

## Il nostro suggerimento: tratti Alta Via Val Venosta

### Tratto: Castel Juval (inizio itinerario) – San Martino in Monte/Laces

**Punto di partenza:** Castel Juval/Juval a Castelbello Ciardes

**Punto d'arrivo:** San Martino in Monte/Laces

**Tempo di percorrenza:** ca. 6 ore

**Lunghezza itinerario:** ca. 12,7 km

**Tipo di sentiero:** sentiero escursionistico impegnativo

**Dislivello in salita:** ca. 1.458 m

**Dislivello in discesa:** ca. 272 m

**Punti itinerarii:** Schnalser Waalweg nr. 3, Trumserweg, Niedermoarhof, Greit nr. 2, Platztair

### Punti di ristoro

	Giorno di riposo	Orario d'apertura	Telefono
Schlosswirt Juval	Me	marzo fino ottobre	+39 0473 668056
Schlossbauer Juval	Me	Aperto dalla domenica delle palme fini al 01/11/	+39 0473 668297
Niedermoarhof, Montetrumes	Gio + Dom (15.06 – 15.08)	aprile fino dicembre	+39 0473 624091
Platztair, San Martino	nessuno	marzo fino dicembre	+39 0473 624528
Stazione in Monte San Martino	Ve escluso nei mesi agosto e settembre	tutto l'anno	+39 0473 622363
Oberkaser, San Martino (con discesa)	nessuno	aprile fino novembre	+39 0473 720125

### Possibilità di alloggio

	Telefono
Oberortlhof Schlosswirt Juval ☼☼, Juval	+39 0473 668056
Hotel Himmelreich***, Ciardes	+39 0473 624109
Himmelreichhof ☼☼☼☼, Ciardes	+39 0473 624417
Oberkaser, San Martino	+39 0473 720125

**Possibilità di discesa:** Discesa per Ciardes o lungo il sentiero "Tscharser Waalweg" nr. 3  
Discesa per Colsano o Castelbello nr. 1B  
Discesa per Laces con la funivia San Martino in Monte

**Attrazioni turistiche:**

- *Castelbello-Ciardes:* Castello di Castelbello, Bottega dei contadini, Castel Juval;
- *Laces:* Chiesa parrocchiale dei Santi Pietro e Paolo, Chiesa S. Maria in Colle, Chiesa di Santo Spirito, Cappella Santo Stefano a Morter, Castello Montani di sopra a Morter;

**Tratto: San Martino in Monte/Laces – Albergo Paflur/Lasa**

**Punto di partenza:** San Martino in Monte/Laces

**Punto d'arrivo:** Albergo Paflur /Lasa, Tanas

**Tempo di percorrenza:** ca. 8 ore

**Lunghezza itinerario:** ca. 24,9 km

**Tipo di sentiero:** sentiero escursionistico impegnativo

**Dislivello in salita:** ca. 1.156 m

**Dislivello in discesa:** ca. 1.339 m

**Punti itinerarii:** Egghöfe, Forra, Laggar, Zuckbichl, Patsch, Tappain, Greit, Mühlgut, Talatsch, Gmahr, Matatsch, Rimpfhöfe, Troghöfe, Paflur

**Punti di ristoro**

	<b>Giorno di riposo</b>	<b>Orario d'apertura</b>	<b>Telefono</b>
Egghöfe, Laces	nessuno	Pasqua – fine novembre	+39 0473 623628
Fisolgut, Silandro (con discesa)	nessuno	maggio - ottobre	+39 0473 621176
Albergo Paflur, Tanas	Lu	marzo - novembre	+39 0473 739977

**Possibilità di alloggio**

	<b>Telefono</b>
Albergo Paflur*, Tanas	+39 0473 739977
S'Bergschlössl 🌳 🌳 🌳, Monte Sole-Silandro	+39 0473 730703

**Possibilità di discesa:** Discesa verso Forra nr. 15, verso Zuckbichl nr. A14 per Coldrano/Tiss  
Discesa per Vezzano o Coldrano Nr. 16  
Discesa per Silandron Nr. 11

Discesa per Silandro/Corces, lungo sentiero nr. 4, nr. 5 per Corces  
Discesa per Alliz nr. A15, nr. 19 per Lasa  
Discesa lungo Tanas/Oris nr. 25

