

1 LE MALGHE DI RABBI

6 ore A/R 9 Km

4 ore A/R 6,8 Km

Piazzola - loc. Cavallar
1.480 m s.l.m. - 2.054 m s.l.m.

solitario e panoramico, inserito nel Parco Nazionale dello Stelvio, facile avvistamento di fauna selvatica

Dal parcheggio di Cavallar posto sopra l'omonima frazioncina il percorso segue il tracciato della strada estiva che con pendenza moderata sale a tornanti nello splendido lariceto sino agli ampi spazi prativi delle malghe: in prossimità della Malga Artisò il percorso risale lungo i pascoli sottostanti fino a raggiungere la malga (1.890 m - 2.30 h). Da qui si gode di un ampio panorama sulla Val di Rabbi e sulle montagne che la circondano. Da qui percorrendo il sentiero si arriva alla Malga Cespedè (1.892 m - 3 h) e, seguendo le pieghe delle dorsali che discendono dalla Cima del Sas Forà, dopo l'ampio vallo del Lago Corvo, si giunge alla Malga Paludù Alta (2.054 m - 4h), luogo da cui si gode di un'ampia veduta sulla Val di Rabbi e sulle lontane Dolomiti. Da qui in discesa lungo la traccia di una vecchia mulattiera giunge prima alla Malga Paludù Caldesa Bassa (1835 m. - 5h) e poi lungo la strada forestale si rientra al Parcheggio di Cavallar.

L'itinerario può essere abbreviato percorrendo il sentiero che da Malga Cespedè conduce in breve a Malga Paludù bassa.

Percorso: **Loc. Cavallar (1.480 m) - Malga Artisò (Terzolasia 1.890 m) - Malga Cespedè (Samocheva 1.892 m) - Malga Paludù Alta (Caldesa Alta 2.054 m) - Malga Paludù Bassa (Caldesa Bassa 1.835 m) - Loc. Cavallar (1.480 m)**



2 MASI DI VALORZ

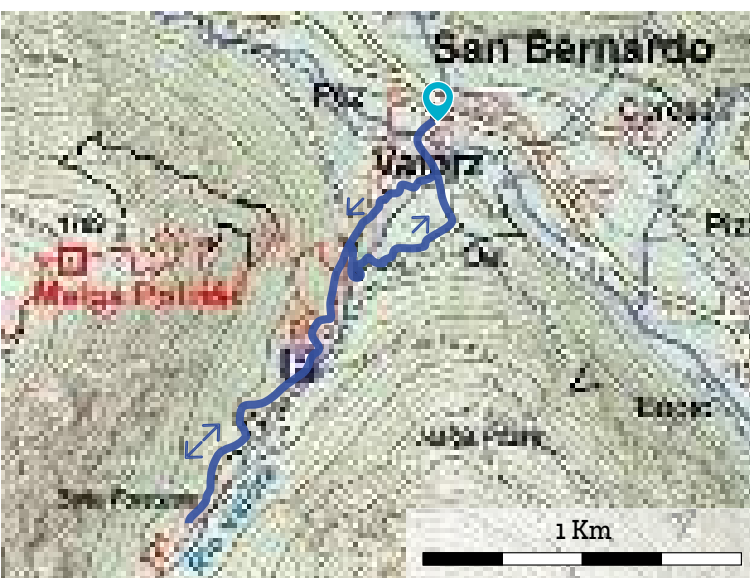
3 ore 30' A/R 4 Km

Ufficio Turistico S. Bernardo
1.093 m s.l.m. - 1.364 m s.l.m.

ambiente selvaggio, costruzioni caratteristiche, neve garantita

Dal parcheggio posto in prossimità dell'Ufficio Turistico a San Bernardo, tenendo in mano le racchette da neve, si scende lungo la strada portandosi al di là del torrente Rabbies. Superate due stalle ed un vecchio maso si giunge ad un ponticello sul Rio Valorz in prossimità del quale si possono comodamente indossare le ciappole. Salendo lungo la traccia tra i caratteristici masi e superato un ponticello in legno, si inoltra tra le incorniciate pareti della valle di Valorz fino al Baito Forestale (1.364 m) posto al cospetto delle imponenti cascate ghiacciate (2 h). Raggiunto questo punto panoramico si percorre l'itinerario in senso contrario fino al parcheggio a quota 1.246 m. Si attraversa il ponte sul Rio Valorz e si prosegue sul lato destro orografico rientrando al punto di partenza (1.30 h).

Percorso: **San Bernardo (1.093 m) - passaggio tra i Masi di Valorz - Baito Forestale (1.364 m) - rientro lungo la destra orografica del Rio Valorz**



3 PONTE SOSPESO - MALGA FRATTE

3 ore A/R 3 Km

Rabbi Fonti
1.260 m s.l.m. - 1.482 m s.l.m.

suggestivo ambiente, inserito nel Parco Nazionale dello Stelvio, emozionante ponte sospeso

Dal parcheggio in località Rabbi Fonti, nei pressi delle famose Terme, si segue un'evidente strada boschiva sul lato sinistro della strada principale recante le indicazioni per Ponte Sospeso e Malga Cercen. La si percorre in graduale salita per circa 1 Km fin quando, in maniera molto evidente, si notano sul lato destro le indicazioni per Ponte Sospeso/Malga Fratte Bassa. Si segue il sentiero nel suggestivo bosco di abeti sino ad arrivare in prossimità del profondo avvallamento del Rio Ragaglio, attraversato dal Ponte Sospeso. Il ponte attraversa la forra per una lunghezza di oltre 100 metri, ad un'altezza di ben 57 metri. Molto suggestiva la sottostante cascata Ragaglio. Al di là della valle il sentiero, molto evidente, raggiunge in leggera discesa una vecchia mulattiera che sale dal basso (prestare attenzione alla possibile presenza di ghiaccio). La si percorre in salita sino ad incontrare l'evidente strada sterrata che in breve conduce alla Malga Fratte Bassa. Zona estremamente panoramica nel Parco Nazionale dello Stelvio. Il ritorno avviene per il primo tratto sulla stessa strada che prosegue in basso, attraversando il sottostante ponte Ragaglio, da dove si può osservare in alto il Ponte Sospeso, percorso in precedenza. Di lì si giunge in breve al punto di partenza, fiancheggiando la pista di sci da fondo e l'imponente torrente Rabbies. Il tratto di itinerario che porta al ponte sospeso potrebbe essere chiuso per presenza di ghiaccio. In tal caso è possibile affrontare il percorso indicato come ritorno da Malga Fratte sia per l'andata che per il ritorno.

