



Waalwege

I SENTIERI LUNGO I VECCHI CANALI D'IRRIGAZIONE

- 1 TUBRE – TURNAUNAWAAL**
Entrata: Via Chiesa, sentiero n. 8
Lunghezza: 2,5 km
- 2 TUBRE/CHANEL – TSCHENEILWAAL**
Entrata: Valle Aringa, sentiero n. 1
Lunghezza: 2,5 km
- 3 MALLES – OBERWAAL**
Entrata: Strada di Planol, sentiero n. 17
Lunghezza: 1,5 km
- 4 GLORENZA – MITTERWAAL**
Entrata: Ponte dell'Adige
Lunghezza: 11 km
- 5 SLUDERNO – LEITEN- & BERGWAAL**
Entrata: Museo Venostano
Lunghezza: ca. 6,5 km
- 6 SLUDERNO – CSCHNEIRER WAAL**
Entrata: Masi „Gschneier“ sopra Sluderno,
sentiero n. 19
Lunghezza: 8 km
- 7 PRATO ALLO STELVIO – FRAUWAAL**
Entrata: Ponte rio Solda
Lunghezza: 2 km fino alla chiesa
di San Giorgio e 4 km fino a Montechiaro
- 8 PRATO A. STELVIO – ACUMSER BERGWAAL**
Entrata: Ponte rio Solda
Lunghezza: 4 km
- 9 CENGLES – CHIESETTA SAN OTILIA**
Entrata: Cengles
Lunghezza: 2 km
- 10 LASA – LAASER LEITENWAAL**
Entrata: „Waalershütte“ Alliz
Lunghezza: 2 km
- 11 SILANDRO – ILSWAAL**
Entrata: Corces chiesa di S. Egidio
Lunghezza: 4,5 km
- 12 SILANDRO – ZAALWAAL**
Entrata: Corces, sentiero n. 6a
Lunghezza: 2 km
- 13 SILANDRO – NEUWAAL**
Entrata: Maso „Außereggen“ al Monte Sole
Lunghezza: ca. 3 km
Attenzione: necessità di passo fermo!
- 14 VAL MARTELLO – SOYWAAL**
Entrata: Seggiovia per il
materiale della malga di Soy
Lunghezza: 1 km
- 15 VAL MARTELLO – HOLZRINNENWAAL**
Entrata: Maso Niederhof
Lunghezza: 6 km
- 16 MORTER – RAUTWAAL**
Entrata: Sopra la casa culturale di Morter
Lunghezza: 2,5a km
- 17 TARRES – RAMINIWAAL**
Entrata: Sopra il paese di Tarres,
Lunghezza: 2,5 km
- 18 LACES – NEUWAAL**
Entrata: Laces Stadio del ghiaccio, sentiero n. 5
Lunghezza: 5 km
- 19 LACES – CASTELBELLO – LATSCHANDERWAAL**
Entrata: In direzione ovest del paese di
Laces o sopra del castello di Castelbello
Lunghezza: 7 km
- 20 CASTELBELLO – SENALES**
Entrata: Castelbello, Colsano, Ciardes
sentiero n. 3
Lunghezza: 6 km
- 21 CIARDES – STAVA**
Entrata: Himmelreich, Ciardes, NL
Lunghezza: 3 km



Malghe

ORARI D'APERTURA

CASTELBELLO/CIARDES

- 1 Malga Marzon** (1.600 m)
1. maggio - ottobre
- 2 Malga Freiberg** (1.674 m)
maggio - ottobre
- 3 Malga Latschning** (1.986 m)
giugno - ottobre

LACES

- 4 Malga di Laces** (1.715 m)
fine maggio-inizio/metà ottobre
- 5 Malga di Tarres** (1.940 m)
fine maggio-inizio/metà ottobre

VAL MARTELLO

- 6 Malga Lyfi** (2.165 m)
aperto tutto l'anno

SILANDRO

- 7 Malga Covelano** (1.826 m)
giugno - ottobre

LASA

- 8 Malga "Obere Laaser Alm"** (2.047 m)
giugno - fine agosto tutti i giorni,
settembre solo fine settimana

