



GROSSER MITTAGER

Zona: Val Sarentino

Gruppo: M.ti Sarentini - Gr. di Punta Cervina

Mappe: Komp.: 53 - Tab.: 011 - Mapgraphic: 31 - Tappeiner: 107

Dislivello: 900 Durata: 4.40 Km: 14,5 Valutazione: E

Itinerario: Posteggio Obermarchen (1670), Neue Öttenbacher Alm (1925), Kesselbergeralm (2071), Kesselberghütte (2300), Grosser Mittagger (2422), Mittaggerhütte (2260), Neue Öttenbacher Alm (1925), Obermarchen (1670).



Dalla zona industriale di Sarentino, con sette chilometri di stretta strada asfaltata, raggiungiamo il posteggio poco oltre maso Obermarchen. Col sentiero 10A, che interseca a tratti la carrareccia, ci portiamo alla Öttenbacher Alm rinnovata e trasformata in accogliente punto di ristoro (0.25-

0.25). Ora seguiamo in senso antiorario il sentiero 14 "Panoramaweg" che circonda il Monte Catino (Grosser Mittagger). In leggera salita raggiungiamo la Croce del Tempo [1] (0.20-0.45). Piccola discesa per scavalcare il Fischbach e poi in falsopiano in direzione est fra distese di rododendri. Giunti



Malga Kesselberg

a quota 2000 il sentiero cambia direzione e ora punta a nord ovest. Stiamo tagliando il lato settentrionale del Grosser Mittagger e con leggeri saliscendi raggiungiamo il Kesselbergglacke, piccolo e grazioso lago che precede la salita al già visibile rifugio **(0.55-1.40)**. Qualche centinaio di metri su carrareccia fino alla Malga Kesselberg e poi di nuovo sul ripido sentiero che ci porta al Kesselberghütte (Rif. Valcanover) **(0.50-2.30)**. Qui giunge anche una seggiovia del comprensorio sciistico di Merano 2000. Ora seguiamo il segnavia “13 Mittaggerhütte” che, piegando al bivio più avanti decisamente a sinistra, punta alla vicina croce della Windspitz. Proseguendo arriviamo agli ometti e alla grande croce sulla prativa cima del Grosser Mittagger **(0.40-3.10)**. Siamo a quota 2422 e da qui godiamo di un grandioso panorama a 360

gradi fino alle Dolomiti e all’Ortles-Cevedale; più in basso la conca di Merano 2000 dominata da Picco Ivigna. Ritorniamo al precedente bivio e, in pochi minuti di cammino pianeggiante, raggiungiamo l’affollata Mittaggerhütte **(0.25-3.35)**. Ora riprendiamo la carrareccia “Panoramaweg”, ne tagliamo a tratti i tornanti e ci riportiamo alla biforcazione del mattino chiudendo così il periplo del Grosser Mittagger **(0.30-4.05)**. Ripassando dalla Öttenbacher Hütte e ripercorrendo il sentiero 10A caliamo velocemente al posteggio sopra maso Obermarchen **(0.35-4.40)**.



Merano 2000 dal Rif. Valcanover

La cima a “panettone” del Grosser Mittagger offre un panorama a 360 gradi, è facilmente raggiungibile e si trova a pochi chilometri da Bolzano.



Ottenbacher Hütte



AVIGNA DALLA VAL SARENTINO

Zona: **Val Sarentino**

Gruppo: **M.ti Sarentini - Gr. di Punta Cervina**

Mappe: **Komp.: 54 - Tab.: 034 - Mapgr.: 31 - Tappeiner: 123**

Dislivello: **460** Durata: **2.30** Km: **6,2** Valutazione: **E**

Itinerario: **Moarhäusl (470), Dorner (707), Egger (842), Afing (870), St. Nikolaus (851), Moarhäusl (470).**



Risalendo la statale della Val Sarentino, giunti al Km. 8, posteggiamo nei pressi del Moarhäusl e da qui prendiamo il sentiero 3 per Avigna e Valas. Con salita molto ripida e fondo alquanto dissestato ci alziamo rapidamente avendo sotto di noi la valle. A quota 620 superiamo una capelletta dedicata al sacerdote “Prof. Tarneller” (0.20-0.20). Segue un tratto lastricato, ripidissimo e per questo munito di cavo d’acciaio che ci porta a una spianata prativa denominata Weingartner sulle carte (0.25-0.45). Qui troviamo un bivio: a destra continua il sentiero 3 per



Località Dorner



Avigna, a sinistra parte il sentiero 31B per San Genesio che imbocchiamo, imbattendoci poco dopo in un branco di camosci stranamente sceso a quote così basse e in stagione ancora buona. Con un bel sentiero nel bosco, passando sotto Avigna, procediamo in piano fra i castagni raggiungendo nei pressi del Maso Dorner una strada asfaltata. La percorriamo, superiamo l'Egger Hof e giungiamo ad Avigna (Aving) **(0.45-1.30)**. Camminando fra le curatissime case del paesino ci portiamo alla periferia orientale dove su una balconata sorge la Chiesa di San Nicolò con annessi cimitero e scuola. Da qui, attraversando un bosco dagli splendidi colori autunnali, caliamo di nuovo a Weingartner, caratterizzato da un antico e particolare rudere **(0.25-1.55)**. Ripercorrendo lo stesso itinerario della salita, rientriamo alla Moarhäusl **(0.35-2.30)**.

Breve e dura salita dalla Val Sarentino a Ivigna. Il branco di camosci e i bei colori autunnali del bosco e dei prati hanno valorizzato l'escursione.



Scuola e chiesa di Avigna



Rudere a Weingartner



Autunno a Weingartner



SCENA - HÖFEWEG E WAALWEG

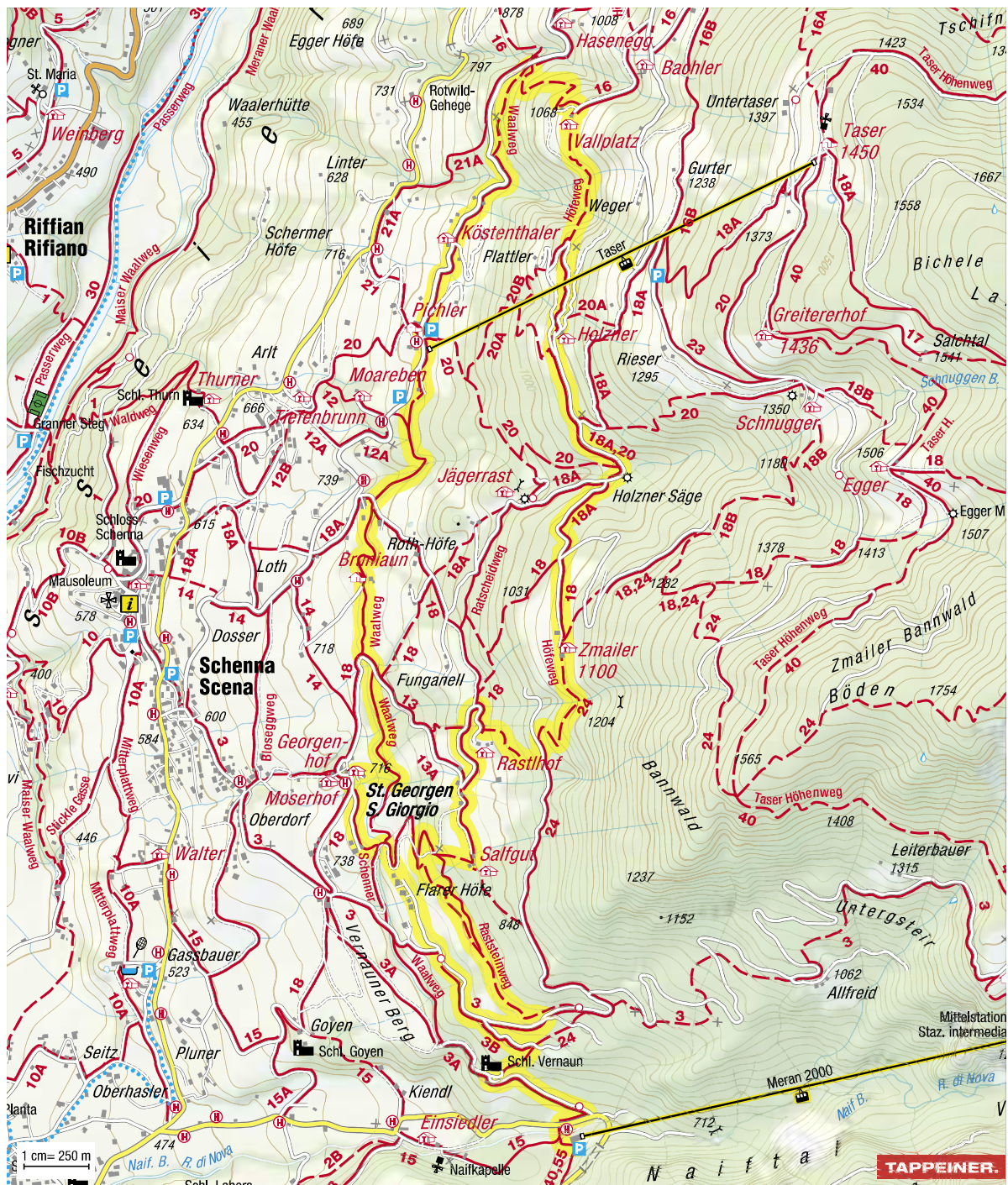
Zona: Val Passiria

Gruppo: M.ti Sarentini - Gr. di Punta Cervina

Mappe: Komp.: 53 - Tab.: 11 - Mapgr.: 07 - Tappeiner: 121

Dislivello: 700 Durata: 4.20 Km: 13,3 Valutazione: T

Itinerario: Staz. a valle Funivia Ivigna (640), Salfgut (860), Rastlhof (910), Zmailer (1100), Holzner (1085), Vallplatz (1068), Pichler (826), Waalweg, S.Giorgio (716), Castel Vernaun (701), Staz. a valle Funivia Ivigna (640).





