

ESCURSIONI PER CHI È CARICO DI ENTUSIASMO E CHI SI CARICA DEL RESTO

Proposte di escursioni entusiasmanti per tutta la famiglia, insieme alla Posta

LA POSTA

Partner principale di:

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

LE NOSTRE MIGLIORI PROPOSTE DI ESCURSIONI
PER ESPLORATORI
E AVVENTURIERI



Il bosco dei banditi 10
Il covo dei briganti

1 h 05 min



Jurassic Park 12
Nel bosco dei dinosauri

2 h 45 min



Acqua minerale 32
Avventura tra l'azzurro dell'acqua e il verde dei boschi

2 h 25 min



L'esaltazione dei sensi 14
Tra verdi colline fino al paradiso dei sensi

3 h 45 min



Il paesaggio alpino 16
Su un sentiero alpino verso il castello degli gnomi

3 h 20 min



Taglialegna 22
Nella luce del crepuscolo alla ricerca dei castori

3 h 15 min



Trote 24
Attraverso la gola Aaschlucht fino alla valle degli angeli

2 h 50 min



Il villaggio degli indiani 30
Il selvaggio West affacciato sul Cervino

1 h 40 min



Gli spiriti dei castelli 28
Tre imponenti roccaforti e un luogo misterioso

3 h 35 min



Mini zoo 26
Parco divertimenti con panorama da libro illustrato

3 h 05 min



Indice

Preparate le scarpe da trekking 2

Avventure indimenticabili 3

Suggerimenti per un'escursione divertente 4

C'è tutto nello zaino? 5

Picnic: piccoli escursionisti, grande fame 6

10 proposte di escursioni
Alla scoperta della Svizzera con la Posta 8

Il bosco dei banditi: il covo dei briganti 10

Jurassic Park: nel bosco dei dinosauri 12

L'esaltazione dei sensi: tra verdi colline fino al paradiso dei sensi 14

Il paesaggio alpino: su un sentiero alpino verso il castello degli gnomi 16

Suggerimenti intelligenti per bambini svegli 18

Taglialegna: nella luce del crepuscolo alla ricerca dei castori 22

Trote: attraverso la gola Aaschlucht fino alla valle degli angeli 24

Mini zoo: parco divertimenti con panorama da libro illustrato 26

Gli spiriti dei castelli: tre imponenti roccaforti e un luogo misterioso 28

Il villaggio degli indiani: il selvaggio West affacciato sul Cervino 30

Acqua minerale: avventura tra l'azzurro dell'acqua e il verde dei boschi 32

Strumenti pratici per le immancabili cartoline di saluti 34

Fate una passeggiata in rete: posta.ch/escursionismo 36

Preparate le scarpe da trekking

La Svizzera offre più di 65 000 chilometri di sentieri, che collegano le varie regioni del paese attraverso montagne, valli e lingue diverse. Come partner principale dell'Associazione Sentieri Svizzeri, la Posta si impegna nella gestione di questa rete unica di percorsi. Siamo felici di poter regalare, con il nostro supporto, esperienze indimenticabili agli amanti dell'escursionismo. Cosa c'è infatti di più bello di una passeggiata insieme ad amici e famiglia alla scoperta dei meravigliosi paesaggi della Svizzera?

Il mio consiglio personale: fate un'escursione tra le rogge del Vallese. Il mio percorso preferito attraversa il «Bisse du Ro» fino alla valle dell'Ertenze: un luogo selvaggio che ogni volta mi piace riscoprire.

Buon divertimento!

Susanne Ruoff
Direttrice generale della Posta


© Samuel Trümpy

Avventure indimenticabili



La tanto agognata pace, una luce incredibile e in più un panorama mozzafiato! L'escursionismo è l'attività per il tempo libero più amata dagli svizzeri. E non c'è da stupirsi: la rete di sentieri del nostro paese è molto curata e ha una segnaletica uniforme, grazie all'impegno di donatori, Confederazione, Cantoni, Comuni, volontari e partner, tra cui la Posta.

Perché allora non organizzare l'escursione con gli occhi di un bambino? Stare in equilibrio sui tronchi, nuotare nelle acque dei laghi di montagna, cercare di fermare il flusso dei ruscelli, accendere il fuoco e osservare gli animali. Queste sono avventure che rimangono impresse nella memoria per tutta la vita e fanno venire voglia di ripartire subito per la prossima gita.

