


GASTRONOMY SPRING & AUTUMN

stile :	Autoguidato Viaggi a Piedi
difficoltà :	
durata :	8 giorni
periodo:	Giu Lug Ago Set Ott
codice:	ITSW070

Le Dolomiti di Val Badia - Italy

Le Dolomiti di Val Badia

8 giorni, prezzo da € 874



Ampi prati di un verde brillante, boschi di conifere e dorsi erbosi, laghi cristallini che sembrano fondersi con il cielo, o schiudersi tra mari di trifoglio; fienili e masi, antiche viles con i loro giardini fiorenti, villaggi votati all'accoglienza, rifugi confortevoli custoditi dalle vette. E naturalmente **le montagne**: pareti di roccia dai colori cangianti, rosso ruggine d'autunno, bagnate di sole d'estate, quando la chiara roccia dolomitica riflette una luce accecante.

La **Val Badia** è tutto questo e molto altro. Goditi le escursioni più belle attraverso una **natura incontaminata**, dove i prati sono colorati di orchidee e gigli e camosci e marmotte animano le rocce calcaree; fatti cullare dal **dolce suono dei ruscelli di montagna e dal canto degli uccelli** - più di 60 specie! - e rifocillati con la cucina locale, saporita e confortante, secondo la tradizione ladina.

Itinerario

Giorno 1 Arrivo a La Valle - Wengen

Eccoti arrivato. Respira a fondo: l'aria di montagna rinfresca e purifica, ci mette poco a riempirti, rende la mente leggera e rigenera i polmoni. Ti trovi a **La Valle - Wengen** in Tedesco - paese ladino immerso tra dolci colline, prati verdi e boschi di mille colori, ai piedi del gruppo del Sasso di Santa Croce.

Mentri esplori il centro con una passeggiata, tendi l'orecchio: sentirai il **suono melodioso del ladino**, la lingua locale, parlato da più dell'80% della popolazione.

Giorno 2 La Valle - Crusc de Rit - La Valle, 12 o 17 km

Pronto per il primo giorno di cammino? Da La Valle ti immergi con pochi passi in una bellezza abbagliante, tra laghetti fertili di trifogli, distese di boschi ed ampi pascoli punteggiati di macchie di conifere, circondate da panorami tutti ammirare dall'alto di **punti panoramici privilegiati**.

Da **Crusc de Rit** puoi vedere la Val Badia a Sud, a Nord la Valpusteria e i picchi austriaci, un orizzonte frastagliato e spettacolare. Splendido il susseguirsi di sentieri di diverso tipo: il fondo è prima roccioso, poi boschivo ed erboso sotto i tuoi piedi, sempre sorprendente.

I panorami sono spettacolari fino alla fine, con viste meravigliose sulle pareti rocciose di **Sas Dalesc Desc, Sas Dales Nu e Ju de Sant Antone**.

Il percorso di 17 può essere accorciato a 12 km.

Distanza: 12 km o 17 km

Dislivello: +725/ -725 m o +921/-921 m

Giorno 3 Pederoa - Spizan - Pederoa, 13 km

Se l'abbondante colazione ladina ti ha riempito di energia, puoi iniziare la giornata camminando 2 km fino a **Pederoa**, o in alternativa scegliere un bus locale o un transfer privato che prenoteremo per te.

Da Pederoa, però, vale la pena godersi ogni passo: presto sei circondato da **ampie radure con panorami su tutta La Valle**, il paese di Longiarù e le sue **Viles** - piccoli insediamenti rurali tra i più antichi del territorio, con ampi e curatissimi giardini fioriti - e l'impressionante Sasso Putia che si staglia contro il cielo.

Segui poi una graduale discesa sterrata lungo il **Rio Gadera** - Gran Ega, in ladino - fino al punto panoramico Spizan e infine a Pederoa.

Distanza: 13 km

Dislivello: +772 m

Giorno 4 Passo Valparola a Corvara, 14,9 km

La giornata inizia con un transfer mattutino fino a **Passo Valparola**: da qui siete solo tu e le tue gambe - pronti ad affrontare uno dei percorsi più belle panoramici dell'intera valle, lungo i **Sett Sass**.

Sulla tua via, **viste suggestive e sempre diverse**, divise tra i due versanti: verso nord balze rocciose e l'imponenza dei grandi gruppi dolomitici, verso sud panorami più verdeggianti di pascoli e pareti di **Dolomia**, più chiara, luminosa nel riflettere la luce del sole.

Il tuo sguardo può soffermarsi sul **Col di Lana**, teatro di grandi battaglie, dove ancora resistono grotte e resti di fortificazioni usate dai soldati durante la grande guerra.

Arrivato alla radura montana di Pralongià, fermati per ammirare una delle viste più spettacolari del viaggio - e per rinfrescarti al rifugio, se aperto: da qui si vedono picchi e valli della Val Badia e l'imponente ghiacciaio della Marmolada sullo sfondo.

Distanza: 14, 9 km

Dislivello: +572/ -1181 m

Giorno 5 Da La Valle al Rifugio Fanes, 13,8 km

Il Parco naturale di Fanes-Senes-Braines è un luogo incantato, il teatro perfetto per escursioni indimenticabili: pareti di roccia dai colori cangianti, vasti pascoli e altipiani rocciosi; in primavera, una miriade di fiori a colorare i prati, in una sfavillante eterogeneità di flora e colori che rende **lo scenario ancora più idilliaco**.

