

MUOVERSI

PASSEGGIATE, NATURA E LIBERTÀ

IT





Escursioni
ed emozioni
da vivere

Condividere per riscoprire
la voglia di stare insieme
e di assaporare l'autenticità e la
genuinità del nostro territorio.



01

MuoverSi

25 itinerari con le nostre Guide Alpine o i nostri Accompagnatori di Media Montagna per scoprire le bellezze naturali della Val di Sole in tutta sicurezza.

Scegli il pranzo al sacco "Val di Sole"

Un gustoso picnic realizzato dalle aziende della Strada della Mela e dei Saporì! Non mancheranno golosi panini, i dolci della tradizione, la frutta fresca e deliziosi succhi, il tutto rigorosamente a km0. Portati solo la borraccia con l'acqua per limitare il più possibile l'uso della plastica!

E la sacca...te la regaliamo noi!

02

Quota di partecipazione
(Prezzi a persona)

ESCURSIONI

€12 ADULTI

€ 6 BAMBINI 3-11 ANNI

GRATIS BAMBINI 0-2 ANNI

ESCURSIONI (PASSO DOPO PASSO PAG. 11, SFIORANDO IL CIELO PAG. 13)

€15 ADULTI

€ 7,50 BAMBINI 3-11 ANNI

PICNIC

€10 ADULTI (2 panini medi, 1 dolce, 1 frutto, 1 succo)

€8 BAMBINI (1 panino medio, 1 yoghurt, 1 dolce, 1 frutto, 1 succo).

03

Attrezzatura necessaria

TUTTO QUELLO CHE DEVI PORTARE CON TE

Scarponcini da trekking, pantaloni lunghi, giacca impermeabile, cappellino, berretto e guanti (dove necessario), zaino, crema solare, occhiali da sole, acqua 1l circa, cioccolato, frutta secca e, dove necessario pranzo al sacco, macchina fotografica.

04

IN TUTTI

TUTTI I LUNEDÌ



AL LAGO DELLE MALGHETTE

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA
PARCO NATURALE ADAMELLO BRENTA

Uno dei più bei specchi d'acqua della zona, con una vista infinita sulle Dolomiti di Brenta settentrionali.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni Folgarida
e Marilleva 1.400 - ore 8:45

Quota di partenza

1.860 m (da Folgarida)

1.880 m (da Marilleva)

Quota massima raggiunta

2.180 m (da Folgarida)

2.180 m (da Marilleva)

Dislivello totale salita

500 m (da Folgarida)

550 m (da Marilleva)

Quota extra

Funivia Folgarida -
Malghet Aut o Funivia
Copai - Panciana

Pranzo

Possibilità di picnic (su
prenotazione c/o uff.
Informazioni)

Livello escursionistico

Medio

ANELLO DI MALGA MONDENT AUT

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE

Malghe, masi antichi e panorami spettacolari ci accompagnano in questa escursione in cui l'alternanza tra boschi e verdi alpeggi pascolati dalle mucche ci mostra l'equilibrio instaurato nei secoli tra la montagna ed i suoi abitanti.

Punto ed orario di partenza

Pracorno di Rabbi c/o parcheggio
chiesa parrocchiale - ore 8:45

Quota di partenza

1.404 m

Quota massima raggiunta

2.075 m

Dislivello totale salita

671 m

Quota extra

Nessuna quota
aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di pranzo
c/o Malga Mondent

**Livello
escursionistico**

Medio



UN GIRO INTORNO AL "SAS DE LE STRIE"

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE, PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Tra il Rifugio "Lo Scoiattolo" e il Rifugio "Doss dei Cembri", alla scoperta dei segni del passato in Val di Pejo lungo un interessante percorso storico e archeologico

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Peio Fonti – ore 8:45

Quota di partenza

2.000 m

Quota massima raggiunta

2.400 m

Dislivello totale salita

400 m

Quota extra

Funivia Peio Fonti –
Tarlenta

Pranzo

Possibilità di pranzo c/o
Rifugio Doss dei Cembri

Livello escursionistico

Medio





MAR

TUTTI I MARTEDÌ

I «LARESI» DE LA TEGIA

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE

Escursione naturalista in un ambiente particolare, alla scoperta dei larici ultracentenari. Storia e tradizioni dei nostri contadini con un panorama magnifico.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Commezzadura - ore 8:45

