

Altavia Val Venosta



da Resia a Stava



Una straordinaria escursione di più giorni lungo i pendii soleggiati della Val Venosta

L'Altavia Val Venosta che dalla fonte dell'Adige porta a Stava in Bassa Val Venosta, collega fra loro diverse tappe formando un'escursione davvero degna di nota. Lungo 108 km, l'itinerario si snoda su sentieri esistenti e nuovi, percorrendo i sentieri lungo le antiche rogge per l'irrigazione e strade di collegamento tra i masi. L'Altavia Val Venosta è un viaggio alla scoperta di una vegetazione varia e una natura ricca di contrasti: i sentieri lungo il Monte Sole con la loro rigogliosa vegetazione di erbe e piante aromatiche offrono scorci impagabili sul magnifico paesaggio roccioso altoatesino e la fertile valle.

Informazioni di base

Punto di partenza e arrivo: Resia/fonte dell'Adige, Stava

Lunghezza: 108 km

Durata: 5 tappe giornaliere

Dislivello salita: 4600 m

Dislivello discesa: 5600 m

Livello di difficoltà: sentiero di montagna impegnativo (sono richiesti un buon allenamento, passo sicuro ed esperienza alpinistica)

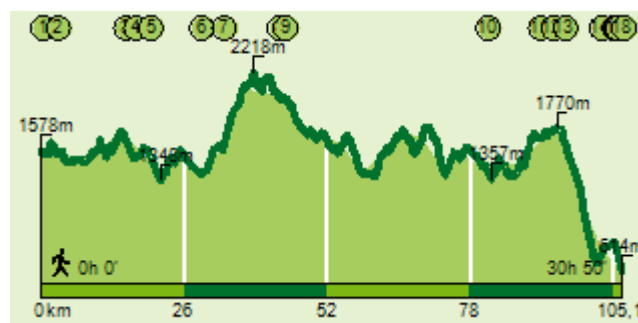
Periodo: Aprile – Ottobre (in estate piena molto caldo)

Marcatura: l'itinerario è segnalato con il simbolo rosso



Carta: Carta escursionistica Alta Via Venosta, Tappeiner: 1:50.000

Consiglio: utilizzare un servizio per il trasporto dei bagagli e portare con sé uno zaino con generi alimentari



Le tappe dell'Altavia Val Venosta

Prima tappa - dalla fonte dell'Adige a Passo Resia a Planol/Malles

Durata: ca. 6 ore

Distanza: ca. 19,6 km

Dislivello salita: ca. 880 m

Dislivello discesa: ca. 850 m

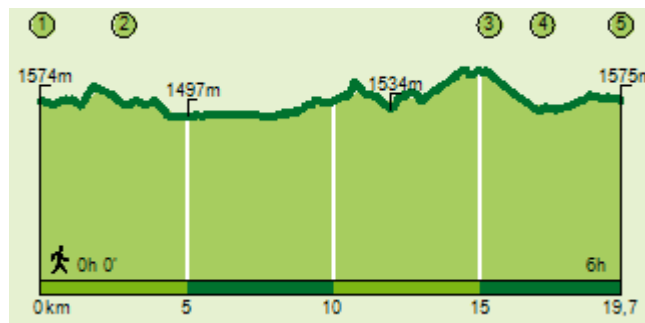
Punti di riferimento: Fonte dell'Adige – Arlund – Curon – Piavenna – Alsago – Planol

Consiglio: portare con sé uno zaino con generi alimentari

Condizione****

Paesaggio **

Cultura ****



L'Altavia Val Venosta parte dalla fonte dell'Adige presso Passo Resia. Da vedere è il bunker scavato nella roccia in prossimità della fonte. Il percorso porta al famoso lago con il campanile immerso nell'acqua, l'attrazione più caratteristica della Val Venosta. Con la realizzazione del lago artificiale nel 1950 furono inondate il paese di Curon e alcune parti di Resia. Oggi il campanile è l'ultima testimonianza rimasta dei paesi sommersi. L'itinerario continua seguendo la passeggiata attorno al lago in direzione di S. Valentino attraversando le piccole località di Piavenna, Alsago e Ultimo nel territorio comunale di Malles. Piavenna si trova all'inizio del grande cono di detriti "Malser Haide". Questa particolare località ospita l'omonima residenza signorile che con i suoi 1.730 m d'altitudine è la più alta delle Alpi ancora abitata. Tra Piavenna e Alsago il sentiero segue un tratto asfaltato per circa 30 minuti. La meta della tappa è Planol, un paesino che ha mantenuto le sue caratteristiche antiche ed è composto da un susseguirsi di masi di montagna.