L'arrivo al Rasthof

Percorriamo la strada che da Merano porta ad Avelengo e lasciamo la macchina nella stazione a valle della Funivia di Ivigna.

La carrareccia con segnavia 3 ci porta a Castel Vernaun **(0.20-0.20)** dove prendiamo a destra seguendo le indicazioni Salfgut. Essendo la zona piena di ristoranti è più facile seguire le indicazioni per questi piuttosto che i numeri dei sentieri. Raggiunto il ristorante Salfgut **(0.40-1.00)** proseguiamo su strada e, giunti poco sotto il Rasthof, imbocchiamo un ripido sentiero indicato per Zmailer. A quota 1070 ci immettiamo in una strada asfaltata **(0.40-1.40)** caliamo fino alla Holzner Säge e poi, seguendo le indicazioni "20B Höfeweg", con un sentiero nel bosco raggiungiamo il ristorante Vallplatz **(0.50-2.30)**. Piacevole sosta e quindi ripresa del cammino sul sentiero che,

calando nel bosco con direzione ovest, raggiunge una strada asfaltata. Con questa, passando dalla stazione di valle della funivia Taser, ci portiamo all'imbocco del Waalweg **(0.35-3.05)**. Camminiamo a lato di questo antico canale di irrigazione, con belle inquadrature del Castello e della Chiesa di Scena. Lasciato il Waalweg raggiungiamo la bella chiesetta di San Giorgio **(0.50-3.55)**. La chiesa a pianta circolare, che sembra risalire al XIII secolo, presenta un'originale struttura a cupola e conserva parte di un ciclo di affreschi di inizio Quattrocento dedicato a S.Giorgio. Ritornati sul Waalweg raggiungiamo Castel Vernaun e poco dopo il nostro punto di partenza **(0.25-4.20)**.

Facile passeggiata fra masi, locande e boschi dagli affascinanti e caldi colori autunnali.



La chiesetta di San Giorgio



Scalinata sul Waalweg di Scena



ANDRIANO - GAIDO

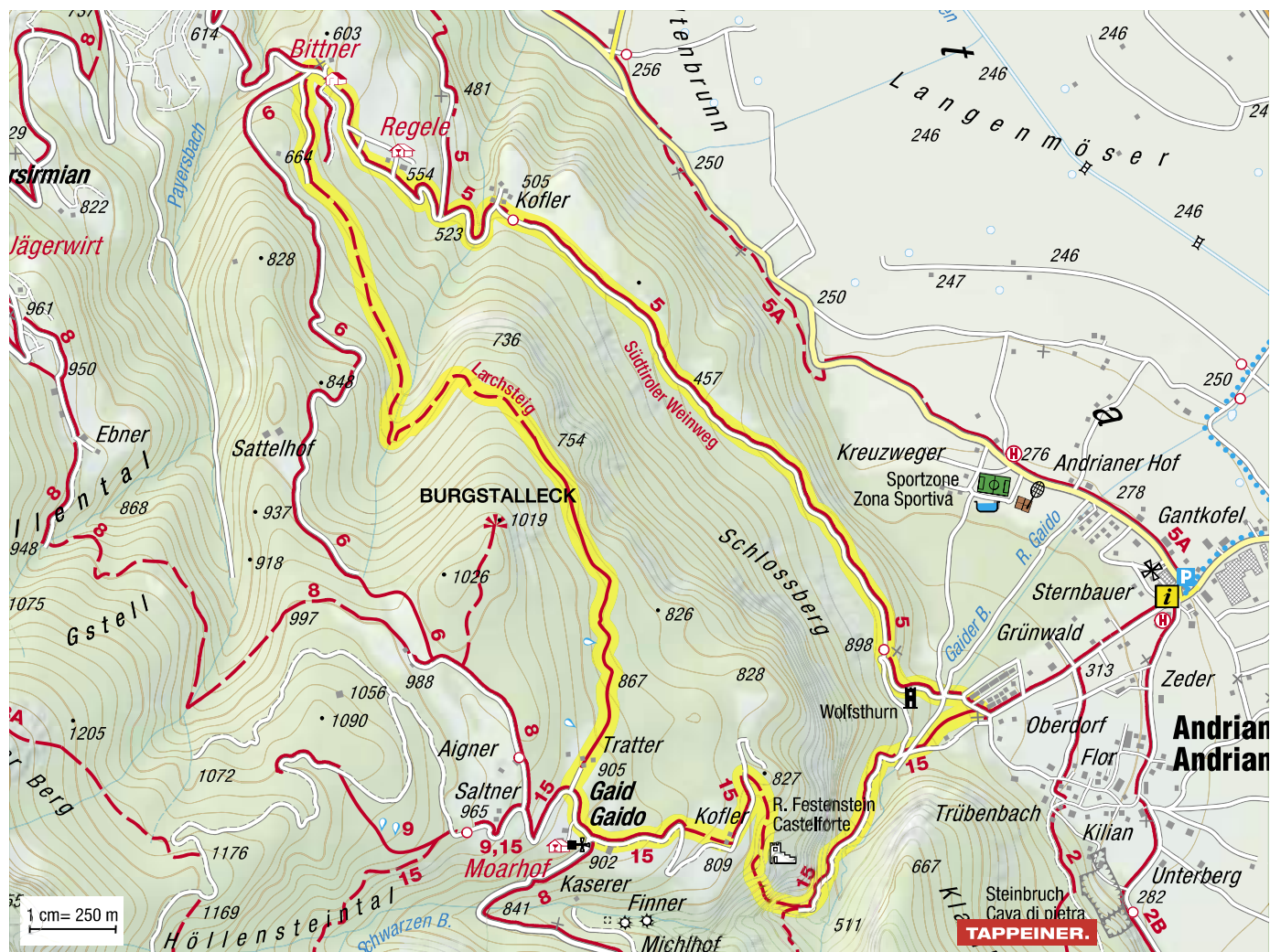
Zona: Val d'Adige

Gruppo: Catena della Mendola, Roen, Cime di Vigo

Mappe: Komp.: 53 - Tab.: 046 - Mapgr.: 5 - Tappeiner: 108

Dislivello: 550 Durata: 3.00 Km: 10 Valutazione: EE

Itinerario: Andriano (340), Castel Festenstein (790), Moarhof (902), Bittnerhof (603), Andriano (340).



Ad Andriano ci portiamo alle ultime case verso la montagna e posteggiamo nei pressi del Rio Gaido.

Parte da qui il sentiero 15 per Gaido. Con un primo tratto su stradina, quasi un viale alberato, arriviamo a un laghetto dove il sentiero diventa più stretto e più ripido. A quota 610, trascurando il segnavia 15A per Michlhof, proseguiamo sulla destra col 15 e risaliamo un ripidissimo canalone

(0.30-0.30). A quota 670 superiamo alcuni salti di roccia con scalette di legno giungendo poco dopo alla base del Castel Festenstein o Castelforte (0.20-0.50). Del maniero rimane una torre dal tetto a piramide costruita sull'alta cima della roccia dominante i resti di Festenstein (Castelforte), sembra un nido d'aquila. Ora il sentiero si fa meno ripido e meno accidentato. Si passa dal Maso Kofler per arrivare al paesino



di Gaido, alla base del Monte Macaion **(0.30-1.20)**. Nel centro della piccolissima località si trova la chiesetta dedicata ai 14 Santi Ausiliatori, cristiani vissuti tra il II ed il IV secolo. Sulla suggestiva piazzetta antistante la chiesa, si affaccia un'antica residenza storica, il Moarhof. Passando nei pressi del Maso Tratter iniziamo la discesa lungo il sentiero "Larchsteig" che, procedendo nel bosco in direzione nord prima e attorniano il Burgstalleck poi, raggiunge a quota 600 il Bittnerhof, una balconata sopra Nalles da cui si domina la Val d'Adige e si ammirano le cime del Gruppo di Tessa **(0.55-2.15)**. Ora puntiamo verso Andriano percorrendo una strada asfaltata fino a Maso Kofler **(0.15-2.30)** per proseguire poi con una stradina interpoderale che ci riporta al posteggio di partenza da cui è ben visibile la rupe di Festenstein **(0.30-3.00)**.

Escursione alle porte di Bolzano con percorso duro e accidentato fino a Gaido, poi tranquilla passeggiata fra boschi, frutteti e masi.