Per informazioni su apertura e orari di Malga Fratte Bassa, cell. 339.298681

Percorso: **Rabbi Fonti (1.260 m) - Ponte Sospeso (1.366 m) - Malga Fratte Bassa (1.482 m)**



4 MALGA MONTE SOLE

3 ore A/R 7 Km

Rabbi Fonti
1.260 m s.l.m. - 2.053 m s.l.m.

solitario e panoramico, inserito nel Parco Nazionale dello Stelvio, percorso su strada battuta da gatto delle nevi

Si raggiunge la località Rabbi Fonti posta in fondo alla Val di Rabbi e si parcheggia nei pressi dello stabilimento termale. Il percorso sale su evidente strada sterrata battuta fino alla località Fontanon in prossimità della Malga Stabli. Lasciata la malga sulla sinistra si prosegue a destra effettuando il tornante per giungere quindi, dopo altro tornante, a Malga Monte Sole Bassa. Da qui, sempre su strada battuta con gatto delle nevi, si giunge a Malga Monte Sole Alta. L'itinerario, costantemente battuto con mezzi battista, è ideale anche per escursioni a piedi e con sci. Rientro dallo stesso percorso.

Per informazioni su apertura e orari di Malga Monte Sole Alta: tel. 0463.636134 - cell. 339.1310314

Percorso: **Rabbi Fonti (1.260 m) - Malga Monte Sole Bassa (1.759 m) - Malga Monte Sole Alta (2.053 m)**



5 MALGA STABLASOLO

1 ora 30' A/R 3,5 Km

Rabbi Fonti
1.260 m s.l.m. - 1.539 m s.l.m.

ambiente selvaggio, costruzioni caratteristiche, nel Parco Nazionale dello Stelvio, percorso su strada battuta da gatto delle nevi

Si raggiunge la località Rabbi Fonti posta in fondo alla Val di Rabbi e si parcheggia in località Plan, nei pressi della pista di sci fondo, circa 800 m oltre lo Stabilimento Termale. Si prosegue dritto nel bosco su strada battuta sulla sinistra orografica del torrente Rabbies fino a località Coler. Si attraversa il ponte sul torrente Rabbies e si sale sulla destra orografica dello stesso fino a giungere nei pressi del Rifugio Al Fontanin (ogore particolare attenzione in questo tratto del percorso poiché può essere soggetto a fenomeni valanghivi). Da qui si prosegue su strada forestale fino a Malga Stablasolo. È possibile proseguire fino al ponte sul Rabbies al cospetto delle cascate di Saent. Si rientra dallo stesso percorso.

Percorso: **Rabbi Fonti (1.260 m) - Coler (1.386 m) - Malga Stablasolo (1.539 m)**



6 TRA LE MALGHE DI BOLENTINA

3 ore A/R 17 Km

Fraz. Boletintina
1.248 m s.l.m. - 1.600 m s.l.m.

solitario e panoramico con vista sulla Val di Rabbi, la Val di Sole e la Val di Non

Da Malè si raggiunge la frazione di Boletintina, oltrepassato il centro abitato, in direzione Mas de Mez, al primo tornante, si parcheggia in uno spazio. Da qui si prende la stradina sulla destra con indicazioni Malga Bassa, giunta a questa, con bivio sulla sinistra si raggiunge in breve il Mas de Mez. Discesa per la località "Piazza Merendina" e poi sempre per stradina alla località Mas de Mez, da dove su strada asfaltata si raggiunge in breve il luogo di partenza (itinerario ad anello).

Percorso: **Boletintina (1.161 m) - Mas de Mez (1.317 m) - Piazza Merendina (1.510 m) - Mas de la Rocca (1.601 m) - Malga Boletintina Bassa (1.510 m)**



7 VAL MELEDRIO

L'antica via dell'Imperatore

3 ore A/R 6,4 Km

Dimaro
800 m s.l.m. - 1.400 m s.l.m.

ambiente selvaggio, zona di valore ambientale - storico, inserito nel Parco Naturale Adamello Brenta

Dall'abitato di Dimaro si segue la statale n. 239 in direzione Passo Campo Carlo Magno e Madonna di Campiglio fino al primo tornante (parcheggio). Da qui si distacca una stradina che risale la Val Meledrio. Il percorso porta all'Ecomuseo della Val Meledrio (aperto in estate). Dopo la "calcare", rustica struttura per la produzione della calce, si sale attraverso il bosco di larici che ricopre le pendici del Doss di Santa Brigida, sede di un antico ospizio fin dal XIV secolo. Raggiunto il bivio che porta al vecchio ospizio, ora denominato Malga del Doss, si prosegue imboccando la stradina sulla destra intagliata nella roccia viva dove il torrente Meledrio emerge da una stretta forra rocciosa, formando alcune belle cascate. Punto più suggestivo dell'itinerario. Continuando a salire verso i Masi di Ronzola si raggiunge la strada statale 239 all'altezza della località Belvedere. Rientro per lo stesso itinerario.

Percorso: **Dimaro (800 m) - Doss S. Brigida (1.344 m) - Masi Ronzola (1.289 m) - Belvedere (1.400 m)**



8 SALITA AL MALGHET AUT

2 ore A/R 2,8 Km

Parcheggio per Malga Dimaro S.S. 239
1.500 m s.l.m. - 1.890 m s.l.m.

inserito nel comprensorio sciistico Folgarida-Marlleva, possibilità di utilizzo impianto di risalita

Dalla località di Folgarida si prosegue sulla statale in direzione di Madonna di Campiglio fino al parcheggio della Malga di Dimaro ubicato sulla statale S.S. 239. Lato destro della carreggiata viaggiando in direzione Madonna di Campiglio. Da qui si prosegue a piedi seguendo la strada forestale che con alcuni tornanti ci porta alla Malga di Dimaro, punto panoramico sulle Dolomiti di Brenta. Da qui l'itinerario prosegue entrando nel bosco e dopo alcuni tornanti si raggiunge la località Malghet Aut (1.890 m) centro del comprensorio sciistico di Folgarida-Marilleva. All'avvio del percorso prestare particolare attenzione ai numerosi sciatori presenti sulle piste.

Percorso: **S.S. 239 - malga di Dimaro (1.670 m) - Malghet Aut (1.890 m)**



9 BAITA CIOCOMITI - MALGA VIGO

3 ore A/R 2,8 Km

Parch. bivio per Malga Dimaro S.S. 239
1.500 m s.l.m. - 1.800 m s.l.m.

panorama mozzafiato sulle Dolomiti di Brenta, immersione totale nel bianco del bosco invernale, possibilità di ristoro a Malga Vigo

Prendendo la strada statale S.S. 239 e proseguendo in direzione Madonna di Campiglio dopo aver passato gli abitati di Dimaro e Folgarida, il parcheggio al bivio per la Malga di Dimaro si trova sul lato destro della strada. Dopo circa 45 minuti di passeggiata si raggiunge la Malga di Dimaro, punto panoramico sulle Dolomiti di Brenta. Tenendo la malga alla propria destra si seguono le indicazioni per la Malga Vigo. Si imbecca quindi il sentiero SAT n. 265, in leggera salita immerso tra le conifere, dove le ombre ed il silenzio del bosco sostituiscono la grande luminosità del pascolo innevato della malga. Seguendo il sentiero per circa 1 h si raggiunge Baita Ciocomiti - Malga Vigo, dove sarà possibile godere di un panorama mozzafiato. La malga, immersa al interno della Skiarea Campiglio Dolomiti di Brenta, è rinnovata ed offre servizio di ristorazione.

