



# Kastelbell-Tschars

Vinschgau · Val Venosta

Guida escursionistica  
Guidebook for hiking



# Leggenda / Legend

## • Sentieri delle rogge - Irrigation channel paths

- 5 Sentiero della roggia di Senales - *Senales irrigation channel path*
- 6 Sentiero della roggia Latschander - *Latschander irrigation channel path*
- 7 Sentieri delle rogge Leitenwaal e Berkwaal  
*Leitenwaal and Berkwaal irrigation channel paths*
- 8 Sentiero delle rogge Kaandlwaal  
*Kaandlwaal irrigation channel paths*
- 9 Sentieri delle rogge Zaalwaal e Ilswaal  
*Zaalwaal and Ilswaal irrigation channel paths*
- 10 Sentiero della roggia di Marlegno - *Marlengo irrigation channel path*
- 11 Sentiero della roggia di Lagundo - *Lagundo irrigation channel path*

## • Sentieri tematici - Theme paths

- 13 Sentiero dei miti della natura - *Nature's myths path*
- 14 Sentiero dei castelli - *Castle path*
- 15 Sentiero Ortlsteig - *Ortlsteig Trail*
- 16 Sentiero Via Vinum Venostis - *Via Vinum Venostis*
- 17 Sentiero della fornace di calce - *Limekiln path*
- 18 Sentiero altoatesino delle fragole - *South Tyrol Strawberry Trail*
- 19 Sentiero del contadino di montagna - *Mountain Farmer Trail*
- 20 Sentiero glaciologico Val Martello - *Glaciertour*
- 21 Sentiero gola Plima - *Plima gorge*
- 22 Sentiero Gumperle - *Gumperle Trail*
- 23 Sentiero del sole - *Sun path*
- 24 Sentiero delle leggende di Parcines - *Legend Trail of Parcines*
- 25 Sentiero della Meditazione Naturno - *Jesus Meditation Trail Naturno*

## • Escursioni alle malghe - Mountain hut hikes

- 27 Escursione delle tre malghe al Monte Tramontana  
*Three-mountain hut hike at Monte Tramontana*
- 28 Malga di Lacinigo e Malga di Montefranco  
*Malga di Lacinigo and Malga di Montefranco*
- 29 Malga Stierberg - *Malga Stierberg*
- 30 Escursione delle malghe al Monte Sole di Naturno  
*Mountain hut hike at Naturno's Monte Sole*
- 31 Escursione delle malghe sul Monte Tramontana  
*Mountain hut hike at Monte Tramontana*
- 32 Malga di Cortiserrade - *Malga di Cortiserrade*
- 33 Malga Lyfi - *Malga Lyfi*
- 34 Malga di Laces – Malga di Morter  
*Malga di Laces – Malga di Morter*
- 35 Malga di Covelano/ Malga di Covelano

## • Escursioni in montagna - Hiking tours

- 37 Lago Zirmtal - *Zirmtal lake*
- 38 Escursione circolare Laghi del Covolo - *Covolo lakes circular hike*
- 39 Escursione circolare Laghi Plomboden - *Plomboden lakes circular hike*

- 40 Alta Via Val Venosta - *Val Venosta High Mountain Trail*
- 41 San Martino in Monte con punto panoramico "vista sulle Dolomiti"  
*San Martino in Monte with Dolomites view*
- 42 Da San Martino in Monte a Silandro  
*From San Martino in Monte to Silandro*
- 43 Escursione intorno al Lago di Vernago in Val Senales  
*Hike around Lake Vernago in Val Senales*
- 44 Val di Fosse - *Val di Fosse*
- 45 Val Mastautun - *Val Mastautun*
- 46 Alta Via di Merano -Da Monte S. Caterina a Unterstell  
*Merano High Mountain Trail-From Monte S. Catarina to Unterstell*
- 47 Da Naturno alla cascata di Parcines  
*From Naturno to the Parcines waterfall*
- 48 Alta Via di Merano – La gola dei 1.000 scalini  
*Merano High Mountain Trail 1000-step gorge*
- 49 Dalla Malga Leiter a Moncucco  
*From Malga Leiter to Moncucco*
- 50 Alta Via di Merano – Mutkoppf  
*Merano High Mountain Trail – Mutkoppf*
- 51 Percorso circolare Rio Lagundo – Monte San Vigilio  
*Circular hike Rio Lagundo – Monte San Vigilio*
- 52 Lago d'Oro Trail - Lago d'Oro Trail
- 53 Gola Uina - Uina Gorge

• **Escursioni alle vette - Mountain top tours**

- 55 Punte di Trumes (Gamseck) - *Punta di Trumes (Gamseck)*
- 56 Croce meteorologica di Ciardes - *Ciardes weather cross*
- 57 Cima Vermoi *Cima Vermoi*
- 58 Lago di Sassalbo - *Sassalbo lake*
- 59 Cima di Tel - *Cima di Tel*
- 60 Guardia Alta - *Guardia Alta*
- 61 Cigot - 3.000 m - *Cigot - 3.000 m*
- 62 Giogo Tasca - *Giogo Tasca*
- 63 Gran Ladro - 2.730 m - *Gran Ladro – 2,730 m*
- 64 Cima Rossa di Martello - *Cima Rossa di Martello*
- 65 Monte Cavallaccio - *Monte Cavallaccio*
- 66 Consigli utili per escursioni in montagna - *Useful hiking tips*
- 68 Contatti utili - *Useful contacts*



## Sentieri delle rogge

I sentieri delle rogge sono i tipici sentieri escursionistici della Val Venosta che si snodano senza pendenze significative lungo il Monte Sole o Monte Tramontana. Questi sentieri e stretti canali d'acqua risalgono al Duecento e permettevano l'irrigazione dei campi in periodi di siccità. I sentieri lungo questi canali venivano usati dai loro custodi chiamati "Waal" in tedesco che dovevano controllare il flusso d'acqua. Senza le rogge la Val Venosta caratterizzata dal suo clima arido con poche precipitazioni avrebbe spesso vissuto periodi di siccità. La Val Venosta offre ancora decine di sentieri delle rogge percorribili tutto l'anno con viste stupende sui maestosi massicci montuosi e sulla valle. I sentieri delle rogge sono tra i sentieri escursionistici più amati dell'Alto Adige per famiglie, per gli amanti di escursioni poco impegnative e per tutti coloro che vogliono godersi la straordinaria flora e fauna della Val Venosta. Tra i più popolari sentieri delle rogge venostani sono i sentieri delle rogge intorno alla Muta di Malles, Glorenza e Sluderno nonché il sentiero della rogge di Senales costruito 500 anni fa.

## Irrigation channel paths

*Irrigation channel paths are the typical hiking paths in Val Venosta that run along Monte Sole or Monte Tramontana without any significant gradients. These paths and narrow channels date back to the 13th century and were built to irrigate the fields in periods of drought. The paths along the irrigation channels were used by their custodians, called "Waal" in German, who had to control the flow of water. These irrigation channels prevented drought periods in Val Venosta caused by the dry climate with little precipitation. Val Venosta still has dozens of irrigation channel paths that are walkable all year round and offer great distant views of the mighty mountain chains and the valley. Val Venosta's irrigation channel paths are among South Tyrol's most popular hiking paths for families, pleasure hikers and all those who wish to enjoy Val Venosta's unique flora and fauna. Among the most popular irrigation channel paths in Val Venosta are the ones around the Malles heath, Glorenza and Sluderno as well as the Senales irrigation channel path built 500 years ago.*

# Sentiero della roggia di Senales

## *Senales irrigation channel path*



### Da Castelbello a Juval

Di domenica un'escursione lungo i vecchi canali d'irrigazione è un passatempo preferito degli altoatesini – non c'è da meravigliarsi perché queste escursioni facili sono ideali per tutta la famiglia. Uno dei più belli è sicuramente il sentiero della roggia di Senales! Il sentiero della roggia di Senales è un po' più impegnativo siccome bisogna superare 300 metri di dislivello. Il sentiero della roggia inizia sopra l'azienda agricola Köfelgut e si snoda attraverso castagneti e boschi misti lungo i pendii soleggiati della Bassa Val Venosta. Poco prima di Castel Juval potete ancora vedere la capanna originale con il campanello. Se avete voglia, vi suggeriamo di visitare il Messner Mountain Museum a Castel Juval.

### *From Castelbello to Juval*

Hiking along old irrigation channels is one of the favorite Sunday activities of South Tyroleans-hardly surprising, because these walks are easy and you can take them with the whole family. One of the most beautiful is the Senales irrigation channel path! This irrigation channel hike is a bit more demanding as you have to overcome some 300 meters in altitude. It starts above the Köfelgut wine-growing estate and takes you through chestnut groves and mixed forest along the sunny slopes of Lower Val Venosta. Just before Juval Castle, you can visit one of the last irrigation channel huts and a bell. If you then want more, you can visit the Messner Mountain Museum in Juval Castle.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Piazza del paese di Castelbello  
*Village square of Castelbello*

**Dislivello -  
Altitude difference:**

350 m

**Lunghezza -  
Length:**

7.2 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Hotel Himmelreich, Himmelreich-Hof,  
Schlosswirt Juval

# Sentiero della roggia Latschander

## *Latschander irrigation channel path*



### Da Castelbello a Coldrano

A causa della sua lunghezza e della sua vegetazione il sentiero della roggia Latschander è un sentiero escursionistico molto popolare. La roggia Latschander viene alimentata dall'Adige a Coldrano, passa per Tiss e si snoda sopra la strada statale fino a Castelbello. Partite dalla piazza del paese di Castelbello con la fontana, passate il comune e andate in direzione Castello di Castelbello. Passate il castello e salite sulla strada che conduce all'accesso del sentiero della roggia Latschander (n. 3). All'inizio il sentiero scorre in mezzo a frutteti e vigneti e poi si snoda attraverso un paesaggio un po' selvatico sopra il letto del fiume Adige e la strada statale lungo il Monte Sole fino a Laces (possibilità di discesa) e Tiss/Coldrano.

### *From Castelbello to Coldrano*

The Latschander irrigation channel path is a very popular hiking path due to its length and vegetation. It is fed by the Adige river in Coldrano, passes by Tiss and then runs above the Val Venosta state road until Castelbello. Start in Castelbello at the village square with the fountain, pass by the municipal hall and go westwards towards Castelbello Castle. Pass by the castle and follow the steep road that takes you to the access of the Latschander irrigation channel path (no. 3). At first, the path crosses orchards and vineyards and later winds its way through a seemingly wild landscape above the Adige riverbed and the state road to Laces (possibility to descend) and then to Tiss/Coldrano.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Piazza del paese di Castelbello  
*Village square of Castelbello*

**Dislivello -  
Altitude difference:**

150 m

**Lunghezza -  
Length:**

6.4 km

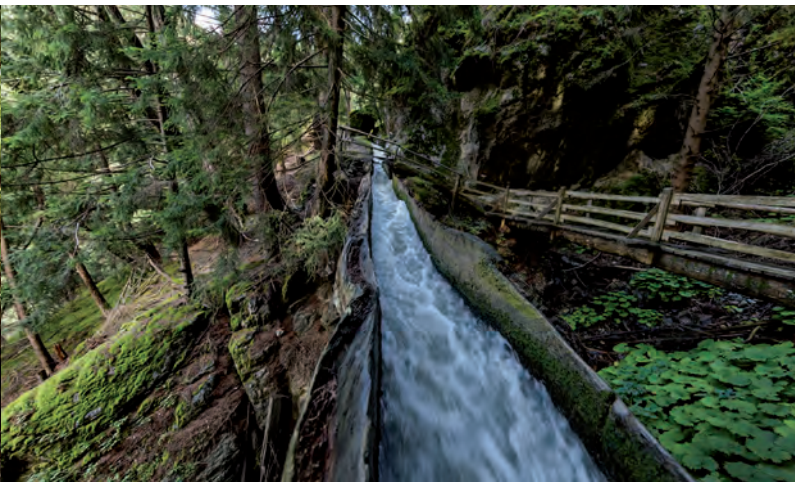
**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Pfraum, Ristori di Castelbello-Restaurants  
at Castelbello

## Sentieri delle rogge Leitenwaal e Berkwaal *Leitenwaal and Berkwaal irrigation channel paths*



### Percorso circolare a Sluderno

Dal Museo Venosta seguite il sentiero n. 18 lungo il monte Calvario in direzione Ganglegg (sito archeologico). Poco sopra questo “museo all’aperto” trovate l’accesso al sentiero della roggia Leitenwaal (n. 17). Passate larici naturali e proseguite fino alla gola. Attraversate il rio Saldura sul ponte e vedrete già il romantico sentiero della roggia (n. 17). Procedete sul lato opposto della valle passando davanti al maso Vernal (sentiero n. 20) e scendete a Castel Coira e al Museo Venosta.

### *Circular irrigation channel hike in Sluderno*

The hike starts at the Val Venosta Museum and takes you up the Calvario mountain on trail no. 18 towards „Ganglegg“, an archaeological site. Just above this “open-air museum”, you will find the access to the Leitenwaal irrigation channel path (no. 17) that leads past quaint larches to the roaring gorge. Cross the rio Saldura stream and you will already see the romantic Berkwaal irrigation channel path (no. 17). Return on the opposite side of the valley on path no. 20 past the Vernalhof farm and down to Coira Castle and the Val Venosta Museum.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Museo della Val Venosta  
Vinschgau Valley Museum

**Dislivello -  
Altitude difference:**

350 m

**Lunghezza -  
Length:**

6.8 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori di Sluderno  
Restaurants at Sluderno

## Sentiero delle rogge Kaandlwaal Kaandlwaal irrigation channel paths



Il bellissimo canale d'irrigazione di legno nella località di Selva in Val Martello è un punto d'attrazione per grandi e piccoli. L'acqua scorre per i Kaandln (tronchi di legno scavati) attraverso il bosco. Suggerimento: Il canale d'irrigazione è situato lungo il sentiero del contadino di montagna, un sentiero tematico molto interessante.

Ancora oggi il canale d'irrigazione di legno chiamato Kaandlwool adempie alla sua funzione importante. Viene alimentato da due sorgenti che nascono nel cosiddetto bosco Sebel. Il canale d'irrigazione porta acqua tutto l'anno. Ogni anno il 24 giugno, la festa di San Giovanni Battista, la sorgente ha la maggiore portata d'acqua che dura fino all'inverno. Il canale d'irrigazione è lungo circa 2 km e consiste quasi esclusivamente di tronchi di legno scavati.

