

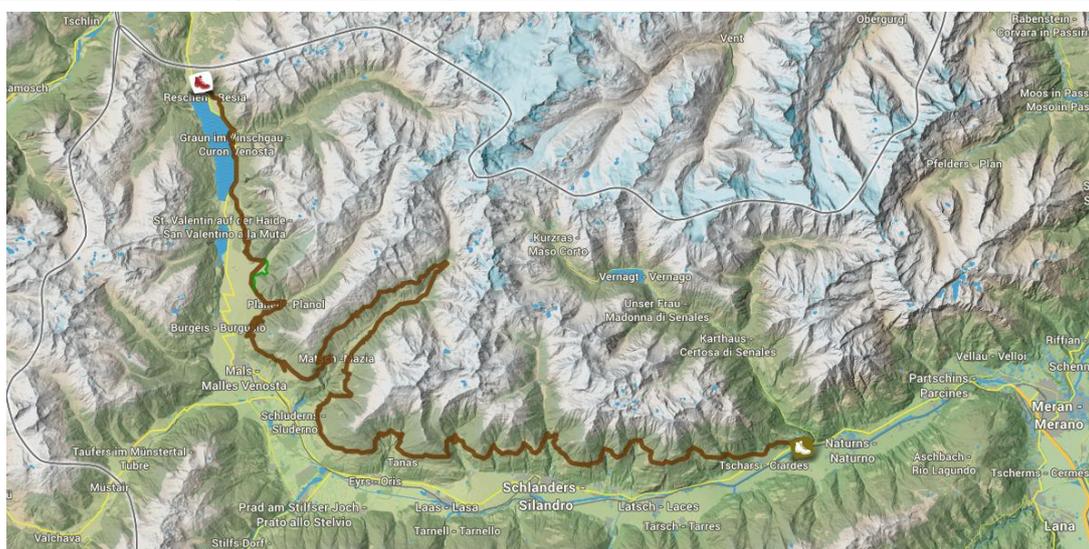
# L'ALTA VIA VAL VENOSTA DA STAVA A RESIA

**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.

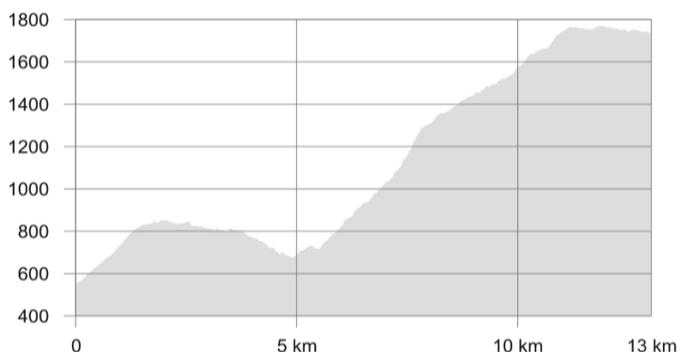
## DATI PRINCIPALI

Punto di partenza e di arrivo	Stava (paese) - Resia (sorgente dell'Adige)
 Lunghezza	108 km
 Durata	5 tappe giornaliere
 Dislivello totale in salita	5.725 m di altitudine
 Dislivello totale in discesa	4.673 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.
 naletica	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, parapigioggia, provviste sufficienti, bastoncini da trekking (consigliati), kit di pronto soccorso.



# 1<sup>A</sup> TAPPA

## DA STAVA A SAN MARTINO IN MONTE



 Tempo di percorrenza	ca. 5-5 1/2 ore ca.
 Lunghezza	13 km
 Dislivello totale in salita	1.400 m ca.
 Dislivello totale in discesa	290 m ca.

La prima tappa porta, attraverso il sentiero n.1, dal paese di Stava fino al sentiero della roggia di Senales, che ancora oggi, dopo 500 anni, serve all'irrigazione dei campi. Seguendo il sentiero n.3 il percorso conduce lungo il monte Trumes, offrendo una vista unica sulla conca della Val Venosta e sui ghiacciai innevati della Val Martello. Una meritata sosta con merenda può essere goduta presso la locanda Niedermoarhof. Si continua poi sul sentiero n. 2, che prosegue per San Martino in Monte. Il piccolo villaggio di montagna sopra il paese di Laces conta solo 120 abitanti, ma con i suoi rustici masi e con il santuario dedicato a San Martino è una delle mete più belle dell'Alto Adige. La funivia da Laces a San Martino in Monte è aperta durante il giorno, tutto l'anno.