Percorso: **S.S. 239 - Malga di Dimaro (1.670 m) - Baita Ciocomiti (ex Malga Vigo - 1.800 m)**



10 MALGA BASSA DI PRESSON - MASI DI RONZOLA

1 ora 30' A/R 3 Km

Parch. Telecabina Belvedere (Folgarida)
1.400 m s.l.m. - 1.400 m s.l.m.

ai piedi del Sasso Rosso, la Malga Bassa di Presson è un piccolo anfratto in legno immerso nella Natura, possibilità di ristoro in località Belvedere di Folgarida

Parcheggiata l'auto presso il Piazzale Belvedere di Folgarida si attraversa il ponte, collegamento con il sentiero in leggera discesa in direzione Madonna di Campiglio. Si prosegue mantenendo la destra e seguendo le indicazioni per località "Ronzola". Una volta raggiunti dei masi di montagna, si scende in direzione della Malga Bassa di Presson. Di qui si incontra prima un anfratto in legno sulla destra, simboleggiante l'abbraccio tra l'uomo e la Natura, e poi risalendo si viene sempre la destra alla volta della Malga Bassa di Presson, recentemente rinnovata. Una volta raggiunta la malga si può scegliere di proseguire sul sentiero risalendo verso la strada statale o tornare al punto di partenza ripercorrendo lo stesso itinerario.

Percorso: **Folgarida (1351 m) - Masi di Ronzola (1335 m) - Malga Bassa di Presson (1292 m)**



LOCALITÀ FOLGARIDA - COMMEZZADURA - MARILLEVA 1400

11 MALGHETTO DI ALMAZZAGO

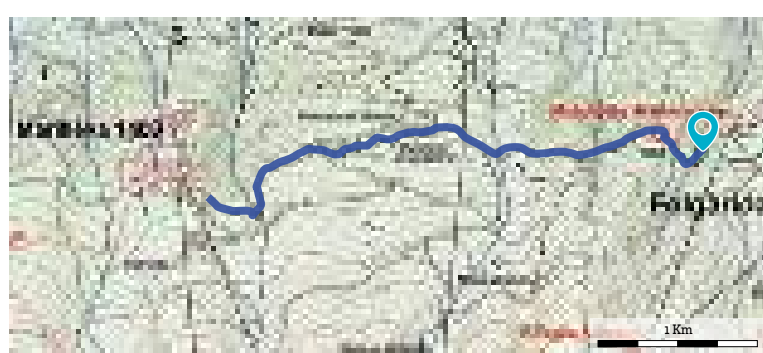
4 ore A/R 8,3 Km

Piazzale Folgarida
1.300 m s.l.m. - 1.400 m s.l.m.

percorso nel bosco punto panoramico sulla Val di Sole, possibilità di utilizzo impianto di risalita

Nella parte più alta del P.le Folgarida si percorre per un breve tratto la strada forestale fino al primo tornante, dove si imbecca a destra della strada un evidente sentiero che attraversa la Val Rotan e raggiunge il pascolo del Malghetto di Almazzaggo. Da qui si gode di una bellissima vista sulla Val di Sole. Ci si addentra quindi in un bosco di conifere per arrivare alla stazione intermedia della cabinovia "Daolasa - Valmestelina" situata presso il Malghetto di Mastelina a 1.364 m (è possibile fare il medesimo percorso a ritroso verso Folgarida raggiungendo questo punto con telecabina da Daolasa: itinerario facile di 2 km percorribile in 1 h e 15'). Si oltrepassa quindi la stazione intermedia e dopo circa 100 m si può individuare a sinistra un'indicazione utile per imboccare il sentiero in direzione Marilleva, proseguendo si incontra la strada provinciale che va attraversata, per poi imboccare di nuovo la strada forestale lunga circa 300 m che poi avanti si restringe leggermente fino a diventare sentiero. Si attraversa quindi una piccola vallata e dopo pochi metri si incontra la stazione turistica di Marilleva 1400. Lo stesso percorso può essere effettuato a ritroso partendo dal secondo tornante che scende verso Marilleva 1400.

Percorso: **Folgarida (1.300 m) - Malghetto di Almazzaggo (1.389 m) - Marilleva 1400**



12 AL RIFUGIO SOLANDER

1 ora 15' A/R 2,2 Km

Piazzale Folgarida o Belvedere
1.850 m s.l.m. - 2.045 m s.l.m.

inserito nel comprensorio sciistico Folgarida-Marilleva, panorama mozzafiato sulle Dolomiti di Brenta, possibilità di utilizzo impianto di risalita

Si sale in quota da Folgarida fino al Malghet Aut con la telecabina Folgarida o Belvedere. Camminando a bordo pista si raggiunge la stazione a monte della seggiovia Barmy, che può essere utilizzata anche dai turisti senza sci sia in salita che in discesa da dove parte il sentiero. Percorso un breve tratto a lato pista si raggiunge la partenza della Seggiovia Brenzi. A sinistra in leggera discesa si entra in un bosco di larici ed abeti. Si percorre questo tratto per circa 15 minuti fino ad imboccare l'apposito sentiero in area boschiva sotto lo "Skiveg Malghet Aut" per arrivare al Rifugio Solander. Rientro per lo stesso itinerario.

Percorso: **Rifugio Solander (2.045 m)**



13 RIFUGIO SOLANDER - MALGA PANCIANA

2 ore A/R 3,4 Km

Stazione a monte cabinovia Daolasa e Stazione a monte cabinovia Panciana
1.400 m s.l.m. - 2.040 m s.l.m.

percorso nel bosco, inserito nella Skiarea Folgarida-Marilleva

Dalla stazione a monte della cabinovia Daolasa si attraversa in piano la pista da sci Mastelina in direzione del Family park di Daolasa e ci si addentra in un bosco rado di larici e pini cembri fino a raggiungere il panoramico crinale dell'Avvato. Si percorre il crinale in leggera salita per un breve tratto e devando a destra procedendo ora in discesa si va in direzione della stazione a monte della Seggiovia Sghriat. Si fiancheggia quindi l'impianto sul lato destro e nei pressi della stazione a Valle si va verso sinistra in Direzione Malga Panciana. Questo itinerario può essere effettuato anche in senso inverso partendo dalla stazione a monte della cabinovia Panciana, che parte da Marilleva 1400.