Strutture per il pernottamento

Albergo Gemse, Planol

tel. +39 0473 831148

www.gasthof-gemse.it - info@gasthof-gemse.it

Pritscheshof, Planol

tel +39 0473 840999

www.pritscheshof.net - info@pritscheshof.net

Alternativa alla prima tappa - dalla fonte dell'Adige si può percorrere l'Altavia di Belpiano-Malga S. Valentino e da S. Valentino raggiungere Planol/Malles

Durata: ca. 7 ore	Condizione*****
Distanza: ca. 21,4 km	Paesaggio *****
Dislivello salita: ca. 890 m	Cultura ***
Dislivello discesa: ca. 1450 m	
Punti di riferimento: Fonte dell'Adige – Belpiano – Malga S. Valentino – Piavenna – Alsago – Ultimo – Planol	
Consiglio: portare con sé uno zaino con generi alimentari	

La tappa alternativa da Belpiano a Malga S. Valentino è davvero degna di nota. La funivia Belpiano porta alla stazione a monte. Questa variante offre un panorama spettacolare sulle montagne circostanti con i maestosi ghiacciai del gruppo della Palla Bianca e dell'Ortles, mentre verso valle il Lago Resia luccica con il suo affascinante colore verde-blu. Arrivati alla Malga S. Valentino, la funivia porta l'escursionista a San Valentino alla Muta. Seguendo il segnavia n. 6 si giunge sull'Altavia Val Venosta che attraversa i paesi di Piavenna, Alsago e Ultimo. La metà della tappa è il paesino montano di Planol.

Funivia Malga S. Valentino

tel. +39 0473 634628

Aperto da fine giugno a fine settembre

www.haideralm.it – info@haideralm.it

Funivia Belpiano, Resia

tel. +39 0473 633333

Aperto da inizio luglio a fine settembre

www.schoeneben.it – info@schoeneben.it

Strutture per il pernottamento

Albergo Gemse, Planol

tel. +39 0473 831148

www.gasthof-gemse.it - info@gasthof-gemse.it

Pritscheshof, Planol

tel. +39 0473 840999

www.pritscheshof.net – info@pritscheshof.net

Seconda tappa - Da Planol/Malles ai masi Glies presso Mazia/Malles passando per Monteschino/Tarces.

Durata: ca. 9 ore

Distanza: ca. 29,4 km

Dislivello salita: ca. 1417 m

Dislivello discesa: ca. 1177 m

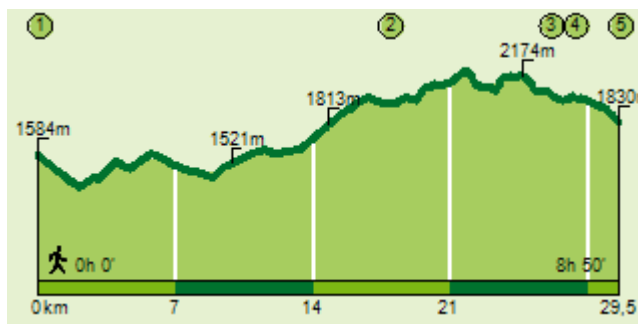
Punti di riferimento: Planol – Malettes – Monteschino – Malga Gonda – Malga di Mazia – masi Glieshöfe

Consiglio: portare con sé uno zaino con generi alimentari. Le malghe non vengono gestite

Condizione *****

Paesaggio ****

Cultura ***



La tappa più impegnativa conduce da Planol ai masi Glies passando per Monteschino. Degna di nota è la spettacolare vista sul gruppo dell'Ortles che questo itinerario ha da offrire. Dall'abitato di Monteschino a monte di Tarces si prosegue per la malga Gonda e la malga di Mazia a quota 2.045 m raggiungendo così il punto più alto dell'intera Altavia. Dalla malga di Mazia si prosegue in direzione dei masi Glies situati in fondo alla Val di Mazia a 1.800 m di altitudine. A seconda delle condizioni fisiche si può anche concludere la tappa una volta raggiunto il paese di Mazia (da Monteschino seguendo il segnavia n. 14).

