

# Sentieri consigliati



## Informazioni:

ASSOCIAZIONE TURISTICA CHIENES

Via Chienes 4 b

I - 39030 CHIENES

T +39 0474 565245

E-Mail: [info@kiens.bz](mailto:info@kiens.bz)

[www.kiens.bz](http://www.kiens.bz) | [www.tippthek.info/tvkiens](http://www.tippthek.info/tvkiens)

[www.kronplatz.com](http://www.kronplatz.com) | [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)

## Simboli da memorizzare:



Informazioni



Monumento



Punto panoramico



Meraviglia naturale



Punto di ristoro

## Indicazioni d'uso

Tutte le indicazioni presenti in questo dépliant sono state controllate accuratamente dall'Associazione Turistica di Chienes. Se durante le vostre escursioni dovete riscontrare inesattezze o errori, l'Associazione Turistica di Chienes è felice di ottenere indicazioni da parte vostra ([info@kiens.bz](mailto:info@kiens.bz)). L'utilizzo della guida avviene a proprio rischio. Non è prevista alcuna responsabilità per eventuali incidenti e danni.

## Colophon

Curatore: Associazione Turistica Chienes, I-39030 CHIENES, BZ

Testi e concezione: MTM-Mandler Tourismusmanagement | [www.mtm1.at](http://www.mtm1.at)

Layout e impostazione: 2024 © **AP+** artprintplus [www.artprint.bz.it](http://www.artprint.bz.it)

Cartine e profili degli itinerari: TuGA GmbH | [www.tuga.it](http://www.tuga.it)

Immagini: Associazione Turistica Chienes, G. Tauber, E. Krupp,

H. Wisthaler, M. Hinteregger, F. Gerdl

# INDICE

INDICE DELLE ESCURSIONI.....	4
<i>Tutte le escursioni a colpo d'occhio</i>	
SENTIERI TRANQUILLI E CIME PANORAMICHE.....	6
<i>Dalle Alpi del Zillertal alle Dolomiti</i>	
SULLE TRACCE DEGLI ANTICHI ROMANI.....	8
<i>Una passeggiata nella storia</i>	
IL SENTIERO DEI MASI TRA SAN SIGISMONDO E CHIENES..	10
<i>Tradizione contadina e bellezze paesaggistiche</i>	
L'ESCURSIONE CULTURAL-PAESAGGISTICA A FALZES.....	12
<i>Dalla gola di Rio Verde sul sentiero Pfaffensteig fino al laghetto d'Issengo</i>	
IL SENTIERO DELLE FARFALLE A SAN SIGISMONDO.....	14
<i>Prati in fiore, giganti e pietre erratiche</i>	
IL TOUR DELLE MALGHE SOPRA TERENCE.....	16
<i>Scorci di vita contadina in Val Pusteria</i>	
ESCURSIONE SULLA CIMA DI POZZO.....	18
<i>Sul sentiero delle marmotte verso il Lago Verde e sulla cima panoramica</i>	
CIME E LAGHETTI SULL'ALTA VIA DI FUNDRES.....	20
<i>Vista panoramica sopra la Val Pusteria</i>	
PASSEGGIATA LEGGENDARIA SUL KIENBERG.....	22
<i>Di fonti prosciugate e sentieri di pellegrini della popolazione Aurina</i>	
IL SENTIERO DEI MASI DI MONGHEZZO.....	24
<i>Tradizioni e ricordi dei primi insediamenti della Val Pusteria</i>	
NELLA ZONA DELLE MALGHE DELL'ALPE DI RODENGO E LUSON...	26
<i>Altipiani percorribili tra la Val Pusteria e Luson</i>	
L'ALTA VIA DI FUNDRES.....	28
<i>Il più bel sentiero che unisce Vipiteno a Brunico</i>	
ALTRE ESCURSIONI CONSIGLIATE NELLA ZONA.....	35









## *Sentieri tranquilli e cime panoramiche tra le Alpi del Zillertal e le famose Dolomiti*

*Scoprite su sentieri scelti il fascino e la bellezza del paesaggio e della cultura sudtirolese in Val Pusteria. L'Associazione Turistica di Chienes ha scelto per voi le escursioni più belle adatte ad ogni esigenza, le viste più spettacolari e le tradizioni contadine. Il risultato è questa particolare guida turistica ed escursionistica, che con delle brevi descrizioni, semplici grafiche degli itinerari e profili sentieristici dettagliati vi facilita la scelta.*

*Le escursioni proposte sono solo una scelta del grande numero di passeggiate presenti in Val Pusteria. Come in un grande giardino naturale i sentieri portano ai monumenti culturali, lungo i ruscelli di montagna fino a cascate e laghetti cristallini, a prati fioriti e malghe gestite sopra la Val Pusteria. Godetevi i vostri giorni di vacanza all'insegna dell'avventura e fatevi stupire dai segreti di questo paesaggio naturale.*