Percorso: **Rifugio Solander (2.045 m) - Malga Panciana (1.886 m)**



14 MADONNA DELLE CIME

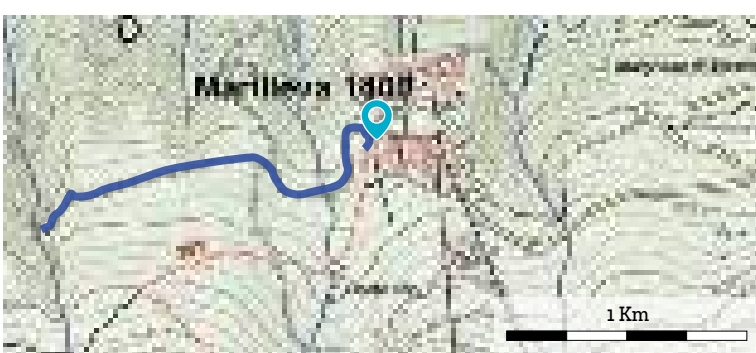
1 ore A 3,4 Km

Parcheggio Residence Artuk
1.400 m s.l.m. - 1.400 m s.l.m.

percorso suggestivo nel bosco

Passaggiata semplice adatta a tutti. Il tragitto parte nei pressi del residence Artuk e appena superato il sottopasso della pista da sci, si nota nei pressi di un'isola ecologica, l'evidente cartello di inizio percorso. Si scende a destra per circa 50 metri lungo il sentiero che costeggia il parco giochi, immerso nel bosco, fino ad incrociare sulla sinistra la strada pianeggiante. Seguendo l'indicazione "Madonna delle Cime" per circa 30 minuti si raggiunge un piccolo capitolto posto alla fine del sentiero. Rientro dallo stesso percorso.

Percorso: **Marilleva (1.400 m) - Madonna delle Cime (1.400 m)**



14 LAGHI DEL MALGHETTO

4 ore A/R 6 Km

Parcheggio Residence Artuk
1.400 m s.l.m. - 2.001 m s.l.m.

salita impegnativa ai Laghi del Malghetto, percorso nel bosco e in ambiente selvaggio

Escursione impegnativa con partenza dal Residence Artuk, da dove si imbecca il sentiero SAT 202, che in salita porta fino a "Ponte Alto". Da qui si prosegue seguendo le indicazioni per Lagheti. Giunti ad un secondo bivio si sale su ripido sentiero fino a raggiungere i Laghi del Malghetto. Ritorno per lo stesso itinerario.

Percorso: **Marilleva (1.400 m) - Bivio Rifugio Orti (1.820 m) - Malga Copal (1.986 m) - Lagheti del Malghetto (2.001 m)**



15 MARILLEVA 1400 - LAGO DEI CAPRIOLI

4 ore 30' A/R 9 Km

3 ore A/R 6,4 Km

Parcheggio Residence Artuk
1.400 m s.l.m. - 1.675 m s.l.m.

percorso nel bosco

Nei pressi del Residence Artuk si imbecca il sentiero in salita fino alla località Ponte Alto. Si prosegue fino ad un tornante e lasciata a sinistra la traccia principale (direzione Lago dei Malghetto), si continua dritto in un bosco di abeti rossi a tratti molto fitto fino ad arrivare alla Malga Alta di Fazzon, da qui in discesa si raggiunge il Lago dei Caprioli. Dal Lago è possibile scendere a Pellizzano per il sentiero degli Gnomi (itinerario numero 7). Questo itinerario può essere effettuato anche in senso inverso partendo dal Lago dei Caprioli o da Pellizzano.

Percorso: **Marilleva (1.400 m) - Malga Alta di Fazzon (1.546 m) - Lago dei Caprioli (1.280 m) - Pellizzano (925 m)**



16 LE MALGHE DI ORTISÉ

4 ore A/R 8 Km

parcheggio piazzale Chiesa
1.477 m s.l.m. - 2.084 m s.l.m.

percorso solitario e panoramico con vista sulle Dolomiti di Brenta, tranquillità e contatto con la natura

Il percorso ad anello inizia dall'abitato di Ortisé (1.477 m). Dal parcheggio adiacente alla chiesetta si imbecca una strada che sale poco più in alto dell'abitato in direzione Alpe Pozze. Superato il paese, il tracciato sale sulla destra a fianco di un caratteristico maso posto alla destra della prima curva. Il percorso entra nel bosco con pendenza decisa fiancheggiando in alto il torrente per poi svoltare a sinistra con strada boschiva incanalata in un fitto bosco di abeti. Poco più in alto il bosco si dirada ed un'ampia veduta si apre sull'alta Val di Sole e sulle vette innevate della Presanella. Di qui a fianco della strada si superano due bei masi recentemente ristrutturati dislocati poco distante dalla rinnovata Malga Stabi (1.814 m). Il tragitto prosegue seguendo la strada forestale che porta alla Malga Bronzolo. Si ritorna attraversando direttamente il pascolo della Malga fino a ricongiungersi ad un primo bivio. Da qui lasciato il tracciato appena percorso si va verso sinistra scendendo gradualmente nel fitto bosco di abeti. Raggiunta la Val Molinar, poco prima dell'abitato di Ortisé, ci si ricongiela al sentiero percorso in salita ed in breve si arriva al punto di partenza.

Per informazioni su apertura e orari di Malga Stabi: cell. 346.693370

Percorso: **Ortisè (1.477 m) - Malga Stabi (1.814 m) - Malga Bronzolo (2.084 m)**



17 SENTIERO DEGLI GNOMI

3 ore A/R 6,4 Km

2 ore A/R 5,2 Km

Strada Lago dei Caprioli
980 m s.l.m. - 1.280 m s.l.m.

ambiente selvaggio, sentiero didattico

Partendo nei pressi del Centro Raccolta Materiale, subito sulla destra si segue un'evidente stradina che porta fino al secondo tornante sulla strada per Fazzon - Lago dei Caprioli, si segue il sentiero didattico "Sender della Palù" che porta alla Malga Bassa - Centro Visitator; quindi si prosegue sulla strada principale che porta al Lago dei Caprioli. Rientro per lo stesso itinerario.

Variante: sulla destra del parcheggio in prossimità della Malga Bassa, si imbecca una strada pianeggiante che, dopo circa 3 Km, conduce in località Valpiana collegandosi all'itinerario n. 18 oppure si rientra a ritroso.