Vi auguro quindi di raccogliere quante più esperienze possibili passeggiando nei nostri boschi!

Werner Luginbühl
Presidente dell'Associazione Sentieri Svizzeri
Consigliere agli Stati

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

Suggerimenti per un’escursione divertente

Avere l’attrezzatura giusta

– **Scarpe:** così come per gli adulti, anche per i bambini è molto importante indossare scarponcini da trekking alti (fin sopra al malleolo), stabili e che tengano il piede ben fermo.
– **Abbigliamento:** anche in estate consigliamo di portare con sé una t-shirt a manica lunga o un pile leggero e una giacca impermeabile.
– **Vestirsi a cipolla:** è utile indossare più indumenti leggeri uno sopra l’altro da indossare o togliere al bisogno.

Escursioni a misura di bambino

– **Requisiti:** tenere conto dell’età e della resistenza dei bambini. La durata effettiva della camminata non dovrebbe superare le quattro ore.
– **Pause:** pianificate molto tempo per fare brevi pause, giochi e picnic, meglio se in luoghi interessanti e sicuri per i più piccoli.
– **Attrazioni:** scegliete percorsi vari con tappe intermedie interessanti come castelli, caverne, parchi giochi, percorsi didattici, punti panoramici, fiumi, cascate o laghi.

Un’escursione tira l’altra

Ogni tanto complimentatevi sinceramente con i bambini per la loro resistenza e alla fine date loro una piccola ricompensa. In questo modo avranno la motivazione necessaria per affrontare la prossima escursione.

C’è tutto nello zaino?













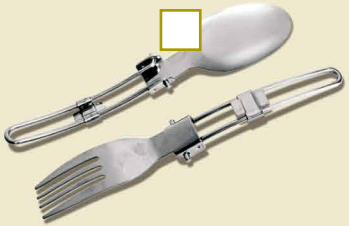
















Picnic: piccoli escursionisti, grande fame

Salsicce creative: animaletti di cervelat
Un classico del picnic è il cervelat cotto allo spiedo, ancora meglio se ha la forma di un grazioso e divertente animaletto o di un temuto predatore. Liberiamo la fantasia e vediamo chi ha l'idea migliore.



«Seppia con il mantello»

«Granchietto»

«Coccodrillo»

Per grigliare senza rischi …
- eliminare le foglie intorno al fuoco
- circondare sempre la brace con delle pietre
- spegnere completamente la brace con molta acqua e smuovere la cenere fino a quando non si vede più fumo



Insoliti panini gustosi cotti nella buccia del melone
Dolce, succoso e irresistibile: il melone dona nuova energia alle gambe ormai stanche degli escursionisti. Inoltre potete utilizzare le due metà della buccia per cuocere il pane direttamente sulla brace.

In linea di massima si può usare ogni tipo di impasto, anche se quello della treccia si adatta particolarmente bene al gusto dolce della buccia del melone. Chi lo desidera, può aggiungere all'impasto cubetti di speck, erbe aromatiche o pezzettini di mandorle.

Consiglio: non fare panini troppo grandi, di modo che si cuociano bene, e dedicare a questa attività il tempo necessario.

Per i più golosi: banana al cioccolato
1. Incidere la banana con la buccia lungo il lato interno della curvatura.
2. Riempire l'incisione con pezzetti di cioccolato.
3. Con la carta alluminio creare una barchetta stabile, dove inserire la banana.
4. Lasciare la banana sulla griglia fino a quando risulterà morbida e il cioccolato si sarà completamente sciolto.



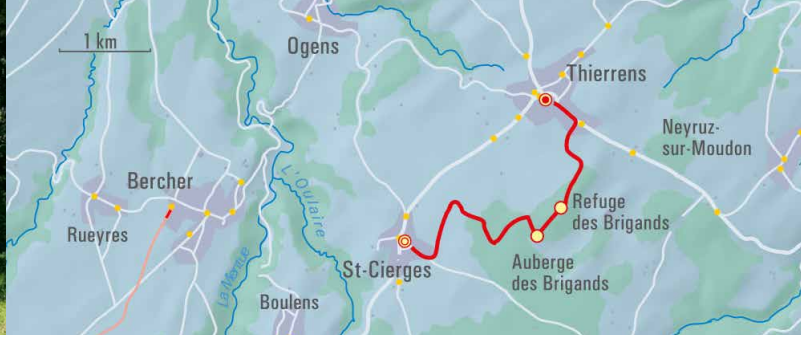
10 PROPOSTE DI ESCURSIONI
ALLA SCOPERTA DELLA SVIZZERA CON LA POSTA



Legenda
Spiegazione dei simboli

- Sentiero
- Sentiero di montagna
- Tipo di escursione
- Requisiti fisici
- Durata
- Distanza
- Salita
- Discesa
- Attrazioni
- Costruzioni storiche
- Area verde attrezzata
- Treno
- Bus
- Funivia
- Negozio
- Ristorante
- Pernottamento