*Noi – le strutture ricettive di Chienes – vi auguriamo buon divertimento e tanta voglia di passeggiare e scoprire!*



Pagina 8

*Sulle tracce degli antichi romani*



Pagina 10

*Il sentiero dei masi tra San Sigismondo e Chienes*



Pagina 12

*Escursione cultural-paesaggistica a Falzes*



Pagina 14

*Il sentiero delle farfalle a San Sigismondo*



Pagina 16

*Il tour delle malghe sopra Terento*



Pagina 18

*Escursione sulla Cima di Pozzo*



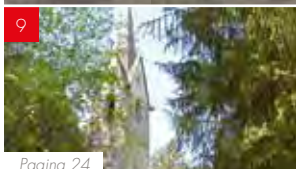
Pagina 20

*Cime e laghetti sull'Alta via di Fundres*



Pagina 22

*Passeggiata leggendaria sul Kienberg*



Pagina 24

*Il sentiero dei masi a Monghezzo*



Pagina 26

*Nella zona delle malghe dell'Alpe di Rodengo e Luson*



Pagina 28

*L'Alta Via di Fundres*

# SULLE TRACCE DEGLI ANTICHI ROMANI

## L'escursione in breve

Difficoltà:	facile
Tempo di percorrenza:	ca. 1 ora e ½
Punto di partenza:	centro del paese di Chienes
Lunghezza:	4,2 km
Dislivello:	ca. 50 m
Punti di ristoro:	Albergo Obermair, Riverhotel Post, Bistro Castel

## Una passeggiata nella storia



Il milio romano

Più di 2000 anni fa la Val Pusteria è stata posta sotto la giurisdizione di Roma. I testimoni della storia antica della provincia Noricum, che era parte del grande regno dei Celti, si trovano ancora oggi lungo la tranquilla passeggiata nel paese di Casteldarne. Una delle pietre miliari meglio tenute, risalenti all'epoca romana, è una colonna alta ca. due metri in pillite di quarzo. Il **milio romano** 🏛️ è stato eretto durante il regno dell'imperatore







Lucio Settimio Severo e delimita la distanza da percorrere fino alla città romana Aguntum presso Lienz, in Austria. Molto interessante è anche lo storico **Castello di Casteldarne** 🏰, eretto nel 1250. Anche i bellissimi recinti in legno e i vecchi muri a secco di Casteldarne hanno un loro particolare fascino. Chi ha tempo di sostare un pò più a lungo può ammirare le malghe e le cime verso nord nelle montagne della Val di Fundres.



Castello e Chiesa Casteldarne

## IL SENTIERO DEI MASI TRA SAN SIGISMONDO E CHIENES

### L'escursione in breve

Difficoltà:	facile
Tempo di percorrenza:	ca. 3 ore
Punto di partenza:	San Sigismondo / Gisse
Lunghezza:	7,3 km
Dislivello:	ca. 380 m
Punti di ristoro:	Hotel Gasserwirt, Albergo Pizzeria Petra, Bonfanti Design Hotel

### Tradizione contadina e bellezza paesaggistica



Formaggi assortiti

L'escursione, con partenza all'angolo Gisse a San Sigismondo lungo pendii soleggiati, offre una visione partecolareggiata della vita contadina nei masi

pusteresi. Durante la passeggiata di 3 ore la strada porta dal fondovalle verso il pendio basato su granito fino su, alle terrazze montane. Tra queste si estendono i boschi di pini, che si stabilizzano nel terreno brullo grazie alle loro radici profonde e tentacolari. Nel paesaggio formato da





ghiacciai, emergono ben visibili le rocce in pillite di quarzo e pietre erratiche di granito. Le terrazze panoramiche nei posti più belli invitano l'escursionista a prolungare il suo riposo. I masi sparsi raccontano con i loro nomi delle tradizioni della cultura e del paesaggio naturale contadini, come ad esempio il maso Decker (da Deckenmachen "carpentiere"), il maso Perchner (da Birkenwald "bosco di betulle"), Friesenbühel (da Frostbühel "colle gelato"), maso Gatscher (cattivo dissodamento), maso Hitthaler (da Hüttental "valle di baracche") oppure il maso Neller (da Cornelius). Da Chienes il sentiero porta nuovamente attraverso il paesaggio contadino di ritorno a San Sigismondo.



