



Consorzio Turistico Tourisport
S. Caterina Valfurva
 Tel. +39 0342 935544
 Fax +39 0342 935342
 www.santacaterina.it
 info@santacaterina.it



SAN GIAC
3281

TRESERO
3594

santa caterina valfurva

nel Parco Nazionale dello Stelvio

Foto di Troby Trab

Sentieri innevati "camminando sulla neve"

facili passeggiate alla scoperta del piacere di vivere la natura

Snowy paths "Walking on snow" easy walks to discover the pleasure of experiencing the nature



piccoli suggerimenti di Marco Confortola

• **Il freddo.** Le nostre condizioni climatiche invernali sono caratterizzate da bassa umidità. Il freddo è quindi secco e un buon abbigliamento isola molto, permettendo piacevoli escursioni di diverse ore. Non intraprendere escursioni senza un corretto abbigliamento invernale.

• **Il vento.** In caso di giornate ventose è preferibile effettuare escursioni nel fondovalle e comunque entro i limiti della vegetazione arborea. Al di sopra il vento diventa più intenso e trasporta più neve modificando e cancellando rapidamente le tracce di passaggio. In questo

caso non allontanarsi da precisi riferimenti di percorso.

• **Il sole.** Non trascurate mai gli effetti del sole dell'alta quota, proteggete la pelle con creme protettive avendo particolare attenzione alle zone più sensibili: labbra, naso, orecchie e con particolare attenzione anche alle persone dalla pelle molto chiara. La crema deve essere messa possibilmente appena prima dell'esposizione al sole.

• **Il materassino.** Questo oggetto in materiale plastico espanso può essere molto utile per sostare dove si vuole semplicemente compatando un po di neve e sedendosi sopra (e pesa pochissimo).

• **Il cibo.** Per via della secchezza dell'aria e della disidratazione che comporta è bene portarsi sicuramente dei liquidi in termos oppure messi nello zaino a contatto con la schiena.

Bene avere sempre degli alimenti dolci che si possono assumere anche con molto freddo (biscotti, torte, barrette energetiche) ma anche dei cibi salati (salumi, formaggio) che sono piacevoli per il loro gusto. Un po di pan di segale vi garantisce il giusto apporto di carboidrati. Da evitare cibi pesanti, e difficili da digerire. Gli alcolici in quantità contenute sono piacevoli e riscaldano.

• **Le pile.** Ricaricare sempre le batterie la notte prima dell'escursione. Le apparecchiature da usare: macchine fotografiche, videocamere, cellulari vanno tenute in un contenitore coibente nello zaino vicino alla schiena. Attenzione a mettere apparecchi sotto una tuta o una giacca a vento dove l'umidità del corpo potrebbe entrare e gelare. In questo caso usare un sacchetto di plastica con chiusura sigillante. Le batterie fredde non sempre permettono il loro uso, ma non si scaricano. E' sufficiente riscaldarle a contatto col corpo per poterle usare.

Hints from Marco Confortola

• **The cold.** The winter climate in this area is characterized by low humidity. Therefore, the cold is dry and a good clothing helps to isolate, allowing pleasant excursions of several hours. It's not recommended undertaking excursions without proper winter clothing.

• **The wind.** On windy days it is preferable to make excursions on the valley floor and, in any case, within the tree line. Above, the wind becomes more intense and moves the snow, modifying and covering quickly the tracks. In this situation, it's better not to move away from the reference points.

• **The sun.** Don't underestimate the effects of the sun at high altitude; protect your skin with sun cream paying close attention to the more

sensitive areas (lips, nose, ears), especially those with very fair skin. Sunscreen should be applied just before sun exposure.

• **The mattress.** This item in plastic foam can be very useful, as it allows you to stop wherever you want, simply piling up a bit of snow and sitting on it (and it weighs very little).

• **The nourishment.** due to the dry air which causes dehydration, it is recommended to take liquids in a thermos flask or placing them in contact with the back in the rucksack. It is always advisable to have some sweet snacks, which can be eaten even at low temperatures (cookies, cakes, energy bars) but also salty food (cold cuts, cheese) that is always very tasty. A little bit of rye bread gives you the right amount of carbohydrates. Avoid heavy food that is hard to digest. Alcoholic drinks in low quantities are pleasant and warm up.

• **Batteries.** Always charge the batteries the night before the excursion.

Useful equipment to take along: cameras, video cameras, mobile phones must be kept in a non-conducting container in your backpack near the back.

Pay attention not to put the above equipment under the snow suit or the jacket, as the humidity of the body could damage and freeze the items. In this case use a sealable plastic bag. Cold batteries are not always usable, but they do not discharge. It's enough to heat them in contact with your body in order to bring them back to function.



Consigli utili

Per percorrere questi sentieri, si consiglia di portare zainetto, giacca a vento, berretto, guanti, scarponcini da trekking, occhiali da sole, bastoncini da sci, macchina fotografica, cannocchiale e... tanta voglia di ascoltare e vivere la montagna.

Per informazioni sui percorsi, rivolgersi all'Ufficio Turistico oppure direttamente al vostro Hotel/Residence

Useful tips

On your trips we recommend bringing along a backpack, a jacket, a hat, gloves, hiking boots, sunglasses, ski poles, a camera, binoculars and ... the wish to enjoy and listen to the mountains.

For information on the trails, please contact the Tourist Office or directly your hotel / holiday apartment.



www.marcoconfortola.it

1 Il percorso dei fiocchi

Partenza: località "La Fonte" (1738 m).

Arrivo: località "La Fonte" (1738 m).

Realizzato e inaugurato nel 2007 dalla campionessa di sci Manuela Di Centa, è un itinerario ad anello da percorrere senza bisogno di accompagnatori o guide, in quanto perfettamente segnalato. Partendo dal centro La Fonte, costeggiare la pista di fondo seguendo le indicazioni dei cartelli; camminare lungo la piana di Santa Caterina in direzione Valle dei Forni e inoltrarsi nei boschi e prati di Nassegno prima di fare ritorno verso il centro paese.

Difficoltà: facile (sentiero pianeggiante).

Durata: 2 ore.

Lunghezza: 3 km.

PERCORSO DEI FIOCCHI - FLAKE PATH

Departure: location "La Fonte" (1738 m).

Arrival: " La Fonte " (1738 m).

Built and inaugurated in 2007 by the ski champion Manuela Di Centa, it is a path clearly marked that can be walked without guides. Leave La Fonte centre behind you, walk along the cross-country track and follow the signs. Walk along the plains of Santa Caterina to The Forni valley and cross the woods and meadows of Nassegno before coming back to the village.

Difficulty: easy (flat path).

Duration: 2 hours.

Length: 3 km.

2 Sentiero del Paradiso

Partenza: Santa Caterina Valfurva (1738 m).

Arrivo: località Plaghera (2000 m).

Dal centro paese, percorrere la strada verso il passo Gavia. Proseguire nel bosco, salendo dolcemente per 4 km, e giungere al bivio che porta al Rifugio Paradiso e al Rifugio Sci 2000. Possibilità di sostare nei rifugi e tornare in paese lungo la medesima strada o con la seggiovia Paradiso. E' possibile effettuare l'intero percorso con la seggiovia.

Difficoltà: facile (sentiero in salita da 1738 m a 2000 m).

Durata: 2 ore (salita) 1 ora (discesa).

Lunghezza: 8 km (a/r).

SENTIERO DEL PARADISO - PARADISO PATH

Departure: Santa Caterina (1738 m).

Arrival: Plaghera (2000 m).

Walk along the road to the Gavia mountain pass. Go into the woods and climb gently for 4 km then reach the junction to Paradiso Shelter and Sci 2000 Shelter. Possibility to enjoy your stay at the shelters and come back to the town along the same road or with the chairlift. You can cover the entire journey by chairlift, too.

Difficulty: easy.

Duration: 2 hours (one way) 1 hour and a half (return).

Length: 8 km (one way/return).

3 Sentiero dei Forni

Partenza: Santa Caterina Valfurva (1738 m).

Arrivo: rifugio Forni (2178 m).

Partendo dalla piazza del paese, percorrere la strada che porta al Rifugio Forni ((1,5 km di fondovalle prima di salire, in località Nassegno, verso le baite Miravalle). Dopo aver affrontato una discreta salita, giungere al Ristoro Stella Alpina (chiuso) da dove è possibile scorgere, in lontananza, il Rifugio. Percorrere 800 m in leggera salita e giungere al Rifugio Forni, di fronte all'omonimo ghiacciaio. Da metà marzo, all'interno della struttura, sono attivi bar e ristorante ed è inoltre possibile pernottare. La zona è rinomata per l'avvistamento di caprioli, camosci e cervi.

Difficoltà: media - facile (si consigliano piccoli ramponi da passeggio).

Durata: 2 ore (andata) 1.30 ore (ritorno).

Lunghezza: 10 km (a/r).

SENTIERO DEI FORNI - FORNI PATH

Departure: Santa Caterina (1738 m).

Arrival: Rifugio Forni - Forni Shelter (2178 m).

Leave the town square behind you and walk along the road



to the Forni shelter. After a moderate climb reach the Stella Alpina shelter (closed) from where you can see the Forni shelter in the distance. Walk for 800 m slightly uphill and reach the shelter; opposite is the glacier "Forni".

From mid-March enjoy the view from the bar and restaurant of the shelter (you can also stay overnight). The area is well known for the presence of deers and chamoises.

Difficulty: medium - easy (walking shoes with small crampons are recommended).

Duration: 2 hours (one way) 1 hour and a half (return).

Length: 10 km (one way/return).

4 Sentiero delle Cappellette

Partenza: Santa Caterina Valfurva (1738 m).

Arrivo: località Tov (1900 m).

Partendo da piazza Magliavaca, dopo 100 m in direzione Bormio, svoltare a destra (un cartello indica la passeggiata delle Cappellette). Salire lungo il sentiero fino ad una piccola cappella votiva posta su un tornante. Continuare a salire fino alla Baite di Selle, successivamente, alle Baite di Tov (1.876 m) dove è possibile ammirare un vecchio crocifisso intagliato a mano.

Vecchie baite, il Pizzo Tresero e il versante opposto con i suoi impianti di risalita e la prestigiosa pista Deborah Compagnoni, sono tra le attrattive ammirabili dal punto in cui ci si trova. Proseguire lungo il sentiero verso destra e, dopo aver superato un tratto pianeggiante, scendere verso il paese, inoltrandosi nel bosco lungo il sentiero che riporta in piazza Magliavaca. Durante la discesa, si consiglia di fare attenzione ad alcuni brevi tratti che potrebbero essere ghiacciati.

Difficoltà: media (si consigliano piccoli ramponi da passeggio).

Durata: 2 ore.

Lunghezza: 3,5 km.



SENTIERO DELLE CAPPELLETTE - CHAPEL PATH

Departure: Santa Caterina (1738 m).

Arrival: location Tov (1900 m).

Leave the town square behind you and after 100 m (direction: Bormio) turn right (a sign indicates the walk "Cappellette"). Climb up the path and reach a small votive chapel. Keep climbing up to the Sell Huts and reach the Tov Huts (1.876 m) from where you can admire an old crucifix carved by hand. Old huts, the Tresero peak and, on the opposite side, the ski lifts and the prestigious track "Deborah Compagnoni" are among the attractions you can admire from where you are. Keep walking along the path on the right and cross the woods until you come back to the town square. During the descent, pay attention to ice.

Difficulty: medium (walking shoes with small crampons are recommended).

Duration: 2 hours.

Length: 3.5 km

5 Sentiero del Sole - Sunny Valley

Partenza: Santa Caterina Valfurva (1738 m).

Arrivo: Sunny Valley (2800 m).

Raggiungere la Cresta Sobretta con la cabinovia di Santa Caterina Valfurva e scendere verso la Valle dell'Alpe. Imboccare il sentiero battuto e segnalato che si trova accanto al Rifugio Sunny Valley. Da questo punto è possibile ammirare, quasi toccare, le cime innevate dei monti Tresero, Cevedale e Gran Zebrù. Il Rifugio offre spuntini o tipici

pranzi valtellinesi e una mostra fotografica permanente sulla Grande Guerra combattuta in queste montagne. Ritornare a valle in cabinovia (ultima discesa ore 16.30), ammirando la vallata che si estende da Santa Caterina a Bormio.

Difficoltà: facile.

Lunghezza: 2 km.

SENTIERO DEL SOLE - SUNNY VALLEY - SUNNY PATH

Departure: Santa Caterina (1738 m).

Arrival: Sunny Valley (2800 m).

Reach the Cresta Sobretta by gondola, walk down to the Valle dell'Alpe and continue on the path next to the Sunny Valley Shelter. From this point you can see, and almost touch, the snowy peaks of mounts Tresero, Cevedale and Gran Zebrù. The Shelter offers snacks, local dishes and a photographic exhibition about the First World War fought in these mountains. Return to Santa Caterina by cable car (last run at 4.30 p.m.) and admire the valley from Santa Caterina to Bormio.

Difficulty: easy.

Length: 2 km.

6 Sentiero di Sclanera

Partenza: S. Caterina (1738 m)

Arrivo: Baite di Sclanera (2042 m)

Dalla partenza della cabinovia S. Caterina-Plaghera, si cammina in salita nel bosco costeggiando la pista di sci "Deborah Compagnoni" sul lato sinistro.

All'incrocio con la strada di Curnogna, nei pressi del Ponte dei Sospiri, si prosegue in piano verso destra per circa un chilometro abbondante fino ad incrociare sulla sinistra la deviazione per le Baite di Sclanera.

Il tratto di strada sale con intervalli di piano. Ultimo tratto si fa più ripido e la vegetazione più rada fino a raggiungere il piano e le Baite.

Difficoltà: medio

Durata: 1,30 ore andata, 1 ora ritorno circa

Lunghezza: 7 Km (a/r)

Dislivello: 300 m. circa

PERCORSO DI SCLANERA - SCLANERA PATH

Departure: S. Caterina (1738 m).

