Escursioni

Tantissime idee per tutta la famiglia



LA POSTA

Partner principale di Sentieri Svizzeri

Les Planchettes (NE) – Escursione a strapiombo sul Doubs

Punti d'interesse

A) Le Roches de Moron sono un meraviglioso punto panoramico con una vista spettacolare sul Doubs, che qui confluisce nel Lac de Moron. Il ristorante dispone di un parco giochi e poco più in alto anche di un'area di sosta coperta con attrezzatura per grigliate.

B) L'Escarpineau e il Belvédère des Recrettes sono due punti panoramici lungo il percorso, che offrono una vista splendida sull'imponente arco tracciato dal Doubs attraverso il paesaggio collinare.

C) La Saut du Doubs è una spettacolare cascata di 27 metri di altezza. In passato lungo il fiume erano in funzione diversi mulini, le cui rovine possono essere ammirate ancora oggi quando il livello dell'acqua è basso.



Lasciando spaziare lo sguardo da Les Planchettes giù attraverso la profonda gola del Doubs fino al Lac des Brenets, scorgo falesie, boschi e fiumi.

Les Planchettes	Start	
Les Roches-de-Moron	0 h 45 min	
Belvédère de l'Escarpineau	1 h 25 min	
Belvédère des Recrettes	2 h 10 min	
Saut du Doubs	3 h 05 min	
Le Saut-du-Doubs	**3 h 15 min**	

T1 | 3 h 15 min | 430 m
media | 10,9 km | 735 m



Uhwiesen (ZH) – L'Estremo Nord del Cantone di Zurigo

Punti d'interesse

A) In prossimità dell'area di sosta, poco prima della torre panoramica, un percorso a piedi conduce in direzione nord alla grotta Alemannenhöhle. I suoi brevi corridoi sono così bassi che gli adulti possono esplorarli solo chinandosi. Per i bambini, invece, la grotta è un luogo ricco di mistero e avventura.

B) La piattaforma della torre panoramica Hochwacht, sul contrafforte meridionale del Cholfirst, si erge a oltre 30 metri sopra il bosco e offre una vista aperta sugli alberi fino alle Alpi.

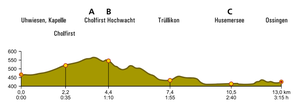
C) Chi ha portato con sé il costume da bagno può rinfrescarsi nel lago Husemersee, in una splendida cornice naturale che ricorda l'Estremo Nord. La sponda sudoccidentale è attrezzata per la balneazione con un prato e una passerella, mentre la restante dell'area naturale è protetta ed è vietato l'accesso.



Ho scoperto un sacco di cose interessanti durante questa escursione nel Weinland zurighese, come una grotta misteriosa, una torre panoramica e un lago naturale, immersi in un paesaggio viticolo mozzafiato e in splendidi boschi.

Uhwiesen, Kapelle	Inizio	
Cholfirst	0 h 35 min	
Cholfirst Hochwacht	1 h 10 min	
Trüllikon	1 h 55 min	
Husemersee	2 h 40 min	
Ossingen	**3 h 15 min**	

T1 | 3 h 15 min | 200 m
media | 13 km | 245 m



Bad Ragaz (SG) – Grandi panorami, minimo sforzo

Punti d'interesse

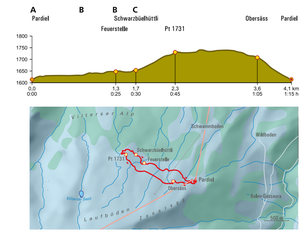
A) Lungo il sentiero di Heidi tutto ruota attorno ai personaggi dei due romanzi di Johanna Spyri. Le caprette di legno lungo il percorso raccontano le storie dell'orfanella Heidi, del suo nonno burbero e del testardo e geloso pastorello Peter.

B) Due grandi parchi giochi invitano a scatenarsi e svagarsi. Nel primo si trova anche un percorso da fare a piedi nudi e una piccola vasca Kneipp adatta anche ai bambini.

C) Il piccolo rifugio di montagna Schwarzbüelhüttli sembra uscito da un libro di fiabe. I tavoli e le panche disposti sul prato sono perfetti per una sosta, mentre dietro un tradizionale recinto in legno, Heidi e Peter attendono i giovani ospiti.

