

# Qui si cammina.

Sentiero delle acque selvagge

Sentiero Sunnenseit'n

Spettacoli della natura

Percorsi tematici

Escursioni

Seven Summits Stubai

Laghi alpini dello Stubai

Alta via dello Stubai

***stubai***



## **Sulle vette di montagne maestose le preoccupazioni terrene mi sembrano formiche, quando nella valle incombono minacciose come giganti.**

Lontano dalla confusione, dalla città, dal rumore - nello Stubai tutti gli sguardi sono rivolti alle vette, alle rocce imponenti e alla valle che finisce nel ghiaccio. La bellezza della montagna si mostra subito agli occhi di chi la osserva, la forma delle alpi dello Stubai sfoggia una perfezione senza pari. Spesso è nei dettagli che si cela la particolarità, e vale la pena andare alla ricerca dei tesori nascosti della natura, quelli che a volte, a un primo sguardo, ci sfuggono. Spesso sono vicinissimi, a volte sono lontani, ma si trovano anche senza arrampicarsi su rocce scoscese o dover salire tanto.

Le cascate, la brughiera, i laghi di montagna, i prati e i punti panoramici dello Stubai sono le nobili comparse che si incontrano tra le numerose vette, e chi abita nella valle le ama almeno quanto le montagne stesse. Per raggiungere i monti e i luoghi in cui la natura si rispecchia nella sua forma più pura e meravigliosa, la valle dello Stubai è solcata da chilometri di percorsi escursionistici e sentieri. Discreti, riservati, ma sempre pronti a portare, a condurre, a mostrare: alla scoperta di malghe, baite, vette e ghiacciai.

# Contenuto

Sicurezza in montagna	5
La tua checklist	7
In malga non si accarezzano gli animali	8

## **Sentiero delle acque selvagge** **11**

Tappa 1	14
Tappa 2	18
Tappa 3	20
Acque selvagge, sane per natura	23

## **Sentiero Sunnenseit'n** **25**

## **Stubai Super Card** **30**

## **Spettacoli della natura** **33**

Neustiftblick	34
Kartnall	36
Eulenwiesen	38
Elfer Gratzengrübl	41
Gschmitz	44
Telfer Wiesen	46
Wildeben	48
Hühnerspiel	50
Gletscherblick	54
Pfarrach	56
Valle Pinnistal – roccia fratta	58
Cascata Mischbach	60
Il pass dei timbri outdoor Stubai	61

## **Sentiero meditativo dello Stubai** **62**

## **Sentieri escursionistici per famiglie e bambini** **64**

## **Sentieri escursionistici delle funivie dello Stubai** **69**

Parco Serles	70
Sentiero delle cappelle Serles	72
Sentiero panoramico dello Schlick	74
Grande escursione Schlick	75
Sentiero con scivoli e sentiero ai laghi	77
Sentiero delle case sugli alberi	78

Stazione a monte dell'Elfer	82
Elfercoaster	83
Orologio solare dell'Elfer	84
Sentiero del Ghiacciaio – Gletschersteig	86
Top of Tyrol 3.210 m	88
Escursionone al lago Mutterberger See	90

## **Seven Summits Stubai** **93**

1. Zuckerhütl	94
2. Wilder Freiger	97
3. Habicht	100
4. Rinnenspitze	103
5. Serles	106
6. Hoher Burgstall	109
7. Elfer	112
Da sapere	114
Il pass dei timbri outdoor Stubai	115

## **Laghi di montagna dello Stubai** **117**

Mutterberger See	118
Grünausee	120
Freiger See	123
Blaue Lacke	125
Schlicker See	127
Rinnensee	130
Alfaier See	132
Falbesoner See	135
Turmferner See	137
Il pass dei timbri outdoor Stubai	139

## **Distintivo escursionistico dello Stubai** **140**

## **Alta via dello stubai** **143**

Grado di difficoltà e attrezzatura	144
Da sapere	145
Salita	146
Tappe 1–7	147
Discesa	151

## **Contatti/colofone** **152**



.....Mappa panoramica ripiegata



# Sicurezza in montagna

## Classificazione dei sentieri

La classificazione dei sentieri è un modo pratico per riuscire a capire quali siano i percorsi e i sentieri alla propria portata, in base al grado di difficoltà.

### Sentiero escursionistico

Difficoltà tecnica	- percorso adatto a tutti - ampio sentiero con salite e discese molto dolci
Requisiti per l'escursionista	- non serve esperienza né attrezzatura

### Sentiero rosso

Difficoltà tecnica	- difficoltà media, prevalentemente stretto, spesso ripido - possibilità di brevi tratti di cammino e arrampicata assicurati
Requisiti per l'escursionista	- esperienza alpinistica - corporatura adatta - passo sicuro - attrezzatura di base

### Sentiero nero

Difficoltà tecnica	- difficile, stretto, quasi interamente molto ripido, spesso esporsto - passaggi di arrampicata assicurati più lunghi
Requisiti per l'escursionista	- buona esperienza alpinistica - ottima condizione fisica - passo assolutamente sicuro, assenza di vertigini - attrezzatura adeguata

### Sentiero d'altura – Percorso alpino

Difficoltà tecnica	- molto difficile - terreno di alta montagna, in parte non segnalato e sentieri esposti - passaggi ferrati e non, non in sicurezza
Requisiti per l'escursionista	- sicurezza totale, assenza di vertigini, forza fisica - attrezzatura adeguata - spiccato senso dell'orientamento

**Nota:** In caso di condizioni avverse (neve, tempesta, nebbia ecc.) i sentieri e gli itinerari escursionistici diventano notevolmente più impegnativi o addirittura impraticabili!

# Scuole di alpinismo e guide alpine

Fatevi accompagnare nei percorsi più impegnativi dalle nostre guide alpine professioniste e certificate, per un'esperienza unica e senza stress, con la massima sicurezza.

## Stubai-Alpin – Ufficio guide alpine

T: +43 (0)5226 3461, [www.stubai-alpin.com](http://www.stubai-alpin.com)

## Stubai Bergführer

T: +43 (0)5225 64124, [www.stubai-bergfuehrer.at](http://www.stubai-bergfuehrer.at)

## EARLA Bergsteigerschule

T: +43 (0)677 61827301, [www.earla.at](http://www.earla.at)

## Primo soccorso

### Pronto intervento emergenze

140: soccorso alpino - pronto intervento alpino

112: numero unico di emergenza europeo (funziona con ogni cellulare su ogni rete)

### Nessuna rete?

Senza copertura cellulare e in zone prive di segnale non è possibile effettuare chiamate d'emergenza. Spostatevi per raggiungere una posizione migliore e chiamate il 112.

Il numero di emergenza europeo è accessibile da ogni rete disponi- bile digitando il numero 112 al posto del PIN dopo l'accensione del telefono o mediante la funzione chiamata d'emergenza.

### Segnalazione incidenti

- chi sta segnalando l'incidente?/Numero per richiamare?
- qual è il luogo preciso dell'incidente?
- cosa è successo?
- quanti sono i feriti?

### App per le emergenze del soccorso alpino tirolese

Chi possiede uno smartphone può installare la nuova app del soccorso alpino tirolese che permette di effettuare chiamate di emergenza e trasmette nel contempo la posizione.



# Checklist per escursionisti

## Come pianificare il percorso

- **Pianificazione dell'itinerario** completa prima di partire (raccolta di informazioni sulla destinazione e sul gruppo)
- **Previsioni del tempo** e situazione meteorologica effettiva
- Adeguare il percorso e la destinazione alle **proprie capacità** – nei gruppi bisogna sempre orientarsi al membro più debole
- Consulenza delle guide alpine

## Attrezzatura

A seconda della vetta di destinazione:

- mappe
- scarpe da trekking o da montagna alla caviglia ben allacciate
- abbigliamento da trekking
- imbragatura
- attrezzatura da ghiacciaio (ramponi, piccozza, ecc.)
- strumenti di orientamento (bussola, GPS, ecc.)
- abbigliamento per il maltempo (cerata, pantaloni da pioggia, guanti, berretto)
- protezione solare (crema solare, occhiali da sole, cappello da sole)
- cellulare, borraccia, kit di primo soccorso, torcia tascabile
- set bagno, pantofole, sacco a pelo leggero

## Suggerimenti e consigli

- **verificare costantemente la propria posizione**
- **prestare attenzione ai pericoli alpini** (massi, frane, pericoli meteorologici)
- per quanto riguarda l'abbigliamento, la soluzione migliore è quella di vestirsi **a strati**

# In malga non si accarezzano gli animali.

## Una guida sul comportamento da adottare in presenza di animali al pascolo

Quando gli escursionisti s'imbattono in animali al pascolo, devono prestare particolare attenzione. Per evitare situazioni pericolose, occorre rispettare alcune raccomandazioni e riconoscere i comportamenti più frequenti degli animali al pascolo. Le mandrie di bovini, in base alla loro composizione, possono essere suddivise in tre categorie:

### Mandrie con vacche nutrici

Sono composte da mucche madri con i loro vitelli. I piccoli sono curiosi, ma attenzione: le loro madri li difendono istintivamente. Se vi sono anche maschi adulti (tori), occorre prestare massima attenzione.

### Mandrie di giovani animali

Questi giovani animali sono soprattutto audaci, amano molto muoversi e sono curiosi. Se si entra in contatto con essi, possono fare dei bruschi movimenti incontrollati.

### Mandrie di vacche da latte

Si tratta di mandrie di mucche che vengono munte regolarmente e sono, pertanto, abituate al contatto con l'uomo.

## Raccomandazioni per evitare al meglio gli scontri

- A meno che non sia strettamente necessario, non avvicinarsi troppo agli animali al pascolo e, soprattutto, non accarezzare né dare da mangiare ai vitelli. Gli animali potrebbero essere irritati al passaggio dell'escursionista successivo e potrebbero sorgere delle incomprensioni, così che questi si senta minacciato.
- Se una mandria sembra irrequieta o se escursionisti vengono già fessati dagli animali, tenersi tassativamente a distanza! Prendere eventualmente in conto una deviazione.
- Tenere il proprio cane al guinzaglio e impedire che questi possa avvicinarsi alla mandria o che possa inseguire e cacciare degli animali. I cani assomigliano ai nemici potenziali, in particolare di giovani animali, e vengono, pertanto, spesso aggrediti dalle nutrici. Se si nota che sta per iniziare uno scontro, slegare il cane dal guinzaglio. A differenza degli uomini, i cani sono abbastanza veloci da evitare gli attacchi. In questo modo, inoltre, l'attenzione della mandria verrà distolta dal proprietario del cane che potrà allontanarsi dall'area di pericolo.
- Se, tuttavia, dovessero insorgere le stesse situazioni pericolose: mantenete la calma e non mettetevi in fuga! In caso di assoluta emergenza sferzate un colpo mirato con un bastone sul muso dell'animale. Altrimenti abbandonate lentamente e costantemente la zona del pericolo senza voltare le spalle agli animali. Questo è l'unico comportamento adatto per evitare scontri pericolosi.

## Comportamento minaccioso dei bovini

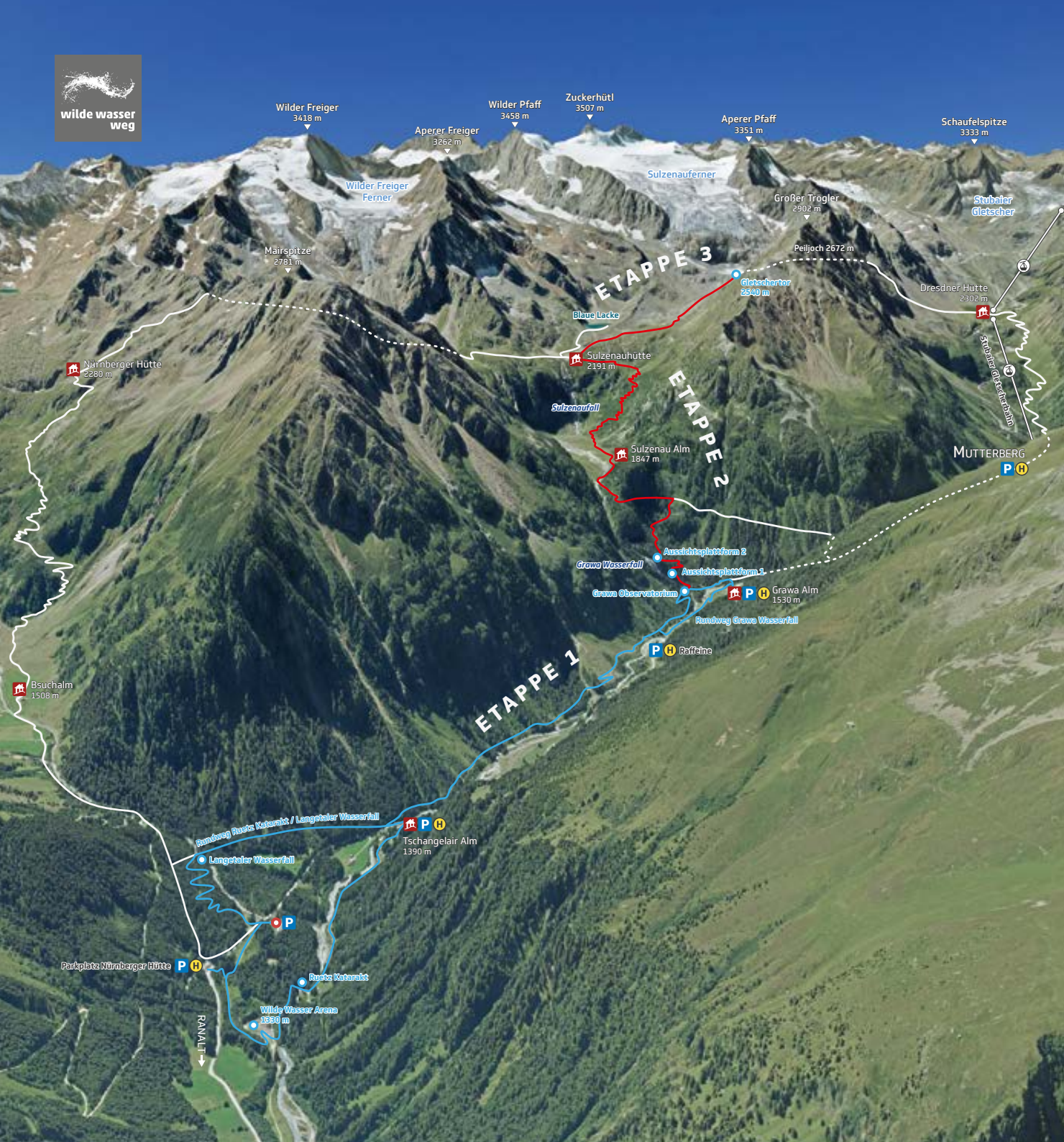
In caso di un incontro, la maggior parte dei bovini resta inizialmente immobile e fissa il proprio obiettivo abbassando la testa, inchinandosi leggermente e ansimando (= annusando intensamente, dato che i bovini hanno una vista relativamente scarsa). Successivamente, gli animali fanno qualche passo, spesso molto lentamente, nella direzione del loro obiettivo, prima di mettersi a correre.



Mappa panoramica  
ripiegata



L'acqua della cascata di Grawa precipita fragorosa da un'altezza di 180 metri.



# Il sentiero delle acque selvagge

## Venite a scoprire come l'acqua scolpisce i paesaggi

I corsi d'acqua che si diramano dal ghiacciaio dello Stubai mostrano da millenni la propria forza immutata, la bellezza originaria delle acque è arrivata fino a noi. Questo raro e speciale gioiello della natura è stato reso accessibile ai visitatori della valle dello Stubai in maniera rispettosa.

Il Ruetz sgorga dal ghiacciaio della valle dello Stubai. Che fosse fiume, ghiacciaio, frana o valanga, l'acqua del Ruetz, nelle sue diverse forme, ha sempre plasmato la valle. È stato il Ruetz a creare la valle dello Stubai e la sua opera non è ancora terminata.

Il sentiero delle acque selvagge invita i visitatori a leggere l'alta valle coperta di ghiacci come se fosse un libro aperto, per trovare tra le sue righe la forza creatrice che ha dato forma al paesaggio. Una storia avvincente e ricca di eventi drammatici.



L'acqua come elisir di lunga vita, come forza plasmante della natura e come elemento rilassante – tutto in un'unica escursione: tutto questo è il sentiero delle acque selvagge

## Un percorso, tre tappe

### Tappa 1

Cateratta del fiume Ruetz (Ranalt) – Cascata di Grawa – Malga di Grawa

Durata: 1 ora e ½. Altitudine: 120 m



### Tappa 2

Cascata di Grawa – Malga Sulzenaualm – Rifugio di Sulzenau

Durata: 2 ore e ½. Altitudine: 660 m



### Tappa 3

Rifugio di Sulzenauhütte – Ghiacciaio di Sulzenau (Sulzenauferner)

Durata: 1 ora e ½. Altitudine: 400 m



## Varianti

- **Giro della cascata di Grawa** dal ponte di Raffein fino alla **cascata di Grawa**, per poi proseguire fino alla malga di Grawa e ritorno – 45 min.
- Dalla malga di Grawa fino alla **cascata di Grawa**, sulla sponda di sinistra **salendo fino alla malga Sulzenaualm** e ritorno sull'antico sentiero della malga – 3 ore e ½
- Da **Mutterberg** con la funivia fino alla stazione intermedia **per raggiungere il rifugio Sulzenauhütte passando per il Peiljoch** e ritorno stazione a valle passando per la malga Sulzenaualm – 4 ore e ½

# L'avventura delle acque selvagge

**Su 10 chilometri e 1.200 metri di dislivello, vivere da vicino l'acqua selvaggia**

**Il sentiero delle acque selvagge presenta tre tappe, raggiungibili anche singolarmente.** Il percorso inizia sulle rive del Ruetz nell'arena delle acque selvagge e, attraverso la sua spettacolare cateratta, arriva fino alla malga Tschangelair. Da lì prosegue fino alle malghe di Grawa e Sulzenau per arrivare al rifugio Sulzenauhütte. Il percorso termina proprio dove l'acqua ha origine, cioè al ghiacciaio di Sulzenau. L'acqua raggiunge la superficie proprio in questi ghiacci, ed è qui che inizia a solcare la valle plasmando lo spettacolo della natura che caratterizza il sentiero delle acque selvagge.

**Il sentiero è ben marcato** e accompagna gli escursionisti attraverso **luoghi meravigliosi** immersi nella bellezza incontaminata. Salendo dalla valle, superando la linea degli alberi, si raggiungono le zone alpine, e anche qui **si incontrano maestose cascate, come quella di Grawa e di Sulzenau.**

Con scorci su fantastici fenomeni tipici dei ghiacciai, come i crepacci di Sulzenau e la vetta dello Zuckerhütli, si attraversa un paesaggio caratterizzato da grandi morene e piccoli laghi di montagna turchesi, terreni alluvionali sabbiosi, striature glaciali e biotopi umidi idilliaci, incorniciati da prati bianchi di eriofori.

## I segreti delle acque selvagge

Alcuni di questi processi naturali, che è possibile osservare durante l'escursione, sono durati diverse migliaia di anni. Al fine di renderli più comprensibili, lungo il percorso sono presenti sette punti informazioni.

# Tappa 1

## Arena delle acque selvagge – Cateratta del Ruetz – Malga Tschangelair – Cascata di Grawa/ Malga di Grawa

**Durata:** 1 ora e ½

**Dislivello:** ↑ 200 m ↓ 60 m

### Punti d'interesse

Arena delle acque selvagge, cateratta del Ruetz, cascata di Grawa

### Possibilità di sosta

Malga Tschangelair (1.390 m), malga di Grawa (1.530 m)

Il percorso inizia con l'**arena delle acque selvagge** vicino alla cava di Ranalt sulle rive del fiume Ruetz e, passando per la spettacolare **cateratta del Ruetz**, porta fino alla **malga Tschangelair**. Si arriva attraverso una breve salita che conduce dalla strada principale fino alla zona compresa tra Ranalt e la malga Tschangelair. Adiacenti alla strada principale si trovano **numerosi parcheggi** (con l'indicazione "WildeWasserWeg") e una **fermata dell'autobus** ("Nürnberger Hütte").

L'**arena delle acque selvagge** permette di comprendere il significato dell'acqua per la valle dello Stubai. Numerosi luoghi di sosta invitano poi a fermarsi lì e a lasciare che la natura agisca.

Iniziando il sentiero delle acque selvagge dall'arena verso la valle, la varietà che si incontra è impareggiabile. Passeggiando sulla riva del tranquillo torrente del Ruetz ci si ritrova improvvisamente circondati da fragorose masse d'acqua. Due piattaforme affacciate sul precipizio e un ponte di legno offrono una chiara idea dell'indomabile forza del torrente. È stata proprio questa potente forza a creare il piccolo canyon con le sue piccole cascate e le sue rapide. All'uscita della cateratta, cioè una serie di rapide tra massi e rocce, si arriva alla malga Tschangelair. Qui è possibile concedersi una piccola sosta prima di raggiungere la destinazione della prima tappa. Quest'area è caratterizzata da passaggi creati da valanghe e cave formate da frane, la mostra chiaramente come la vegetazione sia riuscita ad adattarsi: bacche e betulle schiacciate contro la valle, spesso intervallate da file di abeti rossi.

Improvvisamente, girando l'angolo, tra gli alberi, si scorge l'imponente cascata di Grawa, il cuore pulsante del sentiero delle acque selvagge. La più ampia cascata delle Alpi orientali, un monumento naturale – i superlativi non bastano per descrivere la bellezza di questa cascata. La cascata di Grawa cambia aspetto a seconda della portata d'acqua. A fine autunno se ne scorge una striscetta sulla destra. All'inizio dell'estate, quando si scioglie la neve e soprattutto se le piogge sono abbondanti, il getto d'acqua supera il livello della cascata e si espande notevolmente. Cascate a



Il Ruetz si fa strada nella valle,  
a volte più scrosciante,  
a volte più silenzioso



Piattaforma ai piedi della  
cascata di Grawa

gradini, un velo d'acqua che si muove, getti fragorosi e spumeggianti: qui potrete vedere tutto questo. E, per godersi lo spettacolo, non c'è niente di meglio delle sdraio in legno ai piedi della cascata, sulla piattaforma sapientemente adattata al paesaggio.

**Suggerimento:** L'intera prima sezione è stata progettata in modo che sia facilmente accessibile con passeggini e per escursionisti più anziani. Gli utenti su sedia a rotelle possono gestire la strada con aiuto.



## Giro della cateratta del Ruetz – Cascata di Langetal

**Parceggio Ruetz Katarakt / Fermata autobus Rifugio Nürnberger Hütte – WildeWasserArena – Ruetz Katarakt – Malga Tschangelair Alm – Cascata di Langetal – Parceggio Ruetz Katarakt / Fermata autobus Rifugio Nürnberger Hütte**

**Durata:** 1 ora

Un'escursione tranquilla si presenta camminando dal punto di partenza attraversando la Malga Tschangelair Alm. Per farlo si segue il Sentiero delle Acque Selvagge WildeWasserWeg fino alla Malga Tschangelair Alm, si attraversa la strada e si segue il percorso che conduce nuovamente al parcheggio Ruetz Katarakt o alla fermata autobus Rifugio Nürnberger Hütte. Sul sentiero si attraversa grazie ad un ponte il ruscello Langentalerbach e si può ammirare da lì un'altra piccola ma non meno spettacolare cascata

### Alternativa

Parceggio Ruetz Katarakt / Fermata autobus Rifugio Nürnberger Hütte – WildeWasserArena – Ruetz Katarakt – Malga Tschangelair Alm – Parceggio Ruetz Katarakt / Fermata autobus Rifugio Nürnberger Hütte

**Durata:** 1 ora

Per effettuare questo percorso si segue il Sentiero delle Acque Selvagge WildeWasserWeg fino alla Malga Tschangelair Alm e dopo aver raggiunto la Malga si ritorna camminando sulla parte opposta del ruscello seguendo il percorso che conduce nuovamente al parcheggio Ruetz Katarakt o alla fermata autobus Rifugio Nürnberger Hütte.

## Giro della cascata di Grawa

**Giro della cascata di Grawa: parcheggio/fermata "Raffein" – Cascata di Grawa/Malga di Grawa – Parcheggio/fermata "Raffein"**

**Durata:** 40 minuti

Questo piacevole giro inizia alla galleria di Raffein, poco prima della cascata di Grawa. Il sentiero delle acque selvagge porta alla cascata in circa 20 minuti. Si prosegue poi verso la malga di Grawa, dove è possibile fare una prima sosta. Poco prima della malga, il sentiero sull'altra sponda del torrente riporta alla fermata dell'autobus/al parcheggio.

# Tappa 2

## Cascata di Grawa – Malga Sulzenau alm – Rifugio Sulzenauhütte

**Durata:** 2 ore e ½

**Dislivello:** ↑ 670 m

### Punti d'interesse

Cascata di Grawa, valle di Sulzenau, cascata di Sulzenau

### Possibilità di sosta

Malga di Grawa (1.530 m), malga Sulzenaualm (1.857 m), rifugio Sulzenauhütte (2.191 m)



I meandri del fondovalle nei pressi della malga Sulzenaualm

La seconda tappa del sentiero delle acque selvagge porta direttamente alla piattaforma panoramica della cascata di Grawa, passando per l'antico sentiero che porta alla malga: diretto, ripido, senza fronzoli. Qui bisogna avere un passo sicuro, essere in buone condizioni fisiche e, soprattutto, indossare scarpe adatte al terreno bagnato. Lungo la salita è possibile osservare da vicinissimo la cascata in altri due punti panoramici: uno all'altezza di un turbolento bacino e l'altro proprio sopra a un lembo di roccia. Qui la forza dell'acqua lascia a bocca aperta, le vibrazioni della cascata e gli spruzzi d'acqua sulla pelle ne rendono percepibile la potenza. In poco più di un'ora si raggiunge Sulzenegg (1.800 m). Da qui, passando per la conca formata e dominata dalle tre cascate e dai fitti meandri con vista sul ghiacciaio, si raggiunge velocemente la malga Sulzenaualm.

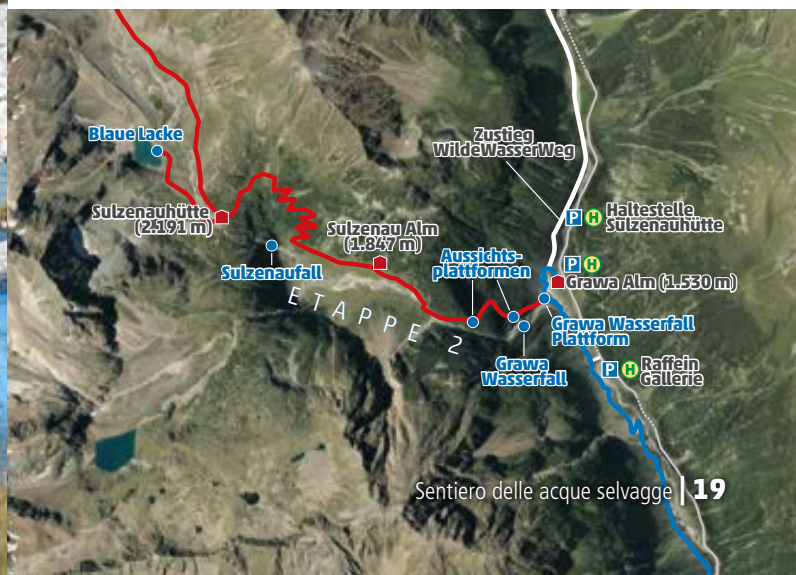
Dall'idilliaca malga, il sentiero porta vicinissimo ai piedi della più imponente delle tre cascate, quella di Sulzenau. L'acqua di questa cascata unica nel suo genere precipita dritta come una freccia argentata su un solco sottile 200 metri più in basso, proprio sul prato meraviglioso che circonda la malga. È nel primo pomeriggio, in particolare, che l'acqua brilla mostrando le sue numerose sfaccettature. Sibila, schizza e arrivando a terra crea uno straordinario fungo d'acqua.

Prosegue poi diramandosi fino al rifugio Sulzenauhütte, che sorge su un pianoro, come il nido di un'aquila, a strapiombo su una parete di roccia.

