

LANZ ACTIVE®



Summer Active 2023



Da Misurina alle Tre Cime di Lavaredo „Sulle tracce della prima guerra mondiale“

Le Tre Cime di Lavaredo meritano sempre un'escursione. Il contrasto tra il versante sud, più dolce, e le pareti Nord con il loro carattere severo, sono sinonimo di queste montagne, come anche la storia della prima guerra mondiale.

Su un sentiero poco conosciuto saliamo dalla Malga Rimbianco alla malga Lange che è situata proprio davanti al versante Nord delle Tre Cime di Lavaredo.



Dislivello in salita: ca. 600 m
Tempo previsto solo camminata: ca. 4-5 ore
Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione

Difficoltà:



Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)
o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

* Uso del Taxi (10 € a persona)

o in alternativa al **Punto di partenza dell'escursione:** Lago Antorno, fermata degli autobus

Vista panoramica su Dobbiaco da Monterota e visita del maso Hansenhof

Raggiungiamo il nostro punto di partenza con il Citybus, il Santuario di Santa Maria, un piccolo luogo di pellegrinaggio situato sopra a Dobbiaco. Da lì proseguiamo in leggera salita verso la frazione di Mellaten dove visitiamo il maso "Hansenhof". Il maso si trova a 1500 m s.l.m. ed è condotto con amore, diligenza e profondo legame con la natura già da quattro generazioni.

Il proprietario del maso ci racconta la vita e il lavoro al maso e ci mostra i suoi animali. Al termine della visita è prevista una degustazione dei prodotti del maso

Dopo la visita proseguiamo a Monterota, da dove si ha una bellissima panoramica su Dobbiaco, la Val di Landro e le Dolomiti



Dislivello in salita: ca. 350 m
Visita del maso: ca. 1 ore
Tempo previsto solo camminata: ca. 4 ore
Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione
Visita ed assaggio di prodotti propri: 6 € (bambini fino a 10 anni gratis)

Difficoltà:



Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)
o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

* Uso dell'autobus di linea (Biglietto dell'autobus non incluso)

Rifugio Bonnerhütte ai piedi del Corno di Fana

Il rifugio „Bonnerhütte“ è stato ristrutturato qualche anno fa, visto che per tanto tempo era solo una rovina. Offre un bellissimo panorama sulle Dolomiti ed è sicuramente un'escursione che merita.

Da Candelle saliamo per la malga Bergalm al rifugio „Bonnerhütte“, dove ci fermeremo per fare una pausa pranzo.



Dislivello in salita: ca. 750 m
Tempo previsto solo camminata: ca. 4-5 ore
Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)
o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

* Uso del Taxi (6 € a persona)

Il giro delle Tre Cime di Lavaredo **“Nella memoria dei grandi alpinisti”**

Le Tre Cime di Lavaredo meritano sempre un'escursione. Il contrasto tra il versante sud, più dolce, e le pareti Nord con il loro carattere severo, sono sinonimo di queste montagne, come anche la storia dei grandi alpinisti e della prima guerra mondiale.

Il classico giro delle Tre Cime di Lavaredo. Partendo dal rifugio Auronzo, già ad una quota di 2320m, si prosegue per il rifugio Lavaredo e di seguito al rifugio Locatelli fino ad arrivare alla malga Lange. È una bellissima escursione non troppo faticosa, considerando che si parte già in quota.



Dislivello in salita: ca. 400 m
Tempo previsto solo camminata: ca. 4 ore
Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin) o in alternativa al
Punto di partenza dell'escursione: Rifugio Auronzo, alla fermata degli autobus

* Uso del Shuttlebus (Biglietto dell'autobus non incluso – Prenotazione della navetta online)

Dal lago di Braies sul Monte Pra della Vacca 2140m

Punto di partenza sarà il celebre lago di Braies posto a quota 1494 mt, incantevolmente adagiato nel mezzo delle Dolomiti di Braies .

Guadagneremo pian piano quota lungo una strada forestale, poi via via più ripidamente sino al margine del bosco da dove si aprirà per noi la splendida vista della Croda del Becco.