### Punti di ristoro lungo la tappa

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

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

Maso Sonnenhof, Castelbello - Ciardes  
Tel. +39 0473 667892

Locanda Himmelreich-Hof, Castelbello - Ciardes  
Tel. +39 0473 624417  
m.fliri@rolmail.net - [www.himmelreich-hof.info](http://www.himmelreich-hof.info)

Trattoria Schlosswirt Juval, Castelbello - Ciardes  
Tel. +39 0473 668056  
[www.schlosswirtjuval.it/gasthaus](http://www.schlosswirtjuval.it/gasthaus) - [gasthaus@schlosswirtjuval.it](mailto:gasthaus@schlosswirtjuval.it)

Oberkaser, Appartamenti, San Martino in Monte  
Tel. + 39 0473 720125  
[oberkaser@alice.it](mailto:oberkaser@alice.it) - [www.oberkaser.wordpress.com](http://www.oberkaser.wordpress.com)  
(alla fine della tappa)

## Alloggi e punti di ristoro al termine della tappa

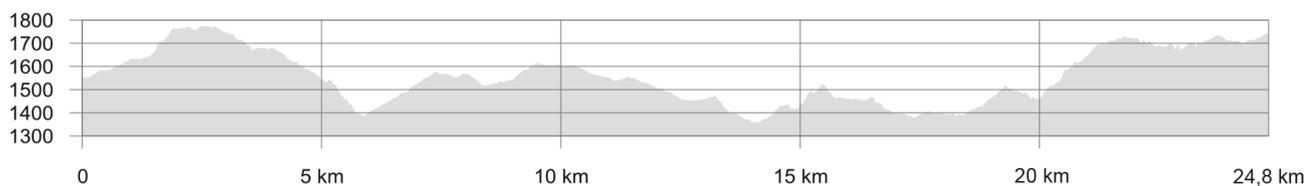
Maso Oberköbenhof, Vacanze in agriturismo, Laces  
M. +39 3391026306  
oberkoeben@rolmail.net - www.oberkoeben-latsch.jimdo.com

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

## Alloggio vicino alla stazione a valle della funivia di San Martino in Monte

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

# 2<sup>A</sup> TAPPA DA SAN MARTINO IN MONTE A TANAS



 Tempo di percorrenza	8 – 8 1/2 ore ca.
 Lunghezza	24,8 km
 Dislivello totale in salita	1.120 m ca.
 Dislivello totale in discesa	1.360m ca.

La 2a tappa richiede anche agli escursionisti esperti buona condizione fisica e resistenza. L'itinerario numero 14 porta al maso di montagna Egg e Forra, e passa quindi altri masi di montagna abbandonati e fatiscenti. I masi di Laggar e Zuckbichl – oggi rovine – dovettero fermare le loro attività a causa della scarsità d'acqua sul Monte Sole. Il percorso continua verso la Valle Schlandraun e poi sul Monte Sole di Silandro, in direzione masi Rimpf fino al villaggio di Tanas e alla locanda Paflur.

## Punti di ristoro lungo la tappa

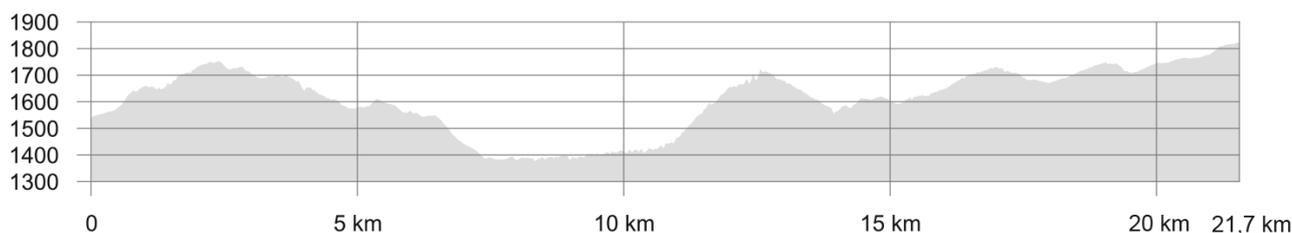
Locanda Oberkaser, San Martino in Monte  
Tel. + 39 0473 720125  
oberkaser@alice.it - www.oberkaser.wordpress.com