### Alternativa

Ritorno a valle sul vecchio sentiero della Malga

**Durata:** 3 ore e ½



# Tappa 3

## Rifugio Sulzenauhütte - Ghiacciaio di Sulzenau (Sulzenauferner)

**Durata:** 1 ora e ½

**Dislivello:** ↑ 350 m

### Punti d'interesse

Lago blu, ghiacciaio di Sulzenau

### Possibilità di sosta

Rifugio Sulzenauhütte (2.191 m)

La terza e ultima tappa del sentiero delle acque selvagge è una sorta di percorso didattico, che parte dal paesaggio alpino del rifugio Sulzenauhütte per arrivare ai piedi del ghiacciaio e spiegarne le caratteristiche. È raro riuscire a trovare le diverse forme di un paesaggio glaciale, in un'espressione tanto evidente, tutte nello stesso luogo. Lungo il percorso è possibile ammirare le imponenti fratture del seracco del ghiacciaio e la vetta dello Zuckerhütl. Grandi laghi morenici e laghi alpini turchesi, come il lago blu (il Blaue Lacke) e poi lisce striature glaciali accompagnano gli escursionisti fino al lago glaciale sotto al Peiljoch. Ed è proprio lì, dove finisce il percorso dell'escursionista, che le acque selvagge sgorgano in superficie iniziando il proprio viaggio attraverso la valle.



Il ghiacciaio di Sulzenau è uno dei più grandi delle Alpi dello Stubai.



I laghi alpini come il lago blu sono il risultato del ritirarsi dei ghiacci.





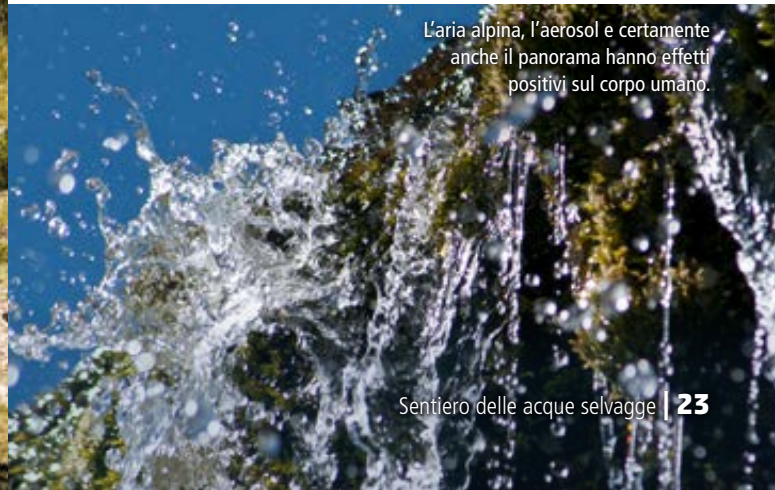
# Sane per natura

## Le cascate sono alleate della salute

È stato dimostrato che la permanenza presso le cascate dello Stubai giova alla salute. Nella zona circostante l'impatto dell'acqua, le cascate producono un aerosol altamente nebulizzato e ioni a carica prevalentemente negativa. Tali microparticelle sono così piccole da essere in grado di penetrare nelle ramificazioni dei polmoni, depurandole. Esse migliorano altresì il passaggio dell'aria nelle vie respiratorie superiori e possono anche curare o prevenire malattie molto diffuse, come asma, allergie, stress o sindrome da burnout.

Le indagini condotte dalla **università privata Paracelsus di Salisburgo** hanno dimostrato che le singole cascate dello Stubai differiscono per il loro effetto terapeutico. La **cascata di Grawa** è caratterizzata dall'elevata concentrazione di nanoaerosol e da microparticelle di piccole dimensioni. Già un'ora di permanenza presso la cascata di Grawa migliora in modo significativo la velocità di depurazione delle vie respiratorie superiori e la valutazione soggettiva della qualità della respirazione.

L'acqua che cade dalla **cascata di Sulzenau** presenta una concentrazione straordinariamente elevata di aerosol e ioni, anche in zone in cui i visitatori possono permanere per lungo tempo all'asciutto e al sole. La cascata e la salita rappresentano una combinazione ottimale di medicina e sport che favorisce migliori prestazioni del sistema cardiorespiratorio.



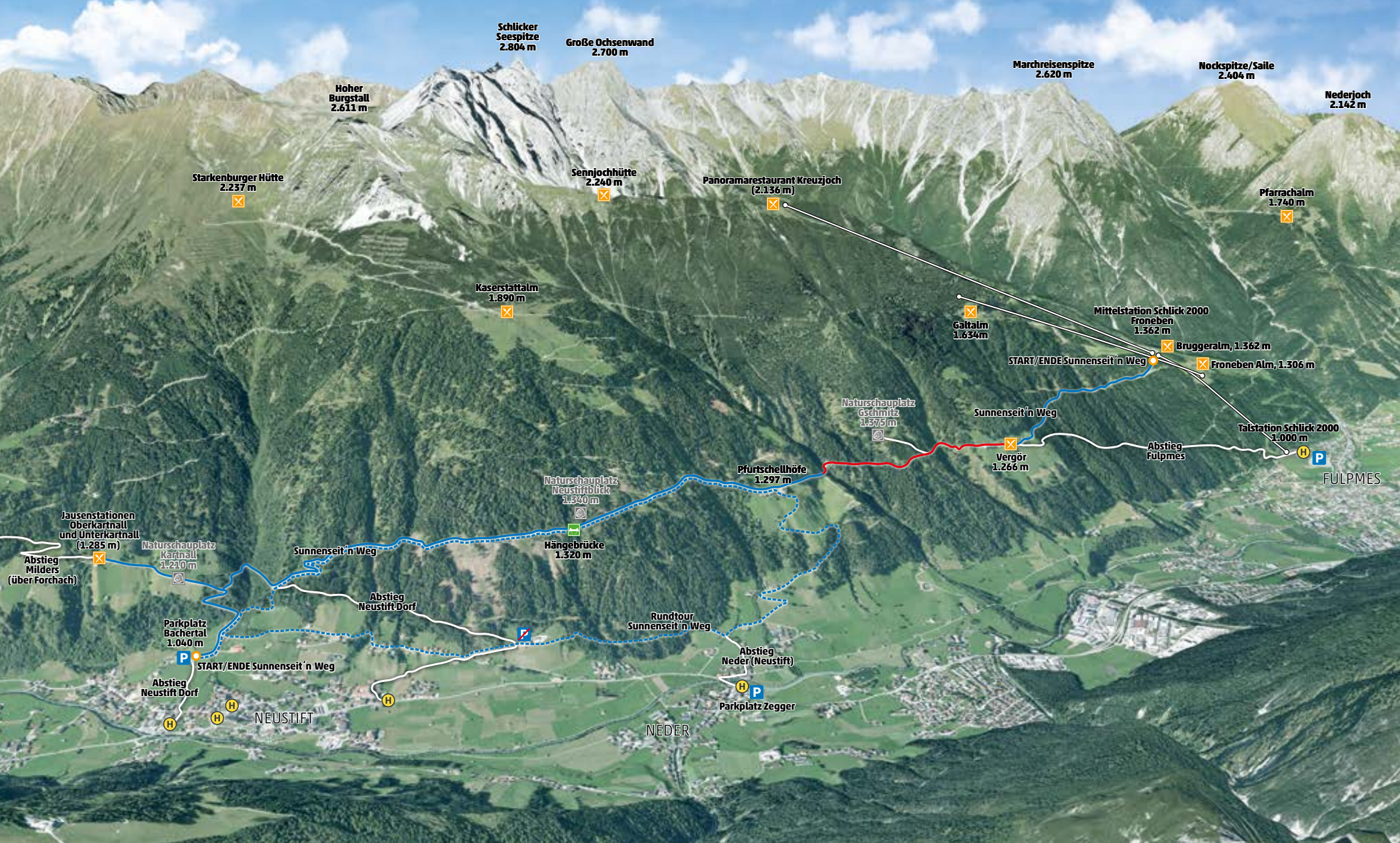
L'aria alpina, l'aerosol e certamente anche il panorama hanno effetti positivi sul corpo umano.



Mappa panoramica  
ripiegata



Il Sentiero delle acque selvagge  
passa direttamente accanto  
alla cascata di Sulzenau.

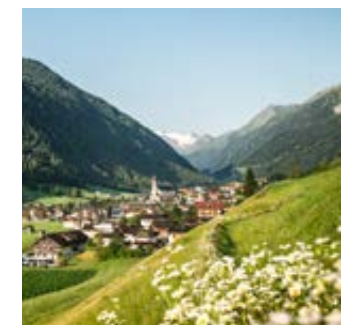


# Sentiero Sunnenseit'n

## Baciato dal sole e facilmente accessibile

Sul versante soleggiato dello Stubai, gli escursionisti possono partire alla scoperta della diversità paesaggistico-culturale, godendosi l'ampia vista sulla vallata. Sempre soleggiato, il sentiero Sunnenseit'n conduce dalla stazione intermedia di Froneben (1.362 m) a Schlick 2000, passando per Vergör, i masi Pfurtschell e Karinall. Con una lunghezza complessiva di circa 8 km, questo tracciato si snoda tra i 1.250 e i 1.350 metri di altitudine, collegando i paesi di Neustift e Fulpmes. Una delle sue maggiori attrazioni è il ponte di 110 m, sospeso a 50 metri dal suolo.

Al di sopra del ponte si apre la piattaforma panoramica Neustiftblick, da cui si può ammirare Neustift, il terzo comune più esteso del Tirolo. Lungo il percorso, i masi Pfurtschell e Karinall - dove il turismo e l'agricoltura assicurano oggi il sostentamento delle famiglie - raccontano parte della storia valligiana. Protetto da inondazioni, smottamenti e valanghe, il versante soleggiato dello Stubai viene coltivato sin dal Medioevo, in quanto più adatto all'agricoltura rispetto al versante a bacio (conosciuto dai locali come "Nederseite" lato ombroso).



## Variante 1 (partenza da Fulpmes)

### Stazione intermedia di Froneben / Schlick 2000 – Ponte sospeso / Spettacolo della natura Neustiftblick – Kartnallhöfe – Neustift paese

**Partenza:** Stazione intermedia di Froneben / Schlick 2000 (1.362 m)

**Arrivo:** Neustift paese (1.000 m)

**Durata:** 3 ½ ore (2 ore fino al ponte sospeso)

**Dislivello:** ↑ 220 m ↓ 580 m

#### Punti di ristoro

Froneben Alm (1.306 m), Bruggeralm (1.362 m),  
Alpengasthof Vergör (1.266 m), Jausenstation Oberkartnall (1.285 m),  
Jausenstation Unterkartnall (1.285 m)

#### Come si arriva / luogo di partenza

Arrivate in funivia fino alla stazione intermedia Schlick 2000 di Froneben, dove prende il via il sentiero Sunnenseit'n. Presso la stazione a valle di Schlick 2000 sono disponibili numerosi parcheggi.

#### Descrizione dell'itinerario

Una volta scesi alla stazione intermedia, prendete subito a destra sul tracciato che conduce in leggera discesa sotto la funivia fino al sentiero Baumhausweg. Lo seguite per raggiungere dopo ca. 45 min l'Alpengasthof Vergör, dove è possibile fare una sosta. Continuate sulla strada forestale, che in ca. 15 min sale ripidamente fino a un bivio. Svoltate a sinistra in direzione Pfurtschell (andando a destra, in altri 15 min potete arrivare allo spettacolo della natura Gschmitz), il cui percorso sbocca sulla strada di accesso a Pfurtschell. Il tempo di percorrenza fino a questo punto è di ca. 1 ora e ½. Sopra i masi, una strada forestale conduce in salita per un breve tratto e poi in piano per altri 30 min fino al clou del sentiero Sunnenseit'n: il ponte sospeso di 110 m! Qui si schiude anche la piattaforma panoramica Neustiftblick, uno dei 12 punti panoramici dello Stubai. Superato il ponte, proseguite sempre sulla forestale - inizialmente in piano, poi in leggera discesa - in direzione dei masi Kartnallhöfe. Dopo ca. 30 min, in prossimità di una curva, uno stretto sentiero escursionistico si dirama sulla destra (attenzione: rimanendo sulla forestale potete anche scendere direttamente a Neustift passando per Ebnerhof). In altri 30 min, giungete alla meta, i Kartnallhöfe, che servono specialità tirolesi. Da lì, potete scegliere

di percorrere un ripido sentiero fino al centro di Neustift (45 min) o di proseguire l'escursione lungo la vallata attraverso Forchach fino a Milders (1 ora).

## Variante 2 (partenza da Neustift)

### Parcheggio Bachertal – Ponte Sospeso / Spettacolo della natura Neustiftblick – Stazione a valle Schlick 2000

**Partenza:** Parcheggio Bachertal (1.040 m)

**Arrivo:** Stazione a valle Schlick 2000 (1.000 m)

**Durata:** 3 ore (1 ¼ d'ora al ponte sospeso)

**Dislivello:** ↑ 400 m ↓ 440 m

#### Punti di ristoro

Alpengasthof Vergör (1.266), Froneben Alm (1.306 m),  
Bruggeralm (1.362 m)

#### Come si arriva / luogo di partenza

Questo tour parte dal parcheggio Bachertal, appena sopra Neustift. Spostandovi in autobus, potete scendere alla fermata in centro al paese e proseguire per ca. 200 m. Poco dopo il panificio Pardeller, svoltate a destra e seguite la strada per 5 min fino al parcheggio.



## Descrizione dell'itinerario

Il primo tratto dal parcheggio Bachertal lungo la strada verso Kartnall è in forte salita. Arrivati a un incrocio dopo ca. 5 min, proseguite dritti sul sentiero escursionistico (i masi Kartnallhöfe sono sulla sinistra), che sale ripidamente e sbocca sulla più ampia strada forestale. Prendete a sinistra e camminate in moderata pendenza fino al clou del sentiero Sunnenseit'n: il ponte sospeso di 110 m! Qui si schiude anche la piattaforma panoramica Neustiftblick, uno dei 12 spettacoli della natura dello Stubai. Il tempo di percorrenza fino a qui è di ca. 1 ¼ d'ora. Superato il ponte, procedete sempre sulla forestale fino al successivo incrocio e, quindi, a destra in discesa fino a Pfurtschell. Poco più avanti, in corrispondenza di una curva, sulla sinistra prende il via un sentiero escursionistico che, in ca. 20 min, conduce a un altro bivio, dove svoltate a destra (andando a sinistra, potete arrivare allo spettacolo della natura Gschmitz in altri 15 min). Il percorso prosegue sempre sulla forestale fino all'Alpengasthof Vergör, dove vale la pena fare una sosta. Dopo esservi rinfocillati, potete proseguire lungo la stessa strada forestale fino alla stazione a valle di Schlick 2000, (ca. 45 min), oppure imboccare il sentiero Baumhausweg fino alla stazione intermedia di Schlick 2000.

## Variante 3 (giro)

**Parcheggio Bachertal – Ponte sospeso / Spettacolo della natura Neustiftblick – Pfurtschell – Ebnerhof – Parcheggio Bachertal**

**Partenza:** Parcheggio Bachertal (1.040 m)

**Durata:** 3 ore (1 ¼ d'ora al ponte sospeso)

**Dislivello:** ↑ 400 m ↓ 400 m

## Come si arriva / luogo di partenza

Questo tour parte dal parcheggio Bachertal, appena sopra Neustift. Spostandovi in autobus, potete scendere alla fermata in centro al paese e proseguire per ca. 200 m. Poco dopo il panificio Pardeller, svoltate a destra e seguite la strada per 5 min fino al parcheggio.

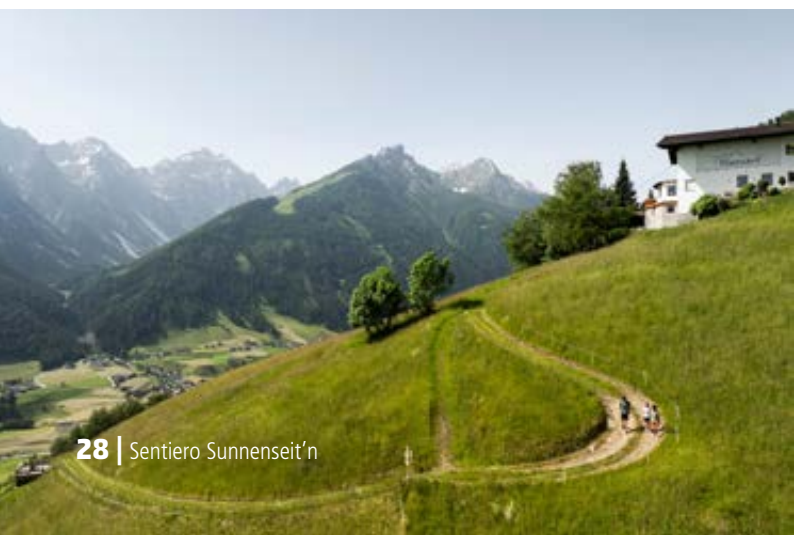
## Descrizione dell'itinerario

Dal parcheggio Bachertal percorrete il primo tratto in ripida salita lungo la strada in direzione di Kartnall. Arrivati a un incrocio dopo ca. 5 min, proseguite dritti sul sentiero escursionistico (i masi Kartnallhöfe sono sulla sinistra), che sale in forte pendenza e sbocca sulla più ampia strada forestale. Svoltate a sinistra e proseguite in moderata pendenza fino al clou del sentiero Sunnenseit'n: il ponte sospeso di 110 m! Qui si schiude anche la piattaforma panoramica Neustiftblick, uno dei 12 spettacoli della natura dello Stubai. Il tempo di percorrenza fino a qui è di ca. 1 ora e ¼. Superato il ponte, continuate sempre sulla forestale fino all'incrocio successivo. Come per l'itinerario 2, il percorso scende sulla destra verso Pfurtschell.

Tra i due masi, un viottolo scende verso Neustift Neder: poco prima del bosco, svoltate a sinistra e lo seguite (segnaletica per Rundtour Sunnenseit'n Weg, Neder), fino a quando non sfocia in un sentiero escursionistico che conduce alla strada per Neder. In discesa, raggiungete il ponte poco dopo il maso Jedlerhof, lo attraversate e imboccate nuovamente il viottolo fino all'incrocio successivo, per poi proseguire a destra tra i masi. Procedete fino all'Ebnerhof e svoltate leggermente a sinistra in discesa. All'incrocio prendete a destra lungo la strada in leggera salita verso Neustift e andate avanti fino all'incrocio successivo, dove la strada svolta a destra in un altro viottolo che vi riporta al punto di partenza.

### Suggerimento: Servizio navetta per Sunnenseit'n Weg

Dall'estate 2025, Taxi Schöpf (+43 (0)664 64124) offre un **servizio navetta** a pagamento con 5 – 6 corse giornaliere da Milders e Neustift a Pfurtschell e ritorno. Le informazioni sugli orari sono disponibili qui: Inserire il codice QR



# Stubai Super Card

**Venite a scoprire le meravigliose attrazioni della valle! Valida già dal primo giorno, e per l'intero soggiorno.**

**Se trascorrerete la vostra vacanza allo Stubai presso una delle imprese partner partecipanti, godrete di una moltitudine di servizi inclusi nel prezzo:**

- uso gratuito della funivia del ghiacciaio Stubai: 1 salita e 1 discesa al giorno (escluso trasporto con attrezzature da sci)
- uso gratuito della funivia del Serles: 1 salita e 1 discesa al giorno
- uso gratuito della funivia del centro Schlick 2000: 1 salita e 1 discesa al giorno
- uso gratuito della funivia dell'Elfer a Neustift: 1 salita e 1 discesa al giorno
- corsa gratuita sugli autobus di linea 590 tra Mutterberg e Innsbruck
- corsa gratuita sul tram dello Stubai tra Fulpmes e Innsbruck
- due biglietti d'ingresso a settimana (valido per 3 ore) al centro acquatico StuBay
- accesso gratuito alla piscina Miederer Schwimmbad!
- 1 corsa sulla pista dello slittino estivo di Mieders a settimana

La Stubai Super Card offre inoltre tutta una serie di altri bonus.

**Dai seguenti partner ricevete una riduzione del 30%:**

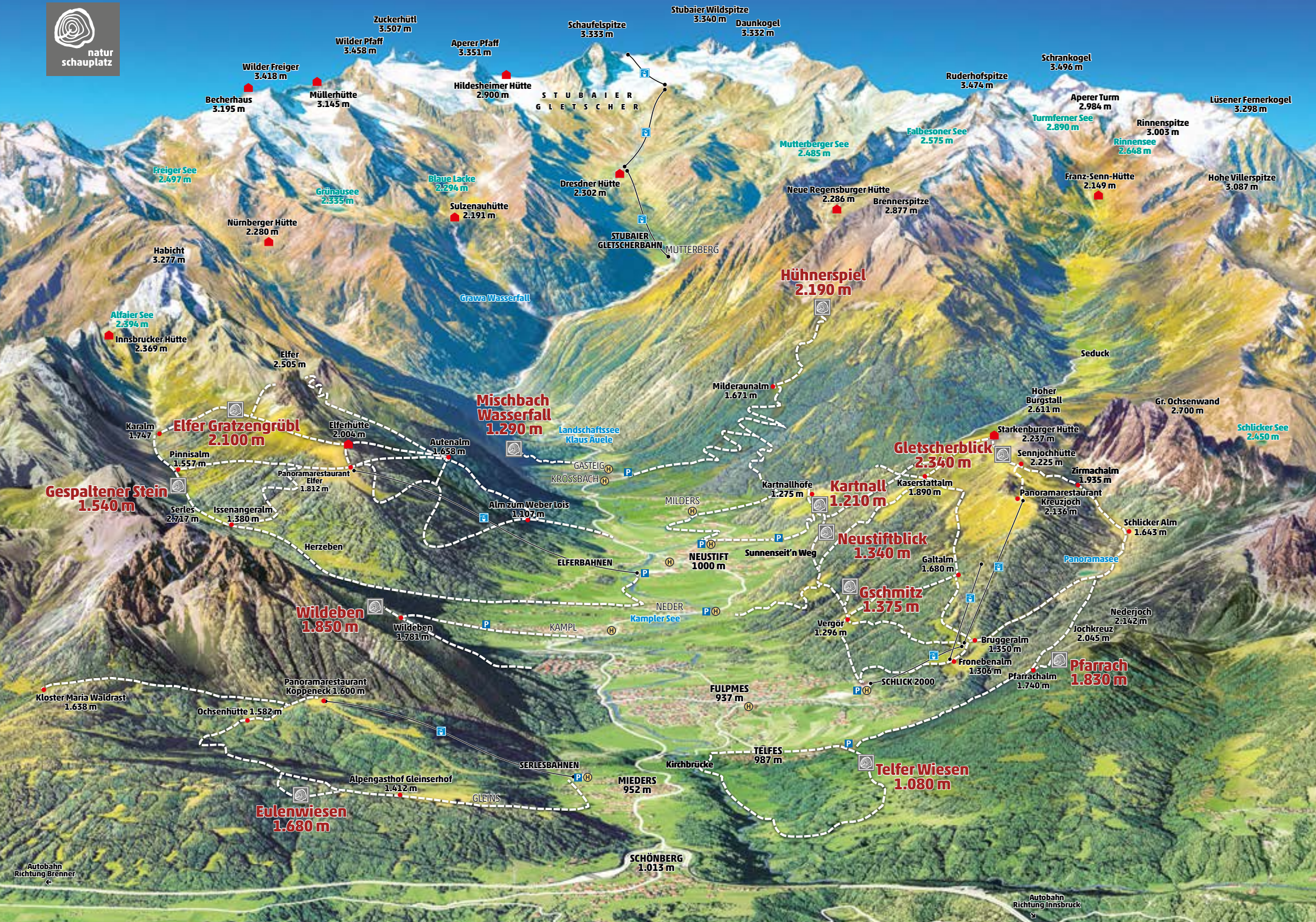
- biglietti al cinema Fulpmes
- "The Sightseer" a Innsbruck
- ingresso al Air-Parc nel StuBay
- entrata nel parco degli uccelli rapaci di Telfes
- corse successive con lo slittino estivo di Mieders (una corsa è inclusa)
- entrata nel museo dei presepi di Fulpmes
- entrata al trampolino Bergisel a Innsbruck, inclusa la corsa in ascensore parallela al salto
- ticket che raggruppa i musei di Innsbruck (Ferdinandeum, Museo dell'armeria, Museo dell'arte popolare tirolese, Chiesa di corte e Tirolo Panorama con museo dei cacciatori dell'imperatore)

**Per ulteriori informazioni visitare il sito [www.stubai.at](http://www.stubai.at)**



Mappa panoramica  
ripiegata





# Spettacoli della natura dello Stubai

## Tesori e segreti delle montagne

La bellezza delle montagne dello Stubai si svela agli occhi del visitatore fin dal primo sguardo. Ci sono però anche delle particolarità che talvolta restano quasi nascoste, e che si possono apprezzare solo osservando più attentamente. Dodici osservatori naturali intervallati da cascate, torbiere, laghi montani, prati e punti panoramici sono sparsi per tutta la valle e richiedono spesso soltanto una semplice camminata.

Venite a visitare luoghi magici che narrano storie e le mostrano in maniera viva; luoghi che presentano panorami e vedute, che impressionano e lasciano impressioni vivide; vere perle della natura che sprigionano energia e vitalità. Questi tesori della natura dipingono un quadro di una bellezza mozzafiato: un ambiente emozionante, seducente e ricco di sfaccettature.

Per poter ammirare e godere la natura in tutta la sua magnificenza, i visitatori hanno a disposizione panche e sedie a sdraio per sostare, rilassarsi e sognare. Godersi lo spettacolo naturale, rilassarsi, dimenticare tutto il resto, apprezzare questi attimi di fronte a scenari montani mozzafiato e vedute affascinanti – cosa si può desiderare di più?



# Neustiftblick

## In alto sopra Neustift

Neustift viene menzionata per la prima volta in un documento del 1312, quando il principe regnante cedette una tenuta di "Nüwenstift" all'Abbazia di Stams. I nomi di luoghi e terreni indicano un uso agricolo già da parte dei Romani. I "Toler" (abitanti di Neustift) poterono vantare la loro prima chiesa grazie all'Imperatore Massimiliano I, che probabilmente voleva evitare il lungo viaggio verso quella di Telfes durante le sue battute di caccia. Nel 18° secolo, Franz de Paula Penz vi costruì accanto un'enorme edificio, rendendola così la seconda chiesa più imponente del Tirolo. Il complesso troneggia ancora oggi su Neustift, il terzo comune più vasto del Tirolo, che sorge a un'altitudine compresa tra i 970 e i 3.507 m s.l.m. e conta circa 5.000 abitanti.

### **Giro: Parcheggio Bachertal – Ponte sospeso / Spettacolo della natura Neustiftblick – Pfurt-schell – Ebnerhof – Parcheggio Bachertal**

**Partenza e arrivo:** Parcheggio Bachertal (1.040 m)

**Durata:** 3 ore (1 ¼ d'ora al ponte sospeso)

**Dislivello:** ↑400 m ↓400 m

### **Come si arriva / luogo di partenza**

Questo tour parte dal parcheggio Bachertal, appena sopra Neustift. Spostandovi in autobus, potete scendere alla fermata in centro al paese e proseguire per ca. 200 m. Poco dopo il panificio Pardeller, svoltate a destra e seguite la strada per 5 min fino al parcheggio.

### **Descrizione dell'itinerario**

Dal parcheggio Bachertal percorrete il primo tratto in ripida salita lungo la strada in direzione di Kartnall. Arrivati a un incrocio dopo ca. 5 min, proseguite dritti sul sentiero escursionistico (i masi Kartnallhöfe sono sulla sinistra), che sale in forte pendenza e sbocca sulla più ampia strada forestale. Svoltate a sinistra e proseguite in moderata pendenza fino al clou del sentiero Sunnenseit'n: il ponte sospeso di 110 m! Qui si chiude anche la piattaforma panoramica Neustiftblick, uno dei 12 spettacoli della natura dello Stubai. Il tempo di percorrenza fino a qui è di ca. 1 ora e ¼. Superato il ponte, continuate sempre sulla forestale fino all'incrocio successivo. Come per l'itinerario 2, il percorso scende sulla destra verso Pfurt-schell.



Tra i due masi, un viottolo scende verso Neustift Neder: poco prima del bosco, svoltate a sinistra e lo seguite (segnaletica per Rundtour Sunnenseit'n Weg, Neder), fino a quando non sfocia in un sentiero escursionistico che conduce alla strada per Neder. In discesa, raggiungete il ponte poco dopo il maso Jedlerhof, lo attraversate e imboccate nuovamente il viottolo fino all'incrocio successivo, per poi proseguire a destra tra i masi. Procedete fino all'Ebnerhof e svoltate leggermente a sinistra in discesa. All'incrocio prendete a destra lungo la strada in leggera salita verso Neustift e andate avanti fino all'incrocio successivo, dove la strada svolta a destra in un altro viottolo che vi riporta al punto di partenza.

