



Dolomites San Vigilio

Attività in estate

San Vigilio \ La Plì \ Rina
San Martin \ Antermoia \ Lungiarù





**Fojedöra nel Parco Naturale Fanes-Senes-Brates,
Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO**



Indice

- 6-7 Località e punti di partenza
- 8-22 Passeggiate / Escursioni a San Vigilio e dintorni
 - 23 Noleggio binocoli Swarovski Optik
- 24-25 Indicazione acqua potabile
- 26-34 Passeggiate / Escursioni a San Martin e dintorni
 - 35 Impianti di risalita
 - 36 Regole di comportamento
 - 37 Aree barbecue
- 38-39 Zipline
- 40 Top 5 must do's
 - 41 Spiaggetta Ciamaor
- 42-43 Trekking a cavallo
 - 44 Tennis / Bowling / Pesca
 - 45 Voli in tandem / Rafting
- 46-47 Raccolta funghi
- 48-49 Parco gufi e uccelli rapaci
- 50-51 Ufficio informazioni virtuale
 - 52 Holidaypass - tessera per la mobilità
 - 53 Numeri telefonici importanti



2 parchi naturali

650 km
di sentieri
escursionistici



600 km

di percorsi per la mountain bike

Possibilità di conquistare
oltre 25 vette
in solitaria

Fanes nel Parco Naturale Fanes-Senes-Braies,
Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO

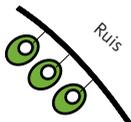
Località e punti di partenza

e come arrivarci con i mezzi pubblici

Trovate tutti i collegamenti dei trasporti pubblici presso la pagina:

www.suedtirolmobil.info

Plan de Corones



Ruis

Passo Furcia



Pieve di Marebbe



San Vigilio



Longega



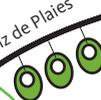
per Brunico

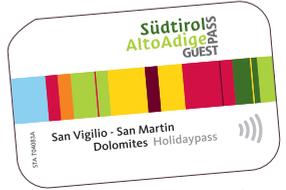
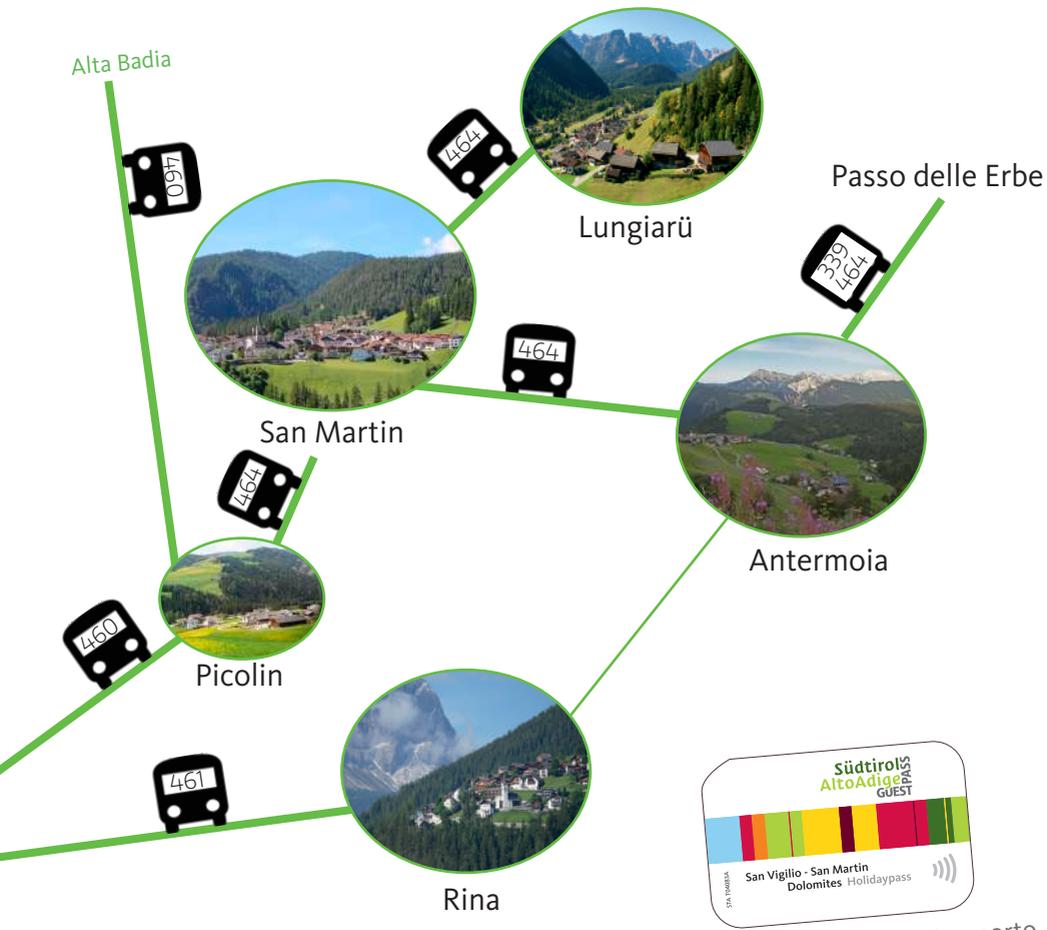
Pederü



Piz de Plaies

Piz de Plaies





Con la tessera Holidaypass trasporto gratuito su tutti i mezzi pubblici



„Ogni fiore che sboccia ci ricorda
che il mondo non è ancora
stanco dei colori.“

Fabrizio Caramagna

Escursioni in solitaria

Legenda

-  = Numerazione ufficiale dei sentieri
-  = Sentiero circolare (tempo di camminata)
-  = Punto di partenza
-  = Tempo di camminata (solo andata)
-  = Dislivello in salita
-  = Adatto con il passeggio da trekking

Trovate presso gli uffici turistici e le strutture associate la cartina gratuita per le escursioni estive nei comuni di Marebbe e San Martino in Badia.