SOLDA

- 9 Malga dei Vitelli** (2.248 m)
inizio luglio - metà settembre

STELVIO

- 10 Malga Stelvio** (2.150 m)
inizio giugno - metà ottobre

ALTA VENOSTA VACANZE

- 11 Malga di Mazia** (2.045 m)
metà giugno - inizio settembre
- 12 Malga di Planol** (2.203 m)
metà giugno - inizio settembre
- 13 Malga di Laudes** (2.041 m)
metà giugno - inizio settembre
- 14 Malga di Clusio** (2.076 m)
metà giugno - inizio settembre
- 15 Malga di Slingia** (1.868 m)
metà maggio - fine ottobre
- 16 Malga di Piavenna** (2.033 m)
metà giugno - inizio settembre
- 17 Malga "Höfer"** (2.010 m)
metà giugno - inizio ottobre
- 18 Malga "Brugger"** (1.941 m)
metà giugno - inizio settembre
- 19 Malga "Oberdörfer"** (2.057 m)
metà giugno - inizio settembre
- 20 Malga "Upia"** (2.225 m)
metà giugno - inizio settembre

PASSO RESIA

- 21 Malga di Resia** (2.020 m)
metà giugno - fine settembre
- 22 Malga di Melago** (1.970 m)
metà giugno - fine settembre
- 23 Malga di San Valentino** (2.149 m)
inizio luglio - fine settembre

I periodi d'apertura e di chiusura dipendono dalle condizioni atmosferiche!



Rifugi

ORARI D'APERTURA

GRUPPO ORTLES

- 1 Rifugio Julius Payer** (3.029 m) Solda
fine giugno - inizio ottobre
0473 613010
- 2 Rifugio Coston** (2.661 m) Solda
fine giugno - inizio ottobre
0473 613188
- 3 Rifugio Città di Milano** (2.581 m) Solda
metà giugno - metà ottobre,
inizio dicembre - fine aprile
0473 613002
Prenotazioni 0473 613024

- 4 Rifugio Serristori** (2.721 m) Solda
metà giugno - inizio ottobre
0473 613115

- 5 Rifugio Forcola** (2.153 m) Trafoi
metà giugno - inizio ottobre
0473 611577
solo ristorante

- 6 Rifugio Tabaretta** (2.556 m) Solda
inizio giugno - metà ottobre
347 2614872

- 7 Rifugio Madriccio** (2.817 m) Solda
inizio luglio - inizio ottobre
0473 613047
solo ristorante

- 8 Rifugio Borletti** (2.188 m) Trafoi
inizio giugno - metà ottobre
338 3877344

- 9 Rifugio Nino Corsi** (2.265 m) Val Martello
metà febbraio - fine ottobre
0473 744785 | 335 6306603

ALPI ÖTZTALER

- 11 Rif. Pio XI alla Palla Bianca** (2.557 m)
Vallélunga
fine giugno - inizio ottobre
0473 633191
- 12 Rifugio Oberettes** (2.677 m) Mazia
metà giugno - inizio ottobre
0473 830280 | 340 6119441
- 13 Atlantis** (2.400 m) Vallélunga
inizio luglio - metà settembre
0473 633091

GRUPPO SESVENNA

- 14 Rifugio Sesvenna** (2.256 m) Slingia
metà febbraio - inizio maggio
metà giugno - fine settembre
0473 830234 | 347 2115476

I periodi d'apertura e di chiusura dipendono dalle condizioni atmosferiche!



