

28. ANELLO DELLE MALGHE DELLE MADDALENE

 Parcheggio Hofmahd

 10,0 km

 Malghe di Lauregno, Castrin, Revò e Cloz

 3:30 ore

 420 m



 media


 1929 m

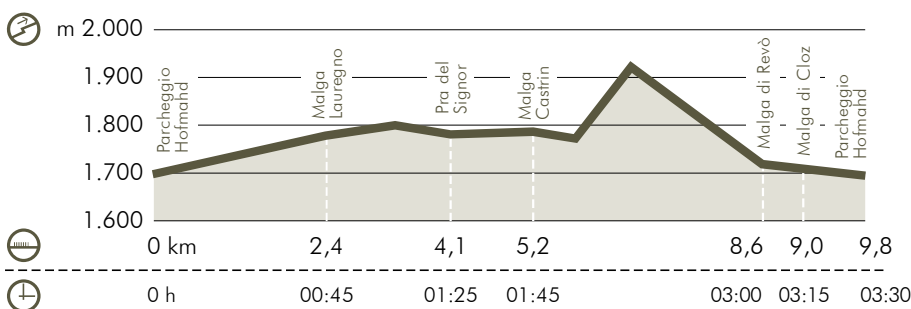
Splendida e classica passeggiata nel cuore del Gruppo delle Maddalene, in buona parte pianeggiante, adatta anche alle ciaspole. Tutte le malghe che si incontrano lungo il percorso meritano una sosta per l'ottima cucina.

In auto si percorre la SP 86 in direzione Val d'Ultimo e si lascia l'auto presso il parcheggio situato dopo il primo tunnel. Ci si incammina sulla forestale con segnavia 28 che porta all'accogliente Malga di Lauregno. Si segue ora il segnavia 114-26 che prosegue semi pianeggiante fino all'ampissima radura detta Pra del Signor dove si imbecca la forestale SAT 157 che sale alla nuovissima Malga Castrin. Si scende lungo la stessa forestale e poco dopo lo steccato si imbecca sulla destra l'evidente sentiero tra i prati che porta ad un crocevia. Ci si mantiene sulla destra seguendo le indicazioni SAT 133 per Malga di Revò. Il sentiero si fa sempre più ripido tra i rododendri del versante sud del Monte Cornicolo fino a raggiungere la quota massima di 1929 m. Da qui ha inizio la discesa sempre



su segnavia 133 e a quota 1836 si trova l'evidente bivio con il sentiero che scende diretto ed in pochi minuti all'ospitale Malga di Revò. L'escursione volge ora quasi al termine. La forestale pianeggiante prosegue alla vicinissima Malga di Cloz e da qui il parcheggio dista solo 15 minuti.

 In inverno in caso di neve non assestata il tratto Malga Castrin – Malga di Revò può essere pericoloso per la caduta di valanghe. Con le racchette da neve si consiglia di scendere al parcheggio dopo aver raggiunto Malga Castrin e da qui imboccare la sicura forestale che porta alla Malga di Cloz.



29. ANELLO DA LANZA A PASSO FRESNA

	Marcena di Rumo		12,9 km
	4:30 ore		570 m
	media		1490 m


 nelle fraz. di Rumo

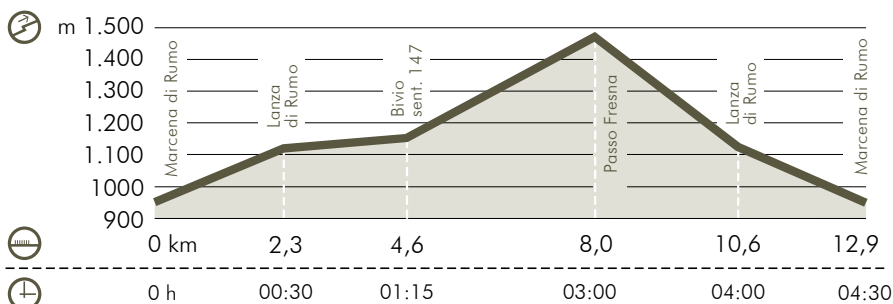
Escursione ad anello attraverso i verdi prati di Rumo e le sue frazioni fino al confine con l'Alto Adige. L'escursione è piacevole per i molti punti panoramici sulla valle e per le chiese di Corte Inferiore e Lanza che vale la pena visitare. È consigliato inoltre raggiungere il particolare paese altoatesino di Proves.