# Kartnall

## Una finestra sul ghiacciaio

Il fondo valle veniva spesso inondato, quindi i contadini iniziarono a cercare altri terreni e, alla fine del XIII secolo, trovarono a Kartnall (la Quartinale dei Romani) un "quarto" di terra fertile. Sorsero così le fattorie Kartnallhof superiore e inferiore. Per poter coltivare i campi era necessario pagare in natura con 1/10 dei raccolti. Oggi sono il turismo, le mucche, le pecore e le capre a sostenere queste attività a conduzione familiare. Gli animali pascolano e il loro latte viene utilizzato per produrre burro e i formaggi Graukäse e Topfen.

### **Giro: Freizeitzentrum Neustift – Spettacolo della natura Kartnall – Kartnallhöfe – Forchach – Uferweg – Freizeitzentrum Neustift**

**Partenza e arrivo:** Freizeitzentrum di Neustift (990 m) / Milders, inizio valle di Oberberg presso la centrale (1.090 m)

**Destinazione:** Kartnallhöfe (1.285 m)

**Durata:** 2 ore e ½

**Dislivello:** ↑ 400 m ↓ 400 m

#### **Possibilità di sosta**

Punto di ristoro Oberkartnall (1.285 m)

Punto di ristoro Hofer – Unterkartnall (1.285 m)

### **Come si arriva / luogo di partenza**

Il percorso può iniziare dal Freizeitzentrum di Neustift o dalla centrale all'inizio della valle di Oberberg. Il Freizeitzentrum si trova proprio sulla rotonda di Neustift, nel centro del paesino. L'area dispone di numerosi parcheggi gratuiti. Per raggiungere la centrale della valle di Oberberg si passa dalla frazione di Milders a Neustift e si svolta per la valle di Oberberg, l'Oberbergthal. Dopo circa 700 m si arriva al punto di partenza, dove sono disponibili alcuni parcheggi gratuiti.

### **Descrizione dell'itinerario**

Le fattorie di Kartnall hanno più di 700 anni, furono costruite sui monti, più in alto, per sfuggire alle inondazioni. Il percorso che parte dal Freizeitzentrum di Neustift costeggia la strada in direzione a Bachertal. Da lì inizia il sentiero che porta a Kartnall, percorribile da aprile a ottobre. Il sentiero serpeggia attraverso il bosco per poi tornare alla luce

del sole. In circa 45 minuti ci si ritrova circondati dai prati verdeggianti dello spettacolo della natura di Kartnall, con una vista meravigliosa che abbraccia anche il ghiacciaio di Sulzenau. Le prelibatezze tirolesi dei punti di ristoro e delle fattorie di Kartnall a 1.285 m di altitudine invitano a fare una sosta.

Dalle fattorie c'è una strada carrabile che porta fino alla cascina di Forchach, al di sopra di Milders. Quando il tempo è secco è anche possibile ritornare a valle attraverso il sentiero. In caso di pioggia o nei mesi invernali è consigliabile passare per la strada in direzione Oberbergthal. Dalla piccola centrale di Milders, l'itinerario si sviluppa lungo un corso d'acqua, l'Oberbergbach. Quando l'Oberbergbach si immette nel Ruetz, il percorso riporta verso il centro di Neustift.



# Eulenwiesen

## Boschi e prati romantici

Fanno ombra lasciando però filtrare abbastanza luce per il sottobosco. I larici dell'Eulenwiesen garantiscono l'esistenza di una biodiversità floreale protetta (pulsatilla, genziana, arnica ...) e fanno spazio a praterie di nardeti e suffrutici. Questi pascoli alpini con i larici sono il risultato dell'addebbiatura. A causa delle frequenti inondazioni del fondo valle, i contadini avevano bisogno di nuovi pascoli e li andarono a cercare a 1.700 m di altitudine. Mentre i pini e gli abeti rossi bruciavano, i larici rimanevano avvolti nelle fiamme bruciando solo all'esterno per poi tornare a germogliare la primavera successiva. Questi palcoscenici sui quali vanno in scena gli spettacoli della natura si sono conservati solo grazie all'opera laboriosa dei contadini. L'erba viene tagliata manualmente ogni anno, con tosaerba e falce.

## Tour 1

### Locanda alpina Alpengasthaus Gleinserhof – Eulenwiesen – Locanda alpina Alpengasthaus Gleinserhof

**Partenza e arrivo:** Locanda alpina Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

**Durata:** 2 ore e ½

**Dislivello:** ↑ 350 m ↓ 1350 m

#### Possibilità di sosta

Locanda alpina Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

A Schönberg dalla fermata Ortsmitte, lungo il sentiero Gleinser, dopo il sottopassaggio dell'autostrada, passando dal cantiere comunale fino al bivio verso Gleins, strada Weide-Moosweg. Dal parcheggio pubblico di Gleinserweg, situato lì, in fondo alla strada alpina si arriva al rifugio Alpengasthof Gleinserhof con il suo parcheggio privato.

### Descrizione dell'itinerario

Partendo dall'Alpengasthaus Gleinserhof si prende la strada forestale (leggermente in salita) verso l'Eulenwiesen. Alla prima indicazione "Eulenwiesen" si gira a sinistra e al secondo tornante, dopo circa un'ora,



si raggiunge l'Eulenwiesen. Rimanendo sul dorso della montagna, si passeggia su prati alberati di larici. Una volta raggiunto il punto più alto dell'Eulenwiesen e superata la staccionata, si svolta a destra e si segue il sentiero in salita fino alla strada forestale nella sella dei Gleinser Mähder. Lungo questa strada si torna comodamente all'Alpengasthaus Gleinserhof. Il giro intero dura circa 2 ore e ½.

## Tour 2 (giro)

### Funivia del Serles – Eulenwiesen – Funivia del Serles

**Partenza:** Funivia del Serles, stazione a monte 1.600 m

**Arrivo:** Funivia del Serles, stazione a valle 982 m

**Durata:** 4 ore e ½

**Dislivello:** ↑ 350 m ↓ 1.000 m

#### Possibilità di sosta

Ristorante panoramico Koppeneck (1.600 m),  
rifugio Ochsenhütte (1.582 m), Gleinserhof (1.412 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

La funivia del Serles si trova proprio all'ingresso della valle, a Mieders. L'area dispone di numerosi parcheggi gratuiti.

### Descrizione dell'itinerario

Partendo dalla stazione a monte delle piste di Serles si passa per il ristorante panoramico Koppeneck e si raggiunge la strada forestale che porta all'Eulenwiesen (indicazioni). Dopo un breve percorso è possibile vedere il rifugio Ochsenhütte. Da lì si prosegue sulla strada forestale verso l'Eulenwiesen e dopo circa 40 minuti si raggiunge un bivio. Qui si svolta a destra in direzione Gleinser Mähder (indicazioni). Una strada forestale costeggia in piano i Gleinser Mähder, per percorrerla bastano altri 20 minuti. All'indicazione "Eulenwiesen" si gira a sinistra e, dopo una breve e ripida salita, si giunge a destinazione. Qui si continua a camminare sul dorso della montagna su prati alberati di larici. In fondo all'Eulenwiesen c'è una strada forestale che porta alle Gleinserhof. Da lì è possibile imboccare un sentiero che riporta alla stazione a valle della funivia del Serles. Il giro intero dura circa 3 ore e ½.

# Elfer Gratzengröbl

## Il miracolo delle rocce

L'Elfer, il monte che veglia su Neustift, non solo funge da "orologio naturale" per gli abitanti del posto da tempo immemorabile, ma vanta anche alcune particolarità geologiche uniche nel loro genere. Qui, in un contrasto di grande effetto, s'incontrano due diverse formazioni rocciose, da un lato le scoscese e chiare torri calcaree della cresta del Serles e dall'altro la roccia primitiva delle montagne dello Stubai, il cosiddetto Cristallino dello Stubai e dell'Ötztal, che ne costituisce lo zoccolo. I depositi calcarei emersi dal mare durante la formazione delle Alpi, in seguito alla collisione tra la placca africana e quella euro-asiatica, sono riconoscibili dagli strati calcarei rossiccio-giallastri sotto la vetta Kesselspitze, dalle formazioni scoscese e fortemente solcate da crepacci e dalle enormi falde chiare dai detriti spigolosi.





## Giro 1

### Stazione a monte della funivia dell'Elfer – Baita Autenalm – Stazione a monte della funivia dell'Elfer

**Partenza e arrivo:** stazione a monte funivie dell'Elfer (1.794 m)

**Durata:** 4 ore

**Dislivello:** ↑ 800 m ↓ 800 m

#### Possibilità di sosta

Ristorante panoramico dell'Elfer (1.794 m), rifugio Elferhütte (2.080 m), baita Autenalm (1.665 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Bus navetta per Neustift (fermata: Neustift i. St., diramazione funivia dell'Elfer). Presso la stazione a valle della funivia dell'Elfer sono anche presenti numerosi parcheggi gratuiti.

### Descrizione dell'itinerario

Presso la stazione a monte della funivia dell'Elfer è possibile imboccare un sentiero a serpentina che porta fino al rifugio Elferhütte. Poco sopra al rifugio un percorso panoramico porta al fianco sinistro della valle del Pinnis, sale ancora un pochino e poi prosegue a lungo sulla stessa altezza, mostrando una vista meravigliosa sulla natura romantica e selvaggia della valle del Pinnis. Dopo circa 1 ora e ½ di cammino, poco dopo la diramazione per lo Zwölfernieder, è possibile osservare lo spettacolo della natura dell'Elfer, che sorge su un altipiano e offre un panorama fantastico a 360 gradi sulla cresta del Serles. Per fermarsi a trascorrere un po' di tempo ci sono delle panchine di larice. La strada del ritorno passa per lo Zwölfernieder e la baita Autenalm. Si torna indietro per i primi 300 metri

sulla stessa strada, poi si svolta a sinistra in direzione Zwölfernieder e baita Autenalm. Per raggiungere lo Zwölfernieder si impiegano circa 30 minuti. Dallo Zwölfernieder un sentiero stretto, ma in buone condizioni (per i primi 30 minuti), anche se con una notevole pendenza, porta alla baita Autenalm. Dalla baita è possibile tornare a piedi alla stazione a monte (45 minuti, abbastanza in piano) oppure si può scendere fino alla stazione a valle della funivia dell'Elfer (2 ore).

## Giro 2

### Stazione a monte della funivia dell'Elfer – Valle del Pinnis – Stazione a monte della funivia dell'Elfer

**Partenza:** Stazione a monte della funivia dell'Elfer (1.794 m)

**Arrivo:** Stazione a valle della funivia dell'Elfer (993 m)

**Durata:** : 5 ore e ½

**Dislivello:** ↑ 450 m ↓ 1.250 m

#### Possibilità di sosta

Ristorante panoramico dell'Elfer (1.794 m), rifugio Elferhütte (2.080 m), baita Karalm (1.737 m), baita Pinnisalm (1.550 m), baita Issenangeralm (1.380 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Bus navetta per Neustift (fermata: Neustift i. St., diramazione funivia dell'Elfer). Inoltre presso la stazione a valle della funivia dell'Elfer sono anche presenti numerosi parcheggi gratuiti.

### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione a monte della funivia dell'Elfer parte un sentiero a serpentina che porta fino al rifugio Elferhütte. Poco al di sopra del rifugio, un percorso panoramico porta al fianco sinistro della valle del Pinnis, prima sale ancora un pochino e poi prosegue piuttosto in piano, mostrando una vista meravigliosa sulla valle del Pinnis. Dopo circa 1 ora e ½ di cammino, poco dopo la diramazione per lo Zwölfernieder, è possibile osservare lo spettacolo della natura dell'Elfer, che sorge su un altipiano e offre un panorama fantastico a 360 gradi sulla cresta del Serles. Per fermarsi a trascorrere un po' di tempo lì, ci sono delle panchine di larice. Dal sito naturale, la discesa inizia lentamente in direzione della Karalm, che si raggiunge in un'altra ora di cammino. Dalla Karalm, una strada forestale conduce al distretto di Neder. Durante la discesa di 2 ore e mezza si passa la Pinnisalm e la Issenangeralm. Quando arrivi a Neder, gira a sinistra e segui le indicazioni per Neustift. Dopo un'altra mezz'ora si arriva al parcheggio degli impianti di risalita dell'Elfer.

# Gschmitz

## Prati baciati dal sole

Il termine "Gschmitz" significa "striscia falciata" e trae origine dal fatto che in questa zona boschiva, inizialmente piuttosto fitta, fu praticata l'addebbiatura e rimasero solo i larici. I larici più antichi dello Gschmitz hanno fino a 400 anni. Il nome potrebbe però anche avere origine dalla lavorazione del ferro, attività tradizionale di Fulpmes sin dal Medioevo, e che ancora oggi rappresenta uno dei settori economici più rilevanti della regione. Molti dei fabbri di Fulpmes erano anche allevatori, lo facevano per sussistenza, quindi era necessario creare campi e pascoli vicino a Gschmitz.

### **Giro: Stazione intermedia dello Schlick 2000 – Vergör – Gschmitz – Stazione a valle dello Schlick 2000**

**Partenza:** Stazione intermedia dello Schlick 2000 (1.350 m)

**Arrivo:** Stazione a valle dello Schlick 2000 (1.000 m)

**Durata:** 3 ore

**Dislivello:** ↑ 260 m ↓ 630 m

#### **Possibilità di sosta**

Malga Froneben Alm (1.350 m), ristoro alpino Bruggeralm (1.350 m), locanda alpina Alpengasthof Vergör (1.300 m)

#### **Come si arriva / luogo di partenza**

Bus navetta per Fulpmes. Presso la stazione a valle dello Schlick 2000 sono anche presenti numerosi parcheggi gratuiti.

#### **Descrizione dell'itinerario**

Dalla stazione intermedia dello Schlick 2000 si imbecca la strada forestale per Vergör, che è quasi interamente in piano. Dopo circa 30 minuti si svolta a sinistra e si prende un sentiero più stretto proseguendo fino a quando gli alberi non finiscono, circa 20 minuti dopo. Da lì c'è ancora un breve percorso che conduce alla Gasthof Vergör, dove è possibile fermarsi ad assaggiare le prelibatezze tirolesi. Verso la valle c'è una salita molto ripida che porta direttamente a Gschmitz. Dopo circa 30 minuti si raggiungono gli straordinari prati alberati di larici. La piattaforma che si innalza a soli pochi metri dai tre fienili, offre un panorama favoloso sul Serles, sull'Elfer, sull'Habicht e sulla valle del Pinnis.

Lo stesso percorso riporta anche all'Alpengasthof Vergör. Da Vergör è possibile imboccare una strada forestale leggermente in salita, che in circa 1 ora riporta alla stazione a valle dello Schlick 2000.



# Telfer Wiesen

## Un mare fiorito

Il primo insediamento di Telfes, nella valle dello Stubai, risale all'in circa al 1700 a.C. Ne sono diretta testimonianza dei reperti risalenti agli inizi dell'Età del bronzo. Gli uomini si insediarono qui principalmente perché a Telfes trovarono campi fertili: è il nome stesso a indicarlo. Deriva dalla radice indogermanica "tellev", che significa "terreno utile". Grazie alla posizione e alla prolungata esposizione al sole, qui l'erba cresce particolarmente bene. Ancora oggi, i campi di Telfes vengono utilizzati esclusivamente per l'agricoltura e sono tra i prati alberati di larici più belli del Tirolo. La ricca fioritura primaverile della genziana è uno spettacolo magnifico.

### **Giro: Telfes – Locanda Gasthof Kirchbrücke – Telfes**

**Partenza e arrivo:** Telfes, frazione di Kapfers (1.090 m)

**Durata:** 2 ore e ½

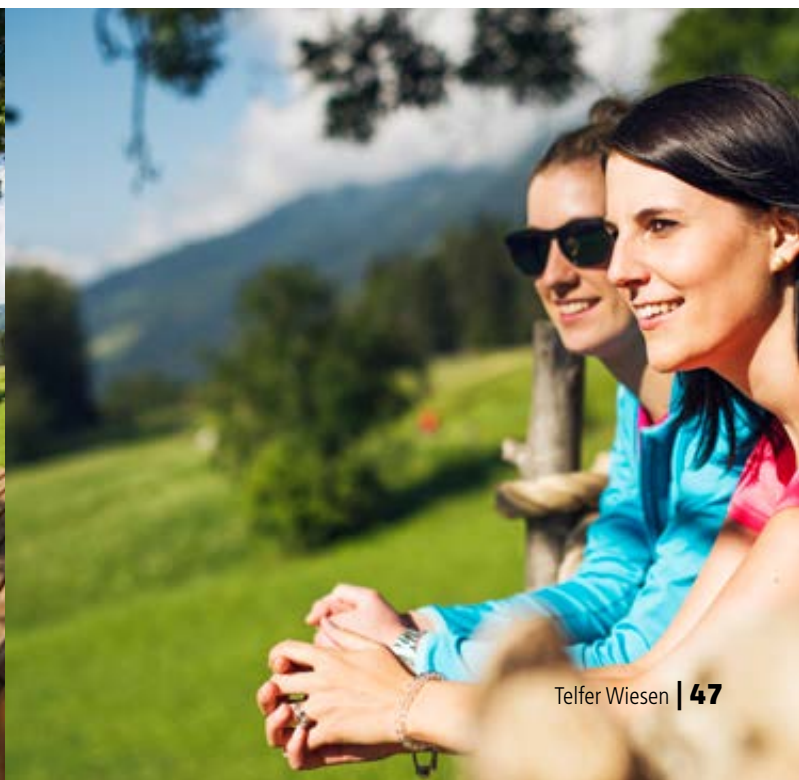
**Dislivello:** ↑ 350 m ↓ 350 m

### **Come si arriva / luogo di partenza**

Bus navetta per Telfes. Da Telfes salire verso la frazione di Kapfers e tenersi sulla destra in direzione Telfer Wiesen fino al piccolo parcheggio dopo le ultime case.

### **Descrizione dell'itinerario**

Dal parcheggio della frazione di Kapfers, un'ampia strada forestale pianeggiante porta al Telfer Wiesen. Queste stupenda strada passa tra i numerosi larici e in 15 minuti porta al palcoscenico che presenta lo spettacolo della natura del Telfer Wiesen. È un luogo invitante, con una grande piattaforma che fa venire voglia di fermarsi a trascorrere un po' di tempo all'ombra dei larici. In un'altra mezz'ora si raggiunge un bivio, da dove si prende il sentiero sulla destra in direzione della frazione Kirchbrücke: è leggermente in discesa e passa vicino al torrente, superando la Gallhof e la Wiesenhof. Dopo la Wiesenhof si svolta a destra, si attraversa il torrente del Ruetz e si prosegue in direzione Kirchbrücke. Dopo 2 ore si sale in direzione del paese Telfes. Poi si riparte salendo verso Telfes. In circa 30 minuti si raggiunge di nuovo il punto di partenza. Il ristorante meizZeit nel centro ricreativo StuBay invita a prendere uno spuntino.



# Wildeben

## Alla ricerca della stella alpina

Questo autentico palcoscenico della natura è raggiungibile attraverso un sentiero che conduce a un altipiano. Il nome di questo spettacolo si deve alla combinazione della sua asprezza (wild) e della sua piacevolezza (eben). Ma questo luogo offre molto di più: sembra un trono in cima alla montagna, con lo spazio e la calma necessari per rilassarsi e lasciarsi ammaliare dal paesaggio alpino circostante. E, perché no, potrebbe anche farci trovare una stella alpina che tra le aspre rocce fiorisce alla ricerca del sole.

### Giro: Kampler Staumauer – Wildeben – Spettacolo della natura Wildeben – Kampler Staumauer

**Partenza e arrivo:** Neustift, Kampl (994 m)

**Durata:** 4 ore e ½

**Dislivello:** ↑ 800 m ↓ 800 m

#### Possibilità di sosta

Locanda alpina Alpengasthof Wildeben (1.770 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

L'itinerario inizia in fondo alla Hühlebachstraße presso il Kampler Staumauer, che si trova nella frazione di Kampl, a Neustift. Prima di uscire dalla frazione di Kampl (poco prima del distributore di benzina) si svolta a destra. Al punto di partenza non sono disponibili numerosi parcheggi. In alternativa, è possibile partire dalla strada forestale di Medrazer Stille.

### Descrizione dell'itinerario

Dal Kampler Staumauer, al margine del bosco di Kampl, il sentiero rosso ripido, con i suoi numerosi tornanti, conduce alla locanda alpina Wildeben. Gli escursionisti esperti possono anche salire dal sentiero nero della Kampler Höhle. Il sentiero attraversa le ripide pareti che conducono al Seilbach, torrente che si attraversa dal canyon. Da lì il percorso inizia a salire con forte pendenza fino a Wildeben. E la vista sulla valle dello Stubai è già favolosa. Dopo una piacevole sosta, si segue un sentiero ripido fino al punto più alto di tutto l'itinerario: il palcoscenico dello spettacolo della natura Wildeben. Questo luogo speciale, nelle cui vicinanze fioriscono le stelle alpine, vi invita a fare il pieno di energia.

Dallo spettacolo della natura Wildeben è possibile raggiungere la vetta del Serles dal passo del Serles. Chi non desidera continuare a salire, può ritornare alla Gasthof Wildeben scendendo a valle. Lì è possibile salire proseguendo sul sentiero o prendendo la strada forestale che poi si immette nel sentiero che sale.



# Hühnerspiel

## Dove si riuniscono i fagiani di monte

In alto, sotto la cima del Brennero, si trova un altipiano aperto, coperto di rododendri alpini e mirtilli rossi. In lontananza si scorge il gigante di ghiaccio dello Stubai che brilla nel suo candore. Questo palcoscenico è il luogo in cui ogni anno si incontrano i fagiani di monte: quando sono in amore, per combattere e cantare. I fagiani di monte vanno in amore prevalentemente tra la fine di marzo e l'inizio di giugno, ed è in quel periodo che iniziano ad arrivare. All'alba ha inizio la fase dell'accoppiamento: ciò che impressiona sono i colpi, i suoni che emettono e i grandi salti. Prima che il sole sorga si fermano: i cacciatori definiscono questa pausa come la loro preghiera mattutina. Quando spunta il sole inizia la danza del sole, che, considerando anche i combattimenti, dura tutto il giorno. La natura e lo spettacolo assumono qui un significato del tutto nuovo.

## Giro 1

### Krössbach/Oberegg – Baita Milderaunalm – Spettacolo della natura Hühnerspiel – Baita Milderaunalm – Krössbach/Oberegg

**Partenza e arrivo:** Krössbach / Oberegg (1.136 m)

**Durata:** 5 ore

**Dislivello:** ↑ 1.000 m ↓ 1.000 m

#### Possibilità di sosta

Baita Milderaunalm (1.671 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

L'itinerario inizia al parcheggio di Oberegg (addebitabile) al di sopra di Krössbach. Il parcheggio è raggiungibile percorrendo il ponte di fronte alla Gasthof Sportalm a Krössbach in direzione Unteregg/ Oberegg e seguendo la strada per circa 700 metri. Con i mezzi pubblici, scendere alla fermata Krössbach Ortsmitte, da lì il parcheggio è raggiungibile a piedi in circa 15 minuti.

## Descrizione dell'itinerario

Il punto di partenza è il parcheggio di Oberegg, sopra a Krössbach. In lieve salita, la strada forestale conduce alla baita Milderaunalm in circa 1 ora e ½. Da lì si continua per un'altra ora e ½ fino al teatro in cui si svolge lo spettacolo della natura dell'Hühnerspiel. Il sentiero in salita porta da lì fino alla baita attraverso una distesa erbosa, l'altipiano Hühnerspiel. Un sistema di seduta girevole permette di osservare comodamente il panorama offerto da questo spettacolo in ogni direzione. Per scendere si percorre la stessa strada e in circa 2 ore si ritorna a Oberegg passando per la baita Milderaunalm.



## Giro 2

### **Parceggio Oberbergtal "Josef" – Malga Brandstattalm – Spettacolo della natura Hühnerspiel – Malga Milderaunalm – Malga Auffang-Alm – Parceggio Oberbergtal "Josef"**

**Partenza e arrivo:** Valle Oberbergtal /Parceggio "Josef" (1.360 m)

**Durata:** 5 ½ – 6 ore

**Dislivello:** ↑ 1.050 m ↓ 1.050 m

#### **Possibilità di sosta**

Baita Brandstattalm (1.811 m), Baita Milderaunalm (1.671 m)

#### **Come si arriva / luogo di partenza**

Il percorso parte al parceggio "Josef" nella valle Oberbergtal. Si raggiunge il parceggio prendendo a Milders la deviazione in direzione Oberbergtal e percorrendo la strada per circa 3,5 km.

#### **Descrizione dell'itinerario**

Punto di partenza è il parceggio "Josef" nella valle Oberbergtal, da cui si raggiunge in circa 1 ora la Malga Brandstattalm percorrendo il sentiero forestale. Si prosegue su una salita escursionistica Wandersteig che conduce direttamente dalla Malga Brandstattalm in direzione della vetta Seblaspitze. Dopo circa 20 minuti si gira a sinistra in direzione dell'altopiano Hühnerspiel. Lo spettacolo della natura si raggiunge dopo un ulteriore 1,5 ora di cammino sui "Madlasböden". La discesa conduce in circa 1 ora alla Malga Milderaunalm. Da lì si procede sul sentiero forestale per circa un'ora verso la Malga Auffangalm. Dalla Malga Auffangalm il sentiero forestale conduce nuovamente al parceggio "Josef".

## Giro 3

### **Milders / Centrale elettrica all'ingresso valle Oberbergtal – Malga Milderaunalm – Spettacolo della natura Hühnerspiel – Malga Milderaunalm – Milders / Centrale elettrica all'ingresso valle Oberbergtal**

**Partenza e arrivo:** Milders / Centrale elettrica (1.090 m)

**Durata:** 5 ore

**Dislivello:** ↑ 1.100 m ↓ 1.100 m



#### **Possibilità di sosta**

Baita Milderaunalm (1.671 m)

#### **Come si arriva / luogo di partenza**

Il percorso parte dal parceggio alla centrale elettrica a Milders. Il parceggio si raggiunge dopo 300 metri seguendo la strada in direzione valle Oberbergtal. Con i mezzi di trasporto pubblico si raggiunge il punto di partenza in 10 minuti di cammino dalla fermata al centro di Milders.

#### **Descrizione dell'itinerario**

Punto di partenza è il parceggio alla centrale elettrica di Milders all'ingresso della valle Oberbergtal. Il sentiero Forstweg conduce in leggera salita in circa 1 ½ ora fino alla Malga Milderaunalm. Da lì si cammina per un'ulteriore 1 ½ ora fino allo spettacolo della natura Hühnerspiel. La discesa conduce sullo stesso sentiero in circa 2 ore dalla Malga Milderaunalm fino a Milders.

# Gletscherblick

## Il ghiacciaio

Spesso i luoghi speciali sono molto vicini, anche se a volte può essere necessario un piccolo o grande sforzo, un andare oltre le proprie possibilità, per raggiungerli. Il palcoscenico che presenta lo spettacolo della natura Gletscherblick è uno di questi. Così vicino, così insospettabile, e raggiungibile solo attraverso un piccolo sentiero. Le fatiche vengono premiate. Come un dipinto gigantesco, il ghiacciaio dello Stubai si apre allo sguardo con le sue vette che spuntano dal ghiaccio eterno. Intorno all'imponente Zuckerhütl è possibile vedere i ghiacciai: Sulzenaufener, Fernerstube e Grünaufener, e nella parte settentrionale della valle di Oberberg, l'Alpeiner Ferner.

### **Stazione a monte dello Schlick 2000 – Sennjoch – Rifugio Starkenburger Hütte – Malga Kaserstattalm – Malga Froneben Alm – Stazione intermedia/di valle dello Schlick 2000**

**Partenza:** Stazione a monte dello Schlick 2000, Kreuzjoch (2.136 m)

**Arrivo:** Stazione intermedia dello Schlick 2000 (1.363 m)

**Durata:** 4 ore

**Dislivello:** ↑ 400 m ↓ 1.100 m

### **Possibilità di sosta**

Ristorante panoramico Kreuzjoch (2.136 m), rifugio Sennjochhütte (2.225 m), rifugio Starkenburger Hütte (2.237 m), malga Kaserstattalm (1.890 m), malga Bruggeralm (1.350 m), malga Froneben Alm (1.306 m)

### **Come si arriva / luogo di partenza**

L'itinerario inizia presso la stazione a monte del Kreuzjoch, raggiungibile con la funivia dello Schlick 2000 senza alcuna fatica. Presso la stazione a valle dello Schlick 2000 sono disponibili numerosi parcheggi gratuiti. Esistono anche collegamenti di bus navetta con i luoghi circostanti.