Passeggiate ed escursioni partendo da

San Vigilio



SPIAGGETTA CIAMAOR

📍 Piazza della chiesa ⌚ 1 ora ▲ ↑ 50 m 🛒

Partendo dalla piazza della chiesa attraversate il ponte dopo il ristorante Tabarel, di fronte a voi troverete le indicazioni per il sentiero „Ciamaoor“ che vi porterà fino alla Spiaggetta. Lungo il percorso, sulla sponda del fiume trovate inoltre l'oasi di pace „Plan de Salt“, perfetta per chi cerca tranquillità e relax. Per ritornare a San Vigilio, tenetevi a destra e seguite il „Tru dles Liondes“ fino a raggiungere il Centro Visite del Parco Naturale.

LÉ DLA CRĒDA (LAGO DELLA CRETA)

📍 Piazza della chiesa ⌚ 2 ore ▲ ↑ 200 m 🛒

Dalla piazza della chiesa imboccate la strada fra il negozio Sport Erich e il ristorante Tabarel. Dopo aver attraversato il ponte, di fronte troverete le indicazioni per „Ciamaoor“. Superate la „Spiaggetta Ciamaoor“ e proseguite lungo il fiume fino ad un ponticello alla vostra sinistra, attraversatelo e in 10 minuti circa raggiungerete il „Lè dla Creta“. Ritornate a San Vigilio camminando prima sulla strada asfaltata e poi sul sentiero che conduce al Camping Al Plan.

SAN VIGILIO - TAMERSC – PEDERÜ

🕒 Piazza della chiesa ⌚ 3 ore ▲ 350 m 🚶

Dalla piazza della chiesa imboccate la strada fra il negozio Sport Erich e il ristorante Tabarel. Dopo aver attraversato il ponte, di fronte troverete le indicazioni per il sentiero „Ciamaor“ fino all’omonima „Spiaggetta“ e poi proseguite per il sentiero “Tres la Val” che attraversa prati e boschi di rara bellezza per circa 10 km fino a Pederü. Si può ritornare in paese con il bus navetta oppure seguendo lo stesso percorso.



BRÜSCIA

19 - 19A ➡ 🕒 Hotel Monte Paraccia

🕒 1,5 ore ▲ 350 m 🚶

Partendo dall’Hotel Monte Paraccia, seguite la strada in salita segnalata dal cartello „Torpëi > A Sorëdl“ fino all’acquedotto. Sulla destra, un’incantevole stradina nel bosco vi conduce a Ciamaor. Rientrate a San Vigilio lungo il Sentiero delle Leggende.



TORPËI – PINËI

19 - 1A - 1 ➡ 🕒 Hotel Monte Paraccia

🕒 1,5 ore ▲ 300 m 🚶

Partite dall’Hotel Monte Paraccia e seguite il sentiero in salita fino al nucleo rurale di Torpëi, da dove potrete godere di una vista straordinaria su San Vigilio. Il sentiero prosegue accanto a diversi masi. Ritornate a San Vigilio attraversando l’abitato di Pinëi.





CHI VAI – TORPËI

1 - A Sorëdl - 1A   Cabinovia Miara

 2 ore  ↑ 300 m 

Partendo dalla cabinovia Miara, seguite le indicazioni per „Torpëi“; quando la strada ritorna asfaltata potrete scegliere tra due percorsi che conducono nuovamente a San Vigilio.



VAL – COSTA – RAS

1 - A Sorëdl   Cabinovia Miara

 1,5 ore  ↑ 300 m 

Partendo dalla cabinovia Miara, seguite le indicazioni per “Passo Furcia” e successivamente per „Costa“ , attraversando il nucleo rurale di Val. Rientrate a San Vigilio passando per „Ras“.



SARJËI – JU

21 (variante 21 A)   Hotel Les Alpes  3 ore  ↑ 200 m

Partendo dall’Hotel Les Alpes seguite la strada fino alla stazione intermedia della cabinovia Piz de Plaies. Svoltate a destra e seguite il sentiero panoramico tra prati verdeggianti fino a raggiungere Sarjëi. Proseguite sul sentiero nel bosco che conduce a Ju. Per il ritorno si consiglia di seguire il sentiero che porta alla stazione a monte della cabinovia Piz de Plaies per ricongiungersi poi con il sentiero per San Vigilio.

CIASÉ

📍 Ristorante Ciolà ⌚ 1 ora ▲ 100 m 🚶

All'incrocio presso il Ristorante Ciolà, si imbecca la Str. Ciasé fino agli omonimi appartamenti. Da lì una salita sterrata porta al Bella Vista Hotel Emma. Attraversate il parcheggio dell'hotel, girate a destra e ritornate a San Vigilio lungo il marciapiede.



PASSO FURCIA

1 📍 Cabinovia Miara ⌚ 2 ore ▲ 550 m 🚶

Partendo dalla cabinovia Miara, seguite a ogni bivio le indicazioni "Passo Furcia".

Variante: Partendo dalla cabinovia Miara, seguite le indicazioni "Passo Furcia" fino al Rifugio Riff'a; da lì un sentiero nel bosco conduce all'Hotel Ristorante Spaces. Da qui si imbecca la strada asfaltata in salita e si continuano a seguire le indicazioni per "Passo Furcia".

Per il ritorno valgono le stesse indicazioni.



PASSO FURCIA – ÜCIA BIVACCO

1 📍 Passo Furcia ⌚ 45 min. ▲ 100 m 🚶

Partite dietro alla chiesetta al Passo Furcia seguendo il segnavia n. 1. Dopo ca. 20 minuti raggiungerete la baita Ücia Bivacco (ristorazione e terrazza-solarium).