Strutture per il pernottamento

Agriturismo Maso Montecin, Monteschino/Tarces

tel. +39 335 5627210

www.montecin.com – info@montecin.com

Agriturismo Maso Fichtenhof, Monteschino/Tarces

tel. +39 0473 831697

www.fichtenhof.bz.it – info@fichtenhof.bz.it

Maso Rainalterhof, Monteschino/Tarces

tel. +39 0473 831764

reinalterhof@gmail.com

Malga dei mucche mazia

Tel: +39 3351050833

Daniel.lutz999@gmail.com

Almhotel Glieshof, Mazia

tel. +39 0473 842622

www.glieshof.it - hotel@glieshof.it

Agriturismo Maso Inner-Glieshof, Mazia

tel. +39 0473 84 26 59

www.inner-glieshof.it - info@inner-glieshof.it

Agriturismo Maso Außer-Glieshof, Mazia

tel. +39 0473 842638

www.ausserglieshof.it – info@ausserglieshof.it

Ausserglieshof Theiner

tel. +39 0473842637

www.ausserglieshof-theiner.com

info@ausserglieshof-theiner.com

Alternativa alla seconda tappa - da Planol/Malles ai masi Glieshöfe di Mazia/Malles passando per Piz Lun

Durata: ca. 7 ore	Condizione*****
Distanza: ca. 21 km	Paesaggio *****
Dislivello salita: ca. 1.340 m	Cultura ***
Dislivello discesa: ca. 1.100 m	
Punti di riferimento: Planol – Piz Lun – Malga Gonda – Malga di Mazia – masi Glieshöfe	
Consiglio: portare con sé uno zaino con generi alimentari	
Annotazione: percorso con tratti ripidi	

Da Planol il segnavia n. 12 a porta a Piz Lun. Situata a 2.324 m di altitudine, questa vetta delle Alpi Venoste è considerata una delle più belle vette panoramiche dell'alta Val Venosta. L'Altavia poi prosegue passando per Malga Gonda e Malga di Mazia per giungere infine ai masi Glieshöfe alla fine della Val di Mazia a 1.800 m. Volendo al paese di Mazia si può anche accorciare la tappa seguendo il sentiero n. 13.

Strutture per il pernottamento

Almhotel Glieshof, Mazia

tel. +39 0473 842622

www.glieshof.it - hotel@glieshof.it

Agriturismo Maso Inner-Glieshof, Mazia

tel. +39 0473 84 26 59

www.inner-glieshof.it - info@inner-glieshof.it

Agriturismo Maso Außer-Glieshof, Mazia

tel. +39 0473 842638

www.ausserglieshof.it – info@ausserglieshof.it

Ausserglieshof Theiner

tel. +39 0473842637

www.ausserglieshof-theiner.com

info@ausserglieshof-theiner.com

Terza tappa - dai masi Glieshöfe/Mazia a Tanas/Lasa

Durata: ca. 7 ore

Distanza: ca. 22 km

Dislivello salita: ca. 800 m

Dislivello discesa: ca. 1080 m

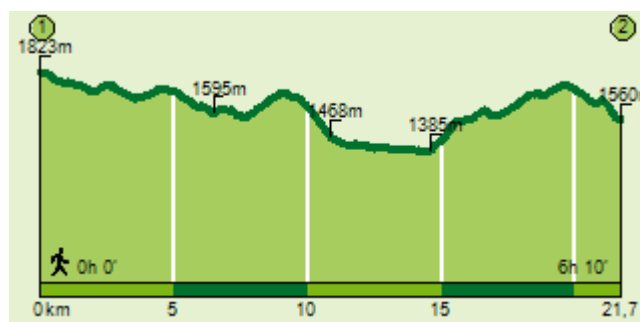
Punti di riferimento: Masi Glieshöfe – roggia „Gschneier Waal“ – masi Gschneierhöfe – Paflur

Consiglio: portare con sé uno zaino con generi alimentari

Condizione*****

Paesaggio ****

Cultura ***



Dai masi Glieshöfe il sentiero n. 20 porta al paese di Mazia. Si percorre un tratto asfaltato per circa 30 minuti in direzione di Mazia. Il sentiero si snoda all'ombra del bosco di conifere in direzione dell'agriturismo Marseilhof e porta al sentiero delle rogge "Gschneier Waalweg". In questo tratto si affrontano alcuni metri di dislivello in salita. La roggia attraversa il bosco e pendii ampi per raggiungere l'omonimo gruppo di masi sopra Sluderno, i masi Gschneierhöfe. Il ristoro Ortlerblick offre un'ottima occasione per fare una sosta godendosi una splendida vista sull'Ortles, la vetta più alta dell'Alto Adige. Dai masi Gschneierhöfe si prosegue in direzione Unterfrinig e Oberfrinig fino all'albergo Paflur presso Tanas.

