

# ESCURSIONI ADATTE AI PASSEGGINI NELLA NOSTRA REGIONE DOLOMITICA ALPE DI SIUSI

Le escursioni con il passeggino possono diventare un dilemma rapidamente. Se ci troviamo sul sentiero sbagliato presto raggiungeremo i nostri limiti, oppure quelle del passeggino. A questo punto bisogna tornare indietro oppure portare in braccio sia il bambino che il passeggino. Tuttavia, se vogliamo immergerci nella natura insieme a tutta la nostra famiglia per una vacanza nella regione dolomitica Alpe di Siusi e vogliamo spingere il nostro bambino nel passeggino piuttosto che portarlo in uno zaino, abbiamo raccolto alcuni consigli per un'escursione perfetta con un passeggino. Escursioni adatte ai passeggini senza dislivelli significativi e comode passeggiate circolari.

## ALPE DI SIUSI

Tratto del sentiero Hans e Paula Steger .....	2
Il Tour del Piacere .....	3
Le Sorgenti Solfuree delle Streghe di Saltria – Escursione sensoriale .....	3
Sul Bullaccia .....	4
Compatsch – Panorama – Tschapit .....	5

## CASTELROTTO

Escursione al Colle .....	6
Giro di Laranza .....	7
Castelrotto – Tisana – Tagusa .....	7
Castelrotto – Wasserebene – Castelrotto .....	8
Castelrotto – S. Valentino – Siusi .....	8

## SIUSI ALLO SCILIAR

Escursione a Fiè allo Sciliar .....	9
Siusi – Felderer – Maso Furscher – Siusi .....	10
Siusi – Trotz – l'assolato spiazzo “Schererplatzl” – Telfen – Siusi .....	10
Siusi – Telfen – Siusi .....	11

## FIÈ ALLO SCILIAR









Fiè – S. Antonio – Fiè – San Pietro sul Colle .....	12
Fiè allo Sciliar – Laghetto di S. Constantino .....	13
Escursione al Castel Prösels .....	13
Fiè allo Sciliar – Umes .....	14
Dal Laghetto di Fiè alla malga Tuff .....	14

## TIRES AL CATINACCIO

Dal Passo Nigra alla malga Hagner .....	15
Dai Bagni di Lavina Bianca al laghetto Wuhnleger .....	16
Dal Passo Nigra alla baita Messner Joch .....	16










## TRATTO DEL SENTIERO HANS E PAULA STEGER

-  **Punto di partenza:** Compatsch, stazione a monte della Cabinovia Alpe di Siusi
-  **Punto d'arrivo:** Malga Laranzer
-  **Parcheggio:** Siusi, stazione a valle della Cabinovia Alpe di Siusi – salita in gondola a Compatsch
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 35 min
-  **Lunghezza:** 5,4 km
-  **Dislivello in salita:** 124 m  **Dislivello in discesa:** 70 m
-  **Difficoltà:** facile








L'escursione inizia alla stazione a monte della Cabinovia Alpe di Siusi a Compatsch, dietro la chiesa di San Francesco. Il sentiero n. 30 attraversa i prati, passa davanti all'Hotel Steger Dellai e raggiunge la Malga Ritsch. L'escursione prosegue attraverso boschi e prati alpini fino alla Malga Laranzer. Questa escursione offre panorami unici e spunti di riflessione sul magnifico paesaggio naturale. Inoltre, i pannelli informativi lungo il percorso forniscono informazioni sulle particolarità di questa regione unica.