### **Descrizione dell'itinerario**

Dalla stazione a monte Kreuzjoch si percorre il sentiero panoramico Panoramaweg in direzione Baita Starkenburger Hütte (Cartello: Starkenburger Hütte – Panoramaweg) fino a raggiungere dopo circa 30 minuti la Baita Sennjochhütte. La salita conduce sul dorso del monte e si dirama poi a sinistra. Leggermente in discesa procede poi fino all'incrocio successivo. Lì si gira a destra e si segue il breve sentiero in salita fino a raggiungere infine il punto più alto dello spettacolo della natura Gletscherblick. Dal Gletscherblick si vede già la Baita Starkenburger Hütte in lontananza. La Baita è raggiungibile da questo punto in circa 2 ore di cammino. Si ritorna alla stazione intermedia dello Schlick 2000 passando dalla Malga Kaserstattalm, continuando verso la Malga Bruggeralm o Froneben Alm. Per il ritorno è necessario considerare 2 ore di percorso.



# Pfarrach

## Un luogo per sostare e ammirare un panorama leggendario

Il spettacolo della natura Pfarrach, un luogo speciale, che invita a sostare piacevolmente. Gli abitanti del luogo lo definiscono semplicemente „Marchraste“, cioè un luogo del nostro pianeta terra assolutamente predestinato a fare una sosta. Con la sua piccola croce inoltre questo luogo funge anche da punto di riferimento per i pastori che fanno pascolare le loro mucche e pecore nei dintorni.

### Telfes - Malga Pfarrachalm - Spettacolo della natura Pfarrach - Telfes

**Partenza e arrivo:** Telfes, frazione Kapfers (1.090 m)

**Durata:** 4 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 750 m ↓ 750 m

**Possibilità di sosta:** Baita Pfarrachalm (1.740 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Collegamento diretto via autobus per Telfes. A Telfes si attraversa il paese fino alla frazione Kapfers. Si svolta a sinistra dopo l'hotel Obehofer raggiungendo dopo pochi metri il parcheggio pubblico.

### Descrizione dell'itinerario

La salita verso la Malga Pfarrachalm può avvenire o percorrendo il sentiero forestale oppure la salita dei pastori Hirtensteig (qui descritta). Inizialmente il sentiero conduce lungo la strada forestale sempre dritto fino alla prima curva. Lì si gira a sinistra e si raggiunge dopo un breve cammino l'inizio della salita dei pastori Hirtensteig. Da questo momento parte un percorso ripido in salita fino a raggiungere nuovamente il sentiero forestale e da lì la Malga Pfarrachalm (tempo di percorrenza: circa 2 ore). Dalla Malga Pfarrachalm si raggiunge attraverso la salita sentiero in direzione Saile / Nockspitze in circa 15 minuti il palcoscenico naturale di Pfarrach. Il ritorno può avvenire o sul sentiero in salita o sul sentiero forestale.



# Valle Pinnistal – roccia fratta

## Un relitto di spettacolari frane rocciose

L'atmosfera romantica di questo osservatorio naturale è pari alla spettacolarità delle sue origini geomorfologiche. L'enorme roccia che troneggia in questo luogo è una dolomia, che come tutte le formazioni dolomitiche della Valle dello Stubai risale al cosiddetto "mesozoico del Brennero". È una testimonianza di tumultuosi movimenti rocciosi che ebbero luogo molte migliaia di anni fa in questa valle, la Pinnistal, situata tra le pendici dell'Elfer e la cresta Serleskamm. La roccia si è probabilmente spaccata al momento della sua rovinosa caduta e qui è rimasta.

A nord della Pinnisalm si trovano anche molti altri grandi blocchi dolomiti, anch'essi retaggio di queste spettacolari frane rocciose. In gran parte derivano da una grande faglia sul fianco della vetta dell'Elfer, che infatti si presenta alquanto frastagliata e caratterizzata da molte torri e colonne.

### Stazione a monte funivie dell'Elfer – Pinnistal – Stazione a valle funivie dell'Elfer

**Partenza:** Stazione a monte funivie dell'Elfer (1.794 m)

**Arrivo:** Stazione a valle funivie dell'Elfer (993 m)

**Durata:** 3 ore

**Dislivello:** ↓ 950 m

#### Possibilità di sosta

Ristorante panoramico dell'Elfer (1.794 m), Pinnisalm (1.550 m), Issenangeralm (1.380 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Collegamento diretto via bus per Neustift (fermata: Neustift i. St., diramazione funivia dell'Elfer). Presso la stazione a valle della funivia dell'Elfer vi sono anche numerosi parcheggi gratuiti.

### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione a monte funivie dell'Elfer si segue il sentiero del bosco che passa proprio vicino alla meridiana. Un leggero pendio conduce alla

Pinnisalm nella valle Pinnistal, raggiungibile dopo circa un'ora. Da qui, in 5 minuti di camminata in direzione Neder si giunge all'osservatorio naturale "Pinnistal – gespaltener Stein" ("roccia fratta"). Per raggiungere nuovamente la stazione a valle funivie dell'Elfer si percorre in discesa il sentiero nel bosco, passando per la Issenangeralm, e dopo circa 1 ora e 45 minuti si giunge in località Neder. Qui si gira a sinistra e si seguono le indicazioni per Neustift. Dopo circa 20 minuti si arriva al parcheggio vicino agli funivie dell'Elfer.

In alternativa, si può arrivare all'osservatorio naturale anche passando direttamente per Neder (tempo di percorrenza: 2 ore) oppure si può abbinare la visita a quella dell'osservatorio naturale dell'Elfer.



# Cascata Mischbach

## Imponente gioco d'acqua

Bianco come il latte, il torrente Mischbach scorre spumeggiando sino al gradino roccioso da cui precipita nel vuoto con un salto di oltre 100 m. L'acqua si divide in due setosi veli che vengono mossi dal vento, assumendo forme sempre nuove. La cascata, che un tempo veniva chiamata "Urfall" dagli abitanti del posto, deve il suo nome all'acqua "mista" di cui si alimenta. L'acqua sorgiva che scorre a valle dal Glücksgrat si mescola a quella di fusione del ghiacciaio, che si estende fin quasi sotto l'Habicht. Grazie a una piattaforma costruita alla base, i visitatori possono ammirare da vicino l'imponente getto d'acqua.

### Giro: Bushaltestelle Gasteig – Mischbach Wasserfall – Bushaltestelle Gasteig

**Partenza e arrivo:** Fermata dell'autobus Gasteig (Neustift)

**Durata:** 1 ¼ ore

**Dislivello:** ↑ 200 m ↓ 200 m

### Come si arriva / luogo di partenza

Collegamento diretto in autobus a Gasteig, dove inizia il tour.

### Descrizione dell'itinerario

Alla fermata dell'autobus di Gasteig, attraversate la strada e seguite il marciapiede nella valle fino a raggiungere una fontana dopo circa 150 metri. Qui si gira a sinistra e si cammina lungo la strada per 2 minuti fino a raggiungere il Gasteigerhof. All'altezza del Gasteigerhof, una strada sterrata si dirama sulla destra e conduce ai piedi della cascata del Mischbach. Prima del Mischbach, svoltate a sinistra e dopo poco raggiungete il bosco. Nella foresta, un sentiero escursionistico conduce con alcune ripide serpentine allo spettacolo della natura della cascata del Mischbach. Lì, una piattaforma di legno invita a soffermarsi ad ammirare la cascata. L'intera salita dura circa 40 minuti. La strada del ritorno è la stessa.



## Il pass dei timbri outdoor Stubai

Il Pass dei timbri è disponibile anche come app  
Maggiori informazioni a pagina 153

Ammirate gli spettacoli della natura e collezionate punti! L'obliteratrice si trova presso il punto informazioni di ogni osservatorio naturale. Il pass può essere richiesto presso tutti i nostri uffici turistici. Presentando il pass e la tessera ospiti (Gästekarte), gli amanti della natura verranno premiati: dopo la visita di almeno cinque osservatori naturali, presso gli uffici turistici dell'Associazione turistica Stubai Tirolo di Neustift e Fulpmes riceverete una t-shirt. Visitando tutti e 12 gli osservatori riceverete inoltre una sorpresa!

# Sentiero meditativo dello Stubai

Per riportare le persone alla riflessione e alla gioia

Il sentiero meditativo è stato creato su iniziativa del parroco Eduard Niederwieser nel 1996–1997, proprio all'ingresso della valle del Pinnis. Hansjörg Ranalter e Gotthard Obholzer, artisti di Neustift, hanno realizzato diverse sculture bibliche, che sono poi state installate al margine del percorso.

**Giro: Neder, Valle Pinnistal – Baita Issenangeralm – Neder, Valle Pinnistal**

**Partenza e arrivo:** Neustift, frazione Neder (970 m)

**Durata:** 3 ore

**Dislivello:** ↑ 550 m ↓ 550 m

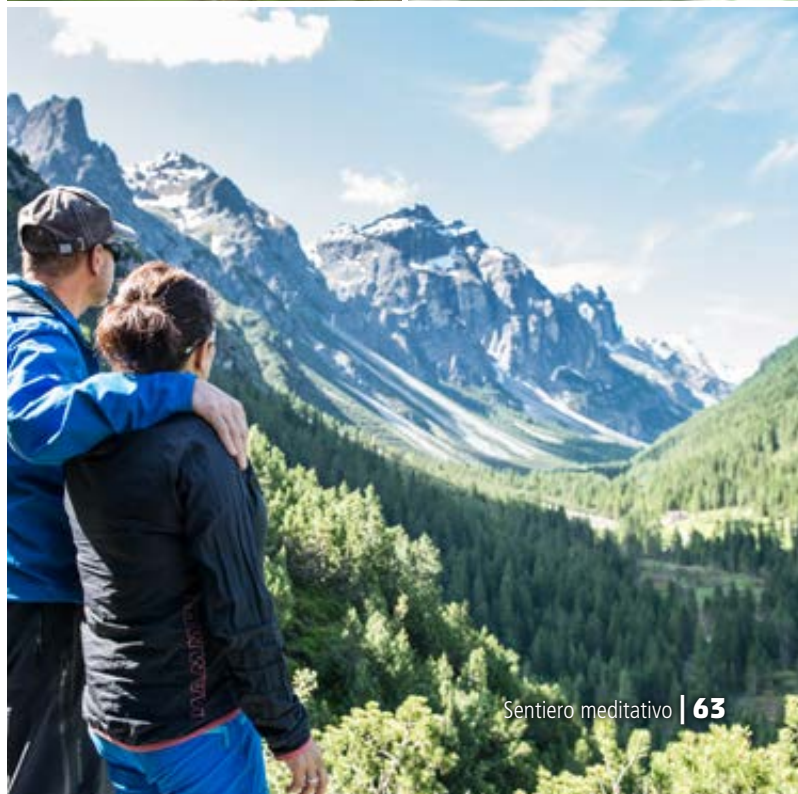
**Possibilità di sosta:** Baita Issenangeralm (1.380 m)

## Come si arriva / luogo di partenza

L'itinerario inizia presso il parcheggio a pagamento Zegger (gratuito per i visitatori in possesso di tessera ospiti in corso di validità) nella frazione di Neder a Neustift. I parcheggi si trovano proprio all'ingresso della frazione di Neder, verso la valle, sul lato destro della strada.

## Descrizione dell'itinerario

Si segue la strada fino alla strada forestale che conduce nella valle Pinnistal. Dopo circa 500 metri si raggiunge il punto di partenza del sentiero meditativo, proprio davanti alla centrale idroelettrica. Qui si svolta a sinistra e, in breve tempo, si imbecca un sentiero che sale sul versante orientale della valle Pinnistal attraverso un bosco rado, con numerosi tornanti e gradini. Raggiunto il punto più alto (1.397 m), il percorso prosegue sempre in leggera discesa, passando accanto a una croce e, in parte, su tratti con gradini e passaggi attrezzati. Infine, attraversando un ponte in legno e salendo ancora per pochi metri, si arriva alla malga Issenangeralm (1.366 m). Il ritorno al punto di partenza avviene lungo la strada forestale attraverso la valle Pinnistal.



# Sentieri escursionistici per famiglie e bambini

## Esperienze indimenticabili per grandi e piccini

Sentieri semplici e facilmente percorribili per tutta la famiglia: esperienze che renderanno indimenticabili le vostre vacanze e saranno divertenti anche per i bambini. Grazie ai molti sentieri a tema e di attività offerti dalla valle dello Stubai non avrete tempo di annoiarvi! Divertimento e avventura sono garantiti e, al contempo, i bambini scoprono le meraviglie della natura. Potranno scatenarsi nel parco acquatico creato nei laghi artificiali del Serles, oppure arrampicarsi nelle casette dei nani costruite sugli alberi: passeggiare nella valle dello Stubai è sempre un'avventura, sia per grandi che per piccini.

### Suggerimenti per escursioni adatte alle famiglie

- p. 70 Parco del Serles:** chi ama le vacanze attive, al parco del Serles troverà pane per i propri denti. Mentre i genitori ammirano il panorama, i bambini possono scatenarsi nel parco acquatico dotato di un divertente sistema di chiuse e condutture nonché di una pista acquatica. Infine, discesa mozzafiato verso valle con la pista da slittino estivo.
- p. 78 Sentiero delle case sull'albero:** alla stazione intermedia dello Schlick 2000 vi aspetta un'altra emozionante avventura. Grazie ad un sistema di funi e strutture su cui arrampicarsi, i bambini potranno scoprire le case sugli alberi dello gnomo Bardin. Escursione adatta a bambini dai 4 anni in su, accompagnati dai genitori.
- p. 11 Sentiero delle acque selvagge:** la prima tappa del sentiero delle acque selvagge offre l'opportunità di sperimentare da vicino la forza creatrice dei torrenti glaciali con la cascata di Grawa.
- p. 75 Grande escursione dello Schlick:** nelle varie tappe del sentiero didattico naturale, grandi e piccini scopriranno le meraviglie della natura. Passando per il lago panoramico, che invita a sostare e rilassarsi, si prosegue verso il sentiero delle ruote. In questo percorso si gareggia nel far rotolare dei dischi di legno.

- p. 86 Sentiero del ghiacciaio e parco giochi d'avventura Mammut:** Sul ghiacciaio dello Stubai, a quasi 3.000 m di altitudine, è possibile visitare l'impressionante mondo dei ghiacciai. Presso la stazione a monte di Eisgrat si trova anche il parco giochi d'avventura Mammut, con un mammut alto sei metri sul quale è possibile arrampicarsi, scivolare e giocare.
- p. 66 Stubai sentiero degli animali del bosco Gleins:** lungo questo sentiero di attività, i bambini faranno la conoscenza dei piccoli e grandi animali del bosco. Gli animali in legno a grandezza naturale, corredati da attrezzi per arrampicarsi e giocare, garantiscono un'esperienza indimenticabile – non solo per i bambini!
- p. 33 Osservatori naturali:** Camminare in una sconfinata distesa fiorita o dondolare in altalena con vista sulla valle: i punti di osservazione naturali sparsi nella valle dello Stubai invitano a fermarsi e rilassarsi e offrono momenti indimenticabili per grandi e piccini.



# Stubai sentiero degli animali del bosco gleins

## Per conoscere gli animali del bosco

Il bosco è popolato da tantissimi animali, grandi e piccoli, che vivono tra le chiome degli alberi o sul terreno. Molti di essi sono troppo timidi per avvicinarsi agli uomini, quindi li si incontra solo molto raramente. Altri, invece, sono più facili da incontrare durante una passeggiata nel bosco. Nelle quattro tappe situate lungo il sentiero è possibile fare la conoscenza degli animali del bosco arrampicandosi e giocando.

### Schönberg – Gleinserhof

**Partenza:** Schönberg – Sentiero Gleinser Weg, inizio del sentiero forestale (1.085 m)

**Arrivo:** Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

**Durata:** ca. 1 ½ ora

**Dislivello:** ↑ 335 m

#### Possibilità di sosta

Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Collegamento diretto tramite bus verso Schönberg, fermata Ortsmitte. Il parcheggio pubblico Gleinserweg è situato dopo il sottopassaggio dell'autostrada, nei pressi del cantiere comunale.

### Descrizione dell'itinerario

La località di Schönberg, nella valle dello Stubai, è il punto di partenza di questo sentiero tematico adatto per le famiglie. Dopo il cavalcavia autostradale, seguire le indicazioni "Gleinserhof". Dopo circa 5 minuti di cammino, imboccare a destra il sentiero che entra nel bosco. Seguire il sentiero per 60 minuti fino a raggiungere nuovamente il percorso asfaltato; da qui si prosegue dritto per altri 10 minuti fino al Gleinserhof.

66 | Sentieri escursionistici per famiglie e bambini

### Inizio: L'ape operosa

L'ape da miele è una grande lavoratrice e ci introduce nell'emozionante mondo degli animali del bosco. Alla tappa iniziale viene illustrato l'ulteriore percorso del sentiero, con tanti giochi e divertimento garantiti. Da qui inizia la grande avventura nel bosco!

### 1ª tappa: il ragno, ballerino sul filo

Arrampicandosi e stando in equilibrio è possibile conoscere più da vicino la vita del ragno. Pur essendo un ospite poco gradito nelle case degli umani, il ragno è una creatura molto importante per l'ambiente.

### 2ª tappa: il cervo europeo, re del bosco

Il cervo europeo, con il suo maestoso palco di corna, è sicuramente uno degli animali del bosco più noti. Purtroppo è anche molto timido e si avvicina assai difficilmente all'uomo. Alla seconda tappa si può accarezzare il suo pelo, sentire i suoi bramiti e toccarne le corna.

### 3ª tappa: lo scoiattolo, acrobata degli alberi

Questa tappa consente ai bambini di scatenarsi e di imparare tante cose interessanti sugli scoiattoli arrampicandosi e facendo ginnastica!

### 4ª tappa: Il Serpente, amante del sole

Nei nostri boschi si può incontrare anche la vipera. In questa tappa i bambini imparano a conoscere meglio i serpenti e a procedere strisciando come loro.

### 5ª tappa: Tappa Selfie

Giunti alla meta, si gode uno stupendo panorama con vista sul Serles che bisogna assolutamente immortalare. All'ultima tappa, tutta la famiglia può farsi una foto-ricordo sullo sfondo mozzafiato della catena montuosa.



Sentieri escursionistici per famiglie e bambini | 67



# Funivie dello stubai

## Paesaggi incantati per escursioni e relax

È possibile vivere l'esperienza dei paesaggi alpini dello Stubai senza rischiare di gettare la spugna ancora prima di aver superato il bosco? Grazie alle funivie dello Stubai, nei mesi estivi tutti possono raggiungere le più belle aree escursionistiche. Le funivie rendono possibile un'offerta turistica adatta a giovani e meno giovani, a sportivi e non, a chiunque abbia voglia di guardare il mondo da un pochino più in alto.

Le **funivie dell'Elfer** offrono innumerevoli sentieri escursionistici. Scalatori, parapendisti, deltaplanisti e ciclisti apprezzano l'offerta diversificata. La più grande meridiana delle Alpi offre una fantastica vista panoramica.

Le funivie dello **Schlick 2000** porta gli escursionisti in una zona alpina che nessuno potrebbe mai immaginare, sembra quasi un mondo dimenticato. Il Kalkkögel è una perla geologica dello Schlick, tanto aspra e scoscesa da ricordare le famose Dolomiti più a sud. È per questo che spesso le guide turistiche ed escursionistiche parlano di questo gruppo montuoso come delle Dolomiti del nord.

Sull'altro versante della valle, le **funivie di Serles** portano in quota gli escursionisti e gli appassionati di montagna. Ai piedi della Serles, chiamato anche "l'altare maggiore del Tirolo", vi attende una vasta rete di sentieri con panorami unici. Secondo la leggenda, la cima principale della Serles rappresenta un re che fu pietrificato per punizione, mentre le due cime vicine rappresentano i suoi figli, anch'essi pietrificati. Da qui deriva anche il nome "Re Serles".

Anche in estate il **ghiacciaio dello Stubai** è comodamente raggiungibile con gli impianti di risalita. A oltre 3.000 metri vi attende un mondo di esperienze vario e affascinante: punto culminante è la piattaforma panoramica Top of Tyrol, con una vista mozzafiato sulle montagne circostanti. Per i piccoli esploratori, il parco giochi in quota con mammut e gatto delle nevi garantisce divertimento e azione. Delizie culinarie vi aspettano al ristorante Eisgrat con terrazza panoramica.

# Parco Serles

## Un'esperienza ai piedi del re

Il parco del Serles (Serlespark) sorge maestoso ai piedi della montagna, ideale per le escursioni, ma anche per una sosta rilassante. Il lago di accumulo, i cosiddetti laghi del Serles (Serlesseen), in estate si trasformano in una perfetta oasi di pace a soli 1.600 metri di altitudine. I bambini possono giocare nell'acqua poco profonda, nell'area dei giochi acquatici che comprende un percorso con tappi che consentono di bloccare e far partire il flusso dell'acqua e costruire delle dighe. L'anello del parco del Serles parte dalla stazione a monte di Koppeneck e passa attorno ai laghi per raggiungere la piattaforma panoramica di Koppeneck. L'ampia terrazza in legno attende i visitatori per offrire loro un panorama a 360 gradi sull'intera area alpina circostante. Ci sono poi altre due piattaforme, Karwendelblick e Serlesblick, che si trovano sul piacevole sentiero escursionistico che conduce al più alto santuario d'Europa, il Maria Waldrast, e che offrono un panorama meraviglioso. Per i piccoli visitatori ci sono sette stazioni dove, possono scoprire la natura in modo ludico e stampare il loro passaporto dei timbri. Con la pista estiva per slittino si percorrono 2,8 km in un lampo, raggiungendo una velocità massima di 42 km/h, fino a raggiungere il parcheggio della funivia del Serles a valle. Il dislivello della pista è di 640 m e il percorso è rapidissimo: un'avventura entusiasmante!

**Partenza e arrivo:** Stazione a monte della funivia di Serles (1.600 m)

**Durata:** finché il cuore lo desidera e le gambe ne hanno la forza

**Destinazione:** laghi del Serles, piattaforme panoramiche, circuito escursionistico

**Dislivello:** dipende dal percorso

### Possibilità di sosta

Locanda di montagna Koppeneck (1.600 m), rifugio Ochsenhütte (1.582 m), locanda alpina Sonnenstein (1.400 m) e santuario di Maria Waldrast (1.636 m).

A seconda del percorso sono presenti altri punti di sosta, come ad esempio la locanda alpina Gleinserhof (1.420 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Stazione a valle della funivia del Serles a Mieders



### Descrizione dell'itinerario

Presso la stazione a monte di Koppeneck c'è un sentiero che fa il giro dei laghi del Serles e conduce alla piattaforma panoramica di Koppeneck, con la sua vista meravigliosa sulle valli dello Stubai e dell'Inn. Da lì è possibile proseguire sul nuovo sentiero escursionistico verso il rifugio Ochsenhütte. Dal rifugio si prosegue poi sul sentiero per salire e poi scendere dolcemente fino al santuario di Maria Waldrast. Le piattaforme panoramiche di Karwendelblick e Serlesblick si trovano sopra al rifugio Ochsenhütte. La piattaforma Karwendelblick è rivolta a nord ovest sulla valle dell'Inn e sulla catena montuosa settentrionale, la Serlesblick è invece orientata a sud-est e mostra la torbiera alta, le dolci colline di larici e la cresta alpina in lontananza. Dal santuario di Maria Waldrast è possibile proseguire sullo stesso sentiero per tornare alla stazione a monte, oppure si può passare per il palcoscenico che mostra lo spettacolo della natura dell'Eulenwiesen (vedi pagina successiva).

# Il sentiero delle cappelle Serles

## Meditazione ai piedi del re

Il sentiero delle cappelle di Mieders fa parte della via del pellegrinaggio "Quo Vadis", che parte dal duomo di Innsbruck e conduce al santuario di Maria Waldrast. A Mieders la via del pellegrinaggio incontra il cosiddetto "Kappellenweg", il sentiero delle 15 cappelle del rosario che sorgono sull'antico sentiero che da Mieders porta al santuario di Maria Waldrast, costruite probabilmente nella seconda metà del XVII secolo. Le pareti interne furono affrescate con colori vivaci dall'artista tirolese Caspar Jele e sono un'importante testimonianza dell'epoca. I piloni aperti delle cappelle sono dedicati interamente alla vita, alla passione e alla resurrezione del Signore, sulla base dei misteri gaudiosi, dolorosi e gloriosi che compongono il rosario.

Il principio è quello di Ippocrate (400–375 a.C.): "camminare è la miglior medicina". Camminare a lungo, quindi il fatto di essere costantemente in movimento, mette in moto anche l'anima. Camminare lungo il sentiero delle cappelle è quindi un percorso di meditazione che viene premiato con l'acqua benefica e dissetante della fonte di Waldrast.

### Fontana di Mieders – Koppeneck – Maria Waldrast

**Partenza:** fontana di Mieders (952 m)

**Durata:** 3 ore partendo dalla fontana di Mieders,  
1 ora partendo dalla Stazione a monte della funivia di Serles

**Dislivello:** ↑ 800 m

#### Possibilità di sosta

Locanda del santuario di Maria Waldrast (1.636 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

È possibile partire dalla fontana di Mieders o dalla stazione a valle della funivia del Serles. I parcheggi sono disponibili presso la stazione a valle della funivia del Serles.

### Descrizione dell'itinerario

Il sentiero delle cappelle parte dalla fontana di Mieders e inizia a salire verso la Schmelzgasse. Dopo la prima cappelletta, la strada svolta a sinistra e si prosegue fino al bivio. Lì si imbecca la strada forestale leggermente in salita, ma semplice, che porta fino a poco prima di Koppeneck, dove si trova anche la stazione a monte della funivia del Serles. Al grande incrocio si prosegue sul sentiero in piano seguendo le indicazioni che portano al santuario. Si ritorna sulla stessa strada fino a Koppeneck. Lì è possibile scendere a valle con la funivia, con la pista estiva per slittino o sul sentiero. Con il cosiddetto "fulmine del Serles", lo slittino, si arriva a valle in pochissimi minuti e la corsa è un'esperienza adatta a tutta la famiglia.



Santuario di  
Maria Waldrast

# Sentiero panoramico dello Schlick

## StubaiBlick

In soli 15 minuti di cammino è possibile raggiungere la StubaiBlick una piattaforma panoramica che offre uno spettacolo mozzafiato, una vista sconfinata che comprende anche le alpi della Zillertal e il Wilder Kaiser. Il percorso è volutamente breve, in questo modo è adatto anche a visitatori anziani e famiglie con passeggini, che possono così godere di questo panorama meraviglioso.

### Stazione a monte del Kreuzjoch – Sentiero panoramico – Piattaforma panoramica “StubaiBlick”

**Partenza:** stazione a monte del Kreuzjoch (2.136 m)

**Durata:** 30 minuti

**Dislivello:** ↑ 30 m

#### Possibilità di sosta

Ristorante panoramico del Kreuzjoch (2.136 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Con la funivia si raggiunge la stazione a monte del Kreuzjoch, lì inizia subito il sentiero escursionistico. La stazione a valle dello Schlick 2000 dispone di un ampio parcheggio.

### Descrizione dell'itinerario

Appena scesi dalla funivia presso la stazione a monte del Kreuzjoch si imbecca subito il sentiero escursionistico che svolta dolcemente a destra per condurre fino alla piattaforma panoramica passando per il dorso della montagna. Il sentiero escursionistico è ampio e sicuro, la pendenza è minima ed è lungo 500 metri, quindi è adatto anche a famiglie con passeggini e a persone anziane.



Piattaforma panoramica  
“StubaiBlick”

# Grande escursione Schlick

## Dalla vetta alla valle

**Stazione a monte del Kreuzjoch – Percorso didattico naturalistico – Malga Schlickeralm – Abendweide («Pascolo») – Lago panoramico – Sentiero dei dischi – Stazione intermedia di Froneben.** Questo grande anello è l'unione di tutte le meraviglie della natura che si possono trovare nella zona dello Schlick. E non solo: anche il percorso didattico naturalistico offre un'esperienza, con la E maiuscola, con le sue informazioni e nozioni sulla montagna.

### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione a monte del Kreuzjoch, il **sentiero didattico naturalistico** scende dolcemente ad anello e richiede circa 2 ore di cammino lungo il fianco della montagna fino alla Schlickeralm, che si trova sull'ampio fondovalle dello Schlick. Dalla baita Schlickeralm si estende il pascolo “Abendweide”, che attende gli escursionisti con soste per poco meno di un chilometro e mezz'ora di cammino. Alla fine di questo sentiero si trova un lago panoramico con sedie a sdraio sul bordo della riva che invitano al relax. Da qui, il sentiero segnalato **Scheibenweg (Sentiero dei dischi)**



Sentiero didattico  
naturalistico



Sentiero dei dischi



Azione sul percorso di scivoli

conduce dapprima in modo abbastanza pianeggiante e poi in tre tornanti in un'ora alla Bruggeralm. La stazione intermedia di Froneben si trova a pochi metri dalla malga e la funivia vi riporterà a valle in poco tempo. In alternativa, è possibile percorrere il sentiero delle case sugli alberi (vedi pagina seguente) fino alla stazione di ristoro di Vergör o prendere il sentiero forestale che scende a valle, a poco meno di 350 metri di altitudine. L'intero percorso del grande escursionismo dello Schlick è adatto ai passeggini!

**Partenza:** stazione a monte del Kreuzjoch (2.136 m)

**Arrivo:** stazione intermedia di Froneben (1.362 m)

**Durata:** 4 ore e ½

**Dislivello:** ↓ 700 m

**Possibilità di sosta:** Panorama Restaurant Kreuzjoch (2.136 m), malga Schlickeralm (1.643 m), malga Bruggeralm (1.362 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Con la funivia si sale fino alla stazione a monte del Kreuzjoch, da lì parte subito il percorso didattico naturalistico. La stazione a valle dello Schlick 2000 dispone di un ampio parcheggio. I dischi di legno per lo Scheibenweg («Sentiero dei dischi») sono disponibili presso la cassa alla stazione a valle.

# Sentiero con scivoli e sentiero ai laghi

## Il primo percorso di slide del Tirolo e laghi idilliaci

### Percorso di slide dello Schlick

Dalla stazione a monte della Galtbergbahn partono 9 scivoli a tubo chiuso in 6 stazioni lungo i sentieri. Gli scivoli offrono rapide discese a grandi e piccini tra il paesaggio montano. Presso la stazione a monte è possibile noleggiare i tappetini per gli scivoli a pagamento.

### Sentiero dei laghi

Dopo la salita con la funivia del Galtberg, il sentiero dei laghi conduce in discesa passando accanto al nuovo lago Galtalmsee fino al lago panoramico. Poi si scende lungo il sentiero Scheibenweg fino alla stazione intermedia di Froneben e si conclude il tour.

**Partenza:** stazione a monte del Galtbergbahn (1.760 m)

**Arrivo:** stazione intermedia di Froneben (1.362 m)

**Durata per il percorso di slide:** ca. 1 ora

**Durata per il sentiero dei laghi:** ca. 2 ore

**Dislivello:** ↓ 400 m

**Possibilità di sosta:** Malga Galtalm (1.634 m), malga Bruggeralm (1.362 m)

### Descrizione dell'itinerario

Prendere la funivia Kreuzjochbahn fino alla stazione intermedia di Froneben. Dopo una breve passeggiata proprio dalla stazione. Presso la stazione a valle dello Schlick 2000 sono disponibili numerosi parcheggi. I tappetini per gli scivoli sono disponibili sul sito presso la stazione a monte della Galtbergbahn. I dischi di legno per il sentiero dei dischi sono disponibili presso la biglietteria della stazione a valle.

# Sentiero delle case sugli alberi

## Con Bardin tra le cime degli alberi

In una zona boschiva di quasi 5.000 m<sup>2</sup> numerose, eccentriche case sugli alberi invitano grandi e piccini amanti dell'avventura ad intraprendere un emozionante viaggio di esplorazione. Sul nuovo sentiero delle case sugli alberi Baumhausweg si va a trovare lo gnomo Bardin a casa sua. Oltre ad una ricerca del tesoro le case sugli alberi a tema offrono diverse possibilità per giocare, arrampicarsi, costruire, stupirsi e sostare.

### Stazione Intermedia di Froneben - Sentiero delle case sugli alberi - Alpengasthof Vergör - Stazione a valle di Schlick 2000

**Partenza e arrivo:** stazione intermedia dello Schlick 2000 (1.362 m)

**Durata:** ca. 2 ore

**Dislivello:** ↑ 44 m ↓ 400 m

#### Possibilità di sosta

Malga Froneben (1.306 m), malga Bruggeralm, (1.362 m), Alpengasthof Vergör (1.266 m), Gasthof Gröbenhof (1.000 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Con la funivia si raggiunge la stazione intermedia di Froneben, lì si imbecca subito il sentiero delle case sugli alberi. La stazione a valle dello Schlick 2000 dispone di un ampio parcheggio.

### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione intermedia dello Schlick 2000 si segue l'ampio sentiero che sale alla Froneben Alm. Da qui, un sentiero forestale conduce in direzione di Vergör. Ritornare attraverso il sentiero forestale in direzione della stazione a valle dello Schlick 2000. Dopo circa 10 minuti, svoltate a destra presso un'altra casa sull'albero e seguite il sentiero escursionistico fino a uscire nuovamente dal bosco dopo altri 30 minuti. Una volta arrivati a valle, si può camminare per 5 minuti verso la valle fino al Gasthof Gröbenhof o per 20 minuti fuori dalla valle fino alla stazione a valle dello Schlick 2000.

### Parco giochi dei nani

Questa casa sull'albero dotata di funi e ponti sospesi, tunnel e molto altro invita ad un divertente percorso esplorativo. Le scatole degli aromi sorprendono con i profumi speziati, dolciastri e legnosi del bosco.

### La fattoria dei nani

Nella fattoria del nano Bardin si può osservare polli, capre e mucche. Inoltre si può saltare e scatenarsi nel mucchio di fieno.



### Stanza del tesoro dei nani

Quando i raggi del sole baciano i cristalli di rocca, il falso oro e l' ametista, la camera del tesoro di Bardin si riempie di scintillii e di bagliori. Ponti sospesi, scivoli e doppie altalene invitano a giocare e fare acrobazie.

### Berretto a punta dei nani

Sul berretto di Bardin ci si può arrampicare fino in cima: da qui è possibile osservare gli animali del bosco senza essere visti!

### La cucina dei nani

Con raffinati sistemi per scivolare e arrampicarsi, i bambini potranno trasportare nella casa sull'albero le prelibatezze raccolte nel bosco, che verranno poi selezionate, lavorate e messe in dispensa.

### Camera da letto dei nani

Dopo tutto l'estenuante lavoro fatto, è il momento di schiacciare un pisolino. La casa sospesa di Bardin vi cullerà dolcemente come un'altalena. Con la fune aerea si torna di slancio con i piedi per terra e si riparte per la prossima avventura.

### Camera della musica dei nani

I nani possiedono un grande talento per il canto e la musica. Nella stanza da musica, i bambini possono improvvisarsi musicisti con campane tibetane e giochi a vento, ma anche ascoltare i misteriosi suoni del bosco.

### La stube dei nani

Nella stube dei nani, grandi e piccini si riuniscono tutti insieme in allegria. I comodi sedili e i tavolini da gioco offrono le premesse migliori per giocare e divertirsi in totale relax.

### Stazione dei pompieri dei nani

Bardin tiene sempre sotto controllo la situazione nella sua stazione dei pompieri dei nani. Il centro di comando si trova nella casa sull'albero e può essere esplorato. Uno scivolo, reti di arrampicata e pali di scorrimento permettono di essere sul posto in pochissimo tempo durante le operazioni!



## Raccolta punti nelle case sugli alberi

Arrampicatevi nelle case sugli alberi, collezionate punti e conquistate il tesoro! Il pass può essere richiesto presso tutti i nostri uffici turistici, direttamente al box informazioni della casa sull'albero di partenza o presso la stazione a valle dello Schlick 2000. In tutte le case sugli alberi è presente l'apposita perforatrice per obliterare il pass. Basterà consegnare il pass al termine del percorso, nei rifugi o alla stazione a valle Schlick 2000 per vincere un premio a sorpresa, proveniente direttamente dal tesoro di Bardin!



# Stazione a monte dell'Elfer

**Vista, partenza dal monte e sosta piacevole**

La stazione a monte della funivia dell'Elfer è più che un punto di arrivo di una funivia, perché permette di godersi il sole, le prelibatezze tirolesi del ristorante panoramico e ben 11 sentieri che da lì portano alla scoperta del paesaggio alpino. La grande meridiana accessibile si trova in vista della stazione a monte. E poi ci sono i lettini per prendere il sole, che permettono di dimenticare tutto il resto per un paio di ore e godersi il panorama.

**Partenza e arrivo:** stazione a monte dell'Elfer (1.794 m)

**Destinazione:** vette dell'Elfer, dello Zwölfer e dell'Habicht, sentiero del tempo, anello dell'Elfer, orologio solare e molto altro ancora

**Durata:** finché il cuore lo desidera e le gambe ne hanno la forza

**Dislivello:** da 0 m fino a centinaia di metri di altezza, a seconda del percorso scelto

## Come si arriva / luogo di partenza

Parcheggio della stazione a valle della funivia dell'Elfer a Neustift

# Elfercoaster

**Discesa veloce attraverso il panorama alpino**

Con l'Elfercoaster nasce all'Elfer una nuova attrazione per tutti coloro che desiderano unire movimento, natura e un pizzico di adrenalina. Su una lunghezza di circa 1,5 chilometri, il percorso si snoda attraverso il bosco di montagna. Curve, onde e tratti variati garantiscono puro divertimento, mentre la velocità può essere regolata individualmente, ideale sia per le famiglie sia per chi ama un po' più di velocità. Durante la discesa si aprono ripetutamente spettacolari viste sulla valle dello Stubai e sulle montagne circostanti. Al termine della corsa si ritorna comodamente alla stazione a monte, perfetto per un altro giro o per proseguire con un'escursione. L'Elfercoaster si integra così perfettamente in una giornata all'Elfer, arricchendo l'offerta escursionistica e ricreativa con un'esperienza in più.

## Come si arriva / luogo di partenza

Parcheggio della stazione a valle della funivia dell'Elfer a Neustift

**Novità  
dall'estate  
2026**

Novità dall'estate 2026:  
Adrenalina e panorama  
all'Elfercoaster

# Orologio solare dell'Elfer

## Il tempo della montagne

Appena scesi dalla funivia salta subito all'occhio l'orologio solare equatoriale calpestabile più grande dell'area alpina. L'imponente struttura in legno di larice ha un diametro interno di 8 metri e mette letteralmente il visitatore al centro del tempo. Il luogo in cui è stato realizzato non è casuale: il massiccio montuoso dell'Elfer per la popolazione locale è sempre stato un'enorme lancetta naturale, capace di rendere visibile il ritmo della vita e della natura. E da ciò deriva anche il suo nome: l'Elfer (11) e il vicino Zwölfer (12) scandiscono da sempre l'ora del mezzogiorno. Il sole si trova esattamente sulla vetta dell'Elfer alle 11 e sopra alla vetta dello Zwölfer alle 12. C'è poi anche un cannocchiale Viscope che invita a osservare nel dettaglio tutta la valle dello Stubai fino a Innsbruck.

### **Giro: Stazione a monte dell'Elfer – Sentiero panoramico – Orologio solare**

**Partenza e arrivo:** stazione a monte dell'Elfer (1.794 m)

**Destinazione:** orologio solare dell'Elfer (1.780 m)

**Dislivello:** in piano

#### **Possibilità di sosta**

stazione a monte dell'Elfer (ristorante alpino Agrar, 1.780 m) o il tradizionale rifugio Elferhütte (2.080 m) 200 m più in alto

### **Come si arriva / luogo di partenza**

Parcheggio della stazione a valle della funivia dell'Elfer a Neustift

### **Descrizione dell'itinerario**

Dalla stazione a monte della funivia dell'Elfer parte un sentiero pianeggiante che porta fino all'orologio solare calpestabile. C'è anche la possibilità di sedersi e di godere di un ottimo panorama. Dall'orologio solare si può salire con il sentiero del tempo del sole "Sonnenzeit" o ritornare verso la stazione a monte. Da qui il rifugio Elferhütte è raggiungibile in circa 15 minuti.

Il più grande orologio solare calpestabile dell'area alpina



# Sentiero del ghiacciaio

## Alla scoperta del Ghiacciaio

Sul sentiero escursionistico Wanderweg dalla stazione intermedia Fernau alla stazione a monte Eisgrat il Ghiacciaio dello Stubai si presenta da uno dei suoi lati più belli. Oltre i 3000 metri c'è tanto da scoprire anche in estate. Un'imponente morena è il segno visibile della forza travolgente del ghiaccio eterno. Il sentiero si snoda lungo la morena, testimone di passati avanzamenti del ghiacciaio, passando dalla palude Buntsee Moor dell'Oberfernau, con vista sulle impressionanti rocce levigate dal ghiaccio della Bocchetta gelata dell'Eisjoch Ferner, fino alla stazione a monte Eisgrat. Solo 150 anni fa il Ghiacciaio si estendeva fino a dove oggi si trova la stazione intermedia Mittelstation. Il ghiaccio ha lasciato ai suoi bordi degli imponenti muri di morene ancora ben visibili. Il bacino di raccolta Fernau invita a sostare. Dalla terrazza panoramica della stazione a monte Eisgrat si può ammirare infine a 2.900 metri sul livello del mare l'impressionante mondo della catena delle Alpi dello Stubai dalla prospettiva aerea.

### Stazione intermedia Fernau – Speichersee Fernau – Stazione a monte Eisgrat

**Partenza:** Stazione intermedia Fernau, Ghiacciaio dello Stubai (2.300 m)

**Arrivo:** Stazione a monte Eisgrat (2.900 m)

**Durata:** 2 ore

**Dislivello:** ↑ 600 m

#### Possibilità di sosta

Ristorante Eisgrat (2.900 m), Rifugio Dresdner Hütte (2.308 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Stazione a valle Eisgrat (1.695 m), lì sono disponibili numerosi parcheggi.

### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione a valle Eisgrat (1.695 m) si raggiunge comodamente con la funivia 3S Eisgratbahn la stazione intermedia Fernau (2.300 m). Dalla stazione intermedia si segue la via AVWeg 102 fino a Kapellenstein. Da lì un nuovo sentiero conduce, lungo una morena, fino al bacino di raccolta Fernau. Da qui si raggiunge la stazione a monte Eisgrat (2.900 m). Con la cabinovia si ritorna alla stazione a valle.



Escursioni sul sentiero del ghiacciaio



# Top of Tyrol

Vista a 3.210 metri

Inserita in modo spettacolare nel panorama del Stubaier Gletscher, si trova la piattaforma panoramica Top of Tyrol, con un unico panorama a 360° su 109 vette oltre i tremila metri. Uno sguardo che spazia dalle Alpi dello Stubai fino alle Dolomiti. A 3.210 metri di altitudine, la piattaforma si protende per nove metri oltre il bordo roccioso, come la punta di una spada. Il cannocchiale Viscope consente una visione più dettagliata delle cime circostanti e ne mostra i nomi. La piattaforma è raggiungibile dalla stazione a monte della funivia Schaufeljochbahn con una breve passeggiata (5 minuti).

Si consiglia anche una breve deviazione alla cappella dello Schaufeljoch, ai piedi dello Schaufelspitze, non lontano dalla stazione a monte della Schaufeljochbahn.



# STUBAI ULTRA TRAIL

03. – 04.07.2026

- STUBAI 100
- STUBAI ULTRA
- STUBAI CLASSIC
- STUBAI EXPRESS
- STUBAI  
SUNNENSEIT'N TRAIL

 [stubaikultratrail](#)

 [stubaikultratrail](#)

[www.stubai-ultratrail.com](http://www.stubai-ultratrail.com)



STUBAI  
ULTRA  
TRAIL

EPIC  
TRAILS  
EPIC  
VALLEY



# Escursionismo al lago Mutterberger See

Questa fantastica escursione, che attraversa una grande varietà di paesaggi, passa per cascate, cembri e pendii erbosi per arrivare al maestoso lago Mutterberg. La destinazione è la stazione intermedia Fernau a 2.300 m di altezza.

## Stazione intermedia Fernau - Rifugio Dresdner Hütte - Niederl - Lago Mutterberger See - Wilde Grub'n - Stazione a valle Eisgrat

**Partenza:** Stazione intermedia Fernau

**Arrivo:** Lago Mutterberger See, Stazione a valle Eisgrat

**Grado di difficoltà:** medio

**Durata:** 3 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 800 m ↓ 1.350 m

### Possibilità di sosta

Il Rifugio Dresdner Hütte (2.308 m) è aperto da fine giugno a fine settembre (in base alle condizioni atmosferiche) e offre la possibilità di ristorarsi e di pernottare.

### Descrizione dell'itinerario

#### Tappa stazione intermedia fernau

Partite alla stazione intermedia Fernau a 2.300 m e avviatevi alla Scharte Niederl passando per il Rifugio Dresdner Hütte.

#### Tappa Niederl

Passaggio attraverso la Scharte Niederl entrando nella Wilde Grub'n. Sicurezza di passo e assenza di vertigini sono i presupposti per questa escursione. Dopo una breve discesa lasciatevi la Wilde Grub'n passando a sinistra sul ponte salendo verso il Lago Mutterberger See.

#### Tappa del lago Mutterberger See

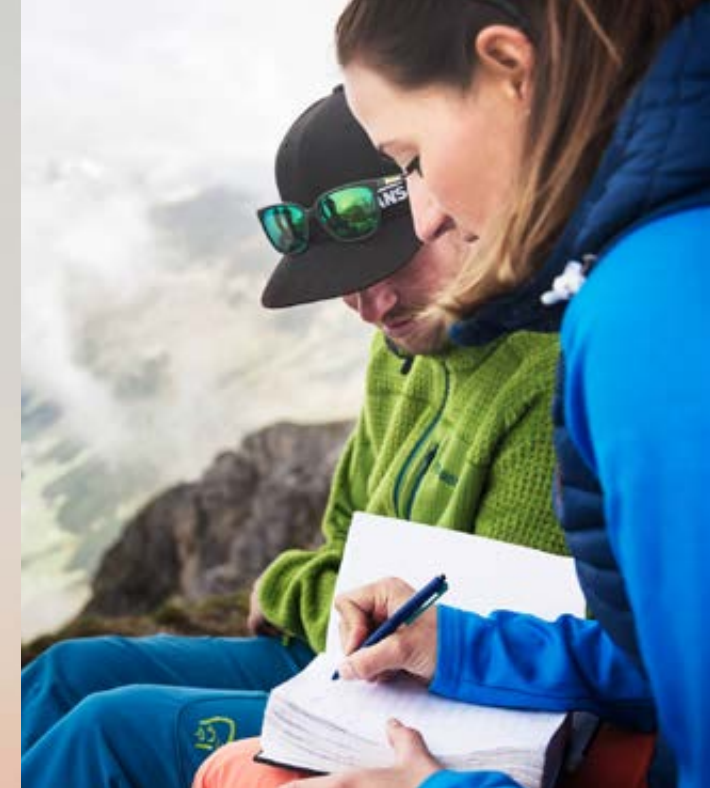
La meravigliosa posizione del lago Mutterberger See invita a fermarsi. Le vette circostanti si specchiano nelle sue acque e, nelle calde giornate estive, gli amanti della natura possono concedersi e osare un bagno rinfrescante.

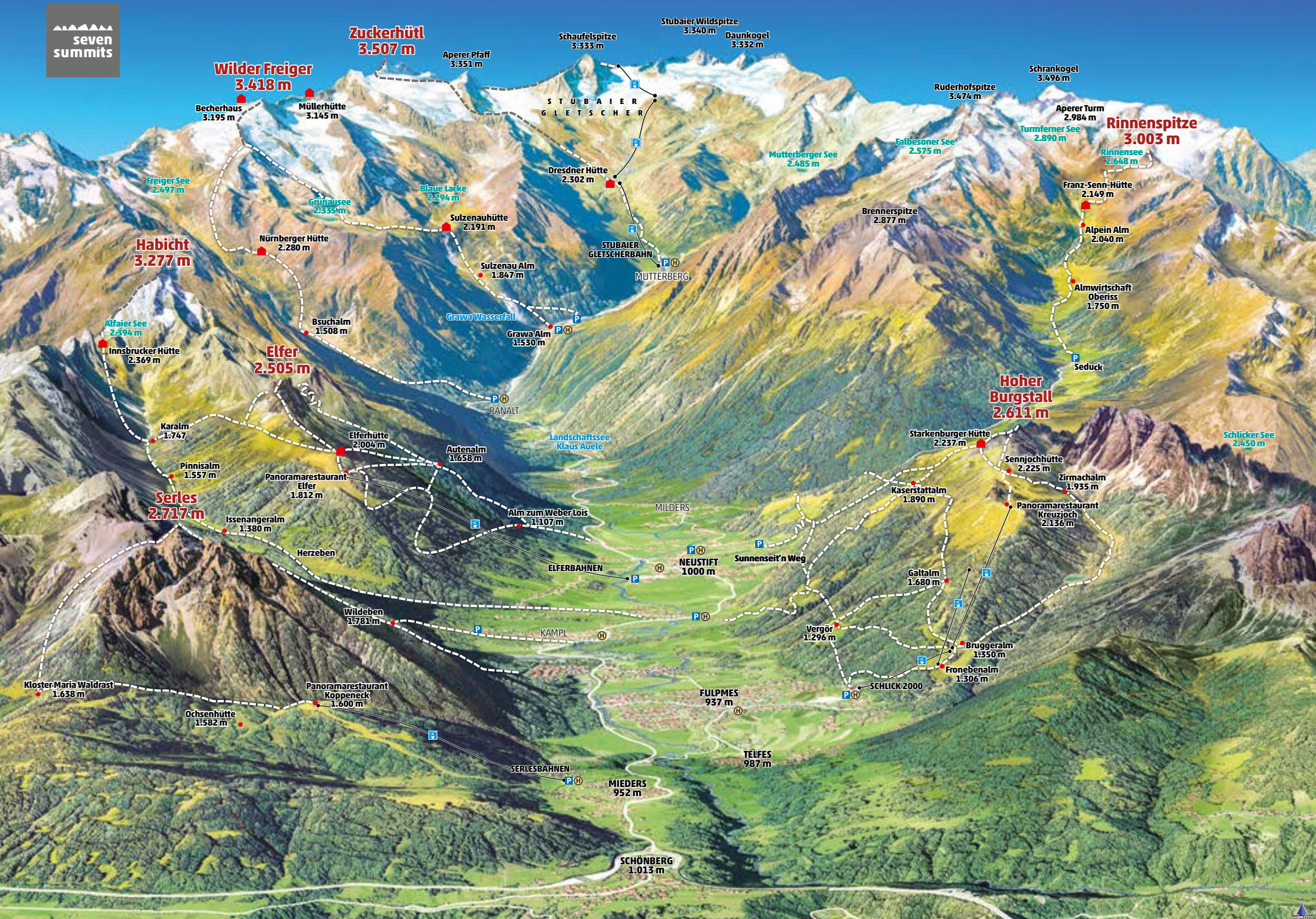
### Tappa Wilde Grub'n

Passeggiate tra distese di prati in declivio e lungo boschi di pini e abeti fino alla stazione a valle Eisgrat.



Mappa panoramica  
ripiegata





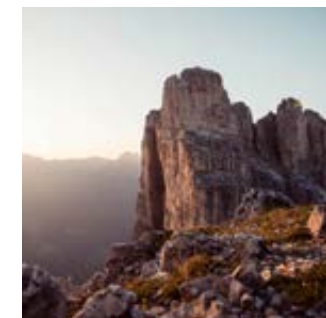
# Seven Summits Stubai

Multifaccettate. Suntuose.  
Incisive.

La grandezza si declina in svariate sfumature e quella delle Seven Summits della Valle di Stubai non può essere semplicemente ridotta a una questione di altezza, ma è piuttosto riconducibile al significato che queste montagne rivestono per l'uomo. **Ogni vetta lascia dietro di sé un'impronta, racconta una storia e plasma il paesaggio con vigore.**

Le Seven Summits dello Stubai attirarono fin da subito pionieri dell'alpinismo e contribuirono alla nascita della professione della guida alpina. Furono create e migliorate le cartografie, costruiti rifugi e aperti sentieri, così che le Seven Summits della valle dello Stubai non rimasero a lungo riservate solo agli alpinisti più esperti.

Oggi, un ragguardevole numero di appassionati della montagna può assaporare queste suggestive vette e, se alcune di esse sono relativamente semplici da raggiungere, anche senza guida, altre richiedono tecnica ed esperienza. Accanto a montagne la cui ascensione è curata e tutelata, vi sono cime raggiungibili solo percorrendo le loro vie naturali. Le Seven Summits Stubai, però, sono accomunate dall'ottenimento di un sigillo per ogni vetta scalata, da riportarsi nell'apposito certificato, che dà diritto a un riconoscimento commisurato al numero delle cime conquistate.



# Zuckerhütl (3.507 m)

## Il riservato

Il nome della montagna più alta delle Alpi dello Stubai non è stato scelto a caso: coloro che da est volgono lo sguardo in direzione della cima ne comprendono l'origine. Un ardito spuntone di nevi perenni a forma conica da un lato, che diventa aggraziato dall'altro e poi di nuovo arcigno, roccioso e grezzo. Allo Zuckerhütl (Pan di Zucchero) spetta il ruolo di potente. La più alta vetta delle Alpi dello Stubai sorge interamente nel Tirolo settentrionale e tuttavia vicino al confine con l'Alto Adige. Nonostante i suoi **orgogliosi 3.506 metri** di altezza, è una montagna discreta, assolutamente non facile da scalare. In modo particolare, la salita della cima racchiude in sé svariate difficoltà.



### Una ricompensa meritata

Uno sguardo da ovest verso sud e a oriente è sufficiente per comprendere i motivi che hanno portato a sopportare le fatiche dell'ascensione sulla vetta più alta delle Seven Summits Stubai. Là, risplendono le Dolomiti e sorridono le Alpi della Zillertal. Accanto, gli Alti Tauri con il Großglockner e il Großvenediger fanno bella mostra di sé, mandando un saluto alle Alpi dell'Ötztal, così come ai monti del Karwendel.

### Un rifugio sicuro

Nel **1863**, in compagnia delle più competenti guide alpine della valle di Stubai, Alois Tanzer e Pankraz Gleinser, Joseph Anton Specht, uno dei pionieri dell'area alpina e autore d'innumerabili **prime ascensioni**, raggiunse i 3.507 metri di altezza della vetta, salendo dal versante sud dello Schaufelnieder attraverso il Pfaffenjoch e il Pfaffenschneide. Sono dovuti trascorrere alcuni anni prima che gli alpinisti cominciassero a giungere regolarmente in cima, grazie alla vivace attività del club alpino germanico e austriaco. Nel 1875, sul ghiacciaio dello Stubai, è stato eretto il rifugio **Dresdner Hütte, il primo rifugio della Valle di Stubai**. Anche pastori esperti di montagna, cacciatori di camosci e guide alpine hanno svolto un ruolo non secondario nel rendere accessibile la vetta

### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★  
Tecnica: ★★★★★



**Partenza:** stazione a monte della funivia Schaufeljochbahn, ghiacciaio dello Stubai (3.170 m)

**Meta:** Zuckerhütl (3.507 m)

**Durata:** ↑ 3 ½ h – ↓ 4 ½ h

**Dislivello:** ↑ 400 m ↓ 400 m

### Punti di ristoro

Jochdohle (3.150 m), rifugio Dresdner Hütte (2.308 m)

### Caratteristiche

Tour alpino con attraversamento ghiacciaio, passaggi di arrampicata (UIAA II), equipaggiamento di sicurezza completo obbligatorio (corda, ramponi, ecc.), ottime capacità di orientamento in caso di nebbia, padronanza nel recupero da crepaccio. A coloro che non hanno esperienza in tour di alta quota, raccomandiamo di farsi accompagnare da una guida alpina abilitata. Esperienza escursionistica e adeguate condizioni fisiche sono presupposti imprescindibili anche per i tour guidati.

## Accesso/punto di partenza

Il punto di partenza di questo tour è la stazione a monte della funivia Schaufeljochbahn sul Ghiacciaio dello Stubai, raggiungibile mediante la funivia Gamsgartenbahn (prima corsa alle ore 8) con successivo cambio per la funivia Rotadlbahn alla stazione a monte. Presso la stazione a valle del Ghiacciaio dello Stubai sono disponibili innumerevoli posti auto gratuiti.

## Ascesa cima principale (cima est)

Dal ristorante di montagna Jochdohle, si gira intorno alla Schaufelspitze ai piedi del versante sul lato sud, sino a raggiungere la stazione a monte della seggiovia non in esercizio in estate (Fernauchoch o Schaufelnieder). Da qui si prosegue per la via Heinrich Klier sino al Pfaffenjoch (3.212 m). Sulla sella si torna nuovamente sul versante della Valle di Stubai, attraversando il ghiacciaio Sulzenaufener. Al raggiungimento della Pfaffensattel, in base alle condizioni. In piena estate, la cima alternativa "Zuckerhütl Westgipfel" è raccomandata a causa del pericolo di caduta massi. Si prega di informarsi sulle condizioni attuali direttamente nei rifugi circostanti o negli uffici delle guide alpine.