Scaletta nel canalone



Da Maso Kofler



Al Moarhof di Gaido



ALTA VIA VENOSTA (CORCES)

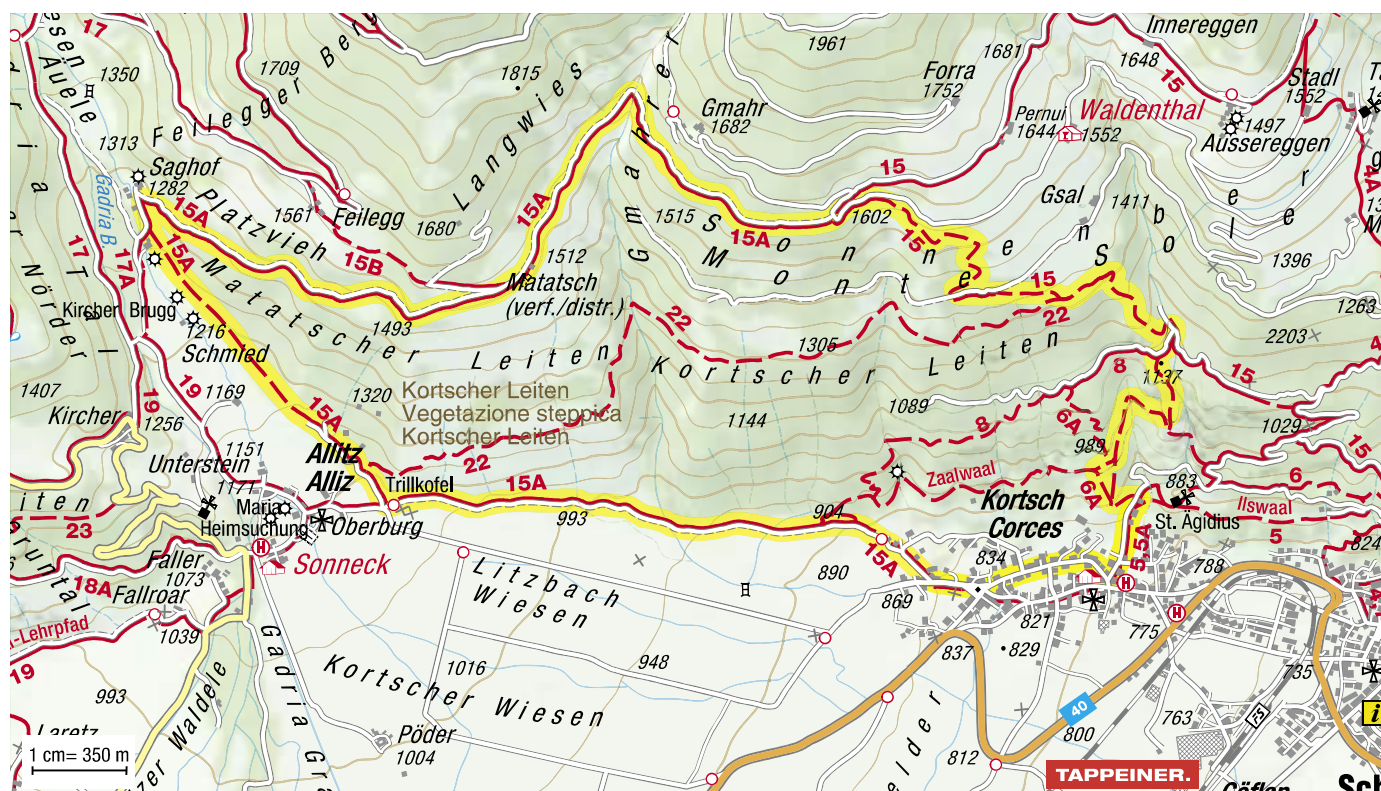
Zona: **Val Venosta**

Gruppo: **Alpi Venoste di Levante**

Mappe: **Komp.: 52 - Tab.: 04 - Mapgraphic: 02**

Dislivello: **850** Durata: **5.10** Km: **12,8** Valutazione: **E**

Itinerario: **Corces (820), Allitz (1090), Saghof (1282), Matatsch (1512), culmine (1620), St. Georg (1040), Corces (820).**



Lasciata la macchina nel posteggio che si trova a ovest di Corces (Kortsch), iniziamo il nostro cammino raggiungendo su strada asfaltata la zona sportiva del paese. Fin qui la strada è aperta al traffico mentre ora si prosegue sul tratto 15A che, correndo parallelo alla statale della Val Venosta, ci porta all'entrata del paesino di Allitz. Siamo in località Trillkofel a quota 1085, alcuni cartelli segnaletici ci indicano di piegare a destra sul 15A per Matatsch (**0.55-0.55**). Camminando sulla sponda sinistra del Rio Gadia superiamo i vecchi mulini di Schmied e poco dopo raggiungiamo Saghof (**0.40-1.35**). Con un'inversione di marcia, nei pressi di una minuscola chiesetta, proseguiamo sulla

forestale sempre con segnavia 15A. La vista sulla sottostante Val Venosta e sulle cime innevate del Gruppo Ortles-Cevedale si amplia mano a mano



Autunno sull' Alta Via Venosta



che si sale. A quota 1512 raggiungiamo le rovine del Maso Matatsch **(0.55-2.30)**. La forestale prosegue quasi in piano verso est fra i larici color oro, loro splendido aspetto autunnale. Stiamo procedendo sulla Alta Via Venosta che ci porta dolcemente a quota 1600 dove intersechiamo la strada asfaltata che collega i vari masi del Sonnenberg **(0.40-3.10)**. Da qui inizia la discesa; pochi metri sull'asfalto e poi sulla destra con il sentiero 15 per Schlanders. Con qualche difficoltà iniziale, perché la traccia e i segni non sono evidenti, raggiungiamo a quota 1410 il bivio col sentiero 15B **(0.35-3.45)**. Noi ci manteniamo sul 15 verso Silandro (Schlanders), superiamo un capitello naif raffigurante forse la Trinità e giunti a quota 1160 ci immettiamo sul sentiero 5A, che ci porta alla chiesetta di San Giorgio eretta sull'insediamento che risale all'età del bronzo, 1300 a.C. **(0.40-4.25)**. Seguendo le indicazioni "Kortsch e Zaalwaal" caliamo in una gola e ci immettiamo nello "Zaalwaal", uno dei tanti Waalweg (vene d'acqua) usate in val Venosta per l'irrigazione. Breve tratto su questo sentiero e poi a sinistra col 6A che ci riporta a Corces **(0.45-5.10)**.

Escursione facile, anche se abbastanza lunga, sul Sonnenberg venostano. Magnifici i colori autunnali e le cime con la prima neve.



Maso Matatsch



San Giorgio



Molino a Schmied

MONTE DEL PASCOLO (KÖNIGSANGER)

Zona: Val d'Isarco

Gruppo: M.ti Sarentini - Gr. della Cima di S. Giacomo

Mappe: Komp.: 56 - Tab.: 040 - Mapgr.: 31 - Tappeiner: 125

Dislivello: 930 Durata: 4.30 Km: 12,4 Valutazione: E

Itinerario: Kühhof (1550), sent. 14B (2070), bivio 8 / 10A, Monte del Pascolo (2436), Rif. Rodella (2284), Munschegg (2154), Kühberg (2007), Bivio 10B (1735), Kühhof (1550).



Raggiunto Velturto proseguiamo per Latzfons e da qui, seguendo le indicazioni Kühhof, arriviamo al grande parcheggio a quota 1550.



Riflessi su Lago Rodella

Iniziamo il cammino su una strada forestale fino all'altezza di un bivio con crocefisso. Prendiamo sulla destra, proseguendo poco più avanti col segnavia 14 indicato per Radlseehütte. Dopo un tratto nel bosco dove perdiamo il segnavia, continuiamo in salita su prati prendendo come direzione l'evidente dorsale a nord-est. Giunti a quota 2070 intercettiamo il sentiero 14B che collega la Brugger Schöpfe alla Forcella di San Lorenzo (1.10-1.10). Noi però vogliamo raggiungere il Monte del Pascolo, più spostato a levante; per questo motivo abbandoniamo anche il 14B e puntiamo direttamente a nord. Raggiunto il segnavia 8 lo seguiamo in direzione est fino a quota 2240 per proseguire col 10A



La Cresta del Monte del Pascolo, Königsanger

che punta direttamente alla cima indicata a 40 minuti. **(0.30-1.40)**. I tempi sono evidentemente larghi, perché in realtà dopo venti minuti siamo alla Croce del Königsanger o Monte del Pascolo a quota 2436 **(0.20-2.00)**. Sotto di noi ci sono il Rifugio e il Lago Rodella e di fronte il grandioso spettacolo delle Dolomiti dalle cime già innevate. Poco distante dalla croce è posta una tavola d'orientamento a 360 gradi con indicate cime che vanno dall'Ortles alle Tofane, dalle Aurine al Carè Alto. Seguendo il sentiero di cresta nr. 7, leggermente innevato, caliamo al Rifugio Lago Rodella **(0.35-2.35)**. Passando sul lato del lago proseguiamo col segnavia 8 fino all'incrocio col 10 imboccandolo sulla sinistra. Ora si scende in

direzione sud, superiamo l'incrocio col sentiero 14 e raggiungiamo subito dopo un grande ometto di sassi **(0.30-3.05)**. Siamo in località Munschegg, balconata con ampio panorama verso le Dolomiti. Proseguendo sul sentiero 10 superiamo un abbeveratoio **(0.35-3.40)** e a m. 1735 prendiamo sulla destra il sentiero malamente indicato per Kühhof, sulle mappe è il 10B **(0.15-3.55)**. Camminando lungo uno steccato raggiungiamo e superiamo con un ponte di legno un rio ben imbrigliato per immetterci poi nella carrareccia che ci riporta al parcheggio **(0.35-4.30)**.

Qualche difficoltà iniziale di orientamento. Grandioso panorama dalla cima.



Rifugio e Lago Rodella dal Monte del Pascolo



Vetta del Monte del Pascolo, Königsanger



DICKHOF - PATLEID

Zona: **Val Venosta**

Gruppo: **Giogaia di Tessa**

Mappe: **Komp.: 53 - Tab.: 011 - Mapgr.: 06 - Tappeiner: 107**

Dislivello: **520** Durata: **3.30** Km: **7,4** Valutazione: **T**

Itinerario: **Unterstell (1300), Lind (1464), Dickhof (1709), Kopfron (1436), Innerunterstell (1470), Patleid (1385), Unterstell (1300).**



Da Naturno saliamo sul Sonnenberg utilizzando la funivia che ci porta a Maso Unterstell.

Seguendo il segnavia 10 per “Dicker Alm” arriviamo al ristorante Patleid e poi al Lint a quota 1464 **(0.30-0.30)**. Siamo sull’Alta Via di Merano assai frequentata durante la stagione turistica e per questo sono numerosi i masi che si sono trasformati in punti di ristoro e in qualche caso anche in buoni e accoglienti ristoranti. Un breve tratto su carrareccia e quindi, sempre seguendo il segnavia 10, con buon sentiero anche se più ripido, raggiungiamo a quota 1709 il Dickhof **(0.40-1.10)**. Antico maso, ora anche “Jausenstation”, dedito all’allevamento di pecore e capre. Qui giunge anche la strada asfaltata proveniente

dalla Val Senales che ora seguiamo in discesa. Gli innumerevoli aghi caduti dai larici hanno creato un dorato tappeto che copre il nostro percorso.



