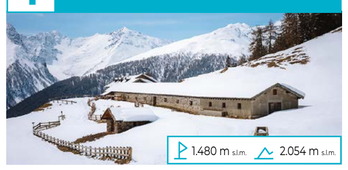
LOCALITÀ **RABBI**

1 LE MALGHE DI RABBI



1.480 m s.l.m. 2.054 m s.l.m.

1 6 ore A/R - 8,8Km MEDIO

2 4 ore A/R - 6,8Km FACILE

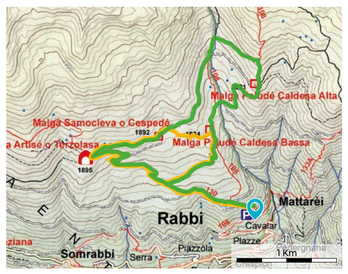
Piazzola, Loc. parcheggio Cavallar

Percorso solatio e panoramico nel Parco Nazionale dello Stelvio, con possibilità di avvistamento di fauna selvatica.

1 Dal parcheggio di Cavallar posto sopra l'omonima fraziioncina, il percorso segue il tracciato della strada estiva che, con pendenza moderata, sale a tornanti nello splendido lariceto sino agli ampi spazi prativi delle malghe. In prossimità della Malga Artisé il percorso risale lungo i pascoli sottostanti fino a raggiungere la malga (1.890 m). Da quassù si gode di un ampio panorama sulla Val di Rabbi e sulle montagne che la circondano. Di qui percorrendo il sentiero si arriva alla Malga Cespedé (1.892 m) e, seguendo le pieghe delle dorsali che discendono dalla Cima del Sas Forà, dopo l'ampio vallone del Lago Corvo, si giunge alla Malga Paludé Alta (2.054 m). Proseguendo in discesa lungo la traccia di una vecchia mulattiera si giunge prima alla Malga Paludé Caldesa Bassa (1.835 m) e poi lungo la strada forestale si rientra al parcheggio di Cavallar.

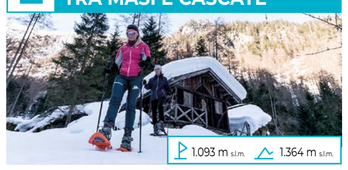
2 L'itinerario può essere abbreviato percorrendo il sentiero che da Malga Cespedé conduce in breve a Malga Paludé bassa.

Percorso: **Loc. Cavallar (1.480 m) - Malga Artisé (Terzolasa 1.890 m) - Malga Cespedé (Samocleva 1.892 m) - Malga Paludé Alta (Caldesa Alta 2.054 m) - Malga Paludé Bassa (Caldesa Bassa 1.835 m) - Loc. Cavallar (1.480 m)**



LOCALITÀ **RABBI**

2 VALORZ: TRA MASI E CASCATE



1.093 m s.l.m. 1.364 m s.l.m.

1 3 ore 30' A/R - 3,3Km MEDIO FACILE

San Bernardo, ufficio turistico

Percorso tra caratteristici masi e cascate ghiacciate.

1 Dal parcheggio posto in prossimità dell'ufficio turistico a San Bernardo, tenendo in mano le racchette da neve, si scende lungo la strada portandosi al di là del torrente Rabbies. Superate due stalle ed un vecchio maso si giunge ad un ponticello sul rio Valorz in prossimità del quale si possono comodamente indossare le ciaspole. Salendo lungo la traccia tra i caratteristici masi e superato un ponticello in legno, ci si inoltra tra le pareti della valle di Valorz fino al Baito Forestale (1.364 m) posto al cospetto delle imponenti cascate ghiacciate. Raggiunto questo punto panoramico si percorre l'itinerario in senso contrario fino al parcheggio (1.246 m). Si attraversa il ponte sul rio Valorz e si prosegue sul lato destro orografico rientrando al punto di partenza.

Percorso: **San Bernardo (1.093 m) - passaggio tra i Masi di Valorz - Baito Forestale (1.364 m) - rientro lungo la destra orografica del rio Valorz**

LOCALITÀ **RABBI**

3 PONTE SOSPESO - MALGA FRATTE

1.260 m s.l.m. 1.482 m s.l.m.

1 3 ore A/R - 2,9Km FACILE

Rabbi Fonti, parcheggio antistante le terme

Percorso nel Parco Nazionale dello Stelvio con un emozionante ponte sospeso.

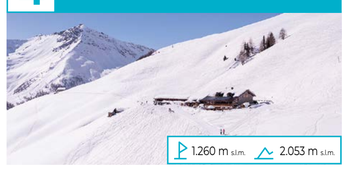
1 Dal parcheggio in località Rabbi Fonti, nei pressi delle famose Terme, si segue un'evidente strada boschiva sul lato sinistro della strada principale recante le indicazioni per ponte sospeso e Malga Cercen. La si percorre in graduale salita per circa 1 km fin quando, in maniera molto evidente, si notano sul lato destro le indicazioni per ponte sospeso e Malga Fratte Bassa. Si segue il sentiero nel suggestivo bosco di abeti sino ad arrivare in prossimità del profondo avvallamento del rio Ragaiolo, attraversato dal ponte sospeso. Il ponte attraversa la forra per una lunghezza di oltre 100 metri, ad un'altezza di ben 57 metri. Molto suggestiva la sottostante cascata Ragaiolo. Al di là della valle il sentiero, molto evidente, raggiunge in leggera discesa una vecchia mulattiera che sale dal basso (prestare attenzione alla possibile presenza di ghiaccio). La si percorre in salita sino ad incontrare l'evidente strada sterrata che in breve conduce alla Malga Fratte Bassa, zona estremamente panoramica nel Parco Nazionale dello Stelvio. Il ritorno avviene per il primo tratto sulla stessa strada che prosegue in basso, attraversando il sottostante ponte Ragaiolo, da dove si può osservare in alto il ponte sospeso, percorso in precedenza. Di lì si giunge in breve al punto di partenza, fiancheggiando la pista da sci di fondo e l'impetuoso torrente Rabbies. Il tratto di itinerario che porta al ponte sospeso potrebbe essere chiuso per presenza di ghiaccio. In tal caso è possibile affrontare il percorso indicato come ritorno da Malga Fratte sia per l'andata che per il ritorno.

Per info su apertura e orari di Malga Fratte Bassa: 339 2868811 - 331 4633633

Percorso: **Rabbi Fonti (1.260 m) - ponte sospeso (1.366 m) - Malga Fratte Bassa (1.482 m)**

LOCALITÀ **RABBI**

4 MALGA MONTE SOLE



1.260 m s.l.m. 2.053 m s.l.m.

1 5 ore A/R - 14,6Km MEDIO

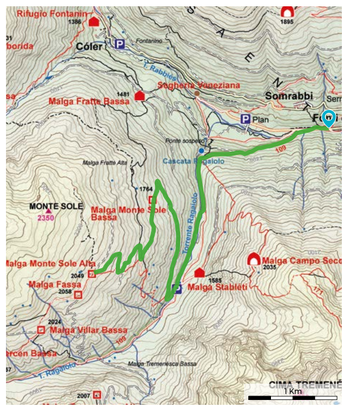
Rabbi Fonti, parcheggio antistante le terme

Percorso solatio e panoramico, su strada battuta da gatto delle nevi, nel Parco Nazionale dello Stelvio.

