

Melanie Marmsaler · Julia Schwärzer · Anita Maria Zonta

# ESCURSIONI con il cane in Alto Adige

65 itinerari dalla Val Venosta  
alle Dolomiti



**TAPPEINER.**



### Val Venosta

1	Lago di San Valentino alla Muta . . . . .	18
2	Da Slingia al Lago Sesvenna e al Lago di Furcia . . . . .	20
3	Ai Piani di Malettes sopra Malles . . . . .	22
4	Il Ganglegg e la roggia di Sluderno . . . . .	24
5	Ai Laghi di Saldura in Val di Mazia . . . . .	26
6	Escursione in fondo alla Val Martello . . . . .	28
7	La Malga Lyfialm in Val Martello . . . . .	30
8	Ai Laghi Flim in Val Martello . . . . .	32
9	Al Rifugio Serristori a Solda . . . . .	34
10	Lungo la roggia di Ciardes fino a Castel Juval . . . . .	36
11	Da Castelbello al Lago Zirmtal . . . . .	38

### Merano e dintorni

12	Al Lago Nero in Alta Val Passiria . . . . .	42
13	Alla Malga Faglsalm e al Lago Faglssee . . . . .	44
14	Da Plan al Lago Erensee . . . . .	46
15	La Gola del Passirio . . . . .	48
16	Merano 2000 e il Lago di San Pancrazio . . . . .	50
17	Monte S. Vigilio e la Malga Bagno dell'Orso . . . . .	52
18	Ai Tre Laghi e al Lago Falcomai in Val d'Ultimo . . . . .	54
19	Sentiero dei masi in Val d'Ultimo e i larici secolari . . . . .	56
20	Ai Laghi del Covolo . . . . .	58
21	Al Lago Seefeldsee in Val d'Ultimo . . . . .	60
22	Tour dei laghi in fondo alla Val d'Ultimo . . . . .	62
23	Monzoccolo – Salto . . . . .	64
24	Tour al "Knottnkino" a Verano . . . . .	66

### Bolzano e dintorni

25	Gli Omini di pietra in Val Sarentino . . . . .	70
26	Da Reinswald al Lago Getrum . . . . .	72
27	Sull'Altipiano del Renon . . . . .	74
28	La Cieloronda sul Renon . . . . .	78
29	Il Tour dei tre castelli di Appiano . . . . .	80
30	La Valle di Primavera presso il Lago di Monticolo . . . . .	82
31	Breve tour al Lago Göller ad Aldino . . . . .	84
32	Ai Denti di Cavallo e alle Rovine di Castelchiaro . . . . .	86

33	Il Sentiero del Gewürztraminer . . . . .	88
34	Al Monte Cucul passando per la Malga Cislun . . . . .	90
35	La Gola del Bletterbach ad Aldino . . . . .	92

### Valle Isarco e Alta Valle Isarco

36	Le Cascate di Barbiano . . . . .	96
37	Tour sull'Alpe di Villandro . . . . .	98
38	Sul Sentiero del Castagno verso Velturmo . . . . .	100
39	In alto sopra Bressanone . . . . .	102
40	In cammino sulla Plose . . . . .	104
41	Escursione alla chiesetta di San Cirillo, Bressanone . . .	108
42	Il Lago di Pontelletto presso Le Cave . . . . .	110
43	Ai Laghi Gelati a Scaleres . . . . .	112
44	Lungo il Sentiero Roander fino a Castel Pietra . . . . .	114
45	Tour ad alta quota al Rifugio Venna alla Gerla . . . . .	116
46	Da Smudres salendo alla Malga Prantneralm . . . . .	118
47	Al Rifugio Cremona alla Stua in Val di Fleres . . . . .	120

