

L'ALTA VIA VAL VENOSTA DA RESIA A STAVA

Un'escursione unica di più giorni, lungo i pendii soleggiati della Val Venosta

Il sentiero alpino che da Stava in Bassa Val Venosta giunge alla sorgente dell'Adige, a passo Resia, dà vita ad un'esperienza escursionistica varia e affascinante. I 106 chilometri del suo percorso si snodano attraverso sentieri già esistenti e nuovi, lungo rogge (vecchi canali di irrigazione) e sentieri che collegano masi di montagna. Attraverso una vegetazione di grande varietà, l'Alta Via Val Venosta conduce lungo i sentieri del Monte Sole. Tra flora e fauna singolari, piante tipiche delle aree steppose ed erbe selvatiche, gli escursionisti potranno godere di emozionanti viste sulla fertile valle e sulle montagne più alte dell'Alto Adige.

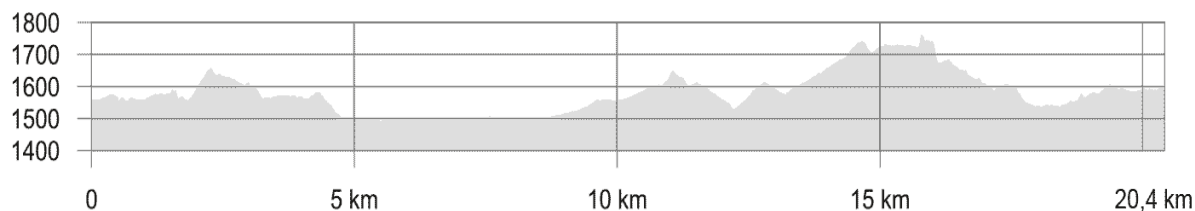
DATI PRINCIPALI

Punto di partenza e di arrivo	Resia (sorgente dell'Adige) – Stava (paese)
→ Lunghezza	108 km
🕒 Durata	5 tappe giornaliere
⬆️ Dislivello totale in	4.693 m di altitudine
⬆️ Dislivello totale in discesa	5.711 m di altitudine
Livello di difficoltà	Sono fondamentali buona condizione fisica, resistenza e passo sicuro.
Periodo migliore	Aprile – ottobre (in piena estate le temperature possono essere molto alte). Agli escursionisti che ne hanno la possibilità consigliamo di programmare la loro escursione per i giorni feriali.
Segnaletica	L'intera Alta Via è segnalata con il suo logo rosso. 
Carta geografica	Carta escursionistica Alta Via Val Venosta, casa editrice Tappeiner, scala 1:25.000
Da mettere nello zaino	Abbigliamento caldo e resistente alle intemperie, parapioggia, provviste sufficienti, bastoncini da trekking (consigliati), kit di pronto soccorso.



1A TAPPA

DA RESIA A PLANOL



	Tempo di percorrenza	6 – 6 ½ ore ca.
	Lunghezza	20,5 km
	Dislivello totale in salita	956 m ca.
	Dislivello totale in discesa	920 m ca.
Note	Si raccomanda di portare una buona quantità di cibo e bevande	
Highlights	Il campanile nel lago, i bunker del Vallo Alpino	
Partenza	Treno della Val Venosta fino a Malles, autobus di linea per Resia	

L'Alta Via Val Venosta inizia a Passo Resia, presso la fonte dell'Adige. Degno di nota è il bunker che lì si trova, costruito dove l'Adige inizia il suo corso e scavato nella roccia. Il percorso porta al campanile nel lago, l'attrazione più suggestiva della Val Venosta. La costruzione del bacino idrico, nel 1950, allagò il villaggio di Curon e parti di Resia. Oggi, solo la nota torre campanaria, che spunta dalle acque del lago, testimonia l'esistenza dei villaggi ormai sommersi. Seguendo il lungolago, il sentiero prosegue verso San Valentino alla Muta e poi attraverso i piccoli paesi montani di Piavenna, Alsago e Ultimo nel comune di Malles. Piavenna si trova all'inizio della Muta di Malles ed ospita l'omonima residenza aristocratica, che a 1.730 m, è la più alta residenza abitata delle Alpi. La destinazione di questa tappa è Planol, villaggio che si mostra pittoresco e originale, grazie ai masi di montagna costruiti uno accanto all'altro che lo compongono.

