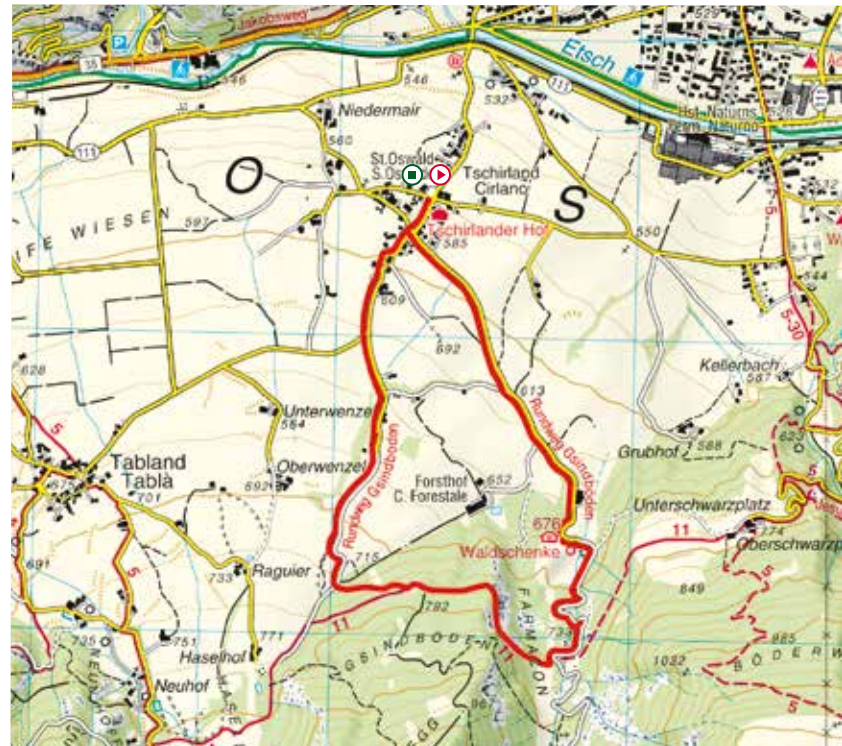
Punto di partenza ideale per questa escursione circolare è la frazione di Cirlano raggiungibile da Naturno con il bus di linea n. 261. Da qui si segue le indicazioni e si percorre una strada asfaltata circondata da meravigliosi prati e frutteti fino ad arrivare al ristorante Waldschenke. Si sale leggermente per boschi ombrosi fino alla galleria di una miniera di quarzo, si passa per un pittoresco luogo in cui fare sosta e si giunge alla radura Gsindboden da cui si gode di una vista spettacolare. Si scende per boschi misti fino ad arrivare alla brughiera Tschirlander Heide dove si possono ammirare splendidi esemplari di piante e fiori. Poco dopo si giunge al punto di partenza. Da Cirlano si ritorna al centro del paese con il bus o a piedi percorrendo la strada fino al ponte sull'Adige da cui poi si prosegue sul sentiero lungo il fiume e per via Stazione (circa 45 minuti in più).

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Dalla piattaforma panoramica della radura Gsindboden si apre una vista spettacolare sui meleti e vigneti della valle, i masi d'alta quota sul Monte Sole e gli imponenti ghiacciai che chiudono la Val Senales. I pannelli informativi illustrano il patrimonio culturale della Bassa Val Venosta, il ritrovamento di "Ötzi" e la vita tra vigne, meli e ghiacci perenni.





106

Sentiero Hinzl: alla scoperta della storia di Tablá

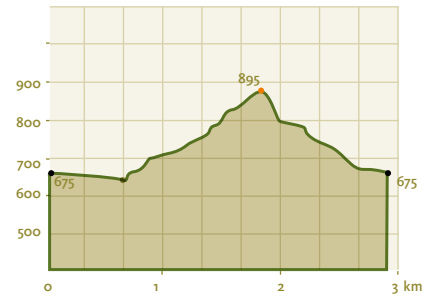
» Percorso

Tablá – via Schleidertal – sentiero n. 4 – Birkenwald (stazione n. 9) – pascolo Hasler – strada principale – Tablá

⌚ 2.00 h	↑ 220 Hm	👟 👟 👟 👟 👟
📏 2,8 km	↓ 220 Tm	➡ 2 km 🚌

Il sentiero ad anello “Hinzl” propone un tour ricco di spunti alla scoperta della storia di Tablá. Articolato in quindici stazioni, vi condurrá dal centro del paese di Tablá ai boschi limitrofi attraverso radure, prati fioriti, boschi di betulle e pinete, pascoli e speroni rocciosi. Punto di partenza dell'escursione è la piazza presso la scuola elementare di Tablá accanto alla chiesa. Da qui si scende brevemente lungo la strada oltrepassando la vicina fermata dell'autobus, poi si svolta subito a sinistra e si cammina sulla strada asfaltata seguendo il segnavia n. 4 in direzione Schleidertal, si passa il mulino Ritz e si prosegue fino al poligano di tiro. Seguendo il sentiero n. 4 si sale monderatamente attraverso il bosco in direzione ovest fino alla stazione n. 9 (Birkenwald). Da qui l'escursione prosegue in direzione est fino al pascolo Hasler. In seguito si scende sempre seguendo il segnavia “Hinzlweg”, passando per i masi Ragoier e Oberwötzel fino alla strada principale e poi di nuovo in direzione ovest fino al punto di partenza a Tablá. Per il viaggio di andata e ritorno da Naturno a Tablá consigliamo l'autobus di linea 261.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Oltre a brevi racconti, leggende, aneddoti, dati storici e curiosità riguardanti l'artigianato e la vita contadina, scoprirete la bellezza della vegetazione e potrete rigenerarvi in posti romantici e tranquilli, ammirando da magnifici belvedere un panorama che abbraccia Tablá e Naturno fino alla Valle dell'Adige e oltre, verso il Monte Sole in Val Venosta.





107

Sentiero panoramico del Monte Sole

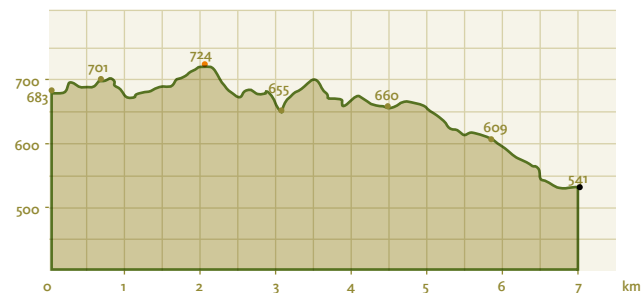
» Percorso

Funivia Texel (Parcines) – sentiero n. 1 – albergo Winkler – sentiero panoramico – Naturno

⌚ 2,15 h	↑ 260 m	👟👟👟👟👟
📏 7,3 km	↓ 360 m	➡ 6, km ← 🚗

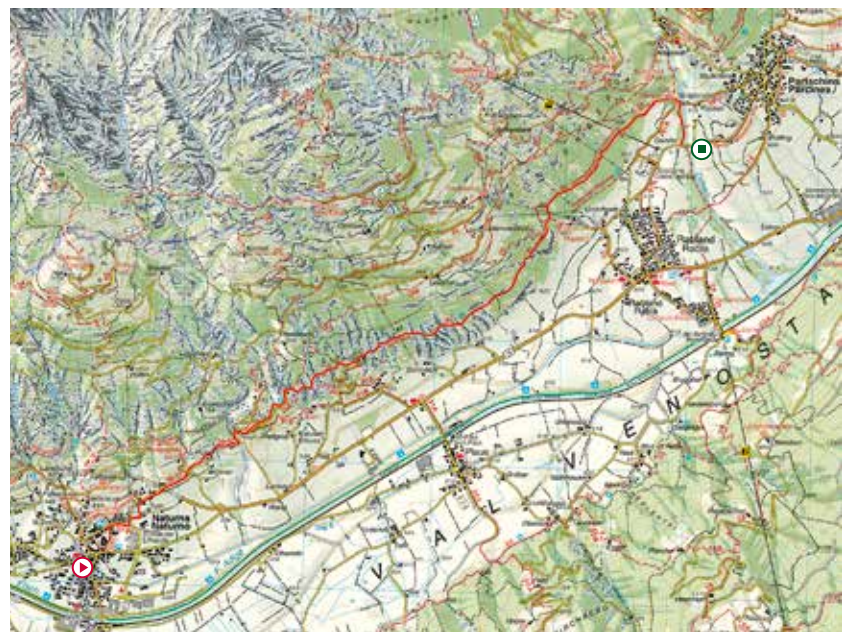
Da Naturno e da Plaus con la linea n. 266 si raggiunge la stazione a valle della funivia Texel a Parcines. Da qui si segue il segnavia n. 1 e si sale all'albergo Winkler dove si prende il sentiero panoramico del Monte Sole. Seguendo il sentiero n. 91 si attraversa il Monte Sole di Parcines e Naturno passando accanto ad alcuni masi, al mulino Runster recentemente ristrutturato e al ristorante Weinberghof fino a raggiungere il centro di Naturno. Il sentiero si snoda in gran parte sulla medesima quota con alcuni saliscendi più ripidi, in parte con l'ausilio di gradini e di parapetti nei tratti più esposti. Prima di giungere nel centro del paese di Naturno vale la pena visitare la chiesetta di San Procolo e l'omonimo museo. Altrettanto interessante - soprattutto per le famiglie - è il centro visite del Parco Naturale Gruppo di Tessa. In alternativa l'escursione può iniziare a Naturno e percorrere il Monte Sole in direzione opposta. Il ritorno a Plaus e Naturno avviene con la linea 266.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Lungo il sentiero si gode di un'ampia vista sul verde del fondovalle, le cime delle Alpi Sarentine con il Monte Cervina e il Picco Ivigna, i pendii boschivi e la morbida dorsale del Monte Tramontana con l'altopiano del Monte San Vigilio, le vette della Val d'Ultimo e la Val Venosta con i giganti imbiancati del Gruppo dell'Ortles. Il sentiero panoramico sui pendii assolati del Monte Sole è particolarmente indicato in primavera e autunno.





201

Castel Juval – sentiero della roggia di Ciardes

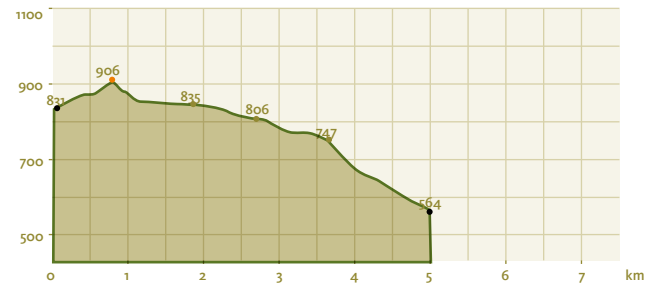
» Percorso

Bivio Val Senales/parcheggio Juval – ultima fermata navetta Juval – sentiero della roggia di Ciardes – Ciardes

🕒 1,30 h	⬆️ 50 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 5 km	⬇️ 300 m	➡️ 2,5 km 🚌/🚆

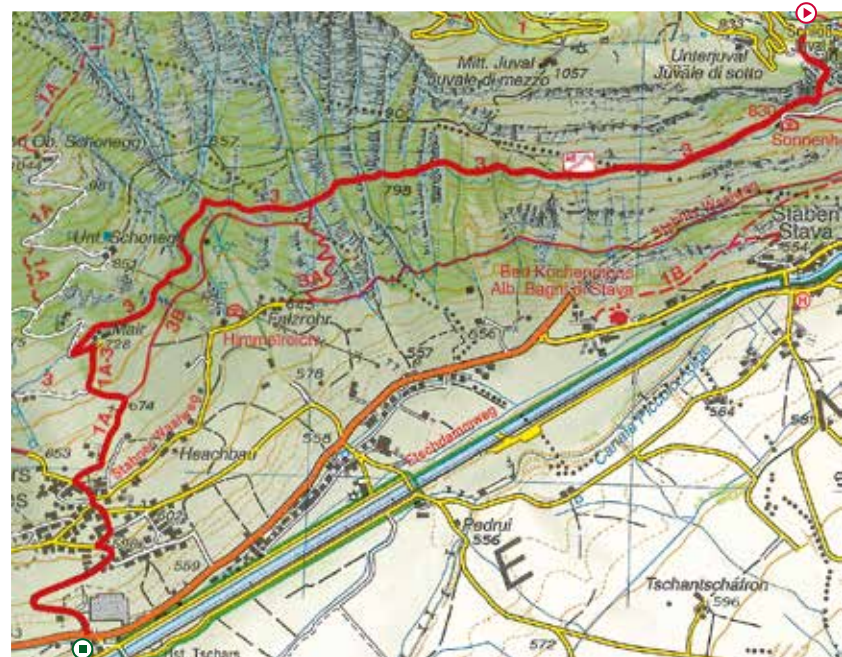
Con i mezzi di trasporto pubblico, in auto o a piedi si raggiunge il parcheggio di Castel Juval di Reinhold Messner all'imbocco della Val Senales. Da lì si prende una navetta (a pagamento) che porta in cima alla collina di Juval. L'escursione inizia presso l'ultima fermata a metà tra il ristorante Schlosswirt e il castello. Girando a sinistra si è subito all'imbocco del sentiero della roggia di Ciardes. In pochi minuti si arriva al ristoro Sonnenhof passando accanto alla casetta del guardiano della roggia dove, già da lontano, si sente battere il martelletto sulla campanella. Seguendo il segnavia n. 3 che rimane più o meno in quota, si cammina in direzione Val Venosta e si giunge a monte di Ciardes. Seguendo una strada asfaltata si scende nel centro dell'abitato e quindi alla statale Merano - Passo Resia. Sul lato opposto della strada, in direzione Merano, c'è la fermata del bus di linea, mentre subito dopo il ponte sull'Adige, sulla sinistra si trova la stazione ferroviaria di Ciardes. Il ritorno a Naturno avviene quindi in tutta comodità, in bus o con il treno della Val Venosta.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Castel Juval, la residenza estiva dell'alpinista estremo Reinhold Messner, ospita uno dei Messner Mountain Museum, i sei poli museali voluti dallo stesso Messner dedicati all'incontro fra uomo e montagna. La particolarità di questa escursione sono le rogge, gli antichi canali irrigui tipici di questa zona.





202

I sentieri delle rogge sul Monte Sole con Castel Juval

» Percorso

Ciardes – sentiero n. 3 – sentiero della roggia di Ciardes – Castel Juval – Sonnenhof – sentiero della roggia di Stava – Ciardes

🕒 3,30 h	↑ 420 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 9,7 km	↓ 420 m	➡ 6 km 🚶🚶🚶

Questa escursione circolare delle rogge inizia alla fermata del bus/stazione di Ciardes, presso l'Hotel Winkler, da dove si inizia a salire verso il centro del paese. Seguendo il segnavia n. 1a/3, si attraversa prima una stradina asfaltata e poi il bosco, fino ad arrivare alla roggia di Ciardes (roggia di Senales n. 3), che si snoda pianeggiante lungo i brulli pendii del Monte Sole fino al ristoro Sonnenhof. Da lì si gira a sinistra e si sale per circa 5 minuti verso Castel Juval. Dal castello si scende lungo la strada per la locanda Schlosswirt. Per tornare a Ciardes, alla curva sopra la locanda Schlosswirt si svolta a destra imboccando il sentiero della roggia. Passata la baita Waalerhütte con il "waalhammer", ovvero il martello che picchiando su una campana aiutava il sorvegliante delle rogge a regolare il flusso delle acque, si torna al Sonnenhof. Da lì si sale a sinistra seguendo il sentiero n. 1 verso Stava. Circa a metà altezza tra il castello e il fondovalle s'incontra la roggia di Stava, che si estende per lo più in piano verso Val Venosta fino al ristoro Himmelreich. Una strada stretta conduce

» Profilo altimetrico



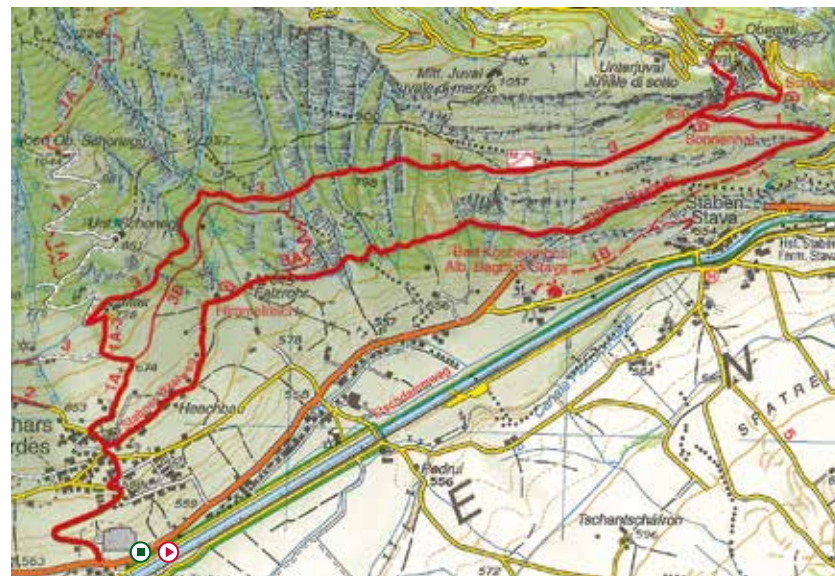
nuovamente al centro di Ciardes, dove si sale verso la stazione ferroviaria. Si può tornare a Naturno con il treno oppure in auto.

» Particolarità/consigli

Le due bellissime rogge tra i castagneti e il caratteristico paesaggio steppico del Monte Sole rendono questo tour un'esperienza particolare. Assolutamente consigliata una visita al Messner Mountain Museum di Castel Juval. La roggia di Stava ormai porta acqua solo occasionalmente.

» Avviso importante

Il tratto della roggia di Senales che porta da Castel Juval a Ratisio Vecchio è chiuso fino a nuovo avviso a causa di una frana.





Troverete su 1.000m² specialità italiane ed altoatesine. Enorme il reparto di vini ed alcolici nel piano interrato. Offerte vantaggiose, anche nel prezzo di vini ed alcolici. Grande parcheggio privato, incluso autorimessa sotterranea, a disposizione dei clienti. Visitate il negozio online www.genussoase.com

ESTATE
INVERNO

ORARI

lun – sab

07.00 – 13.00 Uhr

15.00 – 19.00 Uhr

lun – sab

07.00 – 13.00 Uhr

15.00 – 18.30 Uhr

Bahnhofstraße 1, 39025 Naturns

T +39 0473 666 068

F +39 0473 672 491

kommerz@email.it

www.kaufhaus-gritsch.bz.it

Kaufhaus Gritsch



Berg & Sport unterholzner

Naturno - Centro

Tel. 0473 66 77 94

lun. – ven. ore 08.45 – 12.15 · ore 15.00 – 19.00

sab. ore 08.45 – 12.30

Il negozio specializzato in Val Venosta e nel Burgaviato

Noi abbiamo un vasto assortimento di scarpe da camminate e da escursionismo ed accessori per montagna delle migliori marche.

Con la nostra consulenza

Vi trovate sul sicuro in montagna.

Grande assortimento

per trovare la scelta giusta.

Servizio scarpe propria

Noi Vi consigliamo prima e anche dopo la Vostra escursione.





203

Sentiero della roggia di Marleno: il più lungo degli antichi canali irrigui dell'Alto Adige

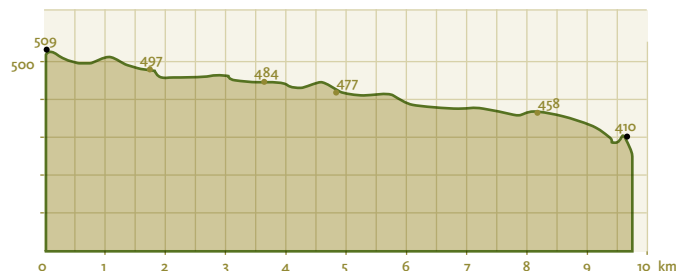
» Percorso

Tel (chiusa sull'Adige) – Foresta – Marleno – Cermes – Lana di Sopra

🕒 3,00 h	⬆️ 90 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 12 km	⬇️ 280 m	➡️ 7 km 🚚/🚗

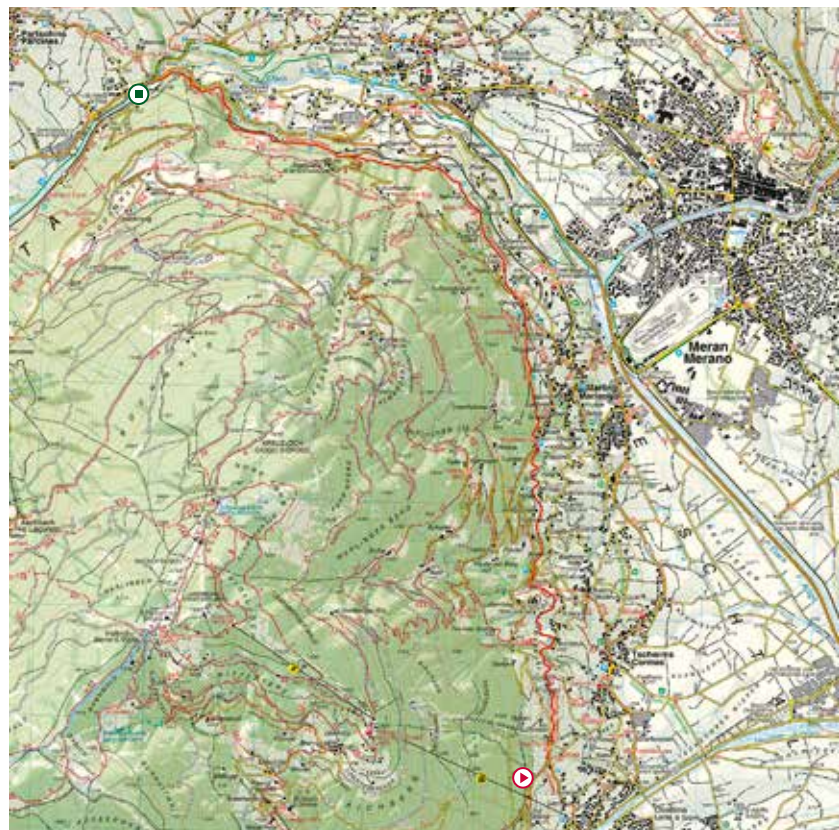
Il sentiero della roggia di Marleno è il più lungo dell'Alto Adige. La sua costruzione risale a 250 anni fa e fu commissionata dai monaci certosini della Val Senales che a Marleno possedevano un'ampia tenuta vinicola. L'acqua che alimenta la roggia di Marleno proviene dall'Adige ed entra nel canale irriguo a Tel percorrendo in gran parte ancora oggi il vecchio tracciato all'aperto. Per raggiungere Tel, da Naturno si prende il bus n. 251 o il treno della Val Venosta. Qui si seguono le indicazioni per l'inizio del sentiero della roggia di Marleno presso la chiusa sull'Adige di Tel. Con una svolta a destra il sentiero si diparte lungo le pendici del Monte di Marleno al di sopra della strada della Val Venosta e della birreria Forst, passando per Marleno e attraversando vigneti e frutteti, per giungere a monte del piccolo borgo di Cermes, in via Monteleone. Al termine di questo lungo percorso lungo il canale irriguo si scende a Lana percorrendo via Raiffeisen. Il sentiero è percorribile anche per singoli tratti (accessi da Cermes e Marleno). Da Lana si prende il bus n. 211 per Merano dove si cambia per prendere il n. 251 o il treno per rientrare a Naturno.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Un tratto di circa 2 km presso Marleno è stato trasformato in un sentiero didattico che riporta informazioni e curiosità sui temi del bosco e dell'acqua. Vale la pena fare una piccola deviazione e visitare Castel Monteleone, un maestoso maniero risalente al XIII secolo che troneggia sopra il paese di Cermes.





204

Sentiero della roggia di Lagundo

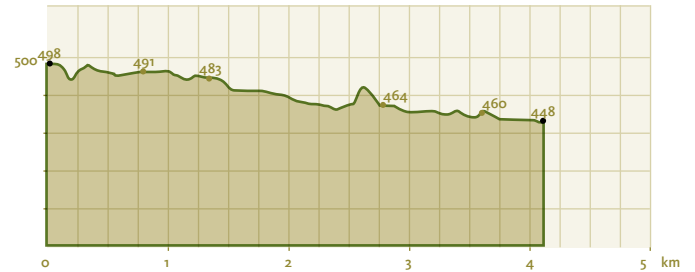
» Percorso

Parcheggio ponte Töllgraben – Plars di Sopra – Plars di Mezzo – Lagundo – Quarazze

🕒 1,30 h	⬆️ 55 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 5 km	⬇️ 96 m	➡️ 8 km 🚗/🚆

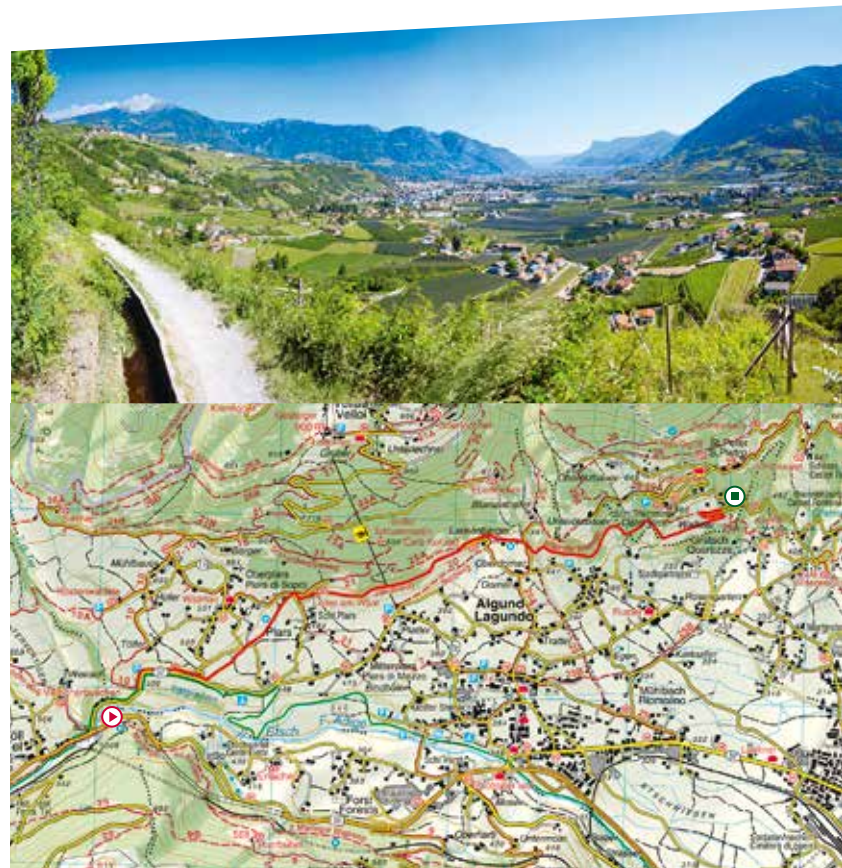
L'acqua che alimenta la roggia di Lagundo proviene dall'Adige e viene deviata al di sotto della frazione di Tel da cui si diparte il percorso che tocca le località di Plars, Lagundo e Quarazze, passando per frutteti, vigne e boschi misti. Il punto di partenza si trova al parcheggio presso il ponte Töllgraben poco sotto il piccolo borgo di Tel. Poco dopo si attraversa via Velloi e si prosegue passando sotto il paese di Plars per il ristorante Leiter am Waal e il Caffè Konrad. Dopo aver attraversato una piccola strada di accesso il sentiero prosegue in pianura e giunge fino al ponte sospeso, al termine del canale irriguo. Poco prima c'è un bivio per il sentiero n. 29A che con una breve discesa (15 min.) porta alla chiesetta di S. Maddalena a Quarazze (fermata bus di linee an. 236 per Merano). Meno ripida è la discesa lungo la strada, poco trafficata, che da Quarazze porta a Castel Torre. A metà strada si incontra un accesso alla passeggiata Tappeiner, un ampio sentiero pianeggiante di 4 km che porta al centro storico di Merano (tempo di percorrenza circa 1 ora). Si ritorna a Naturno con il bus n. 251 o con il treno della Val Venosta per poi prendere il bus n. 213 che riporta al parcheggio di Tel.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Dal sentiero della roggia di Lagundo si gode di uno splendido panorama sul Burgraviato e la Valle dell'Adige. Più ci si avvicina alla frazione di Quarazze, più spesso ci si imbatte in palme, cipressi e ulivi che danno al paesaggio un tocco mediterraneo.





205

Sentiero della roggia di Scena: dalla gola Masul alla Val di Nova

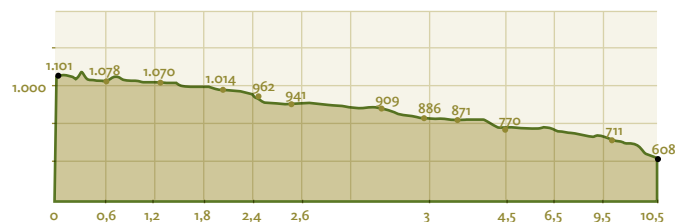
» Percorso

Casetta del guardiano della roggia – albergo Hasenegg – funivia Taser – maso Brunjaunhof – S. Giorgio – Vernaun – Val di Nova

🕒 2,15 h	⬆️ 265 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,5 km	⬇️ 641 m	➡️ 23 km 🚗/🚆

Situato a quota 1.100 m, il sentiero della roggia di Verdines/Scena porta dalla gola Masul fino in Val di Nova passando per boschi, castagni, prati e frutteti. Per salire dal centro di Verdines alla casetta del guardiano della roggia (sentiero n. 19 e sentiero della roggia) i tempi di percorrenza sono di circa 1.15 h. Da qui si parte in discesa verso l'imbocco della valle seguendo le indicazioni del sentiero della roggia di Scena, fino ad arrivare all'albergo Hasenegg e avanti alla funivia Taser. Poco dopo c'è il bivio per il sentiero della roggia che conduce in direzione sud alla romantica "Scala del gatto" in pietra e al maso Brunjaunhof. In costante compagnia della splendida vista su Merano, si passa sopra S. Giorgio e si prosegue per Vernaun e la Val di Nova (fermata del bus). La discesa a Scena avviene lungo il sentiero n. 15 dalla stazione a valle della funivia Monte Ivigna o già prima di giungere al Vernaun all'incrocio prendendo il sentiero n. 3A (circa 40 minuti in meno). In alternativa si può percorrere un giro circolare con partenza e arrivo a Scena (tempo di percorrenza 2.20 h;

» Profilo altimetrico



lunghezza 7,6 km). Verdines, Scena e Merano sono collegati tramite il bus 231 mentre per rientrare da Merano a Naturno si può scegliere tra il bus n. 251 e il treno della Val Venosta.

» Particolarità/consigli

Romantico e immerso nella natura, il sentiero regala scorci meravigliosi sui masi che solitari popolano i pendii di fronte, sulla frazione di S. Giorgio e sulla città termale di Merano. Degni di una visita sono la chiesa a pianta circolare di S. Giorgio e Castel Scena.





206

Sentiero della roggia di Maia: da Saltusio a Maia Alta

» Percorso

Saltusio – maso Torgglerhof – Maia Alta (Castel Planta)

🕒 2,30 h	↑ 46 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8 km	↓ 270 m	→ 26 km 🚗/🚆

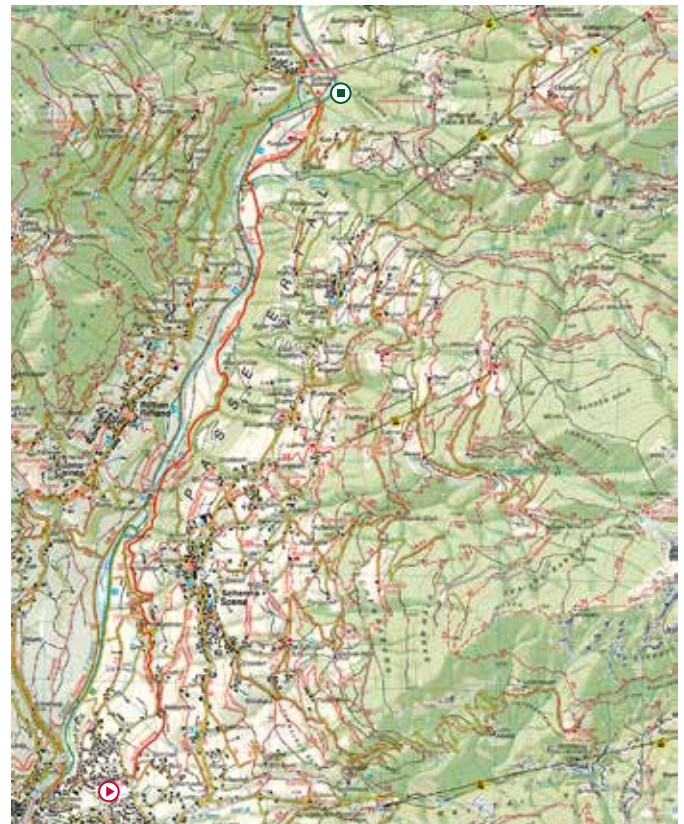
La roggia di Maia viene deviata dal fiume Passirio sulla sinistra orografica in prossimità di Saltusio e si snoda pianeggiante sui pendii in parte coperti di boschi fino a Maia Alta presso Merano. Dal parcheggio della funivia del Monte Cervina a Saltusio si scende alla passeggiata lungo il Passirio. Giunti al maso Torgglerhof si passa per i cosiddetti “Labböden” e accanto alla casetta del guardiano della roggia con accanto la campanella della roggia. Dopo aver attraversato via Rifiano si prosegue, sempre accompagnati dallo scorrere del Passirio, fino al maso Petaunerhof e a via Rothaler. Il percorso attraversa dei pendii e conduce al ponte sopra il rio delle Pecore e per boschi fino a via Leiter. Il bosco rado regala scorci meravigliosi su Maia Alta e Merano. Arrivati al pittoresco maso Sonnwendhof si attraversa una stradina e attraverso vigneti e frutteti si raggiunge Castel Planta a Maia Alta. Da qui si scende a Merano a piedi (circa 30 min.) da dove si torna a Naturno con il bus n. 251 o con il treno della Val Venosta. Per raggiungere Saltusio all'imbocco della Val Passiria da Merano si prende il bus n. 240.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Il sentiero della roggia di Maia Alta regala panorami meravigliosi su Scena presso Merano e su Tirolo, Caines e Rifiano sul versante opposto della valle. Questo itinerario è particolarmente apprezzato soprattutto nelle calde giornate estive.





207

Sentiero della roggia Brandis: da Lana di Sopra a Lana di Sotto

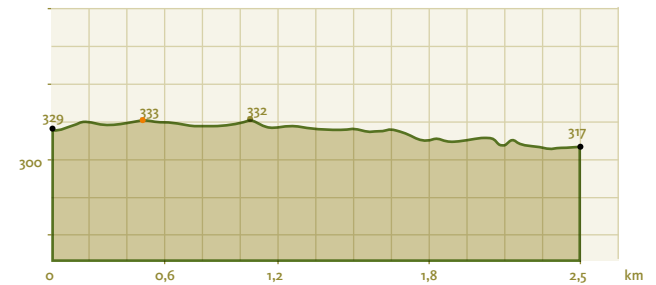
» Percorso

Lana di Sopra – Lana di Mezzo – Lana di Sotto

🕒 0,40 h	↑ 28 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 2,5 km	↓ 36 m	➡ 21 km 🚚/🚗

Questa escursione inizia alla periferia sudoccidentale di Lana di Sopra in via Palade, dietro il parcheggio e la piccola centrale elettrica (fermata bus). Da qui si sale lungo il marciapiede per circa 200 m, poi si svolta a sinistra per prendere il sentiero della roggia Brandis che per castagneti e frutteti porta a Lana di Sotto passando accanto al convento Lanegg e sopra la chiesa di S. Margherita. Vale la pena fare una piccola digressione dal ristorante Waalrast per ammirare la cascata. Il sentiero si snoda come una normale passeggiata in quanto la roggia, per ampi tratti, corre sottoterra. Per effettuare un giro circolare, in prossimità di un ponte di legno prima della cascata, a sinistra si diparte un sentiero che sale a Foiana fino ad una croce al di sotto della strada per Passo Palade, un belvedere da cui si gode di una vista meravigliosa su tutta la Valle dell'Adige. Percorrendo il sentiero n. 1 (Lana di Sotto-Foiana), al di sopra del museo della frutticoltura si raggiunge il sentiero della roggia Brandis lungo il quale si ritorna al punto di partenza (tempo di percorrenza circa 1 ora, circa 200 m di dislivello). Per il rientro si prende il bus n. 211 fino a Merano da cui

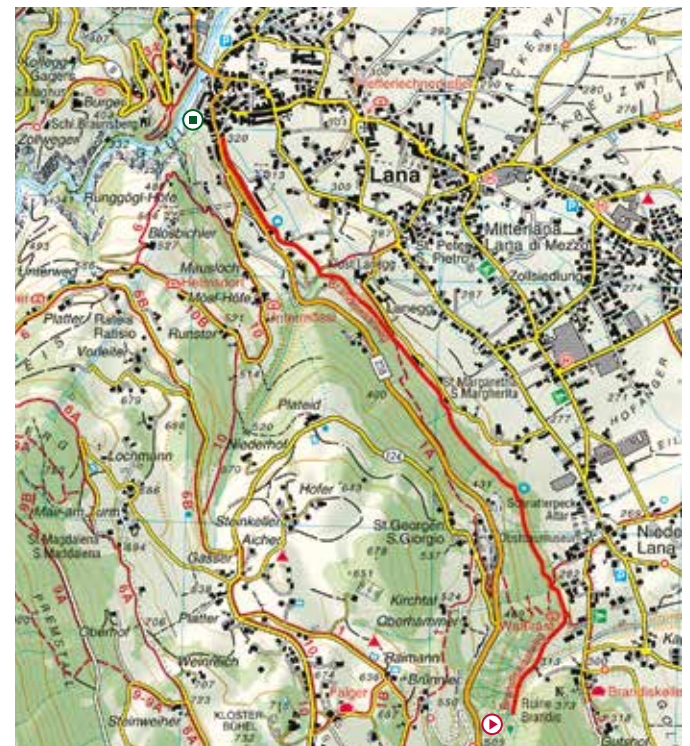
» Profilo altimetrico



poi si prosegue per Naturno con il bus n. 251 o con il treno della Val Venosta. Le frazioni di Lana di Sopra e Lana di Sotto sono collegate dal Cityubs 215.