Dal centro di Marcena si sale sulla strada principale e si procede in direzione Lanza. Da qui si intraprende il cosiddetto sentiero "Giro del Lez". Su questo suggestivo sentiero si procede pressoché pianeggianti sopra i villaggi della Val di Rumo fino all'incrocio con il sentiero SAT 147. Lo si imbecca a sinistra e con una ripida salita si raggiunge l'incrocio con il sentiero 12-14 che si segue a sinistra su carrareccia per lo più pianeggiante attraverso verdi prati con diversi punti panoramici verso il Passo Fresna. Chi lo volesse da qui può raggiungere a piedi in soli 15 minuti il paese altoatesino di Proves dove è consigliata una visita alla chiesa neogotica di San Nicolò. Dal Passo Fresna si scende ripidi

verso Lanza seguendo le indicazioni 2A. Nel paese di Lanza è consigliata una visita alla chiesa parrocchiale di S. Vigilio, posta in posizione panoramica. Si segue infine lo stesso tracciato percorso ad inizio escursione per fare ritorno a Marcena di Rumo.

 *Prima della salita su segnavia 147 e deviando in discesa sulla strada asfaltata, si può scendere fino al piccolo paese sottostante, Corte Inferiore, dove su un colle panoramico sorge la graziosa chiesetta quattrocentesca di S. Udalrico che vale la pena visitare per i bellissimi affreschi dei fratelli Baschenis.*



30. DALLE REGOLE DI CASTELFONDO AL SANTUARIO DI SENALE



Loc. Regole di Castelfondo



11,6 km



Rif. Arnica e Senale



4:30 ore



420 m



media




1422 m

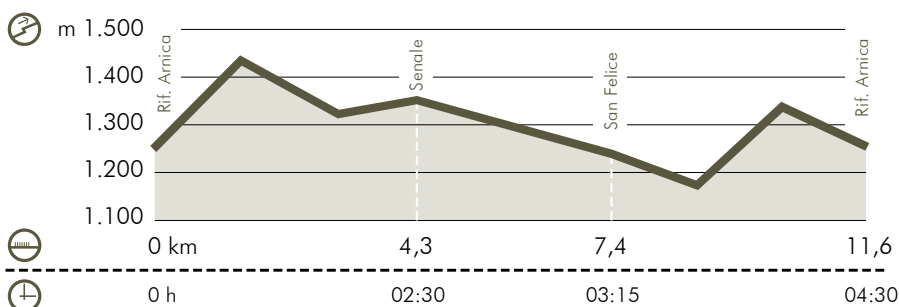
Suggestiva escursione, piacevole anche nelle mezze stagioni e in particolare in autunno, quando il bosco si tinge di colori unici. Conduce al paese di Senale - Unsere Liebe Frau im Walde e all'omonimo santuario.

Attraversato il paese di Castelfondo si prende la strada asfaltata che conduce in Loc. Regole dove si lascia l'auto presso il Rifugio Arnica. Si segue poi il segnavia 157 che conduce fino alla Croce del Barba passando per boschi e radure. Qui si trova il bivio con il sentiero nr. 1 che prosegue in discesa sulla destra, attraversa il torrente sul fondo della valletta e poi risale su suolo altoatesino fino ai Masi Urban. Si continua ora su strada asfaltata fino a raggiungere il centro del paese di Senale - Unsere Liebe Frau im Walde e il suo santuario. Dal santuario si prosegue diritto sulla strada piana in direzione del campo sportivo prima del quale si imbocca a sinistra il sentiero nr 2 pri-



ma e la stradina contrassegnata dal nr 1A poi che scendono in direzione a San Felice e passano tra i caratteristici masi di questo piccolo paese in provincia di Bolzano. Nei pressi del Torrente Novella si abbandona il sentiero 1 per risalire l'altro versante della valletta lungo il segnavia 1B. Questo prosegue in salita prima ed in discesa poi fino al Rifugio Arnica, punto di partenza dell'itinerario.