*The wonderful wooden irrigation channel set in Val Martello's Selva is an attraction for young and old. The water wonderfully flows along the so-called Kaandln (excavated wooden trunks) through the forest. Suggestion: This irrigation channel is situated along the very interesting „Mountain Farmer Trail“ theme path.*

*The wooden irrigation channel called Kaandlwool still fulfil its important function. It is fed by two sources rising in the so-called Sebelwald. The irrigation channel carries water all around the year. Every year on 24 June, feast day of St. John the Baptist, the source has its highest flow rate that lasts until the winter months. The irrigation channel is about 2 km long and mainly consists of excavated wooden trunks.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Niederhof

**Dislivello -  
Altitude difference:**

240 m

**Lunghezza -  
Length:**

6 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 1 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Niederhof, Gasthof Stallwies



# Sentieri delle rogge Zaalwaal e Ilswaal

## Zaalwaal and Ilswaal irrigation channel paths



### Intorno a Silandro / Around Silandro

**Sentiero della roggia Zaalwaal:** Dal centro di Corzes seguite via Monte Sole fino al castagneto sotto la chiesetta di S. Egidio. Continuate a sinistra sul sentiero n. 6. L'erta salita conduce al sentiero della roggia Zaalwaal. Proseguite sul sentiero della roggia pianeggiante in direzione ovest attraverso la cosiddetta zona "Kortscher Leiten" fino al campo sportivo dove la roggia sfocia in canali sotterranei. Dal campo sportivo ritornate a Corzes.

**Sentiero della roggia Ilswaal:** Dalla zona sportiva di Silandro prendete il sentiero n. 3 e salite fino al sentiero della roggia (n. 5) passando per la cascata. Seguite la roggia in direzione ovest attraverso bosco, frutteti e vigneti fino ad arrivare sotto la chiesetta di S. Egidio circondata da castagneti. Ritornate sullo stesso sentiero o prendete il Sentiero del Rosario fino a Corzes prima di ritornare a Silandro.

**Zaalwaal irrigation channel path:** Start in the centre of Corzes and follow the Montesole road up to the chestnut grove below the small church of S. Egidio. Turn left to continue on the steep path no. 6A that takes you to the almost flat Zaalwaal irrigation channel path that leads westwards through the so-called "Kortscher Leiten" until the sports field where the water follows the tube systems. Return to Corzes.

**Ilswaal:** Start at the sports zone in Silandro and follow path no. 3. Pass by the waterfall and continue until the Ilswaal irrigation channel path (no. 5). Go westwards along the irrigation channel that takes you through forest, apple orchards and vineyards until just below the small church of S. Egidio surrounded by chestnuts. Return on the same path or take the Rosary Trail to Corzes and then continue to Silandro.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Corces o Silandro

**Dislivello -  
Altitude difference:**

150 m Zaalwaal - 350 m Ilswaal

**Lunghezza -  
Length:**

3 km Zaalwaal - 5.4 km Ilswaal

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 1 hours Zaalwaal - ore 2 hours Ilswaal

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori di Corces e Silandro  
Restaurants at Corces and Silandro

# Sentiero della roggia di Marlegno

## Marlengo irrigation channel path



### Da Tel a Lana / From Tel to Lana

Questa roggia è stata costruita per ordine dei monaci di Certosa, i proprietari di una grande azienda vinicola a Marlengo. La roggia di Marlengo viene alimentata dall'Adige a Tel. Il sentiero della roggia parte da Tel vicino alla chiusa dell'Adige. All'inizio il sentiero conduce attraverso bosco cespugliato sopra la birreria Forst fino a Marlengo dove potete godere di una vista stupenda su Merano e sulla vasta area di coltivazione della Val d'Adige. Il sentiero prosegue attraverso vigneti e frutteti fino a via Monteleone sopra il piccolo paese di Cermes. Questo lungo sentiero della roggia termina con una breve discesa a Lana lungo vicolo Raffein. Il sentiero della roggia di Marlengo include un sentiero naturalistico di ca. 2 km nei pressi di Marlengo con informazioni interessanti, istruttive e divertenti su boschi e acqua.

*This irrigation channel was built on behalf of the Certosa monks who owned a large winery in Marlengo. The Marlengo irrigation channel is fed by the Adige river at Tel. This irrigation channel path starts at Tel near the floodgate of the Adige river. You first hike through the bush forest above the Forst brewery until Marlengo where you can enjoy beautiful views of Merano and the vast fruit cultivation area of Val d'Adige. The path continues through vineyards and orchards until via Monteleone above the small village of Cermes. This extended irrigation channel hike ends with a short descent along vicolo Raffein to Lana. The hike includes an approx. 2 km-long adventure path near Marlengo with many interesting, informative and funny information about forest and water.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Tell

**Dislivello -  
Altitude difference:**

90 m

**Lunghezza -  
Length:**

12 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Schönblick, Enzian, Larchwalder,  
Waldschenke, Waalheim, Eggbauer,  
Leitenschenke, Oberbrunn, Glögghof

## Sentiero della roggia di Lagundo *Lagundo irrigation channel path*



### Da Tel a Quarazze e Merano.

Questa roggia consiste delle rogge di Plars, Lagundo e Quarazze ma il passaggio da una roggia all'altra non è quasi rilevabile. È deviata dall'Adige sotto Tel e scorre tra prati, vigneti e boschi misti. Il sentiero della roggia di Lagundo dirama a est di Tel (parcheggio). Poco dopo attraversate la strada che conduce a Velloi e proseguite in mezzo a prati sotto Plars fino al ristorante Leiter am Waal. Seguite il sentiero attraverso vigneti e castagni fino al Caffè Konrad dove attraversate la piccola strada di accesso. Continuate in piano fino alla strada che conduce a Castel Torre. Da qui potete scendere alla chiesetta di Santa Maddalena a Quarazze o proseguire l'escursione lungo la Passeggiata Tappeiner fino a Merano.

### From Tel to Quarazze and Merano

*This irrigation channel consists of the irrigation channels of Plars, Lagundo and Quarazze transitioning seamlessly into one another. It is deduced from the Adige river below Tel and leads through meadows, vineyards and mixed forest. The irrigation channel path starts east of Tel (parking). Cross the road to Velloi soon afterwards and hike through meadows below Plars until you reach the "Leiter am Waal" restaurant. Continue through vineyards and chestnut trees to Cafè Konrad where you cross the small access road and walk on to the road to Castel Torre. Here you have the possibility to descend to the Saint Magdalene chapel in Quarazze or to continue your hike along the Tappeiner Promenade to Merano.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Tell

**Dislivello -  
Altitude difference:**

100 m

**Lunghezza -  
Length:**

5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Leiter am Waal, Konrad, Kircher



## Sentieri tematici - *Theme paths*

### **Sentiero del Sole – la trilogia escursionistica di Castelbello-Ciardes**

Il sole è la forza determinante al Monte Sole venostano. Riscalda le rocce e immerge il paesaggio nella sua luce dorata. Meravigliosi punti panoramici si alternano con scoperte curiose, interessanti ed inaspettate sui segreti dell'equilibrio sensibile delle forze naturali.

La trilogia escursionistica "Sentiero del Sole" di Castelbello-Ciardes consiste di tre sentieri tematici che sono percorribili separatamente o combinabili tra di loro. Il Sentiero della natura e dei miti, il Sentiero dei castelli e il Sentiero Ortlssteig conducono lungo il sentiero della roggia Latschander e il sentiero della roggia di Senales al Monte Sole venostano.

### **Sun path – the hiking trilogy in Castelbello-Ciardes**

*The sun is the all-determining force at Val Venosta's Monte Sole. It heats up the rocks and immerses the landscape in its golden light. Wonderful panoramic viewpoints alternate with curious, exciting and unexpected insights into the secrets of the delicate balance of natural forces.*

*The "sun path" hiking trilogy in Castelbello-Ciardes consists of three theme paths. The Nature's myths path, the Castle path and the Ortlssteig Trail at Val Venosta's Monte Sole run along the Latschander and Senales irrigation channel paths. You can either choose all of them for separate hikes or combine them with each other.*

## Sentiero dei miti della natura

### Nature's myths path



Partendo dalla piazza del paese di Castelbello andate in direzione Castello di Castelbello fino al sentiero della roggia Latschander. Seguitelo fino al bivio per Laces dove inizia il sentiero dei miti della natura. La prima parte conduce lungo il sentiero n. 8 in direzione Montetrumes. Attraversando un bosco di abeti di Douglas, pini austriaci e robinie dopo ca. 30 minuti arrivate al laghetto "Luamer Tschött" e alla coppella. Poco dopo il sentiero volta a destra. All'inizio è pianeggiante, poi bisogna scendere alla strada per Montetrumes. Seguite la strada per circa 300 m in direzione Castelbello. Al segnavia (sentiero n. 8) girate a destra e continuate fino alla lastra „Klumper“ e poi fino al sentiero della roggia sopra Castelbello per ritornare alla piazza del paese di Castelbello

*Start at the village square in Castelbello, pass by Castelbello Castle, go to the Latschander irrigation channel path and follow it until the junction for Laces. There is the access to the nature's myths path. The first section of the myths path takes you on path no. 8 towards Montetrumes. The path leads through Douglas firs, Austrian pines and locust trees before you reach the so-called "Luamer Tschött" pond and the cupstone after some 30 minutes. Soon afterwards, the path branches off to the right. It is first even before you descend to reach the Via Montetrumes street that you follow for about 300 m towards Castelbello. Turn right at the sign (path no. 8) and continue to the "Klumper" slab and the irrigation channel path above Castelbello from where you can return to Castelbello's village square.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Piazza del paese di Castelbello  
Village square of Castelbello

**Dislivello -  
Altitude difference:**

400 m

**Lunghezza -  
Length:**

7 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori di Castelbello  
Restaurants at Castelbello

## Sentiero dei castelli Castle path



### Castelli e rovine: posizioni strategiche, angoli nascosti, storie curiose...

Partite dalla piazza del paese di Castelbello e andate fino all'azienda vinicola Köfelgut dove proseguite sul sentiero della roggia Latschander (n. 3) in direzione est. Attraversate la strada che conduce a Monte Trumes per arrivare alla recinzione antiselvaggina con il segnavia "Kastebeller Sonnenweg". Salite attraverso boschi di roverelle fino alla rovina del castello di Colsano Alta. Scendete a est della collina del castello per ritornare al sentiero della roggia che conduce a Castelbello. In alternativa potete proseguire in direzione est lungo il sentiero della roggia di Senales fino a Ciardes o Juval.

### Castles and ruins: strategic positions, hidden angles, curious stories...

*Start at the village square in Castelbello and go to the Köfelgut wine-growing estate to take the Latschander irrigation channel path (no. 3) eastwards. Cross the road to Monte Trumes to get to the „Kastebeller Sonnenweg“ signpost after the game fence. Then continue upwards through downy oaks until you reach the castle ruin of Colsano Castle. Descend on the east side of the castle hill to return to the irrigation channel path that takes you back to Castelbello. Alternatively, you can continue eastwards along the Senales irrigation channel path to Ciardes or Juval.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Piazza del paese di Castelbello  
Village square of Castelbello

**Dislivello -  
Altitude difference:**

266 m

**Lunghezza -  
Length:**

3.7 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori di Castelbello-Ciardes  
Restaurants at Castelbello-Ciardes

# Sentiero Ortsteig

## Ortsteig Trail



### Montagne mitiche, rocce magiche, percorso incantevole: incontro tra uomo e natura

Seguite il sentiero dietro la roccia presso Schlosswirt Juval per arrivare alla strada forestale che conduce ai residui del vecchio canale d'irrigazione di Stava ormai abbandonato. Questo tratto del sentiero con ponticello di ferro offre una vista impressionante sulla Val Senales. Poco dopo arrivate all'azienda vinicola Unterortlhof dove potete prendere un servizio navetta per ritornare allo Schlosswirt o a Stava per continuare in treno.

### *Mythical mountains, magic rocks, charming path: encounter between man and nature*

*Follow the trail behind the rock at Schlosswirt in Juval. You will get to a forest road that takes you to the remains of the old, abandoned Stava irrigation channel. This section of the hike is secured with an iron bridge and offers a great view of Val Senales. You then reach the Unterortlhof wine-growing estate after a short hike. From there you can take the shuttle service back to Schlosswirt or to Stava where you can take the Val Venosta train.*

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Schlosswirt Juval
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	205 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	2 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 1,5 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Schlosswirt Juval

## Via Vinum Venostis Via Vinum Venostis



Il paese di Castelbello è considerato il “paese dei buongustai” tra i comuni venostani. La viticoltura caratterizza la Bassa Val Venosta e la zona intorno a Castelbello-Ciardes. Il nuovo sentiero tematico fornisce un quadro generale della cultura e storia enologiche e tende un arco tra agricoltura e gastronomia. Diversi pannelli informativi descrivono vitigni locali, il paesaggio e le specialità culinarie. Il sentiero enologico della Val Venosta è perfettamente percorribile da Pasqua a novembre. Numerosi tratti del sentiero enologico seguono gli antichi canali di irrigazione (sentiero della roggia Latschander e sentiero della roggia di Senales). Quest’escursione di circa 2,5 ore è percorribile in entrambe le direzioni e anche a tratti.

*Castelbello is considered the “village of connoisseurs” among Val Venosta’s municipalities. Wine-growing characterizes Lower Val Venosta and the area in and around Castelbello-Ciardes. The new theme path provides an insight into viticulture and wine history and spans an arc between agriculture and gastronomy. Different information panels describe local grape varieties, landscape and culinary specialties. The Val Venosta wine path is perfectly walkable from Easter to November and takes you along the irrigation channel paths (Latschander irrigation channel path and Senales irrigation channel path) over long distances. This hike of about 2.5 hours can be made in both directions and it is also possible to choose specific sections only.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Ufficio turistico  
Tourist point

**Dislivello -  
Altitude difference:**

350 m

**Lunghezza -  
Length:**

8.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Pfraum, Ristori a Castelbello-Ciardes,  
Schlosswirt -Restaurants at Castelbello-Ciardes



# Sentiero della fornace di calce

## Limekiln path



### Ideale in ogni stagione

L'ideale punto di partenza è la stazione di Castelbello raggiungibile in Treno della Val Venosta o in macchina. Dalla stazione di Castelbello seguite via Maragno fino alla vecchia chiesa a destra. Imboccate via Spineid a sinistra e andate fino alla zona sportiva Schlums. Poco sopra trovate il segnavia „Kalkofenweg“. Salite sul sentiero n. 7B per arrivare alla fornace di calce con panchina e pannelli informativi. Il sentiero ora sale in curve prima di continuare in piano fino alla diramazione del sentiero n. 7. Seguitelo fino alla frazione di Lacinigo, scendete fino alla vecchia chiesa di Maragno e ritornate alla stazione.

