

# *Passeggiando tra le nostre montagne...*



*Escursioni ed itinerari adatti  
ad ognuno di Voi...*

## Giro dell'Imperatrice



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** semplice

**Tempo di percorrenza:** 4h

**Distanza:** 9,4 km

**Quota di partenza:** 1515 m

**Quota massima:** 2100 m

**Dislivello in salita:** 590 m

Dalla Chiesa di Santa Maria Antica, si segue il sentiero del “Cantico delle Creature”, attraversata la strada asfaltata, si imbecca successivamente il sentiero per la “Piazzetta imperatrice”. Salendo nel bosco di abeti rossi, si raggiunge il punto panoramico, riconoscibile dalla pietra



levigata incisa a memoria della visita della Principessa Sissi.

Proseguendo per la strada forestale, si raggiunge Malga Fevri e dopo l'ultima salita la cima del Monte Spinale.



## Giro dei Rifugi



**Tipo itinerario:** escursione in alta montagna

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 6h 30 min

**Distanza:** 15,9 km

**Quota di partenza:** 1515 m

**Quota massima:** 2274 m

Prendendo la Cabinovia del Grotto, ci si porta in quota 2.442 m. Si segue



l'indicazione e si imbecca il sentiero che conduce al "Rifugio Tuckett", dalla cui terrazza si possono ammirare le gesta degli scalatori, nonché le lingue di neve della "Bocca di Tuckett". Scendendo verso valle ed imboccando il sentiero 328, si raggiunge la "Sella del Fredolin" e percorrendo successivamente il sentiero 318, denominato "Arnaldo Bogani", ci si porta verso il "Rifugio Maria ed Alberto ai Brentei". Si è nel cuore

delle "Dolomiti di Brenta", dove si può vivere il fascino dell'alpinismo e della sua storia. Si procede poi percorrendo il sentiero che conduce al "Rifugio Casinei" ed imboccando successivamente il sentiero 317 si scende verso il "Rifugio Vallesinella".



## Giro dei 5 laghi



**Tipo itinerario:** escursione in alta montagna

**Difficoltà:** impegnativo per camminatori

**Tempo di percorrenza:** 6h 30 min

**Distanza:** 13,6 km

**Quota di partenza:** 1725 m

**Quota massima:** 2445 m

**Dislivello in salita:** 875 m

Raggiunto il “Rifugio Pancugolo”, adiacente la stazione a monte della Cabinovia 5 Laghi, si imbecca il sentiero che porta al “Lago Ritorto”. Dal lago il sentiero inizia a salire in direzione nord fino a raggiungere il “Passo di Ritorto” oltre il quale si arriva



al “Lago Lambin”. Si prosegue poi risalendo prima il costone che sovrasta la “Val Nambino” e poi in discesa fino a raggiungere il “Lago Serodoli”.

Oltrepassando la casetta del bivacco si raggiunge il vicino “Lago gelato” e



successivamente ci si incammina lungo il tratto impegnativo che porta al piccolo “Lago Nero”. Imboccando poi il sentiero 266 si raggiunge, attraversando la “Busa dei Cavai” il “Lago Nambino”. Da qui la discesa per Madonna di Campiglio.

## Giro delle cascate



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 4h 30 min

**Distanza:** 12,3 km

**Quota di partenza:** 1515 m

**Quota massima:** 1682 m

**Dislivello in salita:** 415 m

Questo fantastico percorso inizia imboccando il “Sentiero dell’Orso”, che si trova vicino alla “Casa delle Regole” nei pressi della stazione di partenza della Cabinovia



dello Spinale. Proseguendo per il sentiero, si prende poi la direzione verso sinistra per la “Malga Vallesinella di Sopra”. Poco prima di raggiungere la malga si scende direttamente per le “Cascate Alte di Vallesinella”, dove il sentiero costeggia ed interseca, con l’aiuto di ponticelli, i torrenti che escono

direttamente dalla roccia. Terminata la discesa si intraprende la stradina forestale che raggiunge il “Rifugio di Vallesinella”. Superato quest’ultimo e mantenendo la sinistra, si scende lungo il sentiero che costeggia le “Cascate di Mezzo di Vallesinella” fino a raggiungerne la base e l’omonimo rifugio. Dopo aver ammirato lo spumeggiante saltare delle acque, si riparte per il rientro attraverso il “Sentiero dell’Arciduca” che raggiunge Via Vallesinella e le prime case del paese.



