

Escursioni facili nell'Area Vacanze Plan de Coronas

Piramidi di terra

Punto di partenza: casale Plata

Punto d'arrivo: piramidi di terra (1.550 m)

Segnavia: 6 (rosso)

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ora

Dislivello: 300 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal parcheggio al casale di Plata si va a sinistra (segn. 6, rosso) e attraverso il bosco si raggiungono le piramidi di terra.

Possibilità di ristoro: albergo Schönblick (tel. 0474 410082)

Ameto

Punto di partenza: Brunico

Punto d'arrivo: Ameto (1.260 m)

Segnavia: 2, 5

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Dislivello: 400 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: lungo la strada asfaltata pianeggiante si va da Brunico a Teodone finchè si raggiunge la località Villa S.

Caterina. Alla residenza Söll a Villa S. Caterina si gira a destra (segn. 2), si sale leggermente in direzione "Bärental"

e dopo ca. 30 minuti di marcia si arriva ad un bivio. Lì si gira a destra (segn. 5) e si sale fino all'Hotel Ameto.

Possibilità di ristoro: Hotel Ameto (tel. 0474 559993)

Percorso panoramico Valdaora - Brunico

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: Brunico

Segnavia: 15, 14

Lunghezza del percorso totale: ca. 15 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ½ ora

Dislivello: 200 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla chiesa a Valdaora di Sotto si sale (segn. 15) ai masi Riedler, si prosegue lungo il bosco Riedwald e

si arriva al Castel Lamberto da dove si scende (segn. 14) fino a Brunico. Con i mezzi pubblici si ritorna al punto di partenza.

Culturonda

Punto di partenza: Valdaora

Punto d'arrivo: Valdaora

Segnavia: 9, 14, 15

Lunghezza del percorso totale: ca. 40 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ore

Dislivello: ca. 350 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla chiesa a Valdaora di Sotto si va fino al maso Urthaler, poi si sale su un percorso piuttosto ripido

(segn. 9) ai bagni di Forcella (1.435 m) e si prosegue (segn. 14) fino alla croce di Forcella. La discesa lungo il rio

Kaser ci porta ai masi Zangerlechen e Moaskirchen. Passando al Castel Lamberto si prosegue (segn. 15) fino al

casale di Novale e per il bosco Riedwald si ritorna al punto di partenza.

Prati di Castel Badia

Punto di partenza: S. Lorenzo (810 m)

Punto d'arrivo: S. Lorenzo

Segnavia: 6, blu-bianco

Lunghezza del percorso totale: ca. 3 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ora

Dislivello: 50 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da S. Lorenzo si va lungo la strada in direzione della Val Badia, si attraversa il ponte di legno e si sale in

direzione Castel Badia. Si attraversa la strada di Castel Badia e lungo i prati di Castel Badia (segn. 6, blu-bianco) si

va avanti fino al ponte della Via S. Croce. Si ritorna lungo il fiume Rienza fino al punto di partenza.

Floronzo e Maria Sares

Punto di partenza: S. Lorenzo

Punto d'arrivo: Maria Sares

Segnavia: 8, blu-bianco

Lunghezza del percorso totale: ca. 6 km

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

Dislivello: 150 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla piazza principale a S. Lorenzo si va in direzione della linea ferroviaria fino a Floronzo e si prosegue

sempre diritti sulla parte sinistra del rio Gadera (segn. 8). Dopo il secondo ponte del Gadera si gira a sinistra e si passa per la zona artigianale Aue. Il sentiero conduce sotto il maso Schraffl fino al maso Tangler e porta a Maria

Sares.

Possibilità di ristoro: Hotel Saalerwirt (tel. 0474 403147)

Haidenberg (monte Pagano)

Punto di partenza: S. Stefano (964 m)

Punto d'arrivo: monte Pagano (1.345 m)

Segnavia: 4/12, rosso-bianco-rosso

Lunghezza del percorso totale: ca. 3 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 1 ora

Dislivello: 320 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla chiesa a S. Stefano si va in parte su strada asfaltata (segn. 4/12), per prati e boschi fino all'albergo

Haidenberg

Possibilità di ristoro: albergo Haidenberg (tel. 0474 548062)

Giro per Maria Sares

Punto di partenza: S. Lorenzo

Punto d'arrivo: S. Lorenzo

Segnavia: 8a, 12a, bianco-rosso

Lunghezza del percorso totale: ca. 15 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 4 ore

Dislivello: 600 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla piazza principale a S. Lorenzo si va in direzione est fino al sottopassaggio ferroviario, si prosegue

lungo la strada fino a S. Martino. All'incrocio presso l'Hotel Martinerhof si gira a destra (segn. 8a), si passa per

Castel S. Michele finchè si arriva a Palù. Poi si sale ai prati Loach, si passa attraverso la forcina Krinner e si giunge

a Prades (1.146 m). Si scende (segn. 12a) fino a Maria Sares, si passa (segn. 1) per S. Martino e si ritorna a S.

