SÜDTIROL

Bucket List

10 sentieri panoramici dell'Alto Adige che non puoi perderti

1 Il sentiero circolare agli Omini di pietra

In Alto Adige, si chiamano “Omini di pietra” quei tipici cumuli di sassi e lastre di pietra accatastati gli uni sugli altri che indicano la via lungo i sentieri di montagna. Ma non capita spesso di vederne centinaia e centinaia riuniti in un unico luogo. Nessuno sa con precisione il motivo per il quale, tra la Val Sarentino e Meltina, siano stati costruiti così tanti “omini di pietra” di tutte le dimensioni, né chi l’abbia fatto; pastori, streghe, celti, viandanti – la lista dei potenziali artefici della nascita di questo luogo mitico è lunga. Ma, a prescindere da tutto, la cosa certa è che qui, a oltre 2.000 metri di altitudine, si percepiscono forze misteriose e potenti. Già solo la vista che si gode da uno dei siti più misterio-si dell’Alto Adige vale la fatica dell’ascesa.

2 Merano 2000: due cime in un giorno solo

Come definiresti la sensazione di ammirare l’Alto Adige dall’alto, tenendoti stretto alla croce di vetta e sperimentando tutta la libertà donata dalle montagne? Se non trovi le parole giuste, vieni a cercarle nel paradiso escursionistico di Merano 2000, dove puoi vivere questa sensazione indescrivibile per due volte nello stesso giorno. Con la sua moderna funivia, Merano 2000 collega la città termale e l’alta montagna. A queste altezze, la frenesia urbana si perde in lontananza e lo sguardo spazia senza limiti da sua maestà l’Ortles alle Alpi Sarentine, fino alle Dolomiti. Una facile escursione di lunghezza contenuta unisce le due vette di Cima del Vento e Monte Catino, assicurando doppio panorama, doppia dose di aria pura e doppia gioia di aver conquistato la vetta. E, dopo la camminata, perché non tornare a fondovalle per godersi un aperitivo lungo il Passirio?

3 Monte Forca

La maestosità del gruppo delle Odle e del Sass de Putia riempie gli occhi di meraviglia: sul Monte Forca, con la sua croce di vetta e la piccola capanna di bivacco che offre riparo, nel cuore dell’area escursionistica della Plose, sopra Bressanone, le montagne sembra davvero di poterle toccare. Se decidi di metterti in cammino all’alba, e raggiungere quota 2.575 al levare del sole, ti trovi di fronte a un immenso scenario alpino. E il tutto senza la necessità di dover compiere grandi imprese sportive, se non la piacevole fatica di alzarsi preso. Uno sforzo premiato dalla magica visione del sole che inonda le pareti e le vette dolomitiche con una morbida e calda luce. Boschi, prati, pascoli e grandi spazi sono i tuoi compagni anche nel cammino di ritorno da Monte Forca a valle.

4 Il sentiero circolare per il Knottenkino

Cosa significa Knottenkino? Per il significato letterale basta cercare sul vocabolario: “Knotten”, in dialetto altoatesino, vuol dire “rocce”” mentre “Kino” significa “cinema”. Ma per capire tutta la magia di questo speciale “Cinema di rocce” bisogna vederlo con i propri occhi. Salendo sulla cupola del Rotstein, tra Verano e Avelengo, presso Merano, in cima alle colline di porfido rosso del Monzoccolo, nate dall’incontro tra lava e piogge di cenere, vedi qualcosa di straordinario: decine di sedie da cinema in acciaio e legno di castagno. Il film che vi si proietta è un vero e proprio kolossal, che si apre con il gruppo dell’Ortles, prosegue con il gruppo del Tessa, il Penegal e Monte Luco e si chiude maestosamente con il Corno Bianco. L’installazione dell’artista Franz Messner incornicia un film prodotto dalla natura stessa: sempre diverso a seconda della stagione e dei raggi del sole.

5 La Chiesetta del Morto

A pensarci, quello della Chiesetta del Morto è un nome quanto meno insolito. Sebbene sia molto facile e adatta anche alle famiglie, l’escursione per arrivarvi, attraversando la vastità dell’Alpe di Villandro, è ricchissima di panorami mozzafiato. Da qualsiasi punto del sentiero, infatti, si possono ammirare innumerevoli vette e pareti dolomitiche: il gruppo del Sella, il Sasso Lungo, il Sasso Piatto e il Catinaccio sono sempre a portata di sguardo. Situata a 2.186 metri di altitudine, la Chiesetta del Morto deve il suo nome al paesaggio brullo che la circonda e, bianca come la neve, si erge sul confine tra la Valle Isarco e la Val Sarentino. Lo sapevi che l’Alpe di Villandro è tra gli altopiani più vasti d’Europa? L’attività delle malghe alpine è, ancora oggi, una parte fondamentale dell’agricoltura dell’Alto Adige, e riveste un’importanza fondamentale nella preservazione del paesaggio.