» Particolarità/consigli

Tranquillo e pianeggiante, questo sentiero adatto a tutti offre scorci meravigliosi sul monte Monzoccolo, Lana e la conca di Merano ed è una passeggiata ideale per raggiungere la chiesa di Lana di Sotto e il museo di frutticoltura sudtirolese.





208

Sentiero della roggia di Ulfas o Matatz

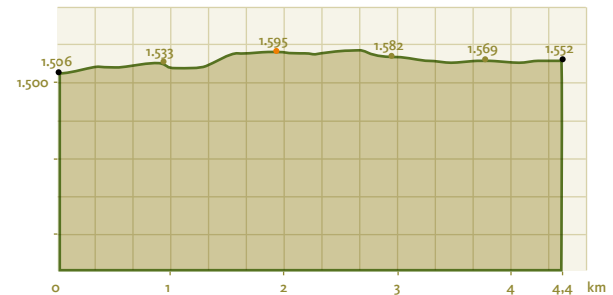
» Percorso

Ulfas (parcheggio maso Kratzegg) – malga Ulfas – casetta del guardiano della roggia

🕒 1,30 h	↑ 184 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 4,5 km	↓ 132 m	➡ 50 km

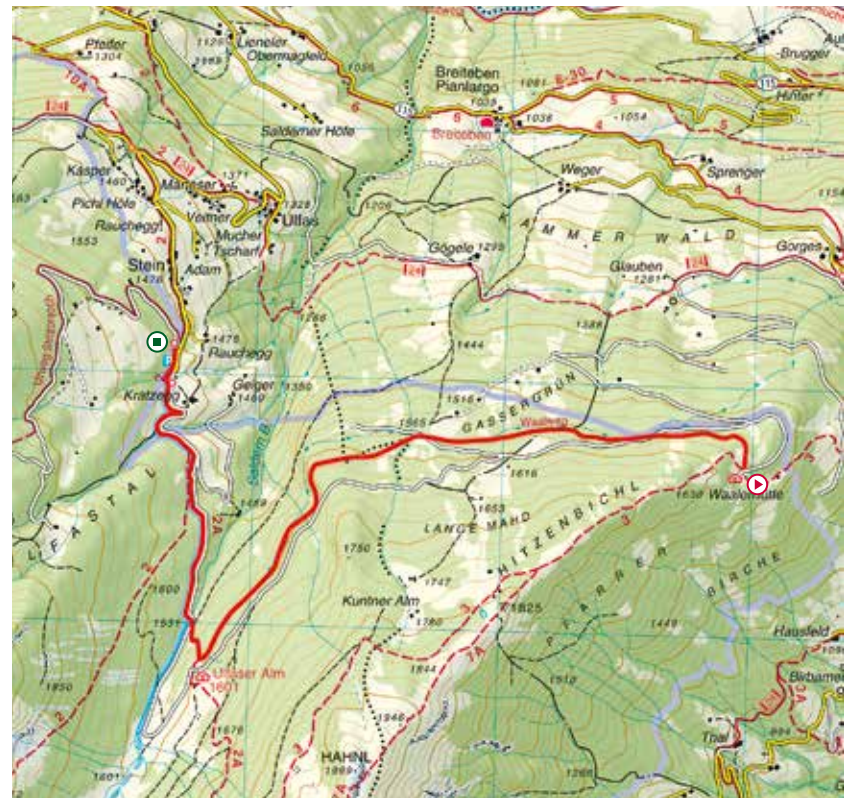
Si raggiunge la Val Passiria in auto passando per S. Leonardo, Moso, Plata e il piccolo borgo di Ulfas dove si prosegue per il parcheggio del maso Kratzegg Hof. Da qui si prende la strada forestale pianeggiante che conduce alla malga Ulfas presso cui si diparte il bel sentiero della roggia che per 3 km si snoda per boschi di abeti rossi e larici. Raggiunta una bella radura fiorita da cui ci si gode un panorama spettacolare sulla Val Passiria si può fare sosta nella casetta del guardiano della roggia gestita. Dalla casetta si sente molto bene la campanella che con il suo ritmo regolare indica lo scorrere dell'acqua. A metà strada, il sentiero si separa dal corso d'acqua per un breve tratto per poi riprenderlo subito dopo. Terminata la sosta si ritorna lungo la via dell'andata.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Situato a 1,500 m di quota, questo sentiero della roggia porta ad altitudini maggiori ed è quindi consigliabile percorrerlo a partire da inizio estate. Vale la pena abbinare questa camminata con una visita al museo Bunker Mooseum di Moso in Passiria e al MuseoPassiria di S. Leonardo.





209

Sentiero della roggia di Caines: dalla locanda Longfall a Caines

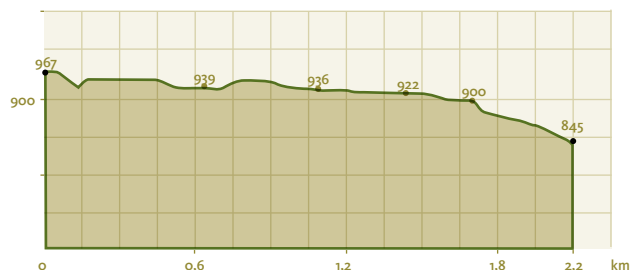
» Percorso

Locanda Longfall – sentiero della roggia “superiore” di Caines – Caines (maso Mutschlechnerhof)

🕒 1.00 h	⬆️ 24 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 2,5 km	⬇️ 153 m	➡️ 25 km 🚌 🚆

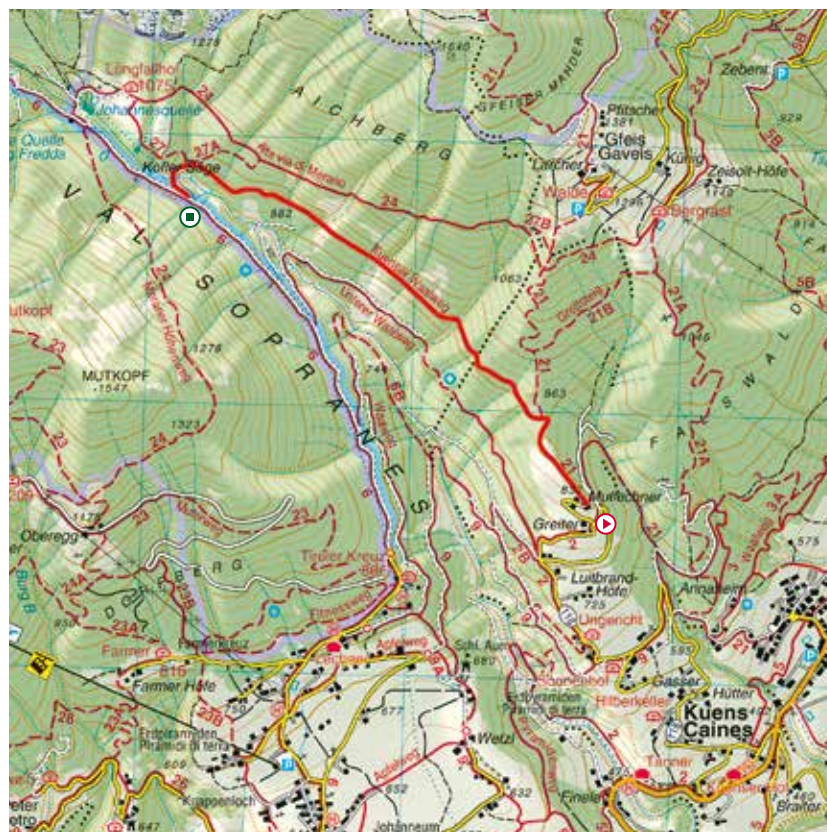
Il sentiero si diparte dalla croce del Tirolo a monte dell'omonimo paese addentrandosi nella Val di Sopranes fino alla deviazione dell'acqua per il canale irriguo dal rio Finale (tempo di percorrenza circa 1 ora). La locanda Longfall si trova a pochi minuti a piedi. L'inizio del sentiero della roggia si trova al di sotto del maso Longfallhof sulla destra dopo il ponte. Percorrendolo ci si dirige verso l'imbocco della valle per rigogliosi boschi misti fino a raggiungere il maso Mutschlechnerhof dove il canale irriguo termina. La discesa avviene lungo una strada stretta che conduce al ristorante Ungericht e al paese di Caines alla fermata del bus presso il ristorante Kuenserhof sulla strada della Val Passiria (tempo di percorrenza circa 40 min.). Si ritorna a Merano con il bus n. 240. Per raggiungere Tirolo da Merano si prende il bus n. 221 mentre la croce del Tirolo è raggiungibile con il n. 222. Altra escursione consigliabile è il giro circolare sul cosiddetto sentiero della roggia “inferiore” e “superiore” di Caines con partenza dal maso Ungerichtshof che conduce alla locanda Longfall e ritorna a Caines (tempo di percorrenza circa 2.30 h).

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Il sentiero della roggia di Caines ha mantenuto in gran parte il suo percorso originario. Snodandosi per boschi ombrosi, è ideale nelle calde giornate estive. Uscendo dal bosco a monte di Caines si apre una vista spettacolare. Degno di una visita è anche il museo dei trattori presso il ristorante Ungericht.





210

Sentiero della roggia di Rifiano: da Caines al santuario

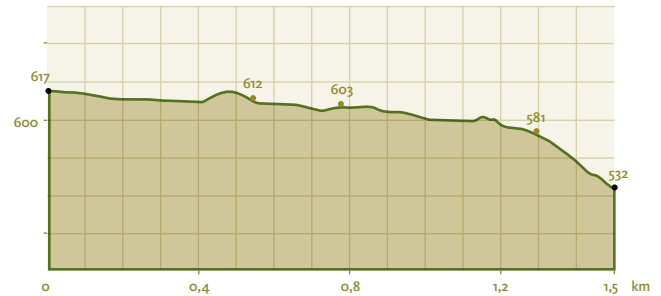
» Percorso

A monte della chiesa di Caines – sentiero della roggia di Rifiano – maso Rösslhof – santuario di Rifiano

🕒 0.45 h	⬆️ 10 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 1,5 km	⬇️ 92 m	➡️ 22 km 🚌/🚋

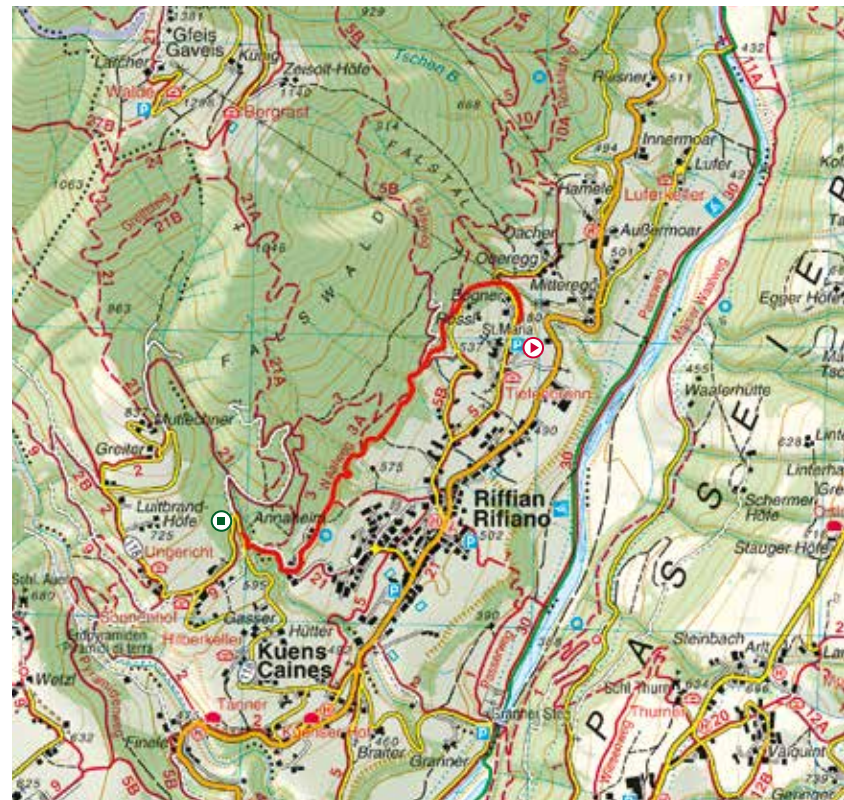
Il sentiero della roggia di Rifiano inizia a monte della chiesa di Caines (parcheggio) snodandosi per boschi ombrosi e raggiunge il maso Rösslhof da cui si segue le indicazioni fino al santuario di Rifiano. Il canale irriguo di Rifiano corre sotterraneo ma il sentiero è circondato da uno scenario naturale di rara bellezza. Volendo si può allungare l'escursione sul facile sentiero Rösslsteig che conduce a Caines (tempo di percorrenza circa 1.45 h; lunghezza circa 4 km). È anche possibile percorrere questo bell'itinerario in senso circolare. Partendo dal centro di Rifiano si segue la via principale fino al ristorante Kreuz. Da qui si sale tra le case con pendenza decisa fino a raggiungere la casa vacanze "Appartement Waalweg" dove il sentiero della roggia svolta a destra. Dal santuario si torna al punto di partenza seguendo il segnavia 5 o 5B (tempo di percorrenza circa 1.30 h; lunghezza circa 3 km; circa 120 m di dislivello). Le fermate del bus si trovano a Saltusio, Rifiano e presso il ristorante Kuenserhof sulla strada principale.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Il sentiero della roggia è costeggiato anche da un percorso meditativo: sette stele di legno riprendono i "sette dolori di Maria" in un contesto contemporaneo. Degno di una visita è anche il santuario barocco. Il sentiero offre una vista spettacolare su Rifiano, Scena che ci si trova di fronte e i monti che la dominano Picco Ivigna e Cervina.





211

Sentiero della roggia di Rablà: breve quanto pittoresco

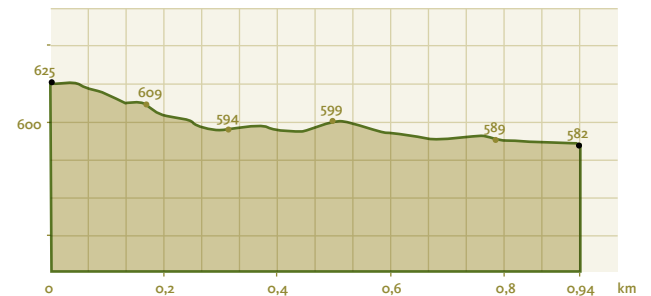
» Percorso

Stazione a valle della funivia Texel – sentiero della roggia – ristorante Happichl

⌚ 0,20 h	↑ 0 m	👤 👤 👤 👤 👤
📏 1,0 km	↓ 50 m	➡ 6 km 🚌

Questo canale irriguo deriva la sua acqua dal rio di Tel a monte di Rablà. Sebbene sia breve, questo sentiero è circondato da un paesaggio particolarmente pittoresco. La camminata parte dal parcheggio presso la funivia Monte Tessa. Il sentiero della roggia si diparte al di sotto della funivia Monte Tessa e sopra il campo sportivo attraversando boschi misti fino al ristorante Happichl. Da qui si può scendere in circa 20 minuti alla fermata del bus di Rablà percorrendo una strada stretta tra case e frutteti. Si consiglia di percorrere un giro circolare partendo dal parcheggio Monte Tessa e percorrendo il sentiero della roggia e il sentiero panoramico del Monte Sole. Per raggiungerlo si affronta una salita piuttosto ripida partendo dal ristorante Happichl. Lungo il sentiero panoramico si ritorna al ristorante Winkler e al parcheggio della funivia Texel. Il giro ad anello di circa 3 km con un dislivello di 170 metri è percorribile in circa 1,30 h. Da Naturno si raggiunge la funivia Texel con il bus n. 266 passando per Rablà da cui si fa ritorno a Naturno con il bus 251 o con il treno della Val Venosta.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Lungo il sentiero della roggia di Rablà si gode di una vista meravigliosa sui monti del Burgraviato. Una particolarità di questo percorso è la nuova ruota munita di un martelletto che battendo su una campanella indica lo scorrere regolare dell'acqua. Era così, infatti, che in passato il guardiano della roggia si assicurava del corretto funzionamento del canale irriguo.





212

Sentiero della roggia di Parcines sul Monte Sole

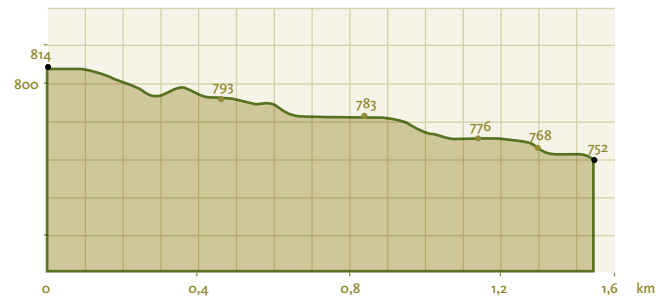
» Percorso

Località Salten (Val di Tel) – sentiero della roggia – Vallettina

⌚ 0,45 h	↑ 8 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 2,0 km	↓ 68 m	➡ 7 km 🚶🚶🚶

Costruito già nel XV secolo, quello di Parcines è uno dei sentieri della roggia più antichi del Burgraviato. L'acqua proviene dal rio di Tel e il canale attraversa il pendio sopra il paese di Parcines. Presso la località Salten si svolta a destra e si percorre il romantico sentiero della roggia fino a Vallettina, la frazione orientale di Parcines dove il canale irriguo termina. I boschi a tratti radi regalano scorci meravigliosi su Merano e dintorni con lo scorrere dell'acqua come compagno di viaggio costante, tranquillo e placido. Da Vallettina si scende al centro di Parcines lungo il sentiero n. 7A (tempo di percorrenza circa 20 min.). Dato che il sentiero è lungo solo 2 km, si consiglia di precorrere un giro circolare dalla stazione a monte della funivia Texel. Da qui dopo una breve salita con pendenza contenuta al maso Winklerhof e un tratto lungo il sentiero n. 1 lungo il rio di Tel fino a Salten si giunge al punto di partenza del sentiero della roggia. Dal centro di Parcines si percorre via Monte Sole, si attraversano dei frutteti e il ponte sospeso che conduce al maso Winklerhof e si scende alla vicina funivia Texel. Tempo di percorrenza per l'intero giro circolare della roggia:

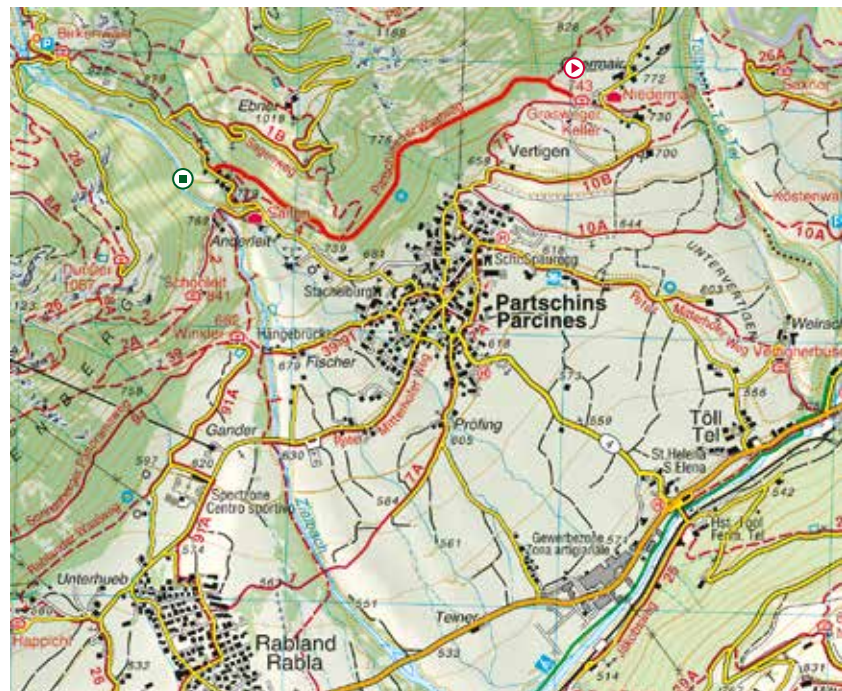
» Profilo altimetrico



circa 2 ore. Collegamenti bus: Naturno-Parcines (linea 266). Parcines-Salten-cascata (linea 265).

» Particolarità/consigli

Immerso nella natura e rimasto pressoché intatto, il sentiero della roggia di Parcines è uno dei più belli a Merano e dintorni. Al termine orientale del sentiero si trovano una grossa pietra utilizzata come rifugio e una pietra a coppelle, entrambe di epoca preistorica (Età del Bronzo).





213

Sentiero della roggia Latschander

» Percorso

Laces (via Tisser) – sentiero della roggia Latschander – Castebello (a monte del castello)

🕒 1,30 h	⬆️ 64 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 4,1 km	⬇️ 68 m	➡️ 13 km 🚆

Dalla stazione di Laces raggiungibile con il treno della Val Venosta ci si dirige verso il centro da cui si continua sulla strada che conduce a Coldrano in direzione ovest. Usciti dal paese si svolta a destra e dopo aver attraversato l'Adige si prosegue in via Tisser (fare attenzione alle indicazioni). Dopo circa 20 minuti si raggiunge l'accesso al sentiero della roggia Latschander che si snoda in parallelo alla strada della Val Venosta in direzione est fino a Castebello. La prima parte del sentiero è costeggiata da cespugli e latifoglie, mentre dopo l'imponente gola Latschander attraversa vigne e frutteti. Giunti a monte del Castello di Castebello si abbandona il sentiero della roggia per scendere a Castebello lungo via Castello. Volendo si può continuare l'escursione rimanendo sul sentiero della roggia e proseguendo verso est. Si riprende il sentiero dalla piazza del paese dopo una breve salita seguendo le indicazioni "Im Winkel" e passando dalla tenuta Köfelgut. Dopo il rio di Colsano, ovvero al termine del sentiero della roggia Latschander, inizia quello di Ciardes. Percorrendolo si arriva

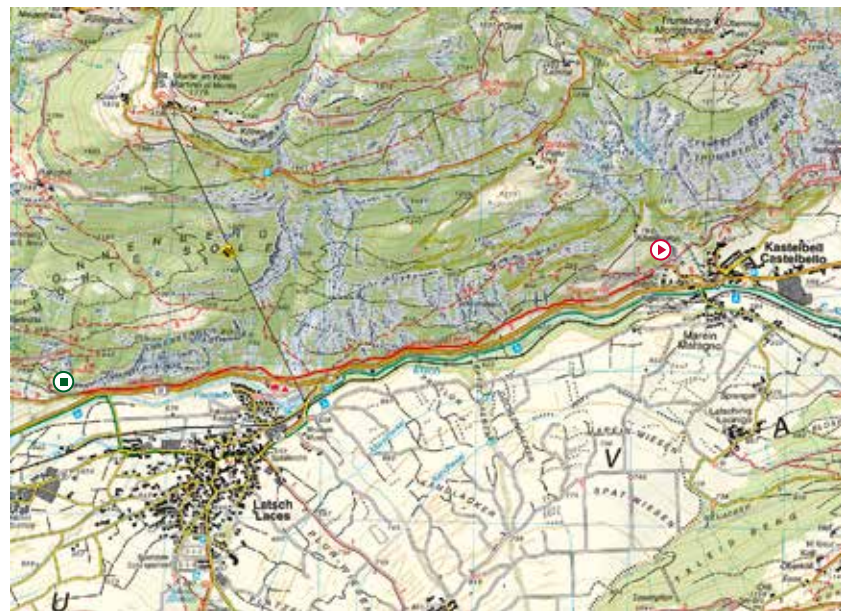
» Profilo altimetrico



a monte del paese di Ciardes da dove si scende sulla strada della Val Venosta. Il tempo di percorrenza aggiuntivo è di circa 1.20 h. Si rientra a Naturno con il treno della Val Venosta.

» Particolarità/consigli

Questo sentiero lungo gli antichi canali irrigui è dominato da un forte contrasto: mentre il fondovalle si caratterizza per l'intenso viavai di auto e treni, più in su ci si gode la quiete della natura e lo scorrere costante dell'acqua nel canale in sottofondo. Per fare una sosta si consiglia il maso Pfraumhof poco prima di Castel Castebello. Gioielli architettonici da non perdere sono la chiesa di S. Spirito all'Ospedale di Laces e Castel Castebello.





214

Storica Sluderno: le rogge, il Ganglegg e Castel Coira

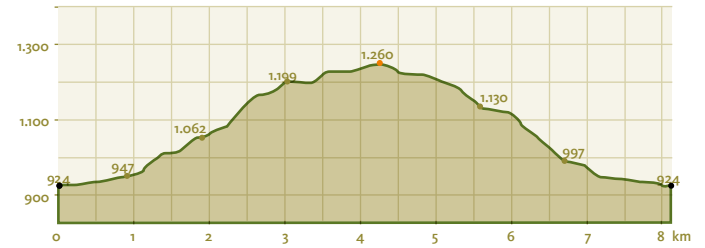
» Percorso

Sluderno – sentiero n. 17 – roggia Bergwaal – roggia Leitenwaal – Ganglegg – roggia Griggwaal – Sluderno

⌚ 3,00 h	↑ 360 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8,1 km	↓ 360 m	➡ 38 km 🚆

Questo tour circolare delle rogge passa per l'ingresso della Val di Mazia, in Alta Val Venosta. Partendo dalla stazione ferroviaria di Sluderno, si attraversa lo storico villaggio agricolo in direzione Castel Coira. All'inizio della salita che porta al castello si svolta a sinistra in direzione di Konfall. Sulla strada per la gola del fiume Saldura si arriva prima alla baita Waalerhütte e poi a un grande ponte. Qui si attraversa il fiume Saldura e subito dopo il ponte si svolta a destra, dove il sentiero si addentra nella valle. Dopo aver attraversato nuovamente il Saldura, il sentiero assume il nome di "Edelweißsteig" e sale con diversi tornanti fino ad arrivare alla romantica roggia Bergwaal. Seguendo il segnavia n. 17 a sinistra che entra nella valle, si arriva alla gola del rio Saldura. Attraversato per la terza volta il rio, si prosegue sul sentiero della roggia Leitenwaal verso valle fino a raggiungere il Ganglegg, l'insediamento preistorico con museo a cielo aperto. Da lì si scende seguendo il segnavia n. 18a. Svoltando a destra sul sentiero della roggia Griggwaal si ritorna al centro di Sluderno e alla stazio-

» Profilo altimetrico



ne ferroviaria, dove si può prendere il treno della Val Venosta per Naturno.

» Particolarità/consigli

A Sluderno si trova uno dei più bei castelli dell'Alto Adige, Castel Coira, che è ancora abitato dalla famiglia del conte Trapp. Si consiglia una visita al Museo della Val Venosta, per saperne di più sulla storia dell'insediamento e sulla cultura retica in Val Venosta.





215

Sentieri della roggia Ilswaal e Zaalwal sul Monte Sole di Silandro

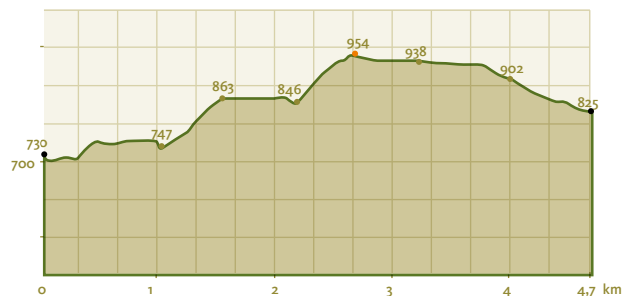
» Percorso

Silandro – sentiero n. 7 – passeggiata del Sole – sentiero n. 4 e n. 2 – sentiero della roggia Ilswaal – sentiero n. 6A – sentiero della roggia Zaalwal – campo sportivo – Corces

⌚ 2.00 h	↑ 281 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 4,8 km	↓ 185 m	➡ 20 km 🚏/🚗

Dalla piazza nel centro di Silandro si segue il segnavia n. 7 in direzione Valle di Silandro e poi si percorre la “passeggiata del Sole” verso ovest. Al termine della passeggiata che si snoda lungo un canale irriguo al di sotto delle coltivazioni di mele terrazzate si seguono le indicazioni per “Ilswaal” e in ripida salita si arriva a 880 m di quota dove si trova il canale. Il percorso attraversa boschi, frutteti e boschi di castagni lungo il Monte Sole fino in prossimità del paese di Corces. Da qui si sale lungo il sentiero n. 6A fino al sentiero della roggia Zaalwal che si snoda verso ovest attraverso il biotopo “Kortscher Leiten”, passando accanto a due mulini abbandonati fino ad arrivare ad un campo sportivo dove l’acqua della roggia viene incanalata in tubi. Si prosegue in leggera discesa verso sudest seguendo il segnavia n. 15 fino ad arrivare a Corces. La stazione e le località di Silandro e Corces sono collegate dal “Citybus” di Silandro.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Chi da Silandro sale a Castel Schlandersberg può percorrere il sentiero della roggia Ilswaal in tutta la sua lunghezza dal rio di Silandro fino a Corces (tempo di percorrenza circa 2.30 h). Per compiere un giro ad anello si può partire da Corces, salire al sentiero Zaalwal e dopo averlo percorso fino al campo sportivo fare ritorno a Corces (tempo di percorrenza circa 1.30 h). Info presso l’associazione turistica.





301/501

Steppa e prati aridi: il Monte Sole

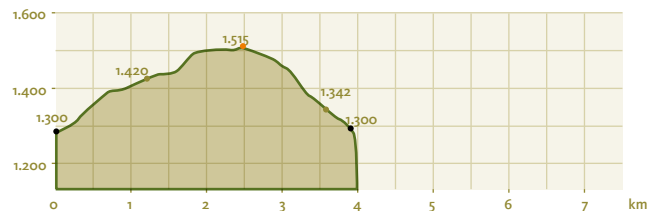
» Percorso

Naturno – stazione a monte della funivia Unterstell – Patleid – sentiero n. 24a direzione Val Senales – Alta Via di Merano n. 24 – Linthof – direzione Innerforch – sentiero n. 24b – stazione a monte della funivia Unterstell

🕒 1,30 h	↑ 315 m	👟👟👟👟👟
📏 4 km	↓ 315 m	→ 1,5 km

Partendo dal centro di Naturno, in circa 15 minuti si arriva alla stazione a valle della funivia Unterstell, nella frazione di Compaccio. Direttamente accanto all'impianto di risalita si trovano inoltre un parcheggio gratuito e una fermata del bus. Con la funivia si sale alla stazione a monte a 1.300 m di quota, dove si trova l'albergo Unterstell. Da lì si prende il sentiero n. 10, sempre in leggera salita, fino al maso Patleid. Arrivati al maso si prosegue sul sentiero n. 24a in direzione Val Senales fino all'incrocio con l'Alta Via di Merano n. 24, più o meno a metà strada tra i masi Innerunterstell e Lint. Seguendo l'Alta Via di Merano in direzione est, si arriva dapprima all'albergo Lint e poi alla biforcazione del sentiero 24b davanti al maso Innerforch. Percorrendo questo sentiero si scende al punto panoramico che per la sua esposizione offre una veduta spettacolare. Si torna poi al punto di partenza presso la stazione e monte della funivia Unterstell con cui si scende a valle.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Questa escursione passa per diversi masi di montagna abitati da secoli, la maggior parte dei quali sono stati modernizzati e adattati nei decenni scorsi. Ancora oggi i contadini di montagna sono i “paesaggisti” dell'Alto Adige e contribuiscono in modo sostanziale al mantenimento del suo tipico, inconfondibile paesaggio culturale.





302

San Martino al Monte con vista sulle Dolomiti

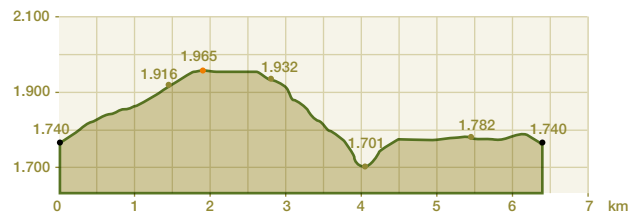
» Percorso

Laces – stazione a monte funivia San Martino al Monte – punto panoramico “Dolomitenblick” – sentiero n. 1a Platztair – stazione a monte funivia San Martino al Monte

⌚ 2,30 h	↑ 380 m	👟👟👟👟👟
📏 6,4 km	↓ 380 m	→ 12 km 🚆

Laces dista circa 12 km da Naturno ed è raggiungibile in auto o con la ferrovia della Val Venosta. La stazione a valle della funivia di San Martino al Monte, che si trova nella periferia est, consente di raggiungere facilmente il villaggio di montagna omonimo a circa 1.700 m di quota. Dalla stazione a monte si segue il sentiero n. 1 in salita verso la Punta Vermoi e si svolta a destra in direzione Dolomitenblick, il punto panoramico sulle Dolomiti che si trova su un piccolo altopiano. Con condizioni meteorologiche favorevoli, da qui si può godere di suggestivi scorci sulle Dolomiti, come suggerisce il nome. La vista abbraccia le vette delle Alpi Sarentine, il Monte San Vigilio, le montagne della Val d'Ultimo e il Monte Tramontana, le montagne della Val Martello e i ghiacciai del gruppo dell'Ortles, oltre al fertile fondovalle e la Media e Alta Val Venosta. Dal Dolomitenblick si segue poi il sentiero n. 1 per tornare al bivio e imboccare il sentiero n. 1a verso l'osteria Platztair. Da lì ci si incammina lungo la strada

» Profilo altimetrico



d'accesso al maso, pianeggiante e piacevole, fino a tornare al punto di partenza presso la stazione della funivia di San Martino al Monte e si fa ritorno a Naturno con la funivia, in auto o con il treno della Val Venosta.

» Particolarità/consigli

Una caratteristica particolare del Monte Sole è la varietà di farfalle che vi si trovano. Se si presta attenzione, lungo il cammino si possono scovare alcuni esemplari rari. Questa escursione si distingue per gli affascinanti scorci sulle pallide vette dolomitiche.



Relax

Family

Fun



Foto: PhotoGrünerThomas

- Piscina all'aperto con scivolo 75 m
- Piscina coperta (31°) con scivolo 51 m
- Piscina per bambini all'esterno ed interno
- Vasca salina, whirlpool (36°)
- Grande reparto sauna
- Ristorante / Pizzeria



Erlebnisbad Naturns

T +39 0473 668 036 / Feldgasse 5 / I-39025 Naturns / www.erlebnisbad.it

Latsch-Martelltal

Laces-Val Martello in Val Venosta, dove la cultura è di casa



MARKTGEMEINDE LATSCH
COMUNE DI LACES

FUNI- COLARI DI LACES



Escursioni e rilassarsi
sul Monte Sole e Monte
Tramontana di Laces

FUNIVIA SAN MARTINO

1.740m

SEGGIOVIA MALGA DI TARRES

1.940m



© IDM - Frieder.Blickle

info@bergbahnen-latsch.com

www.bergbahnen-latsch.com



303/502

Itinerari storici – sentiero Patleideregger Kirchweg e altro

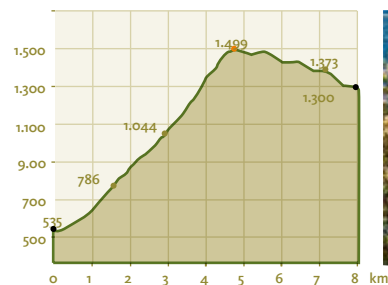
» Percorso

Naturno – sentiero n. 10 – Unterstell – maso Patleid – maso Linthof – maso Innerforch – sentiero n. 24b – funivia Unterstell

⌚ 4.00 h	↑ 1.035 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 8 km	↓ 270 m	→ 0 km

L'escursione inizia direttamente nel centro di Naturno. Dall'associazione turistica si percorre via Municipio fino all'incrocio con via dei Campi presso la piscina Acquavventura di Naturno. Qui si imbecca via dei Campi a sinistra, al monumento ai caduti di svolta a destra e si sale in discreta pendenza lungo via Castello fino al bivio di via Pichl. Attraversando il ponte di legno sulla sinistra si imbecca il sentiero "Patleideregger Kirchweg" (vedi p. 190). Seguendo sempre il segnavia n. 10 si sale sul Monte Sole di Naturno, a tratti per boschi fino al "Höfl", poco sotto la stazione a monte della funivia Unterstell. Proseguendo sempre sul sentiero n. 10 si sale passando per il maso Patleid fino a giungere al ristorante Linthof quasi 1.500 m di quota, situato direttamente sull'Alta Via di Merano. Seguendo la Via in direzione di Merano si passa per il maso Innerforch e si prosegue fino quasi a raggiungere il ristoro Galmein. Da qui proseguendo in direzione ovest lungo il segnavia n. 24b si scende alla stazione a monte della funivia Unterstell. Poco prima della stazione si passa per la

» Profilo altimetrico



piattaforma panoramica sotto cui si snoda la via ferrata per famiglie "Knott". Si scende comodamente a valle in funivia.

» Particolarità/consigli

Questa escursione permette di esplorare il paesaggio antropizzato del Monte Sole in tutto il suo sviluppo, dal fondovalle fino alle porte del Parco Naturale Gruppo di Tessa. Compagni di viaggio singolari sono la flora e la fauna così come gli antichi masi di montagna.





304/503

Escursione dei masi sul Monte Volpe

» Percorso

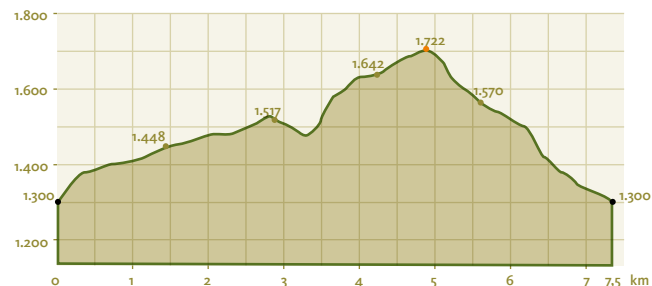
Naturno – stazione a monte funivia Unterstell – Patleid – sentiero n. 24a – Innerunterstell – Alta Via di Merano n. 24 – Waldhof – Dickhof – Lint – stazione a monte funivia Unterstell

⌚ 3,20 h	↑ 540 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,5 km	↓ 540 m	➡ 1,5 km

Con la funivia Unterstell di Naturno si raggiunge la stazione a monte a quota 1.300 m e punto di partenza dell'escursione. Da Unterstell si segue dapprima il segnavia n. 10a fino al maso Patleid, poi si svolta a sinistra in direzione Monte Santa Caterina. A metà strada il sentiero n. 24a si immette nell'Alta Via di Merano n. 24 tra il ristorante Linthof e il maso Innerunterstell. Questo tratto permette di ammirare i singolari biotopi erbosi secchi del Monte Sole popolati da una grande varietà di farfalle e piante tipicamente mediterranee. Un tratto variegato dell'Alta Via regala ampi scorci sulla Val Venosta, Castel Juval e nella Val Senales, si raggiunge il Waldhof (punto di ristoro) a 1.505 metri.