Lorenzo.

Possibilità di ristoro: Hotel Martinerhof (tel. 0474 479444), Hotel Saalerwirt (tel. 0474 403147)

Malga Pidig e malga Kradorfer

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

Punto d'arrivo: malga Pidig e malga Kradorfer (1.694 m)

Segnavia: 49

Lunghezza del percorso totale: ca. 7 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ore

Dislivello: 239 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla Talschusshütte a S. Maddalena/Casies si va fino ai masi più interni e sulla strada di accesso alla malga, entrando per un breve tratto nella valle, si arriva fino ad un sentiero che si dirama a destra. Lì si può o procedere sul sentiero, oppure prendere il sentiero (segn. 49) che attraversa il ruscello e porta in ca. 45 minuti fino alla malga Pidig (situata a destra) oppure fino alla malga Kradorfer (situata sulla parte opposta).

Possibilità di ristoro: Talschusshütte (tel. 0474 948140), malga Kradorfer (tel. 0474 948043, 348 6716207), rifugio Messner (tel. 340 4963098)

Sentiero delle malghe 2000 nella Val Casies

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

Punto d'arrivo: diverse malghe su 2.000 m

Segnavia: 47, 48, punto rosso

Lunghezza del percorso totale: ca. 15 km

Tempo di percorrenza totale: 5 ore

Dislivello: 730 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da S. Maddalena/Casies si va a destra, si attraversa il ruscello (segn. 47) e si arriva al bivio dove si gira a destra. Sulla strada forestale (segn. 48) si sale fino alla malga Tscharnietalm (1.976 m) e proseguendo sull'alta via (segn. punto rosso) si arriva fino alla malga Kasermäher (2.048 m). Continuando si arriva alle malghe Gipfelalm (2.104 m) e Kaser Alm (2.076 m). Da questa si entra nella valle "Pfoital", si risale per un breve tratto fino ad un ponte su un ruscello e poi si prosegue lungo il pendio erboso occidentale sul nominato sentiero in leggera salita fino alla malga Uwald (2.042 m). La discesa sulla comoda e larga strada forestale, oppure sul vecchio e ripido sentiero (segn. 12) porta al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: malga Stumpf (tel. 0474 948146), malga Kaser (tel. 0474 948094), malga Uwald (tel. 0474 948051)

Grande giro del castello

Punto di partenza: centro paese Monguelfo (1.087 m)

Punto d'arrivo: centro paese Monguelfo

Tourismusverband Ferienregion **Kronplatz**

Michael Pacher Str. 11 A

I-39031 Bruneck (BZ)

info@kronplatz.com

www.kronplatz.com

Segnavia: 41a, 38

Lunghezza del percorso totale: ca. 6 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ore

Dislivello: 116 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dal centro paese di Monguelfo si passa tra le case e si sale fino a una nuova zona edilizia. Poco più

avanti al bivio si gira a sinistra, si prosegue dritti (segn. 41a) e dopo pochi minuti si arriva a Castel Welsperg (1.150

m). In un percorso pianeggiante lungo il largo sentiero attraverso il bosco sul lato orientale del rio Casies, si

prosegue verso l'interno della valle fino al ponte e da lì oltre il ruscello sulla strada di Casies lungo la quale si arriva

fino ai piedi della collina di Thurn. Attraverso il boschetto si sale sul pendio della collina fino a rudere Thurn, poi si

scende nuovamente sulla strada lungo la quale si scende dalla valle. Infine si gira a sinistra e si arriva (segn. 38)

fino al punto di partenza.

Maso Mudler Hof

Punto di partenza: Tesido (1.203 m)

Punto d'arrivo: Mudlerhof (1.584 m)

Segnavia: 21, 31

Lunghezza del percorso totale: ca. 10 km

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Dislivello: 383 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da Tesido si sale fino al margine ovest del paese (segn. 21) e si prosegue attraverso i prati verso ovest

passando vicino ai masi fino a Teuffental, una valle boscosa e a forma di gola.