La Cima del Monte pra della Vacca non è poi molto lontano; la pausa sarà occasione per apprezzare ancora una volta lo scenario delle cime, delle Dolomiti di Braies sino alle creste di confine aldilà della val Pusteria.



Dislivello in salita: ca. 700 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 4-5 ore

Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin) o in alternativa al

Punto di partenza dell'escursione: Hotel Lago di Braies, alla fermata degli autobus

* Uso dell'autobus di linea (Biglietto dell'autobus non incluso)

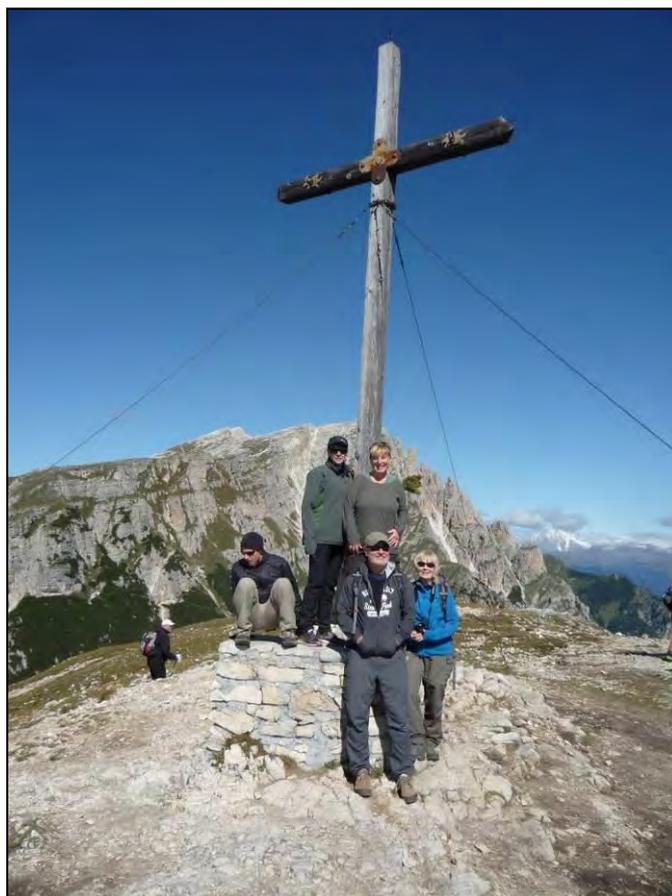
Prato Piazza – Monte Specie **„Sulle tracce della prima guerra mondiale“**

Durante la prima guerra mondiale Prato Piazza era un punto di prima linea nei combattimenti dei soldati austriaci. Durante l'escursione troveremo ancora resti della prima guerra mondiale, del campo base, delle trincee e teleferiche dell'epoca.

Una bellissima camminata sull'altipiano a 2000m nelle Dolomiti di Braies.

Questa escursione è facile ed adatta anche per bambini.

Il nostro punto di partenza è Prato Piazza a 2000m. La nostra camminata ci porta al Monte Specie, 2300m, da dove si gode un bellissimo panorama.



Dislivello in salita:

ca. 350 m

Tempo previsto solo camminata:

ca. 3-4 ore

Attrezzatura:

scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione

Difficoltà:



Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin) o in alternativa al

Punto di partenza dell'escursione: Prato Piazza, alla fermata degli autobus

* Uso dell'autobus di linea (Biglietto dell'autobus non incluso)

La cresta carnica – dal Monte Elmo al rifugio Sillianerhütte

Punto di partenza per questa escursione è il versante ovest della cresta carnica. Da Versciaco prendiamo la funivia che ci porta a 2000m. Facciamo la prima parte dell' Altavia Carnica che dalla funivia ci porta su sentieri facili in leggera salita fino al rifugio Sillianer Hütte.

Al ritorno c'è la possibilità di salire ancora in cima al Monte Elmo che offre una splendida vista sulle Dolomiti di Sesto.



