

Wellness is walking in snowy silence

Itinerari con le ciaspole su sentieri innevati
Snowshoe itineraries on snow covered trails

Scala | Scale **1:75.000**



1

Forte di Oga - Tadè (Valdisotto)

Forte di Oga – Baita Streita – Tadè – Forte di Oga



FACILE
EASY

4

Sentiero del Paradiso (Valfurva)

Trail of Paradise
S. Caterina - Plaghera



FACILE
EASY

La montagna è un paradiso per chi ama la natura

Una buona programmazione dell'itinerario e l'adozione di alcune semplici regole comportamentali vi permetteranno di goderne la bellezza.

Ecco alcuni semplici suggerimenti:

1. Prima di intraprendere un'escursione è indispensabile una valutazione realistica delle proprie capacità e forze oltre a una preparazione atletica di fondo.
2. Informati sulle condizioni nivometeorologiche indicate dal bollettino locale.
3. Non si garantisce la tracciatura dei sentieri in seguito a nevicate.
4. Porta con te l'attrezzatura di autosoccorso obbligatoria: pala, ARTVA e sonda.
5. Indossa abbigliamento idoneo: giacca a vento, guanti, berretto, occhiali da sole, scarponi da montagna o scarpe invernali pesanti (no imbottite a pianta larga), zaino, gnette, bastoni da sci, racchette da neve.
6. Comportati con prudenza e consapevolezza ed effettua preferibilmente l'escursione in gruppo.
7. Nel caso in cui si intenda visitare zone poco note o si abbia poca dimestichezza con la disciplina, vale sempre la pena di avvalersi del supporto delle Guide Alpine locali, che organizzano uscite individuali o di gruppo.
8. In caso di incidente, presta soccorso e chiama immediatamente il 112. Usa la app "Where ARE U" per essere localizzato in modo più preciso e veloce dai soccorritori. Scaricala adesso; segui le istruzioni ed impara ad usarla per tempo. La chiamata è gratuita, insieme alla tua richiesta di emergenza farà arrivare all'operatore automaticamente anche la tua posizione.

La presente cartina ha esclusivamente finalità informativa.
Non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni legati alle attività escursionistiche ed allo stato dei percorsi.

Uffici turistici | Tourist offices

bormio.eu
+39 0342 903300
info@bormio.eu

Bormio

Via Roma 131/b - 23032 - Bormio (SO)
info.bormio@bormio.eu

Valdidentro

Piazza IV Novembre 1 - 23038 - Isolaccia Valdidentro (SO)
info.valdidentro@bormio.eu

Valdisotto

Via Roma 55 - 23030 - Cepina Valdisotto (SO)
info.valdisotto@bormio.eu

Valfurva

Piazza Magliavaca 4 - 23030 - S. Caterina Valfurva (SO)
info.valfurva@bormio.eu

Sondalo

Via Verdi 2/a - 23035 - Sondalo (SO)
info.sondalo@bormio.eu

Guide Alpine Bormio

Mail: info@guidebormio.com
Web: guidebormio.com
Tel. +39 351 889 5411

Vicolo Vittorio Veneto, 8/10 - Bormio
(c/o Pachamama)



Guide Alpine Ortler Cevedale

Mail: info@guidealpine.biz
Web: guidealpine.biz
Tel. +39 334 3304229

Via Al Forte, 14 – Bormio



2

Monte – Alpe Zandilla (Valdisotto)

Monte – Brusadei – Pozzech – Alpe Zandilla



MEDIO
AVERAGE

5

Sentiero dell'Ables (Valfurva)

Trail of Ables
S. Caterina – Speluga – Li Nanza – Ceisa – Bacero – Monich – Ables



MEDIO
AVERAGE

Distanza Distance	2,8 km
Tempo Time	1.30 h - 2.30 h
Altitudine partenza Elevation at start	1622 m
Altitudine arrivo Elevation at end	2012 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	397 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	-
Pendenza max. salita Max slope climbing	22 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	-



Partenza: Monte / **Arrivo:** Alpe Zandilla

Il tracciato parte da località Monte, a Valdisotto, seguendo la nuova strada che ripercorre le tracce di quella antica militare. Attraverso fitti boschi di conifere, si incontrano alpeggi e tipiche baite che conservano l'architettura tradizionale fino a raggiungere Alpe Zandilla, dove si trova una piccola ma affascinante chiesetta. Da questo punto si può godere di una vista panoramica su tutta l'Alta Valtellina, da Sondalo fino alla conca di Bormio.

Departure: Monte / **Arrival:** Alpe Zandilla

The route starts from Monte locality, in Valdisotto, taking the new road that follows the track of the ancient military road. Traversing dense coniferous forests, you will encounter mountain pastures and classic huts that preserve traditional architectural style, until you reach Alpe Zandilla, where there is a small but charming church. From Alpe Zandilla, you can enjoy a panoramic view of the entire Alta Valtellina, from Sondalo to the Bormio basin.

