

## 39. LAGO TRENTA NEL CUORE SELVAGGIO DELLE MADDALENE

 Malga Bordolona di Sotto	 10,1 km
 4:45 ore	 920 m
 difficile	 2503 m


 Malga Bordolona di Sotto

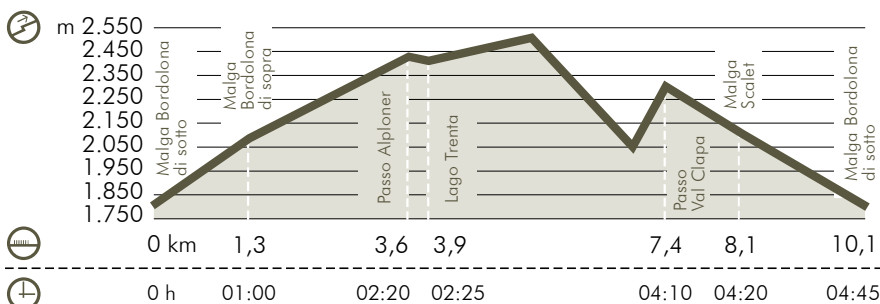
Itinerario affascinante perché si addentra nel cuore del gruppo delle Maddalene, montagne poco frequentate e per questo silenziose e tranquille dove si odono solo campanelli delle mucche, delle pecore o i fischi delle marmotte.



Dal paese di Bresimo si segue in auto la strada asfaltata che percorre la lunga e omonima Valle fino alla Malga Bordolona di Sotto dove si può parcheggiare. Dalla malga si prende il sentiero SAT 136 che sale alla Malga Bordolona di Sopra. Si prosegue sempre sul sentiero SAT 136 per ampi pendii erbosi fino al Passo Alplaner ed il suo caratteristico ometto di pietre. Dal Passo si scende verso il vicino Lago Trenta o Alplaner See e al bivio tra i segnavia n. 14A e 12 si prosegue lungo il sentiero n. 12 che risale il fianco della montagna aggirandola su terreno sempre più sassoso. Poco sotto la cima ci si immette sul sentiero con segnavia n. 14 che, in breve tempo, raggiunge la sella e da qui si prosegue in discesa

lungo segnavia n. 12 verso la Val Clapa. Si risale la valle lungo il sentiero n. 16 che porta al Passo di Val di Clapa ed infine dal Passo si scende lungo segnavia SAT 122 alla Malga Scalet di Sopra e alla Malga Bordolona.

 *In alternativa dalla sella alla base della Cima Trenta si può seguire il segnavia 14A che segue il crinale e porta direttamente alla cima. Dopo aver goduto del bellissimo panorama si scende dalla cima lungo il segnavia 14A che riporta al lago, da qui si risale la sella del Passo Alplaner e si fa ritorno alla Malga Bordolona di Sotto seguendo l'itinerario dell'andata.*



## 40. ANELLO TRA RIFUGIO MADDALENE E CIMA OLMI

	Loc. Pont da Vat		12,3 km
	6:00 ore		1305 m
	difficile		2258 m


 Rifugio Maddalene

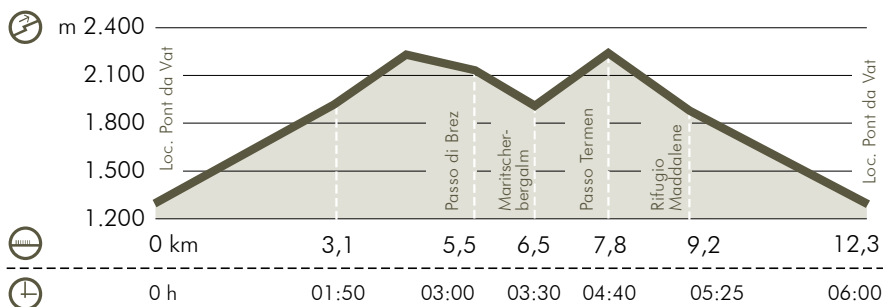
Affascinante itinerario alla base delle cime più alte delle Maddalene, poco frequentate e per questo silenziose e tranquille. Lungo il percorso si incontra il Rifugio Maddalene, ottima sosta per un menù tipico o per una fetta di torta fatta in casa.