## IL TOUR DEL PIACERE

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Compatsch, stazione a monte della Cabinovia Alpe di Siusi
-  **Parcheggio:** Siusi, stazione a valle della Cabinovia Alpe di Siusi – salita in gondola a Compatsch
-  **Tempo di percorrenza:** 3 h
-  **Lunghezza:** 11 km
-  **Dislivello in salita:** 194 m  **Dislivello in discesa:** 192 m
-  **Difficoltà:** facile








Il tour inizia a Compatsch, dietro la chiesa di San Francesco, e conduce comodamente lungo il sentiero n. 30A verso l'albergo Ritsch Schwaige. Al bivio, poco prima dell'albergo, svoltate prima a sinistra e poi a destra verso il rifugio Sanon, uno dei rifugi più rustici dell'Alpe di Siusi. Godetevi la pace e la tranquillità e lasciatevi incantare dall'idilliaco mondo montano. Proseguite l'escursione fino alla malga Schgaguler. Da lì, il sentiero n. 6 conduce al punto in cui i sentieri n. 6A e n. 6 passano accanto all'Hotel Icaro e riportano a Compatsch, il punto di partenza dell'escursione.

## LE SORGENTI SULFUREE DELLE STREGHE DI SALTRIA – ESCURSIONE SENSORIALE

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Saltria, Alpe di Siusi
-  **Parcheggio:** Siusi, stazione a valle della Cabinovia Alpe di Siusi – salita in gondola a Compatsch e con l'Almbus n. 11 fino a Saltria
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 30 min
-  **Lunghezza:** 3,4 km
-  **Dislivello in salita:** 87 m  **Dislivello in discesa:** 87 m
-  **Difficoltà:** facile








Prendiamo la Cabinovia Alpe di Siusi fino a Compatsch e da lì l'autobus (linea 11) fino a Saltria e raggiungiamo a piedi il rifugio Tirler. Qui lasciamo la carrozzina e percorriamo il sentiero sensoriale senza di essa. Via le scarpe e via! **Il percorso è un'avventura che stimola i sensi: annusare, sentire, udire, guardare, assaggiare, ricaricare le batterie e trovare relax.** Il percorso circolare conduce in stazioni avventurose attraverso il leggendario bosco "Bosch Curasoa". Passando per sorgenti sulfuree curative e figure scolpite. Attraverso radure forestali e paludi, il sentiero offre un'esperienza naturalistica per grandi e piccini.

## SUL BULLACCIA

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Compatsch, stazione a monte della Cabinovia Alpe di Siusi
-  **Parcheggio:** Siusi, stazione a valle della Cabinovia Alpe di Siusi – salita in gondola a Compatsch
-  **Tempo di percorrenza:** 3 h
-  **Lunghezza:** 8,8 km
-  **Dislivello in salita:** 333 m    **Dislivello in discesa:** 333 m
-  **Difficoltà:** media

Da Siusi allo Sciliar raggiungiamo il punto di partenza Compatsch sull'Alpe di Siusi con la Cabinovia senza barriere. Nei pressi della stazione a monte si segue un piccolo sentiero di ghiaia che scende fino al Telemix Bullaccia (pendenza circa 15%). Tra ampi prati di montagna, godiamo della pace e della tranquillità del più grande pascolo alpino d'Europa. L'Alpe di Siusi è un vero paradiso per gli amanti della montagna, sia in inverno che in estate. Il Telemix Bullaccia, priva di barriere, ci porta a 2119 metri. Vicino alla stazione a monte si trova **l'Engelrast, un meraviglioso punto panoramico con alcune panchine in legno che offre una vista a 360° sullo Sciliar, il Sasso Piatto e il Sasso Lungo**. Sulle dolci colline del Bullaccia seguiamo un ampio sentiero con fondo in ghiaia fino a un vasto altopiano (pendenza circa 10%). Dopo un breve tratto pianeggiante, inizia finalmente la discesa verso il rifugio Arnika (2062 m). In questo tratto, il sentiero si snoda su alcune collinette e presenta in seguito una pendenza pronunciata. Dal rifugio Arnika, un piccolo sentiero ripido conduce, attraverso una salita accidentata (cancello di legno), **a una croce di legno (2077 m)**. Da questa collina con panchine e tavoli si gode di una splendida vista su Castelrotto, Laion e dintorni. Ritorniamo allo stesso modo.