## Gli orti della Regina



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 5 h

**Quota di partenza:** 2.442 m

**Quota massima:** 2.472 m

**Dislivello in salita:** 350 m

Dopo aver preso la telecabina del Grostè (2.442 m) si imbocca l'ampio sentiero in discesa che si snoda lungo la pista di sci, ai piedi del massiccio della Pietra-Grande.



Una volta raggiunto il Rifugio Giorgio Graffer (2.261 m) si segue il percorso a tratti esposto e si raggiungono gli "Orti della Regina" (2.472 m), una zona interessante per la presenza di fossili di antichissima origine e per le notevoli varietà di fiori. Si ritorna poi per lo stesso sentiero al Rifugio Graffer (2.261m), per rientrare a Campo Carlo Magno con la telecabina del Grostè

dalla stazione intermedia, oppure a piedi.

## Lago di Nambino



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** semplice

**Tempo di percorrenza:** 30 – 45 min

**Quota di partenza:** 1.628 m

**Quota massima:** 1.776 m

**Dislivello in salita:** 163 m

Vari sono i sentieri per raggiungere il Lago Nambino, un posto incantevole facile da raggiungere con tutta la famiglia.

- Una volta raggiunta la località "Patascoss", in macchina o a piedi, si imbocca il sentiero pianeggiante che Vi porta al Lago Nambino.



- Dalla Piana di Nambino, raggiungibile in macchina o a piedi, parte un altro sentiero leggermente in salita alla volta del Lago di Nambino, che Vi porterà a destinazione in soli 30 minuti.

## Lago delle Malghette



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 4h

**Distanza:** 10 km

**Quota di partenza:** 1667 m

**Quota massima:** 2100 m

**Dislivello in salita:** 590 m

Raggiunto il Passo Campo Carlo Magno (1.682 m), sulla sinistra in direzione “Palù della Fava” inizia il sentiero che attraversa il bosco del Palù della Fava. Percorrendo il



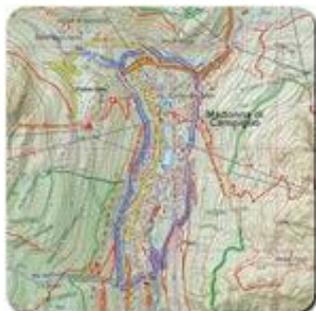
sentiero si lascia alla propria destra la Malga di Vigo (1.800 m) e seguendo il percorso in salita, si raggiunge lo splendido Lago delle Malghette (1.890 m) presso il rifugio omonimo.



Un'alternativa al percorso sopra indicato, può essere prendendo la Cabinovia Pradalago, si raggiunge il Rifugio Pradalago 2100. Da qui si segue l'indicazione e si imbecca il sentiero che conduce al Lago delle Malghette.

Nel ritorno verso Campiglio, si passa nei pressi della Malga di Vigo, fino ad arrivare nel bosco del Palù della Fava, che conduce a Campo Carlo Magno.