Strada dorata dai larici



Un buon sentiero innevato taglia i lunghi tornanti e, passando sopra il maso Wald **(0.30-1.40)**, ci conduce al Maso Kopfron, altro punto di ristoro **(0.25-2.05)**. Ora dovremmo immetterci di nuovo nell'Alta Via di Merano con segnavia 29, vedendo però che procede in salita preferiamo calare con la strada asfaltata fino a quota 1427 e poi risalire al Maso Innerunterstell in fase di ristrutturazione **(0.30-2.35)**. Probabilmente proprio per i lavori in corso manca la segnaletica e non è facile individuare il proseguimento del segnavia 29. Dopo qualche tentativo ne troviamo la traccia e lo imbocchiamo. Un bel sentiero quasi pianeggiante procede verso levante, dominiamo la sottostante Val Venosta, le cime invece sono nascoste dalle nuvole. Proseguendo arriviamo al ristorante Patleid, da cui eravamo passati al mattino **(0.45-3.20)** e dopo una breve discesa eccoci di nuovo alla stazione a monte della funivia Unterstell che ci riporta a valle **(0.10-3.30)**.

Nelle mezze stagioni una gradevole passeggiata sul Sonnenberg è sempre consigliabile.



Salendo a maso Dickhof



Jausenstation Dickhof



Sopra Waldhof



TESIMO - FOIANA

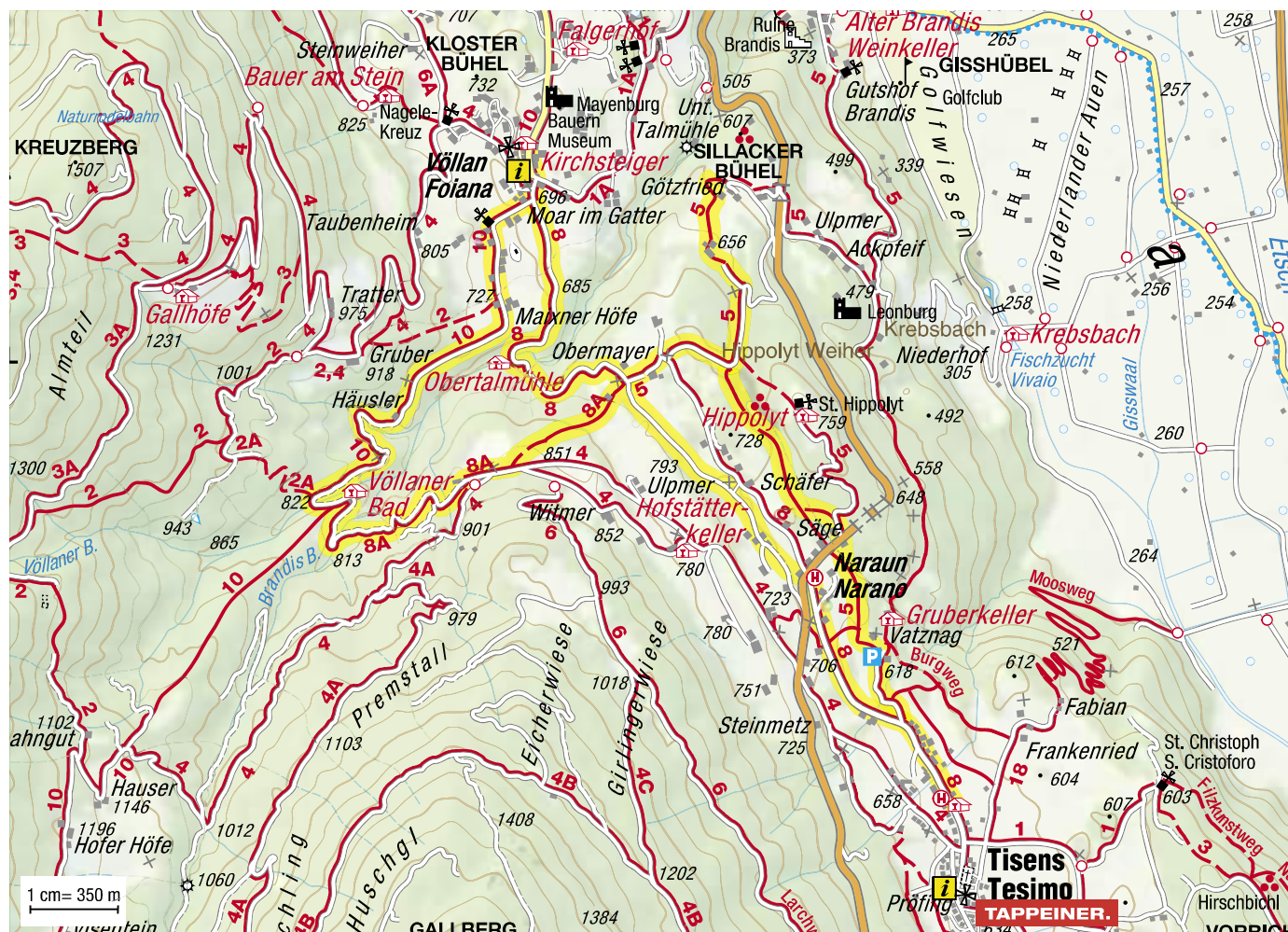
Zona: Val d'Adige - Merano

Gruppo: C.na della Mendola - Roen-Cime di Vigo

Mappe: Komp.: 53 - Tab.: 042 - Mapgraphic: 28 - Tappeiner: 107

Dislivello: 550 Durata: 3.30 Km: 13,5 Valutazione: T

Itinerario: Tesimo (635), Naraun (623), Völlaner Bad (862), Foiana (696), Götzfried (600), Hippolyt Lacke (680), Tesimo (635).



Lasciata la macchina al parcheggio posto a nord di Tesimo, percorriamo la strada provinciale per circa due chilometri portandoci nel paesino di Naraun (Naraun) e da qui seguiamo il segnavia 8 per Foiana. In una giornata in cui la pioggia è incombente, i caldi colori dell'autunno sono comunque stupendi. Un tratto su strada secondaria ed eccoci a un bivio nei pressi di un capitello con immagine di Cristo in croce (0.45-0.45). Parte da qui il sentiero 8A per Völlaner

Bad. La salita nel bosco si fa più ripida e ci porta a quota 864 al Maso Pirchgut (0.20-1.05). Proseguendo perdiamo quota fino a 800 metri, con un ponte scavalchiamo il rio Brandis e dopo una breve risalita arriviamo al ristorante Völlaner Bad (Bagni di Foiana) (0.20-1.25). Ora prendiamo la strada bianca che, passando da Häusler e dalla vecchia ruota di mulino, ci conduce alle porte di Foiana (Völlan) da cui spiccano il campanile della parrocchiale e il torrione del Mayenburg



Tronchi a Pirchgut

(0.30-1.55). Constatato che in questa stagione tutti i locali sono chiusi, imbocchiamo la strada con segnavia 8 che cala fino al ristorante Obertalmühle e poi sale alla Haus Kofler, ritrovandoci all'incrocio con capitello del mattino **(0.25-2.20)**. Da qui seguiamo le indicazioni per "Götzfried Keller" che un cartello indica aperta e a soli 15 minuti. Una breve discesa ci porta a

questo ristorante molto caratteristico ricavato in una cantina dai volti bassi e con le travi a vista. Dopo la piacevole sosta pranzo riprendiamo il cammino ripercorrendo il sentiero fino al bivio e qui prendiamo il segnavia 7 per Tesimo **(0.35-2.55)**. Passando dal bel Biotopo Hippolyt Lacke e camminando in piano raggiungiamo la Gruberkeller e quindi il posteggio a Tesimo **(0.35-3.30)**.

In una giornata con minaccia di pioggia siamo riusciti a fare una gradevole gita abbellita dai colori autunnali.



