Escursioni

Tantissime idee per tutta la famiglia



Partner principale di Sentieri Svizzeri

Beinwil (SO) – Sulle alture del Giura con vista sulle Alpi

Punti d'interesse

A) Alpenblick. Il nome del ristorante al punto di partenza mantiene la sua promessa. Dalla terrazza si gode di una vista magnifica sulle alture del Giura e sul Mittelland fino alle vette delle Alpi.

B) Per buona parte l'escursione consiste in un sentiero in quota da cui si può ammirare la maestosità delle alture del Giura circostanti. Particolarmente bello è il tratto da Zingelen al Beibelberg.

C) Il punto più alto del giro si trova alla Hohe Winde, dalla cui vetta si staglia un fantastico panorama. Si possono vedere perfino i grattacieli di Basilea e la Francia.

Le escursioni di diverse ore e con lunghe salite sono un gioco da ragazzi per me: la resistenza è il mio punto di forza! Il sentiero dal Passwang alla Hohe Winde fa proprio al caso mio. Ah, dimenticavo: sono Julia l'ape.



Ramiswil, Alpenblick	Start	
Zingelen	0 h 20 min	
Beibelberg	0 h 40 min	
Vorder Erzberg	2 h 05 min	
Hohe Winde	2 h 35 min	
Beinwil SO, Kloster	**4 h 05 min**	





T1 · 4 h 5 min · 480 m · media · 13,2 km · 825 m

Albis (ZH) – Sull'Uetliberg alla velocità della luce

Punti d'interesse

A) Sul sentiero dei pianeti dell'Uetliberg si può andare comodamente alla scoperta del sistema solare. Lungo il percorso si incontrano i pianeti a distanze riprodotte in scala e così si può camminare da Plutone che si trova a Buchenegg fino al Sole vicino alla stazione del treno Uetliberg.

B) Dal parco giochi Felsenegg si gode di un panorama spettacolare sulla valle della Reuss.

C) L'area di sosta di Balderen è attrezzata con una fontanella, un barbecue, tavoli e panchine a volontà e offre una vista sul lago di Zurigo e sulla valle della Reuss.

D) Il punto panoramico più spettacolare dell'escursione si trova nei pressi di Folenweid, dove si apre come un cratere la Fallätsche, un ripido pendio formatosi con l'erosione.

Mi chiamo Felix e sono una volpe molto furba. Non esiste indovinello che io non sappia risolvere. Quando faccio un'escursione voglio sempre scoprire cose nuove e mettermi alla prova. Sapevi che sull'Uetliberg posso fare un milione di chilometri con un passo? Sul serio! Il sentiero dei pianeti riproduce in scala ridotta le distanze del nostro sistema solare.



Albispasshöhe	Start	
Reifholz	0 h 30 min	
Näfenhüser	0 h 50 min	
Felsenegg	1 h 15 min	
Balderen	1 h 45 min	
Folenweid	2 h 15 min	
Uto Staffel	2 h 30 min	
Uetliberg Kulm	2 h 50 min	
Uetliberg	**3 h 00 min**	



T1 · 3 h 0 min · 360 m · media · 10,6 km · 335 m

Filzbach (GL) – La perla blu del Talalp

Punti d'interesse

A) Dalla stazione a monte della seggiovia Habergschwänd il magnifico panorama spazia dal lago di Walen ad Amden fino ai Churfirsten.

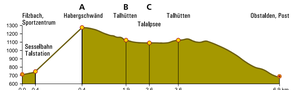
B) Da Talhütten il sentiero escursionistico scende al Talalpsee. C'è da rimanere a bocca aperta: tra i versanti delle montagne si apre un'ampia pianura, con al centro il lago dal colore blu intenso e scintillante.

C) Varie aree barbecue sulle sponde del Talalpsee offrono la possibilità di fare grigliate e picnic, mentre i tratti di riva poco profondi sono l'ideale per fare un bagno.

Ciao, mi chiamo Emma! Sono una marmotta e non mi piace stancarmi, quindi le lunghe salite non fanno proprio per me. Ecco perché mi piace tanto l'escursione al Talalpsee: mi basta salire con la seggiovia, poi il resto del percorso è pianeggiante o in discesa. E poi posso fare una pausa vicino al lago per riposarmi, giocare, esplorare i dintorni e godermi la natura. È perfetto!