## COMPATSCH – PANORAMA – TSCHAPIT








-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Compatsch, stazione a monte della Cabinovia Alpe di Siusi
-  **Parcheggio:** Siusi, stazione a valle della Cabinovia Alpe di Siusi – salita in gondola a Compatsch
-  **Tempo di percorrenza:** 3 h 20 min
-  **Lunghezza:** 10,9 km
-  **Dislivello in salita:** 382 m    **Dislivello in discesa:** 382 m
-  **Difficoltà:** difficile

Dalla stazione a monte della Cabinovia Alpe di Siusi camminiamo lungo la strada fino alla stazione a monte della seggiovia Panorama. Da qui proseguiamo verso la malga Laurin e poi in direzione Spitzbühl. Prima della malga Spitzbühl si prosegue a sinistra in direzione di Tschapit. Arriviamo alla malga Gstatsch e possiamo proseguire fino alla malga Saltner a Tschapit. Da qui riprendiamo lo stesso percorso per tornare al punto di partenza. Per abbreviare il percorso, si può ovviamente percorrere solo una parte del tragitto, poiché ci sono diversi punti di ristoro lungo il percorso.












## ESCURSIONE AL COLLE

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** piazzetta storica di Castelrotto
-  **Parcheggio:** Garage Centro oppure Paese
-  **Tempo di percorrenza:** 30 min
-  **Lunghezza:** 1 km
-  **Dislivello in salita:** 42 m     **Dislivello in discesa:** 42 m
-  **Difficoltà:** facile








Il punto di partenza dell'escursione è la piazzetta storica di Castelrotto. Da qui si attraversa l'arco destro dell'attuale municipio in direzione del Calvario o, come gli abitanti di Castelrotto chiamano questa collina, il Colle. **La Via Crucis di Gesù Cristo viene rievocata in modo impressionante.** Numerose piccole **stazioni con figure intagliate, quasi a grandezza naturale**, riportano in vita l'evento. Lungo il percorso, pannelli informativi e simboli spiegano il percorso del sentiero. Durante il tour del Colle si ha una magnifica vista su un villaggio che appartiene al comune di Castelrotto, Tisana. Una volta in cima, la vista su Castelrotto con il suo imponente campanile e i massicci del Santner e dello Sciliar è impressionante. Le panchine distribuite su tutta l'area rendono il Colle un luogo in cui soffermarsi.

## GIRO DI LARANZA

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Centro sportivo Telfen
-  **Parcheggio:** Centro sportivo Telfen
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h
-  **Lunghezza:** 1,4 km
-  **Dislivello in salita:** 56 m  **Dislivello in discesa:** 56 m
-  **Difficoltà:** facile








Il punto di partenza dell'escursione è il centro sportivo di Telfen. Attraverso prati e con una splendida vista su Siusi e lo Sciliar, il giro di Laranza conduce attraverso un bosco di pini al campo da calcio di Laranza. È possibile una sosta di ristoro presso il bar sportivo Laranza. L'escursione torna indietro lungo lo stesso sentiero fino al punto di partenza.

## CASTELROTTO – TISANA – TAGUSA

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Piazzetta storica di Castelrotto
-  **Parcheggio:** Garage Centro oppure Paese
-  **Tempo di percorrenza:** 2 h 30 min
-  **Lunghezza:** 7,2 km
-  **Dislivello in salita:** 430 m  **Dislivello in discesa:** 430 m
-  **Difficoltà:** media









Attraverso l'arco di sinistra della piazzetta storica di Castelrotto, il sentiero conduce all'Hotel Villa Kastelruth. Lì giriamo a destra sulla stradina piuttosto ripida in discesa. Tisana è considerata la città natale di Sabine Jäger, la sfortunata amante di Oswald von Wolkenstein. La chiesetta di Tisana è stata menzionata per la prima volta in un documento del 1353 ed è dedicata a San Nicola. Arrivati al villaggio di **Tisana**, la strada soleggiata, circondata da prati e pascoli rigogliosi, ci conduce al villaggio successivo, **Tagusa**. La chiesetta dedicata a Santa Maddalena risale al XIV secolo e ospita un bellissimo altare con statue del 1752. Nell'antico edificio scolastico sono stati allestiti **un museo della scuola e un antico laboratorio di calzoleria**. Le consigliamo di chiedere in una delle nostre associazioni turistiche per gli orari di apertura oppure su [www.alpedisiusi.info](http://www.alpedisiusi.info). Torniamo a piedi per la stessa strada o prendiamo l'autobus della linea 177 per tornare a Castelrotto.

