

Klaus Puntaier

# Escursioni tutta natura in Alto Adige

Piacevoli camminate in paesaggi protetti

Speciale  
**FLORA  
E FAUNA**



## Klaus Puntaier

Klaus Puntaier, nato a Bressanone nel 1969 e cresciuto a Barbiano, sin dalla prima infanzia ha nutrito un profondo legame con la natura tanto che, con innumerevoli escursioni e tour sugli sci ha perlustrato tutta la Provincia. Anche il suo curriculum scolastico-professionale, tra cui come collaboratore del Laboratorio Biologico Provinciale, dell'Istituto per lo sviluppo ecologico e, per 5 anni, dell'Ufficio parchi naturali, sottolinea ulteriormente questa passione. Nelle vesti di addetto al servizio protezione del Parco Naturale di Tires, ogni giorno è a contatto con gli escursionisti, così da apprenderne esigenze e interessi, soprattutto in tema di geologia, fauna e flora.



### DATI TECNICI

**Punto di partenza**  
Sesto Paese

**Come si arriva**  
Brunico – S. Candido – Sesto Paese

**Tempo di percorrenza compl.**  
Ca. 4 ore (usando la seggiovia)

**Dislivello complessivo**  
Ca. 1100 m

**Periodo migliore**  
Da giugno a ottobre

*Escursione consigliata da:  
Alpenwellness-Hotel St. Veit,  
Sesto (pag. 146)*

### Viaggio nel tempo tra passato e futuro

Il Heimatsteig (Sentiero Patria Comune) che si snoda in Alta Pusteria collega i comuni frontalieri di Sillian (A) e Sesto Pusteria (I). Lungo il percorso con l'ausilio di tavole informative e all'insegna del motto "patria plasmata dall'uomo" viene mostrato come il lavoro e la vita della popolazione abbiano influito sulla natura e sul paesaggio e come, dal canto suo, la natura abbia plasmato la vita dell'uomo.

### Itinerario

Il "Heimatsteig", realizzato dall'Alpenverein e dalle Compagnie degli Schützen di Sillian, Sesto P. e S. Candido, è dotato di ottima segnaletica. Dall'Alpenwellness-Hotel St. Veit si va, lungo la "scala dei gatti" (Katzenleiter), ai masi sul Monte di Mezzo e alla cosiddetta "Egge". Si prosegue attraversando prati disseminati di larici, un fitto bosco e malghe fino alla cima

del Monte Elmo. Chi volesse percorrere l'intero sentiero tematico potrà scendere a Sillian passando per il rifugio omonimo e tornare poi a Sesto P. in autobus (linee 446 e 447). Altrimenti si scende dalla cima dell'Elmo alla stazione a monte delle funivie del Monte Elmo lungo i pascoli alpini (sentiero N. 4).

### Particolarità

Il Heimatsteig, un sentiero transfrontaliero che fa da ponte tra il Sudtirolo e il Tirolo Orientale, affronta due diverse tematiche. Nel lato di Sesto focalizza il concetto di "Heimat" (terra d'origine), mentre nel tratto austriaco si occupa del tema "natura". Molti abitanti dell'Alta Pusteria associano al concetto di Heimat l'arfa, che viene più volte incontrata durante il percorso. Si tratta di una struttura in legno che ricorda una scala a pioli, usata per essiccare e portare a maturazione i covoni di cereali, una necessità nel clima fresco e umido dell'Alta Pusteria. Se si immagazzinassero direttamente i cereali umidi appena raccolti marcirebbero nei granai. Un tempo tutti i contadini erano autosufficienti e coltivavano una quantità di diversi cereali a seconda della rispettiva ubicazione. La struttura paesaggistica in passato era molto più varia di quella attuale, in cui solo pochi agricoltori si dedicano alla coltivazione di cereali.