Filzbach, Sportzentrum	Start	
Sesselbahn Talstation	0 h 10 min	
Habergschwänd	0 h 10 min	
Talhütten	0 h 35 min	
Talalpsee	0 h 45 min	
Talhütten	1 h 05 min	
Obstalden, Post	**2 h 05 min**	



T2 · 2 h 05 min · 125 m · bassa · 6,9 km · 690 m

Démoret (VD) – Attraverso i campi di grano della Svizzera romanda

Punti d'interesse

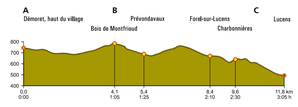
A) Il Canton Vaud è la terra del grano. In estate il suo dolce paesaggio collinare è coperto da campi di grano a perdita d'occhio. Lo Chemin des blés (o via del grano) non è un percorso didattico nel senso convenzionale del termine, bensì un tour alla scoperta delle diverse aree di coltivazione di cereali nella regione.

B) Il punto più alto dell'escursione si raggiunge sul limitare del bosco Bois de Montfrioud, dove un punto di sosta dotato di un piccolo barbecue offre una bella vista sulla catena montuosa delle Prealpi di Friburgo.

C) Il Vallon des Vaux offre un paesaggio romantico e selvaggio nel quale il sentiero escursionistico si snoda sinuoso. Un passaggio particolarmente pittoresco è la passerella chiamata «Pont des philosophes».

Oh, com'è bello svolazzare tra paesaggi incantati e ammirare splendidi fiori e animali. Sono Anna la farfalla e le dolci colline tra Démoret e Lucens mi hanno rubato il cuore, con i loro boschi solitari, piccoli paesi e splendidi campi coltivati.





Démoret, haut du village	Start	
Bois de Montfrioud	1 h 05 min	
Prévondavaux	1 h 25 min	
Forel-sur-Lucens	2 h 10 min	
Charbonnières	2 h 30 min	
Lucens	**3 h 05 min**	

T1 · 3 h 5 min · 255 m · media · 11,8 km · 505 m

Maggiori informazioni sull'impegno della Posta per l'escursionismo

posta.ch/escursionismo



Tenna (GR) – Grandi avventure nella valle di Safien

Punti d'interesse

A) Il villaggio walser di Tenna sorge su una terrazza soleggiata sopra il fondovalle del Rabiusa. Fu fondato nel Medioevo dai coloni provenienti dal Vallese, le cui tracce rimangono tangibili ancora oggi nel dialetto, negli usi e costumi, nell'agricoltura e nell'architettura del posto.

B) Una ripida scala metallica porta su una piccola piattaforma panoramica recintata sull'Höhturra. La vista sulla valle di Safien, dominata dal Piz Beverin e dal Bruschghorn, è meravigliosa.

C) Nella grande area giochi «Valentins Naturspielraum», ampliata e attrezzata con materiali naturali, i bambini possono scorrazzare e divertirsi quanto vogliono. L'area comprende una piazzola di sosta con fontanella e barbecue.

Ciao, ci conosciamo? Sono Ursin lo scoiattolo. Per me in un'escursione non possono mancare giochi, divertimento e nuove scoperte! Per questo mi piace molto il sentiero facile ma avventuroso che porta al parco giochi di Tenna, nella valle di Safien: è immerso nella natura delle Alpi, ed è perfetto per rilassarsi e divertirsi a esplorare!





Tenna, Post	Start	
Ausserberg	0 h 10 min	
Rüti	0 h 45 min	
Höhturra	1 h 15 min	
Valentins Naturspielraum	1 h 35 min	
Innerberg	1 h 45 min	
Tenna, Post	**1 h 55 min**	

T2 · 1 h 55 min · 310 m · bassa · 5,6 km · 310 m

Ferpècle (VS) – Lo spettacolo dei monti della Val d'Hérens

Punti d'interesse

A) L'altopiano di Ferpècle è una golena di importanza nazionale. Il paesaggio è caratterizzato da vaste distese di ghiaia con specie di piante pioniere.

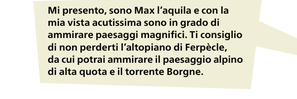
B) Dai piedi del ghiacciaio del Mont Miné si può godere di un'eccezionale panorama su tutta la valle del Ferpècle. Sulla sinistra la Dent Blanche sembra toccare il cielo con i suoi 4357 metri d'altezza; sulla destra si staglia il Mont Miné con il suo possente profilo, mentre il Borgne si snoda con varie diramazioni sull'ampia area fluviale.

C) Deliziosi pascoli alpini fioriti circondano le casette in legno dell'alpe Sepéc.

Mi presento, sono Max l'aquila e con la mia vista acutissima sono in grado di ammirare paesaggi magnifici. Ti consiglio di non perderti l'altopiano di Ferpècle, da cui potrai ammirare il paesaggio alpino di alta quota e il torrente Borgne.