Dopo averla attraversata, si

prosegue verso i masi Breitwiesen dove si gira a destra e attraversando prati, passando per dei masi e per il bosco

si va verso nord e infine si sale fino al maso Mudler Hof. Da lì si scende fino al casale di Guggenberg (1.407 m) e si

ritorna (segn. 31) attraverso zone boschive fino a Tesido.

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

Il sentiero Lottersteig

Punto di partenza: Tesido (1.203 m)

Punto d'arrivo: Henzing (1.200 m)

Segnavia: 21, 31, 21b, 28, 55

Lunghezza del percorso totale: 13 km

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

Dislivello: 470 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da Tesido si sale fino al margine ovest del paese (segn. 21) e si prosegue lungo la strada Unterrain fino al bivio per l'Hotel Alpenhof dove si gira a destra seguendo la stretta strada (segn. 31) fino al casale di Guggenberg.

Si prosegue (segn. 21b) fino al casale di Mitterberg finché si arriva ai prati Riedlwiesen. Si attraversa il rio di Tesido

e su una strada forestale (segn. 28) si scende al maso Oberhaushof e al casale Maraberg (Jetzberg). Poi si

prosegue attraverso prati e boschi verso est in direzione del casale Haspa e si sale al maso Ladstatthof. Si

attraversa il Rudlgraben, poi si prosegue su una strada forestale e sulla via d'accesso al maso Hölzlhof, si va avanti

(segn. 55) verso nord fino al casale di Schindelholz. Da lì si continua in direzione sud-est, si scende al casale

Henzing e alla fermata dell'autobus. Si ritorna in autobus al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: ristoro Seppila (tel. 0474 950204)

Sentiero panoramico

Punto di partenza: edificio scolastico a Falzes

Punto d'arrivo: centro di Falzes

Segnavia: punto rosso, 18

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Dislivello: 200 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dall'edificio scolastico a Falzes si va fino al maso Tiefentaler (segn. ipunto rosso), si gira a destra e si sale

nel bosco fino al tornante della strada. Si prosegue a destra (segn. punto rosso) un po' ripidamente e poi quasi

pianeggiante attraverso il bosco finché si arriva alla cappelletta "Bachstöckl". Si prosegue fino ai masi Lechner e si

scende per la strada di accesso ai masi fino alla strada per "Kofler". Scendendo a destra, dopo aver lasciato il

bosco, si gira a sinistra (segn. punto rosso), si prosegue per i prati (segn. 18) e infine si ritorna al centro di Falzes.

Giro intorno a Falzes

Punto di partenza: zona sportiva a Falzes

Punto d'arrivo: centro di Falzes

Segnavia: 5

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

Dislivello: 100 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla zona sportiva di Falzes si va verso sud (segn. "Al lago") fino al limitare del bosco, poi si prosegue

verso ovest (segn. 5), si gira a sinistra e si va avanti su un bel sentiero

pianeggiante nel bosco finchè si arriva quasi

ad Issengo. Qui si gira a destra ed in leggera salita si arriva per i prati ad

Issengo. Poi si prosegue sulla strada

verso ovest fino al bivio a destra per Castel Schöneck. Si prosegue quindi per un tratto in salita lungo questa

strada, alla casa Bergfrieden si gira a destra su una via quasi pianeggiante che porta fino al maso Alpegger. Si

prosegue verso ovest e quindi, giunti alla strada che conduce a Plata, si scende a Falzes.

Possibilità di ristoro: Sportbar a Falzes (tel. 0474 528336), albergo Tanzer a Issengo (tel. 0474 565366)

Gita attraverso un dorsale granitico

Punto di partenza: zona sportiva a Falzes

Punto d'arrivo: zona sportiva

Segnavia: 17, 8, 6

Tempo di percorrenza totale: 3-4 ore

Dislivello: 100 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla zona sportiva di Falzes si va verso est fino alla strada forestale (segn. 17) sulla quale si scende

verso sud fino alla biforcazione per il serbatoio dell'acqua. Di lì si va verso ovest (segn. 8, indicazione per Irenberg)

finchè si arriva alla locanda Irenberg. Poi si prosegue per la strada di accesso

verso nord fino al limitare del bosco e

si scende fino al laghetto di Issengo (segn. 6, indicazione "Al lago/Zum See"). Al lago si va avanti a destra lungo lo

steccato, sempre in direzione ovest fino al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: locanda Irenberg (tel. 0474 528247), albergo Tanzer ad Issengo (tel. 0474 565366), ristorante

