

## ALTO ADIGE, DA SCOPRIRE ANCHE CAMMINANDO



Category: [Turismo e Viaggi](#)

Gli itinerari che attraversano l'**Alto Adige** sono molto numerosi, ognuno diverso per caratteristiche, ma tutti in grado di restituire l'autenticità di questo territorio. Tra la Val Gardena e l'Alpe di Siusi, in Alta Badia e in Val d'Ega, esistono percorsi dedicati per ogni tipologia di escursionista, pensati per realizzare i desideri di ognuno e soddisfare ogni tipo di esigenza. L'escursionista naturalista - Per chi



ricerca nelle attività escursionistiche la possibilità di entrare in contatto con la natura e riconciliarsi con tutti i suoi elementi, i 13 km del **sentiero Adolf Munkel** conducono alla scoperta del Parco Naturale Puez-Odle, Patrimonio mondiale UNESCO. Una passeggiata di circa 4 ore che si caratterizza per tre diversi sentieri e per la ricchissima varietà di piante alpine. diversi sentieri e per la ricchissima varietà di piante alpine.

L'escursionista sportivo - i 2000 metri di quota, la Val Gardena 2000 si divide in diverse tappe tutte percorribili singolarmente a seconda della condizione fisica e della capacità atletica. Lungo il percorso, una serie di rifugi permette agli avventurieri di fermarsi per la notte, previa prenotazione, e proseguire il giorno dopo. Attraverso l'Italia e l'Austria, tra il Cadore e la Pusteria dalle Tre Cime di Lavaredo alla Val del Gail, l'**Alta Via Dolomiti** senza confini, si sviluppa attraverso 12 tappe regalando l'opportunità di visitare alcuni dei luoghi più significativi della Prima Guerra Mondiale.

Mentre la nuova sfida adrenalinica dell'Alta Badia si chiama **4 Peaks**, si dipana lungo circa 25 km e risulta di difficile percorrenza,. Un itinerario di circa 10 ore che regala agli escursionisti con una certa preparazione atletica la possibilità di conquistare le quattro vette, Sas dla Crusc- Santa Croce, Piza

dales Diess- Cima Dieci, Lavarela e Conturines.

L'escursionista culturale - numerosi sono gli itinerari storici e di caratura antica che si snodano attraverso l'Alto Adige, che consentono di approfondire alcuni dettagli unici della storia di questo territorio. Così, **Culturonda® Dolomythos** è un'opportunità concreta di scoprire saghe e leggende altoatesine, per apprezzare il legame tra le **Dolomiti** e la Prima Guerra Mondiale od anche per immergersi nelle tradizioni locali. Infatti, sono 12 i grandi temi individuati, cui sono stati dedicati veri e propri percorsi escursionistici. Tra i tanti, a misura di famiglie è il **sentiero Hans e Paula Steger**, adatto a tutti i tipi di escursionisti che viaggiano anche in compagnia dei più piccoli. Lungo circa 8,7 km, il percorso si snoda attraverso la natura incontaminata dell'Alpe di Siusi portando da Compaccio fino a Saltria.



L'escursionista solitario - Camminare può anche essere una pratica per ritrovare sé stessi ed il proprio benessere psico-fisico. Come percorrendo le 4 tappe del **sentiero Dolorama**, che dall'Alpe di Rodengo/Luson, passano attraverso la Plose fino a Laion e si snodano attraverso una serie di valli per circa 61km. Un paesaggio molto vario che parte dapprima dolcemente per poi avvicinarsi alle



rocce delle Odle di Eores e di Funes e sul finire, all'ingresso della Val Gardena. Un itinerario che può essere fatto anche lentamente, in 4 giorni, per arrivare a godere ancora meglio della vista incredibile sul Sassolungo, Sasso Piatto e sul massiccio dello Sciliar.

L'escursionista accompagnato - In Alto Adige sono numerosi infatti i sentieri pensati per divertire i più piccoli e per soddisfare le esigenze di quei genitori che soggiornano nel territorio con tutta la famiglia. Tra i percorsi a tema che caratterizzano la Val d'Ega, il

**Latemar Alp**, offre l'opportunità di una piacevole passeggiata lungo gli alpeggi della Val d'Ega con mucche, cavalli e pecore al pascolo. Il sentiero, percorribile anche con i passeggini, presenta una serie di installazioni interattive che raccontano la storia delle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO. Misterioso e divertente, il **sentiero delle Streghe** in Valle Aurina che è stato pensato per divertire soprattutto i più piccoli. Lungo circa 3 km i bambini possono ammirare la sedia della strega, approfittare - solo i più coraggiosi - di una visita alla grotta degli orsi e, alla fine dell'itinerario, meritarsi un premio gustoso al posto di ristoro Bizathütte.

Dal sapore decisamente stellato, il **sentiero del bue** porta fino alla malga Kradorfer Alm in Val Casies e ben si presta a chi ricerca sentieri adatti anche ai bambini. Con un dislivello di 240m e una percorrenza di circa 2 ore i più piccoli possono divertirsi insieme ai genitori e scoprire alcuni aneddoti sull'allevamento bovino, sull'alpicoltura e sulla cultura quotidiana altoatesina. A deliziare il palato, le creazioni dello chef stellato Herbert Hintner, ispirate rigorosamente alla cucina regionale.

[www.suedtirol.info/it](http://www.suedtirol.info/it)

(Pg.F.)