PASSO FURCIA - ÜCIA PICIO PRÉ

3 - 25 ➡ Ⓞ Passo Furcia ⌚ 45 min ▲ ↑ 150 m

Il percorso inizia di fronte al laghetto artificiale al Passo Furcia. Seguite dapprima il segnavia n. 3. Dopo 15 minuti circa, al bivio imboccate il sentiero n. 12, molto ripido, che raggiunge la baita Ücia Picio Pré (ristorazione e terrazza-solarium).



RODA DLES VILES – SENTIERO CIRCOLARE

A: 12 - 12A : B: 12 - 2 ➡

Ⓞ Piazza della chiesa Pieve di Marebbe ⌚ 2 ore ▲ ↑ 300 m

Vicino alla chiesa di Pieve di Marebbe partono due percorsi molto panoramici, A e B, che conducono ai masi di Pieve. Questo itinerario culturale intende far conoscere la bellezza del paesaggio e le particolarità architettoniche delle Viles.



A SORÈDL – SENTIERO CIRCOLARE

A Sorèdl - 1 - 1A - A Sorèdl - 19 ➡

Ⓞ Cabinovia Miara ⌚ 2,5 ore ▲ ↑ 300 m 🛏

Partendo dalla stazione a valle della cabinovia Miara, il sentiero si snoda sui pendii soleggiate di Ras e Costa. Seguendo sempre le indicazioni „A Sorèdl“ raggiungete Val e poi il maso Torpëi. Imboccate la strada asfaltata a sinistra fino a giungere in paese all'altezza dell'Hotel Monte Paraccia.

TRES LA VAL

📍 Mantëna ⌚ 3,5 ore ▲ ↑ 300 m 🛒

Il sentiero „Tres La Val“ comincia a Mantëna (App. Sorapunt) e, come dice il nome in ladino „lungo la valle“, segue il fondovalle passando per San Vigilio, Ciamaor, Lago della Creta, Fodara Masaronn e Tamersc fino a raggiungere Pederü. Naturalmente il percorso può essere interrotto e ripreso in qualsiasi punto.

SENTIERO TRU DAL EGA

📍 Casa del Parco Naturale ⌚ 2,5 ore ▲ ↑ 250 m 🛒

Dal Centro Visite del Parco Naturale di San Vigilio, raggiungete l'Hotel Aqua Bad Cortina e seguite il fiume in direzione „Tres la Val“. Dopo circa 1 ora, vedrete un ponticello a sinistra (Lé dla Creda) che porta alle 40 sorgenti „Les Fontanes“. Ripreso il sentiero, dopo un breve tratto asfaltato, si può fare una deviazione verso le cascate „Ciastlins“. Continuando sul sentiero nel bosco che porta al Pederü, vedrete le indicazioni per le sorgenti „Ega de San Vi“. Lungo il percorso, numerose stazioni didattiche illustrano la diversità dell'acqua.

TRU DLES LIONDES

Tres la Val - 25 ➡ 📍 Aqua Bad Cortina Hotel ⌚ 1 ora ▲ ↑ 50 m 🛒

Vi invitiamo ad incamminarvi lungo questo sentiero tematico per scoprire le fantastiche leggende del „Regno di Fanes“. L'itinerario parte dall' Hotel Aqua Bad Cortina. Prima di partire, chiedete il divertente quiz all'Ufficio Turistico o al Centro Visite del Parco Naturale!





PIZ DA PERES (2507 m)

19 - 12 ➡ ☉ Hotel Monte Paraccia ⌚ 4 ore ▲↑ 1300 m

3 ➡ ☉ Passo Furcia ⌚ 2 ore ▲↑ 800 m

Partite dall'Hotel Monte Paraccia (segnavia n. 19). Giunti al crocifisso, seguite il segnavia n. 12 fino alla vetta. In alternativa, per raggiungere la vetta partendo dal Passo Furcia, potete seguire il segnavia n. 3 (2 ore).



PLAN DE CORONES (2275 m)

1 ➡ ☉ Cabinovia Miara ⌚ 4 ore ▲↑ 1070 m

Da San Vigilio raggiungete il Passo Furcia (ci si può arrivare anche con i mezzi), poi seguite la strada forestale oppure il sentiero n. 1 per il Rifugio Panorama sino alla vetta. Potete ritornare anche sul versante di Pieve di Marelle.



LAGO DI BRAIES

19 ➡ ☉ Hotel Monte Paraccia ⌚ 6 ore ▲↑ 1100 m

3 - 19 ➡ ☉ Passo Furcia ⌚ 4,5 ore ▲↑ 630 m

Partendo dall'Hotel Monte Paraccia, seguite il segnavia n. 19 e attraversate la valle di Fojedöra fino a raggiungere l'omonima malga; da lì, scendete al Lago di Braies (è possibile rientrare anche con l'autobus di linea). In alternativa, si può partire dal Passo Furcia e seguire il sentiero n. 3 fino al lago Fojedöra.

RIT

21 - 15 - 13   Hotel Les Alpes  5,5 ore  700 m

Partendo dall'Hotel Les Alpes, salite lungo la strada fino a trovare il cartello che indica il sentiero per „Sarjëi“. Continuate a seguire le indicazioni per „Rit“ (segnavia n. 15). Rientrate a San Vigilio via Ciamaor, seguendo in discesa il segnavia n. 13 tra ripidi prati e boschi.



GIOGO MONTE CROCE - CIASTLINS - LAGO DELLA CRETA – SAN VIGILIO

19 - 24 - 25   Hotel Monte Paraccia  6 ore  11070 m

Partendo dall'Hotel Monte Paraccia, seguite il segnavia n. 19 fino al Giogo Monte Croce, poi il segnavia n. 24 fino alla conca di Ciastlins; svoltate a destra sul sentiero n. 25 e, passando per il Lé dla Crèda, rientrate a San Vigilio. Per l'escursione occorre avere un passo sicuro.

