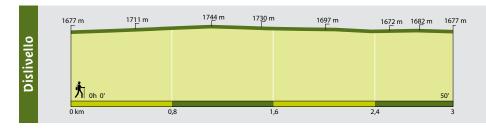
naturalistiche della zona; in alcune "stazioni" Zannes, passa per vari prati, per il rifugio "Kel-Zannes. La pendenza massima del sentiero è dell'8%. I nomi dei punti di sosta lasciano immaginare che cosa vi è da scoprire: "Mon sono solo due esempi.

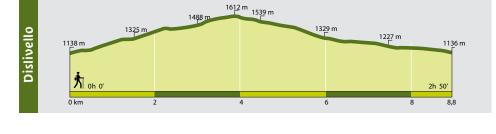


#### Sentiero del contadino (Bergbauernweg)

conduce su una via lastricata che un tempo ti da cavalli e buoi per salire al maso Casai / Gsoihof. Questo maso è menzionato per la prima volta nel lontano 1288. Si presume che l'origine del suo nome risalga al latino "casa". Fino al 1505 Funes faceva parte dell'antica parrocchia di Albes, che fungeva anche da luogo di inumazione dei defunti. Nei mesi invernali, le salme venivano custodite nella cantina del inalterata fino ai giorni nostri. Dal maso Casai si passa per il biotopo "Veltierer Zente" per raggiungere la cappella Vikoler. Si prosegue poi sul Sentiero del contadino (Bergbauern-

weg) attraverso la fitta vegetazione boschiva

Dal centro di S. Pietro (1150 m) il sentiero n°11 di Colle fino al maso Feldthunhof (1564 m), menzionato per la prima volta nel 1350. collegava i masi di Colle con il centro del paese La parte più antica della torre murata a tre e veniva usata dai contadini per raggiungere piani risale al XV secolo. Dal 1984 il maso si la scuola e la chiesa, ma anche dai carri traina- trova sotto tutela storico-artistica ed è stato restaurato in maniera davvero esemplare. Le cornici barocche delle finestre, i pilastri angolari e l'affresco sulla facciata occidentale che ritrae le immagini di S. Giovanni Nepomuceno, (protettore dalle alluvioni), di S. Floriano, (protettore dagli incendi), e di S. Antonio da Padova, (protettore degli animali e soccorritore dei bisognosi) sono stati accuratamente maso Casai fino alla riapertura della strada che ripuliti e riportati a nuovo splendore. A questo portava al cimitero di Albes. La cantina è rimasta punto si scende in direzione di S. Maddalena attraverso il sentiero "Sunnseitenweg" fino all'edicola votiva (1266 m). Passando accanto all'edicola votiva della peste, il sentiero riporta indietro a S. Pietro.



## Sentieri geologici a Tiso

#### Sentiero geologico -Alla grotta dimostrativa

Oltre la Piazza della Casa delle associazioni tavole informative sulla geología e botanica,

conduce fino alla "Lahne" (sentiero n°11). con una fontana di granito con acqua potabile Nel punto di arrivo potete ammirare la vista e un muro con diverse pietre, passando davanti sul paese e trovate la grotta esplorativa delle alla chiesa, imboccare il sentiero pianeggiante Geodi di Tiso. Una "roccia vibrante" e le "pieche, fra affioramenti geologici a monte e tre sonore" riserveranno curiosi esperimenti.

### Sentiero geologico -Sentiero botanico didattico

Al bivio appena sopra la chiesa imboccare il sentiero botanico didattico con tavole informative sugli alberi e arbusti della zona. Dopo circa 400 m uscire in direzione sud stepposa ricca di specie) e proseguire per la sentiero n°11.

passando per la "Raste" (pascolo con antichi esemplari di larice). Quindi, camminate sul sentiero n°1, passando per la pineta arida passando per il pascolo comunale (brughiera cresciuta sulla roccia tufacea e lavica, fino al