## Giro di Campiglio



**Tipo itinerario:** passeggiata

**Difficoltà:** semplice

**Tempo di percorrenza:** 2 h

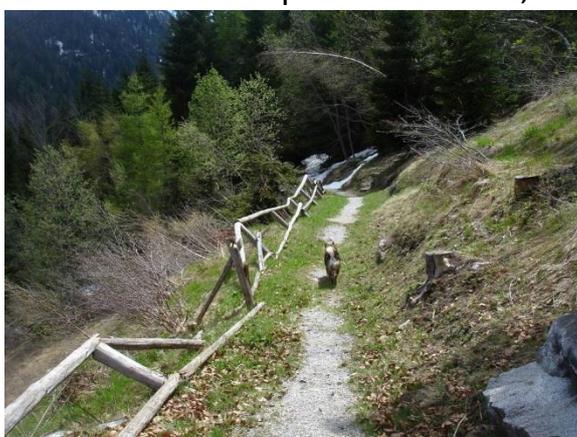
**Distanza:** 6,7 km

**Quota di partenza:** 1516 m

**Quota massima:** 1620 m

**Dislivello in salita:** 229 m

Poco prima della Caserma dei Carabinieri, si svolta a sinistra e superando alcuni gradini, ci si porta nel bosco. Si prosegue incontrando la "Cabinovia 5 Laghi", il "Canalone Miramonti", teatro della gara di Coppa del Mondo di sci e l'ingresso della galleria della circonvallazione. Attraversando il fiume "Sarca", ed incrociata la "Cabinovia Pradalago", ci si porta sulla strada per la "Val Nambino", che si segue fino all'incrocio con la pista che scende da Pradalago. Imboccando il tunnel della stessa, si scende fino al "Rio Grotte" e mantenendosi sulla sinistra, ci si porta fino alla partenza della Cabinovia Spinale. Si segue poi la strada asfaltata (Via Fevri) fino ad arrivare alla "Casa delle Regole" che trovate alle Vostra sinistra. Superato l'edificio, si imbecca il sentiero e si entra nel bosco dal quale si esce in discesa tra le case, sulla strada di Vallesinella. Una volta attraversata, si torna a scendere lungo il sentiero fino a raggiungere il "Torrente Sarca". Attraversandolo ci si sposta sulla sponda in destra orografica e si sale fino alla strada Statale. Si costeggia il "Rio Colarin" e poi proseguendo lungo il percorso, si raggiunge il "Sentiero dei Siori" che si percorre fino all'incrocio con la "Via Adamello". Lungo la strada si arriva nuovamente alla Caserma dei Carabinieri proprio da dove si è partiti. È possibile anche eseguire parzialmente il percorso, grazie ai diversi punti d'accesso presenti.



## Val Brenta



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 2h 30 min

**Distanza:** 5,8 km

**Quota di partenza:** 1200 m

**Quota massima:** 1415 m

**Dislivello in salita:** 215 m

Raggiunto il vicino paese di Sant'Antonio di Mavignola, si segue la strada per la "Val Brenta", oltrepassando l'ex Vivaio Forestale fino al parcheggio situato alla



biforcazione delle strade. Dal parcheggio ci si incammina lungo la strada sterrata (323), si oltrepassa il ponte sul "Sarca del Brenta" e si raggiunge il pascolo di "Malga Brenta Bassa". Un luogo incantevole dove ci si trova immersi nel più suggestivo scenario del "Parco Adamello Brenta". Si continua poi procedendo per la strada forestale in direzione est, salendo verso l'alto. Si

prosegue ad incontrare il sentiero che porta alle "Cascate di Mezzo di Vallesinella". Si oltrepassa, tra gli spruzzi d'acqua e si arriva all'omonimo rifugio. Si prosegue poi in piano verso sinistra e poco dopo girando di nuovo a sinistra, si prende la strada forestale percorrendola in discesa. Continuando a scendere si giunge prima al "Prato del Forno" e successivamente a "Malga Fratte", da dove svoltando a sinistra ci si inoltra nel bosco, raggiungendo di nuovo "Malga Brenta Bassa". Da qui si torna verso il parcheggio, deviando però sul "Sentiero della Forra", lungo il quale si possono ammirare catini e forre con acqua dal colore cristallino.



## Gita al Lago di Ritorto e Malga Ritorto



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 2h 30 min

**Quota di partenza:** 1747 m

**Quota massima:** 2055 m

**Dislivello in salita:** 308 m

Raggiunto il villaggio Patascoss, ci si incammina sulla strada asfaltata che porta alla Malga Ritorto, un luogo in cui il panorama che si apre davanti a Voi lascia senza



fiato. Seguendo poi le indicazioni per Malga Ritorto, si imbecca la stradina che conduce al sentiero con cui si raggiunge il bellissimo Lago Ritorto.

