

# Tesino Passeggiate & Trekking

Scopri tutti i percorsi sull'Altopiano del Tesino

*Discover all paths on Tesino Plateau*





PERCORSI | TOURS

- 1 **TREKKING IL TRODO DEI FIORI SENTIERO BOTANICO PAESAGGISTICO**
- 2 **I MILLE VOLTI DEL BOSCO**
- 3 **PERCORSO DI FRADEA**
- 4 **PERCORSO DI PASSUGOLA**
- 5 **MASI CARETTA**
- 6 **TREKKING LAGO DEI ASENI**
- 7 **LE CASCADE DELLA FORRA DI SORGAZZA CENGELLO**
- 8 **RONCHE CASTELLO TESINO**
- 9 **PERCORSO DI CELADO**
- 10 **CANNONIERE**
- 11 **LE FONTANELLE**
- 12 **ARBORETO DEL TESINO E GIARDINO D'EUROPA**
- 13 **TREKKING BAITA DELLA PACE**
- 14 **PIAN DE MELA AI PIEDI DI MONTE MEZZA**
- 15 **PONTE DIAOLO**
- 16 **BIOTOPO I MUGHI**
- 17 **LASTA CASTROZZE**
- 18 **LE BUSE DE CASTELO BIENO**
- 19 **TREKKING AL RIFUGIO MONTE LEFRE SALITA DELLA SCROZADA**
- 20 **TREKKING TRODO DELLE MALGHE DEL PASSO BROCON**

6 REGOLE PER L'ESCURSIONISTA | 6 RULES TO HIKE IN FULL SAFETY | 6 REGELN FÜR WANDERER

- > Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti sulla zona da visitare e dotandoti di adeguata carta topografica. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
- > *Choose the routes of your trekking in line with your physical and technical conditions. Collect information on the area you intend to visit and get the right topographical map. If you walk with a group, please calculate the trekking duration according to the slowest member of the group.*
- > Wählen Sie für Ihre Wanderungen die Routen, die Sie auch körperlich und technisch bewältigen können. Holen Sie also vorher Informationen ein bzw. besorgen Sie sich entsprechende Wanderkarten. Bei Gruppentouren berechnen Sie die Wanderzeit nach dem langsamsten Wanderer.
- > Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
- > *Your clothing and equipment must be suitable and in line to the required effort, the duration of the trekking, the first aid kit and the minimum equipment needed in an emergency situations.*
- > Achten Sie darauf, dass Kleidung und Ausrüstung für die Art und Dauer der Tour geeignet sind. Im Rucksack immer Notproviant und einen kleinen Erste-Hilfe-Kasten mitnehmen.
- > Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.
- > *Whenever possible do not trek alone in the mountains. In all cases tell someone the route you intend to follow and inform them when you are back.*
- > Möglichst keine Touren im Alleingang unternehmen. Auf jeden Fall eine Person über das Vorhaben und die Route informieren und nach der Rückkehr sich wieder melden!
- > Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.
- > *Get information on weather forecast and continue to observe how weather changes. If you are not sure about the route or weather, go back. Sometimes it is better to give up your trekking rather than facing bad weather or try trekking routes which are out of your physical, technical and equipment capacity. Study your return itinerary route beforehand.*
- > Informieren Sie sich über das Wetter und achten Sie darauf, wie es sich im Laufe des Tags entwickelt.
- > Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.
- > *Take your rubbish back home. Respect flora and fauna. Avoid leaving your path or cutaways.*
- > Wenn Sie Zweifel haben, brechen Sie den Aufstieg ab. Es ist besser, die Tour aufzugeben als unnötige Risiken einzugehen, besonders dann, wenn die Tour die eigenen Fähigkeiten übersteigt oder Sie nicht die notwendige Ausrüstung dabei haben. Informieren Sie sich schon vorab über alternative Routen, um zurückzukehren.
- > Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorcio. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.
- > *Respect other cultures and local traditions: you are a guest of the population of the mountains villages*
- > Abfälle nicht in der Natur entsorgen. Schonen Sie die Pflanzen- und Tierwelt. Bleiben Sie möglichst auf den Wanderwegen, auch wenn es Abkürzungen geben sollte. Die Natur wird es Ihnen danken. Respektieren Sie die Kultur und Traditionen der lokalen Bevölkerung. Außerdem nicht vergessen: Sie sind hier Gast.