Un consiglio: da San Valentino alla Muta, l'Alta Via Val Venosta si collega anche all'itinerario circolare dell'Alta Val Venosta.

Variente 1: Per il sentiero panoramico di Belpiano fino a Malga San Valentino

	Tempo di percorrenza	2,5 ore ca.
	Lunghezza	6 km
	Dislivello totale in salita	280 m ca.
	Dislivello totale in discesa	250 m ca.

Questo percorso alternativo, relativamente facile, inizia alla stazione a monte della cabinovia di Belpiano. Il sentiero che sale da Belpiano alla malga offre una magnifica vista sui laghi di San Valentino e Resia, ma anche fino alla cima del Palla Bianca in Vallelunga. L'accesso all'Alta Via Val Venosta si raggiunge camminando dalla stazione a valle della cabinovia tra le case, per la strada principale che porta all'Aparthotel Mountain Living.

Cabinovia di Belpiano, Resia
Tel. +39 0473 633 333
Aperta dal 30 di giugno al 13 ottobre
www.schoeneben.it – info@schoeneben.it

Funivia di Malga San Valentino
Tel. +39 0473 633 333
Aperta dal 30 di giugno al 13 ottobre
www.schoeneben.it – info@schoeneben.it

Alloggi a Resia

www.venosta.net/it/passio-resia/informazioni-servizi/pianificare-una-vacanza/ricerca-prenotazione-alloggi.html

Alloggi e punti di ristoro a Malles e Planol

Locanda Gasthof zur Gemse, Planol

Tel. +39 0473 831148 M. +39 347 2110054

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

Maso Pritscheshof, Planol

M. +39 3487008445

www.pritscheshof.net - info@pritscheshof.net

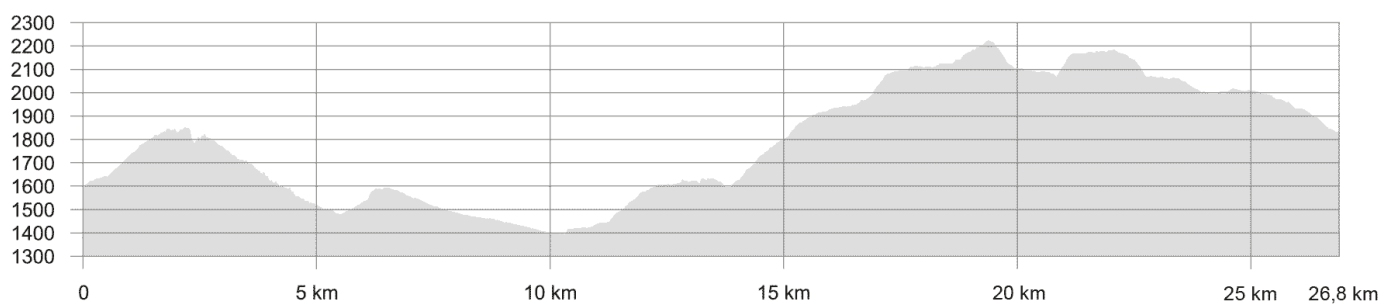
Maso Morigglhof, Ulten

Tel. +39 0473 840879

www.morigglhof.com - info@morigglhof.com

2A TAPPA

DA PLANOL AI MASI GLIESHÖFE



	Tempo di percorrenza	9,5 - 10 ore ca.
	Lunghezza	26,8 km
	Dislivello totale in salita	1.633 m ca.
	Dislivello totale in discesa	1.391m ca.
Highlights		Abbazia di Monte Maria, Ortles, Parco Nazionale dello Stelvio, Malettes
Note		La tappa richiede buone condizioni fisiche

