Escursioni
per chi conquista le vette e chi se la prende comoda

Proposte di escursioni entusiasmanti per tutta la famiglia.



Partner principale di

Sentieri Svizzeri

A spasso con la marmotta, lo stambecco e i loro amici

Ogni persona è unica e ha quindi esigenze diverse. Abbiamo concepito questo opuscolo dedicato all'escursionismo proprio tenendo conto di tale premessa. Il risultato è una raccolta di nove sentieri escursionistici adatti soprattutto ai bambini, ma non solo.
L'escursionista professionista Andreas Staeger li ha selezionati in esclusiva per la Posta, prestando particolare attenzione alle esigenze dei più piccoli. Non tutti i bambini hanno infatti lo stesso coraggio, la medesima resistenza, curiosità o lo stesso spirito di avventura.
In queste escursioni saranno accompagnati da nove amici animali, disegnati appositamente per questo opuscolo dal grafico bernese Christoph Frei. Ognuno di essi presenterà un luogo speciale della zona in cui vive. Quindi buon divertimento con la marmotta, lo scoiattolo, la volpe, l'aquila, la farfalla, la lontra, lo stambecco, l'ape e la cavalletta.

Il Premio Posta

Sostegno a progetti di sentieri escursionistici adatti alle famiglie
Nell'ambito della loro partnership, la Posta e l'Associazione Sentieri svizzeri finanziano ogni anno due-tre progetti escursionistici adatti soprattutto alle famiglie, che senza tale sostegno non potrebbero essere realizzati.
La Posta è orgogliosa di poter contribuire a mantenere viva la bella tradizione svizzera dell'escursionismo grazie alle sovvenzioni.
Ulteriori informazioni alla pagina **posta.ch/escursionismo.**

Legenda

- Sentiero
- Sentiero di montagna
- Tipo di escursione
- Difficoltà
- Durata
- Distanza
- Salita
- Discesa
- Area attrezzata
- Treno
- Autopostale
- Funivia
- Negozi
- Ristorante
- Pernottamento

Categorie dei sentieri
T1 = escursione (segnalata in giallo), nessun requisito specifico
T2 = escursione di montagna (segnalata in bianco-rosso-bianco), passo abbastanza sicuro
T3 = escursione di montagna impegnativa (segnalata in bianco-rosso-bianco), passo sicuro

Brienz /Axalp (BE): sculture in legno e un gioiello cristallino

Attrazioni

A) Brienz è la località per antonomasia delle sculture in legno. Da quando 20 anni fa una tempesta abbatté numerosi alberi sull'Axalp, ogni anno diversi intagliatori locali prendono la loro attrezzatura e creano sculture originali a partire da ceppi e tronchi, che si trasformano in eleganti stambecchi, graziose galline, pesci slanciati e robusti vecchietti.

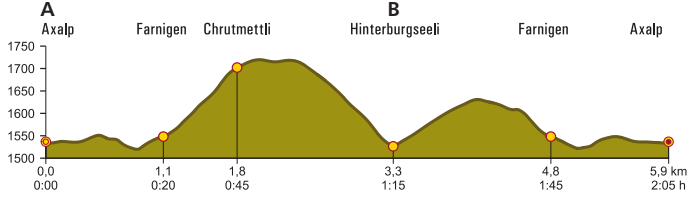
B) L'Hinterburgsee brilla con le sue acque cristalline. Incorniciato da vasti pascoli alpini e da un bosco di abeti verde scuro, alle sue spalle si erge un'imponente parete rocciosa. Cosa c'è di più bello di un picnic davanti a uno scenario così pittoresco? E nelle giornate particolarmente calde, nulla di meglio di una nuotata rinfrescante nelle acque del lago.



Quando faccio una pausa su una delle sculture in legno per mangiarmi una noce, vogliono farmi tutti una foto. A volte seguo gli escursionisti fino all'Hinterburgsee e li guardo mentre giocano e fanno il bagno.



