Escursioni

Tantissime idee per tutta la famiglia



Partner principale di Sentieri Svizzeri

Balmberg (SO) – In alta quota per una vista spettacolare

Punti d'interesse

A) La meravigliosa escursione in alta quota sullo Stierenberg prosegue lungo la cresta boscosa tra Höch-Chrütz e Bättlerchuchi, dove blocchi di roccia e ceppi d'alberi creano un'atmosfera mistica.

B) Un passaggio roccioso schiude una vista mozzafiato fino alla catena alpina. Ai piedi della vicina e sporgente parete rocciosa si trova la vera e propria «Bettlerküche» (cucina dei mendicanti) dove, secondo la tradizione, un tempo si accampavano i viandanti.

C) Ammirando la splendida vista sul Weissenstein, il percorso prosegue sul Reckenacher, tra pascoli aperti e un viale di ciliegi. Ai margini del bosco c'è un'area barbecue.



Oberbalmberg, Kurhaus	Inizio	
Stierenberg	0 h 30 min	
Hinteres Hofbergli	0 h 50 min	
Höch-Chrütz	1 h 05 min	
Bättlerchuchi	1 h 40 min	
Reckenacher	2 h 20 min	
Schnarz	2 h 45 min	
Attiswil	**3 h 00 min**	

T1 · 3 h 00 min · 255 m ↗ · media · 10,1 km · 845 m ↘





Sono Max, l'aquila. Quando volteggio ad alta quota sopra l'Homburg godo di una magnifica vista sulle rovine e sui villaggi circostanti.



Sono Hans, lo stambecco, e amo guardare il mondo dall'alto, come dal punto panoramico della Bättlerchuchi.

Rünenberg (BL) – Monumenti naturali e culturali di Basilea Campagna

Punti d'interesse

A) La parete rocciosa del Giessen, alta 18 metri, è attraversata da un ruscello che si infrange contro un cono di tufo, dissolvendosi in nuvole di vapore. Le panchine di legno ai piedi dell'ampia arena naturale invitano ad ammirare la cascata in tutta tranquillità.

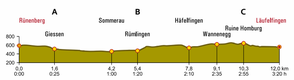
B) Il collegamento ferroviario tra Basilea e Olten attraverso l'Hauenstein è una delle tratte più antiche della Svizzera. Una delle principali opere lungo la linea è il viadotto di Rümlingen, con i suoi 25 metri di altezza.

C) Per secoli i balivi hanno abitato all'Homburg, fin quando la popolazione li ha cacciati, dando fuoco al castello. Le rovine sono state restaurate solo durante la Seconda guerra mondiale. Dalla torre residenziale si gode di una vista spettacolare sui resti del castello e sui suoi dintorni.



Rünenberg	Inizio	
Giessen	0 h 25 min	
Sommerau	1 h 00 min	
Rümlingen	1 h 20 min	
Häfelfingen	2 h 10 min	
Wannenegg	2 h 35 min	
Ruine Homburg	2 h 55 min	
Läufelfingen	**3 h 20 min**	

T1 · 3 h 20 min · 395 m ↗ · media · 12 km · 435 m ↘



San Gallo (SG) – Dalle colline al cuore della città

Punti d'interesse

A) La prima parte dell'escursione si snoda tra colline erbose, offrendo una meravigliosa vista sul lago di Costanza e sulla vicina città. Passando davanti al monastero di Notkersegg (la chiesa è visitabile), si raggiunge l'area dei Drei Weieren, o tre laghetti, due dei quali sono balneabili.

B) La salita sul Freudenberg è breve ma piuttosto ripida. Dalla cima si apre un panorama spettacolare su San Gallo e la campagna circostante. Lungo il percorso si trovano diverse aree barbecue, perfette per un picnic.

C) La Gola di Mülenen si trova nel cuore di San Gallo, dove il fiume Steinach scende fragorosamente a valle tra le rocce. Un tempo, alimentava numerosi mulini. Lungo il sentiero industriale e naturalistico, pannelli informativi rivelano interessanti curiosità.



T1 · 2 h 15 min · 255 m ↗ · bassa · 7,9 km · 310 m ↘



St. Gallen, Schoenenwerd	Inizio	
Hueb	0 h 20 min	
Notkersegg	0 h 40 min	
Reservoir	0 h 55 min	
Dreilinden	1 h 00 min	
Freudenberg	1 h 25 min	
St. Gallen, Mühlegg	1 h 45 min	
St. Gallen, Stiftsbezirk	1 h 55 min	
St. Gallen, Bahnhof	**2 h 15 min**	



Mi chiamo Felix, sono una volpe astuta e amo andare alla ricerca di cose nuove e interessanti. Mi sono piaciuti tantissimo il sentiero didattico e il ponte naturale nella gola di Mülenen.