CIASTLINS

25   Lago della Creta  4 ore  700 m

Dal Lago della Creta, seguite le indicazioni per Ciastlins, imboccando il sentiero n. 25; dopo 15 minuti circa raggiungete le straordinarie cascate di Ciastlins. Proseguendo sullo stesso sentiero, raggiungete due baite dei cacciatori e l'idilliaca malga di Ciastlins (non vi è ristorazione). Ritornate al Lé dla Crèda seguendo lo stesso percorso.





CIASTLINS - ALPE DI SENES 25 - 24 - 24 A - 27 - 7A

🕒 Lago della Creta ⌚ 6 ore ▲ ↑ 1250 m

Partendo dal lago della Creta, imboccate il sentiero n.25 e percorrete la valle di Ciastlins. Giunti alla conca, proseguite a destra sul sentiero n. 24 fino a raggiungere la forcella di Riciogogn, da dove si scende ai rifugi della malga di Senes. Per il ritorno si passa da Fodara Vedla a Pederü.

PEDERÜ – FODARA VEDLA (1980 m) – SENES (2116 m) - RIFUGIO BIELLA (2300 m)

7 - 9 - 7 - 6 🕒 Pederü ▲ ↑ 800 m

🕒 Fodara Vedla 1,5 ore – Senes 2 ore – Biella 3 ore

Da Pederü imboccate il ripido sentiero a sinistra che porta alle malghe di Fodara Vedla e successivamente al Sennes; da quest'ultimo imboccate il sentiero n. 6. (Dal Rifugio Biella si può raggiungere il Lago di Braies con 3 ore di cammino a tratta, seguendo l'Alta Via n. 1)

PEDERÜ – FANES (2042 m) – LAGO DI LIMO (2172 m) – GRAN FANES (2104 m)

7 - 11 🕒 Pederü ▲ ↑ 700 m

🕒 Fanes 2 ore – Lago di Limo 2,5 ore – Gran Fanes 3 ore

Da Pederü, seguite il sentiero a destra fino alla malga Fanes. Continuate a salire per raggiungere il Lago di Limo e la malga Gran Fanes.

FANES – COL BECHEI (2793 m)

11 - 418 ➡ Ⓧ Fanes ⌚ 2 ore ▲↑ 750 m

Dall'Alpe di Fanes camminate fino al Passo di Limo. A sinistra del lago imboccate il sentiero con il segnavia 418.



PEDERÜ - FANES - SAS DLES DIESC (3011 m)

7 - 12 - 7B ➡ Ⓧ Pederü ⌚ 4 ore ▲↑ 1450 m

Da Pederü seguite il sentiero n. 7 che conduce alla malga di Fanes piccola (Rifugio Lavarella) e poi, attraverso un terreno carsico, al Ju dla Crusc. Sotto alla vetta del Sasso della Croce si arriva nei pressi del Sas dles Diesc; per l'ultimo tratto è consigliabile farsi accompagnare da una guida alpina! È possibile rientrare anche per Lé Parom, seguendo il segnavia n. 12.



VIA DELLA PACE

FANES - MONTE VALLON BIANCO

7 - 11 - 17 - Via della Pace ➡ Ⓧ Fanes ⌚ 2,5 ore ▲↑ 640 m

Fanes-Gran Fanes-Vallon Bianco (segnavia VB)





VIA DELLA PACE FANES – FURCIA ROSSA

7 - 11 - 17 - Via della Pace ➔ Ⓧ Fanes 🕒 3,5 ore ⬆️ 1750 m

b) Fanes – Gran Fanes - Furchia Rossa 2791 m – seguire la segnaletica VB; poi svoltare a destra dopo ca. 1,5 ore. ATTENZIONE: VIA FERRATA!



VIA DELLA PACE FANES - MONTE CASTELLO

7 - 11 - 17 ➔ Ⓧ Fanes 🕒 2,5 ore ⬆️ 720 m

c) Fanes - Gran Fanes - Monte Castello 2.760 m - Alta Via n. 1 oppure segnavia n. 17.



CIAMAOR – RIT – PASSO S. ANTONIO – FANES

13 - (7 rientro via Pederù) ➔ Ⓧ Ciamaor 🕒 7 ore ⬆️ 1450 m

Da San Vigilio (Ciamaor), passando per Rit (segnavia n. 13), raggiungete Spëscia, quindi seguite il segnavia n. 13 che, oltrepassando il Passo S. Antonio conduce all'Alpe di Fanes. È possibile rientrare anche via Pederù.

SANTA CROCE

13 - 15 (7 rientro per Badia) ➡ Ⓞ Ciamaoor ⌚ 6 ore ▲ 1800 m

Da San Vigilio (Ciamaoor), passando per Rit, sempre seguendo il sentiero n. 13, raggiungete Spëscia. Imboccate poi il sentiero n. 15 attraverso i prati di Armentara fino al luogo di pellegrinaggio Santa Croce. È possibile rientrare anche scendendo a San Leonardo/Badia (1 ora e mezza a piedi, oppure in seggiovia).



FODARA VEDLA – SAS DLA PARA (2460 m)

7 - (sentiero senza nr.) ➡ Ⓞ Fodara Vedla ⌚ 1,5 ore ▲ 1480 m

Partite dal rifugio Fodara Vedla, tenendo sempre la destra, seguite le indicazioni per raggiungere la vetta su un sentiero segnalato.



