



35 itinerari a piedi



nella Rete di Riserve Val di Cembra Avisio

Percorsi tematici per tutte le stagioni, per scoprire il territorio a passo lento, con rispetto per la natura che ci accoglie, con curiosità e sguardo attento

nei comuni di Altavalle, Capriana, Segonzano, Sover, Valfloriana, Cembra Lisignago, Lona Lases, Albiano

La Rete di Riserve Val Di Cembra Avisio: cos'è e cosa fa?

La Rete di Riserve Val di Cembra Avisio è uno strumento nato per realizzare azioni di conservazione attiva della natura e progetti di valorizzazione e sviluppo sostenibile del territorio. È nata nel 2011 grazie a un accordo volontario tra i Comuni di Altavalle e Capriana con la Provincia autonoma di Trento. Nel 2016 anche il Comune di Segonzano ha sottoscritto l'accordo; nel 2019 sono entrati a far parte della Rete i Comuni di Valfloriana, Cembra Lisignago, Lona Lases e Albiano e nel 2021 anche il Comune di Sover ha aderito all'accordo di programma, che coinvolge inoltre le Comunità di Valle della Val di Cembra (che è l'ente capofila della Rete) e della Val di Fiemme, il Consorzio dei Comuni BIM Adige, la Magnifica Comunità di Fiemme e le ASUC di Rover Carbonare, Lases e Lona, per un totale di 17 enti sottoscrittori.

La Rete di Riserve si occupa di azioni di ricerca e conservazione attiva della natura, di educazione ambientale e di valorizzazione del territorio.

La Rete promuove eventi, laboratori e percorsi di visita per far conoscere e apprezzare il prezioso patrimonio ambientale e culturale della valle, le sue peculiarità paesaggistiche, storiche, geologiche ed enogastronomiche e, al contempo, dare supporto alle attività economiche del territorio.

L'obiettivo fondamentale della Rete di Riserve è quindi quello di proteggere e valorizzare il territorio, sviluppando e supportando attività economiche sostenibili a favore delle comunità locali.



I Comuni della Rete di Riserve:

- Altavalle
- Capriana
- Segonzano
- Valfloriana
- Cembra Lisignago
- Lona Lases
- Albiano
- Sover





Qualche consiglio che può essere utile



Gli itinerari che proponiamo in questo opuscolo sono percorribili praticamente tutto l'anno: il nostro è un territorio di media montagna, che ci regala splendide escursioni in ogni stagione. Tuttavia, è sempre importante valutare le caratteristiche di ogni singolo percorso prima di indossare gli scarponi.

I periodi migliori per le escursioni sono sicuramente la primavera e l'autunno, quando le temperature sono piacevoli e i colori della natura, nei prati fioriti e sui campi terrazzati, si esprimono al meglio.

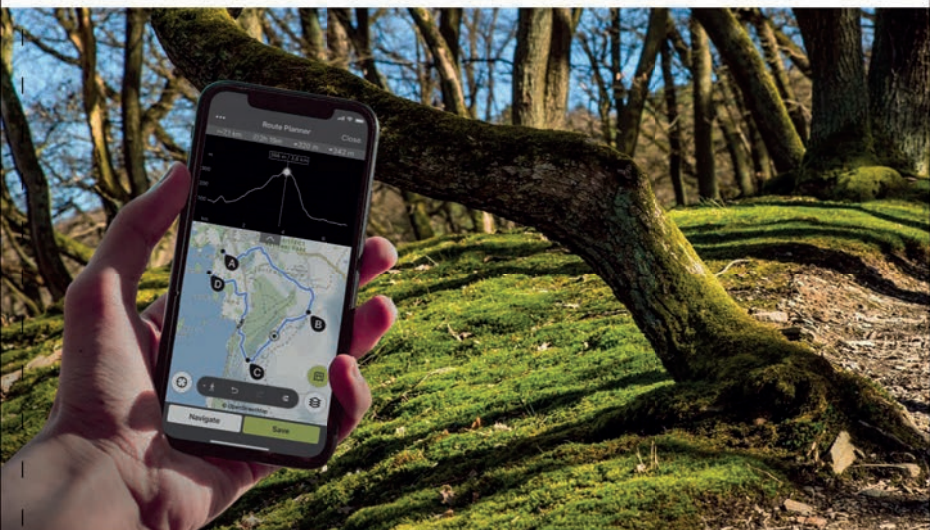
Anche nella stagione fredda, con un minimo di attenzione alla eventuale presenza di ghiaccio, magari portandosi dei ramponcini, si possono fare delle bellissime escursioni invernali. L'estate può riservarci giornate molto calde alle nostre quote: è preferibile evitare i percorsi a bassa quota o poco ombreggiati ed è sempre importante avere con sé abbondanti scorte di acqua.

Particolare attenzione si deve prestare alle condizioni meteorologiche e stagionali, in special modo per quei percorsi che ci portano sul torrente: l'Avisio è un torrente impetuoso che, in caso di piogge abbondanti, può raggiungere portate molto consistenti. Va tenuto anche presente che le piene ricorrenti possono modificare anche notevolmente l'alveo e le sue rive, per cui i percorsi potrebbero subire delle variazioni o delle interruzioni.

Gli itinerari che proponiamo non presentano particolari difficoltà di tipo tecnico né tratti pericolosi: tuttavia, è sempre fondamentale rispettare le generali norme di sicurezza per le escursioni in montagna, individuando itinerari adatti alla propria preparazione, scegliendo abbigliamento e attrezzatura idonei (scarpe da trekking, bastoncini, giacca impermeabile e antivento), consultando i bollettini meteorologici e tutti i materiali informativi disponibili. La Rete di Riserve Val di Cembra Avisio sta lavorando per implementare la segnaletica sul territorio laddove necessaria: si tratta di un lavoro lungo, ancora da ultimare. Per questa ragione è particolarmente consigliato portare con sé una mappa cartacea e scaricare la traccia gpx disponibile su www.outdooractive.com da visualizzare sul proprio smartphone.

Ricordiamo infine che le informazioni contenute in questo opuscolo sono soggette ad immancabili variazioni: nessuna indicazione ha quindi valore assoluto. Non è possibile evitare del tutto inesattezze o imprecisioni, in considerazione della rapidità dei cambiamenti ambientali o meteorologici che possono verificarsi. Consigliamo, quindi, prima di effettuare un'escursione, di accertarsi sullo stato dei luoghi e sulle condizioni ambientali o meteorologiche.





Tutti i nostri percorsi su **Outdooractive.com**



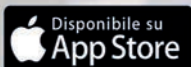
Tutti gli itinerari contenuti in questo opuscolo sono pubblicati anche online, sul sito **www.outdooractive.com**, una piattaforma internazionale dedicata alla cartografia e ai percorsi di trekking.

Qui potrai trovare maggiori informazioni sugli itinerari che proponiamo: descrizioni dettagliate, dati tecnici, fotografie. Potrai anche scaricare la traccia GPX di ogni percorso, da visualizzare sul tuo smartphone, e un pratico pdf pieghevole da tenere nello zaino.

Outdooractive è anche una comodissima app, che puoi scaricare gratuitamente su Google Play o App Store.

Vedi tutti i percorsi cercando "Rete di Riserve Val di Cembra Avisio" su **www.outdooractive.com** oppure inquadrando il QR code del percorso che ti interessa

outdooractive







PARTENZA E ARRIVO:
Cembra (Lago Santo)



18 km



6 ore

Il Lago Santo e il Rifugio alpino Potzmauer

Un anello che collega il Lago Santo di Cembra al Rifugio Potzmauer, tra boschi e ampi panorami sulla valle dell'Adige

Il percorso collega il Lago Santo, uno splendido lago di origine glaciale, al Rifugio alpino Potzmauer, situato a 1300 m e immerso in una conca di prati circondata da boschi di abete.

Il Lago Santo deve il suo nome a una suggestiva leggenda: si narra che un tempo, dove ora si trova il lago, ci fosse un terreno oggetto di feroci liti tra gli eredi, tanto che uno di loro, esasperato, auspicò che diventasse un lago. Da quel momento l'acqua cominciò a salire. Gli abitanti di Cembra, preoccupati per il pericolo imminente, si recarono in pellegrinaggio al terreno e quando il parroco vi gettò l'anello della Madonna, l'acqua si placò.

Il Rifugio Potzmauer era un tempo una malga, abbandonata con la scomparsa dell'allevamento in valle. È stato acquistato dal Comune di Grumes, che lo ha ristrutturato donandogli nuova vita.

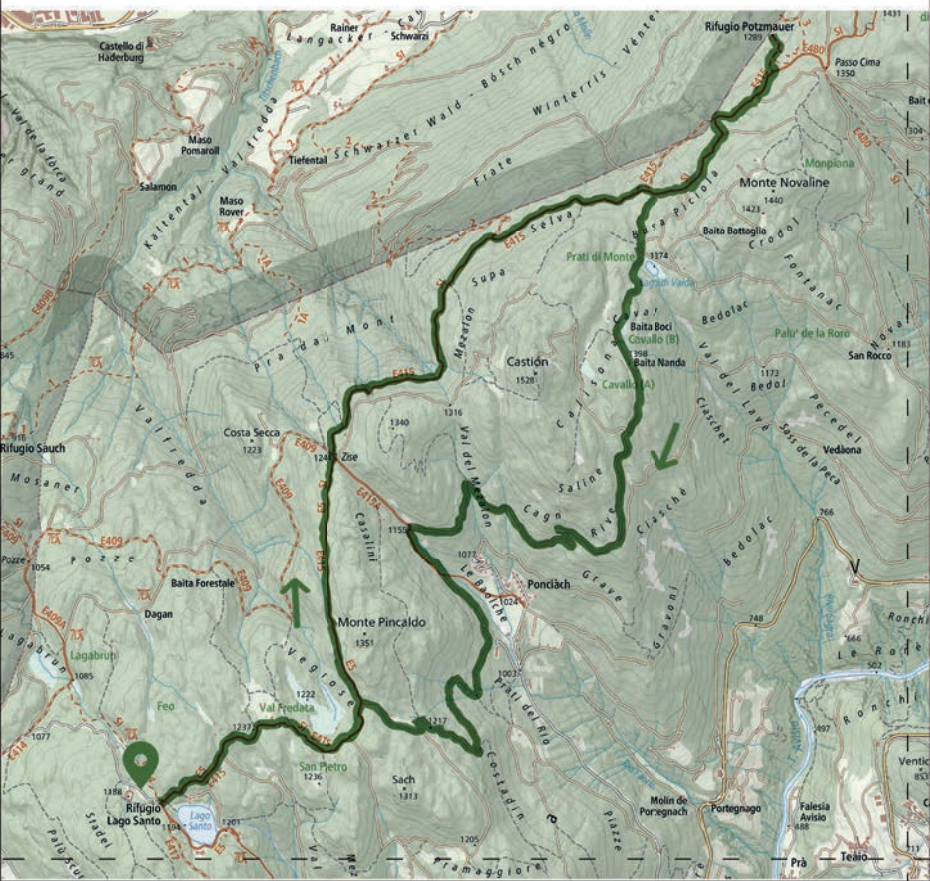
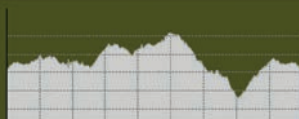
Dal Rifugio Lago Santo si seguono le indicazioni per il Rif. Potzmauer (Sentiero europeo E5) che si raggiunge in circa 2 ore e mezza di cammino percorrendo strade forestali che seguono il versante del Dossone di Cembra, affacciato sulla Valle dell'Adige. Una volta giunti al rifugio, il rientro avviene seguendo le indicazioni per raggiungere il Lago di Valda, una torbiera che fa parte dell'area protetta Prati di Monte, e poi per Ponciach. Giunti in località Zise, si scende lungo la strada selciata per circa 1 km e poi si prende la strada sterrata che sale a destra seguendo le indicazioni per tornare al Lago Santo.



650 m



nei pressi del Rifugio
Lago Santo di Cembra





PARTENZA E ARRIVO:
Grumes (Altavalle)



5,5 km

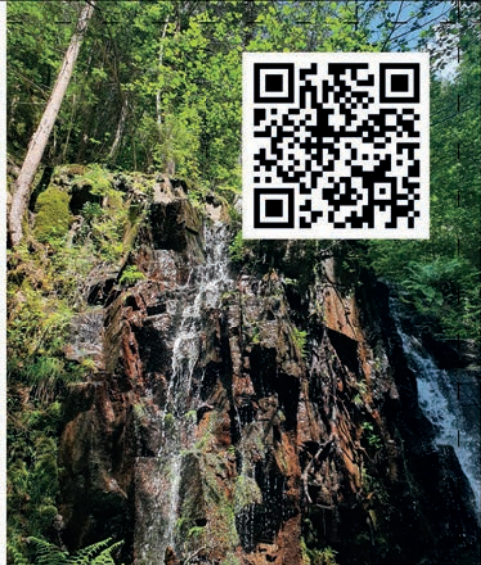


3 ore

Il Sentiero dei vecchi mestieri (da Grumes)

La riscoperta delle "macchine ad acqua" lungo il Rio dei Molini tra Grumes e Grauno

La valle del Rio dei Molini fra Grumes e Grauno era un tempo il fulcro di un'intensa attività artigiana legata alla forza dell'acqua: ospitava oltre 20 macchine ad acqua fra molini, segherie e fucine. Oggi, il Sentiero dei vecchi mestieri ci permette di riscoprire questo mondo, offrendoci indimenticabili suggestioni di un paesaggio ambientale e storico unico. Il punto di partenza è il paese di Grumes. Da via Fontana, si imbecca la strada in leggera salita di fronte all'Ostello e al negozio di alimentari. Si sale fino alla SS 612, la si attraversa e si imbecca la strada che sale nel bosco. Di qui si prosegue sempre dritti in direzione "La Val" fino al bivio che indica "Mulino Cristofori - Grauno". Proseguiamo fino al Mulino Cristofori: attivo già nel 1832, smise di macinare nel secondo dopoguerra. Da qui, possiamo fare una breve deviazione per raggiungere il grazioso paese di Grauno, oppure proseguire lungo l'itinerario che scende su sentiero e passerelle seguendo il Rio dei Molini. Nella discesa incontreremo diversi ruderi di antichi mulini e alcuni opifici restaurati: la Segheria veneziana Pojer-Valentini, costruita alla fine dell'800; la Fucina Cristofori, attiva fino agli anni '50, il Mulino Nones. Una breve deviazione dal percorso permette di raggiungere l'azienda agricola biologica GioVe Officinali. Per rientrare, seguiamo la strada asfaltata che risale verso il paese di Grumes, attraversando prati e campi coltivati. Possiamo seguirla fino al paese oppure imboccare il sentiero poco a monte sulla sinistra che sale ripido riportandoci al punto di partenza.



400 m



centro polifunzionale
"Le Fontanelle"





PARTENZA E ARRIVO:
Lases (Lona Lases)



5 km



2 ore

Il lago di Lases e le sorprendenti *buse del giaz*

Un percorso attorno al lago di Lases e fino alla Val Fredda, con il suo curioso fenomeno delle "buche di ghiaccio"

Il percorso parte dal parcheggio lungo la SP 71, di fronte al lago, e imbocca il sentiero circumlacuale. Il Lago di Lases è un piccolo lago alpino originato da uno sbarramento morenico, ovvero da detriti rocciosi trasportati dai ghiacciai. Uno specchio d'acqua particolarmente suggestivo e un sito tutelato come biotopo provinciale per l'unicità dell'habitat che si è creato lungo le sue sponde, ricche di fitti canneti che sono rifugio e luogo di riproduzione per numerose specie animali. Il Lago di Lases sorprende per il suo colore cristallino e per la trasparenza delle sue acque, particolarmente apprezzate dai pescatori, che qui possono trovare in abbondanza coregoni, lucci, persici.

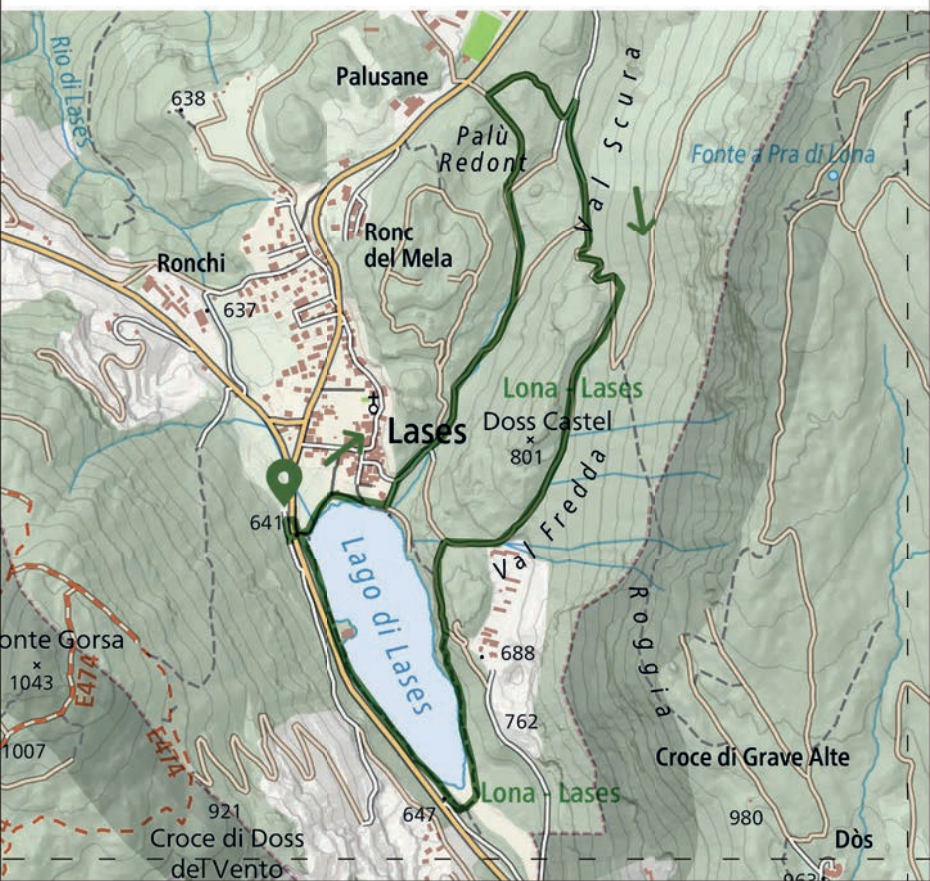
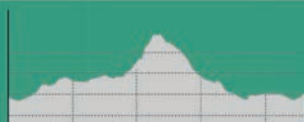
Il nostro percorso non si limita costeggiare il lago. Ci porta anche a conoscere un luogo affascinante e curioso: la Val Fredda, una valletta che deve il suo nome alla presenza nel fondovalle di molte "buche di ghiaccio" che creano un microclima freddo, molto simile a quello che possiamo trovare in alta montagna, anche in piena estate. Il fenomeno è causato da grandi circolazioni d'aria all'interno di un grosso ammasso di detriti (naturali) sui fianchi del monte. Attraverso questo movimento, l'aria si raffredda e fuoriesce alla base di buche grandi e piccole che al loro interno possono conservare il ghiaccio per tutto l'anno. Non a caso, fino al primo dopoguerra, le buse del giaz venivano utilizzate proprio come frigoriferi naturali. Dopo aver attraversato la Val Fredda, il percorso rientra in direzione del lago e quindi al parcheggio.



150 m



lungo la SP 71
di fronte al lago





PARTENZA E ARRIVO:
Capriana (Prà del Manz)



15 km



5 ore

Le torbiere d'alta quota del Monte Corno

Escursione in quota alla Malga Monte Corno e alle torbiere del Lago Nero e del Lago Bianco

L'itinerario sale dal Prà del Manz, uno dei più bei pascoli a larice del Trentino, seguendo i segnavia con le indicazioni per Malga Corno e La Peschiera e il sentiero SAT 482 che ci porta al Rifugio Malga Monte Corno. La malga si trova a quota 1.715 m e ci regala un panorama vastissimo sui monti della Valle di Fiemme, dal Corno Bianco e Corno Nero, fino alle Pale di San Martino e alla Catena del Lagorai. Seduti sull'ampia terrazza potrete gustare piatti tipici altoatesini e deliziosi dolci. Nel periodo estivo, è anche possibile pernottare.

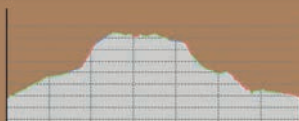
In prossimità della malga, il nostro percorso prosegue seguendo i segnavia (sentiero n. 3) per il Lago Nero e il Lago Bianco, due preziose torbiere e aree protette della Rete di Riserve Val di Cembra Avisio e del Parco del Monte Corno. Le torbiere sono antichi laghi di origine glaciale dove si sono accumulati spessi strati di torba prodotta dalle piante acquatiche nel corso dei millenni. Gran parte della loro superficie è quindi occupata da vegetazione palustre e caratterizzata dalla presenza di un piccolo specchio d'acqua. Queste torbiere sono inserite in un contesto ambientale e forestale di grande valore e sono biotopi di vitale importanza per la riproduzione di molte specie di anfibi e rettili. Il nostro percorso compie un anello che ci porta a scendere verso valle dal Lago Bianco, seguendo i sentieri numero 3B e 483. Seguendo le indicazioni per il Monte Gua e il Prà del Manz, si rientra al punto di partenza del nostro itinerario.



600 m



loc. Prà del Manz





PARTENZA E ARRIVO:
Segonzano



4 km



2,5 ore

Le Piramidi di Segonzano

Un'escursione che ci porta al cospetto degli "òmeni de Segonzan", un fenomeno geologico raro e affascinante

Questo percorso ci porta alla scoperta di uno dei fenomeni geologici più affascinanti del Trentino: le piramidi di terra di Segonzano, spettacolari "sculture naturali" prodotte dal dilavamento dell'acqua piovana sugli antichi depositi di materiali abbandonati dai ghiacciai. Quando uno dei massi di porfido contenuti nei depositi viene portato alla luce a causa dell'erosione, è possibile che esso faccia da "tetto" al materiale sottostante proteggendolo dalla pioggia battente, dando quindi origine al tipo di piramide più singolare, quello con il "cappello". L'eventuale caduta del sasso condanna la piramide ad una veloce demolizione. Le Piramidi, localmente chiamate gli *òmeni* (uomini) *de Segonzan*, sono quindi un fenomeno effimero.

Partendo dal piazzale del Ristobar Chiosco alle Piramidi, il sentiero sale deciso. Al primo bivio appena sopra il chiosco si sale a destra seguendo il sentiero lungo il quale si incontrano alcuni punti di osservazione delle piramidi. Proseguendo si giunge ad una strada asfaltata che si percorre in discesa verso le frazioni di Luch e Stedro. A Stedro, si segue la strada di campagna e quindi il sentiero per il rientro al punto di partenza, non prima di aver deviato fino al punto panoramico da cui si possono ammirare le piramidi più alte viste dal basso.

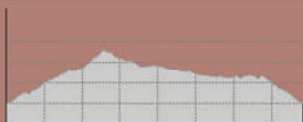
Il sentiero è ripido ed esposto a sud-ovest per cui si consiglia di evitare le giornate particolarmente calde. Nel periodo estivo il sentiero prevede un ticket di ingresso di pochi euro.



300 m



lungo la SP 71, Ristobar
Chiosco alle Piramidi





PARTENZA E ARRIVO:
Valfloriana (Sicina)



11 km



4,5 ore

I pascoli di Malga Sass e i Pradi da le fior

Salita alla Malga Sass di Vaflloriana e ai meravigliosi Pradi da le fior, un balcone panoramico fiorito

Questo itinerario ci porta alla Malga Sass, la malga più alta del nostro territorio. Aperta da giugno a settembre, la malga si trova in una splendida posizione, circondata da prati, boschi di abete rosso, larice e pino cembro con alle spalle alte montagne che le fanno da corona.

L'itinerario proposto parte dalla località Bait dal Manz, che si raggiunge in auto poco dopo Sicina, la frazione più alta del Comune di Valfloriana.

Lasciata l'auto al parcheggio si segue per un tratto la strada asfaltata che sale verso la malga. Dopo un paio di km si imbecca la strada sterrata a sinistra che ci porta verso la Malga Coston, uno storico edificio dedicato all'alpeggio risalente agli inizi dell'800 e oggi ristrutturato. Da qui si prosegue, sempre per strada sterrata e sentiero nel bosco fino a raggiungere la Malga Sass.

Dopo esserci rifocillati alla Malga Sass seguiamo il nostro itinerario verso i "Pradi da le Fior" seguendo la strada pianeggiante che parte in prossimità della malga. Questo alpeggio custodisce un'eccezionale vista sulla Val di Fiemme, dal paese de Le Ville (Carano, Daiano, Varena) fino al Corno Nero e la Pala di Santa. Posto a 2000 metri, è un autentico balcone fiorito, ricco di rododendri, dove tutto invoglia a una sosta.

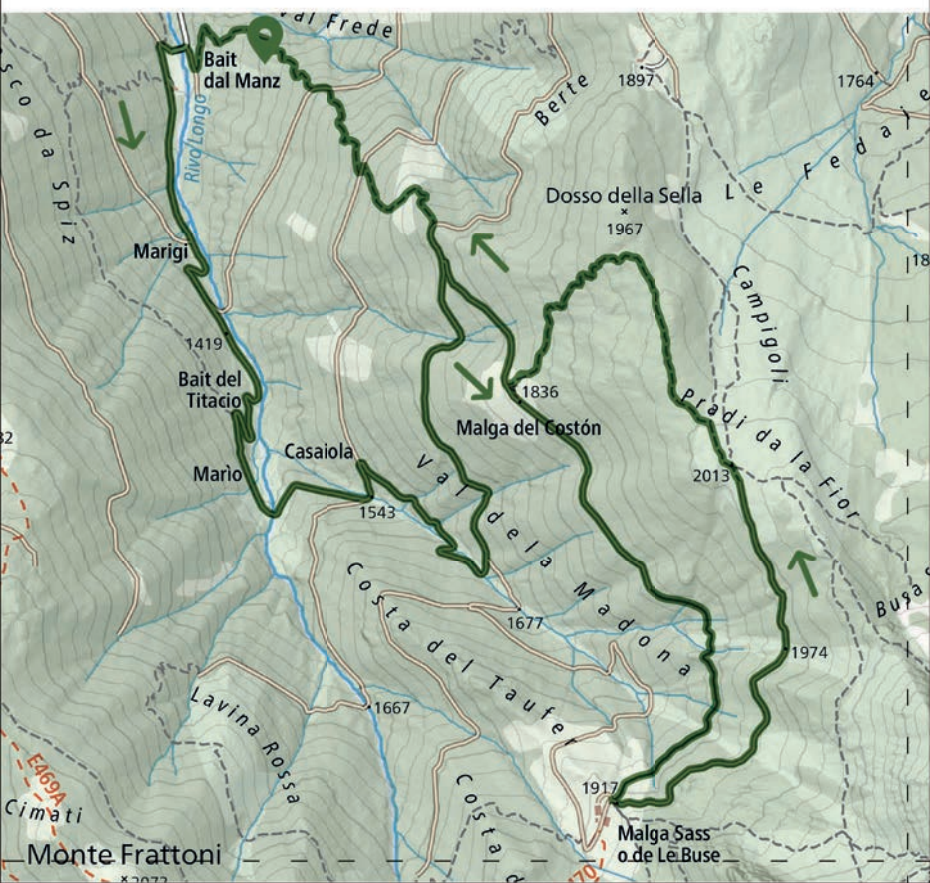
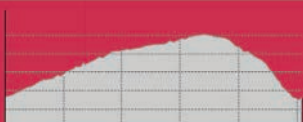
Per rientrare verso il nostro punto di partenza imbocchiamo il sentiero nel bosco che si trova a sinistra dei Pradi da le Fior e che scende nuovamente alla Malga Coston. Proseguiamo quindi verso valle seguendo il sentiero che scende rapidamente al Bait del Manz.



700 m



Loc. Bait dal Manz
(Sicina)





PARTENZA E ARRIVO:
Albiano



12,5 km



4,5 ore

Albiano *biodiverso*

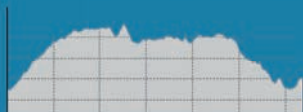
Un percorso estremamente vario, dal centro storico al Lago di Santa Colomba, dal biotopo de Le Grave ai prati in quota

Albiano è noto per l'attività estrattiva che lo ha portato ad essere uno dei centri più importanti a livello mondiale per la produzione di cubetti, lastre e piastrelle in porfido. C'è però un volto di Albiano meno conosciuto: un mosaico di luoghi ricchi di biodiversità che meritano di essere scoperti camminando a passo lento.

L'itinerario che proponiamo mostra una grande varietà di ambienti inaspettati: partendo dal centro storico di Albiano, si sale verso la montagna, attraversando boschi di pino silvestre e latifoglie fino a raggiungere il Lago di Santa Colomba e le antiche miniere dei canopi. Questo affascinante specchio d'acqua è un biotopo di vitale importanza per la riproduzione di molte specie di rettili e anfibi: ogni anno, dai boschi circostanti, migliaia di rane e rospi si recano presso il lago per accoppiarsi e deporre le uova. Nelle sue acque vivono inoltre la trota, il luccio, la scardola, la tinca e la carpa. Nel lago crescono inoltre particolari piante come il giaggiolo giallo, una splendida iris dai grandi fiori, e il trifoglio fibrino, bellissima pianta acquatica dai fiori bianco-rosa. Il percorso prosegue quindi fino alla piccola area protetta de "Le Grave", con i suoi sorprendenti alberi bonsai, e infine ci riporta ad Albiano attraversando ampi prati, boschi misti di abeti, roveri, faggi e castagni: un tempo fonte di sostentamento fondamentale per la gente di Albiano e oggi protagonisti di importanti progetti di recupero.



nei pressi della chiesa
di San Biagio





PARTENZA E ARRIVO:
Lona (Lona Lases)



6 km



3 ore

La forra sull'Avisio e la Centrale di Pozzolago

La meraviglia naturale del torrente e la Centrale di Pozzolago, un bell'esempio di architettura industriale

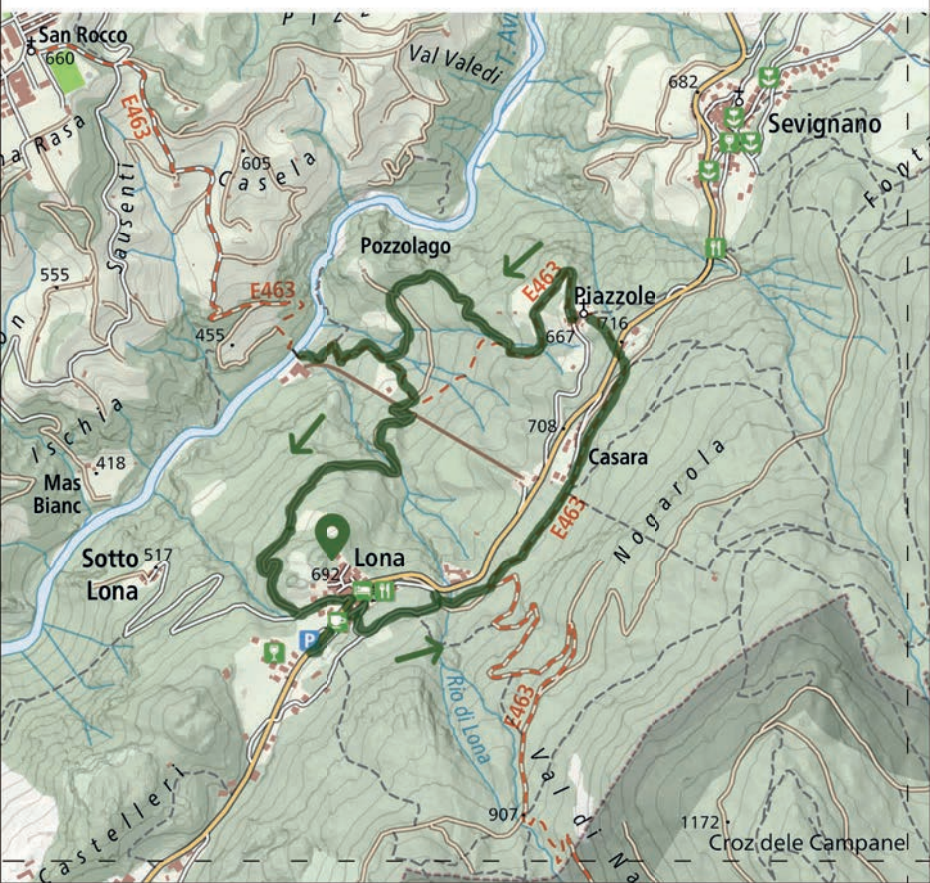
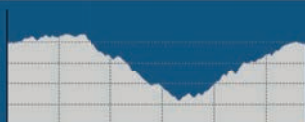
Dall'abitato di Lona si percorre una strada secondaria poco sopra la provinciale in direzione Sevignano fino alla frazione di Casara, intercettando quindi il sentiero E463 che scende in pochi minuti alla frazione di Piazzole, un borgo molto ben curato, adornato di piante e fiori. Nel paese c'è una caratteristica chiesetta del '700 intitolata a San Giobbe, il santo della pazienza, protettore dei campi e dei bachi da seta. Un tempo la bachicoltura era una risorsa importante per la sussistenza economica anche nelle più piccole valli trentine. Il percorso prosegue fino a condurci alla centrale di Pozzolago, un bell'esempio di architettura industriale che risale agli anni '20. È ancora in esercizio e sfrutta l'acqua della Catena del Lagorai proveniente dall'Altopiano di Piné grazie a una condotta che parte dal lago delle Piazze lunga circa 3,5 chilometri e con un salto di 604 metri di dislivello. Dalla centrale, una passerella sul fiume, il "Pont dele Formìghe", permette di passare sull'altra sponda verso Cembra. Circa 50 metri a monte della centrale si consiglia una breve deviazione per vedere una forra spettacolare sul fiume. Si segue verso nord una strada agricola che scende a una bellissima spiaggia sabbiosa, tra grandi macigni trasportati nel corso dei millenni dal movimento dei ghiacciai. Per tornare a Lona si risale brevemente per lo stesso percorso dell'andata fino a una casa isolata, sopra la quale si imbocca sulla destra una strada agricola che riporta al punto di partenza.



300 m



parcheeggio di fronte
al Bar Ezzo





PARTENZA E ARRIVO:
Grumes (Altavalle)



14 km



6 ore

La torbiera d'alta quota del Lac del Vedes

Una salita fino alla preziosa torbiera del Lac del Vedes, luogo naturale di incredibile bellezza e rarità

L'itinerario ci porta sul Dossone di Cembra dove si trovano alcune tra le più belle e preziose torbiere del Trentino: antichi laghi di origine glaciale dove, per un processo naturale, si sono accumulati spessi strati di torba. Nella torbiera si trova una vegetazione unica, formata da tappeti di particolarissimi muschi e da piccole piante palustri molto rare. Il Lac del Vedes di Grumes è sicuramente una delle più belle e meglio conservate torbiere del Trentino. Qui, un percorso di visita con passerelle in legno e pannelli didattici ci spiega le rarità presenti e come nasce una torbiera.

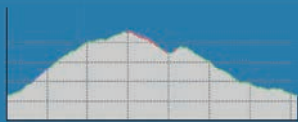
Il nostro percorso parte dalla piazza di Grumes, sale verso i Masi di Grumes e prosegue verso i prati e le belle baite di Valdonega. Seguiamo sempre le indicazioni per il Lac del Vedes. Una volta giunti alla torbiera, una passerella in legno ci permette di osservare le caratteristiche di questo ambiente da vicino. Proseguendo lungo il percorso che la costeggia, sulla destra troviamo un bel punto panoramico. Da qui, continuiamo a seguire il sentiero nel bosco che costeggia un piccolo rivolo d'acqua e ci porta a incrociare una strada forestale che arriva al passo della Cima. Se decidiamo di scendere al rifugio Potzmauer è sufficiente seguire le indicazioni che dal passo scendono verso la Val d'Adige. Se invece decidiamo di tornare subito al punto di partenza dobbiamo seguire le indicazioni per i Masi di Grumes- Grumes (sentiero SAT 480).



700 m



centro polifunzionale Le
Fontanelle a Grumes





PARTENZA E ARRIVO:
Valcava (Segonzano)



13,5 km



5,5 ore

I casali alti di Segonzano

Gaggio, Gresta e Valcava: minuscole frazioni del comune di Segonzano, portatrici di una profonda identità

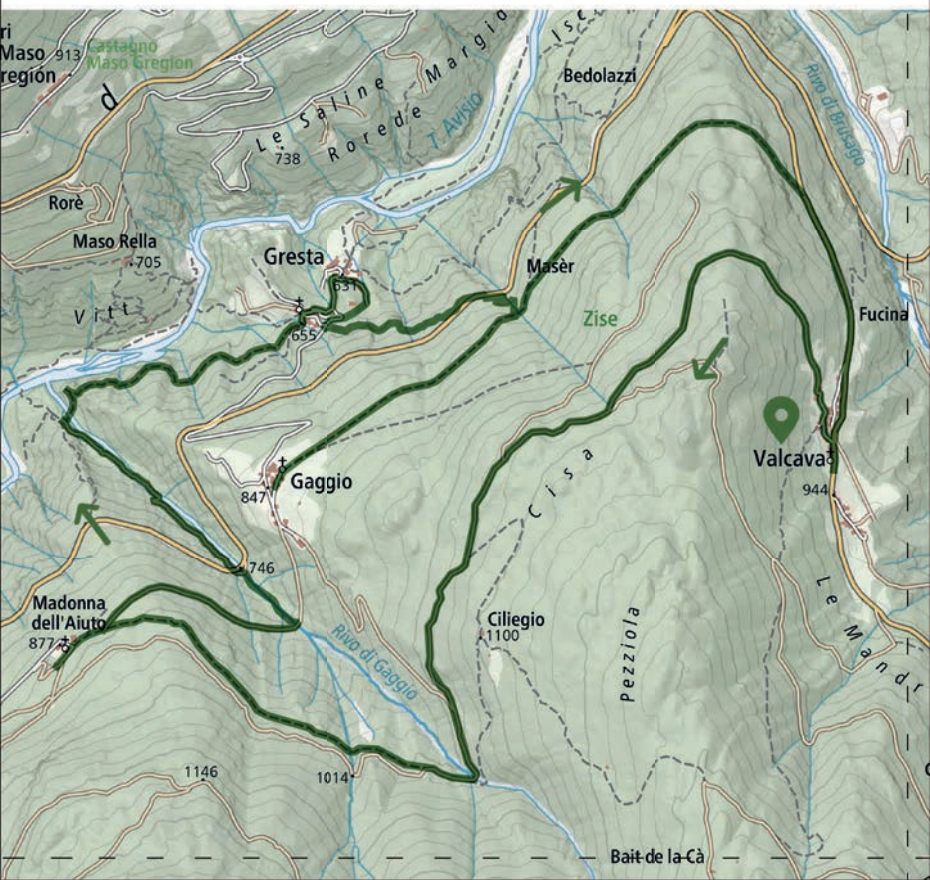
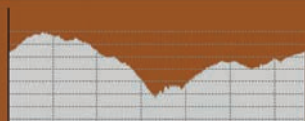
Il nostro percorso parte dalla frazione di Valcava, a poco meno di 1000 metri di altitudine, ai confini con l'Altopiano di Piné. Valcava è formata da tre nuclei di abitazioni: i Piani, i Tirli, i Caloneghi. Quello principale, i "Piani", è costituito da una dozzina di case, dalla chiesa dedicata agli Angeli custodi, dal piccolo camposanto e fino a pochi decenni or sono anche dalla scuola. Da qui ci incamminiamo seguendo un sentiero nel bosco che ci porta fino al Santuario della Madonna dell'Aiuto: costruito dalla famiglia baronale a Prato sul finire del XVII secolo come semplice cappella devozionale, nei secoli successivi venne restaurato e ingrandito diverse volte, fino all'ampliamento del 1956-61 che gli ha conferito l'attuale aspetto. L'itinerario prosegue seguendo il Rivo di Gaggio fino ad arrivare a Gresta, dove il selvaggio torrente Avisio convive con maestose rocce, campi terrazzati recuperati dall'abbandono e ripidi versanti boscosi, dove troviamo alcuni tra i più maestosi castagni della valle. Proseguiamo quindi in direzione di Gaggio: un grumo di case raccolte lungo la strada di accesso e nella piazzetta interna, cuore del paesino. Poco meno di 50 abitanti danno vita a questo paesino, fatto di strette viuzze e antiche case rurali. Se passiamo da qui, non possiamo non fermarci a conoscere l'azienda agricola Mirtilla, biologica da oltre vent'anni, che coltiva circa un ettaro di piccoli appezzamenti terrazzati che circondano il maso. Rientriamo quindi a Valcava seguendo un piacevole sentiero nel bosco.



700 m



nei pressi della chiesa
di Valcava





PARTENZA E ARRIVO:
Baita Monte Pat (Sover)



11 km



4,5 ore

Alpeggi alle pendici del Lagorai

Un percorso tra boschi di alta quota, pascoli alpini e piccole malghe abbracciate dal Lagorai

Il percorso che vi proponiamo è adatto alle calde giornate estive o, in inverno, alle ciaspolate, in quanto si svolge ad una quota che parte da poco meno di 1500 metri della Baita Monte Pat fino a raggiungere gli oltre 2000 metri del Monte Cogne.

Si parte dalla Baita Monte Pat, raggiungibile da Montesover in auto (oppure a piedi, su sentiero SAT 468). Da qui si percorre il sentiero SAT 468 che sale alla Malga Venera, l'unica malga rimasta ancora attiva in tutto il territorio della Val di Cembra. Qui possiamo rilassarci tra i verdi pascoli fioriti dove risuonano i campanacci delle vacche al pascolo o ammirare il maestoso panorama standocene seduti alla malga e degustando saporiti formaggi. Il nostro sentiero prosegue su strada pressoché pianeggiante (sentiero SAT 469A) e arriva in breve tempo alla chiesetta degli alpini. Da qui, si sale attraverso i pascoli alla Malga Venera Alta, si attraversa il bosco di abeti e pino cembro per sbucare nella radura dei Cimati e si può salire fino alla croce del Monte Cogne. Dalla cima del Cogne la vista spazia a 360 gradi, verso l'altopiano di Piné, il gruppo del Brenta, le Dolomiti di Fassa, il Lagorai.

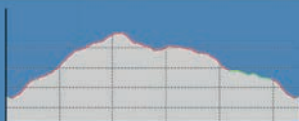
Il percorso prosegue in direzione di Passo Mirafiori e da lì imbocca nuovamente il sentiero SAT 468 in direzione Malga Vasoni Alta. Giunti alla località Camorè, il sentiero lascia il passo a una comoda strada sterrata che ci riporta alla Malga Venera Bassa e quindi, ripercorrendo il primo tratto dell'andata, alla Baita Monte Pat.



700 m



Baita Monte Pat
(Sover)





PARTENZA E ARRIVO:
Cembra



12 km

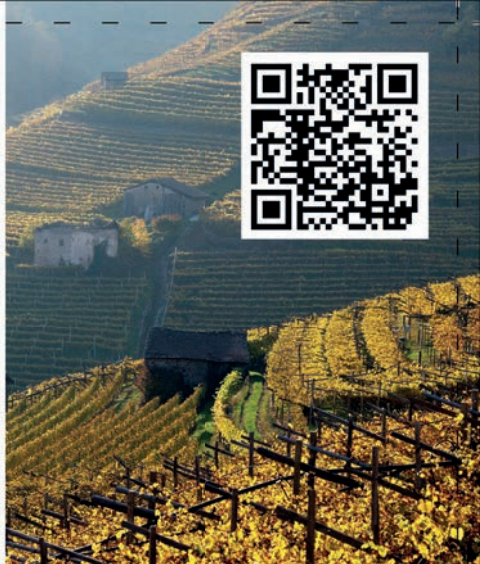


4,5 ore

Val di Cembra, *coast to coast*

Un'escursione nel cuore della Val di Cembra, tra i terrazzi di una viticoltura eroica, piccoli borghi e il torrente Avisio

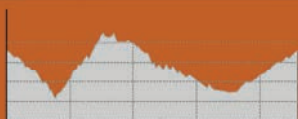
Dal campo sportivo di Cembra si prende una strada di campagna che scende, tra i vigneti coltivati su ripidi pendii terrazzati, fin sulla riva dell'Avisio. Qui, si attraversa la passerella sul fiume di fronte alla centrale di Pozzolago, un pregevole esempio di architettura industriale degli anni '20 del Novecento, tuttora in attività. Circa 50 metri a monte della centrale, una breve deviazione a sinistra ci porta a una forra spettacolare sul fiume: si segue una strada agricola che scende a una bellissima spiaggia sabbiosa, tra grandi macigni trasportati nel corso dei millenni dal movimento dei ghiacciai. Dalla forra del torrente si torna indietro e si risale lungo la strada di campagna fino all'abitato di Piazzole, un piccolo e grazioso borgo immerso nelle campagne. Da Piazzole si sale per segnavia E463 fino alla strada provinciale, si attraversa brevemente verso monte per svoltare poi a sinistra fino a Seignano. Usciti dall'abitato, presso una cava, una strada forestale sulla sinistra scende fino a un maso isolato, quindi con un sentiero per bosco e vigneti si arriva alla frazione di Parlo. Al centro del paese c'è una minuscola cappella affrescata dedicata a santa Maria Maddalena, risalente al XVII secolo. Da Parlo si segue la strada provinciale che scende all'antico ponte in pietra di fronte al paese di Piazza, quindi si prosegue fino al ponte dell'Amicizia. Dopo averlo attraversato si svolta a sinistra e si costeggia l'Avisio per circa 1 km. Per strade di campagna tra i vigneti si risale verso Cembra.



500 m



nei pressi del campo sportivo di Cembra





PARTENZA E ARRIVO:
Valda (Altavalle)



4 km



2,5 ore

I masetti di Ischia e le gole del selvaggio Avisio

Discesa da Valda, aggrappata alla montagna, fino agli spettacolari canyon lungo il torrente

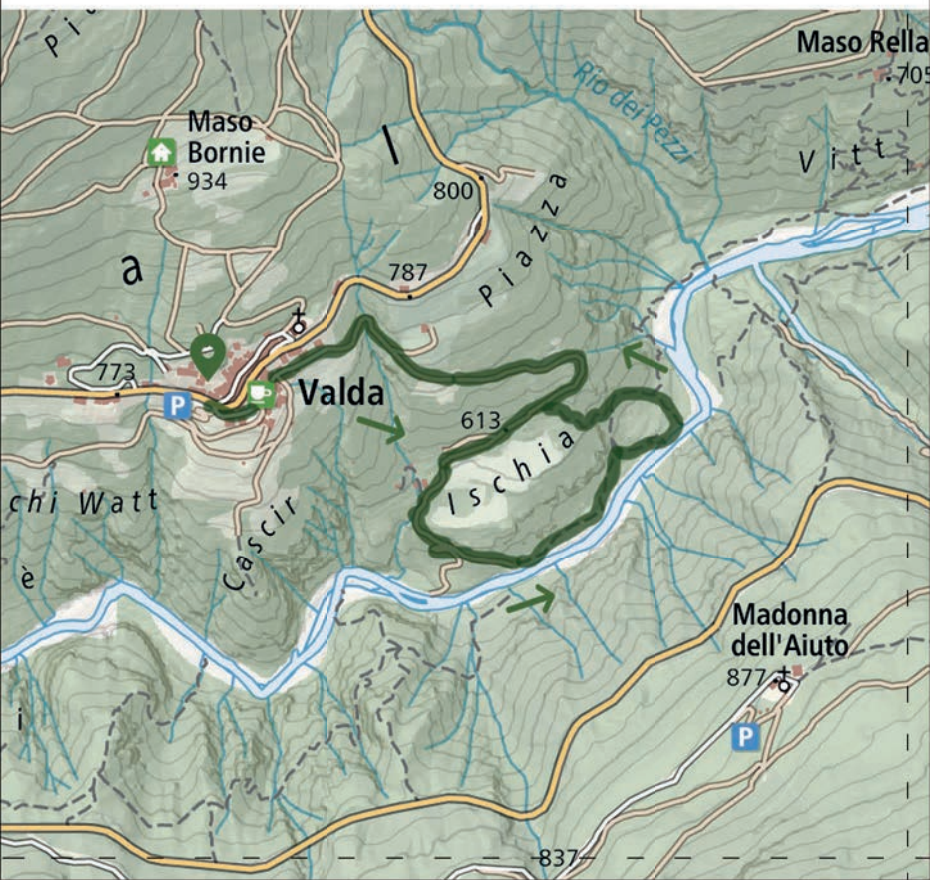
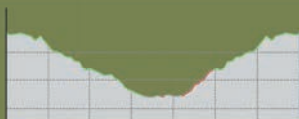
Le *ischie* sono delle zone che si trovano vicino all'acqua, in riva al torrente Avisio. Sono aree alluvionali, pianeggianti, un tempo spesso coltivate. Numerose di queste aree, a causa della scarsa accessibilità e di alluvioni che le hanno completamente trasformate rendendole non più coltivabili, sono state abbandonate e sono oggi boschi lussureggianti. L'Ischia di Valda ha avuto invece un destino diverso e ancora oggi è una zona coltivata, dove troviamo numerosi piccoli masi e baite rurali. Lasciamo la macchina presso il comodo parcheggio lungo la strada principale del paese di Valda. Seguiamo via Busna, per poi proseguire sulla strada di campagna che scende tra coltivi e vigneti. Si prosegue quindi verso valle per imboccare una mulattiera selciata che scende verso il fiume. Terminata la discesa seguiamo le indicazioni per raggiungere la riva dell'Avisio dove, camminando tra pietre, grandi massi, forre e piccole spiaggette sabbiose per circa 300 metri, si arriva ad un'antica struttura diroccata ricoperta dal muschio. Si prosegue lungo la riva per altri 100 metri e dove il torrente compie una curva a sinistra è possibile proseguire per osservare un altro rudere diroccato. Da qui si abbandona la riva svoltando verso monte per seguire una traccia un po' vaga nel bosco che ci riporta sulla strada di campagna. È possibile in alternativa tornare indietro sul sentiero e seguire le indicazioni che ci portano a salire con una scalinata verso la strada di campagna dell'andata. Per la stessa via si rientra quindi al parcheggio.



300 m



lungo la SS 612
via Busna





PARTENZA E ARRIVO:
Segonzano



6 km



3,5 ore

Il Castello di Segonzano e il canyon del Prà

Discesa al Castello medievale di Segonzano e alle rive dell'Avisio tra sassi dai mille colori

Il nostro percorso parte dalla frazione di Scancio, nei pressi dell'Hotel Piramidi, e scende alla graziosa frazione di Saletto e poi per strada di campagna fino ai ruderi del Castello di Segonzano, posto su un'altura rocciosa a guardia dello storico ponte di Cantilaga. Il Castello, citato in documenti del 1216, fu gravemente danneggiato nel 1796 dalle truppe napoleoniche durante la battaglia di Segonzano.

In direzione sud, per strada di campagna si giunge alla vicina cappella di sant'Antonio: sulla facciata meridionale si vedono ancora i segni delle pallottole dell'esercito francese. Dalla cappella si scende al piccolo cimitero di Piazza e si prosegue quindi verso nord, fino allo storico ponte di Cantilaga. Poco a monte si incontra il piccolo abitato di Prà, dove un tempo sorgeva il Mulino Folgheràiter (attivo fino agli anni '50), i cui ruderi sono visibili appena fuori dell'abitato.

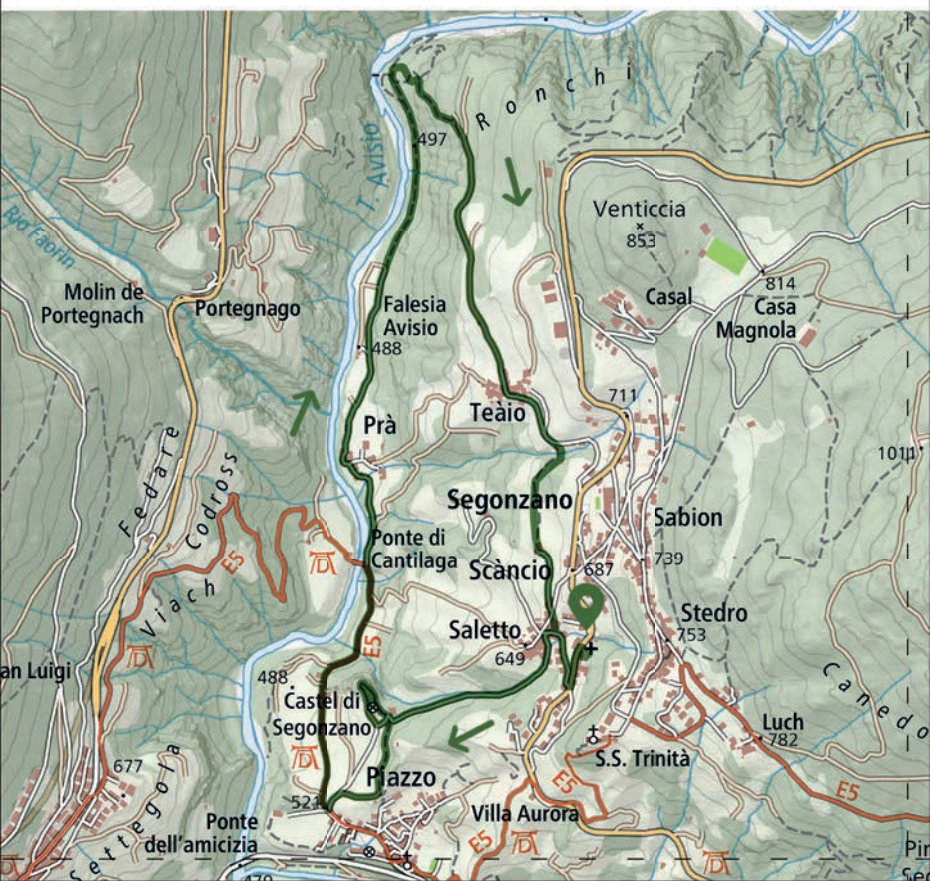
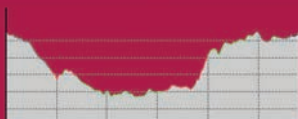
Proseguendo su un comodo e fresco sentiero, si raggiunge una spettacolare gola rocciosa dove il torrente Avisio ha formato un'ansa di acqua calma, una piscina naturale dai bellissimi colori blu-verde. Lungo la parete di roccia, a picco sull'acqua, è stata realizzata una palestra di arrampicata. Dai pressi del ponte tibetano un piccolo sentiero risale la boscaglia verso est, fino a congiungersi con una strada forestale che porta alla piccola frazione di Teaio, posta su un promontorio con splendida vista sulla valle. Si prosegue per strada di campagna per tornare al punto di partenza di Segonzano.



300 m



Frazione Scancio
(Segonzano)





PARTENZA E ARRIVO:
Valfloriana (Sicina)



11 km



4 ore

La cava de le bore di Valfloriana

Escursione tra Valfloriana e Sover, scoprendo antiche testimonianze dell'ancestrale rapporto tra l'uomo e il bosco

Il nostro percorso parte dalla località Bait dal Manz, che si trova poco dopo Sicina, l'ultima e la più alta delle frazioni di Valfloriana. Dal Bait dal Manz, imbocchiamo la strada sterrata che si dirige verso il Monte Escapitolare: linea di confine tra i territori di Sover e Valfloriana e oggetto di secolari contenziosi tra le due comunità.

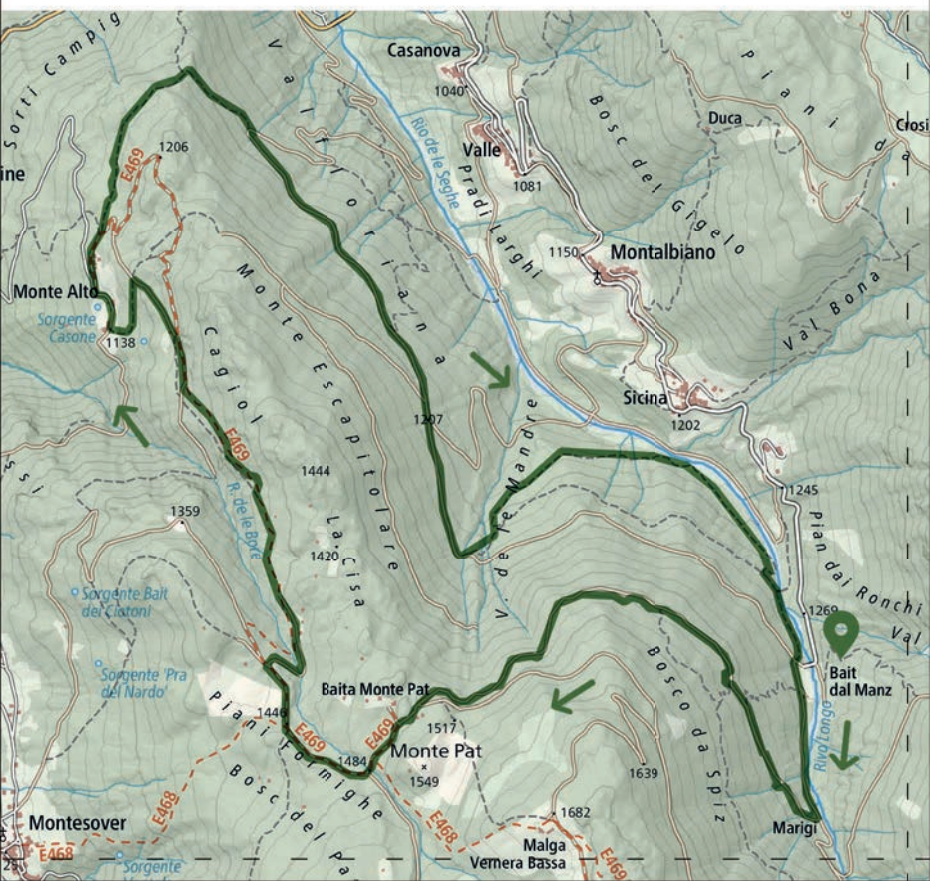
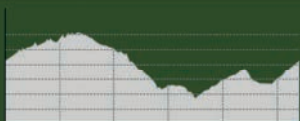
Il sentiero prosegue nel bosco e ci conduce fino alla splendida frazione di Montealto: un grumo di case che dall'alto dominano la valle di Cembra offrendoci un panorama spettacolare. Da Montealto prendiamo il sentiero che, attraversando boschi silenziosi, ci riporta verso il territorio di Valfloriana. Qui il legame con il bosco è da sempre particolarmente profondo. Oltre ai maestosi boschi che qui disegnano il paesaggio, ce lo dimostra un'importante testimonianza storica: la Cava de le Bore. Si tratta di un antico manufatto in sasso, un canalone pendente lastricato in pietra, che i boscaioli utilizzavano per portare a valle il legname tagliato nei boschi in quota. Un lavoro particolarmente pericoloso, ma fondamentale per questa piccola comunità montana. La Cava de le bore di Valfloriana fu distrutta dall'alluvione del 1966 ma grazie a un importante lavoro di recupero dell'amministrazione comunale possiamo ancora oggi ammirare questa preziosa opera dell'ingegno montano. Visitiamo la *Cava de le bore* percorrendo il sentiero dedicato a Marco Nones, che fu sindaco di Valfloriana per vent'anni, per poi rientrare infine al Bait dal Manz.



550 m



Bait dal Manz (Sicina, Valfloriana)





PARTENZA E ARRIVO:
Lisignago



10 km



3,5 ore

Il Piz de le Agole, balcone sulla valle

Salita alla cima del *Piz de le Agole*, punto panoramico privilegiato sulla Valle di Cembra

Il Piz de le Agole (1092 metri d'altezza), nel Comune di Cembra Lisignago è un eccezionale punto panoramico che ci offre una splendida vista sulla valle di Cembra, il lago di Lases, l'altopiano di Piné e le vette circostanti, le cime della Vigolana e del Bondone e in lontananza parte della Val di Fiemme. Vi proponiamo un itinerario ad anello che parte dal centro del paese di Lisignago e lo attraversa, passando per le strette e ripide viuzze e mostrandoci splendide case storiche, testimoni dell'architettura tradizionale trentina.

Seguiamo il sentiero in direzione Rifugio Maderlina e imbocchiamo una bella strada lastricata nel bosco che ci porta gradualmente in quota. Il percorso prosegue con un'interessante varietà di ambienti: rilassanti boschi di latifoglie si alternano ad ampi prati e radure dove trovano spazio curate baite di montagna, molte delle quali mantengono il tradizionale stile costruttivo in legno e porfido.

Seguiamo le indicazioni per Piz de le Agole e, su sentiero nel bosco misto di faggio, pino nero e pino silvestre, giungiamo finalmente al punto panoramico. Sulla cima saremo accolti da una maestosa croce lignea, il "Cristo della Speranza", opera di uno scultore originario del paese di Lisignago, Silvano Ferretti.

Per tornare a Lisignago, ritorniamo brevemente sul sentiero appena percorso e seguiamo le indicazioni del sentiero SAT 416 che scende abbastanza ripidamente fino al centro del paese di Lisignago.



600 m



nei pressi della chiesa di
San Biagio (Lisignago)





PARTENZA E ARRIVO:
Sover



8 km



3,5 ore

Lungo l'Avisio sul Sentiero dei vecchi mestieri

Antichi masi, calcare, castagni secolari e il selvaggio Avisio come protagonista di un percorso incredibilmente ricco

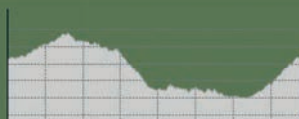
L'itinerario percorre il tratto del sentiero etnografico "Sentiero dei vecchi mestieri" sul versante orografico sinistro della valle di Cembra. Parte dal centro del paese di Sover e, appena fuori dall'abitato, imbocca una comoda strada che presto diventa sentiero e ci conduce alla frazione di Piscine; da qui, il sentiero scende alla SP 71, la attraversa, e imbocca una mulattiera selciata che scende ripidamente verso valle. Poco più avanti, ci attende il "Castegnar de la paia", un maestoso castagno che porta sulle spalle oltre 400 primavere. Continuando a scendere, raggiungiamo un gruppo di splendide antiche case rurali, alcune delle quali ristrutturate con grande cura e rispetto dell'architettura tradizionale: siamo al Maso Pianaci. Il nostro sentiero continua la discesa, supera le calcare Vettori, utilizzate fino alla metà del secolo scorso per la lavorazione della calce, e prosegue nel bosco costeggiando il torrente Avisio, che scorre in mezzo alla valle tra spettacolari rocce a strapiombo. Arriviamo al Castelir, un maso dalle dimensioni notevoli, posto in riva al torrente. Oggi in rovina, un tempo era centro animato di vita, lavoro, socialità. Da qui il nostro sentiero prosegue su passerelle di metallo ancorate alla roccia e poi sul greto dell'Avisio e nel bosco finché il panorama si apre, sorprendentemente, sull'ampia radura che ospita la località Molini di Sover: un grumo di case poste a pochi metri dal Pont de La Rio. Risaliamo quindi verso Sover, su una bella strada di ciottoli levigati dal tempo.



450 m



Piazza San Lorenzo (nei pressi del municipio)





PARTENZA E ARRIVO:
Capriana



7,5 km



4 ore

Masi comunicanti

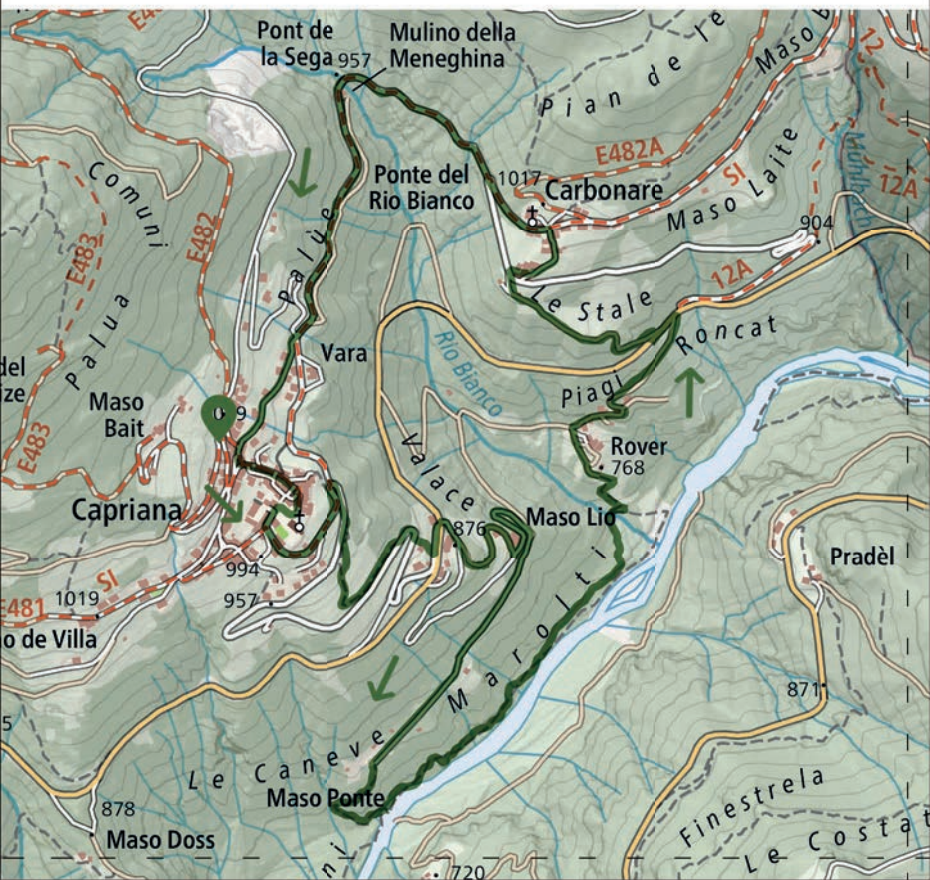
Gli antichi masi di Capriana, il selvaggio Avisio e la splendida frazione di Rover

Il nostro percorso parte dalla piazza di Capriana e scende fino a raggiungere la SS 612 in prossimità del ristorante Miravalli. Qui, imbocca il sentiero per Maso Lio e ripercorre i tracciati che un tempo mettevano in comunicazione antichi masi, oggi in parte abbandonati. Un tratto di percorso panoramico e suggestivo lambisce il torrente Avisio fino a raggiungere Maso Ponte: questo luogo nel secolo scorso era abitato e circondato da orti, campi e vigneti. Oggi rimangono ormai solo i ruderi, in prossimità di un antico attraversamento che collegava Capriana e Valfloriana e che fu spazzato via dall'alluvione del 1966. Qui il torrente Avisio si mostra in tutta la sua magnificenza, grazie a una natura selvaggia ancora intatta. Lo costeggiamo per circa 1 km per poi imboccare la salita al Maso Rover, bellissima frazione di Capriana. A Rover, il paesaggio ci racconta la storia di questo luogo: i ripidi campi terrazzati, la chiesetta costruita dagli operai che hanno eretto la diga di Stramentizzo, le case abbandonate in seguito all'alluvione del 1966. Proprio qui, una piccola azienda agricola, FiordaLisa, ha ripreso la coltivazione dei terrazzamenti con orticole, piante officinali e fagioli di antiche varietà locali. Il percorso prosegue fino alla piccola ma vivace frazione di Carbonare, che merita senz'altro una visita, e quindi raggiunge il Mulino Museo della Beata Meneghina, importante protagonista della devozione locale. Si rientra quindi a Capriana seguendo un comodo sentiero.



P

Capriana,
Piazza Roma





PARTENZA E ARRIVO:
Sevignano (Segonzano)



4 km



2 ore

Sevignano, paese dei Beghei

Una rilassante camminata tra gli stretti vicoli del centro storico, fino agli ampi prati attorno al paese

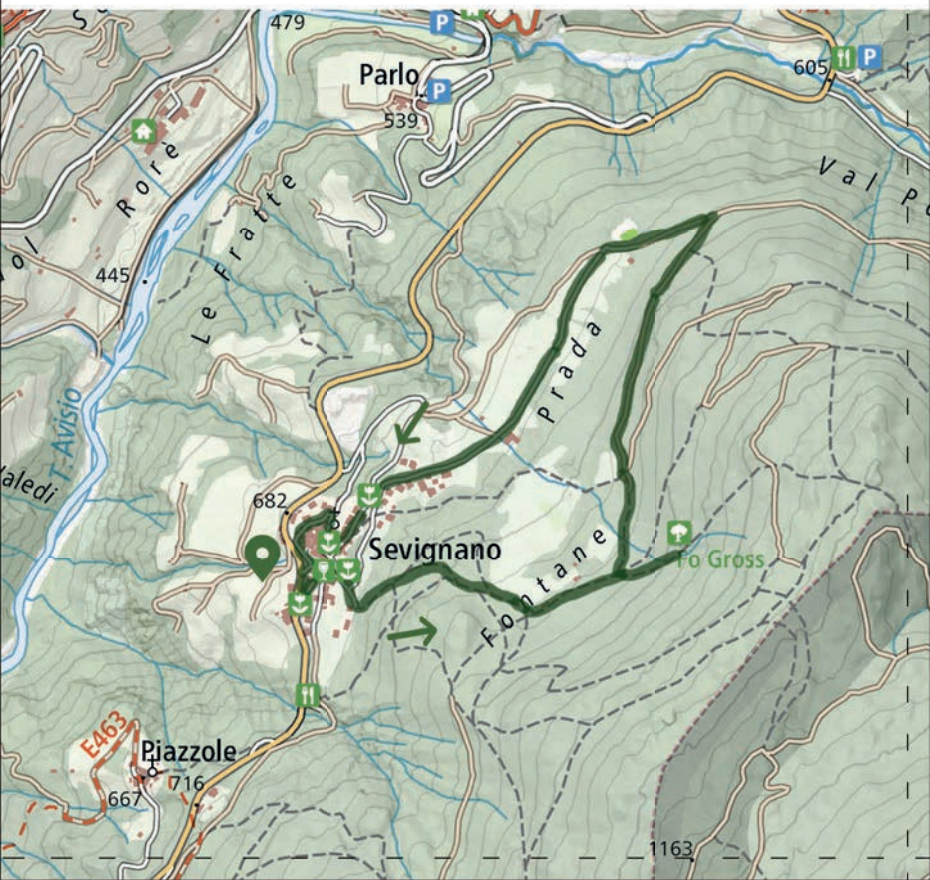
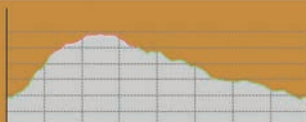
Beghel (ovvero "gufo" o "allocco") è il soprannome degli abitanti del paese di Sevignano, orgogliosa frazione di Segonzano. Si racconta che in passato i ragazzi di Sevignano erano soliti aiutare, per pochi spiccioli, i viandanti che si attardavano venendo sorpresi dalla notte, scortandoli, con la sicurezza di rapaci notturni, sui sentieri del Ceramonte. Ogni estate a Sevignano si festeggia il *Simposio del Beghel*: tre giorni di arte, musica, enogastronomia. Il nostro percorso ci conduce alla scoperta dei vicoli del paese decorati dalle opere d'arte realizzate durante il Simposio e dei dintorni di Sevignano con le sue campagne, i prati e i boschi. Dopo aver lasciato l'auto al parcheggio lungo la strada statale, saliamo al paese attraverso un vicoletto selciato. Camminiamo tra i vicoli del paese alla ricerca delle opere d'arte fino alla parte sud del paese dove le case lambiscono il bosco. Troviamo un bel lariceto rado, recuperato da un gruppo di volontari e poi attraverso un intervento della Rete di Riserve. Saliamo verso la località Fontane con i suoi prati e le baite. Una breve deviazione su una strada forestale ci permette di raggiungere il *Fo Gross*, il grande faggio secolare di Sevignano. Il percorso prosegue su una strada forestale che scende dolcemente nel bosco fino alla località di Prada, una zona pianeggiante, con ampi prati e piccole coltivazioni, da cui si gode di un bel panorama sulla valle. Il rientro in paese è su comoda strada pianeggiante che ci permette di goderci a pieno l'ambiente rurale circostante.



200 m



nei pressi del monumento ai
caduti lungo la SP 71





PARTENZA E ARRIVO:
Casatta (Valfloriana)



12 km



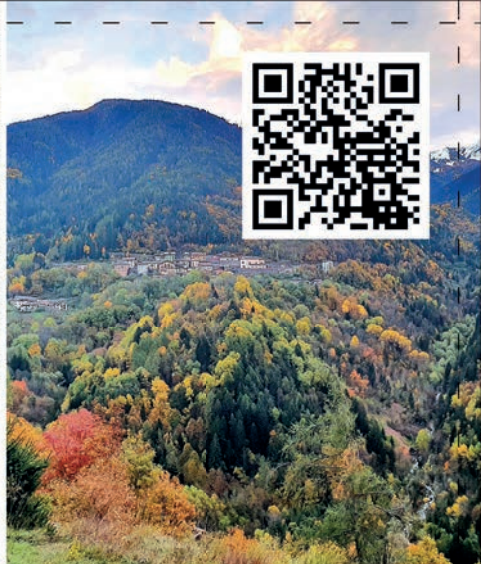
4,5 ore

Giro delle piccole frazioni di Valfloriana

Case coraggiosamente arrampicate sui versanti della valle, circondate da prati e boschi maestosi

Valfloriana, la *Valle dei Fiori*, deve il suo nome al patrono San Floriano, anche se la leggenda narra del sacrificio degli abitanti che, per salvare la loro Regina dal maleficio di una strega, accettarono di essere trasformati in fiori di ogni specie e colore.

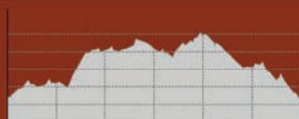
Il nostro percorso parte da Casatta, frazione principale del paese, e dopo aver attraversato la strada provinciale, sale fino a Barcatta. Da lì un sentiero sulla sinistra entra nel bosco e ci conduce fino alla frazione di Palù. Il gruppetto di case costruite attorno alla fontana è circondato da un ampio prato pianeggiante in un anfiteatro naturale abbracciato dagli alberi. Dietro il paese un percorso ad anello ci permette di fare un giro attorno all'abitato costeggiando un antico muro in pietra a secco. Tornati all'ingresso del paese ci si dirige verso la frazione di Dorà, dove il sole ci accoglie appena usciti dal bosco. La frazione è davvero molto bella con i suoi ampi prati e il panorama sulla valle. Proseguendo ancora si imbecca il sentiero che porta a Casanova e quindi da lì la vecchia strada selciata che ci riporta a Casatta. Prima di rientrare, merita una breve deviazione dal percorso la frazione di Villaggio, costruita in seguito all'alluvione del 1966 per dare un alloggio agli abitanti delle frazioni di Maso e di Ischiazza, semidistrutte ed evacuate. Dopo questa deviazione possiamo ritornare sui nostri passi seguendo la vecchia strada che è la stessa che ogni anno percorre il corteo del tradizionale carnevale di Valfloriana: un rito antico, suggestivo e ricco di significati.



650 m



Casatta, nei pressi del
municipio





PARTENZA E ARRIVO:
Valda (Altavalle)



11,5 km



4,5 ore

Il Lago di Valda, torbiera d'alta quota

Dal paesino di Valda alla grande torbiera, salendo attraverso ambienti unici e paesaggi inaspettati

L'itinerario ci porta dal paese di Valda (Altavalle) fino alla caratteristica frazione delle Bornie per raggiungere quindi la torbiera del Lago di Valda, inserita all'interno della Riserva Provinciale Prati di Monte: una delle aree protette più importanti e suggestive della Rete di Riserve Val di Cembra Avisio.

Lungo il percorso un susseguirsi di ambienti di pregio: dai prati ricchi di specie attorno alle Bornie ai lariceti radi utilizzati come zone di pascolo e fonte di resina, dai piccoli specchi d'acqua alle torbiere in quota.

Per raggiungere il Lago di Valda saliamo da dietro la chiesa di Valda e ci dirigiamo verso la piccola frazione delle Bornie, dove ci accolgono vasti prati con al centro un piccolo nucleo di antiche case rurali. Possiamo decidere di entrare e visitare la frazione oppure proseguire (si potrà visitare al rientro) seguendo le indicazioni verso la località Noval - Lago di Valda. Una volta raggiunta la torbiera del Lago di Valda, un habitat di grandissimo pregio naturalistico, seguiamo seguendo le indicazioni per Ponciach fino a quando, dopo alcuni chilometri, non troveremo le indicazioni per la *lovara* e le Bornie.

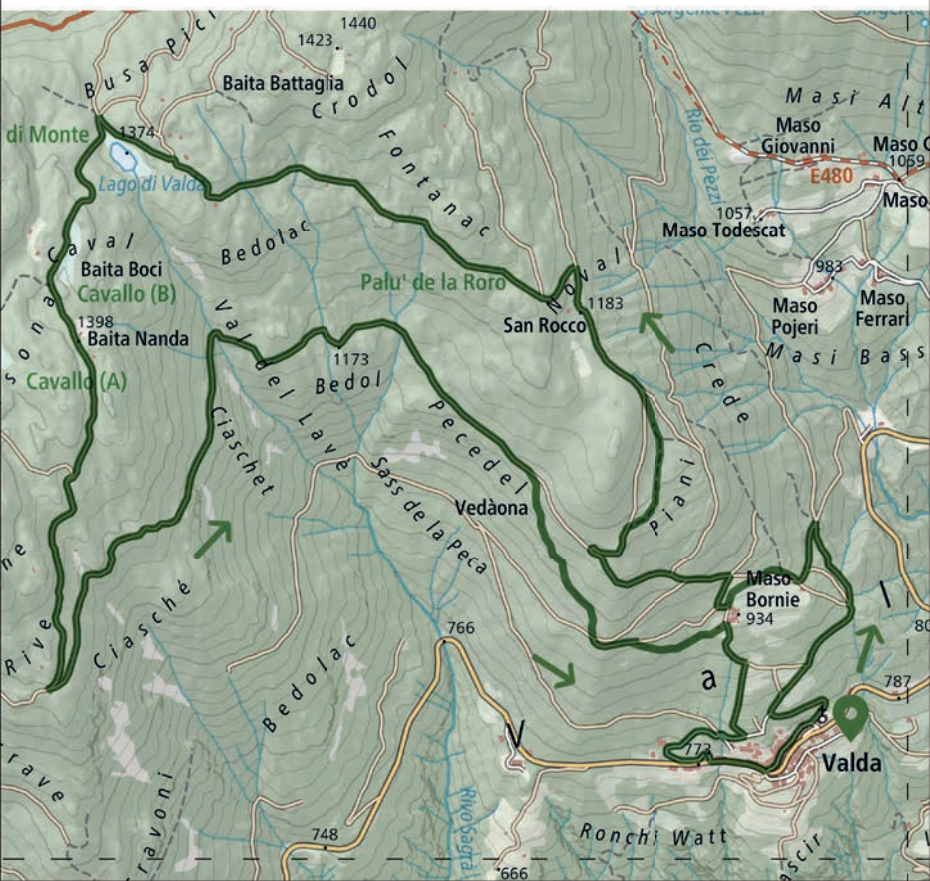
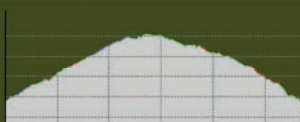
Lungo il sentiero di rientro potremo osservare due manufatti storici molto interessanti: la *lovara* ossia l'antica trappola per catturare i lupi e una calcara proprio in prossimità della frazione: un'antica fornace per la produzione della calce.



650 m



lungo la SS 612
all'ingresso del paese





PARTENZA E ARRIVO:
Pradel (Valfloriana)



5 km

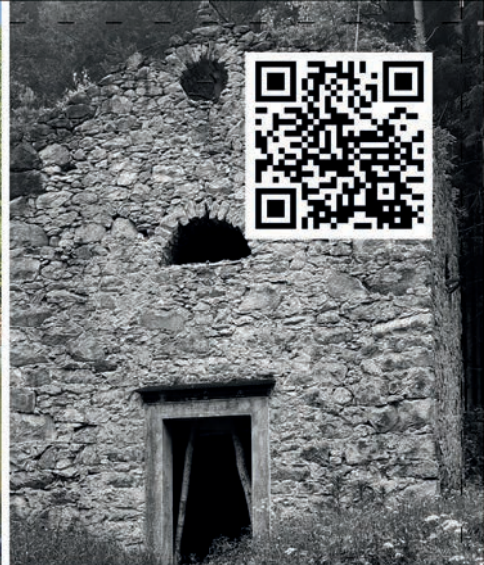


2 ore

Il paese fantasma di Ischiazza

La piccola frazione abbandonata in riva al torrente Avisio che ci racconta di un mondo che non c'è più

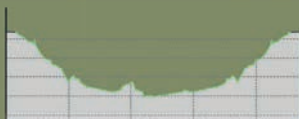
Il paese di Ischiazza sorgeva lungo l'Avisio, ai margini di un'ampia golena coltivata, circa 700 metri a valle della diga di Stramentizzo. Nel 1966 contava 44 abitanti. Durante l'alluvione che colpì con estrema forza il comune di Valfloriana, le piogge incessanti provocarono numerose frane e fiumi di fango invasero il paese. Stessa sorte toccò alla frazione di Maso pochi chilometri più a valle. Gli abitanti di Ischiazza riuscirono a mettersi in salvo fuggendo verso le frazioni più alte. Passata la piena, tornarono nel paese quasi distrutto per recuperare quello che era possibile. Il 20 novembre 1966 gli scampati portarono in spalla il Cristo e gli arredi sacri della chiesa lungo la mulattiera fino alla frazione soprastante di Casatta, suggellando la morte di Ischiazza. Il nostro percorso parte dalla frazione di Pradel, da dove si prende la bella mulattiera selciata che scende dolcemente verso Ischiazza: in lontananza si intravede tra gli alberi il torrente Avisio che scorre nel fondovalle. Poco prima di arrivare alla frazione fantasma, sulla sinistra a lato della strada si può scorgere il rudere di una insolita costruzione: era un forno che serviva a essiccare il mais. Di Ischiazza oggi sono rimasti solo i ruderi: si riconoscono la chiesetta, alcuni grandi edifici rurali diroccati, la vecchia fontana in pietra che sbuca dal terreno. Attraversando il paese verso valle si può percorrere per circa 1 km un facile sentiero che costeggia il torrente Avisio con bellissimi scorci. Per tornare al punto di partenza si segue lo stesso percorso dell'andata.

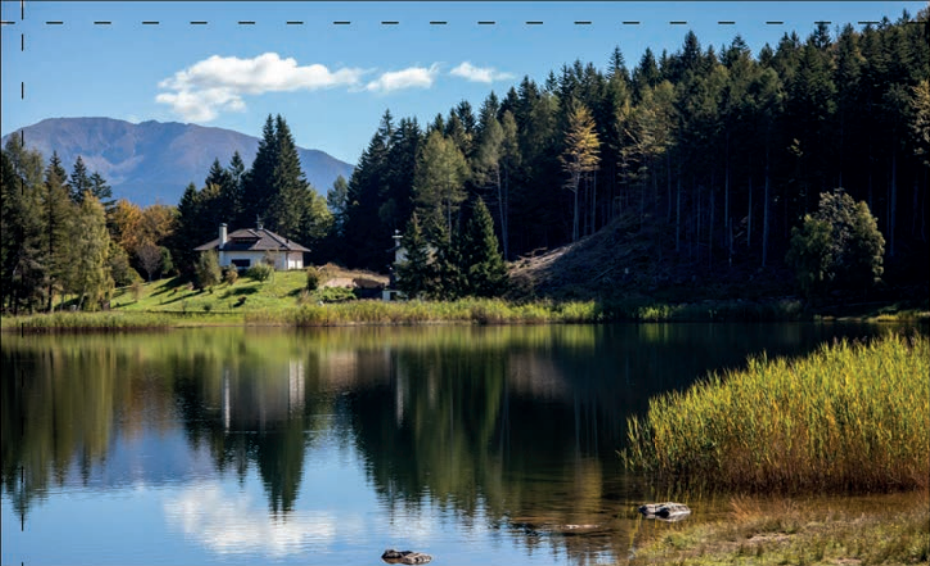


150 m



lungo la SP 71 nei pressi
di Pradel





PARTENZA E ARRIVO:
Cembra (Lago Santo)



8 km



2,5 ore

Il Lago Santo e la torbiera del Lagabrun

Rilassante escursione tra i boschi di abete, betulla e faggio del Dossone di Cembra

Il nostro percorso, che si svolge in gran parte su comode strade forestali, inizia al Rifugio Lago Santo di Cembra, dove imbocca il sentiero SAT 414 (Sentiero Italia) e raggiunge in breve tempo la torbiera del Lagabrun: un biotopo particolarmente importante per la fauna che qui trova rifugio, tra cui numerose specie di invertebrati, anche molto rari. Una curiosità: a una specie di coleottero acquatico rinvenuto nella torbiera del Lagabrun è stato assegnato il nome scientifico di *Agabus lagabrunensis*, proprio per l'importanza del luogo in cui è stato ritrovato. Dal Lagabrun seguiamo il Sentiero del Dürer in direzione Baita forestale, per poi proseguire su sentiero SAT 409 fino alla località Zise, sopra l'abitato di Ponciach (Faver). Qui imbocchiamo il sentiero SAT 415 (Sentiero europeo E5) che ci porta alle località Vegiose e Val Fredata, fino a rientrare al Lago Santo.

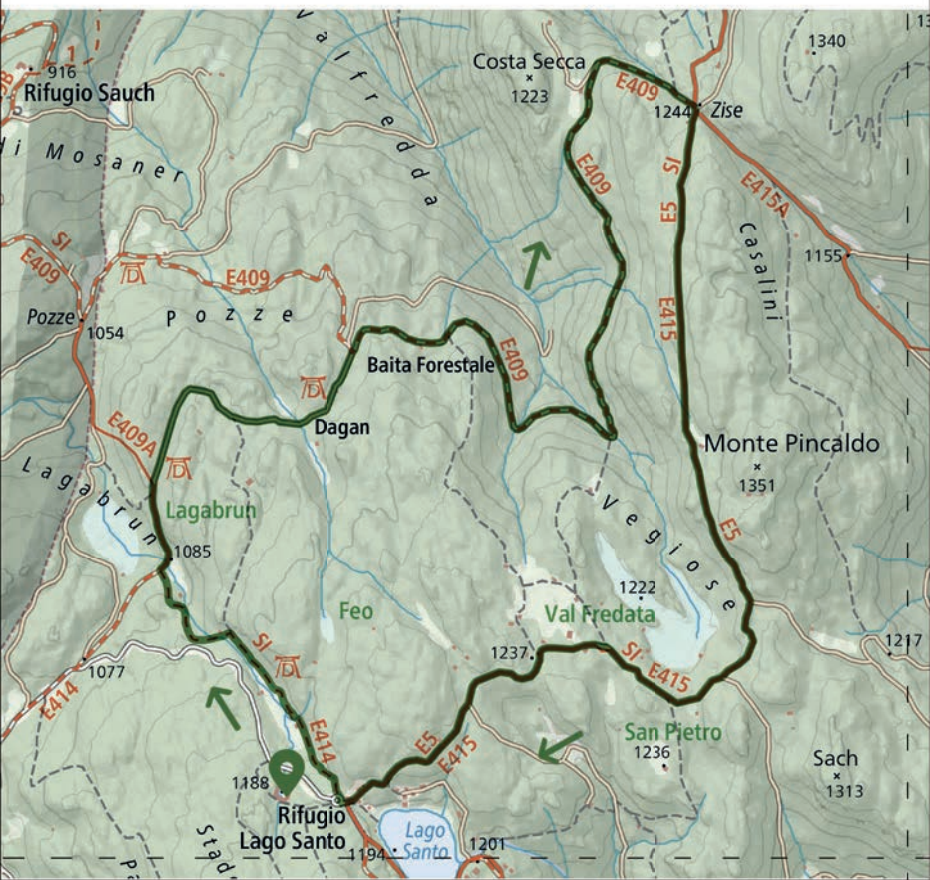
Il Lago Santo è uno splendido lago di origine glaciale situato a 1200 m, in uno scenario dominato dai boschi misti di abete, betulla e faggio, che ricorda molto i paesaggi nordici. Il suo nome è legato a una suggestiva leggenda: si narra che un tempo, dove ora si trova il lago, ci fosse un terreno oggetto di feroci liti tra gli eredi, tanto che uno di loro, esasperato, auspicò che diventasse un lago. Da quel momento l'acqua cominciò a salire. Gli abitanti di Cembra, preoccupati per il pericolo imminente, si recarono in pellegrinaggio al terreno e quando il parroco vi gettò l'anello della Madonna, l'acqua si placò.



250 m



presso il Rifugio
Lago Santo





PARTENZA E ARRIVO:
Faver (Altavalle)



7 km



3,5 ore

Paesaggi terrazzati tra Faver e Segonzano

Un percorso nell'essenza della Val di Cembra: i paesi sui ripidi versanti, i vigneti terrazzati, l'Avisio, il Castello di Segonzano

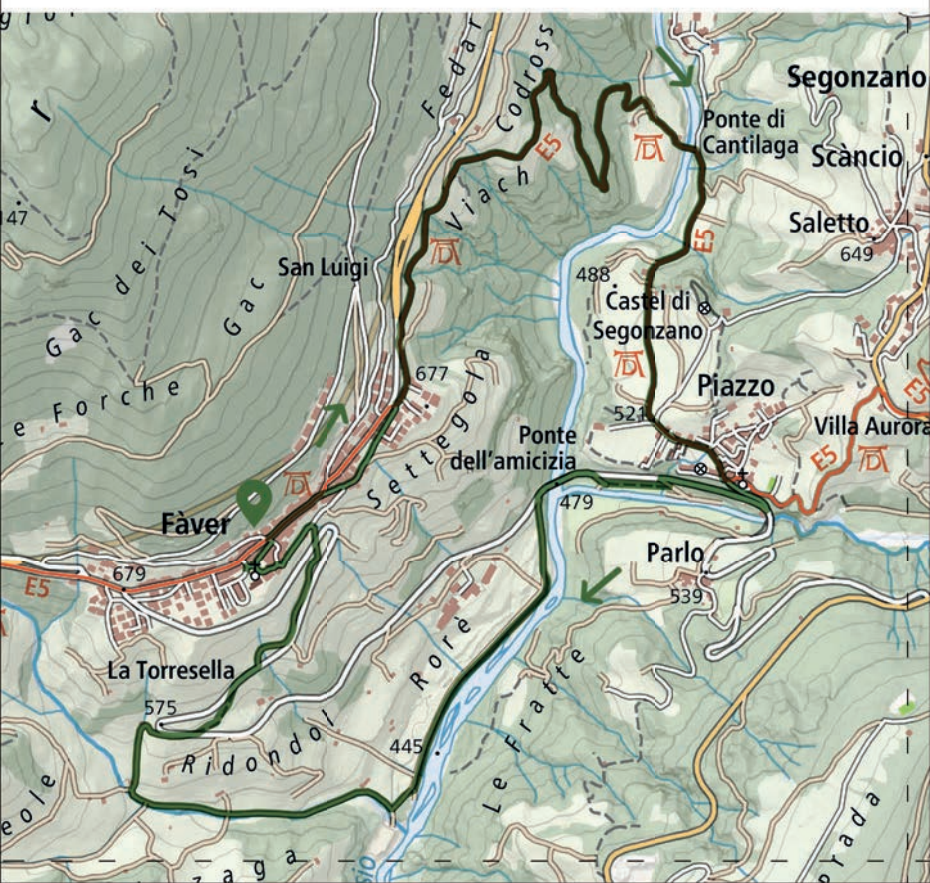
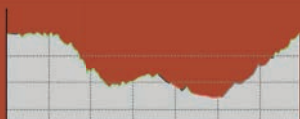
Il nostro percorso parte dal centro di Faver e attraversa il paese seguendo le indicazioni del Sentiero Europeo E5 per la Via storica della Corvaia che scende al ponte di Cantilaga, sull'Avisio, per secoli l'unico collegamento carrabile tra le due sponde. Lungo la discesa per la mulattiera selciata incontriamo il "Capitello della Madonna delle Grazie". Secondo una leggenda questo era il luogo de l'Om Selvàdech" (uomo selvatico), una specie di gnomo che usciva dalla boscaglia e si divertiva a spaventare le donne di passaggio, inseguendole con urla e schiamazzi. Si arriva quindi al Ponte di Cantilaga, citato per la prima volta nel 1472 e distrutto nel 1630 per evitare il contagio della peste che si era diffusa sulla sponda di Faver. Dopo varie ricostruzioni, nel 2007 fu costruito il ponte oggi esistente. Dal ponte di Cantilaga si svolta a destra in direzione di Piazza: nei pressi del cimitero, una deviazione sulla sinistra permette di raggiungere i ruderi del Castello di Segonzano, di fondazione medievale. Si scende quindi alla frazione di Piazza, dove merita una visita la chiesetta dell'Immacolata, edificata nel 1500 in stile tardo gotico sopra una preesistente cappella del 1130 circa. Qui è conservata una pregevole statua lignea raffigurante la Madonna dell'Uva. Da Piazza scendiamo per la strada provinciale fino al "Ponte dell'Amicizia" sull'Avisio. Attraversato il ponte, si svolta subito a sinistra per strada secondaria che costeggia il torrente. Per strade di campagna, tra i vigneti terrazzati, risaliamo a Faver.



300 m



Faver, piazza Chiesa (nei pressi del municipio)





PARTENZA E ARRIVO:
Albiano



4,5 km



2 ore

Il biotopo del Monte Barco

Un itinerario ad anello che ci porta a conoscere l'importante area naturalistica protetta del Monte Barco

Il Monte Barco custodisce una preziosa area umida fatta di piccole e grandi paludi che sono luogo di vita per numerose specie vegetali e animali. Il biotopo del Monte Barco ci mostra un aspetto paesaggistico originalissimo, molto raro in Trentino, e una morfologia molto particolare: piccoli rilievi si alternano ad ampie conche creando una superficie ondulata che deve la sua origine all'azione di scavo e levigazione operata dagli antichi ghiacciai. All'interno di queste conche si trovano ben 21 zone umide, paludi o torbiere di dimensioni diverse. Alcune di esse in passato avevano un certo interesse per l'estrazione della torba, che qui può arrivare allo spessore di 2 o 3 metri. Ciascuna conca umida, in base alle proprie peculiarità, ospita una flora ed una vegetazione diverse, spesso comprendenti specie rare o rarissime. Ciò conferisce al biotopo una notevole ricchezza di specie animali, in particolare anfibi, tra cui il raro ululone dal ventre giallo, rettili e uccelli. Lungo il cammino saremo accompagnati da una fitta pineta di pino silvestre ed erica che ospita anche qualche latifolia e, nella porzione sud-orientale del biotopo, boschi di abete rosso.

Il punto di partenza del percorso si trova presso la zona industriale per la lavorazione del porfido, nella periferia di Albiano, e si raggiunge seguendo le indicazioni per "Porfidi Montebarco". L'itinerario ad anello si svolge per lo più su strada forestale o in alcuni tratti su sentiero nel bosco.



150 m



zona artigianale Monte
Barco - Possender





PARTENZA E ARRIVO:
Capriana



7 km



3,5 ore

Capriana e i masi custodi dell'Avisio

Dal paese di Capriana fino al torrente Avisio lungo i sentieri che conducono ad antichi e vivaci masi rurali

Dal centro del paese di Capriana ci dirigiamo verso la località Cao de Villa per imboccare l'itinerario chiamato "Sentiero botanico naturalistico" (Lago Santo - Prà del Manz), che attraversa ambienti naturali molto diversi: campagne, boschi, macereti, prati ricchi di specie, tra cui anche numerose piante officinali. Mantenendo la sinistra, scendiamo fino alla strada statale, la attraversiamo e proseguiamo la discesa per il sentiero a sinistra nel bosco. Incontreremo i ruderi di un antico mulino, quindi, dopo aver attraversato il piccolo ruscello, il sentiero si biforca con una traccia a destra che scende verso valle fino al bel bivacco dei pescatori. Da qui, in pochi minuti possiamo fare una breve deviazione dal percorso per scendere al torrente Avisio, a una lunga golenia e a un'ansa boscosa chiusa da rocce verticali e col fondo di sabbia, puntellato di tracce di uccelli, mammiferi, insetti.

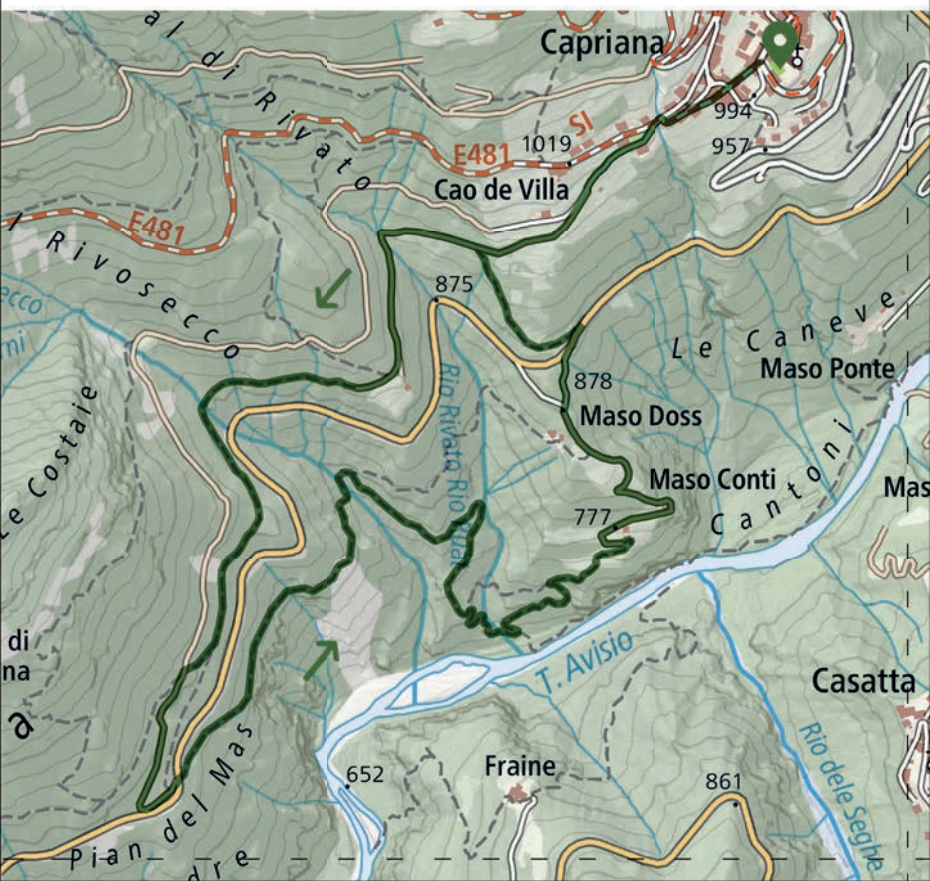
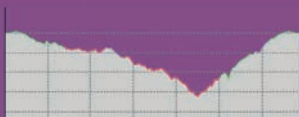
Dal bivacco dei pescatori inizia la salita che porta a Maso Conti: una delle abitazioni dell'antico maso è stata ristrutturata in anni recenti da Julia e Stefano, che qui hanno dato vita a un'azienda agricola biologica che ospita anche un piccolo caseificio. Si prosegue per la ripida salita fino a Maso Doss, un altro insediamento storico tuttora abitato, dove troviamo un'altra interessante azienda agricola gestita dalla famiglia Corradi che produce zafferano, miele e ortaggi. Si prosegue fino alla strada statale, si attraversa e si riprende a salire fino a ricongiungersi col sentiero botanico dell'andata e quindi a ritroso fino a Capriana.



350 m



Capriana,
Piazza Roma





PARTENZA E ARRIVO:
Sover



9 km



3,5 ore

Sover e i suoi piccoli borghi

Un itinerario sui sentieri che collegano Sover e le sue frazioni aggrappate alla montagna, tra i boschi dell'Alta Val di Cembra

Il territorio del Comune di Sover è composto da numerosi insediamenti sparsi: l'itinerario che vi proponiamo collega le frazioni di Sover, Piscine, Montealto e Montesover, ma oltre a queste meritano una visita i masi di Facendi, Piazzoli, Settefontane, Slósseri, Svéseri, Rosi, Mezzauno e i tanti masi sparsi (Pianaci, Marigiat, Baito, Simoni, Fraine) che fino alla metà del secolo scorso erano il fulcro di una vivace economia rurale.

Il nostro percorso parte dal paese di Sover, sede amministrativa del Comune. Camminiamo tra le vie del paese, dove possiamo scorgere belle dimore rustico-signorili con interessanti affreschi sulle facciate. Imbocchiamo una comoda strada che presto diventa sentiero e ci conduce a Piscine, la più piccola delle frazioni toccate da questo percorso, ma circondata da otto masi, in parte abbandonati. Il paese si snoda lungo la via principale fino alla chiesa dedicata a S. Barbara e alla Madonna delle Grazie, con dipinti di C. Segatta e Albertini.

Da Piscine, seguendo prima la strada asfaltata e imboccando poi un sentiero nel bosco, si sale fino allo splendido maso di Montealto: un balcone privilegiato, da cui si gode di una vista spettacolare sulla valle di Cembra.

Imbocchiamo quindi il sentiero e poi la strada sterrata che ci conduce alla frazione di Montesover, piccolo borgo posto in posizione aperta e dominante sulla valle, a un'altitudine di 1130 m. Proseguiamo infine, sempre su strada sterrata, fino a rientrare a Sover.



450 m



piazza San Lorenzo (nei
pressi del Municipio)





PARTENZA E ARRIVO:
Faver (Altavalle)



9 km

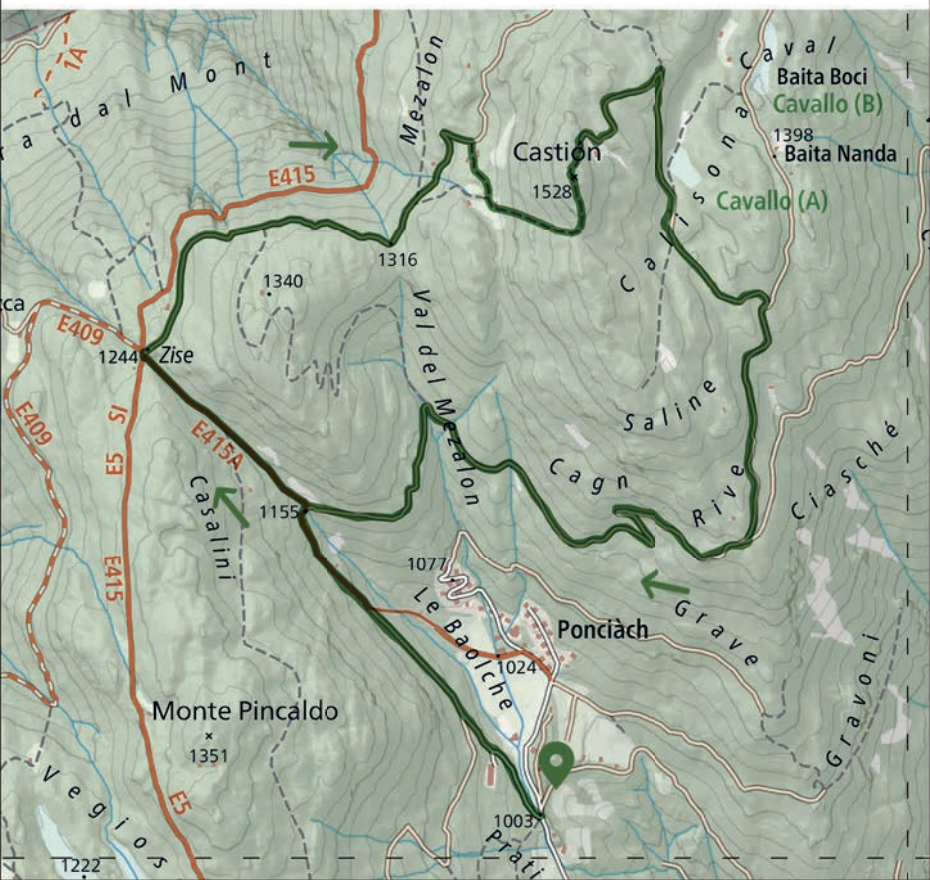
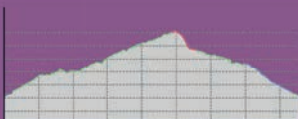
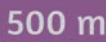
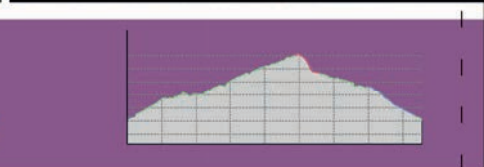


4 ore

Cima Castion, panorama a 360°

Salita a Cima Castion, la montagna di Faver, che ci regala una vista dal Brenta al Lagorai, da Trento a Bolzano

L'itinerario ci porta sulla montagna di Faver, tra boschi e baite circondate da fazzoletti di prato, fino alla Cima Castion da cui potremo ammirare un panorama che spazia dalla Val d'Adige al Lagorai. Dal parcheggio all'ingresso della frazione di Ponciach (Faver), seguiamo il sentiero 415: è la strada dapprima asfaltata e poi selciata che sale in salita a fianco della casa che si trova davanti al parcheggio. Superata la fontanella in legno seguiamo al bivio la strada a destra con le indicazioni per il Lago di Valda. Proseguiamo sempre dritti per poi imboccare, seguendo le indicazioni per Cima Castion, la strada che sale a sinistra e che passa davanti ad una piccola e graziosa baita nel bosco. Dal dosso sommitale di Cima Castion si può ammirare la Valle dell'Adige da Trento a Bolzano, le cime del Brenta e la Paganella, il Bondone e il gruppo montuoso del Lagorai fino alle Dolomiti con le Pale di San Martino. Sulla cima è stato eretto un piccolo altare con una campanella. Chi sale in cima è invitato a suonarla prima di godersi il silenzio e il panorama. Particolarmente bella l'ora del tramonto quando il sole scende dietro le cime del Brenta. Per rientrare imbocchiamo il sentiero che parte dalla parte opposta della cima e che scende deciso in direzione della Valle dell'Adige. Transitiamo in prossimità di alcune baite fino a raggiungere la strada forestale. Manteniamo la sinistra fino a raggiungere la località Zise per poi scendere, seguendo la strada selciata, fino a Ponciach.





PARTENZA E ARRIVO:
Albiano



4,5 km



2 ore

Le frazioni di Barco e il torrente Avisio

Le antiche case rurali di Barco di Sopra e di Sotto e la grande golena del torrente Avisio

Partendo dalla chiesetta ed eremo di S. Antonio (sec. XVII), scendiamo su strada acciottolata nelle campagne che sovrastano gli antichi abitati di Barco. Superata la cascata del "Rio dei gamberi" si giunge all'antica casa dal cui stretto portico un tempo ci si immetteva nella piazzetta di Barco di Sopra, incorniciata da vecchi edifici di porfido e legno. Di questi purtroppo restano solo i fabbricati posti a sud, essendo gli altri stati distrutti da furiosi incendi negli anni '60 e '70. Un po' più a valle si incontrano le vecchie scuole che hanno ospitato fino a 50 alunni e la piccola splendida chiesetta dedicata a S. Romedio (sec. XVIII).

Proseguendo in discesa tra i vigneti, si giunge a Barco di Sotto, piccolo e grazioso abitato anch'esso devastato da un grande incendio causato da un fulmine negli anni '50 del secolo scorso. Ricostruito interamente, ma poi spopolato, negli ultimi anni è diventato vivace residenza di qualche decina di persone. Il nostro percorso segue invece una strada forestale che da Barco di Sopra cala nel bosco con alcuni tornanti fino a un rudere, quindi per tracce di sentiero fino alla golena alberata e a una grande ansa sabbiosa, una delle più belle dell'Avisio. Le golene sono microambienti in costante evoluzione e ricchi di biodiversità: ospitano infatti molte specie animali e vegetali, anche rare.

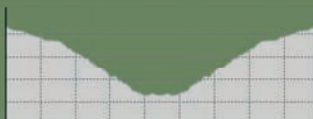
Il ritorno ad Albiano avviene per lo stesso percorso.



300 m



nei pressi della
chiesetta di S. Antonio





PARTENZA E ARRIVO:
Lisignago



5 km



2 ore

San Leonardo e le campagne di Lisignago

Una comoda camminata alla splendida chiesetta di San Leonardo tra arditi terrazzamenti vitati e masi rurali

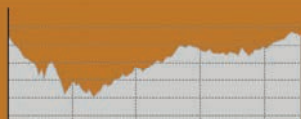
Su un'altura rocciosa che domina l'Avisio, poco a valle dell'abitato di Lisignago, si erge l'isolata e incantevole chiesa di San Leonardo, ricostruita in stile gotico nel Quattrocento ma di origine più antica: secondo la leggenda, sotto il suo pavimento si troverebbe un sotterraneo, residuo di un antico castello. Al suo interno si ammirano straordinari affreschi della seconda metà del Quattrocento mentre nel campanile è custodita una delle più antiche campane della valle. L'itinerario parte dalla chiesa di San Biagio, nel centro del paese. Dal parcheggio dietro la chiesa si scende per strade di campagna seguendo le indicazioni per la Chiesa di San Leonardo. Si sale quindi sul dosso su cui si erge la piccola chiesetta da cui si può godere di un bel panorama sulla valle anche grazie ad un affaccio panoramico attrezzato con tavole e panche. Ritornati ai piedi del dosso, scendiamo ancora nelle campagne e superiamo due piccole baite di campagna. La strada scende fino a raggiungere il rio Ischiele in una valletta fresca. Da lì si comincia a salire e dopo qualche centinaio di metri si svolta a destra seguendo la strada che entra nel bosco. Si continua quindi per strada nel bosco salendo progressivamente per spuntare nuovamente nei vigneti e raggiungere il Maso Spedenal, un grande caseggiato che sembra avesse funzione di ospedale oltre che di presidio dei campi. Poco dopo il maso si svolta a destra al bivio imboccando la strada di campagna abbastanza pianeggiante che ci riporta verso Lisignago.



280 m



nei pressi della chiesa
di San Biagio





PARTENZA E ARRIVO:
Grauno (Altavalle)



12 km



4,5 ore

Il sentiero botanico tra Grauno e Capriana

Un'escursione nel bosco sul *Sentiero botanico naturalistico* con approfondimenti dedicati all'ambiente attorno a noi

Il percorso parte dal piccolo paese di Grauno, conosciuto per il suo antico rito del Carnevale e arriva fino a Capriana, in Valle di Fiemme. Prima di inoltrarsi nel bosco, merita una visita il grazioso abitato di Grauno dove perdersi fra le ripide vie del paese, le "frone", e le grandi fontane storiche negli slarghi fra le case. Grauno è anche il paese natale di Padre Atanasio Cristofori (1885 - 1961), il frate delle erbe autore del libro *Piante ed Erbe Medicinali della nostra Regione Trentina* (1931), dedicato agli usi medicinali delle piante spontanee: lungo il percorso e nei pressi del paese si trovano alcuni pannelli informativi a lui dedicati. L'itinerario, semplice e segnalato, oltre che con frecce direzionali, anche con tabelle di approfondimento naturalistico, parte nei pressi della chiesa dedicata al patrono San Martino. Lasciata la chiesa sulla destra, dopo circa un centinaio di metri in salita su una mulattiera selciata, imbocchiamo una strada forestale pianeggiante, che attraversa boschi misti di pino e castagno e ci regala interessanti affacci panoramici sulla valle. Il nostro percorso ci conduce fino al paese di Capriana, circondato da prati ricchi di fiori. Consigliamo di fermarvi per una visita a Capriana, lasciandovi condurre dall'interessante percorso storico che, attraverso pannelli dislocati nei luoghi più significativi del paese, ci mostra belle foto d'epoca e didascalie ricche di curiosità.

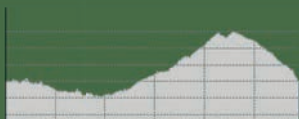
Il rientro avviene seguendo il sentiero SAT 481 che sale fino al Rifugio forestale Fontana D'Ao per poi scendere nuovamente verso Grauno.



300 m



nei pressi del Centro
polifunzionale Castelet





PARTENZA E ARRIVO:
Grumes (Altavalle)



6,5 km



2,5 ore

Il Giro dei Masi di Grumes

Una passeggiata ad anello che attraversa antichi masi di origine tedesca tra prati, coltivi e ampi scorci panoramici

Una passeggiata nella tranquillità dei boschi alla riscoperta degli antichi Masi di Grumes, un angolo di montagna che ha saputo conservare l'atmosfera delle sue origini, risalenti al Medioevo. Nomi e toponimi dei luoghi riconducono la fondazione dei Masi alle immigrazioni tedesche che coinvolsero il Trentino tra l'XI e il XVI secolo, incentivate dai Signori tirolesi di Koenigsberg e dal Principe vescovo di Trento per incrementare le decime e presidiare un'importante via di collegamento tra Tirolo e Valle dell'Adige. Per circa quattro secoli dal loro arrivo, i contadini tedeschi della zona dei Masi di Grumes mantennero la propria lingua e le proprie usanze, influenzando profondamente la cultura locale.

Il sentiero collega ad anello i masi Greggion, Ferrai, Pojeri, Todescat, Giovanni, Gaiardi, Noldi, Orion e Pinteri, posti in un anfiteatro di boschi e prati.

Partendo dalla piazza del paese di Grumes, si sale a fianco della chiesa fino a raggiungere la S.S.612 in prossimità del Green Grill. Si attraversa la strada e si inizia quindi a salire verso i masi di Grumes, si passa in prossimità del castagneto storico e quindi si raggiungono i Masi Alti per poi scendere, dopo Maso Giovanni, verso i masi bassi e rientrare al punto di partenza.

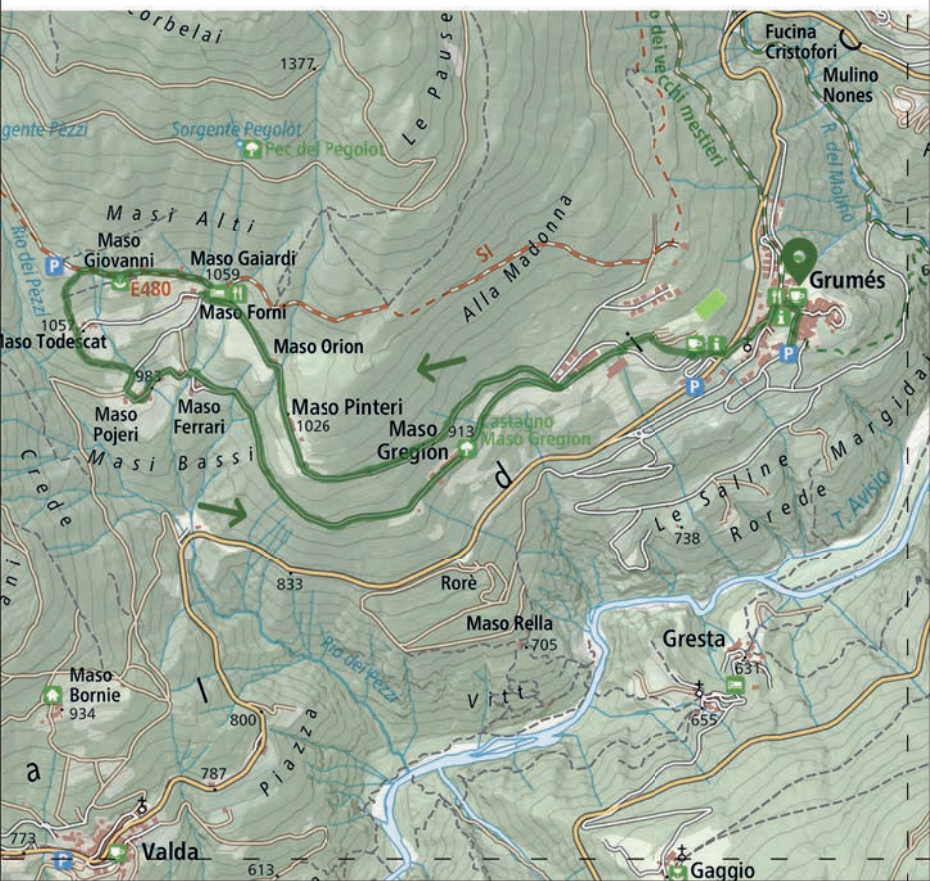
Il percorso si svolge su strada asfaltata poco trafficata.



250 m



centro polifunzionale
"Le Fontanelle"





PARTENZA E ARRIVO:
Pochi di Salorno



44 km



3 giorni

Il trekking degli antichi laghi

Un trekking di 3 giorni tra i silenziosi boschi e le preziose riserve dell'Alta Val di Cembra e del Parco naturale del Monte Corno

Il cammino che vi proponiamo vi porterà al cospetto di qualcosa di particolare, di insolito. Non incontrerete torri di roccia o cime inviolate, bensì qualcosa di più piccolo e forse meno appariscente, ma altrettanto prezioso. In tre giorni, tanto impiega il percorso per essere completato, sarete sempre circondati dalle foreste che separano la valle dell'Adige dalla Val di Cembra, una zona a cavallo fra due mondi già in epoca romana, e incontrerete testimoni del passato e del presente di questa montagna.

Primi fra tutti: le torbiere, antichi laghi di origine glaciale dove la torba ha ridotto progressivamente la superficie dell'acqua, creando un ambiente incredibilmente favorevole alla biodiversità. In più, roccoli, mulini e cippi di confine che narrano vicende dimenticate.

Il percorso parte dai Pochi di Salorno in Valle dell'Adige per poi salire sul Dossone di Cembra, percorrerne tutta la dorsale in un piacevole alternarsi di sali e scendi fino al Rifugio Malga Monte Corno e scendere a Cauria tornando quindi ai Pochi di Salorno.

Consigliamo di percorrere questo trekking in autunno, quando i boschi dell'alta Val di Cembra ci accolgono con il loro vestito più bello.

Il trekking ha una lunghezza di 44 km ed è suddiviso in tre tappe:

Tappa 1. Da Pochi di Salorno al Rifugio Potzmauer

Tappa 2. Dal Rifugio Potzmauer al Rifugio Malga Corno

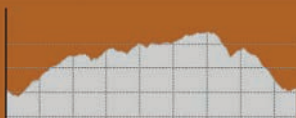
Tappa 3. Dal Rifugio Malga Corno a Pochi di Salorno



2000 m



nei pressi della chiesa
di Pochi di Salorno





PARTENZA:
Lago Santo (Cembra)



10 km
(sola andata)



3,5 ore

Il Sentiero del Dürer - *Dürerweg*

Dal Lago di Santo alle Piramidi di Segonzano sui passi del celebre pittore del Rinascimento tedesco Albrecht Dürer

Nel 1494 Albrecht Dürer, famoso pittore tedesco intraprese un lungo viaggio partendo da Norimberga per raggiungere Venezia. Scendendo dalla Germania, giunto in Valle dell'Adige, trovò la pianura allagata da una piena del fiume Adige e dovette deviare il suo percorso salendo da Laghetti Di Egna verso il Dossoni di Cembra per proseguire il suo cammino. In Valle di Cembra alloggiò presso il Castello di Segonzano, che dipinse in alcuni suoi famosi acquerelli assieme ad altri scorci paesaggistici del nostro territorio. Seguendo questo itinerario è possibile ripercorrere i passi di questo grande artista, guardare con i suoi occhi il nostro territorio, ammirarne la ricchezza e la diversità.

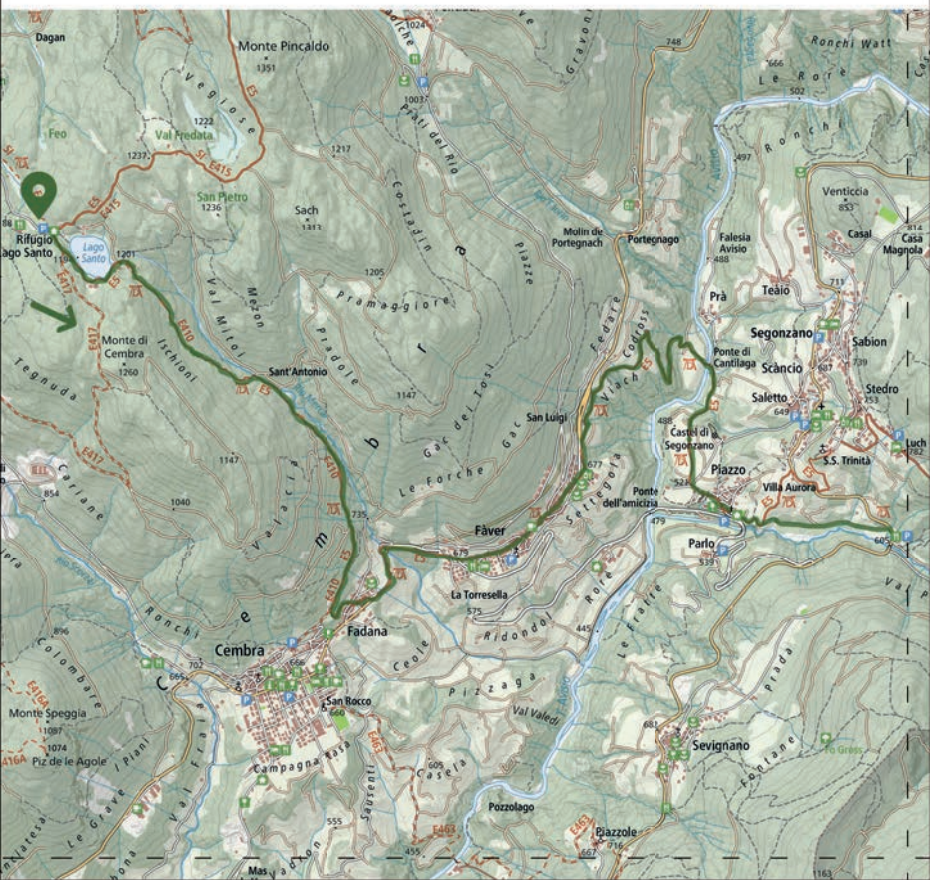
L'intero cammino ha una lunghezza di circa 30 km: parte dal Klösterle di San Floriano (Egna, Alto Adige) e arriva fino alle Piramidi di Segonzano. Vi proponiamo la parte del sentiero del Dürer che attraversa il nostro territorio, dal Lago Santo alle Piramidi di terra. Dal Lago Santo seguiamo la segnaletica del sentiero del Dürer verso Cembra. Si raggiunge la contrada di Fadana e si prosegue verso il paese di Faver. Attraversato il paese, si percorre la strada della Corvaia tra vigneti terrazzati per poi scendere nel bosco fino a raggiungere il torrente Avisio e il Ponte storico di Cantilaga. Da lì in pochi minuti si arriva alla splendida frazione di Piazza di Segonzano e al Castello dipinto dal Dürer per poi proseguire fino alle Piramidi. Il sentiero del Dürer è un cammino lineare. Chi volesse fare un itinerario ad anello può rientrare al Lago Santo seguendo il percorso "Val di Cembra coast to coast" nel tratto tra Piazza e Cembra. Da Cembra, il rientro al Lago Santo avviene per lo stesso percorso dell'andata.



200 m (sola andata)



nei pressi del Rifugio
Lago Santo (Cembra)





PARTENZA:
Capriana (Prà del Manz)



33 km



10 ore

Il Sentiero Europeo E5

Un lungo cammino, dalla Bretagna a Venezia, che attraversa alcuni luoghi particolarmente significativi del nostro territorio

Il Sentiero Europeo E5 è un cammino di lunga percorrenza che da Pointe du Raz, sulla costa dell'Atlantico in Bretagna (Francia) attraversa le Alpi passando per Svizzera, Germania, Austria e raggiunge l'Italia terminando a Venezia. Il percorso totale sarebbe di 3200 km, ma attualmente il tratto Verona-Venezia non è definito, per cui al momento il cammino termina presso l'Arena di Verona, per un totale di circa 3050 km.

Il tratto più comunemente percorso è quello che dal Lago di Costanza raggiunge Verona: un percorso di 600 km per il quale sono mediamente necessari circa 30 giorni di cammino.

Il tratto che attraversa la Val di Cembra parte da Malga Monte Corno (Capriana) e arriva alle Piramidi di Segonzano, percorrendo la dorsale del Dossone di Cembra.

Partendo dal Prà del Manz a Capriana si sale al Rifugio Malga Monte Corno e si seguono le indicazioni per il Rifugio Potzmauer e la segnaletica del Sentiero Europeo E5. Si raggiunge quindi il Lago Santo scendendo poi a Cembra, camminando su tranquilli sentieri nel bosco. Da Cembra si prosegue quindi verso il paese di Faver e lo si attraversa proseguendo tra le campagne per la strada storica della Corvaia che ci porta al torrente Avisio e al Ponte di Cantilaga. Dal ponte, svoltando a destra si raggiunge il Castello di Segonzano e la frazione di Piazza salendo poi fino alla base delle rinomate Piramidi di terra.



1000 m



in località Prà del Manz
(Capriana)





itinerari a piedi





Per conoscere la Rete di Riserve Val di Cembra Avisio e ricevere tutte le novità, visita il sito: **www.reteriservevaldicembra.tn.it** e iscriviti alla nostra newsletter, oppure iscriviti al nostro broadcast WhatsApp mandando un messaggio al numero **3926161830** con il testo "iscrivimi".



Crediti fotografici

Stefano Campo
Carlo Fedrizzi
Giorgio Benedetti
Alessandro Cristofolotti
Paolo Piffer
Elisa Travaglia
Luca Stefanelli
Marco Vettori
Leandro Zola
Lisa Dotta
Sandro Zanghellini
Archivio Apt Piné Cembra
Archivio Apt Fiemme
Archivio Sviluppo Turistico Grumes
Archivio Ecomuseo Argentario
Wikimedia Commons



PAROLE DI NATURA

SCARICA L'APP



e ascolta i podcast
**della Rete di Riserve
Val di Cembra Avisio**

*Nell'epoca in cui si naviga stando seduti,
camminare è un atto rivoluzionario*

Paolo Rumiz

