

Sommario

Prefazione	5
Indicazioni Turistiche	8
Cenni interessanti dalla A alla Z	11
Indice delle Aziende di Soggiorno e Turismo	22
Zona escursionistica di Bressanone	
1 Plose: Alta Via di Bressanone e M.Telegrafo	24
2 Plose: traversata M. Fana – M. Forca	26
3 Giro intorno al Putia	28
Zona escursionistica di Funes	
4 Pozzo del lupo	30
5 Sentiero dei Signori superiore e inferiore	32
6 Rifugio Genova, 2301m	34
7 Sobuccio, 2486 m	36
8 Sentiero delle Odle	38
9 Rasciesa di Fuori (da Nord)	40
Zona escursionistica di Gardena con Alpe di Siusi	
10 San Giacomo, 1565m	42
11 Rasciesa di Fuori (da Sud)	44
12 Alta Via di Rasciesa	46
13 Dalla Seceda al Rif. Rasciesa	48
14 Dalla Seceda a Ortisei passando da Trattoria Gamsblut	50
15 Dalla Seceda lungo la Val Cuecenes a Ortisei	52
16 Dalla Seceda a Selva di Val Gardena	54
17 Dal Col Raiser a Santa Cristina	56
18 Dal Col Raiser passando da Baita Juac a Santa Cristina	58
19 Dal Col Raiser a Ortisei	60
20 Dal Col Raiser al Rifugio del Puez	62
21 Sentiero »La Palota« e Rifugio Stevia	66
22 Monte Stevia, 2555m	68
23 Traversata dell'altipiano del Puez	70
24 Escursione attorno al Sass da Ciampac	74
25 Rif. Cavazza al Pisciadù, 2585 m	76
26 Piz Boé, 3152m	78
27 Sentiero »Vièl del Pan«	80
28 Giro intorno all'Alpe di Siusi	82
29 Rifugio Vicenza e Pian di Confine	84

30	Giro intorno al Sasso Lungo	86
31	Giro intorno al Sasso Piatto	88
32	Attorno a tutto il gruppo del Sasso Lungo	90
33	Via Friedrich August (percorso occidentale)	94

Zona escursionistica di Castelrotto – Siusi – Fiè con Alpe di Siusi

34	Via Friedrich August (percorso occidentale)	96
35	Sasso Piatto, 2958 m	98
36	Giro di Saltria	100
37	Dall'Alpe di Siusi al Rif. Alpe di Tires	102
38	Giro dell'Alpe Bullaccia	104
39	Sciliar, 2564m	106
40	Rifugio Malga Sciliar e Baita Prossliner	108
41	Castelvecchio, 1201m	110
42	Selva Laranza: piccolo giro	112
43	Laghetto di Fiè, 1056m	114
44	Castel Colonna a Presule 857 m	116

Zona escursionistica di Tires – Nova Levante

45	Monte Balzo, 1834m	118
46	Valle del Ciamin	120
47	Rifugio Bergamo, 2129m	122
48	Malga Costa, 1904m	124
49	Piccolo giro del Catinaccio	126
50	Alta Via Paolina	128

Indice	130
Principali termini in tedescoi	135
Abbreviazioni	135