## CASTELROTTO – WASSEREBENE – CASTELROTTO

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Piazzetta storica di Castelrotto
-  **Parcheggio:** Garage Centro oppure Paese
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 15 min
-  **Lunghezza:** 4,3 km
-  **Dislivello in salita:** 157 m  **Dislivello in discesa:** 157 m
-  **Difficoltà:** facile

Partiamo dalla piazza storica di Castelrotto, andiamo verso l'incrocio e giriamo a sinistra. Il sentiero passa accanto alle scuole elementari vicino alla strada principale che porta in direzione Ortisei, dopo circa 200 m giriamo a destra e andiamo verso la Pizzeria Sporthütte. Seguiamo questa strada e dopo 1,5 km raggiungiamo il **campo da calcio a Wasserebene (punto di ristoro)**. Il sentiero di ritorno è lo stesso.

## CASTELROTTO – S. VALENTINO – SIUSI








-  **Punto di partenza:** Piazzetta storica di Castelrotto
-  **Parcheggio:** Garage Centro oppure Paese
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h
-  **Lunghezza:** 4 km
-  **Dislivello in salita:** 117 m  **Dislivello in discesa:** 168 m
-  **Difficoltà:** media
-  **Adatto solo per carrozzine da trekking**

Il percorso si snoda lungo la strada Marinzen fino al maso Wegmacher, dove un sentiero in leggera salita conduce a un incrocio, dove si prosegue dritti fino a raggiungere un pilone votivo, dove si gira a destra su un sentiero e si attraversa la strada dell'Alpe di Siusi. Si tratta di una passeggiata relativamente breve e piacevole. Oltre alle bellezze paesaggistiche, l'escursionista ha a disposizione luoghi di rilevanza storico-artistica. L'interno e l'esterno della **chiesa di San Valentino** contengono una serie di affreschi del XIV e XV secolo nello stile della scuola veronese. Da San Valentino seguiamo un antico sentiero acciottolato fino alla nostra destinazione di Siusi allo Sciliar. Per tornare a Castelrotto è possibile utilizzare il bus navetta, la linea n. 3 o l'autobus di linea n. 170.












## ESCURSIONE A FIÈ ALLO SCILIAR

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Siusi allo Sciliar, Ass. Turistica Siusi allo Sciliar
-  **Parcheggio:** Parcheggio sotterraneo a Siusi presso la stazione degli autobus
-  **Tempo di percorrenza:** 2 h
-  **Lunghezza:** 7 km
-  **Dislivello in salita:** 18 m    **Dislivello in discesa:** 142 m
-  **Difficoltà:** facile








Il punto di partenza è l'Associazione Turistica nel centro di Siusi. Svoltiamo nella via Burgfrieden che attraversa la zona artigianale fino alla fine del paese. Attraversiamo la strada principale e prendiamo il sentiero n. 11 di fronte all'ingresso della zona artigianale. Attraverso prati e boschi, passando per S. Costantino e S. Antonio arriviamo a Fiè allo Sciliar senza dislivelli significativi. Ritorno come per l'andata o in alternativa in autobus (il bus navetta n. 2 può trasportare passeggini o sedie a rotelle).

## SIUSI – FELDERER – MASO FURSCHER – SIUSI

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Siusi allo Sciliar, Ass. Turistica Siusi allo Sciliar
-  **Parcheggio:** Parcheggio sotterraneo a Siusi presso la stazione degli autobus
-  **Tempo di percorrenza:** 50 min
-  **Lunghezza:** 2,9 km
-  **Dislivello in salita:** 91 m  **Dislivello in discesa:** 91 m
-  **Difficoltà:** facile








Dall' Ass. Turistica Siusi allo Sciliar svoltiamo a sinistra nella via Burgfrieden che ci porta in zona artigianale. Qui seguiamo la via Felderer che porta al maso Furscher e giriamo a destra sulla via S. Osvaldo. Proseguiamo in leggera salita fino al maso Peterlunger e infine torniamo al centro del paese.