Caseificio contadino Gatscher

## ESCURSIONE CULTURAL- PAESAGGISTICA A FALZES


### L'escursione in breve

Difficoltà:	facile-media
Tempo di percorrenza:	ca. 3-4 ore
Punto di partenza:	centro di Chienes
Lunghezza:	11,4 km
Dislivello:	ca. 380 m
Punti di ristoro:	Ristorante Schöneck, Ristorante Lago d'Issengo, Locanda Irenberg, Sportbar Falzes

### Dalla gola di Rio Verde sul sentiero Pfaffensteig fino al laghetto d'Issengo



L'abete colonnare lungo il Rio Verde

Questa passeggiata porta attraverso una stretta gola del Rio Verde fino al **Castel Schöneck** , che si erge maestoso su una roccia. A poca distanza si trova un particolare e raro abete colonnare, che è stato dichiarato monumento naturale e che si erge in cielo come una esile colonna. Dalla collina del castello si segue un antico sentiero dei pellegrini fino alla chiesetta





gotica di Hasenried. In tempi antichi pare ci fosse qui una sacra fonte che regalava ai pellegrini sollievo per le malattie agli occhi. Si prosegue poi sul sentiero **Pfaffensteig** attraverso i campi contadini fino a Falzes. I vecchi muri a secco formano delle delimitazioni naturali del sentiero, si inseriscono bene nel paesaggio armonioso e invitano a fare tranquille soste. Ricordano anche i lavori degli artigiani nelle antiche officine lapidarie presenti in questa zona. Ancora oggi a Falzes si esegue la lavorazione artistica nei sassi di granito. Dal **centro del paese** si prosegue lungo la zona sportiva e si imbecca il sentiero in direzione Irenberg e **laghetto d'Issengo**. Questo laghetto idilliaco è un vero paradiso naturale dove vale la pena fare una sosta prolungata. Nelle immediate vicinanze si trova il giardino delle erbe di Bergila, un gioiello nel suo genere. Nell'ultimo tratto di questa passeggiata si trova la distilleria di olio di pino mugo e come ricompensa una piazzola di sosta fresca e profumata lungo **il Rio Verde**.



Il giardino delle erbe Bergila



## IL SENTIERO DELLE FARFALLE A SAN SIGISMONDO

### L'escursione in breve

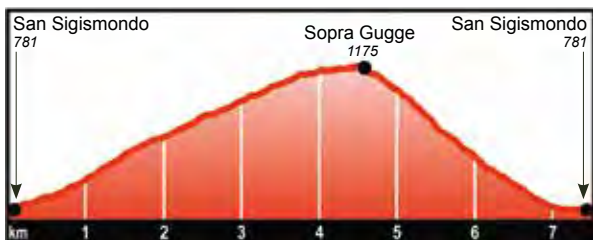
Difficoltà:	facile-media
Tempo di percorrenza:	ca. 2,5-3 ore
Punto di partenza:	San Sigismondo (parcheggio vicino alla chiesa)
Lunghezza:	8,9 km
Dislivello:	ca. 420 m
Punti di ristoro:	Bistro Café zu Treyen

### Prati in fiore, giganti e pietre erratiche



La chiesa di San Sigismondo

I contadini dei masi sparsi sui pendii soleggiati tra San Sigismondo e Terento curano il paesaggio con grande attenzione. Prati fioriti, boschi profumati e vegetazione naturale offrono alle farfalle un habitat ottimale. Già alla partenza vale la pena visitare la bellissima **chiesa in stile gotico di San Sigismondo** 🏰. La chiesa è uno dei più bei monumenti architettonici del Sudtirolo. Menzionata per la prima volta nel 1363, l'attuale edificio è stato eretto dal





1449 al 1489. L'altare maggiore (1440) è uno dei più antichi e importanti altari politici del Sudtirolo.

Nel corso della passeggiata si trovano testimonianze della storia naturale, come le **pietre erratiche** 🪨, oppure i giganti di Casteldarne, che secondo la leggenda hanno fatto crollare il castello Guggenschlössl con grandi massi. Una rovina ricorda questi tempi selvaggi. Anche la **rovina della Aschburg** 🏰 racconta la storia degli antichi signori di Schöneck, che qui si erano ritirati nel casino di caccia.



San Sigismondo

# IL TOUR DELLE MALGHE SOPRA TERENCE

## L'escursione in breve

Difficoltà:	media-impegnativa
Tempo di percorrenza:	ca. 5 ore
Punto di partenza:	parcheggio Winnebachtal (1425 m)
Lunghezza:	12,6 km
Dislivello:	ca. 1000 m
Punti di ristoro:	Rifugio Lago di Pausa, malga Astnerberg Alm

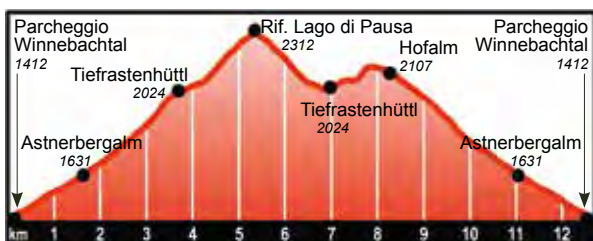
## Scorci di vita contadina in Val Pusteria



La cascata del rio Winnebach

La gestione delle malghe è stata per molti secoli la base di sostentamento della vita contadina in Val Pusteria. Per poter risparmiare il foraggio raccolto nei pressi del maso, i contadini portano una parte del bestiame in malga. Le mucche amano particolarmente l'erba profumata degli alpeggi. Per gli escursionisti i prati lungo

Le mucche amano particolarmente l'erba profumata degli alpeggi. Per gli escursionisti i prati lungo





il versante sud dei monti di Fundres sono un vero paradiso. Già all'inizio si vede il „sasso delle streghe“, intorno al quale fioriscono le leggende. Il sentiero porta di malga in malga fino alla variegata regione alpina. Ad ogni sosta, come p.e. alla malga **Astner Bergalm** 🏠 (1610 m) si possono godere panorami mozzafiato sulle grandiose **cime delle Dolomiti** 📍. Durante l'ascesa si può ammirare la scrosciante **cascata del rio Vena** 🌊, che si lancia lungo le rocce.