Oulens (VD) – Un paradiso sull'antica via dell'acqua

Punti d'interesse

A) Il villaggio di partenza Oulens è caratterizzato da una graziosa chiesa e da imponenti case coloniche. Il percorso, con vista sulla catena alpina, prosegue attraversando campi aperti e successivamente boschi.

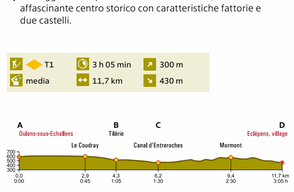
B) Dopo aver superato l'autostrada e aver percorso un breve tratto lungo la strada principale, nella zona di Tilèrie si raggiunge un'incantevole area di sosta ai margini del bosco con vista su prati e alberi da frutto.

C) Nel XVII secolo, il Canal d'Entreroches fu costruito come parte di una rotta fluviale europea, ma il progetto fallì per mancanza di fondi. Oggi il canale è in gran parte in rovina, ricoperto dalla vegetazione. Al centro, sulla riva, c'è una piccola area di sosta.

D) Il villaggio di Eclépens, meta dell'escursione, vanta un affascinante centro storico con caratteristiche fattorie e due castelli.



T1 · 3 h 05 min · 300 m ↗ · media · 11,7 km · 430 m ↘



Oulens-sous-Echallens	Inizio	
Le Coudray	0 h 45 min	
Tilèrie	1 h 05 min	
Canal d'Entreroches	1 h 30 min	
Mormont	2 h 30 min	
Eclépens, village	**3 h 05 min**	



Mi presento: sono Flip, la cavalletta. Ci credi che un tempo le navi riuscivano a oltrepassare una collina come il Mormont nel Cantone di Vaud? Ebbene sì, l'ho scoperto nell'area di sosta sul Canal d'Entreroches.

Maggiori informazioni sull'impegno della Posta a favore dell'escursionismo

posta.ch/escursionismo



Ciao, sono Laura. L'acqua è il regno di noi lontre. Ti va di venire a nuotare con me nel lago Canova?

Paspels (GR) – Pittoresche rovine di un castello e un lago balneabile

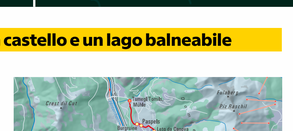
Punti d'interesse

A) Dopo aver attraversato il bosco con una breve salita, si arriva alle porte del villaggio di Paspels. Uno stretto sentiero conduce alla torre delle rovine del castello di Alt Süns, da dove si gode di una vista mozzafiato su Thusis e sullo Schamserberg.

B) L'idilliaco lago balneabile è circondato da prati e boschi. Durante la stagione estiva, un chiosco offre bevande e snack. Non lontano si trovano le rovine del castello di Neu Süns.

C) Nei dintorni del villaggio di Almens, il percorso si snoda su antichi sentieri ricchi di fascino, lungo muri a secco, siepi e prati.

D) Il tiglio vicino alla chiesa di Scharans ha più di 800 anni; si dice che sia il più antico della Svizzera.



T1 · 1 h 45 min · 220 m ↗ · bassa · 6,4 km · 140 m ↘



Tumegl/Tomils, Mühle	Inizio	
Burgruine Alt Süns	0 h 30 min	
Paspels	0 h 35 min	
Letg da Canova	0 h 50 min	
Almens	1 h 10 min	
Scharans	**1 h 45 min**	

Saxeten (BE) – Boschi di montagna e vista sul lago dall'Aabeberg

Punti d'interesse

A) L'incantevole paesino di montagna di Saxeten si trova in una pittoresca valle, ai piedi dell'imponente massiccio dello Schwalmere.

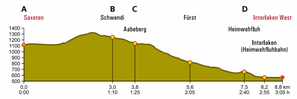
B) Dopo la salita lungo un ripido pendio boscoso (in due punti leggermente esposti, corde d'acciaio offrono sostegno e protezione), si apre una vista spettacolare sul fondovalle della Lütschine. Da lì si può ammirare anche l'Eiger.

C) L'ex pensione Abendberg è oggi di proprietà privata. Dal terrazzo dell'ex hotel si gode di una vista mozzafiato sul lago di Brienz.

D) Il punto panoramico Heimwehfluh, sopra Interlaken, offre diverse attrazioni tra cui una pista da slittino e un grande impianto ferroviario in miniatura. Per accorciare i tempi, si può prendere la nostalgica funicolare.