### Ideal hike in every season

*We suggest you to start at the train station in Castelbello that you can reach by Val Venosta train or by car. First take via Maragno until the old church on your right. Turn left into via Spineid and continue until the Schlums sports zone. There is a sign reading „Kalkofenweg“ just above the sports zone. Take the steep path uphill (no. 7B) to reach the limekiln with resting place and information panels. Follow the bends up before continuing on the flat path until the junction. Hike along path no. 7A to Lacinigo, descend to the old church in Maragno and return to the train station.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione di Castelbello  
Train station Castelbello

**Dislivello -  
Altitude difference:**

205 m

**Lunghezza -  
Length:**

6.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori di Castelbello-Ciardes -  
Restaurants at Castelbello-Ciardes

# Sentiero altoatesino delle fragole South Tyrol Strawberry Trail



## La Val Martello -

### la valle dei piccoli frutti di altissima qualità

Il sentiero altoatesino delle fragole parte dal centro per lo sport e il tempo libero Trattla al Mondo della Fragola Altoatesina. Il sentiero percorribile tutto l'anno si estende lungo la vallata in mezzo al variegato paesaggio naturale e culturale della Val Martello e passa davanti a masi e proprietà private. Le persone che ci vivono sono lieti di darvi un'impressione della loro vita e del loro lavoro. Percorso: Trattla (1.100 m) - ponte Saltgraben - sentiero n. 22 - strada forestale n. 22 - bivio Ganda - sentiero vicino alla strada provinciale in direzione Alta Val Martello - incrocio sentiero n. 36 lungo la sponda - lungo la sponda del rio Plima - attraversate il rio Plima sul ponte per arrivare alla strada provinciale - girate a sinistra per ritornare al punto di partenza.

### Val Martello – the high-quality berry valley

*The South Tyrol Strawberry Trail starts at the Trattla sports and leisure centre at the South Tyrolean Strawberry World. It takes you through the varied natural and cultural landscape of Martello's valley floor and leads past farms and private property. The people living here are pleased to grant you insights into their life and work. The South Tyrol Strawberry Trail is walkable all year. Route: Trattla (1,100 m) – Saltgraben bridge – path no. 22 – forest road no. 22 – junction to Ganda – follow the path next to the road towards Alta Val Martello – crossing with path no. 36 – follow the path along the Plima river – cross the river on the bridge and continue until the road – turn left to return to your starting point.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Culturamartell

**Dislivello -  
Altitude difference:**

380 m

**Lunghezza -  
Length:**

8.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Trattla, Ortlerhof, Martellerhof

# Sentiero del contadino di montagna

## Mountain Farmer Trail



### Tradizione da vivere - natura preziosa!

7 stazioni con informazioni interessanti su storia, scienze naturali e conoscenze tradizionali vi aspettano lungo il percorso con pannelli informativi che presentano le particolarità dei masi lungo il percorso (p.es. museo del maso, show baking, mulino ecc.). Il sentiero conduce lungo il cosiddetto Kaandlwool, un vecchio canale d'irrigazione di legno. Percorso: maso Niederhof (1.650 m) - maso Oberhof (1700 m) - 26 - Bärenplattmahd - 24A - 15A - punto panoramico Suachbichl (2.020 m) - 15A - strada forestale (Sebelwald) - Kondlwaal - 15 - Trattoria Stallwies (1.930 m) - 15 - Kondlwaal - maso Greithof - 15A - 8 - 26 - maso Niederhof (1650 m).

### Tradition to experience – precious nature!

7 information stations await you with interesting and clear knowledge about history, natural history and tradition. You hike along the so-called "Kaandlwool", a traditional wooden irrigation channel. Information boards present the different farms with their special features such as farm museum, show baking, farm mill etc. Route: Niederhof farm (1,650 m) - Oberhof farm (1,700 m) - 26 - Bärenplattmahd - 24A - 15A - Suachbichl viewpoint (2,020 m) - 15A - forest road (Sebelwald) - Kondlwaal - 15 - Stallwies inn (1,930 m) - 15 - Kondlwaal - Greithof farm - 15A - 8 - 26 - Niederhof farm (1,650 m).

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Niederhof

**Dislivello -  
Altitude difference:**

430 m

**Lunghezza -  
Length:**

8 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Niederhof, Stallwies

# Sentiero glaciologico Val Martello

## Glacier tour



Il sentiero glaciologico comincia al parcheggio del Rifugio Genziana e si snoda ad anello per una lunghezza di 10 km con dislivello in salita di 600 m. L'itinerario è stato suddiviso in 9 tappe. Il tempo di percorrenza, calcolato per un camminatore medio, si aggira sulle 4 ore.

- Tappa 01 - dal parcheggio al Rifugio Corsi - 30 minuti
- Tappa 02 - dal Rifugio Corsi alla diga - 15 minuti
- Tappa 03 - dalla diga alla cascata - 15 minuti
- Tappa 04 - risalita del gradino di valle - 30 minuti
- Tappa 05 - alla fronte della Vedretta Alta - 30 minuti
- Tappa 06 - dalla fronte alla morena sinistra - 15 minuti
- Tappa 07 - dalla morena al Rifugio Martello - 15 minuti
- Tappa 08 - dal Rifugio Martello alla diga - 30 minuti
- Tappa 09 - dalla diga all'ex hotel "Paradiso al Cevedale" - 30 minuti

*The Glacier Trail begins at the parking area near the Enzianhütte at the end of the Martelltal. It is divided into 9 sections and can cope in a circular route of about 10 kilometers and an overcoming of 600 meters. The hike is divided into stages and can be shortened or committed in a different order. All in all the tour takes 4 hours.*

- Stage 1: From the parking area to the Zufallhütte - 30 Minutes*
- Stage 2: From the Zufallhütte to the Plima wall - 15 minutes*
- Stage 3: From the Plima wall to the waterfall - 30 Minutes*
- Stage 4: Rise to Talschwelle - 30 Minutes*
- Stage 5: To the glacier front of the High Ferners - 30 Minutes*
- Stage 6: From the glacier front to the left moraine - 15 minutes*
- 7th stage: from the moraine to Martell hut - 15 minutes*
- Stage 8: From the Martell hut back to the Plima wall - 30 Minutes*
- Stage 9: From the Plima wall to the ex Hotel Paradiso - 30 Minutes*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio in Alta Val Martello  
Parking lot Alta Val Martello

**Dislivello -  
Altitude difference:**

600 m

**Lunghezza -  
Length:**

9 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 4 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Marteller Hütte, Zufallhütte, Schönblick

## Sentiero gola Plima

### Plima gorge



Il punto di partenza e di arrivo è il parcheggio alla fine della valle, da qui si va al primo punto di vista, la “cazzuola” permette ai visitatori di scendere su gradini sicuri per vivere da vicino lo scroscio dell’acqua, gli spruzzi d’acqua nonché i fianchi delle rocce levigate. Il secondo punto di vista, la “falce panoramica”, offre una vista panoramica aperta sulle cime di fronte, sul rifugio Nino Corsi, in direzione Hotel Paradiso e in direzione d’uscita di valle. I visitatori del Il “pulpito panoramico” possono salire i gradini della costruzione d’acciaio che portano dalla vegetazione al di là del bordo. La vista verticale della gola suggerisce una sensazione di assenza di gravità. Il quarto edificio alla fine, il ponte sospeso permette di attraversare la gola tra le due sponde. Il ponte è concepito in modo che sia accessibile tutto l’anno. Questo fornisce un collegamento diretto al Rifugio Nino Corsi, sempre avanti fino alla diga, la “costruzione”, e fuori della valle fino ad arrivare al parcheggio.

*The starting and finishing point is at the parking area at the end of the valley, from here you go to the first vantage point, the “trowel”, visitors can climb down safe steps and experience the thunder of the water, the spray as well as the sides of finely polished rock faces from the edge of the trowel. The second vantage point, the “panoramic crescent”, offers an open panoramic view of the opposite mountain peaks, Rifugio Nino Corsi, towards Hotel Paradiso and out of the valley. The steps of the “observation pulpit” take the visitor from the vegetation up beyond the edge. The vertical view into the gorge conveys a sense of weightlessness. The fourth building at the end, the suspension bridge enables you to cross the gorge at a dizzy height between the two banks. The bridge is designed in a way that it can be principally used all around the year. This is a direct connection to the “Rifugio Nino Corsi/ Zufallhütte”, to the dam, the “Bau”, now on the left side of the canyon until you come back to the parking lot.*

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Parcheggio in Alta Val Martello Parking lot Alta Val Martello
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	345 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	6 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 2 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Zufallhütte, Schönblick

# Sentiero Gumperle

## Gumperle Trail



### Escursione emozionante per famiglie

Il sentiero Gumperle è un sentiero tematico alla scoperta degli animali del bosco. Le 15 stazioni forniscono informazioni interessanti in modo giocoso e divertente per grandi e piccoli. Insieme al topo selvatico Ferdinando le famiglie possono seguire delle tracce, ascoltare i versi degli uccelli, sollevare le corna di un cervo, esplorare la tana del tasso e scalare la collina dei picchi. Il sentiero circolare lungo 2 km è percorribile in 2 ore se vi fermate alle singole stazioni. Piccoli esploratori del bosco possono compilare un quiz disponibile presso l'Associazione Turistica di Prato e il centro visite Aquaprad.

### An exciting hike for families

*The Gumperle Trail provides interesting information about local forest animals in a playful and entertaining way. 15 exciting stations await families with different games. Parents and their kids can search for animal tracks, listen to bird voices, lift up the horn of a deer, work themselves through a tunnel and climb up the pecker hill together with Ferdinand, the wood mouse. Families take about two hours for this 2 km-long circular hike if they stop and play at the different stations. Small forest detectives can get a quiz at the Tourist Office Prato or at the Aquaprad visitor centre.*

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Agumes
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	100 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	2 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 2 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	St. Georg

## Sentiero del sole

### Sun path



Il sentiero tematico che inizia nella periferia occidentale del paese di Burgusio porta innanzitutto fino all'Abbazia di Monte Maria. Questa prima parte è dedicata ai Frati Benedittini. Poco prima dell'Abbazia il sentiero devia a destra e porta, seguendo una leggera salita, all'ingresso nord di Burgusio. Poi si attraversa una parte del paese fino all'estremità orientale del paese, si piega verso sinistra e si arriva, attraverso i campi, al ponte di pietra e poi all'Oberwaal di Malles. All'altezza dei masi di Montecin si attraversa il pendio della montagna sopra l'abitato di Tarces fino agli insediamenti archeologici di Ganglegg sopra Sluderno. Seguendo il Leitenwaal, si passa dai masi posti sul versante della montagna sopra Sluderno e si arriva a Spondigna. Il sentiero termina direttamente sulla strada statale nei pressi della stazione ferroviaria di Spondigna.

*The theme path, which starts at the western edge of Burgusio, first takes you to the Monte Maria Abbey. This part is dedicated to the Benedictines. Turn right just before Monte Maria and continue on a pleasant hiking path until the northern entrance to Burgusio. Go through a part of the village and turn left at the eastern edge of Burgusio to get to a stone bridge across fields and finally to the Oberwaal irrigation channel path of Malles. Hike below the farms of Muntetschinig along the mountain slope above Tarces until you reach Ganglegg, an archaeological site above Sluderno. Continue along the Leitenwaal irrigation channel path passing by the farms above Sluderno until Spondigna. The path ends right next to the state road just off the station of Spondigna.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Burgusio

**Dislivello -  
Altitude difference:**

500 m- in discesa 930 m – descend 930 m

**Lunghezza -  
Length:**

20 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 6,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori - Restaurants Burgusio, Malles,  
Spondigna

# Sentiero delle leggende di Parcines

## Legend Trail of Parcines



### Escursione emozionante per famiglie

Il sentiero è segnalato con due cacciatori del Neolitico su tavole di legno. Lungo il Sentiero delle leggende potete vedere coppelle preistoriche, la baita Stuaner-Geada, una caverna abitata che risale al periodo tra il 3000 e il 500 a.C., e la lastra del diavolo con due impronte di piedi femminili e sei coppie di impronte di capra.

Dal parcheggio nel centro di Parcines salite brevemente in direzione castello. Continuate dritto sulla strada asfaltata fino al casale Vertigen. Girate a sinistra (segnavia) e salite al sentiero della roggia. Percorrete prima il sentiero della roggia e poi il cosiddetto sentiero Geada che conduce al punto panoramico Golderskofel. Scendete sulla via dei masi fino a Saltenstein e prendete il sentiero della roggia per ritornare al punto di partenza.

### An exciting hike for families

*The trail is signposted with two hunters from the Neolithic Age on wooden panels. Along the Legend Trail, you can find prehistoric cupstones, the legendary Stuaner-Geada hut, a cave house dating back to about 3000 to 500 AD, and the devil's slab with two women's footprints and six pairs of goats' footprints.*

*Start at the parking in the centre of Parcines and go uphill towards the castle. Continue straight ahead on the asphalt road until the hamlet of Vertigen. Turn left (signpost) and hike up to the irrigation channel path. Take the irrigation channel path and then the so-called Geada path to reach the Golderskofel viewpoint. Then follow the road to the farms to descend to Saltenstein and take the irrigation channel path to return to your starting point.*

**Punto di partenza - Starting point:** centro del paese  
village centre

**Dislivello - Altitude difference:** 310 m

**Lunghezza - Length:** 5.6 km

**Tempo di percorrenza - Walking time:** ore 2 hours

**Posti di ristoro - Refreshment places:** Salten, Winkler



# Sentiero della Meditazione Naturno

## Jesus Meditation Trail Naturno



### Un sentiero della meditazione e riflessione

Questo sentiero particolare invita al raccoglimento e al rilassamento. 15 stazioni individuali accompagnano gli escursionisti ai piedi del Monte Tramontana di Naturno. Questo percorso circolare conduce lungo pendii boscosi e integra la natura, il paesaggio e la conformazione del terreno nel suo messaggio. Il sentiero con 4 salite e 4 discese è ben attrezzato. Ogni stazione consiste di una colonna con detto, un simbolo o immagine e posti a sedere. L'accesso al Sentiero della Meditazione si trova sopra la zona sportiva di Naturno alla fine di via stazione.