Per informazioni su apertura e orari Chalei al Lago 0463 751157

Percorso: **Pellizzano (920 m) - Malga Bassa (1.250 m) - Lago dei Caprioli (1.280 m)**



18 VALPIANA

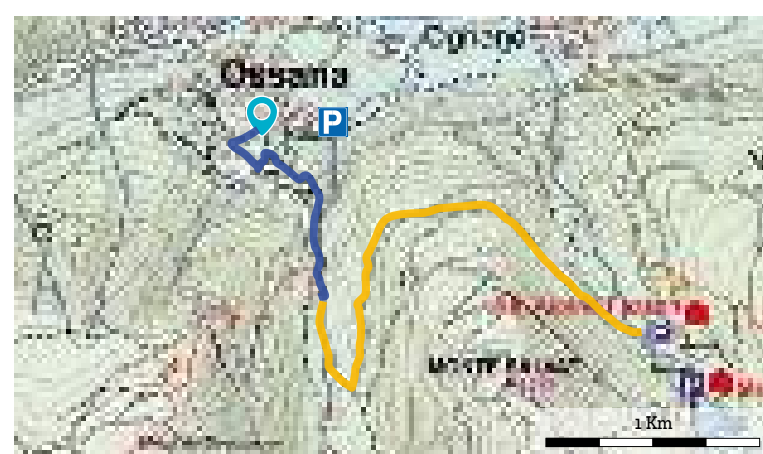
- 2 ore A/R 4 Km
- 3 ore 30' A/R 5,2 Km
- Chiesa S. Vigilio
- 1.011 m s.l.m. 1.260 m s.l.m.
- solato e panoramico al cospetto delle cime del gruppo Ortles-Cevedale e della Presanella



Si raggiunge l'abitato di Ossana e si parcheggia nei pressi della chiesa di S. Vigilio, antica pieve medievale. Dal parcheggio della chiesa si segue un'evidente e ripida strada. Dopo il primo tornante la pendenza diminuisce e dopo un paio di km conduce all'ingresso della pianeggiante conca di Valpiana, solcata dal torrente Foce. La vista è suggestiva, perché alle spalle sgomitano le vette del gruppo Ortles-Cevedale (con il Vizzo 3.645 m), mentre di fronte si apre lo scenario di Corno di Valpiana, Cima di Bon e Monte Giner (2.955 m), che continua il gruppo della Presanella. Si rientra dallo stesso sentiero.

Variente: si prosegue per un breve tratto pianeggiante quindi si gira a sinistra e attraverso la strada forestale si raggiunge il parcheggio in località Malga Bassa di Fazzon, nei pressi del Lago dei Caprioli; da qui rientro a Frossa.

Percorso: Ossana (1.011 m) - Valpiana (1.260 m) - S. Antonio



19 S. LUCIA

- 3 ore A/R 4,4 Km
- Loc. le Piazze
- 1.160 m s.l.m. 1.278 m s.l.m.
- caratteristico paesino di montagna, zona di particolare valore ambientale e storico



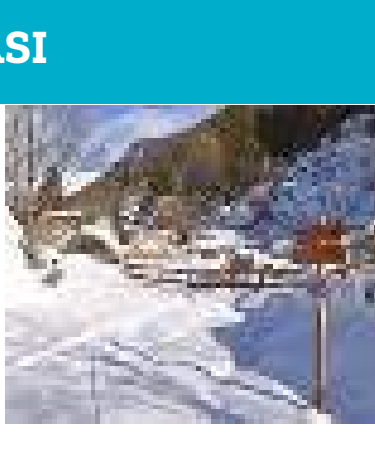
Si parte dalla zona Le Piazze di Cogolo, sulla destra orografica del Fiume Noce percorrendo una stradina di campagna in zona prativa al limite del bosco. Alla vista della Chiesa di S. Lucia, ubicata poco più in alto si prosegue facendo attenzione alla segnalazione (tabella con ciaspola e cartellonistica SAT) presente sul territorio. Dalla chiesa di S. Lucia si rientra seguendo la traccia più perena per circa 800 m per poi abbassarsi su un sentiero che corre a lato della pista ciclabile vicino al Fiume Noce. Dopo circa 1 km si raggiunge nuovamente la località Le Piazze.

Percorso: Cogolo (1.150 m) - Comasine - S. Lucia (1.278 m)



20 GIRO DEI MASI

- 2 ore A/R 4,6 Km
- Cogolo - loc. Biancaneve
- 1.194 m s.l.m. 1.375 m s.l.m.
- inserito nel Parco Nazionale dello Stelvio, zona di valore ambientale e storico, paese e costruzioni rurali originali e uniche



Dall'abitato di Cogolo si prosegue in direzione Malga Mare e si parcheggia presso la chiesetta di Pegaga. Da qui si imbecca la stradina sulla destra e la si percorre fino all'Agritur. Qui si imbecca la stradina forestale sulla destra e si procede lungo un percorso che alterna zone boschive a prati dove si possono osservare i faticosi masi. Passando nel bosco più fitto si può scorgere sulla destra una spettacolare cascata di ghiaccio. Poco dopo si giunge in località Polveriera e quindi si prosegue sulla destra dapprima su strada costeggiando i suggestivi masi delle lame e poi su breve tratto di sentiero fino a Fratta Piana. Per il ritorno si segue la strada che scende dall'altra parte del torrente fino al ponte in località Polveriera in una zona caratterizzata dalla presenza di parecchi masi per poi, attraversato il ponte, riprendere il sentiero percorso all'andata.

Percorso: Cogolo (1.194 m) - Masi Le Lame (1.307 m) - Masi Fratta Piana (1.375 m)



21 ALLA SCOPERTA DEL PARCO

- 4 ore A/R 11 Km
- 2 ore A/R 5 Km
- Peio Paese/Loc. Tarienta
- 1.585 m s.l.m. 1.996 m s.l.m.
- solato e panoramico, nel Parco Nazionale dello Stelvio, paese e costruzioni rurali originali e uniche



Il percorso ad anello inizia a Peio Paese (1.585 m) e precisamente dal parcheggio bus passando nella parte più orientale del caratteristico abitato dove incontriamo, in prossimità di un tornante, una panoramica strada sterrata che sale con pendenza moderata in direzione di Malga Mare. Molte volte questa strada è nella prima parte percorsa da mezzi agricoli ed essendo estremamente solatia può essere carezza di neve fino alla Croce dei Bagni. Si entra ora nel bosco di conifere in direzione Malga Talè fino al bivio dove si imbecca la strada a sinistra proseguendo in salita in direzione "Masi Marassina". Attraversati gli ampi pascoli che circondano i masi si raggiunge la Strada del Gaggio che diventa poi sentiero (SAT 127) e, attraversando il fitto bosco di abeti, si giunge al rifugio Sciocattolo in loc. Tarienta (1.996 m). Aggiungendo ora la partenza della funivia Pejo 3000 e seguendo il sentiero SAT 127 si costeggia un ampio crinale sino ad incontrare la "Via dei Monti" (antica mulattiera che discende verso Pejo Paese) e si attraversa seguendo le indicazioni per Malga Covel e si scende lungo l'ampio vallone fino a giungere in prossimità della Malga Covel e nella omronima piana, ambiente di grande valore naturale e paesaggistico. Il caratteristico laghetto è completamente ghiacciato e non si vede molto ma sono invece notevoli le colate delle adiacenti cascate. Superati alcuni caratteristici masi, si discende per comoda traccia fino a Pejo Paese, prestando attenzione all'attraversamento della pista da sci e dando la precedenza agli sciatori.