1 Si raggiunge la località Rabbi Fonti posta in fondo alla Val di Rabbi e si parcheggia nei pressi dello stabilimento termale. Il percorso sale su evidente strada sterrata battuta fino alla località Fontanon in prossimità della Malga Stableti (chiusa in inverno). Lasciata la malga sulla sinistra si prosegue a destra effettuando il tornante per giungere quindi, dopo un altro tornante, a Malga Monte Sole Bassa (1.759 m). Da qui, si giunge a Malga Monte Sole Alta (2.053 m). Rientro dallo stesso percorso di andata.

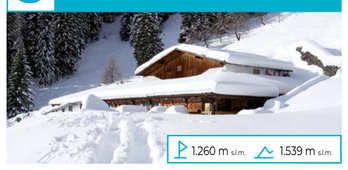
Per info su apertura e orari di Malga Monte Sole Alta: 0463 636134 - 340 3354361

Percorso: **Rabbi Fonti (1.260 m) - Malga Monte Sole Bassa (1.759 m) - Malga Monte Sole Alta (2.053 m)**



LOCALITÀ **RABBI**

5 MALGA STABLASOLO



1.260 m s.l.m. 1.539 m s.l.m.

1 3 ore 30' A/R - 7,8Km MEDIO

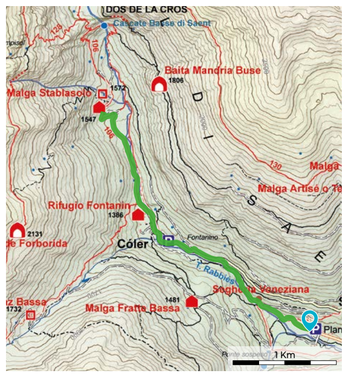
Rabbi Fonti, parcheggio loc. Plan

Percorso solatio e panoramico, su strada battuta da gatto delle nevi, nel Parco Nazionale dello Stelvio tra costruzioni caratteristiche.

1 Si raggiunge la località Rabbi Fonti posta in fondo alla Val di Rabbi e si parcheggia in località Plan, nei pressi della pista di sci fondo, circa 800 m oltre lo stabilimento termale. Si prosegue dritto nel bosco su strada battuta posta alla sinistra orografica del torrente Rabbies fino a località Còler. Si attraversa il ponte sul torrente Rabbies e si sale fino a giungere nei pressi del Rifugio Al Fontanin (porre particolare attenzione in questo tratto del percorso poiché può essere soggetto a fenomeni valanghivi). Da qui si prosegue su strada forestale fino a Malga Stablasolo (1.539 m). È possibile proseguire fino al ponte sul Rabbies al cospetto delle cascate di Saent. Rientro dallo stesso percorso di andata.

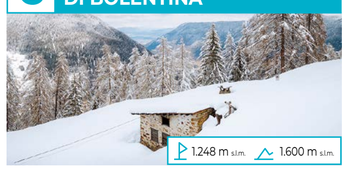
Per info su apertura e orari di Malga Stablasolo: 388 8639582

Percorso: **Parcheggio Plan (1.252 m) - Parcheggio Còler (1.380 m) - Malga Stablasolo (1.539 m)**



LOCALITÀ **MALÉ**

6 TRA LE MALGHE DI BOLENTINA



1.248 m s.l.m. 1.600 m s.l.m.

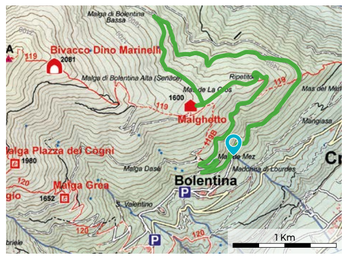
1 3 ore A/R - 7,2Km MEDIO DIFFICILE

Fraz. Bolentina

Percorso solatio e panoramico con vista sulle Valli di Rabbi, Sole e Non.

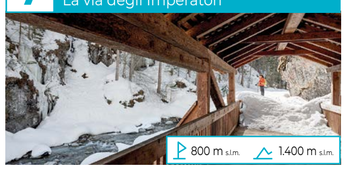
1 Da Malé si raggiunge la frazione di Bolentina e oltrepassando il centro abitato, in direzione Mas de Mez, al primo tornante, si parcheggia in uno spiazzo. Da qui si prende la stradina sulla destra con indicazioni Malga Bassa, da dove poi, con bivio sulla sinistra si raggiunge in breve il Mas de la Cros (1.601 m). Discesa per la località "Plaza Marendaia" e poi sempre per stradina alla località Mas de Mez (1.317 m), da dove su strada asfaltata si raggiunge in breve il luogo di partenza. Itinerario ad anello.

Percorso: **Bolentina (1.161 m) - Mas de Mez (1.317 m) - Malga Bolentina Bassa (1.510 m) - Mas de la Cros (1.601 m) - Plaza Marendaia (1.600 m)**



LOCALITÀ **DIMARO**

7 VAL MELEDRIO
La via degli Imperatori



800 m s.l.m. 1.400 m s.l.m.

1 5 ore A/R - 12,6Km MEDIO

Dimaro, bivio per la Val Meledrio S.S. 239

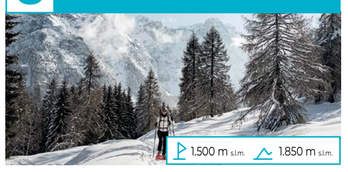
Percorso di valore ambientale e storico nel Parco Naturale Adamello Brenta.

1 Si lascia l'auto nei pressi del primo tornante della strada S.S. 239 che sale in direzione Madonna di Campiglio e s'imbocca la strada sterrata. Qui si possono visitare i ruderi di un piccolo distretto industriale e un antico maglio idraulico ristrutturato. Proseguendo lungo la strada forestale, si incrocia la vecchia calcara, fino a giungere nei pressi della centrale idroelettrica. Si prosegue il percorso attraversando un bosco di larici fino a raggiungere una stretta forra rocciosa dove il torrente Meledrio crea, grazie ad alcuni salti nella roccia, delle graziose cascate. L'itinerario prosegue in direzione Masi di Ronzola per poi raggiungere la frazione di Folgarida in località Belvedere. Il rientro è previsto per lo stesso itinerario seguendo le indicazioni del percorso N°1 dell'Ecomuseo Val Meledrio.

Percorso: **Dimaro (800 m) - Masi di Ronzola (1.289 m) - Folgarida/ Belvedere (1.400 m)**

LOCALITÀ **FOLGARIDA**

8 SALITA AL MALGHET AUT



1.500 m s.l.m. 1.850 m s.l.m.

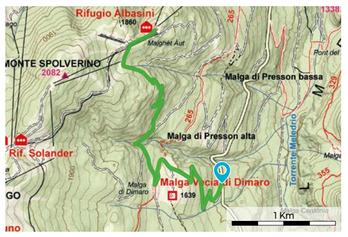
1 3 ore A/R - 7,5Km MEDIO FACILE

Folgarida, parcheggio per Malga Dimaro S.S. 239

Percorso in parte nella skiarea Folgarida-Marilleva.

