

360° Alta Val Venosta

L'anello escursionistico in Alta Val Venosta, costellato delle esperienze più emozionanti

Il nuovo anello 360° Alta Val Venosta è un sentiero ricco di avventure che attraversa i paesini dell'Alta Val Venosta. Per famiglie e chi cammina per diletto possono suddividere le nove tappe che lo compongono in altrettante giornate di escursione, mentre i più allenati, in cerca di sfide, possono unire più tappe nello stesso tour.

A ogni tappa, installazioni naturali interattive, realizzate in legno di larice locale, attendono i grandi e i piccoli escursionisti.

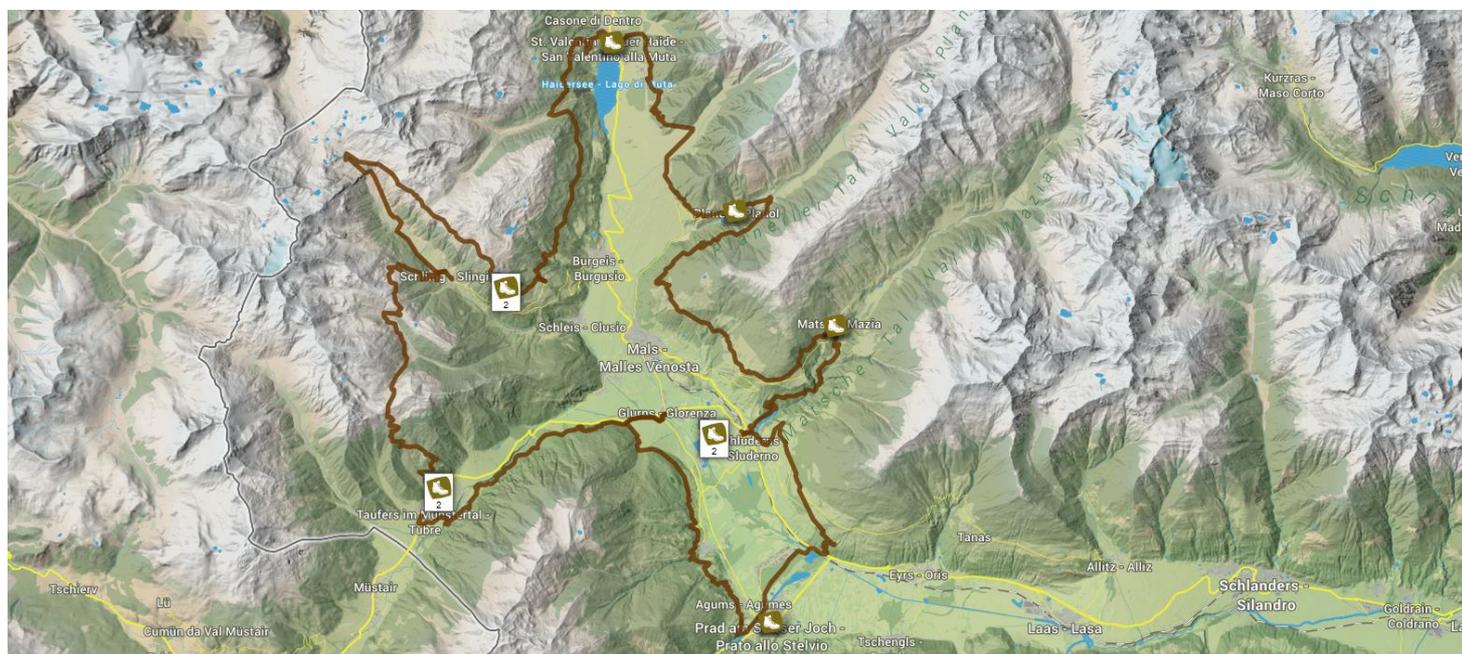
I campanacci delle mucche rompono il silenzio della natura, le dolci note dello xilofono di legno strappano al bosco una meravigliosa eco e i panorami spettacolari sulle montagne dell'Alta Val Venosta riempiono gli occhi di chi li ammira dall'emozionante altalena alta 4 m. Diversi cannocchiali mostrano agli amanti della montagna le meraviglie dei dintorni, mentre chi desidera concedersi un bel "riposino venostano" può sdraiarsi su un'amaca, uno sdraio di legno o una slitta gigante. L'escursione è coronata da belvederi mozzafiato sul paesaggio unico e affascinante della Val Venosta, con i suoi valori agricoli e culturali.

