

Escursioni con media difficoltà nell'Area Vacanze Plan de Corones

„Oberwielenbacher Talile“ a Vila di Sopra

Punto di partenza: Vila di Sopra

Punto d'arrivo: Vila di Sopra

Segnavia: 1

Tempo di percorrenza totale: ca. 5-6 ore

Dislivello: 700 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dalla località Vila di Sopra, la quale si raggiunge da Perca in automobile (7 km), si sale lungo la strada

poderale chiusa al traffico (segn. 1) attraverso la boscosa valle di Vila. Si segue il torrente fino alla malga Lercher

(1.670 m) e fino alla malga Landa di Sopra (2.089 m). Proseguendo sullo stesso sentiero si arriva a quello che un

tempo era il lago di Landa, trasformato oggi in un vasto alpeggio paludoso. La palude "Piano di Sotto" è protetta

come biotopo. Da Piano di Sotto si scende nuovamente al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: ristoro Pyramidencafè (tel. 0474 401371)

Ascensione alpinistica al Col Bechei

Punto di partenza: rifugio Pederü (1.548 m)

Punto d'arrivo: Col Bechei (2.793 m)

Segnavia: 7, 10/11, rosso-bianco

Lunghezza totale del percorso: ca. 17 km

Tempo totale di percorrenza: 6-7 ore

Dislivello: 1.250 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo dal rifugio Pederü si segue la strada sterrata oppure il sentiero, che sale lungo il versante destro

(segn. 7) verso Fanes. Dal rifugio Fanes si sale (segn. 10/11) al Lé de Limo/Lago di Limo. Subito dopo il lago si gira

a sinistra (segn. rosso-bianco). Il tratto iniziale è molto ripido, mentre quello intermedio presenta un pendio più

dolce. Giunti alle vecchie baracche della Prima Guerra Mondiale si gira a sinistra e si affronta il tratto finale su

terreno ghiaioso e roccioso, duro e impegnativo e infine si arriva sulla cima del Col Bechei. Il rientro avviene sullo stesso percorso.

Possibilità di ristoro: rifugio Pederü (tel. 0474 501086), rifugio Fanes (tel. 0474 501097), rifugio Lavarella (tel. 0474 501079)

Sas dla Para

Punto di partenza: rifugio Pederü (1.548 m)

Punto d'arrivo: Sas dla Para (2.460 m)

Segnavia: 7/9, rosso-bianco

Lunghezza totale del percorso: ca. 9 km

Tempo totale di percorrenza: 4-5 ore

Dislivello: 900 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da Pederü la strada militare (segn. 7/9) si inerpicca a sinistra in stretti tornanti verso il rifugio Fodara Vedla.

Subito dietro il rifugio si attraversa una conca verdeggiante girando successivamente a destra (segn. rosso-bianco).

Dopo aver attraversato diagonalmente l'intero pendio si raggiunge una piccola forcella e girando a destra si sale su

pascoli alpini sulla cima del Sas dla Para. Il ritorno avviene sullo stesso percorso. Il passaggio per le creste con la

successiva discesa sul versante opposto è da consigliarsi solo ad escursionisti esperti.

Possibilità di ristoro: rifugio Pederü (tel. 0474 501086), rifugio Fodara Vedla (tel. 0474 501093)

Malga Lanzwiese

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: malga Lanzwiese

Segnavia: 6, 6a, 6b

Lunghezza del percorso totale: 6 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 2 ore

Dislivello: 800 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da Valdaora di Mezzo si va per prati e boschi (segn. 6, 6a) fino alla malga Angerer (1.300 m) e si

prosegue in leggera salita fino alla malga Lanzwiese (1.823 m). Si scende (segn. 6b) ai bagni di Pervalle e lungo la strada forestale si ritorna al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: malga Angerer, malga Lanzwiese (tel. 329 3263855)

Escursione culinaria in alta quota

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: Valdaora

Segnavia: 20, 57, 39

Lunghezza del percorso totale: ca. 20 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ore

Dislivello: 900 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da Valdaora di Sopra si sale (segn. 20) alla malga Brunst, si prosegue (segn. 57) per Regola Brunst e si raggiunge l'albergo Walde. Passando (segn. 39) per il maso Saller si fa ritorno al punto di partenza. Nelle malghe e alberghi si possono gustare pietanze culinarie del posto.