Strutture per il pernottamento

Albergo Paflur, Tanas

Tel. +39 0473 739977

www.paflur.com – info@paflur.com

Gallo Rosso, Agriturismo in Alto Adige, Casa Gartenblick, Tanas

Tel. +39 0473 739839

haus.gartenblick@brennercom.net

Strutture per alimentarsi

Ristoro Ortlerblick, Sluderno

tel. +39 0473 615286

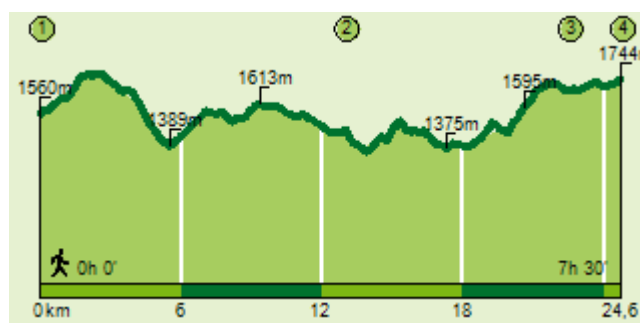
Giorno di riposo: giovedì e domenica

www.ortlerblick.com – hotel.ortlerblick@rolmail.net

Quarta tappa - da Tanas/Lasa a S. Martino in Monte/Laces

Durata: ca. 8 ore
Distanza: ca. 25 km
Dislivello salita: ca. 1330 m
Dislivello discesa: ca. 1140 m
Punti di riferimento: Paflur – Talaccio – Egg – S. Martino al Monte
Consiglio: portare con sé uno zaino con generi alimentari

Condizione*****
Paesaggio *****
Cultura ****



La quarta tappa è una vera sfida anche per i più allenati, sia in termini di difficoltà che di lunghezza. Complessivamente il tratto richiede un buon allenamento e resistenza ed è una vera sfida anche per gli escursionisti più ferrati. Il sentiero in costante saliscendi affronta un dislivello notevole. Dall'albergo Paflur l'Altavia Val Venosta porta ai masi Rimpfhöfe e prosegue in direzione di Castel Schlandersberg. Qui è possibile fare una sosta al maso Fisolguthof presso Castel Schlandersberg scendendo leggermente (segnavia n. 7). Lungo il Monte Sole il sentiero prosegue passando accanto alle rovine di alcuni masi di montagna. I masi Zuckbühel e Lagar sono stati infatti abbandonati a causa della mancanza d'acqua sul Monte Sole venostano. Passando per i masi Forra ed Egg (possibilità di sosta) si giunge infine a S. Martino al Monte. Con i suoi 120 abitanti e la sua chiesa di pellegrinaggio dedicata a S. Martino, il piccolo paesino montano sopra Laces rappresenta una delle mete escursionistiche più affascinanti dell'Alto Adige.

Funivia per S. Martino in Monte, Laces

tel. +39 0473 622212

Aperta tutto l'anno

Orario: ore 7 – ore 12.30 + ore 14 – ore 18.30 (giugno – ottobre)

Strutture per il pernottamento

Gallo Rosso, Agriturismo in Alto Adige, Maso Oberkaser, S. Martino al Monte

tel. +39 0473 720125

www.oberkaser.wordpress.com - oberkaser@alice.it

Casa vacanze s'Bergschlössl

Tel: +39 0473 73 07 03

www.sbergschloessel.com - info@sbergschloessel.com

Strutture per alimentarsi

Maso Fisolgut

tel. +39 0473 621176

Giorno di riposo: sempre aperto

Stagione: maggio - ottobre

Alternativa alla quarta tappa - da Tanas/Lasa a Corces/Silandro (discesa a valle)

Durata: ca. 5 ore

Distanza: ca. 17 km

Dislivello salita: ca. 629 m

Dislivello discesa: ca. 1361 m

Punti di riferimento: Paflur – Talaccio – roggia „Ilswaal“ – Corces

Consiglio: portare con sé uno zaino con generi alimentari

Condizione***

Paesaggio *****

Cultura ****

Per abbreviare la quarta tappa è possibile scendere a Corces. Il sentiero escursionistico archeologico (n. 4 a) porta al sentiero n. 15, prosegue fino alla roggia “Ilswaal” e alla chiesa di Sant’Egidio a Corces. La piccola cappella si erge tra gli ampi castagneti sopra Corces ed è conosciuta soprattutto per gli affreschi del XIII secolo sul muro esterno. A Corces e Silandro vi sono diverse possibilità di pernottamento. Per raggiungere Silandro, il paese più importante della Val Venosta, si segue il percorso pedonale di Corces. Il giorno seguente si dovrà percorrere il sentiero a ritroso per ritornare sull’Altavia Val Venosta. La meta della tappa è il paese montano di S. Martino al Monte.