Il bosco dei banditi

Il covo dei briganti

Robin Hood nel Vaud: secoli fa i briganti spadroneggiavano sulle colline dello Jorat. Spinti dalla povertà e dalla fame derubavano i ricchi viaggiatori. Questo percorso avventuroso segue le tracce dei briganti, attraverso il Bois des Brigands.

Da non perdere

A) Bois des Brigands: queste colline ricoperte da una folta vegetazione fungevano un tempo da nascondiglio per i briganti. Oggi chi si avventura in questi sentieri può ammirare una meravigliosa vista fino al Giura.

B) L'Auberge: questa locanda non è un confortevole hotel, ma una capanna di legno al limitare del bosco, del tipo che avrebbe potuto usare Robin Hood come rifugio.

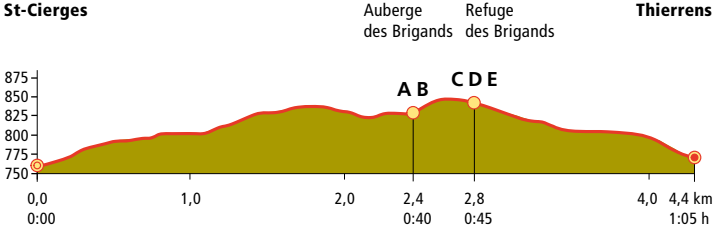
C) Torre panoramica: la torre in legno di Donjon è alta 16 m e offre una fantastica vista sul paesaggio circostante e sulla catena alpina.

D) Jardin des P'tits Brigands: questo giardino botanico nel bosco è stato creato da una scolaresca della regione.

E) Goupil et Fripouille: percorrendo questo sentiero i bambini potranno rivivere in modo giocoso le avventure dei briganti del Medioevo.

St-Cierges	**Partenza**	
Auberge des Brigands	0 h 40 min	
Refuge des Brigands	0 h 45 min	
Thierrens	**1 h 05 min**	

bassi
1 h 05 min
4,4 km
80 m
65 m



Consiglio: nel negozio «Le Gibier» di Thierrens potete assaggiare i prodotti del bosco, i formaggi, la frutta e altre specialità regionali.





Jurassic Park

Nel bosco dei dinosauri

Nella regione dell'Ajoie vi era un tempo un clima tropicale, quando branchi di dinosauri attraversavano quest'area tra enormi felci e la vicina costa. Oggi invece passeggiando si incontrano campi coltivati e pascoli per le mucche, ma addentrandosi nel bosco di Réclère si può veramente tornare alla preistoria.

Da non perdere

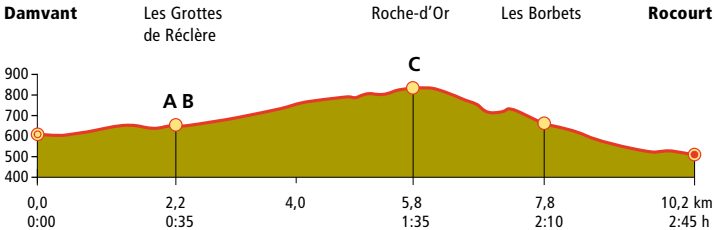
A) Préhisto-Parc: tra gli alberi si possono osservare 45 riproduzioni estremamente verosimili di dinosauri e altri animali preistorici a dimensione naturale.

B) Grottes de Réclère: proprio sotto al parco dei dinosauri si trova l'ingresso a una meravigliosa grotta ricchissima di formazioni calcaree, tra le quali anche la stalagmite che con i suoi 15 metri è la più grande della Svizzera (ingresso con tour guidati).

C) Roche-d'Or: in questo minuscolo villaggio dotato di un ristorante e una cappella vivono solo 30 persone. Salendo sulla torre panoramica nella vicina collina Faux d'Enson si può ammirare l'intera regione di Ajoie e la valle del Doubs.