Questo impegnativo itinerario porta da Planol sopra Monteschino ai masi Glieshöfe. La tappa offre una splendida vista sul gruppo dell'Ortles. Il percorso inizia nella valle di Planol e si dirige verso l'interno della valle, prosegue poi sulla strada numero 12A in direzione Piz Lun e lì, a circa 1/3 del percorso, il sentiero si dirama al n. 16 in direzione Monteschino. Inoltre questo sentiero, che fa parte dell'Alta Via Val Venosta, conduce dalla frazione di Monteschino sopra Tarces a Mazia, fino alla malga Gonda Alm e fino alla malga Matscher Alm, che a 2.045 m si attesta come il punto più alto della Val Venosta. Dalla malga Matscher Alm ci si dirige poi verso i masi Glieshöfe alla fine della Val di Mazia a 1.800 m. A seconda delle condizioni fisiche, la tappa può anche essere proseguita fino al villaggio di Mazia (da Monteschino seguire il sentiero numero 14 fino a Mazia).

Variante 2: Spitzige Lun, 2.324 m

Percorso: Planol – Piz Lun – Malga Gondaalm – Rifugio Gondahütte – Prati Eisawiesen – Masi Glieshöfe

	Tempo di percorrenza	6 ½ - 7 ore ca.
	Lunghezza	17,9 km
	Dislivello totale in salita	1200 m ca.
	Dislivello totale in discesa	980 m ca.
Note	Si raccomanda di portare una buona quantità di cibo e bevande. La discesa da Piz Lun a Planol è molto ripida. L'ombreggiata salita è consigliata soprattutto nelle calde giornate estive.	

Quella di superare la vetta Spitzige Lun è un'alternativa ideale alla tappa 2. Questa cima si trova tra la Valle Planol e la Val di Mazia. Dopo aver attraversato il villaggio di Planol, il sentiero conduce alla Valle Planol fino al sentiero n. 12A, sulla destra, che si dirama verso il Piz Lun. Si sale per la strada forestale e poi per foresta ombrosa, fino a raggiungere un terreno aperto che conduce direttamente alla vetta. Dalla cima si scendono circa 300 metri di quota per il sentiero n. 13, fino ad una biforcazione sopra il campo di Tarces; si prende quindi il sentiero n. 16 in direzione di Malga Gondaalm e da lì si prosegue fino alla Gondahütte. Da lì si passano i Prati Eisawiesen fino ai masi Glieshöfe. Da Planol al villaggio di Mazia, il percorso circolare dell'Alta Val Venosta prosegue lungo lo stesso percorso dell'Alta Via Val Venosta.

Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

Malga Matscher Alm, Mazia

M. +39 339 7859263

(ca. 1,1/4 ore prima della destinazione, masi Glieshöfe; solo ristoro)

Maso Rainalterhof, Tarces/Malles

Tel. + 39 0473 831764

M. +39 347 5861687

reinalterhof@gmail.com

(ca. 1 ½ ore prima di Mazia, nel villaggio di Monteschino)

Alloggi al termine della tappa

Maso Lechthof, Malles

Tel. +39 345 9698649

info@lechthof.it – www.lechthof.it

(ca. 1 ½ ore prima di Mazia, nel villaggio di Monteschino)

Maso Gemassenhof, Tarces

M. +39 340 8984388

info@gemassenhof.it – www.gemassenhof.it

(ca. 1 ½ ore prima di Mazia, nel villaggio di Monteschino)

Maso Montecinof, Tarces

M. + 39 335 5627210 info@montecin.com - www.montecin.com

(ca. 1 ½ ore prima di Mazia, nel villaggio di Monteschino)

Maso Fichtenhof, Tarces

M. +39 347 1250769 fichtenhof@rolmail.net – www.fichtenhof.bz.it

(ca. 1 ½ ore prima di Mazia, nel villaggio di Monteschino)

Alloggi e punti di ristoro al termine della tappa

Almhotel Glieshof, Mazia

Tel. +39 0473 842622

hotel@glieshof.it - www.glieshof.it

Maso Inner-Glieshof, Vacanze in agriturismo, Mazia
Tel. +39 0473 842659
info@inner-glieshof.it – www.inner-glieshof.it