Lago d'Issengo (tel. 0474 565525), Sportbar (tel. 0474 528336)

Biotopo di Rasun

Punto di partenza: casa della cultura a Rasun di Sopra

Punto d'arrivo: casa della cultura

Lunghezza del percorso totale: 6 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ore

Dislivello: 10 m

Grado di difficoltà: facile, percorribile col passeggino

Itinerario: partendo dalla casa della cultura a Rasun di Sopra, sempre seguendo i cartelli indicatori con la scritta

„Biotopo“, si cammina lungo il fiume per ca. 1 km e si gira a destra per un viottolo di campagna in direzione del

bosco. Da qui la passeggiata prosegue in direzione nord fino al biotopo, zona naturale umida protetta. Si ritorna lungo il fiume al punto di partenza.

Sulle orme degli antichi romani

Punto di partenza: Chienes (782 m)

Punto d'arrivo: Chienes

Segnavia: 5

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

Dislivello: ca. 40 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partenza presso l'Ass. Turistica Chienes. Dopo aver attraversato la strada statale e il ponte sul Rienza si

passa il sottopassaggio ferroviario e si prosegue lungo la strada forestale fino a Casteldarne. Sulla strada alla pietra

miliare romana si passa davanti al miliario e si prosegue lungo il sentiero fino alla pista ciclabile che passa

parallelamente alla linea ferroviaria. Infine si ritorna al ponte sul Rienza ed al punto di partenza.

Giro dei masi

Punto di partenza: piazza della chiesa a S. Sigismondo

Punto d'arrivo: S. Sigismondo

Segnavia: 9, 10 (blu-bianco), 3, 7 (rosso-bianco)

Tempo di percorrenza totale: ca. 3-4 ore

Dislivello: ca. 400 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla piazza della chiesa a S. Sigismondo si va lungo la Via Im Peuren fino al maso Kahler, poi si sale al

maso Aichner, si prosegue al maso Falkensteiner e al grande tornante si va avanti diritto fino al maso Guggen.

All'incrocio si passa oltre il grande blocco granitico, poi si scende al maso Langloacher e al maso Schifferegger.

Infine si ritorna al punto di partenza a S. Sigismondo.

Possibilità di ristoro: Hofschänke Schifferegger (tel. 0474 569509)

Mantana e Ronchi

Punto di partenza: Casteldarne (806 m)

Punto d'arrivo: Casteldarne

Segnavia: 10b, 10, 10a (rosso-bianco)

Tempo di percorrenza totale: ca. 3-4 ore

Dislivello: ca. 260 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da Casteldarne si passa il ponte del rio Moar e si arriva ai masi Golser.

Si prosegue per il maso Brandter

e al prossimo grande tornante si gira verso est, si attraversa il bosco in discesa verso il maso Rainer a Mantana. Si

va avanti per 50 m sulla strada principale, poi si va ad est fino al casale di Ronchi.

Infine si gira ad ovest presso il

primo tornante e si fa ritorno a Casteldarne.

Possibilità di ristoro: agriturismo Lerchner's (tel. 0474 404014)

Lago d'Issengo

Punto di partenza: "Gisser Eck" a S. Sigismondo

Punto d'arrivo: S. Sigismondo

Segnavia: 1 (blu-bianco), 2, 4

Tempo di percorrenza totale: ca. 4 ore

Dislivello: ca. 240 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dall'Hotel Gisser una strada asfaltata conduce lungo il rio, poi la strada gira a destra per il maso

Rasteiner. Si prosegue quindi per il prato fino al limitare del bosco. Il sentiero (segn. 2) porta ad est attraverso il

bosco passando per il caseificio Gatscher fino a Chienes, i sentieri 1 e 4 portano invece al maso Decker. Per la

strada carrozzabile si prosegue fino al maso Hitthaler e, per una stretta via campestre, fino al maso Neller.

Passando per il maso Perchner (segn. 1) si arriva al Lago d'Issengo e si ritorna a Chienes (segn. 1) e infine a S.

