



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI BOLZANO

Piazza Erbe 46 – tel 0471 978172
www.caibolzano.it – info@caibolzano.it



23 Agosto 2026 Laghi di Sopranes Gruppo del Tessa

Difficoltà E

L'escursione permette di scoprire i bellissimi laghi che sorgono a Nord di Merano, nel cuore del gruppo del Tessa. Dei 10 totali sarà possibile vederne 6, i più grandi e importanti, effettuando un magnifico giro in alta montagna.

Si parte dall'abitato di **Tirolo** e grazie alla funivia Alta Muta si raggiungono in breve i **masi della Muta**, posti a circa **1360m**. Da qui si percorre il **sentiero 22** che sale ripido nel bosco fino a raggiungere il **ristorante Mutkopf (m 1684)**. Proseguendo si gira a destra nella **Valle di Sopranes** e si percorre il sentiero dei cacciatori, che conduce in leggera salita ai primi due laghi, il **Lago di Vizze** e il **Lago di Casera**. Qui vicino sorge anche l'unico posto di ristoro della zona, la **malga Oberkaser (m 2132)**, dove ci fermeremo al ritorno. Proseguendo si raggiungono il bel **Lago Verde** ed infine l'incredibile **Lago Lungo**, che misura un chilometro circa di lunghezza e quasi 300 metri di larghezza. Infine, se si vorrà, si potranno raggiungere i due **Laghi del Latte**, posti ad oltre **2500m** di quota. Dopo una meritata pausa-pranzo si scende percorrendo gli stessi sentieri. Il percorso è lungo e faticoso ma rimane indimenticabile per il paesaggio selvaggio, maestoso e per i tanti grandi laghi che si possono ammirare.



Sentieri	22, 22A, 25, 6-22, 7	
Punto di partenza:	stazione a monte funivia Alta Muta, m 1360	
Punto di arrivo:	stazione a monte funivia Alta Muta, m 1360	
Quota massima raggiunta:	Laghi del Latte, m 2530	
Dislivello:	in salita m 1200	in discesa m 1200
Ore di cammino effettivo:	6 ore	

Ritrovo e partenza ore 06:45 di domenica 23 Agosto 2026

unicamente da Piazza Vittoria!

Quota di partecipazione: € 5,00

Accompagnatori: Leder Diego (3391732927) e Nardin Silvano.

Trasferimento con mezzi propri.

Pranzo al sacco, ristoro al ritorno presso la Malga Oberkaser

* I soci divideranno le spese del carburante ed eventuale parcheggio con gli autisti.

** Il biglietto della funivia è a carico del socio ad un prezzo di 11,00€ a/r per i residenti (muniti di carta d'identità) o 16,00€ a/r per i non residenti e ognuno lo acquisterà sul posto.

Il socio ha preso visione del regolamento della Commissione Escursionismo sul sito internet del CAI Bolzano o presso la Segreteria o sul libretto attività 2026.