Axalp	**Inizio**	
Farnigen	0 h 20 min	
Chrutmettli	0 h 45 min	
Hinterburgseeli	1 h 15 min	
Farnigen	1 h 45 min	
Axalp	**2 h 05 min**	



T1 | 2 h 05 min | 380 m
bassa | 5,9 km | 380 m

Savagnier (NE): viaggio nel tempo sullo Chaumont

Attrazioni

A) Ampi prati e imponenti abeti: è questo il meraviglioso paesaggio tipico del Giura di cui si può godere sul percorso da Chaumont de Bosset alla frazione di Chaumont passando da Petit Chaumont.

B) Un grande parco giochi, un parco avventura e una torre panoramica assicurano il divertimento alla stazione di montagna della funicolare di Chaumont.

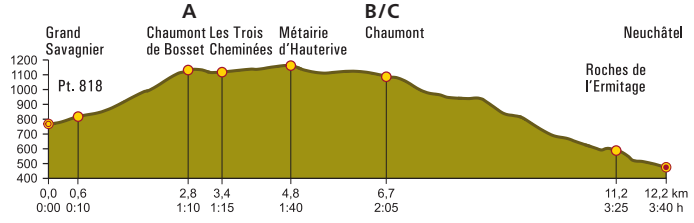
C) Un milione di anni per ogni passo: è il principio a cui è ispirato il «Sentier du temps», il sentiero didattico che ripercorre l'intera storia della Terra. Attraverso questa passeggiata, gli escursionisti più curiosi, dai grandi ai più piccini, scopriranno quanto tempo è stato necessario perché apparissero le prime forme di vita, arrivassero i dinosauri e, infine, comparisse l'uomo.



L'escursione sullo Chaumont è perfetta per me perché è molto varia. Da Grand-Savagnier parte una salita lunga, ma poco faticosa attraverso il bosco fino all'altopiano. Continuo il percorso attraverso pascoli e boschi e riscendo sul sentiero tematico «Sentier du temps» fino a Neuchâtel.



Grand-Savagnier	**Inizio**	
Pt. 818	0 h 10 min	
Chaumont de Bosset	1 h 10 min	
Les Trois Cheminées	1 h 15 min	
Métairie d'Hauterive	1 h 40 min	
Chaumont	2 h 05 min	
Roches de l'Ermitage	3 h 25 min	
Neuchâtel	**3 h 40 min**	



T1 · media · 3 h 40 min · 12,2 km · 460 m · 760 m

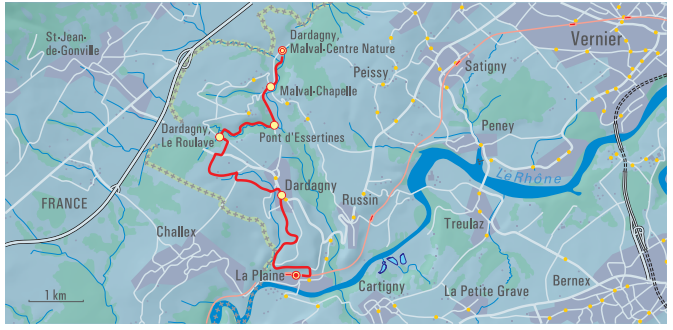
Dardagny (GE): grandi vigneti e romantici boschi ripariali

Attrazioni

A) Boschi golenali radi caratterizzano l'habitat del centro per la protezione ambientale Les Granges. È possibile scoprire la diversità di questa zona con visite guidate o in autonomia.

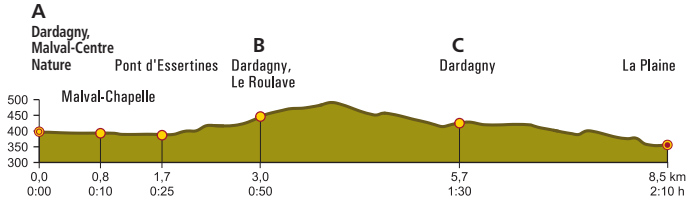
B) Il fiume Roulave attraversa una gravina boscosa incontaminata. Un grazioso sentiero segue il torrente in leggera salita. Il tragitto è segnalato come sentiero tematico: pannelli informativi forniscono informazioni utili sugli aspetti ecologici di quest'area. Due piccole grotte dislocate sul percorso invitano i bambini al gioco e alla scoperta.