Bad Ragaz/Talstation		
Pardiel	**Inizio**	
Feuerstelle	0 h 25 min	
Schwarzbüelhüttli	0 h 30 min	
Pt 1731	0 h 45 min	
Obersäss	1 h 05 min	
Pardiel	**1 h 15 min**	
Bad Ragaz/Talstation		

T2 | 1 h 15 min | 195 m
bassa | 4,1 km | 195 m



L'escursione sul sentiero di Heidi a Bad Ragaz è perfetta per me: è comoda e gradevole, ma anche interessante e avventurosa. Dai pascoli alpini fioriti mi godo una vista stupenda sulla valle del Reno.

Begnins (VD) – Boschi, fiumi e «tobleroni»

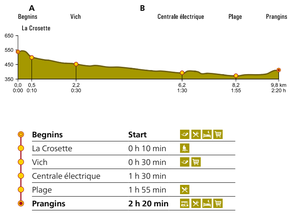


A cosa servono tutti questi blocchi di pietra lungo la riva del fiume? E cos'hanno a che vedere con il cioccolato? Sul tragitto da Begnins e Prangins ci ho rimuginato su un bel po'.

Punti d'interesse

A) Una vistosa catena di blocchi di cemento ricoperti di muschio fiancheggia il corso del Serine e del Promenthouse: si tratta di una fortificazione anticarro, eretta nel 1940 per difendersi da un possibile attacco tedesco. Per via della loro forma triangolare, nella regione sono soprannominati scherzosamente «tobleroni», ecco perché questa parte del percorso escursionistico si chiama «Sentiero dei tobleroni».

B) In un magnifico punto panoramico su un colle sopra il lago Lemano si erge il castello di Prangins, sede del Museo Nazionale Svizzero nella Svizzera romanda. Un'interessante mostra illustra il progresso economico e culturale della Svizzera nel corso degli ultimi anni.



Begnins	Start	
La Crosette	0 h 10 min	
Vich	0 h 30 min	
Centrale électrique	1 h 30 min	
Plage	1 h 55 min	
Prangins	**2 h 20 min**	

T1 | 2 h 20 min | 60 m
bassa | 9,8 km | 185 m



Savognin (GR) – Lungo i sentieri alpini fino al lago

Punti d'interesse

A) Il sentiero alpino «Veia Surmirana» da Tinizong a Cunter offre diversi punti panoramici. Attraversa prati fioriti e splendidi boschi di larici senza grossi dislivelli.

B) Vino a Lareschs, un grande parco giochi attrezzato con delle griglie fa venire voglia di un barbecue, con una vista mozzafiato sulle cime della Val Sursette, che dominano i paeselli dell'ampio fondovalle.

C) Sotto Cunter, il fiume Gelgia conduce direttamente al Lai Barnagn. Questo lago, poco profondo, è perfetto per fare il bagno e le sue acque sono già piacevolmente tiepide a inizio estate. Attorno si trovano un prato, giochi, un campo da beach volley e un minigolf.



Tinizong, Tga Communala	Inizio	
Savognin Soras	0 h 50 min	
Lareschs	0 h 55 min	
Cunter	1 h 30 min	
Lai Barnagn	2 h 00 min	
Savognin, posta	**2 h 15 min**	



La seconda parte dell'escursione della regione di Savognin mi piace particolarmente: costeggia un fiume e conduce a un piccolo lago. Ma anche la prima parte non è niente male: si sale per un sentiero che attraversa pascoli alpini e boschi di montagna.

T2 | 2 h 15 min | 310 m
media | 7,8 km | 330 m

Anzère (VS) – Uno strapiombo da brividi

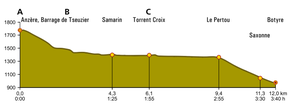


Punti d'interesse

A) L'escursione si apre con il blu intenso e magnifico delle acque del Lac de Tseuzier, nelle quali si riflettono il cielo e le montagne circostanti.

B) Il Bisse d'Ayent fornisce acqua ai vigneti e ai prati sul versante soleggiato dell'Ayent. Il canale finisce in secca nella zona di Les Follés, permettendo di camminare nel vecchio letto del fiume, che qui costeggia un'imponente parete rocciosa. Altrettanto spettacolare è la vista sulla valle. Chi soffre di vertigini farà bene a iniziare più in basso dalla fermata dell'autopostale di Samarin.

C) La parte di Torrent-Croix è più innocua di quanto sembri. In passato qui l'acqua confluiva attraverso un canale scavato nel legno su una parete verticale, ma 200 anni fa è stata deviata in una galleria, nella quale adesso si snoda anche il sentiero escursionistico.