## Alloggi e punti di ristoro al termine della tappa

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

# 3<sup>A</sup> TAPPA

## DA TANAS AL MASO GLIESHOF



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

Da Tanas, l'Alta Via Val Venosta porta in direzione Frinigo di Sopra e Frinigo di Sotto, fino ai masi Gschneierhöfe e alla locanda Birkenhof sopra Sluderno (circa 30 minuti sotto l'Alta Via Val Venosta). La locanda, oltre che un gradito punto di ristoro, offre una vista unica sul gruppo dell'Ortles. Un'interessante discesa porta, lungo il sentiero 21, a Sluderno e fino a Castel Coira. Dai masi di montagna Gschneierhöfe il sentiero conduce lungo l'omonimo sentiero delle rogge. Il sentiero Gschneir Waalweg fu costruito nel 1465 e, tra i caratteristici sentieri che costeggiano i canali d'irrigazione, è nell'area di Sluderno quello a maggiore altitudine. Questo vecchio sentiero conduce prima attraverso ampi pendii, con una splendida vista sulla valle, e quindi attraverso la foresta. Il percorso si snoda attraverso ombrosi boschi di conifere, fino alla Val di Mazia, dove attendono ancora alcuni metri in salita. Passando per i masi Marsailhof ed Ellhof, arriviamo agli antichi masi Runhöfe (in parte per strada asfaltata), per giungere quindi alla nostra destinazione finale. Dopo questa impegnativa e lunga tappa, alla fine della Val di Mazia e a 1.800 m di altitudine, vi aspettano i masi Glieshöfe, dove è possibile pernottare.

### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

Maso Birkenhof, Sluderno  
M. +39 347 4338931  
info@birken-hof.com – www.birken-hof.com  
(circa 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@kartatschof – www.kartatschof.it

### Alloggi al termine della tappa

Maso Hahnenhof, Mazia  
Tel. +39 0473 842714; M. +39 338 4948519  
info@hahnen-hof.com – www.hahnen-hof.com

Almhotel Glieshof, Mazia  
Tel. +39 0473 842622  
hotel@glieshof.it – www.glieshof.it

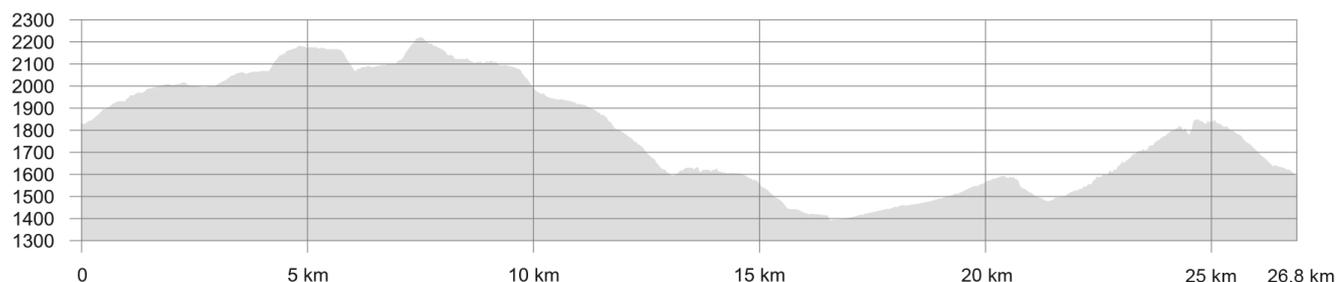
Maso Inner-Glieshof, Vacanze in agriturismo, Mazia  
Tel. +39 0473 842659  
info@inner-glieshof.it – www.inner-glieshof.it