C) Lunghe file di vigneti costeggiano le strade e i sentieri attorno a Dardagny, il paese dei viticoltori. Passeggiando tra i vigneti si gode di una bellissima vista sul Salève, la cui cima si trova in Francia ma che è comunque considerata la montagna locale di Ginevra.



Una passeggiata attraverso le golene tra Les Granges e La Plaine, passando per Dardagny, è davvero bella e rilassante. Scopro sempre qualcosa di nuovo quando mi sposto tra le aree fluviali ricche di specie e attraverso gole di ruscelli romantiche e selvagge.

Dardagny, Malval-Centre Nature	**Inizio**	
Malval-Chapelle	0 h 10 min	
Pont d'Essertines	0 h 25 min	
Dardagny, Le Roulave	0 h 50 min	
Dardagny	1 h 30 min	
La Plaine	**2 h 10 min**	





T1 | 2 h 10 min | 155 m
bassa | 8,5 km | 200 m

Salvan (VS): canyoning nelle Gole di Dailley

Attrazioni

A) Salvan: la strada che sale a Les Granges costeggia numerosi splendidi vecchi edifici, un tempo hotel o pensioni. Nel XIX secolo questa zona era una delle mete turistiche principali dell'area alpina.

B) Tête des Crêtes: sul fianco della vetta granitica è possibile osservare diverse marmitte glaciali.

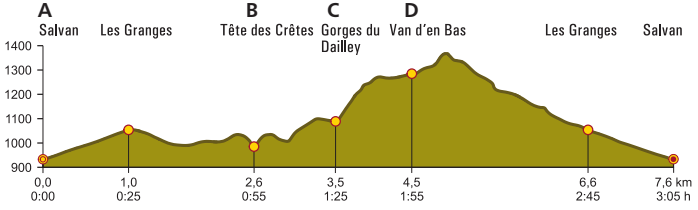
C) Gorges di Dailley: tra le pareti rocciose scoscese scorre vigoroso fino in profondità il torrente di montagna Salanfe. L'area, praticamente inaccessibile, può essere raggiunta solo attraverso un'impressionante percorso lungo la gola, dotato di lunghe passerelle e innumerevoli scale.

D) Van d'en Bas: al margine dell'alta valle situata all'estremità superiore della gola scorre il fiume Salanfe, un ruscello idilliaco che solca prati e pascoli.



Il percorso circolare da Salvan a Van d'en Bas è perfetto per gli stambecchi e gli escursionisti esperti e conduce attraverso le spettacolari Gole di Dailley. A volte per salire le scale e superare le passerelle ripide, appoggiate su pareti rocciose scoscese, ci vuole coraggio.

Salvan	**Inizio**	
Les Granges	0 h 25 min	
Tête des Crêtes	0 h 55 min	
Gorges du Dailley	1 h 25 min	
Van d'en Bas	1 h 55 min	
Les Granges	2 h 45 min	
Salvan	**3 h 05 min**	





T1 | 3 h 5 min | 670 m
media | 7,6 km | 670 m

Rodi/Tremorgio (TI): il lato selvaggio del Ticino

Attrazioni

A) La strada è costeggiata da ben tre splendidi laghi di montagna: all'inizio si incontra il Lago Tremorgio, poi si fiancheggia il Lago Leit per giungere infine al Lago di Morghirolo.

B) Le capanne di montagna presenti sul percorso consentono di suddividere il giro in due tappe: è possibile sostare e pernottare sia nella Capanna Leit sia nella Capanna Campo Tencia.