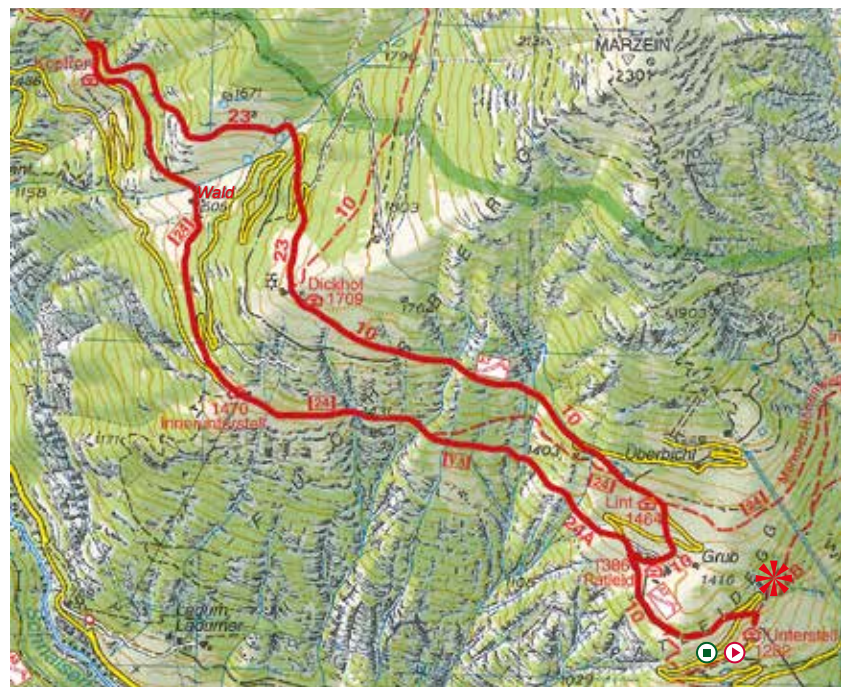
Qui si lascia la Via Alta di Merano e si percorre la via die Masi per uscire brevemente dalla valle fino a raggiungere la strada monte Volpe. Il sentiero conduce poi allo storico maso Dickhof (1.711 m).

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Degno di nota è il maso Dickhof sul Monte Sole di Naturno, considerato uno dei masi d'alta quota più belli della zona. È considerata una delle più belle fattorie di montagna in assoluto. Si noti, tuttavia, che il Dickhof non offre attualmente (a partire dall'autunno 2022) alcun servizio di ristorazione.





305/506

Dalla chiesa sulla roccia a Unterstell

» Percorso

Val Senales – Monte S. Caterina – Alta Via di Merano n. 24 – Lint – Innerforch – sentiero n. 24b – funivia Unterstell.

⌚ 3,00 h

↑ 438 m



📏 8,3 km

↓ 388 m

➡ 12 km



Da Naturno si raggiunge la piccola località di Monte S. Caterina a 1.245 m in Val Senales con il bus di linea. Dal centro si risale il paeseino seguendo il segnavia n. 10a. Per prati e boschi di larici si giunge sull'Alta Via di Merano. Seguendo il percorso contrassegnato con il n. 24 si va in direzione dell'imbocco della valle e di Naturno. In facile saliscendi si prosegue in quota passando per i numerosi masi d'alta quota del Monte Volpe. Dopo un primo tratto nel bosco, si attraversa l'ambiente stepposo dell'arido Monte Sole con la sua incantevole vegetazione tipicamente mediterranea. Superato il ristorante Lint si prosegue in direzione Merano e dopo circa 10 minuti si svolta a destra per raggiungere la stazione a monte della funivia Unterstell seguendo il segnavia n. 24b. L'impianto permette di rientrare a Naturno in tutta comodità.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Da non perdere è la chiesa nel piccolo borgo di Monte Santa Caterina eretta su un pronunciato spuntone roccioso e visibile già da lontano. Poco sopra Unterstell c'è un belvedere che offre un panorama eccezionale. Al di sotto di questo punto panoramico è stata aperta una facile ferrata ideale per neofiti e famiglie.





306

A spasso con vista su Merano e dintorni

» Percorso

Parcines – una fermata prima della trattoria Birkenwald – sentiero della roggia di Parcines – sentiero Saxner – Velloi – maso Kienegghof – sentiero Kienegg – centro di Parcines

⌚ 3.45 h	↑ 500 m	👟👟👟👟👟
📏 11,5 km	↓ 650 m	➡ 9 km 🚌

Con il bus di linea n. 266 da Naturno si arriva a Parcines (fermata nel centro). Da lì si prosegue con il bus n. 265 in direzione cascata di Parcines. Si scende alla fermata prima della trattoria Birkenwald e si seguono le indicazioni per la cascata di Parcines. Si prosegue sul sentiero pianeggiante della roggia verso est fino a Vertignes, una frazione di Parcines. Qui si passa al di sotto dell'Hotel Niedermair e si arriva al fosso di Tel passando accanto ad una grande croce. Dopo aver attraversato il fosso si sale lungo il sentiero Saxner. 26a in direzione Velloi. Una volta giunti nel piccolo borgo montano, dalla trattoria Ladurner si percorre la strada asfaltata fino alla chiesa di Velloi da cui si sale brevemente lungo il sentiero n. 26 fino alla trattoria Kienegger a quota 1.101m. Qui inizia la discesa piuttosto ripida sul sentiero Kienegg che porta alla trattoria Saxner. Dopo aver nuovamente attraversato il fosso di Telsi ripassa dall'Hotel Niedermair e si scende al centro del paese di Parcines. Ora si scende in direzione del

» Profilo altimetrico



centro di Parcines e si prosegue fino alla funivia Texel dove si prende il bus n. 266 per rientrare a Naturno.

» Particolarità/consigli

Molte sono le particolarità di questa escursione: la spettacolare cascata di Parcines, il sentiero variegato e la vista sulla conca di Merano da Velloi non sono che alcuni esempi.





307

Da Naturno alla cascata di Parcines

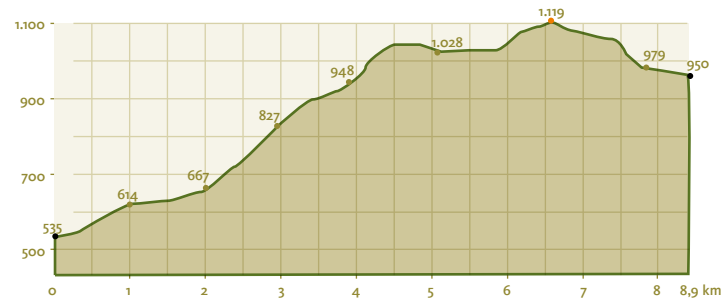
» Percorso

Naturno – sentiero panoramico – mulino Runster – sentiero n. 39A – sentiero n. 26 – ristoro Dursterhof – trattoria Birkenwald

🕒 3,30 h	↑ 800 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8,9 km	↓ 412 m	→ 0 km 🚗/🚚

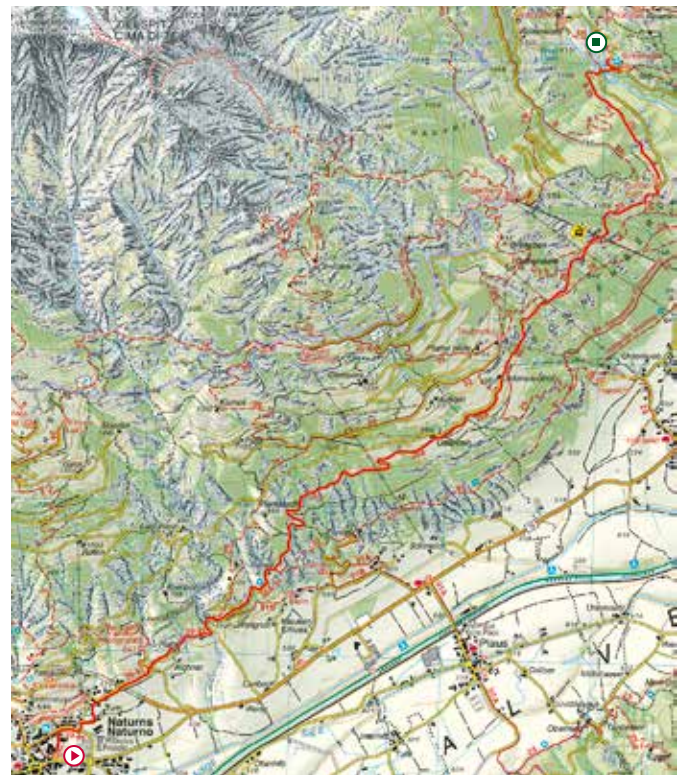
Questa escursione inizia direttamente nel centro di Naturno. Si percorrono via dei Campi e via S. Procolo per poi salire al sentiero panoramico del Monte Sole seguendo il segnavia n. 39/91. Si prende il sentiero panoramico fino al mulino Runster recentemente ristrutturato. Al bivio poco dopo il mulino si imbecca il sentiero n. 39a/91 e si sale al maso Weitgrub. Da qui si segue il segnavia n. 39a in costante salita attraverso il bosco, poi il sentiero spiana e attraversa ampi prati fino a giungere ai masi Unterrain e Unterwand. Infine si prende il sentiero n. 26 che attraversando i ripidi pendii del Monte Sole di Parcines e passando sotto la funivia Texel conduce al ristoro Dursterhof. Da qui si continua a scendere sul sentiero n. 26 per boschi misti e pendii prativi fino alla trattoria Birkenwald ai piedi della cascata di Parcines. Alla fermata del bus presso la trattoria si prende il n. 265 che porta alla funivia Texel dove si cambia e con il n. 266 si rientra a Naturno.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Fiore all'occhiello di questa escursione è il maso Dursterhof. L'intero complesso in pietra è frutto del duro lavoro dei proprietari che nel corso degli anni lo hanno costruito a mano. A rendere così affascinante questa casa rurale sono la sua singolare architettura in materiali naturali e la coltura di lamponi "aggrappata" ai ripidi pendii.





308/504

Alta Via di Merano – La gola dei 1.000 scalini

» Percorso

Rablà – stazione a monte funivia Texel – Alta Via di Merano – gola dei 1.000 scalini – maso Linthof – maso Patleid – stazione a monte funivia Unterstell

⌚ 3,30 h	↑ 450 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 9,5 km	↓ 680 m	➡ 6,5 km 🚠 🚠

Si parte dalla stazione a monte della funivia Monte Tessa a Parcines. Da qui si sale per qualche metro alla trattoria Giggelberg da cui ci si immette nell'Alta Via di Merano n. 24, camminando in direzione ovest. Questo tratto dell'Alta Via rimane ad una quota costante di 1.500 m. I dislivelli maggiori si presentano nelle due gole dopo Hochforch, nelle valli Brunnental e Lahnbachtal con la "gola dei 1.000 scalini". Con il ponte sospeso lungo 55 metri che attraversa il rio Lahnbach il numero di scalini da superare si è ridotto notevolmente, ma la salita per la gola rimane comunque abbastanza impegnativa. Raggiunto il maso Pirchhof il sentiero prosegue relativamente pianeggiante fino all'albergo Linthof con facili saliscendi. Seguendo il segnavia n. 10 si raggiunge la stazione a monte della funivia Unterstell. Tra il Pirchhof e Unterstell sono numerosi i ristori in cui fare una pausa. Il tratto tra la stazione a valle della funivia Unterstell e la funivia Texel è servito dalla linea n. 266 che effettua più viaggi al giorno.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Fiore all'occhiello dell'escursione è la "gola dei 1.000 scalini". Questa imponente forra testimonia della forza prorompente dell'acqua che nel corso degli anni si è scavata un passaggio tra le rocce dando vita alla magnifica gola Lahnbach. L'attraversamento della forra tramite il nuovo ponte sospeso e la salita degli scalini in pietra o legno e metallo è un'esperienza davvero singolare.



texelbahn

Funivia panoramica

... accesso diretto all'Alta Via di Merano



Cascata di Parcines

Ad oltre 1.500 m di quota nel cuore del parco naturale Gruppo di Tessa

- ▶ accesso diretto all'Alta Via di Merano
- ▶ discesa a Valle passando per la cascata di Parcines
- ▶ escursioni nella Val di Tel alla "Zielalm" ed al Rifugio Cima Fiammante
- ▶ ascensione alla vetta della Cima di Tel (Zielspitze - 3.006 m)
- ▶ escursione circolare all'Orenknott (2.258 m)

FuniCard
Merano e dintorni



TEXELBAHN · Via Ziel 11 · I-39020 Parcines
Tel. +39 0473 968295 · info@texelbahn.com · www.texelbahn.com

merano2000.com

OUTDOOR IS MORE



**Merano
2000**

Entusiasmanti escursioni a piedi o con la mountain bike, l'avvincente via ferrata, grande divertimento per i bambini nell'Outdoor Kids Camp o relax sulle terrazze dei rifugi. Il tutto davanti a un panorama mozzafiato che spazia dalle Dolomiti fino all'Ortles.

E IN INVERNO? Le numerose possibilità di Merano 2000 sapranno soddisfare tutta la tua famiglia!



**ALPIN BOB
ESTATE + INVERNO**



309

“L’Orenknott” – escursione circolare dalla funivia Texel

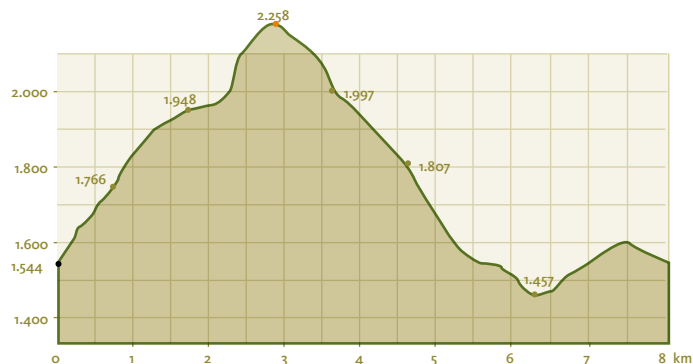
» Percorso

Rablà – stazione a monte funivia Texel – Orenknott – malga Orenalm – Hochforch – Alta Via di Merano n. 24 – funivia Texel

⌚ 4.10 h	↑ 841 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 8 km	↓ 841 m	➡ 6,5 km 🚌 🚚

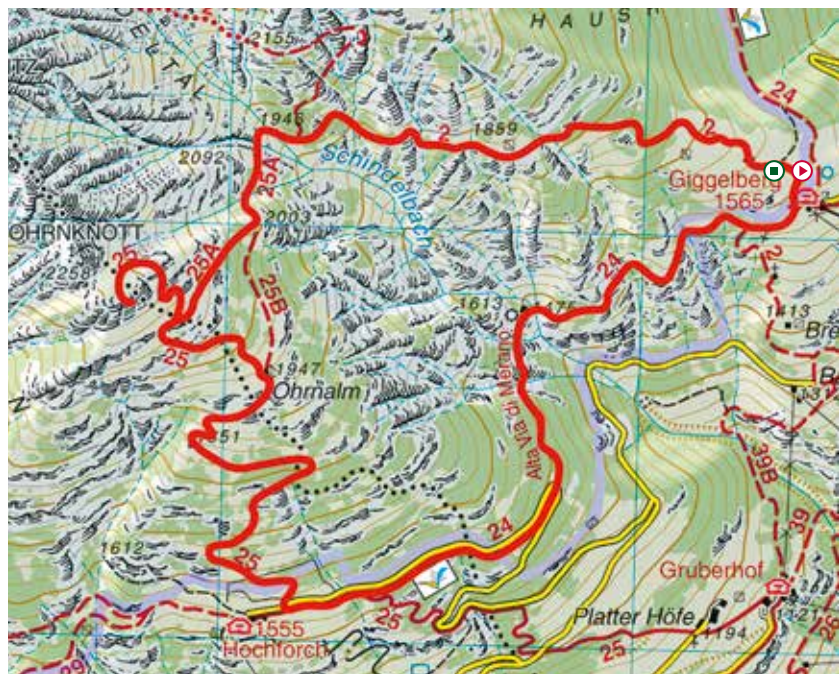
Si parte dalla stazione a monte della funivia Texel di Parcines. Dalla trattoria Giggelberg si sale seguendo il segnavia n. 2 in direzione ovest. L'escursionista più attento noterà, dopo il rifugio Adlerhorst, i resti di un antico canale irriguo. Dopo aver attraversato un bosco si giunge in una gola dove si presenta un bivio. Si prende il sentiero n. 25a (il sentiero n. 2 prosegue conducendo alla Cima di Tel, vedi p.86). Si continua a salire fino ad un altro incrocio su cui è segnato anche l'Orenknott. Qui si svolta a destra e si arriva alla cima a quota 2.258 m con un piccolo belvedere e la croce ben visibile. Per il ritorno inizialmente si segue il percorso dell'andata fino all'ultimo bivio. Qui si segue il segnavia n. 25 in direzione malga Orenalm e trattoria Hochforch. Una volta passati accanto ai ruderi della malga Orenalm si scende su sentiero ripido fino alla trattoria Hochforch sull'Alta Via di Merano a quota 1.555 m. Da qui si prosegue sull'Alta Via fino alla stazione a valle della funivia Texel con cui si scende a valle. Da Naturno la stazione a valle è comodamente raggiungibile con il bus di linea ed è presente anche un parcheggio gratuito.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Il punto più alto di questa escursione situato sul belvedere Orenknott, rivela un panorama mozzafiato sulla conca di Merano che si apre fin sui ghiacciai del Gruppo dell'Ortles. In condizioni di bel tempo sono visibili anche le Dolomiti.





310/505

L'Alta Via di Merano presso Parcines – da Giggelberg alla malga di Tablà

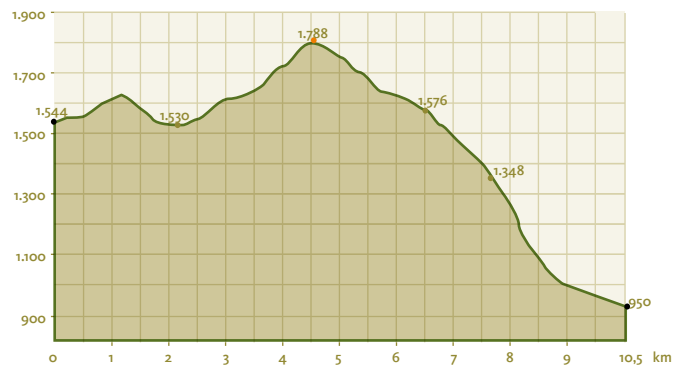
» Percorso

Rablà – stazione a monte funivia Texel – rifugio Nasereit – malga di Tablà – Nasereit - funivia Texel

🕒 3,40 h	⬆️ 641 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 10,5 km	⬆️ 641 m	➡️ 6,5 km 🚌 🚏

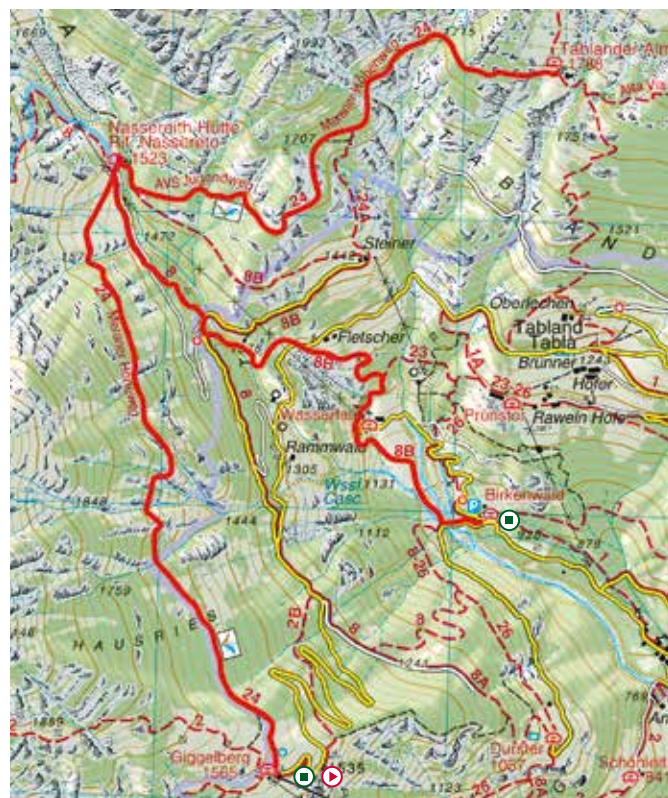
Con il bus di linea si raggiunge la stazione a valle della funivia Texel a Parcines che in pochi minuti sale a quota 1.500 m sull'Alta Via di Merano. Dalla stazione a monte l'escursione si diparte pianeggiante lungo l'Alta Via di Merano n. 24 addentrandosi nella Valle di Tel e giungendo al rifugio Nasereit. Da qui si sentono forti e chiari i fischi della colonia di marmotte che vive poco più sopra. Si sale con pendenza costante ma contenuta alla pittoresca malga di Tablà recentemente ristrutturata. Dalla malga si fa ritorno al sentiero di andata e al rifugio Nasereit da cui si prosegue lungo l'Alta Via fino alla stazione a monte della funivia Monte Tessa. In alternativa dal rifugio Nasereit si può seguire il segnavia n. 8 e poi il n. 8b fino a raggiungere il ristorante Wasserfall o la locanda Birkenwald (ca. 500 m di dislivello in discesa). Da entrambi con il bus n. 265 si ritorna a Parcines (fermata bus nel centro) e da qui si rientra a Naturno con la linea 266.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Questa escursione si snoda nel cuore del Parco Naturale Gruppo di Tessa. Degna di nota è la spettacolare vista sulla cascata di Parcines alimentata dalle acque del torrente Tel che precipitano da un'altezza di un centinaio di metri.





311

L'Alta Via della Val Venosta

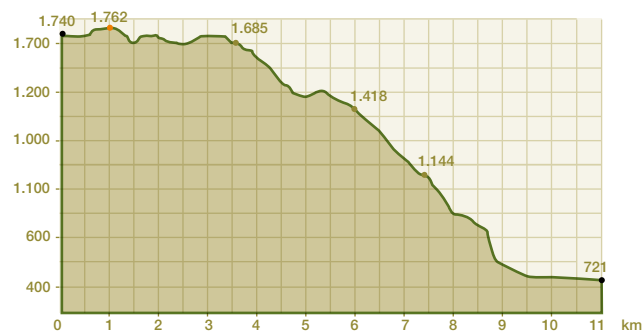
» Percorso

Laces/Stazione a monte funivia San Martino al Monte – masi Egg – discesa a Silandro – bus/treno per tornare a Naturno

🕒 3,30 h	⬆️ 260 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 11 km	⬇️ 1.250 m	➡️ 12 km 🚗

Questa escursione in alta quota percorre un tratto della nuova Alta Via della Val Venosta e parte da San Martino al Monte, frazione del comune di Laces situata a 1.7000 m s.l.m. e a circa 10 km da Naturno. La stazione della funivia di San Martino è raggiungibile con il treno della Val Venosta (la stazione ferroviaria dista circa 10 minuti a piedi). Dalla stazione a monte ci si incammina sulla strada asfaltata che porta ai masi, a tratti in leggera discesa e poi in salita passando per il maso Egg fino al maso Forra (locandina contadina). Da lì il sentiero n. 14 devia a destra in direzione di Silandro. Si passano i masi ormai in rovina „Laggar“ e „Zuckbichl“, si supera il nuovo ponte sospeso lungo oltre 70 metri che attraversa il rio Fallerbach, e si arriva alla strada forestale presso il maso Patsch, anche questo abbandonato. Poco dopo il maso il sentiero n. 14/11 si dirama a sinistra e, costeggiato da arbusti, conifere e boschi misti, prosegue in discesa verso Silandro (sentiero n. 14). All'ingresso della gola del rio Schlandraun si passa per un grande prato e si attraversa il ponte di legno sul torrente.

» Profilo altimetrico



Si prosegue poi in discesa su un sentiero che conduce al centro del paese. Con il Citybus di Silandro si arriva alla stazione ferroviaria e da lì si ritorna a Naturno con il treno della Val Venosta.

» Particolarità/consigli

Il Monte Sole, in Val Venosta, stupisce con la sua caratteristica vegetazione quasi mediterranea e con splendidi scorci sulla Val Martello, sul massiccio dell'Ortles e sulla Media Val Venosta. Si sconsiglia d'intraprendere questa escursione nelle giornate molto calde. È consigliata una visita al piccolo Santuario di San Martino.

Un'attrazione particolare dell'escursione è l'attraversamento del torrente Fallbach sullo spettacolare ponte sospeso in acciaio di nuova costruzione, che si "galleggia" a 50 metri sopra il torrente. Si consiglia d'intraprendere questa escursione nelle giornate molto calde. È consigliata una visita al piccolo Santuario di San Martino.





312

Escursione tra i masi e le malghe del Monte Sole di Naturno

» Percorso

Naturno – stazione a monte funivia Unterstell – sentiero n. 10A – Patleid – sentiero n. 24A – Unterperfl – malga Mairalm – malga Dick – maso Dick – Lint – Unterstell

⌚ 5,30 h	↑ 1.100 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 13,2 km	↓ 1.100 m	➡ 1,5 km

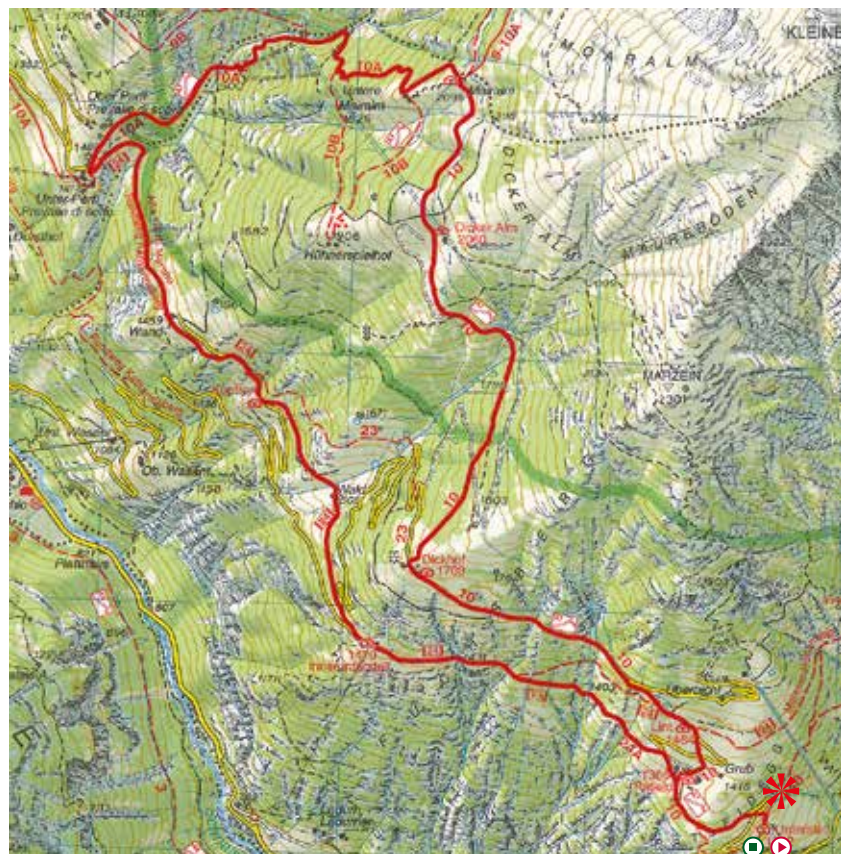
Con la funivia Unterstell si raggiunge il Monte Sole di Naturno. Dalla stazione a monte a 1.300 m di quota si prende il sentiero n. 10A che conduce al maso Patleid, dove si devia a sinistra seguendo il segnavia n. 24A, il quale tra Lint e il maso Innerunterstell si congiunge con l'Alta Via di Merano. Seguendo quest'ultima si giunge in Val Senales passando accanto ai masi del Monte Volpe. Arrivati al maso Unterperfl si abbandona l'Alta Via e svoltando a destra si prende il sentiero n. 10A che per boschi conduce alla malga Obere Moaralm/Mairalm a quota 2.095 m sita sul limite boschivo. La discesa avviene lungo il sentiero n. 10 passando per la malga Dicker Alm e l'omonimo maso, poi attraverso boschi di larici si scende al maso Linthof. Da qui si torna a Unterstell passando per Patleid. Lungo il tragitto vale la pena fare una breve tappa alla vicina piattaforma panoramica sotto cui si snoda la via ferrata per famiglie "Knott". Si scende comodamente a valle in funivia. In alternativa si può scendere a Naturno seguendo il segnavia n. 10 (ca. 1,30 h, 740 m di dislivello in discesa).

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Le malghe Moaralm e Dick Alm sono due delle più antiche e belle della regione. Risale al XIV secolo l'inizio dell'attività presso la malga Moaralm. Il maso Dickhof è uno dei più rustici del Monte Sole.





313

La montagna di Naturno: la Croda del Clivo

» Percorso

Naturno – stazione a monte della funivia Unterstell – maso Dickhof – malga Dick – Croda del Clivo – maso Dickhof – stazione a monte della funivia Unterstell

⌚ 8.20 h	↑ 1.680 m	👟👟👟👟👟
📏 17 km	↓ 1.680 m	➡ 1,5 km

Questo tour ad alta quota sulla maestosa montagna di Naturno, la Croda del Clivo, inizia alla stazione a monte della funivia Unterstell, a 1.300 metri. Da lì ci si incammina sul sentiero n. 10, attraversando l'Alta Via di Merano ai masi Patleid e Lint e continuando a salire attraverso i boschi di larici fino al maso Dickhof. Da lì, si prosegue la salita passando per la malga Dickalm e la malga Obere Moaralm/Mairalm fino a una quota di 2.095 metri. Dalla malga il sentiero è indicato dal segnavia 10a e conduce sopra il limitare del bosco in direzione nord-est su terreno prima in parte erboso, poi sassoso e infine sulla roccia. Il percorso prosegue sempre in moderata salita seguendo la forma di una conca che si fa sempre più ripida. Verso i 2.600 metri circa s'incontra l'ultima salita ripida e faticosa, in parte su ghiaia, che conduce alla cima. Poiché si arriva alla croce sulla vetta da dietro, solo arrivati in cima si riesce ad ammirare la vista vertiginosa della parete della Croda del Clivo, che cade quasi a strapiombo a valle. Si

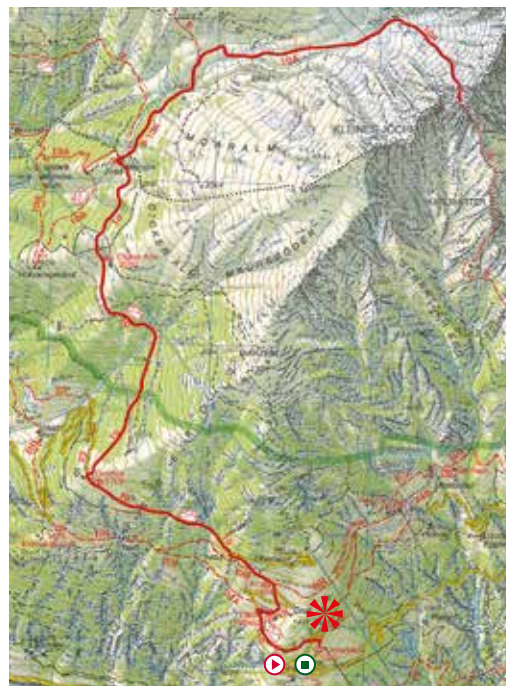
» Profilo altimetrico



torna a valle lungo il percorso di salita e si fa ritorno a Naturno con la funivia Unterstell.

» Particolarità/consigli

Questa escursione in alta quota è fisicamente impegnativa ma premia con una vista mozzafiato. Particolarmente impressionante la parete che dalla vetta scende per quasi 2.500 m fino a Naturno.





314

I laghi di Sopranes: un gioiello nel cuore del Gruppo di Tessa

» Percorso

Velloi – bidonvia malga Leiter – rifugio Casa del Valico – passo del Valico – Lago Lungo – malga Oberkaseralm – forcella Taufenscharte – malga Leiter – bidonvia Velloi

⌚ 6.40 h	↑ 1.230 m	👟👟👟👟👟
📏 13,3 km	↓ 1.230 m	➡ 13 km

Questa escursione porta all'altipiano lacustre più esteso d'Europa che domina la conca di Merano e si estende nel cuore del Gruppo di Tessa. Si parte dalla malga Leiter, a monte di Lagundo, direttamente lungo l'Alta Via di Merano. Si parcheggia alla stazione a valle della bidonvia di Velloi con cui si raggiunge la malga Leiter da cui si segue il segnavia n. 24 dell'Alta Via di Merano in direzione ovest fino a raggiungere il rifugio Casa del Valico. La seguente salita dal rifugio all'omonimo passo è ripida e richiede passo sicuro e assenza di vertigini in quanto esposta in alcuni tratti di cui l'ultimo è assicurato con catene e cavi di acciaio. Dal passo del Valico (2.441 m) si può ammirare il meraviglioso Lago Lungo. Lo si costeggia seguendo il sentiero n. 22 fino a raggiungere il Lago Verde da cui poi si scende alla malga Oberkaser Alm (2.131 m). Dalla casera si prosegue sul sentiero n. 25b in direzione sudest passando per i laghi di Casera e di Vize fino a raggiungere alla forcella Taufenscharte (2.318m). Si scende a zig-zag ai ri-

» Profilo altimetrico



pidi pendii erbosi fino a tornare, poco sopra la malga Leiter, al bivio con l'Alta Via di Merano su cui si prosegue per un ultimo tratto per raggiungere la malga Leiter. Si scende con la bidonvia e si rientra a Naturno in auto.

» Particolarità/consigli

Lunga e faticosa, questa escursione ad anello è impegnativa quanto meravigliosa e sfaccettata dal punto di vista dello scenario naturale in cui si snoda. Dal Lago Lungo si può ampliare il giro facendo tappa al Laghi di Latte (+ 30 min., 150 m di dislivello) e sulla Cima Rosa (+ 1 h, 200 m di dislivello).





315

Una meta appagante: la Cima di Tel

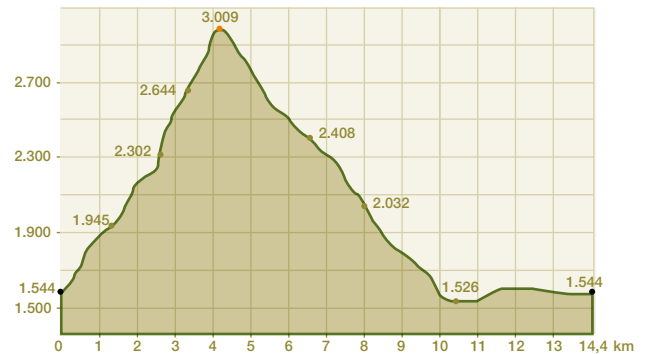
» Percorso

Rablà – stazione a monte funivia Texel – sentiero n. 2 – Cima di Tel – sentieri n. 3 e n. 8 – rifugio Nasereit – funivia Texel

⌚ 8,30 h	↑ 1.650 m	👟👟👟👟👟
📏 14,4 km	↓ 1.650 m	➡ 6,5 km

Il punto di partenza di questa escursione alle vette meridionali del Gruppo di Tessa è la stazione a monte della funivia Texel. Seguendo il segnavia n. 2 per la “Zielspitze”, si sale prima attraverso pascoli, poi attraverso un bosco rado fino al rifugio Adlerhorst. Da lì il sentiero prosegue attraverso il bosco in direzione nord-ovest fino a un bivio. Si svolta a destra sul sentiero n. 2 e, attraverso zone di fitto bosco miste a terreno roccioso, si raggiunge il limite del bosco da dove si può ammirare un primo scorcio sulla Cima di Tel. Proseguendo verso nord-ovest e ovest si arriva a una sella. Da lì in poi inizia l'ultimo tratto, con passaggi ripidi e parzialmente esposti che conducono alla cima, dove attendono la tipica croce e una vista mozzafiato a 3.009 metri. La discesa percorre il lato nord, lungo una dorsale facilmente percorribile fino ad arrivare a una forcella, poi avanti fino al bivio. Seguendo il sentiero n. 3, che passa prima fra massi e detriti e poi su pendii erbosi o innevati, a seconda delle condizioni, si scende verso la malga abbandonata Königsalm (2.348 m). Si continua su ripidi

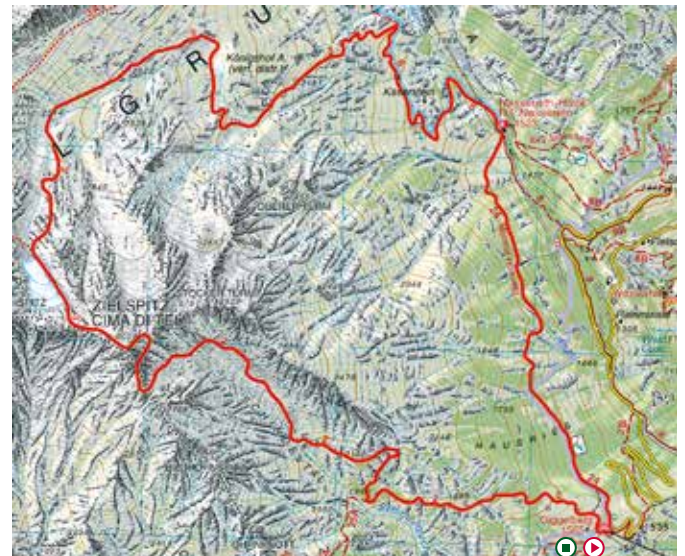
» Profilo altimetrico



pendii erbosi punteggiati da rocce fino ad arrivare in valle, lungo il sentiero n. 8 che porta al rifugio Nasereit. Da lì il sentiero n. 24 riporta al punto di partenza alla stazione a monte della funivia Texel. Per tornare a Naturno si può prendere la funivia e poi proseguire in autobus o in auto.