### Val Pusteria e Dolomiti

48	Grande escursione circolare di Laranza . . . . .	124
49	Alle Panche delle Streghe sulla Bullaccia . . . . .	126
50	Alla Malga Rauchhütte sull'Alpe di Siusi . . . . .	128
51	Tour circolare dei rifugi in Val Gardena . . . . .	130
52	La Gola della Rienza e il Castello di Rodengo . . . . .	132
53	Al Lago e al Rifugio Ponte di Ghiaccio a Fundres . . . . .	134
54	Sulla Strada dei Mulini fino alla Malga Vaciarà . . . . .	136
55	Rifugi Fanes e Lavarella . . . . .	138
56	Alle malghe Bizat e Holzerböden in Valle Aurina . . . . .	140
57	Alla Malga Durra e alla Malga dei Dossi . . . . .	142
58	Alla Malga Kumpflalm e alla cascata Klammbach . . . . .	144
59	Al Lago Obersee sul Passo Stalle . . . . .	146
60	Dalla Malga Stolla al Rifugio Vallandro . . . . .	148
61	Tour circolare nelle Dolomiti . . . . .	150
62	Escursione invernale all'Alpe di Nemes . . . . .	152
63	Al Lago di Carezza e al Passo di Costalunga . . . . .	154
64	Alla Baita del Cacciatore sul Monte Elmo . . . . .	156
65	Munt da Rina . . . . .	158



1



## IL LAGO DI SAN VALENTINO ALLA MUTA



### DATI TECNICI

#### Punto di partenza/arrivo

San Valentino alla Muta-  
St. Valentin a. d. Haide, 1470 m

#### Tempo di percorrenza

1 ½ ora

#### Lunghezza complessiva

5 km

#### Dislivello in salita/discesa

127 m

#### Acqua



#### Grado di difficoltà



Idillio naturale per amanti della natura in cerca di tranquillità

*Facile e affascinante escursione in Alta Val Venosta, consigliata a grandi e piccini.*

**Arrivo al punto di partenza:** attraverso la Val Venosta fino a S. Valentino alla Muta. Parcheggiare di fronte all'Albergo Alpenrose.

**Itinerario:** a sud del Lago di Resia, il più famoso bacino artificiale dell'Alto Adige, si estende il meno noto Lago di San Valentino alla Muta con il suo magnifico biotopo. Partendo dal parcheggio di fronte all'Albergo Alpenrose, si seguono le indicazioni "Giro del lago" con la marcatura n° 1, quasi esclusivamente pianeggiante. In parte, si procede su ponticelli in legno e un sentiero sterrato lungo la palude e il canneto, in parte, anche lungo la pista ciclabile, dove è necessario prestare attenzione e superare una breve salita. Alcune panchine girevoli in legno invitano a concedersi una sosta sul sentiero

lungo la riva, ammirando la fauna di questo bacino alpino naturale di circa 89 ettari e 15 m di profondità. Un tempo noto come "Lago dei Certosini", è stato di proprietà del monastero di Senales fino al 1782. Secondo la leggenda, in alcune buche di ghiaccio sulla riva verso la montagna viveva il drago Eisi, custode del lago. Una bacheca rivela che, inserendo la mano in una di queste, si avverte l'alito freddo del drago. Altre piccole bacheche intorno all'idilliaco specchio d'acqua forniscono dettagli interessanti su fauna, flora e paesaggio.

**Variante:** se il giro del lago non è sufficiente o siete alla ricerca di un'immensa pace e desiderate staccare la spina dalla quotidianità, potete recarvi a Piavenna (1 ora; marcatura n° 3), un piccolo insediamento di 50 abitanti raggiungibile anche in auto. Qui, oltre al Maso Santner Hof sorge la tenuta di Piavenna con il suo frontone merlato e le torrette angolari. Sul sentiero n° 5 si sale alla Malga Piavenna-Plawenner Alm (2003 m; nessun servizio di ristoro); leggera ascensione su un sentiero sterrato. Ritorno lungo il medesimo itinerario.

## CURIOSITÀ

In passato, nelle buche di ghiaccio s'immagazzinava per lungo tempo il pesce.





