



Il sito de Il Sole 24ore conta circa **2 milioni e 890 mila visitatori al giorno**

Link: <http://www.ilsole24ore.com/viaggi.shtml>

20 Settembre 2017

**In Homepage Viaggi24:**



Link: <http://www.ilsole24ore.com/art/viaggi/2017-09-20/trekking-d-autunno-italia-10-escursioni-effetto-wow-124323.shtml>

# **Trekking d'autunno in Italia: 10 escursioni con effetto wow**



L'autunno è il periodo ideale per camminare: in montagna, lungo i fiumi oppure alcuni sentieri di campagna. Tra ottobre e novembre i colori rendono il paesaggio ancora più suggestivo e spesso si trovano ottime condizioni per camminare. Allora allacciate le scarpe, scegliete un itinerario e festeggiate anche voi domenica **8 ottobre 2017 la Giornata Nazionale del Camminare**.

Ecco 10 “viaggi a piedi” da Nord a Sud del Paese, alcuni facili, altri più impegnativi.

## **2) Val Venosta i sentieri delle rogge**

I [sentieri delle rogge](#) sono un'attrazione tipica della Val Venosta. Il loro percorso si snoda lungo gli stretti canali d'acqua utilizzati secoli fa dai contadini per irrigare i campi. I “Waalwege”, così chiamati in tedesco, si estendono su entrambi i versanti della valle, sul Monte Sole e sul Monte Tramontana realizzati per consentire ai guardiani delle rogge di controllare il regolare scorrere delle acque. In tutta la valle ce ne sono circa 20, sono percorribili in tutti i periodi dell'anno e offrono splendide vedute panoramiche sulle imponenti catene montuose e sulla valle. Ideali per chi cerca escursioni non troppo impegnative. Punto di partenza ideale Malles con il primo sentiero che parte in centro paese (riferimento Hotel Orso Bruno). Per l'ospitalità un indirizzo ideale è l'[hotel Garbenhof dove](#) Klaus Pobitzer, proprietario, vi potrà suggerire il percorso migliore.



Isola Elba - (credit Boutique Hotel Ilio)1/13

Non lontano dall'hotel c'è il percorso della “[Via Claudia Augusta](#)” in Alto Adige una facile pista ciclabile lunga più di 80 chilometri, che attraversa storici borghi, castelli e rovine che si può fare anche a piedi.

### **3) Dolomiti Val Isarco**

Sugli altipiani della [Valle Isarco](#) definita “la valle dei percorsi” fra le escursioni più montane sui 2000 metri o poco più c'è l'escursione circolare attorno al Sass Putia, una delle ‘classiche’ dolomitiche ben percorribili fino a stagione avanzata. Siamo all'interno del Parco Naturale Puez-Odle, e il massiccio del Sass de Putia fa parte del Patrimonio Naturale Unesco e svela tutte le principali formazioni rocciose tipiche delle Dolomiti. La roccia delle guglie e dei picchi arditi delle Odle che si stagliano da boschi e pascoli alpini la si ammira però da distanza di sicurezza, sempre ai suoi piedi, attraversando malghe e radure idilliache. Il punto di partenza e di arrivo è il Passo delle Erbe (2006 m), da cui si prende il sentiero nr° 8A fino ad arrivare un splendido prato alpino per proseguire sul sentiero n° 4B e il n° 35, attraversando pascoli montani e malghe. Da lì si scende leggermente finché si arriva nuovamente alla parte nord del Sass de Putia e infine al punto di partenza per un totale di 12,8 km, da percorrere in 5 ore e 15', senza alcuna difficoltà. E fino a fine ottobre rifugi e malghe sono aperte per dormire e/o per mangiare. Un altro itinerario molto amato dagli escursionisti con passeggino è quello che si snoda da Maranza (a pochi minuti da Valles) alle baite Wieser e Pranter Stadel attraversando uno dei boschi più pittoreschi della valle Altafossa. L'[Hotel & Spa Falkensteinerhof](#) dispensa i consigli utili per scegliere i percorsi