» Particolarità/consigli

Il tour completo è lungo e faticoso e richiede una buona condizione fisica, assenza di vertigini e passo sicuro. In caso ci sia troppa neve vecchia sul percorso di discesa, è consigliabile tornare al punto di partenza sul percorso di salita.





401

Romantico giro delle malghe sul Monte Tramontana

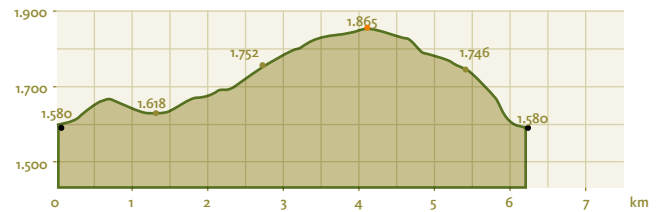
» Percorso

Naturno – parcheggio Kreuzbrünnl – malga Mausloch – malga Zetn – parcheggio Kreuzbrünnl

⌚ 2.00 h	↑ 320 m	👟👟👟👟👟
📏 6,2 km	↓ 320 m	➡️ 13 km 🚗/🚚

Con la **navetta per escursionisti** o in auto, dal centro di Naturno dietro il campo sportivo si prende la strada che sale sul Monte Tramontana e si raggiunge il parcheggio “Kreuzbrünnl” in circa 30 minuti. La strada di accesso alle malghe e ai masi sul Monte Tramontana è stretta e l’ultimo tratto non è asfaltato. Dopo aver parcheggiato, dietro la sbarra si imbecca l’ampia strada forestale verso destra seguendo l’indicazione malga Mausloch Alm. Di quando in quando si attraversano ampie radure da cui la vista si apre sul Monte Sole di fronte, sul fondovalle venostano attorno a Naturno, sulla Val Senales e la conca di Merano. Dalla malga Mausloch Alm si segue il romantico sentiero delle malghe attraverso i fitti boschi del Monte Tramontana fino ad arrivare alla rustica malga Zetn Alm. Da qui si scende al parcheggio percorrendo un variegato sentiero nel bosco fino a ritrovarsi, poco prima della sbarra, sulla strada forestale. Si fa ritorno a Naturno con l’auto o con la **navetta per escursionisti**.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Grazie al suo percorso tra i fitti boschi del Monte Tramontana, questa escursione è particolarmente indicata nelle calde giornate estive per trovare un po’ di refrigerio e aria fresca di montagna. Degno di nota è il tratto tra le malghe Mausloch Alm e Zetn Alm. I gestori accolgono gli avventori deliziandoli con le migliori specialità della regione.





402

Da Rio Lagundo al caseificio del maso Brandhof

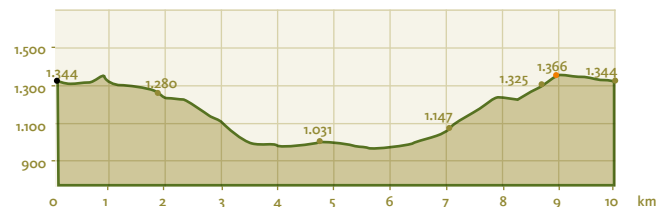
» Percorso

Rablà – stazione a monte funivia Rio Lagundo – sentiero n. 16 – maso Brandhof – sentiero n. 17 – funivia Rio Lagundo

⌚ 2.45 h	↑ 440 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 10 km	↓ 440 m	➡ 6 km 🚠/🚡

Con il bus di linea, il treno o l'auto, da Naturno si raggiunge il punto di partenza presso la stazione a valle della nuova funivia Rio Lagundo di Rablà che porta al piccolo abitato di Riolagundo a quasi 1.400 m di quota. Dalla stazione a monte si attraversa il piccolo borgo percorrendo la strada asfaltata. Seguendo sempre il segnavia n. 16 in direzione ovest/Val Venosta, dapprima si prende l'ampia strada forestale che si diparte di fronte alla piccola cappella di Maria della Neve. Si prosegue quindi per un sentiero stretto attraverso i boschi del Monte Tramontana fino ad raggiungere il maso Feichterhof. Da qui si scende lungo la via dei masi e in parte lungo il sentiero n. 30A fino al maso Brunnerhof per poi seguire il sentiero n. 16. In alternativa si può proseguire la discesa lungo la strada dei masi fino al maso Brandhof. Vale la pena fermarsi per una sosta a questo ristoro con caseificio proprio e una piccola cappella ristrutturata con cura. Si torna a Rio Lagundo lungo il segnavia 17 (l'itinerario di ritorno è interamente segnalato con il nome di "Rio Lagundo n. 17"). Dopo la

» Profilo altimetrico



discesa a valle in funivia si rientra a Naturno con la propria auto o con i mezzi pubblici.

» Particolarità/consigli

Ciò che affascina di più di questo itinerario è la vista sulle aride pendici del Monte Sole che ci si trova di fronte e sulle vette frastagliate del Gruppo di Tessa. Vale la pena visitare la chiesetta di Maria della Neve.





403

Malga di Naturno e altopiano panoramico Monte San Vigilio

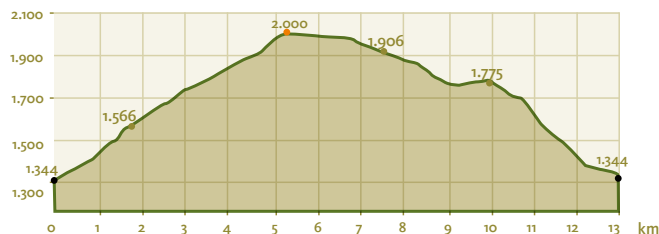
» Percorso

Rablà – stazione a monte funivia Rio Lagundo – malga di Naturno – Colle Scabro – sentiero n. 9 – Monte San Vigilio – stazione a monte funivia Rio Lagundo

⌚ 4.00 h	↑ 800 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 12,9 km	↓ 800 m	➡ 6 km 🚚

Da Naturno la stazione a valle della funivia Rio Lagundo è facilmente raggiungibile con il bus di linea o in treno. Dalla stazione a monte presso il piccolo borgo di Rio Lagundo si sale leggermente lungo il sentiero n. 27 attraverso i fitti boschi di aghifoglie del Monte Tramontana fino a raggiungere la malga di Naturno a quota 1.910 m. Da qui si segue il segnavia n. 9b ormai al di sopra del limite boschivo passando dal “Colle Scabro” sul versante della Val d’Ultimo, fino a raggiungere un incrocio con il sentiero n.9. Qui si prende a sinistra proseguendo sul sentiero n. 9 che pianeggiante e a tratti in leggera discesa conduce sull’altopiano di Monte San Vigilio a 1.793 m di altitudine. Vale la pena visitarla chiesetta di S. Vigilio. Sull’altopiano si incontrano diversi locali in cui fare sosta. Dal Monte San Vigilio si scende a Rio Lagundo seguendo il segnavia n. 28 con tratti in leggera salita oppure lungo la strada forestale ampia e più facile. Si ritorna a Naturno con la funivia e con i mezzi pubblici.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

La particolarità di questa escursione è il panorama mozzafiato a 360° che si apre dal Colle Scabro e dal Monte San Vigilio. Un’escursione da non perdere è il giro circolare lungo il sentiero didattico di Rio Lagundo che parte poco sopra la stazione a monte. Particolarmente adatto a famiglie con bambini, questo sentiero tematico trasmette in modo ludico e vivace una serie di informazioni e curiosità sul bosco e sul legno in tutte le sue sfaccettature.

Conosciuta e apprezzata, l’acqua minerale di Merano proviene dalle fonti del Monte San Vigilio.





...moda per escursionisti!



damen & herren
HEMDENMAX

LANA, Via Gries 22, Tel.: 0473-564250
NATURNO, Via Principale 8-10, Tel.: 0473-666075

Restaurant · Appartements

gamplo 

Family-Alm San Vigilo/ Lana



Family-Hit

1 piatto per bambini
gratuito se pagano
2 adulti



Momenti di relax o una bella grigliata tra giochi e animali nel mini zoo



Vacanze in montagna
Camera doppia e camera
familiare a S. Vigilio senza traffico
con nuovo dormitorio



Piatti tipici altoatesini -
**Cucina calda ad
orario continuato**

Orari di apertura: ore 10.00 - 22.00 | Nessun giorno di riposo
Tel. +39 0473 562 014 | gamplo@familyparadies.com

www.familyparadies.com



404

Da Rio Lagundo a Naturno attraverso il Montepecciolo

» Percorso

Rablà – stazione a monte funivia Rio Lagundo – sentiero n. 16 – Brandhof – sentiero n. 16 – Montepecciolo – via Mulino – sentiero n. 30 – Naturno

⌚ 3,30 h	↑ 210 Hm	👟👟👟👟👟
📏 11,2 km	↓ 1.030 Tm	→ 5 km ← 🚗/🚚

La funivia Rio Lagundo, a Rablà, vi porta fino al piccolo paesino di montagna di Rio Lagundo (1.362 m). Partendo dalla stazione a monte, si percorre la strada di accesso asfaltata che attraversa il piccolo villaggio. Seguendo sempre il sentiero n. 16 in direzione Ovest/Ven[1]osta, si segue l'ampio sentiero forestale. Seguite poi un sentiero escursionistico stretto ma facilmente accessibile fino al maso Feichterhof. Da qui si scende per la via die Masi e in parte per il sentiero 30A fino al maso Brunnerhof, per poi seguire nuovamente il sentiero 16 fino al Brandhof. Proseguite lungo la via die Masi e poi sul sentiero parallelo di nuova costruzione sopra le fattorie Steil e Plon, seguendo sempre il sentiero n. 16 in direzione ovest fino al bivio con la via Monte Tramontana. Dopo aver attraversato la strada, il sentiero scende a serpentina attraverso la fitta foresta del Montepecciolo fino al bivio della via Mulino. Seguire la via Mulino in direzione ovest fino a raggiungere il "sentiero che si dirama a destra Rablà - stazione a monte della funivia Rio Lagundo - sentiero n. 16 - Brandhof - sen-

» Profilo altimetrico



tiero n. 16 – Montepecciolo/Partscheidberg – via Mulino - sentiero n. 30 - Naturno 3,30 h 11,2 km 5 km 210 m 1.030 m Carta n. 011 " Profilo altimetrico 404 Il sentiero n. 30, che ora conduce in discesa relativamente ripida alla zona sportiva. Attraverso la via Stazione si raggiunge la vicina stazione ferroviaria e il centro del paese di Naturno. Per chi preferisce camminare in salita, si consiglia il tour in direzione opposta. Il punto di partenza dell'escursione è facilmente raggiungibile con il treno e l'autobus 266.

» Particolarità/consigli

Degna di nota è la piccola cappella ristrutturata con cura accanto alla locanda contadina Brandhof. Il maso ospita anche un caseificio in cui si può acquistare il formaggio di loro produzione.





405

Giro delle malghe sul Monte Tramontana

» Percorso

Naturno – parcheggio Kreuzbrünnl – malga Mausloch – sentiero delle malghe – malga Zetn Alm – malga di Naturno – parcheggio Kreuzbrünnl

⌚ 3,50 h	↑ 580 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 11,1 km	↓ 580 m	➡ 13 km 🚗/🚌

Con la **navetta per escursionisti** o l'auto si percorre la strada dei masi e delle maghe che risale il Monte Tramontana fino al parcheggio Kreuzbrünnl a circa 1.500 m di altitudine. Da qui si parte alla volta della malga Mausloch Alm lungo l'ampia strada forestale che dapprima risale i pendii boscosi del Monte Tramontana con dislivelli minimi per poi raggiungere la malga Mausloch Alm salendo a zig-zag a quota 1.837 m. In alternativa uno stretto sentiero taglia le curve di quest'ultimo tratto. Dalla malga si procede lungo il pittoresco sentiero delle malghe più o meno pianeggiante fino a raggiungere la malga Zetn Alm a quota 1.747 m. Proseguendo lungo lo stesso sentiero, l'ultima malga in ordine di percorrenza è la malga di Naturno, punto più alto dell'escursione. Da qui si torna al parcheggio in costante discesa non ripida lungo un'ampia strada forestale. Si torna a valle con la **navetta per escursionisti** o in auto. In alternativa, seguendo il segnavia n. 27 dalla malga di Naturno si può raggiungere la stazione a monte

» Profilo altimetrico



della funivia Rio Lagundo con cui in pochi minuti si scende a Rablà. Da qui si rientra a Naturno con il treno o con il bus n. 266.

» Particolarità/consigli

Il tratto più bello di questa escursione è senza dubbio il sentiero delle malghe che immerso in un panorama suggestivo dalla malga Mausloch Alm prosegue anche in direzione Val Venosta collegando tra loro le malghe del Monte Tramontana. In estate i gestori portano in tavola le migliori specialità della tradizione regionale: per questo motivo il giro delle malghe è ideale come escursione gastronomica. Nelle calde giornate estive questo giro permette di trovare un po' di refrigerio.





406

I pittoreschi laghi Zirmtal

» Percorso

Castelbello/Montefranco – parcheggio “vecchia segheria” – malga Marzoner Alm – lago e malga Zirmtalalm – parcheggio “vecchia segheria”

⌚ 3,40 h	↑ 700 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 10,2 km	↓ 700 m	➡ 17 km 🚗

Da Naturno si raggiunge la località di Castelbello, a 8 km di distanza, con il taxi per escursionisti o in auto. Dopo aver attraversato l'Adige si prosegue in direzione Lacinigo e poi verso Montefranco. Dopo aver passato l'ultimo maso si continua a salire lungo la strada non più asfaltata fino al parcheggio della vecchia segheria (“Alte Säge”). Qui inizia l'escursione ai laghi Zirmtal. Lungo l'ampia strada forestale in breve tempo si arriva alla malga Marzoner Alm. Poco sopra la malga si prende il sentiero n. 18e per boschi si arriva allo “Schweinstall”. Da qui inizia la salita sempre più ripida lungo il medesimo sentiero n. 18 in direzione malga Zirmtalalm. Si superano diversi pianori e radure e si costeggia in continua salita il rio che sgorga dai laghi Zirmtal. Dopo l'ultimo tratto piuttosto erto del sentiero si supera una cupola e ci si ritrova in una conca sul limite boschivo in cui sono adagiati la rustica malga Zirmtalalm e l'omonimo laghetto con la sua meravigliosa acqua dal colore turchese. A circa 5 minuti di cammino sopra

» Profilo altimetrico



la malga si trova una magnifica torbiera. Lo spettacolare panorama offerto da questo quadretto ripaga di tutte le fatiche sostenute durante l'ascesa, mentre si assapora e ci si rinforza con una delle bontà proposte dal menù della piccola malga. Il ritorno avviene lungo la via dell'andata. Dal parcheggio si torna a Naturno a ritroso passando per Montefranco, Lacinigo e Castelbello.

» Particolarità/consigli

Considerati tra i più belli del Monte Tramontana, i laghi Zirmtal sono un piccolo gioiello da visitare e ammirare. Il paesaggio che accompagna l'escursionista durante l'intera gita e che circonda i pittoreschi specchi d'acqua sono un vero spettacolo della natura. Percorribile da inizio estate fino all'autunno, il momento migliore è il mese di giugno durante la fioritura dei rododendri.





407

Cime da non perdere: la Guardia Alta di Naturno

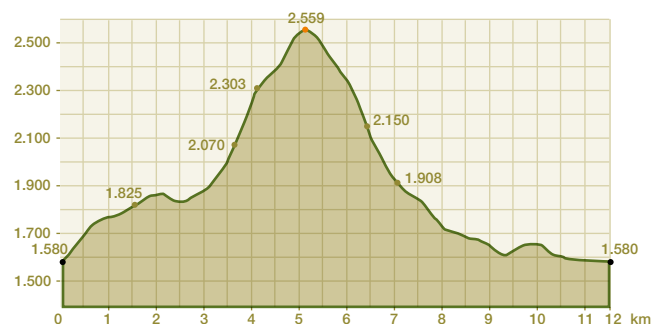
» Percorso

Naturno – parcheggio Kreuzbrünnl – malga Zetn Alm – malga Mausloch Alm – Guardia Alta – parcheggio Kreuzbrünnl

⌚ 5:30 h	↑ 1.100 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 12 km	↓ 1.100 m	➡ 13 km

Alla volta della cima più panoramica attorno a Naturno si parte dal parcheggio Kreuzbrünnl a quota 1.580 m sul Monte Tramontana. Ci si arriva con il taxi per escursionisti o in auto seguendo la strada che risale il Monte Tramontana. Dal parcheggio si risale il sentiero pittoresco che porta alla rustica malga Zetn Alm. Da qui si prosegue lungo il sentiero delle malghe verso ovest in direzione della malga Mausloch Alm dove inizia la salita lungo il sentiero n. 5, dapprima su pascoli, poi tra cespugli di rododendri fino al limite boschivo dove si continua su terreno più roccioso fino a raggiungere il Giogo Alto (2.443m) con gli omini di pietra. Da qui con passo sicuro si prosegue lungo la facile cresta nordest fino a raggiungere la cima della Guardia Alta con l'imponente croce. Prima ancora di aver firmato il libro di vetta lo sguardo si perde a 360° con un panorama mozzafiato che ripaga delle fatiche sostenute. Dalla croce si scende lungo la via dell'andata fino alla malga Mausloch Alm da cui si torna al parcheggio Kreuzbrünnl lungo l'ampia strada forestale pianeggiante sul finale.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Dalla Guardia Alta il panorama è davvero unico e spazia dal Gruppo di Tessa fino alle Dolomiti.





408

Protetti dal “Gran Ladro”: i laghi di Covolo

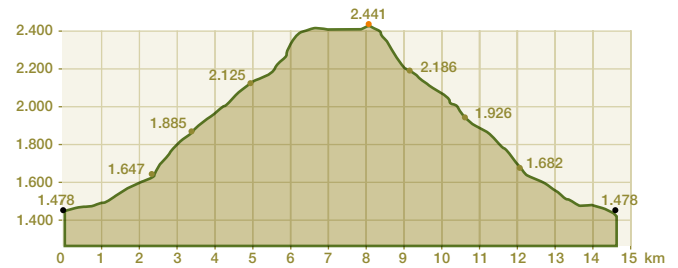
» Percorso

Castelbello/Montefranco – parcheggio “vecchia segheria” – malga Marzoner Alm – malga Obermarzoner Alm – laghi del Covolo – parcheggio “vecchia segheria”

⌚ 5,30 h	↑ 1.100 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 14,5 km	↓ 1.100 m	➡ 17 km

Lontana dagli itinerari più battuti, l'escursione ai pittoreschi laghi del Covolo inizia dal parcheggio “vecchia segheria” sul Monte Tramontana sopra Castelbello. Vi si giunge in auto passando per Castelbello, Lacinigo, Montefranco e l'ultimo tratto non asfaltato della strada di accesso alla malga Marzoner Alm. Dal parcheggio si parte in leggera salita alla volta della malga Marzoner Alm. Poco al di sopra della casera si prende il sentiero n. 9a che a tratti in salita sale per boschi fino al limite boschivo. Dopo essere passati dalla malga Obermarzoner Alm si incontra un'affascinante torbiera. Dopo un tratto pianeggiante si prosegue nuovamente in ripida salita fino a raggiungere il primo dei laghi del Covolo sito a quota 2.405 m. Proseguendo verso sud si giunge al lago grande, anch'esso adagiato in un paesaggio incantevole. Dai laghi si scende alla malga Marzoner Alm lungo la via dell'andata e si fa rientro al parcheggio “vecchia segheria”.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Tranquilla e poco battuta, questa è escursione sfoggia tutta la sua bellezza nel mese di giugno, periodo in cui si cammina in un mare di rododendri in fiore e i defilati specchi d'acqua incantano con la loro acqua turchese





409

Escursione in quota tra la Val Venosta e la Val d'Ultimo

» Percorso

Naturno – parcheggio Kreuzbrünnl – malga Zetn Alm – malga Mausloch Alm – Guardia Alta – cima Drei-Hirten-Spitz – giogo di Tablà – malga di Tablà – malga Mausloch Alm – parcheggio Kreuzbrünnl

⌚ 7,30 h	↑ 1.450 m	👟👟👟👟👟
📏 17 km	↓ 1.450 m	➡ 13 km 🚗

Questa lunga escursione a cavallo tra Val Venosta e Val d'Ultimo inizia dal parcheggio Kreuzbrünnl sul Monte Tramontana di Naturno a cui si arriva agevolmente in auto. Si parte seguendo il segnavia n. 5a che sale alla pittoresca malga Zetn Alm. Lungo il sentiero delle malghe si raggiunge la malga Mausloch Alm da cui si prosegue tra pascoli, boschi di larici e rododendri fino a raggiungere il limite boschivo e più avanti la forcella Nörderscharte a 2.372 m di quota. Da qui si sale lungo un facile sentiero fino alla vetta della Guardia Alta di Naturno che con i suoi 2.608 m è il punto più alto dell'escursione. Dopo aver attraversato la cima si prosegue sul sentiero n. 5 in direzione ovest. Seguendo la cresta a cavallo tra le due valli, in costante saliscendi si giunge alla cima Drei-Hirten-Spitz a quota 2.545 m. Si rimane sul sentiero n. 5 e proseguendo verso ovest si scende al giogo di Tablà. Da qui inizia la discesa piuttosto ripida verso la malga di Tablà. Seguendo il sentiero delle malghe si raggiungono la malga

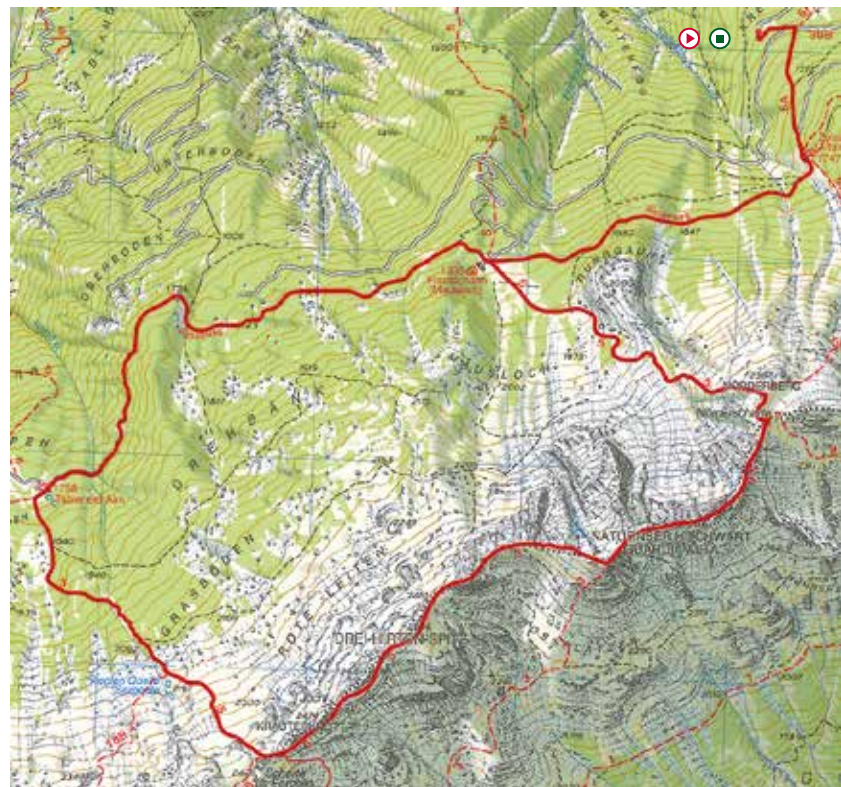
» Profilo altimetrico



Mausloch Alm e infine la malga Zetn Alm da dove si scende al parcheggio Kreuzbrünnl lungo il sentiero n. 5a.

» Particolarità/consigli

Questa escursione ha dei tratti difficili ed esposti ma per chi ha il passo sicuro è sicuramente da tra quelle più consigliabili soprattutto per la vista spettacolare e l'ambiente tranquillo e poco battuto.





508

Alta Via di Merano sud: dalla malga Leiter sul monte Giggelberg

» Percorso

Malga Leiter – rifugio Casa del Valico – malga di Tablà – rifugio Nasereit – monte Giggelberg – stazione a monte funivia Texel

⌚ 4.00 h	↑ 700 m	👟👟👟👟👟
📏 12 km	↓ 680 m	➡ 10 km 🚌

Questa escursione a tappe sull'Alta Via di Merano parte presso la malga Leiter a monte di Velloi, una piccola località che domina il paese di Lagundo. Con il bus di linea o il treno della Val Venosta si raggiunge Merano da dove con la linea 235 si prosegue per Velloi. Da qui si prende la vecchia cabinovia in stile retrò, uno degli impianti a fune più straordinari dell'Alto Adige che conduce poco sotto malga Leiter (1.522 m), raggiungibile in cinque minuti a piedi dalla stazione a monte. Dalla malga si prosegue lungo un tratto sassoso dell'Alta Via di Merano n. 24 in direzione ovest e per boschi si raggiunge il rifugio Casa al Valico a quota 1.839 m. Dal rifugio si prosegue sull'Alta Via fino alla malga Goidner da cui si raggiunge il belvedere "Hohe Wiege" (Culla Alta).

Si continua addentrando in Val di Tel fino a raggiungere la malga di Tablà recentemente ristrutturata e in seguito il rifugio Nasereit in Val di Tel a monte di Parcines. Già da lontano si sentono forti e chiari i fischi della colonia di marmotte che vive poco più sopra. Una volta giunti al rifugio si affronta l'ultimo tratto dell'escursione che con-

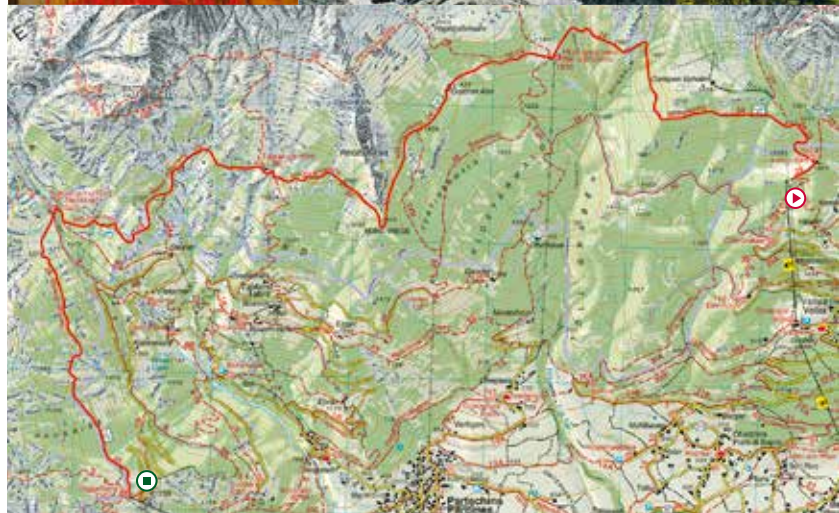
» Profilo altimetrico



duce al ristorante Giggelberg e alla stazione a monte della funivia Texel. Si scende con l'impianto e dalla stazione a valle si rientra a Naturno con il bus di linea.

» Particolarità/consigli

Accanto al paesaggio che regala scorci di rara bellezza, fiore all'occhiello di questa escursione è sicuramente il panorama mozzafiato di cui si gode dal belvedere Hohe Wiege: Val Passiria, Monte Cervina, Picco Ivigna, le Dolomiti, la Valle dell'Adige con il Monte San Vigilio e la Val Venosta.





601

Paesaggi da cartolina: la Val di Mastaun

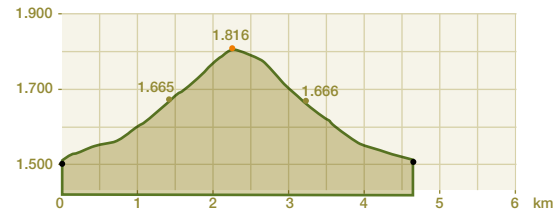
» Percorso

Val Senales – Madonna di Senales – maso Mastaunhof – malga Mastaunalm – Madonna di Senales

🕒 1,45 h	⬆️ 320 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 4,6 km	⬇️ 320 m	➡️ 16 km 🚌

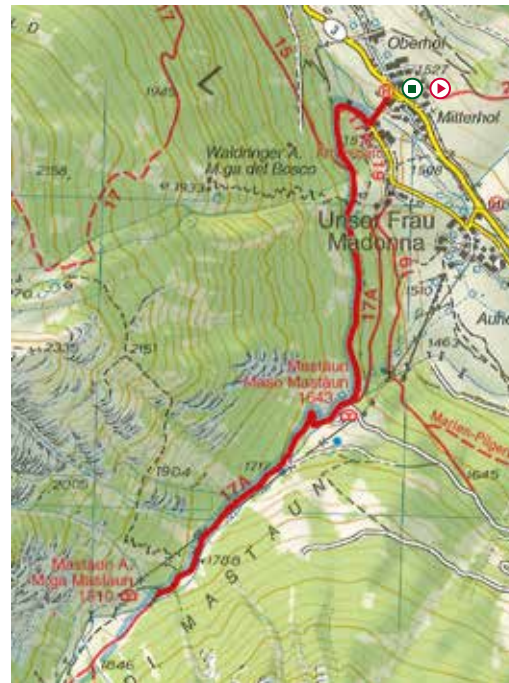
Da Naturno si raggiunge il luogo di pellegrinaggio di Madonna di Senales nell'omonima valle in auto o con il bus di linea. Dal parcheggio poco sopra il museo archeoParc inizia la strada di accesso non asfaltata al maso Mastaunhof. Si segue questa strada in salita contenuta fino al bivio situato poco prima del maso, dove si prende il sentiero n. 17A che in parte sul vecchio tracciato e in parte sulla nuova strada attraversa prati e boschi di larici, salendo a 1800 m dove si trova la rustica malga Mastaunalm immersa in uno scenario naturale di rara bellezza. Val la pena fare una sosta e godersi la pace e la tranquillità. Si consiglia di proseguire la camminata addentrandosi nell'incontaminata Val di Mastaun. Dopo circa 20 minuti si raggiunge una splendida cascata e poco dietro una palestra di roccia di recente allestimento dove gli arrampicatori mettono alla prova le loro abilità. Il ritorno a Madonna di Senales avviene lungo la via dell'andata. Dal maso Mastaunhof si può anche percorrere il bel sentiero n. 17 che scende al santuario da cui poi si torna al punto di partenza.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Degna di una visita è la chiesa barocca di Madonna di Senales le cui origini risalgono al 1304. Altra tappa da non perdere è l'archeo-Parc Senales, un museo archeologico a cielo aperto in cui imparare a conoscere in modo interattivo la mummia Ötzi e la vita in epoca preistorica. Grazie al suo approccio attivo, il museo è particolarmente adatto a famiglie con bambini a cui piace molto calarsi nei panni di vasai, panettieri e tiratori con l'arco. Naturalmente non mancano nemmeno le zone espositive. Fiore all'occhiello del museo è il luogo di ritrovamento dell'uomo venuto dal ghiaccio sul Giogo di Tisa, ben visibile dal museo.





602

Giro del lago in Val Senales tra verde smeraldo e tonalità dorate

» Percorso

Val Senales – Vernago – giro del Lago di Vernago – Vernago

🕒 2.00 h	⬆️ 220 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 6,6 km	⬇️ 220 m	➡️ 19 km 🚌

Con i mezzi pubblici o in auto si raggiunge il parcheggio del lago artificiale nella località di Vernago in Val Senales. Da qui si seguono le indicazioni per il giro del lago passando dapprima sulla diga e quindi lungo il limite del bosco fino all'estremità occidentale del lago. Qui si attraversa un ponte sospeso e si prosegue il giro del lago in direzione del parcheggio. Questo tratto della passeggiata è particolarmente soleggiato. Spesso durante questa camminata, lungo il sentiero ci si imbatte in simpatici lama. Dal parcheggio si torna a Naturno in auto o con il bus di linea. Il giro attorno al lago artificiale di Vernago è particolarmente indicato nelle calde giornate estive. Sulla sponda più in fondo del lago si trova il parco altafune "Ötzi Rope-Park" che assicura adrenalina e divertimento per grandi e piccoli.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Il lago di Vernago è circondato da fitti boschi di larici che in autunno si trasformano in un mare dorato. Quando invece a luglio raggiunge il massimo della sua altezza risplende in un meraviglioso verde smeraldo. È dunque in autunno e in estate che questa escursione sfoggia il massimo dello splendore.

Una particolarità che caratterizza il paese di Vernago è la tradizionale transumanza: da secoli a metà giugno, circa 2.000 tra uomini e pecore attraversano la Val di Tisa e il Gioigo Basso (3019m) per raggiungere i verdi pascoli della vicina Valle di Ötz in Austria. Il rientro avviene a metà settembre, un evento debitamente festeggiato a Vernago da pastori, popolazione locale e turisti con musica, cibo e folclore.





603

Escursione circolare Lazaun

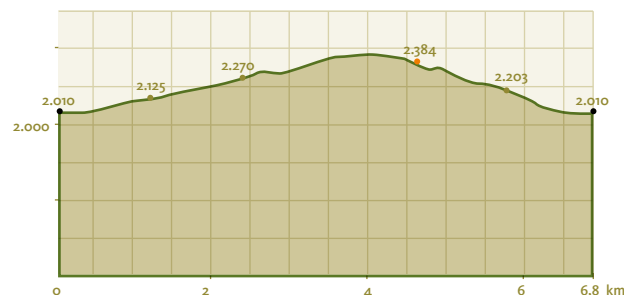
» Percorso

Maso Corto – sentiero n. 1 – sentiero n. 11A – baita Lazaun – sentiero n. 11 – Maso Corto

⌚ 2,30 h	↑ 454 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 6,9 km	↓ 454 m	➡ 26 km 🚌

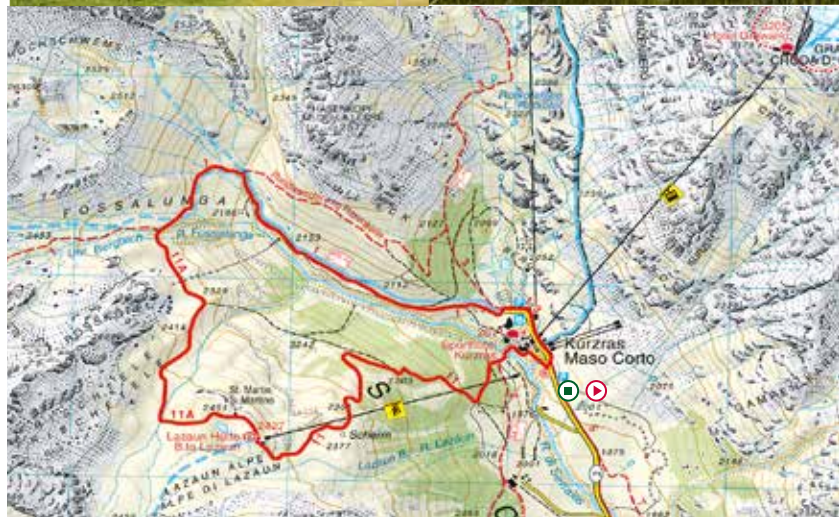
Con il bus di linea o in auto (parceggio a pagamento) si arriva al paese di Maso Corto, l'ultima località in fondo alla Val Senales a quota 2011 m. Prima di Maso Corto si sale lungo morene di ghiaccio e pianori fino all'altopiano su cui sorge la malga Lazaunalm circondata dalla particolare flora tipica delle torbiere d'alta quota e un panorama mozzafiato. Dal parcheggio si seguono le indicazioni. Raggiunti gli hotel, subito dopo si svolta a sinistra costeggiando il rio Senales lungo il sentiero n. 1 in direzione nordovest. Dopo aver attraversato il rio si prosegue sempre verso nordovest in leggera salita fino ad un bivio. Qui si prende a sinistra e dopo aver attraversato il rio si segue il segnavia n. 11A fino a raggiungere la malga Lazaunalm e quindi la baita Lazaun. Il ritorno avviene lungo il sentiero n. 11 passando per pianori e boschi di cirmolo fino a Maso Corto. In alternativa si può scendere lungo la strada forestale di 3,3 km (in inverno una pista da slittino), un po' più lunga ma meno ripida. Oppure si può scegliere la variante comoda e utilizzare la cabinovia, la cui stazione a monte si trova proprio accanto alla Baita Lazaun.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Ciò che affascina maggiormente di questa escursione è la vista spettacolare sulle imponenti vette che spesso superano quota 3.000 m così come i ghiacciai e la neve dell'Alta Val Senales che caratterizzano il paesaggio attorno a Maso Corto.





604

Rustica malga Bergl Alm – Val Senales

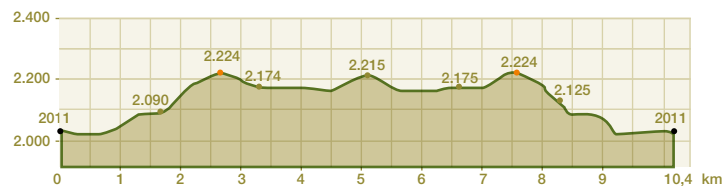
» Percorso

Val Senales – Maso Corto – Val di Lagaun – malga Bergl – Maso Corto

🕒 3,30 h	↑ 430 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 10,4 km	↓ 430 m	➡ 26 km 🚌

Recentemente ristrutturata, la malga gestita si trova in una piccola conca a 2.214 m di altitudine. Accanto alla malga si trova un laghetto circondato da pascoli presso cui vale la pena fare una sosta. Dalla malga si torna a Maso Corto lungo la via di andata. Si rientra a Naturno in auto o con il bus di linea. In alternativa, dalla malga Bergl si può prendere il breve ma ripido sentiero che scende all'hotel Gerstgras (tempo di percorrenza 45 min., 430 m di dislivello in discesa). Una seconda variante segue il sentiero panoramico n. 13 in uscita dalla valle che passando per la località "Gerstgraser Almböden" conduce alla malga Grubalm (non gestita) e quindi in ripida discesa a Vernago (tempo di percorrenza 1,50 h, 600 m di dislivello in discesa). Sia a Vernago che presso l'hotel Gerstgras si trova una fermata del bus di linea.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Prima di giungere alla malga Bergl Alm si passa accanto a vecchi alberi dalle forme bizzarre assunte dopo esser stati colpiti da un fulmine. Con le sue imponenti vette ricoperte da ghiacci perenni il paesaggio montano dell'Alta Val Senales è uno spettacolo naturale di rara bellezza. A 15 minuti a piedi dalla malga in direzione del monte Nockspitze si trova un ometto di pietra dal quale si apre una vista spettacolare.