Funivie & Seggiovie

ORARI D'APERTURA

- 1 RESIA BELPIANO**
inizio luglio – fine settembre
- 2 S. VALENTINO – MALGA S. VALENTINO**
fine giugno – fine settembre
- 3 VALLELUNGA - MASEBEN**
fine giugno – metà settembre
- 4 WATLES / MALLES**
inizio giugno – metà ottobre
- 5 TRAFOI**
metà giugno – inizio ottobre
- 6 SOLDA FUNIVIA**
inizio luglio – inizio ottobre
- 7 SOLDA PULPITO**
metà giugno – inizio ottobre
- 8 SOLDA ORSO**
fine giugno – inizio ottobre
- 9 LACES – S. MARTINO IN MONTE**
aperto tutto l'anno





ASSOCIAZIONE TURISTICA VAL VENOSTA

Via Cappuccini 10 - 39028 Silandro
Tel. 0473 620480 - Fax 0473 620481
info@valvenosta-altoadige.info

www.valvenosta-altoadige.info



L'area vacanze dell'Alto Adige



**Le escursioni
più belle della
Val Venosta**

www.valvenosta-altoadige.info

ESCURSIONI
SENTIERI A TEMA
PASSAGGI SVIZZERA (CH) - AUSTRIA (A) - ITALY (I)

1 PASSO RESIA: ESCURSIONE SULLA CIMA ENDKOPF

Durata: ca. 4,5 ore
Dislivello: ca. 1.152 m

Posti di ristoro: Malga di Curon
 Da Curon seguiamo il sentiero n. 10 fino la Malga di Curon da lì ca. 200 m avanti a sinistra fino alla sella e tenendoci a sinistra sulla cima. Da fine giugno si può usare ogni mercoledì il pulmino che porta sulla Malga di Curon per cominciare da lì l'escursione.

2 PASSO RESIA: SENTIERO PANORAMICO BELPIANO (RESIA) – MALGA SAN VALENTINO

Durata: ca. 3 ore
Dislivello: ca. 783 m

Posti di ristoro: Belpiano e Malga di S. Valentino

Da Resia alla stazione a Monte della cabinovia di Belpiano seguendo il sentiero nr. 14 si sale leggermente in direzione sud, si attraversa boschi di cirimoli e si prosegue un sentiero panoramico con vista sui ghiacciai della Palla Bianca e sui laghi di Resia e San Valentino. Discesa con la cabinovia dalla Malga di San Valentino fino al paese di San Valentino e ritorno con il pullman a Resia.

3 PASSO RESIA: DA RESIA AL LAGO VERDE E NERO FINO A NAUDERS – UN'ESCURSIONE CON MERAVIGLIE NATURALE (I-A)

Durata: 4 ore
Dislivello: 640 m

Posti di ristoro: Maso di Tenders, Malga di Resia, Maso Riatsch (A)

Con quest' escursione si può vedere tre paesi (Italia, Austria, Svizzera) e due laghi (lago verde, lago nero). L'inizio dell'escursione è a Resia, nel paese vecchio in direzione Vallierterck dall'incrocio si prende la strada n. 3 che porta al posto di ristoro Tenders. Da Tenders si prende la strada militare n. 3 che traversa Seabl e i prati di Gufra fino alla diramazione con la marcurata n. 47 di Nauders. Seguendo il sentiero n. 47 fino il sentiero n. 6 che porta al lago verde. Dal lago verde seguendo la marcurata "Schwarzer See" che porta attraverso il bosco fino il protetto lago nero. Da qui porta una strada forestale fino al paese di Nauders. Scendendo si può vedere L'Engadina nella Svizzera. Arrivato a Nauders si può ritornare con il pullman a Resia.

4 VALLELUNGA: LA SALITA AL RIFUGIO PIO XI 2.542 m PER IL SENTIERO DIDATTICO SUL GHIACCIAIO

Tempo di salita: 2,5 ore
Dislivello: 600 m

Discesa: per il sentiero n. 2 o 3

Dal parcheggio a Melago (1.925 m) in fondo alla valle ci porta una stradina alla Malga di Melago (1.970 m). D'ora in poi seguiremo il sentiero ben tracciato con apposito logo in direzione est. Avanti per i pascoli dell'alpeggio, passando per la stazione a valle della teleferica del rifugio, arriviamo al rado bosco di larici e pini cembrì. Avanti in lieve salita in direzione est arriviamo alle ampie radure appena sotto il limite del bosco. Dalla tavola a ridosso di un masso, il sentiero sale verso sinistra su un dosso morenico. Il sentiero ora si inerpicia fra gli ultimi alberelli, salendo poi per la evidente cresta appuntita della morena laterale. Non seguiamo in nessun caso il sentiero che sale (nero), ma scendiamo un po' verso sinistra e giungiamo al ponticello che ci porta sull'altro versante del rumoreggiante Rio Carlino. Proseguendo sempre in direzione est giungiamo ai grandi massi marroni. Di lì a poco giungiamo al punto più a est del percorso ai piedi della Vedretta di Vallelunga. Qui il sentiero volta verso nordovest e dopo poco raggiungiamo il Rifugio Pio XI.

5 MAZIA/MALLES: PIZ LUN

Durata: ca. 4 ore
Dislivello: ca. 730 m

Da Mazia si prosegue sulla strada forestale attraverso lo bosco. In seguito, in parte in salita, in parte pianeggiante si raggiunge attraverso lunghi attraversamenti dei pendii del crinale montano la croce di vetta del Piz Lun (2.324 m). Dopo aver superato questo bellissimo tratto fino alla vetta è possibile godersi la spettacolare vista panoramica. La discesa si sviluppa in direzione di Planol. Citybus ogni lunedì, mercoledì e venerdì per ritornare a Malles. Info APT Malles, tel. 0473 831190.

6 SLINGIA: ESCURSIONE AL RIFUGIO SESVENNA – GOLA UINA (I-CH)

Durata: ca. 6 ore
Dislivello: salita: ca. 460 m, discesa: ca. 730 m

Posti di ristoro: Rifugio Plantapatsch, Rifugio Sesvenna, Malga di Slingia

Arrivo fino alla stazione a valle di Watles. Con la seggiovia si raggiunge comodamente il rifugio Plantapatsch. Da qui si cammina sull'Alta Via di Slingia verso il rifugio Sesvenna, poi oltre fino al Passo Slingia (2.309 m) e fino al confine della Svizzera. Subito dopo il confine inizia la romantica e selvaggia gola d'Uina. Sullo stesso percorso si ritorna al rifugio Sesvenna. La discesa si effettua attraverso la malga di Slingia verso il paese di Slingia. Col Shuttle - nei mesi d'estate si ritorna alla stazione a valle, info APT Malles tel. 0473 831190.

7 GLORENZA: ESCURSIONE AL "GLURNSEER KÖPFEL"

Durata: ca. 6 ore
Dislivello: ca. 1.500 m

Posti di ristoro: nessuno
 Da Glorenza si sale fino al parcheggio della chiesetta di S. Martino. Seguendo un sentiero ripido attraverso il bosco si raggiungono le radure "Platzutt" e "Platzmetz" e poi la Malga di Glorenza. Proseguendo il cammino per circa un'ora si può raggiungere la cima (2.359 m). Seguendo lo stesso percorso si ritorna al punto di partenza.

8 BURGUSIO: SENTIERO TEMATICO "SONNENSTEIG"

Durata: ca. 5 - 6 ore
Dislivello: ca. 500 m

Posti di ristoro: a Burgusio, Gschneier e Spondigna; con discesa anche a Malles e Sluderno

Il sentiero tematico che inizia nella periferia occidentale del paese di Burgusio porta fino all'Abbazia di Monte Maria. Poco prima dell'Abbazia il sentiero devia a destra e ci porta, seguendo una leggera salita, all'ingresso nord di Burgusio. Poi si attraversa una parte del paese fino all'estremità orientale del paese, si piega verso sinistra e si arriva, al ponte di pietra e poi all'Oberwaal di Malles. All'altezza dei masi di Montecin si attraversa il pendio della montagna sopra l'abitato di Tarces fino agli insediamenti archeologici di Ganglegg sopra Sluderno. Si prosegue poi seguendo il Leitenwaal, si passa dai masi posti sul versante della montagna sopra Sluderno e si arriva a Spondigna. Il sentiero termina direttamente sulla strada statale nei pressi della stazione ferroviaria di Spondigna.