 Questo itinerario ricalca in parte il pellegrinaggio che ogni anno, nel mese di maggio, gli abitanti di Dozana e Castelfondo compiono trasportando la statua della Madonna.



31. IL SENTIERO DEL MONDINO NEL CANYON TRA FONDO E CASTELFONDO



Loc. Dovena di Castelfondo



11,0 km



Dovena e Tret



4:30 ore



690 m



media



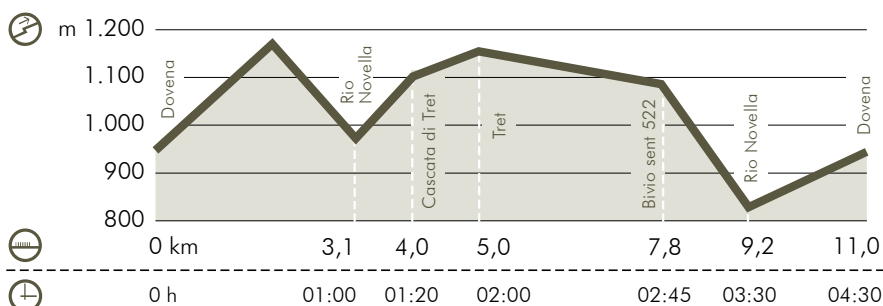
1167 m

Questo itinerario consente di raggiungere il fondo di una delle forre più ampie e profonde della zona formata dallo scorrere del Rio Novella. Il tratto finale del percorso è esposto ed attrezzato con cordino e scalini metallici. Per superarlo non è necessaria alcuna attrezzatura.



Dalla fontana nel centro di Dovena si prosegue a piedi in leggera salita su segnavia 522 verso nord. La strada diventa sterrata e al trivio ci si tiene a destra. Inizia una discesa che si fa sempre più ripida e prima di toccare il fondo del canyon si imbecca la carrareccia con segnavia 522 sulla destra che scende al torrente Novella, lo attraversa e poi risale fino a congiungersi al sentiero che scende alla vicina cascata di Tret. Dopo aver visitato la cascata si torna indietro sullo stesso sentiero e si prosegue diritto in salita per raggiungere il caratteristico paesino di Tret. Si imbecca la strada principale in direzione sud che scende ad un torrente e poi risale lentamente allontanandosi dal paese. Poco sotto il bivio con la statale SS238

in prossimità di una curva si nota l'evidente carrareccia che riporta il segnavia 522: si tratta della vecchia strada che collegava Fondo al Passo Palade. Si prosegue sempre diritto su questa carrareccia con spettacolari viste sul canyon del Mondino. Dopo circa 3 km si imbecca sulla destra il ripido sentiero 522 che scende alla base del canyon. IN prossimità del torrente al bivio si gira a destra fino a che si trova il ponte sul torrente. Lo si attraversa e si segue il sentiero che costeggia il torrente e risale la cengia rocciosa che risale la parete del canyon fino a sbucare a Dovena. Questo tratto è esposto ma sempre protetto da un corrimano e una ringhiera in metallo. E' sconsigliato a chi soffre di vertigini.



32. ANELLO AL LAGO DI TRET PASSANDO PER SOLOMP

Loc. Piazze di Tret

2:30 ore

media

7,2 km

440 m

1720 m

Albergo Scoiattolo,
Malga di San Felice,
Rif. Waldruhe

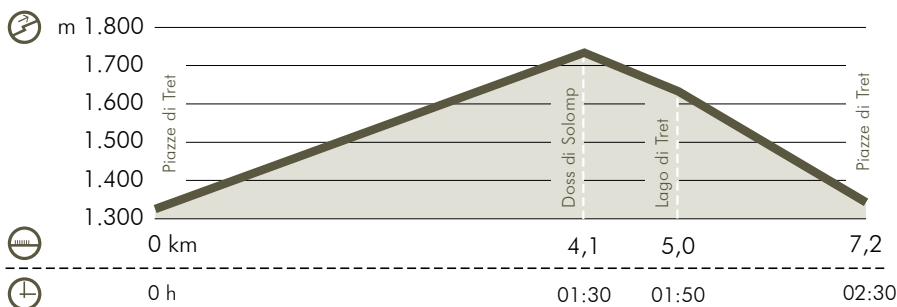


L'assenza di punti impegnativi, l'armoniosità dei tratti di sentiero tra prati e curati lariceti, la fresca acqua del Lago di Tret, danno a questo itinerario un'impronta del tutto vacanziera, per scampagnate o per semplici e tranquille escursioni.