605

Sulle tracce dei granai un tempo più antichi d'Europa

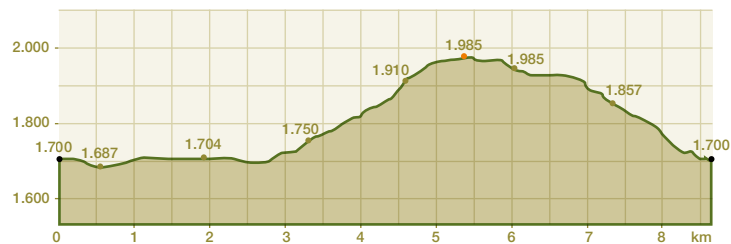
» Percorso

Val Senales – Vernago – diga – giro del lago sud – maso Finailhof – maso Raffehnhof – maso Tisenhof – Vernago

⌚ 2,45 h	↑ 390 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 8,6 km	↓ 390 m	➡ 19 km 🚌

Dalla località di Vernago con il suo lago omonimo si parte alla volta di uno dei masi d'alta quota più belli e antichi dell'Alto Adige. Da Naturno si raggiunge Vernago in auto o con il bus di linea. Dopo aver attraversato la diga che dà origine al bacino si seguono le indicazioni per il giro del lago addentrandosi nella valle. Arrivati alla fine del lago si attraversa un ponte sospeso e si sale al parco altafune "Ötzi Rope-Park" e si prosegue fino alla strada principale. La si segue per un breve tratto in direzione dell'imbocco della valle fino al bivio dove a sinistra si diparte il sentiero n. 8 in direzione del maso Finailhof. Proseguendo su questo sentiero si giunge al maso a quota 1.973 m. La casa presenta il tipico stile in legno della Val Senales imbrunito dal sole nel corso dei secoli. Al di sopra del maso passa il sentiero n. 7 che in leggero saliscendi per boschi di larici e prati porta al maso Raffehnhof. Da qui si prosegue sulla strada di accesso asfaltata al maso Tisenhof per poi scendere al punto di partenza a Vernago.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Dal maso Finailhof che un tempo vantava la coltivazione di grano più alta d'Europa, si gode di una vista spettacolare sul lago di Vernago che in estate si mostra in uno straordinario verde smeraldo e in autunno è costeggiato dal mare dorato dei boschi di larici. Al maso Finailhof è custodito un bicchiere di Federico IV duca d'Austria detto Tascavuota, lasciato come segno di riconoscimento per avergli dato protezione quando nel 1416 si trovava in fuga.





606/507

Val di Fosse: storie di marmotte, camosci e stambecchi

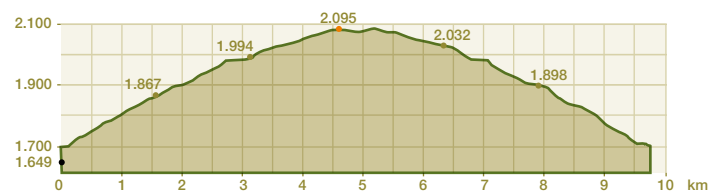
» Percorso

Val Senales – Val di Fosse – maso Vorderkaser/Jägerrast – maso Eishof – maso Vorderkaser/Jägerrast

⌚ 3,00 h	↑ 420 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 9,8 km	↓ 420 m	➡ 16 km 🚗/🚚

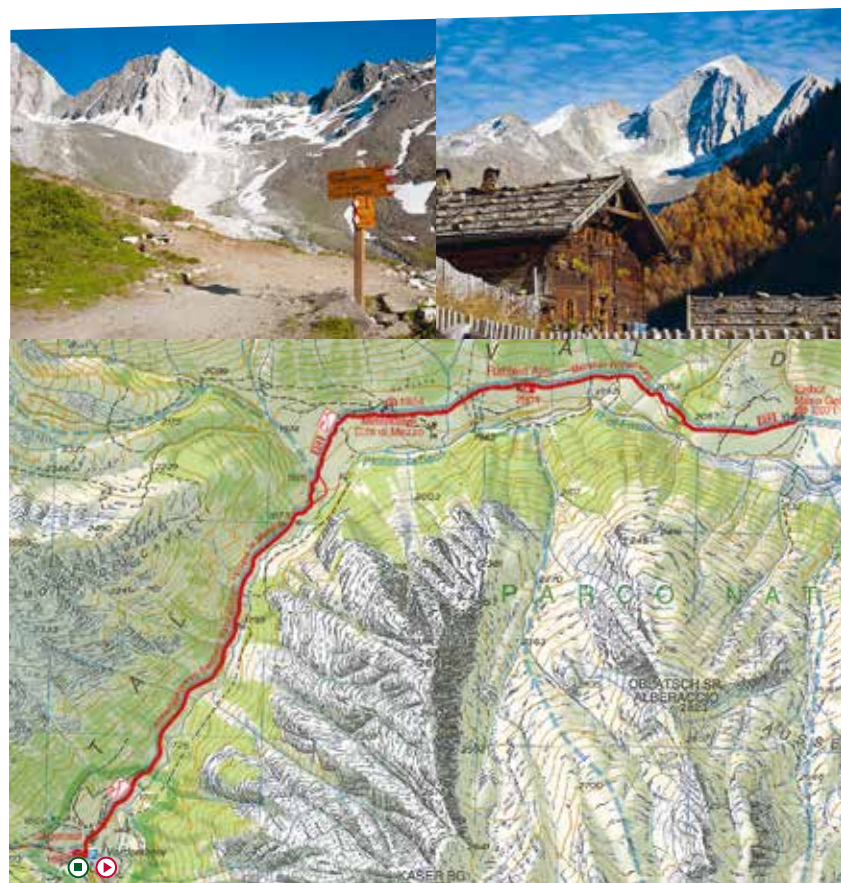
Questa escursione nel cuore del Gruppo di Tessa si snoda interamente all'interno del Parco Naturale. Si parte dall'albergo-trattoria Vorderkaser/Jägerrast in Val di Fosse, una defilata valle laterale della Val Senales raggiungibile da Naturno in auto (parcheggio a pagamento). Dal maso si imbecca l'ampio sentiero che costituisce anche un tratto dell'Alta Via di Merano n. 24 che rimonta la valle in leggera salita fino alla malga Mitterkaser Alm. Poco dopo si raggiunge la malga Rableid Alm e infine il maso Eishof che con i suoi 2.071 m rappresenta anche il punto più alto dell'escursione. Il tratto tra l'albergo-trattoria Vorderkaser e il maso Eishof è un sentiero didattico delle malghe: i suoi pannelli informativi illustrano le peculiarità del paesaggio culturale e antropizzato del Gruppo di Tessa. Dal maso Eishof si apre una vista spettacolare sulle imponenti cime sopra i 3.000 dell'Alta Val di Fosse. Il ritorno avviene lungo la via dell'andata. Si torna a Naturno in auto ripercorrendo la Val di Fosse e la Val Senales. Da metà maggio a inizio novembre, una navetta collettiva porta gli escursionisti da Naturno in Val di Fosse. Maggiori informazioni nella guida vacanze.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

La Val di Fosse è uno degli habitat più popolati di selvaggina dell'Alto Adige. Non di rado l'escursionista più attento si imbatte in uno stambecco o ha il piacere di ammirare il volo di un'aquila reale.





607

Certosa: Malga del Convento, Picco della Croce e Lago di Sassalbo

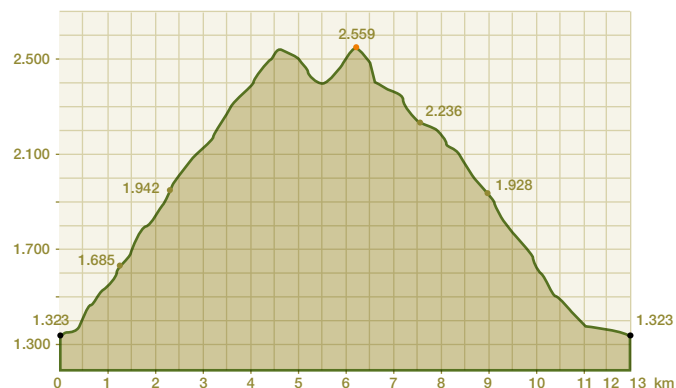
» Percorso

Val Senales – Certosa – Malga del Convento – Picco della Croce – Lago di Sassalbo – Malga del Convento – Certosa

⌚ 6.30 h	↑ 1.450 m	👟👟👟👟👟
📏 13 km	↓ 1.450 m	➡ 13 km 🚌

Si parte dal parcheggio fuori dalle mura dell'ex convento di Certosa, raggiungibile in autobus o in auto. Da qui si segue il segnavia n. 23 su un vecchio sentiero mediamente ripido attraverso boschi di larici in direzione Malga del Convento. Dopo che il sentiero ha incrociato la strada forestale che porta alla malga, più pianeggiante ma anche molto più lunga, si continua con una salita relativamente ripida attraverso il bosco fino alla Malga del Convento a 2.152 m, tutt'ora in attività. Dalla malga si prosegue sul sentiero che sale fino a una biforcazione. Lì si svolta a destra sul sentiero n. 23a e si sale su terreno roccioso fino alla cima del Picco della Croce a 2.576 m. Seguendo prima il crinale e poi il sentiero n. 23b in direzione sud, dopo una breve discesa si arriva a una conca e una risalita un po' più ripida sul sentiero n. 29a conduce al Lago di Sassalbo. Dal lago si segue il sentiero n. 23 su pendii molto ripidi per tornare alla Malga del Convento e da lì torna a Certosa attraversando il bosco come all'andata.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Questo tour, fisicamente molto impegnativo per via della salita ripida, ripaga appieno gli sforzi con una vista meravigliosa dalla cima del Picco della Croce.





608

Escursione in quota in Val Senales da Maso Corto a Madonna

» Percorso

Val Senales – Maso Corto – Val di Lagaun – malga Bergl Alm – Cima del Dosso – Val di Mastau – Madonna di Senales

🕒 6.00 h	⬆️ 914 m	👟👟👟👟👟
📏 14,1 km	⬇️ 1.418 m	➡️ 26 km 🚌

Variegata nel paesaggio, questa escursione porta da Maso Corto alla Cima del Dosso per poi scendere a Madonna di Senales. Per raggiungere Maso Corto da Naturno si consiglia di prendere il bus di linea o di spostarsi in auto oppure di parcheggiare l'auto a Madonna di Senales, punto di arrivo dell'escursione, e di raggiungere poi Maso Corto con il bus. Si parte in costante salita lungo il sentiero n. 4, prima per prati e poi per boschi di aghifoglie, passando per il maso Wieshof e addentrandosi nella defilata e incontaminata Val di Lagaun. Qua si guarda l'omonimo torrente e, passando per meravigliosi boschi di larici, si giunge alla malga Bergl Alm gestita e ad un pittoresco laghetto a quota 2.214 m. Dalla malga si prosegue lungo il sentiero n. 13 che pianeggiante attraversa i pascoli in direzione dell'imbocco della valle, fino al bivio con il sentiero che conduce alla Cima del Dosso che si diparte verso destra. Si continua a salire seguendo il segnavia n. 17b. Si percorre il crinale spoglio e poi la cresta nord che conduce alla croce di vetta a 2.719 m di altitudine. Da qui si prende il sentie-

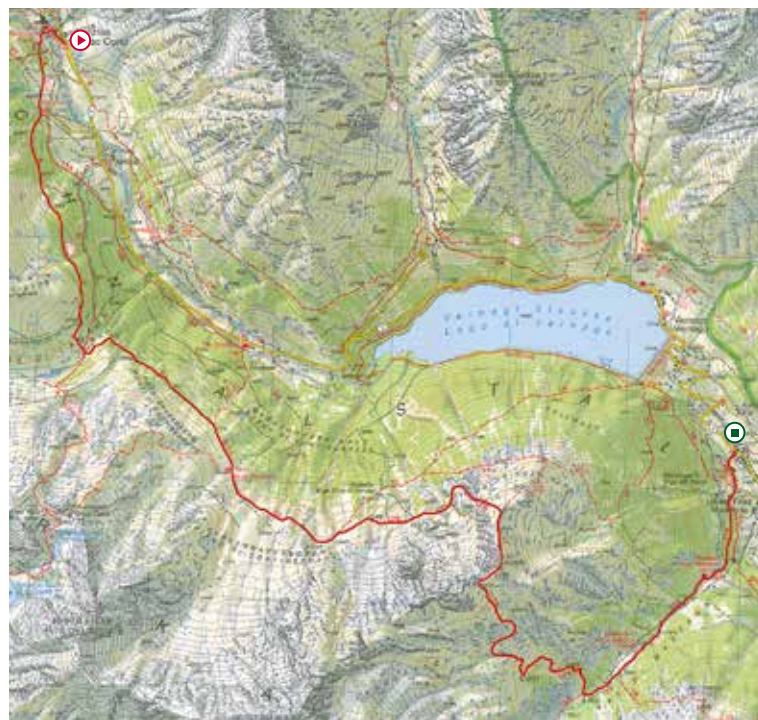
» Profilo altimetrico



ro n. 17a in direzione sud che scende a ripidi zig-zag nella splendida Val di Mastau con l'omonima malga, una rustica baita gestita circondata da un paesaggio da cartolina. Dalla malga si scende al maso Mastauhof e infine si giunge a Madonna di Senales da dove si fa ritorno a Naturno in auto o con il bus di linea.

» Particolarità/consigli

Dalla Cima del Dosso si apre una vista spettacolare su quasi tutta la Val Senales.





609

Maso Corto: all'ex rifugio "Heilbronner Hütte" al Giogo Tasca

» Percorso

Val Senales – Maso Corto – Val di Lagaun – Giogo Tasca – malga Bergl Alm – Val di Lagaun – Maso Corto

⌚ 5,10 h	↑ 990 m	👟👟👟👟👟
📏 13,8 km	↓ 990 m	➡ 26 km 🚚

Da Maso Corto (2.011 m), ultima località della Val Senales, seguendo il sentiero n. 4 si raggiunge il maso Wieshof e da qui per boschi si sale nell'incontaminata Val di Lagaun con un piccolo lago, torbiere e una flora assai rara. Entrando in valle si giunge ad un cartello che indica un sito di ritrovamenti archeologici risalenti al Mesolitico. Da qui si scende verso il torrente e dopo averlo attraversato con una passerella in legno si prosegue risalendo un pendio morenico sempre sul sentiero n. 4 che conduce ad un piccolo pianoro. Si devia quindi a destra e si sale con pendenza sostenuta fino al giogo Tasca a quota 2.765 m. Sul giogo un tempo si ergeva anche il rifugio Heilbronn, andato distrutto in un incendio nel 1932. Poco sotto in direzione delle Valle di Silandro si trovano due laghi alpini. Quello superiore è raggiungibile a piedi in circa 5 minuti. Dal giogo Tasca seguendo il segnavia n. 5 si scende a tratti assai ripidi verso la malga Bergl. Da qui si prosegue per boschi su un sentiero pressoché pianeggiante fino a raggiungere il bivio con la Valle di Lagaun e seguendo il sentiero di andata n. 4 si rientra a Maso Corto.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Un'interessante testimonianza del passato è data dai vecchi libri dell'ex rifugio Verona contenenti anche immagini storiche. I volumi sono custoditi presso il bivacco per pastori sul Giogo Tasca. Poco al di sopra di esso vi è una vecchia trincea altra testimonianza dei tempi che furono.





610

Tour d'alta quota dal ghiacciaio alla valle

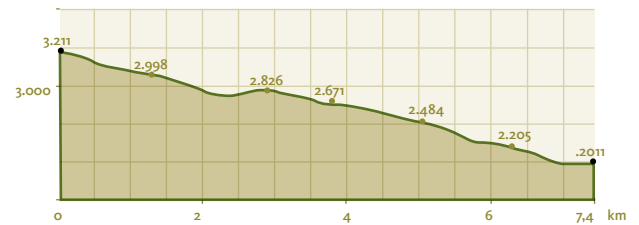
» Percorso

Maso Corto – salita con la funivia ghiacciai – Grawand – rifugio Bella Vista – Maso Corto

⌚ 3,00 h	↑ 97 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,6 km	↓ 1.301 m	➡ 26 km 🚌

Con il bus di linea o in auto (parcheggio a pagamento) si raggiunge Maso Corto in fondo alla Val Senales. Con la funivia si sale alla stazione a monte più alta dell'Alto Adige a 3.212 m d'altitudine da cui si gode di una vista mozzafiato su oltre 100 maestosi giganti di roccia. Da Grawand si percorre il sentiero n. 3 lungo il ghiacciaio raggiungendo su terreno roccioso la stazione a valle della seggiovia Grawand e quindi la stazione a valle Hintereislift. Da qui si sale per circa 15 minuti e si raggiunge il rifugio Bellavista. La discesa avviene lungo il sentiero dei rifugi n. 3 vecchio ma sicuro che per ambienti prettamente alpini e variegati conduce a Maso Corto. Chi preferisce la salita alla discesa può percorrere questo itinerario nel senso inverso (tempo di percorrenza circa 4 h). Importante: prima di intraprendere questa escursione informarsi sugli orari degli impianti del ghiacciaio. **Importante:** prima dell'escursione è bene informarsi sugli orari dell'impianto sul ghiacciaio e se il tratto superiore del sentiero è sgombro da neve e ghiaccio.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Vale la pena affrontare la breve salita dalla stazione a monte della funivia del ghiacciaio alla croce della Croda delle Cornacchie (3251m). Da qui la vista si apre sulle meravigliose vette delle Alpi di Ötz, le Dolomiti, il massiccio dell'Ortles e la vallata ai propri piedi. Per i fan della mummia Ötzi tappa d'obbligo è la Ötzi Show Galleria presso il Glacier Hotel Grawand.



k0mMa5[®]

HANDMADE

la nostra piccola produzione di bracciali



Showroom

Via Stazione 20/A

Naturno

info@komma5.com

Tel. +39 0473 673 002



shop online: www.komma5.com | www.feinsam.it

FEINSAM

la bottiglia in vetro piatta



ALPIN ARENA
**SCHNALS
SENALES**

11523 - ALI012

Scansiona il codice QR &
immergiti nell'esperienza
della Alpin Arena Senales



VIVI LA TUA AVVENTURA



611

Sulle tracce di Ötzi: verso il confine al Rifugio Similaun

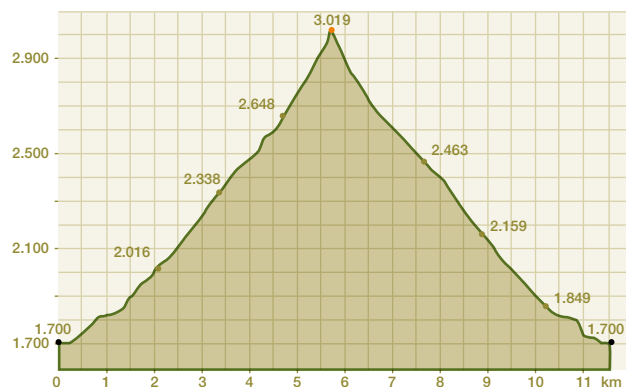
» Percorso

Val Senales – Vernago – Rifugio Similaun – Vernago

🕒 6.00 h	⬆️ 1.350 m	👣 👣 👣 👣 👣
📏 11,6 km	⬇️ 1.350 m	➡️ 19 km 🚌

Questo tour sulle tracce di Ötzi conduce dal lago di Vernago in Val Senales fino a Similaun, non lontano dal luogo di ritrovamento della mummia dei ghiacci. Si parte dal parcheggio presso la diga di Vernago, raggiungibile in autobus o in auto. Da lì si sale lungo la strada asfaltata che conduce al maso Tisenhof. Arrivati al maso, si prende il sentiero n. 2 che attraverso l'alta valle sale fino al rifugio Similaun al Giogo Basso. Il sentiero segue il torrente a fondovalle, con una salita inizialmente poco ripida ma in costante ascesa. Arrivati alla conca al termine della Val di Tisa, il sentiero sale in tornanti su un ripido ghiaione e terreno roccioso fino al rifugio Similaun a 3.019 m. Il rifugio si trova a pochi passi dalle pendici del magnifico Giogo Basso. Si scende a Vernago sulla stessa via dell'andata, per poi fare ritorno a Naturno con l'autobus o in auto.

» Profilo altimetrico



» Particolarità/consigli

Questa escursione conduce lungo sentieri preistorici probabilmente già percorsi da Ötzi. Si consiglia agli escursionisti di media preparazione di affrontare il percorso verso il punto di ritrovamento in due giornate, per via della notevole lunghezza.





701

Sulle tracce del fronte dell'Ortles a Hintermartell

» Percorso

Val Martello – parcheggio alla testata della valle – rifugio Nino Corsi – vecchia diga – parcheggio alla testata a valle

🕒 1,50 h	⬆️ 300 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 5,5 km	⬆️ 300 m	➡️ 36 km 🚗 🚋

L'escursione parte dalla testata della Val Martello, la valle laterale della Val Venosta famosa per le sue fragole. Partendo da Naturno, in circa un'ora d'auto si raggiunge il parcheggio a pagamento presso il rifugio Genziana, che durante i mesi estivi è raggiungibile anche in bus da Coldrano (collegamento con la ferrovia della Val Venosta). Dal parcheggio s'imbocca il largo sentiero seguendo il segnavia Rifugio Nino Corsi / sentiero n. 151, salendo attraverso boschi di larici e attraversando un piccolo ruscello fino a raggiungere il pianoro sottostante il Rifugio Nino Corsi, dove s'incontrano diversi sentieri escursionistici. Da lì si prosegue sul sentiero n. 103/36 fino al Rifugio Nino Corsi. Dietro il rifugio si sale verso il Rifugio Martello, percorrendo il sentiero n. 103/150, che dopo un breve tratto tra pareti di roccia arriva alla vecchia diga. Il tratto dal parcheggio alla vecchia diga fa anche parte del Sentiero Glaciologico, un percorso circolare che conduce dalla testata della valle fino alla fronte della Vedretta Alta attraverso il Rifugio Nino Corsi e, passando per il Rifugio Martello, torna all'Ho-

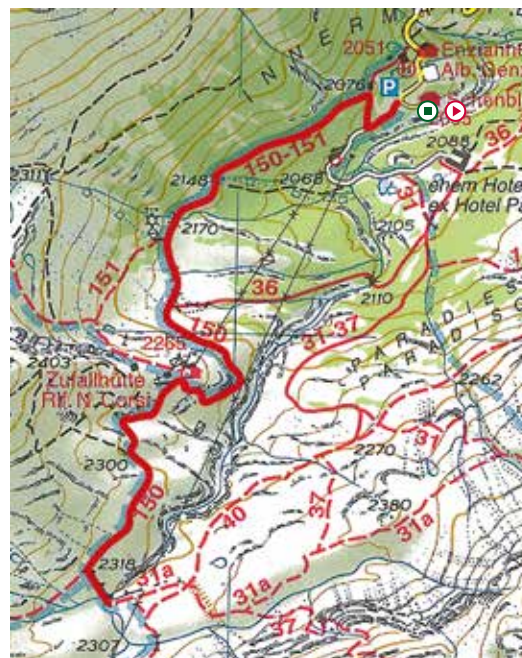
» Profilo altimetrico



tel Paradiso nei pressi del punto di partenza. Dalla diga si scende sulla via dell'andata fino al parcheggio e da lì si fa ritorno a Naturno in bus, in treno oppure in auto.

» Particolarità/consigli

Questa escursione si snoda interamente nel Parco Nazionale dello Stelvio, a poca distanza dal fronte dell'Ortles, teatro di battaglie durante la prima guerra mondiale. Si gode una vista mozzafiato sul ghiacciaio e sulle vette del gruppo dell'Ortles, in particolare il massiccio del Cevedale con i suoi 3.700 m. Poco sotto il rifugio Nino Corsi si trova un ponte sospeso di recente costruzione, una delle quattro imponenti strutture realizzate lungo il sentiero avventura nella gola Plima.





702

Avventure nella gola Plima: il nuovo sentiero nella forra della Val Martello

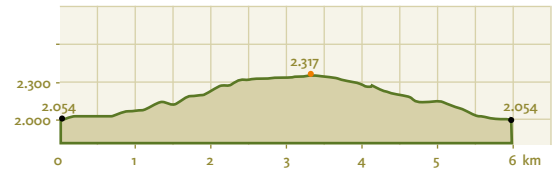
» Percorso

Val Martello – parcheggio alla testata della valle – sentiero n. 12 – ponte sospeso – diga – rifugio Nino Corsi – parcheggio

⌚ 1,45 h	↑ 351 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 6 km	↓ 354 m	→ 36 km 🚗 🚚

Nel corso dei millenni il torrente Plima in alta Val Martello si scavò un passaggio nella roccia dando vita ad una imponente forra. Grazie a quattro strutture scenografiche ma di impatto ridotto, ora è possibile esplorare la gola da vicino. Il percorso inizia e termina presso il parcheggio in fondo alla valle. Da qui si segue il segnavia n. 12 attraversando un ponte e poi entrando in valle fino al punto panoramico denominato “cazzuola”. Si prosegue poi per il secondo punto, la “falce”, lungo il quale l’escursionista passa accanto ad uno spigolo da cui si apre un panorama mozzafiato. Poco dopo si raggiunge il “pulpito” e dopo altri 10 minuti il ponte sospeso sopra il torrente Plima, il quale collega il sentiero al rifugio Nino Corsi. Si consiglia tuttavia, dopo aver visitato il ponte, di tornare brevemente indietro e di raggiungere la diga. Sulla sinistra orografica si può proseguire il sentiero della gola in senso circolare passando per il rifugio Nino Corsi, fino a raggiungere il parcheggio. Quest’ultimo è raggiungibile

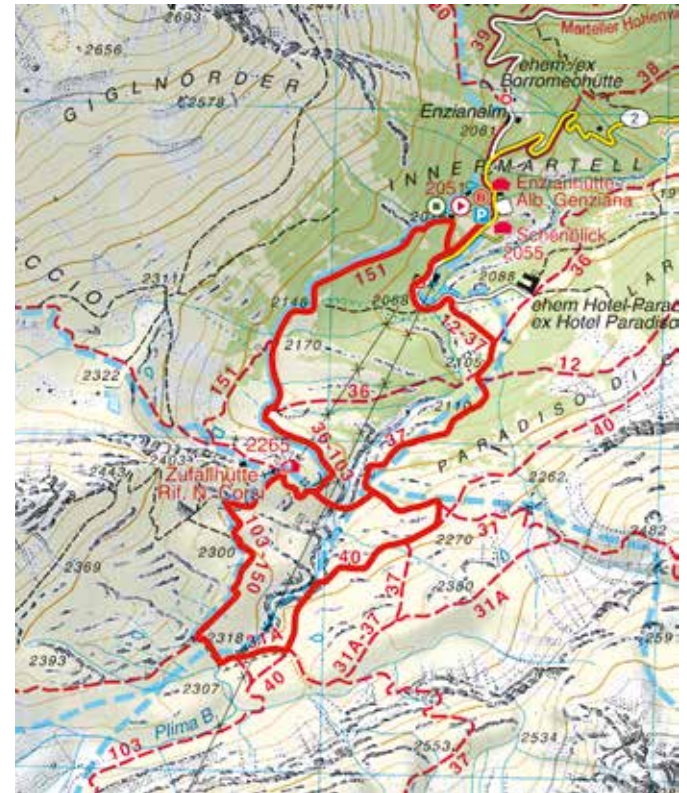
» Profilo altimetrico



in auto o con il bus n. 262 (da Coldrano, cambio a Gand). Coldrano è a sua volta raggiungibile da Naturno in treno.

» Particolarità/consigli

Il sentiero avventura della gola Plima è adatto agli escursionisti meno ferrati e ideale anche per le famiglie. Acanto alle strutture, una serie di stele tematiche informano sulla flora, la fauna, la geologia e la storia.





703

Val Martello: il Sentiero Glaciologico e il Rifugio Martello

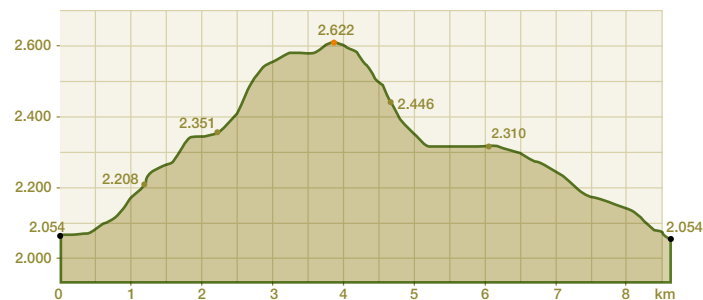
» Percorso

Val Martello – parcheggio alla testata della valle – sentiero n. 37 – rifugio Martello – rifugio Nino Corsi – parcheggio alla testata della valle

⌚ 3,45 h	↑ 650 m	👟👟👟👟👟
📏 8,6 km	↓ 650 m	➡ 36 km 🚚🚚

Questa escursione di grande varietà paesaggistica in Val Martello inizia al parcheggio del rifugio Genziana, nella frazione di Hintermartell. Partendo dal parcheggio a pagamento si segue la strada asfaltata che entra nella valle fino all'area di manovra per gli autobus, dove si attraversa il ponte di legno sopra il rio Plima e si prosegue superando un piccolo lago di montagna sul sentiero n. 37 verso l'“Ultner Markt”. Il sentiero entra in parte nel bosco e più avanti, sopra il limitare del bosco, prosegue su terreni prima sassosi e poi sulla roccia. A circa 2.300 metri di quota si attraversa una pittoresca torbiera e si può ammirare un'imponente cascata. Il percorso sale in tornanti relativamente ripidi su terreni rocciosi fino ad arrivare a un altopiano con piccoli stagni e morene. Superato l'“Ultner Markt” si raggiunge finalmente la fronte della Vedretta Alta e, sempre seguendo il sentiero n. 37, si arriva al rifugio Martello a 2.610 metri. Dal rifugio si scende, nuovamente sui tornanti relativamente ripidi, fino al fondovalle e da lì si prosegue in piano fino alla vecchia diga

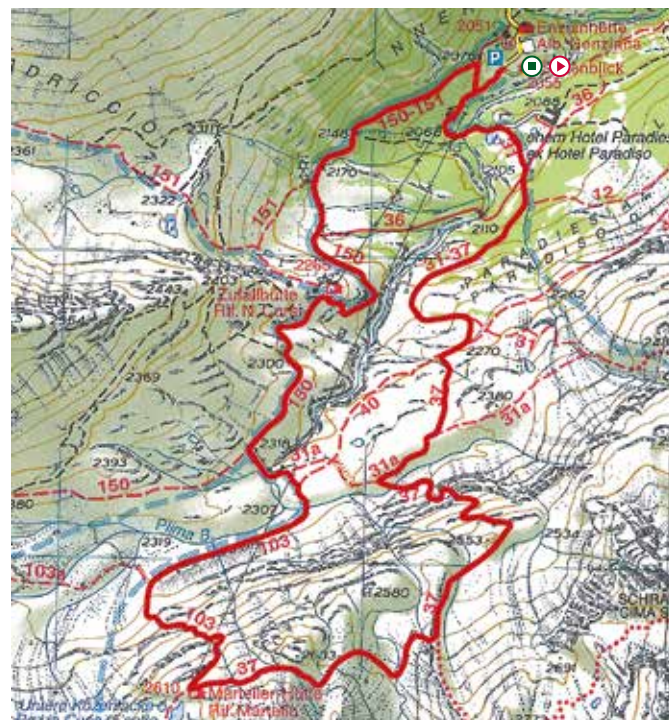
» Profilo altimetrico



sul rio Plima. Si attraversa la diga e si continua a scendere seguendo il segnavia n. 103 verso il rifugio Corsi. Arrivati al rifugio si gira a destra su un sentiero ora più ampio e moderatamente ripido che scende attraverso il bosco per tornare al parcheggio presso il rifugio Genziana.

» Particolarità/consigli

Lungo il percorso s'incontrano numerose attrazioni paesaggistiche, come la vecchia diga con grotta carsica, torbiere alte, morene e alto ancora.





704

L'incontaminata Val Peder, una perla in Val Martello

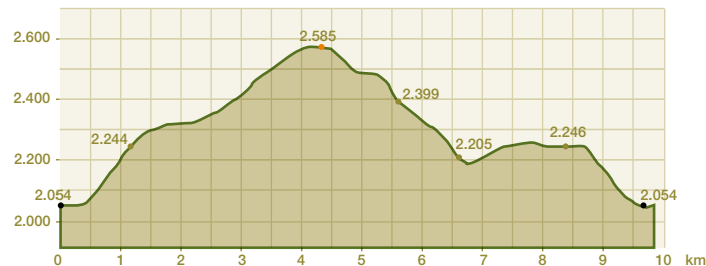
» Percorso

Val Martello – parcheggio alla testata della valle – Val Peder – rifugio Schäferhütte – Cima Pederköpfl – malga Lyfialm – malga Peder-Stieralm – Parcheggio alla testata della valle

⌚ 4.00 h	↑ 700 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 9,8 km	↓ 700 m	➡ 36 km 🚗/🚚

Questa passeggiata è una vera chicca. La Val Peder è un'alta valle isolata e incontaminata in Val Martello, che a sua volta è una valle laterale della Val Venosta. Partendo da Naturno si viaggia in treno o in autobus (consultare gli orari) oppure in auto per arrivare al parcheggio presso il rifugio Genziana, in Val Martello. Dal parcheggio si scende per un tratto lungo la strada asfaltata fino ad arrivare a un largo sentiero a sinistra che sale verso la malga Lyfialm. Superata la malga Enzianalm, subito dopo la stalla si arriva a un incrocio, dove si prende il sentiero n. 20 che porta in Val Peder. Alla prossima biforcazione all'altezza del limitare del bosco ci si tiene a sinistra, proseguendo verso valle seguendo il segnavia n. 20 e si torna a salire seguendo il corso del torrente. Qui inizia il sentiero n. 33, che conduce lungo il pendio oltre il rifugio Schildhütte, ormai in rovina, fino alla Cima Pederköpfl a 2.585 m. Da lì inizia la discesa in valle alla malga Lyfialm, abitata tutto l'anno. Il sentiero ripido e variegato attraversa

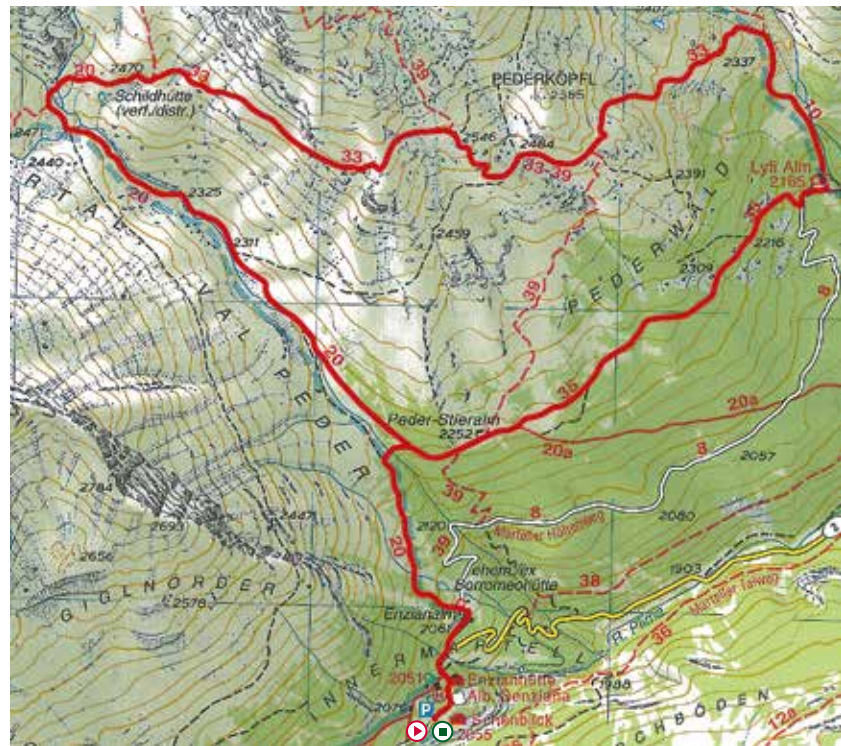
» Profilo altimetrico



il bosco con un continuo saliscendi fino alla malga Peder-Stieralm. Si torna poi al bivio sul sentiero n. 20 e si scende sullo stesso percorso di salita fino alla strada asfaltata che torna al parcheggio del rifugio Genziana.

» Particolarità/consigli

Questa escursione offre una serie continua di affascinanti scorci sui ghiacciai dei dintorni e sul lago artificiale del Gioveretto.





705

Parco Nazionale dello Stelvio: in vetta alla Cima Rossa di Martello

» Percorso

Val Martello – parcheggio alla testata della valle – Cima Rossa di Martello – rifugio Martello – rifugio Nino Corsi – parcheggio alla testata della valle

⌚ 6,30 h	↑ 1.284 m	👟👟👟👟👟
📏 11,3 km	↓ 1.284 m	→ 36 km 🚗🚗🚗

Il tour verso una delle vette da 3.000 m più suggestive della regione inizia al parcheggio presso il rifugio Genziana, alla testata della Val Martello, raggiungibile in auto. Uscendo dal parcheggio si segue la strada fino all'area di manovra per gli autobus, si attraversa il ponte e si comincia a salire lungo il sentiero n. 37/31, costeggiando il piccolo lago di montagna con vista sull'Hotel Paradiso, in direzione Cima Rossa di Martello. Inizialmente il sentiero attraversa un bosco di larici; arrivati ad un pianoro, si prosegue a sinistra su un'altra altura e da lì su un sentiero di pietra e detriti relativamente ripido, fino ad arrivare a una gola a circa 150 m sotto la cima, che quando la strada è asciutta e priva di neve può essere superata senza problemi mediante una fune d'acciaio o una catena. Superati gli ultimi metri, finalmente si arriva alla piccola croce di metallo che segna la cima di questa meravigliosa montagna. Si scende per la stessa via e alla biforcazione si prende a sinistra in direzione Rifugio Martello. Se-

» Profilo altimetrico



guendo il sentiero n. 37 si costeggiano piccoli laghi proglaciali alle propaggini della Vedretta Alta, fino ad arrivare al Rifugio Martello a 2.610 m. Anche dietro al rifugio si trova un piccolo lago di montagna che invita a soffermarsi. Dal lì si scende seguendo il segnavia n. 103 attraverso ripidi tornanti fino al fondovalle, si attraversa la diga sul rio Plima e si arriva in breve tempo al Rifugio Nino Corsi. L'ultimo tratto è su un sentiero ampio e meno ripido che scende attraverso il bosco fino a tornare al parcheggio.