9 BURGUSIO: SENTIERO DELLE ORE – DA MONASTERO A MONASTERO (I-CH)

Durata: ca. 6 - 7 ore
Dislivello: ca. 200 m

Posti di ristoro: nessuno

Dall'Abbazia di Monte Maria si cammina sul sentiero delle ore avanza in piano passando la segheria del monastero fino al "Schleiser Trail", sopra del maso Polster e fino al rifugio di Lovarei. Il sentiero porta alle rovine di Castel Rotondo e si scende per piccoli sentieri fino al "Dreiangel" e si arriva al canale d'irrigazione "Tscheneel Waal" e il sentiero si snoda nella boscaglia lungo il confine italiano – svizzero e alla metà finale: Monastero San Giovanni a Müstair (CH). Tuttavia è anche possibile suddividerlo in piccole tappe (Laudes, Clusio).

10 TUBRE: ESCURSIONE DELLE OTTO CHIESE

Durata: ca. 4 ore
Dislivello: ca. 400 m

Accanto al gioiello dell'arte romanica, la chiesa di San Giovanni, Tubre conta altre 7 chiese costruite nelle epoche diverse. Camminando per boschi, prati e il paese si trova la Chiesa di San Michele, San Biaggio, San Martino, Sant Antonio, San Nicolò, San Rocco e San Valentino - un'escursione meravigliosa con un'esperienza straordinaria.

11 TUBRE: GITA VALLE AVINGA (I-CH)

Durata: 4,5 ore
Dislivello: 1.100 m

Posti di ristoro: disponibile

Da Turbe si cammina in direzione Valle Avinga, passando due malghe e superare lo Scarl-joch fino a Scarl in Engiadina. Durante la gita si arriva ad una sorgente, che si divide in due corsi d'acqua.

12 SOLDA: RIFUGIO CITTÀ DI MILANO – PASSO DEL MADRICCIO – RIFUGIO NINO CORSI

Durata: 6 - 7 ore
Dislivello: in salita 1.225 m - in discesa 1.068 m

Posti di ristoro: Rifugio Città di Milano, Rifugio Madriccio, Rifugio Nino Corsi
 Partendo dal Bagno degli Orsi si prosegue il sentiero n. 1 per il Rifugio Città di Milano (2.581 m), ca. 2 ore. Per il primo tratto di salita fino al Rifugio Città di Milano si può prendere anche la Funivia di Solda. Da qui si prosegue il sentiero n. 151 passando per il Rifugio Madriccio (2.817m) per il Passo del Madriccio a 3.123 m. Sempre per il sentiero n. 151 discesa per la lunga Valle di Madriccio fino al Rifugio Nino Corsi a 2.265 m. Per l'ultimo tratto dal rifugio al parcheggio alla fine della Val Martello si prosegue il sentiero n. 150. **Informazione:** Ogni venerdì servizio navetta dalla Val Martello per la Regione Ortles. Ulteriori informazioni, tel. 335 6006865

13 STELVIO/TRAFJO: ESCURSIONE PER LE MALGHE

Durata: ca. 4 - 5 ore
Dislivello: ca. 600 m

Posti di ristoro: Rifugio Forcola, Malga di Stelvio

Dal parcheggio presso il recinto (1.742 m) al di sopra di Stelvio parte la strada forestale passando il bosco per la Malga di Prato (2.051 m) e prosegue per il Rifugio Forcola (2.153 m), ca. 1,5 ore di salita. Da qui si prosegue il sentiero n. 24 fino al "Kreuzeck" dove c'è la diramazione per il sentiero panoramico n. 4 per la Malga di Stelvio. Dopo ca. 1,5 ore di camminata attraverso i pascoli e prati pieni di rododendri si arriva alla Malga di Stelvio (2.077 m). Dopo una sosta si prosegue il sentiero n. 2 in discesa e si ritorna al parcheggio vicino al recinto di Stelvio.