In auto si raggiunge la frazione di Tret lungo la statale che collega Fondo al Passo Palade. Si segue la segnaletica per il Lago di Tret e si lascia l'auto nell'ampio parcheggio nei pressi dell'Albergo Scoiattolo. Si sale nel bosco seguendo le indicazioni per il lago su segnavia 512 e poco oltre si incrocia una forestale. La si imbecca sulla destra e seguendo il segnavia 57 si sale dolcemente tra i freschi boschi ed i verdi prati. Una volta arrivati in prossimità del Dosso di Solomp la carrareccia scende per poi incrociare il segnavia 511 che si segue a sini-



stra per raggiungere in pochi minuti il Lago di Tret. Dopo una piacevole sosta al lago, nei cui pressi sorgono la Malga di San Felice e il rifugio Waldruhe, dalla sponda sud si imbecca il segnavia SAT512 che scende alla Loc. Piazze di Tret. Il sentiero scende diritto e taglia in più punti la forestale. Chi volesse una discesa più dolce può scegliere di seguire la forestale che nell'ultimo tratto combacia con il segnavia SAT 512.



33. ANELLO CON SALITA AL MONTE MACAION



Malga di Fondo



11,2 km



Lago Smeraldo,
Malga di Fondo



4:15 ore



570 m



media




1865 m

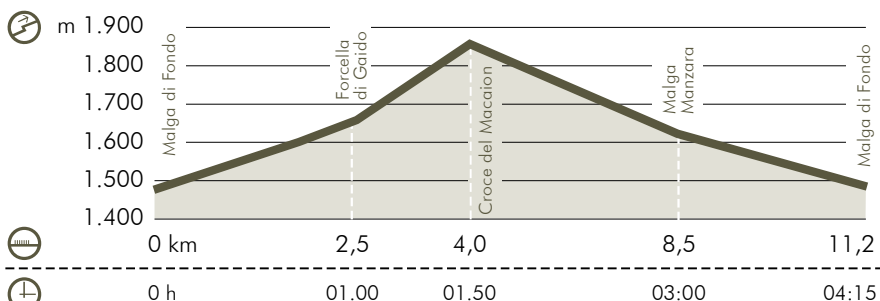
Escursione tranquilla senza salite brusche e tratti esposti che permette di raggiungere uno dei punti più panoramici della Val di Non.

Dal Lago Smeraldo di Fondo si prosegue lungo la strada, dapprima asfaltata poi sterrata, seguendo le indicazioni per Malga di Fondo. Dopo 7 km si raggiunge il parcheggio della malga. Da qui si scende di poco lungo la stessa forestale fino ad un tornante nei pressi di un torrente. Si segue la strada forestale di sinistra che costeggia il rio e sale tra abeti fino ad incrociare il sentiero SAT 500 con le indicazioni per il Monte Macaion. Si segue questo sentiero che taglia un tornante, riporta sulla forestale e la abbandona definitivamente per alzarsi fino alla Forcola di Gaido. Si prosegue sempre lungo il segnavia SAT 500 che in una mezzora raggiunge la Croce del Macaion da dove si gode di un ampissimo panorama su Merano, Bolzano, Val d'Adige e Monti Sarentini. Si prosegue per un breve tratto in direzione della cima e una volta incrociato il segnavia SAT



513 lo si prende in discesa fino a quota 1650 dove si avvista sulla destra, in un'ampia radura, Baita Genzianella. Dopo circa 100 metri si abbandona il segnavia SAT 513 per seguire sulla destra una trattorabile senza segnavia che passa davanti alla baita e in breve raggiunge la Malga Manzara di Fondo. Si imbecca la strada forestale e con una discesa regolare si raggiunge la Malga di Fondo, dove si possono acquistare ottimi formaggi.