### A path dedicated to meditation and reflection

*This unique path invites you to contemplate and linger. 15 individually designed meditation stations accompany the hiker at the foot of Naturno's Monte Tramontana. This circular path takes you along wooded slopes and integrates the nature, landscape and conditions of the terrain in its message. The path with 4 ascents and 4 descents is well secured. Every station includes a pillar with a saying, a symbol or a picture and a bench. The Jesus Meditation Trail starts above the sports zone of Naturno at the end of via Stazione*

Il Sentiero della Meditazione è suddiviso in tre parti  
*The Jesus Meditation Trail consists of three parts:*

- Parte 1 - Incarnazione - *Incarnation*
- Parte 2 – Buona notizia - *Good news*
- Parte 3 – Completamento - *Completion*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Centro di Naturno  
Center Naturno

**Dislivello -  
Altitude difference:**

220 m

**Lunghezza -  
Length:**

3.1 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 1,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori a Naturno  
Restaurants at Naturno



## Escursioni alle malghe *Mountain hut hikes*

Il paesaggio culturale alpino della Val Venosta con il suo clima arido all'interno delle Alpi viene in gran parte caratterizzato da pascoli alpini. In Val Venosta l'alpicoltura riveste un ruolo importante con 83 malghe e una superficie pascoliva complessiva di 37.000 ettari sopra i 2.000 metri. Grazie alla loro vastità, tranquillità e vista stupenda sulle montagne circostanti trasmettono un'atmosfera di quiete estiva e rilassamento. Negli ultimi anni la cucina delle malghe è diventata più leggera e originale con vecchie ricette della tradizionale cucina venostana come pancotto e latte di neve che oggi, in versione moderna, arricchiscono la cucina delle malghe. Molte malghe venostane sono note per la produzione di latticini di alta qualità come il formaggio d'alpeggio molto apprezzato e pre-miato internazionalmente.

*Val Venosta's alpine cultural landscape with its inneralpine arid climate is mainly characterized by alpine pastures. In Val Venosta, alpiculture plays an important role with 83 alpine pastures and a total pasture area of 37,000 hectares at altitudes above 2,000. Thanks to their vastness, peace and marvellous views of the surrounding mountains they convey an atmosphere of summer tranquillity and relaxation. The cuisine of the mountain huts has recently become lighter and more traditional. Old recipes of Val Venosta's cuisine such as bread soup and snow milk have been newly discovered and interpreted and today enrich the cuisine of the mountain huts. Many mountain huts are known for the production of high-quality dairy products such as Val Venosta's appreciated and internationally awarded alp cheese.*

## Escursione delle tre malghe al Monte Tramontana Three-mountain hut hike at Monte Tramontana



I punti di partenza di quest'escursione delle malghe sono i parcheggi "Schartegg" a Montefontana vicino Ciardes e „vecchia segheria“ a Montefranco vicino Castelbello. Dal parcheggio „Schartegg“ sul sentiero n. 4 e poi sul sentiero n. 18A fino alla Malga di Montefontana/Malga Alt. Continuate sullo stesso sentiero fino alla Malga Zirmtal con i Laghi Zirmtal. Scendete sul sentiero n. 18 in direzione „Schweinstall“ fino alla Malga di Marzon. Ritornate al punto di partenza sul "sentiero delle malghe" n. 9A fino alla Malga Tomberger/Alt Alm. Variante: Dal parcheggio „vecchia segheria“ sulla strada forestale n.7 fino alla Malga di Marzon. Continuate sul "sentiero delle malghe" 18A alla Malga Tomberger/Alt Alm. Ritornate alla Malga di Marzon sul "sentiero delle malghe" e poi al punto di partenza, il parcheggio „vecchia segheria“, sulla strada forestale n. 7.

*You can start this mountain hut hike at the "Schartegg" parking in Montefontana near Ciardes or at the "old sawmill" parking in Montefranco near Castelbello. If you start at the "Schartegg" parking, follow path no. 4 and then path no. 18A to Malga di Montefontana/Malga Alt. Continue on the same path until Malga Zirmtal with the Zirmtal lakes. Descend on path no. 18 towards "Schweinstall" until Malga di Marzon. Return to your starting point on the "mountain hut path" and on path no. 9A to the Malga Tomberger/Alt Alm. Variant: If you start at the "old sawmill" parking, follow the large forest road no. 7 until Malga di Marzon. Continue on path no. 18 to Malga Zirmtal and on path no. 18A to Malga Tomberger/Alt Alm. Return to Malga di Marzon on the "mountain hut path" and take the forest road no. 7 back to your starting point at the "old sawmill" parking.*

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Parccheggio "vecchia segheria" - "Schartegg" "old sawmill" - "Schartegg" parking
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	700 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	9.5 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 4 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Marzoner Alm, Zirmtal Alm, Tomberger / Alt Alm

## Malga di Lacinigo e Malga di Montefranco Malga di Lacinigo and Malga di Montefranco



Da Castelbello andate in macchina a Lacinigo, Montefranco e fino al parcheggio "vecchia segheria", il punto di partenza dell'escursione. Seguite il sentiero n. 3A fino alla Malga di Montefranco che raggiungete dopo 30 minuti. Continuate sul "sentiero delle malghe" fino alla capanna del cacciatore. Tenetevi sulla destra e seguite il sentiero fino alla Malga di Lacinigo in bellissima posizione. Ritornate sullo stesso sentiero fino a poco prima della capanna del cacciatore. Poi prendete il "sentiero delle malghe" fino alla Malga di Marzon e la strada forestale n. 7 per ritornare al punto di partenza, il parcheggio „vecchia segheria“.

*Take the car and go from Castelbello to Lacinigo and Montefranco until you reach the "old sawmill" parking. Follow path no. 3A to Malga di Montefranco that you will reach after some 30 minutes. Continue on the "mountain hut path" until the hunters' hut. Keep right and continue until you reach the beautifully situated Malga di Lacinigo. Take the same path back until shortly before the hunters' hut and follow the "mountain hut path" until Malga di Marzon. Return to your starting point at the "old sawmill" parking on the forest road no. 7.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio "vecchia segheria"  
Parking area "old sawmill"

**Dislivello -  
Altitude difference:**

450 m

**Lunghezza -  
Length:**

9.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Freiberger Alm, Latschiniger Alm,  
Marzoner Alm

# Malga Stierberg

## Malga Stierberg



### Escursione circolare a Monte Trumes

Da Castelbello andate in macchina fino al parcheggio sotto la cappella di Monte Trumes. Percorrete i sentieri 4A/4 fino alla Malga Stierberg. Per un'escursione circolare seguite la segnalazione 8b fino alla baita dei pastori e scendete sul sentiero n. 8 fino a Monte Trumes.

### *Circular hike at Monte Trumes*

*Go from Castelbello to Monte Trumes by car until the parking below the chapel of Monte Trumes. Follow paths no. 4A/4 to Malga Stierberg. If you would like to make a circular hike, follow the signs 8b to the sheperd's hut. Descend on path no. 8 towards Monte Trumes.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio Montetrumes  
Parking area Montetrumes

**Dislivello -  
Altitude difference:**

800 m

**Lunghezza -  
Length:**

6 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 4,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Niedermoarhof, Stierberg Alm

## Escursione delle malghe al Monte Sole di Naturno *Mountain hut hike at Naturno's Monte Sole*



Prendete la funivia Unterstell per arrivare al Monte Sole di Naturno (1.300 m). Dalla stazione a monte salite sul sentiero n. 10 fino ai masi Patleid e Lint. Seguite l'Alta Via di Merano n. 24 in direzione Val Senales lungo i pendii del Monte Sole fino al maso Unterperfl. Imboccate il sentiero n. 10a a destra e salite attraverso il bosco in direzione Malga Moar di Sopra (2.095 m) al limite del bosco. Scendete sul sentiero n. 10 fino alla Malga Dicker e al maso Dickhof. Continuate attraverso boschi di larici fino al maso Lint e alla stazione a monte Unterstell dove potete prendere la funivia. In alternativa potete scendere a Naturno sul sentiero n. 10 (ca. 1,5 ore).

*Take the Unterstell cable car to reach Naturno's Monte Sole (1,300 m). Start at the mountain station and follow path no. 10 up to the Patleid and Lint farms. Take the Merano High Mountain Trail no. 24 towards Val Senales along the slopes of Monte Sole until the Unterperfl farm. Turn right and take path no. 10a that takes you through the forest and up to Malga Moar di Sopra (2,095 m) at the forest line where you start your descent. Follow path no. 10 down to Malga Dicker and the Dickhof farm and continue through larch forests to the Linthof farm and the mountain station of the Unterstell cable car where you can take the cable. Alternatively, you can hike down to Naturno on path no. 10 (approx. 1.5 hours).*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione a monte Unterstell  
Mountain station Unterstell

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.000 m

**Lunghezza -  
Length:**

12.8 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 5,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Patleid, Lint, Moaralm, Dicker Alm, Dickhof

## Escursione della malghe al Monte Tramontana Mountain hut hike at Monte Tramontana



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 gioco di Tablà. Da qui inizia la discesa piuttosto ripida verso la malga di Tablà. Seguendo il sentiero delle malghe si raggiungono la malga Mausloch Alm e infine la malga Zetn Alm da dove si scende al parcheggio Kreuzbrünnl lungo il sentiero n. 5a.

*This extended hike between Val Venosta and Val d'Ultimo starts at the Kreuzbrünnl parking at Naturno's Monte Tramontana that you reach by car from Naturno. Follow path no. 5a until Malga Zetn, a picturesque mountain hut. Take the "mountain hut path" to get to Malga Mausloch. Continue your hike over pastures and through larch forests passing by alpine roses and the timberline until you reach the Nörderscharte saddle (2,372 m). Follow the relatively easy path up to the highest point of the hike: Naturno's Guardia Alta (2,608 m), a wonderful panoramic peak. Cross the summit and follow path no. 5 up and down westwards along the crest between the two valleys until you reach the Drei-Hirten-Spitz peak (2,545 m). Then follow path no. 5 westwards to get to the so-called Tabländer Joch a bit underneath. The next part is a rather steep descent down to Malga di Tablà. Continue on the "mountain hut path" to reach Malga Mausloch and finally Malga Zetn. Return to the Kreuzbrünnl parking on path no. 5a.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio Kreuzbrünnl  
Kreuzbrünnl parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

454 m

**Lunghezza -  
Length:**

11.1 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Mausloch Alm, Zetn Alm, Naturnser Alm

# Malga di Cortiserrade

## Malga di Cortiserrade



### Malga rustica in Val Senales

Da Maso Corto seguite il sentiero n. 4 piuttosto pianeggiante fino al maso Wieshof. Continuate leggermente in salita attraverso il bosco fino ai pascoli della Val di Lagaun. Attraversate il rio Lagaun e continuate sul sentiero n. 5 con qualche leggero saliscendo attraverso il bosco fino alla Malga di Cortiserrade (2.214 m). Il laghetto vicino alla malga invita a fare una pausa. Prendete lo stesso percorso per il ritorno a Maso Corto.

### Rustic mountain hut in Val Senales

*Start in Maso Corto and follow the almost flat path no. 4 until the Wieshof farm. Continue slightly uphill through the forest to the pastures of Val di Lagaun. Cross the Lagaun stream and proceed on path no. 5 slightly up and down through the forest until Malga di Cortiserrade (2,214 m). A small pond next to the mountain hut invites you to stop. Return to Maso Corto on the same route*

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Maso Corto Val Senales
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	430 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	10,4 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 3,5 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Bergl Alm, Wieshof



# Malga Lyfi

## Malga Lyfi



### Escursione circolare in Alta Val Martello

Dal parcheggio Alta Val Martello ritornate sulla strada per ca. 100 m fino all'accesso alla Malga Genziana da dove parte l'Alta Via Val Martello. Seguite la strada forestale per ca. 15 min. fino al ponte attraverso il rio Peder. Continuate a sinistra sul sentiero n. 39 fino alla Malga Peder-Stier (2.252 m). Questa malga è chiusa ma offre numerosi tavoli e panchine che invitano a fare una pausa. Percorrete il sentiero n. 35 che in meno di un'ora vi porta alla Malga Lyfi (2.165 m). Prendete l'Alta Via Val Martello – strada forestale n. 8 per ritornare al punto di partenza.

### Circular hike in Alta Val Martello

Start at the parking in Alta Val Martello and walk back on the road for almost 100 m until you reach the access to Malga Genziana where the Martello High Mountain Trail starts. Hike along the broad forest road for about 15 minutes until shortly after the Peder stream bridge. Turn left and take path no. 39 to Malga Peder-Stier (2,252 m). This mountain hut is closed but you can rest at one of the numerous tables and benches. Continue on path no. 35 to reach Malga Lyfi (2,165 m) in less than an hour. Take the Martello High Mountain Trail/forest road no. 8 to return to your starting point

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio in Alta Val Martello  
Parking in Alta Val Martello

**Dislivello -  
Altitude difference:**

360 m

**Lunghezza -  
Length:**

6.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Lyfi Alm

# Malga di Laces - Malga di Morter

## Malga di Laces - Malga di Morter



### Escursione circolare intorno alla cima Zwölferkreuz

Dalla stazione a monte della seggiovia Malga di Tarres seguite il sentiero n. 6 fino alla Malga di Laces. Continuate sul sentiero n. 10 in direzione cima Zwölferkreuz salendo attraverso il bosco. Dopo il limite del bosco continuate la salita moderatamente ripida con la cima sempre davanti agli occhi. Arrivati alla cresta dopo ca. 2,5 ore ci vogliono ancora altri 20 minuti per arrivare alla croce di vetta in legno. Per la discesa scegliete il pendio sud fino alla Malga di Morter. Il sentiero ora conduce attraverso pascoli alpini. Andate fino a poco prima della recinzione antiselvaggina, attraversate il ruscello e seguite il vecchio sentiero fino a Töbrunn. Percorrete la strada forestale fino alla Malga di Laces e ritornate alla Malga di Tarres per prendere la seggiovia o seguite la strada forestale fino alla stazione a valle della seggiovia Malga di Tarres.