### Attrazioni turistiche:

- *Coldrano*: Castel Coldrano, Chiesa parrocchiale di S. Luzius, Cappella di Sant'Anna;
- *Val Martello*: Centro visite del Parco Nazionale "culturamartell", la vecchia Diga, Capella Santa Maira alla Fonderia;
- *Vezzano*: Chiesa di San Nicola;
- *Silandro*: Zona pedonale di Silandro, Parrocchiale Maria Assunta, Chiesa "Spitalkirche", Chiesa e convento dei Capuccini, Castel Schlandersburg, Centro visite avimundus;
- *Corces*: Chiesetta Sant'Egidio a Corces, Sentiero del Rosario, Chiesetta "Jörgenkirchlein", Parrocchiale San Giovanni;
- *Alliz*: Chiesa della Visitazione di Maria;
- *Lasa*: Parrocchiale San Giovanni, San Marco, Chiesetta di San Sisinio, Chiesa di San Nicola, Chiesetta Lourdes, Casa culturale, "L'oro bianco" – il marmo di Lasa;
- *Tanas*: Parrocchiale del Sacro Cuore di Gesù, Chiesa di San Pietro,
- *Oris*: Parrocchiale San Remigio;

### Tratto: Paflur/Lasa – Glieshof/Mazia-Malles

**Punto di partenza:** Paflur/Lasa

**Punto d'arrivo:** Glieshof/Mazia-Malles

**Tempo di percorrenza:** ca. 7 ore

**Lunghezza itinerario:** ca. 21,9 km

**Tipo di sentiero:** sentiero escursionistico impegnativo

**Dislivello in salita:** ca. 1.051 m

**Dislivello in discesa:** ca. 772 m

**Punti itinerari:** Oberfrinig, Unterfrinig, Obertels, Gschneirhöfe, Hahnenhof, Glieshöfe

### Punti di ristoro

	<b>Giorno di riposo</b>	<b>Orario d'apertura</b>	<b>Telefono</b>
Ortlerblick - Gschneirhöfe, Sluderno	Gio + Sa pomeriggio	maggio - ottobre	+39 0473 615286
Glieshof, Mazia	Me	tutto l'anno	+39 0473 842622

### Possibilità di alloggio

	<b>Telefono</b>
Ortlerblick** - Gschneirhöfe, Sluderno	+39 0473 615286

Mairhof☼☼, Sluderno	+39 0473 615207
Almhotel Glieshof***, Mazia	+39 0473 842622
Inner-Glieshof☼☼☼☼, Mazia	+39 0473 842659
Ausser-Glieshof☼☼, Mazia	+39 0473 842638
Ausserglieshof – Theiner, Mazia	+39 0473 842637
Thaneihof☼☼☼, Mazia	+39 0473 832614
Aviunshof☼☼☼☼, Mazia	+39 333 4634466
Hahnenhof☼☼, Mazia	+39 0473 842714

**Possibilità di discesa:** Discesa per Spondigna/Prato allo Stelvio  
 Discesa nr. 21 e 20 per Sluderno  
 Discesa per Mazia  
 Discesa verso Mazia per Malles o Tarces

### Attrazioni turistiche

- *Spondigna*: Laghetti, Stazione ferroviaria Spondigna;
- *Prato allo Stelvio*: Chiesa San Giovanni, Chiesa di San Giorgio ad Agumes, centro visite “aquaprad”, Passo dello Stelvio;
- *Sluderno*: Castel Coira, Museo Venostano, Sito archeologico “Ganglegg”;
- *Zona Ortles*: MMM Ortles, Museo per la zona dell’Ortles, Centro visite “Natura trafoi”, 3 Fontane Sacre;
- *Malles*: Chiesa di San Benedetto, Torre “Fröhlich”;
- *Tarces*: Chiesa San Vito, colle di Tarces;
- *Glorenza*: La più piccola città delle Alpi con cinta di mura;