Dislivello in salita: ca. 500 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 4 ore

Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco
o in alternativa al

Punto di partenza dell'escursione: Versciaco, cabinovia M.Elmo, stazione a valle

* Uso degli impianti di salita (andata e ritorno adulti 26,50 €, andata e ritorno Juniores 18,00 €)

* Uso del treno (Biglietto del treno e per gli impianti non incluso)

„Le leggende delle Dolomiti“

Per la valle dei Canope a Prato Piazza

La principessa delle marmotte: „In una grotta sotto la Croda Rossa d’Ampezzo abitava una vecchia Anguana. Era sempre la sola, solo le marmotte che vivevano lassù le facevano compagnia....“

Il panorama stupendo sulla Croda Rossa d’Ampezzo era per i nostri antenati stimolo per inventare delle leggende fantastiche: „La principessa delle marmotte“ si svolge nell’area della Croda Rossa.

Partendo da Carbonin, Val di Landro si sale a Prato Piazza. Il primo tratto di camminata lo si percorre in mezzo al bosco, mentre l’ultimo tratto su un sentiero un pò più ripido fino ad arrivare a Prato Piazza dove facciamo una pausa pranzo al rifugio.



Dislivello in salita: ca. 600 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 4 ore

Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)

* Uso dell’autobus di linea (Biglietto dell’autobus non incluso)

Alla malga Troge con fantastica veduta sul Lago di Dobbiaco & trattamenti Kneipp al Lago

Passeggiamo da Dobbiaco fino al Lago di Dobbiaco: bellissimo Lago Dolomitico di montagna, situato tra il Parco Naturale Tre Cime e il Parco Naturale Fanes Sennes Braies, dove rafforziamo il nostro sistema immunitario con il metodo Kneipp.

Il metodo Kneipp si fonda su una pratica molto semplice: camminare in acqua cristallina a bassa temperatura. L'approccio olistico, secondo il parroco Sebastian Kneipp, si basa su cinque pilastri: acqua, erbe medicinali, corretta alimentazione, esercizio fisico e vita regolare. La pratica più nota di Kneipp per il benessere e la prevenzione derivante da tale filosofia consiste nel cosiddetto metodo Kneipp: camminare immergendo alternativamente le gambe in acqua gelida cristallina. Questo procedimento riattiva la circolazione del sangue e irrobustisce le arterie, favorendo l'irrorazione sanguigna.

Dal lago in salita camminiamo fino alla malga Troge situata alla base del Monte Serla, da dove ci gustiamo il panorama sul lago e dei monti circostanti. Dopo un rilassante picnic presso la baita abbandonata si ritorna a Dobbiaco.



Dislivello in salita: ca. 350 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 3 ore

Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)

o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

Dalla "Fontana due acque" al rifugio Lachwiesen

Da Dobbiaco Vecchia passando vicino alla chiesa parrocchiale arriviamo alla "Fontana due acque", un panorama idillico con bellissimi squarci sul paese e le montagne circostanti. Alla Fontana si potrà gustare l'acqua di due fonti diverse: quella ferruginosa che sorge alla base del Corno di Fana (crinale alpino) e quella contenente calcio che proviene dalla Val di Landro (Dolomiti).

Proseguiamo l'escursione per un sentiero poco frequentato attraversando boschi di larice ed abete rosso fino al rifugio Lachwiesen, dove faremo pausa accompagnati dalla bella visuale panoramica sulle Dolomiti di Sesto e quelle di Braies



Dislivello in salita: ca. 500 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 4 ore

Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)

o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

Dall' Orto del Toro alla malga Nemes

Con il nuovo impianto di risalita arriviamo dalla „ Signaue“ di Sesto all' Orto del Toro, dove un tempo i tori venivano portati a pascolare per tutto il periodo estivo. Al giorno d'oggi i contadini del posto non fanno piú pascolare i tori, ma ci portano i vitelli ,i cavalli e le pecore in questi ampi e vasti pascoli.

Da quest' altopiano ci attende un panorama veramente stupendo verso le Dolomiti di Sesto. Ci avviamo leggermente in discesa verso la Malga Klammbach e poi successivamente proseguiamo su un sentiero con diverse salite e discese in direzione della Malga di Nemes, dove ci fermeremo a pranzare.

Nel pomeriggio, per il ritorno dalla nostra gita, ci incamminiamo verso il Passo Monte Croce.

Da qui prendiamo l' autobus di linea fino al nostro punto di partenza.