Ruota mulino alla Häusler



L'arrivo a Foiana



LATZFONSER KREUZ

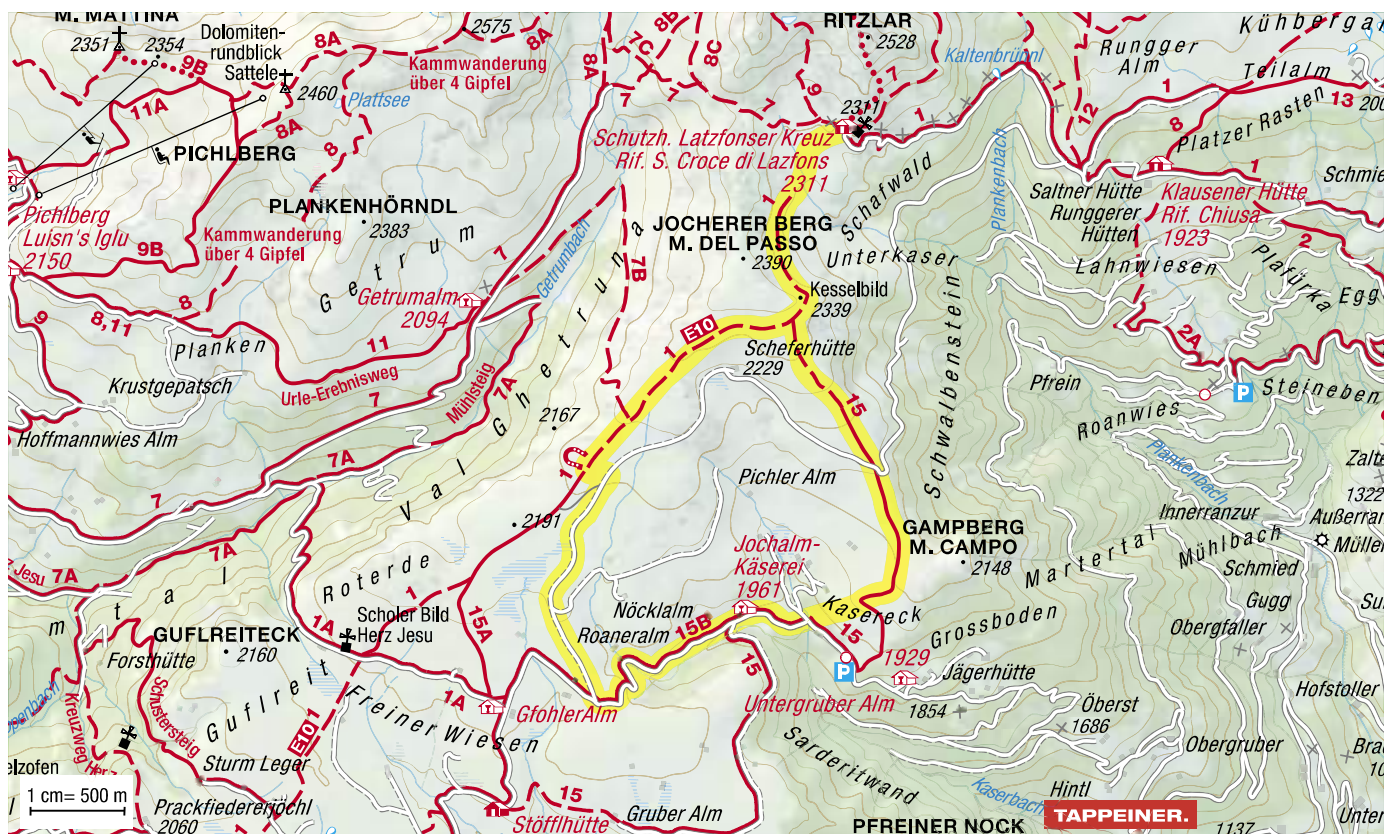
Zona: Val d'Isarco

Gruppo: M.ti Sarentini - Gr.della Cima di San Giacomo

Mappe: Komp.: 56 - Tab.: 30 - Mapgr.: 12

Dislivello: 530 Durata: 3.45 Km: 10,9 Valutazione: EAI m

Itinerario: Posteggio Kasereck (1959), Alpe di Villandro (2120), sent. 1 (2250), Kesselbild (2339), Latzfonsler Kreuz (2311), Kesselbild (2339), sent. 15, Kasereck (1959).



Da Chiusa in Val d'Isarco, saliamo a Latzfons e da qui con 8 km. di stretta strada asfaltata raggiungiamo l'ampio parcheggio di Kasereck. Camminiamo in leggera salita sulla strada alpestre già innevata, segnata 15 per "Stöflehütte". Superiamo la Jochalm e poi la Roaneralm per sbucare, a quota 2120, sull'ampio altipiano dell'Alpe di Villandro (0.40-0.40). Ora pieghiamo a destra seguendo la stradina costeggiata da uno steccato. In dolce salita e con grandioso panorama sulle Dolomiti procediamo verso nord fino alla tabella che indica di prendere a sinistra per Latzfonslerkreuz. Lasciata la strada,

camminando su uno strato di neve vergine e compatta, puntiamo ad alcuni cartelli indicatori visibili più in quota. A 2250 metri ci immettiamo nel sentiero 1 (0.40-1.20). Con un po' di intuizione, dato che non ci sono tracce, riusciamo a raggiungere il successivo incrocio con tabelle e crocifisso (0.25-1.45). Siamo a Kesselbild quota 2339. A nord, leggermente più in basso, scorgiamo il santuario e il rifugio Latzfonslerkreuz ai piedi del Monte Ritzlar. Ora il sentiero scende tagliando il fianco orientale dell'Jochaler Berg ed è necessario procedere con una certa cautela per non tagliare il manto nevoso. Discesa di quasi



Alpe e Monte di Villandro

cento metri per poi risalire a quota 2311 dove sorgono il Rifugio e il Santuario Latzfonserkreuz **(0.35-2.20)**.

La chiesetta costruita nel 1868 sulle rovine di una piccola cappella è, secondo alcuni testi, il più alto luogo di pellegrinaggio d'Europa e ospita in estate il "Schwarzen Herrgott" (il Gesù Cristo nero), un'icona cristiana molto amata, che tutela l'escursionista dalle bizzie del tempo. A primavera viene portata in quota e riportata nuovamente a valle in autunno.

Per il rientro ripercorriamo lo stesso itinerario fino al Kesselbild **(0.35-2.55)** dove prendiamo il

sentiero "15 Kasereck". Scendiamo in direzione sud sprofondando nella neve ormai molle. A quota 2160 superiamo un terrazzamento con panchina, un belvedere sulla sottostante valletta col Rifugio Chiusa. Più avanti raggiungiamo una carrareccia, la seguiamo per pochi metri per prendere poi sulla destra il sentiero che ci riporta al parcheggio **(0.50-3.45)**.

Escursione nella parte orientale del magnifico altipiano dell'Alpe di Villandro. La neve non ha complicato il percorso ma lo ha reso più affascinante.



Con le Dolomiti



Latzfonserkreuz

RASTENBACHKLAMM

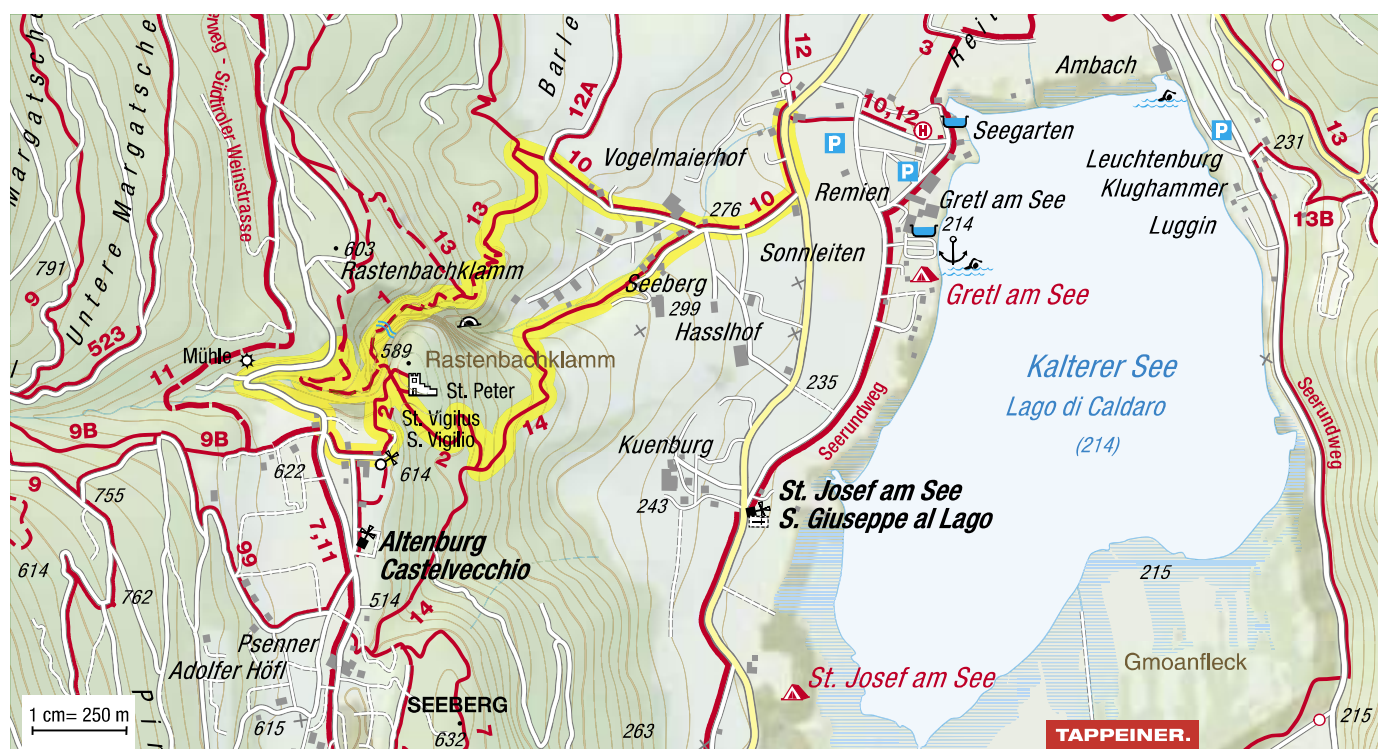
Zona: Val d'Adige, Oltradige

Gruppo: Catena della Mendola, Roen, Cime di Vigo.

Mappe: Komp.: 74 - Tab.: 049 - Mapgr.: 8 - Tappeiner: 108

Dislivello: 400 Durata: 2.10 Km: 5,5 Valutazione: E

Itinerario: **Albergo Seeperle (236), Vogelmaier (276), bivio 10/13 (338), Rastenbachklamm, Mühle (586), Altenburg (614), Rovine di S.Pietro (589), sentiero 2B e 14, Vogelmaier (276), Seeperle (236).**



Raggiunto San Giuseppe al Lago, sulla sponda occidentale del Lago di Caldaro, posteggiamo nel piazzale dell'albergo Seehof, chiuso in questa stagione.

Poco più a sud, prima dell'Hotel Sonnenleiten, prendiamo sulla destra la strada che ci porta nell'abitato. Seguiamo le indicazioni del segnavia "13 Rastenbachklamm" fino a quota 400 dove la numerazione diventa 1/13 (0.20-0.20). Ora il sentiero prende quota nel bosco zigzagando e in un tratto più ripido supera dei salti di roccia con delle scale metalliche. Raggiunto un bivio, proseguiamo sulla sinistra con il numero "1 Rastenbachklamm-Altenburg", trascurando il 13 per "Barental Altenburg" (0.25-0.45).