Anzère, Barrage de Tseuzier	Inizio	
Samarin	1 h 25 min	
Torrent Croix	1 h 55 min	
Le Pertou	2 h 55 min	
Saxonne	3 h 30 min	
Botyre	**3 h 40 min**	

È proprio come piace a me: uno stretto sentiero incastonato in una parete verticale. È il passaggio più impressionante dell'escursione lungo il Bisse d'Ayent.

T3 | 3 h 40 min | 75 m
media | 12,0 km | 875 m

Desiderate ricevere maggiori informazioni sull'impegno della Posta a favore dell'escursionismo?

Allora visitate il nostro sito web: posta.ch/escursionismo
Qui potete ricevere informazioni sulla notte escursionistica, sulle escursioni in famiglia, sul Premio Posta e sui diversi sentieri riportati in questa cartina.

Isenthal (UR) – Sullo Schwalmis attraverso i prati fioriti



Punti d'interesse

A) L'escursione parte dal rifugio Gitschenen, aperto tutto l'anno. Con i suoi innumerevoli prati fioriti, è un piccolo paradiso raggiungibile soltanto a piedi o in funivia.

B) Une breve pausa sulla panchina di legno vicino alla baita Ober Bolgen per ammirare il panorama mozzafiato dallo sperone di roccia: Gitschenen, punto di partenza dell'escursione, sembra già piccolissimo.

C) Bella, panoramica e anche un po' avventurosa è la salita che conduce al Schwalmisgaden attraverso uno stretto sentiero scosceso.

D) Dalla vetta dello Schwalmis si può ammirare una meravigliosa vista a 360° sulle Alpi e Prealpi. Particolarmente suggestivo è il panorama sul Rigi e sul Lago dei Quattro Cantoni.

La vetta dello Schwalmis è una delle mete escursionistiche più affascinanti nei pressi del lago; a me piace particolarmente per via dei suoi numerosi prati. Il percorso dal rifugio Gitschenen fino alla vetta è costellato di profumati fiori di montagna.

Gitschenen	Inizio	
Chneuwis	0 h 05 min	
Ober Bolgen	0 h 50 min	
Bei den Seelenen	1 h 30 min	
Schwalmis	2 h 10 min	
Bei den Seelenen	2 h 40 min	
Ober Bolgen	3 h 05 min	
Chneuwis	3 h 35 min	
Gitschenen	**3 h 40 min**	



T2 | 3 h 40 min | 815 m
media | 8,9 km | 815 m

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 diversi progetti escursionistici adatti soprattutto alle famiglie, che senza tale sostegno non potrebbero essere realizzati.
La Posta è orgogliosa di contribuire grazie ai fondi alla promozione della tanto amata tradizione svizzera dell'escursionismo. Ulteriori informazioni sono disponibili alla pagina **posta.ch/escursionismo.**

Legenda

- Sentiero
- Sentiero di montagna
- Tipo di escursione
- Difficoltà
- 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 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

Ciao, mi chiamo Sophie. Anche se il prossimo inverno è ancora lontano, non vedo l'ora che ritorni il freddo. Sono felicissima di potervi consigliare due escursioni ideali per la stagione invernale.
Si tratta di un'escursione invernale sull'altopiano innevato del Piz Beverin, nei Grigioni, e di una ciaspolata sul Mont Châtelau, nel Cantone di Neuchâtel.
Tutte le informazioni sono disponibili alla pagina posta.ch/escursionismo.



Griesalp (BE) – Le acque impetuose della valle Kiental



Punti d'interesse

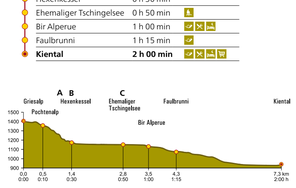
A) Il sentiero che costeggia il torrente si snoda attraverso un paesaggio grandioso fatto di spettacolari crepacci, imponenti cascate e spumeggianti vasche naturali. Una pittoresca attrazione è la cascata Pochtenfall, dove le acque del Gorner precipitano fragorosamente nel vuoto da una parete rocciosa a strapiombo.

B) A livello dell'«Hexenkessel» (calderone della strega), il letto del torrente si restringe in una fenditura, nella quale le acque turbinano impetuosamente.

C) Formatosi cinquant'anni fa a seguito di una tempesta, il lago Tschingelsee si sta gradualmente riempiendo. Ma i suoi rami affungati tra i banchi di ghiaia sono ancora l'habitat di tantissimi uccelli acquatici e creano uno spettacolo unico nel suo genere.

