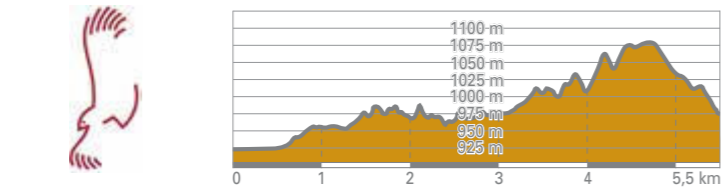


## Sentiero della roggia Frauwaal



Questa escursione semplice e piacevole, senza faticose salite, porta da Prato allo Stelvio all'incantevole paese Montechiaro. Partendo dal centro visite del Parco Nazionale dello Stelvio aquaprad si passa sul ponte del Rio Solda e si prende il sentiero n. 9. Dopo una breve salita la passeggiata prosegue relativamente in piano fino alla chiesa di San Giorgio ad Agumes. Da lì si sale facilmente fino al maso "Pinethof" per poi proseguire, passando dalla chiesa di Santa Christina, verso Montechiaro. Prendere il sentiero n. 1 per tornare a Prato.

**Consiglio:** Una visita alle rovine del castello, documentato dal 1228 e costruito dai Conti del Tirolo. Prolungate la passeggiata percorrendo il sentiero n. 9 fino alla città di Glorenza, un autentico gioiello medievale.



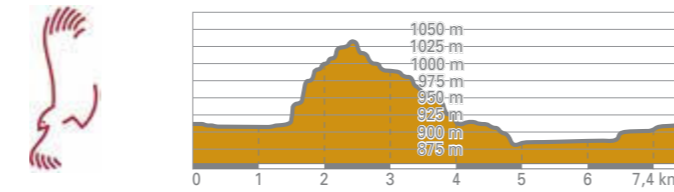
Centro visite aquaprad  
398m  
5,5km  
2h  
✓

## Sentiero culturale a Cengles



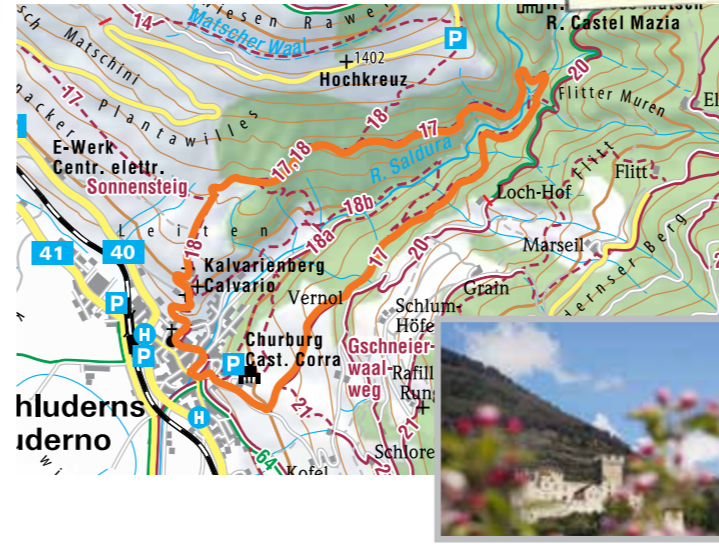
Dal centro visite aquaprad, raggiungendo la zona più ad est di Prato, seguire via Nitt e prendere il sentiero n. 7. Il sentiero passa vicino alle vasche d'acqua ghiacciata del torrente "Nittbach" (percorso Kneipp) e salendo attraverso frutteti e antiche coltivazioni di albicocche fino alla chiesetta di Santa Ottilia. Proseguire poi per Cengles. Assolutamente da non perdere il castello che risale al 14esimo secolo. Per tornare a Prato prendere il sentiero n. 3.