### DATI TECNICI

#### Punto di partenza/arrivo

Transacqua-Ennewasser,  
Martello, 1200 m

#### Tempo di percorrenza

7 ore

#### Lunghezza complessiva

11 km

#### Dislivello in salita/discesa

1400 m

#### Acqua



#### Grado di difficoltà



### Bellezze solitarie

*Incantevole tour impegnativo alla volta dei Laghi Flim in Val Martello.*

**Arrivo al punto di partenza:** attraverso la Val Venosta fino a Laces-Laces, dove si svolta in Val Martello, per poi parcheggiare a Transacqua di fronte alla Pensione Tannenheim. Posti auto limitati; nessun parcheggio "ufficiale".

**Itinerario:** da Transacqua si sale sul ripido sentiero 2 attraverso il bosco Flim fino al Bärenplatt (croce del tempo e area per grigliate con vista panoramica) e poi alla Malga Untere Flimalm (1890 m; 2 ore dal punto di partenza; nessun servizio di ristoro). Dopo un'altra ora di strette e ripide serpentine attraverso un terreno a gradoni tra i massicci rocciosi si raggiunge la Malga Obere Flimalm (2235 m; nessun servizio di ristoro). Qui, si sale sul sentiero 18 (indicazione "Malga Soyalm") fino al Lago Flim Inferiore-Unterer Flimsee

(20 minuti ca.). In questo tratto la marcatura è un po' confusa: per imboccare il sentiero giusto e raggiungere il lago senza perdere l'orientamento, salire diritto dietro il rifugio. Il lungo Lago Flim Inferiore (2371 m), dalle acque turchesi e cristalline, si estende immerso negli scarni terreni dell'alpeggio della malga superiore. Dopo una breve sosta, si consiglia di seguire la marcatura 18 fino al Lago Flim Superiore-Oberer Flimsee (2563 m). La vista mozzafiato sul bacino sottostante premia l'impegno per l'ascensione con panorami che, altrimenti, si possono ammirare solo grazie alle riprese aeree. Il Lago Flim Superiore, adagiato in un'area rocciosa, è un po' più piccolo, ma notevolmente più profondo e con il suo blu intenso e cristallino non è da meno in quanto a fascino e bellezza. Anche qui le aree pianeggianti lungo la riva invitano a concedersi una sosta. I Laghi Flim, annoverati tra quelli alpini meno conosciuti dell'Alto Adige, sono una vera chicca per tutti coloro che in montagna desiderano soprattutto immergersi nel benessere di una pace solitaria. Ritorno (circa 3 ore) sul sentiero dell'ascensione.

## CURIOSITÀ

Il particolare fascino dei solitari Laghi Flim viene creato da una roccia chiara con una lucentezza argentea, dovuta ai cristalli di mica.





## DATI TECNICI

### Punto di partenza/arrivo

Stazione a valle Grünboden,  
Plan-Pfelders, Passiria, 1600 m

### Tempo di percorrenza

4 ore

### Lunghezza complessiva

10 km

### Dislivello

in salita: 550 m

in discesa: 930 m

### Acqua



### Grado di difficoltà



## Scorrazzando sull'alpeggio alla volta di un lago dell'Alta Val Passiria

*Dal tradizionale paesino alpino di Plan si sale al Lago Erensee e ai pascoli estivi della razza Grigio Alpina, orgoglio degli agricoltori della Val Passiria.*

**Arrivo al punto di partenza:** da Merano attraverso la Val Passiria fino a Plan. In alternativa, passando per Vipiteno e Passo Giovo. Parcheggiare presso la stazione a valle cabinovia Grünboden.