C) Una vera chicca per gli escursionisti di montagna grandi e piccini con una buona resistenza è il percorso dal panorama mozzafiato che conduce dall'altopiano di Campolungo alla Val Piumogna. Alcuni tratti particolarmente ripidi sono attrezzati con funi metalliche.

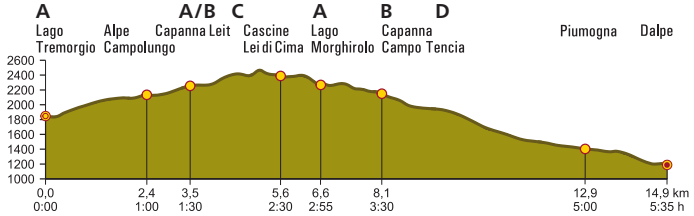
D) Il ruscello al di sotto della Capanna Campo Tencia forma una pittoresca cascata, ai piedi della quale è piacevole rilassarsi o giocare con l'acqua.



Il miele di montagna che preparo dal nettare dei fiori alpini della Val Piumogna è buonissimo. Un'escursione impegnativa per bambini abituati alla montagna e dal passo sicuro a partire dalla scuola elementare 2° ciclo e scuola media 1° ciclo, che attraversa un paesaggio montano incontaminato caratterizzato da laghi di montagna cristallini e imponenti versanti rocciosi.



Lago Tremorgio	**Inizio**
Alpe Campolungo	1 h 00 min
Capanna Leit	1 h 30 min
Cascine Lei di Cima	2 h 30 min
Lago Morghirolo	2 h 55 min
Capanna Campo Tencia	3 h 30 min
Piumogna	5 h 00 min
Dalpe	**5 h 35 min**



T3 | 5 h 35 min | 960 m
elevata | 14,9 km | 1620 m

Bergün (GR): acque spumeggianti, boschi verdi e treni rossi

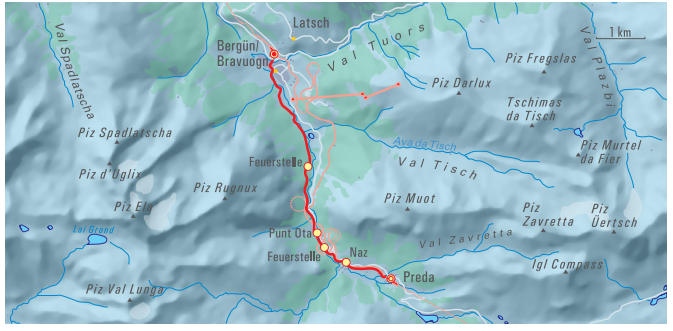
Attrazioni

A) Numerosi passanti, gallerie e viadotti consentono ai treni di risalire da Bergün a Preda senza cremagliera. Informazioni utili sulla costruzione e sulle peculiarità tecniche di questa tratta ferroviaria unica possono essere consultate sui pannelli informativi del sentiero avventura della ferrovia.

B) In prossimità della passerella sull'Albula nella zona di Plaz Verd c'è una meravigliosa area picnic attrezzata.

C) Il punto più spettacolare della tratta ferroviaria e del sentiero escursionistico si trova a Punt Ota: dal balcone panoramico si gode di una visuale libera su diverse tratte ferroviarie.

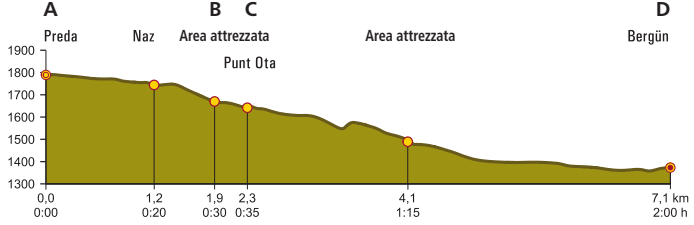
D) Nel museo ferroviario di Albula a Bergün grandi e piccini possono scoprire la storia e la tecnologia che si nascondono dietro alla ferrovia dell'Albula.



