

TREKKING RESIDENZIALE PRE-NATALIZIO IN VAL PUSTERIA

da martedì 8 a sabato 12 dicembre 2026



.....Lago di Braies e la Croda del Becco.....

La Valle di Anterselva è una piccola e graziosa valle laterale della Val Pusteria che affascina il visitatore per la sua ampia e pittoresca conca valliva mentre sullo sfondo si elevano, sopra i verdi boschi, le possenti pareti rocciose con il contorno frastagliato delle Vedrette di Ries (Parco naturale) che culminano nel Collalto (3.440 m). E' definita anche la valle olimpica in quanto nota a livello internazionale per essere la sede dello stadio del biathlon, disciplina sportiva che contempla gare di sci da fondo e tiro. All'imbocco della Valle di Anterselva sorgono due pittoreschi paesi, Rasun di Sotto e Rasun di Sopra. Per il soggiorno durante il nostro trekking abbiamo scelto l'hotel che ci ospita da molti anni e che ci ha conquistati con la sua atmosfera accogliente e familiare. Tutte le informazioni sui servizi offerti si possono trovare su: **Hotel Brunnerhof *** a Rasun di Sotto** <http://www.hotel-brunnerhof.it>.

Il programma proposto si basa su esperienze fatte gli anni precedenti e sono state scelte le escursioni che hanno ricevuto più consensi positivi. Saranno decise giornalmente in base allo stato di innevamento dei sentieri ed alle condizioni meteo. E' obbligatorio avere i ramponcini anche se i "winterweg" di norma sono battuti. Chi ama usare le ciaspole è libero di farne uso; anzi potrà essere di aiuto in caso si presentasse la necessità di preparare battuto un sentiero dopo una recente nevicata. I punti di ristoro menzionati non sempre sono aperti in questo periodo. Nella riunione informativa sarà confermata la possibilità di usufruirne. **Costi:** in camera doppia **440€** in mezza pensione (bevande ed extra esclusi) a persona; le camere singole disponibili sono molto limitate, con un costo di **500€**.

Nella quota è compreso il costo del viaggio in bus da Verona; sono esclusi i costi di eventuali impianti di risalita. La tourist tax giornaliera dovrà essere versata direttamente in hotel.

Le **iscrizioni** si ricevono dalle **ore 9.00 del 17 agosto** alla seguente e-mail: lorenza.lorenzi52@gmail.com, specificando il tipo di sistemazione richiesta e il nominativo del socio/a che condivide la stanza. fino ad esaurimento posti (45 disponibili).

REQUISITI PER L'ISCRIZIONE: è necessario essere soci CAI in possesso dei bollini per l'anno 2025 e 2026 all'atto dell'iscrizione.

Il primo giorno potranno iscriversi i soci CAI della sezione e delle sottosezioni (ciascun socio ha la facoltà di iscriverne anche un altro). Dal giorno successivo le iscrizioni saranno aperte a tutti gli altri soci Cai, fermo restando i requisiti di cui sopra. In caso contrario andranno a far parte di una lista d'attesa e qualora ci fossero ancora posti disponibili, saranno inseriti nell'elenco dei partecipanti seguendo l'ordine cronologico di iscrizione.

Al raggiungimento del numero sufficiente di partecipanti valido per lo svolgimento del trekking, verrà richiesto a quanti risulteranno iscritti, una caparra di **200€** da versare entro il giorno 21 agosto, preferibilmente con bonifico sul conto corrente bancario intestato a: **CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VERONA ETS presso BANCO BPM IBAN: IT26 D 05034 11750 000000003300** indicando il nome dei partecipanti e quello del trekking (Val Pusteria 2026) ; il versamento potrà essere fatto anche in segreteria anche con bancomat.

Nel caso di disdetta al socio sarà trattenuta la somma di 30€ (per spese di organizzazione e segreteria) anche nel caso venisse sostituito da persona in lista d'attesa.

Penali previste in caso di ritiro senza possibilità di sostituzione:

fino a 60 giorni prima dell'arrivo: nessun addebito ; in seguito è previsto l'addebito del 70% del costo del soggiorno. In ambedue i casi non sarà rimborsata la quota pullman.

Con successiva comunicazione saranno indicati la data di versamento del saldo e quella dell'incontro informativo prima della partenza.

Organizzatori: Lorenzi L. e Sartori G: cellulare: 333 7687717

PROGRAMMA

Cascate di Riva di Tures

In Valle Aurina nei pressi di Campo Tures (mt.864) si trovano tre cascate che, se in estate incantano per la forza della natura che sprigionano, d'inverno regalano un magico paesaggio di neve e ghiaccio. Sono alimentate dai ghiacciai situati nel parco Naturale Vedrette di Ries. Partiamo dalla località Winkel (Valle di Riva) e raggiungiamo l'inizio del "Sentiero di San Francesco" che si snoda fino alla cappella omonima passando dalle tre cascate: la prima ha un salto di circa 10 metri e le altre due di circa 40 metri.

Alcuni pannelli lungo il percorso immerso nel bosco raccontano la vita di san Francesco e santa Chiara, altri riportano frasi del Cantico delle Creature. Nella notte tra il 3 ed il 4 ottobre del 1226 Francesco moriva in Assisi e le sue ultime parole, riportate nelle cronache francescane, furono un inno alla "sorella morte" accogliendola come porta della vita. L'insegnamento lasciato dal Santo è un invito a vivere in pace, giustizia e amore. Proseguiamo verso il punto di ristoro Toblhof presso cui ci fermiamo per uno spuntino . Riprendiamo il cammino che con un giro ad anello ci riporta al parcheggio.