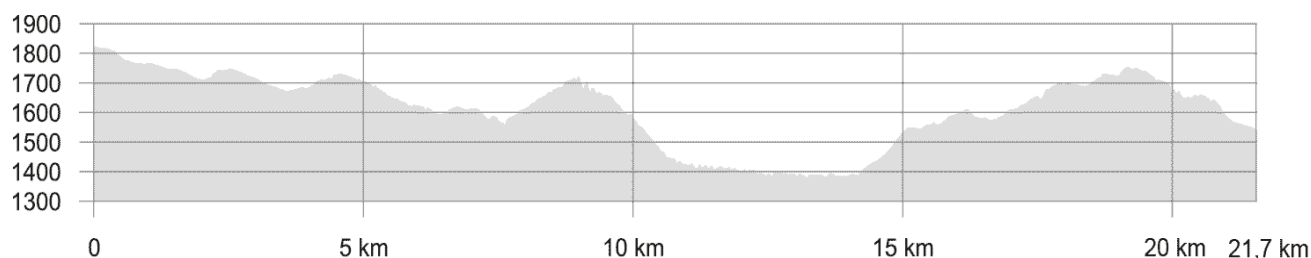
Maso Ausser-Glieshof, Vacanze in agriturismo, Mazia
Tel. +39 0473 842638
info@ausserglieshof.it – www.ausserglieshof.it

Maso Ausserglieshof Theiner, Mazia
Tel. + 39 0473 842637
info@ausserglieshof-theiner.com – www.ausserglieshof-theiner.com

Maso Thaneihof, Mazia
Tel. +39 0473 842614
info@thaneihof.com – www.thaneihof.com

3° TAPPA

DAI MASI GLIESHÖFE A TANAS



	Tempo di percorrenza	6-6,5 ore ca.
	Lunghezza	21,7 km
	Dislivello totale in salita	780 m ca.
	Dislivello totale in discesa	1.060 m ca.

Questa tappa inizia dai masi Glieshöfe e conduce, attraverso prati e sentieri, lungo rogge e strade parzialmente asfaltate, sul lato sinistro orografico della valle e fino ai masi Runhöfe sull'altro lato della valle del villaggio Mazia. Il sentiero si snoda attraverso l'ombreggiata foresta di conifere verso il maso Marseilhof, fino al sentiero Gschneier Waalweg. Qui si scende di alcuni metri di quota. Il sentiero della roggia Gschneir conduce attraverso il bosco e prati dall'ampia visuale fino ad un complesso di masi sopra Sluderno, i masi Gschneierhöfe per l'appunto. La locanda Birkenhof, che si trova a circa 30 minuti il tracciato dell'Alta Via Val Venosta, offre la possibilità di una piacevole sosta di benvenuto e una magnifica vista della montagna più alta dell'Alto Adige, l'Ortles. Dai masi Gschneierhöfe si prosegue in direzione di Frinogo di Sotto e Frinogo di Sopra fino a Tanas.

Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

Maso Birkenhof, Sluderno
M. +39 347 4338931
info@birken-hof.com – www.birken-hof.com
(ca. 30 minuti sotto il tracciato dell'Alta Via Val Venosta)

Hahnenhof, Matsch
Tel. +39 0473 842714
info@hahnen-hof.com – www.hahnen-hof.com

Aviunshof, Matsch
Tel. +39 334 1642422
info@aviunshof.it – www.aviunshof.it

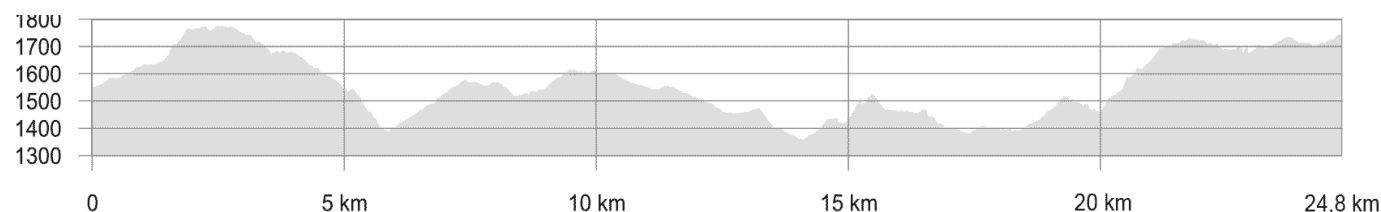
Tumpaschin-Hof, Matsch
+39 0473 842635
info@tumpaschin.com – www.tumpaschin.com