Continuando, con belle inquadrature verso il Lago di Caldaro, affrontiamo una serie di scale seguite da passerelle che ci portano a un altro bivio (0.20-1.05). A sinistra il 2B per le rovine della Basilica di San Pietro, a destra continua l'1 che ci porta alla gola Rastebachklamm. Con un bel tracciato che corre sul fianco del Rio Castelvecchio tra rocce piene di muschio e felci, raggiungiamo a quota 605, poco prima del Mühle, la strada provinciale per Altenburg. Qualche centinaio di metri sull'asfalto ed eccoci al paesino di Altenburg (Castelvecchio), poche case e un paio di ristoranti raccolti attorno alla chiesa di San Vigilio (0.25-1.30), costruzione gotica risalente al 1497, il campanile è invece



Sul Ponte Sospeso

trecentesco. Importanti gli affreschi esterni di un San Cristoforo e del Volto Santo. Sul fianco della chiesa prendiamo il segnavia 2 che passando da una balconata dominante il lago di Caldaro cala di qualche decina di metri raggiungendo il ponte sospeso che ci porta alle rovine della Basilica di San Pietro risalente al VI secolo e quindi una delle più antiche del Sudtirolo. Ora

seguiamo il segnavia 2A che scende velocemente nella Nussental e che si innesta nel sentiero 14 **(0.15-1.45)**. Con questo tratto arriviamo alle prime case dell'abitato di S.Giuseppe al Lago e da qui, camminando lungo le strade del paese, ritorniamo alla macchina lasciata sulla statale **(0.25-2.10)**.

La bellezza della forra Rastenbachklamm, la Chiesa di Castelvecchio e le rovine della basilica di San Pietro hanno reso la gita varia e particolarmente interessante.



Muschi nella forra di Rio Castelvecchio



Rovine della Basilica S.Pietro



AL CORNO DEL RENON PER L'HEUSTEIG

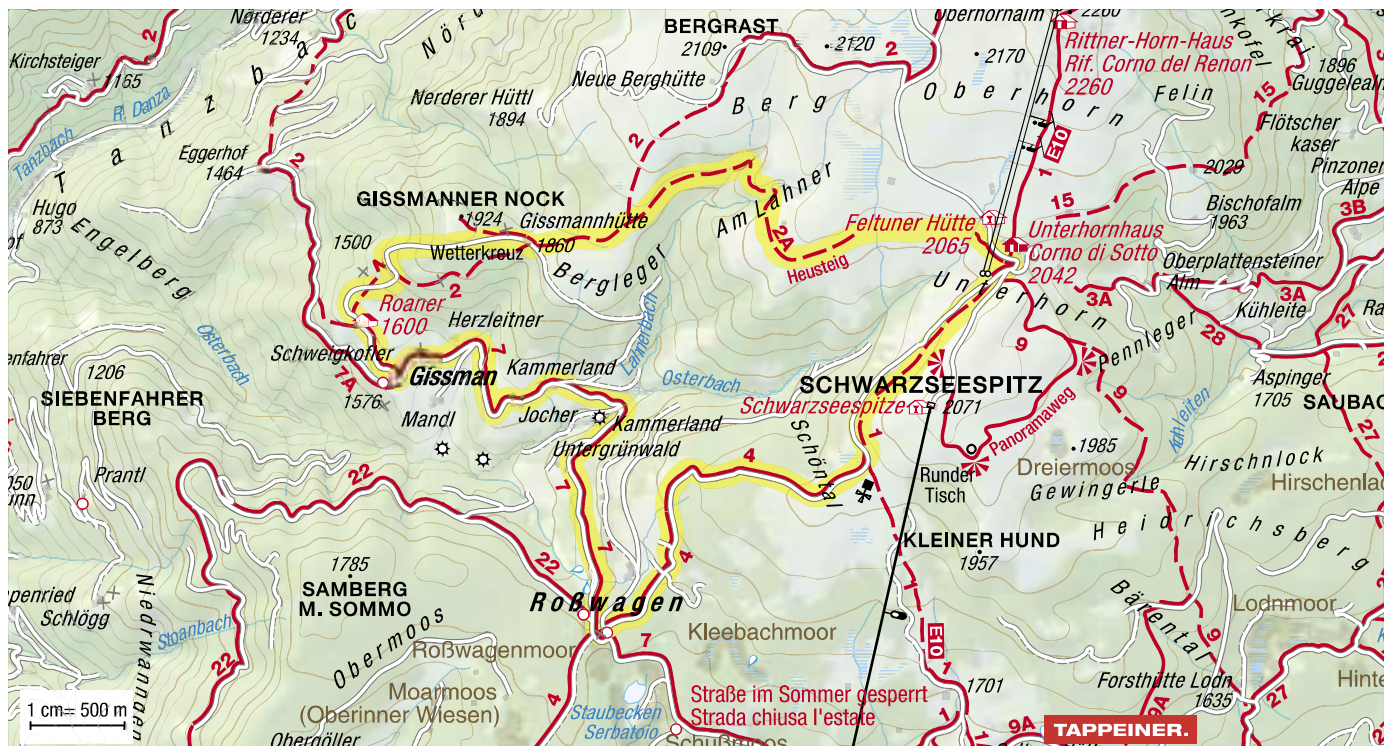
Zona: **Altipiano del Renon**

Gruppo: **Monti Sarentini - Gruppo della Cima di San Giacomo**

Mappe: **Komp.: 56 - Tab.: 040 - Mapgr.: 32 - Tappeiner: 132**

Dislivello: **550** Durata: **4.25** Km: **14** Valutazione: **EAI d**

Itinerario: **Gissmann Rist. Roaner (1600), Gissmanhütte (1860), sent. 2A Lahnerbach (1960), Feltuner Hütte (2065), Rif. Corno di Sotto (2042), Auf der Schien (1924), Roßwagen (1700), Gissmann (1576), Roaner (1600).**



Oltrepassando la stazione a valle della Cabinovia del Corno sull'altipiano del Renon, raggiungiamo il ristorante Roaner a Gissman.

Calzati i ramponcini prendiamo il sentiero 2 che, in parte su forestale e in parte su sentiero, ci porta alla Gissmann Hütte (**1.05-1.05**). Fin qui abbiamo camminato senza fatica sulle tracce di chi ci ha preceduti, ora però, con la neve alta, siamo costretti a calzare le ciaspole e crearci la traccia. Con qualche difficoltà di orientamento raggiungiamo a quota 1930 la segnaletica che indica il bivio fra i sentieri 2 per il Corno del Renon e il 2A per il Corno di Sotto lungo l'Heusteig (**0.25-1.30**). Noi optiamo per questa seconda direzione e ci troviamo a percorrere

un sentiero nel bosco in cui i segni bianco-rossi non coperti dalla neve sono rari. Seguiamo allora le orme degli animali selvatici che quasi



Tratto finale lungo lo steccato



in piano ci portano al loro abbeveratoio, un rigagnolo che scavalchiamo con una passerella **(0.35-2.05)**. Dopo aver compiuto quasi un'inversione di marcia, iniziamo la risalita sulla sponda opposta della valletta. A quota 2030 usciamo dalla vegetazione e sbuchiamo sulla spianata "Am Lahner" **(0.25-2.30)**. In distanza sono ben visibili le sciovie e i rifugi del Corno di Sotto. Seguendo uno steccato attraversiamo l'ampia radura e raggiungiamo prima l'affollata Feltuner Hütte e poco più in basso il Rif. Corno di Sotto da cui si gode un ampio panorama sulle Dolomiti **(0.20-2.50)**. Per il rientro decidiamo di percorrere la strada battuta, segnata 1 e 4, che ci porta alle piazzole di sosta di Roßwagen **(0.50-3.40)**. Con un percorso di oltre tre chilometri su strada asfaltata, passando dal maso Jocher e da Gissmann, raggiungiamo la macchina a Roaner **(0.45-4.25)**.

Gita lunga ma molto affascinante. Stupendo camminare sul tracciato percorso esclusivamente dagli animali selvatici.



Feltuner Hütte



Am Lahner



Le Dolomiti dal Rif. Corno di Sotto



LARCHERBERG (MONTE LARICE)