### Mountain hut circular hike around the Zwölferkreuz peak

Start your hike at the mountain station of the Malga di Tarres chair lift and follow path no. 6 to Malga di Laces where you take path no. 10 through the forest towards the Zwölferkreuz peak. After the forest line follow the moderately steep path upwards towards the peak. You will reach the crest after app. 2.5 hours. Then hike along the crest for some 20 minutes until the wooden summit cross. For the descent choose the southern slope to Malga di Morter. From there continue across alpine meadows until just before the pasture fence where you cross the little stream and take the old path to Töbrunn. Follow the forest road to Malga di Laces and return to Malga di Tarres to take the chair lift or hike down to the valley station of the Malga di Tarres chair lift along the forest road.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione a monte Malga di Tarres  
Mountain station Malga di Tarres

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.276 m

**Lunghezza -  
Length:**

18.2 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 7,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Tarscher Alm, Tarscher Almlounge,  
Latscher Alm, Morterer Alm

# Malga di Covelano

## Malga di Covelano



## Malga di Covelano e Sentiero del marmo di Covelano

L'escursione parte dal posto di ristoro "Haslhof" (1.489 m) raggiungibile in macchina da Covelano sulla strada al Monte Tramontana. Seguite il sentiero n. 2 alla carboniera "Kohlplätze", l'inizio del Sentiero del marmo di Covelano. Questo sentiero tematico con 11 stazioni presenta la storia del marmo di Covelano. Una particolarità è il vecchio piano inclinato usato per il trasporto del marmo. Il sentiero passa per la Malga di Covelano (1.826 m) e conduce fino alla cava di marmo. Escursionisti allenati possono allungare l'escursione salendo sul sentiero n. 3 dietro la cava fino al Lago di Covelano (2.534m) (tempo di percorrenza dalla cava: 1,5 h). Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

## Malga di Covelano and Covelano Marble Trail

Start at the "Haslhof" mountain restaurant (1,489 m) that you reach by car by taking the Monte Tramontana mountain road from Covelano. Follow path no. 2 until the "Kohlplätze" coal deposit where the Covelano Marble Trail starts. This theme path with 11 stations presents you the story of marble extraction in Covelano. A highlight is the marble slide used for transporting the marble in the past. The Covelano Marble Trail leads past Malga di Covelano (1,826 m) and then takes you up to the Covelano marble quarry. Experienced hikers can extend their tour to Lake Covelano (2,534m – an additional 1.5 hours from the marble quarry) by following path no. 3 behind the quarry. Return on the same route.

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Haslhof
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	988 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	15 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 4 al lago 4 hours until the lake
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Haslhof, Göflaner Alm



## Escursioni in montagna

### Hiking tours

#### **Il Monte Sole** - il lato caldo delle Alpi

Circondata da alti massicci montuosi la Val Venosta è in larga misura protetta da precipitazioni. Le piante che popolano i pendii stepposi del Monte Sole devono accontentarsi di una precipitazione annua di soli 500 mm ma la flora e la fauna sono perfettamente adattate al calore estivo.

#### **Il Monte Tramontana** - rinfrescante e verde

A differenza della linea tra la Val d'Ultimo, la Val Passiria e le Dolomiti la Val Venosta è caratterizzata da scarse precipitazioni. Grazie allo speciale microclima il paesaggio venostano è molto particolare. Boschi fitti e prati verdi coprono i pendii ombrosi del Monte Tramontana. In Val Venosta si trovano tutte le zone climatiche e vegetazioni caratteristiche delle Alpi Centrali. Soprattutto in estate, quando le temperature sui pendii poveri ed aridi del Monte Sole sono molto alte, il Monte Tramontana rinfrescante e verde offre condizioni ideali per escursioni in montagna.

#### **Monte Sole** – the hot side of the Alps

*High mountain chains surround Val Venosta and largely shield the valley from precipitation. The plants along the steppe slopes of Monte Sole have to be content with just 500 mm of precipitation per year but fauna and flora have perfectly adapted to the heat in summer.*

#### **Monte Tramontana** – refreshing and green

*Contrary to other parts in South Tyrol such as Val d'Ultimo, Val Passiria and the Dolomites, Val Venosta has a significantly lower annual precipitation. Thanks to this special microclimate Val Venosta's landscape is characterized by dense mountain forests and green meadows covering the shady slopes at Monte Tramontana. In Val Venosta, you can find all climate zones and characteristic vegetation forms of the Central Alps. Especially in summer, when temperatures at the barren slopes of Monte Sole are very high, shady, green Monte Tramontana offers ideal hiking conditions.*

## Lago Zirmtal Zirmtal lake



Dal parcheggio "vecchia segheria" (1.478 m) seguite la strada forestale fino alla Malga Marzon. Sopra la malga proseguite sul sentiero n. 18 attraverso il bosco fino al cosiddetto "Schweinstall". Continuate sul sentiero n. 18 che ora diventa più ripido fino alla cresta con conca dove si trovano la rustica Malga Zirmtal e il Lago Zirmtal di color turchese. Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

*Start your hike to the Zirmtal lake at the "old saw" parking (1,478 m). Follow the large forest road until Malga Marzon. Take path no. 18 above the mountain hut and hike through the forest to the so-called "Schweinstall" clearing. Continue on path no. 18 that now gets steeper and cross the crest to get to the basin with the turquoise Zirmtal lake and rustic Malga Zirmtal. Return on the same route.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio "vecchia segheria"  
"old sawmill" parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

700 m

**Lunghezza -  
Length:**

10.2 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3,45 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Marzoner Alm, Zirmtal Alm

## Escursione circolare Laghi del Covolo *Covolo lakes circular hike*



Dal parcheggio “vecchia segheria” salite sul sentiero n. 3 fino alla Malga di Lacinigo. Continuate fino al limite del bosco appena sotto la cresta dove si trova il segnavia “Zu den Kofelraster Seen” (Ai Laghi del Covolo). Proseguite il sentiero fino alla cresta e prendete il sentiero leggermente in discesa che porta ai due laghi. Per la discesa prendete il sentiero n. 9 che devia al segnavia già menzionato. Seguitelo fino al bivio con il sentiero n. 9a che porta alla Malga di Marzon. Ritornate al parcheggio “vecchia segheria” sulla strada forestale n. 7.

*Start at the “old sawmill” parking and take path no. 3 upwards to Malga di Lacinigo. Continue until the timberline until shortly below the ridge where you see a signpost (“Zu den Kofelraster Seen” – to the Covolo lakes). Follow the path until the crest and descend to the two lakes. For the descent take path no. 9 that starts at the already mentioned signpost. Follow this path until the junction with no. 9a that takes you to Malga di Marzon. Return to your starting point at the “old sawmill” parking on the forest road no. 7.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio “vecchia segheria”  
“old sawmill” parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

970 m

**Lunghezza -  
Length:**

14.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 5,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Marzoner Alm, Latschiniger Alm

## Escursione circolare Laghi Plomboden *Plomboden lakes circular hike*



Dal parcheggio "Schartegg" percorrete il sentiero n. 4 su una strada forestale moderatamente ripida fino alla Malga di Tablà. Salite sul sentiero n. 5 in direzione sud-est fino alla biforcazione. Svolgate a destra e prendete il sentiero n. 18A in direzione sud-ovest fino alla forcella e ai Laghi Plomboden. Discesa: Dal lago più alto seguite il sentiero n. 18 in direzione ovest per pochi minuti fino a un'altra forcella. Dall'altra parte continuate su pendii sassosi e pascoli (sentiero n. 18A) fino ai Laghi Zirmtal. Salite per circa 20 minuti in direzione nord-ovest sul sentiero n. 18 fino alla cresta boscosa e dall'altra parte scendete a zigzag fino alla Malga di Montefontana/Malga Alt. Ritornate al parcheggio "Schartegg" sulla strada d'accesso a curve per il bosco.

*Start at the "Schartegg" parking and follow the moderately ascending forest road no. 4 until Malga di Tablà. Continue upwards on path no. 5 southeastwards until the fork. Turn right and follow path no. 18 A southwestwards to a saddle and to the Plomboden lakes.*

*Descent: From the upper lake follow path no. 18A westwards until another saddle for a few minutes. Cross it and continue on stony slopes and alpine pastures (path no. 18A) down to the Zirmtal lakes. Continue northeastwards on path no. 18 that takes you up to a forested crest for some 20 minutes. Cross it and descend to Malga di Montefontana/Malga Alt in a zigzag course. Re-turn to your starting point at the "Schartegg" parking on the forest road with bends through the forest.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio "Schartegg"  
"Schartegg" parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.076 m

**Lunghezza -  
Length:**

13.2 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 6 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Tablander Alm, Zirmtaler Alm,  
Tomberger / Alt Alm

# Alta Via Val Venosta

## Val Venosta High Mountain Trail



### San Martino in Monte – Monte Trumes – Stava

L'ultima tappa dell'Alta Via Venosta conduce da San Martino in Monte lungo Monte Trumes (sentiero n. 2) fino ai posti di ristoro Platztair e Niedermoarhof. Poi si scende sul sentiero n. 2 fino alla Residenza Kasten. Continuate sul sentiero della roggia di Senales (n. 3) fino a Ciardes o Juval dove potete visitare il MMM Juval di proprietà di Reinhold Messner. Il MMM Juval è chiuso nei mesi di luglio e agosto. Da Juval seguite il sentiero n. 1b fino a Stava.

### San Martino in Monte – Monte Trumes – Stava

The last stage of the Val Venosta High Mountain Trail takes you from San Martino in Monte along Monte Trumes. Path no. 2 leads past the Platztair snack station and then takes you to the Niedermoarhof snack station. Continue on path no. 2 down to the Kasten manor and follow path no. 3, the Senales irrigation channel path, to Ciardes or to Juval where you can visit the MMM Juval owned by Reinhold Messner. The MMM Juval is closed in July and August. Take path no. 1b to Stava.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

San Martino in Monte

**Dislivello -  
Altitude difference:**

252 m in discesa 1.430 m - descend 1.430 m

**Lunghezza -  
Length:**

6.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 4 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Platttair, Niedermoarhof, Schlosswirt  
Hotel Himmelreich, Himmelreich-Hof,



## San Martino in Monte con punto panoramico “vista sulle Dolomiti” *San Martino in Monte with Dolomites view*



Prendete la funivia San Martino in Monte (1.740 m) e partite dalla stazione a monte. Salite sul sentiero n. 1 in direzione Cima Vermoi e girate a destra in direzione “Dolomitenblick” (vista sulle Dolomiti). Al punto panoramico potete godere di una vista stupenda sul Monte Tramontana, sulle vette della Val d’Ultimo, sul Monte San Vigilio e sulle Alpi Sarentine. Se fa bel tempo potete addirittura vedere una parte delle Dolomiti. Ritornate sul sentiero n. 1 fino al bivio e scendete sul sentiero n. 1a fino al posto di ristoro Platztair. Proseguite fino al punto di partenza.

*Take the cable car to San Martino in Monte (1,740 m) and start at the mountain station. Follow path no. 1 towards Cima Vermoi and then turn right towards “Dolomitenblick” (Dolomites view). At the viewpoint, you can enjoy a magnificent view of Monte Tramontana, the mountain peaks of Val d’Ultimo, Monte San Vigilio and the Val Sarentino Alps. You can even see a part of the Dolomites in good weather. Then return on path no. 1 until the fork where you take path no. 1a down to the Platztair snack station. Return to your starting point.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

San Martino in Monte

**Dislivello -  
Altitude difference:**

228 m

**Lunghezza -  
Length:**

4.9 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Oberkaser, Bergstation St.Martin,  
Platttair

## Da San Martino in Monte a Silandro *From San Martino in Monte to Silandro*



Prendete la funivia San Martino in Monte (1.740 m) e partite dalla stazione a monte. Seguite la strada asfaltata ai masi con un leggero saliscendi, passate il maso Egghof e proseguite fino al maso Forra. Imboccate il sentiero n. 14 in direzione Silandro che si snoda attraverso la tipica vegetazione steppica del Monte Sole venostano. Durante l'escursione passate per le rovine dei masi Laggar e Zuckbichl e attraversate il Rio di Valle prima di arrivare alla strada forestale nei pressi del maso Patschhof. Dopo il maso prendete il sentiero n. 14 a sinistra e scendete in direzione Silandro.

*Take the cable car to San Martino in Monte (1,740 m) and start at the mountain station. Hike along the asphalt road to the farms that partially goes slightly up and down. Pass by the Egghof farm and continue until the Forra farm. There take path no. 14 on your right towards Silandro that takes you through the typical steppe vegetation of Val Venosta's Monte Sole. During your hike you come past the Laggar and Zuckbichl ruins and the Fallerbach stream before you reach the forest road to the Patschhof farm. Turn left after the farm and follow path no. 14 to descend to Silandro.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

San Martino in Monte

**Dislivello -  
Altitude difference:**

260 m in discesa 1.250 m - descend 1.250 m

**Lunghezza -  
Length:**

11 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Bergstation St.Martin

# Escursione intorno al Lago di Vernago in Val Senales

## Hike around Lake Vernago in Val Senales



Dal parcheggio al Lago di Vernago seguite il segnavia “Seerundgang”. Attraversate la diga e proseguite lungo il margine del bosco fino all'estremità occidentale del lago. Attraversate il ponte sospeso e salite al percorso ad alta fune “Ötzi Rope-Park”. Andate fino alla strada principale e seguitela per un breve tratto in direzione Naturno. Poi imboccate il sentiero n. 8 a sinistra in direzione maso Finailhof. Prendete il sentiero n. 7 sopra il maso Finailhof fino al maso Raffeinhof e continuate sulla strada di accesso asfaltata fino al maso Tisenhof e al punto di partenza a Vernago. In alternativa potete semplicemente percorrere il percorso attorno al lago senza passare per i masi.