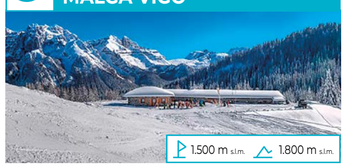
1 Dalla località di Folgarida si prosegue sulla statale S.S. 239 in direzione Madonna di Campiglio fino al parcheggio della Malga di Dimaro (lato destro della carreggiata). Lasciata l'auto, si prosegue a piedi seguendo la strada forestale che, con alcuni tornanti, porta alla Malga di Dimaro (1.670 m), una magnifica terrazza naturale con vista sulle Dolomiti di Brenta. Da qui l'itinerario prosegue entrando nel bosco e dopo alcuni tornanti si raggiunge la località Malghet Aut (1.850 m), centro del comprensorio sciistico di Folgarida-Marilleva. All'arrivo del percorso prestare particolare attenzione ai numerosi sciatori presenti sulle piste. Rientro dallo stesso percorso di andata. Possibilità di utilizzare l'impianto di risalita per chi effettua l'itinerario in senso inverso.

Percorso: **S.S. 239 - Malga di Dimaro (1.670 m) - Malghet Aut (1.850 m)**



LOCALITÀ **DIMARO-FOLGARIDA**

9 BAITA CIOCOMITI - MALGA VIGO



1.500 m s.l.m. 1.800 m s.l.m.

1 3 ore A/R - 8,3Km MEDIO FACILE

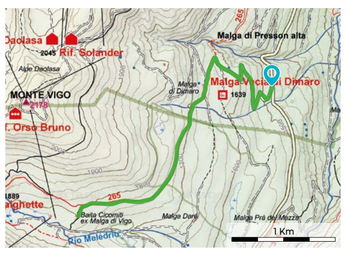
Folgarida, parcheggio per Malga Dimaro S.S. 239

Percorso con vista sulle Dolomiti di Brenta.

1 Dalla località di Folgarida si prosegue sulla statale S.S. 239 in direzione Madonna di Campiglio fino al parcheggio della Malga di Dimaro (lato destro della carreggiata). Lasciata l'auto, si prosegue a piedi seguendo la strada forestale che, con alcuni tornanti, porta alla Malga di Dimaro (1.670 m), una magnifica terrazza naturale con vista sulle Dolomiti di Brenta. Tenendo la malga alla propria destra si seguono le indicazioni per Malga Vigo. Si imbocca quindi il sentiero SAT n. 265, in leggera salita ed immerso tra le conifere, dove le ombre ed il silenzio del bosco sostituiscono la grande luminosità del pascolo innevato della malga. Seguendo il sentiero per circa 1 ora si raggiunge Malga Vigo - Baita Ciocomiti, dove sarà possibile godere di un uno splendido panorama. La malga, immersa nella Skiarea Campiglio Dolomiti di Brenta, offre servizio di ristorazione. Rientro dallo stesso percorso di andata..

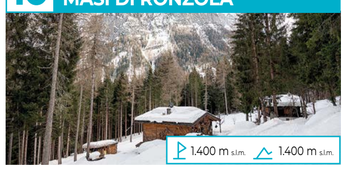
Per informazioni su apertura e orari di Malga Vigo - Baita Ciocomiti: 320 2169737

Percorso: **S.S. 239 - Malga di Dimaro (1.670 m) - Malga Vigo - Baita Ciocomiti (1.800 m)**



LOCALITÀ **FOLGARIDA**

10 MALGA BASSA DI PRESSON - MASI DI RONZOLA



1.400 m s.l.m. 1.400 m s.l.m.

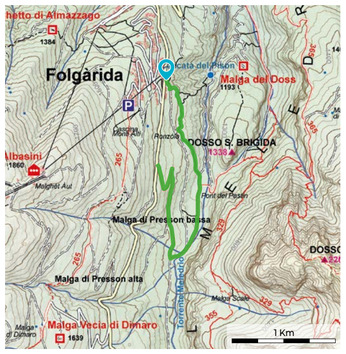
1 1 ore 30' A/R - 2,4Km FACILE

Folgarida, parcheggio Belvedere

Percorso ai piedi del Sasso Rosso con un caratteristico anfiteatro in legno immerso nella natura.

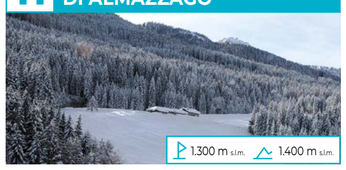
1 Parcheggiata l'auto presso il piazzale Belvedere di Folgarida si attraversa il ponte e si imbocca il sentiero in leggera discesa in direzione Madonna di Campiglio. Si prosegue mantenendo la destra e seguendo le indicazioni per località "Ronzola". Una volta raggiunti dei masi di montagna, si scende in direzione della Malga Bassa di Presson (1.292 m). Da qui si incontra prima un anfiteatro in legno sulla destra, (che simboleggia il connubio tra uomo e natura), poi, risalendo, tenendo la destra si raggiunge la Malga Bassa di Presson (1.292 m) e superata quest'ultima si può scegliere di proseguire sul sentiero che riporta verso la strada statale oppure tornare a ritroso verso il punto di partenza.

Percorso: **Folgarida (1.351 m) - Masi di Ronzola (1.335 m) - Malga Bassa di Presson (1.292 m)**



LOCALITÀ **FOLGARIDA-COMMEZZADURA-MARILLEVA 1400**

11 MALGHETTO DI ALMAZZAGO



1.300 m s.l.m. 1.400 m s.l.m.

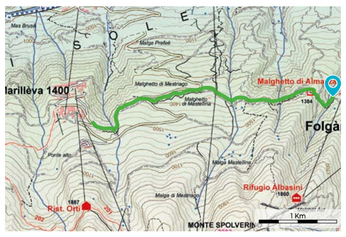
1 4 ore A/R - 8,3Km MEDIO FACILE

Folgarida, piazzale telecabina

Percorso nei boschi innevati ed un punto panoramico sulla Val di Sole.

1 Il percorso parte a monte dell'Hotel Selva, sopra al piazzale Folgarida, dove si imbocca per un breve tratto la strada forestale fino al primo tornante. Superatolo, si prende sulla destra un evidente sentiero che attraversa la Val Rotian e raggiunge il pascolo del Malghetto di Almazzago. Da qui si gode di una bellissima vista sulla Val di Sole. Ci si addentra quindi in un bosco di conifere per arrivare alla stazione intermedia della cabinovia "Daolasa – Val Mastellina" situata presso il Malghetto di Mastellina (1.364 m). È possibile fare il medesimo percorso a ritroso verso Folgarida raggiungendo questo punto con telecabina da Daolasa. Si oltrepassa quindi la stazione intermedia e dopo circa 100 m si può individuare a sinistra un'indicazione utile per imboccare il sentiero in direzione Marilleva; proseguendo si incontra la strada provinciale che va attraversata, per poi imboccare di nuovo la strada forestale lunga circa 300 m che più avanti si restringe leggermente fino a diventare sentiero. Si attraversa quindi una piccola vallata e dopo pochi metri si raggiunge la stazione turistica di Marilleva 1400. Lo stesso percorso può essere effettuato a ritroso partendo dal tornante posto a monte del Residence Il Vigo o salendo con l'impianto di risalita da Daolasa, fino alla fermata intermedia.