I punti di partenza di ognuna delle nove tappe sono comodamente raggiungibili con i mezzi di trasporto. Nei mesi estivi vengono aggiunti i taxi escursionistici.

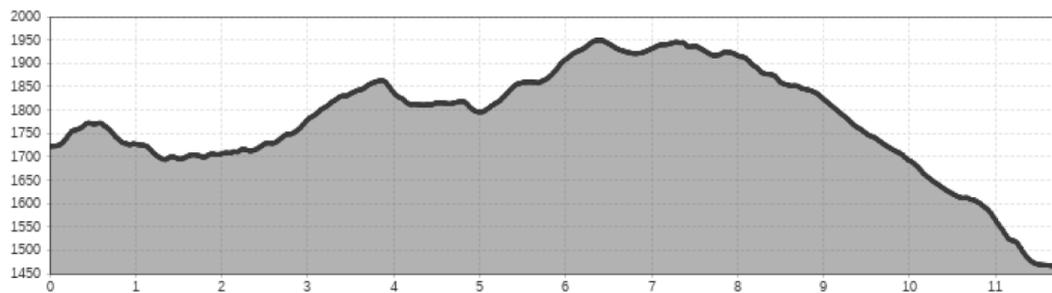
Tutte le tappe possono essere fatte anche nella direzione opposta.

Dati di riferimento

| | |
|-----------------------------|--|
| Punto di partenza e arrivo: | Prämajur/stazione a valle della seggiovia Watles |
| Lunghezza | 110 km |
| Durata | 9 tappe |
| Dislivello in salita | 4.990 m ca. |
| Dislivello in discesa | 5.000 m ca. |
| Segnalazione | Tutto l'anello panoramico 360° è segnalato con questo logo |
| Grado di difficoltà | Le singole tappe sono l'ideale per famiglie ed escursionisti per diletto, più tappe nella stessa giornata richiedono buona preparazione fisica |
| Periodo migliore | da aprile a ottobre (in piena estate può fare molto caldo) |
| Carta | 3D cartina topografica dell'Area Vacanze Alta Val Venosta |



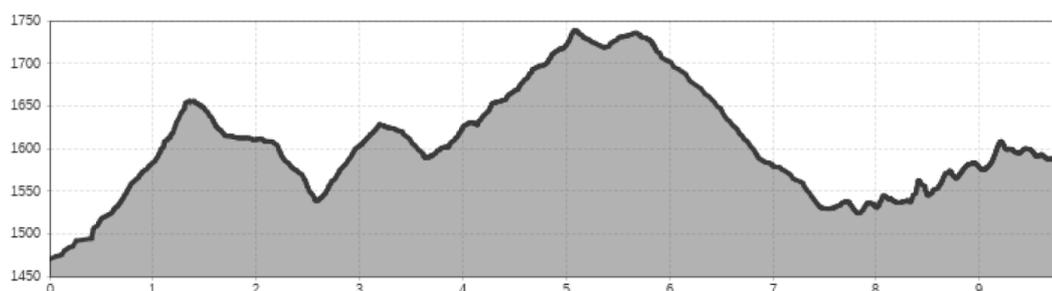
1. tappa: Da Prämajur a San Valentino alla Muta



| | |
|---|--|
|  Tempo di percorrenza | 4 ½ ore |
|  Lunghezza | 11,9 km |
|  Dislivello in salita | 380 m ca. |
|  Dislivello in discesa | 637 m ca. |
| Segnavia | 3 - 3B - 3A - 24 - 7 - 9 |
| Attrazioni | Gruppo dell' Ortles, cannocchiale, slittino gigante, lago di San Valentino alla Muta |
| Arrivo | treno n. 250 fino a Malles, autobus n. 277 oppure shuttle Slingia (nei giorni feriali) oppure il taxi d'escursione |