Da Lanza si segue in auto la stradina asfaltata con segnavia 113 fino a raggiungere la località "Pont da Vat", dove si parcheggia nei pressi del divieto. Si prosegue su questa strada che attraversa il torrente e sale con una pendenza a tratti sostenuta i 700 metri di dislivello che portano al Rifugio Maddalene. Poco prima del rifugio il panorama si apre e si possono scorgere la maestosa Cima Lavazzè ed il crinale della selvaggia Cima degli Olmi. Si prosegue verso nord sul segnavia 133 che risale il pendio fino ad una sella che fa da spartiacque con l'Alto Adige. Si scende sempre su segnavia 133 in direzione dell'ampio passo di Brez passando alle pendici di Cima Lavazzè e Goldlahnspitz. In questo punto l'itinerario attraversa una serie di morbi-

de praterie alpine arricchite da piccoli specchi d'acqua. Una volta raggiunto il Passo di Brez l'evidente segnaletica su pali e sassi porta su segnavia 19B che scende verso la malga Maritscherbergalm dove si risale su sentiero 19 con pendenza costante al Passo Termen. Un ultimo sguardo al panorama per poi scendere su segnavia 113 al Rifugio Maddalene dove rifocillarsi e riprendere le forze. Un ultimo sforzo per ripercorrere in discesa la sterrata fatta all'andata e ritrovarsi alla propria auto.

 *Pernottando nell'accogliente Rifugio Maddalene è possibile spezzare l'escursione su due giorni per poter godere appieno e con calma i panorami e gli ambienti che si attraversano.*




## 41. ANELLO CON SALITA A CIMA BELMONTE E VEDETTA ALTA

 Parcheggio Hofmahd

 12,2 km

 Malghe Cloz, Revò e Kessel

 5:45 ore

 1090 m

 difficile

 2624 m

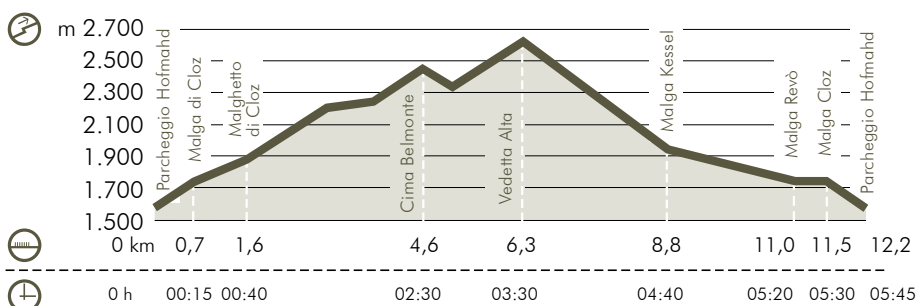
Escursione ad anello che concatena due delle più belle cime del Gruppo delle Maddalene dove si incrociano tra loro gli escursionisti provenienti dal versante trentino e da quello altoatesino.

In auto si raggiunge il parcheggio sulla destra dopo il primo breve tunnel sulla strada che collega la Val di Non alla Val d'Ultimo. Si attraversa la strada e si imbecca la forestale che porta alla Malga di Cloz. Qui si prende il segnavia n. 7 che risale i prati per raggiungere il Malghetto di Cloz, si compiono ancora un centinaio di metri di dislivello e poco sotto la sella che unisce la Cima Belmonte al Monte Cornicoletto si abbandona il segnavia per imboccare l'evidente traccia a sinistra con segnavia nr. 10 che punta alla dorsale ovest della Cima Belmonte. Il sentiero procede quasi pianeggiante aggirando in parte la montagna fino a raggiungere la sella alla base della cima. Qui si dirama una traccia evidente che su facili rocce sale ripida fino alla cima. Dopo aver lasciato un messaggio sul



libro di vetta si riscende alla sella e si prosegue in cresta seguendo il segnavia 22 che si fa più ripido fino a raggiungere la cima Vedetta Alta (alcuni tratti sotto la cresta sono leggermente esposti ed attrezzati con cordino di sicurezza da utilizzare come corrimano). La cima è spesso frequentata da chi sale dalla Val d'Ultimo e con la sua altezza di 2624 m è la seconda cima più alta del gruppo delle Maddalene dopo la Cima degli Olmi.