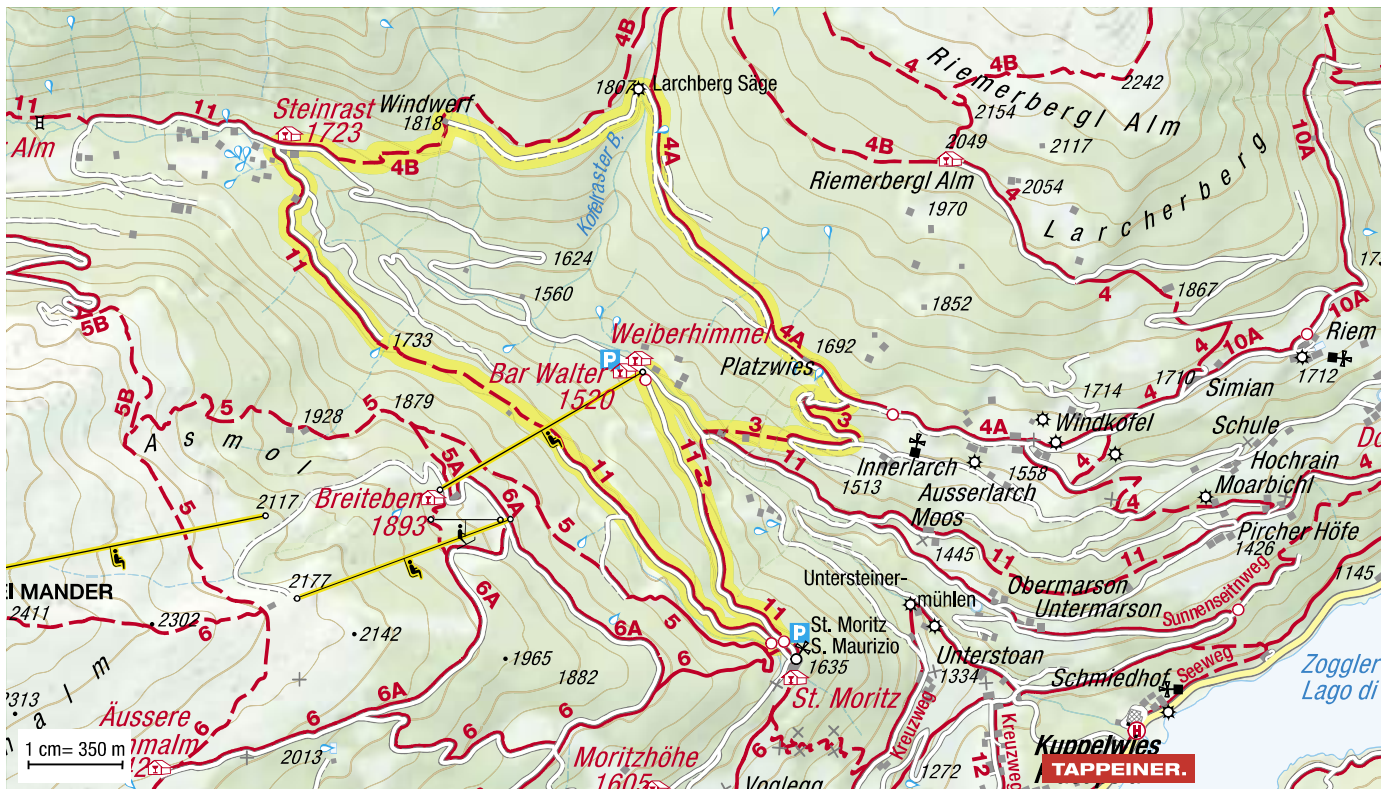
Zona: Val d'Ultimo

Gruppo: Ortles Cevedale

Mappe: Komp.: 53 - Tab.: 42 - Mapgr.: 28 - Tappeiner: 107

Dislivello: 570 Durata: 3.20 Km: 10 Valutazione: EAI m

Itinerario: Bar Walter, posteggi seggiovia Schwemmalm (1512), inizio 3 (1480), Innerlarch (1590), Platzwies (1692), Larchberg Säge (1807), Windwerf (1818), Steinrast (1723), sent. 11, St. Moritz (1635), Bar Walter (1512).



All'altezza del Lago di Zoccolo (Zoggler Stausee) prendiamo sulla destra la strada che in pochi chilometri ci porta ai posteggi della seggiovia per Breiteben, Schwemmalm.

A piedi, ripercorriamo l'ultimo tratto di strada asfaltata e subito dopo il ponte imbocchiamo sulla sinistra il segnavia "3 Larch-Berg Säge e Hoher Dieb". Il sentiero sale ripido nel bosco immettendosi a quota 1450 nella carrareccia che raggiunge maso Innerlarch (0.30-0.30). Il punto è molto panoramico e abbiamo proprio di fronte il Monte Luco, la cima più settentrionale delle Maddalene. La forestale prosegue in direzione nord-ovest e la neve alta ci costringe

a mettere le ciaspole. Nei pressi del maso Platzwies prendiamo il sentiero 4A arrivando all'antica segheria Larchberg che sfruttando l'acqua per il suo funzionamento veniva utilizzata per il taglio in loco dei tronchi (0.55-1.25). Qui potremmo proseguire in salita sul sentiero 4A, ma preferiamo prendere sulla sinistra la forestale che in saliscendi ci porta in località Windwerf (0.20-1.45). In questo tratto con neve vergine dobbiamo farci con fatica la traccia, abbiamo però la soddisfazione di essere i primi umani a passare dopo le recenti nevicate. Sono invece ben visibili le tracce di caprioli, lepri e altri animali che evidentemente abitano numerosi i luoghi.



Con un sentiero in ripida discesa raggiungiamo a quota 1680 la strada che sale al lago di Quaira e, percorrendone un breve tratto in salita, arriviamo al ristorante Steinrast, chiuso **(0.20-2.05)**. Entrati in piena ombra prendiamo il segnavia 11 che su forestale cala verso St. Moritz. A quota 1600 all'altezza di un cancelletto riprendiamo la salita, superiamo il bivio col sentiero 2 per l'Asmol Alm e continuiamo fino a quota 1750. Passiamo sotto la seggiovia che sale a Breiteben e attraversata la pista sciistica iniziamo la dolce discesa sul poco frequentato "Skiweg nr. 2"^[2] fino al minuscolo e caratteristico abitato di St. Moritz, con chiesetta, albergo e maso **(0.55-3.00)**. Siamo su una balconata soleggiata con bella vista sulla Val d'Ultimo e la Catena delle Maddalene. Sempre seguendo lo "Skiweg nr. 2"^[2], ma ora in direzione nord, rientriamo al parcheggio **(0.20-3.20)**.

Bella ciaspolata in luoghi non frequentati. Abbiamo effettuato quest'escursione circolare in senso antiorario, ma per godere di più sole sarebbe meglio farla in senso orario.



St. Moritz



Larchbergsäge



Maso Innerlarch e Monte Luco

NOTE - TOPONIMI - GLOSSARIO

[1] Wetterkreuz = Croce del tempo: Croce a tre braccia eretta per proteggere dalle catastrofi naturali (fulmini, tempesta).

[2] Skiweg = Pista di collegamento per gli sciatori

[3] Vedi anche l'escursione 26 "Erensee" fatta in stagione più avanzata.

[4] Mugara = Bosco di pino mugo (Pinus mugo)

Alm	= Alpeggio, pascolo, malga
Bach	= Torrente, rio
Bad	= Bagni
Berg	= Monte
Burg	= Castello
Ferner	= Vedretta
Hof	= Maso (fattoria)
Höhenweg	= Alta via
Hütte	= Malga, Rifugio
Joch, Jöchl	= Passo
Kaser	= Casera, Rifugio alpino
Keller	= Cantina
Kirche, Kirchl	= Chiesa, chiesetta
Knott	= Rupe, Rocca
Köpfl	= Cocuzzolo
Kreuz	= Croce
Lacke	= Pozza, laghetto
Moos	= Palude
Mühle	= Mulino
Säge	= Segheria
Scharte, Schartl	= Forcella
See	= Lago
Steig	= Sentiero in salita
Spitz, Spitze	= Cima
Tal	= Valle
Waalweg	= Sentiero lungo un canale d'irrigazione (via d'acqua)
Wald	= Bosco
Wand	= Parete, croda
Wasserfall	= Cascata
Weg	= Via, strada
Weiher	= Laghetto, stagno, bacino
Wirt	= Oste

Un' idea per tutte le stagioni ...

Cara Socia, caro Socio,

sei sicuro di conoscere proprio tutte le attività della tua Sezione CAI? Forse qualcuna ti è sfuggita, e potrebbe interessare, a Te oppure ai Tuoi amici o parenti ...

Escursionismo estivo e invernale: escursioni a tutte le quote, percorsi di varie lunghezze e difficoltà, traversate, uscite di più giorni, escursioni invernali con le ciaspole, percorsi alternativi più semplici; tutto senza mai usare la tua macchina!

Attività per bambini e ragazzi: i bambini sono il nostro futuro, la montagna ha una profonda valenza educativa nei ragazzi. Solidarietà reciproca, rispetto per l'ambiente, sviluppo della determinazione e della costanza, conoscenza di se stessi e dei propri limiti: il tutto in un'atmosfera giocosa e divertente. Per bambini e ragazzi organizziamo attività di **alpinismo giovanile** (dove hanno la possibilità di provare tutte le diverse attività in montagna), **arrampicata sportiva** (corsi di arrampicata, chi vuole può anche partecipare a gare), sci alpino (corsi di sci e gare per i più appassionati).

Scialpinismo (escursioni e corsi): uscite guidate di scialpinismo, corsi di scialpinismo di vari livelli, tecniche di sicurezza in ambiente innevato.

Corsi ghiaccio: vuoi vivere l'emozione di camminare su un ghiacciaio? Vuoi conoscere le tecniche di sicurezza su ghiaccio? Te le insegniamo ...

Corsi di alpinismo e di arrampicata: la scuola di alpinismo offre i primi elementi formativi in montagna: ferrate, progressione in ghiacciaio, primi elementi di arrampicata; per chi vuole proseguire offre corsi roccia e di arrampicata libera, per divertirsi in massima sicurezza.

Gruppo alta montagna: alcuni nostri soci aprono nuove vie di arrampicata ... vuoi aggregarti a loro?

Palestra di roccia: per arrampicare devi allenarti con costanza ... Con noi puoi farlo, a prezzi ragionevoli!

Speleologia: corsi per imparare a conoscere le tecniche di progressione nelle profondità meravigliose

Corsi di sci alpino per adulti: vuoi rinfrescare la tua tecnica di sci? Hai imparato da autodidatta? Vieni con i nostri maestri di sci! Preparandoti prima con i nostri corsi di ginnastica presciistica ...

Soccorso alpino: vuoi collaborare anche tu con loro? Vuoi renderti utile ad aiutare chi ha bisogno di aiuto in montagna? Un gesto davvero nobile!

Attività culturale: Racconti incredibili di avventure in montagna, esperienze umane di inestimabile valore che ci arricchiscono come persone. Vieni a teatro ad ascoltarli!

Biblioteca: non è vero che si trova tutto su Internet, oppure si trova troppo e non ci si orienta più, indirizzati da un motore di ricerca verso siti che non ci interessano ... Vieni nella nostra biblioteca, verrai accompagnato in un viaggio personalizzato su misura per te, per le tue esigenze, dalla pianificazione di una semplice gita ad un viaggio verso mete lontane

Coro Rosalpina: la dolcezza dei canti di montagna, il calore delle voci umane e delle sue innumerevoli sfumature. Vieni a sentire la Rosalpina, se ti piace puoi anche pensare di aggregarti!