## Ascesa alternativa (cima ovest)

Fino al Pfaffenjoch (3.212 m) si segue lo stesso percorso della cima est. Circa 500 m dopo il Pfaffenjoch si stacca a destra dal sentiero principale in direzione del Pfaffenkogel. Proseguì a sud-ovest oltre il Pfaffenkogel fino a raggiungere il punto più basso della cresta verso la cima ovest. Ora segui la cresta, prima su un facile terreno di boulder, poi su un ripido pendio di firn e infine su una ripida parete di roccia (con ganci di sicurezza) fino alla cima.

## Discesa

Si può scendere ripercorrendo la medesima via dell'ascesa (Pfaffensattel – Sulzenaufener – Pfaffenjoch – stazione a monte funivia Rotadlbahn). In alternativa, si può raggiungere direttamente il rifugio Dresdner Hütte, lasciando prima del Pfaffenjoch la traccia della salita e scendendo attraverso il Fernaufener.

# Wilder Freiger (3.418 m)

## L'esigente

Trattenere il fiato e volgere lo sguardo verso la cima. Dal lago Grünausee, non lontano dal rifugio Sulzenauhütte, situato a nord, si erge l'incantevole Wilder Freiger (Cima Libera), che si colloca nella parte superiore della Val Ridanna, al confine tra Austria e Italia, nella Catena principale alpina tra il Freigerscharte e il Pfaffennieder. Il valico di quest'ultimo la divide

Wilder Freiger  
da nord



dal Wilder Pfaff (Cima Del Prete) e Zuckerhütl. La sua **cresta di nevi perenni, che raggiunge i 3.418 metri**, lo annovera tra i massicci più imponenti, offrendo un apprezzato scenario agli avventurieri della montagna.

### Svariati approcci

Tra sentieri, pendii innevati e fianchi ghiacciati, Wilder Freiger può essere scalata da molti versanti e in svariati modi. In cima, imponente come l'ascesa, si schiude la vista di un mare di creste rocciose e nuvole. In un panorama a 360°, lo sguardo spazia dalle Dolomiti all'Ortles, sfiorando le Alpi della Ötztal e dello Stubai, sino agli Alti Tauri.

### Solidi collegamenti

In occasione della **prima ascensione nel 1869**, Julius Ficker e le guide alpine Pankraz Gleinser e Sebastian Rainalter hanno dovuto percorrere a piedi la via da Neustift a Ranalt dove, attraverso la Längenthal, hanno raggiunto il ricovero notturno alpino (malga) sull'Hoher Grübel. Il giorno successivo, l'ascesa in vetta è durata circa 5 ore: i protagonisti sono rimasti impressionati e al tempo stesso messi a dura prova dalle lingue ghiacciate che li circondavano da ogni lato e dall'imponente coltre di ghiaccio che ancora copriva completamente Wilder Freiger. Poco a poco, vennero eretti rifugi e aperte nuove vie. Già nel 1912, un sentiero in quota collegava il rifugio Dresdner Hütte con il rifugio Bicchiere (Becherhaus) attraverso la vetta del Wilder Freiger: la Lübecker Weg venne predisposta come passaggio privo di ghiaccio dalla Valle di Stubai alla Val Ridanna, attraverso la Catena principale, dal rifugio Dresdner Hütte per il Peiljoch al Fernerstube, sino ai piedi della cresta dell'Aperen Freiger, per poi salire, attraverso i pendii, sulla Sella di Lubecca, dove cominciava l'ascesa alla vetta, assicurata quasi ininterrottamente con funi metalliche.

### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

Tecnica: ★★★★★



**Partenza:** parcheggio dei rifugi Sulzenau Hütte (1.590 m), o Nürnberger Hütte (1.370 m)

**Meta:** Wilder Freiger (3.418 m)

### Tempo di percorrenza passando per il Sulzenau Hütte:

1° giorno: ↑ 2 ore, 2° giorno: ↑ 5 ore – ↓ 6 ore

**Dislivello:** 1° giorno: ↑ 600 m, 2° giorno: ↑ 1.300 m ↓ 1.900 m

### Tempo di percorrenza passando per il Nürnberger Hütte:

1° giorno: ↑ 2 ½ ore, 2° giorno: ↑ 4 ½ ore – ↓ 5 ore

**Dislivello:** 1° giorno: ↑ 1.000 m, 2° giorno: ↑ 1.150 m ↓ 2.150 m

### Punti di ristoro

Malga Sulzenaualm (1.857 m), rifugio Sulzenauhütte (2.191 m), malga Bsuschalm (1.580 m), rifugio Nürnberger Hütte (2.297 m)

### Caratteristiche

Tour alpino, nessun ausilio di orientamento nell'area di vetta, orientamento complesso in caso di nebbia, necessario equipaggiamento per ghiacciaio completo. A coloro che non hanno esperienza in tour di alta quota, raccomandiamo di farsi accompagnare da una guida alpina abilitata.

### Accesso/punto di partenza

I punti di partenza sono situati in corrispondenza di entrambi i parcheggi dei rifugi Sulzenau e Nürnberger, nella parte superiore della Valle di Stubai. Innumerevoli posti auto gratuiti.

### Ascesa

**1° giorno:** in 2 ore si raggiunge agevolmente il rifugio Sulzenauhütte passando per l'alpeggio omonimo. In alternativa, in 2 ore e ½ si approda al Nürnberger Hütte attraverso il Bsuschalm. Entrambi i rifugi sono perfetti come ricovero notturno e punto di partenza per l'ascesa al Wilder Freiger.

**2° giorno:** si sale dapprima alla forcella Seescharte (2.762 m), raggiungibile dal rifugio Sulzenau Hütte costeggiando il Grünausee e dal Nürnberger Hütte lungo innumerevoli serpentine. La via transita sotto la Gamsspitze e conduce all'attacco del ghiacciaio (ca. 3.160 m) oltrepassando grossi blocchi. Sul crinale si sale a ca. 3.340 m, approdando a un nevaio. Infine, si oltrepassa una casa doganale in pietra sino alla cresta che conduce alla vetta del Wilder Freiger.

### Discesa

Si veda l'ascesa.

# Habicht (3.277 m)

## L'imponente

L'Habicht sa bene come apparire imponente senza essere il più grande. In termini di altezza, con i suoi 3.277 metri, si deve mettere in fila dopo i colleghi Zuckerhütl e Wilder Freiger, sebbene sappia come imporsi in qualità di cima più alta della catena Habicht delle Alpi di Stubai. Non sorprende che l'"Hoger", con la sua forma imponente, sia stato considerato a lungo, dagli abitanti del posto, la più alta montagna del Tirolo.



Vista sull'Habicht  
dalla valle del Pinnis

### Una vista mozzafiato a 360°

Chi vuole ammirare le Alpi dello Stubai nella loro interezza, ma anche le Alpi Calcareae a nord, le Alpi della Zillertal a est, così come le Dolomiti, deve salire sull'Habicht. Una vista imperdibile si ammira a sud dell'isolata vetta dell'Habicht, dove si ergono i bastioni rocciosi del Tribulaun e del Goldkappel.

### Rango turistico

Credeva di essere il primo ad aver scalato la cima, ma ha dovuto constatare che forse non era così. Questo è quanto è accaduto a Peter Carl Thurwieser di Kramsach che, durante **l'ascensione all'Habicht, il 1° settembre 1836**, ha rinvenuto un ometto di pietra sulla vetta, lasciando supporre che qualcun altro fosse giunto sin lì prima di lui. Thurwieser era il primo a intraprendere una salita turistica dell'Habicht, ma si presume che sia stato preceduto da cacciatori del posto e addetti all'agrimensura. Lasciamo che Peter Carl Thurwieser si arroghi la conquista, soprattutto perché non esistono attestazioni di un'ascensione precedente. Stando alle sue indicazioni, Thurwieser e la guida alpina Ingenuin Krösbacher di Fulpmes hanno portato a termine la loro impresa in tre ore e 25 minuti dalla Pinnisalm, sita a nord, passando per il Pinnisjoch, per poi proseguire in direzione ovest sino alla Speikgrathöhe, oltre un nevaio e la cresta est dell'Habicht, raggiungendo la vetta. Dopodiché, sono rimasti 4 ore e mezza sulla montagna, ritraendo la vista e compiendo rilevazioni barometriche.

### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

Tecnica: ★★★★★



**Partenza:** Neustift, rione Neder (970 m)

**Meta:** Habicht (3.277 m)

**Durata:** 1° giorno : ↑ 4 ½ ore (da Karalm: 2 ore), 2° giorno : ↑ 3 ore – ↓ 6 ½ ore (fino a Karalm: 2 ½ ore)

**Dislivello:** 1° giorno: ↑ 1.400 m, 2° giorno: ↑ 900 m ↓ 2.300 m

### Possibilità di sosta

Baita Issenangeralm (1.380 m), baita Pinnisalm (1.550 m), baita Karalm (1.737 m), rifugio Innsbrucker Hütte (2.369 m), rifugio Elferhütte (2.080 m)

## Caratteristiche

Tour alpino: impegnativa escursione montana con passaggi di arrampicata (UIAA I) e tratti assicurati con corde. La particolarità di questo tour è il grado di difficoltà fortemente influenzato dalle condizioni del momento (campi di neve, congelamento). Il ghiacciaio non richiede un equipaggiamento particolare. In caso di esperienza insufficiente, raccomandiamo d'intraprendere l'escursione con una guida abilitata.

## Accesso/punto di partenza

Il tour prende avvio dal parcheggio a pagamento Zegger (gratuito per gli ospiti con card Stubai valida) nel rione Neder di Neustift. I posti auto si trovano direttamente dinanzi l'imbocco per Neder, sul lato destro della strada all'interno della valle.

## Ascesa

Dal parcheggio, in ca. 2 ore e ½, attraverso la valle de Pinnis, oltrepassando la Issenangeralm e la Pinnisalm, si approda alla Karalm, che può essere raggiunta in 2 ore e ½ anche dal rifugio Elferhütte, percorrendo una via particolarmente suggestiva dal punto di vista panoramico. In alternativa, per coprire la tratta Neder – Karalm, è possibile usufruire di un servizio navetta a pagamento (tel.: +43 (0)5226 2877).

Dall'alpeggio Karalm, innumerevoli serpentine conducono in due ore sino al rifugio Innsbrucker Hütte, da cui l'Habicht è raggiungibile in tre ore (consiglio: in virtù della lunghezza del tour, si raccomanda di sfruttare l'Innsbrucker Hütte come ricovero notturno e punto di partenza più vicino per l'ascesa dell'Habicht). La via, ottimamente segnalata, conduce dal rifugio dapprima attraverso la china rocciosa, successivamente in una semplice arrampicata lungo la zona di massi, sino a raggiungere, in prossimità della vetta, gli esigui residui di ghiacciaio. Il piccolo bacino glaciale, che non presenta crepacci, è attraversabile senza fatica (ramponi non necessari), prima dell'ultimo gradino roccioso, parzialmente assicurato con funi metalliche

## Discesa

Si veda l'ascesa.

# Rinnenspitze (3.003 m)

## L'ammaliatore

Una grande ricompensa con il minimo sforzo: così si presenta il Rinnenspitze, che sorge al centro della Oberbergthal. Non sono molti i Tremila che possono fregiarsi di tale titolo. Questa agevole cima apre la strada all'affascinante e multifaccettato universo del ghiacciaio. La porta di accesso al Rinnenspitze è la Oberbergthal, divenuta elebre in tempi non sospetti come la via più breve che da Innsbruck conduceva tra i ghiacci perenni, dapprima con la meta dell'Alpeiner Ferner. Ora, la vallata ha trovato un punto d'attrazione nel Rinnenspitze, che accende la passione per le vette delle Alpi di Stubai e rappresenta il punto di accesso per la conquista delle Seven Summits Stubai.

Vista dal lago Rinnensee  
al Rinnenspitze



## Una forza immensa

Non si arriva alla Rinnespitze per la forza delle sue acque, ma per la vista. I colossi di ghiaccio circostanti si schiudono improvvisamente allo sguardo ed è il ghiacciaio Lüsener Ferner con la vetta Lüsener Fernerkogel ad attirare l'attenzione. Guardando in basso, si ammira il Rinnensee, un laghetto alpino a buon diritto annoverabile tra i più suggestivi delle Alpi e senza dubbio meritevole di un'escursione.

## Acque curative

Secoli addietro, quando orsi popolavano quest'area inospitale, un cacciatore sparò a un orso, dando origine alla leggenda della **fonte di Bärenbad**, che sgorga nella Oberbergthal, là dove il rio Oberbergbach confluisce nel Seebach. Quando l'animale ferito rotolò in una pozza nei pressi della fonte, uscendone guarito, la storia delle miracolose acque di Bärenbad prese forma. La fonte venne studiata nel 1500, confermandosi ricca di ferro e minerali, mentre persone da ogni dove ne confermarono le proprietà curative. In modo particolare tra il 17° e 18° secolo, le tre fonti (la prima ricca di zolfo, la seconda di ferro e la terza mista) divennero meta di pellegrinaggio e nel 1958, il Bärenbad venne addirittura chiuso, in seguito all'esaurirsi dell'afflusso.

## Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

Tecnica: ★★★★★



**Partenza:** Parcheggio Seduck (1.450 m)

**Meta:** Rinnenspizze (3.003 m)

**Durata:** ↑ 5 ½ ore – ↓ 4 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 1.560 m ↓ 1.560 m

## Punti di ristoro

Rifugio Franz-Senn-Hütte (2.147 m), Almwirtschaft Oberiss (1.750 m)

## Caratteristiche

Escursione montana (via nera) e via ferrata, funi di acciaio sulla cresta di vetta, via ferrata di difficoltà A (un passaggio B). Agli escursionisti privi di esperienza nell'arrampicata consigliamo l'apposito equipaggiamento.

## Accesso/punto di partenza

Il tour prende avvio dalla frazione Seduck nella Oberbergthal, che può essere raggiunta da Neustift-Milders. A Milders, svoltare a destra e

seguire la strada per 4,5 km sino alla frazione Seduck, dove è possibile parcheggiare l'auto gratuitamente.

## Ascesa

Sul lato destro della valle si cammina con una salita moderata fino alla fine della vallata Oberbergthal. Lungo svariate serpentine, tra alberi e pini mughi, si sale all'alpeggio Alpeinalm, da cui si può già intravedere il rifugio Franz-Senn-Hütte, dietro il quale, attraversato il rio Alpeiner Bach, si sale verso nord in direzione del laghetto Rinnensee. Da qui, l'ascesa si fa ripida, percorrendo il crinale est che scende dal Rinnenspizze. Con l'aiuto di funi di acciaio e gradini in ferro si sale sull'affilata ma sicura cresta che conduce alla croce di vetta. In tutto sono necessarie 4 – 5 ore.

## Discesa

Si veda l'ascesa.

Il lago Rinnensee con l'Östliche Seespizze sullo sfondo



# Serles (2.717 m)

## Il regnante

Su tutte le montagne, con la sua presenza dominante, troneggia un re, colui che regna sulle montagne del Tirolo, comandando l'universo montano dalle Alpi di Stubai sino a Innsbruck. Il Serles si presenta come una piramide di roccia apparentemente isolata: secondo una leggenda popolare, un cavaliere, insieme ai suoi due figli, venne maledetto da un



Il Serles, l'altare maggiore del Tirolo

contadino per la sua collera, durezza e crudeltà. Da allora, il re Serles, pietrificato, deve restare lì, dove un tempo sorgeva il suo castello, accanto ai rampolli trasformati in vette minori. Il vistoso profilo montuoso articolato in tre elementi, che ha ispirato la leggenda, ha affascinato lo stesso Goethe durante il suo viaggio in Italia, tanto da soprannominarlo l'"Altare maggiore del Tirolo".

### Vista senza confini

Se il Serles è visibile già da Innsbruck, anche dalla sua cima la vista non è da meno. La posizione esposta apre uno scorcio mozzafiato su un panorama incomparabile, dal Zuckerhütl sino alle Prealpi del Tux e dalle Dolomiti ai monti del Karwendel. Anche la Valle dell'Inn, le Alpi di Stubai e della Zillertal fanno parte del panorama.

### Origine chiara

**Nel 1579**, l'alpinista di Innsbruck **Georg Ernstinger** scalò per la prima volta il Serles, partendo da Schönberg attraverso il Gleinsberg e il **Maria Waldrast**, le cui particolari acque attirarono la sua attenzione. Ernstinger non è stato il primo ad apprezzarne le proprietà: il luogo era considerato sacro già dai Celti e anche i Romani utilizzarono la via attraverso Maria Waldrast per berne le acque, le più pregevoli del Tirolo. Un viaggio quasi centenario attraverso le rocce calcaree e primitive arricchite di minerali. Il trasognato luogo ai piedi del Serles accoglie un convento con una chiesa, un pozzo miracoloso e una cappella al margine del bosco, dando vita alla **meta di pellegrinaggio più in quota dell'Austria**.

### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

Tecnica: ★★★★★

Partenza: Neustift, Kampl (994 m)

Meta: Serles (2.717 m)

Durata: ↑ 4 ½ ore – ↓ 4 ore

Dislivello: ↑ 1.700 m ↓ 1.700 m

### Punti di ristoro

Wildebien (1.781 m), Klostergasthof Maria Waldrast (1.641 m), ristorante panoramico Koppeneck (1.600 m)

### Caratteristiche

Escursione montana (via nera), breve passaggio simile a una via ferrata dopo il Serlesjöchl.



## Accesso/punto di partenza

Il tour prende avvio al termine della via Höhlebachstraße presso la palestra di roccia Kampler Staumauer, che sorge nel rione Kampl di Neustift. Salendo a monte, alla fine di Kampl, prima del distributore di benzina, svoltare e a destra. Nel punto di partenza è disponibile un numero limitato di parcheggi.

## Ascesa

Dal Kampler Staumauer, ai margini del bosco di Kampl, prende avvio il ripido sentiero boschivo, che in ca. 2 ore conduce al punto di ristoro Wildeben, alle spalle del quale si dipana l'erta via che, in altre due ore, approda al Serlesjöchl (2.384 m). Qui, una breve scala consente di superare una piccola parete rocciosa. Segue un passaggio assicurato con funi di acciaio, dopo il quale la via serpeggia sul sempre più ampio crinale sud-ovest ricoperto di detriti. Infine, oltrepassando un gradino roccioso in parte esposto, si giunge alla croce di vetta.

In alternativa, il Serles può essere scalato anche passando per il convento di Maria Waldrast. Per l'ascesa sono necessarie 3 ore. Il monastero è raggiungibile in auto transitando per Matrei am Brenner.

## Discesa

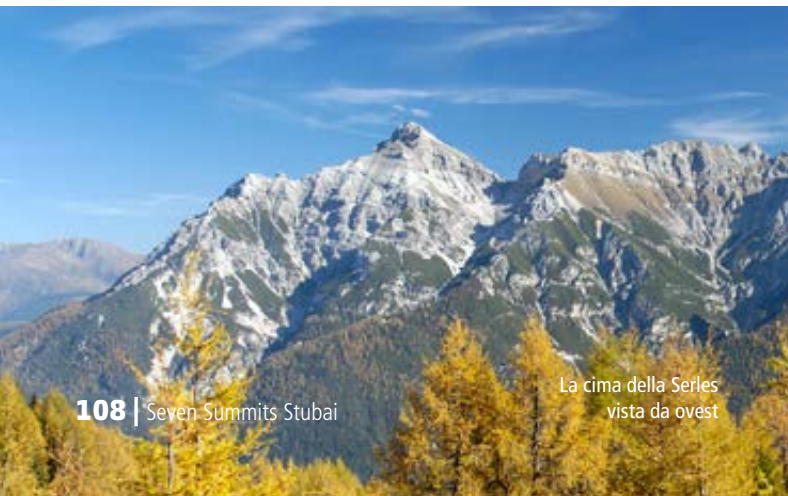
Come l'ascesa. In alternativa, si può scegliere l'escursione che transita per il convento di Maria Waldrast sino alla stazione a monte della funivia Serlesbahn. Svoltando a sinistra sul Serlesjöchl, in direzione sud-est, si segue il sentiero dapprima sui detriti, poi tra i mughì e attraverso il bosco sino al convento Maria Waldrast (ca. 3 ore). Da qui, una via relativamente pianeggiante conduce in 45 minuti alla stazione a monte della funivia Serlesbahn: scendendo a piedi è necessaria 1 ora e ½ sino a Mieders.

# Hoher Burgstall (2.611 m)

## Il persuasivo

Di media altezza e dalla forma elegante: una considerazione che vale per molte montagne delle Alpi di Stubai. Ma ciò che sorprende di questa vetta è il suo non essere appariscente: alcuni alpinisti credono che l'Hoher Burgstall, la più semplice da scalare tra le Seven Summits Stubai, riservi poche emozioni. In realtà, questa cima panoramica, all'estremità sud-ovest del gruppo montuoso Kalkkögel, convince gli alpinisti del contrario. Quale imponente massiccio calcareo di roccia primitiva, è l'Hoher Burgstall a persuadere della varietà che si cela dietro le montagne della Valle di Stubai, offrendo non solo una vista entusiasmante, ma anche un'ampia varietà di scorci.

L'Hoher Burgstall  
nella Kalkkögel



## Prima impressione

Con il bel tempo e una buona visibilità, la cima dell'Hoher Burgstall offre un eccezionale panorama a 360°, dai Monti del Karwendel alle Alpi della Zillertal sino alle vette della Gschnitztal, ai ghiacciai che circondano il Zuckerhütel e al rifugio Franz-Senn-Hütte.

## Grandi personaggi

**Sir Edmund Hillary**, quattro anni prima dell'ascensione del Monte Everest, avvenuta nel 1953, aveva messo a segno la sua prima vetta alpina con la scalata dell'Hoher Burgstall. Ma è la vicenda di **Franz Senn** ad essere strettamente intrecciata all'alpinismo sulle Alpi di Stubai. Nato nel 1831 a Längenfeld, nel 1881 giunse a Neustift come parroco, plasmando in modo decisivo le sorti turistiche della vallata. Quale alpinista di grande talento, trasformò alcuni giovani contadini in guide alpine e portatori, fece realizzare a proprie spese cartine comprensive di tempi di percorrenza e inserì la tassa della guida alpina. Quando non erano in montagna, i suoi pupilli erano impegnati a costruire vie, mettere in sicurezza ascese e marcare percorsi. Nel 1869, a Monaco, insieme ad altre tre persone che ne dividevano la visione, fondò il club alpino germanico, che intendeva promuovere l'alpinismo come esperienza. La scalata dell'Hoher Burgstall, avvenuta nel luglio del 1881, è l'unico lascito della sua attività di alpinista nella Valle di Stubai. Il sogno di realizzare un rifugio sull'Alpeiner Ferner venne realizzato dalla sezione del club alpino ÖAV di Innsbruck dopo la sua morte.

## Dati del tour valutazione

**Condizione:** ★★★★★

**Tecnica:** ★★★★★



**Partenza:** stazione a monte Schlick 2000, Kreuzjoch (2.136 m)

**Meta:** Hoher Burgstall (2.611 m)

**Durata:** ↑ 3 ore – ↓ 3 ore

**Dislivello:** ↑ 500 m ↓ 500 m

## Punti di ristoro

Ristorante panoramico Kreuzjoch (2.136 m), rifugio Sennjochhütte (2.225 m), rifugio Starkenburger Hütte (2.237 m), baita Kaserstattalm (1.890 m), baita Froneben Alm (1.350 m)

## Caratteristiche

Escursione montana (via rossa), brevi passaggi assicurati con corde, brevi passaggi esposti immediatamente prima della vetta.

**110** | Seven Summits Stubai

## Accesso/punto di partenza

Il tour prende avvio dalla stazione a monte Kreuzjoch, raggiungibile con la funivia Schlick 2000. Presso la stazione a valle sono dislocati innumerevoli parcheggi gratuiti. La funivia Schlick 2000 è raggiungibile attraverso la località Fulpmes.

## Ascesa

Dalla stazione a monte Kreuzjoch si sale lungo l'agevole via panoramica in direzione del rifugio Starkenburger Hütte. Dopo aver oltrepassato il Sennjochhütte, si seguono le indicazioni per Hoher Burgstall. L'ascesa conduce sul crinale, devia a destra e costeggia la parete sud del Niederer Burgstall. Successivamente, la via prosegue attraverso un canale roccioso assicurato e serpeggia sino alla vetta dell'Hoher Burgstall con l'ultimo passaggio direttamente sulla cresta. L'ascesa richiede circa 3 ore.

## Discesa

Attraverso il versante sud della vetta si approda al rifugio Starkenburger Hütte (2.237 m), dal quale si dipana il sentiero, che sale per 300 m, tornando alla stazione a monte Schlick 2000. In alternativa, è possibile scendere alla Kaserstattalm (1.890 m) e da qui continuare sino alla Froneben Alm (1.350 m) presso la stazione intermedia della funivia Schlick 2000.

## Ascesa alternativa

**Partenza:** parcheggi lido Neustift (1.050 m)

**Meta:** Hoher Burgstall (2.611 m)

**Durata:** ↑ 4 ½ ore – ↓ 3 ore

**Dislivello:** ↑ 1.600 m ↓ 1.600 m

**Punto di ristoro:** Starkenburger Hütte (2.237 m)



Sulla via del ritorno dall'Hoher Burgstall

# Elfer (2.505 m)

## Il timido

Si mette in posa per le macchine fotografiche, mostrandosi tuttavia coperto. Ogni giorno, alle 11, lascia che il sole alle sue spalle lo inondi di luce, mettendosi in mostra sul palcoscenico di Neustift, ma celando ancora una volta parte del suo fascino. Per cogliere appieno la bellezza di questa vetta, non resta che scalarla. Vista da vicino, le sue torri e i suoi picchi appaiono ancora più maestosi. Anche se le scoscese dolomie, che poggiano su uno zoccolo di roccia primitiva, e le formazioni rocciose della Elferspitze, con le sue Elfertürme, richiamano le Dolomiti, la montagna di Neustift con vista sulle vette innevate delle Alpi di Stubai sa dove è di casa. Da un lato orgoglioso e sfarzoso, dall'altro somnesso ed esitante, l'Elfer può confondere. Se la croce di vetta sulla Elferturm orientale (2.499 m) segna il punto più alto, la vetta principale, definita anche Elferkofel (2.505 m), fa pratica di pudore.

### Un vicino orgoglioso

Dalla Elferspitze, lo sguardo spazia in ogni direzione. Essendo il timido della situazione, questa cima delle Seven Summits Stubai non si arrabbia

se non le vengono concesse le attenzioni che merita. Il Serleskamm con la cima Kirchdachspitze (2.840 m) a est, i monti del Karwendel a nord-est e il Kalkkögel con la Schlicker Seespitze (2.804 m) a nord-ovest si mettono in gioco di buon grado e non disdegnano gli sguardi di ammirazione.

### Scalata ambiziosa

Non stupisce che il picco dolomitico dell'Elfer sia da sempre meta di scalata. Negli anni '40, mentre imperversava la Seconda Guerra Mondiale, Fritz Kasperek, uno dei primi a compiere l'ascesa della Nord dell'Eiger, scopri l'Elfer come montagna per scalate: in quegli anni, era impegnato a istruire i giovani ufficiali presso la scuola Heeres-Hochgebirgsschule di Fulpmes. Ancor oggi, le difficoltà di questa via sono evidenti.

### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

Tecnica: ★★★★★



**Partenza:** stazione a monte della funivia dell'Elfer (1.794 m) / stazione a valle della funivia dell'Elfer a Neustift (993 m)

**Meta:** Elfer (2.505 m)

**Durata:** ↑ 2 ½ ore – ↓ 2 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 750 m ↓ 750 m

### Punti di ristoro

Ristorante panoramico Elfer (1.794 m), rifugio Elferhütte (2.080 m), baita Autenalm (1.665 m), baita Karalm (1.737 m)

### Caratteristiche

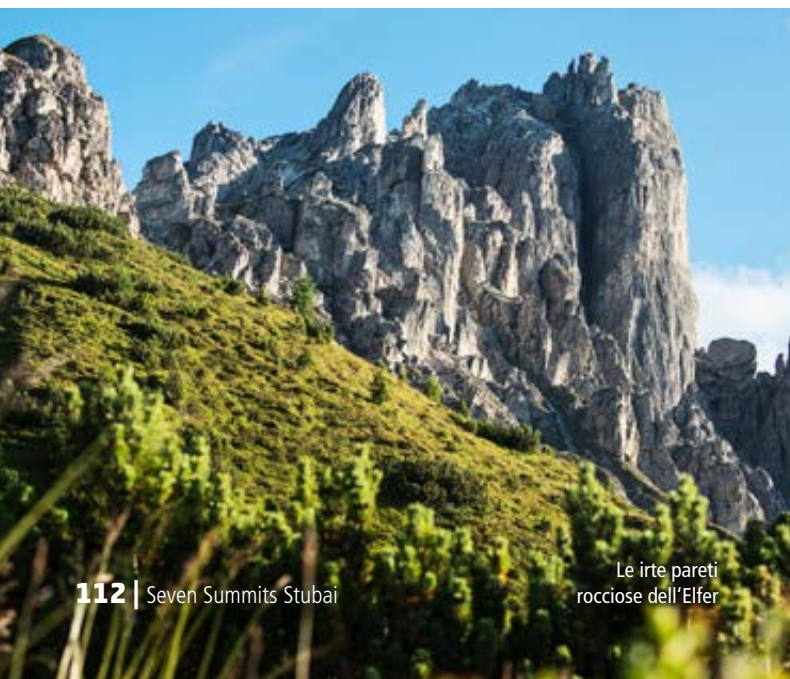
Escursione montana (via rossa)

### Accesso/punto di partenza

Il tour prende avvio presso la stazione a valle della funivia dell'Elfer, all'estremità orientale di Neustift, nelle cui vicinanze sono disponibili innumerevoli posti auto gratuiti. Con la funivia dell'Elfer si raggiunge la stazione a monte, dove inizia l'escursione

### Ascesa

Dalla stazione a monte della funivia dell'Elfer, un sentiero serpeggia sino al rifugio Elferhütte, raggiungibile in 30 minuti, per poi salire lungo un'imponente cresta in direzione della Elferspitze. Poco prima della vetta si raggiunge la Elfersattel, dove si piega a destra per giungere in pochi



minuti alla Elferspitze attraverso un brevipassaggio assicurato con corde. Complessivamente, sono necessarie 2 a 2 ore e ½.

## Discesa

girando intorno all'Elferkofel sul versante sud, in circa tre quarti d'ora, si raggiunge lo Zwölfernieder, da dove si snoda uno stretto ma ben mantenuto sentiero in leggera pendenza, che porta al fianco est dell'Elfer e, percorrendo un tratto pressoché pianeggiante, al rifugio Elferhütte. Per coprire questa distanza sono necessarie circa 2 ore e ½. In alternativa, si può scendere dallo Zwölfernieder in direzione nord attraverso l'alpeggio Autenalm (1.665 m) o verso sud passando per il Karalm (1.737 m).

# Da sapere

## Punto panoramico per le Seven Summits Stubai

**Esiste un belvedere da cui posso ammirare tutte le Seven Summits Stubai?**

Sì, il sito in questione sorge presso il rifugio Starkenburger Hütte e da qui possono essere osservate tutte le Seven Summits Stubai.

## Altre informazioni

**Dove posso reperire maggiori informazioni sulle Seven Summits Stubai?**

Stele informative tridimensionali lungo le ascese alle Seven Summits Stubai raccontano storie e retroscena delle singole vette. Ulteriori dettagli sono disponibili su [www.stubai.at/it/sommer/wandern/seven-summits](http://www.stubai.at/it/sommer/wandern/seven-summits)

**Quali delle Seven Summits Stubai sono adatte alle mie capacità?**

Una panoramica preliminare sulla difficoltà delle vette è offerta dalle descrizioni dei tour. Maggiori informazioni sono disponibili presso gli uffici delle guide alpine.



L'Elferspitze  
e Neustift



Punto panoramico per le  
Seven Summits Stubai

# Il pass dei timbri outdoor Stubai

Il pass  
dei timbri è  
disponibile  
anche come app  
Maggiori informazioni  
a pagina 153

Vengo premiato per aver completato con successo le Seven Summits Stubai? Sì, presentando il pass dei timbri e la carta ospiti si riceve un riconoscimento Seven Summits Stubai. Per 3 cime conquistate si ottiene la T-shirt Seven Summits Stubai, per tutte e 7 le cime il trofeo Seven Summits Stubai in legno di cirmolo. Su ogni vetta è presente uno strumento di punzonatura per poter fornire la prova. Il riconoscimento Seven Summits Stubai può essere ritirato presso gli uffici dell'associazione turistica del Tirolo a Neustift e Fulpmes.



# Laghi di montagna dello Stubai

## Cristallini. Impressionanti. Mistici.

I laghi montani dello Stubai sono situati in posizione idilliaca nel cuore dello stupendo scenario alpino, in luoghi apparentemente segreti, e seducono l'escursionista con la loro leggiadra bellezza. I laghi montani emanano una magia del tutto speciale quando la liscia superficie delle loro acque riflette delicatamente il luccichio della luce solare. Vi presentiamo i più suggestivi laghi di montagna dello Stubai, proponendo anche alcuni tour. Per gli abitanti locali sono luoghi rigeneratori, per gli ospiti immancabili mete di visita e ambite destinazioni di qualsiasi escursione. Di primo mattino, quando il giorno si risveglia con la sua luce lieve; durante il giorno, quando l'acqua fredda e cristallina invita a immergere brevemente i piedi; ma anche nel tardo pomeriggio, quando il tramonto dispiega le sue calde tonalità di colore, si manifesta tutto l'incontaminato splendore dei laghi Mutterberger See (2.485 m), Grünausee (2.335 m), Freiger See (2.497 m), Schlicker See (2.450), Rinnensee (2.648 m), Alfaier See (2.394 m), Falbesoner See (2.575 m), Turmferner See (2.890 m) e Blaue Lacke (2.294 m).

Partite alla loro scoperta e non dimenticate di portare con voi il pass per i timbri: chi raggiunge questi nove laghi di montagna di alto valore paesaggistico, al termine si aggiudicherà un regalo.



# Mutterberger See (2.485 m)

Grazie all'altitudine del lago "Mutterberger See", a 2.485 metri sul livello del mare, Cima Libera, Cima del Prete e Pan di Zucchero, le più imponenti cime di tremila metri della valle dello Stubai, si specchiano sulla sua superficie. Il bacino in cui si trova il lago è stato eroso nel sottosuolo roccioso migliaia di anni fa dai ghiacciai risalenti all'era glaciale. Questo circo glaciale, riempito da sabbie fini, forma il letto attuale del lago. In una zona con laghi più piccoli e aree umide, il lago "Mutterberger See" rappresenta il bacino idrico più grande. Il lago viene inoltre risparmiato dalle valanghe ed è alimentato dal sottosuolo. Non ha quindi nessun ingresso di materiali ed è perfettamente conservato. Più a est, nella "Unteres Hölltal" (Bassa valle dell'inferno), si trova un lago di cui circa la metà è insabbiata da grandi banchi di eriofori. Ancora più a est, nella "Hoachgruaba", si trova zona paludosa con ancora poche superfici di acqua aperta. In questo modo si può seguire su una distanza di poco meno di un chilometro lo sviluppo delle acque d'alta montagna, che si estende da migliaia di anni, dai laghi aperti fino alle zone umide insabbiate.

## Dati del tour valutazione

**Condizione:** ★★★★★

**Partenza:** Stazione intermedia Ghiacciaio dello Stubai (2.300 m)

**Meta:** Stazione a valle Ghiacciaio dello Stubai (1.749 m)

**Durata:** 4 ore

**Dislivello:** ↑ 810 m ↓ 1.360 m

**Possibilità di sosta:** Dresdner Hütte (2.308 m)

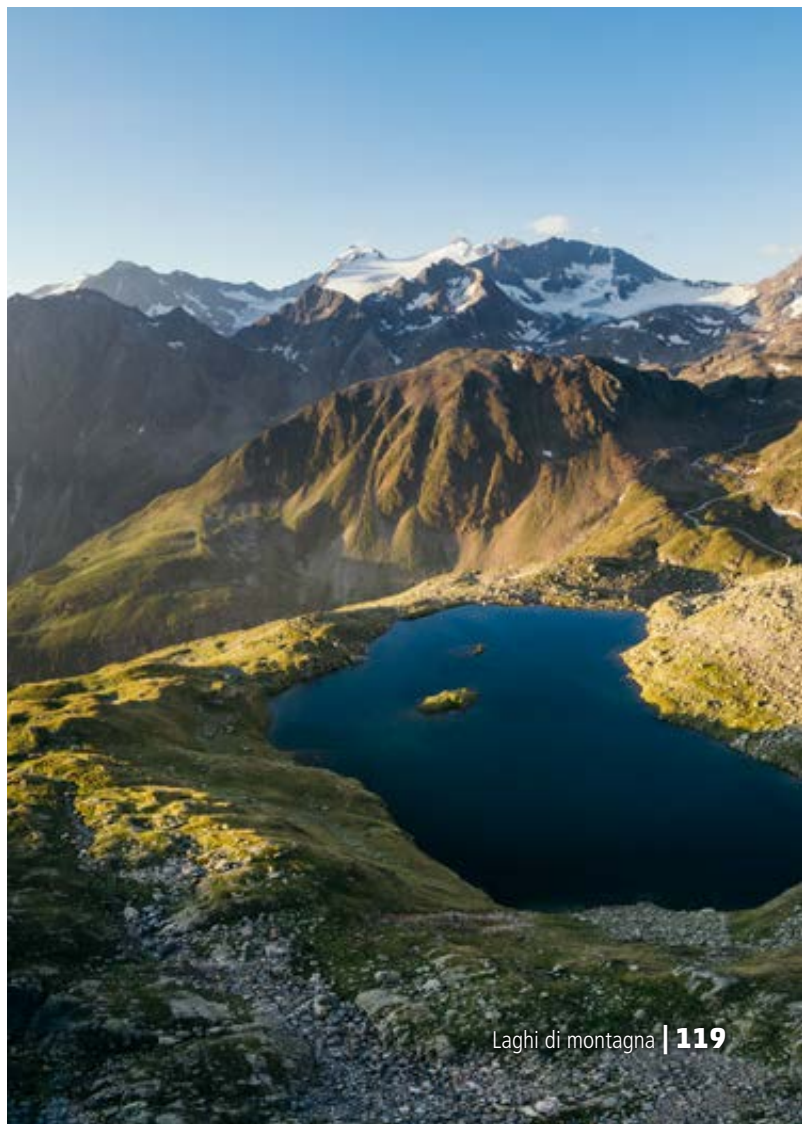
## Come si arriva / luogo di partenza

In auto o in autobus fino alla fine della valle alla stazione a valle della funivia del Ghiacciaio dello Stubai. Lì ci sono numerosi parcheggi gratuiti.

## Descrizione dell'itinerario

Il tour per il lago Mutterberger See inizia con la salita fino alla stazione intermedia della funivia del Ghiacciaio dello Stubai. Proprio accanto alla stazione intermedia si trova la Dresdner Hütte, il punto di partenza di questo tour. Attraverso un percorso a tornanti si sale fino a raggiungere

il piccolo e bellissimo lago Egesensee e da lì (verso sud, oltre il lago) fino al Niederl. Da questo attraversamento si scende per circa 20 minuti attraverso la "Wilde Grube" fino al "Regensburgerbrüggel". Da lì il sentiero prosegue in leggera salita lungo l'Alta Via dello Stubai fino a quando un cartello indica l'ultima, breve e ripida salita verso il lago Mutterberger See. Ci vogliono circa 2 ore e ¼ per arrivare al lago. La discesa avviene attraverso un altro sentiero in direzione Mutterbergeralm. Lungo il sentiero si passano davanti a vari laghetti e zone umide. Infine si raggiunge di nuovo la "Wilde Grub", dove si scende l'ultimo ripido dislivello fino al punto di partenza del tour, la stazione a valle della funivia del Ghiacciaio dello Stubai.



# Grünausee (2.335 m)

Con una superficie di quasi 50.000 metri quadrati, il lago "Grünausee" è il più esteso dei nove laghi montani dello Stubai. È situato a 2.335 metri di altitudine ed è un lago glaciale circolare, il cui letto è stato formato dalle morene del ghiacciaio della montagna Cima Libera. Queste masse rocciose sedimentate risalgono alle altitudini massime del ghiacciaio del 1850 e del 1920. Anche i dintorni del lago sono caratterizzati da depositi di roccia dell'era glaciale lasciati dalle masse di ghiaccio più di 10.000 anni fa. Il lago "Grünausee" è stato alimentato dal ghiacciaio del Kleiner Grünau, che lo ha intorbidato con la sua acqua di ruscellamento, acqua di disgelo contenente farina di roccia fine. Dal completo scioglimento del ghiacciaio, le acque del lago sono limpide e offrono un meraviglioso gioco di colori. Il lago affluisce nel Freigerbach, un affluente del Sulzenaubach, che sfocia nel Ruetz presso la malga Grawa. Una tappa dell'Alta Via dello Stubai tra i rifugi Sulzenauhütte e Nürnberger Hütte si snoda direttamente lungo le rive del lago "Grünausee".

## Variante 1

### Dati del tour valutazione

**Condizione:** ★★☆☆☆

**Partenza/Arrivo:** Parcheggio Sulzenauhütte (1.590 m)

**Durata:** 5 ore

**Dislivello:** ↑ 840m ↓ 840 m

**Possibilità di sosta:** Sulzenau Alm (1.857 m),  
Sulzenauhütte (2.191 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

In auto fino al parcheggio del rifugio Sulzenauhütte, poco dopo la cascata di Grawa. Sono a disposizione parcheggi gratuiti. Con l'autobus fino alla fermata "Sulzenauhütte".



### Descrizione dell'itinerario

Dal parcheggio del rifugio Sulzenauhütte, poco dopo la malga Grawa, il sentiero conduce attraverso il ponte e prosegue attraverso tornanti in salita attraverso il bosco. Sopra la linea del bosco si raggiunge la malga Sulzenaualm dopo circa 1 ora. Da lì il sentiero conduce in un'altra ora fino al rifugio Sulzenauhütte lungo un percorso a tornanti. Dal rifugio Sulzenauhütte il sentiero si snoda in direzione est, scendendo una volta per un breve tratto e risalendo poi verso il lago Grünausee. Il Grünausee è raggiungibile dal Sulzenauhütte in circa 45 minuti. Per ritornare al punto di partenza si utilizza lo stesso percorso.

## Variante 2

### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

**Partenza:** Parcheggio Sulzenauhütte (1.590 m)

**Meta:** Parcheggio Nürnberger Hütte (1.370 m)

**Durata:** 7 ore

**Dislivello:** ↑ 1.090 m ↓ 1.300 m

**Possibilità di sosta:** Sulzenau Alm (1.857 m), Sulzenauhütte (2.191 m), Nürnberger Hütte (2.297 m), Bsuschalm (1.580 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

In auto fino al parcheggio del rifugio Sulzenauhütte, poco dopo la cascata di Grawa. Sono a disposizione parcheggi gratuiti. Con l'autobus fino alla fermata "Sulzenauhütte".

### Descrizione Dell'itinerario

Dal parcheggio del rifugio Sulzenauhütte, poco dopo la malga Grawa, il sentiero conduce attraverso il ponte e prosegue attraverso tornanti in salita attraverso il bosco. Sopra la linea del bosco si raggiunge la malga Sulzenaualm dopo circa 1 ora. Da lì il sentiero conduce in un'altra ora fino al rifugio Sulzenauhütte lungo un percorso a tornanti. Dal rifugio Sulzenauhütte il sentiero si snoda in direzione est, scendendo una volta per un breve tratto e risalendo poi verso il lago Grünausee. Il Grünausee è raggiungibile dal Sulzenauhütte in circa 45 minuti. Per ritornare al punto di partenza si utilizza lo stesso percorso.

Dal Grünausee si cammina lungo l'Alta Via dello Stubai passando per piccoli laghi di montagna fino al Niederl (2.630 m), il punto più alto del tour. Da lì si scende verso il rifugio Nürnberger Hütte, dove il sentiero prosegue attraverso la malga Bsuschalm fino alla fermata dell'autobus presso il parcheggio del Nürnberger Hütte. Nota: se si ha parcheggiato l'auto presso il parcheggio del rifugio Sulzenauhütte, è possibile ritornarvi prendendo l'autobus pubblico.

# Freiger See (2.497 m)

Lontano dai grandi percorsi escursionistici si trova il lago "Freiger See", a 2.497 metri sul livello del mare. A sud si estendono i resti delle Vedrette di Grübl. A sud-ovest, il Wilder Freiger, si erge maestoso a 3.419 metri sul livello del mare. Questa imponente montagna è una delle sette cime (dette "Seven Summits") della valle dello Stubai e può essere scalata da più lati. Con una superficie di 23.450 metri quadrati, il lago "Freiger See" è grande quasi quanto la metà del lago "Grünausee", situato più in basso. Le condizioni di vita in questi bacini idrici d'alta quota sono estremamente dure. La calotta di ghiaccio si ritira solo a fine anno e si forma di nuovo molto prima dell'arrivo dell'inverno a valle. La colorazione verde-blu, spesso affascinante, di questi laghi di alta montagna è dovuta, tra le altre cose, al loro bassissimo contenuto di sostanze nutritive. La fauna in questi laghi è conseguentemente limitata ed è in gran parte dominata da alghe e piccoli animali, come i piccoli granchi. Gli scienziati considerano i laghi a tali altitudini indicatori sensibili dell'inquinamento atmosferico e degli eventi climatici sia preistorici che attuali.



## Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

**Partenza/arrivo:** Parcheggio Nürnberger Hütte (1.370 m)

**Durata:** 6 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 1.140 m ↓ 1.140 m

**Possibilità di sosta:** Bsuchalm (1.580 m),  
Nürnberger Hütte (2.297 m)

## Come si arriva / luogo di partenza

In auto fino al parcheggio del rifugio Nürnberger Hütte (dove si trovano numerosi parcheggi) o in autobus fino alla fermata "Nürnberger Hütte".

## Descrizione dell'itinerario

Il tour per il lago Freiger See inizia dal parcheggio del Nürnberger Hütte. Da lì si segue il cartello "Nürnberger Hütte / "Bsuchalm" camminando lungo la strada forestale fino all'ingresso della Langental. Dopo circa 45 minuti si raggiunge la malga Bsuchalm. Dopodiché il percorso procede in salita in molti tornanti fino al rifugio Nürnberger Hütte (tempo totale di percorrenza: 3 ore). Dal rifugio si segue inizialmente l'Alta Via dello Stubai in direzione Bremer Hütte, ma poi si lascia il bivio per il rifugio Bremer Hütte sulla sinistra e si procede brevemente lungo il sentiero in direzione "Wilder Freiger" fino a quando la freccia direzionale "F. See – Roter Grat" indica il bivio successivo. Il sentiero conduce verso sud fino ad un altopiano, al termine del quale si trova il Freiger See, relativamente nascosto. Tempo di percorrenza dal rifugio Nürnberger Hütte: ca. 45 minuti. Per ritornare al punto di partenza si utilizza lo stesso percorso.

# Blaue Lacke (2.294 m)

Il lago "Blaue Lacke" è un giovane figlio del cambiamento climatico. Dopo l'ultima era glaciale, le masse di ghiaccio si sono ritirate. Tuttavia, non hanno liberato costantemente il territorio a causa dei continui avanzamenti del ghiacciaio. L'ultimo avanzamento risale al 1850. Numerose morene ad alta quota ne sono la testimonianza. Dietro una di queste, a 2.295 metri di altitudine, si è formata la depressione che ha dato origine all'odierno lago "Blaue Lacke". Il gioco di colori dell'acqua dipende dal sottosuolo, ma anche dalla nuvolosità, ed è sempre spettacolare. Questa zona un tempo dominata da grandi ghiacciai ha ripetutamente provocato disastri in fondo alla valle a causa dei massicci movimenti delle masse di



ghiaccio. La cronaca riporta che, intorno al 1770, il ghiacciaio dell'Aperer Ferner si divise e un blocco di ghiaccio sciolto raggiunse con grande forza le acque sottostanti, facendole deflagrare. L'impennata d'acqua continuò attraverso la valle di Sulzenau e la cascata di Grawa fino al Ruetz, causando diverse devastazioni nella valle. Tra le altre cose, anche la vecchia locanda di Ranalt è stata portata via dall'acqua.

## Dati del tour valutazione

**Condizione:** ★★☆☆☆

**Partenza:** Stazione intermedia Ghiacciaio dello Stubai (2.300 m)

**Meta:** Parcheggio Sulzenauhütte (1.590 m)

**Durata:** 4 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 620 m ↓ 1.320 m

**Possibilità di sosta:** Dresdner Hütte (2308 m), Sulzenauhütte (2.191 m), Sulzenaualm (1.857 m)

## Come si arriva / luogo di partenza

In autobus o in auto fino alla fine della valle alla stazione a valle della funivia del Ghiacciaio dello Stubai. Lì ci sono numerosi parcheggi.

## Descrizione dell'itinerario

Per prima cosa si prende la funivia del Ghiacciaio dello Stubai fino alla stazione intermedia e da lì si prosegue a piedi fino al rifugio Dresdnerhütte, che si trova proprio accanto alla stazione ed è il punto di partenza del tour. Da lì seguire le indicazioni per "Peiljoch". All'inizio si attraversa il torrente Fernaubach passando su un ponte, poi si sale ripidamente fino al bivio Peiljoch, situato in una posizione idilliaca. Dopo una breve discesa si raggiunge la prima destinazione, il lago Sulzenausee, dopo circa 2 ore di cammino. Da lì non si segue il "Wilde Wasser Weg", ma si attraversa un piccolo ponte e si procede in salita in direzione sud-est per circa 15 minuti fino a un altopiano all'inizio del ghiacciaio. Il sentiero scende poi lungo la morena fino al Blaue Lacke (tempo di percorrenza dal rifugio Dresdner Hütte: ca. 3 ore e mezza). Dal Blaue Lacke si scende al rifugio Sulzenauhütte in circa 10 minuti. Dal rifugio Sulzenauhütte lungo il sentiero escursionistico attraverso la malga Sulzenaualm giù a valle fino alla fermata dell'autobus "Sulzenauhütte" o passando per il "Wilde Wasser Weg" fino alla fermata dell'autobus "Grawa Alm".

# Schlicker See (2.450 m)

Da questo lago, che con un'estensione di circa 3.900 metri quadrati è il più piccolo dei nove laghi di montagna dello Stubai, l'Alta Via dello Stubai prosegue in avanti dal rifugio Starkenburger Hütte in direzione del rifugio Franz-Senn-Hütte. Se si ammira il Lago Schlicker dal Seejochl, si può vedere con estrema precisione il confine tra il gruppo montuoso del Kalkkögel e il basamento Ötztal-Stubai-Kristallin. Qui, i pendii di pietra calcarea, estesi e a piccole fenditure si snodano nelle dolci e rigolose creste verdi del silicato. In questa zona di confine geologico si trova un punto importante per quanto riguarda la biodiversità vegetale, che non ha eguali. Il Lago Schlicker è già completamente incorporato nei ponderosi campi di blocco del silicato. Tra le fessure di questi massi rocciosi si scorgono sempre più marmotte. Con dei forti fischietti, questi animali avvertono i numerosi membri della loro colonia da intrusi indesiderati. Il piccolo mondo sottomarino del lago è popolato da salmerini che si cibano di insetti e, pertanto, rimangono di piccole dimensioni. Tuttavia, questi grandi esperti di sopravvivenza continuano a riprodursi e oggi costituiscono una popolazione stabile del lago.



## Variante 1

### Discesa al Mittelstation Schlick 2000

#### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★☆☆☆

**Partenza:** Stazione a monte Schlick 2000 (Kreuzjoch) (2.316)

**Meta:** Stazione intermedia Schlick 2000 (1.362 m)

**Durata:** 4 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 610 m ↓ 1.360 m

**Possibilità di sosta:** Starkenburger Hütte (2.237 m), Kaserstattalm (1.890 m), Galtalm (1.680 m), Brugger Alm (1.350 m)

## Variante 2

### Discesa al Neustift Dorf

#### Dati del tour valutazione

Condizione: ★★☆☆☆

**Partenza:** Stazione a monte Schlick 2000 (Kreuzjoch) (2.316)

**Meta:** Neustift Dorf (1.000 m)

**Durata:** 5 ½ Sore

**Dislivello:** ↑ 610 m ↓ 1.680 m

**Possibilità di sosta:** Starkenburger Hütte (2.237 m)

#### Come si arriva / luogo di partenza

In autobus o in auto fino alla stazione a valle dello Schlick 200, dove ci trovano numerosi parcheggi gratuiti.

#### Descrizione dell'itinerario

Dalla stazione a monte Kreuzjoch si cammina lungo il piacevole sentiero panoramico in direzione Sennjoch e più a sud, passando per il Kleiner Burgstall, fino al Burgstallsattel. Dopo aver attraversato il Schlicker Schartl, il sentiero scende brevemente verso l'Alta Via dello Stubai e attraverso il Geröllfelder fino alla meta del tour, il Lago Schlicker. Il tempo di percorrenza totale per raggiungere il Lago Schlicker è di circa 2,5 ore. Sulla via del ritorno, è possibile godersi un bel giro sopra il rifugio Starkenburger Hütte. Seguire l'Alta Via dello Stubai verso sud passando per l'Hoher Burgstall. Dal Starkenburger Hütte si ritorna a piedi attraverso la malga Kaserstattalm e la malga Galtalm fino alla stazione intermedia

dello "Schlick 2000" e da lì con la funivia fino alla stazione a valle. Per il ritorno alla stazione intermedia occorrono circa 2 ore. In alternativa, si può anche scendere direttamente dal lago fino a Neustift.



# Rinnensee (2.648 m)

Questo è il lago più in alto dei nove laghi montani dello Stubai. Appena sotto la cima "Rinnenspitze" è situato il lago "Rinnensee", dalla forma allungata, a 2.648 metri sul livello del mare. Il suo bacino è il risultato della modellazione degli ultimi ghiacciai dell'era glaciale. È grazie alla sua posizione che oggi, dopo più di 10.000 anni, si presenta ancora oggi con un'area lacustre aperta, senza essere stata coperta. Né valanghe né colate di fango hanno raggiunto la sua posizione, come invece è avvenuto per molti altri laghi di alta montagna. Il lago oggi ha una superficie di circa 18.000 metri quadrati. Nonostante l'altitudine e le condizioni che ne derivano, la vita qui è molto varia. I salmerini alpini vivono una vita piuttosto dura in queste acque. A causa della mancanza di cibo, questi salmonidi, che sono molto variabili nella loro forma di crescita, rimangono molto piccoli. Gli anfibi come i tritoni visitano questa oasi acquatica in questo aspro paesaggio di alta montagna per deporre le uova. Inoltre, qui vivono principalmente larve di plecoteri, tricoteri ed efemere. A questa altitudine è piuttosto unico trovarle.

## Dati del tour valutazione

**Condizione:** ★★★★★

**Partenza/Arrivo:** Parcheggio Seduck (1.450 m)

**Durata:** 8 ore

**Dislivello:** ↑ 1.200 m ↓ 1.200 m

**Possibilità di sosta:** Almwirtschaft Oberiss (1.750 m),  
Franz-Senn-Hütte (2.147 m)

## Come si arriva / luogo di partenza

Il tour prende avvio dalla frazione Seduck nella Oberbergthal, che può essere raggiunta da Neustift-Milders. A Milders, svoltare a destra e seguire la strada per 4,5 km sino alla frazione Seduck, dove è possibile parcheggiare l'auto gratuitamente.

## Descrizione dell'itinerario

Sul lato destra della valle si cammina con una salita moderata fino alla fine della vallata Oberbergthal. Dalla malga di Oberissalm il sentiero conduce attraverso molti tornanti in un paesaggio di alberi e pini nani fino alla malga Alpeinalm, da dove si può già scorgere il rifugio Franz-Senn-Hütte. Direttamente dietro il rifugio si attraversa il ruscello Alpeiner Bach e si sale verso nord in direzione del Lago Rinnensee. In totale, la salita richiede circa 3 ore. Per tornare indietro, si segue lo stesso percorso.