Kartatschhof, Matsch
+39 345 4075969
info@kartatschhof – www.kartatschhof.it

Alloggi al termine della tappa – Tanas

Locanda Paflur, Tanas/Lasa
Tel. +39 0473 739977
M. +39 348 0454508
info@paflur.com – www.paflur.com

4A TAPPA DA TANAS A SAN MARTINO IN MONTE



	Tempo di percorrenza	8 – 8,5 ore ca.
	Lunghezza	24,8 km
	Dislivello totale in salita	1.360 m ca
	Dislivello totale in discesa	1.120 m ca.

La quarta tappa richiede anche agli escursionisti esperti buona condizione fisica e resistenza. Sia in salita che discesa sono parecchi i metri di dislivello da superare. Da Tanas, l'Alta Via Val Venosta conduce ai masi Rimpfhöfe sopra Alliz e da lì, attraverso il Monte Sole di Silandro, fino alla Valle Schlandraun e fino allo Schlandersberg. Costeggiando il Monte Sole, il percorso conduce attraverso masi di montagna abbandonati e fatiscanti. I masi Zuckbichl e Laggar dovettero cessare la loro attività a causa della mancanza d'acqua sul Monte Sole. Dopo i masi Forra ed Egg si raggiunge San Martino in Monte. Nel centro del piccolo borgo di montagna, che si trova sopra Laces e conta 120 abitanti, si trovano il santuario e la chiesa di San Martino, una delle mete più belle dell'Alto Adige. La funivia è in funzione tutto l'anno e collega ogni giorno Laces a San Martino.

Punto di ristoro lungo la tappa

Locanda Oberkaser, San Martino in Monte (alla fine della tappa)
Tel. + 39 0473 720125
oberkaser@alice.it – www.oberkaser.wordpress.com

Alloggi al termine della tappa – San Martino in Monte

Maso Oberköbenhof, Vacanze in agriturismo, Laces
M. +39 3391026306
oberkoeben@rolmail.net – www.oberkoeben-latsch.jimdo.com

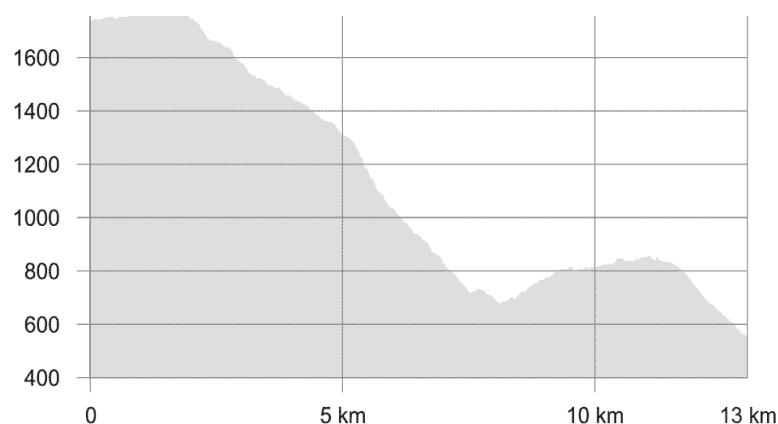
Oberkaser, Appartamenti, San Martino in Monte
Tel. + 39 0473 720125
oberkaser@alice.it – www.oberkaser.wordpress.com

Alloggi presso la stazione di valle della funivia di San Martino in Monte

Hotel Vermoi, Laces
Tel. +39 0473623217
info@hotelvermoi.com – www.hotelvermoi.com

Pensione Gallus, Laces
Tel. +39 0473 623952
info@pension-gallus.it - www.pension-gallus.it

5A TAPPA DA SAN MARTINO IN MONTE A STAVA



	Tempo di percorrenza	4 - 4 1/2 ore ca.
	Lunghezza	13 km
	Dislivello totale in salita	290 m ca.
	Dislivello totale in discesa	1.400 m ca.