SENES – MONTE SELLA DI SENES (2787 m)

7 - 7A - 7 - 27 ➡ Ⓞ Senes ⌚ 3 ore ▲ 1670 m

Dal rifugio Sennes, proseguite fino al rifugio Munt de Senes, e continuate lungo il sentiero 27 fino a raggiungere la vetta. È possibile rientrare anche scendendo al Lago della Creta passando per la forcella di Riciogogn e la valle di Ciastlins (segnavia n. 25/24 - 3 ore).

Numerazione per il ritorno via Ciastlins:
24 A - 24 - 25





SENTIERO PANORAMICO CONCORDIA (2275 m)

📍 Plan de Corones 🕒 1 ora ▲↑ 80 m 🛒

Giro facile per tutti attorno alla vetta del Plan de Corones con partenza presso la campana Concordia in cima al Plan de Corones. Il facile sentiero circolare è percorribile anche con il passeggino.



SENTIERO CIRCOLARE COL DL' ANCONA (1650 m)

📍 Stazione a monte oovia Piz de Plaies

🕒 1 ora ▲↑ 100 m 🛒

Percorso facile e vario, adatto alle famiglie anche con il passeggino. Il sentiero circolare parte dalla stazione a monte dell'impianto Piz de Plaies in cima al Col d'Ancona e conduce al nucleo rurale di Gran Ju, da dove ritornate al Col d'Ancona passando per un comodo sentiero nel bosco.



LAGO DI RINA (2180 m)

26 A - 26 🚩 📍 Campo sportivo di Rina 🕒 2,5 ore ▲↑ 800 m

Partendo dal campo sportivo di Rina, seguendo un sentiero segnalato, in 1,5 ore circa raggiungerete la malga di Rina con il rifugio Ücia Munt da Rina (con ristorazione). Proseguendo, raggiungerete il Col dal Lé e, infine, l'idilliaco Lago di Rina. Rientrate sullo stesso percorso.

Animali in vista!

Noleggino binocoli Swarovski Optik

Possibilità di noleggiare binocoli Swarovski presso gli uffici turistici di San Vigilio e San Martin e al centro visite del Parco naturale Fanes-Senes-Braies al costo di 7,00 € / giorno.

Gli introiti andranno a beneficio di un progetto naturalistico.




SWAROVSKI
OPTIK



L'acqua della
regione è
potabile!

Disponiamo di acqua di sorgente della migliore qualità.
Perché allora comprarla in bottiglia?
L'acqua del rubinetto da noi è ottima!
Diminuisci i rifiuti causati dalle bottiglie usa e getta e
riempi la tua borraccia con acqua fresca di montagna!
Puoi trovare la stazione refill più vicina nella pagina web:
www.refill.bz.it



borracce in
vendita
presso gli
uffici turistici



Passeggiate ed escursioni partendo da

San Martin



TRU VISTLES

Tru Vistles   Piazza della chiesa

 1 ora  100 m 

Partendo sulla strada di fronte al portone della chiesa, seguite le indicazioni „Tru Vistles“. Il percorso circolare è particolarmente invitante per famiglie visto i tanti giochi sul percorso.

PIZ DE PLAIES

 Stazione a monte Piz de Plaies  30 min  100 m 

Partendo dalla stazione a monte della funivia del Piz de Plaies, camminate dietro il rifugio Ütia al Cir attraverso il bosco fino sopra l'insediamento di Ju. Qui, segue il sentiero in leggera salita fino al punto panoramico Piz de Plaies, a 1700 m. In alternativa, si può allungare la gita percorrendo il giro circolare attorno al Piz de Plaies.

LOVARA – COSTA – LA VAL

4A - 4   Ufficio Turistico  2,5 ore  ↑ 300 m

Seguite la via „Pinis“ fino alla Casa di riposo e proseguite in leggera discesa fino a Lovara. Attraversate la strada statale e seguite il sentiero n. 4A fino a Costa. Da lì, una strada forestale conduce all'abitato di Ciampëi. Infine, lungo la strada asfaltata, arrivate a La Valle.



PICOLIN – GRAN JU

21   Piazza della chiesa  2 ore
▲ ↑ 400 m + 20 min Col d'Ancona | + 30 min Piz de Plaies

Incamminatevi sul marciapiede in direzione di Piccolino. Al crocifisso svoltate a destra, superate la cappella e subito dopo il ponte, sulla destra, seguite la strada asfaltata per 1 km circa. Svoltate a destra sul sentiero n. 21 fino a „Gran Ju“. Da lì, potete proseguire fino al Col d'Ancona o al Piz de Plaies. Possibilità di ristoro al Col d'Ancona.



VAL DL'ERT

 Museum Ladin  40 min  ↑ 150 m

Val dl'Ert, dal ladino Valle dell'Arte, è la mostra permanente delle sculture acquisite durante le ultime edizioni del concorso d'arte SMACH. Salendo dal Museum Ladin dopo ca 200 m prendete il sentiero sulla destra che attraversa il bosco e che vi porta dopo ca 1 km alla Val dl'Ert.



Passeggiate ed escursioni partendo da



BERGSTEIGER
DÖRFER

Lungiarü



RODA DLES VILES SENTIERO CIRCOLARE

📍 Centro paese ⌚ 4 ore 📈 1684 m

Partendo dal punto informativo in centro paese, superate a sinistra l'Hotel Sanvì e proseguite sul sentiero circolare che collega 9 nuclei rurali che sicuramente vanno considerati tra i più belli della Val Badia. Non mancate di ammirare l'architettura e la cultura contadine.

TRU DI LAGAC

9-5 📍 Campo sportivo ⌚ 1,5 ore 📈 170 m

Imboccate la strada sterrata poco sopra al campo sportivo (100 m prima del Chalet Morná). All'incrocio, seguite la strada asfaltata (non per Frëina) superando il maneggio Sitting Bull Ranch e il ponte. Infine, seguite la strada forestale n. 9 e, alla prima curva, svoltate sul sentiero per Pares. Il sentiero termina sulla strada forestale n. 5, seguitela e, al primo piccolo incrocio, imboccate il sentiero per Misci che conduce nei pressi della Valle dei Mulini e della fornace per la calce. Alla fornace, trovate il sentiero che rientra a Lungiarü.