Percorso: **Folgarida (1.300 m) - Malghetto di Almazzago (1.389 m) - Marilleva 1400 (1.400 m)**



LOCALITÀ **MARILLEVA 1400**

12 MADONNA DELLE CIME

1.400 m s.l.m. 1.400 m s.l.m.

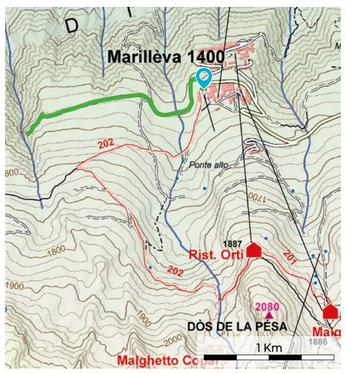
1 1 ora 30' A/R - 3,4Km FACILE

Marilleva 1400, parcheggio Residence Artuik

Percorso nei boschi innevati.

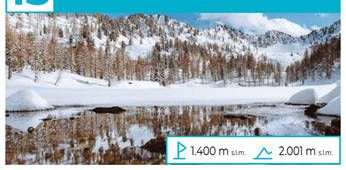
1 Passeggiata semplice adatta a tutti. Il tragitto parte nei pressi del residence Artuik e appena superato il sottopasso della pista da sci, si nota nei pressi di un' isola ecologica, l'evidente cartello di inizio percorso. Si scende a destra per circa 50 metri lungo il sentiero che costeggia il parco giochi, immerso nel bosco, fino ad incrociare sulla sinistra la strada pianeggiante. Seguendo l'indicazione "Madonna delle Cime" in circa 30 minuti si raggiunge un piccolo capitello posto alla fine del sentiero. Rientro dallo stesso percorso di andata.

Percorso: **Marilleva 1400 (1.400 m) - Madonna delle Cime (1.400 m)**



LOCALITÀ **MARILLEVA 1400**

13 LAGHI DEL MALGHETTO



1.400 m s.l.m. 2.001 m s.l.m.

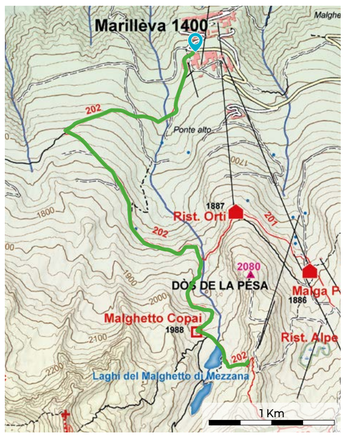
1 4 ore 30' A/R - 9,4Km MEDIO

Marilleva 1400, parcheggio Residence Artuik

Percorso nei boschi innevati ed in parte su strada battuta da gatto delle nevi.

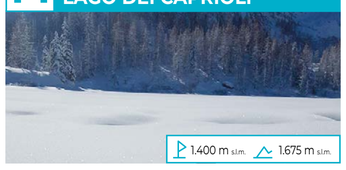
1 Escursione impegnativa con partenza dal Residence Artuik, da dove si imbocca il sentiero SAT 202, che in salita porta fino a "Ponte Alto". Da qui si prosegue seguendo le indicazioni per i laghetti. Giunti ad un secondo bivio si sale su ripido sentiero fino a raggiungere i Laghi del Malghetto (2.001 m). Rientro dallo stesso percorso di andata.

Percorso: **Marilleva 1400 (1.400 m) - bivio Rifugio Orti (1.820 m) - Malga Copai (1.986 m) - Laghi del Malghetto (2.001 m)**



LOCALITÀ **MARILLEVA 1400 - PELLIZZANO**

14 MARILLEVA 1400 - LAGO DEI CAPRIOLI



1.400 m s.l.m. 1.675 m s.l.m.

1 5 ore A/R - 11,4Km MEDIO DIFFICILE

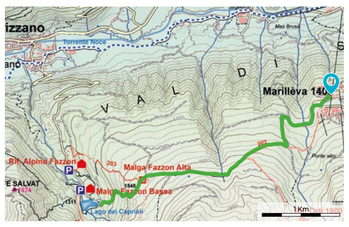
Marilleva 1400, parcheggio Residence Artuik

Percorso nei boschi innevati.

1 Nei pressi del Residence Artuik si imbocca il sentiero in salita fino alla località Ponte Alto. Si prosegue fino ad un tornante e lasciata a sinistra la traccia principale (direzione Laghi del Malghetto), si continua diritto in un bosco di abeti rossi a tratti molto fitto fino ad arrivare alla Malga Alta di Fazzon (1.546 m - chiusa in inverno) e da qui in discesa si raggiunge il Lago dei Caprioli (1.280 m). Dal lago è possibile scendere a Pellizzano per il sentiero degli Gnomi (itinerario numero 17). Questo itinerario può essere effettuato anche in senso inverso partendo dal Lago dei Caprioli o da Pellizzano.

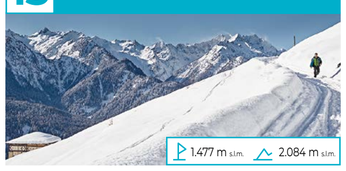
Per informazioni su apertura e orari di Chalet Lago dei Caprioli: 0463 751157

Percorso: **Marilleva 1400 (1.400 m) - Malga Alta di Fazzon (1.546 m) - Lago dei Caprioli (1.280 m) - Pellizzano (925 m)**



LOCALITÀ **ORTISÉ**

15 LE MALGHE DI ORTISÉ



1.477 m s.l.m. 2.084 m s.l.m.

1 5 ore A/R - 7,3Km MEDIO

Ortisé, parcheggio piazzale chiesa

Percorso solatio e panoramico con vista sulle Dolomiti di Brenta.

1 Il percorso ad anello inizia dall'abitato di Ortisé (1.477 m). Dal parcheggio adiacente alla chiesetta, si imbocca una strada che sale poco più in alto dell'abitato in direzione Alpe Pozze. Superato il paese, il tracciato sale sulla destra a fianco di un caratteristico maso posto alla destra della prima curva. Il percorso entra nel bosco con pendenza decisa, fiancheggiando in alto il torrente per poi svoltare a sinistra su strada boschiva incanalata in un fitto bosco di abeti. Poco più in alto il bosco si dirada ed un'ampia veduta si apre sull'alta Val di Sole e sulle vette innevate della Presanella. Di qui, a fianco della strada si superano dei bei masi recentemente ristrutturati dislocati poco distante dalla rinnovata Malga Stabli (1.814 m).
Il tragitto prosegue seguendo la strada forestale che porta alla Malga Bronzolo (2.084 m). Si ritorna attraversando direttamente il pascolo della malga fino a ricollegarsi più in basso alla strada forestale percorsa in salita e si prosegue quindi in discesa fino ad un primo bivio. Da qui lasciato il tracciato appena percorso si va verso sinistra scendendo gradualmente nel fitto bosco di abeti.
Raggiunta la Val Molinac, poco prima dell'abitato di Ortisé, ci si ricollega al sentiero percorso in salita ed in breve si arriva al punto di partenza.