L'ultima tappa porta da San Martino in Monte al Monte Trumes, attraverso il maso Niedermoarhof. La tappa offre una vista unica sulla rigogliosa Val Venosta e sui ghiacciai innevati della Val Martello. Il sentiero n. 2 porta da Monte Trumes in direzione della tenuta Kasten. Il nome Kasten (cassone) si riferisce alla sua antica funzione di granaio del castello di Colsano, Hochgalsaun. Il castello è di proprietà privata e non è aperto al pubblico. Da Kasten si segue il sentiero n.3 via Colsano fino a Ciardes e da qui, sul sentiero lungo la roggia, fino a Stava, giusto prima di Castel Juval, proprietà di Reinhold Messner, che merita di essere visitato. Il complesso del castello fu costruito da Hugo di Montalban nel 1278, sopra un sito preistorico. Dal 1983, il castello è la residenza del noto alpinista, che qui presenta diverse collezioni d'arte: l'ampia raccolta di cimeli tibetani, una galleria d'arte di montagna, una collezione di maschere provenienti da 4 continenti e molto altro. Il Messner Mountain Museum Juval è chiuso nei mesi di luglio e agosto.

Punti di ristoro lungo la tappa

Locanda Platztair, San Martino in Monte
Tel. +39 0473 624528
(a ca. 1 ora da San Martino in Monte)

Locanda Niedermoarhof, Castebello – Ciardes
Tel. +39 0473 624140
(a ca. 2 ore da San Martino in Monte)

Locanda Himmelreich-Hof, Castebello – Ciardes
Tel. +39 0473 624417
m.fliri@rolmail.net – www.himmelreich-hof.info

Trattoria Schlosswirt Juval, Castebello – Ciardes
Tel. +39 0473 668056
gasthaus@schlosswirtjuval.it - www.schlosswirtjuval.it/gasthaus

Alloggi al termine della tappa – Stava

Erbhof Brunnerhof, Stava
Tel. +39 0473 667954 / +39 339 6550261
info@brunner-hof.it - www.brunner-hof.it

Panoramahotel Himmelreich, Ciardes
Tel. +39 0473 624109
info@himmelreich.it – www.himmelreich.it

Garni Residence Pardell, Ciardes
Tel. +39 0473 624018
info@pardell.it – www.pardell.it

Garni Residence Sardis, Castebello – Ciardes
Tel. + 39 0473 624010
info@sardis.it – www.sardis.it

Wielander Sackgut, Vacanze in agriturismo, Ciardes
Tel. +39 0473 667663
info@sackgut.com – www.sackgut.com

Maso Bachguterhof, Ciardes
M. +39 333 1914206
niederegger.kg@rolmail.net

Hotel Sand, Ciardes
Tel. +39 0473 624130
info@hotel-sand.com – www.hotel-sand.com

Bad Kochenmoos, Stava
Tel. +39 0473 667454
info@bad-kochenmoos.com – www.bad-kochmoos.com

Maso Flatschhof, Castebello – Ciardes
M. +39 349 6199063
info@flatschhof.com – www.flatschhof.com



Ingressi nella Via Val Venosta

San Valentino: sentiero n. 6
Fischerhäuser/San Valentino: sentiero n. 3 P
Planol, Ultimo, Alsago e Piavenna
Malles: sentiero n. 12
Tarces: sentiero n. 18
Mazia: sentiero n. 13 + 15 + 16
Sluderno: sentiero n. 20 + 21
Spondigna: sentiero n. 23A + 17
Oris: sentiero n. 25 + 21 + 21A
Tanas: sentiero n. 25
Alliz: sentiero n. 19 + 17 + 17a
Corces: sentiero Ilswaal Nr. 8 + 15
Silandro: sentiero n. 7 + 14 + 4
Vezzano: sentiero n. 16
Coldrano/Tiss: n. 5 + 14
Laces: funivia S. Martino in Monte, tel. +39 0473 622 212, <http://www.latsch-martell.it/de/sommer-winter-aktiv/aufstiegs-anlagen/seilbahn-st-martin-im-kofel>
Colsano: sentiero n. 1B und n. 3
Ciardes: sentiero della roggia di Ciardes n. 3
Stava: sentiero n. 1