**Itinerario:** con la cabinovia si sale (400 m di dislivello) comodamente e in pochi minuti da Plan-Pfelders al Rifugio Grünboden, il primo ristoro di questo tour, che sorge a 2000 m d'altitudine e rappresenta il punto di partenza dell'escursione circolare. Chi preferisce camminare, a Plan deve seguire la marcatura n° 5 fino al rifugio (tempo supplementare: 1 ora e ½), dove ha inizio il magnifico sentiero panoramico che, sui pendii e successivamente moderatamente in discesa, conduce in tre quarti d'ora verso

l'interno della valle fino alla Malga Faltschnal (o Falschnalalm; 1875 m), secondo ristoro del tour. Sopra il rifugio, il sentiero n° 7 (in parte ripido) sale in circa un'ora e mezza al Lago Erensee (o Ehrensee), che si estende in una conca a circa 2300 m d'altitudine ed è circondato da cardi ed eriofori. Sulla riva pascolano i capi di Grigio Alpina. Dopo avere fatto ritorno alla Malga Faltschnal, si segue la marcatura 4 (½ ora), scendendo a Lazins. Dall'omonimo maso (1772 m; terza possibilità di sosta), è possibile procedere ancora per mezz'ora verso l'interno della valle fino alla Malga Lazins (1858 m; ristoro) o fare ritorno verso l'esterno della valle a Plan, seguendo la strada forestale (n° 8) o il sentiero 24 (facile) sul versante sinistro della vallata. Il sentiero 24 costeggia l'Albergo Zeppichl. Quest'escursione circolare può essere percorsa anche in senso contrario.

**Variante:** il sentiero escursionistico n° 8 conduce (1 ora buona) sulla strada forestale da Plan alla Malga Lazins. In inverno, questo percorso (adatto alle carrozine) è perfetto per una facile escursione nel paesaggio innevato.

## CURIOSITÀ

In Alto Adige, la Grigio Alpina viene allevata dal 1949 come rara razza di animali utili. Questi robusti capi dal duplice impiego (latte e carne) sono particolarmente adatti alle condizioni dell'arco alpino.





## DATI TECNICI

**Punto di partenza/arrivo**

Stazione a monte della funivia  
Monte S. Vigilio-Vigiljoch,  
1489 m

**Tempo di percorrenza**

3 ore

**Lunghezza complessiva**

10 km

**Dislivello in salita/discesa**

467 m

**Acqua****Grado di difficoltà**

≡ / ≡ ≡

## La particolare energia della collina del bel tempo

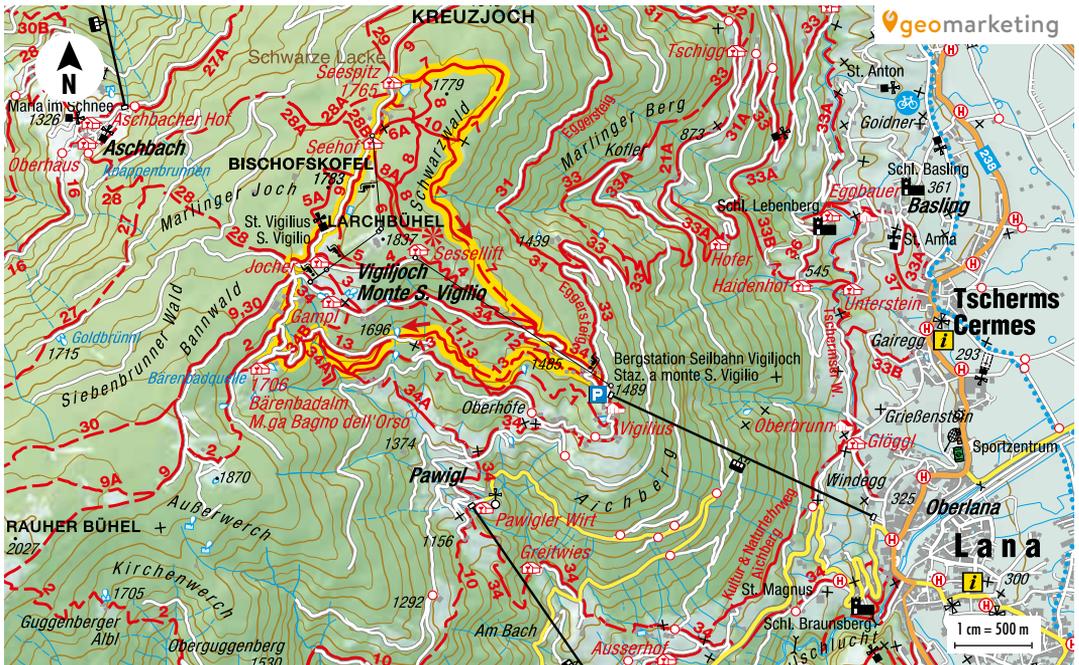
*Malga Bagno dell'Orso, Chiesetta di S. Vigilio e Gola di Lana: mistiche oasi ricche di panorami e dominate dalla natura.*