 In inverno si consiglia di raggiungere questa cima con le racchette da neve partendo da Loc. Plazze di Tret o da Loc. Regole di Malosco.



34. ANELLO REGOLE DI MALOSCO - PENEGAL - PASSO MENDOLA



Loc. Regole di Malosco



13,8 km



Regole di Malosco,
Malga di Malosco,
Panorama Hotel Penegal



4:30 ore



600 m



media





1728 m

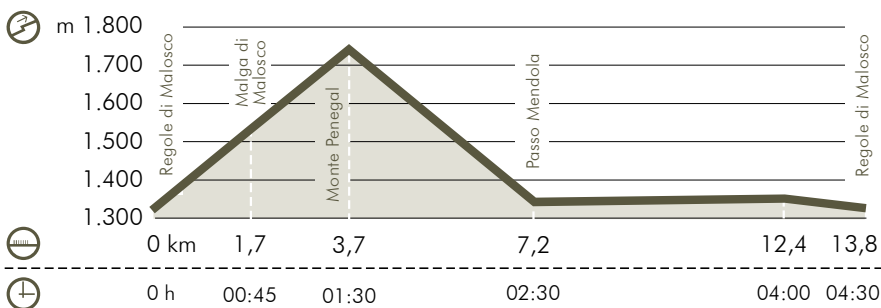
Escursione facile e rilassante di mezza montagna che conduce al Belvedere del Monte Penegal, punto panoramico sulla Val d'Adige e sulla città di Bolzano.

L'itinerario inizia in Loc. Regole di Malosco, raggiungibile in auto dai paesi di Malosco o Ronzone. Si tratta di un'ampia radura nel bosco dove sorgono 3 rifugi con ottima cucina tipica. Dal parcheggio si imbecca il segnavia SAT508 che sale su forestale alla soleggiata Malga di Malosco. La sterrata SAT508 prosegue e conduce fino alla cima del Monte Penegal. Dall'ampia terrazza del Panorama Hotel Penegal si gode di uno dei più bei panorami della Val di Non. Si imbecca poi il sentiero SAT500 sulla destra che scende al Passo Mendola offrendo altri spettacolari scorci sulle Dolomiti e il Lago di Caldaro. Dal Passo Mendola si prosegue per un breve tratto su marciapiede al bordo destro della statale che scende verso la Val di Non e si sale poi lungo la



stradina che sale alla maestosa Villa Imperiale. Si seguono poi le indicazioni SAT 515 e si attraversa un verde bosco pianeggiante fino a sbucare sul sentiero SAT 514 e imboccarlo sulla destra per fare così ritorno alla Loc. Regole di Malosco.

-  In questa zona sono possibili molte varianti al percorso proposto. Quest'area è un'ottima palestra per allenare il senso dell'orientamento.
-  In inverno escursione adatta alle racchette da neve.



35. DA LOC. SETTE LARICI ALLA MALGA DI COREDO



Loc. Sette Larici



12,5 km



Loc. Sette Larici e Malga di Coredò



4:45 ore



590 m



media




1593 m


Escursione che si compie su strada di montagna, attraverso la freschezza e l'armonia del bosco, fino ad una zona di incantevole bellezza.