La prima tappa inizia nel villaggio di Prämajur/stazione a valle della seggiovia Watles (1.750 m) e passa dopo 2,5 ore ca. di camminata attraverso il bosco davanti alla Malga Brugger (1.914 m) che è aperta al pubblico. Il **cannocchiale** mostra agli escursionisti le vette e le attrazioni naturali da scoprire, che le montagne dell'Alta Val Venosta possono offrire. Lungo il sentiero n. 7, una larga strada forestale si dirige verso il lago di San Valentino alla Muta, qui si può ammirare un panorama spettacolare sul Gruppo dell'Ortles. Lungo il sentiero, lo **slittino gigante** invita a fare una pausa. Passando il borgo Plagött inizia il sentiero n. 9 e si giunge infine a San Valentino alla Muta (1.470 m). Possibilità di sosta durante l'estate sulla Malga Brugger, a Plagött o nel paese di San Valentino alla Muta.

2. tappa: Da San Valentino alla Muta a Planol

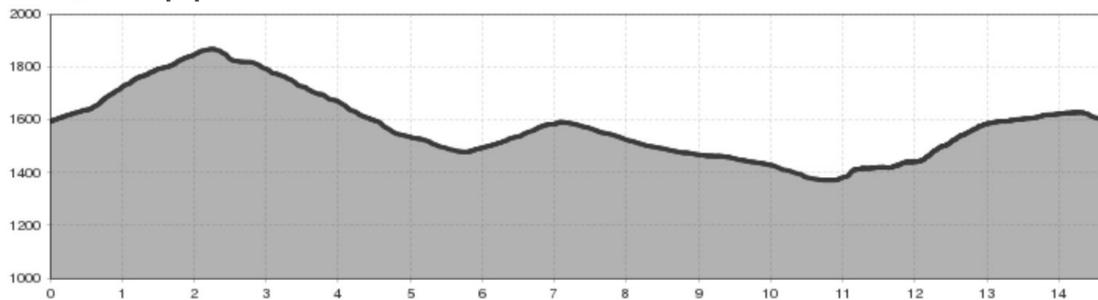


| | |
|---|--|
|  Tempo di percorrenza | 4 ore |
|  Lunghezza | 10,6 km |
|  Dislivello in salita | 512 m ca. |
|  Dislivello in discesa | 374 m ca. |
| Segnavia | 6B - 2 - 3 - 15 |
| Nota | Lungo la tappa non ci sono punti di sosta. |
| Attrazioni | residenza nobiliare di Piavenna, muta di Malles, cannocchiale, amaca |
| Arrivo | treno n. 250 fino a Malles, autobus n. 273 per San Valentino alla Muta |

La seconda tappa inizia a San Valentino alla Muta (1.470 m) passando sopra il "Dörfl", si sale fino al minuscolo borgo di Piavenna (1.725 m), con la residenza nobiliare dei Signori di Piavenna che risale al XII secolo. Da qui si prosegue fino all'idilliaco villaggio montano di Planol (1.590 m) con 200 abitanti scarsi e i suoi masi antichi e tradizionali. Sulla strada, un'**amaca** invita a fare un riposino e un **cannocchiale** mostra le vette più importanti. Possibilità di sosta nel villaggio montano di Planol.

Consiglio dell'esperto: da San Valentino alla Muta l'Alta Via Val Venosta e il 360° Alta Venosta sono stati riuniti.

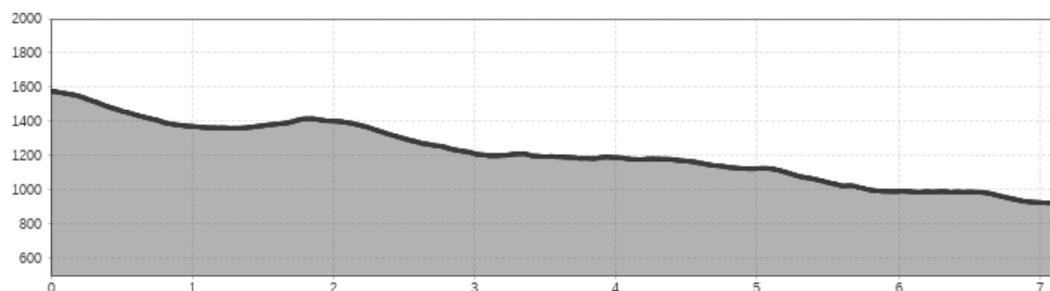
3. tappa: Da Planol a Mazia



| | |
|---|---|
|  Tempo di percorrenza | 5 ½ ore |
|  Lunghezza | 14,8 km |
|  Dislivello in salita | 671 m ca. |
|  Dislivello in discesa | 684 m ca. |
| Segnavia | 12A - 16 - 14 |
| Nota | È consigliato di portare provviste sufficienti, richiesta buona forma fisica |
| Attrazioni | vista sul gruppo dell'Ortles, slitta formato XL, altalena, il villaggio degli Alpinisti Mazia |
| Arrivo | treno n. 250 fino a Malles, Shuttle Planol (LU-SA, eccetto giorni festivi) |

La terza e più impegnativa tappa del sentiero circolare 360° Alta Val Venosta inizia a Planol (1.590 m) e conduce attraverso la foresta all'altopiano di Malettes (1.606 m). Lungo la strada potete trattenervi sulla **slitta formato XL** e godervi una vista indimenticabile dall' **altalena** sull'Alta Val Venosta. Dopo questo spettacolo naturale l'escursione prosegue per il casale di Muntetschinig (1.376 m) e oltre fino a Mazia, il primo villaggio degli alpinisti in Alto Adige. Possibilità di sosta a Muntetschinig e nel villaggio degli alpinisti a Mazia.

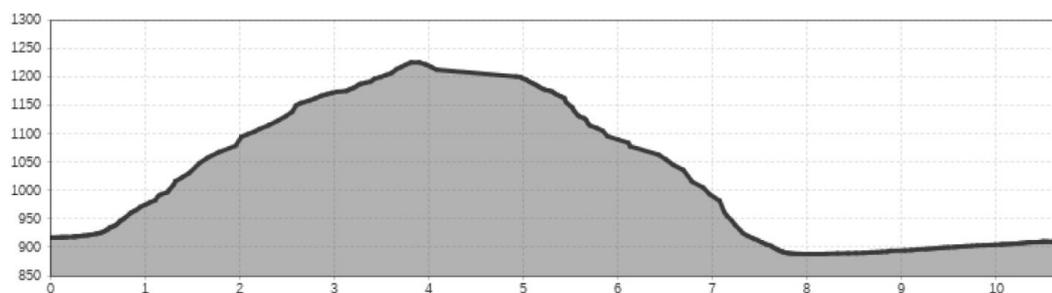
4. tappa: Da Mazia a Sluderno



| | |
|---|---|
|  Tempo di percorrenza | 3 ore |
|  Lunghezza | 7,2 km |
|  Dislivello in salita | 104 m ca. |
|  Dislivello in discesa | 762 m ca. |
| Segnavia | 11 - 17 - 18A - 19 |
| Attrazioni | villaggio degli alpinisti Mazia, rovine del castello di Mazia, scena naturale, roggia Leitenwaal, sito archeologico Ganglegg, Castel Coira, Museo della Val Venosta |
| Arrivo | treno n. 250 fino a Malles, Citybus n. 278 fino a Mazia (nei giorni feriali) |

Il punto di partenza della quarta tappa è Mazia (1.564 m), il primo villaggio degli alpinisti in Alto Adige. Passando dinnanzi alle rovine del castello di Mazia una **scena naturale** offre un'angolatura un po' diversa sul paesaggio montano. Il sentiero prosegue davanti al rifugio Waaler Hütte fino la famosa roggia Leitenwaal. Seguendo il sentiero per il sito archeologico di Ganglegg, un insediamento preistorico accessibile al pubblico, fino a Sluderno (922m). Lì è possibile visitare uno dei miglior conservati castelli dell'Alto Adige, Castel Coira, che contiene la più grande armeria privata d'Europa. Possibilità di sosta nelle locande di Sluderno.

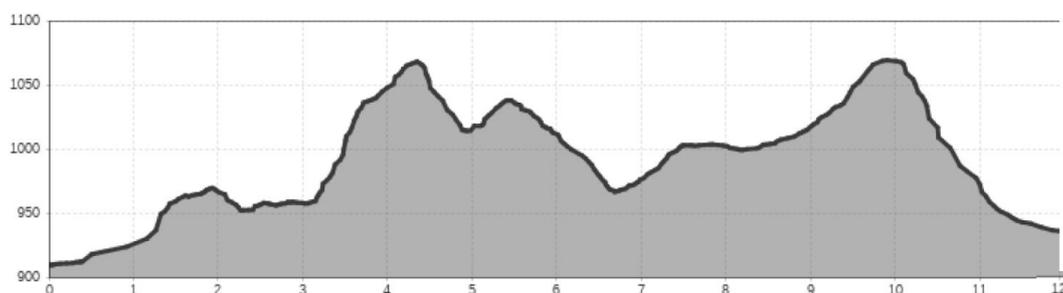
5. tappa: Da Sluderno a Prato allo Stelvio



| | | |
|---|-----------------------|---|
|  | Tempo di percorrenza | 3 ½ ore |
|  | Lunghezza | 10,9 km |
|  | Dislivello in salita | 361 m ca. |
|  | Dislivello in discesa | 373 m ca. |
| Segnavia | | 20 - 17 |
| Nota | | Nei mesi estivi può fare molto caldo sul Monte Sole |
| Attrazioni | | Castel Coira, Museo della Val Venosta, Monte Sole, suono del campanaccio della mucca, sdraio in legno, Ortles, Centro Visite Aquaprad |
| Arrivo | | treno n. 250 fino a Sluderno |

A Sluderno (922 m) comincia la quinta tappa, si sale all'impressionante Castel Coira con la più grande armeria privata d'Europa. L'escursione conduce attraverso le rigogliose pendici di Monte Sole, fino al borgo di Spondigna e lungo il sentiero il **suono del campanaccio della mucca** irrompe nel silenzio. Lo sdraio in legno di larice locale invita al meritato „riposino”. Continuando il sentiero della pineta si raggiunge Prato allo Stelvio (915 m). Al Centro Visite Aquaprad del Parco Nazionale, i partecipanti possono fare la conoscenza del mondo acquatico e ittico locale. Possibilità di sosta a Sluderno, a Spondigna e a Prato allo Stelvio.

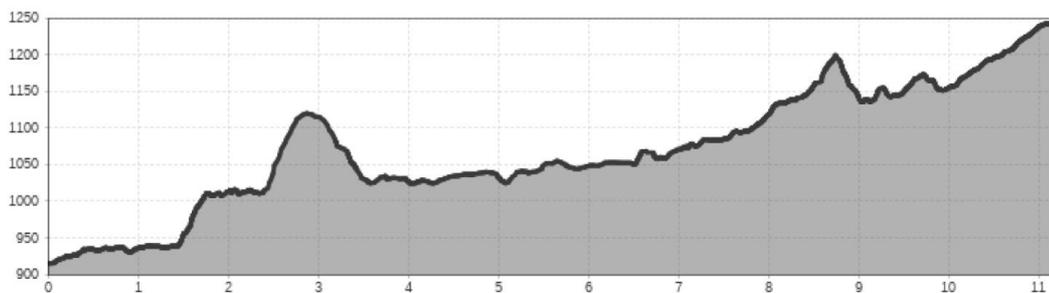
6. tappa: Da Prato allo Stelvio a Glorenza



| | | |
|---|-----------------------|--|
|  | Tempo di percorrenza | 4 ore |
|  | Lunghezza | 11,8 km |
|  | Dislivello in salita | 409 m ca. |
|  | Dislivello in discesa | 404 m ca. |
| Segnavia | | 9 |
| Nota | | Ideale per famiglie |
| Attrazioni | | Centro Visite Aquaprad, sentiero Gumperle, parco nazionale dello Stelvio, ruote a vento, sdraio in legno, Glorenza |
| Arrivo | | treno n. 250 fino a Spondigna, autobus n. 271 fino a Prato allo Stelvio |

La sesta tappa del sentiero circolare 360° Alta Val Venosta è ideale per famiglie. Il sentiero Gumperle alla scoperta degli animali del bosco conduce gli escursionisti da Prato allo Stelvio (915 m) alle fattorie di Montechiaro e fino al margine settentrionale del paesino di 200 anime di Montechiaro. Superando le imponenti rovine del castello (1040 m), risalente al XIII secolo, passando il sentiero n. 9 fino alla chiesa di San Martino (1077 m). Lungo la strada, il vento venostano fa girare velocemente le **ruote a vento** e uno **sdraio in legno** di larice locale invita per una pausa. Il sentiero prosegue in direzione di Glorenza (907 m), la più piccola città dell'arco alpino con un'impressionante cinta muraria perfettamente conservata. Possibilità di sosta nella città di Glorenza. Consiglio dell'esperto: visite guidate per la città medievale di Glorenza si tengono tutto l'anno ogni lunedì

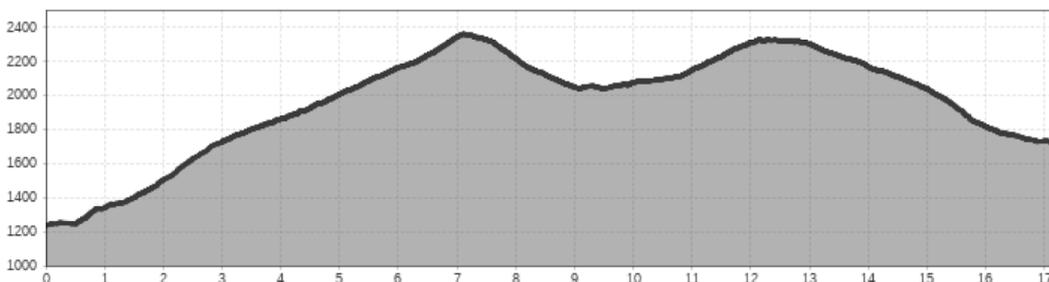
7. tappa: Da Glorenza a Tubre in Val Monastero



| | |
|---|---|
|  Tempo di percorrenza | 4 ore |
|  Lunghezza | 11,4 km |
|  Dislivello in salita | 508 m ca. |
|  Dislivello in discesa | 176 m ca. |
| Segnavia | 22 - 9 - 9A - 10A |
| Nota | La salita al Mitterwaal è un po' ripida |
| Attrazioni | Glorenza, parco nazionale, xilofono di legno, abeti bianchi, sentiero circolare degli abeti secolari, chiesa San Giovanni |
| Arrivo | treno n. 250 fino a Malles, autobus svizzero n. 811 fino a Glorenza, Citybus n. 274 fino a Glorenza (nei giorni feriali) |

Partenza da Glorenza (907 m), la più piccola città dell'arco alpino. Nella settima tappa il sentiero passa davanti alla chiesa parrocchiale e attraverso i prati, s'inerpica a zig zag per 10 minuti circa fino a incontrare il sentiero lungo la roggia Mitterwaal (senza acqua). Uno **xilofono di legno** ricorda con i suoi dolci note il gorgoglio delle rogge. L'escursione prosegue al sentiero degli abeti plurisecolari fino a raggiungere Tubre (1250 m). Questo antico insediamento romano è caratterizzato da case costruite una accanto all'altra. Giunti a questo punto sono vivamente consigliati il sentiero delle otto chiese oppure la gita oltre il confine nella Svizzera retoromanza con il Monastero Benedettino di San Giovanni in Val Monastero, Patrimonio Mondiale UNESCO.