Damvant	**Partenza**	
Les Grottes de Réclère	0 h 35 min	
Roche-d'Or	1 h 35 min	
Les Borbets	2 h 10 min	
Rocourt	**2 h 45 min**	

bassi
2 h 45 min
10,1 km
205 m
305 m



Consiglio: nel vicino comune di Courtedoux si possono ammirare le enormi impronte nella roccia di veri dinosauri.





L'esaltazione dei sensi

Tra verdi colline fino al paradiso dei sensi

Dalla periferia di Berna, questa escursione vi conduce attraverso un idilliaco paesaggio collinare fino alla vecchia località termale di Rüttihubel. All'arrivo troverete una paradiso di suoni, profumi e ogni altra percezione sensoriale. Il «Sensorium» fa vivere infatti suggestive esperienze a grandi e piccini.

Da non perdere

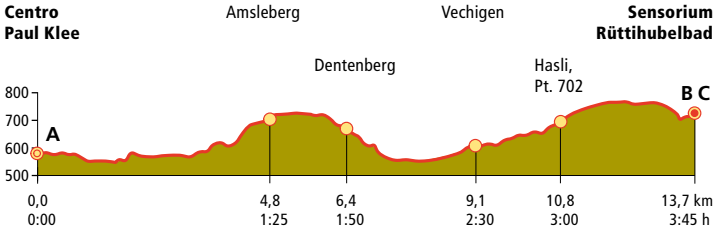
A) Centro Paul Klee: questo museo caratterizzato dai suoi tetti ondulati è stato progettato dal famoso architetto Renzo Piano. L'edificio racchiude anche il museo per bambini Creaviva.

B) Rüttihubelbad: l'acqua minerale che sgorga da questa fonte in passato veniva impiegata a scopi terapeutici. Da tempo le terme non sono più in funzione, ma nel ristorante si continua a servire questa pregiatissima acqua. All'esterno un grande impianto Kneipp ricorda il passato termale del luogo.

C) Sensorium: in questo luogo dedicato ai sensi si può guardare, ascoltare, annusare e toccare senza limitazioni. Tante stazioni invitano a osservare ed esplorare le proprie capacità percettive, facendo risvegliare letteralmente tutti i sensi.

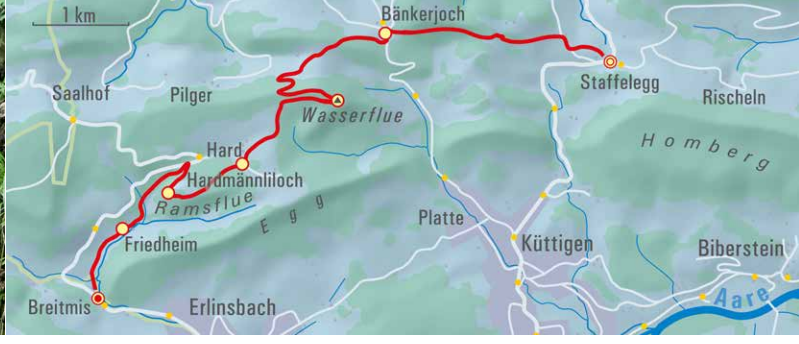
Centro Paul Klee	**Partenza**	
Amsleberg	1 h 25 min	
Dentenberg	1 h 50 min	
Vechigen	2 h 30 min	
Hasli, Pt. 702	3 h 00 min	
Sensorium Rüttihubelbad	**3 h 45 min**	

bassi
3 h 45 min
13,7 km
345 m
190 m



Consiglio: assaggiate la specialità del ristorante Dentenberg, le salsicce di maiale arrostite fatte in casa.





Il paesaggio alpino

Su un sentiero alpino verso il castello degli gnomi

Si può ammirare un bel panorama senza dover salire troppo in alto. Con un'escursione tra le vette del massiccio del Giura, in Argovia si possono godere meravigliose vedute verso l'infinito. Camminando capita però anche di dover scendere nel misterioso Hardmännliloch che, secondo la leggenda, fu dimora di gnomi.