Per informazioni su apertura e orari di Malga Stabli: 346 6933370

Percorso: **Ortisé (1.477 m) - Malga Stabli (1.814 m) - Malga Bronzolo (2.084 m)**

LOCALITÀ **PELLIZZANO**

16 SENTIERO DEGLI GNOMI

980 m s.l.m. 1.280 m s.l.m.

1 3 ore 30' A/R - 6,4Km MEDIO

2 2 ore 30' A/R - 5,2Km MEDIO

Pellizzano, parcheggio presso il parco giochi

Percorso nei boschi innevati, lungo un sentiero didattico, presenta spesso dei tratti ghiacciati.

1 Lasciando l'auto nei pressi del parco giochi di Pellizzano, si superano le ultime case del paese, fino a raggiungere il capitello di Sant'Antonio sulla destra. Superatolo si prosegue sempre a destra, per un'evidente stradina che porta fino al secondo tornante sulla strada per Fazzon - Lago dei Caprioli. Si segue poi il sentiero didattico "Senter dela Palù" che porta alla Malga Bassa - Centro Visitatori (1.250 m), quindi si prosegue sulla strada principale che porta al Lago dei Caprioli (1.280 m). Rientro dallo stesso percorso di andata.

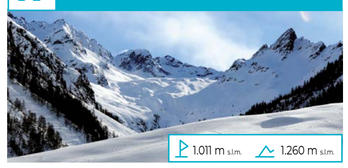
2 Variante: sulla destra del parcheggio in prossimità della Malga Bassa, si imbocca una strada pianeggiante che, dopo circa 3 km, conduce in località Valpiana collegandosi all'itinerario n. 18 oppure si rientra a ritroso.

Per informazioni su apertura e orari Chalet Lago dei Caprioli: 0463 751157

Percorso: **Pellizzano (920 m) - Malga Bassa (1.250 m) - Lago dei Caprioli (1.280 m)**

LOCALITÀ **OSSANA**

17 VALPIANA



1.011 m s.l.m. 1.260 m s.l.m.

1 2 ore A/R - 4,1Km MEDIO FACILE

2 3 ore 30' A/R - 5,2Km MEDIO

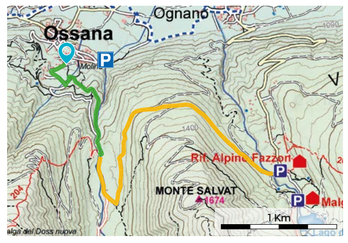
Ossana, chiesa di San Vigilio

Percorso solatio e panoramico al cospetto del gruppo Ortles-Cevedale e della Presanella.

1 Si raggiunge l'abitato di Ossana e si parcheggia nei pressi della chiesa di S. Vigilio, antica pieve medievale. Dal parcheggio della chiesa si segue un'evidente e ripida strada asfaltata e, superato il primo tornante, si imbocca la strada forestale che in un paio di Km conduce all'ingresso della pianeggiante Valpiana (1.260 m) contraddistinta dal torrente Foce. La vista è suggestiva, perché alle spalle giganteggiano le vette del gruppo Ortles-Cevedale (con il Vióz 3.645 m), mentre di fronte si apre lo scenario di Cornio di Valpiana, Cima di Bon e Monte Giner (2.955 m), vette del gruppo della Presanella. Rientro dallo stesso percorso di andata.

2 Variante: si prosegue per un breve tratto pianeggiante quindi si gira a sinistra, a monte di una casa di recente ristrutturazione ed attraverso la strada forestale si raggiunge il parcheggio in località Malga Bassa di Fazzon, nei pressi del Lago dei Caprioli; da qui rientro a ritroso.

Percorso: **Ossana (1.011 m) - Valpiana (1.260 m - S. Antonio)**



LOCALITÀ **COGOLO**

18 S. LUCIA

1.173 m s.l.m. 1.278 m s.l.m.

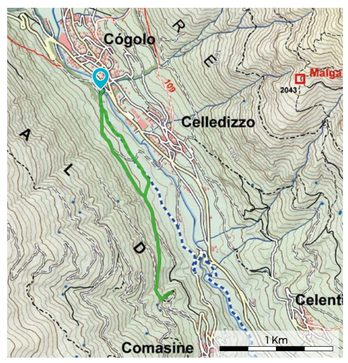
1 3 ore A/R - 6,1Km FACILE

Cogolo, Loc. Le Plaze

Percorso in zona di particolare valore ambientale e storico.

1 Si parte dalla zona Le Plaze di Cogolo, sulla destra orografica del fiume Noce, percorrendo una stradina di campagna in zona prativa al limite del bosco. Si seguono le indicazioni fino a raggiungere la romantica chiesetta di Santa Lucia (1.278 m), isolata su un colle fuori dall'abitato di Comasine. Dalla chiesa si rientra seguendo la traccia già percorsa per circa 800 m per poi abbassarsi su un sentiero che corre a lato della pista ciclabile vicino al Fiume Noce. Dopo circa 1 km si raggiunge nuovamente la località Le Plaze.

Percorso: **Cogolo (1.173 m) - Comasine (1.204 m) - chiesa di S. Lucia (1.278 m)**



ANDAR PER MONTI

LE CIASPOLATE PREFERITE DAGLI ABITANTI DELLA VAL DI SOLE

Andar per monti è una delle attività che chi abita in Val di Sole fa da quando era bambino anche in inverno. La neve che scricchiola sotto le ciaspole ed il silenzio del bosco che ti circonda sono solo alcuni degli elementi che rendono quest'esperienza speciale. Scopri assieme alle guide alpine le ciaspolate percorse da noi "Solandri" partecipando ad una delle escursioni proposte."

Acquista online o negli uffici info
www.visitvaldisole.it/it/andar-per-monti

T. 0463 901280
info@visitvaldisole.it

Illustrazione di Anna Fornillan

Val di Sole
visitvaldisole.it

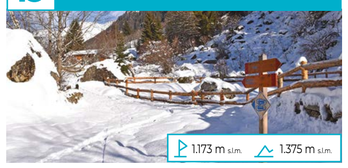
2025_26

Val di Sole
TRENTINO

IT

LOCALITÀ **COGOLO**

19 GIRO DEI MASI



1 2 ore e 30' A/R - 6,4 km

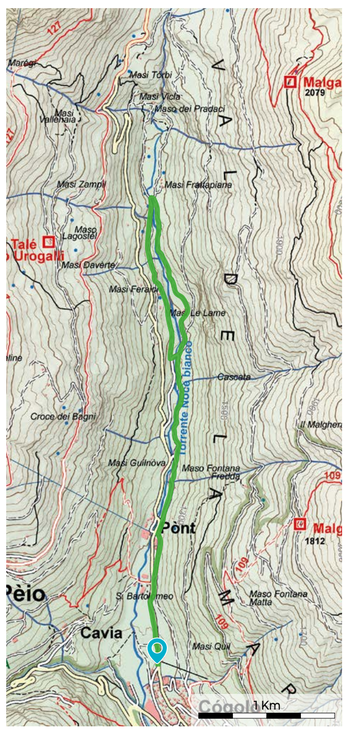
FACILE

Cogolo, Loc. Biancaneve

Percorso tra caratteristici masi nel Parco Nazionale dello Stelvio.