» Particolarità/consigli

La vista panoramica sulle vette della Triade Ortles, Zebrù e Gran Zebrù è impareggiabile!





801

Sentiero della gola del Passirio: da Moso a S. Leonardo in Passiria

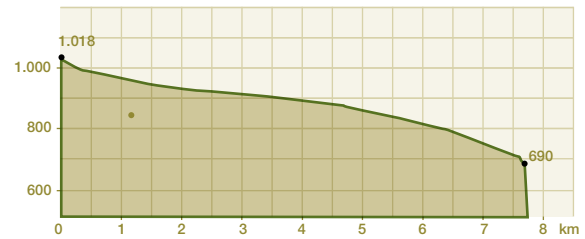
» Percorso

Val Passiria – Moso – sentiero della gola del Passirio – San Leonardo

⌚ 2,50 h	↑ 130 m	👟 👟 👟 👟 👟
📏 7,8 km	↓ 475 m	➡ 36 km 🚗/🚚

Nell'estate del 2015 la gola del Passirio è stata resa agibile tramite un sentiero che da Moso conduce a San Leonardo in Passiria con l'aiuto di alcune imponenti strutture in metallo. Un percorso spettacolare che permette di vivere da vicino tutta la forza prorompente dell'acqua. Si raggiunge San Leonardo in Passiria con i mezzi pubblici (bus 240 da Merano) o in auto (parcheggio presso il campo sportivo). Da qui si prosegue per Moso con la linea 241. Dalla fermata di Moso il sentiero conduce alla chiesa dove si può scegliere tra due varianti: A) Presso il tornante al di sotto della chiesa si svolta a sinistra e si seguono le indicazioni per la "gola del Passirio" (n. 1) oppure B) Al di sotto della chiesa si cammina lungo il marciapiede in direzione di Plan, si attraversa il vecchio ponte di legno e si prosegue per altri 250 m circa lungo la via Plan fino al bivio (sinistra) per la "cascata Stieber". Seguendo il sentiero si passa accanto alla cascata e si giunge al bivio presso il limitare del bosco e si scende al bacino da cui la gola del Passirio conduce in direzione di San Leonardo. Il sentiero si snoda all'altezza dell'acqua lungo il fiume e supera le rocce verticali

» Profilo altimetrico



con l'aiuto di ponti e passaggi artificiali, terminando presso il ponte di San Leonardo.

» Particolarità/consigli

Prima di intraprendere questa escursione vale la pena visitare il museo "Bunker Mooseum" nel centro del paese di Moso dedicato all'archeologia, alla storia, al Parco Naturale Gruppo di Tessa, alla miniera di Monteneve e agli stambecchi e provvisto di una palestra di roccia. Degno di una visita è anche il "MuseoPassiria" presso il maso Sandhof di San Leonardo, la casa natale dell'eroe popolare Andreas Hofer.



ESCURSIONI
Monte Sole

PAG. 58 – 91

Il Monte Sole di Naturno





Monte + sole = Monte Sole

» Paesaggi e popoli

La dorsale montuosa che domina Naturno a nord è una vera e propria calamita per i raggi solari e racchiude in sé tutto il loro calore e l'energia, dando origine ad un paesaggio straordinario caratterizzato da una vegetazione submediterranea e una fauna singolare. L'attento osservatore vi troverà innumerevoli nicchie, piccoli habitat naturali custodi di una biodiversità sorprendente.

Il Monte Sole è sinonimo di contrasti che caratterizzano sia il paesaggio naturale che quello antropizzato: la steppa con la sua vegetazione brulla, i campi lungo le pendici ripide e pochi masi defilati in quota si contrappongono al verde dei prati rigogliosi e ai frutteti che ricoprono il fondovalle a perdita d'occhio.

Di primo acchito, il Monte Sole di Naturno pare spoglio, secco e plasmato dalle intemperie. Uno sguardo più attento, rivela invece una miriade di piante e fiori, una bellezza inaspettata e nascosta, ricca di specie mediterranee e varietà alpine. Tra 500 e 3.000 m di quota, questo singolare paesaggio offre innumerevoli possibilità nella bella stagione, ma rimane libero da ghiaccio e praticabile anche in inverno grazie al suo clima favorevole.

Questo paesaggio ospita piante resistenti sia al caldo che al freddo. In estate la temperatura del suolo può raggiungere i 60-70°C, valori che possono risultare dannosi anche per le piante più resistenti. Nelle giornate estive più calde si possono verificare escursioni termiche

fino a 50 gradi.

Alle falde del Monte Sole le piante di fico e i cipressi si alternano a palme e ulivi. Sembra quasi di stare nel mediterraneo. I vigneti curati con sapienza e gli antichi castagni proteggono i borghi sottostanti da frane e smottamenti.

in estate le escursioni termiche possono arrivare a **50°**

Alzando lo sguardo si intravedono qua e là i masi di montagna che solitari paiono aggrappati ai ripidi pendii. Percorrendo i vicoli protetti da mura in pietra e recinti, si sale verso queste cascate pittoresche, aziende agricole portate avanti da generazioni. Nasce spontaneo chiedersi come e quando questi caseggiati abbiano preso origine, così distanti l'uno dall'altro. Sono luoghi spesso isolati in cui gli uomini e le bestie hanno trovato rifugio negli anni. Sono sopravvissuti lavorando una terra arida, trasformandola in campi e adattandola alla propria cultura contadina; infine, furono spesso i grandi proprietari terrieri a rifugiarsi quassù, epoche ed avvenimenti di cui ancora oggi questa terra ci regala tracce visibili.



Ovunque si scoprono antiche testimonianze di una cultura contadina che da ormai 1.000 anni caratterizza la vita di questi luoghi. Capiteggi votivi, mura in pietra, canali irrigui e meridiane sono solo alcuni dei piccoli monumenti che raccontano della lotta per la sopravvivenza, dell'ingegno e di una profonda devozione popolare.

Il paesaggio peculiare del Monte Sole nasce quindi dall'incontro tra la forza della natura e dalla mano dell'uomo, uno scambio che si rispecchia in uno scenario dai mille volti.

» Flora e fauna

Quella che popola i prati attorno ai masi sulle pendici del Monte Sole è una flora ricca ed diversificata che ospita piante erbacee tipiche della steppa copiosamente radicate, semprevivo e felci, ma anche cinepro, garofani ed efedra. Qui sono i boschi di pini e abeti a proteggere i ripidi pendii dall'erosione.

Tra le rocce spesso ricoperte da muschi e licheni, crescono i generi lonicera, amelanchier e ligustro che si alternano ai generi sassifraga e pulsatilla montana, nonché a piante come l'olivello spinoso e l'assenzio maggiore, il ginepro, il crespino, la rosa corimbifera, la piantaggine e altre.

Accanto alla caratteristica vegetazione tipica della steppa, il Monte Sole offre l'habitat ideale anche a numerose specie animali. Non di rado si incontrano il ramarro orientale, il colubro di Esculapio, la mantide religiosa, la coturnice, l'ortolano, il codirossone, lo zigolo muciatto, la bigia padovana, il merlo dal collare, il picchio muraiolo, la capinera, il sordone, l'usignolo, il rondone maggiore e la tattivilla. Per gli appassionati di birdwatching si consiglia di salire sul Monte Sole dal piccolo abitato di Stava situato tra Naturno e Ciardes. Nella boscaglia si annidano infatti le sterpazzole, mentre tra i vecchi frut-



teti e castagneti fa capolino l'upupa. A fondovalle si sentono cantare la quaglia, gli storni, i merli, i fringuelli, le gazze, i cardellini, gli stiaccini e i fagiani.

» Monte Sole, paradiso per escursionisti

Il Monte Sole è una vera mecca per gli appassionati di montagna, suddivisa per così dire su "tre piani". Il primo inizia poco a monte del centro di Naturno. A queste quote contenute si snodano ad esempio la passeggiata "Vogeltnnpromenade", il sentiero Wallburgweg, il sentiero enologico della Val Venosta "Via Vinum Venostis Naturno" e il sentiero panoramico del Monte Sole.

Salendo al "secondo piano" si raggiungono i sentieri lungo le antiche rogge attorno a Castel Juval e dal sentiero Wallburgweg si sale ai masi sparsi qua e là sul Monte Sole di Naturno e sul Monte Volpe. Il terzo e ultimo piano si caratterizza per un ambiente alpino in cui si snoda l'Alta Via di Merano e si stagliano al cielo maestose vette solitarie.

Sul Monte Sole ci si muove sia in senso orizzontale che verticale scegliendo tra una rilassante passeggiata serale e un tour più impegnativo a 2.500 m di quota superando ripide salite per conquistare infine la vetta della Kirchbachspitze.

Il modo migliore per iniziare un'escursione nel Parco Naturale Gruppo di Tessa o lungo l'Alta Via di Merano è servendosi della funivia Unterstell di Naturno. Dalla frazione di Compaccio in pochi minuti si raggiunge la stazione a monte Unterstell a quota 1.300 m. Ed ecco raggiunto il luogo di partenza per un tour di più giorni di rifugio in rifugio, per una gita giornaliera in direzione di Merano o nell'incontaminata Val Senales, per una camminata fino alla prossima locanda

in cui fare merenda, per un allenamento in quota su un tracciato di nordic walking oppure per una passeggiata tranquilla con il passeggiare fino al parco giochi di uno dei numerosi ristoranti o locande.

» Vedute spettacolari

Proprio come ogni area escursionistica che si rispetti, anche il Monte Sole regala panorami mozzafiato. Dietro ogni angolo di roccia si nascondono nuovi scorci e nuove prospettive che aspettano solo di essere catturate dagli sguardi più attenti. Intanto, nel fondovalle l'Adige luccica come un nastro argenteo.

Lo sguardo si perde sulla Val Venosta e giunge fino all'Orecchia di Lepre e alla Punta di Lasa, mentre in basso Castel Juval sovrasta la stretta gola all'imbocco della Val Senales. Spostando lo sguardo verso ovest si intravedono perfino Scena, Tirolo e la vette delle Alpi Sarentine.

Ma questo promontorio è soprattutto ricco di testimonianze dei tempi che furono. Sono molti gli insediamenti preistorici, i luoghi mistici, i sentieri storici, le misteriose incisioni nella roccia e i siti da scoprire e visitare, pronti a raccontare la loro storia e quella del territorio.

» Nuova attrazione sul Monte Sole

È una posizione davvero privilegiata quella scelta per la nuova piattaforma panoramica vicino alla stazione a monte della funivia (a soli 10 minuti a piedi) che dalla sua inaugurazione nella primavera del 2015 attira sempre un gran numero di visitatori. La vista è spettacolare e spazia dalla Valle dell'Adige alla Val Venosta, dalle Alpi Sarentine al gruppo dell'Ortles. La parete di roccia su cui si erge la piattaforma ospita inoltre una palestra di arrampicata ideale per famiglie e neofiti. Dalla piattaforma si possono vedere gli arrampicatori sulle singole vie. Una vera calamita con cui il Monte Sole attira i visitatori.

Un'altra attrazione del monte Sole è la nuova piattaforma panoramica sopra l'ingresso della val Senales, raggiungibile comodamente (anche con i passeggini) dalla stazione a monte della funivia Unterstell in circa 10 minuti a piedi. Da qui si può godere di una splendida vista sulla Val Venosta e guardare a valle per ammirare il Castello Juval di Reinhold Messner da una prospettiva „aerea“.



FUNIVIA UNTERSTELL • NATURNO



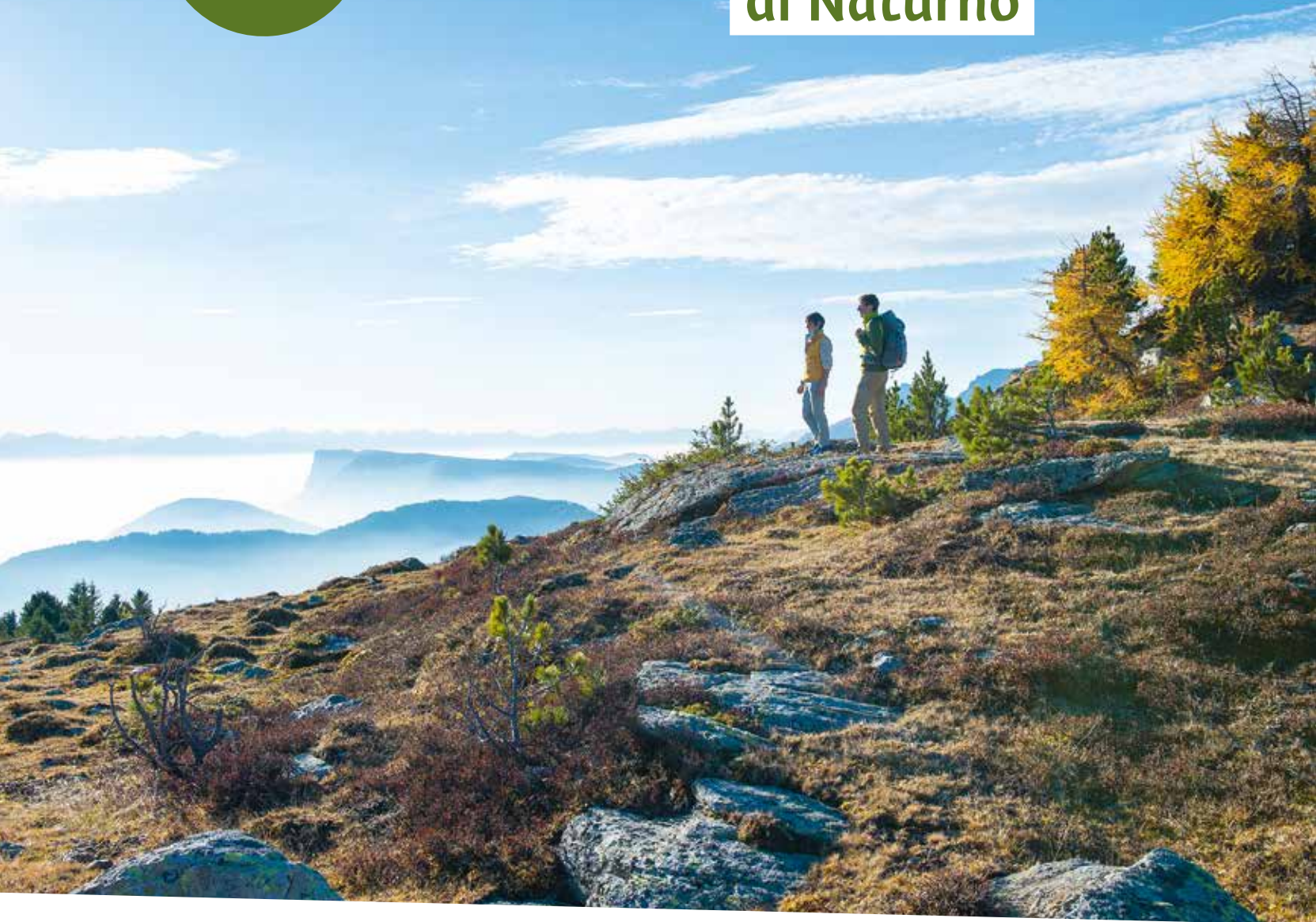
Monte Sole di Naturno

Tel. +39 0473 66 84 18 - www.unterstell.it

ESCURSIONI
Monte Tramontana

PAG. 92 – 111

Il Monte Tramontana di Naturno





Il Monte Tramontana e le sue malghe

All'ombra del frequentato Monte Sole che con il suo clima favorevole attira numerosi escursionisti tutto l'anno, troviamo il Monte Tramontana. Coperto di boschi e foreste e ombreggiato grazie alla sua orografia, il Monte Tramontana si contrappone al soleggiato promontorio che gli sta di fronte: da una lato la vegetazione secca e le imponenti vette sopra i tremila metri del Gruppo di Tessa, dall'altro pascoli verdi, malghe pittoresche e romantici specchi d'acqua.

Sul Monte Tramontana la vita è scandita da ritmi più lenti. Qui si trovano pace e tranquillità, luoghi ameni in cui fare un picnic, radure immerse nel silenzio e tanti luoghi in cui lasciarsi alle spalle la frenesia della vita quotidiana e ricaricarsi di nuova energia. La vegetazione varia da abeti rossi e larici alternati a pini nelle zone più basse, mentre sopra i 2.000 m si cammina tra i pini mughi. Gli ampi boschi del Monte Tramontana sono il regno dei caprioli, mentre nei circhi glaciali sopra il limite boschivo, l'escursionista più discreto e attento può imbattersi in interi branchi di camosci.

» Esplorare il Monte Tramontana camminando

La vetta più alta del Monte Tramontana è la Guardia Alta di Naturno che con i suoi 2.608 m regala una vista mozzafiato a 360°, dalle Dolomiti alle Alpi Sarentine, dal massiccio dell'Ortles al Gruppo del Brenta. Una cima adatta a tutti, ideale per provare l'ebbrezza di tenere in mano e firmare un libro di vetta. Raggiungibile da tre malghe, la salita alla cima si inserisce perfettamente in un'escursione circolare. In direzione di Merano il Monte Tramontana è collegato al Monte San

Vigilio, un colle boscoso e promontorio finale del Monte Tramontana, una propaggine del Gruppo dell'Ortles. L'altopiano del Monte San Vigilio è raggiungibile tramite due funivie: l'impianto omonimo con partenza da Lana e quello di Rio Lagundo con partenza da Rablà. Per una sosta sul Monte Tramontana, accanto alle numerose trattorie si può scegliere tra tante malghe pittoresche in cui assaporare la merenda tipicamente altoatesina con speck e formaggio ma anche altre specialità come i canederli e lo strudel. Proprio come nelle cartoline, sui pascoli attorno alle malghe si scorgono mucche, pecore, capre, vitelli e cavalli che passano la bella stagione in altura. Le malghe del Monte Tramontana sono facilmente raggiungibili con i taxi per gli escursionisti o con la propria auto. Dopo aver parcheggiato a Kreuzbrünnl si prende una forestale (adatta anche ai passeggini) o qualche sentiero su cui si raggiungono le varie malghe in 30 min. e un'ora mezza. Gli appassionati delle camminate e della buona cucina possono unire le due cose con un'escursione di malga in malga in cui fare sosta e ricaricarsi di energia.

Grazie alle sue ampie strade forestali, il Monte Tramontana è una vera mecca anche per i patiti della mountain bike che possono scegliere tra itinerari di diverse difficoltà. Anche la Transalp, la rinomata gara su ruote grasse, affronta la salita sul Monte Tramontana da Naturno, continua verso la malga di Naturno e sul Monte San Vigilio per poi scendere in Val d'Ultimo. Soprattutto in estate, quando sul Monte Sole si fatica e si suda, nei boschi del Monte Tramontana si trovano temperature più gradevoli.





Sentiero didattico Gsindboden: un luogo mistico dal panorama mozzafiato

Sul Monte Tramontana di Naturno, a quota 675 m si estende il cosiddetto “Gsindboden”, un pianoro immerso nel bosco. Il suo nome è legato ad una leggenda ambientata in un periodo cupo che vede protagonisti loschi individui e canaglie (in tedesco “Gesindel”). Si narra che alcuni giovani abitanti della zona, la domenica, anziché andare a messa, si radunavano in una radura. Ben presto il diavolo venne a sapere di questi incontri segreti e si unì a loro. I convitati solevano abbandonarsi a feste lascive di cui nessun altro era a conoscenza, finché un giorno una serva non raccontò alla sua padrona di questi ritrovi segreti. Fu così che un giorno apparve un parroco con un’ostia e un calice e scacciò il diavolo dalla radura. I graffi lasciati dalle sue unghie, però, sono ancora visibili sul “Gsindboden” (il “suolo delle canaglie”).

» Giro circolare Gsindboden

Punto di partenza del giro circolare è la frazione di Cirlano con la sua chiesa dedicata a S. Osvaldo vecchia di oltre 800 anni. Il sentiero che da Cirlano porta al ristorante Waldschenke è immerso tra i meleti, il che lo rende particolarmente suggestivo in primavera durante la fioritura. Dal ristorante in circa 30 minuti si raggiunge una vecchia miniera di quarzo circondata dal fresco del bosco. In passato dalla miniera si ricavarono grandi quantità di quarzo purissimo. Un pannello informativo illustra la movimentata storia legata a questa attività e la dura vita cui erano costretti i minatori. A metà percorso si giunge ad

un punto ristoro molto suggestivo da cui si gode di un bel panorama su Naturno, la Val Venosta e verso Merano. Altri 15 minuti ed ecco che si arriva alla bella radura “Gsindboden”. Dalla sua piattaforma panoramica si apre una vista spettacolare. Alcuni pannelli informativi raccontano del ricco patrimonio culturale della Bassa Val Venosta, del ritrovamento di “Ötzi” e della vita tra vigne, meli e ghiaccio perenne. Per i bambini c’è tanto spazio per giocare ed esplorare nel bosco che circonda il pianoro.

Al ritorno per boschi misti si scende alla brughiera Tschirlander Heide che custodisce una flora e una fauna davvero varie e peculiari. L’ambiente secco fa da habitat a numerosi fiori ed erbe selvatiche. I cespugli arrotondati e spinosi come il crespino, il ginepro e l’olivello spinoso ricordano dell’attività dell’alpeggio che qui vanta una lunga tradizione. Il serbatoio di acqua potabile costruito nel 2001 nella brughiera Tschirlander Heide raccoglie l’acqua di diverse fonti di cui il Monte Tramontana è particolarmente ricco. Con una capienza di 2.300 m³ questo serbatoio è una preziosa struttura per l’approvvigionamento di acqua potabile del comune. Tempo di percorrenza circa 10 minuti. Dopo ulteriori 20 minuti si rientra a Cirlano passando per ampie distese di frutteti.

» Sentiero ad anello „Hinzl“

Il sentiero ad anello “Hinzl” propone un tour ricco di spunti alla scoperta della storia di Tablà. Questo nuovo itinerario tematico, che è stato inaugurato nel 2019, prende il nome da piccoli omini, che avrebbero vissuto qui. 15 stazioni invitano gli escursionisti a scoprire storie ed eventi storici dell’artigianato e della vita rurale. Così scopriamo che in passato, durante l’inverno, la legna fu portata dal bosco alla valle in un viaggio pericoloso su slitte oppure che, grazie alle calcare, la calce liquida veniva estratta dalla roccia circostante per vari usi. Inoltre scoprirete la bellezza della vegetazione e potrete rigenerarvi in posti romantici e tranquilli, ammirando da magnifici belvedere un panorama che abbraccia Tablà e Naturno fino alla valle dell’Adige e oltre, verso il Monte Sole in Val Venosta .

» Chiesa di S. Osvaldo a Cirlano

Il centro del paese è caratterizzato dalla chiesa di S. Osvaldo, il cui campanile sovrasta le case del paese. All’interno della chiesa si nascondono preziosi affreschi del pittore barocco Simon Ybertracher (1694-1772).

Il Parco Naturale Gruppo di Tessa





Il Parco Naturale Gruppo di Tessa

Con i suoi 33.430 ettari, il Parco Naturale Gruppo di Tessa si estende su otto comuni tra cui quello di Naturno. È il più ampio dell'Alto Adige e vanta un paesaggio prettamente alpino mentre i biotopi erbosi secchi, le foreste ombreggiate e le paludi ospitano innumerevoli specie animali e vegetali. La zona protetta del Parco Naturale Gruppo di Tessa si estende su una superficie racchiusa tra la Val Venosta e la conca di Merano a sud, la Val Senales ad ovest, la Val Passiria ad est e il crinale alpino a nord. Rientrano nel suo territorio le catene montuose delle Alpi Venoste e del Gruppo di Tessa.

Geologia, flora e fauna

Dal punto di vista geologico, il Parco Naturale Gruppo di Tessa appartiene interamente alle Alpi Centrali. In prossimità del rifugio Cima Fiammante si incontrano tre grandi formazioni geologiche: il basamento cristallino Ötztal-Stubai ad ovest e in una piccola parte a nordest, il complesso del Tessa a sud ed est e, simile ad un arco interposto tra i due precedenti, il complesso di Monteneve. La biodiversità e la presenza di straordinarie specie animali e vegetali fanno del Parco un vero paradiso per gli amanti della natura. Vi si può incontrare tutta la varietà degli ecosistemi esistenti in Alto Adige, dal limite superiore della fascia di vegetazione submediterranea alle zone coperte da nevi perenni.

» Boschi

I ripidi pendii rivolti a sud, caldi e secchi, ospitano radi boschi di latifoglie e un mondo floreale multiforme. Nelle zone rocciose i boschi lasciano il posto a prati secchi che con i loro arbusti offrono un habitat a numerose specie animali: insetti come la mantide religiosa, diverse specie di farfalle e coleotteri, di rettili come il ramarro occidentale e di uccelli rari come l'ortolano e lo zigolo nero.

I pendii meridionali del Gruppo di Tessa sono coperti da boschi di latifoglie e abeti rossi fino ad un'altitudine di circa 1.000 m. Negli avvallamenti umidi crescono faggi e abeti bianchi, mentre nelle zone più aride troviamo castagni, roverelle, betulle, carpini bianchi, aceri campestri e di monte e pini silvestri. Nei boschi di latifoglie si incontrano numerose specie di uccelli, mentre i mammiferi più comuni sono il tasso e il ghio.

Sui pendii ripidi, assolati e spesso rocciosi della Val Senales ci si imbatte in estesi boschi di larici. In primavera colpisce il loro fresco verde mentre in autunno risplendono nelle loro calde sfumature dorate. A confronto con la Val Venosta, le Valli di Plan e Passiria presentano pendii meno scoscesi, precipitazioni più abbondanti e temperature più contenute. Le pendici tra 800 e 1.900 m di altitudine sono coperte da boschi di abeti rossi e qualche larice o cirmolo. Gli abitanti di queste zone sono soprattutto il picchio nero, il crociere, il regolo e la cincia mora così come il capriolo.



» Brughiere di arbusti nani

Tra il limite boschivo tra 1.900 m e 2.100 m e le brughiere si trova una fascia di arbusti nani. In queste zone si nota la presenza di alberi isolati o di gruppi di cirmoli o larici. L'erica, l'uva orsina e il mirtillo rosso formano spesso fitti ed estesi tappeti inframmezzati da diverse specie di muschio. Il limite boschivo è popolato da fagiani.

» Prati alpini

Al di sopra del limite degli alberi e degli arbusti i pendii sono ricoperti da estese associazioni erbacee utilizzate come pascoli. Tipici rappresentanti dei prati alpini sono il cervino, l'astragalo montano, la campanula barbata, la primula glutinosa, il trifoglio alpino e l'erba stella, la genziana, l'arnica, gli anemoni, la nigritella, la stella alpina, il raponzolo emisferico e molti altri. Qui vivono la marmotta, l'ermellino e la lepre alpina. Nei cieli si possono scorgere l'aquila reale mentre in prati e pascoli nidificano lo spioncello e l'allodola.

» Torbiere, piccoli laghi

Le aree rocciose sono inframmezzate da laghi di piccole e grandi dimensioni. Durante l'era glaciale vaste aree del Parco erano ricoperte dal ghiaccio perenne. I torrenti e i ghiacciai plasmarono il paesaggio e molti ghiacciai si ritirarono o scomparvero ma diedero anche origine a numerosi laghi. Le morene glaciali formarono piccole torbiere

in quota. Le paludi e gli stagni sono popolati da rane e tritoni alpini mentre nelle acque cristalline dei torrenti guizzano le trote. I torrenti scavarono profonde vallate portando alla luce interessanti conformazioni e pietraie. Numerose cascate e forre testimoniano della loro attività. Oggi il Parco Naturale Gruppo di Tessa vanta cospicue riserve idriche. Degni di nota sono i laghi di Sopranes, l'altipiano lacustre più ampio d'Europa con circa venti meravigliosi specchi d'acqua.

» Vallette nivali

Nelle conche e negli avvallamenti ombrosi la neve rimane spesso per lungo tempo. Sono ricoperte di spessi tappeti di muschio e popolate dal salice nano e dal genepi delle Alpi.

» Ghiaioni e crepacci

I licheni e i muschi popolano i massi rocciosi dei ghiaioni mentre nelle fenditure della roccia fuoriescono piante succulente come il semprevivo montano e la sassifraga. Gli abitanti di queste zone sono i camosci e gli stambecchi. La colonia di stambecchi presente nel Parco Naturale Gruppo di Tessa è la più numerosa di tutto l'Alto Adige e conta alcune centinaia di esemplari.



L'uomo nel Parco Naturale

I resti di insediamenti preistorici, di fortezze e luoghi di culto testimoniano della presenza dell'uomo nel Gruppo di Tessa in epoca preistorica. Altre testimonianze dei primi insediamenti sono le copelle scolpite nelle rocce, il sentiero dei morti da Plan a Tirolo e naturalmente Ötzi, "l'uomo venuto dal ghiaccio". Con l'incremento della popolazione nel tardo medioevo, molti andarono a vivere in masi costruiti anche a 2.000 m. Le cascate più alte dell'Alto Adige, gestite tutto l'anno fino a 100 anni fa, si trovano proprio tra le montagne del Tessa: la malga Obermair, il maso Rableidhof, il maso Matzlaunhof e il maso Eishof sono situati a circa 2.000 m. La loro gestione si limita alla bella stagione per l'alpeggio e come ristoro per escursionisti.

Escursionismo nel Gruppo di Tessa

Grazie alla sua posizione privilegiata in Val Venosta, una fitta rete di sentieri ben contrassegnati e le facili possibilità di accesso, il Gruppo di Tessa è un vero paradiso per escursionisti sia in estate che in inverno sui versanti più assolati. Molto apprezzata è l'Alta Via di Merano che con i suoi 90 km compie il giro attorno all'intero Gruppo di Tessa. Il punto più alto è il Passo Gelato che sfiora i 3.000 m. Ideale per un trekking di più giorni, la Via permette di muoversi di rifugio in rifugio, tra paesaggi contrastanti che vanno dai pendii aridi e assolati del Monte Sole all'ambiente prettamente alpino tra le bianche vette oltre i 3.000 m.

Uno spettacolo della natura da non perdere, soprattutto in primavera quando i ghiacci si sciolgono, è la cascata di Parcines nell'omonimo borgo vicino a Naturno. Con un salto sulle rocce di 97 m è una delle cascate più imponenti dell'arco alpino.

► Il centro visite del Parco Naturale

Il centro visite del Parco naturale Gruppo di Tessa situato nel paese di Naturno permette di ammirare l'intero ecosistema del parco naturale su scala ridotta.

Centro visite Gruppo di Tessa

Via dei Campi 3 – 39025 Naturno

Tel. +39 0473 668 201

Avviso: Nel corso dell'anno 2023 è prevista l'apertura del nuovo centro visite del Parco naturale Gruppo di Tessa nella via Principale 54 a Naturno.

Informazioni e orari di apertura nella guida vacanze e su

www.naturno.it



Naturno Clima



» Il clima

Naturno è uno dei comuni più poveri di precipitazioni delle Alpi Orientali. Nei 315 giorni di sole all'anno, a volte la pioggia arriva come la manna dal cielo.

315

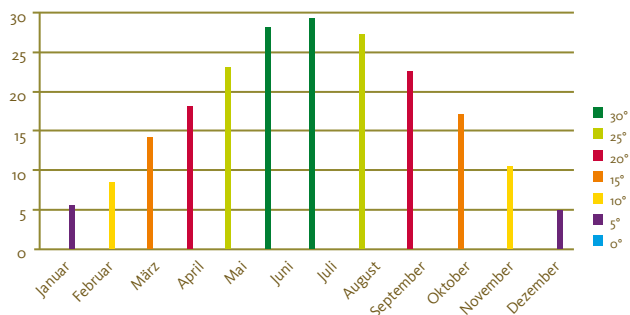
giorni di sole
all'anno

Il clima temperato è dovuto all'aria calda proveniente dalla conca di Merano situata poco più a est. A metà febbraio, quando le vette luccicano ancora nella neve, qui fanno capolino le prime avvisaglie di primavera.

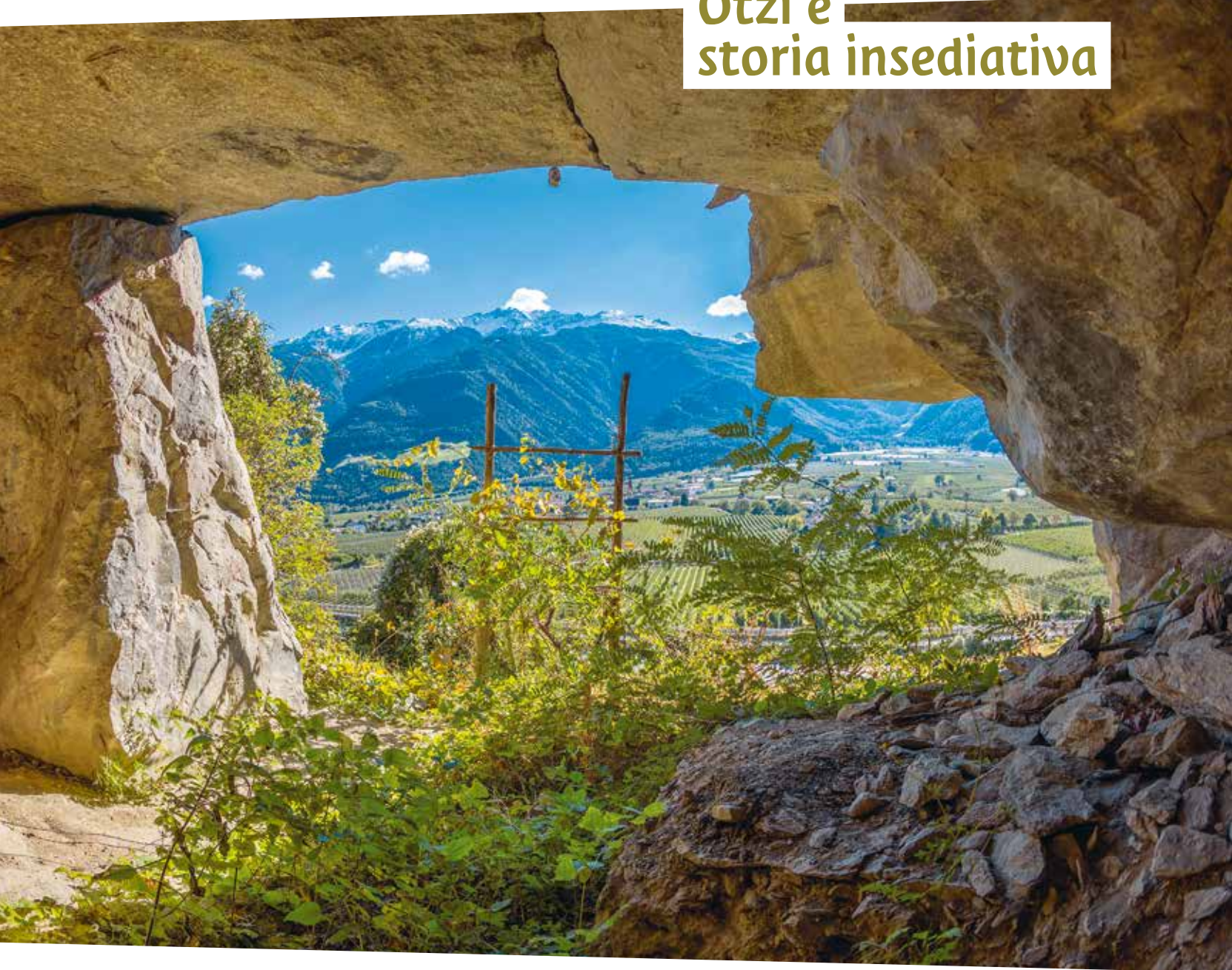
Questo particolare clima dà origine ad una vegetazione variegata. Accanto a numerose varietà di mele, attorno a Naturno cresce della frutta che normalmente si incontra più a sud come i fichi, i kiwi e addirittura i limoni. La vite è coltivata fino ad un'altitudine di 900 m.

La forte presenza del sole influisce sulla natura, sull'umore e sullo stile di vita delle persone che abitano questo territorio.

Temperature medie a Naturno
2014 – 2021



Ötzi e storia insediativa





La storia insediativa di Naturno

Situato tra 518 e 3.081 m di quota a 12 km da Merano, Naturno è un comune-mercato dell'Alto Adige con 5.738 abitanti (al 31 dicembre 2015). Se geograficamente Naturno fa parte della Val Venosta, dal punto di vista amministrativo rientra nel territorio del Burgraviato. Accanto al centro, il comune comprende le frazioni di Stava, Tablà e Cirlano. Il comune di Naturno è gemellato con Axams in Austria e Mutterstadt in Germania.

Il nome di Naturno proviene dal celtico “ana duron” che letteralmente significa “insediamento vicino alla palude”. L'area paludosa del fondovalle attorno a Naturno fu bonificata solo all'inizio del Novecento.

I primi insediamenti nel territorio comunale di Naturno risalgono al mesolitico. Nel 1984, sul giogo tra Naturno e la Val d'Ultimo furono rinvenute delle schegge di selce. Altri reperti risalenti al neolitico furono rinvenuti nel 1958 sotto un tetto roccioso a monte dell'abitato di Compaccio. Le schegge e gli attrezzi in selce lasciano presupporre la presenza di cacciatori.

Sulla collina sovrastata da Castel Juval furono ritrovate tracce di un insediamento del periodo neolitico: reperti in selce e numerosi resti di oggetti in ceramica della cultura dei “vasi a bocca quadrata”.

Altri scavi nel territorio comunale di Naturno testimoniano di insediamenti risalenti all'Età del bronzo, come ad esempio i resti di oggetti in ceramica rinvenuti all'imbocco della Val Senales. Numerosi sono stati i reperti ritrovati attribuibili all'Età del bronzo sulla collina che ospita Castel Juval.

A monte dell'uscita occidentale del paese, sul Monte Sole sono ben riconoscibili due terrazzamenti. Il ritrovamento di muri a secco, purtroppo andati distrutti con la costruzione della centrale elettrica, lascia presupporre l'utilizzo dei terrazzamenti strategici nell'età del ferro.