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

## 4<sup>A</sup> TAPPA DAL MASO GLIESHOF A PLANOL



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

La quarta tappa porta dai masi Glieshöfe alla malga Matscher Alm a 2.045 m, il punto più alto dell'Alta Via Val Venosta. Lungo i pendii esposti a sud-est della Val di Mazia, la tappa prosegue sopra Mazia fino al piccolo insediamento di Monteschino sopra il villaggio di Malles. Il sentiero numero 14 porta a Monteschino sopra la frazione di Tarces. Più avanti, l'Alta Via Val Venosta conduce da Monteschino sopra Tarces a Malettes sul sentiero 16, passando sopra Malles, e offre una vista meravigliosa sui gruppi dell'Ortles e del Sesvenna, ma anche sulla Val Monastero oltre il confine con la Svizzera. Infine, il villaggio di Planol sorprende per il suo carattere originale: esso si mostra infatti composto da masi di montagna costruiti uno accanto all'altro. Questo insediamento in quota testimonia la perseveranza e la perizia con le quali i contadini di alta montagna si guadagnano da vivere di stagione in stagione.

## Variante 1: Spitzige Lun, 2.324 m

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

 Tempo di percorrenza	6,5 - 7 ore ca.
 Lunghezza	17,9 km
 Dislivello totale in salita	980 m ca.
 Dislivello totale in discesa	1.200 m ca.
Note	Si raccomanda di portare una buona quantità di cibo e bevande. La discesa da Piz Lun a Planol è molto ripida.

Questa variante inizia ai masi Glieshöfe, dove si prende il sentiero n. 8 che porta alla Cima Portles e, superati i masi Thaneihöfe, giunge fino ai prati Eisawiesen; da questi, percorrendo il sentiero n. 16, si giunge al rifugio Gondahütte. Da qui, abbandonato il percorso originale dell'Alta Via Val Venosta, si passa il rifugio e si prosegue sul n. 16, si supera la nuova malga Gondaalm e, seguendo sempre il segnavia rosso, si raggiunge il sentiero n. 13 sopra i campi di Tarces, che proviene da Mazia. Seguendo il n.13 fino al Piz Lun, e scendendo poi per il ripido sentiero n. 12, si giunge a Planol.

### Alloggi e punti di ristoro al termine della tappa

Locanda Gasthof zur Gemse, Planol  
Tel. +39 0473 831148  
M. +39 347 2110054  
[www.gasthof-gemse.it](http://www.gasthof-gemse.it) – [info@gasthof-gemse.it](mailto:info@gasthof-gemse.it)

Maso Pritscheshof, Planol  
M. +39 348 7008445  
[www.pritscheshof.net](http://www.pritscheshof.net) – [info@pritscheshof.net](mailto:info@pritscheshof.net)

Maso Morigglhof, Malles  
Tel. +39 0473 840879  
[www.morigglhof.com](http://www.morigglhof.com) – [info@morigglhof.com](mailto:info@morigglhof.com)

### Alloggi lungo la tappa

Maso Lechthof, Malles  
Tel. +39 345 9698649  
[info@lechthof.it](mailto:info@lechthof.it) – [www.lechthof.it](http://www.lechthof.it)  
(ca. 1 1/2 ore prima di Mazia)

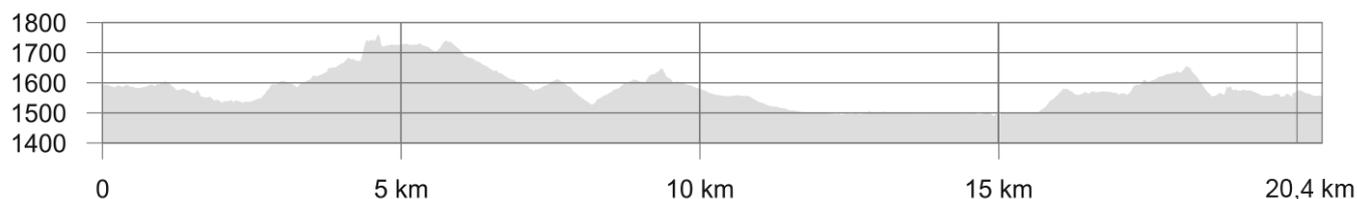
Maso Gemassenhof, Tarces  
M. +39 340 8984388  
[info@gemassenhof.it](mailto:info@gemassenhof.it) – [www.gemassenhof.it](http://www.gemassenhof.it)  
(ca. 1 1/2 ore prima di Mazia)

Maso Montecinhof, Tarces  
M. + 39 335 5627210  
[info@montecin.com](mailto:info@montecin.com) - [www.montecin.com](http://www.montecin.com)  
(ca. 1 1/2 prima di Mazia)