**Consiglio:** Provate a camminare nel percorso Kneipp in cui scorrono le acque curative del torrente "Nittbach".

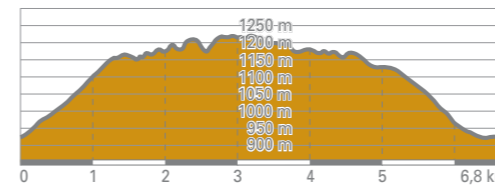


Centro visite aquaprad  
160m  
7,4km  
2h  
✓

## Sentieri delle rogge „Leitenwaal“ e „Bergwaal“



La gita parte dal museo della Val Venosta a Sluderno. Prendere il sentiero n. 18 in direzione del sito archeologico di "Ganglegg", un insediamento montano fortificato risalente all'età del Ferro e del Bronzo. Poco sopra si trova il sentiero della roggia "Leitenwaal" n. 17, uno spettacolare sentiero nei boschi dove scorre un "Waal" cioè una roggia che ancora oggi porta l'acqua dei ghiacciai ai canali di irrigazione a valle. Da qui, passando tra i larici, si arriva a una gola scrosciante. Passando sopra il rio "Saldurbach" ammirate il romantico sentiero della roggia "Bergwaal" n. 17. Affacciato sulla valle, il sentiero di ritorno n. 20 passa davanti al maso "Vernalhof" e costeggiando Castel Coira riporta al punto di partenza.

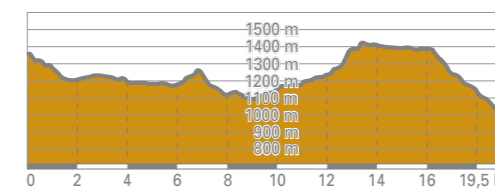


Museo della Val Venosta, Sluderno  
350m  
6,8km  
2h  
X

## Sentiero del sole



Il sentiero del Sole è un sentiero tematico che si snoda, in tre tappe, da Burgusio a Spondigna. Lungo il sentiero si acquisiscono molte informazioni sulle leggende della Val Venosta, su San Benedetto, sui "Waal" (rogge) e sulla lussureggiante natura di questa valle, col suo particolare microclima. Tappe: Burgusio -Malles, Malles -Sluderno, Sluderno -Spondigna.



Burgusio, Malles, Sluderno  
500m  
19,5km  
2h per tappa  
✓

## Consigli per giornate senza escursione

	www.	luogo
Punti storici del paese	www.prad.info	Prato a.St.
Centro visite del Parco Nazionale	www.aquaprad.com	Prato a.St.
Centro visite naturatrafoi	www.naturatrafoi.com	Trafoi
MMM Ortles	www.messner-mountain-museum.it	Solda
Puni Whiskey Distillery	www.puni.com	Glorenza
Castel Coira	www.churburg.com	Sluderno
Museo della Val Venosta	www.vintschgermuseum.com	Sluderno
Abbazia di Marienberg	www.marienberg.it	Burgusio
Sport+Well Malles	www.watles.net	Malles
Aquaforum Laces	www.vivalatsch.it	Laces

## Informazioni utili per le vs. escursioni



Mappa interattiva Val Venosta



Meteo



Autobus e ferrovia



Associazione Turistica Prato allo Stelvio  
Via Croce 4c  
I-39026 Prato allo Stelvio  
Tel. +39 0473 61 60 34  
tv@prad.info - www.prad.info

## Leggenda



Diritti immagini: Ass.Turistica Prato allo Stelvio-Frieder Blickle, Vinschgau Marketing-Frieder Blickle, Regione Turistica Gruppo Ortles, Ass.Turistica Silandro, Ass.Turistica Alta Val Venosta. Copyright: Casa editrice Alpenwelt srl - Brunico