3

Sentiero dei Focchi (Valfurva)

Path of the Flakes
S. Caterina – Lusseda



FACILE
EASY

6

Val Viola – Baite Cagnol (Valdidentro)

Arnoga – Baite Cagnol – Sattarona – Permoglia di sopra
Baite Dosso - Arnoga



FACILE
EASY

Distanza Distance	1,6 km
Tempo Time	1 h
Altitudine partenza Elevation at start	1733 m
Altitudine arrivo Elevation at end	1755 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	25 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	-
Pendenza max. salita Max slope climbing	3 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	-



Partenza: S. Caterina La Fonte / **Arrivo:** Lusseda

Itinerario pianeggiante che, a S. Caterina Valfurva, permette di effettuare una semplice ma rilassante escursione immersi nella natura del Parco Nazionale dello Stelvio. Partendo dal centro La Fonte, si costeggia la pista di fondo Valtellina inoltrandosi nei boschi e sui prati di Nassegno in direzione della Valle dei Forri.

Departure: S. Caterina La Fonte / **Arrival:** Lusseda

A flat itinerary in Santa Caterina Valfurva, that permits you to do a simple but relaxing snowshoe immersed in the nature of the Stelvio National Park. Starting from the center "La Fonte", you parallel the Valtellina Nordic ski track, and enter the woods and meadows of Nassegno in the direction of the Valle dei Forri.

Distanza Distance	2,6 km
Tempo Time	2 h - 2.30 h
Altitudine partenza Elevation at start	1763 m
Altitudine arrivo Elevation at end	2226 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	486 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	-
Pendenza max. salita Max slope climbing	31 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	-



Partenza: S. Caterina / **Arrivo:** Ables

Dalla piazzetta del paese, alla destra dell'Infopoint, parte il sentiero che segue la traccia di una vecchia mulattiera della Grande Guerra. Dopo aver superato la località Speluga, all'incrocio si prosegue verso destra raggiungendo le località Li Nanza e Ceisa. All'incrocio, girando a sinistra, si raggiungono Bacero, Monich ed Ables Basso. Con un ultimo strappo in salita, si giunge in località Ables. Spettacolare la vista sul paese, sulla ski area, sul Sobretta e sul Cevedale.

Departure: S. Caterina / **Arrival:** Ables

From the town square, to the right of the Infopoint, the trail ascends following the course of an old mule track from the Great War. After passing Locality Speluga, at the intersection, continue to the right until locality "Li Nanza" and locality "Ceisa". At the Ceisa intersection, turn left, and continue to localities Bacero, Monich, and Ables Basso. After a final uphill stretch you reach Locality Ables, with spectacular views of Santa Caterina, the ski area, and Mt. Sobretta and Mt. Cevedale.

Distanza Distance	6,1 km
Tempo Time	3 h - 4 h
Altitudine partenza Elevation at start	1879 m
Altitudine arrivo Elevation at end	2227 m
Dislivello salita Uphill elevation gain	347 m
Dislivello discesa Elevation loss descending	347 m
Pendenza max. salita Max slope climbing	21 %
Pendenza max. discesa Max slope descending	21 %



Partenza: Arnoga / **Arrivo:** Arnoga

Punto di partenza del tracciato ad anello è il parcheggio alto di Arnoga, a Valdidentro. Il percorso, immerso nella natura, porta direttamente alle Baite Cagnol, da dove si procede nel bosco seguendo il sentiero e salendo di quota in direzione Sattarona. Una volta usciti dal bosco, si può godere di una vista mozzafiato sulle montagne circostanti, tra cui la Cima Piazzì con il suo ghiacciaio e il Corno Dosdè, oltre che sulla vallata sottostante.

Departure: Arnoga / **Arrival:** Arnoga

This loop itinerary starts at Arnoga's upper parking lot, in Valdidentro. The trail, surrounded by nature, leads directly to the Cagnol huts, from there you proceed into the woods following the trail and climb towards Sattarona. Once you leave the woods, you can enjoy a breathtaking view of the surrounding mountains, including the Cima Piazzì with its glacier, and the Corno Dosdè, as well as the Val Viola below.

Numeri Utili Useful Numbers

NUE (Emergenza)
Emergency Number
112

Carabinieri
Police station
+39 0342 903700

Vigili del Fuoco
Fire Department
+39 0342 951181

Continuità Ass. Medica
Medical assistance
800 312678

Ospedale di Sondalo
Hospital in Sondalo
+39 0342 808111

Meteo Weather

Centro Nivometeorologico
Weather and Avalanche Center
+39 0342 914400

Trasporti Transportation

Automobilistica Pereo
Bus station
+39 0342 905090

Ferrovia TreNord
Train station
+39 02 72494949

Ferrovia Retica RHB
Bernina line train station
+41 812885441

Informazioni sui taxi
Taxi information
+39 0342 903300
bormio.eu / sezione "Come raggiungerci"
bormio.eu / page "Getting here"