Arrival: Baite di Sclanera - Sclanera Huts (2.042 m).

From the departure of the cableway S. Caterina-Plaghera, climb up through the woods along the left side of the ski slope "Deborah Compagnoni".

At the crossing with the Curnogna road, near the Bridge of Sighs, continue on a flat path to the right for about one kilometre until you reach, on the left side, the deviaton for the Sclanera Huts.

The path climbs up with some flat parts. The last stretch of the path becomes steeper and the vegetation sparser until the plains and the Huts.

Difficulty: medium

Duration: 1,30 hours (one way), 1 hour ca. (return)

Length: 7 Km (one way/return)

Difference in altitude: 300 mt. ca.

7 Sentiero di Sic

Partenza: S. Caterina (1.738 m).

Arrivo: loc. Valetto (1.880 m)

Per quasi un chilometro, la passeggiata ripercorre il "Sentiero delle Cappellette" fino all'altezza del tornante. Da qui si prosegue dritti lasciando sulla destra la graziosa cappella. Il percorso scende su sentiero tra la pineta. Attenzione ai tratti ghiacciati. Il sentiero lascia il posto a una strada in piano che costeggia le Baite di Moc e Pagania. La strada prende a salire raggiungendo Sic di Sotto e Sic di Sopra fino alla località Valetto. Percorso esposto a sud, particolarmente indicato in giornate fredde ma ben soleggiate.

Difficoltà: facile.

Durata: 1,30 ore (andata) - 1,30 ore ca. (ritorno).

Lunghezza: 6 km (a/r)

Dislivello: 200 m. ca.

PERCORSO DI SIC - SIC PATH

Departure: S. Caterina (1738 m).

Arrival: loc. Valetto (1880 m).

For nearly one kilometre, the path is the same of the "Sentiero delle Cappellette" till the hairpin bend. From here, go straight on leaving the votive chapel on the right side. The track descends between the pine forest. Pay attention to ice! The path gives way to a plain that walks along the Huts of Moc and Pagania The road starts to climb up reaching Sic di Sotto (Sic Below) and Sic di Sopra (Sic Above) until the location Valetto. Southward path, particularly suitable for cold and sunny days.

Difficulty: easy

Duration: 1.30 hours (one way), 1.30 h. ca. (return)

Length: 6 km (one way / return)

Difference in altitude: 200 m. ca.

8 Sentiero dell'Ables

Partenza: S. Caterina (1738 m).

Arrivo: loc. Ables (2233 m).

Il sentiero sale subito appena lasciata la piazzetta del paese sul lato destro dell'ufficio postale e dell'ufficio informazioni, ripercorrendo in parte il "Sentiero delle Cappellette". Il tracciato segue la traccia di una vecchia mulattiera usata dagli alpini durante la Prima Guerra Mondiale. In poco tempo ci si trova ad osservare dall'alto il centro del paese. Dopo aver superato Loc. Speluga, all'incrocio, si prosegue verso destra raggiungendo Loc. Linanza e Loc. Ceisa. Superare l'incrocio e continuare verso sinistra. In progressiva salita, si raggiungono loc. Bacero, Monich ed Ables Basso. Con un ultimo strappo in salita, si giunge in Loc. Ables. Bellissimo colpo d'occhio sulla ski area di Santa Caterina e sul gruppo montuoso del Sobretta e Cevedale. Percorso esposto a sud, particolarmente indicato in giornate fredde ma ben soleggiate. Attenzione ai pezzi ghiacciati soprattutto tra fine febbraio-marzo.

Difficoltà: medio

Durata: 2 h. (andata), 1,30 h. ca. (ritorno)

Lunghezza: 6 km. (a/r)

Dislivello: 500 m. ca.

SENTIERO DELL'ABLES

Departure: S. Caterina (1738 m).

Arrival: loc. Ables (2233 m).

Just left the village square on the right side of the Post and Information office, the path, that partly is the same of the "Sentiero delle Cappellette", climbs immediately up. The course retraces an old mule track used by soldiers during the First World War. In a short time, you can admire the center of the town overhead. After passing Loc. Speluga, at the crossing, continue to the right site until Loc. Linanza and Loc. Ceisa. Cross the intersection and continue to the left. A gradual climb takes up to Loc. Bacero, Monich and Ables Basso (Ables Below). With one last climb uphill, reach Loc. Ables. From there, it is possible enjoying a wonderful view of the Santa Caterina ski area and of the Sobretta and Cevedale mountain group. Southward path, particularly suitable for cold and sunny days. Pay attention to ice, above all between the end of February-March.

Difficulty: medium

Duration: 2 h. (one way), 1,30 h. ca (return)

Length: 6 km. (one way / return)

Difference in altitude: 500 m ca.