Gli ingegneri che oltre 100 anni fa progettarono e realizzarono i viadotti e le gallerie elicoidali della Ferrovia Retica sono stati geniali. La mia giornata ideale? Risalire saltellando il sentiero avventura della ferrovia con i miei amici e frinire di tanto in tanto.



Preda	**Inizio**	
Naz	0 h 20 min	
Area attrezzata	0 h 30 min	
Punt Ota	0 h 35 min	
Area attrezzata	1 h 15 min	
Bergün	**2 h 00 min**	



T2	2 h 0 min	160 m
bassa	7,1 km	580 m

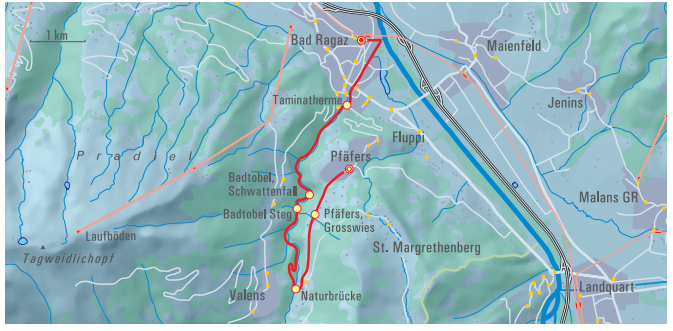
Bad Ragaz (SG): la sorgente nascosta nelle profondità

Attrazioni

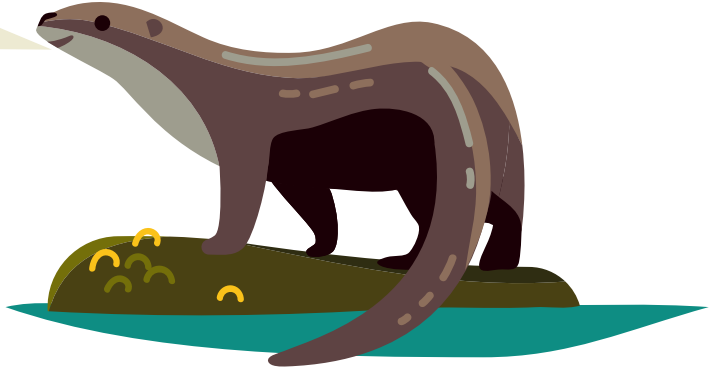
A) Ponte naturale: poiché un tempo la Gola della Tamina era inaccessibile, le persone malate venivano calate con una fune per circa 70 metri e lì rimanevano in acqua per diversi giorni.

B) I bagni vecchi di Pfäfers: durante il giro attraverso la vecchia località termale è possibile vedere le vecchie vasche da bagno, la storica cucina dell'hotel e una sontuosa sala da pranzo. Dal retro delle terme barocche si accede alla sorgente termale attraverso una gola che diventa sempre più stretta.

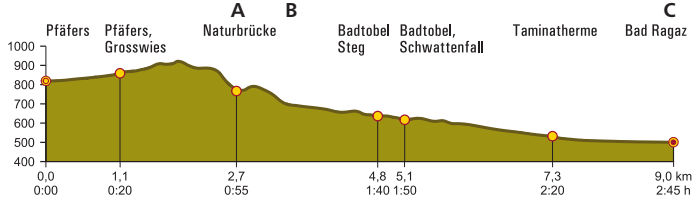
C) Bad Ragaz: al termine dell'escursione gli amanti dell'acqua saranno più che soddisfatti. Dal 1840 l'acqua termale, con una temperatura di 36,4 gradi, viene condotta in paese direttamente dalla Gola della Tamina. È possibile immergersi nelle terme di Tamina o nella Spahouse (vecchi bagni pubblici).



Per me non sarebbe un problema nuotare fino alla sorgente della Tamina. Anzi, sarebbe perfetto, perché laggiù l'acqua è alla temperatura corporea. Grazie a passerelle e gallerie, le persone possono raggiungere la gola anche a piedi.