Come itinerario breve alternativo si può percorrere l'anello di Covel sopra descritto raggiungendo con funivia la loc. Tarienta per poi rientrare lungo comoda ed ampia strada forestale fino a Pejo Paese (possibilità di utilizzo servizio di mobilità fino a Pejo Fonti, info: 0463 735465) oppure seguire la indicazioni per area faunistica per rientrare a piedi (tratto senza utilizzo di ciaspole).

Percorso: Pejo Paese (1.585 m) - Masi Marassina - Rifugio Sciocattolo (2.000 m) - Piana Covel (1.810 m)



21A IL BOSCO DEGLI UROGALLI

- 4 ore A/R 6 Km
- Pejo Paese/Loc. Tarienta
- 1.585 m s.l.m. 1.834 m s.l.m.
- solato e panoramico, nel Parco Nazionale dello Stelvio, paese e costruzioni rurali originali e uniche, possibilità utilizzo impianto risalita



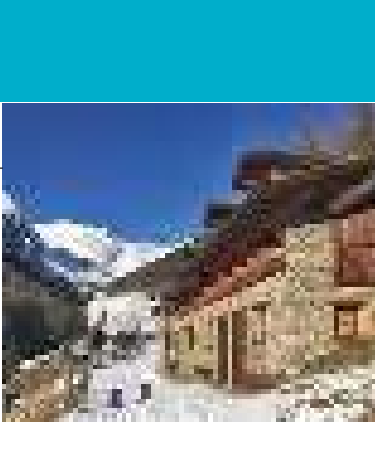
Partendo da Pejo Paese si imbecca la forestale che conduce verso Malga Talè. Giunti alla Croce dei Bagni (generalmente senza l'utilizzo di ciaspole) si prosegue in salita fino ai Masi di Marassina, da cui parte il sentiero nel bosco che porta fino a Malga Talè. Il rientro si effettua lungo comoda strada forestale generalmente innevata fino alla Croce dei Bagni per poi rientrare fino all'abitato per il primo tratto di andata.

Percorso: itinerario tematico Il Bosco degli Urogalli - masi di Marassina



22 VERNIANA-SAVIANA

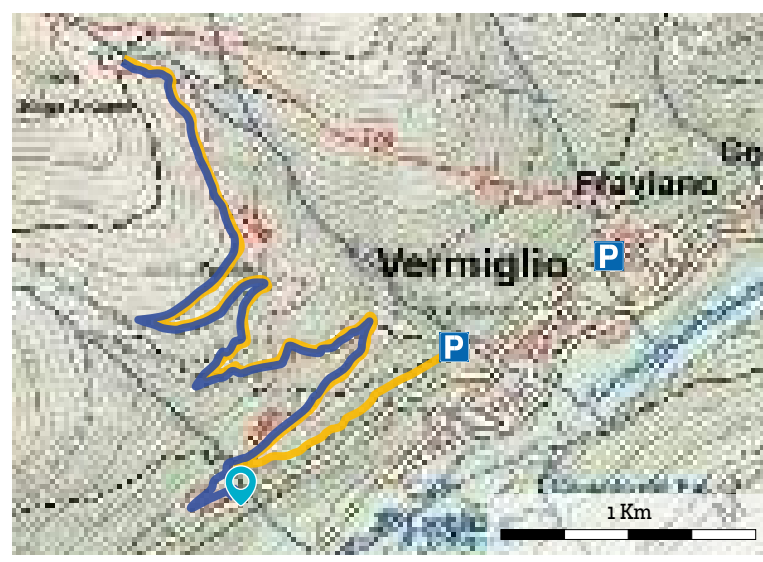
- 6 ore A/R 10 Km
- 6 ore 30' A/R 10,5 Km
- da SS. 62 dopo 2 km ca. dal paese di Vermiglio, direzione Passo Tonale
- 1.300 m s.l.m. 1.917 m s.l.m.
- solato e panoramico, "originali masi di montagna"



Una volta lasciata l'auto nei pressi della strada sterrata che porta in Val Verniana, si prosegue interamente su strada forestale passando dalla "Piazzola" (ampio curvone con vista panoramica sull'alta Val di Sole) fino ad arrivare in Val Verniana (1.716 m). Qui si possono ammirare caratteristici masi alpini, le vicine cime (il Monte Redivale e, sul versante opposto, l'imconfondibile profilo con la Cima Presanella (la cima più alta interamente in Trentino). Terminato il "brake" di rito si prosegue lungo la forestale innevata verso Val Saviana fino a raggiungere un'ampia piazzola a quota 1.860 m, poco sotto l'omonima malga posta a quota 1.917 m.

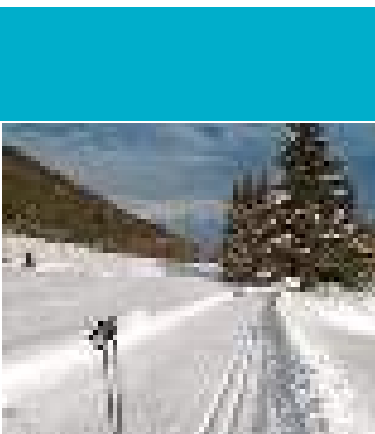
La partenza alternativa è dal paese di Vermiglio. Parcheggiata l'auto nei pressi del cimitero, ci si incammina verso la suggestiva Chiesetta di Santa Caterina fino all'"Dazi". Da qui si percorre il primo tratto della "vecchia strada del Tonale" fino a congiungersi con il percorso precedentemente descritto nei pressi del bivio che da un lato porta verso Passo del Tonale e dall'altro verso Verniana. Il rientro è previsto dallo stesso percorso di andata.

Percorso: Vermiglio (1.300 m) - Masi di Verniana (1.716 m) - Malga Saviana (1.917 m)



23 VELON

- 1 ora A/R 1,5 Km
- Località Velon
- 1.303 m s.l.m. 1.344 m s.l.m.
- originali costruzioni rurali, fare attenzione a non rovinare il tracciato per lo sci di fondo



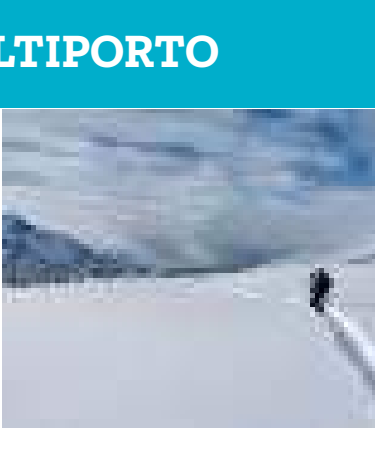
Il bel percorso si sviluppa camminando lungo i dolci pendii di località Velon. La tranquillità del bosco di abeti, il dolce fruscio dell'acqua che scorre, insieme allo scintillio della neve fanno di questa passeggiata una semplice ma piacevole escursione nella natura. Il rientro ad anello avviene lungo un breve tratto di strada provinciale che riporta al parcheggio auto. Attenzione: nei pressi del percorso si trovano tracciati per piste da fondo, si raccomanda di non rovinare camminando sopra.