VAL DI MORINS – LUNGIARÜ

4  ● Piazza della chiesa ⌚ 2 ore ▲↑ 170 m

Seguite il marciapiede in direzione sudovest (Serres/Miscí) fino al ponte, poi svoltate a destra verso Frëina. Al ponte, svoltate a sinistra sul sentiero n. 4. Giunti al maso Vanc imboccate la strada sulla sinistra che conduce alla Valle dei Mulini. Proseguite fino alla fornace per la calce per poi svoltare a sinistra sul sentiero che, attraverso il bosco, riporta in paese. È possibile visitare un mulino all' interno ogni mercoledì (periodo: giugno-settembre).



PARES - JUVAC - RIF.GENOVA

5 - 5A - 3 - 35 - 4B  ● Parch. Pares ⌚ 5,5 ore ▲↑ 900 m

Camminate per circa 15 minuti, poi, al bivio, seguite il segnavia 5A oppure il 5 (più ripido). Arrivate alla baita Ütia Ciampcios (ristoro). Svoltate poi a destra sul sentiero n. 3 e seguitelo fin sulla vetta del Juvac. Proseguite per il rifugio Genova da dove, sui sentieri n. 35 e 4B, si scende per la Valle dei Mulini e al parcheggio Pares.



VAL DI MORINS – RIFUGIO GENOVA - SAS DE PÜTIA (2875 m)

4 - 4B  ● Valle dei mulini ▲↑ 1340 m

⌚ 3 ore al Rifugio Genova | + 1,5 ore Sas de Pütia

La prima parte dell'itinerario si snoda per tutta la Valle dei Mulini. In fondo alla valle, proseguite a sinistra (sentiero n. 4) fino al Rifugio Genova (3,5 ore). Rimanendo sul sentiero n. 4 arrivate alla Forcella del Sasso Putia da dove, sul sentiero 4B, si raggiunge la vetta.





VI – GÖMA (2106 m)

9 ➡ Ⓞ Parcheggio sopra Ví ⌚ 1,5 ore ▲↑ 470 m

Seguite la strada forestale n. 9 fino ai prati Vaciera. Camminando passerete fra l'„Open air museum“ una particolare esposizione di un artista locale. Prima della baita Vaciera, il sentiero prosegue a destra fino al passo Göma.



VAL DI MORINS – VACIARA - VI - LUNGIARÜ

4 - 35 - 9 ➡ Ⓞ Chiesa di Lungiarü ⌚ 5 ore ▲↑ 945 m

Attraversate il primo ponte sulla strada Pecèi e seguite la strada sterrata sulla destra fino a Frëina. Da lì, proseguite nel bosco fino alla cappella di Seres. Seguite la strada asfaltata sulla destra e, dopo il ponte, svoltate nella Valle dei Mulini (n. 4). Dopo una salita impegnativa raggiungete i prati Cialneur (n. 35). Svoltando a destra raggiungete la baita Ütia Vaciera, da dove inizia la discesa per Vi e Lungiarü.



MUNTCÖRTA - ANTERSASC (2085 m)

CRËP DALES DODESC (2384 m) - RIFUGIO PUEZ (2475 m)

9 - 6 - (12-Cima Dodici) - (6 - Puez) ➡ Ⓞ Parcheggio Muntcörta

▲↑ 1100 m ⌚ 2 1/4 ore fino ad Antersasc;
+1 ora da Antersasc a Crëp dales Dodesc + 1,5 al Rifugio Puez

Seguite la strada forestale n. 9, che diventa poi un sentiero più stretto attraverso il bosco fino a raggiungere la malga di Antersasc. Per il Crëp dales Dodesc salite in direzione nord. Per il rifugio Puez, andate fino in fondo al prato, dove un sentiero in salita porta oltre la gola. Arrivati in cima, raggiungete il rifugio Puez dopo una breve discesa.

Passeggiate ed escursioni partendo da

Antermoia e dal Passo delle Erbe

ANTERMOIA - COLAC - VAL - RINA

20   Campo Sportivo  3 ore  250 m

Il sentiero n. 20 vi porta ai masi di Colac. Seguendo la strada in discesa e tenendovi a sinistra, raggiungete i masi di Val. Proseguendo sul sentiero n. 20A attraverso il bosco (sentiero Plattner) arrivate ad un ponte. Svoltate a sinistra e seguite la strada per Rina.



ALFARÈI - COLAC - ANTERMOIA

20 B - 20   Piazza della chiesa  1,5 ore  1200 m

Seguite la strada verso il Passo delle Erbe fino al primo tornante, dove si devia a destra sul sentiero 20B. Dopo aver attraversato un ruscello, raggiungete il maso Alfarèi. Proseguite sulla strada forestale fino ai masi di Colac. Rientrate infine ad Antermoia sul sentiero n. 20 in direzione del campo sportivo.





RODA DE PAISC ANTERMOIA

8 - 5B - 8 ➡ Ⓞ Chiesa ⌚ 1 ora ▲ ↑ 200 m

Sulla sinistra della chiesa, seguite i segnavia n. 8 lungo la strada comunale. Giunti al ponte presso Fidelis, svoltate a sinistra sulla strada statale per ritornare ad Antermoia.



ALFARÈI – FORC. DI LUSON - LAGHI DI RINA

20 B - 1A - 26 ➡ Ⓞ Campo sportivo ▲ ↑ 591 m

⌚ 1,5 ore Forcela de Lijun | + 0,5 ora Laghi di Rina

Andando in direzione del Passo delle Erbe, seguite le indicazioni per Alfarèi e poi il sentiero n. 20B fino al Passo di Luson. Dal Passo di Luson il sentiero n. 20B porta al Rifugio Col dal Lè (chiuso) e, proseguendo a destra, ai Laghi di Rina.