*Start at the parking at Lake Vernago and follow the signs for „Seerundgang“. Cross the dam wall and continue along the edge of the forest until the western end of the lake. Cross the suspension bridge and hike up to the „Ötzi Rope-Park“ high rope course. Go to the main road and follow it for a few metres towards Naturno. Then take path no. 8 towards Finailhof farm on your left. Continue on path no. 7 just above the Finailhof farm towards Naturno until you reach the Raffeinhof farm where you take the asphalt access road to the Tisenhof farm and then to your starting point in Vernago. Alternatively, you can stay on the lakeside path without hiking to the farms.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio Lago di Vernago  
Lake Vernago parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

390 m

**Lunghezza -  
Length:**

8.6 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 2,45 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Finailhof, Tisenhof, Ristori al lago

# Val di Fosse

## Val di Fosse



### Al cuore del Parco Naturale Gruppo di Tessa

Dal parcheggio (a pagamento) presso il maso Casera di Fuori/albergo Jägerrast in Val di Fosse seguite il sentiero escursionistico in lieve salita fino alla Malga Casera di Mezzo. Poco dopo arrivate alla Malga Rableid e infine al Maso Eishof (2.071 m), il punto più alto dell'escursione. Questo sentiero escursionistico è un sentiero tematico con pannelli informativi sul paesaggio naturale e culturale del Gruppo di Tessa.

### *At the heart of the Gruppo di Tessa Nature Park*

Start your hike at the Casera di Fuori farm/Jägerrast inn in Val di Fosse (parking against payment). Follow the broad, slightly ascending hiking path until Malga Casera di Mezzo. Shortly afterwards, you reach Malga Rableid and then the Eishof mountain restaurant (2,071 m), the highest point of the hike. This hiking path is a theme path with information boards about the natural and cultural land-scape of the Gruppo di Tessa Nature Park.

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	parcheeggio Vorderkaser / Jägerrast Vorderkaser/Jägerrast parking
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	397 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	9.8 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 3 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Vorderkaser, Mitterkaser, Rableidalm, Eishof

## Val Mastaun Val Mastaun



La strada di accesso non asfaltata al maso Mastaunhof inizia sopra il parcheggio dell'archoParc. Seguite questa strada moderatamente ripida fino a poco prima del maso. Salite sul sentiero n. 17A fino alla rustica Malga Mastaun (ca. 1800 m) in posizione idilliaca. Continuate la vostra escursione attraverso la bellissima Val Mastaun. Dopo ca. 20 minuti arrivate a una cascata e alla nuova palestra di roccia. Prendete lo stesso percorso per ritornare a Madonna di Senales. In alternativa potete andare fino al maso Mastaunhof e poi scendere sul sentiero n.17 fino alla chiesa di pellegrinaggio prima di ritornare al punto di partenza.

*The non-asphalted access road to the Mastaunhof farm starts at the parking above the archeoParc. Follow this moderately steep road until just before the farm. Then take path no. 17A up to rustic, idyllically situated Malga Mastaun (approx. 1800 m). We then suggest you to hike into beautiful Val Mastaun to reach the waterfall and the new climbing garden after some 20 minutes. Return to Madonna di Senales on the same route. Alternatively, you can take path no. 17 at the Mastaunhof farm to hike down to the pilgrimage church and to return to your starting point.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

parcheggio archeoParc  
archoParc parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

365 m

**Lunghezza -  
Length:**

4.6 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 1,45 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Mastaunalm

# Alta Via di Merano

## Merano High Mountain Trail



### Da Monte S. Caterina a Unterstell

Prendete l'autobus fino a Monte S. Caterina. Dal centro seguite il sentiero n. 10a per arrivare all'Alta Via di Merano. Continuate sull'Alta Via di Merano n. 24 con un leggero saliscendi in direzione est passando per alcuni masi montani. Passate il ristorante Lint e continuate in direzione Merano. Dopo ca. 10 minuti imboccate il sentiero n. 24b a destra per scendere alla stazione a monte della funivia Unterstell. Ritornate a Naturno in funivia o scendete sul sentiero n. 10.

### From Monte S. Catarina to Unterstell

Go to Monte S. Catarina by bus and take path no. 10a in the village centre to reach the Merano High Mountain Trail. Then follow path no. 24 eastwards. This predominantly flat path with a few ups and downs takes you past a few mountain farms. Pass by the Lint mountain restaurant and continue towards Merano. Turn right after some 10 minutes and take path no. 24b down to the valley station of the Unterstell cable car. Return to the valley by cable car or hike to Naturno on path n. 10.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Monte S. Caterina

**Dislivello -  
Altitude difference:**

438 m

**Lunghezza -  
Length:**

8.3 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Wald, Lint, Patleid, Unterstell

## Da Naturno alla cascata di Parcines *From Naturno to the Parcines waterfall*



Dal centro di Naturno prendete via dei Campi e via San Procolo e seguite la segnalazione 39/91 per arrivare al Sentiero panoramico del Monte Sole. Percorretelo fino al vecchio mulino "Runst". Al bivio dopo il mulino seguite la segnalazione 39a/91 fino al maso Weitgrub. Continuate attraverso il bosco salendo fino ai masi Unterrain e Unterwand. Proseguite sul sentiero n. 26 fino al posto di ristoro Dursterhof. Percorrete il sentiero n. 26 attraverso boschi misti fino al ristorante Birkenwald ai piedi della cascata di Parcines. Prendete l'autobus per ritornare a Naturno.

*Start in the village centre of Naturno and take via dei Campi and then via San Procolo. Follow the road no. 39/91 to reach the Monte Sole Panorama Trail and continue until the Runster mill. At the fork after the mill, follow road no. 39a/91 uphill until the Weitgrub farm and continue through the forest until the Unterrain and Unterwand farms. Then take path no. 26 that takes you to the Dursterhof snack station and then through mixed forest down to the Birkenwald restaurant at the foot of the Parcines waterfalls. Return to Naturno by bus.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Centro di Naturno  
Village centre Naturno

**Dislivello -  
Altitude difference:**

800 m

**Lunghezza -  
Length:**

8.9 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Dursterhof, Birkenwald

## Alta Via di Merano - La gola dei 1.000 scalini Merano High Mountain Trail 1000-step gorge



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". Ma niente paura. Perché, con il nuovo ponte sospeso lungo 55 metri, che attraversa il torrente Lahnbach, ci sono molti meno scalini da superare. Tuttavia la salita per uscire dalla gola richiede buone condizioni fisiche. Una volta giunti alla locanda contadina Pirchhof il percorso è piuttosto pianeggiante e costellato da una serie di ristoranti e trattorie in cui fare sosta. Dal maso Lint seguendo il sentiero n. 10 si raggiunge la stazione a monte della funivia Unterstell.

*Start this hike at the mountain station of the Texelbahn cable car in Parcines. A short ascent takes you to the Giggelberg restaurant. Follow the Merano High Mountain Trail no. 24 westwards at an average altitude of 1,500 m. You only have to overcome significant differences in altitude after Hochforch twice: the Brunnental valley and the Lahnbach-Tal valley with the „1,000-step gorge“. Thanks to the new 55-meter-long suspension bridge across the Lahnbach stream you have to overcome considerably less steps but the ascent from the gorge still requires physical condition. Having arrived at the Pirchhof farm, the path to the Linthof farm is relatively even with short ascents and descents. Continue on path no. 10 to reach the mountain station of the Unterstell cable car.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione a monte Funivia Texel  
Mountain station of the Texelbahn cable car

**Dislivello -  
Altitude difference:**

450 m in discesa 680 m – descend 680 m

**Lunghezza -  
Length:**

9.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Ristori alla Alta Via di Merano  
Restaurants on the Alta Via di Merano



## Dalla Malga Leiter a Moncucco From Malga Leiter to Moncucco



### L'Alta Via di Merano sud

Prendete il treno della Val Venosta fino a Tel e continuate in autobus fino a Velloi. Prendete la cestovia fino a poco sotto la Malga Leiter (1.522 m). Seguite l'Alta Via di Merano n. 24 in direzione ovest attraverso il bosco fino al Rifugio Casa del Valico (1.839 m). Proseguite sull'Alta Via di Merano, passate la Malga Goidner e andate fino al punto panoramico Culla Alta. L'escursione prosegue in direzione Val di Tel fino alla Malga di Tablà e al Rifugio Nasereit. L'ultima parte dell'escursione conduce al ristorante Giggelberg e alla stazione a monte della funivia Texel. Ritornate in valle in funivia e prendete l'autobus fino alla stazione di Rablà.

### The southern part of the Merano High Mountain Trail

Take the Val Venosta train to Tel and then the bus to Velloi. There you take the basket lift until just below Malga Leiter (1,522 m). Follow the Merano High Mountain Trail no. 24 westwards uphill through the forest until Rifugio Casa del Valico (1,839 m). Continue on the Merano High Mountain Trail that takes you past Malga Goidner (closed) to the so-called High Cradle viewpoint. The hike continues towards Val di Tel until Malga di Tablà and Rifugio Nasereit. The last part takes you from Rifugio Nasereit to the Moncucco mountain restaurant and the mountain station of the Texel cable car. Return to the valley by cable car and take the bus to the train station in Rablà.

**Punto di partenza -  
Starting point:** Malga Leiter  
Leiter Alm

**Dislivello -  
Altitude difference:** 700 m

**Lunghezza -  
Length:** 12 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:** ore 4 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:** Leiter Alm, Hochganghaus, Goidner Alm,  
Tablander Alm, Rifugio Nasereit, Giggelberg

# Alta Via di Merano - Mutkopf

## Merano High Mountain Trail - Mutkopf



Dalla stazione a monte delle funivia Alta Muta (1.362 m) salite sul sentiero ripido fino a Steinegg (1.420 m). Continuate a sinistra sul sentiero n. 24 (sentiero Hans Frieden) fino alla Malga Leiter (1.522 m). Proseguite fino al bivio e salite sul sentiero ripido n. 25 a destra che conduce in serpentine ripide alla Forcella Taufenscharte (2.230m). Scendete sul sentiero n. 25 a nord fino al bivio con il cosiddetto "sentiero del cacciatore". Proseguite sul sentiero n. 22 a destra lungo il pendio nord sotto la Cima Muta per scendere al ristorante montano Mutkopf (1.684 m). Percorrete il sentiero n. 22 fino alla stazione a monte delle funivia Alta Muta e prendete la funivia per ritornare in valle. Variante: Alpinisti esperti possono camminare dalla Forcella Taufenscharte alla Cima Muta (sentiero un po' esposto) e poi proseguire sul sentiero n. 23 fino al ristorante montano Mutkopf. Questa variante richiede ca. 2,5 ore.

*Start at the mountain station of the Alta Muta cable car (1,362 m) and take the steep path to Steinegg (1,420 m). Continue on the left on path no. 24 (the so-called Hans-Frieden-Weg) until Malga Leiter (1,522 m). Go on until the junction and take the steep path no. 25 on your right that takes you to Forcella Taufenscharte (2,230m) in steep serpentines. Descend on path no. 25 on the north side until you reach the so-called "Jägersteig" (hunters' path). Follow path no. 22 on your right along the northern slope below Cima Muta down to the Mutkopf mountain restaurant (1,684 m). Continue on path no. 22 until the mountain station of the Alta Muta cable car and return to the valley by cable car.*

*Variant: Experienced alpinists can hike from Forcella Taufenscharte to Cima Muta (a bit exposed) and then take path no. 23 to the Mutkopf mountain restaurant. This variant takes an additional 2.5 hours.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione a monte funivia Alta Muta  
Mountain station of the Alta Muta cable car

**Dislivello -  
Altitude difference:**

909 m

**Lunghezza -  
Length:**

10.8 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 5 hours (variante ore 7.5 hours)

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Hochmuth, Steinegg, Leiter Alm, Muthkopf

# Percorso circolare Rio Lagundo - Monte San Vigilio

## Circular hike Rio Lagundo - Monte San Vigilio



### Altopiano panoramico Monte San Vigilio e Malga di Naturno

Dalla stazione a monte della funivia Rio Lagundo seguite il sentiero n. 27 moderatamente ripido attraverso fitti boschi di conifere fino alla Malga di Naturno (1.910m). Continuate sul sentiero n. 9b e, passando per la cosiddetta collina "Rauher Bühel", andate fino al bivio dei sentieri n. 9b e 9 sul lato della Val d'Ultimo. Imboccate il sentiero n. 9 a sinistra per scendere all'altopiano di Monte San Vigilio (1.792 m). Seguite il sentiero n. 28 (parzialmente un po' ripido) o prendete la strada forestale che conduce alla stazione a monte della funivia Rio Lagundo.

### Panoramic plateau Monte San Vigilio and Malga di Naturno

*Start at the mountain station of the Rio Lagundo cable car and take the moderately ascending path no. 27 through dense coniferous forests until Malga di Naturno (1,910m). From there follow path no. 9b that takes you past the „Rauhen Bühel“ hill until the junction of paths no. 9b and 9 at the Ultimo side of the mountain. Turn left and take the slightly downhill path no. 9 to the Monte San Vigilio high plateau (1,792 m). From there you can either follow path no. 28 (partially a bit steep) or the broad forest road down to the mountain station of the Rio Lagundo cable car.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione a monte Rio Lagundo  
Mountain station Rio Lagundo

**Dislivello -  
Altitude difference:**

693 m

**Lunghezza -  
Length:**

12.9 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

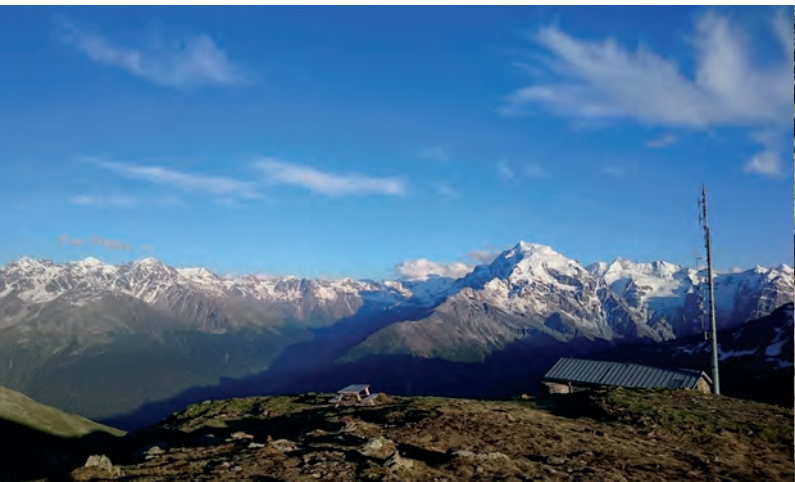
ore 4 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

ristori a San Vigilio, restaurants at San Vigilio

# Lago d'Oro Trail

## Lago d'Oro Trail



### Dal Passo dello Stelvio al Rifugio Forcola

Dal Passo dello Stelvio salite alla Cima Garibaldi (dislivello: 85 m), il punto più alto dell'escursione, dove godete di una vista mozzafiato. Il percorso è dotato di pannelli informativi sulla flora, sulle rocce e sulle postazioni della Grande Guerra. Seguite il sentiero lungo la stretta strada militare che passa per il Lago d'Oro e conduce alla postazione "Lago d'Oro". Continuate lungo il sentiero pianeggiante fino a una piccola scarpata di faglia con vista stupenda sulle Alpi Venoste dalla Palla Bianca al Similaun. Proseguite in lieve discesa fino al Rifugio Forcola dove potete scendere in valle attraverso il bosco o prendere la seggiovia fino a Trafoi.