Sigismondo (segn. 2)

Sentiero panoramico

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

Punto d'arrivo: Terento

Segnavia: 1, 1a

Lunghezza del percorso totale: 20 km

Tempo di percorrenza totale: 4 ore

Dislivello: 300 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal parcheggio al centro paese di Terento si va in direzione ovest fino all'Hotel Tirolerhof e si

prosegue sulla destra seguendo l'indicazione biotopo "Pirchner Moos" (segn. 1a) che conduce al maso Pillinghof e

avanti al biotopo. Dopo aver attraversato il biotopo si prosegue in direzione ovest fino al maso Strickner e da lì sul

sentiero panoramico (segn. 1) si passa ai masi Egger e si arriva infine a Marga. Da Marga sulla stradina Talson si

passa al ristoro Hauerhof, si prosegue per il maso Hansleitner e il maso Jakobe.

Sopra le piramidi di terra si

attraversa la valle di Terento, si passa ai mulini, poi si prosegue per il maso

Walder e si ritorna al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: agriturismo Hauerhof (tel. 0472 546214)

Cascata Klammbach

Punto di partenza: zona sportiva ad Anterselva di Mezzo (1.250 m)

Punto d'arrivo: cascata Klammbach

Segnavia: 3

Lunghezza del percorso totale: 4 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 2 ore

Dislivello: ca. 300 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal campo sportivo ad Anterselva di Mezzo si va fino ai masi Egger, si gira a destra (segn. 3) e

dopo ca. 45 minuti di cammino si arriva alla cascata Klammbach che si trova poco sotto la malga Berger.

Possibilità di ristoro: agriturismo Eggerhöfe (tel. 0474 493030, 335 5324449)

Via Müllerkofl

Punto di partenza: Anterselva di Mezzo (1.250 m)

Punto d'arrivo: Anterselva di Mezzo

Segnavia: 1

Lunghezza del percorso totale: 7 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 2-3 ore

Dislivello: ca. 120 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: da Anterselva di Mezzo si va fino al maso Rieder, si prosegue (segn. 1) per il maso Burgegger e il maso Nössler, si arriva al Berghotel Johanneshof e infine si ritorna ad Anterselva di Mezzo.

Possibilità di ristoro: agriturismo Nösslerhof (tel. 0474 492211), Berghotel Johanneshof (tel. 0474 492107)

Malga Schwörz

Punto di partenza: zona sportiva ad Anterselva di Mezzo (1.250 m)

Punto d'arrivo: malga Schwörz (1.680 m)

Segnavia: 3, 10

Lunghezza del percorso totale: 14 km

Tempo di percorrenza totale: ca. 3-4 ore

Dislivello: ca. 440 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal campo sportivo ad Anterselva di Mezzo si va fino ai masi Egger, si gira a destra e sulla strada forestale (segn. 3) si arriva alla malga Berger e subito dopo alla malga Brenn. Dopo aver attraversato il ruscello Klambach si raggiunge alla malga Schwörz. Si ritorna per il sentiero Kornbrennten (segn. 10) verso

Anterselva di Sopra passando per il maso Steinzger. Infine si ritorna lungo il fiume al punto di partenza

Possibilità di ristoro: malga Schwörz (tel. 348 8883489)

Castel Neuhaus

Punto di partenza: albergo Sole a Gais

Punto d'arrivo: albergo Sole

Segnavia: 5, 1

Lunghezza del percorso totale: ca. 5 km

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

Dislivello: 150 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo dal parcheggio presso l'albergo Sonne/Sole sulla strada della Valle Aurina al margine di Gais il sentiero (segn. 5) sale inizialmente facile, attraversa poi in parte i ripidi versanti boscosi e conduce direttamente a

Castel Neuhaus. Non si possono visitare gli interni del castello, ma si può far sosta al bar del castello. La discesa

conduce dal castello verso nord, brevemente per la strada asfaltata, poi si gira a sinistra e su un bel sentiero

boscoso (segn. 5) si arriva al maso Baustadl. Si prosegue per il sentiero con brevi salite e discese, attraversando

un ponte di legno finchè si giunge a Villa Ottone. Qui si attraversa la strada e il rio Aurino e si prende subito a destra la strada verso sud (inizialmente strada asfaltata, poi pista ciclabile) che conduce a Gais fino al punto di partenza.

Possibilità di ristoro: ristoro presso il Castel Neuhaus

Bärental

Punto di partenza: parrocchia a Gais

Punto d'arrivo: centro di Gais

Lunghezza del percorso totale: ca. 4 km

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

Dislivello: 50 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo presso la parrocchia a Gais si va lungo la strada podereale asfaltata per prati e campi in direzione sud verso Brunico. Alla "Croce Alta", tra S. Giorgio e Brunico si gira a sinistra e sulla strada interpodereale non asfaltata si arriva a Villa S. Caterina. Di lì, seguendo il cartello "Castello di Chela/Montassilone" si raggiunge il maso Bärental e sulla strada ghiaiosa si ritorna in ca. 20 minuti al punto di partenza.