Maso Fichtenhof, Tarces  
Tel. +39 0473 831697  
[fichtenhof@rolmail.net](mailto:fichtenhof@rolmail.net) – [www.fichtenhof.bz.it](http://www.fichtenhof.bz.it)

Maso Rainalterhof, Tarces/Malles  
Tel. + 39 0473 831764  
M. +39 339 1026306  
[reinalterhof@gmail.com](mailto:reinalterhof@gmail.com)

# 5<sup>A</sup> TAPPA DA PLANOL A RESIA



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

La quinta e ultima tappa dell'Alta Via Val Venosta si estende attraverso i piccoli paesi di montagna di Ultimo, Alsago e Piavenna nell'Alta Venosta. 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. L'itinerario porta a San Valentino alla Muta e lungo il lungolago del Lago di Resia, fino al famoso campanile che dalle sue acque spunta, noto simbolo della Val Venosta. La costruzione del bacino idrico, nel 1950, sommerse l'intero villaggio di Curon e parte del villaggio di Resia. Oggi, è rimasto solo l'antico campanile a testimoniare la sofferenza dei villaggi sommersi. La meta finale dell'Alta Via Val Venosta è la sorgente dell'Adige. Di particolare interesse è il bunker del Vallo Alpino, scavato nella roccia nell'area della sorgente dell'Adige.

## Variante 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.

Se scegliete di percorrere il bellissimo sentiero da Resia a San Valentino, prendete la cabinovia che parte sotto l'Hotel Mountain Living e porta al Malga San Valentino. Da lì potrete prendere l'Alta Via (prima n. 9 e poi n. 14) fino a Belpiano. Avrete così la possibilità di godere di una magnifica vista sui laghi di San Valentino e Resia, ma anche fino la cima del Palla Bianca in Vallelunga. Una volta arrivati, avrete raggiunto la destinazione e potrete scendere con la cabinovia di Belpiano.

Cabinovia di Belpiano, Resia  
Tel. +39 0473 633333  
Aperta dal 30 di maggio al 13 d'ottobre  
[www.schoeneben.it](http://www.schoeneben.it) – [info@schoeneben.it](mailto:info@schoeneben.it)

Funivia di Malga San Valentino  
Tel. +39 0473 634628  
Aperta da fine giugno a fine settembre  
[www.haideralm.it](http://www.haideralm.it) – [info@haideralm.it](mailto:info@haideralm.it)



## Ingressi nella Via Val Venosta

San Valentino: sentiero n. 6  
Fischerhäuser/San Valentino: sentiero n. 3 P  
Planol, Ultimo, Alsago und 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 Nr. 25  
Alliz: sentiero n. 19 + 17 + 17a  
Corces: sentiero della roggia Ilswaal n. 8 + 15  
Silandro: sentiero n. 7 + 14 + 4  
Vezzano: sentiero n. 16  
Coldrano/Tiss: sentiero n. 5 + 14  
Laces: funivia San Martino in Monte, tel. +39 0473 622 212, <http://www.latsch-martell.it/de/sommer-winter-aktiv/aufstiegsanlagen/seilbahn-st-martin-im-kofel>  
Colsano: sentiero n. 1B und n. 3  
Ciardes: sentiero della roggia di Ciardes n. 3  
Stava: sentiero n. 1  
San Valentino: sentiero n. 6



## 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](http://www.sii.bz.it), [www.vinschgauerbahn.it](http://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  
Malles, Taxi TOP, Tel. +39 333 842 0444  
Malles, 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 calzata 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.

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



### **Numeri di telefono importanti**

Numero di emergenza Alto Adige: 112

Informazioni alpinistiche: tel. +39 0471 999955 – [www.alpine-auskunft.it](http://www.alpine-auskunft.it)

Informazioni meteo: tel. +39 0471 271177 – [www.provinz.bz.it/wetter](http://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.

Contatto:

Venosta Travel

Via della Stazione 36c

39024 Malles

Tel +39 0473 616742 [info@vinschgau-touristik.com](mailto:info@vinschgau-touristik.com)



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

Centro Informazione Val Venosta

Tel. +39 0473 620480

[info@vinschgau.net](mailto:info@vinschgau.net)

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