Quota di partenza

1.600 m

Quota massima raggiunta

1.900 m

Dislivello totale salita

300 m

Quota extra

Nessuna quota
aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di picnic (su
prenotazione c/o uff.
Informazioni)

Livello

escursionistico
Medio

SULLE RIVE DEI GHIACCIAI

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Sui sentieri teatro della Prima Guerra Mondiale, tra vista sul ghiacciaio Pian di Neve, il suggestivo lago Scuro, fino al Rifugio Mandrone, con la possibilità di avvistare i maestosi stambecchi.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Passo Tonale - ore 8:45

Quota di partenza

3.000 m

Quota massima raggiunta

3.000 m

Dislivello totale salita

550 m

Quota extra

Telecabine Paradiso e Presena

Pranzo

Possibilità di picnic (su
prenotazione c/o uff.
Informazioni)

Livello escursionistico

Medio



SPECCHIARSI NEI LAGHI ALPINI: I LAGHI DEL CEVEDALE

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE, PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

I laghetti glaciali del Cevedale sorprendono lo sguardo con il contrasto del colore dell'acqua e le splendide fioriture che li circondano. Accompagnati da una guida del Parco, si percorrono i sentieri che conducono a paesaggi montani unici ed affascinanti.

Punto ed orario di partenza

Centro Visitatori Parco Peio -
ore 8:15

Quota di partenza

2.000 m

Quota massima raggiunta

2.700 m

Dislivello totale salita

700 m

Quota extra

Parcheggio Loc. Prabon

Pranzo

Possibilità di pranzo c/o Rifugio Larcher

Livello escursionistico

Medio

TREKKING AI LAGHI CORVO

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE, PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Passando per laricete e pascoli alpini si supera il limite vegetativo dove il colore del cielo si fonde con quello dei Laghi Corvo, fissando questo luogo nella memoria di chi lo raggiunge.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni Rabbi -
ore 8:45

Quota di partenza

1.450 m

Quota massima raggiunta

2.425 m

Dislivello totale salita

975 m

Quota extra

Nessuna quota aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di pranzo c/o
Rifugio Lago Corvo

Livello escursionistico

Impegnativo

MER

TUTTI I MERCOLEDÌ

OLTRE FAZZON: IL "RIFUGIO" ARTUICH GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Un'escursione che richiama i paesaggi del Nord Europa: dal lago dei Caprioli, alla palude del lago Stablo e poi su fino al caratteristico bivacco Artuich.

Punto ed orario di partenza

Pellizzano c/o parcheggio
Malga Bassa Fazzon – ore 8:45

Quota di partenza

1.250 m

Quota massima raggiunta

1.976 m

Dislivello totale salita

726 m

Quota extra

Parcheggio Malga
Bassa Fazzon

Pranzo

Possibilità di picnic (su
prenotazione c/o uff.
Informazioni)

Livello escursionistico

Medio-impegnativo

I SEGRETI DI UN'OASI ALPINA: IL LAGO DI BARCO

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Da verdi prati falciati ci si addentra in un fitto bosco di abeti e si raggiungono radure che lasciano il posto al bosco che, come per magia, si aprirà solo in prossimità del lago. Bellissima visuale sulla Val di Peio dalla Malga del Doss.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Vermiglio - ore 8.45

Quota di partenza

1.240 m

Quota massima raggiunta

1.908 m

Dislivello totale salita

668 m

Quota extra

Nessuna quota
aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di picnic (su
prenotazione c/o uff.
Informazioni)

Livello

escursionistico

Medio



PASSO DOPO PASSO VERSO LA CIMA STERNAI: ESCURSIONE AL RIFUGIO DORIGONI

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE, PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Accompagnati dalle guide alpine in una delle valli più autentiche del Parco. Tra boschi di larici, le cascate di Saént, praterie alpine, lungo il «Sentiero degli alpinisti» si raggiunge il Rifugio Dorigoni, ai piedi dell'imponente Cima Sernaï.