**Arrivo al punto di partenza:** da Bolzano o Merano fino a Lana. Parcheggiare presso la stazione della funivia Monte S. Vigilio.

**Itinerario:** con l'impianto di risalita si raggiunge la stazione Monte S. Vigilio (1489 m). Sulla cima di Lana (chiusa al traffico) si segue inizialmente la marcatura 34 in direzione di Monte S. Vigilio e dopo circa 10 minuti s'imbocca il sentiero n° 13 (successivamente 34A e 34B) e quello per la Malga Bagno dell'Orso-Bärenbadalm (1706 m). Il percorso, sempre leggermente in salita, attraversa il bosco e si snoda su strade forestali, fino a raggiungere la malga (1 ora). Al termine di una breve sosta, durante la quale si può ammirare il magnifico paesaggio sull'altipiano di Merano, si sceglie il sentiero n° 2 diretto a Monte S. Vigilio (1750 m), che si raggiunge dopo 20 minuti su

un tracciato nel bosco moderatamente ripido. Lassù troneggia la Chiesetta di S. Vigilio, una delle più in quota: menzionata per la prima volta nel 12° secolo, viene chiamata la “chiesa del bel tempo” dagli abitanti che al suo interno pregano per essere risparmiati dai temporali. Dopo una breve visita, durante la quale il cane deve attendere fuori, si prosegue in direzione del Ristorante Seespitz (1765 m; marcatura n°9), oltrepassando il Laghetto Schwarze Lacke, un biotopo ricco di canneti. Sul n°7 (sentiero panoramico) e successivamente sul 34 si fa ritorno alla stazione a monte della funivia.

**Variante:** nei pressi della stazione a valle una passeggiata rinfrescante su ponticelli in legno e ponti sospesi attraverso il bosco ombreggiato conduce nelle profondità della Gola di Lana-Gaulschlucht, un affascinante monumento naturale, in cui trascorrere una mezz’ora all’insegna dell’acqua e delle emozioni. Attenzione: quando vengono aperte le chiuse della piccola centrale elettrica, il livello dell’acqua sale improvvisamente.





## BOLZANO E DINTORNI

25	Gli Omini di pietra in Val Sarentino . . . . .	70
26	Da Reinswald al Lago Getrum . . . . .	72
27	Sull'Altipiano del Renon . . . . .	74
28	La Cieloronda sul Renon . . . . .	78
29	Il Tour dei tre castelli di Appiano . . . . .	80
30	La Valle di Primavera presso il Lago di Monticolo . . . . .	82
31	Breve tour al Lago Göller ad Aldino . . . . .	84
32	Ai Denti di Cavallo e alle Rovine di Castelchiaro . . . . .	86
33	Il Sentiero del Gewürztraminer . . . . .	88
34	Al Monte Cucul passando per la Malga Cislun . . . . .	90
35	La Gola del Bletterbach ad Aldino . . . . .	92





### DATI TECNICI

**Punto di partenza/arrivo**  
quartiere di Betlemme, Ter-  
meno

**Tempo di percorrenza**  
1 ½ ore

**Lunghezza complessiva**  
3,5 km

**Dislivello in salita/discesa**  
155 m

**Acqua**



**Grado di difficoltà**



### Tradizione e gusto

*“Il vino è la luce del sole tenuta insieme dall’acqua”, affermava Galileo. Questo sentiero didattico è dedicato al più apprezzato vino bianco altoatesino.*

**Arrivo al punto di partenza:** da Bolzano, proseguire fino a Termeno sulla Strada del Vino nella Bassa Atesina. Parcheggiare in paese.