	Inizio
Pfäfers	**Inizio**
Pfäfers, Grosswies	0 h 20 min
Naturbrücke	0 h 55 min
Badtobel Steg	1 h 40 min
Badtobel, Schwattenfall	1 h 50 min
Taminatherme	2 h 20 min
Bad Ragaz	**2 h 45 min**



T1 | 2 h 45 min | 420 m
media | 9,0 km | 730 m

Elgg (ZH): uno Schauenberg tutto da scoprire

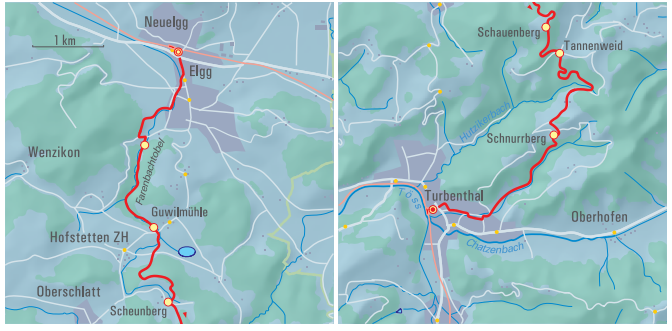
Attrazioni

A) L'escursione attraversa numerose gravine, strette vallate boschive tipiche della regione. La Farenbachtobel ha qualcosa in più da offrire: una meravigliosa cascata.

B) Con un'altitudine di appena 900 metri, in realtà lo Schauenberg è solo una collina, ma, spiccando con imponenza sull'ambiente circostante, offre il panorama di una vera e propria montagna. Sulla cima in passato si ergeva un castello, di cui oggi restano solo alcune rovine.

C) Un tortuoso sentiero nel bosco attraversa il paesaggio romantico e selvaggio del «Im gmeinen Tobel».

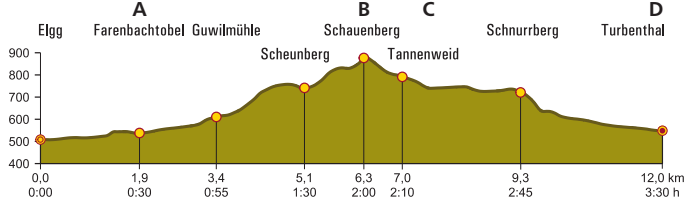
D) Al termine del giro, un grande parco giochi di fronte alla chiesa di Turbentahl invita alla scoperta e al divertimento.



Volteggio in cielo sopra lo Schauenberg, osservando gli escursionisti rimanere a bocca aperta davanti a questo incredibile panorama. È il punto più alto e la tappa più suggestiva dell'escursione da Elgg a Turbenthal.



Elgg	Inizio
Farenbachtobel	0 h 30 min
Guwilmühle	0 h 55 min
Scheunberg	1 h 30 min
Schauenberg	2 h 00 min
Tannenweid	2 h 10 min
Schnurrberg	2 h 45 min
Turbenthal	**3 h 30 min**



T1 | 3 h 30 min | 450 m
media | 12,0 km | 410 m

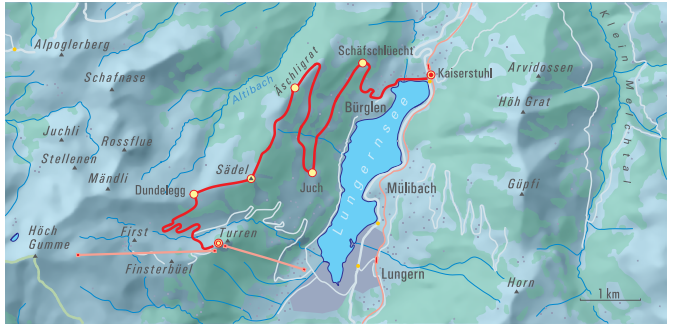
Lungern (OW): il paradiso delle farfalle