Km. 6,5 – dislivello 200 mt.



...Il sentiero di San Francesco....

Lago di Anterselva

Situato nell'omonima valle, a 1642 metri di altitudine, è il terzo lago naturale più grande dell'Alto Adige ed è circondato dalle cime che fanno parte del Parco Naturale Vedrette di Ries. Un comodo sentiero circolare ci permette di percorrerlo attraverso boschi di conifere; lungo il suo percorso incontriamo vari cartelli che informano su animali, pesci e rocce. Uno di questi svela la leggenda secondo la quale si sarebbe originato in seguito alla maledizione lanciata da un mendicante. Se lo stato dei sentieri lo permette possiamo salire fino alla Steinzger Alm (mt 1894). Dopo un breve spuntino, riprendendo il sentiero dell'andata, rientriamo verso il parcheggio dove aspetta il bus. Prima di arrivare al lago passiamo dal Centro Biathlon Arena Alto Adige dove ogni anno si svolge il campionato mondiale di tale disciplina. Quest'anno è stato la sede delle gare all'interno delle Olimpiadi invernali.



.... Il lago di Anterselva....

Km. 10 dislivello: 300 mt. fino alla malga

km. 4 dislivello insignificante solo giro del lago

Lago di Braies

Raggiungiamo la località di San Vito (mt.1435) dove inizia il sentiero che, attraverso il bosco, ci conduce al lago di Braies (mt.1494) nel parco naturale Fanes-Sennes-Braies.

Contornato dal Sasso del Signore, gli Apostoli e la Croda del Becco si presenta nella meno conosciuta veste invernale che però ci permette di “calpestarlo” per arrivare in val Foresta (mt.1590). Presso l'omonima malga consumiamo un veloce spuntino e ritorniamo al lago. Se l'innevamento lo permette proseguiamo per fare il giro del lago fino al pontile da cui si ha una splendida visuale della Croda del Becco. Per lo stesso sentiero dell'andata ritorniamo a San Vito.

Km 11,2 dislivello: 200 mt.



..... in Val Foresta.....

Dobbiaco – Cimitero di guerra – punto panoramico Tre Cime

Dalla stazione di Dobbiaco (mt.1213) iniziamo l'escursione in direzione del lago omonimo. Abbiamo subito modo di vedere il Grand Hotel Toblach che ospita il Centro visite dei Parchi Naturali ed il Centro Culturale Euregio Gustav Mahler.

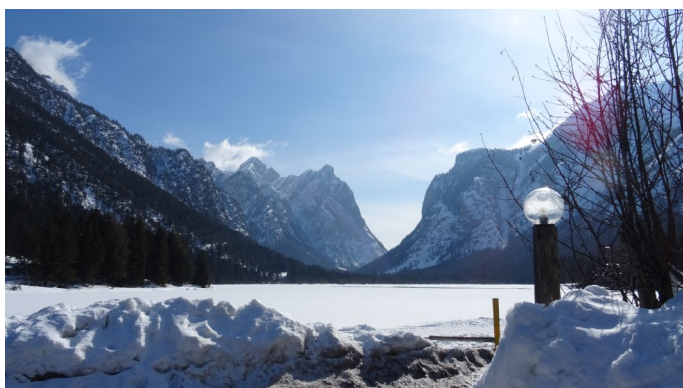
Passiamo davanti allo stadio del fondo Nordic Arena da cui si diramano diversi percorsi su cui si allenano i partecipanti alla Granfondo Dobbiaco-Cortina.

Sul nostro percorso incontriamo una minuscola cappella. Giunti al lago (mt.1251) ci fermiamo per ammirare lo specchio d'acqua sovrastato dal Teston di Rudo (gruppo del monte Baranci) ed dal monte Serla. Sul sentiero 14 che si snoda nel bosco oltrepassiamo il biotopo e proseguiamo fino ad incontrare uno spiazzo dove si trovano i forni ustori (mt.1298).

Raggiungiamo il cimitero di guerra di Sorgenti o del Monte Piana (mt.1306) dove sono sepolte le spoglie di 1259 caduti di nazionalità austriaca durante la grande guerra; si trova ai piedi della Croda Bagnata (o dell'Acqua) nei pressi dell'ospedale militare da campo che raccoglieva i feriti provenienti dal vicino Monte Piana. Dopo breve sosta riprendiamo il cammino in direzione dell'hotel Bauer (mt.1406). Siamo arrivati al punto panoramico dove possiamo ammirare le Tre Cime dal basso, con un'inquadratura insolita ma degna di essere vista.

Da questo punto inizia la valle della Rienza, affluente dell'Isarco, che nasce ai piedi del gruppo montuoso.

km. 12,5 dislivello: mt.200



.....Il lago di Dobbiaco.....

Valdaora di sotto – Brunico

Questa escursione è prevista per l'ultimo giorno in Val Pusteria prima del rientro a Verona. Da Valdaora di Sotto (mt.1010) percorrendo quella che in estate è la pista ciclabile, raggiungiamo Brunico (mt.838) dove avremo la possibilità di visitare il centro storico immerso nell'atmosfera natalizia. Il percorso si snoda per alcuni tratti a fianco della Rienza, che nasce ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo e confluisce nell'Isarco che a sua volta sfocia nell'Adige: come dire che un nastro argenteo unisce le Tre Cime a Verona. Brunico e la valle di origine glaciale in cui si trova sono contornate dalle Alpi dello Zillertal, dalla catena degli Alti Tauri e dal massiccio del Kronplatz (Plan de Corones).

km. 10 dislivello: mt.200