Croce del tempo con la "Rayéta". Ritornare

#### Sentiero geologico -Percorso circolare laghetto "Mesner Lacke"

errante con fontana, acqua potabile, panchine potete ammirare in totale relax la danza delle in direzione nord verso il bacino di irrigazione, Alcuni frammenti di roccia sul lato est racconuno specchi d'acqua incorniciato da bellissimi tano la storia geologica del territorio. Per il prati. Un sentiero (percorribile con carrozzelle rientro è possibile passare anche per il parco

Passando per la piazza Brunngasse (granito In tre punti sono allestite delle panchine da cui e un giovane esemplare di carpino) proseguite libellule in volo o ascoltare il concerto delle rane. e passeggini) conduce tutt'intorno allo stagno. giochi "Karrner Waldele" e il colle "Schelmbühl".

## Sentiero geologico -Colle del Santo Sepolcro con capella

Un colle ricco di storia, quello con la capella del Lago Rodella fino alle Alpi Breonie di Levante Santo Sepolcro e il bunker nella roccia risalen- (Zillertaler Alpen). Alcune postazioni informate alla Prima Guerra Mondiale. Il panorama si tive con tavole panoramiche forniscono dettaestende dal massiccio delle Odle al Rasciesa, gli sulle località circostanti, sulle montagne e al Corno del Renon, alla Croce di Lazfons, al le caratteristiche geologiche dei dintorni.

## B Escursioni guidate

#### Visita guidata all'insegna delle erbe

#### Sambuco magico e farinello buon-enrico

Una piacevole passeggiata per immergersi nel mondo delle erbe selvatiche partendo dalla chiesa di S. Giacomo.

Scopriamo numerosi dettagli sulle tradizioni e sui rituali con le erbe primaverili, poiché spesso definiamo "erbaccia" ciò che le nostre nonne sapevano apprezzare.



#### Escursioni naturalistiche nel Parco Naturale Puez-Odle

#### Inizio e fine - escursione floreale intorno al Sas de Putia

Percorso: partenza dal parcheggio al Passo delle Erbe (2004 m); attraverso i Prati di Campaccio, poi salita nella Forcella del Putia (2357 m), discesa al rifugio Vaciara (sosta), Passo Göma (2111 m), versante nord del Putia e ritorno al parcheggio.

#### **Escursione UNESCO**

#### Enrosadira e chiaro di luna - escursione serale

Percorso: partenza dal parcheggio Zannes, in direzione Malga Kaserill e poi verso Malga Wörndleloch, salita al Col di Poma per ammirare il tramonto. Discesa al Rifugio Genova (sosta) e al chiaro di luna ritorno al parcheggio.

#### **Prospettive** - leggenda montanara e cultura Ladina

**Percorso**: partenza a Zannes, salita verso Tschantschenon fino alla Forcella de Furcia (2293 m). Sosta alla malga Medalges e discesa fino la Val di Morins. Ritorno in valle col pulmino.

#### "Verso il sole"

#### Escursione UNESCO al sorgere del sole nelle Dolomiti

Percorso: Partenza al parcheggio Zannes (1680 m), salita via Ciancenon per ammirare il sorgere del sole alla Forcella S. Zenon (2293 m), colazione in alpeggio alla Malga Medalges, ritorno verso



#### Escursioni autunnali

L'autunno è perfetto per escursioni guidate attraverso il colorato paesaggio delle Dolomiti in Val di Funes. Durante la vostra escursione imparerete tutto riguardo i bellissimi masi circondati da paesaggi ben curati e la pecora "Villnösser Brillenschaf". Vi informiamo sui temi della viticoltura, delle mele e delle castagne e vi viziamo con degustazioni di prodotti agricoli.



**O** Cultura

#### Dolomites UNESCO World Heritage -Info Point Zannes

Meraviglia: Non vi è nulla che possa esprimere le Dolomiti meglio di questa sensazione. Meravigliarsi per la loro bellezza e imponenza, il loro essere un capolavoro della natura. La loro creazione è durata 270 milioni di anni. Nel punto informativo questa sequenza temporale viene mostrata in tempo accelerato - fino ad oggi, ora che le Dolomiti sono parte del "Patrimonio mondiale UNESCO". La mostra, che informa, intrattiene e fa sorridere il visitatore, illustra anche ciò che sta dietro a tutto ciò.