Possibilità di ristoro: maso Oberriedl (tel. 0474 498088), malga Brunst, albergo Walde (tel. 0474 944004)

Sentiero Anton Schwingshackl

Punto di partenza: Onies

Punto d'arrivo: Onies

Segnavia: 11s, rosso-bianco-rosso

Lunghezza del percorso totale: ca. 18 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 5 ore

Dislivello: 1.100 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dall'albergo Onach a Onies si passa per Onies di Dentro finchè si arriva al maso Wieser. Si prosegue per il passo di Lusan (segn. 11s) e si arriva alla malga di Rina, alla malga Tonarecia (2.030 m) e infine al lago di Glittner (2.151 m). Si va avanti fino alla malga Wieseralp e si scende a Onies.

Possibilità di ristoro: albergo Onach (tel. 0474 404500), albergo Messnerwirt (tel. 0474 403180)

Cornetta e sentiero delle malghe 2000

Punto di partenza: S. Martino/Casies (1.276 m)

Punto d'arrivo: Cornetta (Hörneckekele, 2.127 m)

Segnavia: 36, 52, punto rosso, 10

Lunghezza del percorso totale: ca. 13 km

Tempo di percorrenza totale: 2 $\frac{1}{2}$ ore fino Hörneckekele, 4 $\frac{1}{2}$ ore con sentiero delle malghe 2000

Dislivello: 851 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da S. Martino/Casies (1.275 m) si va in direzione ovest (segn. 36) e si sale al maso Karbacher (1.440 m),

fino al quale si può anche andare in macchina. Da lì si percorre la solitaria valle Karbachtal lungo il mormorante

ruscello fino alla strada forestale (segn. 52) che si snoda a destra del bivio. Si prosegue sulla strada forestale in

direzione sud-est fino ad una piccola valle alpestre, poi passando per dei fienili (segn. 52) lungo i prati "Vigeiner

Bergwiesen" si sale ad un piccolo avvallamento di dorsale e alla croce su

Hörneckekele/Cornetta (2.127 m). Lungo il

sentiero delle malghe 2000 (segn. punto rosso) attraversando i pendii alpestri in direzione nord-est, si raggiunge la

malga Pfinnalm (2.152 m). Da lì si segue il segnavia 52 e si arriva alla malga Aschtalm (1.950 m) e sul sentiero 52b

si scende a Huiben. Poi si prosegue brevemente verso l'uscita della valle in direzione di S. Maddalena, dove si

prende l'autobus per ritornare a S. Martino.

Possibilità di ristoro: maso Karbacher (tel. 0474 978438), malga Leach (tel. 0474 978437), malga Ascht (tel. 348

7282727)

Lago Schwarzsee e Valle Villgraten

Punto di partenza: S. Maddalena Talschlussütte (1.465 m)

Punto d'arrivo: lago Schwarzsee (2.455 m)

Segnavia: 12, 13

Lunghezza del percorso totale: ca. 17 km

Tempo di percorrenza totale: 6 ore

Dislivello: 990 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dalla Talschlussütte a S. Maddalena/Casies si prende la strada forestale (segn. 12) e si sale lungo la

valle Pfoital fino alla malga Pfoialm (2.134 m). Si sale fino ad un bivio dove si gira a destra e su un percorso ripido (segn. 13) si raggiunge la Gsieser Lenke posteriore (2.539 m) e subito dopo il lago Schwarzsee (2.455 m). La discesa avviene sullo stesso percorso.
Possibilità di ristoro: malga Uwald (tel. 0474 948051)

Vecchia Via Romana

Punto di partenza: centro paese Monguelfo (1.087 m)
Punto d'arrivo: Dobbiaco (1.241 m)
Segnavia: 41, 22
Lunghezza del percorso totale: ca. 13 km
Tempo di percorrenza totale: 6 ore
Dislivello: 700 m
Grado di difficoltà: medio
Itinerario: dal centro paese di Monguelfo si passa attraverso le case, si sale fino al margine nord-est del paese e si prosegue fino al bivio dove si gira a destra (segn. 41) e si arriva fino ai masi Kammerlechn, Gradler e Karmann. Sul Römerweg, la Vecchia Via Romana (segn. 41) si va verso est sull'alta dorsale boschiva e dopo una lieve salita si giunge al casale Ratsberg a nord-ovest sopra Dobbiaco. Da Ratsberg la discesa in media pendenza (segn. 22) attraverso pendii erbosi ed una cintura boschiva conduce a Dobbiaco.
Possibilità di ristoro: albergo Jörgerhof a Ratsberg (tel. 0474 972203)