## SIUSI – TROTZ – L'ASSOLATO SPIAZZO "SCHERERPLATZL" – TELFEN – SIUSI

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Siusi allo Sciliar, stazione degli autobus
-  **Parcheggio:** Parcheggio sotterraneo a Siusi presso la stazione degli autobus
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 30 min
-  **Lunghezza:** 5,5 km
-  **Dislivello in salita:** 172 m  **Dislivello in discesa:** 172 m
-  **Difficoltà:** facile

La passeggiata parte dall'autostazione a Siusi. A questo punto giriamo a destra in Via Henrik-Ibsen e camminiamo in leggera salita verso Trotz. Dopo circa 1 km giriamo a sinistra all'incrocio e proseguiamo lungo la Via Patener fino a raggiungere la strada per l'Alpe di Siusi. Attraversiamo questa strada, giriamo a sinistra dopo 20 m e seguiamo la strada asfaltata attraverso l'assolato spiazzo "Schererplatzl". Dopo 800 metri, giriamo di nuovo a sinistra e prendiamo questo sentiero per Telfen, da qui torniamo a Siusi sul marciapiede.

## SIUSI – TELFEN – SIUSI

-  Associazione Turistica Siusi allo Sciliar
-  **Parcheggio:** Siusi, Garage all'autostazione
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 30 minuti
-  **Lunghezza:** 5,2 km
-  **Dislivello in salita:** 150 m  **Dislivello in discesa:** 150 m
-  **Difficoltà:** facile

Partiamo dal centro di Siusi e prendiamo la strada principale per Castelrotto dove all'incrocio all'Hotel Mirabell giriamo a sinistra e passiamo l'Hotel. Proseguiamo sulla strada asfaltata fino all'Hotel Rungghof dove poco dopo giriamo a destra. Seguiamo la strada fino a Telfen dove torniamo sul marciapiede lungo la strada principale a Siusi allo Sciliar. Per abbreviare l'escursione, è possibile prendere un autobus per tornare a Siusi a Telfen. Naturalmente, l'escursione può essere fatta anche nella direzione opposta.





## FIÈ – S. ANTONIO – FIÈ – SAN PIETRO SUL COLLE

 **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Associazione turistica Fiè allo Sciliar

 **Parcheggio:** Garage di Fiè allo Sciliar

 **Tempo di percorrenza:** 1 h 20 min








 **Lunghezza:** 4,4 km

 **Dislivello in salita:** 132 m  **Dislivello in discesa:** 128 m

 **Difficoltà:** facile









Questa passeggiata parte dall'associazione turistica di Fiè allo Sciliar e conduce comodamente lungo il sentiero n. 11 in direzione di S. Antonio. All'Hotel St. Anton prendiamo la metropolitana e seguiamo la strada per circa un chilometro in direzione del laghetto di Fiè. In una curva a gomito a sinistra, il sentiero n. 15 si dirama a destra e riporta all'associazione turistica. Continuiamo a camminare fino alla splendida **chiesetta di San Pietro**, nota anche come "Peterbühl". Il sentiero n. 2A attraversa un bellissimo bosco fino a un piccolo parco giochi per bambini e poi si snoda fino alla chiesetta in cima alla collina. Risale al XII secolo e ha assunto la forma attuale grazie a modifiche successive. Da qui si gode di una **magnifica vista su Fiè, Umes, Presule, sul massiccio dello Sciliar e sulla Valle Isarco**. Gli scavi hanno portato alla luce interessanti reperti e antiche murature. Al bivio, il sentiero torna indietro attraverso i pascoli fino al punto di partenza, Fiè allo Sciliar.