#### Centro visite Puez-Odle

Il Centro visite del Parco Naturale Puez-Odle a S. Maddalena di Funes ha il compito di avvicinare il visitatore alla natura e di invitarlo a soffermarsi. Lo spazio espositivo "Toccare le montagne" parla del tema principale del Parco Naturale, cioè la geologia delle Dolomiti. Il Parco Naturale Puez-Odle è talvolta definito "la miniera a cielo aperto" delle Dolomiti: qui si possono infatti, ammirare le variopinte successioni stratigrafiche delle rocce depositatesi nel corso del tempo. Nello spazio espositivo "Meraviglie della natura" al secondo piano c'è molto da scoprire: pellicce di animali, uova e penne d'uccello, calchi delle orme, tracce, palchi, reperti vari ed erbe medicinali. Tutto questo può essere ammirato e, in parte, addirittura toccato con mano.

La sala "Conquistare le montagne" è dedicata all'alpinismo. Dopo tutto, Reinhold Messner, il più famoso alpinista al mondo, è originario proprio della Val di Funes. In un breve filmato egli racconta delle sue esperienze in montagna. Nel "Cinema della montagna" invece viene presentato il film sul Parco naturale Puez-Odle.

#### Ingresso libero!

Contatto: T 0472 842 523, info.pg@provinz.bz.it



#### Museo mineralogico a Tiso

Il museo mineralogico ha sede nella casa delle associazioni nel centro di Tiso, località della Val di Funes in Alto Adige. Gli esperti in esposizioni lo hanno allestito armonizzando efficacemente la fantasia creativa con i più recenti criteri pedagogico-museali. La collezione non offre però esclusivamente pezzi pregiati provenienti dalla zona di Tiso, ma anche da altre regioni alpine visitate dal collezionista Paul Fischnaller.

Nel negozio del museo potete trovare una bibliografia completa sul tema, nonchè souvenir, gioielli e pietre curative

e geodi, che possono raggiungere anche un diametro di venti centimetri, e le amigdale di agata, sono incastonati nella roccia madre, un tufo di Andesit. Le cavità di queste "druse" racchiudono a volte fino a sette differenti minerali. Tra questi spiccano l'ametista e i cristalli di quarzo, con la loro trasparente purezza, e l'agata, con i suoi geometrici anelli colorati. Ogni cavità di geode racchiude il suo piccolo segreto di cristallo, che è ora possibile esplorare

#### Ingresso libero con la DolomitiMobil Card!

T 0472 844 522, info@museomineralogicotiso.it, www.museomineralogicotiso.it



## Le trincee di Tiso/Funes

Nel terreno attorno a Tiso, collocate su dieci alture tra la valle e la montagna fino all'altitudine di 1260 metri slm, si possono trovare vecchi muri, fosse e caverne, in parte dissotterrate o nascoste. Sono testimoni di una vasta linea di fortificazioni campali, costruite come parte del previsto "Sbarramento di Chiusa" all'inizio della Prima Guerra Mondiale.

Al centenario della Grande Guerra si è costituito il "Gruppo di Lavoro delle trincee di Tiso" con lo scopo di studiare la storia di queste trincee, di conservare gli oggetti più importanti e di presentare i risultati delle ricerche agli interessati.

Due trincee ben conservate e liberamente accessibili possono essere raggiunte dal centro del paese in una breve escursione. Visite guidate a richiesta.

## **Estate** in famiglia

#### Dolomiti Ranger nel Parco Naturale Puez-Odle

Come respirano le piante? Che cos'è un parco naturale? Quale strategie di sopravvivenza hanno sviluppato le piante e gli animali che vivono in montagna?