Monte Luta

Punto di partenza: parcheggio sopra il ristoro Mudlerhof (1.584 m)
Punto d'arrivo: monte Luta (2.145 m)
Segnavia: 31, 38a
Lunghezza del percorso totale: 12 km
Tempo di percorrenza totale: 5 ore
Dislivello: 561 m
Grado di difficoltà: medio
Itinerario: dal maso Mudler Hof si percorre brevemente la strada fino al bivio dove si gira a sinistra (segn. 31) e si sale attraverso il bosco in direzione dei prati Brunnerwiesen. Prima di raggiungere i prati, si abbandona

definitivamente la strada forestale e si prosegue in direzione est (segn. 31) attraverso un bosco ripido fino al limite della vegetazione arborea, si oltrepassa brevemente una zona priva di vegetazione fino al monte Luta (2.145 m).

Da lì si prosegue per la malga di Tesido e poi si scende sulla strada forestale (segn. 38a) fino al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: albergo Mudlerhof (tel. 0474 950036), malga di Tesido (tel. 340 3359611)

Escursione ai masi di Plata e Kofl

Punto di partenza: parcheggio in Via Lupwald a Falzes

Punto d'arrivo: parcheggio in Via Lupwald

Segnavia: 19, 19a, 18, 17

Tempo di percorrenza totale: 4-5 ore

Dislivello: ca. 500 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: per la strada forestale (Via Crucis) si sale fino alla centrale a biomassa, si va sempre dritti (indicazione

"Plata") finché la strada piega a sinistra (indicazione "Forchner"). Si prosegue fino al maso Forchner (segn. 19), poi,

seguendo le indicazioni per Plata (segn. 19a) si arriva ai ruderi del maso Wieshaus e al maso Geiger. Si va avanti

(segn. 18) fino all'albergo Kofler am Kofl, si passa alla cappelletta e si scende (segn. 17) fino al maso Zassler e fino

al limitare del bosco. Oltrepassato il cancello si prosegue verso ovest per il sentiero panoramico (segn. punto rosso)

fino alla cappelletta del "Bachstöckl" e, percorrendo a ritroso la Via Crucis, si ritorna al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: albergo Kofler am Kofl (tel. 0474 528161)

Gli alpeggi del „Stockpfarrer“

Punto di partenza: albergo Kofler am Kofl (1.487 m)

Punto d'arrivo: albergo Kofler am Kofl

Segnavia: 66, 68

Tempo di percorrenza totale: ca. 3 $\frac{1}{2}$ ore

Dislivello: ca. 240 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dall'albergo Kofler am Kofl si sale attraverso un pascolo piuttosto sassoso e ripido (segn. 66) fino al

limitare del bosco e poi sull'antico sentiero delle malghe fino ai prati alpestri dello "Stockpfarrer". Si prosegue sulla strada forestale a destra, seguendo l'indicazione "Pitzinger Alm" e si raggiunge la malga disabitata "Untere Pitzinger Alm" (1.728 m). La discesa avviene per il vecchio sentiero delle malghe (segn. 68) sempre attraverso il bosco ed infine per il pascolo in ripida discesa fino al punto di partenza. In caso di maltempo quest'escursione viene assolutamente sconsigliata.

Possibilità di ristoro: albergo Kofler am Kofl (tel. 0474 528161)

Giro di Rasun

Punto di partenza: Camping Coronas a Rasun di Sotto

Punto d'arrivo: Camping Coronas

Segnavia: bianco-blu

Lunghezza del percorso totale: 8 km

Tempo di percorrenza totale: 2 $\frac{1}{2}$ -3 ore

Dislivello: 170 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo dal Camping Coronas si prosegue sul sentiero leggermente in salita (segn. bianco-blu)

costeggiando il bosco finché si raggiunge la strada asfaltata di Redensberg, sulla quale si scende per un piccolo

tratto. Quindi girando a sinistra si continua in salita passando per la casa di caccia (Jagdhaus). Si prosegue a

destra sulla strada forestale fino alla sbarra. Costeggiando il margine del bosco si arriva ad un posto attrezzato per

il picnic. Si attraversa la strada statale e per una strada campestre si arriva al torrente, lungo il quale si ritorna a

Rasun di Sotto.