Noleggi ciaspole
Snowshoe rentals
+39 0342 903300 - info@bormio.eu

Scoprite tutti i percorsi su **valtellinaoutdoor.it**

Discover all the tours at valtellinaoutdoor.it



7

Val di Rezzalo (Sondalo)

Fontanaccia – Al Recinto – La Gande – Scalota – San Bernardo

Difficoltà Difficulty

FACILE

EASY

Distanza
Distance

3,1 km

Tempo
Time

1.30 h - 2.30 h

Altitudine partenza
Elevation at start

1519 m

Altitudine arrivo
Elevation at end

1879 m

Dislivello salita
Uphill elevation gain

372 m

Dislivello discesa
Elevation loss descending

-

Pendenza max. salita
Max slope climbing

18 %

Pendenza max. discesa
Max slope descending

-

Partenza: Fontanaccia / **Arrivo:** San Bernardo
Da Fumero - Fontanaccia , Sondalo, si imbecca il sentiero, una vecchia strada militare, che segue il percorso del torrente Rezzalasco. Il tracciato si snoda tra fitti boschi di abete rosso fino a raggiungere la piana di S. Bernardo, con la sua caratteristica chiesetta e il rifugio La Baita. Oltre all'interesse naturalistico, la Val di Rezzalo è nota per i numerosi insediamenti rurali, costituiti da nuclei di baite, ancora oggi utilizzati soprattutto durante la stagione estiva.

Departure: Fontanaccia / **Arrival:** San Bernardo
From Fumero, Sondalo, you join the trail, an old military road which follows the course of the Rezzalasco stream. The route winds through dense spruce woods until it reaches the plain of St. Bernardo, with its characteristic church and 'la Baita' refuge. In addition to its naturalistic interest, the Val di Rezzalo is known for its numerous rural settlements, consisting of nuclei of huts, still used today, especially during the summer season.

8

Pra dei Piazzi – Li Morégn (Sondalo)

Pra dei Piazzi – Fiecc – Mota Crosc – Li Morégn

Difficoltà Difficulty

FACILE

EASY

Distanza
Distance

3,5 km

Tempo
Time

2 h - 2.3 h

Altitudine partenza
Elevation at start

1546 m

Altitudine arrivo
Elevation at end

2059 m

Dislivello salita
Uphill elevation gain

526 m

Dislivello discesa
Elevation loss descending

-

Pendenza max. salita
Max slope climbing

23 %

Pendenza max. discesa
Max slope descending

-

Partenza: Pra dei Piazzi / **Arrivo:** Li Morégn
Punto di partenza dell'escursione è Pra di Piaz, a Sondalo, nei pressi della cava di quarzo ancora attiva. Il sentiero passa a margine dei prati per poi inoltrarsi in un bosco di abeti fino a località Fiecc. Dopo un breve tratto ripido, si raggiungono le baite de Li Mota dove il bosco di abeti lascia il posto a quello di larici. Punto di arrivo del tracciato è Li Morégn, da dove si può ammirare l'intera conca di Sondalo, spaziando verso Tirano e il passo del Mortirolo.

Departure: Pra dei Piazzi / **Arrival:** Li Morégn
This outing starts in Pra di Piaz, in Sondalo, near the still active Quartz quarry. The trail passes along the meadow's edge and then enters a fir forest until the locality of Fiecc. After a short steep stretch, you reach the Li Mota huts where the fir forest gives way to one of larch. The destination for this route is Li Moregn, from which you can admire the entire Sondalo basin, sweeping down towards Tirano and up to the Mortirolo pass.

9

Pedemontana della Reit (Bormio)

Pravasio – Piana dei larici – Casina Bassa

Difficoltà Difficulty

FACILE

EASY

Distanza
Distance

4,3 km

Tempo
Time

1.30 h - 2.30 h

Altitudine partenza
Elevation at start

1414 m

Altitudine arrivo
Elevation at end

1581 m

Dislivello salita
Uphill elevation gain

223 m

Dislivello discesa
Elevation loss descending

97 m

Pendenza max. salita
Max slope climbing

15 %

Pendenza max. discesa
Max slope descending

24 %

Partenza: Pravasio / **Arrivo:** Casina Bassa
Il percorso si snoda sulla Reit, a Bormio, attraversando un bel bosco di larici. Da Pravasio a Casina Bassa, il sentiero, caratterizzato da brevi saliscendi, permette di godere di una splendida vista sulla conca di Bormio, sulla ski area e su Valdisotto. Il percorso, se innevato, è percorribile con le ciaspole; altrimenti con scarponcini da neve e ramponcini prestando attenzione ad alcuni punti che potrebbero essere ghiacciati.

Departure: Pravasio / **Arrival:** Casina Bassa
The route winds along the Reit, above Bormio, traversing through a beautiful larch forest. From Pravasio to Casina Bassa, the trail is characterized by short ups and downs, and permits you to enjoy a splendid view of the Bormio basin, the ski area, and Valdisotto. The trail, if covered with snow, can be hiked with snowshoes, otherwise, using snow boots and microspikes, paying attention at those points that are covered with ice.