Percorso: Baia Velon (1.300 m) - torrente Vermigliana

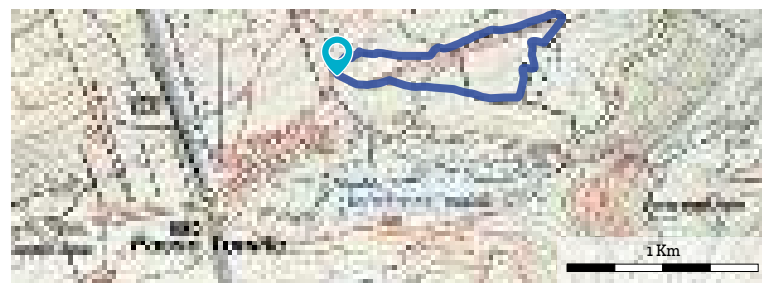


24 GIRO DELL'ALTIPTORTO

- 2 ore A/R 3,5 Km
- Parcheggio Valbiolo
- 1.900 m s.l.m. 1.900 m s.l.m.
- solato e panoramico, zona di particolare valore ambientale



Questo percorso parte poco oltre il parcheggio Valbiolo al passo del Tonale, appena all'inizio della strada asfaltata che sale verso l'antico Ospizio, cartello indicatore sulla destra. Si tratta di un percorso ad anello che aggira la zona dell'altiporto del Tonale molto spazioso e tranquillo, solare e con ampie vedute fino alle zone Dolomitiche. Alternando brevi saliscendi si cammina facilmente nel bosco di larici, mughi e abeti sempre al cospetto delle cime più alte del Trentino: Presanella, Ceren e Buzza.



25 FARINEL

- 4 ore A/R 5 Km
- Parcheggio Valbiolo, antico Ospizio del Tonale
- 1.885 m s.l.m. 2.240 m s.l.m.
- solato e panoramico, possibilità di utilizzo di impianto di risalita, zona di particolare valore storico



L'inizio di questo percorso è situato a 1.900 m di quota, poco dopo il parcheggio di Valbiolo, lungo la strada asfaltata che sale verso l'antico Ospizio, cartello indicatore a sinistra della strada. La camminata raggiunge per prati innevati il bacino artificiale di Valbiolo e poi sale inizialmente seguendo il torrente che ci separa dalla pista da sci e poi sormontando l'antica morena glaciale ed attraversando il boschetto che ci conduce fino alla partenza della seggiovia dei Contrabbandieri a quota 2.240 m, è possibile quindi raggiungere la malga Valbiolo (punto ristoro) e la seggiovia omonima. Rientro dal percorso di andata oppure utilizzando la seggiovia. Il panorama bellissimo ci permetterà di spaziarlo lo sguardo dal ghiacciaio Presena alle maestose cime del Gruppo Adamello-Presanella.

Percorso: Parcheggio Seggiovia Valbiolo (1.885 m) - Laghetto Valbiolo (2.100 m) - Malga Valbiolo (2.244 m)



26 GHIACCIAIO PRESENA

- 3 ore A/R 2,5 Km
- Telecabina Paradiso
- 2.585 m s.l.m. 2.738 m s.l.m.
- zona di valore ambientale e storico, possibilità di usare gli impianti di risalita, zona panoramica su un gruppo montuosi



Il percorso si svolge nei pressi della conca Presena, ai piedi del ghiacciaio omonimo, ambiente d'alta quota con possibilità di usare gli impianti di risalita e raggiungere quota 2.000m con vista impagabile sul ghiacciaio dell'Idemello, il più vasto ghiacciaio delle Alpi italiane. Una parte del percorso si svolge su traccia battuta dal gatto delle nevi. Prima di affrontare il percorso si consiglia di informarsi adeguatamente sulla situazione ambientale in quota.

Percorso: Arrivo Telecabina Paradiso (2.585 m) - Rifugio Capanna Presena (2.738 m)



Animali fuori pista... chi rispetta protegge!



INFORMAZIONI UTILI PER PRATICARE SPORT NELLA NEVE RISPETTANDO LA FAUNA

L'inverno è una stagione molto difficile per gli animali e il disturbo creato dall'uomo può pregiudicare la sopravvivenza. Il cibo è scarso in inverno ed a basso contenuto energetico. Le giornate corte offrono scarse possibilità di alimentazione ed il movimento è ostacolato dalla neve alta che indebolisce le forze. Le temperature (-10° C) a una media di 2000 m s.l.m) impongono di risparmiare le energie in modo efficace. Vane sono le strategie, ma la più importante, comune a tutti, è la scelta di un luogo sicuro e riparato in cui sia possibile trovare cibo al minor consumo di energia.

- Cervo, capriolo, stambecco e camoscio hanno sviluppato:
 - una pelliccia invernale isolante di colore scuro;
 - riserve di grasso che, per camoscio e stambecco, raggiungono fino ad 1/5 del peso;
 - riduzione del fabbisogno energetico, della capacità del ruminare e quindi anche della quantità di cibo che possono ingerire.
- Gallo cedrone, forcello, francolino e pernice bianca sono caratterizzati invece da:
 - un piumaggio particolarmente isolante, a doppio strato e con piume fine ai lati;
 - capacità di scavare delle cavità nella neve polverosa, dove passano più di 20 ore al giorno a temperature vicine a 0° C;
 - non possono accumulare riserve di grasso e la capacità del loro gozzo, in inverno, arriva a malapena a fornire l'energia sufficiente ad arrivare al successivo momento di alimentazione.

CHE SUCCEDER QUANDO UN ANIMALE VIENE DISTURBATO IN INVERNO?

- la fuga fa consumare energia spostandosi in luoghi non idonei per il cibo;
- lo stress brucia altre riserve e impedisce all'animale di alimentarsi regolarmente;
- l'energia persa non può essere compensata perché non possono digerire nutrimento maggiore del fabbisogno normale;
- le conseguenze di tutto ciò sono difficoltà nella capacità riproduttiva, debilitazione, morte per sfimento o per predazione.

SEMPLICI REGOLE PER PRATICARE SPORT RISPETTANDO LA FAUNA

- utilizzare unicamente i tracciati segnati, ai quali gli animali si abituano;
- non addentarevi in zone di rifugio invernale per la fauna e rispettarle i divieti;
- non seguire le tracce sulla neve;
- non inseguire mai gli animali selvatici, tantomeno in presenza di neve alta;
- tenete il vostro cane al guinzaglio;
- slate voi per primi d'esempio.