14 PRATO/STELVIO: SENTIERO ARCAICO

Durata: 4 - 5 ore
Dislivello: ca. 400 m

Posti di ristoro: Ristoranti a Stelvio

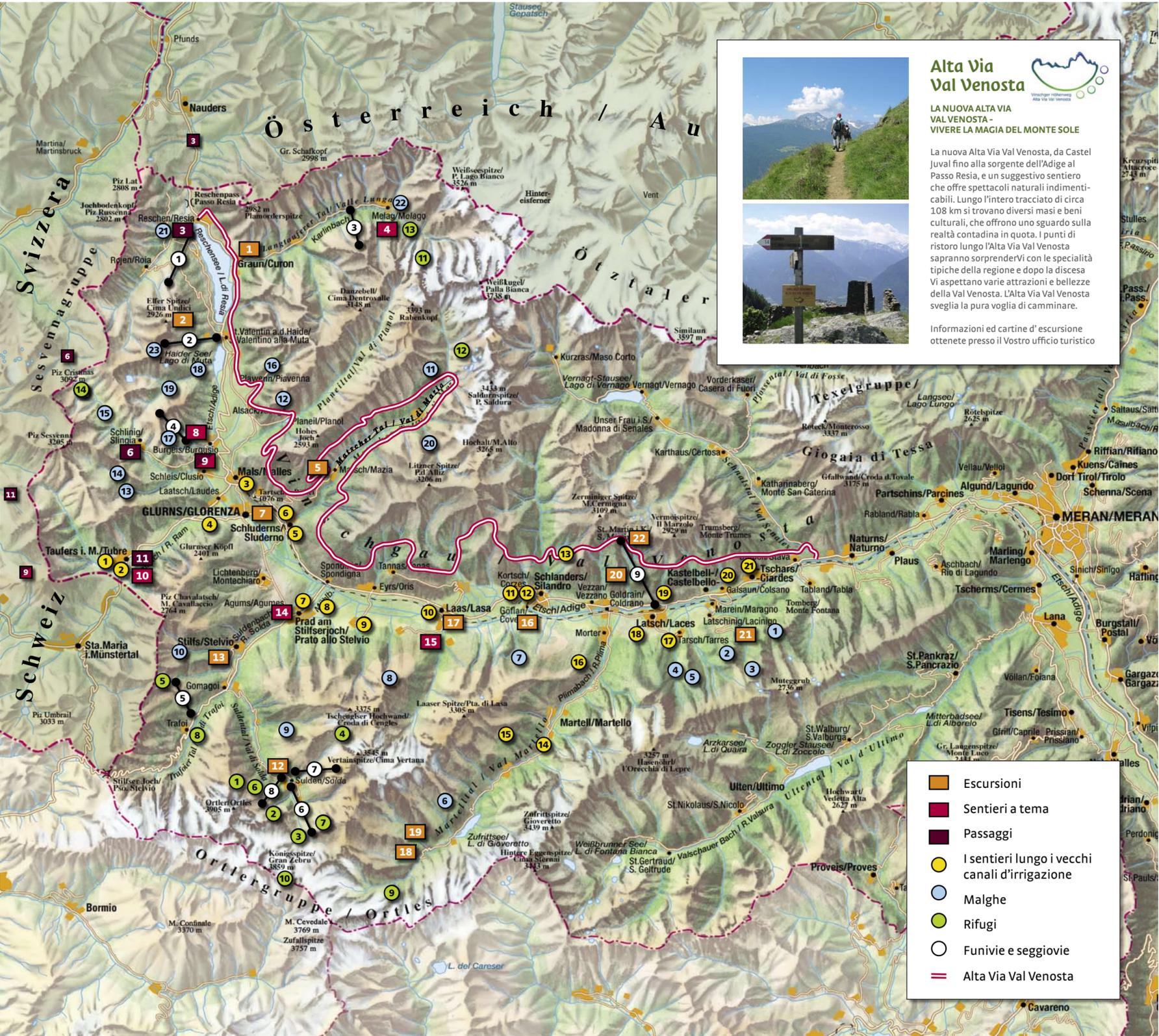
Si parte da Prato allo Stelvio in direzione di Agumes, dopo il ponte di Solda si gira subito a sinistra verso Gargitz fino al maso Patzleid. Si segue la strada forestale e il sentiero n. 11, non particolarmente ripido, fino a "Gaschlin" e quindi fino a Stelvio. Da Stelvio si può tornare a Prato allo Stelvio in autobus oppure a piedi scendendo lungo il sentiero n. 9 in direzione Ponte Stelvio, alle prime case si gira a sinistra e si prosegue fino a Patzleid e Prato allo Stelvio.