Naturno

dal latino “nocturnus” =
notte, notturno/quartiere
per la notte

Con la campagna militare di Druso nel 15 a. C. sotto l'imperatore Augusto, il popolo dei Venosti (denominazione rinvenuta sul Trofeo delle Alpi di La Turbie) fu inglobato nell'impero romano. Il ritrovamento di una pietra miliare di epoca romana nel vicino borgo di Rablà, lascia presupporre che l'antica Via romana Claudia Augusta passasse anche per Naturno. Qui non sono stati rinvenuti reperti di epoca romana ma durante degli scavi nel 1985/86, sotto la pianta della chiesa di S. Procolo è stata ritrovata la pianta di un edificio tardo-antico. I reperti hanno permesso di attribuire la struttura al 600 d. C. Per lungo tempo i preziosi affreschi della chiesa di S. Procolo furono datati tra il 720 e il 770 e secondo questa datazione sarebbero i più antichi del territorio germanofono. Oggi vi sono diverse proposte di datazione che spaziano tra il VII e l'XI secolo.





Ötzi

Ötzi, noto anche come “l'uomo venuto dal ghiaccio” e la “mummia del Similaun” è un mummia conservata nel ghiaccio risalente all'Età del rame, periodo di transizione tra il Neolitico e l'Età del bronzo. La datazione al radiocarbonio gli ha attribuito un'età di circa 5300 anni, la sua morte risalirebbe tra il 3.359 e il 3.105 a. C.

La mummia fu ritrovata il 19 settembre 1991 nei pressi del Giogo di Tisa, non lontano dal Hauslabjoch nelle Alpi Venoste a monte del ghiacciaio Niederjochferner a 3.210 m di quota. A rinvenire il corpo mummificato durante un'escursione furono i coniugi germanici Erika e Helmut Simon e la popolarità mediatica fu immediata in quanto Ötzi è l'unico cadavere dell'Età del bronzo conservatosi nel ghiaccio per essiccamento naturale in Europa centrale. La mummia fu ritrovata in un crepaccio e fu proprio il ghiaccio a conservare gli oggetti rinvenuti fino al ritiro del ghiacciaio nella calda estate del 1991.

Dato che il luogo del ritrovamento si trova sul confine italo-austriaco, la mummia fu inizialmente contesa tra i due paesi. I rilevamenti effettuati nell'ottobre del 1991 confermarono in seguito che il punto esatto si trova a 93 m dal confine, in territorio italiano.

Il recupero fu effettuato il 23 settembre 1991 dall'Istituto di Medicina Legale dell'Università di Innsbruck. Il cadavere congelato dell'altezza di circa 1,58 m e un peso di 15 kg, è pressoché perfettamente conservato. L'età della morte è stata collocata attorno tra i 40 e i 50 anni. Si presume che in vita Ötzi fosse stato più alto in quanto il congela-

mento avrebbe causato un ritiro della struttura corporea. Una particolarità sono gli oltre 50 singoli tatuaggi individuati sul suo corpo. Riguardo alla causa della morte, le opinioni degli esperti divergono. Durante il secondo congresso internazionale sulle mummie tenutosi a Bolzano nell'ottobre del 2011, sono state formulate diverse ipotesi come la morte per dissanguamento in seguito ad una ferita provocata dalla punta di una freccia o un trauma cranico.

Dopo il cadavere furono rinvenuti anche oggetti di uso comune dell'epoca e resti di vestiti.

Da marzo 1998 la mummia è esposta al Museo archeologico dell'Alto Adige a Bolzano. Per riprodurre le condizioni in cui si è conservata nei millenni, la mummia è custodita in una cella frigorifera a -6,5 °C con un'umidità del 97-99 %.

Conoscere Ötzi e il suo mondo

» Museo Archeologico dell'Alto Adige a Bolzano

Il Museo Archeologico documenta la preistoria e la storia dell'Alto Adige dalla fine dell'ultima era glaciale (15.000 a.C.) all'età carolingia (intorno all'800 d.C.). Ötzi, l'Uomo venuto dal ghiaccio, e il suo equipaggiamento rappresentano il fulcro dell'esposizione. L'intera vicenda – la scoperta, il recupero, le successive campagne di scavi, gli esami clinici – è illustrata dettagliatamente con l'ausilio di pannelli esplicativi, foto, filmati e stazioni multimediali interattive. Inoltre, il museo presenta un'esposizione speciale che cambia ogni anno ed è relativa all'archeologia dell'Alto Adige.

Bolzano, via Museo 43

Tel. +39 0471 320 100

info@iceman.it | www.iceman.it

» archeoParc Val Senales

Nel museo archeologico a Madonna di Senales gira tutto intorno a Ötzi, l'Uomo venuto dal ghiaccio. Il parco-museo didattico spiega come sarebbe potuto vivere insieme ai suoi contemporanei 5300 anni fa. Nelle mostre spiccano le ricostruzioni delle capanne neolitiche e dell'equipaggiamento di Ötzi. A famiglie e appassionati di tecniche artigianali antiche è consigliata la visita dell'area laboratoriale, del poligono del tiro con l'arco e del pontile della piroga monossile. Dal museo si vede anche il luogo di ritrovamento della mummia.

Val Senales, Madonna di Senales 163

Tel. +39 0473 676020

info@archeoparc.it | www.archeoparc.it

Siti di culto e luoghi energetici



01 Gsindboden

Il "Gsindboden" è una radura sul Monte Tramontana di Naturno. La leggenda narra che le figure losche dei dintorni si radunavano in questo luogo per praticare le loro diavolerie. La radura regala una vista spettacolare che spazia fino al luogo di ritrovamento di "Ötzi". Ulteriori informazioni sulla radura Gsindboden a pag. 162.

02 Sentiero della meditazione

Situato alle pendici del Monte Tramontana, questo sentiero si snoda lungo 15 stazioni, come una via crucis. La natura, il paesaggio e la bellezza di questo luogo ispirano il visitatore a fermarsi e prendersi del tempo per sé, rilassarsi e meditare. Ulteriori informazioni sul sentiero della meditazione a pag. 188 e a pag. 16 (percorso).

03 Laurenzio

Le rovine della chiesa di S. Laurenzio si ergono tra Cirlano e Stava. Il santo, come Procolo e Zeno, è uno dei patroni di provenienza italiana. Vissuto attorno alla metà del III secolo, fu adorato dai soldati romani. La chiesa si ergeva lungo un'importante via di collegamento, lontano dall'arteria stradale odierna. Si presume che l'antica Via romana Claudia Augusta passasse di qua. La chiesa è considerata una delle più antiche erette nei dintorni, purtroppo in forte decadimento già nel 1638. La chiesa era composta da una navata e un coro di epoca successiva, originariamente coperto da una volta a crociera. Oggi la cura delle rovine è affidata all'associazione per la tutela dell'ambiente di Naturno-Plaus.



04 Löchelstuan

Questa roccia coperta da coppelle e disegni misteriosi si trova nelle vicinanze del maso Oberwieres sul Monte Sole di Naturno. Non lontano da lì si erge un grosso masso obliquo, un tempo utilizzato come "scivolo della fertilità" dalle donne desiderose di avere un figlio.

05 Neuräutl

Sito preistorico a Naturno. I primi insediamenti di epoca preistorica sorsero sotto i tetti rocciosi del Monte Sole di Naturno. Al riparo dalle continue esondazioni dell'Adige, dalle intemperie e da visite indesiderate, questi luoghi erano ideali per cacciatori e raccoglitori. I reperti archeologici come attrezzi e oggetti in selce rinvenuti tra le rocce sarebbero da collocarsi nel 9° millennio a. C. Questo fu uno dei primissimi insediamenti di tutta la Val Venosta.

06 Rostplott

Detta anche "Tuifplott" è una lastra di pietra situata a circa 20 minuti da Naturno lungo il sentiero che porta a Unterstell. C'è chi crede di intravedervi delle impronte di piede e di fondoschiene. Secondo la leggenda vi sono tre spiegazioni: nella prima il diavolo avrebbe premuto contro la lastra una malgara malvagia della Val Senales mentre la portava con sé a Parcines, nella seconda una poco di buono e nella terza un pastore malvagio. Secondo gli esperti, i tredici incavi a coppella sulla lastra sarebbero dei simboli di fertilità mentre l'impronta più grande sarebbe "Madre Terra" in veste di una donna dal seno prosperoso che si riposa. La "Rostplott" è una delle stazioni del sentiero Patleideregger Kirchweg. Ulteriori informazioni su questo sentiero a pag. 190.

07 Castel Juval

Le origini del castello risalgono al XII secolo. Nel 1278 di proprietà di Hugo von Montalban, fu donato ben presto come feudo a diverse famiglie tra cui i signori di Mazia. Hans Sinkmoser, che acquistò Juval nel 1540, lo ampliò alle sue dimensioni odierne e fece decorare la cappella con affreschi. Il castello e la tenuta si ergono in un sito preistorico su uno spuntone roccioso all'imbocco della Val Senales. Dal 1983 sono di proprietà dell'alpinista estremo Reinhold Messner e residenza estiva della sua famiglia. Inoltre il maniero ospita il Messner Mountain Museum che espone un'ampia collezione di cimeli tibetani, una galleria fotografica e una collezione di maschere. Da vedere ci sono anche attrezzature personali dell'alpinista che illustrano le grandi imprese e i momenti emozionanti vissuti in diverse parti del mondo: la vita, il successo e la filosofia di Reinhold Messner. Castel Juval custodisce anche degli affreschi dell'artista rinascimentale B.T. Riemenschneider. Il castello è raggiungibile con la navetta o a piedi su diversi sentieri escursionistici (lungo gli antichi canali irrigui).

Aperto dalla guasta domenica di marzo alla prima domenica di novembre.

08 Coppelle sul Monte Sole presso Castel Juval

Sul Monte Sole di Naturno è facile imbattersi in rocce cosparse di piccoli incavi chiamati coppelle risalenti all'epoca preistorica, la cui funzione è incerta. Tali incavi venivano scavati nella roccia circa 5.000 anni fa in zone esposte, lungo sentieri importanti o che conducevano a luoghi sicuri. Si presume servissero per praticare riti di culto. Per il mondo della scienza, tali coppelle sono tuttora avvolte dal mistero e non è possibile individuarne la vera funzione. Potrebbe trattarsi di rituali legati alla fertilità, di un sito sacrificale, di un simbolo scacciademoni, di un luogo presso cui si tenevano processi oppure di riproduzioni di pianeti o di ausili per individuare la posizione del sole.

Questi alcuni luoghi di ritrovamento: al di sotto di Castel Juval, all'entrata della Val Senales; a Castebello – lastra “Klumperplatte”; a Laces – funivia per S. Martino in Monte.

09 Chiesa di S. Procolo

La chiesa di S. Procolo custodisce gli affreschi più antichi del territorio germanofono (risalenti all'VIII secolo). Si tratta di un importante monumento europeo d'arte e cultura con affreschi del periodo precarolingio al suo interno che testimoniano di una cultura cristiana



in questi luoghi con 1300 anni di storia alle spalle. Gli affreschi sono unici nel loro genere in quanto vi confluiscono e si completano fra loro antichi elementi stilistici delle culture del nord (Irlanda-Scozia) e del sud (Bisanzio-Grecia).

Di particolare pregio artistico sono gli affreschi gotici (attorno al 1400) che decorano la facciata della chiesa e la parte superiore della navata. Accanto alla chiesa passava l'antica Via romana Claudia Augusta, un'importante arteria di collegamento tra Italia e Austria fin dal primo l'impero romano (46 d. C.).

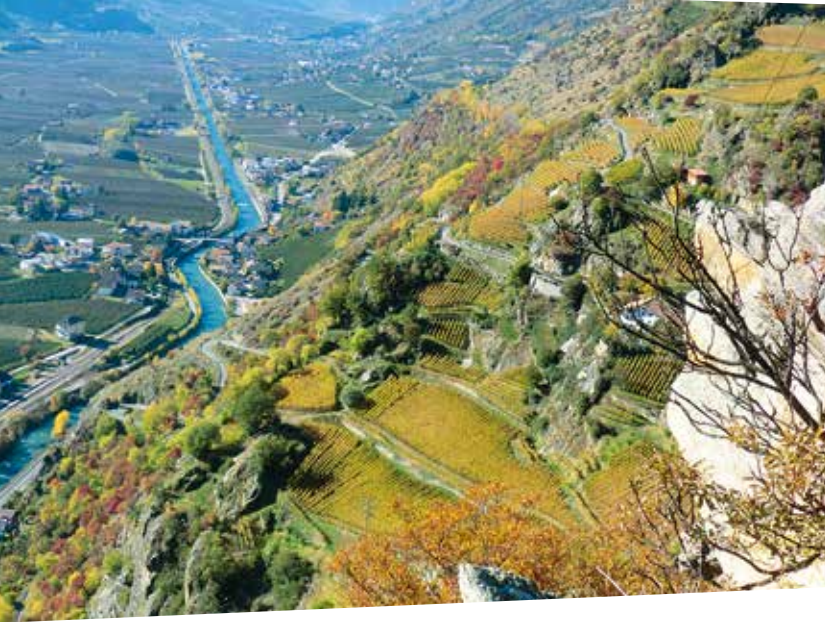
10 S. Zeno – la chiesa parrocchiale di Naturno

Come S. Procolo, S. Zeno fu vescovo di Verona all'inizio del IV secolo. Entrambi sono legati all'elemento dell'acqua: Zeno protegge dalle catastrofi che essa può provocare come allagamenti e smottamenti, Procolo invece porta la pioggia in caso di siccità. Le origini della chiesa sono da collocarsi nell'VIII secolo. Nella sagrestia e lungo le fondamenta della torre campanaria sono state rinvenute le fondamenta di una cappella carolingia con abside rotonda e resti di affreschi di epoca romanica. L'edificio odierno con i portali e le finestre di particolare pregio risale agli anni 1474/75. La cupola a cipolla è datata 1760, anno in cui il coro ha ottenuto il suo aspetto barocco. Risale all'epoca gotica (attorno al 1500) la gigantografia di S. Cristoforo conservatasi in parte sulla facciata, assieme ad un Cristo sul Monte degli Ulivi e una tomba con il nome della famiglia autrice di donazione.

11 Wallburgboden

Il “Wallburgboden” sopra la gola rocciosa all'imbocco della Val Senales sembra ver ospitato una fortezza collinare risalente al 1200 a. C. La leggenda narra che questo luogo, un tempo, fosse collegato





a Castel Juval situato sul lato opposto della valle, tramite un ponte sospeso in cuoio. A pag. 10 si trovano le indicazioni su come arrivare a piedi al Wallburgboden.

12 Via Claudia Augusta – arteria stradale di epoca romana

In epoca romana, la Val Venosta era attraversata da una delle più importanti vie di collegamento nord-sud. Durante la sua campagna alla conquista delle Alpi, di passaggio nell'odierno Alto Adige, Druso (figliastro dell'imperatore Augusto) fece realizzare un'importante arteria di collegamento chiamata Via Claudia Augusta. La storia costruttiva della via è incisa sulla pietra miliare ritrovata presso Rablà (Hanswirt) su cui si legge anche il suo percorso: dal Po al Danubio. Una seconda pietra miliare ritrovata a Feltre indica l'esatto punto di partenza. Si tratta della località di Altino, situata a nord della laguna di Venezia. La strada finiva sul Danubio nei pressi di Augusta. Quella che originariamente fungeva da via di attraversamento per le truppe romane, in seguito divenne un'importante via del commercio favorendo gli affari tra Venezia e Augusta. Ad oggi l'esatto percorso della Via Claudia Augusta nel territorio comunale di Naturno è incerto. Un'abitazione di epoca tardoromana al di sotto della chiesa di S. Procolo e l'antica chiesa di S. Zeno lasciano presupporre che la via romana si snodasse ai piedi del Monte Sole. A partire da Compaccio potrebbe aver seguito il "sentiero di Lorenzo" (vedi chiesa di Lorenzo a pag. 182).

Con molta probabilità, nel territorio di Naturno la via Claudia Augusta non era lastricata. Si presume fosse un sentiero ghiaioso largo sette metri. Nelle zone acquitrinose spesso si ricorreva all'utilizzo di tronchi d'albero come base per evitare che il sentiero sprofondasse.

13 Croci e cappelle lungo i sentieri

Proteggono i viandanti e gli escursionisti - Lungo le strade e i sentieri, i nostri antenati erano soliti erigere croci e cappelle. Nei tempi che furono, viaggiare era faticoso e non privo di pericoli. Così, per proteggere viandanti e viaggiatori si costruivano dei simboli cristiani. Soprattutto gli incroci erano considerati luoghi particolarmente funesti. Inoltre, alcune croci o cappelle avevano un'altra funzione molto particolare. Quando una persona moriva, il suo cadavere veniva trasportato a piedi fino alla chiesa. A volte il tragitto era lungo e quindi si facevano delle soste presso le croci o le cappelle per pregare e riposarsi.





Sentiero della meditazione di Naturno: la camminata unita alla riflessione

Simile ad una via crucis, il sentiero si compone di 15 punti di raccoglimento: un lungo percorso dalle pendici del Monte Tramontana di Naturno lungo i suoi pendii boschivi. Il sentiero è sicuro e si articola in 4 salite e altrettante discese. Ogni punto di raccoglimento si compone di tre zone: la colonna con una frase che accompagna il viandante fino alla prossima postazione, un oggetto simbolico o un'immagine e infine un luogo in cui sedere (tranne presso la postazione dedicata alla "Crocifissione").

Nelle loro forme diverse, i simboli delle singole stazioni sono una rappresentazione grafica dei singoli messaggi. In perfetta armonia con la natura, riprendono anche il paesaggio che li circonda.

L'accesso al sentiero della meditazione si trova a monte del campo sportivo di Naturno, alla fine di via Stazione. Ulteriori informazioni su questa escursione ad anello a pagina 16.

» La porta di accesso

La porta di accesso si compone di due imponenti tronchi di castagno con il monogramma di Gesù, il più antico visibile su un sarcofago romano risalente al IV secolo (Laterano). Questo monogramma è stato scelto come simbolo per contrassegnare il sentiero meditativo di Naturno.

» Le stazioni meditative

Prima parte – Incarnazione

- 01 Annunciazione
- 02 Nascita
- 03 Presentazione al tempio
- 04 Battesimo nel Giordano
- 05 Tentazione

Seconda parte – Buona novella

- 06 Missione e impegno
- 07 Il sermone del Monte
- 08 Il figliol prodigo
- 09 Lasciate che i bambini vengano a me
- 10 La guarigione del paralitico

Terza parte – Compimento

- 11 La cena pasquale
- 12 Condanna
- 13 Crocifissione
- 14 Risurrezione
- 15 Invio dello Spirito





Sentiero Patleideregger Kirchweg: tracce vive a ricordo del passato

Per secoli il sentiero “Patleideregger Kirchweg” sul Monte Sole di Naturno è stato l’unica via di collegamento tra il paese di Naturno e i masi Höfl, Unterstell, Patleid, Lint e Überbichl. Inoltre, a lungo tempo fu una delle poche vie di accesso alla Val Senales e ai ghiacciai e i valichi verso l’austriaca valle di Ötz.

Tuttavia, con la costruzione della prima funivia per il borgo di Unterstell (1968) e della strada sul Monte Sole (1988), questo sentiero ha perso un po’ di importanza. Ma è grazie al volere di alcuni privati che negli ultimi anni lo storico sentiero ha potuto vivere una rinascita grazie ad un lavoro di ristrutturazione rispettoso della tradizione.

Oggi come ieri, l’escursionista attento lungo questo sentiero si imbatte in alcune particolarità di interesse naturalistico e paesaggistico così come in mute testimonianze di una storia e di una cultura vecchie di secoli, insomma di un mondo che oggi ci appare molto lontano ma che in realtà, fino a 40 anni fa era ancora vivo e vissuto.

Il Kirchweg (letteralmente “sentiero della chiesa”) è parte integrante della storia e della vita nei masi di montagna e delle genti che li abitano. È qui che per secoli si lottò per la sopravvivenza, per una vita fatta di sacrifici legati alla terra e radicata nelle proprie tradizioni. Il sentiero veniva percorso e ripercorso, da bambini, adulti e anziani. Chiunque ne fosse in grado, affrontava questo itinerario ogni domenica per recarsi alla santa messa in paese: bambini, donne incinte, anziani.

Prima del boom del turismo, oltre agli abitanti dei masi su questo sentiero si incontravano solo bottegai, commercianti, artigiani, mendicanti ma anche gli insegnanti delle piccole scuole con una sola classe delle zone di montagna, ostetriche, medici e religiosi. Nel corso dell’anno lo si percorreva in leggerezza a piedi nudi, o a fatica nella neve.

Da sempre anche i ristoranti e altri luoghi significativi lungo il Kirchweg hanno dei nomi proprio aiutando i viandanti ad orientarsi lungo il tragitto. Per evitare che questi nomi cadessero nell’oblio, l’associazione per la tutela dell’ambiente di Naturno-Plaus ha provveduto all’installazione di numerosi piccoli pannelli. Il termine “posa dei morti” indica i luoghi in cui in passato, quando si trasportava un cadaver a piedi da casa fino alla chiesa, si faceva sosta per riposarsi e pregare. Di seguito si trova una lista dei siti che si incontrano partendo da Naturno e salendo lungo via Castello in direzione del Monte Sole:

01 “Schnapsengel” – prima sosta e ultima posa dei morti – al bivio per Castel Hochnaturns e presso l’ex chiesa di S. Orsola – divenuta una distilleria di grappe nel 1891 per volere di Engelbert Fliri.

02 “Gottvoter” – capitello dopo aver attraversato il ponte sul rio Kirchbach, qui ci si fermava per farsi il segno della croce, gli uomini si toglievano il cappello.

03 “Hall” sul muro del vecchio mulino Bichler Mühle dove iniziano la salita e i bivi per Maurbaum e i masi Egg, Bichele, Forch e Galmein.

04 “Dämpferloch” – 3° pannello – qui il rio Martscheinbach ha scavato un fosso profondo, con il calore dalla vegetazione evapora molta acqua (Dampf = vapore).

05 “Maurbamergass” – la seconda sosta per chi portava pesi ingenti.

06 “Untersteller Bild” – posa dei morti del maso Unterstell – lungo il sentiero, ogni maso ha un proprio luogo per la posa dei morti presso una croce o un capitello.

07 “Feigenstaud” – letteralmente “pianta di fichi”, dopo aver attraversato il sentiero Wallburgweg lungo il sentiero della roggia di Senales – per lungo tempo questa pianta di fichi rimase un esemplare unico in questa zona ma venne tagliata durante la realizzazione della linea telefonica.

08 “Groassplott” – la splendida vista sul paese invita l’escursionista

a fare una sosta per riprendere fiato – una leggenda narra che questa pietra fosse chiamata anche pietra del diavolo, secondo gli esperti gli incavi sono dei simboli della fertilità e questa roccia, quindi, un importante luogo di culto.

09 “Farneller Bild“ – posa dei morti del maso Farnell.

10 “Weinfall“ – letteralmente “caduta del vino”, a metà strada tra Naturno e Höfl – questo luogo di sosta fu il più utilizzato – qui un giorno un uomo che trasportava del vino perse il suo carico che precipitò nel vuoto.

11 “Farneller Bachl“ – anche se la sete è grande, meglio non bere quest’acqua – un tempo ai bambini si diceva che contenesse vermi (trichinelle).

12 “Tottermonnbrünnl“ – “**Tottermonn**“ – nome dialettale della salamandra pezzata in cui ci si può imbattere nelle giornate di pioggia.

13 “Überpichler Bild“ – posa dei morti del maso Überbichl, a monte di Lint, il maso fu rilevato durante la realizzazione della centrale elettrica di Compaccio nel 1962, il quadro fu riprodotto nel 2005 per volere di un ospite di Naturno ammalatosi per ringraziare di essere guarito.

14 “Plattacker“ – qui un tempo si ergeva il maso Unterpfundnellhof che fu abbandonato per mancanza d’acqua.



15 “Weinrast“ – letteralmente “posa del vino”, in questo luogo si poteva riporre agevolmente la botte di legno bislunga utilizzata per il trasporto del vino.

16 “Wegschoad“ – l’incrocio segna la via principale per Naturno e due scorciatoie non contrassegnate per la stazione di Stava-Val Senales e Compaccio.

17 “Ogramte Milch“ – letteralmente “latte scremato”, l’origine di questo nome rimane un mistero.

18 “Platzbeil“ – su questo ampio pascolo un tempo si ergeva il maso Platzbeil, anch’esso abbandonato per mancanza d’acqua.

19 “Höflergoss“ – vicolo per il Höfl – per impedire che il bestiame non invadesse i campi e i prati adiacenti si costruirono dei vicoli limitati da muri e recinti.

20 „Kluaneggele“ – letteralmente “piccolo angolo”, piccola sporgenza con una splendida vista sul maso sottostante e la valle.

21 “Klommwieslknot“ – omonimo pascolo adiacente “Klommwiesl”.

22 “Bohrstatt“ – per secoli e fino a 50 anni fa, qui la comunità forava i tubi di legno per il trasporto dell’acqua potabile, un lavoro a cui ogni contadino doveva contribuire.

23 “Patleider Bild“ – il maso Patleid cui questo insediamento di masi deve il suo nome, da qui si apre un’ampia vista sui masi Patleid, Lint e Überbichl, Dickhof e Innerunterstell – inizio e fine del sentiero “Patleideregger Kirchweg”.



NEW

Terme di Naturno

Immergersi Rinfrescarsi Rigenerarsi

Immergetevi dolcemente nell'acqua termale ben temperata ed efficacemente mineralizzata e trasformate le attività della giornata in puro relax. L'acqua, fonte di vita, è indispensabile per la salute e di grande importanza per il nostro benessere, sia a livello preventivo che terapeutico. Sono i componenti minerali combinati con la temperatura gradevole a rendere l'acqua termale di Naturno così efficace per la stabilizzazione della salute e il benessere personale.

A circa 200 m di profondità, ai piedi del Monte Sole sotto Castel Juval, l'acqua termale di Naturno sgorga a 17 gradi. Grazie alla sua temperatura, l'acqua termale viene utilizzata per trattamenti freddi, ad esempio nelle piscine fredde dopo una sessione in sauna, oppure viene riscaldata a una temperatura piacevole di oltre 36°. Nelle vasche idromassaggio e nelle piscine, l'acqua termale rilassa piacevolmente i muscoli e garantisce un recupero più rapido, soprattutto dopo l'attività sportiva. In questo modo, l'acqua termale di Naturno genera un valore aggiunto salutare per il corpo e i muscoli e migliora lo stato di salute a lungo termine - calmante, rigenerante e piacevolmente antistress!



01

escursione.acqua.termale

🕒 2.10 h	↑ 351 Hm	👤 👤 👤 👤 👤
📏 6,1 km	↓ 348 Tm	🚗/🚚

» Percorso

L'escursione "acqua.termale" conduce lungo uno dei più antichi sentieri delle rogge alla sorgente originaria di Bad Kochenmoos. Prendere l'autobus 251 ogni ora dal municipio di Naturno fino alla fermata Diramazione Val Senales, da lì proseguire a piedi per 3 min. fino al negozio contadino, quindi salire sul sentiero escursionistico 1C e poi no. 1 fino al Sonnenhof (stazione di ristoro) sulla roggia Ciardes n. 3 sotto Castel Juval (residenza estiva di Reinhold Messner) o, in alternativa, prendere la navetta (a pagamento) fino alla fermata del Sonnenhof, da lì utilizzare la roggia di Ciardes n. 3. Camminate verso ovest, accompagnati sempre dall'acqua che scorre, da canaletti e canali, alcuni dei quali sono stati scavati a mano nella roccia. Un'impareggiabile sensazione di escursione sui sentieri delle rogge, anche con viste spettacolari sulla Val Venosta e una rara vegetazione stepposa. Al bivio poco prima di Ciardes, si scende sul sentiero 3A fino alla sottostante roggia di Stava. La piccola discesa, un po' più ripida, passa per il sentiero dei cactus - bellissimo quando sui cactus sbocciano i fiori gialli. Quando si raggiunge il fondo della roggia Stabner, si gira a sinistra verso est. Al bivio si scende a destra verso Stava sul

sentiero n. 1, direttamente nel paesino di Stava. Nel paesino di Stava, tenete la destra, cioè di nuovo verso ovest, e seguite il marciapiede lungo la strada del paesino fino a quando, dopo circa 400 metri, appare sulla destra il biotopo e la sorgente originaria Bad Kochenmoos. Questo luogo era il "Bauernbadl" "Bagno dei contadini" per le cure termali dal 16° al 20° secolo - fino alla scomparsa delle cure negli anni '80. La nuova sorgente appena scoperta nasce dalla montagna di Castel Juval.

Per tornare indietro lungo la stessa strada per circa 400 metri fino alla fermata dell'autobus Stava/Chiesa e prendete l'autobus 251 ogni ora, per tornare a Naturno.

Orari di partenza degli autobus: www.suedtirolmobil.info



ESCURSIONI
sentieri delle rogge

PAG. 26 - 57

Le rogge e i sentieri delle rogge





Le rogge e i sentieri delle rogge

A causa delle precipitazioni scarse e irregolari che caratterizzano la zona della Val Venosta e di Merano e dintorni, fin dal XIII secolo i contadini erano soliti installare dei canali irrigui lunghi anche diversi chilometri detti rogge. Attorno a Naturno che rappresenta una delle zone più secche delle Alpi, nacque così una fitta rete di sentieri che costeggiano tali canali. Il nome tedesco di roggia “Waal” deriva presumibilmente dal latino “aquale” che significa corso d’acqua.

L’acqua viene derivata dai torrenti delle valli più in quota. Lungo molti canali, ancora oggi una campanella indica lo scorrere regolare dell’acqua. A farla suonare è un martelletto mosso dalla ruota girata dall’acqua. Quando la campanella smette di suonare, significa che il canale è stato ostruito da una frana o da uno smottamento. L’acqua viene convogliata nei canali in primavera e rimane a disposizione dei contadini a seconda delle condizioni meteo fino a fine settembre/ottobre.

Spesso i canali erano costeggiati da passerelle strette che servivano per la manutenzione e la cura delle rogge. Originariamente, i sentieri delle rogge venivano utilizzati solo dai guardiani addetti alla manutenzione e alla corretta ripartizione delle ore d’acqua a disposizione dei contadini in un determinato periodo tempo. Ancora oggi questi custodi sono responsabili della distribuzione equa dell’acqua così preziosa per l’agricoltura.

Oggi questi percorsi pressoché pianeggianti sono degli apprezzati sentieri per camminate domenicali in cui godersi la pace e la tranquillità, lontano dal traffico e a contatto con la natura. Accompagnati dallo scorrere dell’acqua ci si immerge ogni volta in un paesaggio sempre nuovo.

Sentieri della roggia attorno a Naturno

Nei dintorni di Naturno ci sono alcuni dei sentieri della roggia più belli dell’Alto Adige. I sentieri di Stava e di Ciardes formano un bel giro circolare da unire ad una visita a Castel Juval di proprietà dell’alpinista Reinhold Messner che in primavera e in autunno apre i battenti ai visitatori. Altro itinerario molto appagante è il sentiero della roggia Latschander che da Laces porta a Colsano. Lungo oltre 8 km, è combinabile con il sentiero della roggia di Ciardes che termina a Castel Juval.

Sempre nei dintorni si trovano le rogge di Parcines, Rablà, Lagundo e Marlengo considerati alcune delle passeggiate più belle dell’Alto Adige. La bellezza di questi percorsi sta soprattutto negli scorci panoramici che offrono sulla conca di Merano e la Valle dell’Adige con le infinite distese di vigne e alberi da frutto.

Da Naturno anche gli altri sentieri dei dintorni sono comodamente raggiungibili con i mezzi pubblici.

Grazie al clima gradevole di queste zone, i sentieri della roggia sono percorribili praticamente tutto l’anno. Ognuno vanta le proprie peculiarità, un patrimonio culturale e naturale che vale la pena di preservare. Lungo i sentieri, oltre alle casette dei guardiani con la ruota d’acqua che gira e la campanella che suona, si possono ammirare anche castelli, fortezze e chiese che raccontano del prezioso patrimonio culturale di questa regione. E non mancano di certo le possibilità di fare sosta: le numerose osterie contadine sono l’ideale per riposare e rificillarsi.

Ulteriori informazioni sui sentieri della roggia di Merano e dintorni e della Val Venosta da pagina 26 a 57.

Sentieri d’acqua meranesi

Con una lunghezza di circa 80 km, i sentieri d’acqua meranesi compiono il giro dell’intera conca di Merano. Questo percorso collega ben undici sentieri della roggia tra cui anche il sentiero Wallburgweg di Naturno. I sentieri sono collegati da belle passeggiate e percorsi tematici. L’intero tracciato è contrassegnato con il nome di “Sentieri d’acqua meranesi” e può essere affrontato per intero suddividendolo in tappe ciascuna delle quali è anche una bella camminata giornaliera.

ESCURSIONI
Alta Via di Merano

VEDI PAG. 6

L'Alta Via di Merano





L'Alta Via di Merano

Nel 1976 venne istituito il Parco Naturale Gruppo di Tessa con lo scopo di tutelare una zona montana preservandone le caratteristiche originali e creando al contempo uno spazio ricreativo nella natura. La sua superficie va dal fondovalle ai boschi e ai pascoli fino ad arrivare alle vette rocciose e ai ghiacciai.

Per godere appieno della bellezza di questo territorio si può percorrere l'Alta Via di Merano. Con i suoi 90 km il sentiero compie il giro attorno al massiccio centrale del Gruppo di Tessa.

L'idea di creare questo meraviglioso sentiero in quota fu di Helmuth Ellmenreich, direttore della sezione di Merano dell'Alpenverein Südtirol dal 1962 al 1997. Grazie alla sua volontà e al suo instancabile impegno, nel 1985 venne inaugurata l'Alta Via di Merano, un particolare itinerario che collega fra loro i rifugi e le valli, considerato oggi uno dei sentieri escursionistici più belli delle Alpi.

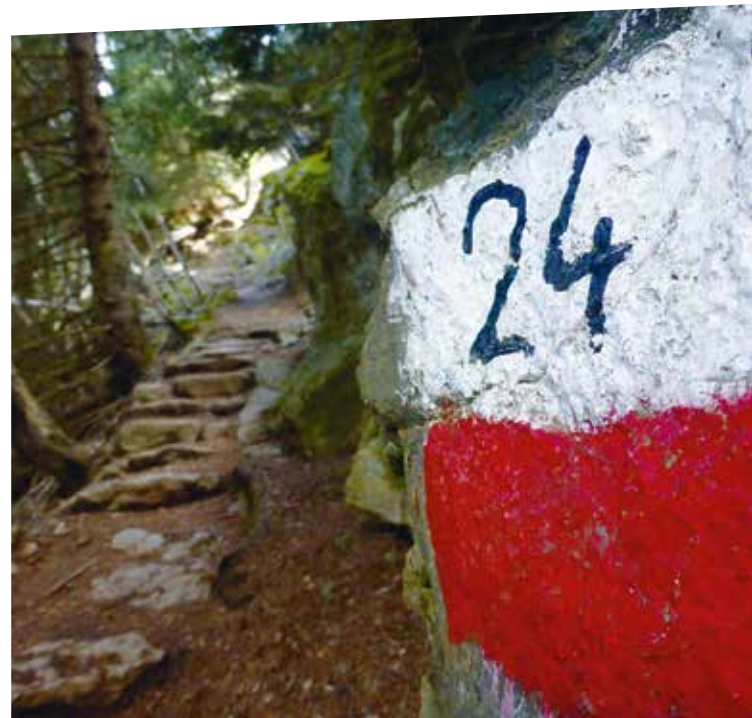
Snodandosi più o meno nella medesima quota, il sentiero fa per così dire da tramite tra il clima alpino del Gruppo di Tessa e quello submediterraneo della Valle dell'Adige. Il panorama è grandioso e spazia dalla conca di Merano a tutta la Val Venosta, dalla Val Passiria alla Val Sarentino, dalle Alpi della Stubaital alle Alpi Venoste.

Nelle giornate di cielo terso si possono ammirare anche le Dolomiti, il Gruppo del Brenta e il massiccio dell'Ortles. L'Alta Via si divide in un anello sul versante nord e uno sul versante sud e può quindi

essere percorsa nelle diverse stagioni. È percorribile da fine giugno a ottobre, a seconda dell'innevamento. La parte meridionale e quella orientale di solito sono libere da neve praticamente tutto l'anno e particolarmente adatte a escursioni giornaliere.

L'Alta Via di Merano può essere suddivisa in tappe in funzione delle condizioni fisiche e del tempo a disposizione. Per il giro intero del Gruppo di Tessa vanno calcolati tra i 5 e i 7 giorni. I singoli punti di accesso per una camminata lungo l'Alta Via sono raggiungibili con i bus di linea, i diversi servizi navetta, i taxi o anche in auto, oltre che con alcuni impianti di risalita come funivie, seggiovie ecc.

L'Alta Via di Merano è interamente contrassegnata con il segnavia bianco/rosso n. 24. I passaggi esposti sono assicurati con parapetti, scale o cavi di acciaio. Lungo tutti i tratti si incontrano numerosi rifugi e ristori. Va comunque tenuto conto che ci si sta muovendo in montagna, anche a quote considerevoli ed è quindi necessario disporre dell'attrezzatura idonea. Dei buoni scarponi, una giacca per il vento e il freddo e una buona condizione fisica non sono che i requisiti minimi per poter affrontare in sicurezza questo meraviglioso percorso nel cuore delle Alpi.



È consigliabile munirsi delle relative cartine topografiche. Presso l'associazione turistica di Naturno si trovano diverso materiale cartografico sul Parco Naturale Gruppo di Tessa e l'Alta Via di Merano, così come materiale informativo sui punti di sosta lungo il tracciato. In caso di pernottamento in rifugio è buona norma rispettare gli orari di apertura e considerare il numero di posti letto ridotto ed è pertanto consigliabile effettuare una prenotazione telefonica. Anche lungo alcune tappe giornaliere si trovano rifugi in cui pernottare. Questo permette di allungare o accorciare le singole tappe. Si consiglia di informarsi presso i gestori riguardo allo stato dei sentieri che si intende percorrere.