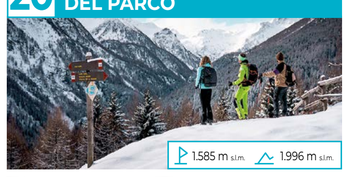
1 Dall'abitato di Cogolo si prosegue in direzione Malga Mare e si parcheggia presso la chiesetta di Pegaia. Da qui si imbocca la stradina sulla destra e la si percorre fino ad un agritur per poi proseguire lungo la stradina forestale sulla destra che alterna zone boschive a prati dove si possono osservare i tipici masi. Passando nel bosco più fitto si può scorgere sulla destra una spettacolare cascata di ghiaccio. Poco dopo si giunge in località Polveriera e da qui si prosegue sulla destra, dapprima su strada costeggiando i suggestivi masi delle Lame e poi su breve tratto di sentiero fino a Fratta Plana (1.375 m). Per il ritorno si segue la strada che scende sul versante opposto del torrente fino ad attraversare il ponte in località Polveriera (zona caratterizzata dalla presenza di parecchi massi) e riprendere il sentiero percorso all'andata.

Percorso: **Cogolo (1.173 m) - Masi Le Lame (1.307 m) - Masi Fratta Plana (1.375 m)**



LOCALITÀ **PEIO**

20 ALLA SCOPERTA DEL PARCO



1 4 ore 30' A/R - 9,9Km MEDIO

2 2 ore A/R - 5Km FACILE

Percorso 1: Peio Paese
Percorso 2: Peio, Loc. Tarlenta

Percorso solatio e panoramico tra caratteristiche costruzioni rurali nel Parco Nazionale dello Stelvio.

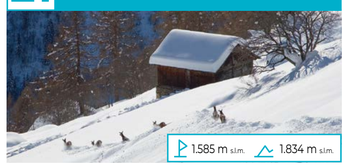
1 Il percorso ad anello inizia a Peio Paese (1.585m) e precisamente dal parcheggio autobus. Di fianco ad un capitello si imbocca una stradina in salita ed al primo incrocio si prosegue a destra fino a raggiungere il parco giochi. Da qui si percorre una panoramica strada sterrata che sale con pendenza moderata in direzione Bosco degli Urogalli - Malga Talé. Molte volte questa stradina è nella prima parte percorsa da mezzi agricoli ed essendo estremamente solatia può esserci carenza di neve fino alla Croce dei Bagni. Si entra ora nel bosco di conifere in direzione Malga Talé e si raggiunge, con una breve salita, la Croce dei Bagni. Si lascia sulla destra il balcone panoramico del volo dell'aquila e si imbocca la ripida strada a sinistra in direzione "Masi di Marassina". Attraversati gli ampi pascoli che circondano i masi si raggiunge la Strada del Gaggio che diventa poi sentiero SAT 127 e, attraversando il fitto bosco di abeti, si giunge al ristorante Scoiattolo in loc. Tarlenta (1.996 m). Aggirando ora la partenza della funivia Pejo 3000 e seguendo il sentiero SAT 127 si costeggia un ampio crinale sino ad incontrare la "Via dei Monti" (antica mulattiera che discende verso Peio Paese). La si attraversa seguendo le indicazioni per Malga Covel e si scende lungo l'ampio vallone fino a giungere in prossimità della malga e nella omonima piana (1.810 m), ambiente di grande valore naturale e paesaggistico. Il caratteristico laghetto è completamente ghiacciato e non si vede molto ma sono invece notevoli le colate delle adiacenti cascate. Superati alcuni caratteristici masi, si discende per comoda traccia fino a Peio Paese, prestando attenzione all'attraversamento della pista da sci e dando la precedenza agli sciatori.

2 Variante: si può percorrere l'anello di Covel sopra descritto raggiungendo con telecabina la loc. Tarlenta per poi rientrare lungo comoda ed ampia strada forestale fino a Peio Paese (possibilità di utilizzo servizio di mobilità fino a Peio Fonti, info: 0463 754345) oppure seguendo le indicazioni per area faunistica per rientrare a piedi (in questo tratto, molto spesso, non è necessario l'uso di ciaspole).

Percorso: **Peio Paese (1.585 m) - Masi Marassina (1.834 m) - ristorante Scoiattolo (1.996 m) - piana di Covel (1.810 m)**

LOCALITÀ **PEIO**

21 IL BOSCO DEGLI UROGALLI



1 4 ore A/R - 5,4Km

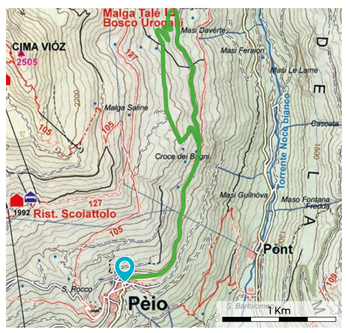
MEDIO

Peio Paese

Percorso tra caratteristiche costruzioni rurali nel Parco Nazionale dello Stelvio.

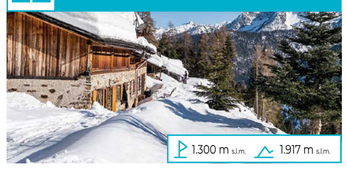
1 Partendo da Peio Paese si imbocca la forestale in direzione Malgà Talé. Giunti alla Croce dei Bagni (generalmente senza l'utilizzo di ciaspole) si prosegue in salita fino ai Masi di Marassina (1.834 m), da cui parte il sentiero nel bosco che porta fino a Malga Talé (1.720 m). Il rientro si effettua lungo comoda strada forestale generalmente innevata fino alla Croce dei Bagni per poi rientrare fino all'abitato seguendo il primo tratto del percorso di andata.

Percorso: **Peio Paese (1.585 m) - Masi di Marassina (1.834 m) - Malga Talé - Il Bosco degli Urogalli (1.720 m)**



LOCALITÀ **VERMIGLIO**

22 VERNIANA - SAVIANA



1 6 ore A/R - 10,2Km MEDIO DIFFICILE

2 6 ore 30' A/R - 10,5Km MEDIO DIFFICILE

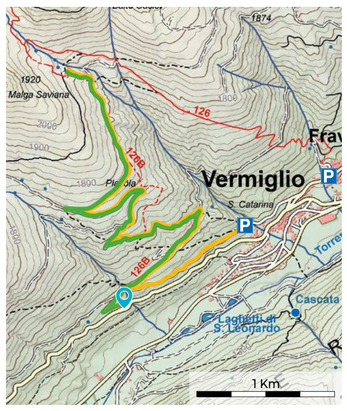
Vermiglio, su S.S. 42, 2 km ca. dopo l'abitato in direzione Passo Tonale

Percorso solatio e panoramico tra caratteristici masi.