Un'esperienza per tutta la famiglia! Sotto la guida di esperti del settore, genitori e figli dai 7 ai 12 anni esplorano, divertendosi e con un pizzico di avventura, "Il misterioso mondo degli animali e delle piante delle Dolomiti", nel magnifico scenario del Parco

Naturale Puez-Odle.

Nella natura circostante vengono trattati temi e domande che stuzzicano la curiosità impaziente dei giovani ricercatori. I piccoli esploratori dal fiuto sopraffino, che con zelo avranno partecipato al programma Dolomiti Ranger, verranno premiati con il una medaglia. rizioni e informazioni presso il Centro Visite Puez-Odle, T 0472 842 523

#### Preparare il pane al maso

o presso l'Ufficio Turistico Funes, T 0472 840 180

Preparare insieme il pane è divertente e non è affatto difficile, se si conoscono i trucchi giusti. Nei mesi estivi, i nostri piccoli ospiti non si annoieranno perché durante la vecchia tradizione di preparazione del pane fresco c'è bisogno del loro aiuto. I contadini insegneranno ai bambini passo dopo passo come amalgamare tutti gli ingredienti e come viene lavorata la pasta. Infine, le pagnotte vengono cotte nel forno a legna e degustate insieme. Scoprire le usanze di una volta è un'esperienza davvero magnifica.

Iscrizioni e informazioni presso l'Ufficio Turistico Funes, T 0472 840 180, info@funes.info



## Escursione geologica guidata

#### Ricerca delle Geodi di Tiso

Visita del Museo Mineralogico: DVD introduttivo con panoramica completa sulla genesi e sulla composizione dei cristalli custoditi nel museo. Trekking di ca. 20 minuti fino al luogo di rinvenimento e ricerca delle Geodi di Tiso con l'accompagnamento professionale.

Il museo mette a disposizione gli utensili necessari, casco e occhiali protettivi. Scarpe da trekking consigliate!

Iscrizioni e informazioni presso il Museo Mineralogico Tiso, T 0472 844 522 o presso l'Ufficio Turistico Funes, T 0472 840 180



#### Parco avventura

Divertimento tra gli alberi. Il Parco Avventura è situato all'interno del Parco Naturale Puez-Odle ed è circondato da un incomparabile panorama sotto le cime delle Odle. I vari percorsi si sviluppano ad altezze diverse e offrono qualsiasi livello di difficoltà. Con un po' di abilità e di coraggio si superano ponti sospesi, pedane dondolanti, teleferiche e altre attrazioni, che garantiscono divertimento ed adrenalina ad alta quota a grandi e piccini.

www.hochseilgarten-villnoess.it



## 🧀 eBike

#### Val di Funes -Vacanze in eBike



Con le ultime e-bike rende piacevole non solo un semplice tour ma anche quelli su percorsi più ripidi. Persino i principianti saranno colpiti dalla nuova mobilità elettrica! Esplorate il paesaggio alpino della Val di Funes in e-Bike: senza sforzo, senza emissioni inquinanti, salvaguardano il clima e, soprattutto, senza dolori muscolari. Si può partire subito, grazie al funzionamento molto semplice delle e-Bike.

Pendenze sono facilmente superabili. Pedalare controvento sorridendo:

è questo che rende la vostra gita in bici ancora più divertente.

#### Escursioni ciclistiche guidate

Ohhh che bello! Esplorate il paesaggio montano delle Dolomiti patrimonio dell'umanità UNESCO in Val di Funes una volta alla settimana durante escursioni ciclistiche guidate con la scuola di

Con guide qualificate - tour giornalieri o di mezza giornata, corsi base e corsi di allenamento, in Val di Funes e nei d'intorni, per principianti e avanzati, bambini e adulti!



## Noleggio E-Bike

Per chi ha lasciato la propria e-bike a casa, c'è un servizio di noleggio con l'attrezzatura adeguata per la perfetta avventura in bicicletta. Provate il noleggio di biciclette e esplorate la valle dolomitica Val di Funes in modo rilassato su due ruote.