Punto ed orario di partenza

Centro visitatori Rabbi - 7:45

Quota di partenza

1.443 m

Quota massima raggiunta

2.437 m

Dislivello totale salita

994 m

Tariffa escursione

€15,00 Adulti - € 7,50 Bambini

Quota extra

Parcheggio Colèr

Pranzo

Possibilità di pranzo c/o Rifugio Dorigoni

Livello

escursionistico

Impegnativo

DRITTI AL CUORE DELLE DOLOMITI DI BRENTA RIFUGIO TUCKETT

**GRUPPO DOLOMITI DI BRENTA
PARCO NATURALE ADAMELLO BRENTA**

Tra cascate e tipici rifugi alpini, una magnifica escursione nel cuore delle Dolomiti di Brenta.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni

Folgarida - ore 8:45

Quota di partenza

1.513 m

Quota massima raggiunta

2.270 m

Dislivello totale salita

757 m

Quota extra

Parcheggio Vallesinella (da prenotare)

Pranzo

Possibilità di picnic (su prenotazione c/o uff. Informazioni)

Livello escursionistico

Medio



GIUGNO

TUTTI I GIOVEDÌ

LAGHETTI DI MEZZANA

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Escursione ai due splendidi laghetti di origine glaciale incastonati tra la roccia granitica.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Marilleva 1400 - ore 8:45

Quota di partenza

1.880 m

Quota massima raggiunta

2.100 m

Dislivello totale salita

250 m

Quota extra

Funivia Copai - Panciana

Pranzo

Possibilità di pranzo c/o
Rifugio Agli Orti

Livello
escursionistico

Medio

I VERDI PASCOLI DI VALPIANA

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Alla scoperta di una valle ricca e rigogliosa, dove i pascoli abbondano, una piccola cascata scende lungo una parete rocciosa e la tranquillità regna sovrana...

Punto ed orario di partenza

Fucine di Ossana c/o piazzale autobus - ore 9:00

Quota di partenza

1.000 m

Quota massima raggiunta

1.400 m

Dislivello totale salita

400 m

Quota extra

Nessuna quota aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di picnic (su prenotazione c/o uff. Informazioni)

Livello escursionistico

Facile



PARCO NAZIONALE
DELLO
STELVIO
NATIONAL
PARK
STELVIO
2004

SFIORANDO IL CIELO: SALITA AL MONTE VIOZ **GRUPPO ORTLES - CEVEDALE. PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO**

Il Monte Vioz è una delle meraviglie del Parco Nazionale dello Stelvio. Passando dal Rifugio Mantova, raggiunge i 3.645 metri. In questi luoghi è facile avvistare aquile e gipeti che volteggiano nel cielo.

Punto ed orario di partenza

Peio Fonti c/o piazzale

telecabina - ore 7.45

Quota di partenza

2.315 m

Quota massima raggiunta

3.645 m

Dislivello totale salita

1.330 m

Tariffe escursione

€ 15,00 Adulti - € 7,50 bambini

Quota extra

Funivia Peio Fonti-Tarlenta
e seggiovia Doss dei Gembri

Pranzo

Possibilità di pranzo c/o

Rifugio Vioz

Livello

escursionistico

Impegnativo

PONTE TIBETANO E GIRO DELLE MALGHE IN VAL DI RABBI

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE, PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Il brivido di camminare sospesi nel vuoto, sopra la cascata Ragaiolo e il piacere di incontrare lungo il percorso alcune delle più belle malghe monticate della zona.

Punto ed orario di partenza

Rabbi Fonti c/o piazzale

terme - ore 8:45

Quota di partenza

1.250 m

Quota massima raggiunta

1.550 m

Dislivello totale salita

400 m

Quota extra

Parcheeggio Còler

Pranzo

Possibilità di pranzo
c/o Malga Stablasolo

Livello

escursionistico

Medio

VENERDI

TUTTI I VENERDÌ

RIFUGIO DENZA, AI PIEDI DELLA PRESANELLA (LA CIMA PIÙ ALTA DEL TRENTINO)

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Percorrendo una caratteristica mulattiera della Prima Guerra Mondiale, tra suggestivi ambienti e panorami, si raggiunge il Rifugio Denza, ai piedi del ghiacciaio della Cima Presanella.