Da non perdere

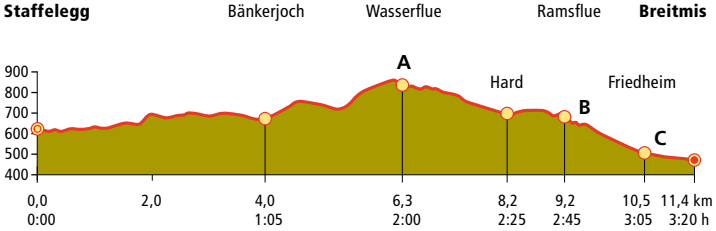
A) Wasserflue: dall'alto delle cime del massiccio anteriore del Giura si scorgono la città di Aarau e i suoi dintorni. Se il cielo è limpido si può vedere persino l'arco alpino.

B) Hardmännliloch: lungo il Ramsflue, sopra il pittoresco borgo di Hard, tra le alte torri di rocce calcaree si trova una piccola caverna. La leggenda vuole che qui abbiano dimorato degli gnomi. I più coraggiosi possono avventurarsi nelle profondità della caverna (il terreno è umido e argilloso).

C) Laurenzenbad: questo convento di monache clarisse occupa una posizione idilliaca nel Laurenzenbad, una storica località termale. Nel negozio del convento si possono acquistare i prodotti di artigianato artistico creati dalle sorelle.

Staffelegg	**Partenza**
Bänkerjoch	1 h 05 min
Wasserflue	2 h 00 min
Hard	2 h 25 min
Ramsflue	2 h 45 min
Friedheim	3 h 05 min
Breitmis	**3 h 20 min**

bassi
3 h 20 min
11,4 km
235 m
385 m



Consiglio: nel bosco di faggi, presso il passo Bänkerjoch è disponibile un'area attrezzata per i picnic e le grigliate.



SUGGERIMENTI INTELLIGENTI **PER BAMBINI SVEGLI**

Il gioco delle scarpe

Finalmente una pausa! Ecco un trucco per far respirare anche i piedi. Toglietevi le scarpe e decidete insieme un bersaglio: il tronco di un albero, una grande pietra o qualcosa che avete appena trovato.

Ora, uno dopo l'altro lanciate due volte le scarpe dallo stesso punto. Chi si avvicina di più al bersaglio ha vinto e può scegliere quello successivo.



Aggiungine un altro!

Vi trovate vicino a un ruscello o comunque in un posto dove ci sono molti sassi? È il luogo ideale per fare una torre!

Ognuno prende un sasso. Il più giovane appoggia la prima pietra e poi gli altri a seguire.

Chi fa crollare la torre ha perso e per penitenza deve fare tre flessioni.



Indovina i sassi



Ogni giocatore cerca cinque piccoli sassi, poi si dispone in cerchio insieme agli altri, mettendo le mani dietro la schiena e nascondendo da uno a cinque sassi nel pugno destro.

Al «tre» tutti portano il pugno chiuso in avanti.

Ora si cerca di indovinare quante pietre sono nascoste in tutto nelle mani.

Quando tutti si sono espressi, si aprono contemporaneamente le mani e si procede alla conta. Chi si è avvicinato di più ottiene un punto.

La collana dei ricordi

Porta una corda da casa, poi raccogli tutte le cose particolari che trovi durante il cammino: piume di uccelli, sassi strani, pezzetti di legno, foglie colorate, bei fiori…

A questo punto infila tutti questi reperti nella corda o fissali con un nodo. Alla fine avrai una meravigliosa collana con i fantastici ricordi della tua escursione.



Una zattera sul fiume



1. Raccogli alcuni rami possibilmente della stessa lunghezza e spessore.
2. Legali più volte con una corda sotto, sopra e intorno.
3. Come albero infila un pezzo di legno nella zattera.
4. Per far navigare l'imbarcazione attacca un pezzo di stoffa o plastica all'albero. E siamo pronti per salpare…



Suoniamo insieme!

Costruiamo un flauto. Innanzitutto dobbiamo trovare una pianta di sambuco. Abbiamo anche bisogno di un coltellino con una lesina e un piccolo rametto.

1



Prendiamo un rametto di sambuco spesso come un pollice e ricaviamone un pezzo possibilmente diritto, lungo circa 10/15 centimetri.

2



A tre centimetri dall'estremità facciamo una tacca trasversale.

3



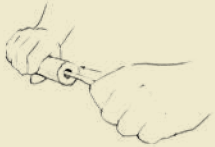
Questo è il lato superiore. Alla stessa altezza ma sul lato inferiore tagliamo via un pezzo.