1 Una volta lasciata l'auto nei pressi della strada forestale che porta in Val Verniana, si prosegue interamente sulla stessa strada passando dalla "Plazola" (ampio curvone con vista panoramica sull'alta Val di Sole) fino ad arrivare in Val Verniana (1.716 m). Qui si possono ammirare caratteristici masi alpini, le vicine cime con il Monte Redival e, sul versante opposto, l'inconfondibile profilo della Cima Presanella (la cima più alta interamente in Trentino). Si prosegue lungo la forestale innevata verso Val Saviana fino a raggiungere un'ampia piazzola, poco sotto l'omonima malga (1.917 m).

2 Variante: parcheggiata l'auto nei pressi del cimitero di Vermiglio, ci si incammina verso la suggestiva chiesetta di Santa Caterina fino al "Dazi". Da qui si percorre il primo tratto della "vecchia strada del Tonale" fino a congiungersi con il percorso precedentemente descritto nei pressi del bivio che da un lato porta verso Passo del Tonale e dall' altro verso Verniana. Rientro dallo stesso percorso di andata.

Percorso: **Vermiglio (1.300 m) - Masi di Verniana (1.716 m) - Malga Saviana (1.917 m)**



LOCALITÀ **VERMIGLIO - VELON**

23 VELON

1 1 ora A/R - 1,6Km

FACILE

Vermiglio, Loc. Velon

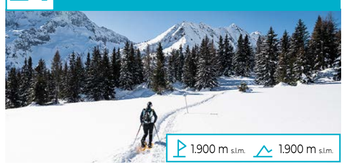
Percorso tra caratteristiche costruzioni rurali.
Prestare attenzione a non rovinare il tracciato di sci di fondo.

1 Lasciata l'auto nell'ampio parcheggio nei pressi dell'hotel Baita Velon, si imbocca il percorso che si sviluppa lungo i dolci pendii di località Velon. La tranquillità del bosco di abeti, il dolce fruscio dell'acqua che scorre, insieme allo scintillio della neve fanno di questa passeggiata una semplice ma piacevole escursione nella natura. Il rientro ad anello avviene lungo un breve tratto di strada provinciale che riporta al parcheggio auto. Attenzione: nei pressi del percorso si trovano dei tracciati di sci di fondo, si raccomanda di non rovinarli camminandoci sopra.

Percorso: **Baita Velon (1.300 m) - torrente Vermigliana**

LOCALITÀ **PASSO TONALE**

24 GIRO DELL'ALTIPORTO



1 2 ore A/R - 4,4Km

FACILE

Passo Tonale, parcheggio Valbiolo

Percorso solatio e panoramico.

1 Questo percorso parte poco oltre il parcheggio Valbiolo, appena all'inizio della strada asfaltata che sale verso l'antico Ospizio, cartello indicatore sulla destra. Si tratta di un percorso ad anello che aggira la zona dell'Altiporto del Tonale, luogo molto spazioso e tranquillo, soleggiato e con ampie vedute fino alle zone dolomitiche. Alternando brevi sali scendi si cammina facilmente nel bosco di larici, mughi e abeti sempre al cospetto delle cime più alte del Trentino: Presanella, Cercen e Busazza.

Percorso: **Parcheggio Seggiovia Valbiolo (1.885 m) - Giro dell'Altiporto**

LOCALITÀ **PASSO TONALE**

25 FARINEL

1 4 ore A/R - 7,2Km

MEDIO

Passo Tonale, parcheggio Valbiolo

Percorso solatio e panoramico in zona di particolare valore storico.

1 L'inizio di questo percorso è situato a 1.900 m di quota, poco dopo il parcheggio di Valbiolo, lungo la strada asfaltata che sale verso l'antico Ospizio, cartello indicatore a sinistra della strada. La camminata raggiunge, lungo prati innevati, il bacino artificiale di Valbiolo, per poi proseguire in salita seguendo il torrente che separa dalla pista da sci. Sormontando poi l'antica morena glaciale ed attraversando il boschetto che conduce fino alla partenza della seggiovia dei Contrabbandieri è possibile raggiungere il ristorante malga Valbiolo (2.244 m) e la seggiovia omonima. Rientro dallo stesso percorso di andata oppure utilizzando la seggiovia. Il panorama bellissimo permetterà di spaziare lo sguardo dal ghiacciaio Presena alle maestose cime del Gruppo Adamello-Presanella.

Percorso: **Parcheggio Seggiovia Valbiolo (1.885 m) - Laghetto Valbiolo (2.100 m) - Malga Valbiolo (2.244 m)**

LOCALITÀ **PASSO TONALE**

26 LA CONCA DEL PRESENA

1 3 ore A/R - 3,4Km

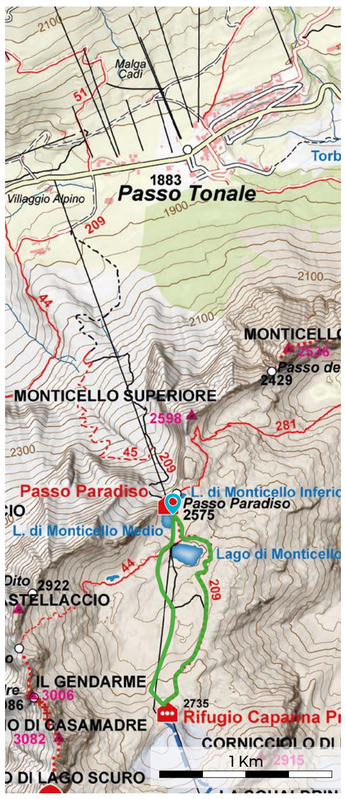
MEDIO

Passo Tonale, telecabina Paradiso

Percorso panoramico in zona di particolare valore storico.

1 Parcheggiata l'auto nel parcheggio della telecabina Paradiso, si sale con la telecabina stessa fino a Passo Paradiso, punto di partenza dell'itinerario. Il percorso si sviluppa lungo la Conca Presena, ai piedi del ghiacciaio omonimo, ambiente d'alta quota con possibilità di usare gli impianti di risalita e raggiungere quota 3.000 m con vista impagabile sul ghiacciaio dell'Adamello, il più vasto ghiacciaio delle Alpi Italiane. Una parte del percorso si svolge su traccia battuta dal gatto delle nevi. Prima di affrontare il percorso si consiglia di informarsi adeguatamente sulla situazione ambientale in quota.

Percorso: **arrivo Telecabina Paradiso (2.585 m) - Rifugio Capanna Presena (2.738 m)**



ANIMALI FUORI PISTA... CHI RISPETTA PROTEGGE!

INFORMAZIONI UTILI PER PRATICARE SPORT NELLA NEVE RISPETTANDO LA FAUNA

L'inverno è una stagione molto difficile per gli animali e il disturbo creato dall'uomo può pregiudicarne la sopravvivenza. Il cibo è scarso in inverno ed a basso contenuto energetico. Le giornate corte offrono scarse possibilità di alimentazione ed il movimento è ostacolato dalla neve alta che indebolisce le forze. Le temperature (-10° C a una media di 2000 m slm) impongono di risparmiare le energie in modo efficace. Varie sono le strategie, ma la più importante, comune a tutti, è la scelta di un luogo sicuro e riparato in cui sia possibile trovare cibo col minor consumo di energia.