Escursione con vista panoramica sulle Dolomiti

Punto di partenza: chiesa a Rasun di Sotto

Punto d'arrivo: Rasun di Sotto

Segnavia: 21, 56

Lunghezza del percorso totale: 9 km

Tempo di percorrenza totale: 3-4 ore

Tourismusverband Ferienregion **Kronplatz**

Michael Pacher Str. 11 A

I-39031 Bruneck (BZ)

info@kronplatz.com

www.kronplatz.com

Dislivello: 560 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dalla chiesa a Rasun di Sotto si va su un sentiero un po' ripido (segn. 21) attraverso il bosco sino a Goste

di Sopra. Da qui si continua verso i masi Feichter e Breitwiesen, poi si attraversa il bosco e si arriva al maso Kirmle.

A soli 10 minuti di cammino in su si giunge al ristoro Mudler. Poi si scende (segn. 56) sul sentiero di Imberg ai masi

Oberstall per fare ritorno a Rasun di Sotto.

Possibilità di ristoro: ristoro Mudlerhof (tel. 0474 950036)

Ristoro Mudlerhof e malga Hochraut

Punto di partenza: Rasun di Sotto

Punto d'arrivo: Rasun di Sotto

Segnavia: 20, 31b, 5

Lunghezza del percorso totale: 9 km

Tempo di percorrenza totale: 3 $\frac{1}{2}$ -4 ore

Dislivello: 730 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo da Rasun di Sotto si va fino al maso Oberstallerhof e avanti fino al maso Mudlerhof. Si prosegue

(segn. 31b) fino al lago Mudler e (segn. 5) alla malga Hochraut e infine si ritorna a Rasun

Possibilità di ristoro: ristoro Mudlerhof (tel. 0474 950036), malga Hochraut (tel. 347 1137745)

Lago di rio Verde e cima di Pozzo

Punto di partenza: parcheggio Gelenke a Corti (1.610 m)

Punto d'arrivo: parcheggio Gelenke a Corti

Segnavia: 65, rosso-bianco-rosso

Tempo di percorrenza totale: ca. 5-6 ore

Dislivello: ca. 840 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dal parcheggio a Corti si va attraverso boschi e prati (segn. 65) fino alla malga Moarhof e si prosegue fino

alla malga di rio Verde sul versante destro del pendio. Poi si va fino a Cadisopra, al Lago di rio Verde (2.258 m) e infine si raggiunge la cima di Pozzo (2.483 m), dalla quale si gode un fantastico panorama sui ghiacciai delle Alpi Aurine e sulla Valle di Selva dei Molini con il lago artificiale di Neves. Il ritorno può condurre verso est, passando per la malga Valperna; ad occidente si può scendere a Corti passando per la valle Kaltwassertal oppure un pò oltre passando per il monte Pichler.
Possibilità di ristoro: malga Moarhof (tel. 0474 565486)

Monte & valle

Punto di partenza: parcheggio al centro di Terento (1.210 m)

Punto d'arrivo: malga Astnerberg (1.610 m)

Segnavia: 8a, 8, 23, 5

Lunghezza del percorso totale: 20 km

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Dislivello: 350 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo dal parcheggio al centro paese di Terento si va in direzione nord (segn. "sentiero dei mulini").

Poco dopo l'ultimo mulino una strada forestale (segn. 8a) conduce in costante salita a Gols. Da lì si prosegue in direzione est (segn. 8), poi si scende nella valle del Rio Vena finché si arriva alla malga Astnerberg.

Possibilità di ristoro: malga Astnerberg (tel. 347 7692915)

Giro delle malghe

Punto di partenza: parcheggio al centro di Terento (1.210 m)

Punto d'arrivo: piazza nel paese

Segnavia: 23, 29, 5c, 5a, 5

Lunghezza del percorso totale: 30 km

Tempo di percorrenza totale: 5 $\frac{1}{2}$ ore

Dislivello: 900 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo dal parcheggio al centro paese di Terento si va in direzione est (segn. 1, poi 5) e si raggiunge la

Val Vena. Si prosegue dritti (segn. 23) finché si arriva alla malga Astnerberg, si cammina per altri 60 minuti (segn.