**LEGENDA | MAP LEGEND**

-  Punto Panoramico / Panoramic Point
-  Possibilità Di Ristoro / Rest Point
-  Parcheggio / Parking
-  Strada Asfaltata / Asphalted Road
-  In fase di realizzazione / Under Construction
-  Non perdere l'occasione di adottare la tua mucca: abbiamo evidenziato le malghe che aderiscono a questo progetto, scopri di più su: [www.visitvalsugana.it/adottaunamucca](http://www.visitvalsugana.it/adottaunamucca)

You also have the chance of a peculiar adoption: you can adopt your cow! Here you find the alpine farms which joined this adoption project

Sie haben auch die Chance einer besonderen Adoption: Sie können Ihre Kuh adoptieren! Hier finden Sie die Alpenhöfen, die sich diesem Adoptionsprojekt angeschlossen haben:


[www.visitvalsugana.it/adottaunamucca](http://www.visitvalsugana.it/adottaunamucca)



Scansiona i QR CODE con la fotocamera del tuo cellulare per scoprire maggiori dettagli, foto e recensioni dei percorsi.  
Scan the QR CODES with your mobile's camera to find out more details, photos and route reviews.

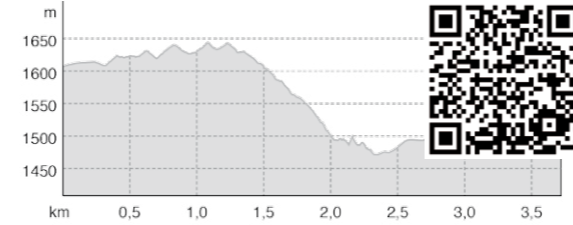


### 1 TREKKING IL TRODO DEI FIORI SENTIERO BOTANICO PAESAGGISTICO



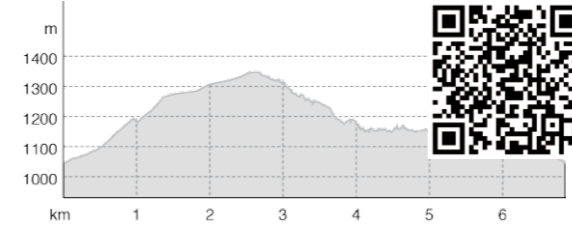
Lunghezza: **6 km** Difficoltà: **media / medium**  
 Durata: **2:05 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **412 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **408 mt** Livello sul mare: **2.031 m**  
 Descent: **1.620 m**

### 2 I MILLE VOLTI DEL BOSCO




Lunghezza: **3,7 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **1:20 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **178 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **173 mt** Livello sul mare: **1.472 m**  
 Descent: **1.472 m**

### 3 PERCORSO DI FRADEA



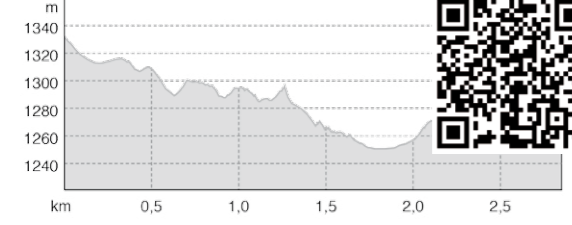
Lunghezza: **6,9 km** Difficoltà: **media / medium**  
 Durata: **3:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **340 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **340 mt** Livello sul mare: **1.348 m**  
 Descent: **1.043 m**

### 4 PERCORSO DI PASSUGOLA



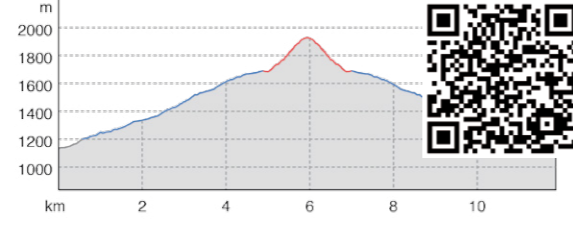
Lunghezza: **5,5 km** Difficoltà: **media / medium**  
 Durata: **2:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **230 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **230 mt** Livello sul mare: **1.013 m**  
 Descent: **790 m**