### DATI TECNICI

**Punto di partenza**  
Sesto Paese

**Come si arriva**  
Brunico – San Candido – Sesto Paese

**Tempo di percorrenza compl.**  
Ca. 6 ore

**Dislivello complessivo**  
Ca. 1050 m

**Periodo migliore**  
Da giugno a ottobre

*Escursione consigliata da:  
Alpenwellness-Hotel St. Veit,  
Sesto (pag. 146)*

### Immersione in un multicolore universo floreale

I Prati di Monte Casella (Gsellwiesen), con la loro variegatissima flora, si trovano nelle Dolomiti di Sesto. Si dice che un bagno nel fieno essiccato proveniente da queste praterie alpine abbia effetti terapeutici.

### Itinerario

Dal paese di Sesto Pusteria si va in direzione ovest. Si attraversa dapprima il Rio di Sesto, seguendo poi il segnavia N. 12A. Il sentiero scende fino a un incrocio; da qui si percorre il sentiero N. 16 fino alla vetta del Monte Casella di Dentro e si prosegue sul sentiero N. 12 fino alla cima del Monte Casella di Fuori. Per chi si interessa di fiori vale la pena fare una puntata ai prati di Monte Casella di Fuori (continuare sul sentiero N. 12), dove si trovano praterie aride particolarmente ricche di specie botani-

che. Chi invece volesse proseguire l'escursione circolare, dopo la cima del Monte Casella di Fuori deve continuare a camminare sul sentiero N. 12A in direzione Val Campo di Dentro, per arrivare poi al Rifugio Tre Scarperi lungo il sentiero N. 105. Si torna per la Val Campo di Dentro, tenendo presente che dal parcheggio presso la "Alte Säge" (vecchia segheria) parte un bus di linea. Altrimenti si percorre in leggera salita il sentiero N. 1B seguendo poi il N. 10A che riporta a Sesto Pusteria.

### Particolarità

In quest'escursione sono i Prati di Monte Casella ad affascinare con la loro stupenda, multicolore tavolozza floreale. Accanti ai prati umidi qui si trovano i cosiddetti prati magri. "Magro" non si riferisce solo alla quantità di fiori e piante erbacee, ma anche al terreno che, per vari motivi, non ha subito concimazioni ed è quindi povero di sostanze nutritive. In simili condizioni vivono solo i veri "specialisti" del mondo vegetale e di questi sui Prati di Monte Casella ce ne sono molti. In 1 m<sup>2</sup> possono crescere fino a 50 specie diverse di piante! Di solito su questi prati si effettua un solo sfalcio all'anno; ma il raccolto del fieno è magro lo stesso. Tuttavia la sua qualità è eccellente poiché molte delle piante ed erbe officinali in esso contenute hanno un effetto benefico e curativo. Il fieno alpino dei Prati di Monte Casella viene impiegato nei tradizionali bagni di fieno del Wellnesshotel St. Veit di Sesto Pusteria.



## ALPENWELLNESS-HOTEL ST. VEIT ★★★★★ – SESTO



### ALPENWELLNESS-HOTEL ST. VEIT

Via Europa, 16  
39030 Sesto  
Tel. +39 0474 710390  
Fax +39 0474 710072  
info@hotel-st-veit.com  
www.hotel-st-veit.com

#### Periodi d'apertura

Da inizio dicembre a metà  
aprile e da inizio giugno a metà  
ottobre

#### Dotazione particolare

In alcune camere sono  
disponibili bauli con vari tipi  
di guanciali in lana, spelta o  
noccioli di ciliegia, così come  
materassi a scelta

#### Offerte speciali

Gli arredi di quasi tutte le ca-  
mere sono in legno di cembro,  
che favorisce il sonno profondo  
e la rigenerazione. Su richiesta,  
seminari sul sonno

All'Hotel St. Veit, nel cuore delle Dolomiti di Sesto, dinamismo, benessere e alimentazione sana sono capisaldi della sua filosofia, così come il concetto di sostenibilità, in base al quale nella Green SPA & Beauty vengono impiegati prodotti locali e trattamenti tradizionali a tutela della natura e delle risorse.

Quest'azienda familiare desidera assegnare un significato concreto al concetto di hotel per il wellness alpino, confermandone la validità.