### From the Stelvio Pass to Rifugio Forcola

*Start at the Stelvio Pass and shortly ascend to Cima Garibaldi (85 meters higher), the highest point of the hike where you can enjoy a breathtaking view. This trail awaits you with information boards about the flora, rocks and emplacements in the First World War. Follow the path along the narrow military road that leads past Lago d'Oro and takes you to the "Lago d'Oro emplacement". Continue on the flat path to reach a small fault scarp from where you can marvel at the long mountain chain of the Oetztal Alps from Palla Bianca to Similaun. Continue slightly downwards until Rifugio Forcola. There you can hike through the forest or take the chairlift to return to Trafoi.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Passo dello Stelvio

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.300 m discesa fino a Trafoi  
1.300 m descend to Trafoi

**Lunghezza -  
Length:**

12.4 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 54, hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Furkelhütte

## Gola Uina Uina Gorge



Sulle tracce dei contrabbandieri - affascinante escursione sull'Alta Via Sesvenna alla Gola Uina, un sentiero lungo 900 m unico nel suo genere, scolpito nella roccia tra il 1908 e il 1910. Percorso: stazione a valle Watles - si sale in seggiovia alla stazione a monte Watles - Alta Via di Slingia n. 8 A e n. 8 per il rifugio Sesvenna (2256 m) - sentiero n. 18 in direzione di passo Slingia (2309 m) e del confine italo-svizzero (2295 m) - gola Uina, ca. 1 ora dal rifugio Sesvenna - ritorno al rifugio Sesvenna a ritroso - sentiero n. 1 per la malga Slingia - Slingia - ritorno a Prämajur con il taxi per escursionisti

*Hiking on smugglers trails to the uina gorge in Swiss. The chairlift ride from Watles up to the Plantapatsch Alpine hut is an experience in itself: The panorama view extends from Upper Val Venosta over to the Ortles and Sesvenna mountain ranges. From this panoramic platform the trail leads to the High Alpine Trail of Slingia/Schlinig above the treeline up to the Val d'Ulina ravine across the Swiss frontier. High alpine resorts, impressive mountain massifs and wild gorges wait for the hikers on this tour of about six hours.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione a valle Watles  
Chairlift station Watles

**Dislivello -  
Altitude difference:**

430 m in discesa 850 m - descend 850 m

**Lunghezza -  
Length:**

17 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 6 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Plantapatschhütte, Sesvennahütte,  
Schliniger Alm



## Escursioni alle vette

Con i suoi maestosi massicci montuosi intorno al Parco nazionale dello Stelvio e al Parco Naturale Gruppo di Tessa la Val Venosta è un vero paradiso per alpinisti. Le vette del Gruppo dell'Ortles e delle Alpi Venoste aspettano alpinisti intraprendenti con firn e ghiaccio eterno. In Val Venosta hanno l'imbarazzo della scelta che varia da vette molto impegnative a escursioni facili in alta quota.

### **L'Alta Via Val Venosta**

L'Alta Via Val Venosta con una lunghezza di ca. 100 km è un imperativo per escursionisti appassionati. Conduce da Stava in Bassa Val Venosta lungo la vegetazione lussureggiante del Monte Sole fino alla sorgente dell'Adige al Passo Resia nella zona della triplice frontiera. Gli amanti della montagna e della natura possono godere di viste stupende sul Gruppo dell'Ortles e sui ghiacciai circostanti.

## Mountain top tours

*Val Venosta is a real paradise for alpinists thanks to its imposing mountain chains around the Stelvio National Park and the Gruppo di Tessa Nature Park. The mountain peaks of the Ortler group and the Oetztal Alps await enterprising alpinists with firn and eternal ice. In Val Venosta, they have the agony of choice as it offers everything from very demanding peaks to easier mountain top tours.*

### **Val Venosta High Mountain Trail**

*The Val Venosta High Mountain Trail with a length of about 100 km is a must for passionate hikers. It starts in Stava in Lower Val Venosta and takes you along Monte Sole's lush vegetation until the source of the Adige river at the Resia Pass in the tri-border region. Mountain and nature lovers can enjoy fantastic views of the Ortler group and the surrounding glaciers.*

## Punte di Trumes (Gamseck) Punta di Trumes (Gamseck)



Il punto di partenza è il parcheggio a Montetrumes su un'altitudine di ca 1.400 m sopra il maso Niedermoarhof. Prendete i sentieri n. 8 e 8b, passate per la Malga di Trumes di Sopra e la capanna del pastore e senza particolari difficoltà arriverete alla Punta di Trumes dopo circa 4 ore. Per la discesa prendete lo stesso sentiero

*Start at the parking in Montetrumes at an altitude of about 1,400 m above the Niedermoarhof farm. Take paths no. 8 and 8b and pass by Malga di Trumes di Sopra and the shepherd's hut to reach the Punta di Trumes peak without any particular difficulties after some 4 hours. Descend on the same path.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio Monte Trumes  
Montetrumes parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.510 m

**Lunghezza -  
Length:**

9.3 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 6,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Niedermoarhof

## Croce meteorologica di Ciardes *Ciardes weather cross - 2.452 m*



Prendete la macchina fino al maso Pardatsch a Monte Trumes. Potete parcheggiare lì ma vi invitiamo a chiedere per gentilezza. Salite sul sentiero n. 4 fino alla Malga Stierberg e proseguite fino alla vetta, la croce meteorologica di Ciardes. Quest' escursione non è difficile ma richiede una buona condizione fisica e resistenza. Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

*Go to the Pardatschhof farm in Monte Trumes by car. You can park there but you should ask out of courtesy. Follow path no. 4 upwards to Malga Stierberg and to the peak, the Ciardes weather cross. This hike is not difficult but requires condition and stamina. Return on the same route*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Pardatschhof  
Montetrumes

**Dislivello -  
Altitude difference:**

672 m

**Lunghezza -  
Length:**

4.8 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 3,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Stierberg Alm, Hofschank Ort, Niedermoarhof



# Cima Vermoi

## Cima Vermoi - 2.929 m



Dalla stazione a monte della funivia San Martino in Monte prendete il sentiero n. 6 alla chiesetta di pellegrinaggio e seguite la strada forestale attraverso pascoli e bosco fino alla radura. Attraversate la radura e continuate attraverso il bosco prima di giungere su terreno aperto. Proseguite sul sentiero n. 9 (n. 8 in passato) attraverso pendii erbosi e sul sentiero ripido e roccioso fino alla Cima Vermoi. Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

*Start at the mountain station of the San Martino in Monte cable car. Take path no. 6 at the pilgrimage church and follow the broad forest road through meadows and forest until you reach the clearing. Cross the clearing and continue through the forest before you reach open terrain. Then follow path no. 9 (no. 8 in the past) through grassy slopes and on steep, rocky terrain until the summit of Cima Vermoi. Return on the same route.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

San Martino a monte  
San Martino in Monte

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.183 m

**Lunghezza -  
Length:**

8.9 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 6 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Oberkaser, Bergstation St. Martin

## Lago di Sassalba *Sassalbo lake*



Da Montetrumes a Certosa in Val Senales. Prendete il servizio navetta fino al maso Pardatsch al Montetrumes. Salite sul sentiero n. 4 fino alla Malga Stierberg e poi fino alla vetta, la croce meteorologica di Ciardes. Continuate sul sentiero n. 1 in direzione Val Senales fino al Lago di Sassalbo. Prendete il sentiero n. 23 dal Lago di Sassalbo alla Malga del Convento e poi a Certosa. Ritornate a Castelbello-Ciardes in autobus e treno.

*From Montetrumes to Certosa in Val Senales. Take a shuttle bus to the Pardatschhof farm at Montetrumes. Follow path no. 4 upwards to Malga Stierberg and then to the peak, the Ciardes weather cross. Continue on path no. 1 towards Val Senales to the Sassalbo lake. Follow path no. 23 from the Sassalbo lake to Malga del Convento and to Certosa. Return to Castelbello-Ciardes by bus and train.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Pardatschhof  
Montetrumes

**Dislivello -  
Altitude difference:**

672 m in discesa 1.150 m - descend 1.150 m

**Lunghezza -  
Length:**

13.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 6-7 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Hofschank Niedermoarhof,  
Hofschank Ortl, Klosteralm Stierberg Alm

# Cima di Tel

## Cima di Tel



### La montagna più a sud del Gruppo di Tessa

Dalla stazione a monte della funivia Texel seguite il sentiero n. 2 in direzione Cima di Tel e salite fino alla baita Adlerhorst. Proseguite in direzione nord-ovest fino al bivio. Imboccate il sentiero n. 2 a destra per arrivare al limite del bosco e continuate verso ovest fino alla sella. L'ultimo tratto fino alla Cima di Tel (3.009 m) con vista mozzafiato è ripido e leggermente esposto. Prendete i sentieri n. 3 e 8 per scendere al Rifugio Nasereit attraverso la Val di Tel. Se questo sentiero dovesse ancora essere coperto di neve, prendete lo stesso percorso per il ritorno e seguite il sentiero n. 24 fino al punto di partenza alla stazione a monte della funivia Texel.

### The southernmost summit of Gruppo di Tessa

*Start at the mountain station of the Texel cable car and follow path no. 2 towards Cima di Tel until the Adlerhorst hut. Continue north-westwards until the fork. Follow path no. 2 on your right to reach the forest line. Continue westwards until the saddle. The last part to the summit (3,009 m) with breathtaking views is steep and slightly exposed. Take paths no. 3 and 8 to descend to Rifugio Nasereit through Val di Tel. If this route is still snow-covered, return on the ascent route and take path no. 24 to return to your starting point at the mountain station of the Texel cable car.*

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Stazione a monte Funivia Texel Mountain station of the Texel cable car
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	1.650 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	14.2 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 8 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Bergstation Texelbahn, Rifugio Nasereit

# Guardia Alta

## Guardia Alta



### 2.559 m – cima panoramica di Naturno

Dal parcheggio Kreuzbrünnl (1.580 m) seguite il sentiero fino alla Malga Zetn. Continuate sul cosiddetto “Almensteig” (sentiero delle malghe) in direzione ovest fino alla Malga Mausloch. Salite sul sentiero n. 5 che all’inizio conduce attraverso pascoli alpini e poi oltre il limite del bosco fino al Gogo Alto (2.443 m) con ometti di pietra. Continuate lungo la cresta nordest fino alla cima pano-ramica della Guardia Alta (2.559 m) con un'imponente croce di vetta. Prendete lo stesso percorso per ritornare alla Malga Mausloch e seguite la strada forestale fino al punto di partenza.

### 2,559 m – Naturno's panoramic peak

*Start at the “Kreuzbrünnl” parking (1,580 m) and follow the path to Malga Zetn. Then take the so-called “Almensteig” (mountain hut path) westwards until Malga Mausloch. Path no. 5 first takes you across alpine pastures and then up to the forest line and to Gogo Alto (2,443 m) with the cairns. Continue along the northeast ridge until the summit of Guardia Alta (2,559 m) with imposing sum-mit cross and great panoramic views. Return to Malga Mausloch on the same route before you take the broad forest road to return to the starting point.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio “Kreuzbrünnl”  
“Kreuzbrünnl” parking

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.044 m

**Lunghezza -  
Length:**

12 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 5,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Zetn Alm, Mausloch Alm

# Cigot

3.000 m



## Uno dei 13 tremila di Parcines

Dalla stazione a monte della funivia Texel seguite l'Alta Via di Merano fino al Rifugio Nasereit dove imboccate il sentiero n. 8 che conduce attraverso la Val di Tel fino alla Malga di Tel e al Rifugio Cima Fiammante. Al Rifugio Cima Fiammante continuate sul sentiero n. 7 fino ai Laghi di Tablà e al Passo Rodella. Prendete il sentiero n. 7A e proseguite sulla cresta ovest su terreno parzialmente roccioso ed esposto fino alla cima, il Cigot. Prendete lo stesso percorso per il ritorno.

## One of Parcines' 13 three-thousanders

*Start at the mountain station of the Texel cable car and take the Merano High Mountain Trail until Rifugio Nasereit. Continue on path no. 8 through Val di Tel to reach Malga di Tel and then Rifugio Cima Fiammante. Then take path no. 7 to the so-called "Tablà lakes" and to Passo Rodella. Follow path no. 7A to hike along the partially rocky and exposed west ridge to the Cigot peak. Descend on the same route.*

<b>Punto di partenza - Starting point:</b>	Stazione a monte Funivia Texel Mountain station of the Texel cable car
<b>Dislivello - Altitude difference:</b>	1.880 m
<b>Lunghezza - Length:</b>	22.7 km
<b>Tempo di percorrenza - Walking time:</b>	ore 9,5 hours
<b>Posti di ristoro - Refreshment places:</b>	Bergstation Texelbahn, Rifugio Nasereit Ziel Alm, Lodner Hütte

# Giogo Tasca

2.765 m



Da Maso Corto seguite il sentiero n. 4 che conduce alla incontaminata Val di Lagaun con vaste paludi alte e una flora rara. Seguite l'alta valle con i suoi laghetti fino ad arrivare al sito archeologico del Mesolitico. Attraversate il ruscello, proseguite sul sentiero n. 4 fino a un piccolo altopiano e percorrete il sentiero piuttosto ripido fino al Giogo Tasca con i resti del Rifugio Heilbronn distrutto dal fuoco nel 1932. Scendete sul sentiero n. 5 parzialmente abbastanza ripido fino alla Malga di Cortiserrade. Continuate attraverso il bosco fino al bivio in Val di Lagaun e ritornate a Maso Corto sul sentiero n. 4.