Sali gradualmente - non puoi che fermarti spesso, per ammirare viste uniche sulla valle e il parco - per poi discendere lungo sentieri ciottolosi. Lungo la via, puoi ammirare le pareti rocciose del **Sasso delle Nove**, tanto amato dagli scalatori. Attraversando i pascoli, giungi finalmente ai rifugi Lavarella e Fanes, punti iconici per l'intera valle.

Hai ancora energia? Puoi proseguire allora con una deviazione di 1 km fino al magico **Lago Le Vert**, dove le sfumature verdi dell'acqua si mescolano al riflesso degli alberi e alla roccia chiara dei gradoni tutt'intorno.

Distanza: 13,8 km

Dislivello: +1278/ -563 m

Giorno 6 Dal Rifugio Fanes a La Valle, 20 km

Preparati ad **un'altra giornata di meraviglia**: il percorso è un po' ripido, ma la bellezza ripagherà ogni sforzo. Attraversa boschi di larici sulla via verso il **lago alpino Parom**, dove il vasto altopiano di **Fanes** e le praterie erbose si innalzano in parete rocciose verticali, i picchi Dolomitici tutti intorno.

Se preferisci dosare le energie in vista del tuo ultimo giorno di cammino, l'alternativa è tanto bella da non somigliare minimamente ad una sconfitta - scendendo nella **Val di Medesc** segui uno stretto canale roccioso fino ai panorami di **La Crusc** - forse antico luogo di culto pagano, pervaso da un'energia unica.

Sulla via verso La Valle, i **prati d'Armentara**: uno scenario unico e ricchissimo in ogni stagione, tra orchidee, larici, cembri e oltre **60 specie di uccelli** - quanti ne riuscirete ad osservare?

Distanza: 20 km

Dislivello: +790/ -1511 m

Giorno 7 Longiarù - Rifugio Genova - Longiarù, 17 km

L'ultimo giorno ti attende con i suoi regali - è proprio il caso di dirlo, finirai in bellezza. Risali un sentiero ripido ma panoramico fino al **Monte Putia**, inconfondibile e fiero nello spiccare sopra le altre vette della Val Badia; fermati per uno spuntino al Rifugio Genova, ma poi riprendi di buon passo: c'è ancora così tanto da vedere!

Mentre attraversi ampie praterie, si stagliano davanti a te i picchi del **Parco Naturale Puez-Odle** e del massiccio Fanes, fino alla Valle Seres e i suoi antichi **mulini ad acqua**, restaurati recentemente e con grande cura. Rientri così a **Longiarù**, prima di tornare a La Valle con un breve transfer: goditi una sera di celebrazione, anche per combattere la nostalgia per le vette che non esiterà a colpirti.

Il richiamo delle montagne è irresistibile: non potrai far altro che tornare.

Distanza: 17 km

Dislivello: +1110/ -1110 m

Giorno 8 Arrivederci La Valle!

Il viaggio e i nostri servizi finiscono dopo la colazione, a meno che non abbiate prenotato servizi aggiuntivi.

Sistemazione

7 pernottamenti in camera doppia in hotels mezza pensione con pranzo al sacco il giorno 5



Hotel Pider - La Valle

L'Hotel Pider è situato nel borgo di La Valle. Offre camere comode e confortevoli, arredate con gusto con Wifi gratuito, bagno privato, TV, insonorizzazione e balcone. Dispone anche di una zona SPA dove rilassarsi. Colazione varia e buona. L'Hotel ospita un ristorante che propone piatti della tradizione cucina ladina e internazionale. Personale cordiale e gentile.

www.pider.info



Rifugio Fanes - San Vigilio di Marebbe

Il Rifugio Fanes si trova sull'Alpe di Fanes che sovrasta San Vigilio di Marebbe. Le camere sono in legno, ben arredate e confortevoli. La cucina che propongono è quella ladina, ma anche internazionale. Proprietari accoglienti e disponibili.

www.rifugiofanes.com

Informazioni pratiche



All'arrivo raggiungere la stazione di Brunico e prendere un bus per Pederoa (35 minuti), da qui un altro bus per La Valle (2km).

Orari disponibili online sul sito

- www.trenitalia.com
- www.fahrplan.oebb.at/bin/query.exe/en (per/da Innsbruck)
- www.suedtirolmobil.info (Südtirol)



Tracce GPS disponibili su richiesta. Ti forniremo comunque accesso alla nostra APP personalizzata di autonavigazione, utilizzabile anche offline

Incluso

La quota comprende

- 7 pernottamenti in camera doppia in hotels * * * con prima colazione
- 7 cene
- 1 pranzo al sacco
- transfer La Valle-Passo Valparola
- Descrizioni dettagliate del percorso in formato digitale, mappe, tracce GPS e App
- assicurazione medico-bagaglio
- supporto telefonico 24h su 24

La quota non comprende

- viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- trasporto bagagli da hotel a hotel
- i pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- le visite e gli ingressi - le mance
- gli extra di carattere personale
- eventuali tasse di soggiorno
- tutto quanto non specificato sotto la voce “la quota comprende”

Servizi aggiuntivi

Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- supplemento camera singola
- assicurazione annullamento
- eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta
- documentazione di viaggio cartacea (descrizione del percorso e mappe), spedita al primo hotel