T2 · 3 h 05 min · 320 m ↗ · media · 8,8 km · 865 m ↘



Saxeten	Inizio	
Schwendi	1 h 10 min	
Aabeberg	1 h 25 min	
Fürst	2 h 05 min	
Heimwehfluh	2 h 40 min	
Interlaken (Heimwehfluhbahn)	2 h 55 min	
Interlaken West	**3 h 05 min**	

Ciao, sono Anne. A noi farfalle piacciono posti come la tranquilla valle di Saxeten e l'incantevole Aabeberg. Qui troviamo prati fioriti profumati, misteriose foreste di montagna e una vista fenomenale.

Glaubenberg (OW) – Tour in vetta nella zona paludosa

Punti d'interesse

A) Il circuito escursionistico parte dal passo del Glaubenberg, immerso in un meraviglioso paesaggio palustre, caratterizzato da canneti con una grande biodiversità e nodosi pini montani.

B) La salita attraverso un'ampia sella sul Fürstein si snoda su terreni paludosi ricoperti di torba. Dalla cima si gode di una magnifica vista panoramica sul vicino Entlebuch, sul Pilatus e sulla catena alpina dalle Alpi glaronesi a quelle bernesi.

C) Sewenegg è un angolo di paradiso senza pari. Poco sopra il pittoresco laghetto palustre si trova una graziosa cappella. Diverse panchine di legno invitano a una sosta panoramica.



Glaubenbergpass	Inizio	
Rickhubel	1 h 05 min	
Fürstein	1 h 50 min	
Ober Sewen	2 h 30 min	
Sewenegg	2 h 50 min	
Glaubenbergpass	**3 h 25 min**	

T2 · 3 h 25 min · 620 m ↗ · media · 9,1 km · 620 m ↘





Buongiorno, sono l'ape Julia. Il Fürstein, con la sua forma a cono vulcanico, mi ha lasciato senza parole. Con una vista così, la salita sembra quasi una passeggiata.

Legenda

- Difficoltà (tipo di percorso)
- Sentiero
- Sentiero di montagna
- Difficoltà fisica
- Durata
- Distanza
- Salita
- Discesa
- Area attrezzata
- Autopostale
- Treno
- Autobus
- Tram
- Battello
- Funicolare
- 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



Sono Sophie, la lepre bianca. Adoro saltare tra i campi di neve scintillante, godermi il sole invernale e nascondermi tra i boschi di abeti. L'inverno, con le sue escursioni sulla neve, le discese in slittino nella valle di Goms e il panorama delle sette cime nel Toggenburgo, è davvero magico! Che ne dici di un'avventura sul lago ghiacciato di Retaud? Vieni con me?

Vivi la magia dell'inverno:
posta.ch/escursioni-invernali

Mund (VS) – Nel paradiso delle farfalle sopra la valle del Rodano

Punti d'interesse

A) Nel villaggio di Mund si coltiva zafferano da secoli. Il sentiero didattico e il museo dello zafferano offrono un'interessante panoramica sulla produzione di questa spezia pregiata.

B) Attraverso boschi e pascoli, si sale a Bobma. Le case e i fienili della frazione sono stati bruciati dal sole nel corso del tempo, fino a diventare marroni.

C) Il sentiero, praticamente pianeggiante, attraversa il soleggiato versante meridionale che sovrasta la valle del Rodano. Durante la fioritura, innumerevoli farfalle svolazzano sui pascoli punteggiati di fiori.

D) Il paesino di Finnen è stato un comune indipendente fino alla metà del XIX secolo; un breve tour conduce alla scoperta di diversi edifici storici.



Ciao, sono Emma. A noi marmotte piace prendercela comoda. L'escursione da Mund a Eggen è perfetta per noi: si sale un po' all'inizio, ma poi il percorso continua quasi tutto dritto e poi in discesa.

T1 · 2 h 25 min · 390 m ↗ · media · 6,6 km · 550 m ↘



Mund	Inizio	
Tähischinu	0 h 15 min	
Färchu	0 h 25 min	
Bobma	0 h 55 min	
Finnen	1 h 40 min	
Eggerberg, Eggen	**2 h 25 min**	



Arosio (TI) – Attraverso boschi di castagni per un panorama da cartolina

Punti d'interesse

A) I castagneti del Malcantone sono tra i paesaggi culturali più caratteristici della Svizzera. Per arrivare all'Alpe Agra se ne attraversano molti; tra un castagneto e l'altro si aprono splendidi panorami sui villaggi circostanti e sul Monte Gradicciòli.