### Tratto: Glieshof, Mazia/Malles – Monteschino/Tarces

**Punto di partenza:** Glieshof/Mazia-Malles  
**Punto d’arrivo:** Monteschino/Tarces-Malles

**Tempo di percorrenza:** ca. 6 ore

**Lunghezza itinerario:** ca. 21,1 km

**Tipo di sentiero:** sentiero escursionistico impegnativo

**Dislivello in salita:** ca. 709 m

**Dislivello in discesa:** ca. 1.152 m

**Punti itinerari:** Malga di Mazia, Gonda, Mazia, Monteschino

### Punti di ristoro

	Giorno di riposo	Orari d’apertura	Telefono
Malga di Mazia	nessuno	metà giugno – inizio settembre	
Gasthof Weißkugel, Mazia (con discesa)	Lu	tutto l’anno	+39 0473 842600
Bar Café Plères, Mazia	Ma	tutto l’anno	+39 0473 842697

(con discesa)			
Reinalterhof, Monteschino	nessuno	tutto l'anno, con prenotazione	+39 0473 831764 +39 347 5861687

### Possibilità di alloggio

	Telefono
Montecinhof☼☼☼, Monteschino	+39 3355627210
Fichtenhof☼☼, Monteschino	+39 0473 831697
Rainalterhof☼☼, Monteschino	+39 0473 831764 +39 347 5861687

**Possibilità di discesa:** Discesa verso Mazia per Tarces o Malles  
Discesa verso Monteschino per Tarces r. 18 e per Malles

### Attrazioni turistiche:

- *Tarces*: Chiesa San Vito, colle di Tarces;
- *Tubre*: Castelli Rotund e Reichenberg, Ospizio di San Giovanni;

### Tratto: Monteschino/Tarces – Planol/Malles

**Punto di partenza:** Monteschino/Tarces

**Punto d'arrivo:** Planol/Malles

**Tempo di percorrenza:** ca. 3 ore

**Lunghezza itinerario:** ca. 9,6 km

**Tipo di sentiero:** sentiero escursionistico facile

**Dislivello in salita:** ca. 520 m

**Dislivello in discesa:** ca. 314 m

**Punti itinerari:** Lechtl, Mitterhütt, Planol

### Punti di ristoro

	Giorno di riposo	Orari d'apertura	Telefono
Albergo Gemse	Lu	tutto l'anno	+39 0473 831148

### Possibilità di alloggio

	Telefono
Gasthof Gemse***, Planol	+39 0473 831148
Pritscheshof☼☼☼, Planol	+39 0473 840999 +39 348 7639837

**Possibilità di discesa:** Discesa per Malles verso nr. 15

**Attrazioni turistiche:**

- *Malles:* Chiesa di San Benedetto, Torre “Fröhlich”

**Tratto: Planol/Malles – Sorgente dell’Adige Resia (Meta itinerario)**

**Punto di partenza:** Planol/Malles

**Punto d’arrivo:** Sorgente dell’Adige/Resia

**Tempo di percorrenza:** ca. 6 ore

**Lunghezza itinerario:** ca. 19,6 km

**Tipo di sentiero:** sentiero escursionistico medio

**Dislivello in salita:** ca. 850 m

**Dislivello in discesa:** ca. 865 m

**Punti itinerari:** Alsago, Piavenna, Montaplair, Kapellele, Sentiero lungo il lago in direzione di Curon, Klopair, Sorgente dell’Adige

**Punti di ristoro:** nei paesi di San Valentino, Curon e Resia

**Possibilità di alloggio:** a San Valentino, Curon e Resia

**Possibilità di discesa:** Discesa verso Ultimo per Burgusio nr. 29  
Discesa per Case dei Pescatori nr. 3  
Discesa per San Valentino alla Muta nr. 6  
Discesa da Klopair per Resia nr. 1

**Attrazioni turistiche:**

- *Burgusio:* Abbazia di Monte Maria, Chiesa San Stefano, Chiesa San Nicolo, Chiesa Parrocchiale, Castel Principe;
- *Case dei Pescatori:* Lago di San Valentino;
- *San Valentino:* L’ospizio “S.Voltn”, Chiesa Parrocchiale;
- *Curon:* Museo del Comune di Curon, Il campanile di Curon vecchio, Chiesa Parrocchiale;
- *Resia:* Chiesa Parrocchiale San Sebastiano, Sorgente dell’Adige, Chiesetta montana di San Nicoló a Roja;