### 5 MASI CARETTA



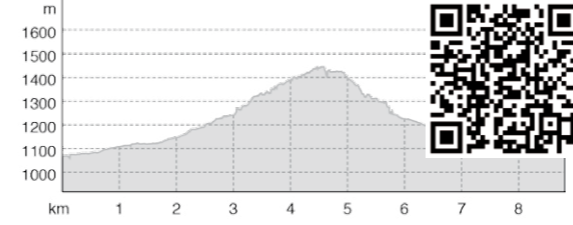
Lunghezza: **2,9 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **0:55 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **82 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **81 mt** Livello sul mare: **1.331 m**  
 Descent: **1.251 m**

### 6 TREKKING LAGO DEI ASENI



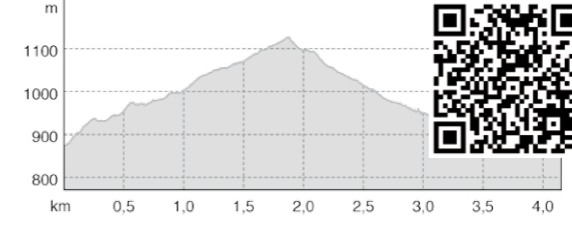
Lunghezza: **11,9 km** Difficoltà: **media / medium**  
 Durata: **5:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **798 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **798 mt** Livello sul mare: **1.929 m**  
 Descent: **1.131 m**

### 7 LE CASCADE DELLA FORRA DI SORGAZZA CENGELLO



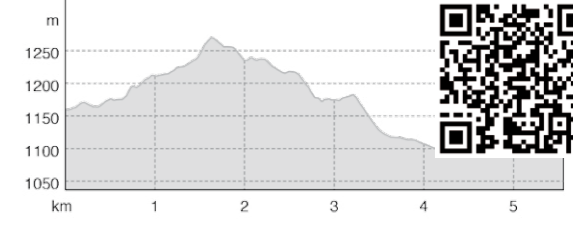
Lunghezza: **8,8 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **3:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **416 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **416 mt** Livello sul mare: **1.445 m**  
 Descent: **1.059 m**

### 8 RONCHE CASTELLO TESINO



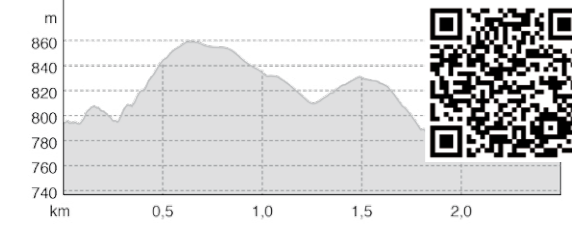
Lunghezza: **4,2 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **1:30 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **259 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **259 mt** Livello sul mare: **1.126 m**  
 Descent: **867 m**

### 9 PERCORSO DI CELADO



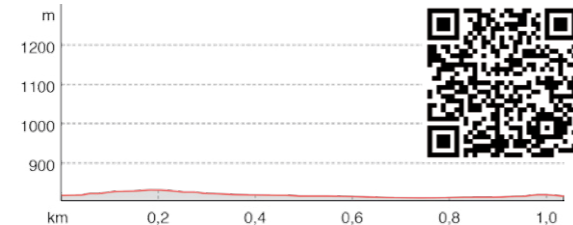
Lunghezza: **5,6 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **2:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **177 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **176 mt** Livello sul mare: **1.270 m**  
 Descent: **1.100 m**

### 11 LE FONTANELLE




Lunghezza: **2,5 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **1:20 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **84 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **89 mt** Livello sul mare: **859 m**  
 Descent: **770 m**