Griesalp	Inizio	
Pochtenalp	0 h 10 min	
Hexenkessel	0 h 30 min	
Ehemaliger Tschingelsee	0 h 50 min	
Bir Alperue	1 h 00 min	
Faulbrunni	1 h 15 min	
Kiental	**2 h 00 min**	

T1 | 2 h 00 min | 100 m
bassa | 7,3 km | 570 m



Sorvolando la valle del Kiental si scoprono cose davvero interessanti. Mi ha colpito soprattutto la gola del Gorner, con la spettacolare cascata Pochtenfall e lo spumeggiante «Hexenkessel».



Besazio (TI) – Un tuffo nel passato medioevale



Come faceva la gente nel Medioevo a costruire case senza ruspe, gru né camion? Durante una passeggiata sul colle sopra Tremona, ho scoperto il loro segreto.

Punti d'interesse

A) Castello: è questo il nome delle affascinanti rovine del villaggio situato sul colle sopra Tremona. La zona era abitata già nell'età della pietra, poi nel Medioevo vi fu eretto un castello fortificato con tanto di chiesa, abitazioni e botteghe artigiane. In seguito il complesso cadde in rovina. I suoi resti sono stati portati alla luce solo pochi decenni fa. Diverse tavole informative raccontano la storia e la funzione di questo villaggio medievale.

B) Il caratteristico borgo di Meride si è conservato straordinariamente bene. Nel Museo dei fossili, in posizione centrale, sono conservati oggetti archeologici selezionati, ritrovati presso il vicino Monte San Giorgio.





Besazio	Inizio	
Tremona	0 h 35 min	
Ruderi del Castello	0 h 45 min	
Meride	1 h 05 min	
Mendrisio S. Martino	**2 h 00 min**	

T2 | 2 h 00 min | 230 m
bassa | 6,7 km | 400 m

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

Ogni persona è unica e ha esigenze diverse. Abbiamo creato questa cartina delle escursioni dedicata all'escursionismo proprio tenendo conto di tale premessa.
Il risultato è una raccolta di nove sentieri escursionistici adatti soprattutto ai bambini, ma non solo.
Ogni escursione è presentata da un simpatico animale: la marmotta Emma preferisce ad esempio prendersela comoda, mentre lo stambecco Hans ama arrampicarsi su scoscese pareti rocciose. Alla lontra Laura piacciono fiumi e ruscelli, la farfalla Anne è attirata invece da romantici boschi fioriti. Felix, la volpe, vuole sempre imparare cose nuove, mentre Max, l'aquila, ama andare alla scoperta. La cavalletta Flip è interessata soprattutto alla tecnologia e alla storia, al contrario dello scoiattolo Ursin, un giocherellone a cui non piace prendere le cose troppo sul serio. C'è poi l'ape Julia, che durante le escursioni è instancabile come quando fa incetta di miele. Infine Sophie, la nostra lepre bianca, preferisce il freddo e l'inverno. Trovate il percorso più adatto a voi per una fantastica escursione nel verde, guidati dalla marmotta, dallo stambecco e dai loro simpatici amici.

P.S. Lo sapevate che tutti e nove i sentieri possono essere raggiunti comodamente con l'autopostale, nel pieno rispetto dell'ambiente?

La Posta Svizzera SA
Wankdorfallee 4
3030 Berna

posta.ch/escursionismo

2033.1537.04.2024

LA POSTA

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 a 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 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.

Le pedine possono essere ordinate gratuitamente con il modulo di ordinazione alla pagina posta.ch/escursionismo.

Ops. In preda alla voglia di avventura hai dimenticato lo zaino sul sentiero. Torna a prenderlo **alla casella 60!**

Pausa selfie! Per lo scatto perfetto ci vuole tempo. Prenditela comoda e **salta un turno**.

Wow! Non lasciarti sfuggire l'irripetibile occasione di ammirare il paesaggio alpino dall'alto. Vola con il parapendio **fino alla casella 23**.

Che meraviglia! Aiuta la lontra a fare una diga e **salta un turno**.

Fa davvero caldo qui sotto. Rinfrescati nell'acqua cristallina del ruscello e **salta un turno**.

È tempo di relax! Che ne dici di fare due passi a piedi nudi? Salta un turno per toglierti gli scarponi. **Poi vai direttamente alla casella 22.**