*Start in Maso Corto and take path no. 4 up to unspoilt Val di Lagaun with extended moors and a rare flora. Follow the high valley with its small lakes until you reach an archaeological site from the Mesolithic Age. Cross the little stream and continue on path no. 4 up to a small plateau. The path then proceeds steeply uphill to Giogo Tasca where you can still see the remains of Rifugio Heil-bronn destroyed by fire in 1932. At Giogo Tasca, take the partially rather steep path no. 5 down to Malga di Cortiserrade. Continue through the forest to the fork in Val di Lagaun and return to Maso Corto on path no. 4.*

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Maso Corto Val Senales

**Dislivello -  
Altitude difference:**

823 m

**Lunghezza -  
Length:**

12.4 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Bergl Alm, Kurzras

# Gran Ladro

2.730 m



## Malga di Tarres - Laghi del Covolo - Gran Ladro

Dalla stazione a monte della seggiovia Malga di Tarres salite prima sul sentiero n. 1 e poi sul sentiero n. 15 fino ai Laghi del Covolo. Proseguite sul sentiero n. 15 in direzione est fino al bivio della forcella del Gran Ladro (2610 m) dove scendete ai Laghi del Covolo (dislivello: 230 m). Continuate sul sentiero n. 4 lungo un largo dorso di montagna in direzione sud alle due cime del Gran Ladro: a sinistra la cima sud con croce della vetta e a destra il punto più alto (2.730 m) con una piccola croce di legno. Scendete fino al bivio con il sentiero n. 15 e prendete lo stesso percorso per il ritorno.

## Malga di Tarres - Covolo Lakes - Gran Ladro

Start at the Malga di Tarres mountain station and follow paths no. 1 and 15 to the Covolo Lakes. Continue on path no. 15 eastwards until the Gran Ladro wind gap fork (2610 m). Then descend to the Covolo Lakes (230 meters of altitude difference). Follow path no. 4 along the broad mountain ridge southwards to the two peaks of Gran Ladro: the south summit with summit cross on the left and the highest point (2,730 m) with the small wooden cross on the right. Descend to the fork and take path no. 15 to return to your starting point on the same route.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Stazione a monte Malga di Tarres  
Malga di Tarres mountain station

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.070 m

**Lunghezza -  
Length:**

12.3 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 5,5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Tarscher Alm, Tarscher Almlounge

# Cima Rossa di Martello

## Cima Rossa di Martello



### 3.030 m – Alta Val Martello

Dal parcheggio Alta Val Martello attraversate il rio Plima sul ponte e passate il laghetto e l'ex Hotel Paradiso. Continuate sul sentiero n. 37 in direzione "Schönbichl" (2.636 m). Proseguite sul sentiero che ora sale in serpentine fino a ca. 100 m sotto la vetta. L'ultimo pezzo della salita fino alla Cima di Rossa di Martello si snoda attraverso un canale assicurato con cavo d'acciaio e terreno roccioso. Prendete lo stesso percorso per il ritorno o scegliete una variante più lunga ma bellissima passando per il Rifugio Martello e il Rifugio Nino Corsi e ritornando al punto di partenza sui sentieri n. 37a e n. 103.

### 3,030 m – Alta Val Martello

Start at the Alta Val Martello parking, cross the Plima river on the bridge and pass by a small lake and the former Hotel Paradiso. Then take path no. 37 towards Cima Rossa di Martello up to the so-called "Schönbichl" plateau (2,636 m). Continue in serpentines until about 100 m below the sum-mit. The last part takes you through a channel secured with a rope and across scree to Cima Rossa di Martello. You can return on the same route or take the very nice, but longer variant to Rifugio Martello and Rifugio Nino Corsi and then on paths no. 37a and 103 to return to the starting point.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Parcheggio in Alta Val Martello  
Parking lot Alta Val Martello

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.135 m

**Lunghezza -  
Length:**

12.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 6 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Marteller Hütte, Zufallhütte



# Monte Cavallaccio



## 2.764 m - Al confine con la Svizzera

Dalla riserva faunistica Fraggles (1.742 m) seguite il sentiero n. 2 attraverso il bosco e lungo la strada forestale fino alla Malga di Stelvio di Sopra. Poco prima della malga continuate sul sentiero n. 5 a sinistra che sale in serpentine fino alla cima del Monte Cavallaccio. La vetta con la vecchia casetta di dogana segna il confine tra l'Italia e la Svizzera. Prendete lo stesso percorso per il ritorno. Sicco-me quest'escursione è molto esposta al sole vi suggeriamo di evitare le ore più calde del giorno.

## 2,764 m - At the border to Switzerland

Start at the Fraggles game reserve (1,742 m) and follow path no. 2 through the forest and along the forest road to Malga di Stelvio di Sopra (2,077 m). Turn left just before the mountain hut and continue on path no. 5 with many serpentines until you reach Monte Cavallaccio. The summit with the former customs hut forms the border between Italy and Switzerland. Return on the same route. Avoid the hottest times of the day as this mountain top is very exposed to the sun.

**Punto di partenza -  
Starting point:**

Fraggles

**Dislivello -  
Altitude difference:**

1.020 m

**Lunghezza -  
Length:**

14.5 km

**Tempo di percorrenza -  
Walking time:**

ore 5 hours

**Posti di ristoro -  
Refreshment places:**

Obere Stilsfer Alm

# Cosa devi considerare quando fai un'escursione

## What you have to consider when hiking

### Pianificazione / Planning

Pianificare la vostra gita a tavolino: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione in montagna. Prima di partire, informate qualcuno sulla vostra meta.

*Plan your hiking trips carefully: information about the length and level of difficulty are essential for a safe mountain experience. Tell your friends or family, host or lodge keeper of your destination.*

### Meteo / Weather

Informatevi bene sulle previsioni del tempo: consultate il bollettino meteo e osservate attentamente qualsiasi cambiamento del tempo. In più, i gestori dei rifugi riescono a fornire informazioni dettagliate sulla situazione meteo locale.

*Check the local weather forecast before any trip, and keep an eye on its development throughout. Lodge keepers will also provide further useful information on the local and immediate weather situation.*

### Forma fisica / Physical condition

Valutate oggettivamente la vostra forma fisica e scegliete un'escursione adeguata. Partite di primo mattino e calcolate un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare dell'imbrunire

*Assess your physical condition objectively and choose an appropriate trip. Set off early in the morning and include enough spare time to make sure you are back before darkness falls.*

### Velocità / Pace

Scegliete una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedete parecchie pause, specialmente quando fate escursioni con bambini.

*Chosse a moderate, regular pace. Include plenty of breaks, especially if you are hiking with children.*

### Bevande / Drinks

Bevete abbondantemente! Le bevande più adatte sono acqua, tè o succhi naturali. Si consiglia di mangiare prodotti ricchi di carboidrati e proteine, come p.es. pane integrale, frutta secca, noci ecc.

*Stay hydrated! The most suitable drinks are water, tea or natural juices. Nutritional foods such as dried fruits, nuts, whole-grain bread etc. are ideal for taking with you*

### Attrezzatura / Equipment

Scegliete l'attrezzatura adeguata specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.

*Make sure you have the right equipment, especially boots: the right hiking boots will provide support and protect your joints.*

### **Abbigliamento / Clothing**

Optate per un abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimenticate mai di mettere nello zaino dei capi che riparano dal freddo e dalla pioggia. Anche un piccolo kit di pronto soccorso non dovrebbe mai mancare.

*Choose light, breathable clothing and take the appropriate spares with you. Do not forget to carry cold and wet weather clothing in your backpack. Always take a first-aid kit with you.*

### **Considerazione / Respect**

Abbiate riguardo dei più deboli del vostro gruppo. Informate altri escursionisti circa eventuali pericoli e, se del caso, prestate il primo soccorso.

*Make allowances for any less robust members of your group. Instruct others of any possible dangers, and give first aid when required.*

### **Natura / Nature**

Abbiate la natura: evitate rumori, non abbandonate rifiuti e proteggete la vegetazione. Rispettate le specie protette.

*Treat nature with respect: avoid making loud noises, take all rubbish with you, and look after the vegetation. Remember that many species of plants and flowers are protected.*

### **Sentieri indicati / Marked routes**

Seguete sempre i sentieri indicati. Consultate la vostra cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornate indietro in tempo.

*Always follow the signposts and stay on the marked routes and walks. Consult your map periodically, and turn back in plenty of time if ever in doubt.*

Quelle:  
Autonome Provinz Bozen - Südtirol - Amt für Tourismus

## Numeri utili / Useful numbers

**Emergenza / Emergency** (gratuito 24 h free)



### **Guide escursionistiche / Hiking guides**

Alpine Auskunft Bozen (AVS)

Tel. +39 0471 978 141

[www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)

### **Scuola di Alpinismo Solda / Alpin school**

Tel. +39 0473 613 004

[www.alpinschule-ortler.com](http://www.alpinschule-ortler.com)

### **Scuola di Alpinismo Merano / Alpin school**

Mobil +39 348 26 00 813

[www.meranalpin.com](http://www.meranalpin.com)

### **Associazione delle guide escursionistiche**

**Hiking guides association Val Passiria / Val Senales**

Mobil +39 338 5614461

[www.bergfuehrer-passeier-schnals.com](http://www.bergfuehrer-passeier-schnals.com)

### **Escursioni guidate / Guided hiking tours**

Informazioni e prenotazione / Information and registration

[www.berglouter.com](http://www.berglouter.com)

### **Meteo/Weather**

Tel. +39 0471 416 140

[www.provinz.bz.it/wetter](http://www.provinz.bz.it/wetter)

### **Farmacie / Medico / Ospedale - Pharmacy / doctor / hospital**

**Farmacia / Pharmacy Castelbello**

Rione ai Tre Cantì 1 – Tel. +39 0473 727 061

Orario/Opening hours:

LUN+MER 08.00-12.00 + 15.00-18.30

MON-WED 8 a.m.-12 a.m. + 3 p.m.-6.30 p.m.

MAR+GIO 08.00-12.30 + 15.00-18.30

TUE+THU 8 a.m.-12.30 a.m.+ 3 p.m.-6.30 p.m.

VEN 08.00-12.00/FRI 8 a.m.-12 a.m.

SAB 08.00-13.00/SAT 8 a.m.-1 p.m.

**Ospedale / Hospital Silandro**

Via Ospedale 3  
Tel.+39 0473 738 111

**Ospedale / Hospital Merano**

Via Rossini 5  
Tel. +39 0473 263 333

**Ospedale / Hospital Bolzano**

Via I.-Böhler 5  
Tel. +39 0471 908 111

**Link utili / usefull links****Associazione Turistica / Tourist Point Castelbello-Ciardes**

[www.kastellbell-tschars.com](http://www.kastellbell-tschars.com)

**Carta interattiva / Interactive card**

<https://maps.vinschgau.net>

**Berglouter**

[www.berglouter.com](http://www.berglouter.com)

**Treno della Val Venosta / Vinschgau Train**

[www.vinschgerbahn.it](http://www.vinschgerbahn.it)

**Mobilità / Mobility**

[www.sii.bz.it](http://www.sii.bz.it)

**Parco nazionale / Stelvio National Park**

[www.stelviopark.bz.it](http://www.stelviopark.bz.it)

**Castello di Castelbello / Kastellbell Castle**

[www.schloss-kastellbell.com](http://www.schloss-kastellbell.com)

**Messner Mountain Museum Juval**

[www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)

## Imprint and references

### **Material illustrative/pictorial material:**

Associazione turistica Castelbello-Ciardes - Turist point Castelbello-Ciardes  
Udo Bernhart

Associazione turistica Laces-Martello - Turist point Laces-Martello  
Gianni Bodini, Sepp Laner, Andreas Walder Berglouter, Lyfialm,  
Dolce Vita Hotel Jagdhof, Regensburger Leander

Associazione turistica Silandro-Lasa - Turist point Silandro-Laasa

Associazione turistica Prato allo Stelvio - Turist point Prato allo Stelvio  
Pfeifer Peter

Area vacanza Alta Val Venosta - Alta Val Venosta holiday area  
MGM - Mario Entero, PhotoGrünerThomas, Santer Peter

Associazione turistica Naturno - Turist point Naturno  
Seilbahn Unterstell - Funivia / Cablecar Unterstell

Associazione turistica Val Senales - Turist point Val Senales  
Johanna Rainer, Tanja Santer, Frieder Blickle,

Associazione turistica Parcines-Rablà-Tel - Turist point Parcines-Rablà-Tel  
(Fotografen: Helmuth Rier, Erich Unterthurner, Patrik Laimer,  
Sighart Ritsch, Marita Holzner ),

Associazione turistica Marlengo - Turist point Marlengo  
Günther Pichler

Associazione turistica Lagundo - Turist point Lagundo

Vinschgau Marketing/Frieder Blickle , Christian Gufler, Angelika Schwarz

**Design:** Grafik+, Schlanders

**Print:** Unionprint, Meran

### **Avviso legale**

Questa guida escursionistica e le mappe escursionistiche sono state composte con cura. Nonostante ciò non assumono alcuna garanzia per l'esattezza delle informazioni.

### **Legal notice**

This guidebook for hiking and the hiking maps were carefully composed. Both the author and publisher strived to provide reliable information but can assume no guarantee for the accuracy of information.



**Associazione turistica - Turist point Castelbello-Ciardes**

Via Statale 5 - 39020 Castelbello-Ciardes

Tel. +39 0473 624193

info@kastellbell-tschars.com - www.kastellbell-tschars.com

Orario:

Opening times:

Pasqua - novembre

Easter - november

Lunedì-Venerdì

Monday-Friday

ore 9 - 12 e ore 15 - 18

9 a.m.-12 a.m.-3 p.m.-6 p.m.

Sabato, giorni estive chiuso - Saturday and sunday closed