Cervo, capriolo, stambecco e camoscio hanno sviluppato:

- una pelliccia invernale isolante di colore scuro;
- riserve di grasso che, per camoscio e stambecco, raggiungono fino ad 1/5 del peso;
- riduzione del fabbisogno energetico, della capacità del rumine e quindi anche della quantità di cibo che possono ingerire.

Gallo cedrone, fo'cello, francolino e pernice bianca sono caratterizzati invece da:

- un piumaggio particolarmente isolante, a doppio strato e con piume fino ai tarsi;
- capacità di scavare delle cavità nella neve polverosa, dove passano più di 20 ore al giorno a temperature vicine a 0°C;
- non possono accumulare riserve di grasso e la capacità del loro gozzo, in inverno, arriva a malapena a fornire l'energia sufficiente ad arrivare al successivo momento di alimentazione.

CHE SUCCEDE QUANDO UN ANIMALE VIENE DISTURBATO IN INVERNO?

- la fuga fa consumare energia spostandosi in luoghi non idonei per il cibo;
- lo stress brucia altre risorse e impedisce all'animale di alimentarsi regolarmente;
- l'energia persa non può essere compensata perchè non possono digerire nutrimento maggiore del fabbisogno normale;
- le conseguenze di tutto ciò sono difficoltà nella capacità riproduttiva, debilitazione, morte per sfinimento o per predazione.

SEMPLICI REGOLE PER PRATICARE SPORT RISPETTANDO LA FAUNA

- utilizzate unicamente i tracciati segnati, ai quali gli animali si abituano;
- non addentratevi in zone di rifugio invernale per la fauna e rispettate i divieti;
- non seguite le tracce sulla neve;
- non inseguite mai gli animali selvatici, tantomeno in presenza di neve alta;
- tenete il vostro cane al guinzaglio;
- siate voi per primi d' esempio.

dott. Fabio Angeli
Direttore Ufficio distrettuale forestale Malé

inizio percorso

quota di partenza

quota massima raggiunta

ristoro

raggiungibile con impianti di risalita

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO IN SALITA
FACILE	<100 m
MEDIO FACILE	100-300 m
MEDIO	300-600 m
MEDIO DIFFICILE	600-1100 m
DIFFICILE	> 1100 m

1 Km
1 cm = 250 m

LO SAI CHE...

Un'escursione con le ciaspole o racchette da neve è un'esperienza unica, che riporta chi la vive ad un passato lontano, quando le racchette da neve rappresentavano per la gente di montagna l'unico modo per spostarsi in inverno, quando le nevicate erano abbondanti.

GLI ITINERARI SONO PERCORRIBILI IN ENTRAMBE LE DIREZIONI

Prima di partire per un'escursione, controlla sempre le condizioni meteo aggiornate su www.meteotrentino.it. Per conoscere l'agibilità dei percorsi e la possibilità di percorrerli con Ciaspole o con ramponcini rivolgiti agli uffici informazioni. In caso di eventi meteo particolarmente intensi o prolungati, gli itinerari saranno nuovamente percorribili solo dopo il ripristino della battitura.

Scegli l'itinerario in base alle tue capacità e all'attrezzatura a tua disposizione. I tempi indicati nell'opuscolo sono medi e solo orientativi. Se il terreno non è adatto alle ciaspole, puoi usare i ramponcini, prestando la massima attenzione alla presenza di ghiaccio.

Tutti i percorsi sono segnalati da frecce direzionali e tabelle con logo ciaspole, da non confondere con la segnaletica di territorio delle Amministrazioni Separate Usi Civici - ASUC (vedi sotto).

PRUDENZA IN MONTAGNA

Anche se gli itinerari proposti sono segnalati e tracciati, è sempre importante prestare la massima attenzione ai rischi tipici dell'ambiente invernale: terreno ghiacciato, lastre di ghiaccio, giornate più corte, basse temperature e, in alcuni casi, pericolo di valanghe. In seguito a nevicate abbondanti o frequenti, non tutti i percorsi possono essere ripristinati immediatamente.

I tracciati vengono controllati regolarmente, ma le condizioni meteo possono cambiare rapidamente: per questo è fondamentale rispettare sempre le regole di prudenza. Prima di partire, informati sullo stato aggiornato dei percorsi presso le Guide Alpine o gli Uffici Informazioni di valle.

Si declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che possano verificarsi lungo i tracciati proposti.

PRUDENZA IN MONTAGNA

- Racchette da neve con ramponi antighiaccio e bastoncini
- Abbigliamento invernale comodo e caldo (giacca, guanti, berretto)
- Scarponi da trekking, occhiali da sole e crema solare
- Zainetto con:
  piccola dispensa alimentare, thermos con bevande calde, kit di primo soccorso e coperta termica
- Dispositivi di autosoccorso:
  ARTVA, pala e sonda

I CONSIGLI DELLE GUIDE ALPINE

- Scegli l'itinerario in base alle tue capacità. Per le prime uscite, prediligi percorsi semplici su strade forestali con dislivelli e distanze adeguati e punti di riferimento chiari. Camminare con le ciaspole richiede più impegno rispetto al trekking estivo
- Verifica sempre le condizioni meteo attuali e previste, controlla lo stato della neve consultando il bollettino valanghe e scegli di conseguenza l'itinerario più sicuro
- Consulta gli aggiornamenti sullo stato dei percorsi sul sito www.visitvaldisole.it/it/ciaspole-e-passeggiate-nella-neve o tramite il QR Code

Seguire questi consigli aiuta a ridurre i rischi, ma non li elimina del tutto.

La valutazione del pericolo valanghe richiede esperienza e competenze specifiche; il consiglio migliore è affidarsi alle Guide Alpine.

L'Azienda per il Turismo della Val di Sole promotore del progetto ed editore della pubblicazione WALK A PIEDI D'INVERNO Inverno 2025-2026, la Scuola Alpinismo e Sci Alpinismo Val di Sole ed Evolution Ski School Tonale declinano ogni responsabilità in relazione ad eventuali sinistri a persone e o cose che si dovessero manifestare nella percorrenza degli itinerari riportati nella pubblicazione stessa.

GUIDE ALPINE VAL DI SOLE
Tel. 0463 903160 - 347 7457328
info@guidealpinevaldisole.it
guidealpinevaldisole.it

EVOLUTION SKI SCHOOL
Tel. 348 9129723 - 342 3987853
tonalefreeride@gmail.com
tonalefreeride.it

URSUS ADVENTURES
Tel. 0463 636175 – 334 8468540
info@ursusadventures.it
www.ursusadventures.it

Impaginazione e realizzazione grafica: STUG Arte Grafica Fotografia - stug.it
Stampa: Pixartprinting SPA
Foto: A. Russolo, T. Prugnola, G. Podetti, C. Pizzini, E. Fedrizzi, N. Cagol, E. Di Lecce, C. Baroni, L. Brentari, M. Boglioni, T. Caffara, Pillow Lab, A. Vigarani, V. Veneri, Visual Stories, T. Mochen, Guide Alpine, Accompagnatori di Media Montagna.
Finito di stampare: Novembre 2025

Sentieri rilevati con GPS - Copyrights Cartago S.R.L. 2021
www.cartagomaps.com
Responsabile editoriale: Enrico Casolari PhD.