15 LASA: SENTIERO DEL MARMO – SENTIERO DEL PIANO INCLINATO

Durata: ca. 1,5 ore (salita)
Dislivello: ca. 480 m

Avviso: scarpe da montagna

Il sentiero del piano inclinato porta dalla stazione a valle (876 m) in serpentine fino alla chiesetta San Martino e insù alla stazione a monte al "Brensberg" (1.355 m). Il sentiero si trova nel Parco Nazionale dello Stelvio e corre lungo il bosco d'abete e larice.



Alta Via Val Venosta

LA NUOVA ALTA VIA VAL VENOSTA - VIVERE LA MAGIA DEL MONTE SOLE

LA nuova Alta Via Val Venosta, da Castel Juval fino alla sorgente dell'Adige al Passo Resia, è un suggestivo sentiero che offre spettacoli naturali indimenticabili. Lungo l'intero tracciato di circa 108 km si trovano diversi masi e beni culturali, che offrono uno sguardo sulla realtà contadina in quota. I punti di ristoro lungo l'Alta Via Val Venosta sapranno sorprenderVi con le specialità tipiche della regione e dopo la discesa Vi aspettano varie attrazioni e bellezze della Val Venosta. L'Alta Via Val Venosta sveglia la pura voglia di camminare.

Informazioni ed cartine d'escursione ottenete presso il Vostro ufficio turistico

16 COVELANO: MARMO E LAGO MONTANO NEL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Durata: ca. 4 ore
Dislivello: 625 m

Posti di ristoro: Malga di Covelano
 In macchina andiamo da Covelano lungo il Monte Tramontana fino all'osteria Haslhof. Da lì andiamo a piedi lungo il sentiero n. 2, n. 3 e a parte lungo la strada forestale fino alla Malga di Covelano. Da lì proseguiamo quindi lungo la strada della cava (in parte lungo le serpentine della scorciatoia lungo il sentiero n. 3) fino alla mensa operaia arrivando ai margini della cava di marmo. L'ingresso è tuttavia vietato! Il tracciato di ritorno si sviluppa lungo lo stesso percorso dell'andata. **Variante per escursionisti allenati:** dalla cava di marmo seguendo il sentiero n. 3 insù, si arriva al lago di Covelano (2.534 m) - ulteriore ca. 1,5 ore dalla cava.

17 LASA: ESCURSIONE ALLE MALGHE NELLA VALLE DI LASA

Durata: ca. 5 ore
Dislivello: 700 m

Posti di ristoro: Malga "Obere Laaser Alm"

Da Lasa andiamo in macchina attraverso i masi di Parnetz fino alla stazione dell'impianto di trasporto "Brensberg" (1.355 m). Da lì partiamo a piedi lungo il sentiero n. 14 fino alla malga "Obere Laaser Alm" (2.047 m). Da questa malga si scende per la malga "Untere Laaser Alm" (1.823 m) e da lì raggiungeremo per il sentiero n. 15 e n. 5 la stazione d'imbarco del marmo. Sul sentiero vicino la carreggiata (sentiero n. 5 e n. 5A) ritorniamo al punto di partenza.

18 VAL MARTELLO: ESCURSIONE AI RIFUGI

Durata: ca. 3 ore 45 minuti
Dislivello: ca. 560 m

Posti di ristoro: Rifugio Martello
 Si parte dall'Hotel Paradiso in alta Val Martello e si percorre il sentiero n. 37 che porta all'"Ulter Markt" e al Rifugio Martello. Dal Rifugio Martello si scende lungo il sentiero n. 103 fino alla "Vecchia diga", quindi percorrendo il sentiero n. 150 si ritorna al punto di partenza.