29) e si arriva alla malga Hof (Mairamhof). 300 m sotto il rifugio Mairamhof un sentiero (segn. 5c) devia e conduce senza grande dislivello alla malga Pertinger (segn. 5a) e al Nunewieser. Da lì (segn. 5) si ritorna al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: malga Pertinger (tel. 348 9054028), ristoro Nunewieser (tel. 0472 546163)

Lago d'Anterselva

Punto di partenza: Anterselva di Mezzo (1.250 m)

Punto d'arrivo: Lago d'Anterselva (1.640 m)

Segnavia: 11, 1

Lunghezza del percorso totale: 15 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 5 ore

Dislivello: ca. 400 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dalla zona sportiva ad Anterselva di Mezzo si va fino ai masi Egger e si prosegue (segn. 11) fino al lago.

Si fa il giro attorno al lago e si ritorna sul sentiero (segn. 1) lungo la parte sinistra della strada statale fino al punto di

Partenza.

Possibilità di ristoro: ristorante Huberalm (tel. 0474 492343), ristorante Al Lago (tel. 0474 492252), Residence

Seehaus (tel. 0474 492342), Sporthotel Wildgall (tel. 0474 492136), Camping Antholz (tel. 0474 492204)

Malga Grente

Punto di partenza: Anterselva di Sotto (1.135 m)

Punto d'arrivo: malga Grente (2.002 m)

Segnavia: 6

Lunghezza del percorso totale: 8 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 5 ore

Dislivello: ca. 900 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: da Anterselva di Sotto si gira prima della chiesa a sinistra e si prosegue per i masi Pfaffinger. Poi un

sentiero molto ripido (segn. 6) porta alla malga Grente.

Possibilità di ristoro: malga Grente (tel. 348 5845792)

Giro attorno al Sasso Pütia

Punto di partenza: passo delle Erbe (2.006 m)

Punto d'arrivo: passo delle Erbe

Segnavia: 8a, 4, 35, 8b

Lunghezza del percorso totale: 13 km

Tempo di percorrenza totale: 4-5 ore

Dislivello: 630 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: dal parcheggio al passo delle Erbe si giunge al versante occidentale del Sasso Pütia, passando per i prati di Campaccio. Si sale quindi alla forcella del Pütia (2.357 m). Dopo un breve e ripido tratto in discesa, in un leggero saliscendi per i prati del Pütia, si giunge al passo Göma (2.111 m). Si prosegue attraverso boschi, distese di mughi e pascoli fino ai prati di Campaccio per poi fare ritorno al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: albergo alpino Ütia de Börz (tel. 0474 520066), baita Cir (tel. 347 8429300), baita Munt de

Fornella (tel. 335 6166673), baita Vaciera (tel. 339 7026003), baita Göma (tel. 347 4186136)

Malga Tour

Punto di partenza: Antermoia (1.515 m)

Punto d'arrivo: Antermoia

Lunghezza del percorso totale: 18 km

Tempo di percorrenza totale: 6 ore

Dislivello: 1.000 m

Grado di difficoltà: medio

Itinerario: partendo da Antermoia si va verso Alfarëi. Seguendo le indicazioni, si va verso il rifugio Montemuro, da

dove si scende poi lungo un sentiero fino al rifugio Pecol. Si prosegue lungo la stradina che attraverso i boschi

scende fino al parcheggio di Pé de Börz. Dopo ca. 45 minuti di piacevole camminata fra i boschi (segn. 8) si

raggiunge il passo delle Erbe e quindi i prossimi due rifugi: il rifugio Ütia de Börz e il rifugio Cir. Si può anche andare

fino al passo delle Erbe in macchina. Dopo altri 20 minuti di cammino attraverso meravigliosi prati in fiore verso il

Sasso Pütia si raggiunge il rifugio Munt de Fornella ai piedi della parete nord del Sasso Pütia e, continuando a

sinistra, attraverso la "Città dei Sassi" si raggiunge dopo ca. 35 minuti l'ultimo rifugio previsto, che è quello di Göma.

Infine si scende di nuovo lungo un sentiero fra i boschi ad Antermoia.

Possibilità di ristoro: rifugio Montemuro (tel. 0474 520059), baita Pecol (tel. 328 5631651), albergo alpino Ütia de

Börz (tel. 0474 520066), baita Cir (tel. 347 8429300), baita Munt de Fornella (tel. 335 6166673), baita Ütia de Göma (tel. 347 4186136)