Punto ed orario di partenza

Centro Fondo Vermiglio -
ore 8:45

Quota di partenza

1.273 m

Quota massima raggiunta

2.300 m

Dislivello totale salita

1.025 m

Quota extra

Nessuna quota
aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di pranzo
c/o Rifugio Denza

Livello

escursionistico

Impegnativo

IL BOSCO DEGLI UROGALLI: MALGA TALÉ GRUPPO ORTLES - CEVEDALE, PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Attraverso il Sentiero Italia, andiamo alla scoperta di Malga Talé e il suo Centro Visitatori dedicato ai «Galli di montagna» e dell'incantato bosco degli urogalli.

Punto ed orario di partenza

Peio Paese c/o piazzale
autobus - ore 8:45

Quota di partenza

1.584 m

Quota massima raggiunta

1.770 m

Dislivello totale salita

350 m

Quota extra

Ingresso alla malga Talé

Pranzo

Possibilità di picnic (su
prenotazione c/o uff.
Informazioni)

Livello

escursionistico

Medio-facile



LA SCALINATA DEI LARICI MONUMENTALI

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE
PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Uno dei posti più affascinanti del Parco Nazionale: salendo si incontrano le fragorose cascate di Saént, il prato di Saént dove il rumore dell'acqua lascia il posto ai fischi di allarme delle marmotte, la scalinata con 23 giganteschi larici cresciuti tra i sassi, che da più di 300 anni affasciano i visitatori con le loro forme particolari.

Punto ed orario di partenza

Centro Visitatori Rabbi -
ore 8:15

Quota di partenza

1.443m

Quota massima raggiunta

1.900 m

Dislivello totale salita

457 m

Quota extra

Parcheggio Cöler

Pranzo

Possibilità di picnic (su
prenotazione c/o uff.
Informazioni)

Livello

escursionistico

Medio

TREKKING DEI 5 LAGHI

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Itinerario che si svolge in un ambiente selvaggio, ricco di corsi d'acqua e laghi. Durante l'escursione si può ammirare sullo sfondo il gruppo delle Dolomiti di Brenta.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Folgarida - ore 8:45

Quota di partenza

2.000 m

Quota massima raggiunta

2.400 m

Dislivello totale salita

400 m (in discesa 900 m)

Quota extra

Cabinovia 5 Laghi

Pranzo

Possibilità di picnic
(su prenotazione c/o
uff. Informazioni)

Livello

escursionistico

Impegnativo

SAB

TUTTI I SABATI

UN PANORAMA INFINITO: IL BIVACCO MARINELLI

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE

Splendida escursione in luogo sconosciuto. Boschi di abete rosso e larice si alternano a pascoli brucati da mucche fortunate. Dal Bivacco il panorama è mozzafiato, tra i migliori dell'intera Val di Sole.

Punto ed orario di partenza

Malé c/o piazzale Guardi
ore 8:45

Quota di partenza

1.359 m

Quota massima raggiunta

2.301 m

Dislivello totale salita

942 m

Quota extra

Nessuna quota aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di picnic
(su prenotazione c/o
uff. Informazioni)

Livello

escursionistico
Impegnativa

TRA NATURA SELVAGGIA E FRAMMENTI DI STORIA: LA CITTÀ MORTA

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE

Escursione che si alterna tra ricchi spunti storici con molte testimonianze della Prima Guerra Mondiale (trincee, depositi, villaggio militare, forte) e ampie praterie d'alta quota con vista sulle cime Presanella, Presena e Busazza.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Passo Tonale - ore 8:45

Quota di partenza

1.987 m

Quota massima raggiunta

2.540 m

Dislivello totale salita

553 m

Quota extra

Nessuna quota aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di picnic (su prenotazione c/o uff. Informazioni)

Livello

escursionistico

Medio



IL GIARDINO STELLATO

GRUPPO DOLOMITI DI BRENTA

Malga Vagliana si trova in un magnifico pascolo ai piedi delle Dolomiti di Brenta tra boschi e prati di alta montagna ricchi di stelle alpine. Si possono poi raggiungere i rifugi Graffer e Boch e il magnifico Laghetto Spinale.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Folgarida - ore 8:45

Quota di partenza

1.775 m

Quota massima raggiunta

2.261 m

Dislivello totale salita

468 m

Quota extra

Nessuna quota aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di picnic (su prenotazione c/o uff. Informazioni)