#### Per prenotare le biciclette

si prega di contattare il seguente numero di cellulare: 329 784 28 43

Prenotate la vostra bici entro e non oltre le ore 19.00 del giorno prima. Si prega di notare le condizioni generali di noleggio

L'utilizzo delle bici è a proprio rischio e pericolo!

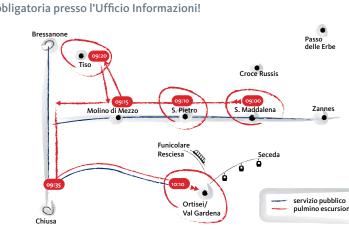
## Pulmino escursionistico

#### Gita in pulmino escursionistico a Ortisei (Val Gardena)

#### Sia in estate che d'inverno

Organizziamo un viaggio nella vicina Val Gardena a Ortisei. Ognuno è poi libero di scegliere se utilizzare la funivia Seceda (salita gratuita con la Dolomiti MobilCard) o la funicolare Resciesa (a pagamento) per poi tornare in Val di Funes a piedi con suggestiva vista panoramica sul paesaggio e infine sulle vette dolomitiche delle Odle: un'esperienza indimenticabile.

Prenotazione obbligatoria presso l'Ufficio Informazioni! fo@funes.info,



#### Da Rasciesa per il sentiero Adolf Munkel a Zannes o fino a S. Maddalena

Percorso (d'inverno si fa l'escursione con le ciaspole): partendo da Ortisei si raggiunge la stazione a monte utilizzando la funicolare Rasciesa, e camminando per ca. 2 ore sul dorso del monte della Malga Rasciesa si arriva al Rifugio Malga Brogles (2045 m). Da qui l'Alta Via Adolf Munkel, contraddistinta dal segnavia n°35, conduce in un leggero saliscendi al Ciancenon (durata: ca. 2 ore e mezza): in ca. mezz'ora si scende al parcheggio Zannes. In alternativa è possibile scendere a S. Maddalena dal Rifugio Malga Brogles, oppure camminare fino alla Malga Dusler e infine a Zannes, passando per le Malghe di Casnago e Rifugio delle Odle.

#### Tempo di percorrenza: 5 ore

#### Da Seceda per la Forcella di Mesdì fino alla Malga di Casnago o al Rifugio delle Odle, dalla Malga Glatsch a Zannes o per S. Maddalena

Percorso (solo d'estate): da Ortisei si giunge alla stazione a monte della Seceda utilizzando la cabinovia, e si procede per ca. 2 ore sull'Alta Via contraddistinta dal segnavia 2 B in direzione Sass Rigais: da qui un ripido sentiero conduce in ca. 1 ora e mezza alla Forcella del Mesdì, dalla quale è possibile raggiungere la Malga Casnago o al Rifugio delle Odle seguendo un sentiero a serpentina. Infine, passando per il sentiero delle Odle e per la Malga Glatsch si giunge, in ca. 2 ore di cammino, a Zannes. In alternativa è possibile raggiungere Santa Maddalena dalla Malga Casnago oppure la Malga Dusler, passando per il Rifugio delle Odle, e scendere infine a Zannes.

## Magico mondo invernale

## Divertenti slittate

#### Un'esperienza a contatto con la natura

Lontano dal viavai delle piste, lo slittino consente di godere il lato migliore dell'inverno, reso ancora più incantevole dalla romantica cornice delle montagne.

Assolutamente da non perdere, di giorno o sotto le stelle, romantica o spericolata, una bella slittata su una pista naturale! La Val di Funes ha numerose piste da slittino per tutti i livelli!



## Sci di fondo

#### Sport a contatto con la natura

Per coloro che d'inverno preferiscono la tranquillità, ma desiderano comunque praticare dello sport all'aperto, lo sci di fondo è proprio quello che ci vuole. Da soli, in due o in compagnia, con o senza istruttore, potrete immergerVi in una natura romantica e incontaminata e soffermarVi, di quando in quando, ad ammirare lo straordinario paesaggio della Val di Funes.