Ferpècle	Start	
Buvette Le petit paradis	0 h 25 min	
Rastplatz	0 h 40 min	
Glacier du Mont Miné	1 h 00 min	
Rastplatz	1 h 20 min	
Buvette Le petit paradis	1 h 30 min	
Ferpècle	1 h 50 min	
Sepéc	2 h 30 min	
Les Haudères, centre	**3 h 05 min**	





T2 · 3 h 5 min · 280 m · media · 10,3 km · 595 m

Robasacco (TI) – Per gli antichi sentieri del Monte Ceneri

Punti d'interesse

A) Da secoli le principali vie di collegamento tra la parte settentrionale e meridionale del Ticino passano dal Monte Ceneri. Il sentiero tematico «La via del Ceneri» permette di scoprire proprio come si è sviluppato il traffico sul passo nel corso del tempo e come vivevano le popolazioni che abitavano la zona.

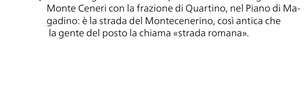
B) La selva castanile di Pontiva è stata riqualificata qualche anno fa dopo che era stata completamente invasa dalla vegetazione in modo incontrollato. Adesso, tra i prati idilliaci e i maestosi castagni, ci sono tavoli, una panca e una fontanella ad attendere i viandanti per una sosta.

C) Un meraviglioso sentiero in pietra naturale collega il Monte Ceneri con la frazione di Quartino, nel Piano di Magadino: è la strada del Montecenerino, così antica che la gente del posto la chiama «strada romana».

Ciao, sono Flip la cavalletta e ti consiglio la via del Ceneri. Secondo me non c'è sentiero tematico più bello: mi piace cantare e saltellare attraverso i bellissimi castagneti e lungo l'antica via romana, mentre imparo tante cose interessanti!



Robasacco, Paese	Start	
Faradigo	0 h 55 min	
Monte Ceneri	1 h 15 min	
Quartino, Chiesa	**2 h 10 min**	



T2 · 2 h 10 min · 205 m · bassa · 7,3 km · 470 m

Didascalia

- Difficoltà (categoria)
- Sentiero
- Sentiero di montagna
- Sforzo fisico
- Durata
- Distanza
- Salita
- Discesa
- Area attrezzata
- Autopostale
- Treno
- Autobus
- Tram
- Battello
- Funivia
- Negozi
- Ristorante
- Pernottamento

Categorie dei sentieri

T1 = escursione (segnalata in giallo), nessun requisito particolare
T2 = escursione di montagna (segnalata in bianco-rosso-bianco), passo sicuro
T3 = escursione di montagna impegnativa (segnalata in bianco-rosso-bianco), passo molto sicuro

Carbon neutral
Prodotto di stampa
ClimatePartner.com/10986-2301-1002

Ehi, sono Sophie la lepre bianca. Adoro la neve e il silenzio della Val Sinestra: a parte lo scricchiolio del ghiaccio sotto le mie zampette, non sento quasi nient'altro mentre saltello verso Zuort nel bosco innevato. La zona del Tschingelsee nella Kiental mi ricorda i miei amati paesaggi nordici in cui solo pochi alberi solitari si stagliano nella vasta pianura imbiancata e si è immersi nel silenzio più assoluto. Davvero fantastico! Trovi tutte le informazioni su posta.ch/escursionismo.

Isenfluh (BE) – Nella selvaggia Soustal

Punti d'interesse

A) La funivia porta da Isenfluh al punto panoramico di Sulwald. In lontananza si possono ammirare da un lato la valle di Lauterbrunnen, dall'altro quella di Grindelwald, mentre al centro si staglia imponente la vetta della Jungfrau.

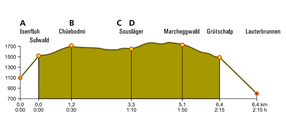
B) Con i suoi pascoli circondati dai boschi, l'alpe Chüebodmi sembra un piccolo angolo di paradiso.

C) Il passaggio sotto il Sousläger è abbastanza avventuroso: uno stretto percorso conduce attraverso il pendio scosceso, accompagnati dal gorgoglio del torrente Wildbach più in basso. C'è una fune metallica alla quale aggrapparsi per sicurezza.

D) Sul Sousläger si può sostare nei pressi del torrente incontaminato per riposarsi, giocare e fare il bagno.