## FIÈ ALLO SCILIAR – LAGHETTO DI S. CONSTANTINO

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Rotatoria, Fiè allo Sciliar
-  **Parcheggio:** Garage di Fiè allo Sciliar
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 55 min
-  **Lunghezza:** 6,8 km
-  **Dislivello in salita:** 67 m  **Dislivello in discesa:** 67 m
-  **Difficoltà:** facile

La passeggiata parte dalla rotatoria di Fiè allo Sciliar e si snoda lungo il sentiero n. 11 in direzione di San Antonio. Qui si prosegue fino a S. Costantino, dove si gira a sinistra presso l'Hotel Perwanger e si continua a camminare verso il laghetto di S. Costantino. Per abbreviare il percorso di ritorno, si può prendere la linea 170 oppure il bus navetta no. 2, che arriva dalla cabinovia Alpe di Siusi, sulla strada principale a S. Costantino per ritornare a Fiè allo Sciliar.








## ESCURSIONE AL CASTEL PRÖSELS

-  **Punto di partenza:** Associazione turistica Fiè allo Sciliar
-  **Punto d'arrivo:** Castel Prösels
-  **Parcheggio:** Garage di Fiè allo Sciliar
-  **Tempo di percorrenza:** 2 h 50 min
-  **Lunghezza:** 8,3 km
-  **Dislivello in salita:** 365 m  **Dislivello in discesa:** 363 m
-  **Difficoltà:** media

L'escursione inizia alla rotonda di Fiè allo Sciliar. Seguiamo la strada principale in direzione Bolzano per circa 400 m fino alla stazione dei Carabinieri. Sul lato sinistro del pendio, il sentiero n. 6 attraversa i pendii dei prati e passa accanto a fattorie e case storiche. Il paesaggio naturale mozzafiato offre anche un'alternanza tra cultura e tradizione. Dopo aver attraversato il torrente Tschafon, il sentiero prosegue in leggera salita fino al **Castel Prösels**, che insieme al massiccio dello Sciliar è uno dei punti di riferimento del comune di Fiè. Le visite al castello sono altamente raccomandate. Gli orari delle visite sono disponibili presso l'associazione turistica o direttamente al castello. Vale la pena di visitare l'enorme sala da pranzo con i suoi murales e i suoi rivestimenti in legno unici e la magnifica sala dei cavalieri. Si ritorna in autobus (linea 176) o chi vuole può camminare via Umes sul sentiero n. 3 e n. 6 fino a Fiè allo Sciliar, punto di partenza dell'escursione.











## FIÈ ALLO SCILIAR – UMES

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Rotatoria, Fiè allo Sciliar
-  **Parcheggio:** Garage Fiè allo Sciliar
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 30 min
-  **Lunghezza:** 5,6 km
-  **Dislivello in salita:** 82 m  **Dislivello in discesa:** 82 m
-  **Difficoltà:** facile

L'escursione inizia alla rotatoria di Fiè allo Sciliar, da dove si cammina verso Fiè di sopra sulla strada per Umes. Umes è una piccola frazione del comune di Fiè allo Sciliar. La chiesa che si trova a Umes è la chiesa di San Martino. Questa chiesa è una succursale della chiesa parrocchiale di Fiè, la chiesa parrocchiale di Santa Maria Assunta. La chiesa si trova direttamente sulla strada del paese, in posizione relativamente centrale. Qui troviamo anche un parco giochi per bambini e un punto di ristoro. Si torna indietro per la stessa strada oppure si prende l'autobus linea 176, che riporta al punto di partenza, per abbreviare un po' l'escursione.