#### **4) Dolomiti-In Val D'Ega alla scoperta degli 8 sentieri del Latemar**

Prendendo la seggiovia Oberholz, da Obereggen, si aprono 8 sentieri tematici che culminano nella piattaforma panoramica Latemar 360° a 2.100 m., con una vista spettacolare sul mondo alpino circostante come il percorso Latemar Natura, ideale per le famiglie lascia scoprire i biotopi del luogo, come il bosco alpino, il pascolo o l'alta montagna oppure il panorama, direttamente sotto le rocce, offre scorci straordinari e dettagli sulle peculiarità geologiche delle vette. Dalla malga Laner Alm attraverso boschi ombreggiati e prati fioriti con lettini wellness il Latemar Relax scende a Obereggen mentre gli sportivi prediligono invece il Latemar Unesco, escursione di difficoltà intermedia che sale fino al Rifugio Torre di Pisa (2671 m), l'unico in questo mondo alpino ricco di crepacci. Per tutti i dettagli [www.valdega.com](http://www.valdega.com). In questa area un riferimento è l'eco [hotel Pfoesl](#) a Nova Ponente che dispone di chalet realizzati direttamente nel cuore del bosco, sopraelevati come la casetta/rifugio sugli alberi. È uno dei pochi hotel in Europa precertificato Klimahotel, un sigillo di qualità per alberghi sostenibili attenti alla protezione ambientale e climatica. Alla portata di tutto il percorso che dall'hotel arriva ai masi Moser e alla chiesetta St. Helena (circa 3 km in non più di un'ora).

#### **7) Isola d'Elba**

Tra i numerosi percorsi che si possono fare sull'isola quello messo a punto da Federica Ferrini, guida ambientale del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano merita di essere provato. La guida accompagna i viaggiatori in un'escursione notturna sul sentiero per il santuario Madonna del Monte. Si parte nel pomeriggio tra i profumi della macchia mediterranea, dove crescono pinete e castagni secolari, per avvicinarsi al tramonto e alle sue visioni poetiche quando il sole scende sulla Corsica. Poi arriva la sera e la luna infonde la sua energia ai passi che si sincronizzano con il respiro, mentre si sale lungo il percorso tra gli odori della natura amplificati dal buio. È un tragitto adatto a tutti, il dislivello è di 200 metri e dura circa 45 minuti in salita e 25 in discesa. Per l'ospitalità sull'isola un riferimento in fatto di trekking è boutique [Hotel Ilio](#) che ne organizza diversi.

#### **8) Basilicata: da Maratea al Parco del Pollino**

Il fascino ancestrale dei pini loricati, che resistono indomiti ai venti impetuosi sulla cima del Pollino, la quiete dei sentieri ombreggiati dell'Appennino lucano, lo spettacolo dei laghi di Monticchio, sorti in antichi crateri: la Basilicata è una regione che va scoperta, magari percorrendola a piedi con una borraccia d'acqua nello zaino e una macchina fotografica al collo. Consigliati i percorsi suggeriti dal [Touring Club](#). Maratea con i suoi trenta chilometri di costa tirrenica caratterizzata da pendii scoscesi ricoperti di macchia mediterranea e da numerosi promontori e baie che si aprono sul mare blu del Golfo di Policastro, è un ottimo punto di partenza per chi è in cerca di [percorsi di trekking](#). Dalla costa, lungo antiche mulattiere, si raggiunge l'entroterra punteggiato da borghi medioevali di grande fascino come Rivello e Trecchina, con vista sull'Appennino Campano-Lucano-Calabro. Per l'ospitalità si può optare per l'[Hotel Villa Cheta](#) che per tutto l'autunno propone escursioni nel cuore di questa natura sovrana, ad esempio nel Parco del Pollino, l'area protetta più estesa d'Italia.