

# DAL GHIACCIAIO AL MARE

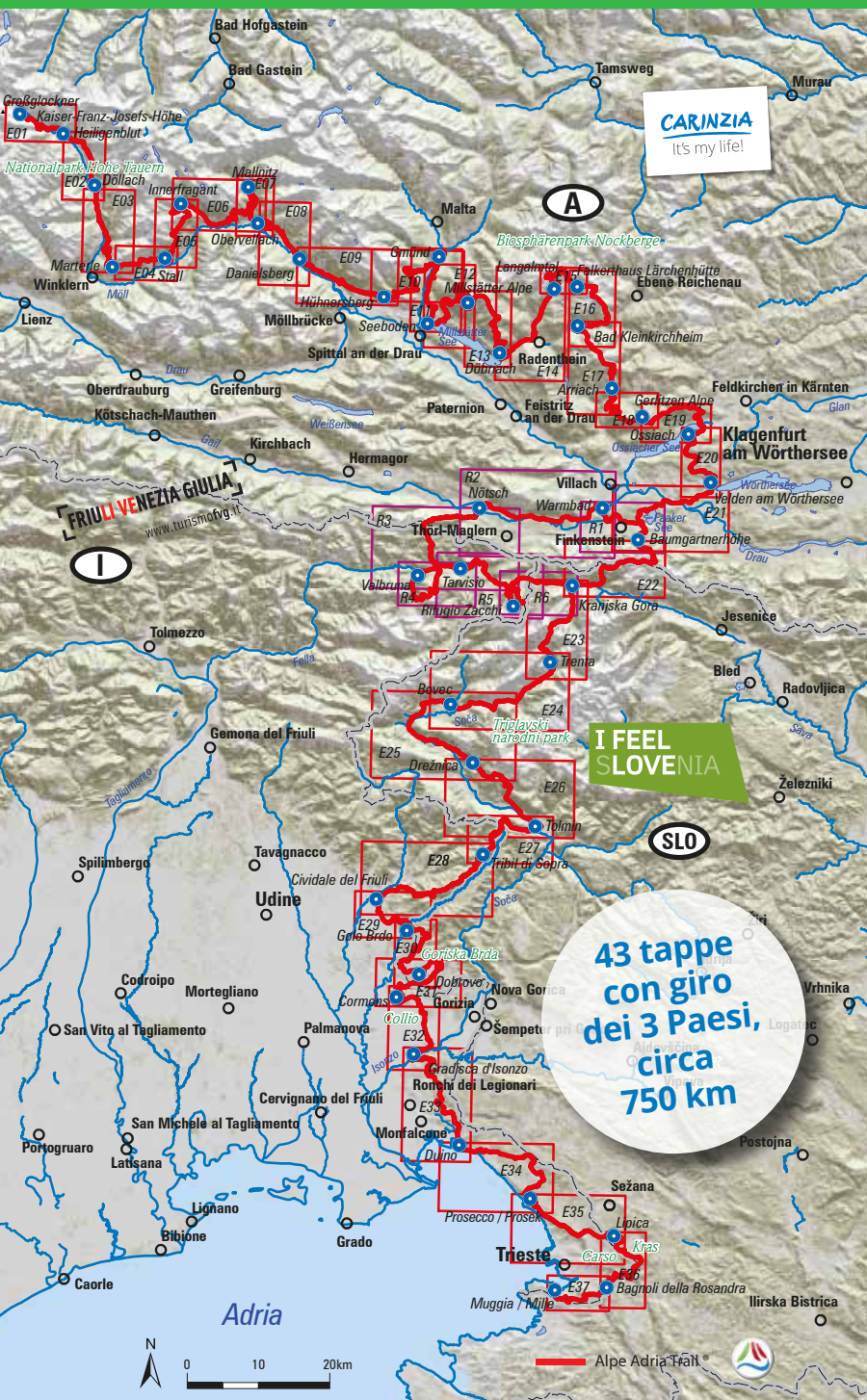
Passeggiando per il giardino dell'Eden



## GUIDA

43 tappe complete di mappe e alloggi





Il Großglockner con il Pasterze, il ghiacciaio più lungo delle Alpi Orientali.

## Indice

Cartina d'insieme	p. 2	Regole da osservare in montagna	p. 99
Indice	p. 3	Colophon & contatti	p. 101
Introduzione	p. 4	Centri di prenotazione	p. 103
Informazioni generali	p. 7	Alpe-Adria-Trail interattivo	p. 104
Segnaletica e installazioni naturali	p. 9		

## Itinerari

E01: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe – Heiligenblut	p. 10	E24: Trenta – Bovec	p. 56
E02: Heiligenblut – Döllach	p. 12	E25: Bovec – Drežnica	p. 58
E03: Döllach – Marterle	p. 14	E26: Drežnica – Tolmin	p. 60
E04: Marterle – Stall	p. 16	E27: Tolmin – Tribil di Sopra	p. 62
E05: Stall – Innerfragant	p. 18	E28: Tribil di Sopra – Cividale	p. 64
E06: Innerfragant – Mallnitz	p. 20	E29: Cividale – Breg di Collobrida	p. 66
E07: Mallnitz – Obervellach	p. 22	E30: Breg di Collobrida – Šmartno	p. 68
E08: Obervellach – Danielsberg	p. 24	E31: Šmartno – Cormòns	p. 70
E09: Danielsberg – Hühnersberg	p. 26	E32: Cormòns – Gradisca d'Isonzo	p. 72
E10: Hühnersberg – Gmünd	p. 28	E33: Gradisca d'Isonzo – Duino	p. 74
E11: Gmünd – Seeboden am Millstätter See	p. 30	E34: Duino – Prosecco/Villa Opicina	p. 76
E12: Seeboden – Millstätter Alpe	p. 32	E35: Prosecco/Villa Opicina – Lipica	p. 78
E13: Millstätter Alpe – Döbriach	p. 34	E36: Lipica – Bagnoli della Rosandra	p. 80
E14: Döbriach – Langalmatal	p. 36	E37: Bagnoli della Rosandra – Muggia	p. 82
E15: Langalmatal – Falkerthaus/Lärchenhütte	p. 38		
E16: Falkerthaus/Lärchenhütte – Bad Kleinkirchheim	p. 40	<b>Tour circolari</b>	
E17: Bad Kleinkirchheim – Arriach	p. 42	R1: Faaker See/Baumgartnerhöhe – Warmbad	p. 84
E18: Arriach – Gerlitzen Alpe	p. 44	R2: Warmbad – Feistritz/Gail	p. 86
E19: Gerlitzen Alpe – Ossiach	p. 46	R3: Feistritz/Gail – Valbruna	p. 88
E20: Ossiach – Velden	p. 48	R4: Valbruna – Tarvisio	p. 90
E21: Velden – Faaker See/Baumgartnerhöhe	p. 50	R5: Tarvisio – Rifugio Zacchi	p. 92
E22: Baumgartnerhöhe – Kranjska Gora	p. 52	R6: Rifugio Zacchi – Kranjska Gora	p. 94
E23: Kranjska Gora – Trenta	p. 54	R7: Kranjska Gora – Faaker See	p. 96



Lago Nassbodensee nel parco della biosfera dei monti Nock.



I vigneti del Collio sloveno.

## Dal Großglockner al mare

Camminare senza confini. Partendo dal ghiaccio perenne del maestoso e possente Großglockner, con i suoi 3.798 m d'altezza, attraversando la Carinzia, la Slovenia, il Friuli-Venezia Giulia per arrivare all'azzurro intenso del mare Adriatico e alla meta finale di Muggia, affascinante cittadina portuale, a pochi chilometri a sud dell'antica città austro-ungarica di Trieste. A cavallo fra i confini un mondo ricco di contrasti. Una passione che esplose e diventa musa ispiratrice. Un panorama mozzafiato. Passo dopo passo lungo i suoi 750 km, l'Alpe-Adria-Trail regala un emozionante viaggio d'esplorazione.

## Magia senza confini

Il desiderio di un'esperienza indimenticabile sarà esaudito lungo questo Trail tra Austria, Slovenia e Italia, alla scoperta delle rispettive culture. Su 43 tappe, ciascuna sviluppata lungo un itinerario di circa 20 km. La distanza personale è a propria discrezione, poiché le tappe si possono percorrere anche una alla volta o collegare a piacere. Il giro dei tre Paesi, ad esempio, è la variante breve per potersi godere le principali bellezze paesaggistiche in un'unica soluzione.

## Fedeli compagni

I paradisiaci panorami del "Giardino dell'Eden" saranno costanti compagni di strada del vostro magico e meditativo viaggio, che solletterà il vostro io interiore. Potrete godere di magnifici fenomeni naturali come scroscianti cascate, una flora e una fauna affascinanti, in parte già rare, caldi laghi che brillano al riverbero del sole, il mormorio dei ruscelli e lo scorrere rapido dei fiumi. Il tutto in un clima mite, quasi mediterraneo, che regala tante ore di sole e temperature piacevoli. Lungo il tragitto arriveranno da lontano intensi profumi a solleticare il vostro appetito, per portarvi alla scoperta delle delizie della cucina alpino-adriatica, ricca di fantasia e influenze regionali dei tre Paesi. Una cucina amata in tutto il mondo, anche dai palati più fini e servita con cordialità dagli artefici del gusto, sempre disponibili a fare due chiacchiere anche mentre sono ai fornelli. Un'esperienza deliziosa per grandi e piccoli.

## Desiderio appagato

Partiamo dal cuore del Parco Nazionale degli Alti Tauri, in Carinzia. Passiamo per Heiligenblut, Großkirchheim e per la medievale Gmünd, la "città degli artisti", premiata con l'EDEN Award 2011. Attraversiamo poi la Millstätter Alpe con i suoi dolci pendii, tipici dei monti Nock. Proseguendo, tocchiamo il Parco della biosfera dei monti Nock, Arriach, centro geografico della Carinzia, la Gerlitzen Alpe, con le sue magnifiche vedute, e Velden sulle sponde del noto lago Wörthersee, prima di giungere sull'altopiano della Baumgartnerhöhe, nei pressi del lago Faaker See. Da qui le tappe continuano in territorio sloveno. Attraversiamo Kranjska Gora, la località dei mondiali di sci, costeggiamo il corso dell'Isonzo, qui chiamato Soča, e seguendo le sue acque turchese ci addentriamo nel Parco Nazionale del Triglav, nel cuore delle misteriose Alpi Giulie, fino ad arrivare al Collio sloveno (Goriška Brda) e poi a Lipizza, famoso centro di allevamento e addestramento di cavalli. Nel paradiso enoculturale del Collio si passa il confine con l'Italia, dove procedendo verso ovest, arriviamo a Cividale del Friuli, ricca di tradizioni. Le tappe successive raggiungono i paesaggi peculiari dell'altopiano carsico fino al primo incontro con il mare, a Duino. Pochi chilometri più in là ecco la tappa finale: la pittoresca cittadina portuale di Muggia, illuminata dalla luce del mare Adriatico.



Il Castello di Miramare.



Il lago Faaker See con il massiccio del Mittagsgogel.



Infopoint dell'Alpe-Adria-Trail a Seeboden sul lago Millstätter See.

## Come nasce l'Alpe-Adria-Trail

L'Alpe-Adria-Trail è un itinerario escursionistico di lunga distanza realizzato nel 2012 che dai piedi del Großglockner conduce fino a Muggia sul Mar Adriatico. L'idea del percorso è stata sviluppata e realizzata da tre partner: la Kärnten Werbung per l'Austria, la Slovenska turistična organizacija per la Slovenia e l'Agenzia Regionale Turismo Friuli Venezia Giulia per l'Italia. Anche i Club Alpini dei tre Paesi sono partner del Trail (ÖAV, PZS e CAI): a loro si deve la manutenzione dei sentieri e la realizzazione della segnaletica.

L'Alpe-Adria-Trail unisce tre Paesi e intende trasmettere il piacere di assaporare camminate

in un ambiente non esclusivamente alpino. L'itinerario si snoda lungo ottimi sentieri preesistenti e viene promosso con lo slogan "Camminare nel giardino dell'Eden" che vuole sottolineare, metaforicamente, la grande diversità paesaggistica della parte meridionale delle Alpi e di questa porzione di Alpe Adria. Camminando dai ghiacciai degli Alti Tauri, costeggiando laghi e fiumi, fino ad arrivare al mare Adriatico, si incontrano le diverse sfaccettature delle realtà culturali dei tre Paesi, accomunati da una lunga storia. La bellezza e la magia del paesaggio regaleranno all'escursionista momenti indimenticabili.

## Struttura della guida

Il presente volume offre una descrizione generale di tutte le 43 tappe. A ogni tappa sono dedicate due pagine con le seguenti informazioni:

- breve descrizione del percorso;
- principali punti d'interesse lungo la tappa;
- i dati tecnici più importanti: distanza, dislivello, tempo di percorrenza (calcolato in base ai parametri della normativa DIN 33466), profilo altimetrico;

- un piatto tipico regionale;
- immagini eloquenti;
- strutture ricettive specializzate Alpe-Adria-Trail e

• indirizzi utili per la ricerca di alloggio nelle località comprese nella tappa. La cartina in scala di circa 1 : 75.000 riporta lo svolgimento del percorso e va vista come supplemento alla più dettagliata cartina interattiva disponibile come app.



Ponte sospeso sull'Isonzo.

## Installazioni naturali

L'Alpe-Adria-Trail si snoda su sentieri preesistenti, collegati fra loro e si distingue per l'alto standard infrastrutturale. Lungo ogni tappa sono presenti diversi punti d'interesse dotati di tabelloni informativi che possono influire sul ritmo della camminata. In futuro si potrà individuare per ogni tappa almeno un "luogo magico", in cui si respiri una particolare armonia tra i quattro elementi. Di fatto queste perle paesaggistiche sono già presenti lungo i percorsi dove catturano

l'attenzione dei viandanti e li invitano a soffermarsi, per osservare il paesaggio e per assorbirlo con tutti i sensi. Ogni punto di partenza/arrivo è dotato di un'installazione ben visibile, i cosiddetti infopoint dell'Alpe-Adria-Trail: una piattaforma circolare con descrizione delle tipicità della regione e tre colonnine informative (es. a pag. 7). La colonnina centrale fornisce le informazioni principali sulla tappa raggiunta e le altre due sulle tappe precedente e successiva.

## Segnaletica

La segnaletica lungo l'Alpe-Adria-Trail è stata concepita in modo da poter intraprendere il percorso da entrambe le direzioni. In genere troverete il logo di Alpe-Adria-Trail su una placchetta in formato 10x13 cm aggiunta sotto ai segnavia già esistenti oppure anche come adesivo. Ai margini del sentiero verrà indicato solo il simbolo, disegnato con lo spray.



Integrazione nella segnaletica preesistente.



Segnale spray.



Placchetta aggiunta a segnavia.

## Tappa n. 1

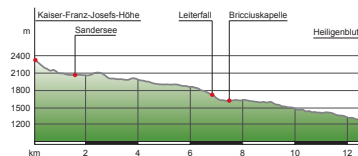
# Kaiser-Franz-Josefs-Höhe – Heiligenblut

### Mistico Großglockner

Rapiti dalla montagna più alta dell'Austria, il possente Großglockner, ci avviamo lungo la prima tappa dell'Alpe-Adria-Trail partendo dalla Kaiser-Franz-Josefs-Höhe a 2.396 metri s.l.m. Dal ghiaccio perenne del Pasterze, ammirando morene e laghetti glaciali, che hanno visto l'avvicinarsi delle ere geologiche, attraversiamo il nucleo interno del Parco Nazionale, l'area a tutela speciale del "Großglockner-Pasterze". L'aria è palpitante d'avventura fino alla meta, il pittoresco santuario di Heiligenblut, che ci racconta la storia del venerando Briccius.



Mistico Großglockner.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 13,2 km

Durata: 5:30 h

Dislivello:

▲ 107 m ▼ 1186 m

### Punti d'interesse:

**Kaiser-Franz-Josefs-Höhe:** punto di arrivo della strada panoramica che risale il Großglockner, con vista meravigliosa sulla vetta. [www.grossglockner.at](http://www.grossglockner.at)

**Pasterze:** il più grande ghiacciaio delle Alpi Orientali ai piedi del Großglockner. Il tabellone cronologico antistante ne documenta l'impressionante ritiro.

**Sanderee:** il ritiro del ghiacciaio ha dato origine a questo lago, oggi ormai riempito di sedimenti. L'emissario del lago si supera attraversando un "arioso" ponte sospeso!

**Leiterfall:** un'impressionante cascata situata all'imbocco della valle Leitertal.

**Cappella di Briccius:** secondo la leggenda, tre spighe di grano spuntarono dalla neve per indicare il luogo in cui si trovava il corpo di Briccius, un guerriero crociato in possesso del "sangue di Cristo". Per saperne di più, leggete il tabellone informativo accanto alla cappella! [www.heiligenblut.at](http://www.heiligenblut.at)

### Piatto tipico:

#### Agnello "Mölltal-Glockner-Lamm"

Gli agnelli del Glockner vengono allevati sui pascoli alpini degli Alti Tauri, fino a 3.000 m, fra migliaia di erbe e piante aromatiche diverse, grazie alle quali le loro pregiate carni, povere di grassi e ricche di preziose proteine e minerali, assimilano un tipico gusto aromatico.

Ogni anno, il secondo fine settimana di settembre, a Heiligenblut si svolge la festa "Glocknerlamm" con ricette tradizionali e piatti innovativi.



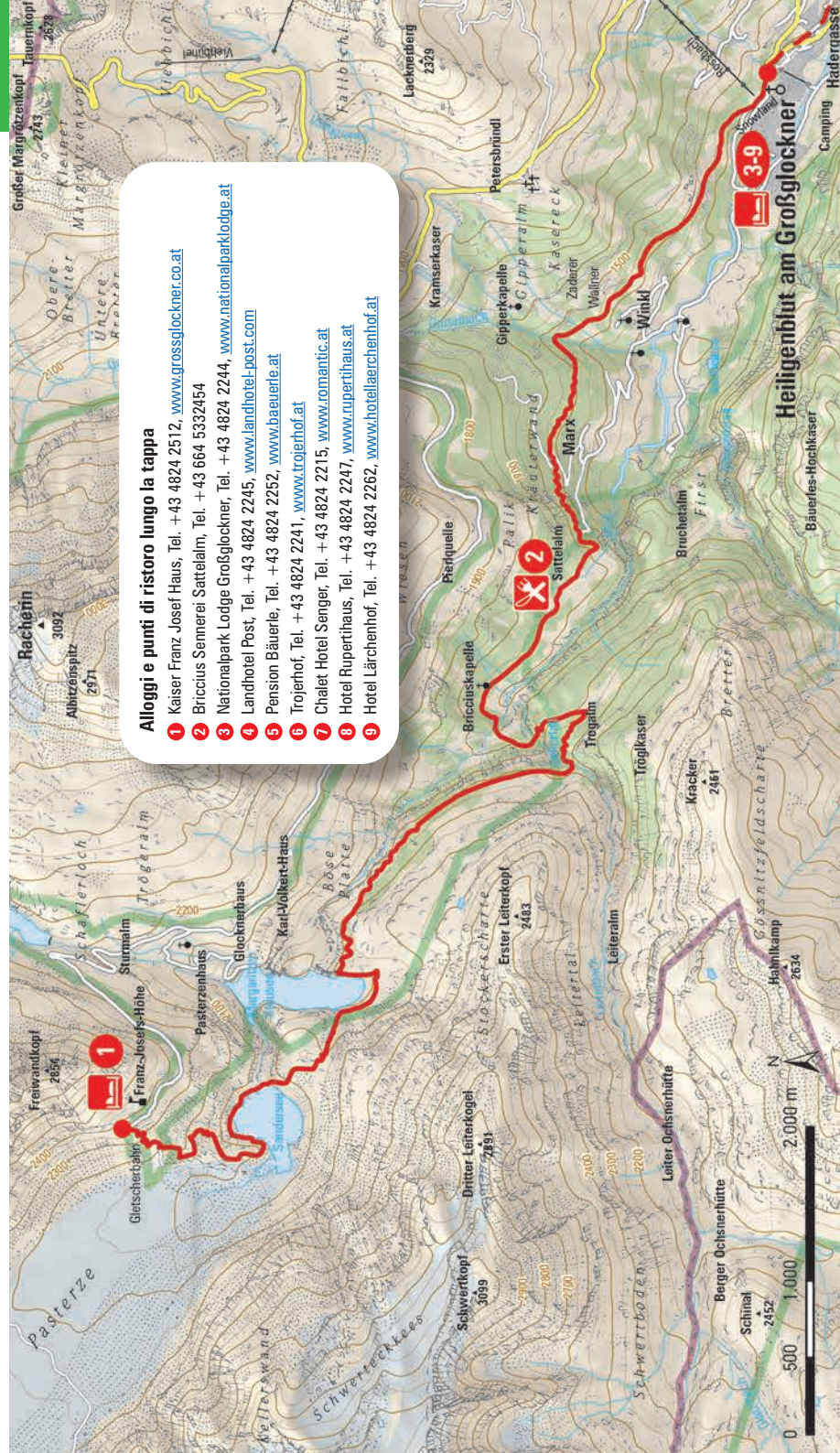
Il ponte sospeso sul lago Sanderee.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel.: +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1** Kaiser Franz Josef Haus, Tel. +43 4824 2512, [www.grossglockner.co.at](http://www.grossglockner.co.at)
- 2** Briccius Semerei Sattalalm, Tel. +43 664 5332454
- 3** Nationalpark Lodge Großglockner, Tel. +43 4824 2244, [www.nationalparklodge.at](http://www.nationalparklodge.at)
- 4** Landhotel Post, Tel. +43 4824 2245, [www.landhotel-post.com](http://www.landhotel-post.com)
- 5** Pension Bäuerle, Tel. +43 4824 2252, [www.baevuerle.at](http://www.baevuerle.at)
- 6** Trojehof, Tel. +43 4824 2241, [www.trojehof.at](http://www.trojehof.at)
- 7** Chalet Hotel Senger, Tel. +43 4824 2215, [www.romantic.at](http://www.romantic.at)
- 8** Hotel Rupertthaus, Tel. +43 4824 2247, [www.rupertthaus.at](http://www.rupertthaus.at)
- 9** Hotel Lärchenhof, Tel. +43 4824 2262, [www.hotellaerchenhof.at](http://www.hotellaerchenhof.at)

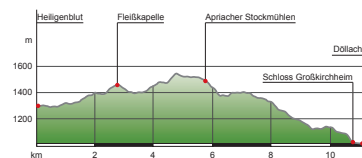
## Tappa n. 2 Heiligenblut – Döllach

### La febbre dell'oro dei Tauri

Dopo aver rinvigorito il corpo nel villaggio dei cercatori d'oro di Heiligenblut e l'anima nella chiesa del santuario, riprendiamo il cammino lasciandoci alle spalle il Großglockner diretti alle cascate dello "Jungfernsprung". La tavolozza di colori della lussureggiante flora alpina ci indica la strada verso significativi monumenti culturali come i mulini di Apriach, a 1.400 m s.l.m. Nel centro di Großkirchheim, fulcro dell'attività estrattiva aurifera attorno al 1600, ci imbattiamo nello storico castello di Großkirchheim.



Heiligenblut con il Großglockner.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 11,8 km

Durata: 4:30 h

Dislivello:

▲ 490 m ▼ 787 m

### Punti d'interesse:

**Santuario di St. Vinzenz a Heiligenblut:** famosa chiesa tardo-gotica che custodisce le spoglie del leggendario Briccius e il fiaschetto con il "sangue di Cristo". [www.heiligenblut.at](http://www.heiligenblut.at)

**Cimitero degli alpinisti:** vi si trova anche la tomba del famoso alpinista viennese Alfred von Pallavicini. In un libro di metallo sono riportati tutti gli scalatori che hanno perso la vita sul Großglockner.

**Haus der Steinböcke:** nuovo e affascinante centro d'informazione per turisti con negozio, caffetteria e una mostra dedicata allo stambecco, "Il re e il suo trono".

**Fleißkapelle:** piccola, romantica cappella a metà strada fra Heiligenblut e Schachnern.

**Mulini di Apriach:** famoso complesso composto da sette mulini. Qui a far muovere la macina c'è un asse di legno posto in posizione verticale.

**Castello di Großkirchheim:** complesso costituito da castello e castelletto, sede direzionale ai tempi d'oro dell'estrazione aurifera. [www.grosskirchheim.at](http://www.grosskirchheim.at)

### Piatto tipico:

#### Bovino "Mölltaler Rind"

Questa razza bovina è oggetto di tutte le attenzioni di Hubert Ziervogel, proprietario della trattoria "Döllacher Dorfwirtshaus". Le carni sono tenere e delicate e, in virtù della venatura, sono ideali da arrostire ai ferri. Bestie dal passo sicuro e di spiccata adattabilità, questi bovini si sentono a proprio agio in allevamento estensivo su pascoli di montagna.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel. +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



I mulini di Apriach.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Pension Marhofer  
Tel. +43 4825291  
[www.marhofer.at](http://www.marhofer.at)
- 2 Hotelchen Döllacher Dorfwirtshaus  
Tel. +43 4825 210  
[www.doellach.at](http://www.doellach.at)

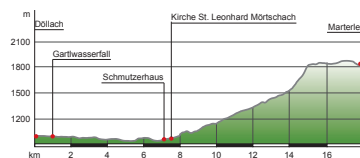
## Tappa n. 3 Döllach – Marterle

### Acque indomite

Seguendo il corso del torrente arriviamo all'iddiliaca cascata Gartlwasserfall, il cui particolare microclima giova comprovatamente alla salute e ci invita a respirare a fondo. A Mörttschach lo sguardo s'innalza ai ripidi pendii erbosi di Rettenbach, dirimpetto, e agli addetti alla fienagione, dal cui duro lavoro dipende la conservazione di questo paesaggio antropizzato alpino. Scortati da innumerevoli colonne votive lungo il sentiero delle chiese e dei pellegrini, raggiungiamo infine la chiesa di pellegrinaggio più alta d'Austria, il Marterle, a quota 1.900 m s.l.m.



Marterle presso Ranggersdorf.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 18,4 km

Durata: 7:00 h

Dislivello:

▲ 1159 m ▼ 347 m

### Punti d'interesse:

**Gartlwasserfall:** la permanenza presso queste cascate riduce gli stati di stress, come attestato da studi dell'università di medicina privata Paracelsus di Salisburgo!

**Schmutzerhaus:** in uno degli edifici più antichi di Mörttschach si possono acquistare prodotti contadini fatti con la lana e frequentare corsi per imparare a lavorarla.

**Chiesa di St. Leonhard a Mörttschach:** è costruita nel 1516 su un'altura sovrastante il villaggio.

**Santuario di Marterle:** in dialetto carinziano il termine "Marterle" indica un crocifisso situato lungo la strada. Qui, tra il 1902 e il 1904, sul luogo dove era posto un crocifisso fu costruita una chiesa per la quale però venne mantenuto ugualmente il nome Marterle. Oggi è divenuta il santuario più alto d'Austria (1861 m s.l.m.). [www.ranggersdorf.eu](http://www.ranggersdorf.eu)

### Piatto tipico:

#### Formaggio delle malghe della Mölltal ("Almkäse")

Lo sfruttamento delle malghe vanta una tradizione secolare. Poiché i terreni a valle erano adibiti soprattutto alla coltivazione di cereali, i contadini di montagna furono costretti a sottrarre pascoli per il proprio bestiame alla montagna, spingendosi anche ad altitudini molto elevate. Il latte veniva lavorato direttamente in loco. Alla Lainacher Kuhalm, presso Ranggersdorf, questa tradizione persiste ancora oggi e il risultato è un delizioso formaggio di malga.



Sui pascoli di erbe aromatiche.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel.: +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1** Ranggersdorfer Hütte  
Tel. +43 664 75053689  
[www.ranggersdorferhuette.at](http://www.ranggersdorferhuette.at)
- 2** Alpengasthaus Marterle  
Tel. +43 676 9373585
- 3** Kräuterpension Rosenkranz – Ranggersdorf  
Tel. +43 4823 261  
[www.krauterpension-rosenkranz.at](http://www.krauterpension-rosenkranz.at)



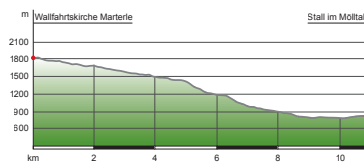
## Tappa n. 4 Marterle – Stall

### La verde valle del Möll

Circondati da dozzine di vette sui duemila si ridiscende a passo tranquillo lo storico Kirchweg in direzione di Stall. L'anima si rallegra alla vista delle rarità di flora alpina. In autunno, invece, sono i funghi ad attirarci nel bosco. Non a caso i pendii soleggiati che attraversiamo, detti "Mölltalleitn", danno il titolo ad una delle più famose canzoni popolari della valle del Möll. Giunti nella ridente località di Stall, nolegiamo l'attrezzatura per la pesca con mosca presso la locanda Dorfschenke per distenderci sulle rive del Möll.



Escursione nelle malghe sopra la valle del Möll.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 10,8 km

Durata: 4:30 h

Dislivello:

▲ 72 m ▼ 1051 m

### Punti d'interesse:

**Santuario di Marterle:** prima di incamminarsi verso Stall si caldeggia la visita a questo santuario che, posto a 1861 m s.l.m., è il più alto d'Austria. [www.rangersdorf.eu](http://www.rangersdorf.eu)  
**Kirchweg fino a Stall:** qui l'Alpe-Adria-Trail segue il tradizionale itinerario del cammino di San Giacomo, che ancora oggi ha luogo ogni anno a fine luglio.

**Chiesa di Stall im Mölltal:** nominata ufficialmente per la prima volta in un atto del 1336, essa si presenta oggi con l'aspetto conferitole nel 1831. Un po' più in alto, al termine di una breve via crucis, si trova una bella piattaforma panoramica.

**Piscina pubblica di Stall im Mölltal:** il refrigerio che ci vuole dopo una passeggiata al sole!

### Piatto tipico:

#### Krapfen di patate della Mölltal ("Erdbirnkrapfen")

La variante locale dei golosi ravioloni carinziani. ½ kg di patate schiacciate, ¼ kg di topfen granuloso sgocciolato, cipolla frita, aglio ed erbe aromatiche (importante la menta!). Lavorare gli ingredienti e riempirvi dei fazzoletti di pasta fatti con farina, uova e acqua. Chiudere l'impasto a mo' di raviolo "pizzicandone" il bordo con le dita (nel gergo questa procedura è detta "Krendeln"). Cuocere per ca. 10 min. in acqua salata. Massima carinziana: "A Dirndl des net krendln kann, kriegt kan Mann" (Una giovane che non sa fare il bordo ai ravioloni non trova marito).



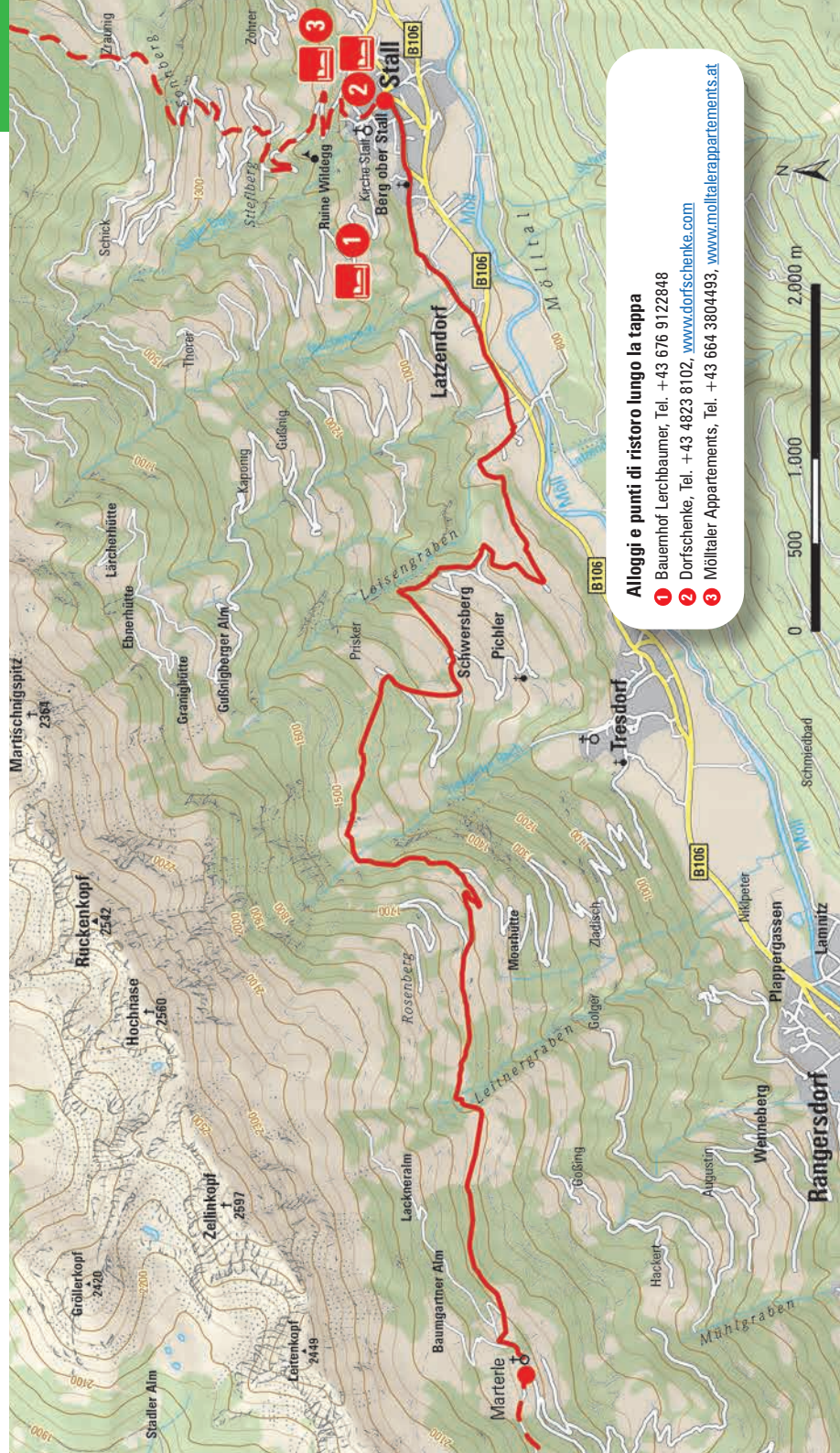
Muro di sassi con il simbolo del Trail.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel.: +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Bauernhof Lerchbaumer, Tel. +43 676 9122848

2 Dorfschenke, Tel. +43 4823 8102, [www.dorfschenke.com](http://www.dorfschenke.com)

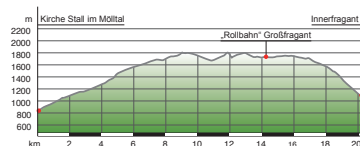
3 Mölltaler Appartements, Tel. +43 664 3804493, [www.molltalerappartements.at](http://www.molltalerappartements.at)

## Tappa n. 5 Stall – Innerfragant

### Miniere di Großfragant

Nella luce che avvolge il versante più soleggiato della valle del Möll, detto "Mölltalleitn", riprendiamo il cammino, che da Stall conduce verso Innerfragant. Le due possibilità di sosta che ci si offrono, la Bodenhütte con la fantastica vista sul Polinik e lo Hochkreuz, e la Goldberghütte, premiano le fatiche di questa tappa impegnativa che segue antiche vie pedonali passando per masi, un sentiero scolastico storico, alcune strade forestali più recenti e il leggendario impianto viario della "Rollbahn" risalente ai tempi dell'estrazione del rame.

### L'infopoint dell'Alpe-Adria-Trail a Innerfragant.



Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 20,3 km

Durata: 7:45 h

Dislivello:

▲ 1255 m ▼ 1006 m

### Punti d'interesse:

**Rovine di Wildegg:** la rovina di una fortezza che sovrasta il paese di Stall im Mölltal.

**Ex scuola elementare del Sonnberg:** in molti villaggi di montagna della valle Mölltal fino a pochi anni fa i bambini della scuola primaria frequentavano una classe elementare unica direttamente sul monte. Un esempio lo ritroviamo sul Sonnberg, dove fino al 2004 si faceva lezione!

**Goldberghütte:** piccola, romantica baita con prodotti contadini fatti in casa.

**"Rollbahn" di Großfragant:** impressionante opera viaria con tunnel, ponti e strade scavati nella roccia e realizzati per permettere l'attraversamento del ripido bosco. Ai tempi dell'estrazione del rame il trasporto delle rocce metallifere veniva effettuato su rotaia con carri trainati da cavalli! Oggi l'impianto è un agevole sentiero in piano, divenuto un sentiero tematico intitolato "drunter & drüber" ("sopra e sotto"), dedicato all'estrazione del rame e all'alpicoltura a Großfragant.

### Piatto tipico:

#### Selvaggina ("Wildbret")

La caccia riveste da sempre un ruolo importante nella valle Mölltal. I boschi della regione del Parco Nazionale forniscono delicata carne di cervo e capriolo, magra, ricca di proteine e proveniente da animali cresciuti allo stato naturale. Nella cornice delle sagre autunnali che si tengono ogni anno a fine settembre/inizio ottobre a Flattach si servono particolari specialità di selvaggina locale.



Lidilliaca malga Sagaser Alm.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel.: +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Goldberghütte<br>Tel. +43 676 460 46 36  | <b>3</b> Innerfraganter Wirt<br>Tel. +43 4785 247<br><a href="http://www.innerfraganterwirt.at">www.innerfraganterwirt.at</a> |
| <b>2</b> Fraganter Schutzhaus<br>Tel. +43 664 4445459<br><a href="http://www.fraganter-schutzhaus.at">www.fraganter-schutzhaus.at</a> | <b>4</b> Alpenhotel Badmeister<br>Tel. +43 4785 8105<br><a href="http://www.badmeister.at">www.badmeister.at</a>              |

## Tappa n. 6 Innerfragant – Mallnitz

### Perla alpina

Questa tappa diretta a Mallnitz richiama alla mente la prima scalata dell'Ankogel, la vetta ghiacciata oltre i tremila la cui conquista nel 1762 segnò la nascita dell'alpinismo. Anche la presenza delle antiche fattorie di montagna e malghe storiche rafforza l'impressione di viaggiare nel passato. Raggiungiamo Mallnitz, la perla alpina, che con la sua strategia dei trasporti si è votata alla sostenibilità. Facciamo visita al centro interattivo del Parco Nazionale, ospitato nella storica "Villa Liebermann".



Vista sulla valle Mölltal dalla malga Stanelalm.



Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 22,4 km

Durata: 8:00 h

Dislivello: ▲ 1100 m ▼ 981 m

### Punti d'interesse:

**Raggaschlucht:** una delle forre più impressionanti delle Alpi e dal 1978 monumento naturale! Abbinarne la visita al lungo corso di questa tappa sarebbe eccessivo, ma potrebbe essere un'ottima idea per fare un giorno di pausa! [www.flattach.at/raggaschlucht](http://www.flattach.at/raggaschlucht)

**Stanelalm:** malga che sovrasta la valle Mölltal. L'orizzonte si spinge fino alle Caravanche!

**Himmelbauer:** trattoria con ampia terrazza panoramica in posizione invidiabile.

Visto da Obervellach questo complesso sembra toccare il cielo.

**Centro visitatori di Mallnitz:** mostra interattiva sul Parco Nazionale ospitata nella storica "Villa Liebermann". [www.besucherzentrum-mallnitz.at](http://www.besucherzentrum-mallnitz.at)

**Tauernbad a Mallnitz:** piscina coperta e sauna, per rigenerarsi dopo questa lunga tappa o in una giornata di riposo. [www.mallnitz.at](http://www.mallnitz.at)

### Piatto tipico:

#### Ravioloni carinziani alla carne ("Kärntner Fleischnudel")

Assaporate la cucina carinziana fatta in casa nell'ambiente rustico, con tanto di caminetto scoppiettante, della stube dell'hotel Alber. Con contorno di ciccioli e crauti, e dopo un'escursione in montagna, i ravioloni ripieni saranno una vera delizia del palato.

Non perdetevi la cucina carinziana fatta in casa della perla alpina di Mallnitz!



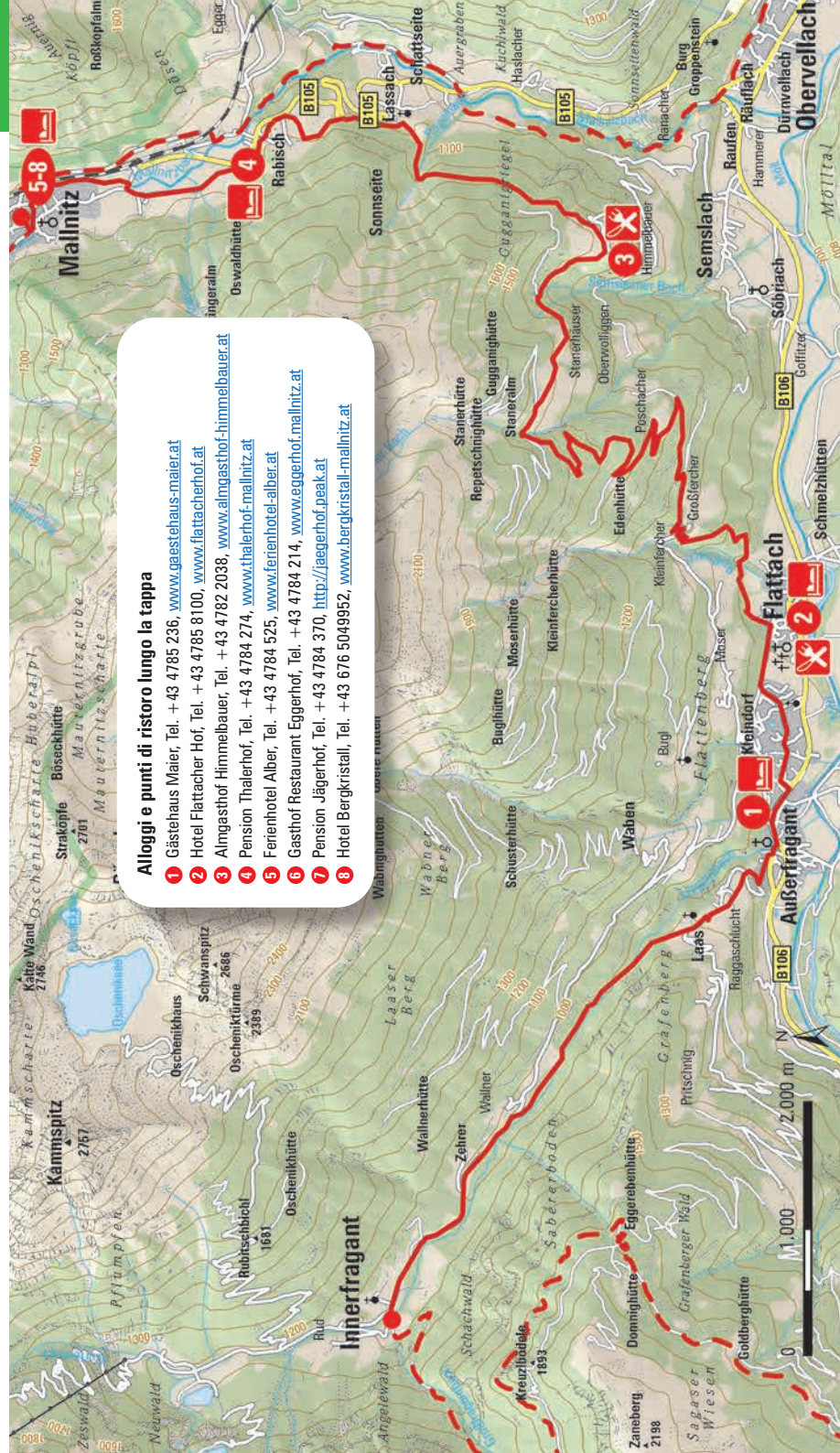
Alla fattoria del Himmelbauer.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel.: +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Gästehaus Maier, Tel. +43 4785 236, [www.gaestehaus-maier.at](http://www.gaestehaus-maier.at)
- 2 Hotel Flattacher Hof, Tel. +43 4785 8100, [www.flattacherhof.at](http://www.flattacherhof.at)
- 3 Almgasthof Himmelbauer, Tel. +43 4782 2038, [www.almgasthof-himmelbauer.at](http://www.almgasthof-himmelbauer.at)
- 4 Pension Thalerhof, Tel. +43 4784 274, [www.thalerhof-mallnitz.at](http://www.thalerhof-mallnitz.at)
- 5 Ferienhotel Alber, Tel. +43 4784 525, [www.ferienhotel-alber.at](http://www.ferienhotel-alber.at)
- 6 Gasthof Restaurant Eggerhof, Tel. +43 4784 214, [www.eggerhof-mallnitz.at](http://www.eggerhof-mallnitz.at)
- 7 Pension Jägerhof, Tel. +43 4784 370, <http://jaegerhof-peak.at>
- 8 Hotel Bergkristall, Tel. +43 676 5049952, [www.bergkristall-mallnitz.at](http://www.bergkristall-mallnitz.at)

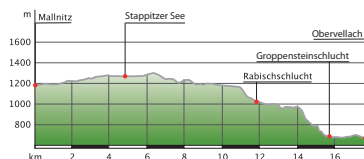
## Tappa n. 7 Mallnitz – Obervellach

### Lo spettacolo della natura tra le forre

Il fatto che il torrente Mallnitzbach abbia scavato un profondo solco nel salto di 500 m tra Mallnitz e Obervellach ha dato origine alle due spettacolari e pittoresche gole che scopriremo lungo questa tappa: la Rabischschlucht e la Groppensteinschlucht. A testimonianza dell'esistenza di vie commerciali di epoca romana resta la stazione del dazio presso la tenuta "Zur Guten Quelle". All'inizio della tappa si entra dapprima nella valle Seebachtal, che con il lago Stappitzer See costituisce una delle valli d'alta quota più belle degli Alti Tauri.



Il lago Stappitzer See, gemma naturale.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 17,8 km      Durata: 6:00 h  
Dislivello: ▲ 238 m      ▼ 738 m

### Punti d'interesse:

**Stappitzer See:** un sentiero didattico di agevole percorribilità fa il giro del lago e illustra fenomeni naturali quali piante con radici aeree, il "bosco in preghiera" e la buca di ghiaccio.

**Rabischschlucht:** saltando numerose cateratte il possente torrente Mallnitzbach si apre il varco attraverso il ripido e selvaggio ambiente montano.

**Groppensteinschlucht:** una spettacolare rete di ponteggi attraversa l'impressionante gola. Vere attrazioni sono la cascata Zechnerfall all'imboccatura, la grande cascata Groppensteinfall al centro e l'insieme di tonfani nel fondo della gola. Accesso a pagamento.

**Mostra sul Parco Nazionale nell'antica sede direzionale "Oberbergmeisteramt":** con sede sulla piazza di Obervellach, era nel XVI e XVII secolo il massimo organo di gestione dell'attività estrattiva e di controllo delle miniere d'oro degli Alti Tauri. Oggi l'edificio storico, con il suo magnifico cortile porticato rinascimentale, ospita un complesso di appartamenti per vacanze, un caffè, l'ufficio informazioni per il turismo e una mostra sul Parco Nazionale. [www.obervellach-reisseck.at](http://www.obervellach-reisseck.at)

### Piatto tipico:

#### Speck contadino della Mölltal ("Bauernspeck")

"Per fare le cose per bene ci vuol tempo", è il motto dello spaccio Bauernladen Walter quando si tratta di speck. L'allevamento naturale, il mangime di buon frumento e la macellazione nel maso garantiscono un'ottima carne di maiale che viene poi insaporita con le erbe, preparata in salamoia naturale, affumicata in legno di faggio e stagionata all'aria pura di montagna. Messo poi sul pane fragrante cotto nel forno a legna, questo speck è una vera delizia!



Nella Groppensteinschlucht.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH  
Tel.: +43 4824 2700  
[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



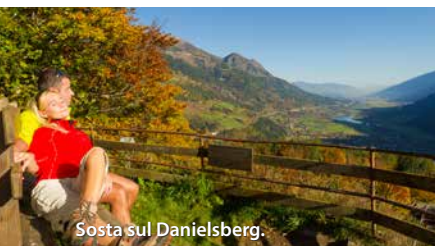
### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Jausenstation Raineralm, Tel. +43 664 6273078, [www.raineralm-mallnitz.at](http://www.raineralm-mallnitz.at)
- 2 Bauernladen Walter  
Tel. +43 4782 2028, [www.bauernladen-walter.at](http://www.bauernladen-walter.at)
- 3 Landhotel Pacher  
Tel. +43 4782 2259, [www.landhotel-pacher.at](http://www.landhotel-pacher.at)
- 4 Appartementhaus Oberstbergmeisteramt  
Tel. +43 4782 32140, [www.oberstbergmeisteramt.com](http://www.oberstbergmeisteramt.com)

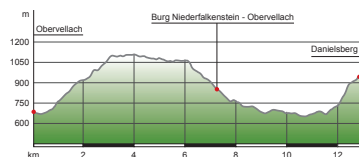
## Tappa n. 8 Obervellach – Danielsberg

### Celti, Romani e minatori

Con gli occhi già puntati sulla meta, il Danielsberg, il luogo di culto più antico della Carinzia, ci avviamo lungo questa tappa che ci riserva una passeggiata a sfondo storico-culturale per Obervellach, con i suoi numerosi monumenti architettonici dell'epoca dell'oro. Dall'alto della fortezza di Falkenstein lo sguardo spazia sull'intera bassa valle Mölltal. Giunti sul Danielsberg, luogo di culto di Celti, Romani e paleocristiani, sostiamo presso uno dei più bei punti di ristoro dell'Alpe-Adria-Trail, la villa di caccia in stile classicistico "Herkuleshof".



Sosta sul Danielsberg.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 12,9 km

Durata: 5:30 h

Dislivello: ▲ 841 m ▼ 559 m

### Punti d'interesse:

**Ferrovia dei Tauri:** inaugurata dall'imperatore Francesco Giuseppe I nel 1909, la ferrovia dei Tauri è una delle più spettacolari vie ferrate delle Alpi. Lungo questa tappa si vedono spesso gallerie e viadotti dell'antico percorso.

**Fortezza Niederfalkenstein a Obervellach:** pittoresca fortezza in posizione panoramica che domina la valle Mölltal. In passato costituiva un semplice baluardo della fortezza maggiore (oggi rovine di Oberfalkenstein), ha assunto poi l'odierna grandezza agli inizi del XX secolo.

**Danielsberg:** l'imponente colle a forma di cono, al centro della valle Mölltal, è ormai da 6000 anni un luogo di culto e il masso cupellare di origini celtiche rappresenta uno dei luoghi sacrali più antichi della Carinzia. I Romani vi eressero un tempio dedicato al dio Ercole. Ancor oggi se ne possono vedere i resti nei muri di fondazione della chiesa di S. Giorgio sul punto più alto del monte.

### Piatto tipico:

#### Slow Food Village Obervellach – una delle 7 tappe al mondo!

Slow Food è il più grande movimento al mondo di cultura gastronomica consapevole e produzione sostenibile del cibo. È un megatrend che non solo impatta sul futuro, ma lo disegna. Obervellach è un luogo in cui si vive bene ed è sinonimo di gusto, cibi autentici e artigianato locale. Dal 2020 Obervellach è stata designata ufficialmente Slow Food Village. In occasione del mercato estivo, sollecitate il vostro palato e assaporate le specialità regionali dei nostri produttori Slow Food. Da Walter, punto vendita di specialità contadine, e al Tauernfenster troverete una ricca offerta di prodotti regionali. Lo Slow Food Village Obervellach vi invita ad un prelibato viaggio culinario. [www.lgo-obervellach.at/slow-food-village](http://www.lgo-obervellach.at/slow-food-village)

### Informazioni:

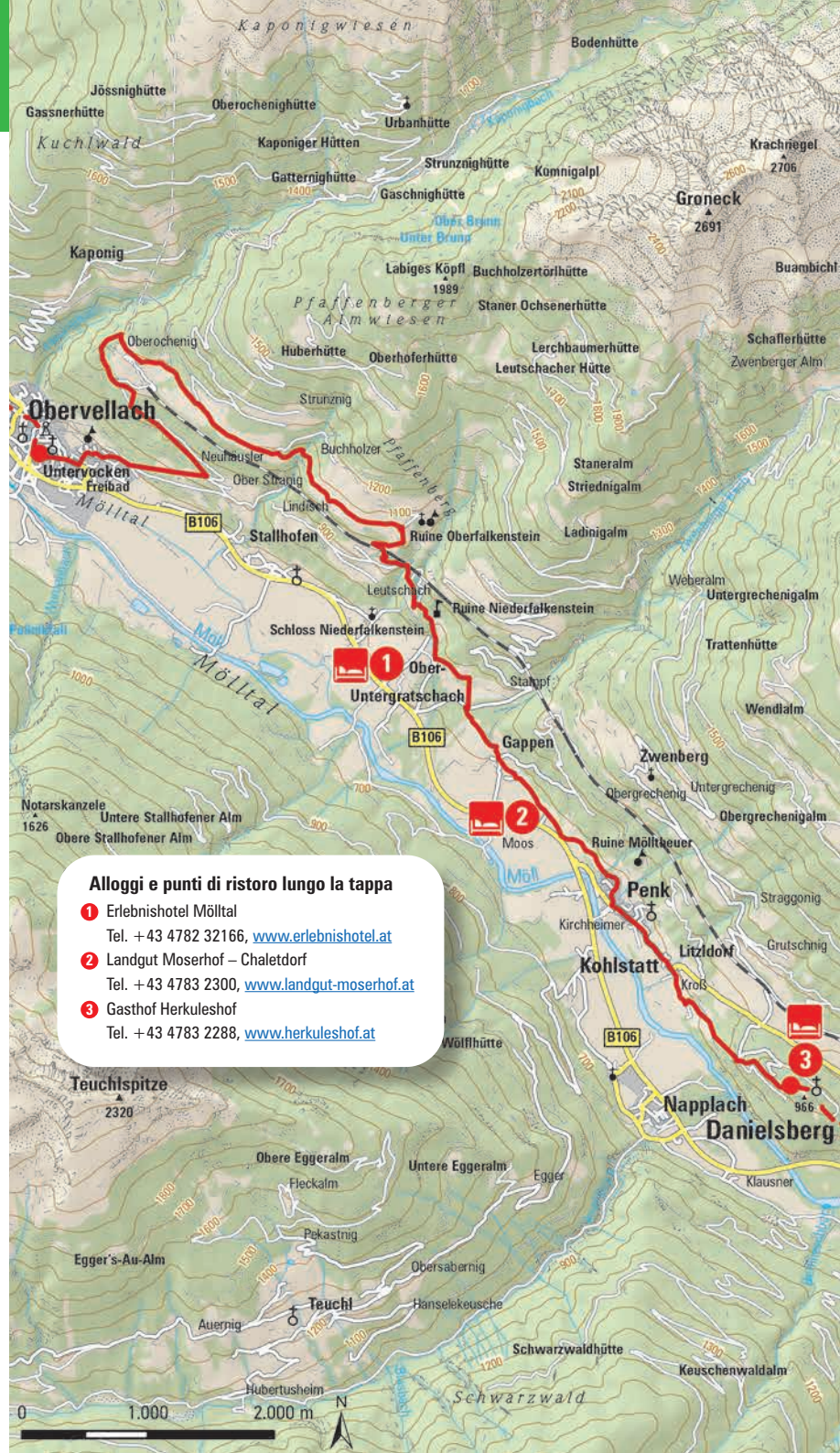
Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel.: +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)



Fortezza Niederfalkenstein.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Erlebnishotel Mölltal  
Tel. +43 4782 32166, [www.erlebnishotel.at](http://www.erlebnishotel.at)
- 2 Landgut Moserhof – Chaletdorf  
Tel. +43 4783 2300, [www.landgut-moserhof.at](http://www.landgut-moserhof.at)
- 3 Gasthof Herkuleshof  
Tel. +43 4783 2288, [www.herkuleshof.at](http://www.herkuleshof.at)

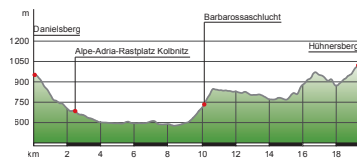
## Tappa n. 9 Danielsberg – Hühnersberg

### Energia idroelettrica: l'oro bianco

L'ultima tappa della regione degli Alti Tauri impressiona con il maggiore gruppo di centrali idroelettriche d'Austria, che domina il paesaggio assieme alla cremagliera panoramica di Kreuzeck-Kolbnitz. Uno dei più bei luoghi di sosta del Trail è il tavolo del Barbarossa, all'uscita dell'omonima gola, che ricorda l'epoca dell'imperatore Federico Barbarossa e dei suoi crociati. La tappa termina nel punto di transizione geologica dai pittoreschi Alti Tauri alle dolci rotondità dei monti Nock, un passaggio che si avverte chiaramente sullo Hühnersberg.



Il tavolo leggendario del Barbarossa.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 19,4 km

Durata: 6:15 h

Dislivello:

▲ 653 m ▼ 565 m

### Punti d'interesse:

**Danielsberg:** luogo di culto di Celti e Romani, fu più tardi un punto di riferimento anche per i Cristiani. La prima cappella fu dedicata a San Daniele, da cui il nome di Danielsberg.

**Cremagliera panoramica del Kreuzeck:** in 11 minuti di romantico tragitto si raggiunge la stazione a monte di Rosswiese a circa 1.200 m s.l.m. [www.reisseck.at/panoramabahn-kreuzeck](http://www.reisseck.at/panoramabahn-kreuzeck)

**Barbarossaschlucht:** la mitica forra dove l'imperatore Federico Barbarossa inseguito dal demonio vi pernottò con i suoi prodi guerrieri è uno spettacolo della natura con tanto di storia ed energia positiva.

**Chiesa di pellegrinaggio Maria in Hohenburg:** situata sopra la trattoria Hohenburg riserva panorami meravigliosi. [www.hohenburg.at](http://www.hohenburg.at)

### Piatto tipico:

#### Ravioli dolci carinziani: "Kärntner Kletzennudeln"

Una sottile sfoglia di pasta riavvolta a raviolo fa da involucre a questa dolce tentazione tratta dal ricettario delle specialità carinziane. Il ripieno è un miscuglio di pere secche, topfen, miele, cannella e noci. Il tocco finale è un gocciolo di burro fuso. La caratteristica di questi ravioli è la lavorazione del bordo. Detta "Krendeln", essa chiude l'impasto come un merletto. Poiché in Carinzia le "Kletzennudeln" non nascono come dessert, ma come portata principale, in alcune zone tutt'oggi vengono servite con contorno d'insalata.

### Informazioni:

Hohe Tauern – die Nationalpark-Region  
in Kärnten Tourismus GmbH

Tel.: +43 4824 2700

[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)

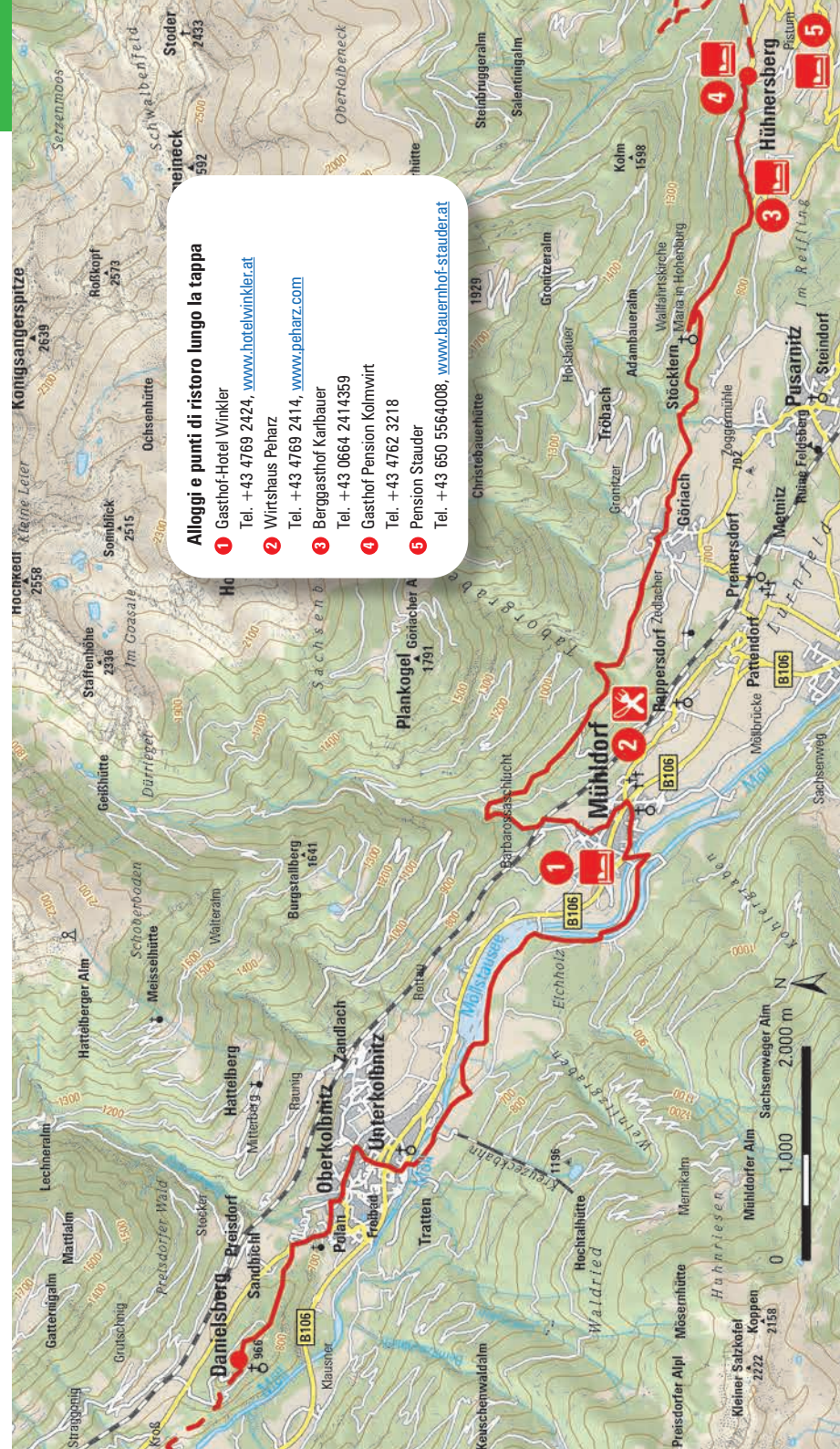
Millstätter See Tourismus GmbH

Tel.: +43 4766 3700

[www.millstaettersee.com](http://www.millstaettersee.com)



Veduta dalla chiesa di Maria  
in Hohenburg.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Gasthof-Hotel Winkler

Tel. +43 4769 2424, [www.hotelwinkler.at](http://www.hotelwinkler.at)

2 Wirtshaus Peharz

Tel. +43 4769 2414, [www.peharz.com](http://www.peharz.com)

3 Berggasthof Karlbauer

Tel. +43 0664 2414359

4 Gasthof Pension Kolmwirt

Tel. +43 4762 3218

5 Pension Stauder

Tel. +43 650 5564008, [www.bauernhof-stauder.at](http://www.bauernhof-stauder.at)

## Tappa n. 10 Hühnersberg – Gmünd

### Alla città degli artisti di Gmünd passando per il “mons Alpigeris”

Questa tappa tocca Altersberg, il paesino di montagna che già in un atto pubblico del 1070 veniva designato “mons Alpigeris”. Da qui, da inizio giugno a metà settembre, si giunge a Neuschitz nei pressi di Trebesing, attraversando un ponte sospeso mozzafiato. In altri periodi si procede sul percorso alternativo di un'antica strada romana dove, alle porte di Trebesing ci si imbatte nello storico ponte sul ruscello Rachenbach. Si prosegue quindi verso Gmünd, la città degli artisti, il cui centro storico invita a soffermarsi nelle sue deliziose viuzze.



Vista sul lago Millstätter See dal monte Hühnersberg.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 13,9 km

Durata: 4:30 h

Dislivello: ▲ 284 m ▼ 595 m

### Punti d'interesse:

**Vista sulle tre valli:** tre tubi di legno concentrano lo sguardo su punti particolari:

Millstatt, il monte Mirnock, detto dei mondi, e il fiume Drava.

**Chiesa di S. Lucia:** con la sorgente miracolosa efficace contro tutte le affezioni della vista.

**Ponte sospeso Drachenschlucht:** gratuito, è aperto tutti i giorni dalle 9.30 alle 16.30 (da inizio giugno a metà sett.). In altri periodi e in caso di maltempo (pioggia) il ponte è chiuso! Informazioni al n. tel.: +43 4732 3000.

**Gmünd, la città degli artisti** con centro storico medievale, mostre, atelier e gallerie d'arte.

Le sue più importanti attrazioni sono il **Museo della Porsche**, il **Pankratium**

(“la casa delle meraviglie”) e l'**antica fortezza (Alte Burg)**.

**La chiesa divisa (“Geteilte Kirche”):** una curiosità unica nel suo genere.

Da un lato il coro, dall'altro l'assemblea dei fedeli. In mezzo passa una stradina.

### Piatto tipico:

La cucina alpino-adriatica carinziana deve il suo charme alla raffinata combinazione di elementi quasi dimenticati e reinterpretati delle tradizioni austriaca, italiana e slovena. Che si tratti di una trota di montagna della Maltatal appena pescata o di una nutriente merenda sul tagliere. Lo speck e le salsicce vengono affumicati a mano o acquistati dai contadini della valle. I tipici manicaretti ai semi di papavero e al topfen delle pasticcerie completano il quadro gastronomico. Le delizie non mancano!

### Informazioni:

Tourismusverband Lieser- und Maltatal

Tel.: +43 4732 2222

[www.familiental.com](http://www.familiental.com)

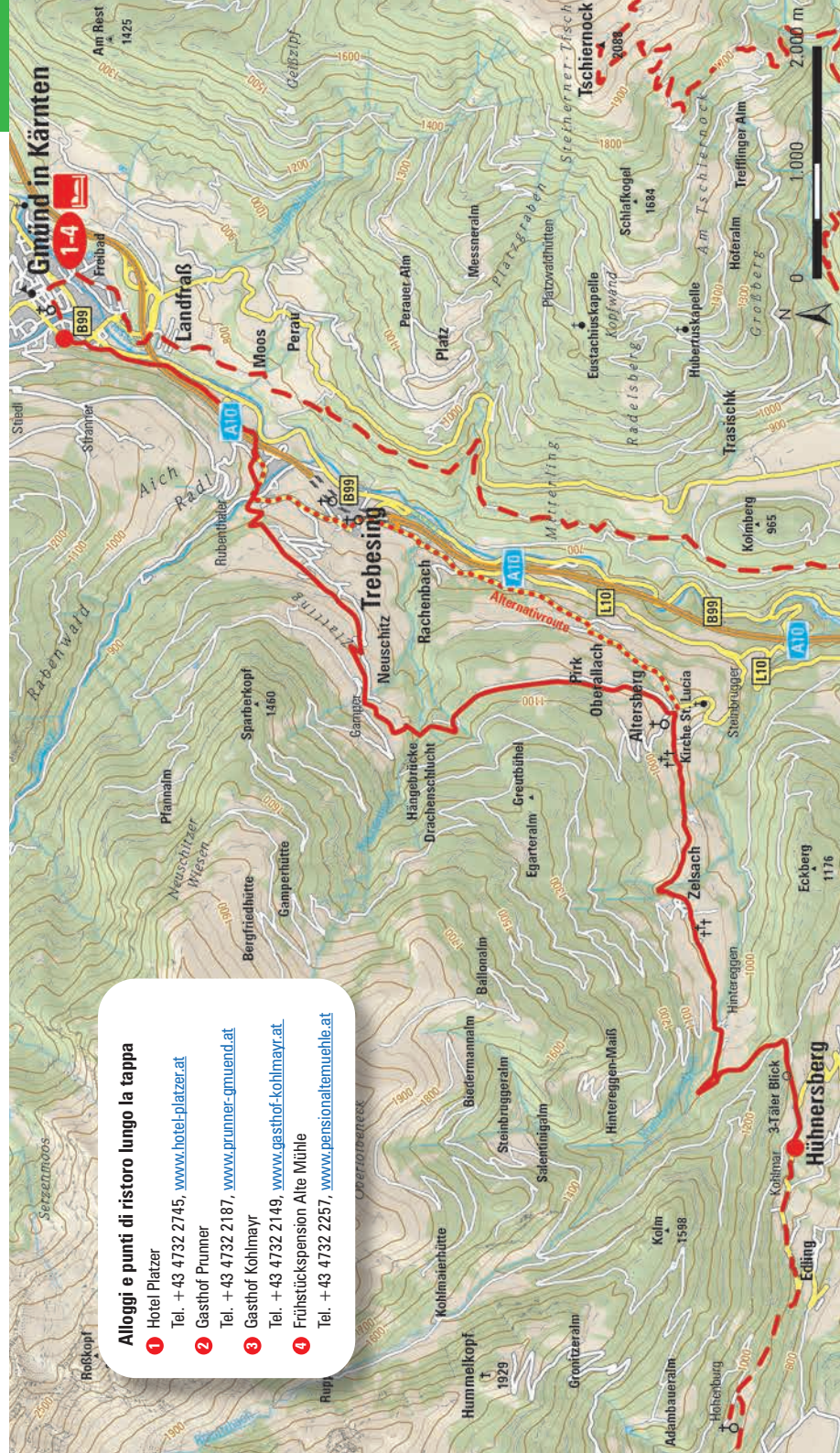
### Gästeinformation Gmünd

Tel.: +43 4732 2215 14

[www.stadtgmueend.at](http://www.stadtgmueend.at)



Gmünd, città degli artisti



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

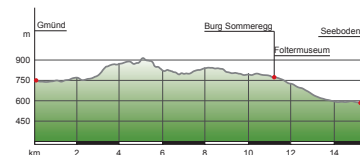
- 1 Hotel Platzer  
Tel. +43 4732 2745, [www.hotel-platzer.at](http://www.hotel-platzer.at)
- 2 Gasthof Prunner  
Tel. +43 4732 2187, [www.prunner-gmueend.at](http://www.prunner-gmueend.at)
- 3 Gasthof Kohlmayr  
Tel. +43 4732 2149, [www.gasthof-kohlmayr.at](http://www.gasthof-kohlmayr.at)
- 4 Frühstückspension Alte Mühle  
Tel. +43 4732 2257, [www.pensionaltmuehle.at](http://www.pensionaltmuehle.at)

**Giardini lussureggianti**

Da Gmünd, la città degli artisti, seguiamo i pingui sentieri di bosco e di malga dell'altopiano di Millstatt fino alle sponde dell'omonimo lago. Qui ci ammalia l'incontro romantico con le acque e i monti circostanti, nella cornice del programma "See- und Bergrührungen". Incantevoli anche i giardini rurali lungo la via e il verde pubblico di Seeboden, dalla tradizione centenaria. Le aiuole del Rosengarten, del Klingerpark, del Blumenpark e del Klauerpark traboccano di colori e forme fino alla riva del Millstätter See.



Gmünd e la valle Maltatal sullo sfondo.

Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 14,8 km

Durata: 4:30 h

Dislivello:

▲ 310 m ▼ 460 m

**Punti d'interesse:**

**Fortezza di Sommeregg:** ospita il più grande museo della tortura („Foltermuseum“) della Mitteleuropa e un ristorante. [www.sommeregg.at](http://www.sommeregg.at)

**Rosenpark:** nella baia occidentale del Millstätter See crescono 300 specie di rose, messe in risalto da fioriture tipiche come la nepeta, l'hosta e la lavanda.

**Klingerpark:** deve il proprio nome al barone Klinger von Klingerstorff, che attorno al 1900 era un ricco possidente terriero della baia ovest di Millstatt. Nel 1918 acquisì anche lo storico castello Porcia a Spittal.

**Brugger-Haus:** la casa in legno sulla baia ovest sorge nel punto di una nota trasversale alpina di epoca romana. Oggi ospita il Museo della pesca.

**Canetta intima sul Millstätter See:** su una zattera in mezzo al lago una tavola imbandita a festa invita ad un romantico tête-à-tête.

**Piatto tipico:**

**Il coregone ("Reinanke"): il pesce selvatico del lago di Millstatt**

Insiadatosi dal Mar Glaciale Artico in queste acque dopo l'ultima glaciazione, il coregone si sottrae tutt'oggi all'allevamento. Già i monaci benedettini dell'abbazia di Millstatt ne gradivano le delicate carni, che i pescatori locali fornivano persino alla corte imperiale. Tale servizio valse loro uno speciale diritto di pesca e il titolo di "pescatori della corte imperial-regia". I loro discendenti gestiscono ancora le concessioni sul lago e nei propri ristoranti offrono la pregiata fonte di omega-3 in diverse varianti: tradizionale al forno, piccata o ancora come antipasto in stile tapas.

**Informazioni:**

Tourismusverband Lieser- und Maltatal

Tel.: +43 4732 2222

[www.familiental.com](http://www.familiental.com)

Millstätter See Tourismus GmbH

Tel.: +43 4766 3700

[www.millstaettersee.com](http://www.millstaettersee.com)



Dinner for 2 sul Millstätter See.

**Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa**

- 1 Pension Kärnten  
Tel. +43 664 3456175, [www.pensionkaernten.at](http://www.pensionkaernten.at)
- 2 Landhaus Holle  
Tel. +43 4762 81471, [www.frau-holle.co.at](http://www.frau-holle.co.at)
- 3 Pension Maria  
Tel. +43 4762 82706, [www.pension-maria.co.at](http://www.pension-maria.co.at)
- 4 Moserhof und Biwak „Garten“  
Tel. +43 4762 81400, [www.moserhof.com](http://www.moserhof.com)
- 5 Mörtbauerhof und Haus Frühauf  
Tel. +43 4762 81285, [www.moertbauerhof.at](http://www.moertbauerhof.at)



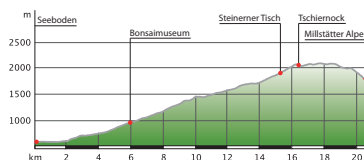
## Tappa n. 12 Seeboden – Millstätter Alpe

### Dal monte alla piana

Dalla loggia nel lago, che si raggiunge dalla sponda del Klingerpark seguendo una passerella di pietre, ammiriamo i dolci monti Nock. Qui si dice che un tempo abbiano vissuto le “genti pagane”, leggendari colossi della cui esistenza sono testimonianza ruderi di fortezze, ammassi di pietre e profonde caverne. Sullo Tschiernock vale la pena riguardare indietro: alla montagna più alta dell’Austria, il Großglockner, e davanti, al lago più profondo della Carinzia, il Millstätter See.



Il parco Klingerpark a Seeboden.



Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 20,7 km

Durata: 8:00 h

Dislivello:

▲ 1557 m ▼ 356 m

### Punti d'interesse:

**Museo dei bonsai:** la passeggiata per i giardini zen e una tazza di matcha nella sala da tè portano una ventata di Giappone sul Millstätter See.

**Tavolo di pietra (“Steinerer Tisch”):** questa possente colonna di frammenti di marmo racconta la storia delle mitiche “genti pagane”.

**Visita guidata alla malga Alexanderalm:** quali trasformazioni hanno operato i contadini in una delle più antiche zone d’insediamento umano della Mitteleuropa? Come si fanno il formaggio “Harber Kas” e il burro all’arnica? Scoprite le risposte partecipando alla visita guidata al caseificio biologico della Alexanderalm. [www.alexanderalm.at](http://www.alexanderalm.at)

**1ª casa dei bagni carinziana di Millstatt:** wellness al lago & spa abbinati a vera cucina alpino-adriatica vi attendono tutto l’anno nelle oasi di benessere della Badehaus, la 1ª casa dei bagni carinziana sulle sponde del Millstätter See (fuori del tracciato del Trail). [www.badehaus-millstaettersee.at](http://www.badehaus-millstaettersee.at)

### Piatto tipico:

#### Lo “Harber Kas” e il burro all’arnica

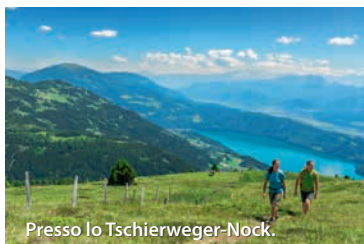
Sul Nock, altro nome della Millstätter Alpe, tutta l’estate i malgari producono il formaggio detto “Harber Kas”. Ingredienti di base sono topfen, sale e cumino, lasciati poi asciugare all’aria in un panno. A fine stagionatura lo “Harber Kas” ricorda il sapore del gorgonzola. Si serve con pane nero contadino che, cosperso di burro, viene intinto in questo formaggio magro dalla consistenza granulosa. Durante la fioritura dell’arnica non mancate di abbinarlo al giallissimo burro all’arnica.

### Un consiglio:

Il taxi “Nockmobil” porta gli escursionisti alla Millstätter Alpe e ritorno.  
Tel.: +43 123 500 444 24  
[www.nockmobil.at](http://www.nockmobil.at)

### Informazioni:

Millstätter See Tourismus GmbH  
Tel.: +43 4766 3700  
[www.millstaettersee.com](http://www.millstaettersee.com)



Presso lo Tschierweger-Nock.



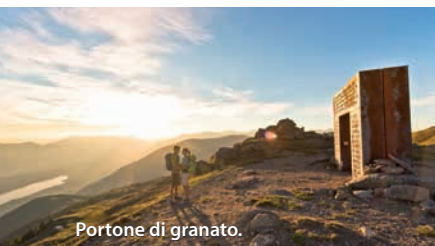
### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 DAS MOERISCH  
Tel. +43(0)4762 81372, [www.moerisch.at](http://www.moerisch.at)
- 2 Pichlhütte  
Tel. +43(0)676 7297000, [www.pichluette.at](http://www.pichluette.at)
- 3 Sommeregger Hütte  
Tel. +43(0)4762 81238, [www.sommereggeralm.at](http://www.sommereggeralm.at)
- 4 Hansbauerhütte  
Tel. +43(0)664 3603010, [www.millstaettersee.com](http://www.millstaettersee.com)
- 5 Alexanderalm  
Tel. +43(0)4766 2623, [www.alexanderalm.at](http://www.alexanderalm.at)

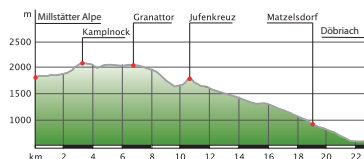
## Tappa n. 13 Millstätter Alpe – Döbriach

### Sentiero dell'amore

"Qual è la cosa più pazza che hai mai fatto per amore?" Questa domanda lascia un po' interdetti i visitatori della Alexanderhütte, che si sentono invogliati a intraprendere il sentiero. Poesie, citazioni e aforismi accompagnano il percorso sulla Millstätter Alpe, orlato di rocce da cui spuntano come rossi bottoni delle inclusioni luccicanti, indice del fatto che il ventre della Millstätter Alpe racchiude il maggiore giacimento di granati delle Alpi. Il portone di granato conclude il sentiero con uno sguardo al futuro di coppia.



Portone di granato.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 22,8 km

Durata: 7:30 h

Dislivello:

▲ 516 m ▼ 1726 m

### Punti d'interesse:

**Portone di granato ("Granattor"):** a lettere cubitali il possente portone riporta la storia del granato. La "pietra di fuoco dell'amore" costituisce ancora oggi un apprezzato gioiello nuziale. Un tempo adornava preziosi vestiti e teste coronate.

**Omini di pietra ("Stoanamandl"):** in caso di maltempo questi mucchietti di pietre permettevano ai minatori di orientarsi lungo la via che dal Millstätter See conduceva alla cava di magnesite del Nöringgraben.

**St. Maria zu Matzelsdorf:** dopo la guerra dei trent'anni la chiesa divenne meta di pellegrini che venivano qui a pregare perché Dio li risparmiasse dalla peste.

**Salto della vergine ("Jungfernsprung"):** la leggendaria roccia presso Döbriach è oggi luogo di ritrovo degli appassionati di arrampicata che si cimentano nelle proprie risalite partendo dall'acqua.

### Piatto tipico:

#### Le praline di granato

Ispirato dalle preziose gemme, il Metzgerwirt di Radenthein produce una specialità di cioccolato di colore rosso cupo splendente. La segretissima ricetta del "granato di Radenthein" è stata sviluppata dal pasticciere di fama internazionale Walter Kniesek. Vi sveliamo solo che sotto l'inconfondibile manto di copertura fondente il "granato di Radenthein" cela uno squisito ripieno di lamponi arricchito con un goccio di acquavite.

### Un consiglio:

Il taxi "Nockmobil" porta gli escursionisti alla Millstätter Alpe e ritorno.  
Tel.: +43 123 500 444 24  
[www.nockmobil.at](http://www.nockmobil.at)

### Informazioni:

Millstätter See Tourismus GmbH  
Tel.: +43 4766 3700  
[www.millstaettersee.com](http://www.millstaettersee.com)



Lammersdorfer Alm.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Millstätter Hütte  
Tel. +43 664 73633439, [www.millstaetterhuette.at](http://www.millstaetterhuette.at)
- 2 Lammersdorfer Hütte  
Tel. +43 664 1608123, [www.lammersdorferhuette.at](http://www.lammersdorferhuette.at)
- 3 Matzelsdorfer Hof  
Tel. +43 4766 2650, [www.matzelsdorferhof.at](http://www.matzelsdorferhof.at)
- 4 Camping & Appartement Gauglerhof  
Tel. +43 4766 37178, [www.gauglerhof.com](http://www.gauglerhof.com)
- 5 Kirchenwirt Döbriach  
Tel. +43 4246 7264, [www.kwd.at](http://www.kwd.at)
- 6 Hotel zur Post und Biwak „Schilf“  
Tel. +43 4246 77130, [www.hotelzurpost.co.at](http://www.hotelzurpost.co.at)
- 7 Vitalhotel Zanker  
Tel. +43 4246 7780, [www.zanker.at](http://www.zanker.at)
- 8 Romantik Hotel Seefischer  
Tel. +43 4246 77120, [www.seefischer.at](http://www.seefischer.at)
- 9 Seecamping Mössler  
Tel. +43 4246 7310, [www.moessler.at](http://www.moessler.at)

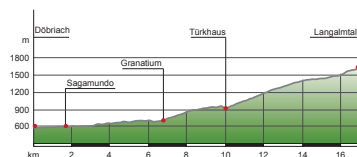
## Tappa n. 14 Döbriach – Langalmtal

### Pietra rossa dell'amore

Da Döbriach, ai piedi del Mirnock, la montagna dei mondi, il corso di un torrente ci conduce alla città dei minatori di Radenthein. Qui un tempo i contadini estraevano dal Laufenberg sovrastante la città la gemma rosso rubino divenuta famosa come "granato di Boemia". Le forniture di granato alla Boemia furono interrotte nel 1909; oggi giorno a Radenthein si estrae magnesite. Dopo la visita allo scintillante mondo del Granatium procediamo verso la Langalmtal, la valle dei mulini.



Bivacco al Millstätter See a Döbriach.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 17 km

Durata: 7:00 h

Dislivello:

▲ 1166 m ▼ 124 m

### Punti d'interesse:

**Sagamundo:** alla casa dei racconti i visitatori s'immergono nel mondo delle saghe carinziane. [www.sagamundo.at](http://www.sagamundo.at)

**Caseificio dimostrativo Kaslab'n Nockberge:** un invito ad assaggiare il formaggio bio maturato in modo naturale.

**Granatium:** la mostra, la galleria e l'area di prospezione sono dedicati alla gemma rosso rubino. Un consiglio: carpite alla roccia il vostro talismano personale e fatevelo impreziosire da un tagliatore professionista. Il vantaggio è doppio visto che il granato è anche la pietra che protegge i viaggiatori e gli escursionisti. [www.granatium.at](http://www.granatium.at)

**Türkhaus:** si narra che durante l'invasione dei Turchi, 500 anni fa, l'unico edificio risparmiato dalle fiamme fu questa casa contadina sul Laufenberg presso Radenthein. Per preservare questa eredità culturale, nel 1987 si decise di trasferirla a Kaning. Oggi ospita il Museo delle tradizioni locali ed è punto di partenza per una gita alla Langalmtal, la valle dei mulini.

### Piatto tipico:

#### Burro ripieno ("Gfüllte Butter")

Nella zona di Radenthein il dolce "Kärntner Reindling" e il burro ripieno sono elementi della tradizione pasquale. Il burro viene spalmato in appositi stampi apribili, riccamente decorati con motivi pasquali. Al centro si mette una farcitura di semi di papavero, uvetta, zucchero e rum. Lasciandolo raffreddare, il burro si stacca facilmente dallo stampo. I carinziani amano abbinare il Reindling con il burro ripieno alla merenda del Sabato Santo, il primo pasto a base di carne dopo la Quaresima.

### Un consiglio:

Nella Langalmtal è consentito abbreviare il percorso a bordo del taxi Nockmobil. Tel.: +43 123 500 444 24 [www.nockmobil.at](http://www.nockmobil.at)

### Informazioni:

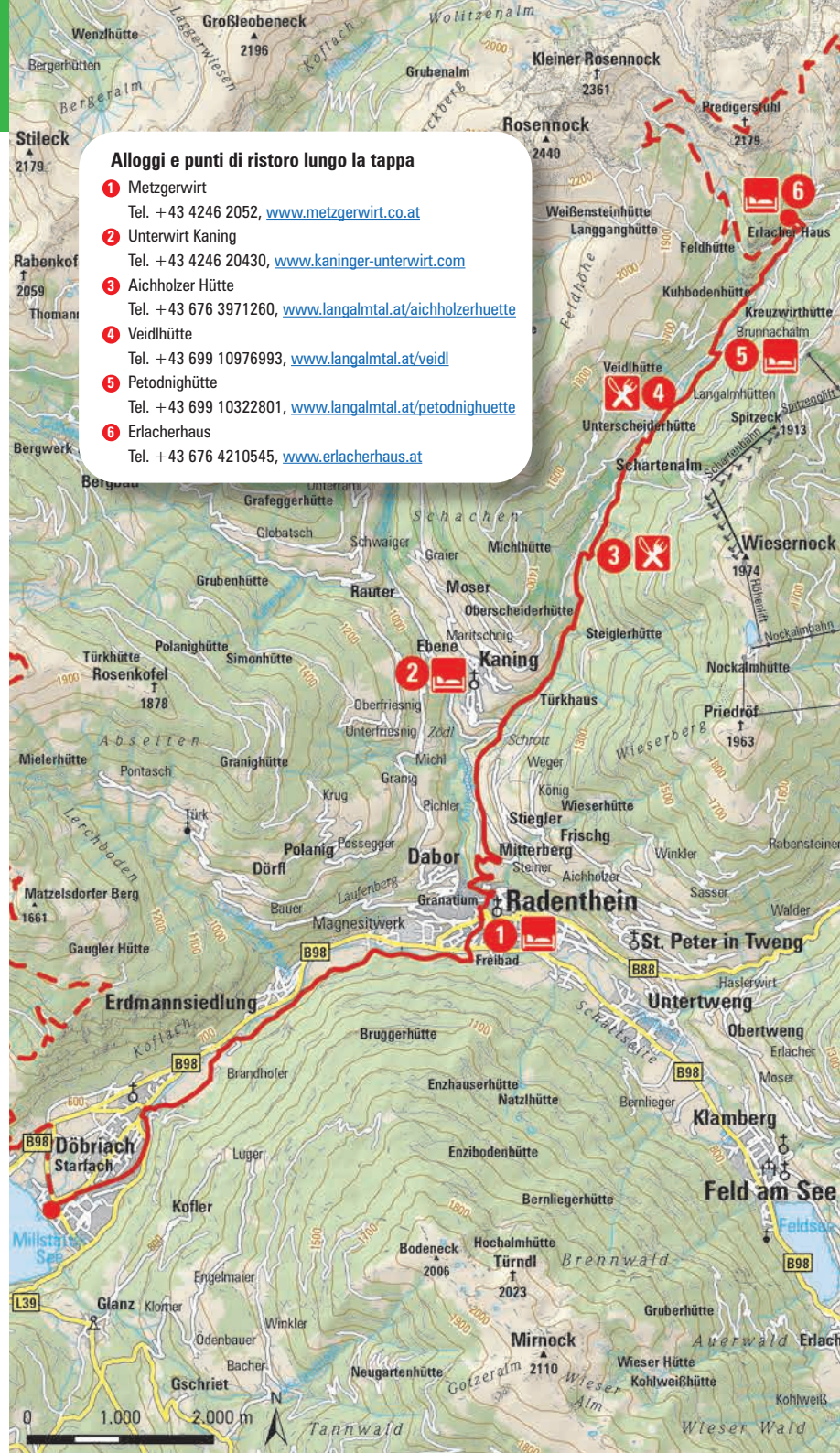
Millstätter See Tourismus GmbH  
Tel.: +43 4766 3700  
[www.millstaettersee.com](http://www.millstaettersee.com)



Nella valle Langalmtal.

### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Metzgerwirt  
Tel. +43 4246 2052, [www.metzgerwirt.co.at](http://www.metzgerwirt.co.at)
- 2 Unterwirt Kaning  
Tel. +43 4246 20430, [www.kaninger-unterwirt.com](http://www.kaninger-unterwirt.com)
- 3 Aichholzer Hütte  
Tel. +43 676 3971260, [www.langalmtal.at/aichholzerhuette](http://www.langalmtal.at/aichholzerhuette)
- 4 Veidlhütte  
Tel. +43 699 10976993, [www.langalmtal.at/veidl](http://www.langalmtal.at/veidl)
- 5 Petodnighütte  
Tel. +43 699 10322801, [www.langalmtal.at/petodnighuette](http://www.langalmtal.at/petodnighuette)
- 6 Erlacherhaus  
Tel. +43 676 4210545, [www.erlacherhaus.at](http://www.erlacherhaus.at)

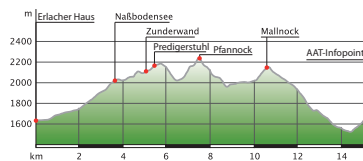


**Incontro tra arte e natura**

Il Parco della biosfera dei monti Nock, una delle più belle destinazioni escursionistiche sotto il cielo, ci accoglie in un mare di fiori e profumi. Dalla nostra meta ci separano tre vette da conquistare: il Predigerstuhl, il Pfannnock e il Mallnock. Sulla via verso il lago Pfannsee ci delizia il sapore dolce e asprigno dei mirtilli rossi, che all'inizio dell'autunno fanno capolino fiammeggiando tra il fogliame. Alcuni sentieri presentano particolari attrazioni nock/art, progetti artistici che interattivamente sottolineano le peculiarità del paesaggio.



Al lago Nassbodensee.

Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 14,4 km

Durata: 6:45 h

Dislivello:

▲ 941 m ▼ 1046 m

**Punti d'interesse:**

**Erlacherhaus:** il bagno al pino mugò è un toccasana per legamenti, articolazioni e vie respiratorie.

**Zunderwand:** parete di roccia dolomitica formatasi circa 230 milioni di anni fa dai sedimenti calcarei depositatisi sul fondo del mare primordiale.

**Predigerstuhl:** omini di pietra e fantastica vista sulle Alpi Giulie.

**Brunnachgatter:** tutto dedicato all'arte. Visitate il progetto nock/art "ENDE NEU" e le piattaforme energetiche (Magic Point) di questa tappa.

**Mallnock:** giunti sulla vetta si apre una straordinaria vista sul Großer Rosenock (2440 m), la montagna più alta del Parco della biosfera dei monti Nock.

**Parco della biosfera dei monti Nock:** premiato dall'UNESCO nel 2012, riserva avventure senza fine in compagnia di ranger qualificati, soprattutto d'estate. [www.biosphaerenparknockberge.at](http://www.biosphaerenparknockberge.at)

**Piatto tipico:**

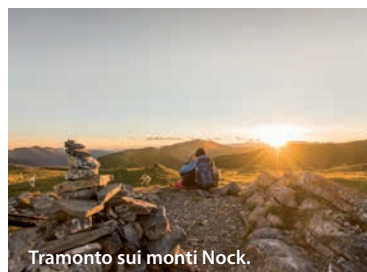
Nei laghetti alimentati dalle pure acque di sorgente dei monti Nock, si allevano trote, salmerini e trote salmoneate dalle caratteristiche carni rosa pallido e dal gusto deciso. Sono varietà appartenenti alla famiglia dei Salmonidi e, pescate fresche, preparate alla mugnaia e poi cotte nel vecchio forno a legna, sono una delizia ittica regionale. [www.laxn.at](http://www.laxn.at)  
[www.natursailing.at](http://www.natursailing.at)

**Un consiglio:**

Nella Langalmal è consentito abbreviare il percorso a bordo del taxi Nockmobil. Tel.: +43 123 500 444 24  
[www.nockmobil.at](http://www.nockmobil.at)

**Informazioni:**

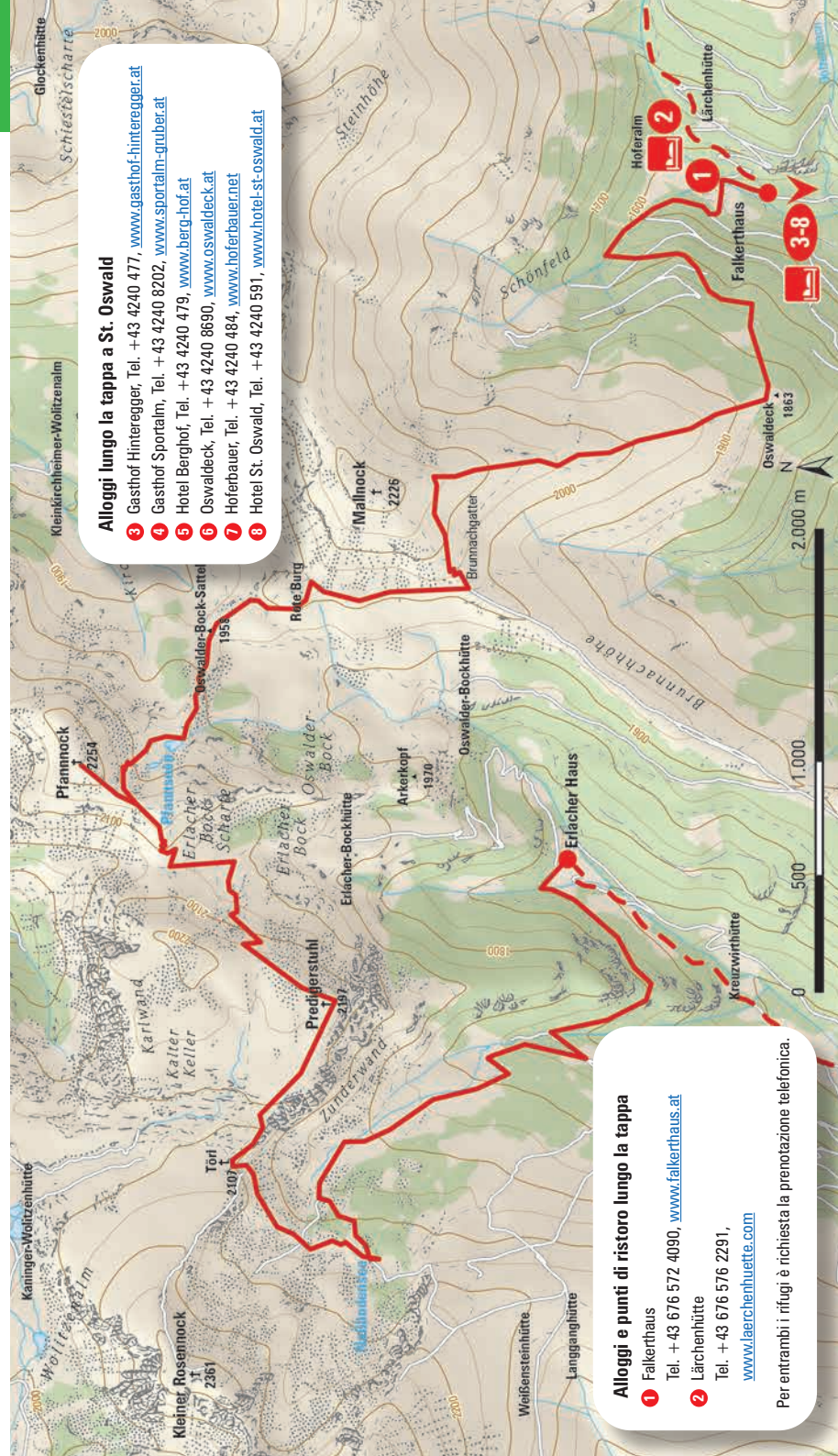
Bad Kleinkirchheim Tourismus  
Tel.: +43 4240 8212  
[www.badkleinkirchheim.at](http://www.badkleinkirchheim.at)



Tramonto sui monti Nock.

**Alloggi lungo la tappa a St. Oswald**

- 3 Gasthof Hinteregger, Tel. +43 4240 477, [www.gasthof-hinteregger.at](http://www.gasthof-hinteregger.at)
- 4 Gasthof Sportalm, Tel. +43 4240 8202, [www.sportalm-gruber.at](http://www.sportalm-gruber.at)
- 5 Hotel Berghof, Tel. +43 4240 479, [www.berghof.at](http://www.berghof.at)
- 6 Oswalddeck, Tel. +43 4240 8690, [www.oswalddeck.at](http://www.oswalddeck.at)
- 7 Hofbauer, Tel. +43 4240 484, [www.hofbauer.net](http://www.hofbauer.net)
- 8 Hotel St. Oswald, Tel. +43 4240 591, [www.hotel-st-oswald.at](http://www.hotel-st-oswald.at)

**Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa**

- 1 Falkerthaus  
Tel. +43 676 572 4090, [www.falkerthaus.at](http://www.falkerthaus.at)
- 2 Lärchenhütte  
Tel. +43 676 576 2291,  
[www.laerchenhuette.com](http://www.laerchenhuette.com)

Per entrambi i rifugi è richiesta la prenotazione telefonica.

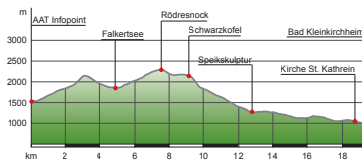
## Tappa n. 16

# Falkerthaus/Lärchenhütte – Bad Kleinkirchheim

### L'oro dei Nock

Seguiamo la scia profumata della valeriana celtica, l'oro dei Nock, che ci accompagna fin dall'esordio della tappa presso la Falkerthaus/Lärchenhütte. Giunti alla forcella Hundsfeldscharte pregustiamo la vista del lago Falkertsee a 1.872 m per riposarci in un paradiso montano. Fra variopinti prati di malga e radi boschi di larici proseguiamo fino alla località dei mondiali di sci di Bad Kleinkirchheim, per farci coccolare nei due templi del wellness alpino.

### Magic Point presso la Hundsfeldscharte.



Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 19 km

Durata: 8:00 h

Dislivello: ▲ 1262 m ▼ 1752 m

### Punti d'interesse:

**Hundsfeldscharte:** sulla via verso la vetta del Falkert incontriamo tre piattaforme di legno per una pausa di ristoro.

**Vetta del Falkert:** merita una breve sosta per ammirare le vette circostanti per mezzo del disco toponomastico.

**Schwarzkofel:** un luogo magico per sostare nel cuore dei monti Nock.

Se il cielo è terso si vedono persino le Caravanche.

**Scultura della valeriana celtica ("Speickulptur"):** una vista da sogno sulla vallata di Kirchheim, dove si commercializzano prodotti e si offrono trattamenti a base di valeriana celtica.

**Therme St. Kathrein e Thermal Römerbad** invitano al completo relax.

**Chiesa di St. Kathrein:** costruita nel 1492 in stile gotico sopra la fonte da cui, alla temperatura di 36 gradi, scaturisce la benefica acqua termale.

### Piatto tipico:

#### Conserva di mirtilli rossi ("Grant'n")

Queste piccole bacche rosse, dal sapore acidulo e amaro, si accompagnano ai numerosi piatti di selvaggina a base di cervo, camoscio e capriolo tipici dei Nock. Sono ricche di vitamina C, B, A e di minerali. In più, questo piccolo toccasana difende dalle infezioni renali e vescicali. I mirtilli rossi crescono vicino alla malghe, in bassi cespugli sempreverdi. Cotti con zucchero e gelificante, travasati in barattoli di vetro sciacquati in acqua bollente e conservati in luogo fresco, i mirtilli rossi si possono gustare tutto l'anno.

Maggiori informazioni sulle specialità culinarie locali all'indirizzo [www.badkleinkirchheim.at](http://www.badkleinkirchheim.at).



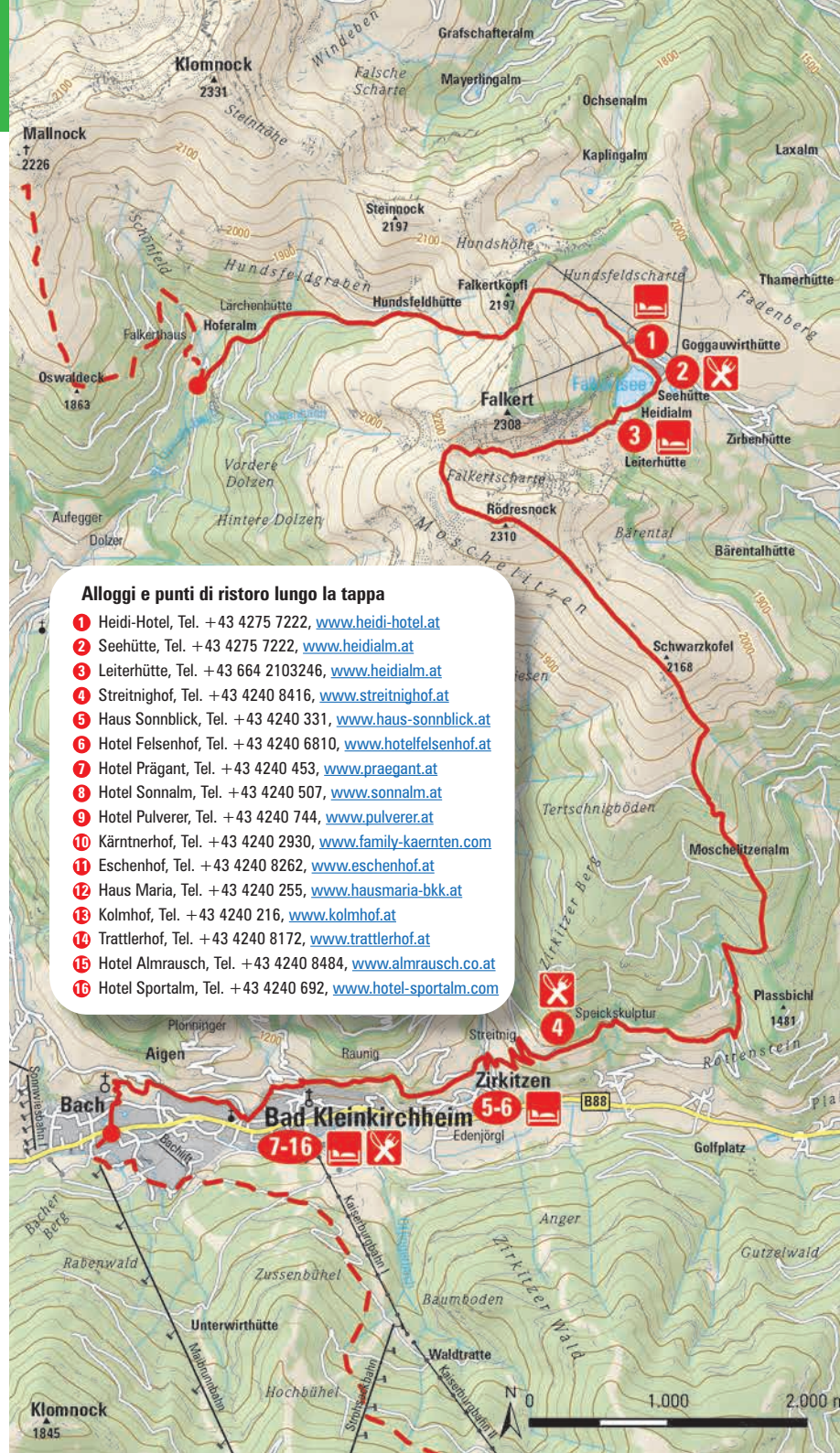
Sosta al lago Falkertsee.

### Informazioni:

Bad Kleinkirchheim Tourismus

Tel. +43 4240 8212

[www.badkleinkirchheim.at](http://www.badkleinkirchheim.at)



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Heidi-Hotel, Tel. +43 4275 7222, [www.heidi-hotel.at](http://www.heidi-hotel.at)
- 2 Seehütte, Tel. +43 4275 7222, [www.heidialm.at](http://www.heidialm.at)
- 3 Leiterhütte, Tel. +43 664 2103246, [www.heidialm.at](http://www.heidialm.at)
- 4 Streitnighof, Tel. +43 4240 8416, [www.streitnighof.at](http://www.streitnighof.at)
- 5 Haus Sonnblick, Tel. +43 4240 331, [www.haus-sonnblick.at](http://www.haus-sonnblick.at)
- 6 Hotel Felsenhof, Tel. +43 4240 6810, [www.hotelfelsenhof.at](http://www.hotelfelsenhof.at)
- 7 Hotel Prägant, Tel. +43 4240 453, [www.praegant.at](http://www.praegant.at)
- 8 Hotel Sonnalm, Tel. +43 4240 507, [www.sonnalm.at](http://www.sonnalm.at)
- 9 Hotel Pulverer, Tel. +43 4240 744, [www.pulverer.at](http://www.pulverer.at)
- 10 Kärtnerhof, Tel. +43 4240 2930, [www.family-kaernten.com](http://www.family-kaernten.com)
- 11 Eschenhof, Tel. +43 4240 8262, [www.eschenhof.at](http://www.eschenhof.at)
- 12 Haus Maria, Tel. +43 4240 255, [www.hausmaria-bkk.at](http://www.hausmaria-bkk.at)
- 13 Kolmhof, Tel. +43 4240 216, [www.kolmhof.at](http://www.kolmhof.at)
- 14 Trattlerhof, Tel. +43 4240 8172, [www.trattlerhof.at](http://www.trattlerhof.at)
- 15 Hotel Almrausch, Tel. +43 4240 8484, [www.almrausch.co.at](http://www.almrausch.co.at)
- 16 Hotel Sportalm, Tel. +43 4240 692, [www.hotel-sportalm.com](http://www.hotel-sportalm.com)

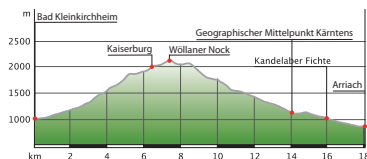
## Tappa n. 17 Bad Kleinkirchheim – Arriach

### Centro geografico della Carinzia

Come non approfittare dell'occasione di scoprire la varietà di forme acquatiche nel parco dei sensi di Bad Kleinkirchheim? Dopo esserci rinfrescati partiamo per la stazione a monte del Kaiserburg da dove ci dirigiamo nel comune di Arriach, superando le due vette del Wöllaner Nock: eccoci nel centro geografico della Carinzia. A conclusione di questa tappa visitiamo la più grande chiesa evangelica della Carinzia.



Stazione a monte del Kaiserburg.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 18,1 km

Durata: 7:00 h

Dislivello:

▲ 1185 m ▼ 1331 m

### Punti d'interesse:

**Terrazza al sole del Kaiserburg:** raggiungibile con l'omonima funivia o a piedi costeggiando la discesa dei mondiali di sci "Kärnten-Franz Klammer".  
[www.badkleinkirchheim.at](http://www.badkleinkirchheim.at)

**Plagraz:** altipiano posto a 1730 m, luogo perfetto per una breve sosta sui sedili del grande tavolo di pietra, all'altezza della diramazione per la malga Geiger.

**Centro geografico della Carinzia:** sorprendete i vostri cari a casa con una foto scattata con la web-cam nel centro della Carinzia!

**L'abete rosso a candelabro:** sito a Laastadt, è un monumento naturale che vanta 500 anni d'età, sette punte e una circonferenza al tronco di otto metri.

**Chiesa dei quattro evangelisti di Arriach:** con una capienza di circa 650 persone, questa chiesa neogotica è il maggiore edificio sacro evangelico della Carinzia.

### Piatto tipico:

#### Bollito di manzo dei Nock

Il "Tafelspitz" è un pezzo del girello adiacente alla fesa. Si tratta di una carne gustosa, dalla fibra tenera e con un delizioso bordino di grasso che viene bollita in un unico pezzo. La maggior parte dei ristoratori la accompagna a salsetta di rafano e mela, salsa all'erba cipollina, patate arrostiti, spinaci o verdure cotte. Il manzo dei Nock è un marchio creato 10 anni fa da 10 allevatori dei monti Nock che decisero di dare un indirizzo diverso al proprio futuro e fondarono la "BV Nockfleisch" per rifornire buongustai privati e ristoratori.  
[www.nockfleisch.at](http://www.nockfleisch.at)

### Informazioni:

#### Bad Kleinkirchheim Tourismus

Tel.: +43 4240 8212  
[www.badkleinkirchheim.at](http://www.badkleinkirchheim.at)

#### Tourismusinformation Arriach

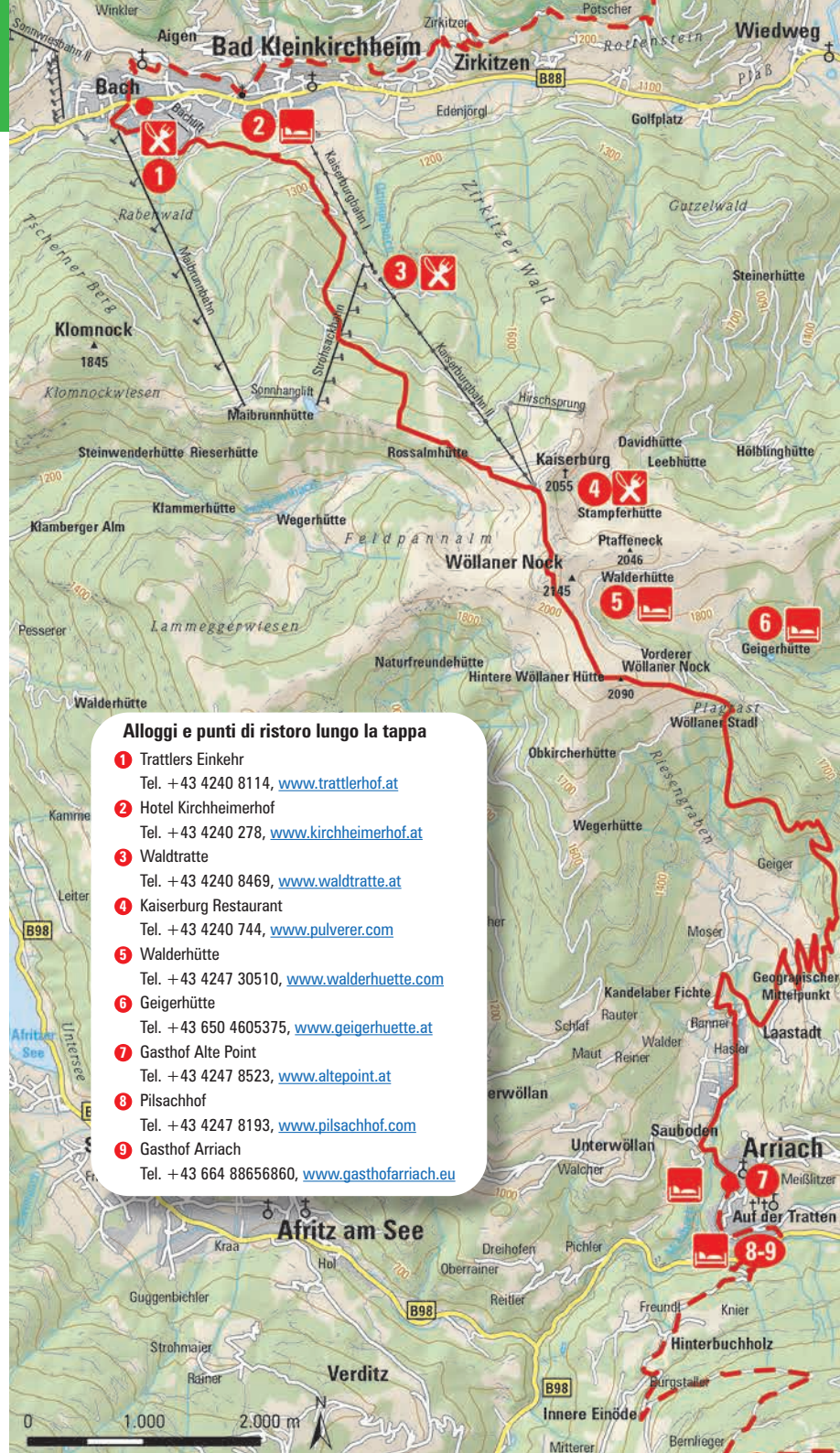
Tel.: +43 4247 8514 10  
[www.arriach-urlaub.at](http://www.arriach-urlaub.at)

#### Region Villach Tourismus

Tel.: +43 4242 42000  
[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)



Un monumento naturale:  
l'abete rosso a candelabro.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Trattlers Einkehr  
Tel. +43 4240 8114, [www.trattlerhof.at](http://www.trattlerhof.at)
- 2 Hotel Kirchheimerhof  
Tel. +43 4240 278, [www.kirchheimerhof.at](http://www.kirchheimerhof.at)
- 3 Waldtratte  
Tel. +43 4240 8469, [www.waldtratte.at](http://www.waldtratte.at)
- 4 Kaiserburg Restaurant  
Tel. +43 4240 744, [www.pulverer.com](http://www.pulverer.com)
- 5 Walderhütte  
Tel. +43 4247 30510, [www.walderhuette.com](http://www.walderhuette.com)
- 6 Geigerhütte  
Tel. +43 650 4605375, [www.geigerhuette.at](http://www.geigerhuette.at)
- 7 Gasthof Alte Point  
Tel. +43 4247 8523, [www.altepoint.at](http://www.altepoint.at)
- 8 Pilsachhof  
Tel. +43 4247 8193, [www.pilsachhof.com](http://www.pilsachhof.com)
- 9 Gasthof Arriach  
Tel. +43 664 88656860, [www.gasthofarriach.eu](http://www.gasthofarriach.eu)

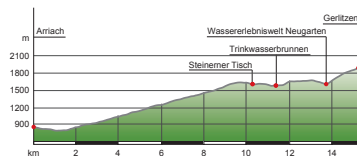
## Tappa n. 18 Arriach – Gerlitzen Alpe

### Paradiso del Feuerberg

Partiamo dalla rurale Arriach, centro geografico della Carinzia, muovendoci lungo il versante occidentale della Gerlitzen Alpe in direzione del Feuerberg (antico nome sloveno della Gerlitzen Alpe). Su sentieri in parte stretti avanziamo tra radure e alpeggi. Nel cuore di questo paradiso un laghetto di montagna ci invita a liberare la mente. Raggiunta la vetta, ammiriamo vedute stupefacenti dell'incomparabile paradiso di monti e laghi della Carinzia.



Vista di Arriach.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 15,3 km

Durata: 6:00 h

Dislivello:

▲ 1245 m ▼ 218 m

### Punti d'interesse:

**Chiesa di St. Philipp e St. Jakob:** chiesa cattolica costruita ad Arriach sulla collina che domina la vallata attorno al 1200.

**Tavolo di pietra ("Steinerner Tisch"):** un punto di sosta un po' sui generis, ricavato da blocchi di roccia posti all'ombra degli alberi.

**Fontana con acqua potabile ("Trinkwasserbrunnen"):** nei pressi della Schlossbauer Alm potrete dissetarvi con l'acqua fresca e pura di questa fontana.

**Acqua-fun di Neugarten ("Wassererlebniswelt"):** giochi d'acqua per i bambini e relax per i viandanti stanchi sulle rive di un ameno laghetto di montagna.

A soddisfare il languorino ci pensa l'accogliente baita del posto.

**Percorso circolare sulla Gerlitzen Alpe,** detta anche "Feuerberg": premia chi conquista la sua vetta con un bel percorso circolare, ideale per apprezzare lo splendido panorama e il sole al tramonto.

### Piatto tipico:

#### Le bacche della Carinzia

Nei boschi carinziani cresce una gran varietà di bacche, che può anche essere raccolta per il consumo privato. Domina il mirtillo nero, piccolo snack rinvigorente per il viandante di passaggio. Ma si possono trovare anche ribes selvatici. Il modo migliore per gustare queste bacche è con un delizioso "Reindling" gelato, uno speciale semifreddo.

### Informazioni:

**Tourismusinformation Arriach**

Tel.: +43 4247 8514 10

[www.arriach-urlaub.at](http://www.arriach-urlaub.at)

**Tourismusinformation Bodensdorf**

Tel.: +43 4243 8383 23

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

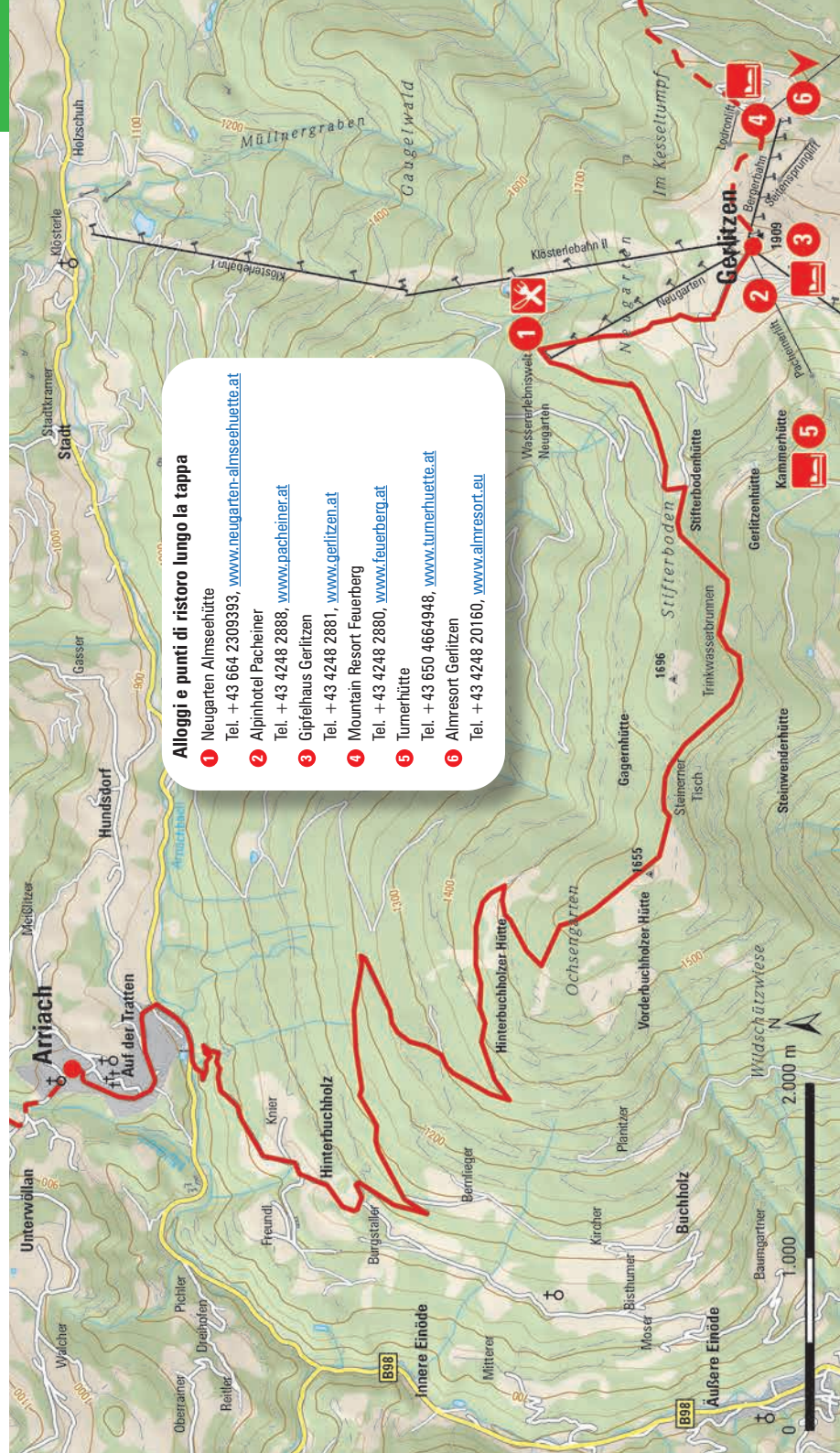
**Region Villach Tourismus**

Tel.: +43 4242 42000

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)



Gerlitzen Alpe.



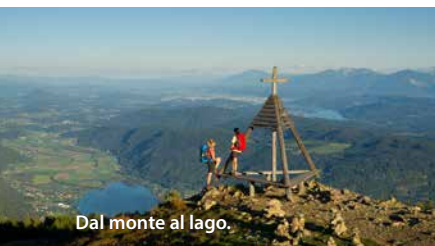
### Aloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Neugarten Almseeehütte  
Tel. + 43 664 2303933, [www.neugarten-almseeehuette.at](http://www.neugarten-almseeehuette.at)
- 2 Alpinhotel Pacheiner  
Tel. + 43 4248 2888, [www.pacheiner.at](http://www.pacheiner.at)
- 3 Gipfelhaus Gerlitzen  
Tel. + 43 4248 2881, [www.gerlitzen.at](http://www.gerlitzen.at)
- 4 Mountain Resort Feuerberg  
Tel. + 43 4248 2880, [www.feuerberg.at](http://www.feuerberg.at)
- 5 Turnerhütte  
Tel. + 43 650 4664948, [www.turnerhuette.at](http://www.turnerhuette.at)
- 6 Almresort Gerlitzen  
Tel. + 43 4248 20160, [www.almresort.eu](http://www.almresort.eu)

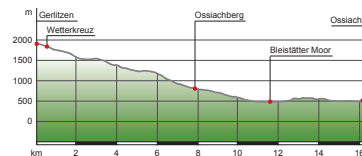
## Tappa n. 19 Gerlitzten Alpe – Ossiach

### Armonie d'estate

Ispirati dallo straordinario spettacolo del sorgere del sole visto dalla vetta di uno dei monti panoramici più belli della Carinzia, scendiamo al lago attraversando odorosi boschi di abeti rossi e larici. Tra le nostalgiche vedute della cornice montana e dello specchio verde smeraldo del lago di Ossiach il tempo vola. L'ambita meta è Ossiach con la sua bellissima abbazia, teatro della rassegna musicale dell'Estate carinziana (Carinthischer Sommer).



Dal monte al lago.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 16,1 km

Durata: 5:45 h

Dislivello:

▲ 83 m ▼ 1481 m

### Punti d'interesse:

**Osservatorio astronomico (Sternwarte) e torre inglese (Englischer Turm):**

la Gerlitzten Alpe è il luogo ideale per osservare il sole e le stelle.

Di fronte alla torre inglese si trova un'imponente piattaforma panoramica.

**Berger Wetterkreuz:** da questa croce, al di sotto della vetta, potrete godervi una vista grandiosa sul terzo lago più grande della Carinzia, l'Ossiacher See.

**Casa di pietra (Steinhaus):** sorge a Steindorf am Ossiacher See ed è il lavoro più importante del noto architetto carinziano Günther Domenig (1934–2012).

**Slow Trail Bleistätter Moor:** questa torbiera è rifugio per molte specie animali e vegetali. Due torri fanno da piattaforma di osservazione.

**Stift Ossiach:** magnifica abbazia, d'estate sede del più famoso festival musicale carinziano, il "Carinthischer Sommer".

### Piatto tipico:

**Il luccioperca ("Zander")**

Le acque di smeraldo dell'Ossiacher See sono tra le più pescose della Carinzia e ospitano numerose varietà ittiche tra cui il luccio, il siluro d'Europa, il coregone, la carpa e il luccioperca, quest'ultimo particolarmente apprezzato dai buongustai. Con contorno di patate bollite spolverate di prezzemolo e croccanti verdure, il luccioperca è una vera delizia. Per gustarlo al meglio in tutta la sua delicatezza e intensità non deve mancare la vista sul lago.

### Informazioni:

**Tourismusinformation Bodensdorf**

Tel.: +43 4243 8383 23

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

**Tourismusinformation Ossiach**

Tel.: +43 4243 497

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

**Region Villach Tourismus**

Tel.: +43 4242 42000

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)



Sosta paradisiaca sull'Ossiachberg.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Kathms Buschenschenke  
Tel. +43 4243 411
- 2 Familiengasthof Nindler  
Tel. +43 4243 2284, [www.hobitsch.at](http://www.hobitsch.at)
- 3 Seehotel Hoffmann  
Tel. +43 4243 8704, [www.seehotel-hoffmann.at](http://www.seehotel-hoffmann.at)
- 4 Hotel Ossiacher See  
Tel. +43 4243 2484, [www.hotel-ossiacher-see.at](http://www.hotel-ossiacher-see.at)
- 5 Fischerstüberl  
Tel. +43 4243 500, [www.fischerstueberl.com](http://www.fischerstueberl.com)
- 6 Strandgasthof Seewirt  
Tel. +43 4243 2268, [www.seewirt-ossiach.at](http://www.seewirt-ossiach.at)
- 7 Naturgasthof Schlosswirt  
Tel. +43 650 5392589, [www.schlosswirt-ossiach.at](http://www.schlosswirt-ossiach.at)
- 8 Hotel-Gasthof Post  
Tel. +43 4243 2004, [www.hotel-gasthof-post.at](http://www.hotel-gasthof-post.at)
- 9 Stiftsschmiede  
Tel. +43 676 4011793, [www.stiftsschmiede.at](http://www.stiftsschmiede.at)
- 10 Wellness und Seecamping Parth  
Tel. +43 4243 27440, [www.parth.at](http://www.parth.at)



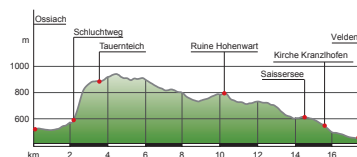
## Tappa n. 20 Ossiach – Velden

### I piccoli Tauri

Percorrendo il sentiero "Schluchtweg", dal pescoso lago di Ossiach il gorgoglio del ruscello cristallino ci fa da sottofondo fino ai boschi dei Tauri di Ossiach (noti come "piccoli Tauri"). Dopo un interessante viaggio nel passato, alla scoperta della cultura quotidiana della Carinzia di lingua tedesca e slovena presso il museo Drabosnjak, il tempo scorre veloce nel paesaggio della poco nota riserva dello Jeserzer See. Nella pace dei boschi frondosi ci rilassiamo presso le acque balneabili del lago prima di procedere per la mondana Velden am Wörthersee.



Sui Tauri di Ossiach.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 17 km

Durata: 6:00 h

Dislivello:

▲ 542 m ▼ 603 m

### Punti d'interesse:

**Schluchtweg:** questo magnifico percorso porta dal lago di Ossiach fino all'idilliaco laghetto Tauernsteich, con il dolce scroscio dell'acqua in sottofondo.

**Tauernsteich:** recondito laghetto fra i boschi dei Tauri di Ossiach, ideale per godersi pace e tranquillità.

**Museum für Alltagsgeschichte:** museo della storia quotidiana dedicato al poeta Andrej Schuster, in gergo "Il Drabosnjak". Informazioni +43(0)664 2131841.

**Rovina di Hohenwart:** un tempo baluardo esteso e possente, è oggi una delle più interessanti rovine della Carinzia.

**Saissersee:** lago palustre sito nel cuore della riserva dello Jeserzer See.

**Velden:** a metà strada tra architettura del Wörthersee e modernismo, fra tradizione e fascino del casinò, Velden è diventata una vera motrice del turismo nell'area del Wörthersee.

### Piatto tipico:

#### Sagra carinziana della carne di manzo ("Rindfleischfest")

Ogni anno ad agosto migliaia di buongustai convergono alla tenuta Ossiacher Tauern, uno dei posticini più idilliaci dell'Ossiacher See, per la sagra della carne di manzo. Prelibatezze come il roastbeef di vitello biologico alla griglia, i cevapcici del manzo di malga carinziana, il prosciutto bovino cotto e affumicato, il gulasch e le bistecche di filetto fanno venir l'acquolina in bocca. A chi preferisce il pesce si consiglia il coregone del Wörthersee presso uno dei ristoranti del lido di Velden.

### Informazioni:

Region Villach Tourismus

Tel.: +43 4242 42000

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

Tourismusinformation Ossiach

Tel.: +43 4243 497

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

Tourismusinformation Velden

Tel.: +43 4274 2103

[www.velden.at](http://www.velden.at)



Il Saissersee, lago allo stato naturale.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Hotel Marko  
Tel. +43 4274 2443, [www.marko-velden.at](http://www.marko-velden.at)
- 2 Pension Neff  
Tel. +43 4274 3364, [www.hotel-neff.at](http://www.hotel-neff.at)
- 3 Hotel Garni Buchenhof  
Tel. +43 4274 4343, [www.buchenhof.at](http://www.buchenhof.at)
- 4 Kirchenwirt  
Tel. +43 4274 3254, [www.kirchenwirt-velden.at](http://www.kirchenwirt-velden.at)
- 5 Seehotel Engstler  
Tel. +43 4274 2644-0, [www.engstler.com](http://www.engstler.com)
- 6 Seehotel Hubertushof  
Tel. +43 4274 2676, [www.seehotelhubertushof.com](http://www.seehotelhubertushof.com)
- 7 Hotel Post-Wrann  
Tel. +43 4274 2141, [www.hotel-post.ws](http://www.hotel-post.ws)
- 8 Hotel Goritschnigg  
Tel. +43 4274 2035, [www.goritschnigg.com](http://www.goritschnigg.com)
- 9 Hotel Villa Flora  
Tel. +43 664 1856746, [www.villa-flora.at](http://www.villa-flora.at)
- 10 Appartementshaus Melanie  
Tel. +43 4274 2567, [www.melanie-velden.at](http://www.melanie-velden.at)
- 11 Frühstückspension Ramusch  
Tel. +43 676 895683019
- 12 Hotel Garni Wurzer  
Tel. +43 4274 2458100, [www.hotelwurzer.at](http://www.hotelwurzer.at)

## Giochi di colore

A Velden am Wörthersee, tra casinò e vivace vita notturna, il pensiero si rivolge nuovamente all'idillio del giardino dell'Eden. Questa tappa costeggia il pittoresco corso della Drava, habitat di una variegata fauna, e conduce a una quieta valle che, in ricordo alle incursioni turche del XV secolo, ha preso il nome di "Türkei". Successivamente ci accoglie il luccichio turchese del lago Faaker See, noto motivo da cartolina e paradiso del ciclismo. Infine, il nostro percorso ci conduce alla fortezza di Finkenstein e alla Baumgartnerhöhe.



Il fiabesco Schlosshotel Velden.

Difficoltà: **media**

Lunghezza: 21,4 km

Durata: 6:45 h

Dislivello:

▲ 637 m ▼ 208 m

## Punti d'interesse:

**Schlosshotel Velden:** popolare motivo fotografico, noto dal telefilm "Ein Schloss am Wörthersee".

**Casinò Velden:** nel 1950 l'austriaca Spielbanken AG inaugurò a Velden il suo quinto casinò. Dal 1989 si gioca nella nuova sede.

**Biotopo di Föderlach:** sorge lungo la pista ciclabile della Drava ([www.drauradweg.com](http://www.drauradweg.com)) ed è dimora di quasi 120 diverse specie di uccelli.

**Türkei:** un tempo un accampamento militare turco è oggi una graziosa valle.

**Colonna votiva ("Marterl") di Egg:** indubbiamente il soggetto da cartolina più famoso della Carinzia.

**Torbiere di Drobollach e Faak:** aree protette vitali per l'equilibrio ecologico del lago.

**Fortezza di Finkenstein:** d'estate la "Burgarena" è teatro di numerose manifestazioni culturali.

## Piatto tipico:

**Mercato contadino "Faaker Bauernmarkt"**

Da inizio maggio a fine settembre, un appuntamento fisso del giovedì sera a Faak.

Da acquistare ci sono i prodotti più vari: golosi piatti della cucina contadina, prodotti naturali dell'orto, miele e derivati, dolciumi d'ogni sorta e le delizie alla crema. Se il giro vi ha messo appetito o sete, ad attendervi ci sono ben cinque esercizi gastronomici.

Per digerire consigliamo un'acquavite al miele o al cembro!

## Informazioni:

**Tourismusinformation Velden**

Tel.: +43 4274 2103

[www.velden.at](http://www.velden.at)

**Tourismusinformation Faak**

Tel.: +43 4254 2110

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

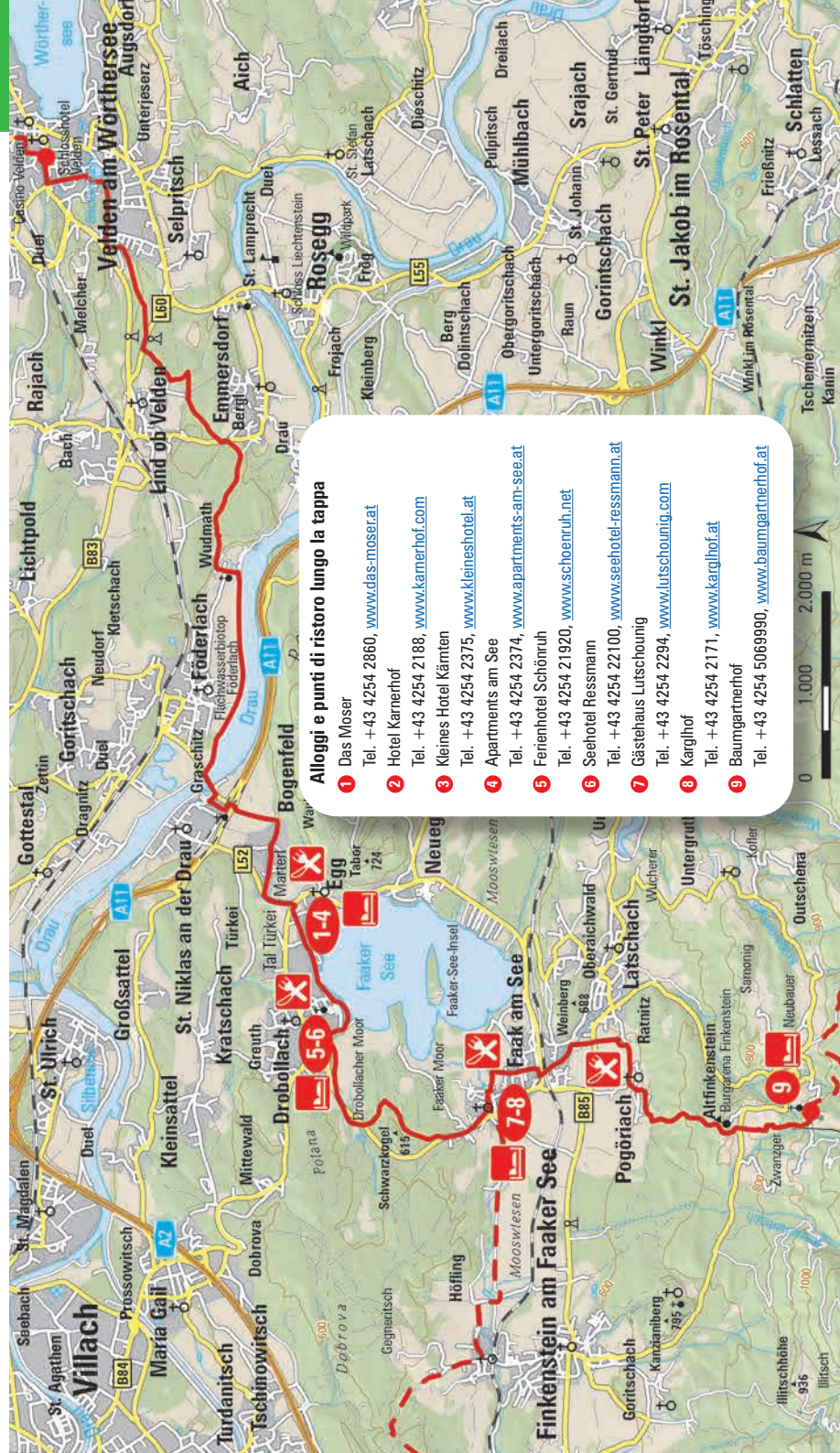
**Region Villach Tourismus**

Tel.: +43 4242 42000

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)



Colonna votiva a Egg.



## Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

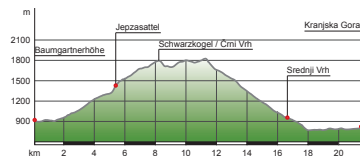
- 1 Das Moser  
Tel. +43 4254 2860, [www.das-moser.at](http://www.das-moser.at)
- 2 Hotel Karnerhof  
Tel. +43 4254 2188, [www.karnerhof.com](http://www.karnerhof.com)
- 3 Kleines Hotel Kärnten  
Tel. +43 4254 2375, [www.kleineshotel.at](http://www.kleineshotel.at)
- 4 Apartments am See  
Tel. +43 4254 2374, [www.apartments-am-see.at](http://www.apartments-am-see.at)
- 5 Ferienhotel Schönrüh  
Tel. +43 4254 21920, [www.schoenerruh.net](http://www.schoenerruh.net)
- 6 Seehotel Ressmann  
Tel. +43 4254 22100, [www.seehotel-ressmann.at](http://www.seehotel-ressmann.at)
- 7 Gästehaus Lutschounig  
Tel. +43 4254 2294, [www.lutschounig.com](http://www.lutschounig.com)
- 8 Karglhof  
Tel. +43 4254 2171, [www.karglhof.at](http://www.karglhof.at)
- 9 Baumgartnerhof  
Tel. +43 4254 5069990, [www.baumgartnerhof.at](http://www.baumgartnerhof.at)

**Maestosità sconfinante**

Dalla panoramica Baumgartnerhöhe, che domina il Faaker See, ci rimettiamo in marcia in direzione del confine austro-sloveno. Solo il vento e straordinari scorci paesaggistici ci accompagnano nel passaggio della maestosa catena delle Caravanche fino in Slovenia. Un tempo elemento divisorio, essa costituisce oggi un punto d'incontro tra le due culture. Nascosto tra le vette scorgiamo il villaggio, nonché stazione invernale, di Kranjska Gora, accesso diretto al Parco Nazionale del Triglav, vero giardino dell'Eden delle Alpi Giulie.



La Baumgartnerhöhe con il Faaker See.

Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 21,4 km

Durata: 8:00 h

Dislivello:

▲ 1293 m ▼ 1400 m

**Punti d'interesse:**

**Jepsasattel:** passo di frontiera tra Austria e Slovenia posto nelle Caravanche, fra le vette dello Schwarzkogel e del Mittagsgkogel, a 1.438 m s.l.m.

**Schwarzkogel:** monte panoramico delle Caravanche alto 1.842 m.

**Srednji Vrh:** punto panoramico (960 m) con splendida vista sulle Alpi Giulie e sullo Špik (2472 m).

**Liznjek:** questo edificio di 300 anni nel centro di Kranjska Gora ha rappresentato a lungo il prototipo della casa rurale della regione. Oltre all'affumicatoio, al suo interno si trovano oggi una collezione etnologica e una mostra permanente sulla vita e l'opera di Josip Vandot, stimato scrittore per l'infanzia.

**Chiesa dell'Ascensione della Vergine Maria:** nel centro di Kranjska Gora sorge quest'edificio tardo-gotico costruito nel 1510 da Jernej Firtaler di Villach.

**Piatto tipico:****Potica**

Come gli struklji, le delizie alla crema e la gibanica, la potica figura tra i più noti dolci sloveni. Questo dessert, tipico delle feste, si prepara con diversi impasti e vanta oltre 80 possibili ripieni. Tra i più comuni, il dragoncello, il miele, la noce, i semi di papavero, i ciccioli, l'erba cipollina, il sedano di monte, la ricotta e tanti altri. Il nome deriva dallo sloveno "poviti", che significa "avvolgere". Da non perdere: "La giornata del villaggio di Rateče" il 15 agosto a Rateče.

**Informazioni:**

Tourismusinformation Faak

Tel.: +43 4254 2110

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

Region Villach Tourismus

Tel.: +43 4242 42000

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

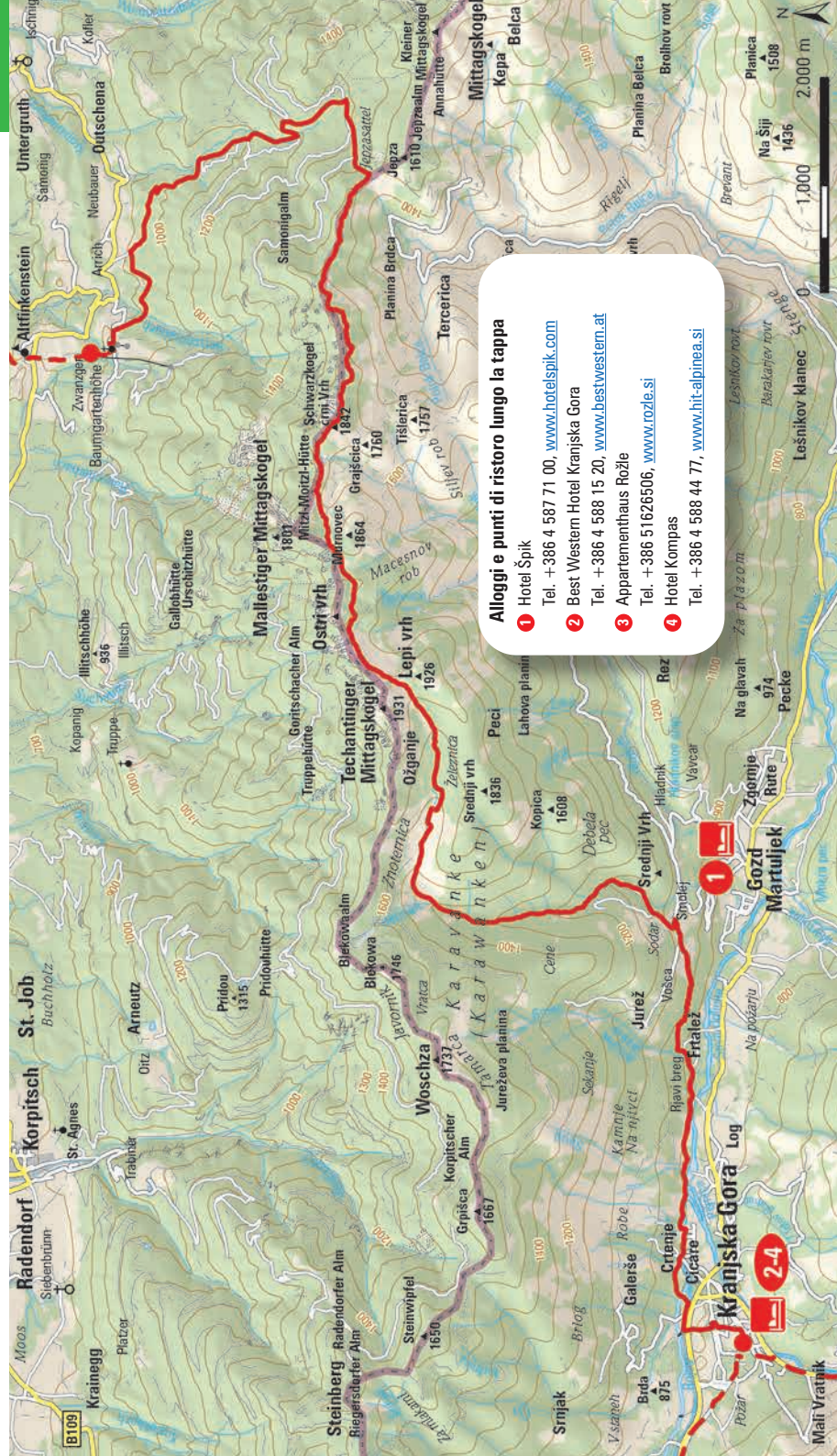
TIC Kranjska Gora

Tel.: +386 4 580 9440

[www.kranjska-gora.si](http://www.kranjska-gora.si)



Le Alpi Giulie presso Kranjska Gora.

**Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa**

1 Hotel Špik

Tel. +386 4 587 71 00, [www.hotelspik.com](http://www.hotelspik.com)

2 Best Western Hotel Kranjska Gora

Tel. +386 4 588 15 20, [www.bestwestern.at](http://www.bestwestern.at)

3 Appartementhaus Rožle

Tel. +386 51626506, [www.rozle.si](http://www.rozle.si)

4 Hotel Kompas

Tel. +386 4 588 44 77, [www.hit-calpinea.si](http://www.hit-calpinea.si)

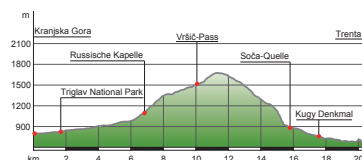
## Tappa n. 23 Kranjska Gora – Trenta

### Sorgente del Soča, gemma naturale

Questa "tappa verde" parte da Kranjska Gora, passa l'hotel Best Western Hotel Kranjska Gora, conduce ai laghi di Jasna e di qui procede sempre lungo il torrente Pišnica fino alla deviazione in direzione del rifugio Mihov dom. Passando per la Cappella russa raggiungiamo l'antica mulattiera che s'inerpica sul Passo della Moistrocca, il più alto delle Alpi Giulie. Prima di giungere a Trenta c'incanta la vista della sorgente del Soča, una delle più belle sorgenti alpine.



Volto nella roccia: la ragazza pagana.



Difficoltà: **difficile** Partire presto!  
Lunghezza: 20,5 km Durata: 8:00 h  
Dislivello: ▲918 m ▼1108 m

### Punti d'interesse:

**Cappella russa:** la strada che conduce al passo della Moistrocca fu costruita durante la Prima guerra mondiale da prigionieri di guerra russi. La cappella ricorda la valanga del 1916 che fece oltre 200 vittime tra prigionieri di guerra e soldati.

**Vršič:** posto a quota 1.611 m, questo passo stradale è il più elevato della porzione orientale delle Alpi Giulie. Da una postazione panoramica si può ammirare il volto roccioso della "ragazza pagana".

**Ragazza pagana:** secondo la leggenda la ragazza profetizzò la morte del mitico camoscio Zlatorog e per punizione fu pietrificata.

**Monumento a Julius Kugy:** il giurista e umanista Julius Kugy (1858–1944) fu uno dei maggiori ammiratori ed esploratori delle Alpi Giulie.

**Sorgente del Soča:** una delle sorgenti carsiche più belle delle Alpi Giulie.

### Piatto tipico:

#### Ričet

La base di questa pietanza, ricca e deliziosa, è l'orzo. Noto in tutta la Slovenia, il ričet è una zuppa con carne di maiale affumicata, fagioli, spezie varie a seconda della località, come sale, pepe, santoreggia, sedano di monte, prezzemolo e verdure da brodo. Nella vicina Carinzia questo piatto saporito è detto "Ritschert".

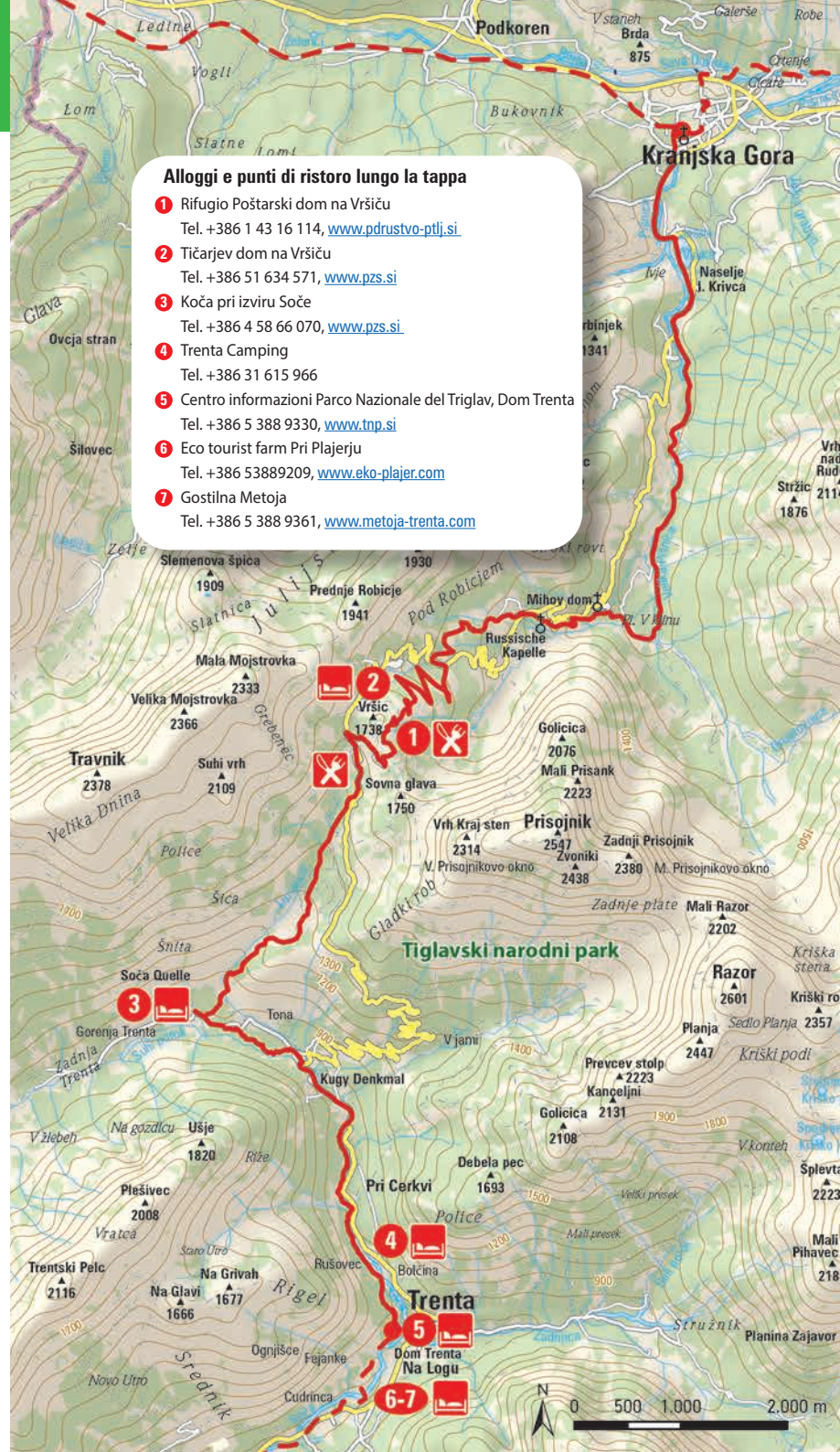
### Informazioni:

TIC Kranjska Gora  
Tel.: +386 4 580 9440  
www.kranjska-gora.si

Centro informazioni  
del Parco Nazionale del Triglav  
Dom Trenta  
Tel.: +386 5 388 9330  
www.tnp.si



Cappella russa.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Rifugio Poštarski dom na Vršču  
Tel. +386 1 43 16 114, [www.pdrustvo-ptlj.si](http://www.pdrustvo-ptlj.si)
- 2 Tičarjev dom na Vršču  
Tel. +386 51 634 571, [www.pzs.si](http://www.pzs.si)
- 3 Koča pri izviri Soče  
Tel. +386 4 58 66 070, [www.pzs.si](http://www.pzs.si)
- 4 Trenta Camping  
Tel. +386 31 615 966
- 5 Centro informazioni Parco Nazionale del Triglav, Dom Trenta  
Tel. +386 5 388 9330, [www.tnp.si](http://www.tnp.si)
- 6 Eco tourist farm Pri Plajerju  
Tel. +386 53889209, [www.eko-plajer.com](http://www.eko-plajer.com)
- 7 Gostilna Metoja  
Tel. +386 5 388 9361, [www.metoja-trenta.com](http://www.metoja-trenta.com)

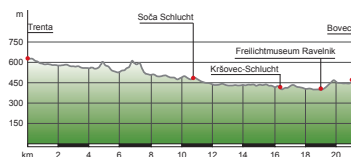
## Tappa n. 24 Trenta – Bovec

### Giochi d'acqua à la Soča

I nostri occhi riflettono il colore verde smeraldo del Soča, che in questa tappa ci fa da filo conduttore, e assorbono il pittoresco paesaggio incontaminato del Parco Nazionale del Triglav. Presso il ponte sospeso sopra la gola di Kršovec, che segna il confine con il Parco Nazionale del Triglav, l'itinerario prosegue in direzione di Vodenca, dove passiamo la confluenza tra Soča e Koritnica per giungere sull'altopiano di Bovec/Plezzo.



Casa della cultura Dom Trenta.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 21 km

Durata: 6:30 h

Dislivello:

▲ 325 m ▼ 489 m

### Punti d'interesse:

**Centro informazioni del Parco Nazionale del Triglav:** la casa della cultura Dom Trenta è anche sede del museo Trenta, ricco di informazioni sulla valle, la sua straordinaria natura e il passato della sua gente.

**Gola del Soča:** una delle attrazioni naturali più meritevoli lungo il corso del fiume Soča e nel Parco Nazionale del Triglav.

**Gola di Kršovec:** qui il Soča ha scavato nella roccia una gola lunga 150 metri e larga appena pochi metri.

**Museo all'aperto di Ravelnik:** un percorso circolare conduce lungo quella che durante la Prima guerra mondiale fu la prima linea di difesa austro-ungarica, nei pressi di Plezzo, a bordo strada, sulla collinetta di Ravelnik.

### Piatto tipico:

Negli accoglienti agriturismi e ristoranti dislocati lungo la rotta si servono le deliziose specialità della regione di Plezzo. Come antipasto consigliamo "Čompe in skuta", patate bollite e fiocchi di latte; come piatto principale la trota del Soča, la più grande d'Europa. Questa specie di trota, di pezzatura particolarmente grossa, ha trovato rifugio tra le acque verde smeraldo del fiume. Per dessert raccomandiamo il "Krafi", un raviolo fatto con semplici ingredienti regionali e ripieno di pere secche ("kloc").

### Informazioni:

Centro informazioni del Parco Nazionale del Triglav

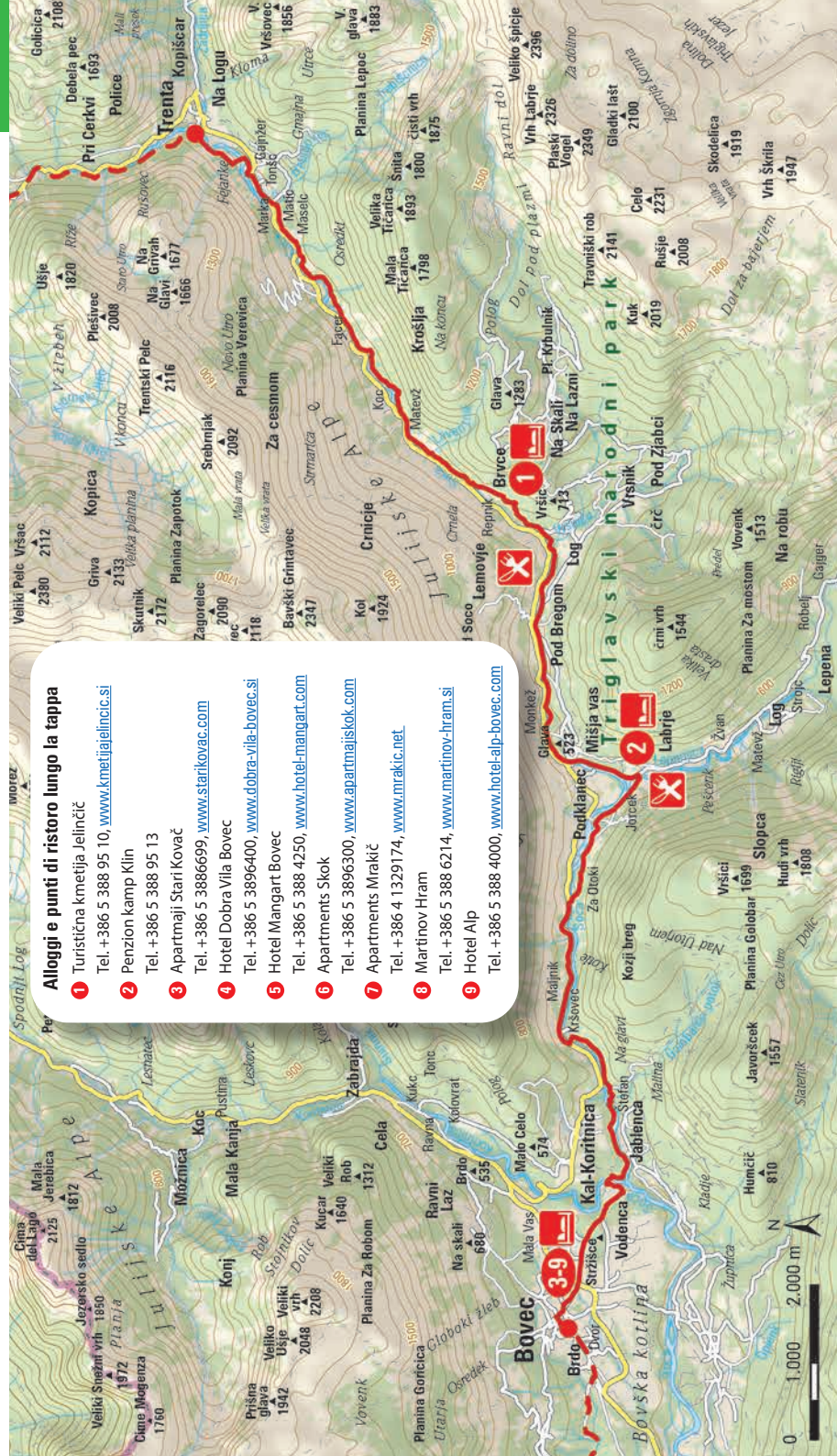
Tel. +386 5 3889 330  
www.tnp.si

### TIC Bovec

Tel. +386 5 384 1919  
www.dolina-soce.com



La gola del Soča, una perla naturale.



#### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Turistična kmetija Jelincič  
Tel. +386 5 388 95 10, [www.kmetijajelincic.si](http://www.kmetijajelincic.si)
- 2 Penzion kamp Klin  
Tel. +386 5 388 95 13
- 3 Apartmaji Stari Kovac  
Tel. +386 5 388 6699, [www.starikovac.com](http://www.starikovac.com)
- 4 Hotel Dobra Vila Bovec  
Tel. +386 5 389 6400, [www.dobra-vila-bovec.si](http://www.dobra-vila-bovec.si)
- 5 Hotel Mangart Bovec  
Tel. +386 5 388 4250, [www.hotel-mangart.com](http://www.hotel-mangart.com)
- 6 Apartments Skok  
Tel. +386 5 389 6300, [www.apartmajiskok.com](http://www.apartmajiskok.com)
- 7 Apartments Mrakič  
Tel. +386 4 1329174, [www.mrakic.net](http://www.mrakic.net)
- 8 Martinov Hram  
Tel. +386 5 388 6214, [www.martinov-hram.si](http://www.martinov-hram.si)
- 9 Hotel Alip  
Tel. +386 5 388 4000, [www.hotel-alip-bovec.com](http://www.hotel-alip-bovec.com)

## Tappa n. 25 Bovec – Drežnica

### Ambientazione da cult film

Da Bovec in poi seguiamo per lo più il corso serpeggiante del Soča e soltanto verso la fine ce ne allontaniamo per risalire al villaggio montano di Drežnica/Dresenza presso Kobarid/Caporetto. La valle di Bovec è da tempo un punto di riferimento per la sua natura e cultura e non a caso ha fatto da set a scene del film "Le cronache di Narnia: il principe Caspian" della Walt Disney. Prima di raggiungere la nostra meta approfittiamo dell'occasione per cimentarci in alcuni sport acquatici sulle acque del Soča, come il rafting, il kayak o la canoa.



La cascata di Virje.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 22,3 km

Durata: 7:15 h

Dislivello:

▲ 410 m ▼ 336 m

### Punti d'interesse:

**Cascata di Virje:** il torrente di Glijun si getta nella valle formando una romantica cascata larga 20 metri e alta 12.

**Cascata di Boka:** la cascata più maestosa e ricca d'acqua di tutta la Slovenia, alta complessivamente 144 metri e larga 18.

**Rafting sul Soča:** popolare percorso di rafting dal ponte sul Soča alla cascata di Boka fino alla località di Trnovo/Ternova, nel cuore di una natura incontaminata e ispiratrice.

**Drežnica/Dresenza:** uno dei più bei villaggi montani della Slovenia, con la chiesa di pellegrinaggio del Sacro Cuore, che custodisce uno degli organi più grandi della regione oltre alla collezione privata Botognica sulla Prima guerra mondiale, che presenta Dresenza e i suoi dintorni.

**Kobarid/Caporetto:** da non perdere il Museo della Prima guerra mondiale e la cascata di Kozjak.

### Piatto tipico:

Il dolce tipico di questa regione sono i "kobariški štruklji" (fatti con pasta lievitata ripiena), che potrete gustare in qualsiasi ristorante o trattoria del luogo. A ottobre si svolge un vero e proprio festival gastronomico delle specialità regionali detto JESTIVAL. Qui, oltre agli štruklji di Kobarid potrete assaggiare anche il formaggio Tolminc, la trota del Soča, il frico, tipico piatto contadino, e altre delizie locali.

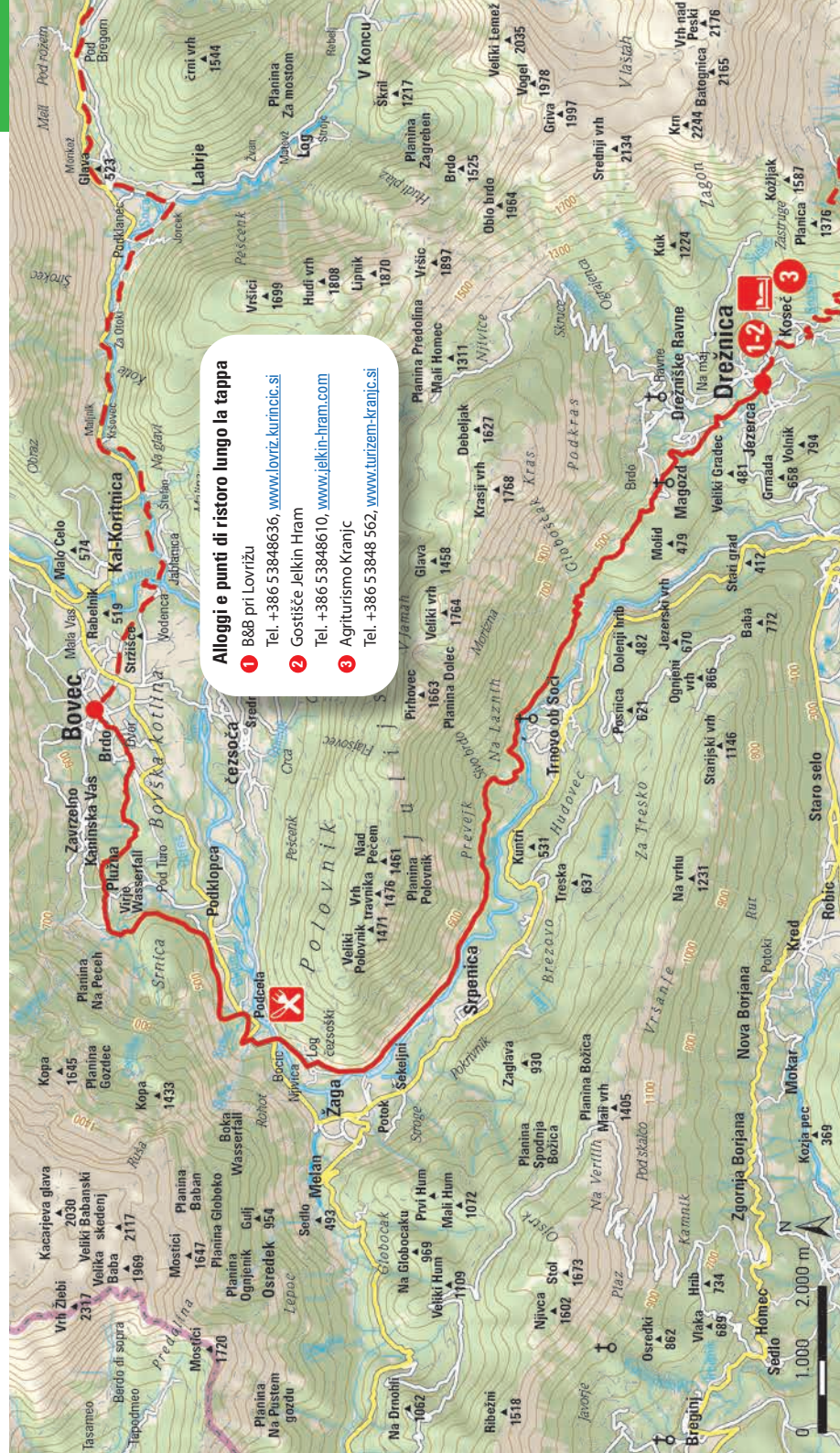
### Informazioni:

TIC Bovec  
Tel. +386 5 384 1919  
www.dolina-soce.com

TIC Kobarid  
Tel. +386 5 3800 490  
www.dolina-soce.com



Dresenza:  
idilliaco villaggio di montagna.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 B&B pri Lovrižu  
Tel. +386 53848636, [www.lovriz.kurincic.si](http://www.lovriz.kurincic.si)
- 2 Gostišče Jelkin Hram  
Tel. +386 53848610, [www.jelkin-hram.com](http://www.jelkin-hram.com)
- 3 Agriturismo Kranjc  
Tel. +386 53848 562, [www.turizem-kranjc.si](http://www.turizem-kranjc.si)

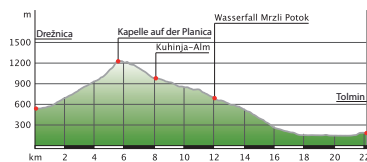
## Tappa n. 26 Drežnica – Tolmin

### Una varietà di fiori

Partendo dal villaggio di Dresenza facciamo visita al museo privato di Botognice prima di immerterci su ex sentieri di marcia militari attraverso il Parco Nazionale del Triglav. È come assistere a un varietà inscenato dalla natura: le pendici che sovrastano il villaggio di Krn sono disseminate di malghe che ancora oggi narrano della lotta per la sopravvivenza di un tempo. L'itinerario prosegue attraverso la zona delle cascate, con Brinta, Gregorčič e la cascata del torrente Mrzli Potok. Alla fine del percorso, prima di raggiungere Tolmino ritroviamo il Soča.



Cappella Bes sul Planica.



Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 22,1 km

Durata: 8:00 h

Dislivello:

▲ 734 m ▼ 1088 m

### Punti d'interesse:

**Cappella Bes sul Planica:** fu costruita in memoria

dei soldati italiani caduti durante la Prima guerra mondiale.

**Malga di Kuhinja:** pittoresca malga con straordinario panorama e la possibilità di acquistare il formaggio della regione.

**La cascata nascosta sul Mrzli Potok:** la prima di una serie d'incantevoli cascate lungo la forra selvaggia del torrente.

**Il fiume Soča (Isonzo):** un invito a rinfrescarsi nelle acque turchesi di questa "piscina naturale".

**Le gole di Tolmin:** una meravigliosa porta di accesso al Parco Nazionale del Triglav.

**Kozlov rob:** un'immagine da cartolina la vetta arrotondata di questo monte sovrastante Tolmino con le rovine dell'antica fortezza.

**Museo di Tolmino:** straordinaria collezione archeologica ed etnologica.

### Piatto tipico:

Il formaggio Tolminc è una delle specialità culinarie tipiche dell'alta valle del Soča e nel 2012 si è visto riconoscere il marchio di origine geografica protetta. Prodotto con latte vaccino crudo il Tolminc appartiene ai formaggi grassi a pasta dura. La lunga tradizione casearia associata a metodi di produzione tradizionali, alle favorevoli condizioni climatiche e geografiche e all'alta qualità del latte, conferisce a questo formaggio proprietà organolettiche particolari per colore, odore e gusto.

Da non perdere: "Ecofest" in maggio, con un'ampia gamma di prodotti delle fattorie biologiche.

### Informazioni:

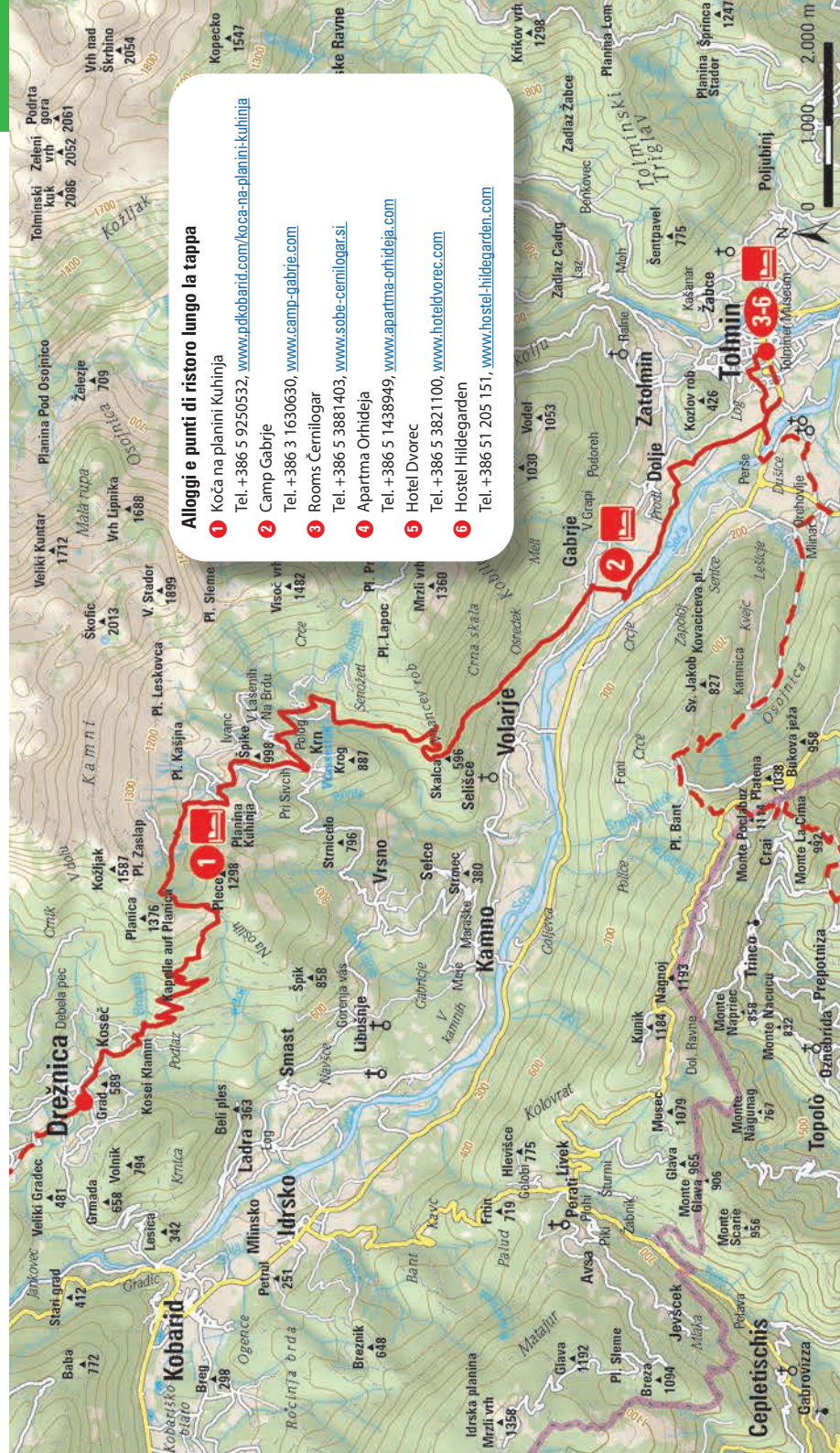
TIC Kobarid  
Tel. +386 5 380 04 90  
[www.dolina-soce.com](http://www.dolina-soce.com)

### TIC Tolmin

Tel. +386 5 380 04 80  
[www.dolina-soce.com](http://www.dolina-soce.com)



Loasi verdeggianti della malga di Kuhinja.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Koča na planini Kuhinja  
Tel. +386 5 9250532, [www.pdkobarid.com/koča-na-planini-kuhinja](http://www.pdkobarid.com/koča-na-planini-kuhinja)
- 2 Camp Gabrje  
Tel. +386 3 1630630, [www.camp-gabrje.com](http://www.camp-gabrje.com)
- 3 Rooms Černilogar  
Tel. +386 5 3881403, [www.sobe-černilogar.si](http://www.sobe-černilogar.si)
- 4 Apartma Orhideja  
Tel. +386 5 1438949, [www.apartma-orhideja.com](http://www.apartma-orhideja.com)
- 5 Hotel Dvorec  
Tel. +386 5 3821100, [www.hotelidvorec.com](http://www.hotelidvorec.com)
- 6 Hostel Hildegarden  
Tel. +386 51 205 151, [www.hostel-hildegarden.com](http://www.hostel-hildegarden.com)

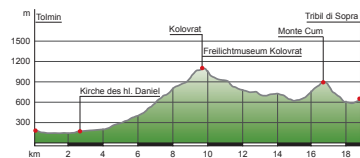
## Tappa n. 27 Tolmin – Tribil di Sopra

### Panorami carichi di storia

Questa tappa esplora la zona di Tolmino, la principale località della valle del Soča, sulle tracce della Prima guerra mondiale e degli scontri sull'Isonzo tra le truppe italiane e quelle austro-ungariche. La salita sul Kolovrat ci premia con strabilianti vedute delle vette alpine e dell'Adriatico. Raccomandiamo una visita al museo all'aperto. L'itinerario, con la sua incomparabile flora e fauna, corre anche lungo un tratto del noto Sentiero della Pace. Superato il paesaggio collinare fittamente coperto da boschi giungiamo a Tribil.



Veduta panoramica di Tolmino.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 18,9 km

Durata: 7:30 h

Dislivello:

▲ 1291 m ▼ 852 m

### Punti d'interesse:

**Sotočje:** Confluenza tra Tolminka e Soča con lungofiume.

**Chiesa di S. Daniele:** la chiesa più antica della valle risalente al 1501.

**Altopiano del Kolovrat:** le viste mozzafiato che da questa straordinaria cima si aprono sulle Alpi Giulie e sul mar Adriatico invitano ad una sosta.

**Museo all'aperto del Kolovrat:** durante la Prima guerra mondiale l'esercito italiano costruì in questa zona la propria terza linea di difesa, un ampio sistema chiamato "linea d'armata". I resti di tali fortificazioni si possono visitare in questo museo, da cui si gode anche una magnifica vista della cima del Kolovrat e del campo di battaglia del fronte dell'Isonzo. Molte sono le **chiese** che si elevano nei paesini delle Valli del Natissone, costruite in tipico stile gotico sloveno.

### Piatto tipico:

La castagna è la regina dei colli della Slavia Friulana (Beneška Slovenija). La vastità di specie di castagno autoctone ha destato un grande interesse verso la coltivazione e la conservazione dei castagneti, associato a una notevole valorizzazione del territorio. Lo sforzo principale sta nella scelta delle varietà autoctone quali Purčinac, Muronica, Objak e Ranac. A questo frutto sono associate innumerevoli ricette e manifestazioni, come il Burnjak, la grande festa della castagna a Tribil di Sopra. Un altro frutto, protagonista di molteplici piatti, è la mela Zeuka. La festa della castagna si tiene a Tribil di Sopra nei fine settimana di ottobre.

### Informazioni:

TIC Tolmin

Tel.: +386 5 380 04 80

www.dolina-soce.com

Infopoint Cividale del Friuli

Tel.: +39 0431 710460

informacitta@cividale.net

Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



Museo all'aperto del Kolovrat.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Albergo Diffuso Valli del Natissone

2 Agriturismo La Casa delle Rondini

3 BGBB Alla Rosa dei Venti

4 Rifugio Casani Solare

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

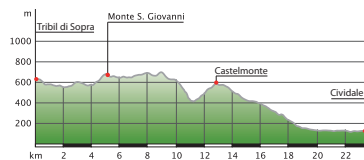


## Tappa n. 28 Tribil di Sopra – Cividale

### Imperdibile patrimonio mondiale

Proseguendo su e giù per le colline, questa tappa, particolarmente gradita agli amanti della cultura, ci porta dalla piana in direzione dei villaggi montani. Passati castagneti e antichi pascoli arriviamo al santuario mariano di Castelmonte. Trattenendo il respiro ci godiamo la fantastica vista sulla pianura friulana. Da qui il cammino è tutto in discesa fino a Cividale del Friuli, patrimonio mondiale dell'umanità con un magnifico centro storico. Semplice sotto il profilo tecnico, la tappa richiede però resistenza (durata di 7 ore circa).

### La piattaforma panoramica di Castelmonte.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 23,4 km

Durata: 7:30 h

Dislivello:

▲ 616 m ▼ 1121 m

### Punti d'interesse:

Il comune di **Stregna** conta 21 frazioni. In questi insediamenti si riconoscono le tipiche caratteristiche architettoniche dell'influsso slavo oltre che numerose chiese votive in stile gotico sloveno costruite sulle alture sovrastanti le località.

**Castelmonte:** questo santuario fu eretto attorno alla più antica cappella cristiana del Friuli e sorge al centro di un insediamento fortificato di epoca medievale.

**Cividale:** cittadina ricca di tradizione, fondata dai celti fu elevata al rango di città da Giulio Cesare. Tappe obbligate nel centro storico sono la Piazza del Duomo, il Tempio Longobardo, il Museo Archeologico Nazionale, il Museo Cristiano del duomo e il Ponte del Diavolo, simbolo della città.

### Piatto tipico:

Cividale del Friuli è il centro principale dei Colli Orientali del Friuli e dell'omonima zona vinicola DOC. La presenza di motivi a grappolo tra i fregi del Tempio Longobardo testimonia che fin dall'antichità il paesaggio della zona era dominato dalla coltivazione della vite. Accanto al vicino Collio Goriziano, questo territorio, con le sue dolci colline ricoperte di vigneti e la famosa abbazia di Rosazzo, è uno dei più rinomati del Friuli per quanto riguarda la produzione di vino da coltivare autoctone. Su 23.000 ettari di vigneti, infatti, si coltivano varietà autoctone quali il Friulano e il Verduzzo Friulano oltre a vitigni di fama internazionale, primi fra tutti: Chardonnay, Pinot Grigio, Sauvignon, Cabernet, Merlot, Malvasia Istriana.

### Informazioni:

Infopoint Cividale del Friuli

Tel.: +39 0432 710460

informacitta@cividale.net

Infopoint Udine

Tel.: +39 0432 295972

info.udine@promoturismofvg.it

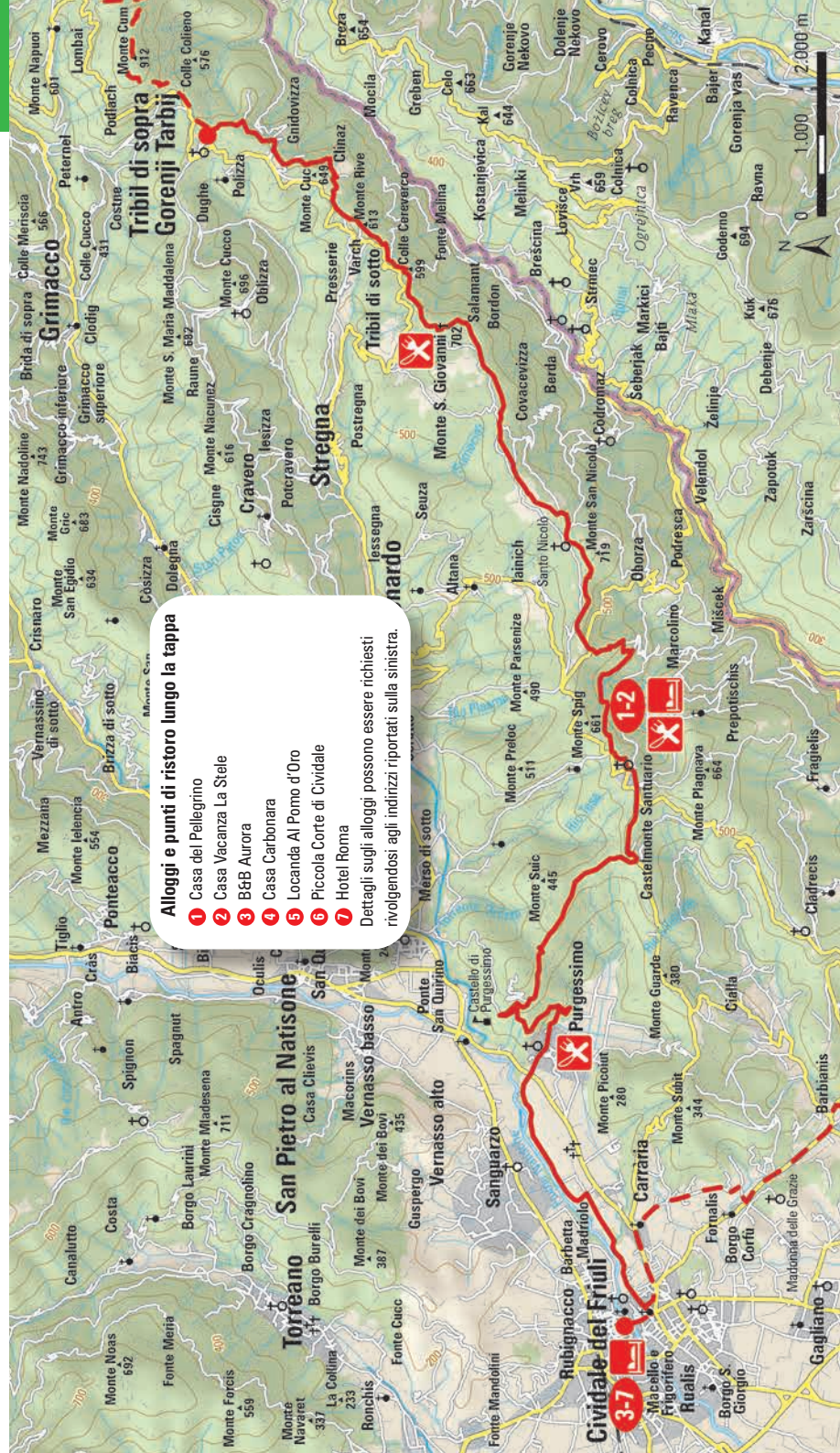
Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



Cividale del Friuli.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Casa del Pellegrino
- 2 Casa Vacanza La Stale
- 3 B&B Aurora
- 4 Casa Carbonara
- 5 Locanda Al Pomo d'Oro
- 6 Piccola Corte di Cividale
- 7 Hotel Roma

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

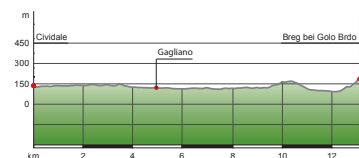
## Tappa n. 29 Cividale – Breg di Collobrida

### Natura magica

Questa tappa a cavallo tra Italia e Slovenia, caratterizzata dal paesaggio dei Colli Orientali del Friuli, le armoniose vigne di Albana di Prepetto e il fiabesco territorio del Brda o Collio sloveno, dove accanto alla vite si coltivano anche fichi e limoni, è un vero incanto. La natura inconfondibile si unisce qui a energie magiche, una cucina deliziosa e una vista che abbraccia il mare, il Friuli e il Veneto. Una natura che sembra sprizzare energia e vitalità tutto l'anno.



Cividale del Friuli.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 13,2 km

Durata: 4:15 h

Dislivello:

▲ 160 m ▼ 157 m

### Punti d'interesse:

**Cividale del Friuli:** la cittadina è un vero scrigno di tesori artistici, come l'itinerario longobardo, Patrimonio Mondiale dell'Umanità dell'UNESCO e le magnifiche opere d'arte che si possono ammirare nel Museo Archeologico e nel Museo del Duomo.

**Il Tempio Longobardo** è uno dei monumenti più straordinari e misteriosi del Tardo Medioevo in Occidente.

**Ipogeo celtico:** un misterioso sistema di grotte sotterranee a Cividale, la cui funzione resta tutt'oggi sconosciuta.

**I Colli Orientali del Friuli** sono un'area collinare che si estende lungo l'asse strategico est-ovest comprendendo ampie superfici predestinate alla viticoltura di qualità.

### Piatto tipico:

Cividale è il centro indiscusso dell'area vitivinicola DOC dei Colli Orientali del Friuli, da cui si ricavano apprezzatissimi vini dal carattere deciso. A parte il vino, non si dovrebbe partire da Cividale senza aver provato la Gubana, un dolce lievitato tradizionale dalla tipica forma a ciocciola con un opulento ripieno. Già amato da patriarchi e re, prima fra tutte l'Imperatrice Sissi, questo popolare dolce è cambiato nel corso dei secoli: accanto agli ingredienti classici del ripieno, noci, fichi e miele, si sono aggiunti l'uvetta, i pinoli, le mandorle, i frutti canditi, gli amaretti sbriciolati e la grappa.

### Informazioni:

Infopoint Cividale del Friuli

Tel.: +39 0432 710460

informacitta@cividale.net

Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org

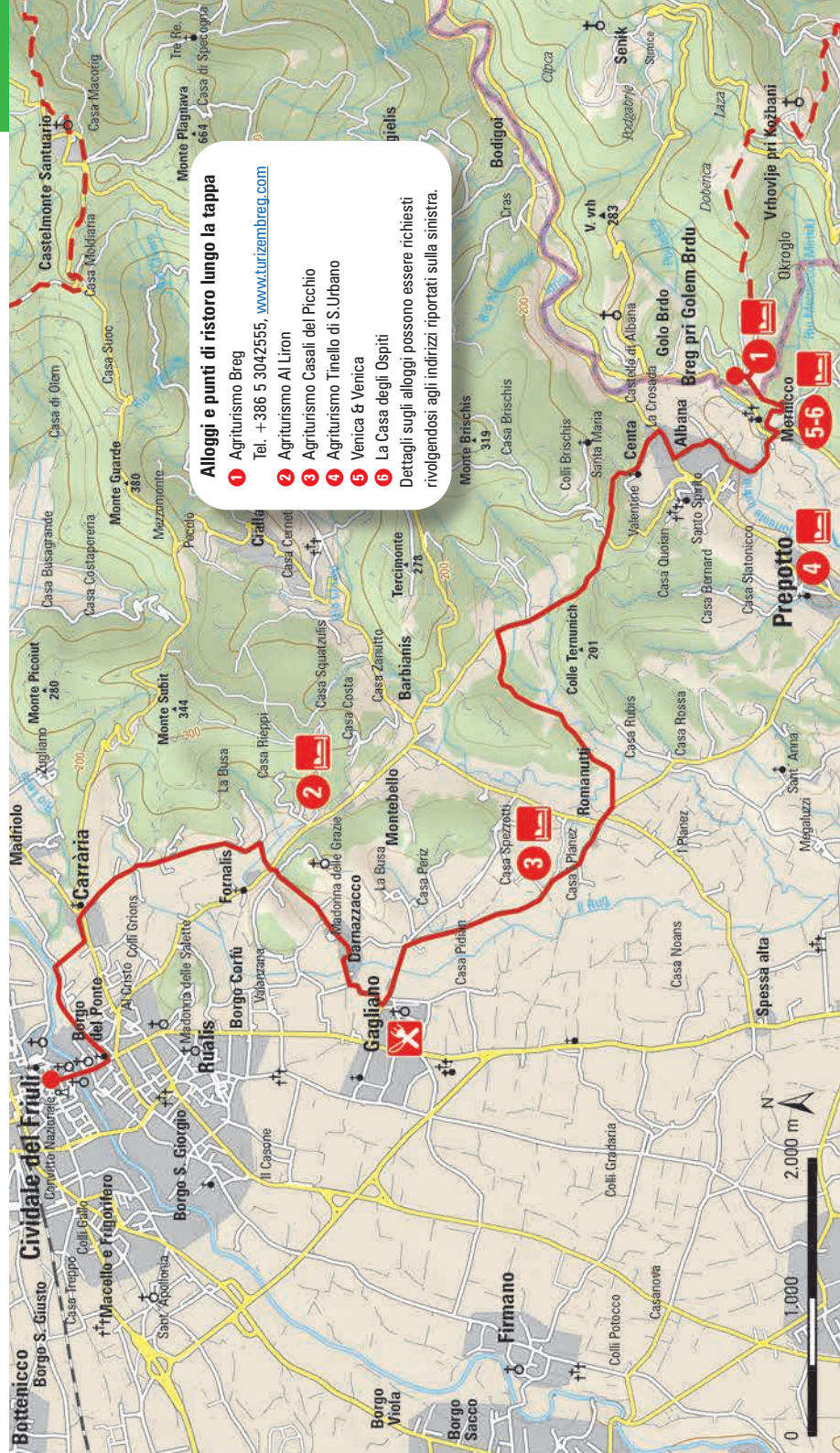
TIC Brda

Tel.: +386 5 395 9595

www.brda.si



Panorama del Collio.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Agriturismo Breg

Tel. +386 5 3042555, [www.turizembreg.com](http://www.turizembreg.com)

2 Agriturismo Al Liron

3 Agriturismo Casali del Picchio

4 Agriturismo Tinello di S.Urbano

5 Venica & Venica

6 La Casa degli Ospiti

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

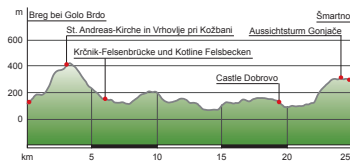
# Tappa n. 30 Breg di Collobrida – Šmartno

## L'angolo delle delizie della Slovenia

Questa tappa ci vizia con gastronomia tipica: attraversiamo difatti "l'angolo delle delizie della Slovenia", la regione di Goriška Brda, dall'estremo ovest del Paese alla pianura meridionale del Friuli. Un incanto per gli occhi alla vista delle idilliache vigne e della moltitudine di attrazioni paesaggistiche e culturali. Da Breg di Collobrida (Breg pri Golem Brdu) tocchiamo gli abitati di Vercoglija di Cosbana (Vrhovlje pri Kožbani) e Fojana prima di raggiungere Castel Dobra (Dobrovo), il centro del Collio sloveno, e San Martino del Collio (Šmartno).



Ponte di pietra Krčnik.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 25 km

Durata: 7:45 h

Dislivello:

▲ 699 m ▼ 623 m

## Punti d'interesse:

**Chiesa di Sant'Andrea a Vercoglija di Cosbana:** chiesa tipicamente mediterranea con gli affreschi più antichi della zona del Collio sloveno, raffiguranti scene di vita della Sacra Famiglia.

**Ponte di pietra di Krčnik e vasca di roccia di Kotline:** il ponte s'incurva sopra una gola sul fiume Kožbanjšček. La vasca di roccia scavata nel letto del Kožbanjšček è molto frequentata dai giovani del Collio sloveno come meta balneare.

**Castel Dobra:** castello rinascimentale risalente al 1600. Al secondo piano i visitatori potranno conoscere più da vicino la vita della famiglia Baguer e ammirare il mobilio originale in parte restituito al castello. Il terzo piano ospita una mostra permanente di opere del pittore di fama mondiale Zoran Mušič.

**Torre panoramica di Gonjače:** 144 gradini conducono il visitatore alla sommità di questa torre alta 23 metri, da dove si gode un panorama fantastico.

## Piatto tipico:

Polenta bianca e frittata d'uovo con erbe aromatiche fresche sono le specialità tipiche servite nei ristoranti e nelle trattorie del Collio sloveno. Prosciutto e salame casereccio si accompagnano ad un buon bicchiere di vino. Da assaggiare e acquistare ci sono anche olio d'oliva, miele, frutta fresca e secca e altri deliziosi prodotti a base di frutta, d'eccellente qualità. In primavera la fioritura dei ciliegi e dei peschi è un vero spettacolo.

## Informazioni:

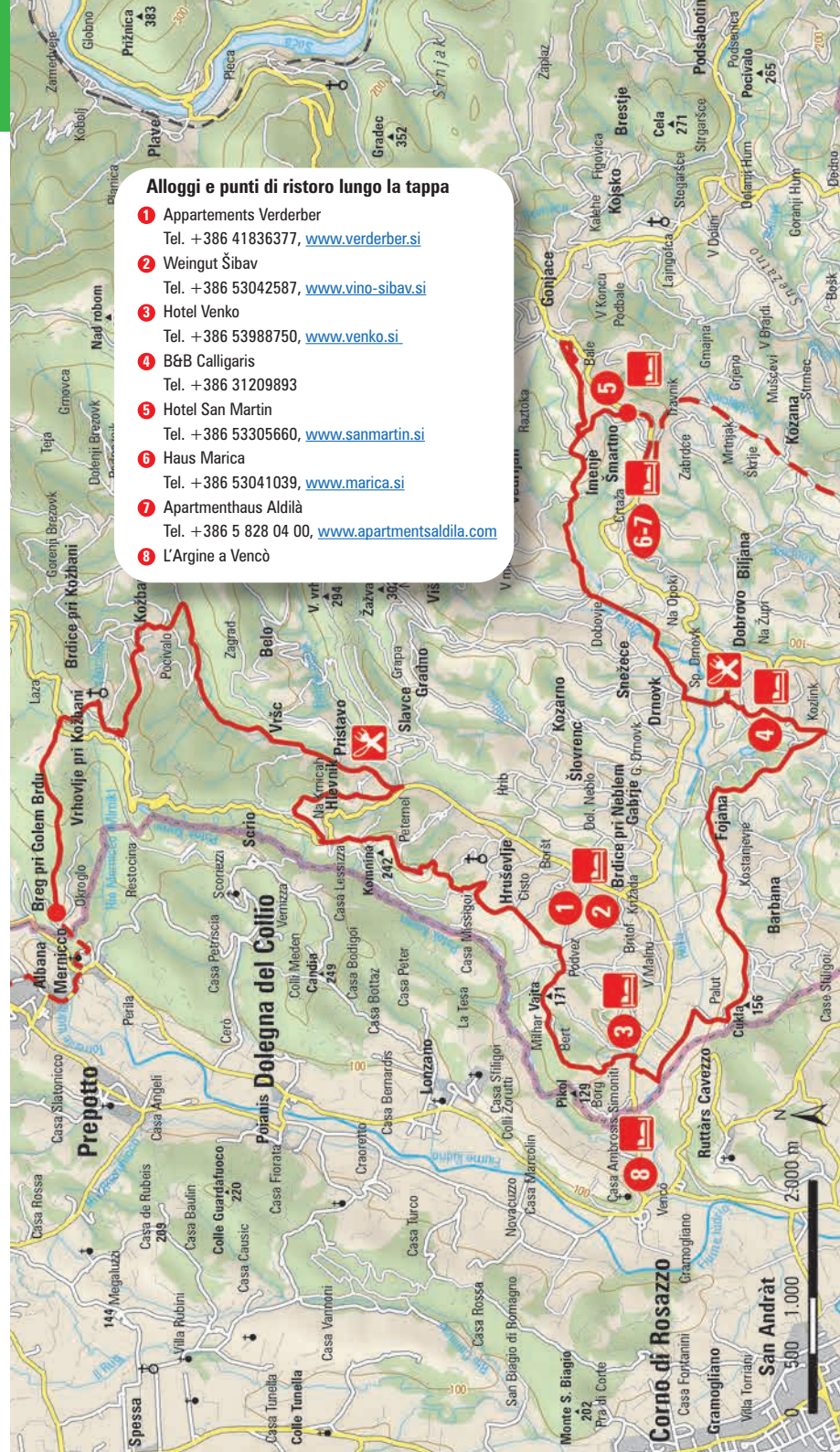
TIC Brda

Tel.: +386 5 395 9595

www.brda.si



Castel Dobra.



## Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Appartements Verderber  
Tel. +386 41836377, [www.verderber.si](http://www.verderber.si)
- 2 Weingut Šibav  
Tel. +386 53042587, [www.vino-sibav.si](http://www.vino-sibav.si)
- 3 Hotel Venko  
Tel. +386 53988750, [www.venko.si](http://www.venko.si)
- 4 B&B Calligaris  
Tel. +386 31209893
- 5 Hotel San Martin  
Tel. +386 53305660, [www.sanmartin.si](http://www.sanmartin.si)
- 6 Haus Marica  
Tel. +386 53041039, [www.marica.si](http://www.marica.si)
- 7 Apartmenthaus Aldià  
Tel. +386 5 828 04 00, [www.apartmentsaldia.com](http://www.apartmentsaldia.com)
- 8 L'Argine a Vencò

## Tappa n. 31 Šmartno – Cormòns

### Sentieri dei vignaioli

Punto di partenza ideale è il paesino medievale di Šmartno (San Martino del Collio), un tempo fortezza dalla posizione strategica. Prendere commiato dalla pittoresca gemma architettonica sul dorso della collina e dal patrimonio culturale delle sue cinque torri, però, non è facile. Ma Kozana e Medana chiamano, quindi si raggiunge il confine italiano. I vigneti del Collio ci conducono fino a Cormòns, centro economico e culturale della fertile regione vinicola.



Veduta aerea di San Martino del Collio.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 15,7 km

Durata: 5:00 h

Dislivello:

▲ 362 m ▼ 565 m

### Punti d'interesse:

**Villaggio medievale di San Martino del Collio:** chiuso da una cinta muraria che preserva ancora cinque torri, il villaggio è visibile da qualsiasi punto panoramico della regione. Le case sorgono intorno alla chiesa di San Martino, decorata con affreschi di Tone Kralj.

**Medana:** pittoresco villaggio vinicolo con una ricca tradizione di manifestazioni culturali. Meritevoli sono le case natali dei poeti Alojz Gradnik e Ludvik Zorzut.

**Madonna del Soccorso:** chiesa del XVII secolo con bella vista sulla città di Cormòns.

**Cormòns:** la parte più antica di Cormòns, la medievale Centa, è un labirinto di viuzze attorno al quale si sviluppa la città vecchia.

### Piatto tipico:

Cormòns sorge al centro di un paesaggio unico, caratterizzato da vigneti, antichi villaggi, querceti e faggeti. Questa zona collinare, detta Collio Goriziano, è nota soprattutto per i vini bianchi come il Friulano e la Ribolla Gialla. Grazie alla produzione di vini eccellenti di ottima reputazione, Cormòns è stata accolta nella prestigiosa associazione "Città del Vino". Il prosciutto di Cormòns è un prosciutto crudo dolce e affumicato delicatamente. Lo si produce da cosce di maiale italiano salate e affumicate su essenze dolci di ciliegio e alloro, eseguendo due fasi di lavorazione. Successivamente i prosciutti vengono lasciati a "riposare" per dodici mesi in ambienti dalle finestre sempre aperte.

### Informazioni:

TIC Brda

Tel.: +386 5 395 9595  
www.brda.si

Infopoint Cormòns

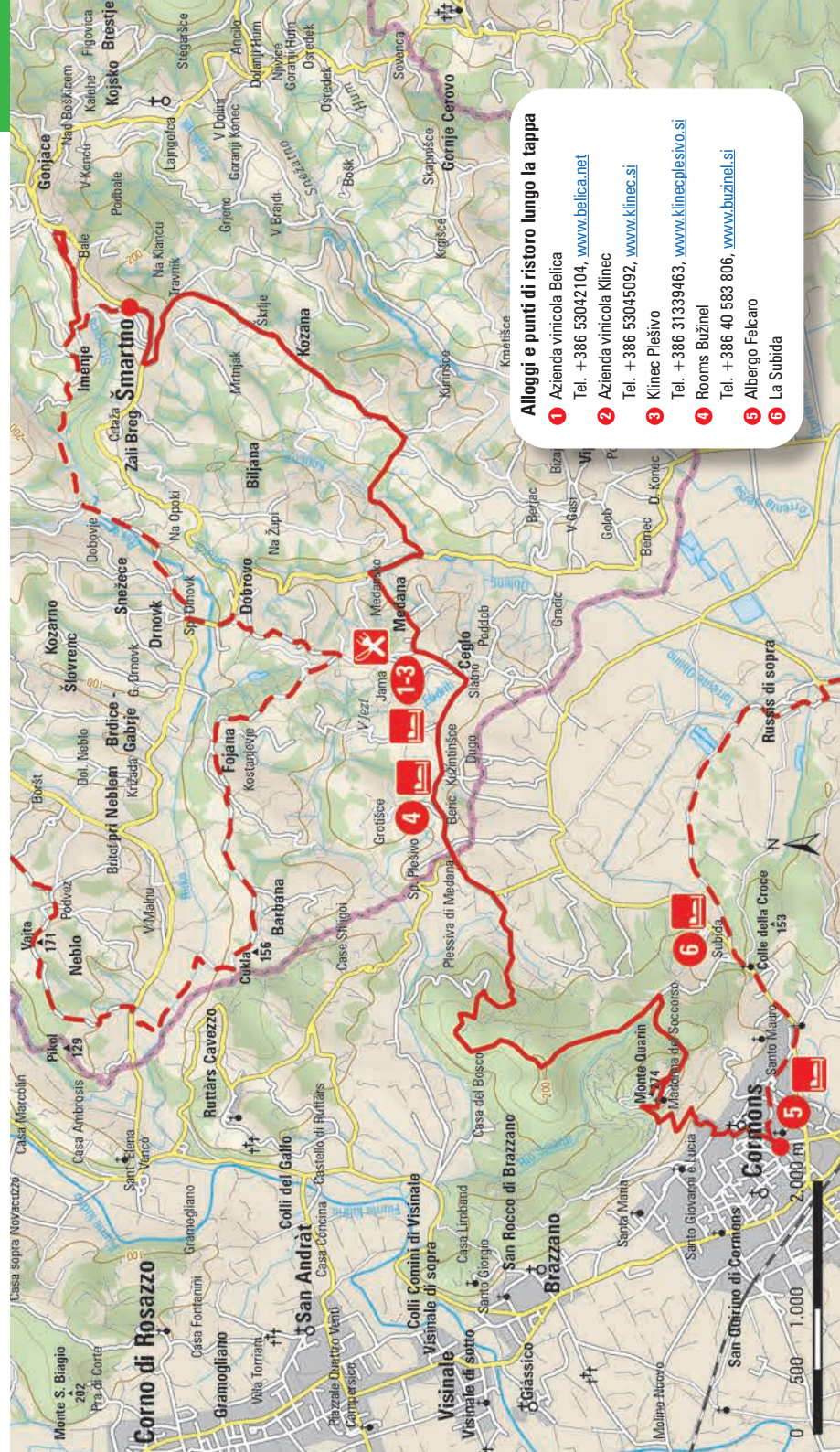
Tel.: +39 0481 639334  
castrumcormonis@hotmail.com

Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392  
consorzio@tarvisiano.org



Scorcio della città vecchia di Cormòns.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Azienda viticola Belica

Tel. +386 55042104, [www.belica.net](http://www.belica.net)

2 Azienda viticola Klinec

Tel. +386 53045092, [www.klinec.si](http://www.klinec.si)

3 Klinec Plesivo

Tel. +386 31339463, [www.klinecplestvo.si](http://www.klinecplestvo.si)

4 Rooms Bužmel

Tel. +386 40 583 806, [www.buzmel.si](http://www.buzmel.si)

5 Albergo Felcaro

6 La Subida

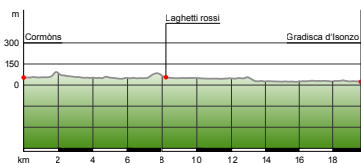
## Tappa n. 32 Cormòns – Gradisca d'Isonzo

### Graziosi contrasti

Questa tappa decorre in un territorio fertile verso la valle dell'Isonzo, che finora ci ha spesso accompagnato sotto il nome di Soča. Attraversiamo la gentile regione collinare del Collio goriziano, noto per i vini DOC. Dalle sommità più elevate del grazioso paesaggio di questa tappa scorgiamo le vette delle vicine Alpi Giulie e più in là le Dolomiti. Da non perdere: l'area protetta dei Laghetti rossi con la sua variegata avifauna.



Le colline del Collio in Friuli.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 19,5 km

Durata: 5:15 h

Dislivello:

▲ 127 m ▼ 148 m

### Punti d'interesse:

**Cormòns:** centro economico-culturale del Collio e roccaforte della viticoltura.

**Collio:** originariamente caratterizzata da querce, oggi l'area del Collio si estende sugli ampi vigneti a terrazze coltivati sui versanti meridionali dove vengono prodotti vini d'alta qualità.

**Laghetti rossi:** parco naturale con una variegata avifauna acquatica.

**Gradisca d'Isonzo:** sorta come fortificazione in epoca romana, nel 1420, ai tempi della dominazione della Repubblica di Venezia, la città acquisì particolare importanza strategica come baluardo contro le incursioni turche. Successivamente anche Leonardo da Vinci lavorò ai progetti per la fortificazione delle mura.

**Museo a Farra d'Isonzo:** museo di documentazione della civiltà contadina friulana.

### Piatto tipico:

Nel cuore della regione del vino DOC Friuli Isonzo si possono gustare, oltre alle note cultivar autoctone, anche varietà quali Cabernet, Merlot, Refosco e Pinot. Nella vicina Gorizia cresce un particolare tipo di radicchio rosso chiamato poeticamente "Rosa di Gorizia", che si raccoglie dopo le prime gelate notturne e che assomiglia davvero ad una rosa. Fra queste colline ricoperte di vigneti non mancano le occasioni per gustare le specialità regionali: salame e formaggio, spezzatino, trippa, baccalà, musetto. Ogni anno a novembre a Gradisca si tiene il "Chocofest", una manifestazione ormai tradizionale che permette di gustare la cioccolata in ogni concepibile variazione; protagonisti, però, anche le spezie, il tè e il caffè.

### Informazioni:

**Infopoint Gradisca**

Tel.: +39 0481 960624

prolocogradisca@virgilio.it

**Infopoint Gorizia**

Tel.: +39 0481 535764

info.gorizia@promoturismo.fvg.it

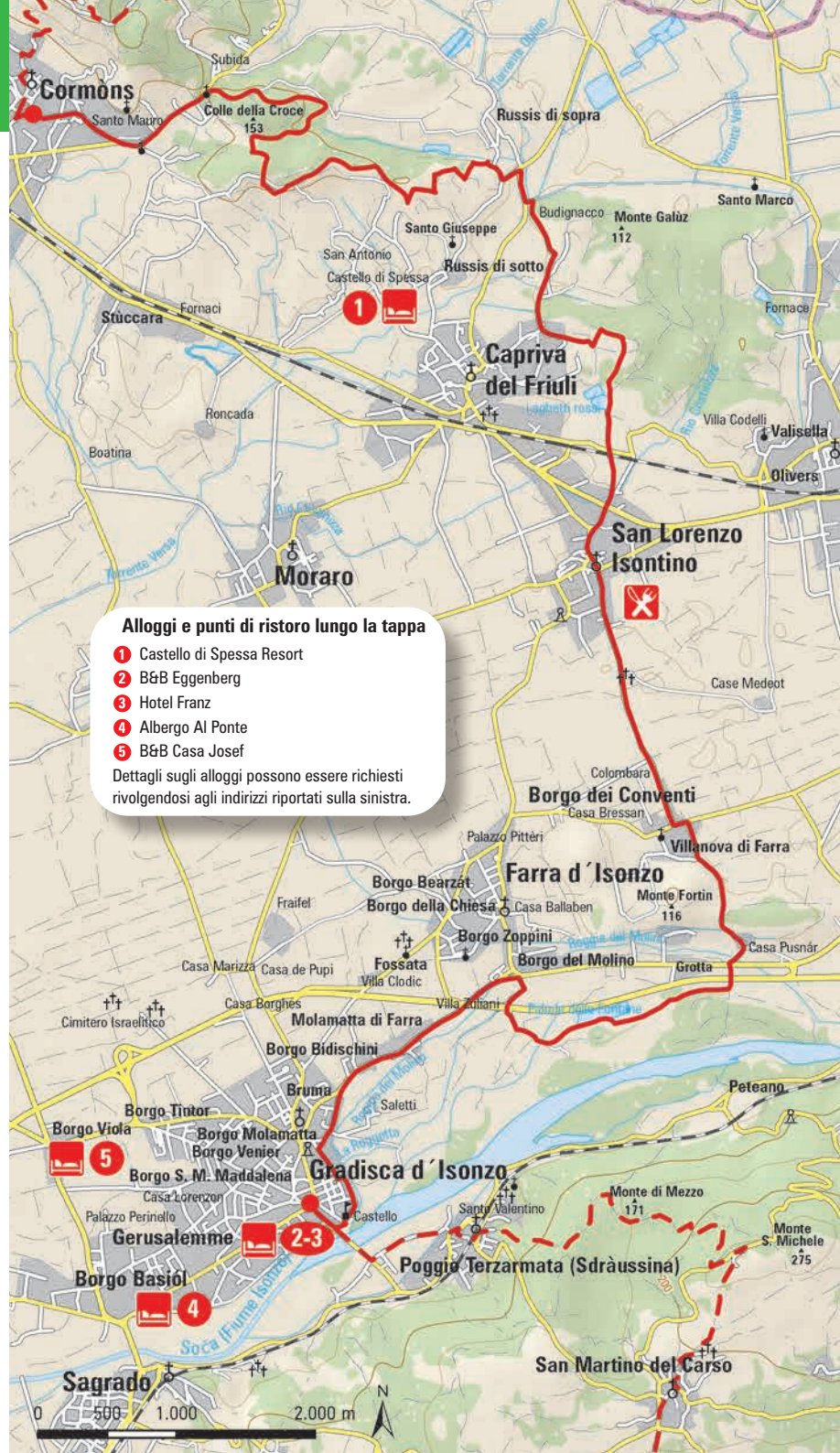
**Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia**

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



Gradisca d'Isonzo.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

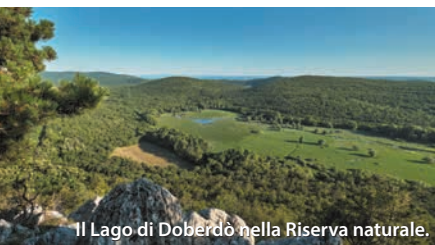
- 1 Castello di Spessa Resort
- 2 B&B Eggenberg
- 3 Hotel Franz
- 4 Albergo Al Ponte
- 5 B&B Casa Josef

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

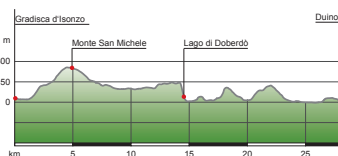
## Tappa n. 33 Gradisca d'Isonzo – Duino

### Sulle tracce di Rilke

Partendo dalla cittadina di Gradisca, importante avamposto contro la Repubblica di Venezia in epoca asburgica, si prosegue sempre in direzione dell'Adriatico. L'attesa del mare la condividiamo con l'indiscusso protagonista di quest'area geografica, l'Isonzo dalle acque turchesi. Considerato il fiume più bello d'Europa, qui nei pressi di Gradisca esso assume un particolare significato storico. Il duro eppur incantevole paesaggio carsico domina l'intero decoro della tappa, che si conclude quando, nei pressi di Duino, raggiungiamo il mare.



Il Lago di Doberdò nella Riserva naturale.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 27,9 km

Durata: 7:30 h

Dislivello:

▲ 667 m ▼ 704 m

### Punti d'interesse:

**Riserva naturale dei Laghi di Doberdò e Pietrarossa:** il primo è un raro esempio di lago privo di immissari superficiali, alimentato da acque di falda e fiumi sotterranei. Il secondo si trova un po' più a sud.

**Museo all'aperto del Monte San Michele:** un labirinto di trincee, camminamenti e fortificazioni ricorda uno dei luoghi più importanti della Prima guerra mondiale.

**Duino e l'omonimo castello:** Duino è dominata da un castello che sorge su un promontorio affacciato sul mare. Il luogo fu fonte d'ispirazione per poeti e scrittori. Fatto immortalato in un suggestivo sentiero che corre lungo la costa del mare Adriatico e arriva fino a Sistiana (Sentiero Rilke).

**Riserva naturale delle Falesie di Duino:** quest'area protetta con la sua tipica macchia mediterranea è un paradiso per gli uccelli che qui nidificano.

### Piatto tipico:

Locale tipico del Carso è l'osmizza. In passato questa sorta di agriturismo aveva il diritto di aprire soltanto otto giorni all'anno (osmizza significa otto in sloveno). Venivano serviti vini di produzione propria e piccoli piatti fatti in casa. Oggi gli orari di apertura non sono più così regolamentati, tanto che si trovano sempre locali aperti. Attenzione ai ramoscelli appesi lungo le strade: se ne individuate uno con foglie ancora fresche vuol dire che la prossima osmizza non è lontana! Nell'ambiente rustico e accogliente di queste case si può gustare del buon formaggio, l'aromatico prosciutto crudo del Carso e verdure alla giardiniera. Per accompagnare il pasto si beve il vino Terrano o il vino profumato Vitovska, ricavato dall'omonima cultivar bianca.

### Informazioni:

#### Infopoint Sistiana

Tel.: +39 040 299166

iatsistiana@marecarso.it

#### Infopoint Trieste

Tel.: +39 040 3478312

info.trieste@promoturismo.fvg.it

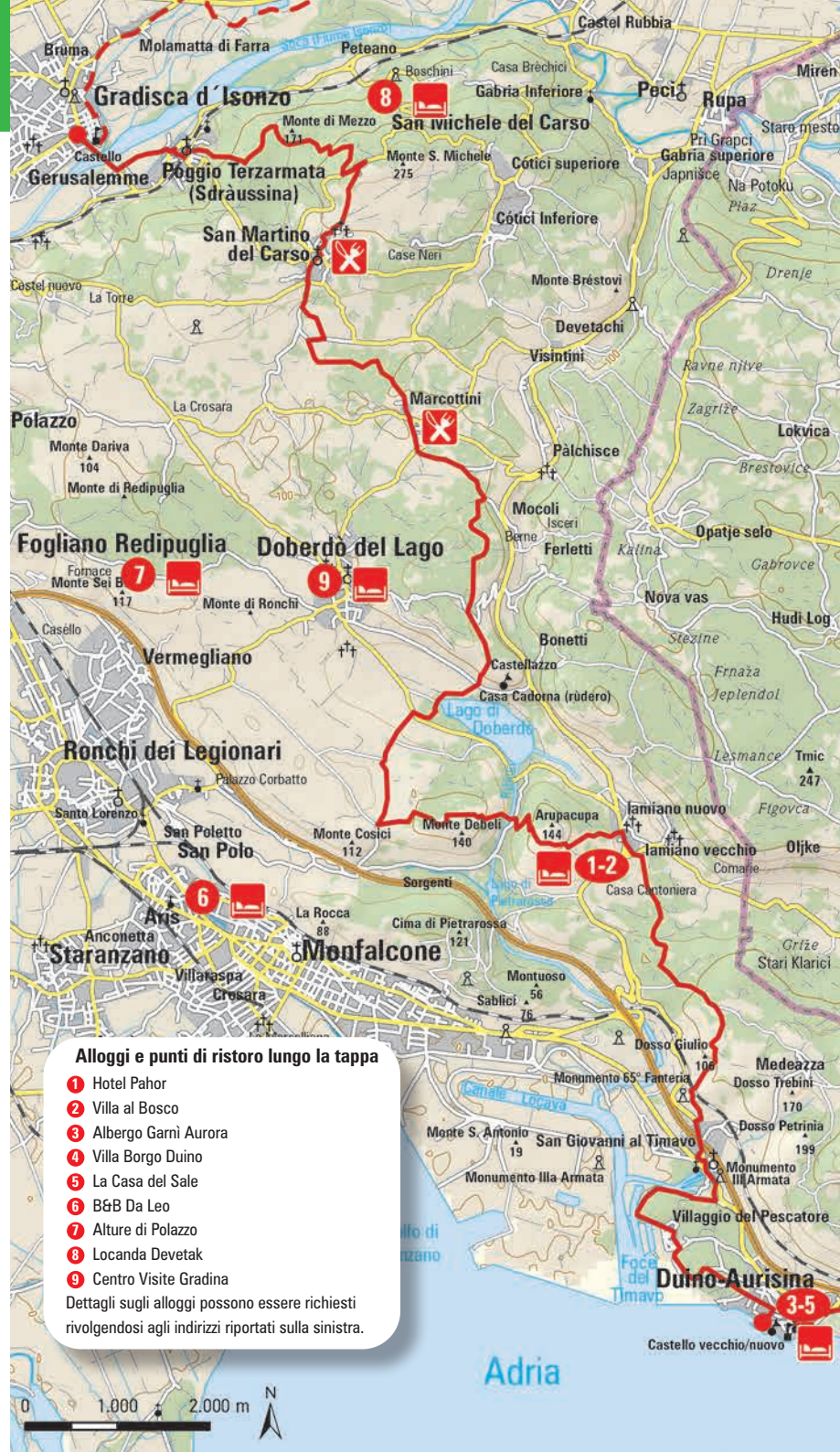
#### Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



Il pittoresco Castello di Duino.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Hotel Pahor
- 2 Villa al Bosco
- 3 Albergo Garni Aurora
- 4 Villa Borgo Duino
- 5 La Casa del Sale
- 6 B&B Da Leo
- 7 Alture di Polazzo
- 8 Locanda Devetak
- 9 Centro Visite Gradina

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

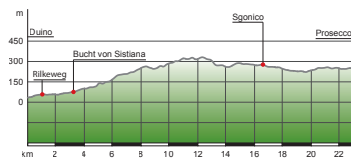
## Tappa n. 34 Duino – Prosecco/Villa Opicina

### Elegie duinesi

Un percorso che è una poesia. Questa tappa ha inizio su uno dei tratti più belli del Trail, il Sentiero Rilke che corre sopra la scogliera tra Duino e Sistiana. Raggiungiamo il Carso Triestino, un territorio ricco di attrattive paesaggistiche, naturalistiche e storiche. Dal margine dell'altopiano carsico la vista spazia sull'incantevole golfo di Trieste. Nell'entroterra, invece, il Carso è caratterizzato dal fertile suolo rossiccio, e dalla presenza di piccoli villaggi e querceti.



Sul Sentiero Rilke.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 23,2 km

Durata: 6:45 h

Dislivello:

▲463 m ▼264 m

### Punti d'interesse:

**Sentiero Rilke:** posto sotto tutela naturale, esso fa parte dell'Alpe-Adria-Trail e conduce da Duino a Sistiana. Inaugurato nel 1987, esso prende il nome dal poeta boemo Rainer Maria Rilke. È lungo circa 1700 metri e ripercorre le leggendarie passeggiate che il poeta effettuava lungo la costa rocciosa verso Sistiana. Durante i suoi soggiorni al Castello di Duino, tra il 1912 e il 1922, Rilke scrisse le sue dieci Elegie duinesi.

**La baia di Sistiana,** con i suoi romantici tramonti, le spiagge ben attrezzate e la natura incontaminata, attira gli amanti del mare in cerca di tranquillità.

**Prosecco:** una piccola località del Carso Triestino, da cui prende il nome uno dei vini frizzanti più famosi del mondo, il Prosecco. A breve distanza si trova la Grotta Gigante, una delle più grandi grotte carsiche visitabili d'Europa.

### Piatto tipico:

Sul Carso, a monte di Trieste, si possono assaporare prodotti tipici e unici. La fertile terra rossa è ricca di ferro e calcio e grazie all'aria salmastra, dovuta alla vicinanza del mare, produce da secoli non soltanto vini come il Sauvignon e lo Chardonnay, ma anche varietà autoctone come il Terrano, dal tipico colore rosso rubino e dal bouquet fruttato, l'elegante Vitovska, così finemente strutturato, e il Malvasia, dal gusto fresco e secco. Il Carso è anche patria di formaggi, vaccini, di capra e di pecora. Le varietà hanno nomi strani e un sapore intenso. Il Tabor, per esempio, si rifà alla tradizione asburgica, mentre lo Jamar matura almeno quattro mesi in grotte carsiche.

### Un consiglio:

I bus di linea 39 e 42 portano da Prosecco a Villa Opicina.

### Informazioni:

#### Infopoint Trieste

Tel.: +39 040 3478312

info.trieste@promoturismo.fvg.it

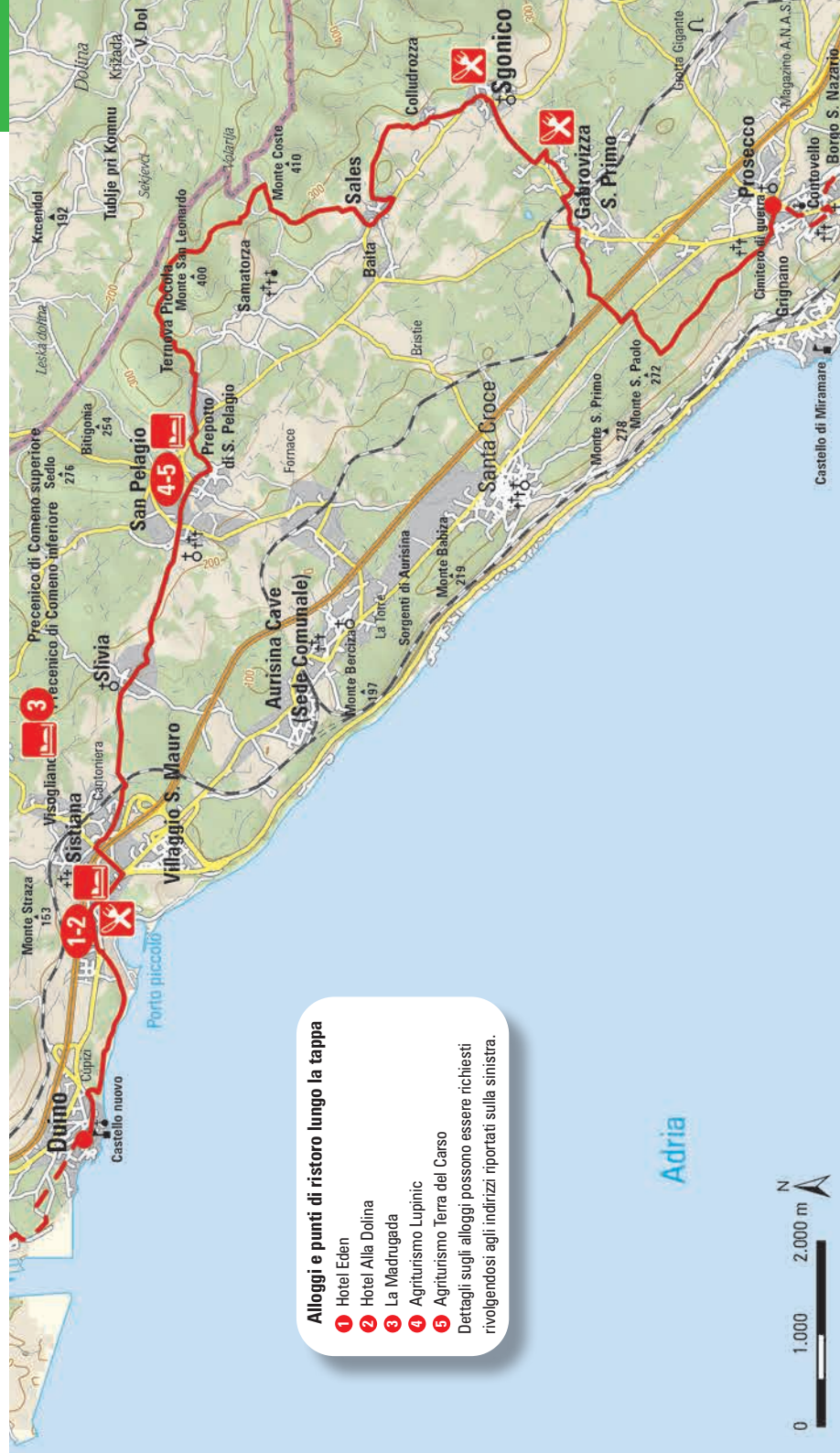
#### Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



Paesaggio naturale del Carso Triestino.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Hotel Eden
- 2 Hotel Alla Dolina
- 3 La Madrugada
- 4 Agriturismo Lupinic
- 5 Agriturismo Terra del Carso

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

Adria



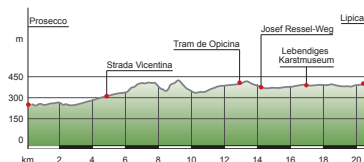
## Tappa n. 35 Prosecco/Villa Opicina – Lipica

### Una girandola di colori

Da Prosecco, nel centro della girandola di colori dell'altopiano carsico, allietiamo gli occhi con le spettacolari vedute dell'Adriatico. Accompagnati dalla fredda Bora e dalla diversità di fauna e flora, rientriamo in Slovenia nei pressi di Gropada per una visita al Museo vivente del Carso, un'area importante dal punto di vista ecologico con abbondanti fenomeni carsici e un ricco patrimonio culturale. Al termine della tappa giungiamo a Lipizza, famosa già dal 1580 per l'allevamento dei cavalli Lipizzani.



Strada Napoleonica.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 20,5 km

Durata: 6:00 h

Dislivello:

▲ 440 m ▼ 272 m

### Punti d'interesse:

**Santuario del Monte Grisa:** monumentale costruzione in cemento a vista, è uno dei simboli di Trieste.

**Strada Vicentina:** nota anche come Strada Napoleonica.

Uno spettacolare percorso storico che dall'altopiano del Carso porta a Trieste.

**Tram storico di Opicina:** costruito nel 1902 collega ancor oggi il centro di Opicina a Trieste (Piazza Oberdan). Orari limitati.

**Centro didattico naturalistico di Basovizza:** mostre su natura, storia e cultura del Carso. Ingresso libero.

**Sentiero Josef Ressel:** intitolato a Josef Ressel, ingegnere forestale, è adatto anche a persone disabili (ad esempio a non vedenti).

**Museo vivente del Carso:** da ammirare i tipici fenomeni carsici (grotte, formazioni rocciose, muri a secco, casite).

**Museo dei Lipizzani Lipikum:** narra la storia dell'allevamento e dei cavalli bianchi Lipizzani.

### Piatto tipico:

Oltre alle carni di agnello e capretto, particolarmente aromatiche, la regione offre un formaggio caratteristico denominato Tabor, le cui forme, prima di essere messe a stagionare, vengono lasciate per almeno un mese in una speciale salamoia. La ricchezza botanica e il clima mite di questa regione sono all'origine del "miele del Carso", ricco di minerali, enzimi e aromi (ciliegio canino, ciliegio selvatico, salvia comune, santoreggia montana, castagno, tiglio, grano saraceno ed edera). Il miele del Carso (Kraški med) vanta una denominazione di origine protetta.

### Informazioni:

Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org

Infopoint TIC Sežana

Tel.: +386 5 7310 128

tic.sezana@visitkras.info

Centro prenotazioni Slovenia

Tel.: +386 5 38 00 643

booking@alpe-adria-trail.si



Museo vivente del Carso.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Albergo Trattoria Valeria
- 2 La Casa nel Carso
- 3 Alla Valle di Banne
- 4 Alla Casetta
- 5 Hotel Center
- 6 Hotel Maestoso

Tel. +386 5 7391580, [www.lipica.org](http://www.lipica.org)

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.



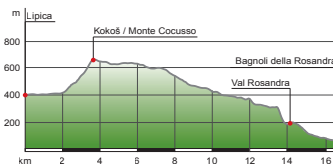
## Tappa n. 36 Lipica – Bagnoli della Rosandra

### Le perle del Carso

Per la nostra penultima tappa, a Lipizza ci concediamo lo spettacolo della scuola d'equitazione classica ed un giro in carrozza o visitiamo l'allevamento dei cavalli bianchi Lipizzani. Sull'orlo dell'altopiano carsico risaliamo poi il Monte Cocusso/Kokoš e il Castellaro Maggiore/Veliko Gradišče e procediamo alla volta di San Dorligo della Valle (Dolina), alle porte di Trieste. La bellissima Val Rosandra s'impone per le numerose attrattive paesaggistiche e culturali della riserva naturale.



Allevamento di cavalli a Lipizza.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 16,7 km

Durata: 6:00 h

Dislivello:

▲ 300 m ▼ 632 m

### Punti d'interesse:

**Allevamento di cavalli a Lipizza:** esperienza memorabile nella patria dei Lipizzani e tenuta senza pari, con oltre 300 ettari di area verde e più di 300 cavalli bianchi Lipizzani. Fu fondato nel 1580 dagli Asburgo. [www.lipica.org](http://www.lipica.org)

**Grotta Vilenica a Lokev/Corgnale:** la più antica grotta turistica d'Europa, ricca di concrezioni calcaree variopinte.

**Museo militare di Tabor:** espone una vasta collezione risalente alle due guerre mondiali.

**Monte Cocusso e Castellaro Maggiore:** sono le cime più alte dell'altopiano carsico e offrono una magnifica vista sul Carso e sulla costa.

**Val Rosandra:** la profonda valle del torrente Rosandra è una riserva naturale, habitat di numerosi anfibi, rettili e specie di uccelli. Da Botazzo essa si allunga fino a Bagnoli della Rosandra.

### Piatto tipico:

La Bora in quest'area è l'ingrediente segreto nella produzione di deliziosi prodotti di carne secca del Carso. Soltanto il prosciutto crudo del Carso (Pršut), prodotto secondo metodi tradizionali, può vantare anche un'indicazione geografica protetta. A Lokev, ai piedi del Monte Cocusso, sorge l'azienda più antica di produzione del prosciutto crudo del Carso sloveno. Nella zona di San Dorligo della Valle (Dolina), soleggiata e protetta dal vento, si produce un olio extra vergine d'oliva, ricavato da una specie autoctona molto resistente al freddo, la Bianchera. Da non dimenticare anche i pregiati salmoni della Val Rosandra, la jota, tipica zuppa del Carso, e il vino Terrano.

### Informazioni:

**Infopoint TIC Sežana**

Tel.: +386 5 7310 128

[tic.sezana@visitkras.info](mailto:tic.sezana@visitkras.info)

**Infopoint Trieste**

Tel.: +39 040 3478312

[info.trieste@promoturismo.fvg.it](mailto:info.trieste@promoturismo.fvg.it)

**Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia**

Tel.: +39 0428 2392

[consorzio@tarvisiano.org](http://consorzio@tarvisiano.org)



Val Rosandra.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Domačija Muha, Tel. +386 31 231 251, [andrej.muha@siol.net](mailto:andrej.muha@siol.net)
- 2 Hiša Krasna, Tel. +386 40 214 226, [www.krasna-hisa.si](http://www.krasna-hisa.si)
- 3 Mitel prenočišča, Tel. +386 41 863 914
- 4 Apartma Muzar, Tel. +386 41 336 435
- 5 Koča na Kokoši, Tel. +386 031 391 742, [kocanakovski@gmail.com](mailto:kocanakovski@gmail.com)
- 6 B&B Torrete Rosandra
- 7 B&B Rosandra
- 8 B&B In Valle
- 9 Affittacamere Alpe
- 10 Residence Bleu
- 11 B&B Sotto il Volto
- 12 B&B Boljunec

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

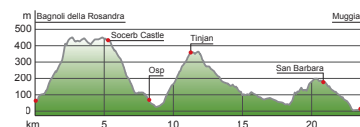
## Tappa n. 37 Bagnoli della Rosandra – Muggia

### Dolce brezza marina

Siamo quasi alla fine e presto raggiungeremo la nostra tanto ambita meta. Con i profumi mediterranei tutto intorno, ci metteremo in cammino pregustando l'arrivo al Mar Adriatico. Il sentiero conduce dalla Val Rosandra al Carso fino alle rovine del castello di Socerb/ San Servolo con il suo splendido panorama, alla valle del Rio Osp e poi in leggera discesa attraverso il piccolo villaggio di Tinjan/Antignano fino alla costa. Non resta che premiarci con un buon piatto di pesce e un meritissimo tuffo nel mare di Muggia.



Vista da Socerb verso il mare.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 23,4 km

Durata: 7:00 h

Dislivello:

▲924 m ▼990 m

### Punti d'interesse:

**Val Rosandra (Dolina Glinščice):** La Val Rosandra circonda il torrente Rosandra nel comune italiano di San Dorligo della Valle/Dolina. È l'unica valle del Carso triestino ed è stata dichiarata Riserva Naturale nel 1996. La parte settentrionale si estende oltre il confine con la Slovenia ed è molto frequentata dalle persone che vivono nelle vicinanze per passeggiate e arrampicate.

**Castello di Socerb (San Servolo):** il castello nei pressi del paese di Socerb si trova sul ciglione carsico sopra il Golfo di Trieste. Menzionato per la prima volta già nel XIV secolo, godeva di una posizione estremamente strategica.

**Osp (Osp):** è uno dei più antichi villaggi sloveni, menzionato nell'XI secolo. Nel muro sopra il villaggio si trova la grotta di Osp, chiamata anche grotta di Grad, dove nasce il fiume Osp. La parete è nota anche per le sue vie di arrampicata.

**Muggia:** Questo centro ha avuto origine da un'antica fortificazione, di cui restano ancora lunghi tratti di resti medievali visibili specialmente a Santa Barbara e Muggia Vecchia.

### Piatto tipico:

A Muggia la cucina e il dialetto locale raccontano la storia di questa zona costiera. Dopo un lungo periodo di dominazione veneziana, all'epoca del Trattato di Campoformido il territorio passò all'Impero Austro-Ungarico e solo molto più tardi divenne italiana. Il patrimonio culinario rispecchia questo: la cucina di mare, la tradizione istriano-veneta rappresentata da baccalà (stoccafisso), brodetto (zuppa di pesce), sardoni in savor (sardine marinate) e salai (salati) e l'antica cucina austriaca come la calandraca (versione locale del gulasch), gnocchi de pan (gnocchi di pane), luganighe e capuzi (salsiccia con crauti) e la Jota (stufato di crauti e fagioli). Le specialità slovene includono il prosciutto »pršut« e altri prodotti a base di carne essicata, le zuppe calde (come la šelinka a base di sedano), le »fritole e kroštole« (dolci) e altre prelibatezze.

### Informazioni:

TIC Koper

Tel.: +386 5 6646403

tic@koper.si

Infopoint Muggia

Tel.: +39 040 9778165

info@galcarso.eu

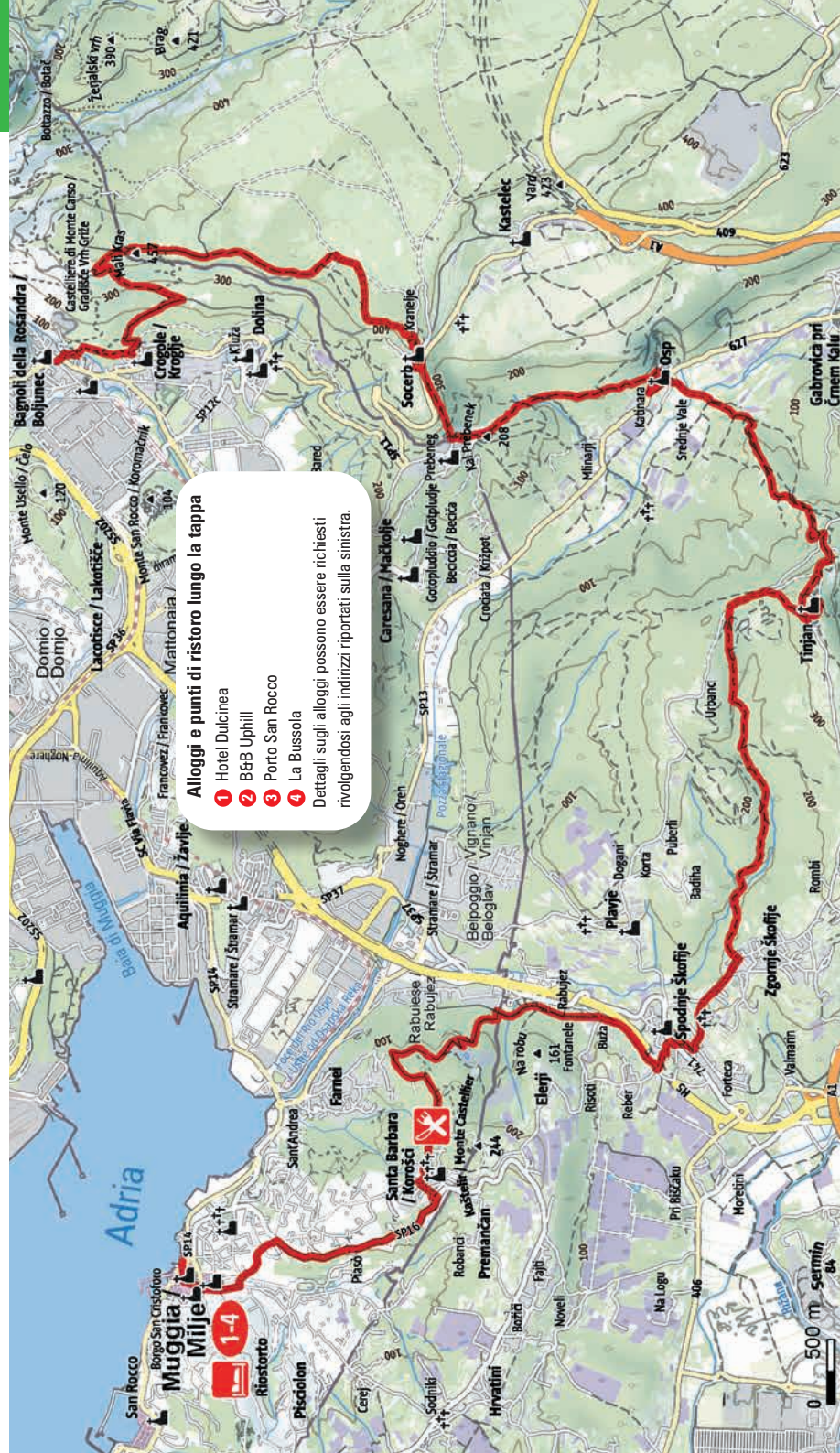
Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



La deliziosa cittadina portuale di Muggia.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Hotel Dulinea
- 2 BBB Uphill
- 3 Porto San Rocco
- 4 La Bussola

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

## Giro, tappa n. 1

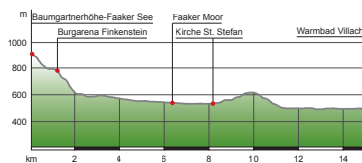
### Faaker See/Baumgartnerhöhe – Warmbad Villach

#### Baci e bagni

Risvegliati dal bacio dei primi raggi del sole sulla Baumgartnerhöhe, ispiriamoci e lasciamo vagare lo sguardo sul turchese del Faaker See. Riavvicinandoci per breve alla civiltà, esploriamo l'incontaminata riserva della torbiera Faaker Moor e porzioni dell'idilliaco paesaggio boschivo detto Dobrova. Quindi cediamo al richiamo della località in cui già gli antichi Romani ricaricavano le energie dopo una lunga marcia: Warmbad-Villach con il complesso moderno della KärntenTherme, ci darà forza per affrontare la prossima giornata.



Fortezza di Finkenstein.



Difficoltà: **facile**

Lunghezza: 15,1 km

Durata: 4:15 h

Dislivello:

▲ 120 m ▼ 539 m

#### Punti d'interesse:

**Fortezza di Finkenstein:** d'estate l'anfiteatro della fortezza è una rinomata location per manifestazioni culturali. Nella taverna del castello si servono specialità regionali.

**Torbiera Faaker Moor:** questa riserva naturale, circondata da prati e boschi, contribuisce a preservare l'equilibrio ecologico del lago.

**Chiesa di St. Stefan:** in stile gotico, fu eretta nel 1472. Per una sosta gastronomica si consiglia il Kirchenwirt, situato proprio di fronte.

**Gail:** il maggiore affluente della Drava nasce nel Tirolo orientale e percola da sempre la vita della valle Gailtal. La confluenza con la Drava si trova nei pressi di Villach.

**KärntenTherme Warmbad:** questo futuristico complesso termale è un'eccezionale opportunità di relax per gli escursionisti affaticati.

#### Piatto tipico:

La festa patronale del "Villacher Kirchtag" si propone come occasione per un menù luculliano. Non mancano l'arrosto di maiale, manzo o agnello, il pesce, il pollo, deliziosi dolci e le zuppe speciali. La più popolare è la cosiddetta "Villacher Kirchtagssuppe", detta anche zuppa acida. L'ingrediente che le conferisce il colore giallo è lo zafferano, a cui si accompagnano altre spezie, per esempio i chiodi di garofano, l'anice, le foglie d'alloro e il pepe in grani. Secondo le usanze del luogo, con la zuppa si mangia il Kärntner Reindling, un delizioso dolce al miele. [www.villacherkirchtag.at](http://www.villacherkirchtag.at)

#### Informazioni:

Tourismusinformation Faak

Tel.: +43 4254 2110

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

Tourismusinformation Villach

Tel.: +43 4242 2052900

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)

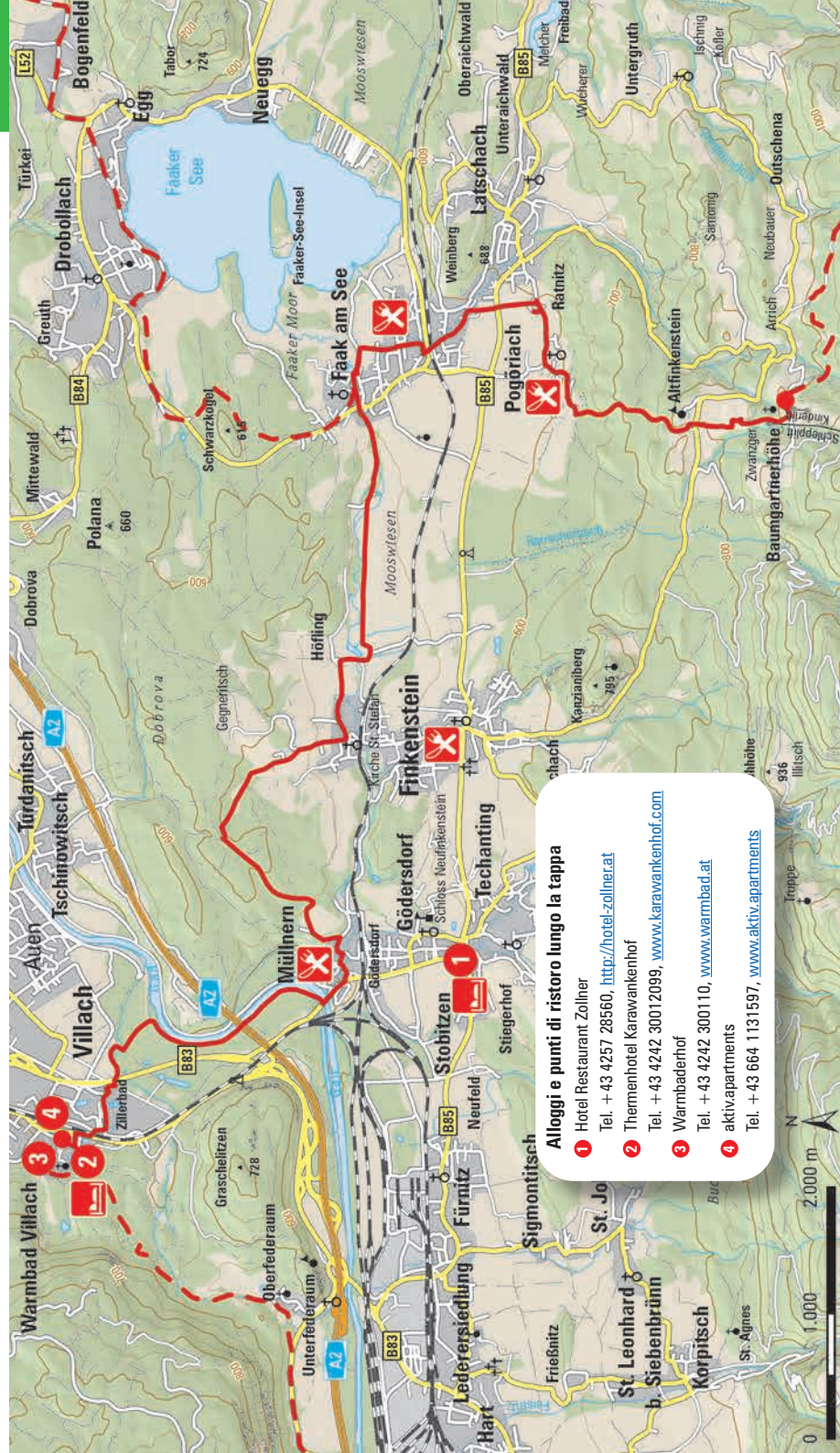
Region Villach Tourismus

Tel.: +43 4242 42000

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)



KärntenTherme.



#### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Hotel Restaurant Zollner

Tel. +43 4257 28560, <http://hotel-zollner.at>

2 Thermenhotel Karawankenhof

Tel. +43 4242 30012099, [www.karawankenhof.com](http://www.karawankenhof.com)

3 Warmbaderhof

Tel. +43 4242 300110, [www.warmbad.at](http://www.warmbad.at)

4 aktivapartments

Tel. +43 664 1131597, [www.aktivapartments.com](http://www.aktivapartments.com)

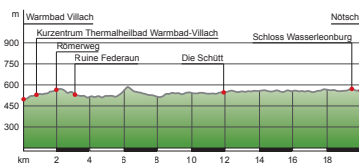
## Giro, tappa n. 2 Warmbad Villach – Nötsch

### Al passo con la storia

Seguendo questa tappa da Warmbad-Villach alla valle Gailtal ci muoviamo su percorsi storici incantevoli, per vivere da vicino il passaggio dall'ampio fondovalle alle pendici montane, a tratti anche aspre. Compagno di viaggio è qui il Dobratsch (o Villacher Alpe, 2.166 m), primo parco naturale della Carinzia e area di transito di migliaia di uccelli migratori nel loro volo verso sud. Un paradiso, proprio come l'area della Schütt, impressionante testimonianza della frana del 1348 e oggi habitat di rare specie di piante e animali.



Dobratsch, emozioni tutto l'anno.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 19,9 km

Durata: 6:15 h

Dislivello: ▲305 m ▼247 m

### Punti d'interesse:

**Sentiero didattico della natura e della cultura:** fornisce informazioni interessanti sulla natura locale e sull'importanza culturale delle sorgenti termali.

**Via Romana ("Römervweg"):** con i suoi solchi per carri scavati nella pietra e i suoi scalini, è affiancata da tumuli dell'epoca di Hallstatt e dei Celti.

**Rovine di Federaun:** rovine di una fortezza del XIV secolo situata alla fine della Via Romana.

**Schütt e Rote Wand:** nel 1348 una grossa porzione del Dobratsch franò; oggi ne sono testimoni la ripida parete della "Rote Wand" e la zona detritica chiamata "Schütt".

**Castello di Wasserleoburg:** alcune parti sono visitabili su richiesta.

**Museo del circolo di Nötsch:** dedicato alla vita e all'opera degli artisti del cosiddetto "Nötscher Kreis" (Sebastian Isepp, Anton Kolig, Franz Wiegele e Anton Mahringer).

**Giro del Dobratsch:** per esplorare in 4 tappe il Parco naturale del Dobratsch.

### Piatto tipico:

#### Polenta

Granone, mais, granturco: molti sono i nomi dati alla pianta che, giunta dal Messico, si coltiva come verdura e per la produzione di farina. Ogni anno, il primo sabato di ottobre, si tiene la popolare Festa della polenta, un evento noto ormai anche oltre confine.

Per l'occasione, la polenta si prepara e si serve in ogni possibile variazione, ad esempio come zuppa, strudel o torta. Da non perdere.

### Informazioni:

Region Villach Tourismus

Tel.: +43 4242 42000

www.visitvillach.at

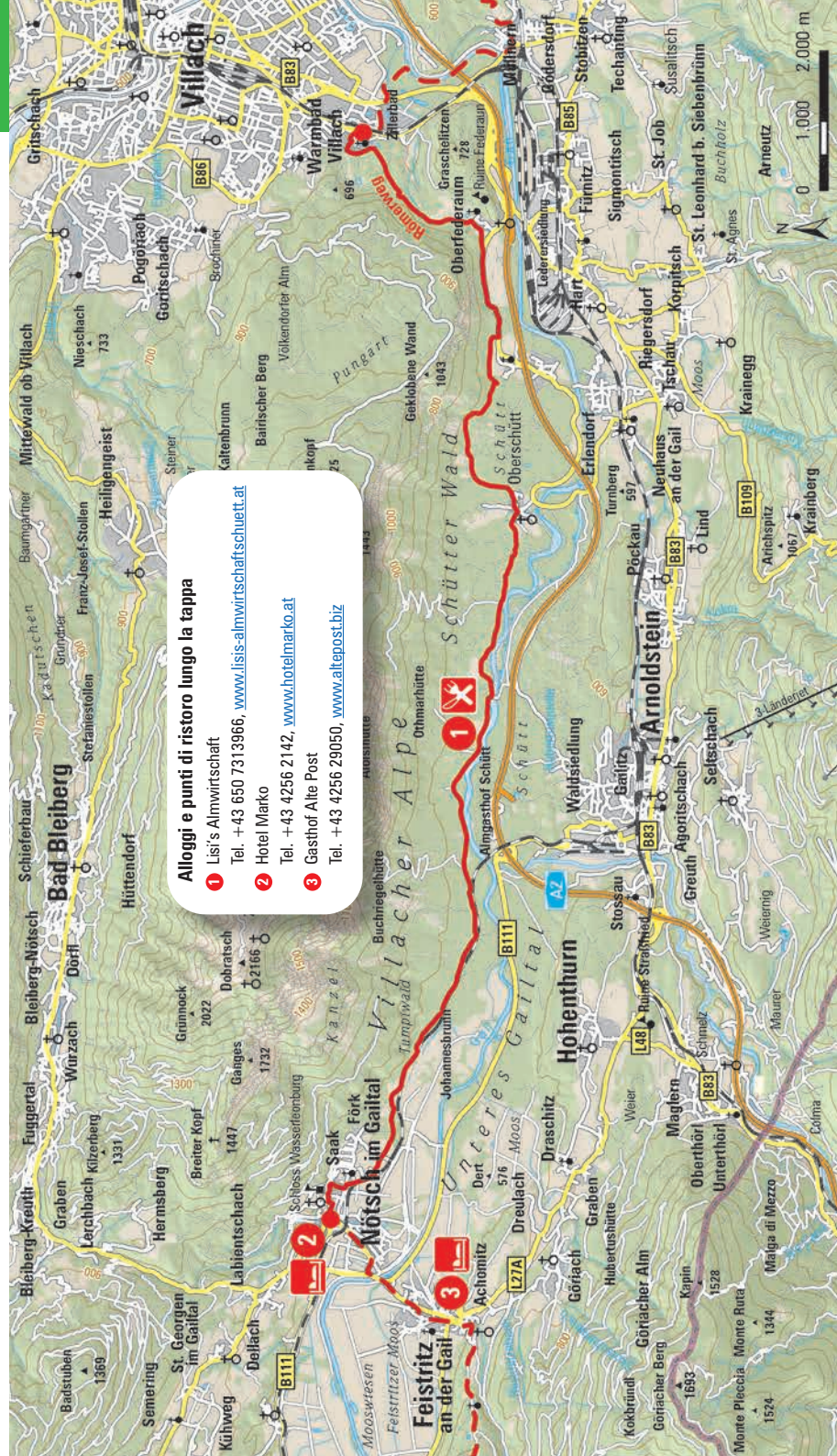
Comune di Nötsch im Gailtal

Tel.: +43 4256 2145

www.noetsch.at



Esposizione al Museo del circolo di Nötsch.



#### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Lisi's Almwirtschaft

Tel. +43 650 7313966, [www.lisis-almwirtschaftschuett.at](http://www.lisis-almwirtschaftschuett.at)

2 Hotel Marko

Tel. +43 4256 2142, [www.hotelmarko.at](http://www.hotelmarko.at)

3 Gasthof Alte Post

Tel. +43 4256 29050, [www.altepost.biz](http://www.altepost.biz)

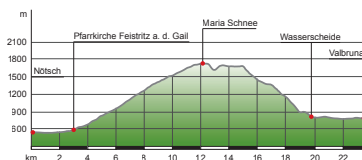
# Giro, tappa n. 3 Nötsch – Valbruna

## Spartiacque alpino

Un'imponente cornice di monti fa da scenografia a questo giro. La passeggiata transfrontaliera ci conduce dalla Carinzia alle Alpi Carniche orientali fino alla malga Feistriz Alm ai piedi dell'Oisternig. A circa 1.700 m s.l.m. sostiamo nel mezzo di questa natura incontaminata. In Italia dalla Malga Acomizza si discende a Camporosso, posta esattamente sullo spartiacque tra l'Adriatico e il Mar Nero, e quindi si procede per Valbruna.



La placida malga Feistriz Alm.



Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 23,4 km

Durata: 7:30 h

Dislivello:

▲ 1306 m ▼ 1034 m

## Punti d'interesse:

**Chiesa di Maria Magdalena (Kapala):** appartiene alla parrocchia di Feistriz/Gail.

**Maria Schnee (Madonna della Neve):** lungo la dorsale di confine decorre un antico sentiero militare che conduce alla cappella della Madonna della Neve (1.750 m), costruita poco prima della fine del secolo e consacrata nel 1911.

**Chiesa di Santa Dorotea a Camporosso:** costruita in stile gotico carinziano, sorge su uno sperone di roccia. Notevoli l'altare in marmo policromo e l'affresco sul soffitto risalente al XV secolo.

**Spartiacque:** è di rilevanza geografica, in quanto è proprio qui che i corsi che si gettano nell'Adriatico (confluendo nel Fella e nel Tagliamento) si dividono da quelli che sfociano nel Mar Nero (affluenti di Slizza, Drava e Danubio).

**Julius Kugy (1858-1944):** noto scrittore, alpinista ed esploratore delle Alpi Giulie.

## Piatto tipico:

Il formaggio è il tema dominante in questa regione, come dimostra tra l'altro il Montasio DOP, disponibile in diversi gradi di stagionatura (fresco, medio o stagionato). Il Montasio è reperibile in tutto il Friuli, ma prende il nome dall'omonima vetta delle Alpi Giulie. I primi a produrlo furono probabilmente i monaci benedettini dell'abbazia di Moggio Udinese già dal XIII secolo. A Valbruna, inoltre, si trova un piccolo laboratorio che produce dolci tipici della Val Canale secondo l'antica tradizione austriaca.

## Informazioni:

Comune di Nötsch im Gailtal

Tel.: +43 4256 2145

www.noetsch.at

Infopoint Tarvisio

Tel.: +39 0428 2135

info.tarvisio@promoturismo.fvg.it

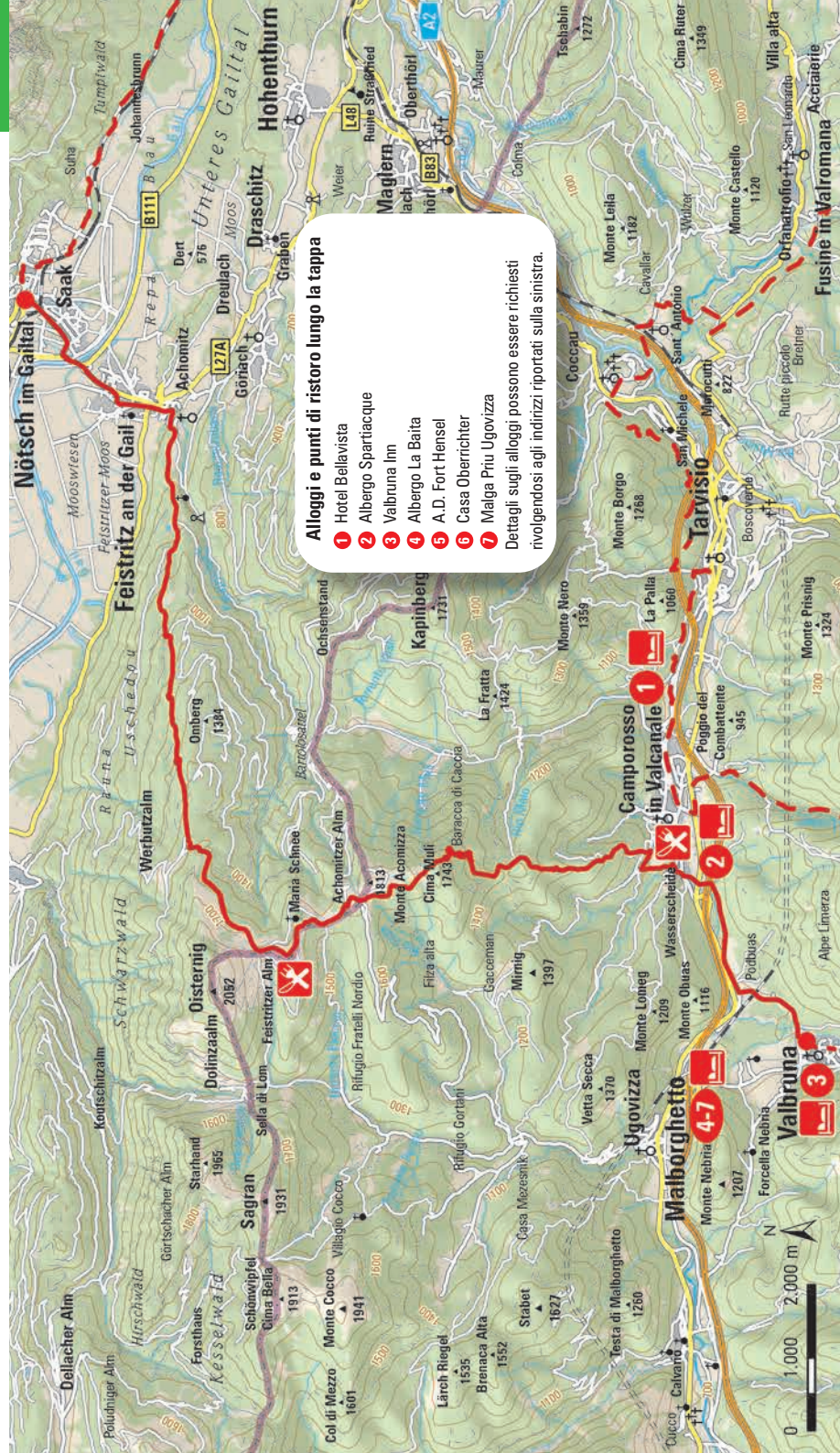
Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



Valbruna, ingresso alla Val Saisera.



## Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Hotel Bellavista
- 2 Albergo Spartiacque
- 3 Valbruna Inn
- 4 Albergo La Baita
- 5 A.D. Fort Hensel
- 6 Casa Oberrichter
- 7 Malga Priu Ugovizza

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

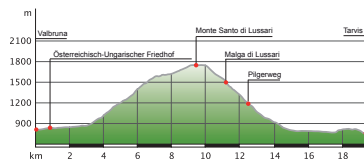
## Giro, tappa n. 4 Valbruna – Tarvisio

### Triangolazione di culture

La salita è premiata con una fantastica vista a 360°: nel corso di questa tappa risaliremo il Monte Lussari, magnifico punto panoramico alto 1.790 m ubicato tra Valbruna e Tarvisio, oltre che pittoresca meta di pellegrinaggio con un incantevole santuario mariano. Per il rientro a valle seguiamo una via di pellegrinaggio. Lasciata Camporosso attraversiamo il parco faunistico del "Parco Cervi" e quindi costeggiando Monte Borgo giungiamo nel centro di Tarvisio, cittadina commerciale di origine romana che vanta un'eccellente cucina regionale.



Il santuario sul Monte Lussari.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 19,4 km

Durata: 7:00 h

Dislivello:

▲ 1002 m ▼ 1059 m

### Punti d'interesse:

**Cimitero austro-ungarico:** fino alla fine della Prima guerra mondiale, l'intera Val Canale si trovava in territorio austriaco. Il cimitero militare austro-ungarico della Val Saisera, noto anche come "Cimitero degli eroi", fu costruito nel 1916.

**Monte Lussari, Santuario Mariano:** le origini di questo santuario, sito a quasi 1800 metri di altitudine, risalgono al 1360. La leggenda narra che tra i pini mugo fu trovata una statua della Madonna e che sul luogo del ritrovamento fu poi eretta una chiesa.

Oggi è meta di pellegrini appartenenti a tutti e tre i gruppi etnici.

**Tarvisio:** grazie alla sua particolare posizione geografica a ridosso della frontiera, questa cittadina si colloca all'incrocio tra diverse lingue e culture, un punto d'incontro tra Italia, Austria e Slovenia. Tarvisio è meta internazionale di shopping, nota per il suo mercato coperto e i numerosi negozi con articoli "Made in Italy".

### Piatto tipico:

L'antichissima sintesi tra aromi mediterranei e tradizione culinaria dei monti (qui sotto le spoglie della cucina friulano-carnica, slovena e carinziana) si presenta inalterata sotto il suo profilo più bello. La natura intatta è l'elemento primo che condiziona le abitudini alimentari del luogo, caratterizzate dalla presenza in tavola di selvaggina e funghi, frutti di bosco e formaggio di malga. Accanto a questi elementi tipicamente mitteleuropei troviamo, a sorpresa, anche pesce e piatti mediterranei, soprattutto nel Tarvisiano, per via della presenza di numerosi abitanti provenienti dall'Italia del sud e dell'amore dei vicini austriaci e sloveni per la cucina e il vino italiani.

### Informazioni:

Infopoint Tarvisio

Tel.: +39 0428 2135

info.tarvisio@promoturismo.fvg.it

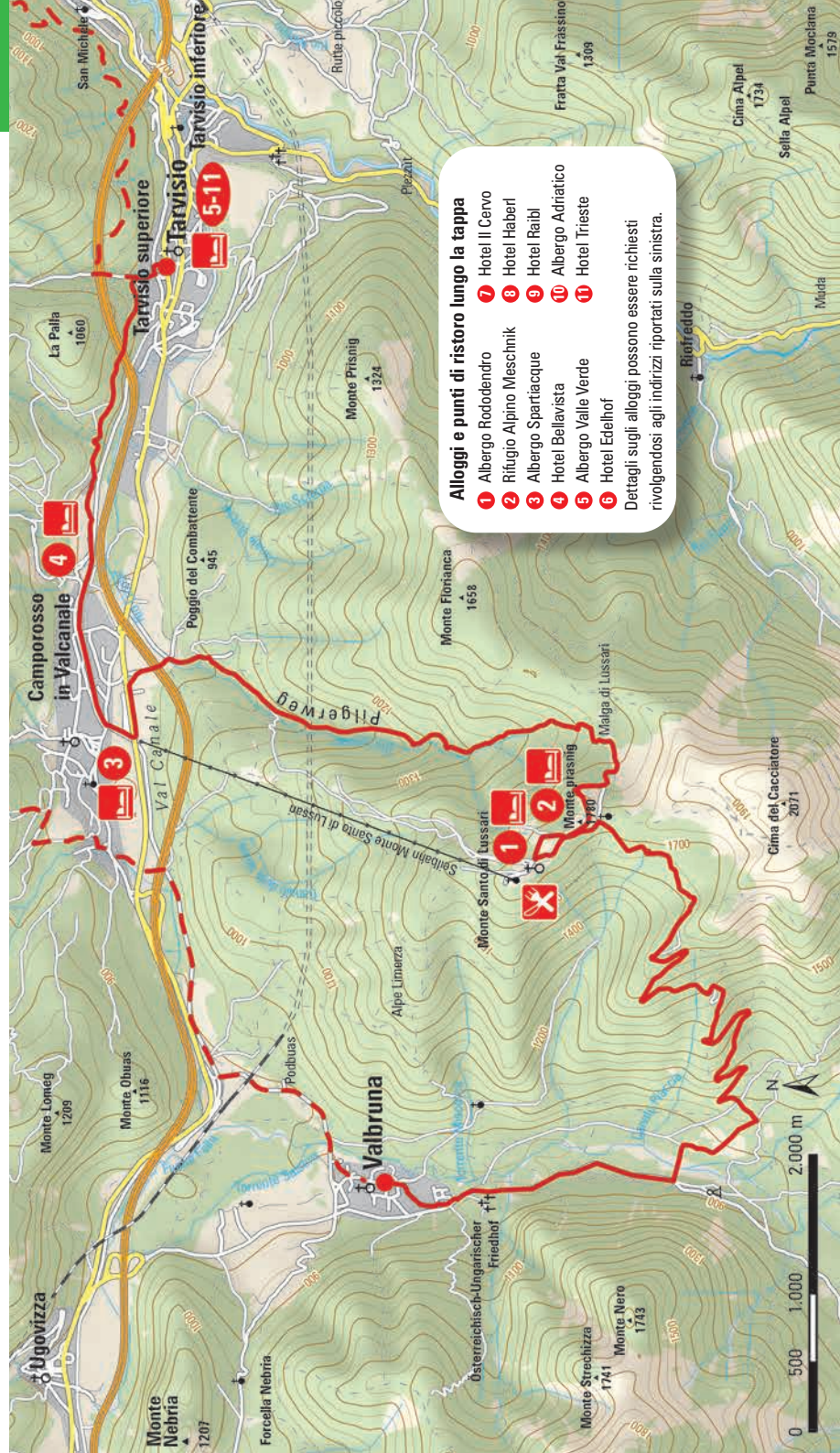
Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



La piazza di Tarvisio con la chiesa parrocchiale.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

- 1 Albergo Rododendro
- 2 Rifugio Alpino Meschnik
- 3 Albergo Spartiacque
- 4 Hotel Bellavista
- 5 Albergo Valle Verde
- 6 Hotel Edelhof
- 7 Hotel Il Cervo
- 8 Hotel Haberl
- 9 Hotel Raibl
- 10 Albergo Adriatico
- 11 Hotel Trieste

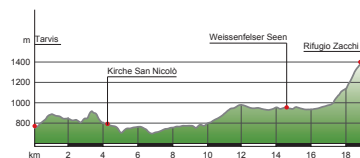
Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

## Giro, tappa n. 5 Tarvisio – Rifugio Zacchi

### Giochi di luce e riflessi

La tappa da Tarvisio al Rifugio Zacchi prevede la risalita del Monte Borgo fino a Coccau, quindi un tratto lungo una ferrovia abbandonata prima di scorgere l'affascinante alta valle dei Laghi di Fusine. Da qui riprende la salita attraverso un alto bosco fino al Rifugio Zacchi. Presso gli incantevoli laghi di Fusine, ai piedi del possente gruppo del Mangart, ci rallegra il gioco di riflessi di monti e laghi nelle acque.

### Laghi di Fusine,



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 18,5 km

Durata: 7:00 h

Dislivello:

▲976 m ▼341 m

### Punti d'interesse:

**Foresta di Tarvisio:** la foresta millenaria di Tarvisio si estende per oltre 24.000 ettari e viene gestita dal Servizio forestale dello Stato.

**Coccau – Chiesa di San Nicolò:** la chiesa, che risale alla metà del XII secolo, vanta il più bel ciclo di affreschi della Val Canale, opera di un pittore austriaco ignoto.

**Orrido dello Slizza:** affascinante percorso attraverso la forra del torrente Slizza nelle vicinanze del Trail.

**Laghi di Fusine:** il loro bacino è uno dei luoghi più affascinanti della regione. Di origine glaciale, i laghi sono incastonati in una corona di fitti boschi d'abete ai piedi del Mangart.

**Rifugio Luigi Zacchi (1380 m):** si trova sotto la parete ovest della Ponza Grande, nell'anfiteatro naturale del meraviglioso Parco di Fusine (Sito d'Importanza Comunitaria).

### Piatto tipico:

#### Frico e polenta

Il frico, piatto tipico regionale, consiste in formaggio fatto fondere in padella. Ne esistono due versioni, quella croccante e quella morbida abbinata a patate lesse. Come accade per ogni piatto tradizionale, ogni famiglia ha la sua ricetta segreta. D'obbligo il contorno di polenta, fatta con farina di granturco, particolarmente gustosa se cotta sulla legna ardente. Tra le montagne del Tarvisiano la polenta è di consistenza piuttosto dura, viene servita su un tagliere di legno e tagliata con un sottile filo di metallo. Il frico viene offerto in diverse variazioni un po' in tutto il Friuli: con patate, erbe, cipolle, spezie e persino con mele.

### Informazioni:

#### Infopoint Tarvisio

Tel.: +39 0428 2135

info.tarvisio@promoturismo.fvg.it

#### Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

Tel.: +39 0428 2392

consorzio@tarvisiano.org



Il rifugio Luigi Zacchi.



### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Albergo Al Sole

2 Rifugio Zacchi

Dettagli sugli alloggi possono essere richiesti rivolgendosi agli indirizzi riportati sulla sinistra.

## Giro, tappa n. 6

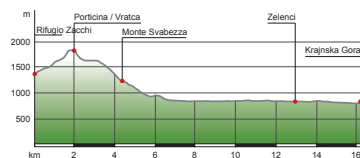
### Rifugio Zacchi – Kranjska Gora

#### Testimone letterario

Attornati dallo splendore delle Alpi Giulie il nostro cammino ci porta dal rifugio Zacchi sotto le vette della dorsale delle Ponze al Monte Svabezza. Rientrati a valle raggiungiamo i Laghi di Fusine, il confine con la Slovenia e, prima di arrivare alla meta, Kranjska Gora, la valle della Sava che il chimico e naturalista inglese Sir Humphry Davy (1778-1829) così descrisse: "La cosa che mi è piaciuta di più è stata la Valle della Sava con le sue cascate e i suoi laghi. In Europa non conosco nulla di più bello".



La Riserva Naturale di Zelenci.



Difficoltà: **media**

Lunghezza: 16,2 km

Durata: 6:00 h

Dislivello:

▲ 618 m ▼ 1187 m

#### Punti d'interesse:

**Porticina/Vrata:** passo montano ai piedi della Ponza Grande con vista sulla valle di Planica.

**Torbiera di Scichizza:** il paesaggio è caratterizzato da prati umidi, torbiere e boschi di pini.

La tutela della biodiversità è garantita dalla qualifica di "Sito d'Importanza Comunitaria".

**Lago intermittente di Ledine:** in genere la sua conca si riempie solo in primavera e in autunno dopo le piogge.

**Sorgenti della Sava:** il più grande fiume della Slovenia nasce qui e a Belgrado confluisce nel Danubio.

**Zelenci:** il piccolo lago di Zelenci si trova a sudovest del villaggio di Podkoren.

È habitat di interessanti specie animali e di piante rare e minacciate.

#### Piatto tipico:

##### Salsiccia della Carniola

La salsiccia della Carniola (in sloveno: kranjska klobasa) è un tipo di insaccato molto diffuso in Slovenia e in alcune regioni austriache. Il nome deriva dalla Carniola, in Slovenia. La salsiccia contiene un misto di almeno il 68% di carne di maiale e il 12% di carne bovina con al massimo il 20% di speck. Gli unici altri ingredienti ammessi sono acqua, sale, aglio e pepe. Una volta affumicate le salsicce sono pronte per la pentola, dove vengono cotte per pochi minuti in acqua bollente e quindi servite con senape e rafano. Altri piatti molto apprezzati in questa zona sono lo spezzatino di vitello, la polenta di grano saraceno, la zuppa d'orzo, il latte acido, gli štruklji e le crespelle.

#### Informazioni:

##### Infopoint Tarvisio

Tel.: +39 0428 2135  
info.tarvisio@promoturismo.fvg.it

##### Centro prenotazioni Friuli-Venezia Giulia

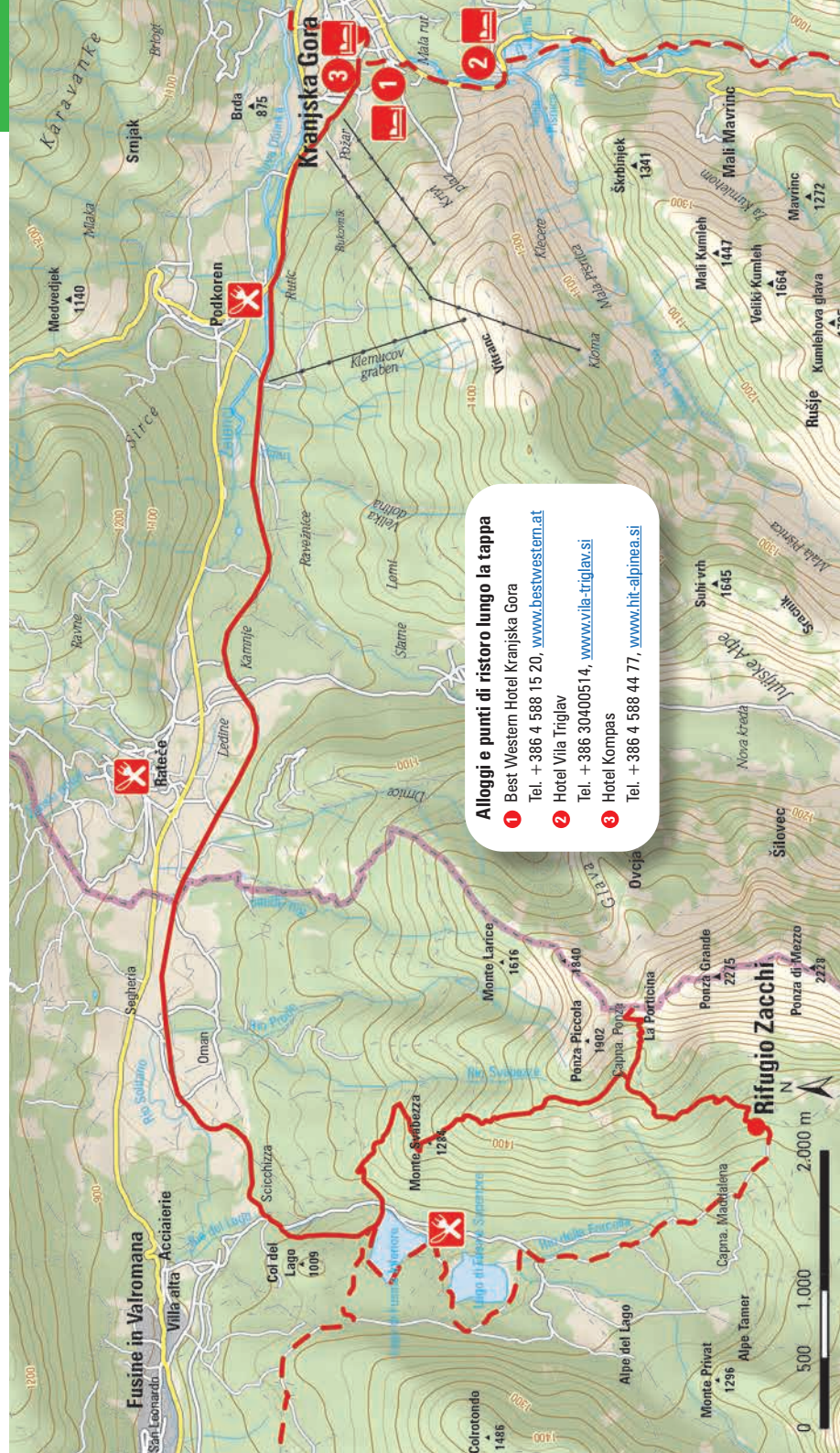
Tel.: +39 0428 2392  
consorzio@tarvisiano.org

##### TIC Kranjska Gora

Tel.: +386 4 580 9440  
www.kranjska-gora.si



Kranjska Gora nell'Alta Carniola.



#### Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa

1 Best Western Hotel Kranjska Gora  
Tel. +386 4 588 15 20, [www.bestwestern.at](http://www.bestwestern.at)

2 Hotel Vila Triglav  
Tel. +386 30400514, [www.vila-triglav.si](http://www.vila-triglav.si)

3 Hotel Kompas  
Tel. +386 4 588 44 77, [www.hit-alpinea.si](http://www.hit-alpinea.si)

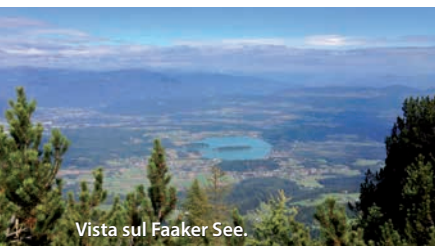


## Giro, tappa n. 7

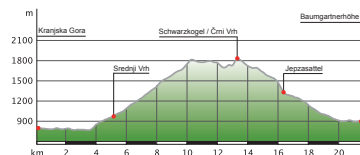
# Kranjska Gora – Faaker See/ Baumgartnerhöhe

### Maestosità sconfinante

Dal comprensorio sciistico invernale di Kranjska Gora, alle porte del Parco Nazionale del Triglav, procediamo sulla maestosa catena delle Caravanche fino al confine sloveno-austriaco. Un tempo elemento divisorio, essa costituisce oggi un punto d'incontro tra le due culture. Lungo un antico sentiero di confine si giunge alla sella Jezzasattel, accompagnati da una magnifica vista sui monti e laghi tutt'attorno. Da qui impieghiamo ancora due ore per raggiungere la meta sopra il Faaker See.



Vista sul Faaker See.



Difficoltà: **difficile**

Lunghezza: 21,4 km

Durata: 8:00 h

Dislivello:

▲ 1398 m ▼ 1290 m

### Punti d'interesse:

**Chiesa dell'Ascensione della Vergine Maria:** nel centro di Kranjska Gora

sorge quest'edificio tardo-gotico costruito nel 1510 da Jernej Firtaler di Villach.

**Liznjek:** questo edificio di 300 anni nel centro di Kranjska Gora ha rappresentato a lungo il prototipo della casa rurale della regione. Oltre all'affumicatoio, al suo interno si trovano oggi una collezione etnologica e una mostra permanente sulla vita e l'opera di Josip Vandot, stimato scrittore per l'infanzia.

**Srednji Vrh:** punto panoramico (960 m) con splendida vista sulle Alpi Giulie e sullo Špik (2472 m).

**Schwarzkogel:** monte panoramico delle Caravanche alto 1.842 m.

**Jezzasattel:** passo di frontiera tra Austria e Slovenia posto nelle Caravanche, fra le vette dello Schwarzkogel e del Mittagkogel, a 1.438 m s.l.m.

### Piatto tipico:

#### Rateški krapi – ravioli di Rateče

Originario di Rateče vicino a Kranjska Gora, questo piatto ricorda molto i Kletzenndel carinziani, con la differenza che l'impasto sloveno è a base di patate, mentre quello dei vicini settentrionali ne è privo. Il ripieno è fatto di pere secche cotte, farina di mais, zucchero (miele) e cannella. Senza zucchero e cannella, si accompagnano anche a piatti e salse di carne. Un'altra variante sono i Rateški špresovi krapi: ravioli cotti con burro fuso e ripieno di ricotta, polenta di mais, cipolle e uova.

### Informazioni:

TIC Kranjska Gora

Tel.: +386 4 580 9440

[www.kranjska-gora.si](http://www.kranjska-gora.si)

Tourismusinformation Faak

Tel.: +43 4254 2110

[www.faaakersee.at](http://www.faaakersee.at)

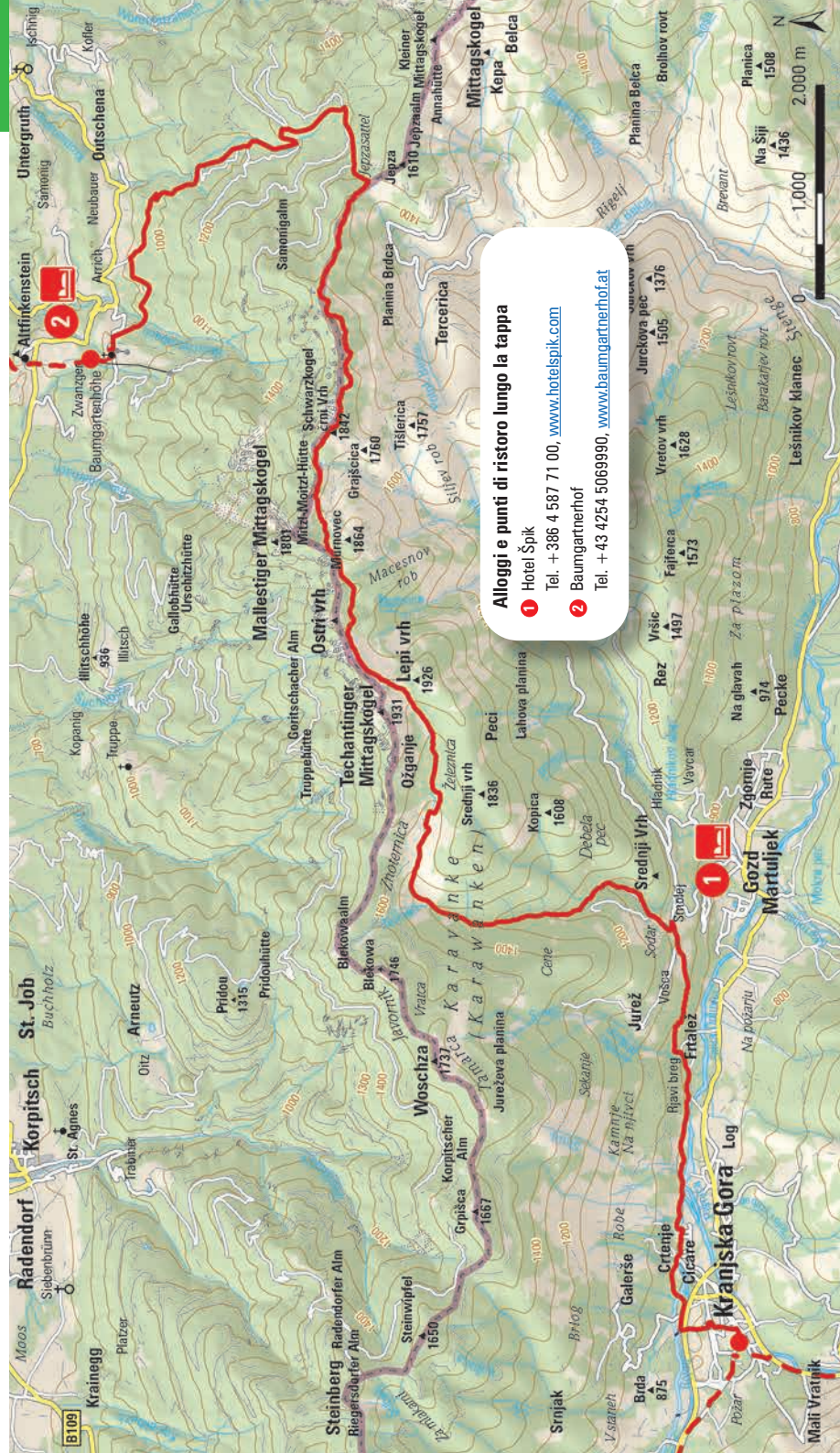
Region Villach Tourismus

Tel.: +43 4242 42000

[www.visitvillach.at](http://www.visitvillach.at)



Verso il Techantinger Mittagkogel.



**Alloggi e punti di ristoro lungo la tappa**

1 Hotel Špik

Tel. +386 4 587 71 00, [www.hotelspik.com](http://www.hotelspik.com)

2 Baumgartnerhof

Tel. +43 4254 5069990, [www.baumgartnerhof.at](http://www.baumgartnerhof.at)



Il Monte Lussari nei pressi di Tarvisio.

## Regole da osservare in montagna

1. Prima di partire per un'escursione in montagna è necessario assicurarsi dell'attitudine fisica di tutti i partecipanti, adulti e bambini. Le attività di trekking e alpinismo richiedono spesso sicurezza del passo e assenza di vertigini.
2. Qualsiasi escursione va pianificata bene a priori sulla base delle descrizioni degli itinerari e delle cartine. Le informazioni ottenute presso associazioni alpine e persone pratiche dei luoghi, come guide montane e gestori delle baite, possono risultare fondamentali.
3. In montagna è fondamentale vestirsi in maniera adeguata e portare con sé l'opportuna attrezzatura. Chi va in quota dovrà munirsi anzitutto di scarponi alti con buona presa. Siccome il tempo può cambiare repentinamente, sarà fondamentale avere con sé una protezione dalla pioggia e dal freddo. La velocità dell'andatura deve adeguarsi al membro più debole della comitiva. In particolare in partenza è importante camminare lentamente. Durante il tragitto tener d'occhio gli altri partecipanti in modo da riconoscere tempestivamente gli eventuali segni di spossatezza.
4. Non allontanarsi mai dai sentieri segnalati. Per evitare le cadute bisogna far attenzione anche sulle strade più agevoli. Attenzione quando si cammina su prati in pendenza, specialmente se sono umidi. Particolare pericolo sussiste nell'attraversare campi di neve in pendenza e ghiacciai.
5. Evitare assolutamente di far rotolare sassi: potrebbero colpire altre persone. Gli eventuali punti franosi andranno attraversati velocemente, una persona alla volta, senza fermarsi.
6. Atteggiamento verso gli animali in malga: non stimolare vacche, vitelli, pecore, cavalli ecc., non mostrare paura e comportarsi "normalmente". Non abbandonare i sentieri sui pascoli e mantenere la distanza dagli animali che pascolano.
7. È d'obbligo tenere i cani al guinzaglio. Non far avvicinare i cani agli animali al pascolo, soprattutto in presenza di vacche con vitellini. In caso di attacco al cane, per la propria sicurezza si consiglia di lasciarlo correre.
8. Se il tempo cambia, se cala la nebbia o se la strada diventa troppo ardua o accidentata bisogna tornare indietro. Non è una vergogna, ma un atto responsabile.
9. In caso di incidente, mantenere la calma. A volte si riuscirà a risolvere il problema da soli. Qualora ciò non sia possibile, chiedere aiuto con il cellulare, chiamando ad alta voce, lanciando segnali luminosi o anche sventolando pezzi di vestiario di grandi dimensioni. Se possibile, evitare di lasciare sola la persona infortunata.
10. La montagna è di tutti. Contribuire al suo mantenimento e alla pulizia è dovere di ogni fruitore. Ciascuno è tenuto a riportare i propri rifiuti con sé a valle e a riservare un occhio di riguardo alla flora e alla fauna.

**Soccorso alpino (in Austria):** 140

**Numero unico di emergenza europeo:** 112

Fonte: UIAA/NAVO Integrazioni: CeAV

Atmosfera autunnale sui monti Nock.



Cividale con il Ponte del Diavolo.

## Indirizzi e contatti

**Agenzia di turismo e soggiorno della Carinzia**  
 Völkermarkter Ring 21–23  
 A-9020 Klagenfurt am Wörthersee  
 Tel.: +43 463 3000  
 E-mail: info@kaernten.at  
 www.carinzia.at



**Agenzia di turismo e soggiorno della Slovenia**  
 Dimičeva ulica 13  
 SI-1000 Ljubljana  
 Tel.: +386 1589 8550  
 E-mail: info@slovenia.info  
 www.slovenia.info



**PromoTurismo Friuli Venezia Giulia**  
 Villa Chiozza, via Carso 3  
 I-33052 Cervignano del Friuli (UD)  
 Tel.: +39 0431 387130  
 E-mail: info@promoturismofvg.it  
 www.promoturismo.fvg.it



## Guide escursionistiche



**Bradt Trekking Guide**  
 320 pagine, £ 14,99 (EN)



**Bruckmanns Wanderführer**  
 168 pagine, € 12,99 (D)



**Rother Wanderführer**  
 144 pagine, € 14,90 (D)

### COLOPHON

**Titolare dei media, edito e pubblicato da:** Kärnten Werbung GmbH, Völkermarkter Ring 21–23, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Austria, tel.: +43 463 3000, e-mail: info@kaernten.at, www.kaernten.at.

In collaborazione con l'ente per il turismo sloveno (www.slovenia.info) e Friuli-Venezia Giulia Turismo (www.promoturismo.fvg.it)

**Design di copertina:** Kärnten Werbung GmbH

**Progetto e redazione:** Kärnten Werbung GmbH

**Traduzione:** Schweickhardt Das Übersetzungsbüro, www.schweickhardt.at

**Cartografia/copyright:** Alpstein Tourismus GmbH und Co KG

**Cartografia di riferimento:** Geoinformationen © ALPSTEIN Tourismus GmbH und Co KG © BKG e Vermessungsverwaltungen der Bundesländer (www.bkg.bund.de) © 1996–2015 NAVTEQ

© OpenStreetMap (ODbL) 1996–2021 here. All rights reserved. Public Information of Slovenia, the Surveying and Mapping Authority of the Republic of Slovenia

**Stampa:** Druckerei Theiss, www.theiss.at

**Foto:** tutte le immagini sono state messe a disposizione da Kärnten Werbung GmbH, ente per il turismo sloveno, Friuli-Venezia Giulia Turismo e dalle aree turistiche Parco Nazionale degli Alti Tauri della Carinzia, valli Liesertal/Maltatal, lago Millstätter See, Bad Kleinkirchheim – Nockberge, Villach, Wörthersee, Kranjska Gora, Bovec, Kobarid, Brda, Lipica, Tarvisio, Udine, Gorizia e Trieste.

L'editore non risponde di eventuali errori. Tutte le informazioni sono aggiornate al **Aprile 2022**.

Il presente materiale pubblicitario costituisce in toto nonché nelle singole parti un'opera tutelata dal diritto d'autore. Non è consentito l'utilizzo e/o l'elaborazione completa e/o parziale del presente materiale pubblicitario in una o più modalità né in tutte le modalità riservate all'autore (o al proprietario dei diritti) ai sensi della legge sul copyright, salvo approvazione da parte dell'autore e/o del proprietario dei diritti. Per eventuali domande, si invita a scrivere agli enti indicati nei contatti.

## Realizzate il vostro tragitto da sogno!

In ogni Paese è presente un centro ufficiale per prenotazioni e informazioni sull'Alpe Adria Trail, con l'eccellente sostegno dei collaboratori che vi aiuteranno nella pianificazione e prenotazione del vostro trekking personalizzato. Potrete realizzare così il vostro tragitto da sogno sull'Alpe Adria Trail, abbinando un magnifico senso di libertà all'assistenza, al confort e alla sicurezza.

### I vostri vantaggi:

- Strutture convenzionate di qualità certificata
- Cucina regionale
- Servizi di mobilità come trasporto bagagli (camminate senza peso sulle spalle), servizio shuttle e trasporto di rientro
- Mappe e documentazione professionale degli itinerari
- Numero verde del Trail
- Pianificazione e prenotazione individuale, anche online
- Pratici pacchetti escursionistici confezionati con cura
- Meglio essere sicuri! Tutte le offerte di viaggio sono conformi alla Direttiva (UE) 2015/2302 relativa ai pacchetti turistici e ai servizi turistici collegati, la quale tutela i viaggiatori perlopiù in caso di eventi imprevedibili.

Maggiori informazioni:  
[www.alpe-adria-trail.com/de/service/buchungcenter](http://www.alpe-adria-trail.com/de/service/buchungcenter)

### Centro prenotazioni Alpe Adria Trail in Carinzia

Trail Angels  
Obervellach 15, A-9821 Obervellach  
Tel.: +43 4782 93093  
E-mail: [info@alpe-adria-trail.com](mailto:info@alpe-adria-trail.com)

### Centro prenotazioni Alpe Adria Trail Friuli-Venezia Giulia

Consorzio Tarvisiano  
Via Roma 14, I-33018 Tarvisio (UD)  
Tel.: +39 0428 2392  
E-mail: [consorzio@tarvisiano.org](mailto:consorzio@tarvisiano.org)

### Centro prenotazioni Alpe Adria Trail Slovenia

Turizem Dolina Soče  
Rupa 17, SI-5230 Bovec  
Tel.: +386 5 30 29 643  
E-mail: [booking@alpe-adria-trail.si](mailto:booking@alpe-adria-trail.si)



# DAL GHIACCIAIO AL MARE

Passeggiando per il giardino dell'Eden



## IL SITO WEB DELL'ALPE ADRIA TRAIL

Prima di partire per un'escursione lungo l'Alpe Adria Trail ti consigliamo di consultare i dettagli delle singole tappe sul sito. Ogni tappa riporta la **descrizione esatta dell'itinerario**, le informazioni su come arrivare (con mezzi pubblici o in auto), oltre a **norme di sicurezza e suggerimenti specifici** per ciascuna tappa, dove sono indicate inoltre le strutture ricettive specializzate per gli escursionisti (hotel, locande, ecc.) e gli esercizi gastronomici (baite, trattorie, ristoranti, ecc.). Ogni tappa può essere scaricata anche per la **navigazione con GPS** (formato GPX e KML). Un'ampia raccolta di foto, video, profili altimetrici e magnifiche vedute panoramiche a 360° completano la presentazione interattiva.

[www.alpe-adria-trail.com](http://www.alpe-adria-trail.com)



## L'APP DELL'ALPE ADRIA TRAIL



Il supporto ideale per pianificare l'escursione da casa o navigare lungo il percorso. Gratis per iPhone e Android.

## ALPE ADRIA TRAIL & SOCIAL MEDIA



Condividete pensieri, esperienze, ricordi e impressioni del vostro viaggio lungo l'Alpe Adria Trail con noi e con tutta la comunità direttamente sulla nostra fanpage di Facebook [www.facebook.com/AlpeAdriaTrail](https://www.facebook.com/AlpeAdriaTrail) o su Twitter, Instagram & Co. specificando l'hashtag **#AATrail** o **#alpeadriatrail**