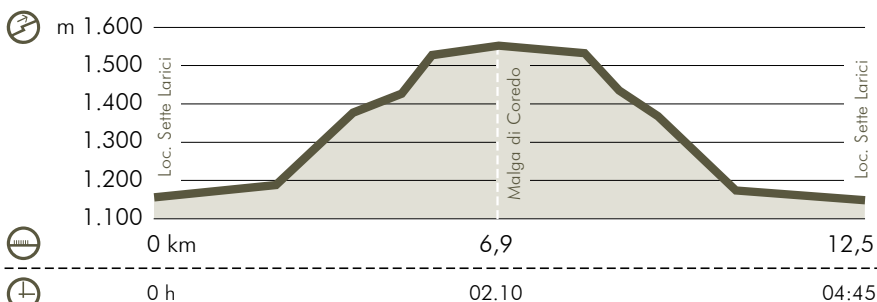
Il percorso inizia dalla Loc. Sette Larici a monte di Sfruz dove si parcheggia l'auto. La zona è caratterizzata da due grandi distese di prati verdi e pianeggianti dove è possibile ristorarsi ed approfittare dei punti fuoco per cucinare all'aperto. Da qui si prosegue lungo una strada a tratti sterrata ed a tratti asfaltata o cementata che conduce fino alla Malga di Coredò. Il percorso inizialmente è pianeggiante e si inoltra nel bosco in mezzo a pini, larici ed abeti dove all'imbrunire o di primo mattino è facile incontrare qualche animale selvatico come cervi, caprioli, lepri o volpi. Ad un certo punto la strada diventa asfaltata ed in salita (chiamata "val di Toc") e attraversa delle zone chiamate "Cianalecel", "Pozze" e "Pez del Checo" segnalate da cartelli appesi agli alberi. Si giunge così ad un bivio caratterizzato da una curva mol-



to accentuata, per questo motivo chiamata "Curva de la Lama". Prendendo la strada di sinistra in salita si arriva in Loc. "Zuol" e successivamente alla Malga di Coredò. Per il ritorno si ripercorre l'itinerario dell'andata.

 *La Malga di Coredò è anche fattoria didattica dove sono presenti numerosi animali. Dalla malga poi partono una serie di semplici sentieri alla scoperta del bosco e della natura.*

 *In inverno escursione adatta alle racchette da neve.*



36. ANELLO CON SALITA AL CORNO DI TRES



Rifugio Predaia



9,5 km



Rifugio Predaia
e Malga Rodeza



3:30 ore



520 m



media



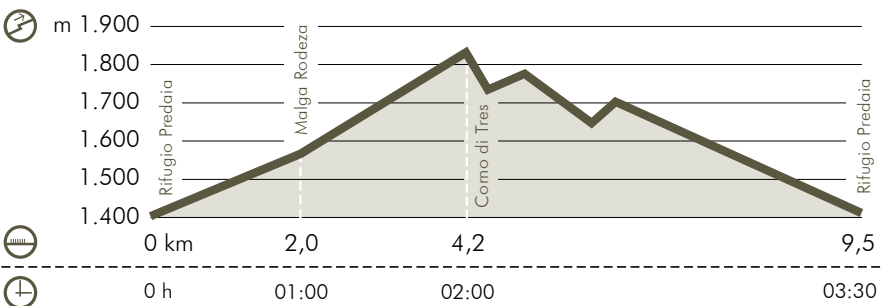
1811 m

Escursione nel bosco, finalizzata a raggiungere la cima del Corno di Tres, dove il panorama ripagherà di ogni fatica.

Il percorso ha inizio presso il Rifugio Predaia "ai Todès-ci", dove è possibile parcheggiare la propria auto. Si segue per tutta la durata dell'escursione il sentiero SAT 503. Arrivati ai prati di Bus da Spin si incontra un bivio con le relative indicazioni e si prosegue a destra verso la Malga Rodeza (Malga di Tres) dove si può sostare e ammirare il panorama. Dalla malga si procede sempre lungo il sentiero SAT 503 che raggiunge la cima del Corno di Tres su un tracciato sterrato immerso nei boschi. Salendo gradualmente si possono scorgere sullo sfondo tra gli alberi i paesi di Sfruz, Smarano, Coredò, la Predaia e perfino il lago di Santa Giustina. Il Corno di Tres (m. 1812) è un punto strategico da dove si può ammirare un panorama a 360°: la Val



d'Adige, le Dolomiti Nord occidentali, Pampeago, il Passo Lavazè, il Monte Bondone, la Paganella, il Gruppo di Brenta e la Catena delle Maddalene. Per il ritorno si imbecca il sentiero 500 in cresta che scende verso nord e dopo i punti panoramici sotto il Corno del Cervo si imbecca un sentiero che scende sulla sinistra e va a congiungersi con la sterrata con segnavia 526 che in poco tempo riporta alla Malga Rodeza. Da qui si rientra al Rifugio Predaia "ai Todès-ci" per la via dell'andata.