### 12 ARBORETO DEL TESINO E GIARDINO D'EUROPA



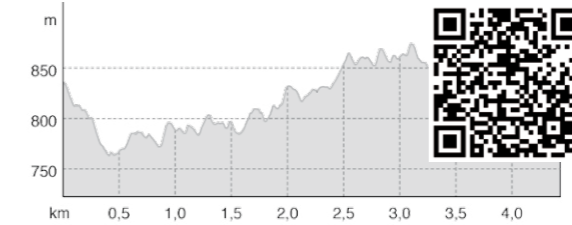
Lunghezza: **1 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **1:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **18 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **24 mt** Livello sul mare: **831 m**  
 Descent: **811 m**

### 13 TREKKING BAITA DELLA PACE



Lunghezza: **3,2 km** Difficoltà: **media / medium**  
 Durata: **1:40 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **432 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **3 mt** Livello sul mare: **1.632 m**  
 Descent: **1.200 m**

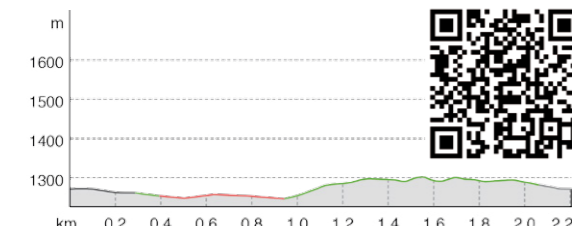
### 14 PIAN DE MELA AI PIEDI DI MONTE MEZZA



Lunghezza: **4,4 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **2:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **192 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **192 mt** Livello sul mare: **874 m**  
 Descent: **763 m**

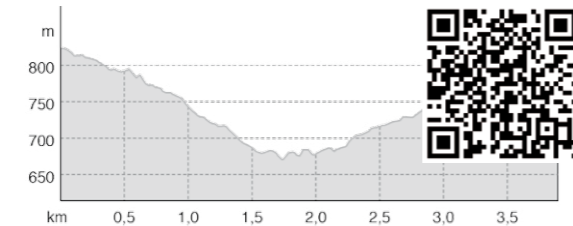


### 16 BIOTOPO I MUGHU



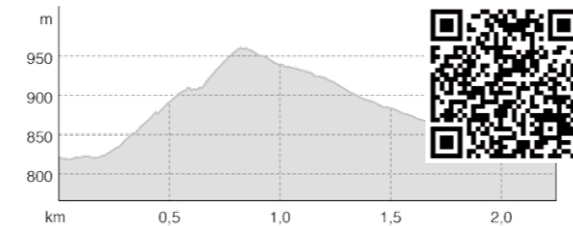
Lunghezza: **2,2 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **1:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **56 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **56 mt** Livello sul mare: **1.302 m**  
 Descent: **1.247 m**

### 17 LASTA CASTROZZE




Lunghezza: **3,9 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **2:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **153 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **154 mt** Livello sul mare: **824 m**  
 Descent: **671 m**

### 18 LE BUSE DE CASTELO BIENO



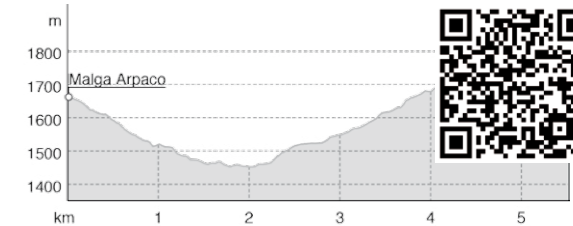
Lunghezza: **2,2 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **1:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **142 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **142 mt** Livello sul mare: **960 m**  
 Descent: **818 m**

### 19 TREKKING AL RIFUGIO MONTE LEFRE SALITA DELLA SCROZZADA



Lunghezza: **12 km** Difficoltà: **media / medium**  
 Durata: **5:00 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **950 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **950 mt** Livello sul mare: **1.321 m**  
 Descent: **442 m**

### 20 TREKKING TRODO DELLE MALGHE DEL PASSO BROCON



Lunghezza: **5,5 km** Difficoltà: **facile / easy**  
 Durata: **2:10 h** Impegno fisico: **■■■■■**  
 Dislivello: **285 mt** Tecnica: **■■■■■**  
 Discesa: **286 mt** Livello sul mare: **1.728 m**  
 Descent: **1.452 m**