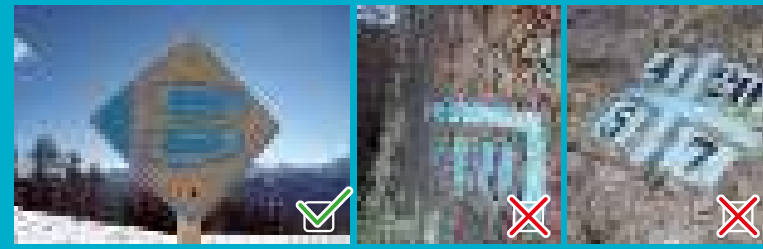
dott. Fabio Angeli
Direttore Ufficio distrettuale forestale Malè

L'Azienda per il Turismo delle Val di Sole promotore del progetto ed editore della pubblicazione WALK A PIEDI D'INVERNO Inverno 2022-2023, la Scuola Alpino e Sci Alpino Val di Sole, Evolution Ski School Tonale e la Scuola Sci Dimaro-Folgarida declinano ogni responsabilità in relazione ad eventuali sinistri a persone o a cose che si dovessero manifestare nella percorrenza degli itinerari riportati nella pubblicazione stessa. Un'escursione con le ciaspole o racchette da neve è un'esperienza unica, che riporta chi la vive ad un passato lontano, quando le racchette da neve rappresentavano per la gente di montagna l'unico modo per spostarsi in inverno, quando le nevicate erano abbondanti.

TUTTI GLI ITINERARI SONO PERCORRIBILI IN ENTRAMBE LE DIREZIONI, SALITA O DISCESA.

Prima di effettuare le escursioni è importante informarsi sulle condizioni meteo (www.meteotrentino.it) e sulla praticabilità del percorso, nonché sulla possibilità di percorrere gli itinerari con o senza ciaspole presso gli Uffici Informazioni. In presenza di eventi meteorologici particolarmente intesi e/o persistenti la percorribilità degli itinerari sarà assicurata solamente al ripristino delle condizioni oggettive di sicurezza. Ogni persona dovrà scegliere gli itinerari da percorrere in base alle proprie capacità tecniche, fisiche ed attrezzature disponibili. In caso di scarsità/mancaanza di neve non tracciati i percorsi sono praticabili, di norma, anche senza ciaspole, con uso di ramponcini veloce ponendo grande attenzione all'eventuale presenza di ghiaccio.

Tutti i percorsi sono segnalati da frecce direzionali e tabelle con logo ciaspole, da non confondere con la segnaletica di territorio delle varie Amministrazioni Separate Usi Civili - ASUC (vedi sotto)



Percorsi Garantiti

Sebbene gli itinerari proposti siano segnalati e tracciati, è sempre necessario porre la massima attenzione ai pericoli che l'ambiente invernale presenta: tarano ghiacciato, lastre di ghiaccio in prossimità dei corsi d'acqua, giornate con periodo di luce solare ridotta, ambiente più solitario con pochi punti di riferimento aperti (baite, malghe ed altor), temperature basse ed in alcuni casi pericoli di valanghe. In caso di abbondanti / frequenti nevicate è possibile che non tutti possano essere ripristinati in breve tempo. I percorsi sono costantemente tracciati e controllati, però i cambiamenti climatici giornalieri e/o le condizioni meteorologiche possono modificare repentinamente la struttura degli itinerari e la consistenza del terreno, per cui è indispensabile attenersi sempre alle norme di prudenza e attrezzature necessarie. Prima di affrontare un'escursione informarsi sullo stato dei percorsi presso gli uffici delle Guide Alpine e gli uffici informazione di Valle. Si declina ogni responsabilità relativamente ad eventuali incidenti che si dovessero verificare sui tracciati proposti.

Equipaggiamento

Racchette da neve con rampone anti ghiaccio, bastoncini, capi di abbigliamento invernali comodi e caldi, guanti, berretto, scarponi da trekking, occhiali e crema solare. Zainetto con piccola dispensa alimentare, thermos di bevande calde, piccolo kit di primo soccorso e una copertina termica, l'uso di dispositivi di autosoccorso: ATTUA, pala e sonda. Seguire il percorso segnalato e non effettuare percorsi alternativi non segnalati.

I consigli delle Guide Alpine

- Scegliere l'itinerario in base alle proprie capacità: per le prime uscite limitarsi a percorrere itinerari seguendo comode strade nei boschi che presentino dislivelli e lunghezze adatti alle proprie capacità con dei riferimenti precisi lungo il percorso. Camminare con le racchette da neve ("ciaspole") comporta un impegno energetico maggiore.
- Informarsi sempre sulle condizioni meteorologiche attuali e future, sulla situazione della neve consultando il bollettino valanghe ed in base a queste fondamentali informazioni individuare l'itinerario più sicuro.
- Consultare le pagine dedicate agli aggiornamenti sullo stato dei percorsi sul sito www.visitvaldisole.it/it/ciaspole-e-passeggiate-nella-neve o sulla pagina Facebook "Con le racchette da neve in Val di Sole".

L'attenersi a questi consigli non esclude totalmente i pericoli potenziali descritti. La valutazione del rischio di valanghe richiede grande esperienza; per questo il miglior suggerimento è quello di affidarsi alle Guide Alpine, conoscitori delle bellezze ma anche dei pericoli della montagna.



GUIDE ALPINE VAL DI SOLE
Tel. 0463 903160 - 347 7457328
info@guidesvaldisole.it
guides@pnevadisoale.it



EVOLUTION SKI SCHOOL
Tel. 348 9129723 - 342 3987853
tonalefreeride@gmail.com
tonalefreeride.it



SCUOLA ITALIANA SCI E SNOWBOARD DIMARO - FOLGARIDA
Piazzale Telecabina, 13 - frazione FOLGARIDA
38055 Dimaro Folgarida - TN
Tel. +39 0463 998350
info@scuolascifolgarida.co



Inizio percorso	raggiungibile con impianti di risalita
quota di partenza	possibilità di rientro con mezzi pubblici (gratis) con Trentino Guest Card
quota massima raggiunta	punti di interesse
punti di interesse	ristorante

COLORE	DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO IN SALITA
	FACILE	<100 m
	MEDIO-FACILE	100-300 m
	MEDIO	300-600 m
	IMPEGNATIVO	600-1100 m
	MOLTO IMPEGNATIVO	> 1100 m

Impaginazione e realizzazione grafica: STUG Arte Grafica Fotografica - stug.it
Stampa: Grafite Studio Malè
Foto: Guide Alpine, Accompgiatori Media Montagna, J Barba, T. Prugnola, Piblow Lab, L. Brentari, G. Podetti, C. Callara, A. Vigore, Visual Stories, M. Boglietti, T. Moschetti, C. Puzos, V. Weren
Finito di stampare maggio 2022

Sentieri rilevati con GPS - Copyrights Cartago S.R.L. 2021 - www.cartagomaps.com
Responsabile editoriale: Enrico Casolari PH.D.