I seducenti scorci della natura innevata Vi ammalieranno con il loro fascino e Voi potrete trarre beneficio da questo sport faticoso, ma rilassante. È infatti provato che lo sci di fondo non è solo divertente, ma contribuisce anche a mantenerVi in forma, perché nessun'altra attività fisica è tanto completa e "dolce" da giovare alla circolazione e al benessere fisico, in un clima così



## Ciaspolate

#### Tanto divertimento, niente stress

Fare escursioni con le ciaspole è il modo perfetto per scoprire la natura invernale della Val di Funes. Chiunque può provare a usare le ciaspole. In più non c'è nemmeno bisogno di imparare

Basta allacciarsi le ciaspole e partire. Tuttavia, è consigliabile unirsi ad un gruppo guidato. Sotto la guida di esperti si può familiarizzare con questo sport. L'attrezzatura comprende abiti invernali da escursionismo, una buona scarpa, ciaspole e bastoni da trekking.



## Esperienza e avventura sci per famiglie

Il comprensorio sciistico "Filler" nella Val di Funes si trova ben integrato nel centro del paese di Santa Maddalena. L'offerta molto varia offre alle famiglie tutti i presupposti per trascorrere giornate indimenticabili.

Per la sua dimensione è particolarmente apprezzato dalle famiglie con bambini, perché permette un'introduzione dolce e giocosa al mondo dello sci. Ma anche gli appassionati di sci e snowboard non si annoieranno e ci sarà da divertirsi nel Freestyle-Park. Piccoli sciatori coraggiosi fanno i loro primi tentativi sugli sci nello **Snow Fun Park**. Il tappeto magico gli porta al punto di partenza della loro avventura sciistica.

Maestri diplomati di sci e snowboard offrono lezioni variate sia per i principianti che per gli sciatori esperti.



















© AP+ artprintplus Foto: Val di Funes Turismo / P. Schatzer / D. Denger / O. Zingerle / A. Moling / M. Kostner, Centro Visite Puez Odle / P. Ott. IDM Alto Adige / A. Filz, OutOfOffice, Shutterstoo

#### Un'unica carta che offre una moltitudin di vantaggi e servizi nella Val di Funes e nei dintorni.

La DolomitiMobil Card viene rilasciata gratuitamente a tutti gli ospiti delle strutture partecipanti all'iniziativa e offre tanti vantaggi sia d'estate sia d'inverno. www.dolomiticard-villnoess.com

#### LA VAL DI FUNES A UNO SQUARDO -COSÍ CAMMINARE È ENTUSIASMANTE

All'Ufficio Turistico Funes viene messo in vendita una carta escursionistica compatibile con il GPS. La combinazione di mappe topografiche dettagliate e panorami 3D garantisce la migliore informazione possibile.

#### LE MALGHE DELLA VAL DI FUNES -PRENDETEVI IL DIARIO DELLE MALGHE!

Un incentivo speciale per le escursioni sulle malghe della Val di Funes è la spilla a forma delle Odle, che è acquistabile alle malghe partecipanti. Gli adesivi corrispondenti si possono ricevere in tutte le altre baite gratuitamente quando ci si ferma a consumare un pasto. L'opuscolo "Malghe della Val di Funes" è disponibile gratuitamente oresso l'Ufficio Turistico di Funes.



# Escursioni e vie ferrate

● Partenza > Vie → Distanza ↑ Salita ↓ Discesa ○ Durata Difficoltà ■ facile ■ medio ■ difficile

### Giro del Passo





# Alla cascata di Valluzza > 31 > 29 > 29A > 31 ↓ 287 m 🕔 1¾ h

#### Sentiero panoramico sentiero "Sunnseitenweg



## Da S. Maddalena al Prato del Covelo



## Herrnsteig inferiore e superiore (Sentiero del Signore)



## Escursione circolare S. Maddalena

Datenquelle: "Autonome Provinz Bozen - Südtirol Amt für raumbezogene und statische Informatik"