Da qui, ammirato il panorama e l'acqua cristallina, si imbecca in direzione sud il sentiero segnalato con il n 277 che raggiunge dapprima un pianoro con i resti di Malga Pozza dei Garzoni e successivamente, dopo una mezz'oretta di traversata, piega a sinistra nel bosco e riporta al punto di partenza.



## Giro dei 3 Laghi



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** impegnativo

**Tempo di percorrenza:** 5/6 min

**Quota massima:** 2426 m

**Dislivello in salita:** 1.000 m



Prendendo la “Cabinovia Pradalago”, si raggiunge il rifugio Pradalago 2100. Dietro di esso, parte il sentiero in cresta denominato “Umberto Bozzetto”, che porta alla “Cima Zeledria”. Dalla vetta del Monte Zeledria si scende per alcuni passaggi brevi un po’ esposti, attrezzati con cordino e scalette, che comunque si superano facilmente. Si raggiunge quindi una specie di anticima fino ad incontrare il bivio col sentiero 267 che scende in una conca in direzione dei Tre Laghi. Si Torna quindi a salire leggermente proseguendo in costa fino al più grande dei tre laghi a m 2257 che si spalanca di colpo in prossimità di una specie di piccolo passo: l’acqua ha un color blu cobalto fantastico. Verso ovest il Brenta offre scorci magnifici. Gli altri due laghi stanno pochi metri più in alto, bello quello più in quota verso nord ovest, l’altro è invece poco più che una pozza. Il sentiero prosegue ora in direzione del Lago Alto, ma noi decidiamo di tornare verso il Lago Scuro che si vedeva nella conca sotto cima Zeledria. Dal maggiore dei tre laghi quindi si cala di quota e si traversa, con percorso libero, verso sud tornando indietro fino a intercettare la traccia che scende al Lago Scuro m 2160, che si raggiunge per un sentierino che traversa delle belle torbiere (zona acquitrinose). Oltrepassato il Lago Scuro si scende fino al Baito Serodol, un ricovero di fortuna molto spartano. Il sentiero perde ancora quota traversando belle radure e fantastici boschi radi di larici “incendiati” dal sole. Si arriva quindi in vista del magnifico Lago delle Malghette, un colpo d’occhio fantastico. Raggiunto il Rifugio Malghette si scende nel vallone con segnavia 273 fino alla conca sottostante, dove si devia verso sud per una lunga stradella che traversa in costa quasi pianeggiante.

Attenzione a non mancare il bivio, poco visibile ma segnato da una cartello, che permette di arrivare direttamente fino a Cascina Zeledria senza perdere quota.



## Gita ai Laghi di Cornisello

La Val Nambrone è una diramazione della Valle di Campiglio, che si imbecca tra Pinzolo e Sant'Antonio di Mavignola, a poca distanza da Madonna di Campiglio. La



valle sale fino alle vette del gruppo Presanella. Oltre alla spettacolare vista sulle Dolomiti di Brenta, la Val Nambrone è famosa per i suoi laghi alpini.

La neve che d'inverno si accumula sulle vette dei ghiacciai, inizia a sciogliersi d'estate, e le acque confluiscono nei laghi, per poi scaricarsi nel Sarca di Nambrone. A 2.120 m.s.l.m. troviamo i

laghi di Cornisello, il Lago Nero a 2.200 m e poi il Lago di Vedretta a 2.600 metri.

E' possibile arrivare in auto fino a quota 2000 m, nei pressi del primo lago di Cornisello. Da qui partono vari sentieri agli altri laghi e alle vette della Presanella.



## Gita al Rifugio Segantini



Scendendo verso Pinzolo, ad un tornante segnalato, si prende la strada per la Val Nambrone. Una volta arrivati al Rifugio Nambrone, si prosegue per circa 8 km fino ad arrivare al parcheggio auto in località **Malga Vallina d'Amola** a mt. 2020. Da qui si imbecca il sentiero N°211 (E) che porta in 1 ora di facile camminata al rifugio Segantini.

In alternativa c'è la possibilità di lasciare la macchina al parcheggio del **rifugio Cornisello** mt. 2120, e percorrendo il sentiero N°216(E) in 1h15 di cammino raggiungi il Rif. Segantini passando dal Pas del Om.