Dislivello in salita: ca. 300 m

Dislivello in discesa: ca. 500 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 4 ore

Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin) o in alternativa al

Punto di partenza dell'escursione: Baita Pollaio, Sesto, stazione a valle

* Uso degli impianti di salita (salita adulti 20,00 €, salita Juniores 14,00 €)

* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus e per gli impianti non incluso)

Dal lago di Braies alla malga Cavallo

Il lago di Braies circondato da queste bellissime montagne è veramente un posto magico. Merita sempre un'escursione! Il lago con il suo colore particolare è un fantastico fenomeno naturale!

Partendo dal lago di Braies saliamo per il "Buco del Giavo" alla malga Cavalli, dove ci fermiamo per una pausa pranzo. In seguito scendiamo a Ponticello.

Dato che punto di partenza e punto d'arrivo sono diversi, usiamo i mezzi pubblici per ritornare.



Dislivello in salita: ca. 800 m
Tempo previsto solo camminata: ca. 5 ore
Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin) o in alternativa al
Punto di partenza dell'escursione: Hotel Lago di Braies, alla fermata degli autobus

* Uso dell'autobus di linea ((Ticket dell'autobus non incluso)

Dai prati Kameriot all'Allwartstein „Le leggende delle Dolomiti“

“Sopra la porta delle Dolomiti e sopra tutte le acute cime dentate, che circondano il paese delle betulle, si era levato il sole, in un bel mattino di maggio senza nuvole. Quando dalla porta di Sesto, s’illuminò anche la roccia, la regina del popolo delle betulle, seduta nel loggiato del castello, parlò così al suo sposo...”

Il nostro punto di partenza è Braies Vecchia. La nostra escursione ci fa conoscere queste montagne fantastiche, che si collegano facilmente alle leggende delle Dolomiti nate in questo circondario.

La nostra meta è la cima dell' Allwartstein, che ci offre un bellissimo panorama sulle Dolomiti di Braies. Al ritorno passiamo alla malga Putz, da dove scendiamo a Villabassa.



Dislivello in salita:

ca. 500 m

Tempo previsto solo camminata:

ca. 4 ore

Attrezzatura:

scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin) o in alternativa al

Punto di partenza dell'escursione: Bagni di Braies Vecchia, fermata degli autobus

* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus non incluso)

Dal rifugio Baranci verso Val Campo di Dentro

Sfruttiamo gli impianti che ci portano a 1500 m al rifugio Baranci. Ci avviamo ai piedi del maestoso massivo della Rocca dei Baranci verso il rifugio Tre Scarperi in Val Campo di Dentro. Al ritorno prendiamo l'autobus di linea che ci riporta a San Candido.



Dislivello in salita: ca. 500 m
Tempo previsto solo camminata: ca. 4 - 5 ore
Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione

Difficoltà:



Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin) o in alternativa al
Punto di partenza dell'escursione: Fun Bob, Baranci S.Candido, stazione a valle

* Uso degli impianti di salita (salita adulti 15,50 €, salita Juniores 11,00 €)
* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus e per gli impianti non incluso)

Alpeggio "Baumgartner Kaser" all'imbocco della Val di Landro

L'escursione inizia dietro al Gran Hotel a Dobbiaco Nuova. L'ex "Südbahnhotel" all'epoca fu costruito verso la fine dell'800 dalla Südbahngesellschaft di Vienna dopo l'apertura della linea ferroviaria in Val Pusteria. Negli anni avvenire fu alloggio e meta di ospiti celebri e nobili provenienti da diversi casati europei e famiglie reali.

Nell'attuale Centro Culturale Gran Hotel ogni anno si svolgono settimane musicali dedicate a Gustav-Mahler.

Seguendo il sentiero ai piedi del gruppo della Cima Nove e passando per i prati Assental saliamo all'alpeggio Baumgartner Kaser. Qui veniamo premiati da una vista magnifica verso il Monte Serla e il gruppo del Picco di Vallandro. Presso la baita non gestita ci godiamo un picnic in un'ambiente montano silenzioso, ritornando poi, rifocillati, in valle.



Dislivello in salita: ca. 400 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 4 ore

Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



Difficoltà:

Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)

- o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco