

## CARTA INVERNALE

San Martino in Badia (1.127 m), Antermoia (1.515 m) e Longiarù (1.398 m), tre affascinanti paesini incastonati in stupende valli di montagna e circondati dai Monti Pallidi, le Dolomiti, l'aspettano. Vacanze da noi significa: escursioni ai piedi dei Monti Pallidi, conoscere e vivere la natura nei suoi diversi aspetti e scoprire il fascino di antiche culture. I nostri ospiti troveranno moltissime attività sportive da praticare dalla metà di dicembre fino alla fine di marzo. Il territorio si adatta molto bene a gite o escursioni di sci-alpinismo (nel parco naturale del Puez/Odle). Inoltre disponiamo di una pista da slittino che parte dal Passo delle Erbe per raggiungere la località di Antermoia, campi di pattinaggio, piste da fondo, ad es. un circuito ad anello sotto il Sasso Pütia. Anche in inverno ci sono innumerevoli possibilità di fare passeggiate ed escursioni sui percorsi invernali battuti o magari con le ormai famose “ciaspole” per scoprire la natura incontaminata, l'aria pura e soprattutto il silenzio. . .

E per gli amanti dello sci? Grazie alla cabinovia “Piculin” il collegamento Plan de Corones con l'Alta Badia e quindi con la Sella Ronda è diventato realtà. La stazione a valle è diventata un centro moderno che include parcheggi, un ufficio skipass, un noleggio sci, un deposito sci come anche un ristorante e un negozio di articoli sportivi. Ogni 20 minuti parte il pullman gratis per garantire il collegamento con l'Alta Badia. Ad Antermoia abbiamo a disposizione una sciovia che parte dal centro del paese. L'adiacente pista è soprattutto ideale per principianti, bambini e famiglie. Inoltre c'è un maestro di sci a disposizione per i nostri ospiti. Durante la stagione invernale (eccetto in bassa stagione) è in funzione un servizio skibus gratuito che collega il Passo delle Erbe (Antermoia) a Piccolino. L'aspetta una vacanza lontana dal turismo di massa, ma nello stesso tempo vicina a qualsiasi Suo desiderio di occupare il tempo libero.

. . . e per chi volesse saperne di più sui Ladini? Non per niente il paese di San Martino in Badia è definito la culla della cultura ladina, oltre all'Istituto culturale Ladino potrà visitare il Museum Ladin presso il “Ciastel de Tor, dove avrà la possibilità di informarsi sulla cultura, la storia, la lingua e le tradizioni della popolazione più antica delle Alpi, i Ladini.

## GITE SCI-ESCURSIONISMO

**1. CRËP DALES DODESC, 2400 m**
Interessante e raccomandabile escursione alla prima cima del sottogruppo Antersasc. Vetta molto panoramica.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Dislivello:** 1002 m
**Distanza:** ore 3 – 3,5
**Salita:** Dal punto di partenza all’inizio della valle Antersasc per la stessa alla malga omonima, quindi verso destra fino alla vetta. Pericolo di valanghe nel pendio sotto la cima.

**2. ANTERSASC, 2470 m**
Escursione gemella rispetto al Crëp dales Dodesc!
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Dislivello:** 1072 m
**Distanza:** ore 3 – 3,5
**Salita:** Vedi escursione al Crëp dales Dodesc!
Deviazione nella parte sommitale verso

sinistra e salita con gli sci fino al punto culminante. Pericolo di valanghe nel pendio sotto la vetta.

**3. CAPEZINER, 2710 m**
Escursione impegnativa all’ultima cima del sottogruppo Antersasc. Ascensione tipica primaverile.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** Posto/parcheggio sulla strada per Juel immediatamente all’inizio della valle Antersasc.
**Dislivello:** 1312 m da Longiarù, 1184 m dal posto/parcheggio
**Distanza:** ore 4
**Salita:** Vedi escursione al Crëp dales Dodesc fino alla malga Antersasc. Dalla malga in direzione ovest fino al fondo-valle e quindi in una svolta da sinistra verso destra alla bella cima.

**4. LA RÒ (Furcela La Rò), 2619 m PULPITO, 2645 m**
Escursione impegnativa ad una forcella stretta. Passaggio per la Val Gardena. Possibilità di salita al Pulpito Inferiore. Tipica gita primaverile!
**Località:** Longiarù: 1398 m
**Punto di partenza:** inizio della valle per Munt de Furcía (ca. 1500 m; parcheggio)
**Dislivello:** 1119 m dal parcheggio, 1245 m da Longiarù
**Distanza:** ore 3,5 - 4
**Salita:** Dal parcheggio nel fondovalle per Munt de Furcía. Immediatamente sotto i ghiaioni si sale per gli stessi alla forcella. Deposito sci. Per un canalino e roccette alla vetta del Pulpito.

**5. JUVAC, 2450 m**
Escursione semplice e raccomandabile con tratto finale in accentuata pendenza. Meraviglioso paesaggio invernale nei prati di montagna a Munt de Furcía.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** Vedi escursione “La Rò”!
**Dislivello:** 950 m
**Distanza:** ore 3
**Salita:** Dal parcheggio come per l’escursione “La Rò”. Dopo ca. 20 min. (grande masso alla fine della distesa prativa di Pares) a destra e seguendo la strada boschiva superiore si arriva a Munt de Furcía. Per i stupendi prati di montagna alla Forcela S. Zeno (denominata anche Furcela de Furcía, 2294 m) ed ancora a destra in direzione della cima.

**6. ZENDLESER KOFEL, 2418 m**
Elegante e divertente escursione con tratto intermedio abbastanza ripido (possibile pericolo di valanghe).
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** Seres, 1600 m
**Dislivello:** 818 m
**Distanza:** ore 3
**Salita:** Da Seres in direzione del Pütia rispettivamente Passo Poma.

A ca. 1850 m di quota biforcazione del sentiero estivo. Si continua a sinistra con salita ripida ai prati Munt dala Cruc. Sempre in direzione ovest a destra del Passo Poma verso la vetta.

**7. MUNT DALA CRUSC, 2300 m**
Interessante escursione con caratteristiche simili al Zendleser Kofel. Distanza ridotta rispetto alla proposta precedente.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** Seres, 1600 m
**Dislivello:** 700 m
**Distanza:** ore 2,5
**Salita:** Da Seres come l’escursione al Zendleser Kofel fino ai prati di Munt dala Cruc. A ca. 2300 m di quota verso destra alla modesta ma panoramica vetta.

**8. PUNTA EST DELLE ODLES DI EORES, 2540 m**
Raccomandabile escursione e relativamente impegnativa. Cima molto panoramica.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** Seres 1600 m
**Dislivello:** 940 m
**Distanza:** ore 3
**Salita:** Da Seres come per l’escursione alla “Munt dala Cruc” fino alla biforcazione del sentiero estivo (ca. 1850 m). A destra e con grande svolta da destra verso sinistra ai prati sottostanti la Furcela de Pütia. Si continua verso sinistra e si accede con accentuata salita direttamente alla cima.

**9. PÜTIA, 2874 m PICCOLO PÜTIA, 2811 m**
Spettacolare escursione ad una delle vette più panoramiche delle Dolomiti. Escursione tipica primaverile.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** Seres, 1600 m
**Dislivello:** 1274 m
**Distanza:** ore 4
**Salita:** Da Seres in direzione di Pütia e come per la salita alla Cima Est delle Odles di Eores fino ai prati sottostanti la Furcela de Pütia (2357 m). Si raggiunge la stessa e si continua verso destra - vedi sentiero estivo – alla vetta. Per lo scialpinismo si sale al Piccolo Pütia, mentre la cima principale è accessibile senza sci.
Il Pütia è accessibile in tarda primavera con punto di partenza anche dal Passo delle Erbe. Dal passo in auto fino al fondovalle Cialciagn, quindi salita per la Furcela de Pütia alla vetta.

**10) VACIARA (Prati del Pütia), 2430 m**
Facile, sicura e divertente escursione sul versante al sole ai piedi del Pütia. Salita ad una modesta elevazione, denominata Vaciara.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** abitato Vi, 1650 m
**Dislivello:** 780 m
**Distanza:** ore 2,5
**Salita:** Dal parcheggio sopra l’abitato Vi sulla strada alpestre ai prati di Mesa Munt e leggermente verso sinistra ai bellissimi prati soprastanti, denominati Vaciara. In linea retta direttamente alla modesta e poco accentuata sommità.

**11) GÖMA, 2110 m**
Escursione facile e molto raccomandabile, priva di pericoli e difficoltà.
**Località:** Longiarù, 1398 m
**Punto di partenza:** Vi, 1650 m
**Dislivello:** 460 m
**Distanza:** ore 1,5
**Salita:** Dal parcheggio sopra l’abitato Vi sulla strada alpestre ai bei prati di Mesa Munt ed in direzione nord direttamente all’ampia insellatura Göma. Possibilità di accesso alla sommità Col Costacia, 2200 m. Esistenza di fenditure di roccia nei pressi della cima; pericolo!

**12) COSTACES, 2120 m**
Breve e divertente camminata ad una modesta elevazione sopra il Passo delle Erbe. Escursione facile e priva di pericoli.
**Località:** Antermoia, 1515 m
**Punto di partenza:** Passo delle Erbe, 2006 m; raggiungibile in auto anche durante l’inverno; rifugio accessibile più o meno tutto l’anno
**Dislivello:** 114 m
**Distanza:** 1 ora
**Salita:** Dal Passo per prati estesi in linea diretta alla modesta sommità. Spettacolare vista verso il Pütia!

**13) MONTE MURO, 2330 m**
Escursione facile e sicura ad una vetta con grande panorama.
**Località:** Antermoia, 1515 m
**Punto di partenza:** Pé de Börz, sulla strada “Antermoia – Passo delle Erbe”, 1870 m
**Dislivello:** 160 m
**Distanza:** ore 1,5
**Salita:** Dal parcheggio su strada boschiva al Rifugio Monte Muro (chiusura invernale) e quindi seguendo l’ampio costone con svolta verso destra alla vetta.

**14. COL DAL LÈ, 2175 m**
Escursione interessante e semplice. Punto culminante molto spettacolare.
**Località:** Antermoia, 1515 m
**Punto di partenza:** Alfarèi, 1650 m; spazio/parcheggio molto limitato
**Dislivello:** 520 m
**Distanza:** ore 1,5 - 2
**Salita:** Da Alfarèi inizialmente su strada boschiva e quindi sul sentiero estivo al Passo di Luson, 2008 m. In seguito verso destra e con grande svolta da destra verso sinistra con gli sci fino in cima.

**15. MONTE FORCA GRANDE (Pose), 2574 m**
Escursione impegnativa e cima con spettacolare panorama. Il punto di partenza Cialciagn deve essere raggiunto in inverno con una discesa sulla pista da fondo. Risalita al ritorno! Nella tarda primavera Cialciagn è raggiungibile anche in auto.
**Località:** Antermoia, 1515 m
**Punto di partenza:** Passo delle Erbe, 2006 m, rispettivamente Cialciagn, 1695 m
**Dislivello:** 880 m con partenza da Cialciagn
**Distanza:** ore 3 – 3,5
**Salita:** Da Cialciagn per bosco, prato e pascolo con elegante tracciato diretto alla cima.
**NB:** Il fondovalle Cialciagn è nominato in varie carte geografiche con il toponimo „Gunggan”.

**15. MONTE FORCA GRANDE (Pose), 2574 m**
Escursione impegnativa e cima con spettacolare panorama. Il punto di partenza Cialciagn deve essere raggiunto in inverno con una discesa sulla pista da fondo. Risalita al ritorno! Nella tarda primavera Cialciagn è raggiungibile anche in auto.
**Località:** Antermoia, 1515 m
**Punto di partenza:** Passo delle Erbe, 2006 m, rispettivamente Cialciagn, 1695 m
**Dislivello:** 880 m con partenza da Cialciagn
**Distanza:** ore 3 – 3,5
**Salita:** Da Cialciagn per bosco, prato e pascolo con elegante tracciato diretto alla cima.
**NB:** Il fondovalle Cialciagn è nominato in varie carte geografiche con il toponimo „Gunggan”.

# ATTIVITÀ SPORTIVE

<b>PISTE DA SLITTINO</b>
<b>Passo delle Erbe-Fornela</b>
Lunghezza: 2,6 km, noleggio slittini: si
<b>Pares - Medalges</b>
Lunghezza: 7 km, noleggio slittini: si
<b>Pista omologata per gare “Do Juvel”</b>
Juel – maneggio a Longiarù
Lunghezza: 1,2 km
Noleggio slittino: si
Prenotazione: 348 7043049

<b>PISTE DA FONDO</b>
<b>Passo delle Erbe-Val di Funes</b>
Lunghezza: 9 km (solo andata)
Tecnica: classica e skating
Altezza: 2006 m – 1880 m
<b>Circuito ad anello sotto il Pütia</b>
Lunghezza: 6 km
Altezza: 2006 m - 2150 m

<b>PATTINAGGIO</b>
- Longiarù - Campo sportivo
- Antermoia – campo sportivo

<b>IMPIANTI DI RISALITA</b>
1 cabinovia a Piccolino
Lunghezza: 1600 m
Dislivello: 507 m
1 sciovia ad Antermoia
- Antermoia: Lunghezza: 612 m
Dislivello: 174 m

<b>MANEGGIO</b>
Sitting Bull Ranch a Longiarù
Lezioni individuali o di gruppo
Trekking di uno o più giorni
Pensione e/o addestramento cavalli
Gite in slitta o in carrozza

## ESCURSIONI A PIEDI

<b>Sentieri invernali battuti</b>
<b>Passo delle Erbe</b>
1) Circuito ad anello: dal parcheggio al Passo delle Erbe, salita a Costaces, dove si gode di una magnifica vista panoramica, ritorno al parcheggio del Passo delle Erbe – possibilità di ristoro. Durata: ca. 1,5 ore
2) Dal parcheggio al Passo delle Erbe leggera salita lungo il sentiero nr. 8a fino sotto alla parete nord del Pütia, da qui si devia a destra rimanendo sempre sul sentiero 8a, fino all’ imbocco del sentiero che porta alla Forcela de Pütia, ritorno sullo stesso sentiero – possibilità di ristoro. Durata: 1,5 ore

<b>“Valle dei Mulini” a Longiarù</b>
Dalla piazza di Longiarù si prende la carrozzabile in direzione SO; prima delle ultime case del paese (presso la Pensio-ne Alpi) si imbecca un sentiero che si diparte sulla destra della strada rimanendo sempre sulla riva sinistra del rio Seres. In breve si giunge a Frëina, piccolo nucleo adagiato sulle due sponde del torrente. Il sentiero prosegue salendo verso la “Vila di Seres” che offre un’im-magine architettonica di straordinaria compattezza. Si prosegue in direzione della valletta del rio Seres, lungo il cui corso sorgono otto mulini ad acqua che costituiscono un vero e proprio museo all’aperto. Visitati i mulini, si può scendere a Longiarù sulla stessa strada (possibile anche in slitta). Alternativa: Dalla Valle dei Mulini verso la villa di Seres quindi lungo la strada asfaltata fino alla strada principale, dalla quale si fa ritorno a Longiarù. Tempo di percorrenza: ca. 2, 5 ore

<b>Pares – Furcela de Furcía, nel Parco naturale Puez - Odle</b>
Dal parcheggio del Parco Naturale Puez - Odle a Longiarù, lungo il sentiero nr. 5A oppure nr. 5 (più corto ma più impegnativo) fino alla Furcela de Furcía, 2293 m. Ritorno al parcheggio (possibilità di ritornare in slitta) Durata: 2-3 ore (andata)

<b>Longiarù - Juel – Pedraces</b>
Da Longiarù si segue la strada fino al maneggio e quindi si sale per il Passo Juel (m. 1.725) lasciando sulla destra la Valle di Antersasc nel Parco Naturale Puez/Odle. Si prosegue per Pescol, dove si può godere di un bellissimo panorama, e quindi si raggiungono i masi di Val, Craffonara e Josciara. Raggiunta la località di Puntac si prosegue sulla strada SS 244 e in circa 500 m si raggiunge Pedraces, da dove è possibile far ritorno a Longiarù in autobus o taxi. Durata: ca. 3 ore

<b>San Martino - laghetto - Costa - Casa di riposo:</b>
Dal centro di San Martino si prende la strada asfaltata in direzione Piccolino fino al distributore di benzina. Poco prima di questo si imbecca, fra due case, una stradina sempre pianeggiante che porta prima al laghetto di pesca sportiva Vistles e quindi al maso Lovara. Poco oltre l’abitato di Lovara si raggiunge il ponte che varca il torrente Gadera, si incrocia la strada della Val Badia e pas-

sando accanto alle case di Preroman, si inizia la salita lungo la strada rotabile che con ampi tornanti attraversa un pendio dapprima prativo, quindi boscoso, per raggiungere i prati e i masi di Costa, da dove si gode uno stupendo panorama. Ritorno sulla stessa strada.
Alternativa: al ritorno dal bosco dopo il maso di Lovara si prende il sentiero a sinistra, si raggiunge in breve la Casa di Riposo e quindi il centro di San Martino
Tempo di marcia: ca. 2 – 2,5 ore (andata e ritorno)

<b>Antermoia – Alfarèi – Antermoia</b>
Dalla chiesa si sale per la strada del Passo delle Erbe fino al primo tornante dove a destra si imbecca una stradina di campagna che in moderata salita, varcato un ruscello porta ai masi di Alfarèi, stupendamente adagiati sul soleggiato pendio erboso. Ottimo punto panoramico! Tempo di marcia: 1 ora

<b>Piccolino - Ju</b>
Da Piccolino in macchina fino alla frazione di Ju (ca. 4 km), possibilità di parcheggio. Quindi si prende la strada sterata e si raggiungono in un ¼ d’ora tre rifugi (possibilità di ristoro). Da qui è possibile prendere la cabinovia ed arrivare a San Vigilio. Dai rifugi si prende poi un sentiero per i boschi e si raggiunge in ca. 20 minuti nuovamente la frazione di Ju, da dove si gode di un ottimo panorama.

<b>Tru Vistles – Cultura, Natura, Tradizione</b>
Un sentiero nel comune di S. Martino in Badia che si sviluppa intorno al paese e propone una serie di giochi e punti informativi come il labirinto, il teatrino dell’acqua, la prova di velocità o il gioco dei proverbi. Un percorso dove giocando e passeggiando potrete conoscere ed approfondire con i vostri bambini la natura e la cultura del luogo. Il percorso descrive un anello con partenza e arrivo nell’abitato di San Martino in Badia. Segue lo stradino che, in direzione nord, conduce alla zona sportiva (campo di calcio), affianca il torrente Gadera fino al sottopassaggio della strada provinciale. Oltre il ponte, proseguendo lungo il torrente attraversa un bosco ripariale, quindi costeggia il laghetto sportivo Vistles e da qui, proseguendo lungo il fiume, attraversa il bosco di Lovara. Oltre il bosco raggiunge la centrale elettrica. Dal bosco di Lovara piega di nuovo verso il paese risalendo Crep Col Sech, Prè de Poldele fino a Pinei nei pressi dell’abitato dove si richiude l’anello. Tempo di marcia: 1 ora. <b>Diversi sentieri/strade che partono dai centri dei paesi per raggiungere le frazioni e le “Viles” ladine.</b>

<b>ESCURSIONI CON LE “CIASPOLE”</b>
- Passo delle Erbe
- nel parco naturale Puez/Odle

## DA VISITARE

**Museum Ladin**, situato presso il castello “Ciastel de Tor” a San Martino in Badia che è visitabile dalla Domenica delle Palme fino al 31 ottobre dal martedì al sabato dalle ore 10.00 alle ore 18.00 e la domenica dalle ore 14.00 alle ore 18.00, Lunedì giorno di riposo escluso ad agosto – Novembre chiuso – dal 26 dicembre alla Domenica delle Palme: ogni mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 14.00 alle ore 18.00.

**L’Istituto culturale ladino “Micurà de Rü”** a San Martino in Badia che è anche dotato di biblioteca aperta al pubblico dal lunedì al giovedì dalle ore 10.00 –

italiano



# Carta invernale

## 1: 40.000

**Itinerari**  
**Sci alpinismo**  
**Sentieri**  
**Piste da fondo**  
**Piste da slittino**  
**Pattinaggio**  
**Piste da sci**

**ALTO ADIGE**

**DOLOMITI (BZ)**



**Associazione Turistica S. Martino in Badia**  
**Tel. 0474 523175 Fax 0474523474**  
**e-mail: info@sanmartin.it**

**Editore: Associazione Turistica S. Martino in Badia**

12.00 e dalle ore 15.00 – 17.00, Venerdì dalle ore 10.00 – 12.00

La **Valle dei Mulini** a Longiarù: si tratta di otto mulini completamente ristrutturati con un sentiero attrezzato per le visite.

**Al Bagn Valdander:** Bagni rustici presso l'albergo Bagni Valdander ad Antermoia

L'acqua minerale dei Bagni Valdander si presta a curare diverse infermità di natura reumatica, specialmente della pelle e delle ossa.

Apertura: stagionale  
Prenotazione: 0474 520005

**Lezioni di sci**  
ad Antermoia, Tel. 347 9102642

**Noleggio sci + manutenzione sci**  
Ski Service Pic. Ant. a Piccolino e ad Antermoia, Tel. 0474 523339

**Manutenzione sci**  
Sport Kassl a San Martino in Badia  
Tel. 0474 523292

**Noleggio slittini:**  
- Ski Service Pic. Ant. a Piccolino e ad Antermoia, Tel. 0474 523339  
- Rifugio Ütia de Börz al Passo delle Erbe  
Tel. 0474 520066  
- Ristoro agricolo Lüch de Van'c a Longiarù  
Tel. 0474 590108

**Skibus gratuito**  
- S. Martino - Antermoia - Passo delle Erbe: una corsa al mattino e una corsa al pomeriggio (eccetto in bassa stagione)  
- Piccolino - Alta Badia: ogni 20 minuti

Ed. 2008/09

**Orario:** Lunedì – Domenica:  
dalle ore 08.00 – 17.00  
Sabato dalle ore 08.00 – 18.00

---

**Associazione Turistica San Martino in Badia**  
**I-39030 San Martino in Badia - Centro 10**  
**Tel. 0474 523175 · Fax 0474 523474**  
**e-mail: info@sanmartin.it · www.sanmartin.it**