Poco prima della malga Lago di Pausa a 2028 m, si raggiunge l'alta via di Fundres, che unisce le cime più alte tra Vipiteno e Bressanone. Dopo un'ulteriore salita si raggiunge la meta dell'escursione con il **Rifugio Lago di Pausa** 🏠 (2312 m), situato sulla riva del cristallino e fresco Lago di Pausa.

La via del ritorno porta lungo l'alta via di Fundres alla **malga Hofalm** 🏠 (2107 m). Lo stretto sentiero richiede sufficiente sicurezza, ma la piccola deviazione è sicuramente indicata. Lungo il rio Winnebach si ritorna al punto di partenza.



Rifugio Lago di Pausa

## ESCURSIONE SULLA CIMA DI POZZO

### L'escursione in breve

Difficoltà:	media-impegnativa
Tempo di percorrenza:	ca. 5-6 ore
Punto di partenza:	parcheggio Gelenke (1610 m)
Lunghezza:	5,7 km
Dislivello:	ca. 980 m
Punti di ristoro:	malga Moarhof-Alm

### Sul sentiero delle marmotte al Lago Verde e sulla cima panoramica



Sentiero delle Marmotte

Questa bellissima gita esaudisce tutti i desideri degli amanti della montagna. Il tour inizia a 1600 m, poco sotto il confine boschivo e dopo ca. un'ora di cammino raggiunge la malga gestita

**Moarhof-Alm** 🍴. Dopo una breve sosta il sentiero ci porta nelle zone di alpeggio della malga Grünbachalm inferiore. Rose alpine, ginepro, bacche, cespugli di mirtilli e azalee di montagna che si accostano alle rocce sono solo alcune delle meraviglie della natura che gli escursionisti possono







ammirare. In un'insenatura si trova tranquillo e solitario il **Lago Verde** 📍. Qui vale la pena sostare a lungo prima di affrontare la salita verso la **Cima di Pozzo** 📍. Arrivati in vetta si apre un bellissimo panorama verso le cime innevate delle Alpi del Zillertal verso nord, le punte delle Vedrette di Ries e gli Alti Tauri ad est. La vista verso sud lascia intravedere le Dolomiti e lontano a ovest si innalzano le cime del gruppo dell'Ortles.

Se si lascia correre lo sguardo all'orizzonte, si riconoscono dettagli e nuove vallate.

Durante la discesa l'escursionista viene accompagnato dal fischio delle marmotte subito prima che spariscono nelle loro numerose tane.



Il Lago Verde a 2259 m

# CIME E LAGHETTI SULL'ALTA VIA DI FUNDRES

## L'escursione in breve

Difficoltà:	media-impegnativa
Tempo di percorrenza:	ca. 4-5 ore
Punto di partenza:	Maso Tierstaller-Hof, Sopra Plata
Lunghezza:	11,0 km
Dislivello:	ca. 900 m
Punti di ristoro:	Malga Plattner Alm

## Vista panoramica sopra la Val Pusteria



Alta via di Fundres

L'Alta via di Fundres attraversa le montagne di Fundres da Vipiteno a Brunico e, superando le cime della Val Pusteria, collega la Val d'Isarco con la Valle Aurina.

Anche se le cime lungo quest'Alta Via poco conosciuta sono situate all'ombra dei picchi innevati delle Alpi del Zillertal e delle imponenti torri delle Dolomiti, vale comunque la pena sceglierle come mete per delle escursioni alpinistiche.

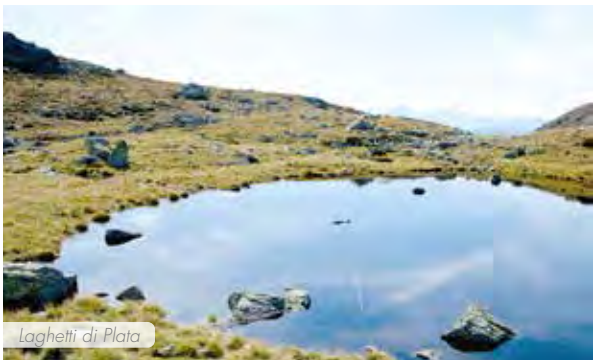
Bisogna calcolare una giornata intera per raggiungere la cima del Monte Sommo da Falzes oppure la cima Plata.





Partendo da Plata il sentiero si snoda inizialmente attraverso il bosco per raggiungere i prati alpini del Stockpfarrer. Poco dopo si segue la demarcazione dell'Alta Via di Fundres sulla larga cresta in direzione Monte Sommo (2398 m). La spettacolare **vista** 📍 sulle fantastiche montagne delle Alpi meridionali tocca il cuore di ogni alpinista. Il terreno roccioso richiede passo saldo e un pò di allenamento, a tratti è necessario anche reggersi saldamente con le mani. A cima Plata (2439 m) si vedono già i famosi picchi delle Alpi del Zillertal, Ötztal e Stubai, le torri rocciose delle Dolomiti e a ovest le cime innevate del gruppo dell'Ortles.

La discesa offre nuovamente un idillio della natura con i **laghetti di Plata** 🌊 a 2250 metri sul livello del mare. Le rose alpine e altri fiori di montagna sono dei veri gioielli per i quali vale la pena fare una sosta. Alla fine dell'escursione si scende su un ripido sentiero nel bosco prima di arrivare al parcheggio presso il maso Tierstaller-Hof.

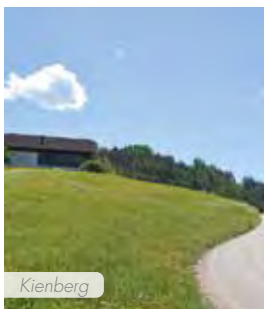


# PASSEGGIATA LEGGENDARIA SUL KIENBERG

## L'escursione in breve

Difficoltà:	facile-media
Tempo di percorrenza:	ca. 3-4 ore
Punto di partenza:	Casteldarne (parcheggio accanto al maso Koflerhof)
Lunghezza:	11,8 km
Dislivello:	ca. 550 m
Punti di ristoro:	Bistro Castel, Alpenrose / Montana, Ristorante Lerchner's / Ronchi

*Di fonti prosciugate e sentieri di pellegrini della popolazione aurina*




*Il Kienberg (1222 m) si erge come un'isola. Quest'altura si è formata come plutonite durante il periodo di formazione delle Alpi. Durante migliaia di anni i ghiacciai hanno poi levigato le antiche masse di magma derivanti dal centro della terra. Oggi il Kienberg è un versante largo e tondeggiante intorno al*

*quale si tessono vecchie leggende e miti. Durante l'escursione sul sentiero del Kienberg da Casteldarne a Mantana*





l'escursionista passa dal maso Plattnerhof. Secondo la leggenda lì un tempo viveva un proprietario dal cuore di pietra, che aveva cacciato un povero mendicante affamato tra gli insulti e le botte. Il mendicante ha maledetto il Kienberg, cosicché tutte le fonti si sono prosciugate. Il punto più alto  del Kienberg si raggiunge a 1222 metri. Dopo una sosta nel piccolo borgo di Mantana, la passeggiata prosegue lungo la vecchia via crucis di ritorno a Casteldarne. Qui vengono ogni anno i pellegrini di Predoi in Vall'Aurina e pregano la "Madonna del grano" che mandi tempo buono e la benedizione per il maso e la stalla. Coloro che amano la pace e i sentieri poco frequentati possono tranquillamente percorrere questa leggendaria passeggiata al Kienberg.



Maso sul Kienberg



## IL SENTIERO DEI MASI A MONGHEZZO

### L'escursione in breve

Difficoltà:	media
Tempo di percorrenza:	ca. 4-5 ore
Punto di partenza:	San Sigismondo (parcheggio vicino alla chiesa)
Lunghezza:	15,4 km
Dislivello:	ca. 600 m
Punti di ristoro:	Locanda Hoferhof, Bistro Café zu Treyen

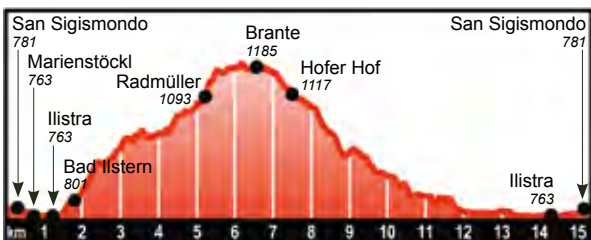
### Tradizioni e ricordi dei primi insediamenti della Val Pusteria



Capella Ilistra

*I masi contadini sul versante sud della Val Pusteria risalgono in parte ai tempi degli insediamenti romani. Dell'antico bagno Ilistern, dal quale un tempo le persone si aspettavano sollievo dall'acqua curativa, non è rimasto più molto. La piccola chiesa nelle immediate vicinanze ha superato meglio i secoli e oggi*

*si può raggiungere dal sentiero dei pellegrini. L'escursione su Monghezzo offre un'ampia panoramica del duro lavoro*





dei contadini di montagna. Spesso i vecchi nomi delle case indicano l'attività dei proprietari, come per esempio il nome "Vögler", che ricorda la vecchia tradizione tirolese della cattura degli uccelli. A metà strada c'è la possibilità di sostare presso la locanda "Hofer-Hof" 🍴📍 a 1112 m di altezza. Proseguendo si incontra una piccola cappella 🏛️ restaurata che ricorda un antico eremo accanto al maso Getzenberger Hof. Anche il nome "Kustoler Hof" riporta all'insediamento romano e significa "fortificazione". Il milio romano 🏛️ sul lato ovest del paese di Casteldarne è un ulteriore testimone dell'antica storia dell'insediamento di Chienes.



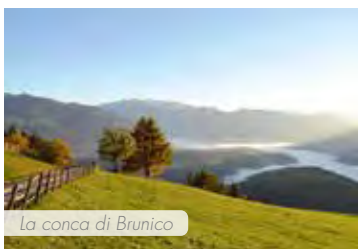
Locanda Hofer Hof

# NELLA ZONA DELLE MALGHE DELL'ALPE DI RODENGO E LUSON

## L'escursione in breve

Difficoltà:	media
Tempo di percorrenza:	ca. 4-5 ore
Punto di partenza:	Località Elle parcheggio Kreuzner (1481 m)
Lunghezza:	10,6 km
Dislivello:	ca. 680 m
Punti di ristoro:	Albergo Häusler, rifugio Starkenfeld, Rifugio Rastner, Malga Walderalm

## Altipiani percorribili tra la Val Pusteria e Luson



La conca di Brunico

La zona della cresta di Luson è molto ampia e le malghe offrono molteplici possibilità di fare escursioni. Una bellissima passeggiata con una vista spettacolare por-

tata dalla località di Elle sulla vetta di Cima Lasta (2147 m). La salita dura un'oretta e parte dal parcheggio sopra il maso Kreuznerhof (1481 m) attraverso le zone boschive





lungo la malga Walder-Alm fino alla **cima del Burgstall a 2194 m** 📍. Qui si apre una grandiosa vista panoramica nella conca di Brunico, le cime biancheggianti del gruppo delle Vedrette di Ries a nord e gli altipiani della malga di Luson. Su sentieri pressoché pianeggianti l'escursionista può ammirare lo stupendo **alpeggio con le malghe** 🏠 e con i pittoreschi laghetti che si estendono tra il Burgstall e il rifugio Rastner. I contadini curano la tradizione centenaria della cultura del bestiame e offrono dei pittoreschi punti di ristoro. Questi posti venivano frequentati però già molto prima da gruppi medievali di cacciatori, come dimostrano dei reperti di oggetti in pietra focaia. Le ampie e bellissime distese di malghe invitano al riposo e alla meditazione. Per una sosta prolungata si consigliano le varie **baite sulla malga Starkenfeldalm oppure il rifugio Rastner** 🍴. Sulla via del ritorno lungo la malga Lofa-Alm e la malga Moas-Alm, il sentiero attraversa la gola del **rio Burger** 🏞️, prima che l'escursionista ritorni lungo la strada forestale al punto di partenza a Elle.



La malga di Luson

## L'ALTA VIA DI FUNDRES

### *L'escursione in breve*

Difficoltà:	media-impegnativa (allenamento, buona condizione, passo sicuro)
Tempo di percorrenza:	ca. 5-6 giorni
Punto di partenza:	Prati presso Vipiteno / Valle Isarco
Punto di arrivo:	San Giorgio presso Brunico o Chienes / Val Pusteria
Lunghezza:	68,0 km
Dislivello:	ca. 5600 m
Strutture alberghiere specializzate per escursionisti:	Valserhof, Tratterhof, Tauber's Bio Vitalhotel, Drumlerhof

### *Il più bel sentiero che unisce Vipiteno a Brunico*

*Il supertour alpino è una via unica che attraversa la natura incontaminata e allo stato puro con un panorama da cartolina. Molti alpinisti appassionati di escursioni prolungate indicano l'alta Via di Fundres come una delle più belle tra la Valle Isarco e la Valle Aurina.*



Cima di Pozzo





Alta Via di Fundres

Ciò che è l'Alta Via di Merano per l'ovest della nostra regione, è l'Alta Via di Fundres, con i suoi 70 km per la Val Pusteria. Bisogna superare ben 5600 metri di dislivello in 6 giorni di cammino, quindi sono necessari passo sicuro e buona condizione fisica se si vogliono superare le cime solitarie, le creste e le forcelle. Il passaggio (attrezzato) più difficile è la Gaisscharte, il punto più alto viene raggiunto alla forcella Rauhtaljoch a 2808 m di altitudine.



Genziana primavera



Alta Via di Fundres

Anche se lungo il percorso ci sono possibilità di pernottamento e sufficienti punti di ristoro e rifugi, è comunque necessaria una buona attrezzatura e resistenza.

Si parte dal paese di Prati a ovest di Vipiteno. A sud della Val di Vizze il primo giorno si sale fino alla malga **Simile Mahdt-Alm** 🍴, dove si passa la prima notte.

La seconda tappa raggiunge già il primo Tremila con il Picco della Croce (3132 m). Il **rifugio Bressanone** 🍴 offre l'opportunità di sosta e pernottamento. Siccome le montagne di Fundres sono incastrate tra le cime innevate delle Alpi del Zillertal e le torri di roccia delle Dolomiti, si trovano un pò all'ombra di queste vette. Ma non per questo sono meno suggestive, e costituiscono sentieri da sogno poco frequentati dalle masse. Già il bivacco Brenninger con i suoi 8 posti letto non può ospitare grandi masse di escursionisti e qui, al termine della terza tappa, ognuno deve provvedere da solo al proprio sostentamento.



Il quarto giorno l'Alta Via di Fundres raggiunge uno dei suoi punti più alti, i ghiacciai del Gran Pilastro, un contrafforte a sud delle Alpi del Zillertal, mostra il suo aspetto alpino. Anche se il sentiero verso il Weißsteinkar e la forcella Gaisscharte (2700 m) è molto faticoso, alla fine aspetta il rifugio Ponte di Ghiaccio 🍴🍷 con la sua ottima cucina che ripaga della fatica fatta.

Il 6. giorno ci porta su un lungo cammino dalla Cima Ponte di ghiaccio lungo le malghe di Fundres al Rifugio Lago di Pausa 🍴🍷. Lungo sentieri stretti, attraverso ripidi pendii e sui grandi massi sotto la forcella Hochsägescharte vale la pena gettare lo sguardo sul massiccio delle Alpi del Zillertal. Alle malghe Gruipa-Alm 🍴🍷 o Gampishütte 🍴🍷 si possono recuperare le energie perse.

L'escursionista può pernottare nel rifugio Lago di Pausa, sopra la Val Pusteria, con una vista fantastica sulla malga di Luson e le cime imponenti delle Dolomiti.

Molto più riposante, ma comunque ancora situato nella zona alpina, è l'ultimo tratto dell'Alta Via di Fundres. Solo sulla cresta nord del Sambock e sulla cima Bärental troviamo ancora terreno roccioso, per il resto si prosegue su pendii erbosi fino a Brunico. La discesa porta lungo sentieri d'alpeggio verso valle, di nuovo su prati fioriti prima di terminare il lungo tour presso il maso Kofler-Bauer am Kofl sopra Falzes oppure in direzione San Giorgio.



Descrizioni dettagliate del tour:

[www.sentres.com/it/trekking/alta-via-di-fundres-percorso-completo](http://www.sentres.com/it/trekking/alta-via-di-fundres-percorso-completo)  
[www.alto-adige.com](http://www.alto-adige.com)

Cartine topografiche: Tabacco 1:25.000, fogli 038, 037, 033

# BUONO A SAPERSI

5 giorni - 5 tappe per escursionisti esperti sull'Alta Via di Fundres

**1° giorno:** Prati (964 m) – malga Simile Mahdalm (2011 m)

Punto più alto: passo di Trens (2205 m)  
Lunghezza: 12,3 km | Tempo di percorrenza: ca. 6 ore  
Salita: 1450 m d.d. | Discesa: 400 m d.d.  
Pernottamento: malga Simile Mahdalm  
T +39 0472 647 162

**2° giorno:** Malga Simile Mahdalm (2011 m) – Rifugio Bressanone (2344 m)

Punto più alto: forcella Rauhtaljoch (2808 m)  
Lunghezza: 8,8 km | Tempo di percorrenza: ca. 4 ore  
Salita: 800 m d.d. | Discesa: 470 m d.d.  
Pernottamento: Rifugio Bressanone  
T +39 0472 547 131

**3° giorno:** Rifugio Bressanone (2344 m) – Rifugio Ponte di Ghiaccio (2545 m)

Punto più alto: forcella Gaisscharte (2700 m)  
Lunghezza: 14,6 km | Tempo di percorrenza: ca. 8 ore e ½  
Salita: 1400 m d.d. | Discesa: 1200 m d.d.  
Pernottamento: Rifugio Ponte di Ghiaccio  
T +39 0474 653 230, M +39 340 660 47 38

**4° giorno:** Rifugio ponte di ghiaccio (2545 m) – Rifugio Lago di Pausa (2312 m)

Punto più alto: forcella Hochsäge (2650 m)  
Lunghezza: 13,6 km | Tempo di percorrenza: ca. 6 ore e ½  
Salita: 920 m d.d. | Discesa: 1150 m d.d.  
Pernottamento: Rifugio Lago di Pausa  
M + 39 334 989 63 70

**5° giorno:** Rifugio Lago di Pausa (2312 m) – San Giorgio (823 m)

Punto più alto: Cima Bärentaler (2450 m)  
Lunghezza: 18,6 km | Tempo di percorrenza: ca. 8 ore  
Salita: 880 m d.d. | Discesa: 2370 m d.d.  
Pernottamento: maso Kofler am Kofl T +39 0474 528 161  
oppure hotel a Chienes



*Tutti i percorsi escursionistici nella  
regione turistica Plan de Corones*



[www.kronplatz.com/it/attivita/escursioni-regione-turistica](http://www.kronplatz.com/it/attivita/escursioni-regione-turistica)











# ALTRE ESCURSIONI CONSIGLIATE NELLA ZONA

**1** *Il Sentiero dei masi* Fundres  
[www.riopusteria.it/it/area-vacanze/val-di-fundres/sentiero-dei-masi](http://www.riopusteria.it/it/area-vacanze/val-di-fundres/sentiero-dei-masi)

Difficoltà: facile  
Distanza: 6 km  
Durata: 2 ore  
Dislivello: 250 m



**2** *Sentiero archeologico panoramico* San Lorenzo  
[www.bruneck.com/it/activity/sentiero-archeologico-panoramico\\_4939](http://www.bruneck.com/it/activity/sentiero-archeologico-panoramico_4939)

Difficoltà: facile  
Distanza: 5 km  
Durata: 1 ora e 45 min  
Dislivello: 65 m



**3** *Escursione: Antermoia–Alfarëi–Forcella de Lijun*  
[www.sanvigilio.com/it/activity/escursione-estiva-antermoia-alfar-i-forcella-de-lijun-monte-muro-antermoia\\_5042](http://www.sanvigilio.com/it/activity/escursione-estiva-antermoia-alfar-i-forcella-de-lijun-monte-muro-antermoia_5042)

Difficoltà: media–impegnativa  
Distanza: 11,4 km  
Durata: 4 ore  
Dislivello: 842 m



**4** *Escursione ai prati di Rit* San Vigilio di Marebbe  
[www.sanvigilio.com/it/activity/escursione-estiva-ai-prati-di-rit\\_5113](http://www.sanvigilio.com/it/activity/escursione-estiva-ai-prati-di-rit_5113)

Difficoltà: media–impegnativa  
Distanza: 13,3 km  
Durata: 4 ore e 17 min  
Dislivello: 762 m



**5** *Escursione alle piramidi di terra*  
(compreso lo stesso percorso al ritorno) Perca/Vila di Sopra  
[www.bruneck.com/it/activity/escursione-alle-piramidi-di-terra\\_4942](http://www.bruneck.com/it/activity/escursione-alle-piramidi-di-terra_4942)

Difficoltà: facile  
Distanza: 3,2 km  
Durata: 1 ora e 10 min  
Dislivello: 140 m



**6** *Tour alpino al monte "Geige" presso Montassilone* *Gais*

[www.bruneck.com/it/activity/tour-alpino-al-monte-geige-presso-montassilone\\_5119](http://www.bruneck.com/it/activity/tour-alpino-al-monte-geige-presso-montassilone_5119)

Difficoltà: impegnativa  
Distanza: 9,4 km  
Durata: 4 ore e 30 min  
Dislivello: 810 m



**7** *Sentiero panoramico: Rasun di Sotto-Redensberg-Masi Raut* *Valle Anterselva*

[www.antholzertal.com/it/activity/sentiero-panoramico-rasun-di-sotto-redensberg-masi-raut\\_4954](http://www.antholzertal.com/it/activity/sentiero-panoramico-rasun-di-sotto-redensberg-masi-raut_4954)

Difficoltà: media  
Distanza: 9,6 km  
Durata: 3 ore  
Dislivello: 426 m



**8** *Giro Panoramico Dolomiti* *Rasun/Valdaora*

[www.olang.com/it/activity/giro-panoramico-dolomiti\\_4955](http://www.olang.com/it/activity/giro-panoramico-dolomiti_4955)

Difficoltà: media  
Distanza: 9 km  
Durata: 3 ore  
Dislivello: 555 m



**9** *Escursione per famiglie Valdaora di Sopra-Malga Angerer* *Valdaora*

[www.olang.com/it/activity/escursione-per-famiglie-valdaora-di-sopra-malga-angerer\\_5016](http://www.olang.com/it/activity/escursione-per-famiglie-valdaora-di-sopra-malga-angerer_5016)

Difficoltà: media  
Distanza: 4 km  
Durata: 2 ore  
Dislivello: 304 m



**10** *Escursione vista 2 laghi* *Valle Anterselva*

[www.antholzertal.com/it/activity/escursione-vista-2-laghi\\_5232](http://www.antholzertal.com/it/activity/escursione-vista-2-laghi_5232)

Difficoltà: media  
Distanza: 11,2 km  
Durata: 3 ore e 40 min  
Dislivello: 678 m







DOLOMITES · ITALY  
**Kronplatz**  
PUSTERTAL · PLAN DE CORONES

ASSOCIAZIONE TURISTICA CHIENES

Via Chienes 4b | I-39030 Chienes

T +39 0474 565 245

info@kiens.bz



**kiens.bz**



**kronplatz.com**