Gestione rifugi: gli uomini in montagna hanno bisogno di strutture funzionali, efficienti, solide dalle quali partire per nuove mete, oppure che sono esse stesse delle mete da raggiungere, per fornire quella protezione che il nome stesso contiene: rifugio. Il CAI di Bolzano gestisce 7 rifugi (Corno del Renon, Oltradige al Roen, Chiusa al Campaccio, Bolzano al Monte Pez, Passo Sella, Puez, Franz Kostner al Vallon), 1 bivacco (Sassolungo) e una capanna sociale (Malga Boccia)

Montagnaterapia: il CAI ha anche un'anima sociale, attenta alle persone che hanno qualche difficoltà in più. Dare fiducia a queste persone è importante ed utile, può migliorare la qualità della vita delle persone.

TUTTO QUESTO E' CAI BOLZANO !!

Vieni in montagna con noi!

Essere soci CAI, **oltre alla possibilità di accedere a tutto quanto sopra descritto**, ha questi **ulteriori vantaggi:**

- **Prezzi interessanti;** grazie all'attività dei nostri collaboratori tutti volontari, sono molto interessanti i nostri prezzi: dalla quota associativa (che prevede agevolazioni per familiari e giovani), al costo delle singole escursioni. Anche i corsi hanno prezzi interessanti in rapporto all'elevata qualità formativa offerta.
- **Assicurazione:** Come socio CAI sei sempre assicurato per il Soccorso Alpino: è previsto per i Soci il rimborso di tutte le spese sostenute nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta. La copertura si ha sia in attività organizzata che personale. Durante le attività che organizziamo noi sei assicurato anche contro gli infortuni.
- **Tariffe agevolate nei rifugi:** i soci CAI hanno diritto a tariffe agevolate su pernottamenti e mezza pensione.
- **Accesso alla capanna sociale:** come socio potrai utilizzare la Malga Boccia, una struttura nuovissima e autogestita sull'Alpe di Siusi, utilizzabile tutto l'anno.
- **Sconti su acquisti di materiale sportivo:** alcuni negozi di articoli sportivi di Bolzano offrono sconti a soci CAI

Come vedi, **la tessera sociale è subito ripagata!**

*Maggiori informazioni in Segreteria (Tel. 0471-978172 - www.caibolzano.it)
aperta nei seguenti orari: martedì, giovedì, venerdì 13/17; mercoledì 11/13 e 17/19.*

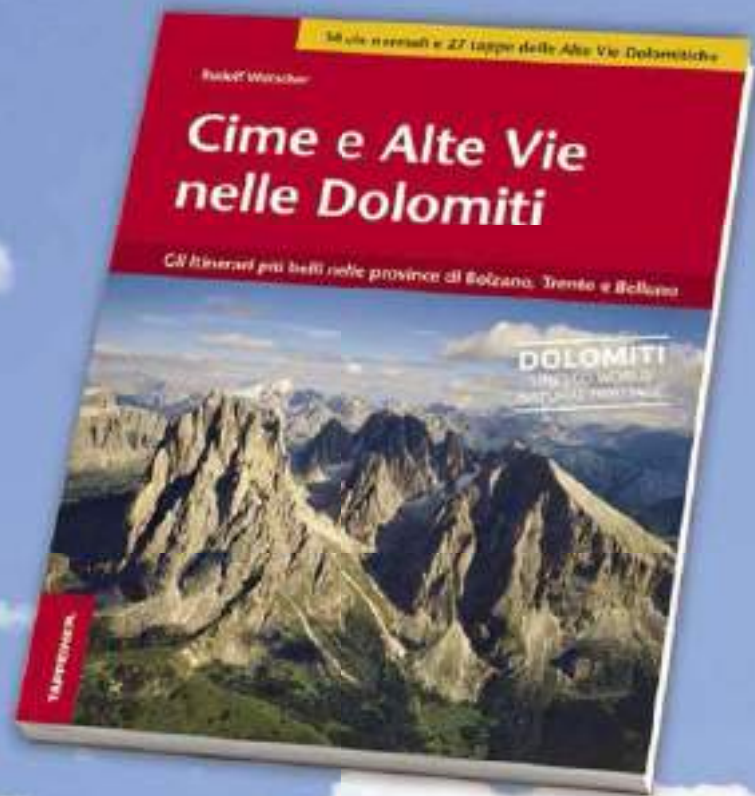
L'esperto in outdoor!



Le più aggiornate cartine escursionistiche di tutto l'Alto Adige, per l'estate e l'inverno.

Ora anche con carte panoramiche in 3D!

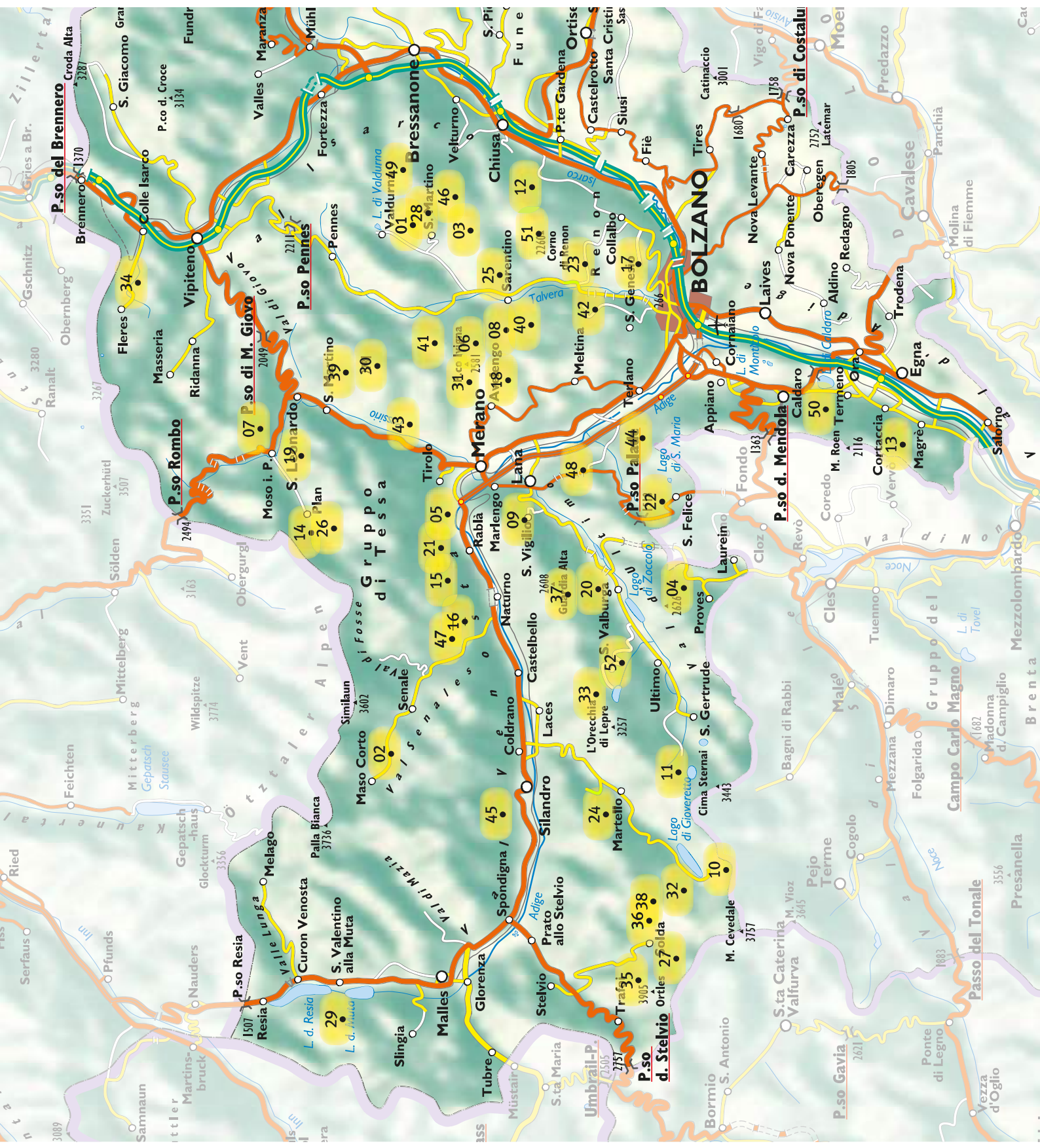




▲ Guide outdoor per l'Alto Adige, le Dolomiti, il Trentino e il Lago di Garda

- incredibili immagini aeree
- con la collaborazione di autori competenti
- dati tecnici dettagliati





P.so del Brennero

P.so Rombo

P.so di M. Giovo

P.so di Tessa

P.so Pallade

P.so d. Mendola

P.so d. Stelvio

P.so di Costalunga

BOLZANO

Merano

Trento

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Isarco

Val di Adige

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Isarco

Val di Adige

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Isarco

Val di Adige

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Isarco

Val di Adige

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Isarco

Val di Adige

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

Val di Non

Val di Sole

Val di Fiemme

L'immagine che emerge da queste pagine è quella di una montagna vissuta intensamente, come esperienza carica di emozione, rispetto e umanità. È il riflesso diretto del modo di vivere l'escursionismo come sperimentato da Fernando Gardini nel corso della sua lunga "carriera": un'attività di autentico piacere, da condividere insieme agli amici, per godere dell'infinito spettacolo della montagna in accordo con i modi e i tempi della natura. Ma anche con i modi e i tempi della vita.

Marco Bassetti
Giornalista, franzmagazine.com



Fernando Gardini è nato a Bolzano nel giugno del 1941.

Amante della montagna, la frequenta in tutte le stagioni accompagnato da più di mezzo secolo da Margherita e quasi sempre da un bel gruppo di amici. I suoi itinerari vengono pubblicati nella rubrica settimanale dedicata alla Montagna dal quotidiano Alto Adige.

Dal 2011 è il responsabile della Biblioteca del Club Alpino Italiano di Bolzano.