6 Il Lago Lungo in Val d’Ultimo

Il sentiero circolare che porta al Lago Lungo, in Val d’Ultimo, è una meta insolita e riservata a veri intenditori. Il Lago Lungo fa parte del gruppo di laghi naturali di Fontana Bianca; puoi quindi camminare da uno specchio d’acqua all’altro – per la gioia soprattutto degli escursio-nisti più piccoli. Oltre a questo, ti trovi all’interno del Parco Nazionale dello Stelvio, una delle aree naturali protette più grandi d’Europa. Il lago vanta addirittura una leggenda: si racconta che, un tempo, il lago fosse abitato da un drago, il cui pasto preferito era il bestiame al pascolo – poi, un bel giorno, arrivò un vecchietto che volò via col mostro. Da allora nessuno li vide più. Oggi, senza più un drago a minacciare gli escursionisti, la gita è agevole e piacevole. La Val d’Ultimo, vicino a Lana, in Alto Adige, è una delle valli più incontaminate dell’Alto Adige. Presso il locale museo, o chiacchierando con i residenti, puoi scoprire tutti i segreti della sua secolare cultura contadina.

7 A corte di sua maestà l'Ortles

Un sentiero panoramico a dir poco regale: lungo l'Alta via dell'Ortles (119,5 km) puoi fare il giro della montagna più alta dell'Alto Adige in sette giorni. Le fatiche del cammino vengono ricompensate dalle tante località ricche di panorami mozzafiato sul ghiacciaio e sullo scenario alpino del Parco Nazionale dello Stelvio. In alcuni tratti del sentiero ti trovi a camminare a oltre 3.000 metri di altitudine. Pernottare nei rifugi, addormentarti sotto il cielo stellato e risvegliarti al sorgere del sole, vivere la natura in totale semplicità e armonia... essere al cospetto di sua maestà l'Ortles significa anche questo. Se hai un passo sicuro, una buona forma fisica e sufficiente esperienza in ambito alpino, qui sei nel posto giusto: il Parco Nazionale dello Stelvio ospita tutte le forme di vegetazione tipiche dell'alta montagna. Al centro visitatori potrai ricevere moltissime informazioni sulla flora e fauna locali.

8 Una tappa del sentiero a lunga percorrenza Dolorama

Chiunque abbia visto anche solo una volta le Dolomiti Patrimonio UNESCO, capisce da dove deriva la definizione di Monti pallidi. Durante circa quattro giorni di cammino, il sentiero a lunga percorrenza Dolorama si snoda tra giganti dolomitici – regalando sempre spettacolari panorami. Le quattro tappe vanno dalle strade forestali e dai sentieri di Rodengo fino a Laion, all'ingresso della Val Gardena. La particolarità è che l'inizio e la fine di ogni tappa sono facilmente ed ecologicamente raggiungibili con i mezzi pubblici. Ti piace prendertela comoda? Benissimo! Per immergerti nel cuore delle Dolomiti è sufficiente anche una sola tappa – per esempio la prima, dall'Alpe di Rodengo-Luson fino al rifugio Monte Muro. E, a proposito di rifugi: non perdere l'occasione di visitarli per scoprire tutti i tesori della gastronomia locale. Ma ricordati: mai tagliare i canederli con il coltello!

9 Su, su, fino al Penegal

Che ne dici di una combinazione tra una facile escursione, un viaggio su una spettacolare funicolare e un panorama da levare il fiato? Inaugurata nel lontano 1903, la funicolare della Mendola sale da Caldaro fino al passo della Mendola e, con oltre il 64 per cento di pendenza, è stata a lungo la funicolare più ripida d'Europa. Una volta in cima, puoi far vagare lo sguardo lungo gran parte della Valle dell'Adige, attraverso la parte meridionale dell'Alto Adige, fino alla zona dell'Ortles in Val Venosta. Da qui è facile raggiungere i 1.737 metri di altitudine del Penegal, dal quale c'è una vista a 360 gradi sui dintorni. Ai tuoi piedi scorgi sia il capoluogo, Bolzano, che le acque di smeraldo del Lago di Caldaro e le Dolomiti. Un ulteriore vantaggio è il fatto che, trovandoti direttamente sulla Strada del Vino dell'Alto Adige, puoi degustare, tra gli altri, i vitigni autoctoni della Schiava e del Lagrein.

10 In gita al Bullaccia

Il Bullaccia – il nome è di origine ladina – è uno dei più spettacolari luoghi panoramici dell'Alpe di Siusi, nel cuore delle Dolomiti, con vista su Sciliar, Punta Santner, Punta Euringer, Denti di Terrarossa, Alpi Sarentine, Gruppo di Sella e Marmolada. Se vuoi risparmiarti la fatica del primo tratto di salita, ti basta saltare a bordo della funivia dell'Alpe di Siusi, a Compaccio. Passi davanti ai banchi delle streghe, un luogo di culto pagano dove, almeno fino al Medioevo, le streghe dello Sciliar avrebbero tenuto le loro danze scatenate. Da qui, come recita la leggenda, la regina delle streghe dominava tutta la zona grazie ai suoi poteri magici. Lungo il cammino sono presenti molte possibilità di ristoro e tavoli con panche. E se stai pensando a un picnic, niente è meglio della tipica merenda con speck dell'Alto Adige, formaggio e Schüttelbrot.

Cerca questo simbolo

Numerosi alloggi e ristoranti altoatesini hanno recentemente ottenuto il Marchio Sostenibilità Alto Adige per essersi contraddistinti nell'uso responsabile delle risorse e per un attività in armonia con la natura.

Trovi tutte le informazioni sui sentieri escursionistici,
le possibilità di alloggio e come arrivare su

suedtirol.info