## DAL LAGHETTO DI FIÈ ALLA MALGA TUFF








-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Laghetto di Fiè
-  **Parcheggio:** Laghetto di Fiè
-  **Tempo di percorrenza:** 1 h 20 min
-  **Lunghezza:** 3,8 km
-  **Dislivello in salita:** 220 m  **Dislivello in discesa:** 220 m
-  **Difficoltà:** media
-  **Adatto solo per carrozzine da trekking**

Il punto di partenza dell'escursione è il parcheggio del Laghetto di Fiè. Passeggiata tranquilla intorno al laghetto e poi sul sentiero n. 1 fino alla malga Tuff. C'è un parco giochi e **uno zoo con conigli e capre**. Oltre a mucche e cavalli, nei prati circostanti pascolano **anche alpaca e cammelli**. Immergetevi nella natura paradisiaca e godetevi la vista sull'ampio altopiano di prati. Ritorniamo al laghetto di Fiè sullo stesso sentiero n. 1.













## DAL PASSO NIGRA ALLA MALGA HAGNER

-  **Punto di partenza e punto d'arrivo:** Passo Nigra
-  **Parcheggio:** Passo Nigra
-  **Tempo di percorrenza:** 3 h 5 min
-  **Lunghezza:** 10,7 km
-  **Dislivello in salita:** 329 m    **Dislivello in discesa:** 329 m
-  **Difficoltà:** media









Bellissima escursione in montagna lungo la cresta che separa la Val d'Ega dalla Val Tires. Il percorso si snoda lungo una strada forestale chiusa al traffico, a partire dalla capanna Niger (1.690 m s.l.m.). Il sentiero, ben segnalato, segue i pendii tortuosi, è molto interessante dal punto di vista paesaggistico e si snoda alternativamente in piano e poi in salita e in discesa. La superficie è sterrata e ogni 20-30 metri la strada è attraversata da canali di scolo, che tuttavia non costituiscono un ostacolo. La maggior parte dell'escursione si snoda nella foresta, ma dopo i devastanti danni causati dalla tempesta Vaia nell'ottobre 2018, la foresta è stata fortemente sfoltita e quindi si aprono numerose viste sull'imponente barriera fossile del Catinaccio e del Latemar. Ci sono alcuni bivi lungo il sentiero, ma ognuno di essi è contrassegnato da indicazioni per la malga Hagner. Non ci sono punti di ristoro fino alla malga Hagner.

## DAI BAGNI DI LAVINA BIANCA AL LAGHETTO WUHNLEGER

-  Punto di partenza e punto d'arrivo: Bagni di Lavina Bianca
-  Parcheggio: Bagni di Lavina Bianca
-  Tempo di percorrenza: 2 h 25 min
-  Lunghezza: 6,1 km
-  Dislivello in salita: 498 m  Dislivello in discesa: 498 m
-  Difficoltà: media
-  Adatto solo per carrozzine da trekking

Dal parcheggio dei Bagni di Lavina Bianca, seguiamo il sentiero forestale "Wuhn". Attraverso boschi e prati camminiamo comodamente verso **il laghetto Wuhnleger**. Da qui si gode di una vista gigantesca sul Catinaccio, ci si può rilassare e osservare creature come **rospi, salamandre e anche libellule, che il laghetto Wuhnleger** e i suoi dintorni ospitano. Anche la vista delle cime del Catinaccio e delle torri del Vajolet riflesse nel laghetto è grandiosa. Dal laghetto lo stesso sentiero riporta al punto di partenza, i Bagni di Lavina Bianca.

## DAL PASSO NIGRA ALLA BAITA MESSNER JOCH

-  Punto di partenza e punto d'arrivo: Passo Nigra
-  Parcheggio: Passo Nigra
-  Tempo di percorrenza: 1 h 20 min
-  Lunghezza: 3,9 km
-  Dislivello in salita: 241 m  Dislivello in discesa: 241 m
-  Difficoltà: facile
-  Adatto solo per carrozzine da trekking

L'escursione inizia al Passo Nigra (A), sotto l'imponente massiccio del Catinaccio. Camminiamo tranquillamente attraverso il bosco fino alla baita Messner Joch. Questa è una **destinazione ideale per le famiglie con bambini**. Le agili gambe dei bambini sfrecciano sugli ampi prati e si divertono nel parco giochi. Torniamo indietro lungo lo stesso sentiero.