Livello

escursionistico

Medio-facile



DOM

TUTTE LE DOMENICHE

SUL SENTIERO DELLA PACE

GRUPPO ADAMELLO - PRESANELLA

Da Passo del Tonale all'alveo Presena per poi giungere a Ghiacciaio Presena, il sentiero della Pace si snoda fra strade e mulattiere della prima guerra mondiale in terreno granitico e con dei piccoli ghiacciai.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Passo Tonale - ore 8:45

Quota di partenza

1.890 m

Quota massima raggiunta

2.585 m

Dislivello totale salita

690 m

Quota extra

Nessuna quota aggiuntiva

Pranzo

Possibilità di picnic (su prenotazione c/o uff. Informazioni)

Livello

escursionistico

Medio-difficile

UNA VISUALE DIVERSA SUL LAGO PIAN PALÙ: VAL PUDRIA E VAL COMICIOLO

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE

Due visuali differenti sul lago del Pian Palù, fino a raggiungere le praterie d'alta quota.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni
Peio Fonti - ore 8:45

Quota di partenza

1.686 m

Quota massima raggiunta

2.300 m

Dislivello totale salita

614 m

Quota extra

Parcheggio Fontanino

Pranzo

Possibilità di picnic (su prenotazione c/o uff. Informazioni)

Livello

escursionistico

Medio





LA VAL MALEDA E LE SUE MALGHE

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE, PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Tra ampi pascoli e rintocchi di campanacci, andremo alla scoperta della Val Maleda e delle sue splendide Malghe, custodi di preziose tradizioni.

Punto ed orario di partenza

Ufficio Informazioni

Rabbi – ore 8:45

Quota di partenza

1.250 m

Quota massima raggiunta

2.065 m

Dislivello totale salita

815 m

Quota extra

Parceggio "Al Plan"

Pranzo

Possibilità di pranzo c/o

Malga Stablaz – Maleda

Alta

Livello escursionistico

Medio





3

INFO & PRENOTAZIONI INFO OR TO BOOK

Azienda Turismo Val di Sole

I - 38027 MALÈ (TN)

Via Guglielmo Marconi 7

Tel. 0463.901280

info@visitvaldisole.it

www.visitvaldisole.it

Uffici Informazione e Accoglienza Turistica

Malè

info@visitvaldisole.it

Tel. 0463 901280

Dimaro

dimaro@visitvaldisole.it

Tel. 0463 986113

Folgarida

folgarida@visitvaldisole.it

Tel. 0463 986608

Mezzana

mezzana@visitvaldisole.it

Tel. 0463 757134

Passo Tonale

tonale@visitvaldisole.it

Tel. 0364 903838

Peio

peio@visitvaldisole.it

Tel. 0463 753100

Commezzadura

prolococommezzadura@gmail.com

Tel. 0463 974840

Marilleva 1400

info@marilleva.it

Tel. 0463 757588

Pellizzano

info@pellizzano.com

Tel. 0463 751183

Ossana

info_ossana@virgilio.it

Tel. 0463 751301

Vermiglio

info@vermigliovacanze.it

Tel. 0463 758200

Cogolo di Peio

info@visitvaldipejo.it

Tel. 0463 754345

Rabbi

info@valdirabbi.com

Tel. 0463 985048

Per le attività del Parco Nazionale dello Stelvio è possibile contattare anche/For activities in the Stelvio National Park you can also contact:

Centro Visitatori Pejo

cvpeiostelvio@provincia.tn.it

Tel. 0463 909773

Centro Visitatori Rabbi

cvrabbistelvio@provincia.tn.it

Tel. 0463 909774

Sede Parco Nazionale dello Stelvio settore trentino

Via Roma, 65 - Cogolo di Peio

tel. 0463 909770

parcostelvio@provincia.tn.it

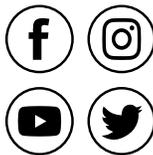
** gli itinerari proposti sono indicativi e potranno essere modificati in ogni momento dalla Guida

** Guides may decide to change or modify these itineraries at any moment based on the current conditions.



Val di Sole

visitvaldisole.it



Referenze fotografiche:

D. Andreis, S. Benedetti, T. Mochen, T. Prugnola, Archivio APT Val di Sole

Ideazione e realizzazione grafica: Nitida Immagine, Cles
Finito di stampare giugno 2021

Val
di Sole
Trentino
Italy