PASSO DELLE ERBE

1B - 1 ➡ Ⓞ Campo sportivo Antermoia ⌚ 1,5 ore ▲ ↑ 446 m

Imboccate il sentiero n. 1B fino alla stazione a monte dello skilift; da lì, seguite le indicazioni per il Passo delle Erbe. Giunti al parcheggio Pè de Börz, dopo la sbarra svoltate a sinistra: dopo un'ulteriore salita arrivate al Passo delle Erbe.

AL BAGN VALDANDER – GÖMA – PASSO DELLE ERBE

8 - 35 - 8B - 8A - 8   Chiesa  5-6 ore  1800 m

Seguite prima il segnavia n. 8 fino alle case nel fondovalle, poi, sulla strada principale, superate l'albergo Al Bagn Valdander e salite al Col dal Ermo. Imboccate il sentiero n. 35 fino al Passo Göma. Da lì seguite prima il segnavia n. 8B e poi le indicazioni per il Passo delle Erbe. Una volta raggiunto, rientrate in paese sul sentiero n. 8.



MONTE MURO (2328 m)

20B - 1A   Centro di Antermoia  2,5 ore  1650 m

1 - 1A   Parcheggio Pé de Börz  1,5 ore  470 m

Andando in direzione del Passo delle Erbe, seguite le indicazioni per Alfarèi, poi imboccate il sentiero n. 20B fino al Passo di Luson, da dove raggiungerete la vetta sul sentiero n. 1A. In alternativa, dal parcheggio Pé de Börz seguite la strada forestale n. 1 e poi 1A fino alla vetta.



SAS DE PÜTIA (2875 m)

8A - 4 - 4B   Passo delle Erbe

 2 ore 45 min  870 m

Dal Passo delle Erbe il sentiero n. 8A e 4 vi conduce fino alla Forcella del Sasso Putia, da dove, a sinistra, inizia la salita tra vetta principale e vetta secondaria. Si raggiunge la vetta con una breve via ferrata.





RODA DE PÜTIA

8 A - 4 - 4B - 35 - 8 B - 8 A   Passo delle Erbe

 4 ore  ↑ 400 m

Dal Passo delle Erbe il sentiero n. 8A e 4 vi conduce fino alla Forcella del Sasso Putia. Seguite il sentiero in discesa (verso sud) sui prati delle malghe fino al Passo Göma, poi proseguite fino alla parete nord del Sasso Putia, da dove si ritorna al punto di partenza.



RIFUGIO GENOVA (2297m)

8 A - 4 - 35   Passo delle Erbe  1 3/4 ore  ↑ 420 m

Dal Passo delle Erbe il sentiero n. 8A e 4 vi conduce fino alla Forcella del Sasso Putia. Dalla forcella, a destra seguite il sentiero n. 4 (Alta Via delle Dolomiti 2) per 15 minuti circa. Al bivio, dopo una breve discesa raggiungerete il Rifugio Genova.



MALGA CAVALLO- RIFUGIO HALSL - RIFUGIO SCHATZER

8 - 4 - 8   Passo dell Erbe  6 ore  ↑ 500 m

Seguite la strada per ca. 200 m per poi svoltare a sinistra sul sentiero n. 8 che conduce al Rifugio Halsl. Da lì, imboccate il sentiero n. 4 per il Rifugio Schatzer e la Plose. Si ritorna passando per la Malga Cavallo.



Impianti di risalita

Ovovia	Collegamento	Periodo
RUIS	Passo Furcia - Plan de Corones	metà giugno - settembre (giornaliero) inizio giugno fino metà ottobre solo il fine settimana
PIZ DE PLAIES	San Vigilio - Col dl'Ancona/Ju	luglio - settembre
KRONPLATZ 2000	Riscone - Plan de Corones	giugno - metà ottobre
OLANG 1 + 2	Valdaora - Plan de Corones	fine giugno - settembre
RIED	Perca - Plan de Corones	luglio - settembre

Orari di apertura: 09.00 – 17.00 (Kronplatz 2000 e Ried in parte anche fino alle ore 18.00)

Info e regole di comportamento



Cani al guinzaglio



Rispettare i prati, le baite e le recinzioni



Non abbandonare rifiuti



I tavoli da picnic non vengono disinfettati



Re del barbecue

Per un'allegria grigliata in compagnia

I barbecue pubblici di San Vigilio e San Martin possono essere utilizzati solo previa prenotazione.

- area barbecue Fodara Masaronn (in direzione Pederü)
- area barbecue Muntcörta a Lungiarü (dopo il maneggio)

Ufficio Turistico: Tel. (+39) 0474 501 037

- area barbecue Rina (dopo l'abitato di Rina, in direzione campo sportivo)
- Tel. (+39) 338 536 56 89

Adrenalina allo stato puro!

La Zipline più lunga d'Europa

a 100 metri dal suolo
80 km/h di velocità massima
3 km di lunghezza e 400 m di dislivello

Adrenaline X-Treme Adventures

Apertura: da maggio a ottobre

Tel. (+39) 331 418 80 07

info@zipline.it | www.zipline.it



TOP 5 MUST DO'S

1

Escursione al Lago Verde sulla Malga Fanes con il Parlamento delle Marmotte

#hiking #photography #naturelovers #lake

2

Escursione a cavallo nel villaggio degli alpinisti

#bergsteigerdorf #horseriding #nature_perfection

3

Giro attorno al Sasso Putia con specialità locali in un rifugio

#mountains #dolomites #localspecialities #food

4

Escursione sulla vetta del Piz da Peres con una vista mozzafiato a 360°

#mountain #photooftheday #nature #view

5

Scarica di adrenalina sulla Zipline più lunga d'Europa

#zipline #adventure #adrenaline #funtimes

Spiaggetta Ciamaor

Poco oltre il centro sportivo a San Vigilio, proseguendo in direzione di Pederü, potete sguazzare in una cristallina acqua di montagna o prendere il sole nel prato solarium.