## **Cascate Nardis – Val Genova**

La Val di Genova è una diramazione della Val Rendena, che da Carisolo sale verso ovest. Si trova all'interno del Parco naturale Adamello-Brenta. E' percorsa dal fiume Sarca di Genova, lungo il quale una strada ci porta fino alla Malga Bedole.

A chi vuole salire la valle in automobile ricordiamo che in alta stagione estiva e nei periodi di punta, è necessario pagare un pedaggio che include il parcheggio. Una comoda alternativa è offerta dal servizio bus navetta.

Chi all'alta quota preferisce vivere lo spettacolo della natura alpina a quota più bassa rimarrà piacevolmente stupito dalle suggestive Cascate Nardis. Le cascate scendono dal ghiacciaio della Presanella con un getto di quasi 130 metri.



## Malga Zeledria

Un'opportunità per coniugare turismo e agricoltura.

I turisti vengono qui volentieri verso l'ora della mungitura serale per assistere al rientro delle vacche che dai pascoli assolati si radunano alla stalla.



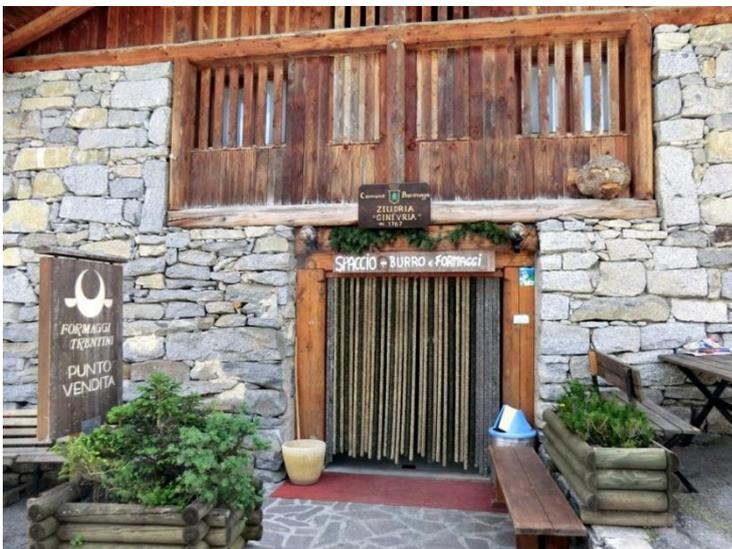
La malga ristrutturata recentemente presenta muratura in granito locale con travature e tamponamenti in legno, la copertura dei tetti è in scandole. La casera si trova in testa alla stalla e con essa fa corpo unico, al piano superiore c'è l'alloggio per il conduttore e i pastori, sotto il caseificio dove si producono diversi tipi di formaggio compresi i casoleti.

Dalla malga partono diversi sentieri con itinerari per il Lago delle Malghette e il rifugio omonimo, per il Rifugio Viviani - Agostini, per il Monte Zeledria. Di fronte la vista spazia sui monti del Gruppo Brenta col Grosté (m 2.897) e Orti della Regina.

### **Come arrivare:**

Raggiunto Passo Campo Carlo Mgano, si svolta a sinistra poco dopo l'Hotel Catturanino. La strada che porta a Malga Zeledria, di 1,3 km, è totalmente asfaltata e ad accesso libero.

**Altitudine:** 1740



## Lago di Tovel:



### In macchina:

Si segue la strada statale che da Madonna di Campiglio conduce a Dimaro. Superato a Dimaro si svolta verso destra, seguendo per Cles. Una volta raggiunto Cles, seguire le indicazioni per “Lago di Tovel”, il quale si raggiunge in macchina su strada asfaltata in circa 20 minuti.