DAS VILLNÖSSTAL LA VALLE DI FUNES



## Al Passo Rodella/Halsl via Munt



## Sentiero Adolf Munkel



#### Zannes – Rifugio Genova – Furcela Furcia Parcheggio Zannes **>** 25 > 32 > 33 > 3 > 6



## Via ferrata Günther Messner



#### Via ferrata Al Sas Putia



## Via ferrata **Sass Rigais**



#### Guide alpine www.bergfuehrer-suedtirol.it

**Astner Oswald** C 328 213 39 95 oswald.astner@inwind.it Fischnaller Josef C 380 728 07 34

Guide del

**Dorfmann Walther** 

Vettori Günther

C 347 964 78 12

T 0472 847 602, C 348 316 72 15

walther.dorfmann@athesia.it

info@natour, www.natour.it

Niederwolfsgruber Hubert C 349 619 14 01 hubert@globoalpin.com

**Weirather Engelbert** C 348 819 38 51 weirather.e@brennercom.net

#### T 0472 840 602, C 338 410 04 59 sport@schatzerwalter.it Parco Naturale

Zema Marco C 340 181 36 37 marco.zema@ymail.com

Guide

Fischnaller Lorenz

l.fischnaller@rolmail.net

georghafner@hotmail.com

C 334 662 71 60

**Hafner Georg** 

C 388 668 88 66

**Profanter Paul** 

T 0472 840 107

info@ganoihof.com

Schatzer Walter

# escursionistiche

LE 10 REGOLE PIÙ IMPORTANTI PER IL COMPORTAMENTO IN MONTAGNA **Q** 112

1. Organizzate qualsiasi tour in montagna che volete intraprendere in base alle vostre condizioni personali, ma soprattutto, se si hanno bambini, in base a quelle dei bambini.

2. Ogni tour deve essere pianificato con cura. Dove ci sono rifugi lungo il giro, quanto lontane sono le distanze e, soprattutto, informatevi sulle condizioni meteo.

LEGENDA

Ufficio Turistico Ufficio Comunale

Chiesa Banca/Bancomat

Biblioteca

Servizio taxi Centro visite Parco Nat. Recinto animali selvatio

Mercatino del contadi

Prodotti del maso Campo sportivo Parco giochi

Campo tennis Maneggio Curling Parco avventure

Campo pattinaggio Pista slittini Pista fondo Studio fitness Prodotti di lana

Strada principale

3. L'attrezzatura deve essere adeguata. Con voi dovete avere, a partire da una buona calzatura, uno zaino impermeabile, crema solare, abbigliamento caldo e antivento, cibo e bevande a

sufficienza, fino a un piccolo kit di pronto soccorso, mappe e un telefono cellulare. 4. Dite al padrone di casa o a conoscenti dove volete andare, e comunicate anche più o meno

quando intendete fare ritorno. In caso di emergenza, potrebbe essere utile anche registrarsi nei libri dei rifugi e di vetta.

5. Evitate di camminare troppo velocemente. Il ritmo deve essere adattato al membro più debole del gruppo. Fate sempre piccole pause.

6. Rimanete sui sentieri segnati.

7. Non spostate eventuali pietre, che possono mettere in pericolo altri escursionisti. Nei terreni sassosi, spesso anche gli animali come i camosci possono provocare una frana. Quindi state attenti.

8. Nel caso si avvicini un temporale, tornate subito indietro. Se un temporale dovesse comunque cogliervi alla sprovvista, state lontano dagli alberi isolati, non rimanete sulla vetta o sulla cresta del monte, cercate avvallamenti o valli. Solo un alloggio sicuro vi fornisce protezione

durante un temporale in montagna. 9. In caso di emergenza, mantenete la calma. Chiamate aiuto con il cellulare o chiamando a voce, oppure attirate l'attenzione agitando i capi di abbigliamento più evidenti.

Non lasciate da soli eventuali feriti e cercate di portarli fuori dalla zona di pericolo.

10. Tenete pulite le montagne e rimuovete i rifiuti portandoli con voi.