19 VAL MARTELLO: VAL DI PEDA E MALGA LYFI

Durata: ca. 3 - 4 ore, ca. 7 km
Dislivello: ca. 530 m, punto più alto del percorso sul Pederköpf (2.585 m)

Posti di ristoro: malga Lyfi

Punto di partenza: parcheggio Albergo Enzian (2.055 m). Questo percorso ci porta in un paesaggio intatto con una magnifica vista sulle cime dei ghiacciai della Val Martello; difficoltà media - solo per marciatori esperti. Si parte dal parcheggio Albergo Enzian verso la malga Enzian e sul sentiero n. 20 n. 33 si arriva al Pederköpf (2.585 m). Sul sentiero n. 10 si raggiunge la malga Lyfi e sulla strada forestale si ritorna al punto di partenza. Percorso alternativo di ritorno: dalla malga Lyfi alla malga Peder Stieralm e sul sentiero n. 35 fino al parcheggio.

20 LACES: ESCURSIONE AL MONTE SOLE DI LACES

Durata: Laces - S. Martino 3,5 ore
 Laces - Platz 1,5 ore
 Laces - Ratschill 1,5 ore

Dislivello: ca. 1.100 m Laces - San Martino

Posti di ristoro: Platz, Ristorante San Martino in Monte, Ratschill, Oberkaser e Egg
 L'affascinante Monte Sole offre diverse possibilità per indimenticabili escursioni. Luogo di partenza rotatoria di Laces, si segue il sentiero n. 8 (coppelle) che porta a Platz (1.225 m), Platzair (1.650 m) e San Martino in Monte (1.740 m) da dove è possibile salire fino alla Cima Vermoi (2.930), al Niederjöchl (2.662 m) e raggiungere la Val Senales. Alternativa Latschenderwaal (sentieri lungo i vecchi sistemi di irrigazione - ponte sospeso - Annenbergerböden - Ratschill (1.285 m) e via crucis fino a S. Martino. Discesa: alta via panoramica per Silandro oppure Ratschill - Lottersteig - Coldrano - Laces. S. Martino e raggiungibile da Laces anche con una nuova cabinovia.

21 CASTELBELLO/CIARDES: ESCURSIONE DEI RODODENDRI AI LAGHI DEL COVOLO (KOFELRASTER SEEN)

Durata: ca. 6,5 ore
Dislivello: ca. 1.000 m

Posti di ristoro: malghe

Il punto di partenza è il parcheggio presso la vecchia segheria a Montefranco (1.400 m) sopra Castelbello. Percorrete il sentiero n. 3 fino alla Malga di Lacinigo (1.986 m) e continuate nel bel mezzo di un paesaggio meraviglioso sullo stesso sentiero che diventa più ripido per arrivare ai Laghi del Covoletto (2.405 m). Scendete sul sentiero n. 9 per ritornare al punto di partenza. Se volete prolungare l'escursione, prendete il sentiero n. 7 che porta ai Laghi Zirmtal (2.114 m) e poi il sentiero n. 18 alla Malga Marzon e al parcheggio.

22 LACES: S. MARTINO – MONTETRUMES – CASTELBELLO/CIARDES

Durata: ca. 4 ore
Dislivello: ca. 1.100 m

Posti di ristoro: Niedermoarhof (1.360 m)

Il punto di partenza è la stazione a monte della funivia San Martino in Monte (1.736 m). Prendete il sentiero n. 8 in direzione Montetrumes. Continuate sui sentieri 1 - 2 ed attraversate il ruscello Trums. Scendete in direzione Ciardes. Sopra Ciardes perseguite il sentiero delle rogge di Ciardes (sentiero n. 3) in direzione Castelbello e continuate in direzione Castelbello o Ciardes. Diversi posti di ristoro. A Castelbello e a Ciardes potete prendere il treno o l'autobus per ritornare a casa.

Questi sono solo alcuni esempi delle numerose escursioni possibili nella bellissima Val Venosta. Negli uffici turistici della Val Venosta e presso i Vostri albergatori potrete ricevere le cartine dei sentieri per le escursioni dove troverete una vasta scelta di itinerari con diversi gradi di difficoltà.