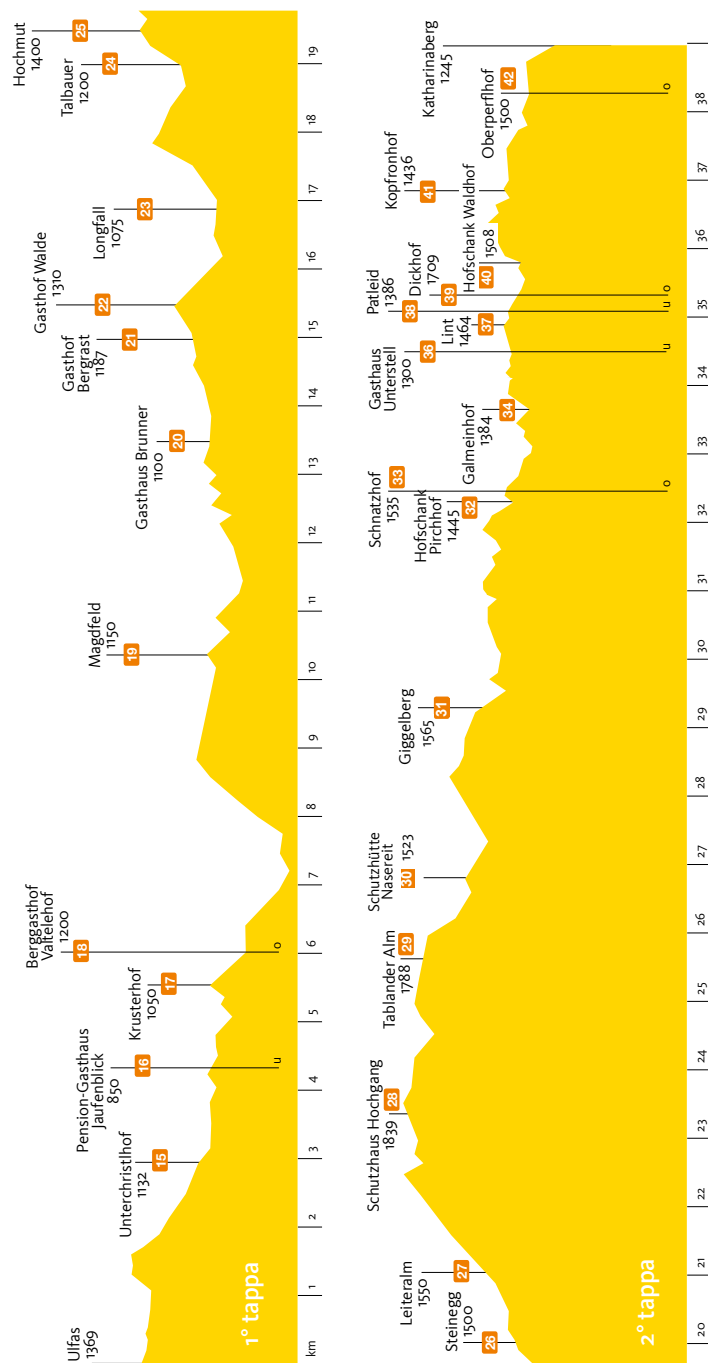
» L'Alta Via di Merano sud

IL giro ad anello lungo il versante sud parte da Ulfas (1.369 m) in Alta Val Passiria. Passando per il defilato maso Gögelehof si giunge a Christl da cui si gode una splendida vista sulle Alpi Sarentine. Dopo 2,5 ore circa si raggiunge Matatz (1.098 m) dove si può fare una sosta in una delle numerose trattorie.

Il sentiero continua passando per Magdfeld (1.147 m), Vernuer (1.100 m) e Longfall (1.075) fino ad arrivare ai masi della Muta (1.361 m) aggrappati ai ripidi pendii sotto l'omonimo monte. Si arriva al rifugio del Valico a quota 1.839 m, il punto più alto di questa variante. Da qui si scende in direzione della malga Gojener Alm (1.824 m) verso il rifugio Nasereit, Moncucco, i masi Hochforch (1.555 m) e Innerforch, Linthof, Kopfron (1.436m) e si prosegue fino a Monte Santa Caterina (1.245 m).



L'Alta Via di Merano sud

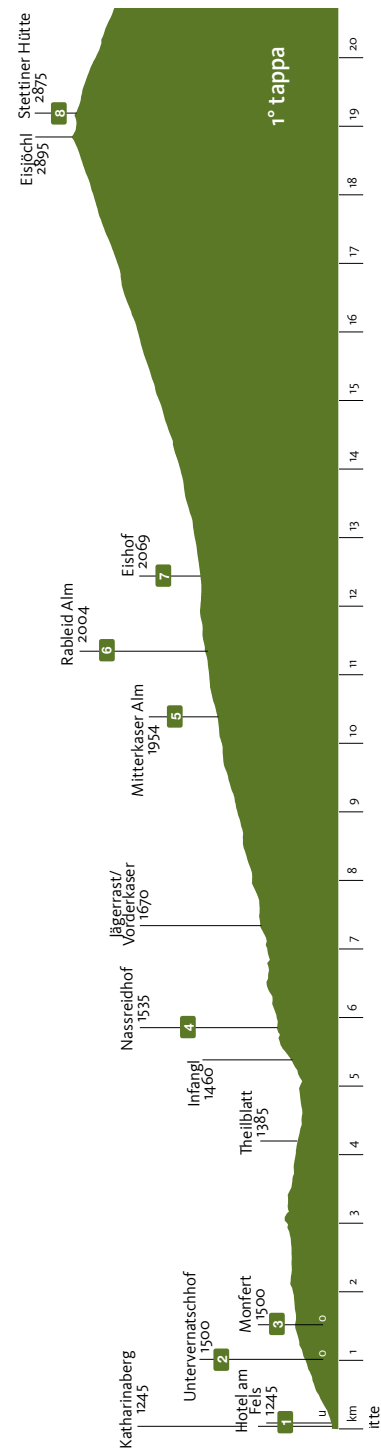




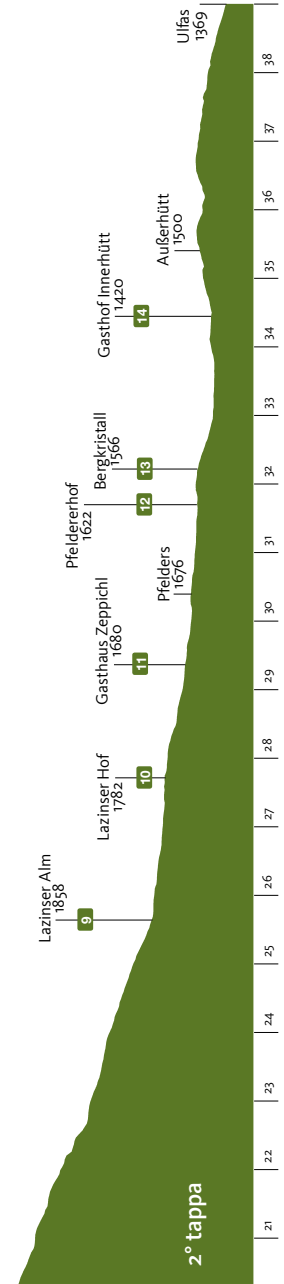
» L'Alta Via di Merano nord

Per compiere l'anello sul versante nord, si parte da Monte Santa Caterina e si raggiungono il maso Nassreidhof (1.523 m) e il caseificio Vorderkaser (1.693 m) in Val di Fosse. Non di rado in questa valle incontaminata si possono ammirare specie animali e vegetali molto rare come il ranuncolo glaciale, una delle piante fiorite più alte delle Alpi. In questo habitat perfino lo stambecco, quasi a rischio di estinzione, ha potuto reinsediarsi. Quindi, avere con sé la fotocamera è d'obbligo! Dalla malga Rableid si giunge al rifugio Eishof a 2.069 m di altitudine, la cui prima menzione scritta risale al 1290.

Qui, lo sguardo si apre sulle imponenti vette oltre i 3.000 m: Cima Tessa, Monte Rosso, Cima Bianca Grande, Altissima e Cima Nera si stagliano al cielo regalando un panorama mozzafiato. In ripida salita si raggiunge il Passo Gelato (2.908 m), il punto più alto di tutta l'Alta Via, e si prosegue per il rifugio Petrarca (2.875 m) da dove si scende a Plan e si rientra a Ulfas passando per Innerhütt e Außerhütt. Sul sentiero si incontrano numerosi rifugi, ristoranti e locande in cui fare sosta, molti dei quali con possibilità di pernottamento. Perché in ogni escursione che si rispetti si fa sosta per assaporare le delizie locali come lo speck, il formaggio di malga, i canederli fatti in casa e lo strudel appena sfornato.



L'Alta Via di Merano nord





Sentieri escursionistici a misura di famiglie e passeggino

01 Naturno: giro dei parchi giochi

Da via Stazione si raggiunge il parco giochi presso il ponte della stazione. Da qui si percorre la passeggiata lungo l'Adige fino a Compaccio dove i piccoli camminatori trovano il secondo parco per giocare con i coetanei. Lungo via Tintori si torna verso il centro fino all'incrocio con via A.-Kleeberg.

La si percorre verso destra fino al bivio, sulla sinistra, con un sentiero pedonale non asfaltato. Percorrendolo si giunge a via Conciapelli che riporta al punto di partenza in via Stazione.

Tempo di percorrenza complessivo: ca. 1 - 1,5 ore.

02 Naturno – passeggiata Vogeltenn

Da via Municipio si prende via dei Campi in direzione della chiesetta di S. Procolo. Poco prima della chiesa si svolta a sinistra in via S. Procolo (salita) e si sale fino al bivio con la passeggiata "Vogeltennpromenade". Percorrendola si raggiunge via Castello, si passa accanto al campo da tennis e al residence Nischlhof fino ad arrivare ad un passaggio in muratura.

Dopo averlo attraversato si giunge alla chiesa parrocchiale di S. Zeno da cui si risale la piccola collina, si ripassa il rio della Chiesa e si pro-

segue dritti fino al monumento ai caduti. Qui si prende a sinistra via dei Campi e si ritorna al punto di partenza in via Municipio. Una passeggiata con una bella vista panoramica.
Tempo di percorrenza complessiva: ca. 2 ore

03 Naturno/Compaccio – giro di Cirlano

Percorrendo via Compaccio e via Etschanger si giunge al ponte sull'Adige di Cirlano. Dopo averlo attraversato si svolta a destra nella piccola strada che attraverso meleti porta in direzione di Stava. Presso la tenuta Niedermair si gira a sinistra in direzione di Cirlano e si giunge alla chiesa di S. Osvaldo e al vicino parco giochi. Si passa accanto alla chiesa e una volta giunti al prossimo incrocio presso il ristorante Tschirlanderhof si prosegue dritti e si percorre il sentiero costeggiato da frutteti che conduce al campo sportivo di Naturno con il vicino minigolf.

Si prosegue lungo via Stazione fino al parco giochi presso il ponte sull'Adige da cui si prende la passeggiata lungo il fiume che riporta al punto di partenza a Compaccio.

Tempo di percorrenza complessivo: ca. 2 ore

04 Le malghe sul Monte Tramontana di Naturno

Dal parcheggio Kreuzbrünnl la malga di Naturno (ca. 1,5 ore), la malga Zetn Alm (ca. 40 min.) e la malga Mausloch Alm (ca. 1,5 - 2 ore) sono raggiungibili tramite strada forestale non asfaltata ma adatta anche ai passeggini. La malga di Tablà (malga Geideralm) è raggiungibile da Ciardes (Tomberg-Kalthaus). Si arriva al parcheggio Schartegg in auto da cui si raggiunge la malga a piedi lungo la strada forestale in circa 1,5 ore.

Da metà maggio a fine ottobre viene offerto più volte alla settimana un comodo servizio navetta da Naturno ai parcheggi di Kreuzbrünnl e Schartegg (vedi pag. 217).

05 Il Monte Sole di Naturno

Alcuni masi d'alta quota sul Monte Sole di Naturno sono raggiungibili dalla stazione a monte della funivia Unterstell-Naturno (1.300 m) anche con il passeggino. I ristori offrono un parco giochi per i piccoli.

» Consiglio

Per trovare consigli pratici sulle vacanze a Naturno con i bambini si può consultare la brochure gratuita "Naturno per famiglie".



Rifugi

Periodo d'apertura estivo

» Gruppo di Tessa

01 Rifugio Bellavista (2.845 m)

Tel. +39 0473 662140 – www.schoeneaussicht.it

Da metà giugno a inizio ottobre

02 Rifugio Similaun (3.019 m)

Tel. +39 0473 669711 – www.similaunhuetten.com

Da metà giugno a fine settembre

03 Rifugio Petrarca all'Altissima (2.875 m)

Tel. +39 0473 424 244 – www.13h.de

Da fine giugno a fine settembre

04 Rifugio Cima Fiammante (2.259 m)

Tel. +39 0473 967367 – www.lodnerhuetten.com

Da fine giugno a fine settembre

05 Rifugio Casa al Valico (1.839 m)

Tel. +39 0473 443310 – www.hochganghaus.it

01 giugno – 01 novembre

06 Rifugio Oberkaser Alm (2.131 m)

Tel. +39 0473 923488 – www.oberkaseralm.it

Da inizio giugno a metà ottobre

Gli orari di apertura possono variare a secondo delle condizioni del tempo e della neve.

» Gruppo dell'Ortles-Cevedale

01 Rifugio Payer (3.029 m)

Tel. +39 0473 613010 – www.payerhuetten.com

Da metà giugno a inizio ottobre

02 Rifugio del Coston (2.661 m)

Tel. +39 0473 613188 – www.hintergrathuetten.com

Da inizio luglio a inizio ottobre

03 Rifugio Serristori (2.721 m)

el. +39 333 2859740 – www.duesseldorferhuetten.com

Da fine giugno a fine settembre

04 Rifugio Tabaretta (2.556 m)

Tel. +39 347 2614872 – www.tabaretta.com

Da metà giugno a inizio ottobre

05 Rifugio Nino Corsi (2.265 m)

Tel. +39 0473 744785 – www.zufallhuetten.com

Da metà giugno a inizio ottobre

06 Rifugio Martello (2.610 m)

Tel. +39 335 5687235 – www.martellerhuetten.com

Da metà giugno a inizio ottobre

Importante!

Ecco a cosa fare attenzione quando si pianifica un'escursione!

01 Organizzazione

Meglio pianificare per tempo. È indispensabile informarsi bene sulla lunghezza del percorso e il livello di difficoltà per godersi la montagna in tutta serenità. È buona norma informare i parenti, i proprietari della propria struttura ricettiva o il gestore del rifugio sulla propria meta.

02 Meteo

Prima di ogni escursione è bene consultare le previsioni meteo attuali e tenere d'occhio eventuali cambiamenti climatici durante tutta l'escursione. Anche i gestori dei rifugi danno informazioni utili sulle condizioni meteo locali.

03 Condizioni fisiche e lunghezza della camminata

È importante capire e conoscere le proprie condizioni fisiche e scegliere la meta dell'escursione in modo oggettivo. Meglio partire la mattina presto lasciandosi sempre un margine di tempo in modo da rientrare prima che faccia buio.

04 Velocità

È bene scegliere un'andatura contenuta e regolare e fare diverse pause, soprattutto se accompagnati da bambini.

05 Bevande

Bere sempre abbondantemente! Le bevande migliori sono acqua, tisane e succhi naturali.

06 Equipaggiamento

Assicurarsi di avere con sé l'equipaggiamento adatto. La cosa più importante sono gli scarponi in quanto danno stabilità e proteggono le giunture.

07 Abbigliamento

È consigliabile scegliere un abbigliamento leggero e traspirante e portarsi dietro un cambio.

08 Riguardo

Nel proprio gruppo, bisogna sempre avere riguardo dei meno allenati o dei più piccoli. Avvisare sempre anche gli altri escursionisti di eventuali pericoli e prestare pronto soccorso a chi ne ha bisogno.

09 Ambiente

Avere rispetto della natura: limitare i rumori, non lasciare in giro immondizie e avere cura della vegetazione. Rispettare anche piante ed animali protetti.

10 Indicazioni

Seguire sempre le indicazioni e rimanere sui sentieri e le vie ferrate. Consultare di tanto in tanto la cartina per essere sicuri di non imboccare sentieri sbagliati e tornare indietro tempestivamente in caso di dubbi.

Fonte: Provincia Autonoma di Bolzano, Assessorato al Turismo, guida escursionistica Thomas Schuler.





Trailrunning

nel paradiso del trail run di Naturno

A Naturno ci sono numerose possibilità di praticare la corsa nel bosco e nel fuoristrada. Paesaggi affascinanti e variegati, cime suggestive, panorami fantastici e sentieri "percorribili" tutto l'anno. Il Monte Sole di Naturno, nel Parco Naturale del Gruppo Tessa, offre le migliori condizioni in tutti i gradi di difficoltà per i trail runner e gli appassionati di corsa. L'altitudine dei percorsi di corsa tra i 500 e i 1.500 metri rende il Monte Sole un'area ideale per il trail running in Alto Adige durante tutto l'anno.





01

Skyrace Naturno

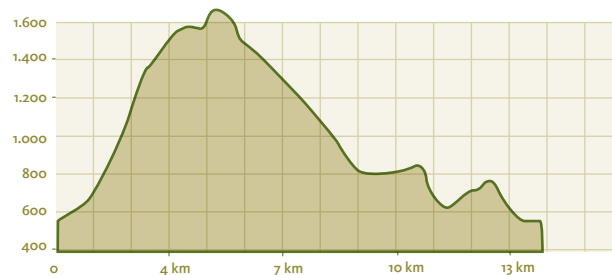
» Percorso

Piazza Municipio Naturno - su strada asfaltata fino al Castello di Naturno - entrata nel sentiero e salita rapida sul sentiero n° 6 - ca 850m fino al Grub Hof - avanti sull'Alta Via di Merano n°. 24 attraversando un ponte sospeso fino al Galmein Hof - Innerforch Hof - lunga discesa di 750m - passando la funivia Unterstell - Höfl - sentiero n° 10 verso Naturno - ritorno Piazza Municipio Naturno

🕒 3,50 h	↑ 1.185 Hm	difficoltà media/sentiero di montagna rossa
↔ 14,3 km	↓ 1.185 H	

Percorso dell'Ötzi Trailrun sul Sonnenberg / Monte Sole di Naturno
La partenza è in piazza Municipio a Naturno a quota 530 m, da dove si corre, su asfalto, il primo e forse anche più veloce chilometro attraverso il paese di Naturno e fino alla partenza del trail. Giunti all'inizio del tracciato, il sentiero si mostra subito stretto. Si continua per una bella e parzialmente ripida salita lungo il sentiero n.6, con ca 850 m di dislivello, per giungere fino al maso Grub Hof. Si prosegue lungo l'Alta Via di Merano n. 24, per vari sentieri e attraverso un ponte sospeso fino al maso Galmein Hof; si continua fino ai masi Innerforch Hof e Linthof, dove si lascia il sentiero n. 24 e si prosegue per una lunga discesa di circa 750 m di dislivello. Si passa dunque il maso Patleid Hof e si prosegue fino alla funivia Unterstell (punto di ristoro), si passa il maso Höfl e si prosegue lungo il sentiero n. 10 in direzione Naturno. Arrivati ad un'altitudine di circa 750 m, si continua per un

» Profilo altimetrico



bel sentiero pianeggiante di circa 1,5 km, che sale quindi per un breve tratto e poi ridiscende ancora per circa 200 m di dislivello. Dopo la discesa segue l'ultima salita di circa 100 m di dislivello, prima di proseguire su diversi sentieri e, in fine, su strada asfaltata fino al centro di Naturno (piazza Municipio).





02

Giro panoramico al Monte Sole

» Percorso

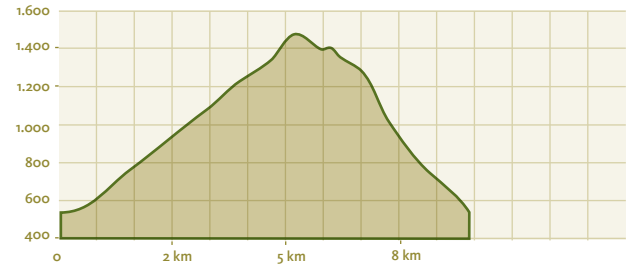
Piazza Municipio Naturno - sentiero n° 10 fino alla funivia Unterstell - direzione Innerforch Hof - Alta Via di Merano n° 24 - Grub Hof - discesa sentiero n° 6 fino a Naturno - ritorno Piazza Municipio Naturno

⌚ 3,00 h	↑ 986 Hm	difficoltà media/sentiero di montagna rossa
📏 10,7 km	↓ 977 Hm	

Sopra Naturno! Dalla piazza del municipio di Naturno, seguono i sentieri del Graben e il bellissimo sentiero n. 10 fino alla funivia Unterstell. Poco dopo la stazione a monte si trova una spettacolare piattaforma panoramica da cui si gode un meraviglioso panorama su Naturno e la Val Venosta. Seguite poi il sentiero in salita verso Innerforchhof, dove raggiungete il punto più alto del tour.

Da questo punto in poi, il sentiero segue l'Alta Via di Merano fino al Grubhof e da lì una lunga discesa "sentiero n. 6" fino a Naturno.

» Profilo altimetrico





03

Giro panoramico Naturno - Rablà

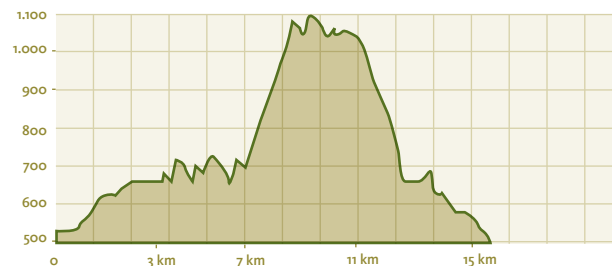
» Percorso

Municipio Naturno - entrata nel sentiero panoramico n° 91 - Winklerhof a Rablà - salita di ca. 400m fino al Dursterhof - ritorno sullo stesso sentiero n° 91 - dopo ca. 150m girando a destra sul sentiero panoramico n° 26 in direzione Naturno - ca. 400m discesa dal Unterraindlhof verso Naturno - ritorno municipio Naturno

🕒 3,50 h	↑ 802 Hm	difficoltà media/sentiero di montagna rossa
📏 15,9 km	↓ 808 Hm	

Dal punto di partenza Municipio di Naturno, il percorso si snoda su sentieri, strade asfaltate e forestali fino all'ingresso del Panoramaweg Nr.91. Il percorso si snoda in salita e in discesa lungo i bellissimi pendii del Monte Sole e termina poco prima del Winklerhof di Rablà. Quando si raggiunge il bivio, si sale per circa 400 metri fino al maso Dursterhof, dove si può godere di una splendida vista e magari di un meritato ristoro. La via del ritorno è la stessa per i primi 150 m circa come prima di raggiungere il Dursterhof, ma poi si devia a destra sul sentiero panoramico superiore n. 26 e si torna indietro su bellissimi sentieri e grandi panorami in direzione di Naturno.

» Profilo altimetrico



Dopo una discesa di 400 m dall'Unterraindlhof, si raggiunge lo stesso percorso dell'inizio del tour. Da lì si ritorna a Naturno attraverso vari sentieri e dopo un breve giro su Naturno si raggiunge il punto di partenza.





04

“Sunny Mountain”

» Percorso

Piazza Municipio Naturno - sentiero n° 39 A - ca. 400m al Unterraint Hof - strada asfaltata fino al Unterwandhof - sentiero n° 26 discesa di ca. 400m - sentiero n° 91 in salita direzione Winkler Hof - poco prima girare a destra sui sentieri rapidi n° 39 - 2A - 2 - 8A - Durster Hof - due chilometri sul sentiero n° 26 - prossima salita di ca. 600m sul sentiero n° 39 fino al Grubhof - sentiero n° 39B - direzione Texelbahn - Alta Via di Merano n° 24 - Hochforch Hof - gola dei 1.000 scalini - Pirschhof - Grub Hof - ponte sospeso fino al Galmein Hof - Innerforch Hof - lunga discesa di ca. 750m - passando la funivia Unterstell - Höfl - sentiero n° 10 direzione Naturno - ritorno Piazza Municipio Naturno

⌚ 6,50 h	↑ 2.174 Hm	difficoltà
📏 28,6 km	↓ 2.174 Hm	difficile/sentiero di montagna nera

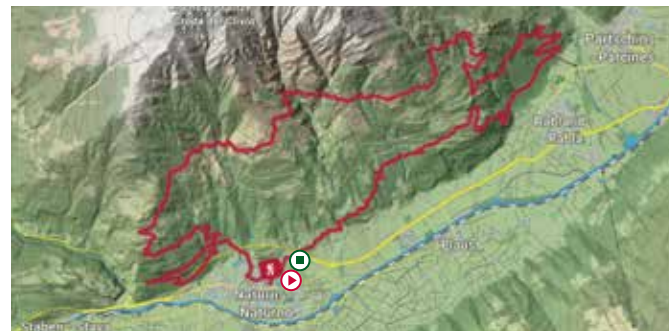
Percorso dell'Ötzi Trailrun sul Monte Sole di Naturno

La partenza è nella piazza Municipio di Naturno a 530 m. I primi chilometri vengono percorsi su strade asfaltate e sterrate attraverso il paese di Naturno e fino all'inizio del trail. Non appena si raggiunge il primo sentiero, dopo circa 3 km, si presenta una bella salita (sentiero 39A) di circa 400 m di dislivello, che giunge al maso Unterrain Hof. Una volta lì, per breve strada asfaltata si arriva al maso Unterwandhof, dove si ritorna su sentiero e si arriva alla prima discesa (sentiero n. 26). Dopo la veloce ma anche in parte frizzante discesa di ca 400 m di dislivello, si risale lentamente (sentiero n. 91) verso il maso Winkler Hof, poco prima del maso si devia e si continua per una salita mista e in parte abbastanza ripida (sentiero n. 39 - 2A - 2A - 8A) fino al maso Durster Hof, dove al km 10 circa si trova il primo ristoro. Segue poi (sentiero 26) un ampio tratto con salite e discese, dove ogni trail runner troverà sicuramente di che divertirsi. Dopo circa 2

» Profilo altimetrico



km su questo sentiero, inizia la successiva salita di 600 m di dislivello (sentiero n. 39) fino al maso Gruberhof, dove si trova una bella, ma anche parzialmente ripida, salita (sentiero n. 39B - 2) verso la funivia Texel. Si raggiunge dunque il punto più alto (1.584 m) della gara, a cui segue un bellissimo sentiero (sentiero n.24.) dell'Alta Via di Merano, che termina dopo 14,5 km di gara su una strada asfaltata, dove si procede per circa 1 km, prima di raggiungere il maso Hochforch Hof (punto di ristoro, km 16) e l'emozionante Gola dei mille gradini. Questa gola è all'altezza del suo nome, poiché mostra numerosissimi e ripidissimi gradini in salita e discesa da superare. Percorsa la gola con il suo imponente ponte sospeso e attraversato il maso Pirschhof, un breve tratto di asfalto conduce al maso Grub Hof, dove si trova il 3° punto ristoro. Continuando sull'Alta Via di Merano, il sentiero prosegue su sentieri e attraverso un ponte sospeso fino al maso Galmein Hof e fino ai masi Innerforch Hof e Linthof, dove si lascia il sentiero n. 24 e si prosegue su una lunga discesa di circa 750 m di dislivello. Dopo il maso Patleid Hof, si prosegue per la funivia di Unterstell (punto di ristoro n. 3), si passa per il maso Höfl e (sentiero n. 10) in direzione Naturno. Arrivati ad un'altitudine di circa 750 m, si continua per un bel sentiero pianeggiante di circa 1,5 km, che sale quindi per un breve tratto e poi ridiscende ancora per circa 200 m di dislivello. Dopo la discesa segue l'ultima salita di circa 100 m di dislivello, prima di proseguire su diversi sentieri e, in fine, su strada sterrata-asfaltata fino all'arrivo nella piazza Municipio di Naturno.





05

Giro al Monte Sole di Naturno

» Percorso

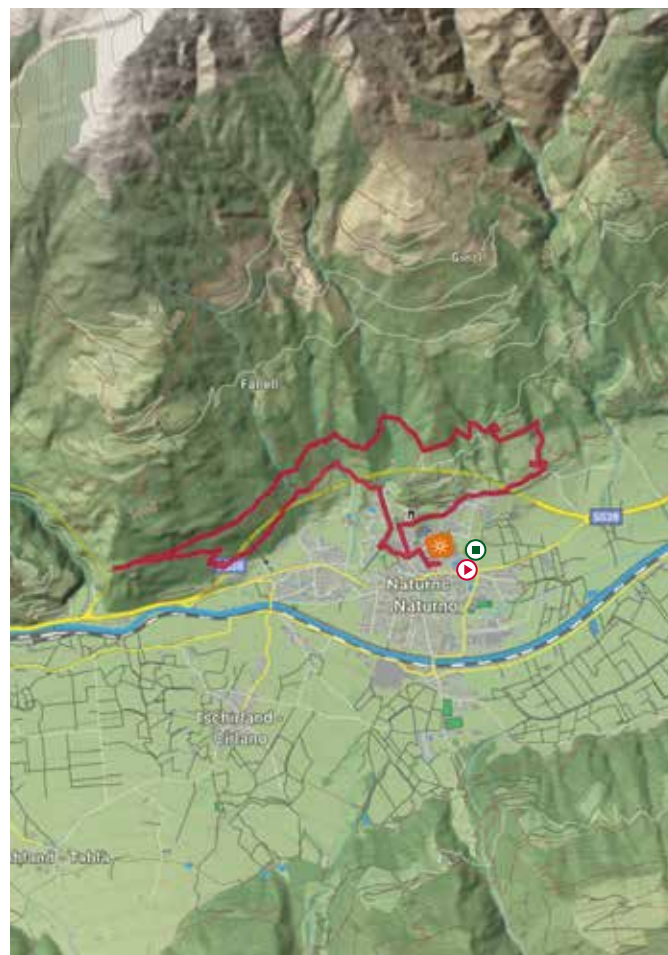
Municipio Naturno - sentiero al Fossato in direzione “Schwalbennest” - sentiero sinistra ca. 100m in salita e ca. 1km in discesa - alla prima derivazione a destra - ca. 200m in salita fino ai Wallburgböden - stesso sentiero indietro per ca. 100m e poi a sinistra sul sentiero Wallburgweg fino al parcheggio - attraversamento della strada e in-

🕒 1,50 h	↑ 362 Hm	difficoltà media/sentiero di montagna rossa
📏 8,6 km	↓ 369 Hm	

Un bel giro se cercate un po' di relax sulle “Wallburgböden”. Si parte dal municipio di Naturno, dove si prende il sentiero lungo il fosso in direzione di Schwalbennest. Lì si segue il sentiero a sinistra, si corre in discesa per circa 100 m e per circa 1 km, quindi si prende una brucsa destra al primo bivio e si segue il sentiero in costante salita per circa 200 m fino a raggiungere il Wallburgböden.

Da qui si gode di una splendida vista sulla Val Venosta e su Castel Juval. Poi tornate indietro di 100 metri lungo lo stesso sentiero e girate a sinistra sul sentiero Wallburgweg e seguitelo fino a un parcheggio. Si attraversa la strada e dopo un breve tratto pianeggiante si scende per sentieri, boschi e strade asfaltate fino al punto di partenza.

» Profilo altimetrico



Prefisso internazionale
per l'Italia 0039

Numeri utili + navetta per escursionisti

» Guide alpine/meteo

Alpine Auskunft Bozen (informazioni alpine Bolzano)

Tel. 0471 999 955 – www.alpine-auskunft.it

Alpenverein Südtirol – (informazioni alpine Alto Adige)

Tel. 0471 978 141 – www.alpenverein.it

Associazione guide alpine Passiria/Senales

Cell. 338 561 44 61 – www.bergfuehrer-passeier-schnals.com

Associazione guide alpine sciatori Alto Adige

Tel. 0471 976 357 – www.bergfuehrer-suedtirol.it

Meteo Alto Adige

Tel. 0471 270 555 – www.provinz.bz.it/wetter

Scuola di alpinismo Ortles, Solda

Tel. 0473 613 004 – www.alpinschule-ortler.com

Scuola di alpinismo MeranAlpin

Cell. 348 260 08 13 – www.meranalpin.com

» Salute

Distretto sanitario di Naturno

Via Gustav Flora 8, tel. 0473 671700

Orari: lun/mer/ven ore 7.30 – 12.30,

mar ore 9.00 – 12.30

gio ore 9.00 – 12.30 e ore 14.00 – 15.30

Farmacia Naturno

Via Principale 16, tel. 0473 667 136

Orari: lun – ven 08.00 – 12.30 e 15.00 – 19.00, sabato 08.00 – 12.30

Ospedale “Franz Tappeiner” di Merano

Via Rossini 5, tel. 0473 263 333

Ospedale di Silandro

Via Ospedale 3, tel. 0473 738 111

Ospedale di Bolzano

Via L. Böhler 5, tel. 0471 908 111

Studi medici associati nel distretto di Naturno

Via Principale 35, tel. 0473 668 469

» Informazioni generali

Oggetti ritrovati

– Parrocchia di Naturno, via Castello 1, tel. 0473 667 168

– Comune di Naturno, via Municipio 1, tel. 0473 671 211

– Ufficio turistico di Naturno, via -Municipio 1, tel. 0473 666 077

Comune di Naturno

Via Municipio 1, tel. 0473 671 211

Orari: Lu – Ve 8.00 – 12.30

www.gemeinde.naturns.bz.it

» Navetta per escursionisti a Naturno

Pircher Helmuth Tel. +39 348 498 47 56

Platzgummer Walter Tel. +39 335 652 32 30

Holzer Jürgen Tel. +39 338 376 61 04

Gite settimanali con la navetta per escursionisti

Shuttle Naturno-Monte Tramontana (Kreuzbrünnl)

lunedì, mercoledì e venerdì (da metà maggio a inizio novembre)

Shuttle Naturno-Schartegg

martedì (da metà maggio a fine ottobre)

Shuttle Naturno-Val di Fosse

mercoledì (da metà maggio a metà novembre)

Ulteriori informazioni si trovano nella guida vacanze.

» Link utili

Naturno www.naturns.it

Funivia Unterstell www.unterstell.it

Info mobilità Alto Adige www.suedtirolmobil.info

Treno della Val Venosta www.sta.bz.it

Acquavventura di Naturno www.erlebnisbad.it

Chiesa di S. Procolo e museo www.prokulus.org

INFO
NAVETTA
ESCURSIONISTI



Credits/indicazioni sulle fonti

» Cartine

I riquadri delle cartine raffigurati nelle escursioni sono stati estratti dalle seguenti cartine topografiche Tabacco:

- o44 Val Venosta/Malles 1:25.000
- o4 Val Senales/Naturno 1:25.000
- o11 Merano e dintorni 1:25.000
- o45 Laces/Val Martello/Silandro 1:25.000
- o39 Val Passiria 1:25.000

Autorizzazione n. 2227 – Particolari cartografici estratti dai fogli o4, o44, o45, o11 e o39 in scala 1:25.000 della Casa Editrice Tabacco srl – Tavagnacco (UD) – www.tabaccoeditrice.com



» Materiale illustrativo

Soc. coop. turistica Naturno, Associazione turistica Lagundo, Associazione turistica Parcines, Soc. coop. turistica Val Senales, Associazione turistica Silandro-Lasa, Associazione turistica Laces-Martello/comune di Laces, IDM Alto Adige, IDM Alto Adige/Michael Müller, IDM Alto Adige/Frieder Blickle, IDM Alto Adige/Mario Entero, IDM Alto Adige/Alex Filz, PhotoGruenerThomas, Mario Entero, Frieder Blickle, Thomas Schuler, Peter Santer, Alberto Campanile, Aldo Spanu, Andreas Gutgsell, Beate Hitzler, Stephan Illmer, Provincia Autonoma di Bolzano Alto Adige/Ufficio Parchi Naturali, Museo Archeologico dell'Alto Adige, Funivia Unterstell di Naturno, Vinschgau Marketing – F. Blickle, Associazione turistica Laces-Martello/H. Hintereck, Associazione turistica Parcines/Helmuth Rier, Associazione turistica Val Passiria, Petr Blaha, Associazione turistica Val Passiria, foto: Florian Andergassen, Associazione turistica Val Passiria, foto: Benjamin Pfitscher, Erich Unterthurner, Grafik Grüner, Michaela Walder, Daniela Prossliner, Ladurner Christian, Malga Bergl

» Testi

Associazione turistica di Naturno
Associazione turistica di Scena
Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio –
Parchi naturali
Merano Marketing Società Consortile
Heinrich Koch
Thomas Schuler
Karin Meister
Peter Rainer

» **Grafica** www.linienwerk.com

» **Stampa** Lanarepro

» Note importanti sulla nostra opera

Questo opuscolo non sostituisce la cartina topografica che rimane uno strumento indispensabile per chi decide di fare un'escursione. È stato realizzato con il massimo dell'accuratezza e della precisione. Certi della vostra comprensione, ci scusiamo per eventuali errori che nonostante tutto dovessero esserci sfuggiti e ringraziamo fin da ora per eventuali indicazioni o proposte di miglioramento da far pervenire a info@naturns.it o al n. +39 0473 666077. In qualità di curatrice, l'Associazione Turistica di Naturno non si assume alcuna responsabilità riguardo allo stato di aggiornamento e alla completezza delle informazioni contenute e si riserva il diritto di apportare modifiche declinando ogni responsabilità di eventuali errori.

» Ringraziamenti

Un caloroso ringraziamento va al membro del nostro comitato Thomas Schuler che in quanto albergatore, guida escursionistica ed escursionista appassionato ci ha dato un prezioso aiuto nella realizzazione di questo opuscolo. Oltre alle proposte di escursioni, sono sue anche numerose immagini davvero suggestive. Grazie Thomas!

» Contatto

Società Cooperativa Turistica Naturno

Via Municipio 1 – 39025 Naturno
Tel. 0473 666 077 – Fax 0473 666 369
www.naturns.it – info@naturns.it

Orario d'apertura

metà marzo – inizio novembre
lun - ven 09.00 – 12.00 Uhr
13.00– 18.30 Uhr
sab 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
chiuso la domenica e nei giorni festivi

112

Numero unico
di emergenze europeo,
(24h gratuito)

Contatto

Associazione turistica di Naturno

Via Municipio 1 – 39025 Naturno

Tel. 0473 666 077 – Fax 0473 666 369

info@naturns.it

www.naturns.it



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Untervinschgau
Cassa Raiffeisen Bassa Venosta
gemeinsam. stärker

MOSER

Speckworld



Seilbahn - Funivia

Naturno - Naturno