37. LA VAL DI TOVEL ATTRAVERSO LA GALLERIA DI TERRES



imbocco galleria
a monte di Terres



20,5 km



Lago di Tovel, Terres



6:00 ore



590 m



media



1207 m




Escursione priva di difficoltà tecnica che sfrutta la galleria ciclopedonale di Terres permettendo così di raggiungere velocemente la Val di Tovel e la zona delle Glare, un macereto dall'aspetto lunare provocato da un'antica frana che alcuni secoli fa cadde dal Monte Corno.

Sopra l'abitato di Terres si seguono le indicazioni "Dolomiti di Brenta Trek" che portano all'imbocco della galleria ciclopedonale. La galleria è dotata di illuminazione che si attiva al passaggio. Non bisogna comunque scordare una pila di emergenza ed una giacca: infatti anche in piena estate, la temperatura interna è di 10-12°C costanti. La galleria sbucca sul versante destro orografico della Val di Tovel dove si congiunge al sentiero delle Antiche Segherie. Imboccato il sentiero lo si segue fino a raggiungere il ristorante in Loc. Capriolo. Poco oltre nella stagione del disgelo si formano dei laghetti effimeri dai colori straordinari. Nei pressi dei laghetti il sentiero comincia a salire inerpicandosi nella zona molto arida e rocciosa delle Glare verso il Lago di Tovel. In zona Doss



dele Glare una deviazione di 5 minuti porta ad un punto panoramico. Dopo un tratto in pianura una ripida rampa conduce al parcheggio nei pressi del Lago di Tovel. Dal parcheggio in pochi minuti si raggiungono le rive del lago costeggiato da un sentiero che porta alla Casa del Parco dove si possono trovare informazioni sull'area e sul fenomeno d'arrossamento del lago.

 In estate è attivo un servizio di mobilità con bus navetta tra loc. Capriolo e Lago di Tovel. Chi volesse accorciare l'itinerario può servirsi di questa comoda navetta al posto della salita o della discesa. La galleria di Terres è aperta dal 1 maggio al 30 ottobre.



m 1.200

1.100

1.000

900

800

700

0 km

2,4

4,1

10,2

20,5

0 h

00.35

01.10

03.30

06.00

Imbocco galleria

Fine galleria

Rifugio Capriolo

Lago di Tovel

fine galleria



38. GIRO DELLE MALGHE SOPRA IL LAGO DI TOVEL

	parcheggio presso il Lago di Tovel		17,4 km
	6:30 ore		900 m
	media		1895 m




Escursione lunga ma dal dislivello ben spalmato che porta allo spettacolare Campo Flavona nei pressi dell'omonima malga e a panorami unici sopra il turchese Lago di Tovel.

In auto si raggiunge il parcheggio presso il Lago di Tovel. Nei mesi estivi la strada viene chiusa al traffico e l'accesso è possibile con un servizio di bus navetta dal Ristorante Capriolo. Dal parcheggio si segue sulla destra la passeggiata che costeggia il lago fino alla Casa del Parco da dove parte il segnavia SAT 314 che con una dolce salita su forestale porta alla Malga Pozzol, non monticata, ma dotata di un confortevole bivacco. Qui si imbocca il segnavia SAT 371 che guadagnando quota velocemente raggiunge ampi pascoli e Malga Flavona da dove poco sopra si può ammirare il verdissimo e pianeggiante Campo Flavona sul quale dominano le torri del Monte Turrion Basso e Alto. Il sentiero SAT 330 aggira quasi pianeggiante le



cime rocciose a sud del Lago di Tovel in direzione Passo Termoncello. Poco prima di arrivare al passo si imbocca a sinistra il ripido sentiero SAT339 che scende al lago, lo si costeggia e si arriva al punto di partenza.

 *Nell'ultimo tratto dove si costeggia il lago per fare rientro al parcheggio si trova un breve tratto dove sono presenti dei scalini di roccia ed un cordino metallico come corrimano per facilitare il loro superamento*