# Alfaier See (2.394 m)

Da questo lago, che dista circa mezz'ora di cammino dal rifugio Innsbrucker Hütte, l'alba è il momento migliore da godersi. Il panorama montano con le cime del Tribulaune a sud e la valle Gschnitztal fino alle Alpi della Zillertal a est è travolgente e lascia senza parole. In primavera, il lago scavato in un circo glaciale è alimentato dalle acque di fusione dell'imponente montagna Habicht, una delle famose sette cime (Seven Summits). A seconda del volume di acqua di scioglimento disponibile, il livello dell'acqua oscilla tra gli otto e i dodici metri di profondità. L'area circostante è caratterizzata da possenti massi di pietra e lastre di roccia levigate. Come il suo letto, queste striature glaciali sono tracce dell'ultima era glaciale, quando oltre 1.000 metri di enormi masse di ghiaccio ricoprivano le Alpi. All'epoca, solo le vette più alte, come l'Habicht, svettavano sopra le masse di ghiaccio. I prati di montagna ricchi di erbe, attorno al lago e al rifugio, vengono utilizzati da secoli dai contadini per far pascolare le pecore di montagna tirolesi. Il nome del lago deriva dall'antichissima malga di Alfair, situata più in basso.

## Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

**Partenza/Arrivo:** Neder (Neustift), Parcheggio Zegger (970 m)

**Durata:** 8 ore

**Dislivello:** ↑ 1.430 m ↓ 1.430 m

**Possibilità di sosta:** Issenangeralm (1.380 m), Pinnisalm (1.550 m), Karalm (1.737 m), Innsbrucker Hütte (2.369 m)

## Come si arriva / luogo di partenza

Il tour ha inizio dal parcheggio a pagamento Zegger (gratuito per gli ospiti in possesso di una Stubai Card valida) nel quartiere Neder della località di Neustift. La fermata dell'autobus "Neustift Neder" si trova proprio accanto al parcheggio.

## Descrizione dell'itinerario

Dal parcheggio seguire le indicazioni in direzione "Pinnistal" e camminare per ca. 2 ore e mezza passando attraverso le malghe Issenangeralm e Pinnisalm fino alla malga Karalm. In alternativa, per la tratta



Neder–Karalm è possibile utilizzare un servizio di navetta a pagamento (tel.: +43 (0)5226 2877). Le funivie dell'Elfer possono essere utilizzato anche come punto di salita. Dalla stazione a monte seguire il sentiero che passa davanti alla meridiana e direttamente fino alla malga Pinnisalm. Da lì si segue il sentiero forestale verso valle fino alla malga Karalm. Dalla

malga Karalm, un comodo sentiero attraverso numerosi tornanti conduce in circa 1,5 ore al rifugio Innsbrucker Hütte. Da lì si segue l'Alta Via dello Stubai per poi raggiungere il Lago Alfaier dopo circa 30 minuti. Per tornare a valle, si segue lo stesso percorso.

## Alternative

### Dati del tour valutazione

**Condizione:** ★★★★★

**Partenza:** Stazione a monte della funivia dell'Elfer (1.794 m)

**Arrivo:** Stazione a valle della funivia dell'Elfer (993 m)

**Durata:** 8 ore

**Dislivello:** ↑ 850 m ↓ 1.700 m

**Possibilità di sosta:** Pinnisalm (1.550 m), Karalm (1.737 m), Innsbrucker Hütte (2.369 m), Issenangeralm (1.380 m)

### Come si arriva / luogo di partenza

Il tour parte dalla stazione a valle della funivia dell'Elfer a Neustift, dove si trovano numerosi parcheggi gratuiti. In alternativa, è possibile raggiungere la funivia dell'Elfer con l'autobus del trasporto pubblico dalla fermata "Neustift i. St. Abzw. Elferbahn". Con la funivia dell'Elfer si arriva alla stazione a monte, dove inizia l'escursione.

### Descrizione dell'itinerario

Con la funivia dell'Elfer si raggiunge la stazione a monte e da lì si supera l'orologio solare in direzione Pinnisalm. Un sentiero che declina dolcemente conduce a Pinnisalm, raggiungibile dopo un'ora di cammino. Da qui si segue la strada boschiva verso la valle fino a Karalm, che si raggiunge in 45 minuti. Da Karalm un comodo sentiero che si snoda su numerosi tornanti porta in un'ora e mezzo al rifugio Innsbrucker Hütte. Da lì si segue l'Alta Via dello Stubai (Stubai Höhenweg) e dopo circa 30 minuti si raggiunge il lago Alfaier See. Per tornare a valle, inizialmente si percorre la stessa strada fino a Pinnisalm, poi da lì si segue la strada boschiva e si attraversano la malga Issenangeralm fino a raggiungere la frazione di Neder. Da Neder il sentiero lungo il ruscello consente di tornare alla stazione a valle della Funivia dell'Elfer. Per l'intera discesa occorre programmare 4 ore. Chi desidera risparmiarsi il tratto da Karalm fino a Neder, può avvalersi del servizio shuttle a pagamento (tel.: +43 (0)5226 2877).

# Falbesoner See (2.575 m)

Provenendo dal rifugio Neue Regensburger Hütte in direzione del Dresdner Hütte, l'Alta Via dello Stubai passa lungo il lago "Falbesoner See". Questo lago morenico si trova a 2.850 metri di altitudine ed è arginato dalla morena laterale sinistra del ghiacciaio dell'Hochmoos. L'acqua di scioglimento del ghiacciaio, che alimenta il lago, scorre poi verso l'Hohe Moos. L'acqua torbida del ghiacciaio, che serpeggia attraverso la brughiera, è ancora chiaramente visibile qui. Il bacino in cui si trova la torbiera alluvionale è molto più antico del lago ed è stato rilasciato dai ghiacciai già dopo l'ultima era glaciale. Qui, inizialmente, si è formato un lago, che nel corso dei millenni si è insabbiato trasformandosi in una brughiera alpina. Oggi



sono rimasti solo pochi resti di torba. All'inizio dell'estate, le zone umide sono densamente ricoperte di erioforo bianco e sono particolarmente belle. Le tracce dei ghiacciai, con pareti moreniche e lastre di roccia levigata, modellano l'habitat di alta montagna in ogni angolo.

## Dati del tour valutazione

**Condizione:** ★★★★★

**Partenza/Arrivo:** Parcheggio Waldcafé (Falbeson) (1.220 m)

**Durata:** 7 ½ ore

**Dislivello:** ↑ 1.360 m ↓ 1.360 m

**Possibilità di sosta:** Neue Regensburger Hütte (2.286 m)

## Come si arriva / luogo di partenza

Il tour inizia presso il Waldcafé di Falbeson. Proprio accanto al Waldcafé vi sono numerosi posti auto gratuiti e una fermata dell'autobus (Neustift Falbeson).

## Descrizione dell'itinerario

Dal Waldcafé, il percorso porta a numerosi tornanti attraverso i boschi di Falbeson. Dopo circa 600 metri di dislivello il terreno si appiattisce e si raggiunge la malga (non gestita) Falbesoner Ochsenalm attraverso un sentiero nel bosco (tempo di percorrenza: 1,5 ore). Il sentiero prosegue poi sul sentiero accanto alla cascata attraverso numerosi tornanti fino al rifugio Neue Regensburger Hütte (tempo di percorrenza: 1,5 ore). Dal Neue Regensburger Hütte si segue l'Alta Via dello Stubai, dapprima relativamente pianeggiante fino all'Hohe Moos e poi più ripida verso il monte "Grawagrubennieder", l'attraversamento più alto dell'Alta Via dello Stubai. A ca. 2.500 metri si raggiunge un bivio e da lì si seguono le indicazioni per il lago Falbesoner See (tempo di percorrenza dal rifugio Regensburgerhütte: ca. 1 ora). Per tornare al punto di partenza, si segue lo stesso percorso.

# Turmferner See (2.890 m)

Questo lago glaciale a 2.890 metri sul livello del mare ha solo pochi decenni di vita. Il lago "Turmferner See" si è formato in seguito al recente ritiro del ghiacciaio Turmferner. Questo ghiacciaio ha eroso il suo bacino e lo ha riempito con la sua acqua di scioglimento. Anche dopo l'era glaciale, in molti luoghi si sono formati questi tipi di laghi. Un esempio degno di nota è il lago di Costanza. Le acque del lago Turmferner See sono intorbidite dalla cosiddetta acqua di ruscellamento, acqua che contiene materiale roccioso finemente levigato dal ghiaccio. La sua superficie si estende per circa 14.500 metri quadrati e si trova nella nell'arido paesaggio d'alta montagna sotto l'Aperer Turm. Nonostante i suoi quasi 3.000 metri di altezza, la vetta può essere raggiunta senza dover attraversare un ghiacciaio. A questo deve il termine "aper" nel suo nome, che significa "senza neve". I dintorni del lago sono caratterizzati da sabbia glaciale e morene, lasciate dagli imponenti ghiacciai di un tempo. Il lago "Turmferner See" è lungo circa 175 metri e largo circa 100 metri.



## Dati del tour valutazione

Condizione: ★★★★★

Partenza/Arrivo: Parcheggio Seduck (1.450 m)

Durata: 9 ½ ore

Dislivello: ↑ 1,480 m ↓ 1,480 m

Possibilità di sosta: Almwirtschaft Oberiss (1.750 m),  
Franz-Senn-Hütte (2.147 m)

## Come si arriva / luogo di partenza

Il tour prende avvio dalla frazione Seduck nella Oberbergthal, che può essere raggiunta da Neustift-Milders. A Milders, svoltare a destra e seguire la strada per 4,5 km sino alla frazione Seduck, dove è possibile parcheggiare l'auto gratuitamente.

## Descrizione dell'itinerario

Sul lato destra della valle si cammina con una salita moderata fino alla fine della vallata Oberbergthal. Il sentiero estivo conduce attraverso molti tornanti, all'inizio e per un breve tratto in un paesaggio di alberi e pini nani e poi fino alla malga Alpeinalm, da dove si può già scorgere il rifugio Franz-Senn-Hütte. Il rifugio è raggiungibile in circa 1,5 ore. Dal rifugio Franz-Senn Hütte, il sentiero prosegue lungo il ruscello Bach in direzione

# I pass dei timbri outdoor Stubai

Il Pass dei timbri è disponibile anche come app  
Maggiori informazioni a pagina 153

Esplorate a piedi i laghi montani dello Stubai e fate la raccolta dei timbri! Troverete l'apposito strumento per la timbratura direttamente presso la tabella informativa in tutti i laghi montani dello Stubai. Vale la pena fare la raccolta! Se avete esplorato almeno 7 dei 9 laghi montani, presentando il pass con i timbri e la tessera ospiti in uno dei nostri uffici turistici di Neustift o Fulpmes, riceverete un piccolo regalo.

dell'Alpeiner Ferner. Sull'altopiano dell'Alpeiner Ferner, a ca. 2.500 metri, il sentiero conduce alla morena laterale, in direzione del Verborgener Berg Ferner. Proseguire lungo il percorso in direzione dell'Aperer Turm. Poco sotto la cima si raggiunge il lago Turmferner See. Il tempo di percorrenza dal rifugio Franz Senn è di circa 3 ore. Per tornare al punto di partenza, si segue lo stesso percorso.



# Conoscere le alpi dello Stubai

## Distintivo escursionistico dello Stubai per grandi e piccini

Venite a scoprire le più belle mete escursionistiche della valle dello Stubai. Alcuni degli itinerari che portano a malghe, baite e rifugi sono semplici, altri più impegnativi, ma la destinazione vale sempre la fatica. Una quantità di antichi rifugi, malghe e baite invogliano a godersi una sosta durante o dopo le escursioni.

Presso rifugi, malghe e baite anche i bambini possono raccogliere punti e vincere fantastiche medaglie di bronzo, argento e oro. Per chi ha intenzione di raggiungere le vette più impegnative, si consiglia di richiedere una guida alpina. – **Cosa aspettate? Partite subito e iniziate a raccogliere punti!**

### Punteggio

**Per gli adulti**  
25 o più punti: bronzo  
35 o più punti: argento  
45 o più punti: oro

**Per i bambini**  
20 o più punti: bronzo  
30 o più punti: argento  
40 o più punti: oro

### Esempio – 1 punto

Rifugio Dresdner Hütte, malga Froneben Alm o malga Bruggeralm, malga di Grawa, malga Issenangeralm, malga "Alm zum Weber Lois"

### Esempio – 2 punti

Malga Autenalm, Rifugio Elferhütte, malga Kaserstattalm o malga Schlickeralm

### Esempio – 3 punti

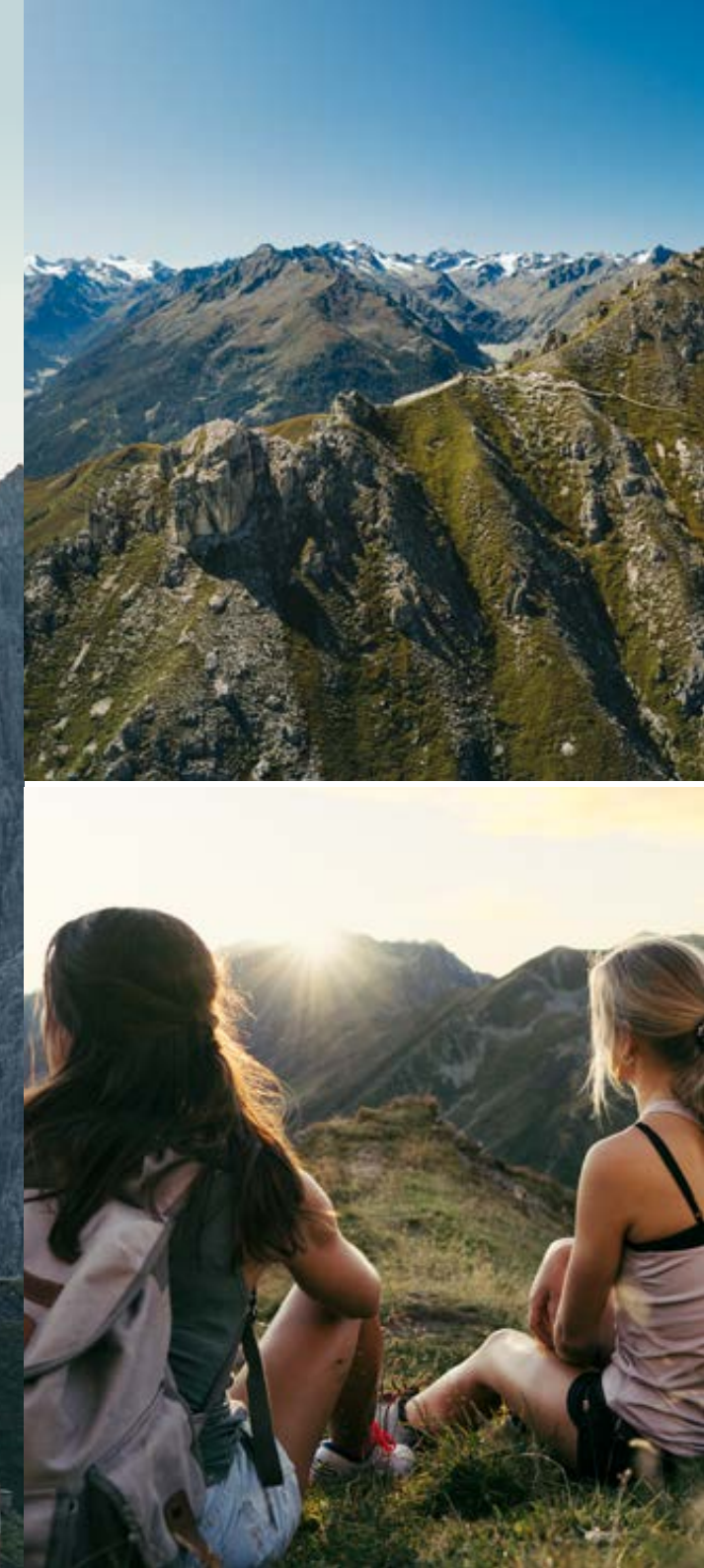
Rifugio Franz-Senn-Hütte, rifugio Innsbrucker Hütte, rifugio Starkenburger Hütte o rifugio Sulzenauhütte

**È possibile richiedere la tessera presso gli uffici della Tourismusverband Stubai Tirol.**

**Il Pass dei timbri è disponibile anche come app**  
Maggiori informazioni a pagina 153



Mappa panoramica ripiegata





# Alta via dello Stubai

8.000 metri di altezza, 1 valle

8.000 metri di altezza, 100 chilometri, 8 rifugi: tutto in un'unica valle. L'Alta via dello Stubai è uno dei percorsi in alta quota più belli delle Alpi, prevede 7 tappe (durata tra le 3 e le 7 ore) che scandiscono la strada attraverso le Alpi dello Stubai.

L'Alta via è un itinerario nero e passa solo ed esclusivamente in paesaggi alpini. Passo sicuro, buone condizioni fisiche, assenza di vertigini e attrezzatura adeguata sono quindi i requisiti fondamentali per intraprendere questo viaggio alla scoperta del maestoso mondo alpino che sovrasta la valle dello Stubai.

L'Alta via è percorribile in due direzioni diverse: i punti di partenza o di arrivo sono il rifugio Innsbrucker Hütte o il rifugio Starkenburger Hütte. Un'altra caratteristica dell'Alta via dello Stubai è poi la possibilità di scendere a partire da ogni rifugio ciò significa che da valle c'è la possibilità di salire. Quindi questo lungo percorso può essere anche affrontato per tappe.

L'Alta Via dello Stubai è stata premiata col Simbolo di Qualità dei Sentieri di Montagna del Tirolo ed è una delle più rinomate alte vie del Tirolo. Si tratta dei più spettacolari sentieri escursionistici a lunga percorrenza del Tirolo.



# Difficoltà

L'Alta via dello Stubai è un itinerario alpino classificato come nero e passa solo ed esclusivamente in paesaggi alpini d'alta quota.

Parte del percorso è dotata di funi e ferri. L'itinerario non prevede il passaggio su ghiacciai né il loro attraversamento, tuttavia si incontrano zone innevate e ripide, soprattutto a inizio stagione.

Tenetevi sempre informati sulle effettive condizioni meteorologiche e tenetele sempre presenti quando pianificate un'escursione. Ricordate sempre che in alta montagna si possono verificare cambiamenti meteorologici repentini. Uno zaino troppo pesante potrebbe rendere spiacevole la vostra escursione e rendervi molto meno sicuri mentre camminate, comportando così un rischio per la vostra sicurezza.

## Attrezzatura necessaria

Per intraprendere un'escursione sull'Alta via dello Stubai, è consigliato dotarsi della seguente attrezzatura:

- mappe
- scarpe da trekking o da montagna alla caviglia ben allacciate
- abbigliamento da trekking
- abbigliamento per il maltempo (cerata, pantaloni da pioggia, guanti, berretto)
- protezione solare (crema solare, occhiali da sole, cappello/cappellino parasole)
- cellulare, acqua da bere, kit di primo soccorso, torcia tascabile
- set bagno, pantofole, sacco a pelo leggero

# Da sapere

## Iscrizione all'associazione alpina Alpenverein (consigliata)

Si consiglia di iscriversi all'associazione alpina perché offre una copertura assicurativa e prezzi scontati per i pernottamenti nei rifugi. Accesso al centro alpino di Neustift Alpinzentrum e a tutti i rifugi.

## Prenotazioni

I rifugi lungo l'Alta via dello Stubai sono perfettamente gestiti e fungono come sosta per pernottamento e vitto. Siete pregati di prenotare il vostro posto nel dormitorio e nelle stanze da letto.

## Pagamento ed informazioni sui rifugi

Dato che nella maggior parte dei rifugi NON è possibile pagare con mezzi elettronici, si consiglia di portare con sé una quantità sufficiente di contanti. Informazioni sulla prossima tappa, condizioni sul sentiero, previsioni meteorologiche ecc. riceverete personalmente dal gestore.

## Stagione ideale di percorso

Da metà giugno fino all'inizio di ottobre (dipendente dalle condizioni meteorologiche – Informatevi presso i rifugi oppure negli uffici delle guide di montagna sull'attuale situazione.)

## Durata delle escursioni

Le durate delle escursioni sono indicative e si basano sulla velocità di avanzamento di un escursionista alpino ben allenato. Tenetelo presente per pianificare le scorte.



# Salita

## Da Fulpmes, con la funivia a gondola ...

Arrivando con la funivia a gondola (Kreuzjoch), dalla stazione a monte dello Schlick 2000, il rifugio è facilmente raggiungibile in 1 ore e ½ fino a 2 ore.

## ... oppure a piedi da Neustift

Da Neustift, a 1.200 m, è possibile raggiungere il rifugio Starkenburger Hütte dalle Kartnallhöfe passando per la Forcherkogel o direttamente passando dai prati alberati di larici. In entrambi i casi il tempo necessario varia da 3 ore e ½ fino a 4 ore.



# Tappa 1

## Rifugio Starkenburger Hütte – Rifugio Franz-Senn-Hütte

**Dislivello:** ↑ 440 m ↓ 530 m

**Durata:** 7 ore

**Lunghezza:** 15 km

La prima tappa dell'Alta via dello Stubai parte dal rifugio Starkenburger Hütte e attraversa la parete sudoccidentale fino ad arrivare sotto all'Hoher Burgtall. Il percorso attraversa un'area di ghiaia e pietrisco al di sotto del Kalkkögel e supera lo Seejöchel sopra al lago dello Schlick. Poi prosegue fino allo Sendersjöchl e da lì verso sud in ripide serpentine raggiunge la parete rossa per poi salire leggermente fino alla malga Seducker Hochalm. Dopo aver superato la ripida discesa della Viller Grube, il percorso continua sul pendio della valle di Oberberg e poi si conclude salendo brevemente fino alla meta: il rifugio Franz-Senn-Hütte.

# Tappa 2

## Rifugio Franz-Senn-Hütte – Rifugio Neue Regensburger Hütte

**Dislivello:** ↑ 650 m ↓ 500 m

**Durata:** 4 ore

**Lunghezza:** 8 km

Partendo dal rifugio Franz-Senn-Hütte la seconda tappa inizia scendendo a valle nel Kuhgschwetz. Da lì una salita ripida porta al torrione del Platzerturm per poi raggiungere la Platzengrube fino al margine orientale. Le ripide serpentine e il passaggio sulla destra portano allo Schrimmennieder. In circa 20 minuti di camminata sullo Schrimmennieder si incontra il Basslerjoch (2.829 m), dove vi attende una meravigliosa vista sulla cresta delle alpi dello Stubai. Dopo essere tornati allo Schrimmennieder si continua a scendere su un percorso trasversale che dalla baita Milderanaalm porta al rifugio Neuen Regensburger Hütte quasi in piano, entrando nella valle.

# Tappa 3

## Rifugio Neue Regensburger Hütte – Rifugio Dresdner Hütte

**Dislivello:** ↑ 900 m ↓ 850 m

**Durata:** 7 ore

**Lunghezza:** 12 km

Dal rifugio Neue Regensburger Hütte parte la terza tappa, che costeggia la zona dell'alta torbiera in direzione del lago di Falbeson. Prima di raggiungere il lago, il percorso attraversa la valle sotto all'Hochmoosferner e sale ripido sul Grawagrubennieder. Da lì passa sotto alla lingua del ghiacciaio Grawawandferner e supera il lago Mutterberg, per poi salire leggermente e raggiungere la parte inferiore della Glamergrube. È anche possibile salire dalla Wilde Grub'n passando per una sella che porta fino al rifugio Dresdner Hütte.

# Tappa 4

## Rifugio Dresdner Hütte – Rifugio Sulzenauhütte

**Dislivello:** ↑ 400 m ↓ 500 m

**Durata:** 3 ore

**Lunghezza:** 4 km

La quarta tappa parte dal rifugio Dresdner Hütte e conduce inizialmente alla stazione intermedia della funivia del ghiacciaio dello Stubai. Il percorso passa dietro all'edificio e si dirige verso il torrente Fernaubach salendo fino al bivio Trögler/Peiljoch. Gli alpinisti allenati possono salire sul Trögler (durata: 2 ore, salita fino al rifugio Sulzenauhütte: 1 ora).

L'Alta via vera e propria però prosegue fino a una ripida salita messa in sicurezza con funi. Dopo aver superato le serpentine e attraversato le morene del ghiacciaio di Sulzenau, ecco il rifugio Sulzenauhütte.

# Tappa 5

## Rifugio Sulzenauhütte – Rifugio Nürnberger Hütte

**Dislivello:** ↑ 650 m ↓ 550 m

**Durata:** 4 ore

**Lunghezza:** 5 km

La quinta tappa parte dal rifugio Sulzenauhütte e va verso est passando diversi torrenti fino a raggiungere il lago Grünau, il più grande lago delle Alpi dello Stubai. Si prosegue poi in direzione nord-ovest fino al rifugio Nürnberger Hütte. Questa tappa offre anche la possibilità di salire su due diverse vette, che, in caso di bel tempo, non bisogna farsi sfuggire: la Mairspitze (durata: 3 ore), che offre un panorama meraviglioso su ampie porzioni dell'Alta via dello Stubai, e la Gamsspitzl (durata: 5 ore) il cui percorso presenta fino ad agosto una ripida distesa di neve che deve essere attraversata. La variante più veloce (senza arrivare in vetta) è la scorciatoia del Niederl. La salita fino al rifugio Nürnberger Hütte è resa agevole e sicura da funi di acciaio.



# Tappa 6

## Rifugio Nürnberger Hütte – Rifugio Bremer Hütte

**Dislivello:** ↑ 600 m ↓ 450 m

**Durata:** 4 ore

**Lunghezza:** 5 km

Questa tappa mostra in modo evidente come il ghiacciaio sia riuscito a plasmare il paesaggio. Dal rifugio Nürnberger Hütte il percorso inizia in piano e passa per estese lastre di ghiaccio fino a scendere al torrente Langetalbach. Si attraversa poi il ponte e si raggiunge il lato opposto della valle e da lì si risale per un tratto breve e ripido. Superando le lastre, si arriva al cosiddetto paradiso. Da lì il percorso prosegue fino a 2.754 metri sul livello del mare, dove si incontra il rifugio Zollhütte, sullo Simmingjöchl, e poi si prosegue fino alla meta: il rifugio Bremer Hütte.

# Tappa 7

## Rifugio Bremer Hütte – Rifugio Innsbrucker Hütte

**Dislivello:** ↑ 800 m ↓ 850 m

**Durata:** 7 ore

**Lunghezza:** 9,5 km

Chi è allenato, se il tempo è bello, può iniziare il percorso che porta al lago Lauter passando per una breve salita attrezzata con funi e ferri. I meno esperti possono prendere il sentiero normale che passa sotto alla teleferica. Si prosegue poi fino al Trauljöchl e dopo aver attraversato la Traulgrube, si imbecca una salita provvista di fune, si passa per il Wasenwand e si raggiunge la cima Pramarspitze. Superata la Glättegrobe e dopo l'ultima salita sulla vetta del Sendesgrad, il percorso prosegue ai piedi dell'Habicht e supera il lago Alfaier per raggiungere il rifugio Innsbrucker Hütte.

# Discesa

## Variante 1 – Dalla valle del Pinnis a Neder

In circa un'ora dal rifugio Innsbrucker Hütte fino alla baita Karalm. Da lì è possibile tornare a valle in taxi o a piedi attraversando la valle del Pinnis verso Neder (circa 1 ora e ½).

## Variante 2 – Dalla stazione a monte della funivia dell'Elfer a Neustift

In circa un'ora dal rifugio Innsbrucker Hütte fino alla baita Karalm. Da lì, in circa 20 minuti, è possibile raggiungere la baita Pinnisalm e salire leggermente per circa 1 ora fino alla stazione a monte della funivia dell'Elfer. A questo punto è possibile tornare a Neustift con la funivia a gondola.



# Contatti/ Colofone

## TVB Stubai Tirol (Consorzio turistico Stubai, Tirolo)

Stubaitalhaus, Dorf 3  
6167 Neustift i. St., Austria  
T +43 (0) 501881-0  
F +43 (0) 501881-199  
info@stubai.at

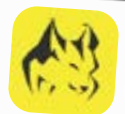
[www.stubai.at](http://www.stubai.at)

## Note legali / Colofone

Grafica: Martin Eiter; Foto: TVB Stubai Tirol/Stubai Gletscher/Andre Schönherr, Heinz Zak, Thomas Muigg, Thomas Fankhauser, Max Dräger, Daniel Haslwanger, Guus Reinartz, Stefan Richter, Schlick 2000, Lorenz Marko, Naturidea, Loewenzahn.at, outdooractive, Harald Wisthaler, Alexandra Erhart, MirjaGeh/eye5, Alpsolut;  
Errori, modifiche, errori di stampa e sintattici riservati.  
Versione: Aprile 2026

# Ora avrete sempre con voi il vostro pass dei timbri durante le escursioni.

Basta scaricare l'app



SummitLynx



**stubai**

schönstes Tal.

**TVB STUBAI TIROL**

Stubaitalhaus Dorf 3  
6167 Neustift i. St., Austria  
T +43 (0) 501881-0  
F +43 (0) 501881-199  
info@stubai.at

**stubai.at**

***stubai***

**schönstes Tal.**