### A piedi:

**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 3 / 4 h

**Quota massima:** 2442 m

All'arrivo della “Cabinovia del Grostè”, si imbecca l'itinerario 301 in direzione **Malga Spora - Andalo**. Dopo una lieve discesa si prosegue in quota sino alle Crosette dove si interseca il s. 314 proveniente dalla **Val Perse**. Si segue il 314 piegando a sinistra (nord) e discendendo la Val S.Maria Flavona. Superata malga Pozzol si arriva al Ponte sul Rio Tresenica (bivio 334 per la Val de le Giare e 369 per la Bocchetta di Val Scura). Proseguendo per mulattiera si giunge al Ponte della Dena ( bivio per il sentiero della Dena, n.312, e Val Gelada di **Tuenno**) ed in breve al lago. Le possibilità di rientro a Madonna di Campiglio con i mezzi pubblici sono assai problematiche, quindi è da prendere in considerazione l'opportunità di portare una autovettura sul luogo di arrivo.

## Gita al Rifugio XII Apostoli



**Tipo itinerario:** escursione

**Difficoltà:** media

**Tempo di percorrenza:** 2h 30 min

**Quota di partenza:** 1748 m

**Quota massima:** 2489 m

**Dislivello in salita:** 863 m



Il trekking al Rifugio XII Apostoli ha la sua logica partenza dal Doss del Sabion 2100m (raggiungibile con gli impianti di risalita di Pinzolo) e da Malga Movlina 1786m (raggiungibile in auto dalle Giudicarie Esteriori per la Val D'Algone).

In entrambi i casi si seguono sentieri (il 357 o il 354) che confluiscono nei pressi del Passo Bregn de L'Ors (1845m) da dove si segue il segnavia 307. Il sentiero 307, con alcuni saliscendi, conduce alla verde spianata del Lago Ascitutto, punto di partenza della teleferica del Rifugio XII Apostoli. Al termine del tratto quasi in piano, il sentiero si inerpica deciso e punta ad un intaglio che consente di superare uno sbarramento roccioso. Si tratta della celebre "Scala Santa", ovvero del tratto di sentiero servito da buoni cavi di acciaio che aiutano ad alzarsi sulla balza rocciosa. Superato questo tratto si prosegue in diagonale su un deposito morenico ai piedi delle guglie delle Cime di Nardis.

Questo tratto anticipa la parte finale che si svolge su una sequenza di risalti e terrazzamenti rocciosi. In quest'ultimo tratto si consiglia di seguire scrupolosamente il sentiero (ben battuto e segnato).

Un ultimo sforzo e si giunge ai piedi del Rifugio XII Apostoli a quota 2489m, dove ci si concede il meritato riposo, con grandiose vedute panoramiche.

## Malga Mondifrà



L'agriturismo **Malga Mondifrà**, è ubicato nel **Parco Adamello Brenta**, a 1630 m sul livello del mare in località Campo Carlo Magno. Nel periodo estivo che va dal 15/06 al 15/10 la malga è aperta e svolge attività agricola; nella fattispecie prevalentemente lattiero-casearia. In questo periodo sono monticati 60 capi di bestiame.

La trasformazione del latte in ricotta e formaggi viene effettuata quotidianamente in loco. I prodotti vengono poi commercializzati e venduti direttamente nel negozio adiacente alla zona di produzione.

Oltre all'attività agricola, la malga svolge anche servizio di ristorazione, con menù basati prevalentemente sui prodotti tipici derivati dall'attività agricola sopracitata.



Da Campo Carlo Magno, si imbecca la stradina che costeggia il Campo da Golf e il laghetto. Procedendo fino al bivio, si svolta poi a sinistra seguendo l'indicazione per Malga Mondifrà.

## Escursioni con il passeggino...

Per famiglie con bimbi piccoli, siamo a proporre delle passeggiate ed escursioni in cui potrete utilizzare il passeggino e potrete comodamente raggiungere rifugi ed ammirare luoghi panoramici fantastici.

### A Campiglio:

- Da località Palù si raggiunge attraverso la strada asfaltata in mezzo al bosco Rifugio Vallesinella.
- Da Passo Campo Carlo Magno, si raggiunge Malga Mondifrà.
- Da Passo Campo Carlo Magno, si raggiunge Malga Montagnoli.
- Dal paese si raggiunge Patascoss e Malga Ritorto.



### A Pinzolo:

- Percorrere tutta la Val Genova (lunga 17 km da Caraisolo a Bedole)
- Pista ciclabile Val Rendena (lunga 18km da Pinzolo a Villa Rendena)