Parcheggi

Resia: campo sportivo, gratuito e non custodito (tempo di percorrenza a piedi: 10 minuti fino alla sorgente dell'Adige)
Stava: centro del paese presso la stazione, gratuito e non custodito



Mezzi di trasporto pubblico

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



Taxi e taxi per escursioni

Resia, Taxi Elmar Raffeiner, tel. +39 0473 632078
San Valentino, Taxi Prenner, tel. +39 335 5438690
Mazia, Taxi Thanei, tel. +39 335 7096222
Malles, Taraboi Armin, tel. +39 0473 831106 o tel. +39 347 7987265
Malles, taxi per escursioni Alta Via Val Venosta, tel. +39 3335657464
Mals, Taxi TOP, Tel. +39 333 842 0444
Mals, Taxi Iris, Tel. +39 333 5657464
Silandro, Mobilcar, tel. +39 338 5075462
Silandro, Stegges Taxi, tel. +39 335 5440620
Coldrano, Fleischmann Raimund, tel. +39 0473 742537 o tel. +39 335 6072482
Laces, Taxi Pepi, tel. +39 335 6746000
Castelbello, Bernhard Waldner, noleggio auto con autista, tel. +39 335 6828514



Suggerimenti per l'escursionismo e l'alpinismo sicuro

- Pianifica le tue passeggiate: informazioni su lunghezza e difficoltà sono essenziali per un'esperienza di montagna sicura. Informa la tua famiglia e/o chi ti ospita della tua destinazione.
- Prima di ogni tour, consulta il bollettino meteo corrente e tieni d'occhio lo sviluppo del tempo durante il tour. I proprietari forniscono anche informazioni utili sulla situazione meteorologica locale.
- Stima in modo obiettivo la tua condizione e scegli un tour adatto. Parti la mattina e pianifica il tuo itinerario in modo da tornare prima del buio.
- Scegli un ritmo di camminata moderato e regolare. Prenditi delle pause adeguate, specialmente se stai camminando con i bambini.
- Assicurati di avere abbastanza liquidi! Le bevande più adatte sono acqua, tè o succhi di frutta.
- Presta attenzione alla scelta del giusto equipaggiamento, in particolare di scarpe robuste: scarponi da trekking adeguati garantiscono una calzatura sicura e proteggono le articolazioni.
- Scegli un abbigliamento leggero e traspirante e porta con te abbigliamento adeguato di riserva.
- Presta sempre attenzione ai più deboli del tuo gruppo. Avvisa gli altri escursionisti di pericoli e fornisci il primo soccorso in caso di emergenza.
- Tratta l'ambiente con rispetto: evita il troppo rumore, non lasciare rifiuti in giro. Rispetta le piante e gli animali protetti.
- Segui sempre i segnavia e rimani sugli itinerari marcati. Di tanto in tanto, consulta la mappa escursionistica e, in caso di dubbio, torna all'ultimo bivio.



Numeri di telefono importanti

Numero di emergenza Alto Adige: 112

Informazioni alpinistiche: tel. +39 0471 999955 – www.alpine-auskunft.it

Informazioni meteo: tel. +39 0471 271177 - www.provinz.bz.it/wetter



Il nostro consiglio: pacchetti vacanza per l'Alta Via Val Venosta

Incluso pernottamento con prima colazione, trasporto bagagli giornaliero, cartina escursionistica dell'Alta Via Val Venosta, guida di montagna, servizio di assistenza, VenostaCard per il ritorno al punto di partenza.

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

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

Contatto:

Venosta Travel

Via della Stazione 36c

39024 Malles

Tel. +39 0473 616742 info@vinschgau-touristik.com



Ulteriori dettagli e informazioni su chiusure del sentiero sono disponibili nella nostra cartina interattiva (maps.vinschgau.net) e all'indirizzo: <https://www.venosta.net/it/vacanze-in-montagna/camminate-escursioni/alta-via-val-venosta>

Centro Informazioni Val Venosta

Tel. +39 0473 620480

info@vinschgau.net

(Fonti Pittogrammi, dati e immagini: Tappeiner Verlag, libro "Der Vinschger Höhenweg", Christjan Ladurner, 2018)