#### Delizie del palato

La cucina dà particolare valore a un'alimentazione bilanciata, puntando prevalentemente su prodotti regionali e stagionali. Dalla colazione a buffet al menù per buongustai, vengono preparate prelibatezze fresche e ricche di vitamine. Degne di nota sono le ricette mediterranee ipocaloriche a base di pesce, pasta fatta in casa e molto altro. Per le persone allergiche al lattosio o con intolleranze alimentari, il nostro cuoco diplomato adeguerà i menù dietetici alle varie esigenze. E, infine, è opportuno menzionare i vini dell'assortita cantina,



alcuni dei vigneti dell'albergo, tra cui il passito di produzione propria, maturato a 1300 m d'altitudine.

### Altre offerte speciali

L'area alpina wellness e saune offre momenti rilassanti in piscina coperta, bagni e trattamenti benefici. Particolare valore è assegnato ai trattamenti alpini come il tradizionale bagno di fieno o di pino mugo nella vasca di rame del 1958.

### Attività

Le Dolomiti, patrimonio naturale dell'umanità, offrono una varietà quasi illimitata di mete, dalla facile passeggiata a fondovalle all'escursione panoramica ad alta quota, fino ai tour tra malghe e rifugi. Settimanalmente, vengono organizzati da tre a cinque appuntamenti cui si aggiungono gite in bici e mountain-bike, su richiesta anche guidate. In inverno, i 77 km di piste del centro sci Sesto-Dolomiti, le escursioni con le ciaspole, le slittate e le incantevoli passeggiate nella neve sono una vera attrazione.



Avvertenza:

La presente opera è stata realizzata con la massima cura. Ciò nonostante tutte le informazioni e i dati in essa contenuti sono da considerarsi meramente indicativi: l'Autore e l'Editore pertanto non assumono alcuna responsabilità per eventuali danni o svantaggi derivanti da un loro eventuale utilizzo.

© 2012 by Tappeiner S.p.A., Lana (BZ)

Tutti i diritti riservati.

Quest'opera è protetta in ogni sua parte da copyright. Al di fuori delle norme sui diritti d'autore, salvo espressa autorizzazione dell'Editore, è vietata e penalmente perseguibile ogni sua utilizzazione totale o parziale, come la riproduzione, la traduzione e l'adattamento, con qualsiasi mezzo, in particolare microfilm e copie fotostatiche, così come la memorizzazione e l'elaborazione in sistemi elettronici.

Foto di copertina: Tappeiner S.p.A., Lana (BZ)

Referenze fotografiche: Tappeiner SpA, Airphoto Tappeiner – Christjan Ladurner, Provincia Autonoma di Bolzano – Ufficio Beni Archeologici, [www.wunderbare-erde.de](http://www.wunderbare-erde.de), Archivio Südtirol Marketing (Frieder Blickle), Ulrich Egger, Fotolia, Guido de Monte, Roland Paris, Gert Reinstadler, Michael Schwarzer, Michael Trocker, Martina Waldner, Ass. Turistica di Bressanone e altre foto di proprietà privata degli inserzionisti.

Coordinamento generale:

Tappeiner S.p.A., Lana (BZ)

Printed in Italy

ISBN 978-88-7073-665-6

**TAPPEINER**

## Escursioni tutta natura in Alto Adige

In questa speciale guida, vengono proposti ben 47 percorsi che consentiranno agli escursionisti di vivere ed entrare attivamente in contatto con la natura in un paesaggio protetto. Informazioni dettagliate, come indicazioni su come raggiungere il punto di partenza, il dislivello, la durata e la stagione ideale per ciascun tour, saranno affiancate da speciali suggerimenti per un'intensa esperienza a tu per tu con la montagna.

Inoltre verranno descritte le peculiarità di ogni sentiero soprattutto in termini di flora, fauna e habitat, protagonisti di silenziosi incontri. Infine, non mancheranno neppure consigli e punti di ristoro con menù naturali, grazie ai quali ogni escursione potrà essere doppiamente asaporata.