La discesa avviene seguendo il sentiero 11 fino alla Malga Kessel. Da qui si prosegue su sterrata prima e su sentiero poi fino alle malghe di Revò e Cloz da dove poi in pochi minuti si raggiunge il parcheggio dove si era lasciata l'auto.



## 42. ANELLO CON SALITA AL MONTE LUCO



Passo Palade



9 km



Malga Luco



4:45 ore



915 m



difficile



2433 m

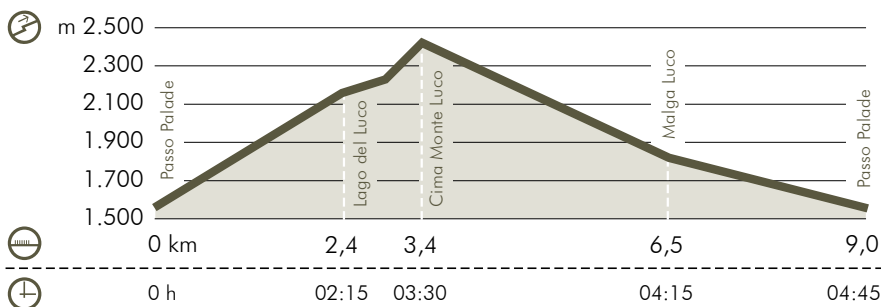
Classica escursione in quota al confine con l'Alto Adige che per un tratto si svolge sulla semplice cresta rocciosa recentemente attrezzata con solidi scalini in legno.

Dal Passo Palade si segue la forestale e dopo il primo tornante si imbecca sulla destra il segnavia 133 che sale ripido e a gradoni nel fitto bosco. Il sentiero si presenta da subito faticoso a parte un breve tratto piano su forestale dopo il quale si prosegue su segnavia 133 salendo nuovamente nel bosco ripido. Dopo una serie di scalini e tornantini ci si trova finalmente fuori dalla vegetazione in un ambiente ricco di rododendri. Si attraversa una pietraia, si risale una rampa e si raggiunge finalmente il Lago del Monte Luco dove vale la pena sostare e rinfrescarsi.

Si prosegue ora a sinistra in direzione della vicina cresta e una volta raggiunta la si segue a destra in salita con segnavia 10. La cresta presenta dei passaggi delicati e a volte esposti. Inoltre per facilitare il passaggio tra i



grandi massi sono state costruite delle comode scalinate di legno con corrimano. La salita è impegnativa ma la vista della croce ripaga di ogni fatica. Il panorama dalla cima spazia tra val di Non, Val d'Adige e Val d'Ultimo. Dopo aver lasciato un messaggio sul libro di vetta si prosegue lungo la cresta verso sud seguendo i segnavia 8A prima e 10 poi. Si raggiunge così l'accogliente Malga Luco dove gustare un'ottima fetta di strudel o un ricco tagliere. Dalla malga si scende tra i pascoli lungo un sentierino che va ad intersecare la forestale che riporta al Passo Palade e quindi al parcheggio.



## 43. DAL PASSO MENDOLA ALLA CIMA DEL MONTE ROEN ATTRAVERSO MALGA SMARANO



Passo della Mendola



19,1 km



presso il Passo della Mendola, Rifugio Genzianella, Rifugio Mezzavia, Malga di Romeno



6:40 ore



860 m



difficile



2113 m



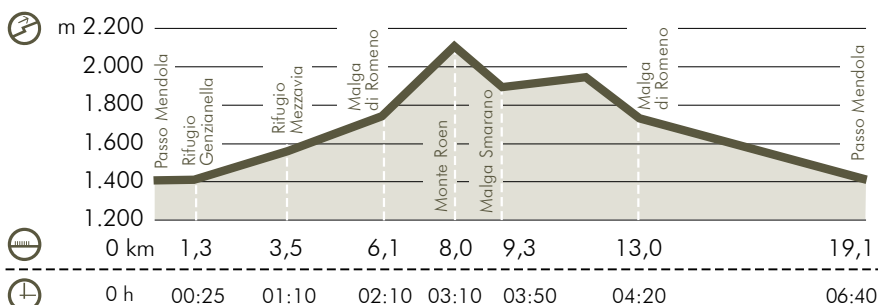
Il percorso segue interamente il segnavia SAT 500 Sentiero Italia. L'escursione si snoda lungo il crinale a balconata sulla Valle dell'Adige e può essere accorciato e semplificato (passeggiata facile) interrompendolo alla Malga di Romeno e ritornando sulla stessa via (3:30 a/r) oppure sfruttando la seggiovia nel primo tratto.

Dal Passo della Mendola sopra il parcheggio della funicolare si imbecca una stradina fra le baite con segnavia SAT 500 e si raggiunge il Rifugio Genzianella. Da qui, alzandosi dolcemente su stradina SAT 500 si guadagna quota passando sotto i cavi della seggiovia ed in breve si è al Rifugio Mezzavia. Si procede sempre sul sentiero SAT 500 e salendo fra bosco e radure si giunge in vista della conca del pascolo dove sorge la Malga di Romeno. Dalla Malga di Romeno si risale su SAT 500 l'intero fianco nord del monte fino a raggiungere la sommità del Monte Roen con un panorama



ma a 360° sulle Dolomiti. Dalla cima si prosegue verso sud per un breve tratto su sentiero 500 per imboccare poi il segnavia 528 che attraversa in discesa i prati fino alla Malga di Smarano. Qui si prende il sentiero 528A che va a congiungersi al sentiero 500 poco sopra la Malga di Romeno. Da qui poi si fa rientro al Passo della Mendola lungo lo stesso itinerario dell'andata.

Poco oltre il Rif. Mezzavia seguendo le indicazioni "Bellavista - Monte Lira" si raggiunge un promontorio con veduta spettacolare sul lago di Caldaro e Val d'Adige.



## 44. GIRO DELLA LIVEZZA SOPRA IL LAGO DI TOVEL

 parcheggio  
Lago di Tovel

 12,0 km

 Lago di Tovel,  
Malga Tuena

 5:00 ore

 815 m

 difficile

 1935 m




Itinerario lungo e selvaggio ma senza particolari difficoltà. Lungo il percorso è possibile incontrare diverse specie animali, conoscere la vita d'alpeggio e godere di nuovi panorami tra cime quasi inviolate.

In auto si raggiunge il parcheggio presso il Lago di Tovel. Dal parcheggio si segue la passeggiata che costeggia il lago e dopo 300 metri si imbocca il segnavia SAT 309 che porta alla Malga Tuena, famosa per i suoi formaggi e l'ottima cucina. Da qui in poi si ripercorre a ritroso un tratto del Dolomiti di Brenta Trek. Dalla Malga si prosegue a sinistra sulla forestale segnavia SAT 310 che inizia pianeggiante. Dopo una salita la forestale svolta a destra e qui la si abbandona per scendere a sinistra tra i pascoli seguendo le indicazioni del Dolomiti Brenta Trek che vanno in direzione del Doss della Dena. Si tratta di una traccia che attraversa in quota i verdi pascoli ai piedi delle cime Tuenna e Livezza per poi scende-



re e ricongiungersi con il sentiero SAT 312. Poco oltre si trova una graziosa baita per i pastori recentemente ristrutturata (Bait della Dena). Si scende ancora fino a sbucare sulla forestale che si imbocca a sinistra in discesa per fare ritorno al Lago di Tovel.

 In alternativa al sentiero del Dolomiti Brenta Trek si può seguire il segnavia SAT 380 più in quota e quindi più vicino alle cime dolomitiche. Il sentiero 308 però è più esposto ed in un punto è anche attrezzato con cordino metallico.