**Itinerario:** Il punto di partenza di questa rilassante escursione è il pittoresco quartiere di Betlemme, dove un caratteristico cartello su un muro di pietra accoglie i visitatori e indica loro il cammino. Questo sentiero tematico si snoda ad anello attraverso l'affascinante paesaggio antropizzato, quasi mediterraneo, della tradizionale regione vinicola di Termeno. Non lontano dal punto di partenza, si apre un'invitante area di sosta, perfetta per un picnic al termine della passeggiata. Seguendo le indicazioni *Sentiero del Gewürztraminer*, si percorrono vi-

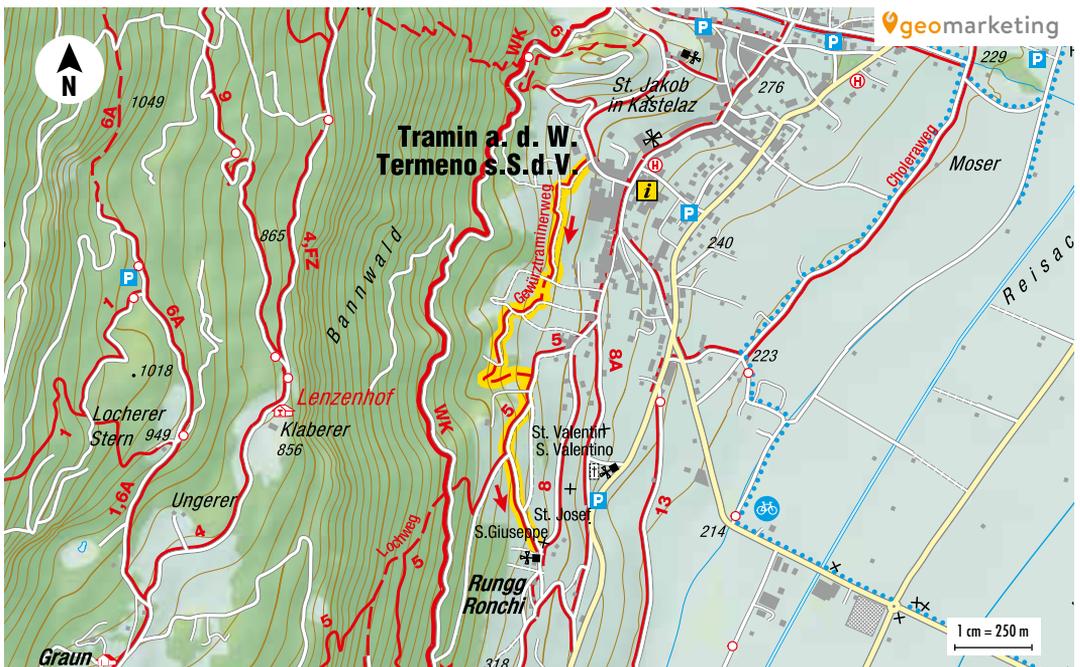
gneti e boschi sopra il paese, raggiungendo in un'ora e mezza, dopo circa 3,5 km, il quartiere Ronchi a sud, da cui il sentiero riconduce al punto di partenza.