Strutture per il pernottamento a Corces e Silandro

Associazione turistica Silandro-Lasa

tel. +39 0473 730155

www.schlanders-laas.it – info@schlanders-laas.it

Quinta tappa - da S. Martino al Monte/Laces a Stava

Durata: ca. 4 ore

Distanza: ca. 12,7 km

Dislivello salita: ca. 252 m

Dislivello discesa: ca. 1430 m

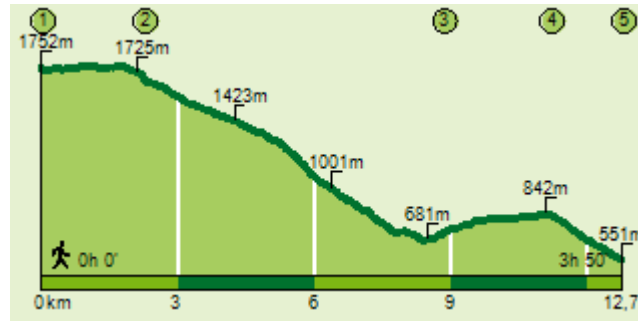
Punti di riferimento: S. Martino al Monte – Platztair – sentiero delle rogge di Senales – Stava

Consiglio: portare con sé uno zaino generi alimentari

Condizione****

Paesaggio *****

Cultura ****



L'ultima tappa porta da S. Martino al Monte al maso Niedermairhof lungo il Monte Trumes. Con i suoi numerosi prodotti di produzione propria, questo maso è stato premiato come "locanda contadina del 2011". Questa tappa offre uno splendido panorama sulla Val Venosta e i ghiacciai innevati della Val Martello. Seguendo il segnavia n. 3 l'Altavia porta al paese di Stava passando per il sentiero delle rogge di Senales che ancora oggi, da ormai quasi mezzo millennio, è utilizzata per irrigare le zone limitrofe. Durante questa tappa è possibile visitare il museo di Castel Juval di Reinhold Messner. Il maniero che sorge su un sito preistorico fu costruito nel 1278 da Hugo von Montalban. Dal 1983 il castello è residenza estiva dell'alpinista Reinhold Messner che lo ha adibito a museo esponendovi tra l'altro un'ampia raccolta di oggetti d'arte tibetana, una galleria d'immagini dedicate alla montagna, una raccolta di maschere provenienti da 4 continenti ecc. Il Messner Mountain Museum Juval è chiuso nei mesi di luglio e agosto.

Strutture per il pernottamento a Castelbello/Ciardes

Hotel Himmelreich, Ciardes

tel. +39 0473 62410

www.himmelreich.it – info@himmelreich.it

Garni Residence Pardell

tel. +39 0473 624018

www.pardell.it – info@pardell.it

Tourismusverein Kastelbell/Tschars

tel. +39 0473 624193

www.kastelbell-tschars.com – info@kastelbell-tschars.com

Strutture per alimentarsi

Ristoro Niedermairhof

tel. +39 0473 742545

Giorno di riposo: giovedì, dal 15.6 – 15.8 anche domenica

Stagione: aprile - dicembre

Come raggiungere l'Altavia Val Venosta

- » S. Valentino: sentiero nr. 6
- » Fischerhäuser/S. Valentino: sentiero nr. 3
- » Planol, Ultimo, Alsago e Piavenna
- » Malles: sentiero nr. 12
- » Tarces: sentiero nr. 18
- » Mazia: sentiero nr. 23
- » Sluderno: sentiero nr. 21
- » Spondigna: sentiero nr. 22 e nr. 23a
- » Tanas: sentiero nr. 25
- » Alliz: sentiero nr. 19
- » Corzes: roggia Ilswaal nr. 5
- » Silandro: sentiero nr. 11
- » Vezzano: sentiero nr. 16
- » Coldrano/Tiss: sentiero nr. 5
- » Laces: funivia S. Martino, tel. +39 0473 622 212
- » Colsano: sentiero nr. 1b e nr. 3
- » Ciardes: sentiero delle rogge Ciardes nr. 3