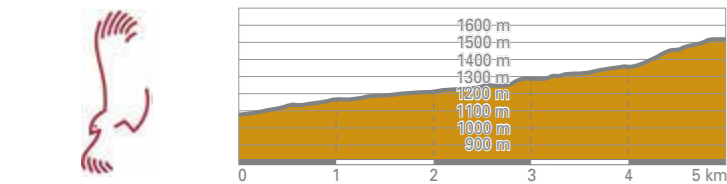


## Sentiero della roggia Glorenza - Montechiario



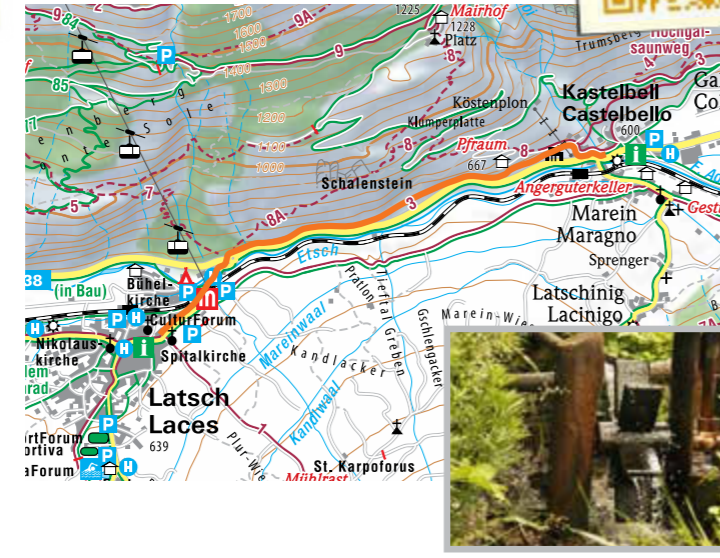
Dalla città medievale di Glorenza raggiungete, col sentiero n. 24, la chiesetta di San Martino. Da qui, costeggiando il fiume, lungo il sentiero n. 20, arrivate fino ai masi di Montechiario poi scendete col sentiero n. 14, verso la rovina di Montechiario, al paese.

**Consiglio:** Da Montechiario vi è la possibilità di tornare a Prato in un'ora passando dal sentiero n. 9 e il Sentiero "Gumperle". Questo sentiero tematico per bambini, fornisce informazioni sugli animali ed il loro habitat. Si possono indossare palchi di cervo per conoscerne il peso, così come farsi un'idea di quanto riesca a trasportare una formica rispetto alla sua grandezza.



Chiesetta San Martino sopra Glorenza 470m 5km 3h x

## Sentiero delle rogge „Latschanderwaal“



Questa escursione lungo i "Waal" (rogge) si snoda, attraverso i pendii del monte del Sole, da Laces al castello Juval a Stava. Dalla stazione a valle della funivia San Martino di Laces proseguire sul sentiero delle rogge passando tra i frutteti e tra i filari delle viti fino sopra il castello Castebello e poi verso Colsano. Qui inizia il sentiero della roggia del Val Senales che attraversa il paesino di Tarces fino al castello Juval. Durante la passeggiata si incontra un'antica dimora dei custodi dei "Waal" e una campana utilizzata per segnalare l'apertura e la chiusura dei canali di irrigazione che avveniva a rotazione. Dal Castel Juval in circa 30 minuti si arriva alla stazione dalla quale si torna a Prato col treno della Val Venosta.

**Consiglio:** Visitate il Museo della Montagna, a Castel Juval, che ha per tema: "Il mito della montagna". È uno dei sei musei che Reinhold Messner ha voluto dedicare alla montagna e alla sua cultura.

Laces, staz. a valle della funivia S.Martino 120m 6,7km 3h 30 ✓

## Tour per la vetta Pizzo di Lun



Le escursioni che consentono di ammirare dall'alto il panorama mozzafiato dell'Alta Val Venosta sono varie, abbastanza lunghe e in salita. Da Malles seguendo il sentiero n. 12 si arriva a "Malettes" che offre una vista incantevole sulla valle. Da Mazia prendendo il sentiero della malga e poi il sentiero n. 13 godetevi il panorama. Da Planol col sentiero n. 12a si arriva alla cima. Quest'ultimo percorso, essendo in ombra, potrebbe essere ancora innevato in primavera.