Lungo il tracciato, gli escursionisti sono accompagnati da suggestivi panorami sulla Mendola e sul pittoresco paese vinicolo di Termeno. Tuttavia, questo tour circolare non offre solo attrazioni paesaggistiche, ma anche affascinanti monumenti artistico-culturali armoniosamente inseriti nell'ambiente circostante, che fungono da interessanti spunti di riflessione sulla storia di quest'apprezzato e tradizionale vino altoatesino.

**Suggerimento:** Quest'escursione è particolarmente consigliata in due particolari momenti dell'anno: in primavera, quando tra i vigneti sbocciano numerosi tulipani colorati e i meli sono in piena fioritura, e in autunno, quando l'uva matura adorna le viti, le cui foglie si tingono di mille colori.

## CURIOSITÀ

Il Gewürztraminer, speziato, lievemente acido, intensamente fruttato e corposo, è un vino tradizionale dell'Alto Adige che gode di grande popolarità. Il vitigno, molto esigente dal punto di vista pedoclimatico, viene coltivato in Alto Adige su una superficie complessiva di circa 150 ettari.



**Avvertenze:** Tutte le indicazioni contenute in questa guida si basano su accurate ricerche svolte dagli Autori. Chi, durante le tour, rilevasse eventuali inesattezze è cortesemente pregato di darne comunicazione alla Casa Editrice (casa.editrice@athesia.it). L'utilizzo della presente guida è a proprio rischio. Gli Autori e l'Editore declinano ogni responsabilità in caso di eventuali incidenti e danni.

L'opera è protetta da copyright in ogni sua parte. Salvo espressa autorizzazione dell'Editore è vietato e penalmente perseguibile qualsiasi utilizzo che non rientri nelle norme sui diritti d'autore, in particolare la riproduzione fotostatica parziale o totale, la traduzione, i microfilm, la memorizzazione ed elaborazione in sistemi elettronici.

**Referenze fotografiche:** Melanie Marmsaler, Julia Schwärzer, Anita Maria Zonta, Athesia-Tappeiner Verlag, Hanspaul Menara, Benjamin Pfitscher, Karlheinz Sollbauer e altre foto di proprietà privata degli inserzionisti.

2ª edizione rivista 2025

© Athesia Buch Srl, Bolzano (2017)

Via del Vigneto, 7

I-39100 Bolzano

casa.editrice@athesia.it

**Titolo dell'edizione originale:** "Mit Hunden unterwegs in Südtirol"

**Traduzione dal tedesco:** Lorenza Bonetti e Stefano Peroni, Bolzano; Giorgio Bordin, Bolzano

**Design di copertina:** Nele Schütz Design, Monaco

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Cartografia:** geomarketing, www.geo-marketing.eu

**Stampa:** Athesia Druck, Bolzano

**Carta:** volume Gardamatt Ultra

Per essere sempre aggiornati

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

ISBN 979-12-80864-28-4

**Foto di copertina:** Fiori di croco sull'Alpe di Siusi;  
sullo sfondo il Sciliar nel mare di nuvole  
(© Julia Schwärzer)



# ESCURSIONI

## con il cane in Alto Adige

La guida propone una selezione di 65 itinerari di varia lunghezza e difficoltà, distribuiti in tutto l'Alto Adige e pensati per essere affrontati in compagnia del proprio cane. Le escursioni includono mete accessibili in ogni stagione: dopotutto, le passeggiate con i nostri amici a quattro zampe sono un piacere da vivere in qualsiasi condizione atmosferica. Ogni percorso è accompagnato da descrizioni dettagliate, dati tecnici e cartine topografiche. La selezione comprende sia escursioni più conosciute che proposte inedite, ideali per scoprire tracciati meno frequentati. Per ogni area vengono suggeriti sentieri brevi e semplici, oltre a percorsi più impegnativi, sempre con particolare attenzione alle esigenze dei nostri fedeli compagni di viaggio.

Il libro è completato da opportune tappe di ristoro, come rifugi e malghe.

ISBN 979-12-80864-28-4



9 791280 1864284

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

25 € (I/D/A)