Parcheggi

- » Resia: campo sportivo, gratuito e incustodito (percorrenza: ca. 10 minuti fino alla fonte dell'Adige)
- » Stava: in stazione al centro del paese, gratuito e incustodito

Mezzi pubblici

- » Informazioni e orari su: www.sii.bz.it, www.vinschgauerbahn.it, numero verde 840 000 471

Taxi e pullman per escursionisti

- » Resia, Taxi Elmar Raffeiner, tel. +39 0473 632078
- » S. Valentino, Taxi Prenner, tel. +39 335 5438690
- » Planol, Steck Franz, tel. +39 0473 831148
- » Mazia, Thanei Fridolin, tel. +39 0473 842647 o tel. +39 335 7096222
- » Malles, Taraboi Armin, tel. +39 0473 831106 o tel. +39 347 7987265
- » Malles, Taxi Alta Via Venosta, tel. +39 333 5657464
- » Oris, Artur's Shuttleservice, tel. +39 335 7077825
- » Silandro, Mobilcar, tel. +39 329 4544006, tel. +39 338 5075462 o tel. +39 0473 732478
- » Silandro, Stecher Alois Franz, tel. +39 0473 730703
- » Coldrano, Fleischmann Raimund, tel. +39 0473 742537 o tel. +39 335 6072482
- » Laces, Skyline Shuttle – Paulmichl Heiko, tel. +39 348 0427229, info@skylineshuttle.it
- » Castelbello, Bernhard Waldner, automobile da noleggio con conducente, tel. +39 335 6828514

REGOLE per la sicurezza in montagna

- 1) Pianificate la vostra gita a tavolino: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione in montagna. Prima di partire, informate qualcuno sulla vostra meta.
- 2) Informatevi bene sulle previsioni del tempo: consultate il bollettino meteo e osservate attentamente qualsiasi cambiamento del tempo. In più, i gestori dei rifugi riescono a dare delle informazioni dettagliate sulla situazione meteo locale.
- 3) Valutate oggettivamente la vostra forma fisica e scegliete un'escursione adeguata. Partite di primo mattino e calcolate un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare prima dell'imbrunire.

- 4) Scegliete una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedete parecchie pause, specialmente quando fate delle escursioni con bambini.
- 5) Bevete abbondantemente! Le bevande più adatte sono acqua, tè o succhi naturali. Si consiglia di mangiare prodotti ricchi di carboidrati e proteine, come p.es. pane integrale, frutta secca, noci ecc.
- 6) Scegliete l'attrezzatura adeguata – specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.
- 7) Mettete dell'abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimenticate mai di mettere nello zaino dei capi che riparano dal freddo e dalla pioggia. Anche un piccolo kit di pronto soccorso non dovrebbe mai mancare.
- 8) Abbiate riguardo dei più deboli del vostro gruppo. Informate altri escursionisti circa eventuali pericoli e, se del caso, prestate il primo soccorso.
- 9) Rispettate la natura: evitate i rumori, non abbandonate i rifiuti e proteggete la vegetazione. Rispettate le specie protette.
- 10) Seguite sempre i sentieri indicati. Consultate la vostra cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornate indietro in tempo.

(Fonte: Provincia autonoma di Bolzano-Alto Adige, Assessorato al turismo)

Numeri di telefono utili

Centrale operativa Alto Adige 118

Informazioni alpinistiche - tel. +39 0471 999955

Informazioni meteo - tel. +39 0471 271177 - www.provincia.bz.it/meteo

Suggerimento: pacchetto per l'Altavia Val Venosta

Include il pernottamento con colazione, il trasporto bagagli, la cartina topografica per l'Altavia Venosta e la VenostaCard per il transfer al punto di partenza.

Prezzo per 3 notti: da 228,00 € a persona

Prezzo per 6 notti: da 398,00 € a persona

Per ulteriori informazioni e prenotazioni rivolgersi a:

<http://www.venosta.net/it/movimento-natura/attivi-in-estate/altavia-val-venosta.html>

Ufficio di informazioni turistiche Val Venosta

Tel. +39 0473 620480

info@vinschgau.net

www.venosta.net/altavia-val-venosta

maps.vinschgau.net