Il sentiero arginale a Gais

Punto di partenza: parrocchia a Gais

Punto d'arrivo: centro di Gais

Segnavia: 2, 0

Lunghezza del percorso totale: ca. 4 km

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

Dislivello: 50 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo presso la parrocchia a Gais si segue la Via Talfrieden, si attraversa il ponte sull'Aurino e si va verso est dove un cartello indica il sentiero arginale. Si prosegue per la stessa strada, si passa fra le case e si va verso nordovest in alto fino al bosco dove inizia il sentiero arginale. Lungo il sentiero arginale pianeggiante si passa per ripidi pendii boscosi finchè si arriva alla fine del sentiero che sbocca, un pezzo più a nord del maso Bärental, in una larga strada podereale. Qui si scende subito a destra e lungo la strada podereale in facile discesa si cammina fra prati e campi a nord del conoide morenico di Gais facendo ritorno in paese.

Castello di Chela e Ameto

Punto di partenza: parrocchia a Gais

Punto d'arrivo: centro di Gais

Segnavia: 2, K, 5

Lunghezza del percorso totale: ca. 8 km

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

Dislivello: 750 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: partendo presso la parrocchia a Gais si va in direzione nord (segn. 2) fra le case fino al bosco e quindi attraverso quest'ultimo si arriva per i prati ad alcuni masi. Attraversando i pendii boscosi verso sud si giunge al Castello di Chela ad un'altezza di 1.187 m. Oggi il castello si presenta solo in rovina. Ora si prosegue (segn. K) attraversando il bosco fino ai masi di Ameto (possibilità di ristoro). Verso nordovest si scende (segn. 5) ripidamente fino al maso Bärenthal e per i campi dell'ampio conoide morenico si fa ritorno a Gais.

Giro panoramico

Punto di partenza: S. Martino in Badia (1.127 m)

Punto d'arrivo: S. Martino in Badia

Lunghezza del percorso totale: 6 km

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

Dislivello: 265 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: dalla chiesa parrocchiale a S. Martino in Badia si segue la strada asfaltata verso Piccolino fino al ponte. Poco prima di questo si imbecca a destra, fra due case, una stradina sempre pianeggiante che porta prima al laghetto Vistles e quindi al maso di Lovara. Oltrepassato il maso si prende la strada a sinistra e si passa il ponte sul fiume Gadera arrivando così alla strada statale della Val Badia. Si prosegue passando accanto alle case di Preroman per poi salire lungo la strada che con ampi tornanti attraversa prati e boschi fino ad arrivare ai masi di Costa. Quindi si ritorna al maso Lovara. Fra la casa e il fienile di questo parte un sentiero in salita piuttosto ripido che porta fino a Restalt da dove si ritorna al punto di partenza.

Valle dei mulini

Punto di partenza: Longiarù (1.398 m)

Punto d'arrivo: Seres (1.605 m)

Segnavia: 4

Lunghezza del percorso totale: 5 km

Tempo di percorrenza totale: 2 ore

Dislivello: 207 m

Grado di difficoltà: facile

Itinerario: si parte dalla chiesa di Longiarù seguendo la strada in direzione sudovest fino ad arrivare quasi alle ultime case del paese, dove si prende il sentiero a destra della strada che prosegue parallelamente alla riva sinistra del rio Seres. In breve si giunge alla "vila" di Frëina che si oltrepassa per poi salire verso la "vila" di Seres. Si prende poi a sinistra il sentiero che porta direttamente alla piazzetta centrale, dove si può vedere il forno del pane, i graticci, i fienili con i rispettivi ballatoi ecc. Andando oltre si arriva sulla stradina che a sinistra porta verso la valletta che è attraversata dal rio Seres. Lungo il corso di questo torrente si trovano ben otto mulini ad acqua che costituiscono un vero e proprio museo all'aperto. Passato il torrente si trova un sentiero che in leggera salita porta verso il caratteristico insediamento di Misci. Da qui si torna a scendere fino alla strada che - in direzione opposta a Seres - attraversa un bel lariceto, riporta nuovamente al punto di partenza al centro di Longiarù.

Possibilità di ristoro: Speckstube Tlisöra (tel. 0474 590145), ristoro agricolo Lüch de Vanc' (tel. 0474 590108)