8. tappa: Da Tubre in Val Monastero a Slingia



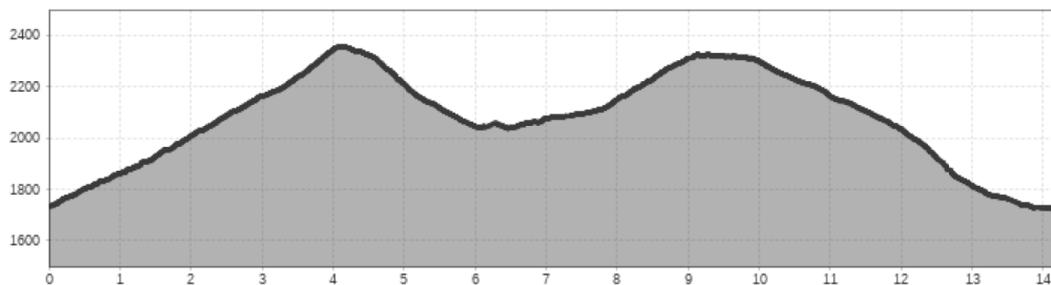
| | |
|---|--|
|  Tempo di percorrenza | 7 ½ ore |
|  Lunghezza | 17,4 km |
|  Dislivello in salita | 1417 m ca. |
|  Dislivello in discesa | 947 m ca. |
| Segnavia | 6 - 6B - 11A - 10 |
| Nota | tappa dei re, è consigliato di portare provviste sufficienti, richiesta molto buona forma fisica |
| Attrazioni | piattaforma panoramica a 360°, panorama di vette, alpicoltura, cannocchiale |
| Arrivo | treno n. 250 fino a Malles, autobus svizzero n. 811 fino a Tubre in Val Monastero |

La ottava tappa è il tour più impegnativo e più lungo del sentiero circolare 360° Alta Val Venosta. L'escursione inizia a Tubre in Val Monastero (1250 m), il paese più a ovest dell'Alto Adige, il sentiero s'inerpica fino al maso Egghof (1723 m) e prosegue per il valico Tella (2358 m). Qui c'è una **piattaforma panoramica a 360°** che offre una vista incantevole su tutte le montagne intorno. Il sentiero passa davanti alla Malga di Laudes e alla Malga di Clusio 2076 m (non sono aperte al pubblico) e infine, a ovest del monte Monterodes, attraversa il "Joch" passo (2427 m), qui c'è un **cannocchiale** che mostra agli escursionisti le vette e le

attrazioni naturali da scoprire. Proseguendo si arriva al monte "Kälberberg" fino al paese di Slingia (1738 m). Lungo questa tappa non ci sono possibilità di sosta, solamente alla fine del tour nel paese di Slingia.

Consiglio: Nei mesi estivi la tappa può essere accorciata per 500 altimetri con il taxi d'escursione dell'Alta Val Venosta fino al maso Egghof.

9. tappa: Da Slingia a Prämajur



| | | |
|---|---|-----------|
|  | Tempo di percorrenza | 5 ½ ore |
|  | Lunghezza | 14,5 km |
|  | Dislivello in salita | 627 m ca. |
|  | Dislivello in discesa | 637 m ca. |
| Segnavia | 1 - 8 - 8A - 3 | |
| Attrazioni | cascata, rifugio "Pforzheimer Hütte", sentiero d'alta montagna, gruppo del Sevvenna e dell'Ortles | |
| Arrivo | treno n. 250 fino a Malles, Citybus n. 278 (nei giorni feriali) | |

La nona tappa del sentiero circolare 360° Alta Val Venosta, parte da Slingia (1738 m) e, attraverso i prati in quota, passa davanti alla Malga di Slingia (1868 m) fino a raggiungere una cascata e prosegue fino al rifugio AVS Sevvenna (2256 m), nel cuore del meraviglioso panorama tra la Val Venosta e l'Engadina. Da qui un sentiero d'alta montagna conduce al Rifugio Plantapatsch (2150 m) sul monte emozione Watles, l'area escursionistica in Alta Val Venosta. Lungo il sentiero ognuno è libero di creare la propria opera d'arte a tutto tondo, gli omini di pietra. Attraverso gli alpeggi passando alla Malga Höfer, gli escursionisti giungono al borgo di Prämajur (1750 m), ultima località di questa tappa e di questo sentiero circolare. Questa tappa offre diverse possibilità di sosta, la malga di Slingia, il rifugio AVS Sevvenna, il rifugio Plantapatsch, la malga Höfer e i ristoranti sul borgo di Prämajur.