B) La selva castanile Squillin, nella parte alta del paese di Cademario, testimonia la straordinaria varietà delle castagne ticinesi. Decine di tipi di castagni prosperano su questo vasto terreno, che ha l'aspetto di un parco.

C) La piattaforma di fronte alla chiesa di Santa Maria era uno dei luoghi preferiti di Hermann Hesse, ticinese di adozione. Da qui si può godere di una vista panoramica su tutta la regione di Lugano e sul lago di Caslano.

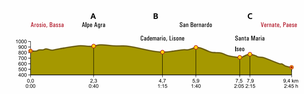


Arosio, Bassa	Inizio	
Alpe Agra	0 h 40 min	
Cademario, Lisone	1 h 15 min	
San Bernardo	1 h 40 min	
Iseo	2 h 05 min	
Santa Maria	2 h 15 min	
Vernate, Paese	**2 h 45 min**	



Ciao, mi chiamo Ursin. Noi scoiattoli siamo creature curiose. Per questo mi piace andare in posti dove c'è molto da scoprire, proprio come il Malcantone.

T1 · 2 h 45 min · 310 m ↗ · media · 9,4 km · 605 m ↘



Pronti, partenza, via!

Che tipo di escursionista sei, o meglio, che tipo di escursionisti sono i tuoi figli? Amano camminare comodamente, hanno una buona resistenza o preferiscono avventurarsi in ripide salite? Non fa differenza: i nostri dieci amici animali vi aiuteranno a trovare l'itinerario perfetto! Su questa mappa non troverete solo una grande varietà di escursioni, ma anche l'amatissimo gioco dell'oca da portare con voi, perfetto per piccoli e grandi avventurieri.

La Posta è orgogliosa di essere partner principale di Sentieri Svizzeri, con cui si impegna per la conservazione e la manutenzione dei sentieri. Il «Premio Posta» viene assegnato ogni anno a progetti escursionistici adatti soprattutto alle famiglie, che senza aiuti finanziari sarebbero impossibili da realizzare.

Scoprite altri itinerari avvincenti su **posta.ch/escursionismo**, tutti facilmente raggiungibili con l'autopostale, nel pieno rispetto dell'ambiente.

posta.ch/escursionismo

2025.1357.IT.04.20514

Istruzioni del gioco

Partecipanti: 2-6

Preparazione e svolgimento del gioco
Ogni giocatrice o giocatore sceglie una pedina e la posiziona sulla casella iniziale. A turno si tirano i dadi. Chi ottiene il punteggio più alto inizia a giocare.
I pallini verdi consentono di prendere una scorciatoia o di tirare nuovamente i dadi. I pallini rossi costringono a tornare indietro o a saltare un turno.
Su una casella possono stare più pedine ed è possibile sorpassare le pedine di altre giocatrici o altri giocatori.

Fine del gioco
Vince chi arriva prima al traguardo. Per farlo, però, è necessario ottenere con i dadi un punteggio pari al numero esatto di caselle che separano dal traguardo
Se si ottiene un punteggio troppo alto, la pedina si ferma e aspetta il turno successivo.

Wow, un campo di zafferano scintillante! Ci giri **intorno** con gli occhi spalancati dalla meraviglia, annusandone il profumo delicato.

Un sentiero ripido pieno di sassi: perfetto per chi ama l'avventura! Come uno stambecco, **salti e ti arrampichi verso l'alto.**

Queste rovine fatiscenti sono così interessanti che meritano una sosta! Le esplori con grande spirito d'avventura, ma per farlo devi tornare indietro di **qualche casella.**

Le marmotte ti sfidano a nascondino. Accetti subito di giocare con loro e **salti un turno.**

Ti svolazzano intorno tante farfalle colorate: non resisti e le rincorri. **E puoi lanciare ancora i dadi.**

Un gruppo di turisti ti chiede una foto: il risultato è uno scatto perfetto! Ma per farlo **devi saltare un turno.**

Splash! Con Laura la lontra, scivolerai agile come un pesce sul lago: farai **molto prima che a piedi!**

Il chiosco ti invoglia a fermarti: è ora di qualcosa di dolce o rinfrescante! Goditi una pausa e **salta un turno.**

La pista da slittino ti aspetta! Che ne dici di curve mozzafiato e pura adrenalina? Un brivido da non perdere. **Tieniti forte, si parte!**

La cascata ti toglie il fiato e ti invita a bere un sorso! Siediti, ammira, ascolta e **salta un turno.**

Vedi tante castagne che luccicano sotto gli alberi, come se le fate del bosco avessero svuotato il loro scrigno del tesoro! Raccoglile e **salta un turno.**

START · DÉPART · PARTENZA

KIOSK