Malles, Mazia, Planol 1270m 8,4km 4h, 2:30h 2:30h x

## Sentiero Arcaico

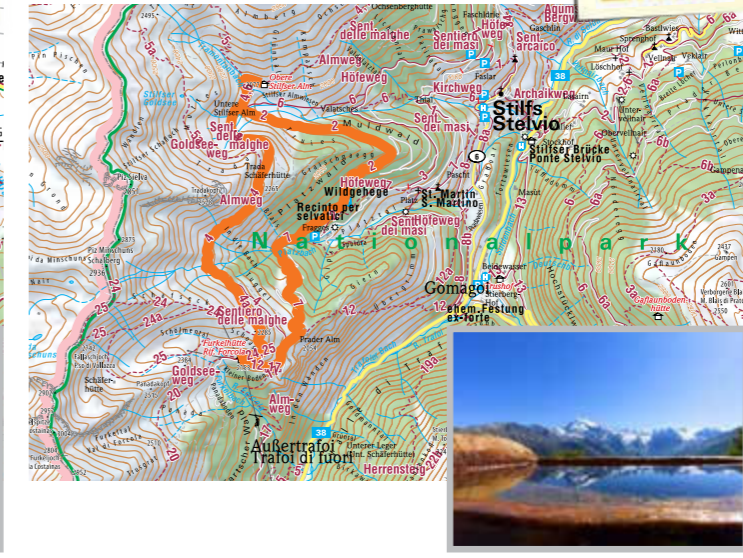


Questa gita porta gli escursionisti a visitare parti dello storico Sentiero delle Alpi, passando dall'insediamento preistorico di "Gaschlin" fino all'antico paese montano Stelvio. Partendo dal centro visite del Parco Nazionale aquaprad, dirigersi verso il ponte superiore del rio Solda e passando dai masi "Mitterhof" e "Patzleidhof", seguendo i sentieri n.11 e n.34, arriverete fino a Stelvio. Seguendo il sentiero n.33 scendete fino alla frazione di Ponte Stelvio. La strada sopra il "Bergwaal" di Agumes ripassa dai masi "Mitterhof" e "Patzleidhof" e prosegue fino a Prato. Durante la passeggiata potrete ammirare la catena montuosa dell'Ortles. In alternativa da Stelvio o da Ponte Stelvio si può prendere l'autobus per tornare indietro.

**Consiglio:** Una fermata sulla collina di "Gaschlin" vi ricompenserà con una vista magnifica e nuove conoscenze sulla preistoria della Val Venosta.

Centro visite aquaprad 570m 7km 4h ✓

## Giro delle malghe di Prato e Stelvio



Dal parcheggio del recinto dei cervi e caprioli "Fragges" a Stelvio, percorrendo un sentiero facile, si arriva sulla malga di Prato e al rifugio Forcola, sopra Trafoi. Dal rifugio seguendo il sentiero n. 24 si arriva ad incrociare il sentiero panoramico n. 4. Seguendolo si passa dalla malga di Stelvio di Sotto e dalla malga di Stelvio di Sopra. Si ritorna indietro seguendo il sentiero n.2.

**Consiglio:** Non perdetevi il parco con gli animali che potrete vedere da una distanza ravvicinata, un vero spettacolo per i bambini ma soprattutto non mancate la degustazione degli ottimi formaggi della malga di Prato.

Recinto di Fragges sopra Stelvio 630m 12km 4h ✓

## Alta Via San Martino - Silandro



Salire da Laces, con la funivia, al paesino di San Martino. Dalla stazione a monte prendere la strada dei masi nella valle del rio "Tissbach" e proseguire sul sentiero fino alla stazione di ristoro Egg. Proseguendo sul sentiero n. 14, in direzione Silandro, si arriva a "Fallenbach" e alla strada dei masi di "Tappein". Da qui il sentiero n. 7 arriva al Castello "Schlandersberg" e prosegue lungo il sentiero della roggia "Ilswaal" fino a Corces/ Silandro.

San Martino, staz. a monte della funivia 900m 12km 4h ✓