Tutti in sella!

Oltre a proporre lezioni di equitazione, vi suggeriamo anche emozionanti escursioni in sella ai nostri cavalli.

Uscite per bambini, trekking nei Parchi Naturali Fanes-Senes-Braies e Puez-Odle.

Sitting Bull Ranch

Lungiarü

(+39) 380 499 05 45

(+39) 347 901 90 61

aperto da giugno a novembre

possibilità di posteggio camper

Tennis

Il paradiso dei tennisti a San Vigilio

Al centro sportivo Ciamaor trovate due campi in terra sintetica e due campi in terra battuta.

Strada Val dai Tameresc 6

Tel. (+39) 338 531 9852



Bowling

Grandi e piccini, trascorrete ore in allegria con le 4 piste automatizzate all'Hotel Riposo al Bosco a San Vigilio.

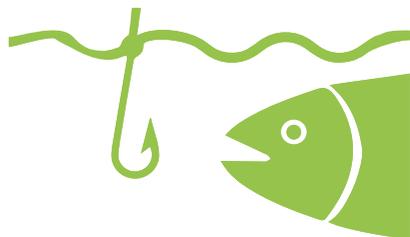
Tel. (+39) 0474 501 068

Pesca

- a San Vigilio nel fiume di San Vigilio
Lé dla Crèda-Longega

- a San Martin e a Lungiarü
nei laghetti di pesca sportiva

Tel. (+39) 0474 501 037 Ufficio Turistico



Voli Tandem

Voli in tandem con il parapendio con i professionisti di Tandemflights-Kronplatz

Tel. (+39) 349 564 16 05
www.tandemflights-kronplatz.com

Rafting

Rafting, kajak o canyonig, la squadra KreativRaft a Brunico offre per i più coraggiosi prime esperienze tra le selvagge acque dolomitiche.

KreativRaft, Brunico
Tel. (+39) 320 366 56 22
www.kreativraft.com



A raccolta di funghi

Andare a funghi negli splendidi boschi dei dintorni è una vera avventura, emozionante come una caccia al tesoro.

Permessi:

online su www.sanvigilio.info

per il comune di Marebbe > Ufficio turistico San Vigilio

per il comune di San Martin > Ufficio turistico San Martin,
Pizzeria Fornata (Lungiarü), Hotel Fontanella (Antermoia)

Orari di raccolta: ore 7.00 - 19.00 (solo nei giorni pari)

Tassa: 8,00 € a persona al giorno

Quantità: max. 1 kg a persona e al giorno

Età minima: 14 anni

Permesso online

Offriamo la possibilità di acquistare il permesso per la raccolta funghi online tramite la pagina:

www.sanvigilio.info

Attenzione: il pagamento dovrà essere effettuato tramite carta di credito o PAYPAL!





Owl Park San Vigilio

Parco gufi e rapaci



Owl Park
San Vigilio

La casa delle civette a San Vigilio, vicino alla Spiaggetta Ciamaor, può vantarsi di oltre 80 volatili, tra gufi e uccelli rapaci.

I volatili vengono curati con amore dal proprietario Mario, che con grande sapere vi racconterà volentieri le curiosità delle varie specie.

Visite guidate e in autonomia

Dimostrazioni di volo

Mario: Tel. (+39) 393 875 54 24

Str.Val dai Tamersc 6 (fra il campo sportivo e la Spiaggetta Ciamaor)

Ufficio informazioni virtuale

Progettate una gita, avete bisogno di un orario, cercate un negozio, un ristorante, un orario di apertura oppure le mete più affascinanti di San Vigilio e San Martin?

Trovate tutte queste informazioni sul vostro smartphone o tablet all'indirizzo:

www.sanvigilio.info

Events



Daksy's natural workshop

15:00
Uhr



Sport & Active



Subscriptions
guided activities



Kids & Fun



Ski Schools &
Skipass



Gastronomy



Shops





Gratis

Holidaypass Mobilità in Alto Adige

Durante il vostro soggiorno a San Vigilio Dolomites, il vostro albergatore socio della Cooperativa Turistica finanzia e vi regala un biglietto per l'utilizzo gratuito di tutti i mezzi pubblici in Alto Adige, compresi i treni regionali. In alternativa, la tessera settimanale è in vendita a 28,00 € (Mobilcard).



Numero d'emergenza

Farmacia San Vigilio
(+39) 0474 501 240

Distretto sanitario Val Badia
(+39) 0474 524 552

Ospedale di Brunico
(+39) 0474 581 111

Carabinieri San Vigilio
(+39) 0474 501 031

Ufficio Skipass
(+39) 0474 501 131

Veterinario
(+39) 335 54 33 699

PLAN DE CORONES

la montagna n.1
per lo sci in Alto Adige

... anche l'inverno
ti aspetta ...



119 km di piste

32 impianti di risalita



**DOLOMITI
SUPERSKI**

www.sanvigilio.info

Dolomites San Vigilio

vedi anche

Attività in inverno

Ciclismo

Bambini e famiglie

Gastronomia, shopping, wellness

Dolomiti UNESCO e cultura

Elenco alloggi

Follow us

@sanvigilio #sanvigiliodolomites



Tourist Office San Vigilio & San Martin
Str. Plan de Corones 38/1
I - 39030 San Vigilio di Marebbe (BZ)

(+39) 0474 501037
info@sanvigilio.com
www.sanvigilio.com