Consiglio: Con la seggiovia di Watles la discesa alla stazione a valle può essere ridotta



Orari d'apertura dei rifugi e malghe lungo il sentiero circolare 360° Alta Val Venosta

Malga Brugger

Burgusio

Cel. +39 335 8 12 05 00

Aperta da inizio giugno fino a metà ottobre

Malga di Slingia

Slingia

Cel. +39 338 5 37 97 33

Aperta da maggio fino all'inizio di novembre

Rifugio AVS Sesvenna

Slingia

Tel. +39 0473 83 02 34

Aperto dalla fine di giugno fino alla fine di settembre

Rifugio Plantapatschhütte

Prämajur

Tel. +39 0473 83 11 99

Aperto dalla fine di maggio fino all'inizio di novembre

Malga Höfer

Tel. +39 0473 83 11 99

Aperta da inizio giugno fino alla fine di settembre



Trasporti pubblici

Informazioni e orari su: www.sii.bz.it, www.vinschgauerbahn.it, Numero Verde 840 000 471



Taxi e taxi d'escursione

Iris: +39 333 5 65 74 64
Sesvenna: +39 335 6 05 92 55
Shuttle Klaus: +39 335 1 05 02 52
Stadtibus +39 331 9 50 40 05
Top: +39 333 8 42 04 44
Thanei: +39 340 4 13 84 16



Numeri di telefono importanti

Numero di emergenza: 112
Informazioni alpine: Tel. +39 0471 99 99 55 - www.alpine-auskunft.it
Previsioni meteo: Tel. +39 0471 27 11 77 - www.provinz.bz.it/wetter



Ulteriori informazioni su:

<https://www.altavenosta-vacanze.it/360>
Area Vacanze Alta Val Venosta
Tel. +39 0473 83 11 90
info@altavenosta-vacanze.it



Suggerimenti per l'escursionismo e alpinismo sicuro

Progetta le Sue escursioni: Le informazioni su lunghezza e difficoltà sono essenziali per un'esperienza sicura sulla montagna. Informa la Sua famiglia o il Suo ospite della Sua destinazione.

Prima di ogni tour, consulta il bollettino meteo corrente e tenga d'occhio il tempo durante l'intero tour. Gli ospiti delle malghe forniscono anche informazioni utili sulla situazione meteorologica locale.

Stima la Sua condizione obiettivamente e seleziona un tour adatto. Inizia presto alla mattina e pianifica un po' di tempo di riserva per tornare prima del buio.

Scelga un ritmo di camminata moderato e regolare. Fa delle pause, specialmente se sta camminando con bambini.

Fa attenzione di portare abbastanza liquido! Le bevande più adatte sono acqua, tè o succhi naturali.

Fa attenzione all'equipaggiamento giusto, in particolare le scarpe robuste: gli scarponi da trekking adeguati garantiscono un appoggio sicuro e proteggono le articolazioni.

Scelga un abbigliamento leggero e traspirante e porta anche dell'abbigliamento adeguato di riserva.

Ha riguardo per i più deboli del Suo gruppo. Avverta altri escursionisti di pericoli e in caso di emergenza presta il pronto soccorso.

Tratta la natura con rispetto: Evitare rumore, non lasciare i rifiuti nella natura per proteggere la vegetazione. Nota piante e animali protetti.

Segue sempre la segnavia e rimanga sui sentieri e salite segnati. Di tanto in tanto, consulta la cartina escursionistica, in caso di dubbio, rientra in tempo.

(Fonte: Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige, Assessorato del Turismo)