Sono Hans lo stambecco e sono un amante dell'avventura. Adoro i paesaggi con sentieri ripidi e pendii scoscesi, magari sullo sfondo di un bosco incantato e cime da quattromila metri, come il panorama sul percorso tra Sulwald e la Grütschalp.





T2 · 2 h 15 min · 480 m · media · 6,4 km · 520 m

Sörenberg (LU) – Nella valle del Waldemme

Punti d'interesse

A) Il sentiero escursionistico che si snoda lungo le rive del Waldemme in alcuni tratti segue il corso d'acqua e in altri passa lontano dalle sponde più ripide e impraticabili.

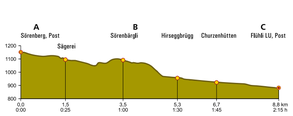
B) A Sörenberg si trovano varie torbiere affascinanti e preziose dal punto di vista ecologico. Una di queste è la torbiera bassa di Junkholz, che fa parte del paesaggio acquitrinoso del Glaubenberg. La si attraversa lungo il percorso da Sörenbärgli all'Hirseggbrücke.

C) Tra il centro del paesino e l'Emme è stata allestita una grande area picnic con vari giochi e un parco giochi acquatico, dove grandi e piccini possono sguazzare, riposare e giocare a volontà.

Piacere, sono Laura la lontra e l'acqua è il mio elemento! Sul percorso tra Sörenberg e Flühli, l'Emme cambia continuamente volto: a tratti è un impetuoso torrente di montagna, a tratti un tranquillo ruscello. In ogni caso, adoro il rumore dell'acqua che scorre. E tu?



Sörenberg, Post	Start	
Sägerei	0 h 25 min	
Sörenbärgli	1 h 00 min	
Hirseggbrügg	1 h 30 min	
Churzenhütten	1 h 45 min	
Flühli LU, Post	**2 h 15 min**	



T1 · 2 h 15 min · 120 m · bassa · 8,8 km · 390 m

I nostri amici animali vi mostrano la strada

Le escursioni saranno più divertenti che mai in compagnia dei nostri animali! Questa cartina delle escursioni contiene tante nuove idee per itinerari interessanti. Ma non è tutto: sul retro trovate anche il tanto amato gioco dell'oca.

Il nostro impegno

La rete di sentieri escursionistici svizzera, unica al mondo, si estende per 65'000 chilometri. Come partner principale dell'Associazione Sentieri Svizzeri, la Posta si impegna a garantire la sicurezza e un buono stato dei percorsi, permettendo così a grandi e piccini di vivere esperienze indimenticabili. Inoltre, con il «Premio Posta» premia ogni anno progetti escursionistici adatti soprattutto alle famiglie impossibili da realizzare senza sostegno finanziario.

Come vi immaginate la vostra prossima escursione? Tranquilla e pianeggiante o impegnativa e con qualche salita? Trovate l'ispirazione tra le nostre proposte di itinerari e i tanti consigli e suggerimenti per le escursioni su posta.ch/escursionismo. Siamo sicuri che troverete qualcosa di adatto alla vostra famiglia. Ce n'è per tutti i gusti! Tra l'altro, tutti i sentieri presentati possono essere raggiunti comodamente con l'autopostale, nel pieno rispetto dell'ambiente. Buon divertimento!

La Posta Svizzera SA
Wankdorfallee 4
3030 Berna

posta.ch/escursionismo

2023.1503 IT 04.2023 K

Istruzioni del gioco

Si gioca in 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 fino in fondo alla «scala» o rimanere fermi per un turno.
Due o più pedine possono stare contemporaneamente sulla stessa casella. È possibile sorpassare le pedine di altre giocatrici o altri giocatori.

Conclusione
Vince il gioco chi raggiunge per primo la meta. 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.

Ci siamo quasi... È ora di fare un selfie! Ti scatti una foto in ricordo di questa bella escursione **e salti un turno.**

Allaccia le cinture! Invece di inerpicarti sulla montagna, spicchi il volo con Max l'aquila fino alla **casella 84**.

Il tuo stomaco brontola. Ti viene voglia di un picnic e per organizzarlo **salti un turno.**

Oh no! Hai attraversato l'acqua e ora i tuoi calzini sono tutti bagnati. Mettili ad asciugare al sole e **salta un turno.**

Quanta legna qui intorno! Raccogline un pezzo e intaglia qualcosa di bello.
Nel frattempo salti un turno.

È ora di uno spuntino! Cogli qualche mirtillo sul ciglio del sentiero e avrai l'energia giusta per tirare **il dado un'altra volta.**

Serve una pausa? Rinfrescati nel limpido ruscello di montagna e **riposati per un turno.**

PARTENZA