Attrazioni

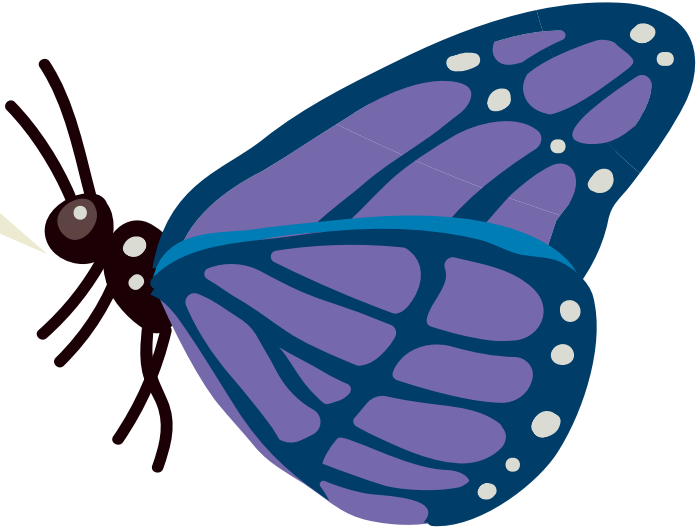
A) Numerose farfalle volteggiano spensierate sui prati secchi dei versanti soleggiati del lago di Lungern. In nessun altro posto in Svizzera si trovano così tante specie di farfalle. Il «sentiero delle farfalle» è dedicato a questo tesoro ecologico. Sui pannelli informativi del percorso didattico vengono presentate molte delle farfalle che popolano quest'area.

B) Sul sentiero in quota nel Dundelegg si gode di un panorama straordinario sul Lago di Sarnen, sul Lago dei Quattro Cantoni e sui monti Pilatus e Staserhorn.

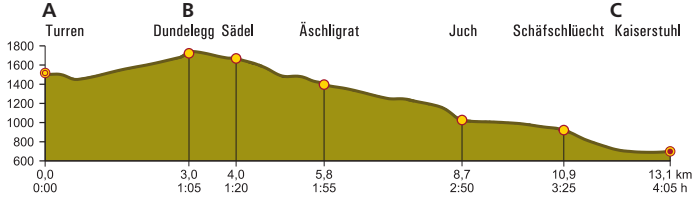
C) In estate la piccola, ma incantevole, spiaggia di Bürglen invita a terminare l'escursione con un bagno rinfrescante.



Una vera farfalla deve aver sorvolato almeno una volta nella vita il sentiero in quota sul Dundelegg. Il panorama da lassù è incredibile e i fiori che costellano i prati secchi hanno profumo delizioso.



Turren	Inizio
Dundelegg	1 h 05 min
Sädel	1 h 20 min
Äschligrat	1 h 55 min
Juch	2 h 50 min
Schäfschlüecht	3 h 25 min
Kaiserstuhl	**4 h 05 min**



T2
media
4 h 5 min
13,1 km
420 m
1230 m





Istruzioni del gioco

Giocatori: 2–6

Preparazione e svolgimento del gioco
ogni giocatore o giocatrice riceve una pedina e la posiziona sulla casella di partenza. A turno si tirano i dadi. Chi ottiene il punteggio più alto inizia a giocare.
Se si arriva su una casella con un punto verde, si può utilizzare la «scala» per salire fino alla casella in cui porta.
Al contrario, se si arriva su una casella con un punto rosso si deve scendere tutta la «scala».
Due o più pedine possono stare contemporaneamente sulla stessa casella. È possibile sorpassare le pedine degli altri giocatori.

Fine del gioco
Il gioco finisce quando un giocatore raggiunge la casella di arrivo. Per farlo, però, è necessario ottenere con i dadi un punteggio pari al numero esatto di caselle che separano dalla meta. Se lanciando i dadi si ottiene un punteggio troppo alto, si dovrà rimanere fermi sulla stessa casella e riprovare al turno successivo.

Il set completo del gioco può essere ordinato gratuitamente. Tutte le informazioni sull'ordinazione sono disponibili alla pagina posta.ch/escursionismo.