4



Con la lesina facciamo due o tre fori sul lato superiore sotto all'intaglio. Attenzione: incidere solo fino alla metà del ramo senza spezzarlo.

5



Ora prendiamo un rametto sottile ma robusto, con il quale rimuoviamo completamente il cuore morbido dal legnetto. Consiglio: sbattere e soffiare più volte.

6



Ora il nostro flauto è pronto. Per suonarlo è necessario tenere chiusa l'estremità inferiore. Prova!







Taglialegna

Nella luce del crepuscolo alla ricerca dei castori

In passato, in quest'area i castori erano praticamente scomparsi. Oggi i tronchi rosicchiati degli alberi ci fanno capire che sono tornati. Percorrendo di sera il sentiero dei castori lungo il Thur, con un po' di fortuna li si potrà incontrare.

Da non perdere

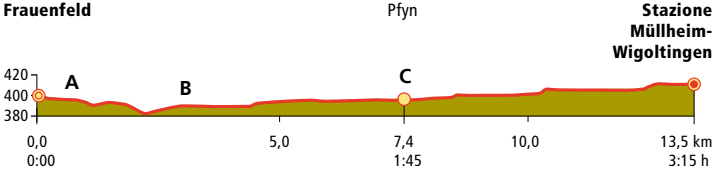
A) Murg-Auen-Park: il bosco di golena del Murg è una zona ricreativa immersa nella natura, dove i cittadini di Frauenfeld possono riposare, passeggiare o praticare sport all'aria aperta. Questo parco meraviglioso si trova proprio dietro alla stazione.

B) Riserva naturale di Allmend: prati fioriti, lucertole, raganelle e lepri. Una parte dell'area militare di Frauenfeld è stata riconvertita in ambiente naturale, diventando l'habitat ideale per una molteplice varietà di animali e piante.

C) Il sentiero dei castori di Pfyn: dieci cartelli posti su entrambi i lati del Thur forniscono informazioni sul più grande roditore d'Europa e sul suo habitat. I castori sono attivi perlopiù di notte; percorrendo il sentiero all'imbrunire, si hanno quindi maggiori possibilità di osservare questi animali da vicino.

Frauenfeld	**Partenza**	
Pfyn	1 h 45 min	
Stazione Müllheim-Wigoltingen	**3 h 15 min**	

bassi
3 h 15 min
13,5 km
30 m
20 m



Consiglio: presso lo «Schlaraffenland» di Frauenfeld (Zürcherstrasse 203) potete trovare numerosi prodotti regionali da degustare durante il vostro picnic nel bosco.





Trote

Attraverso la gola Aaschlucht fino alla valle degli angeli

La gola Aaschlucht, romantica e selvaggia allo stesso tempo, è il risultato di un processo di erosione lungo migliaia di anni. Un magnifico sentiero attraversa questa meraviglia della natura per l'intera lunghezza, conducendovi dalla valle di Nidwaldner fino all'altopiano con l'Abbazia di Engelberg.

Da non perdere

A) Verde attrezzato a Obermatt: all'entrata della gola Aaschlucht una bellissima zona verde attrezzata vi invita a sostare per fare un picnic, arrostire carne o giocare.

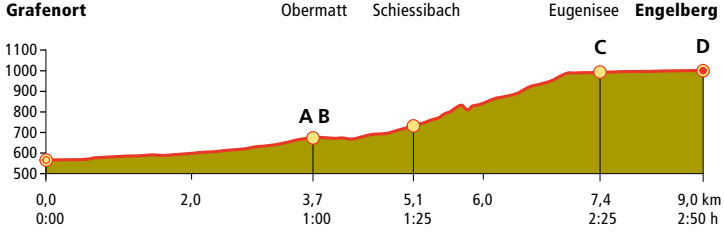
B) Attraversare i ponti: il percorso lungo la gola attraversa il fiume nove volte, passando per ponti di pietra, metallo e sospesi.

C) Eugenisee: il lago, all'uscita della gola Aaschlucht, è abitato da numerose trote iridee e fario. Anche i principianti possono cimentarsi con la canna da pesca: d'estate, infatti, i pescatori esperti del posto vi possono fornire l'attrezzatura e i suggerimenti necessari.

D) Monastero: la legenda narra che cori di angeli provenienti dalla montagna abbiano invitato a fondare un'abbazia nella valle dell'Aa. In ogni caso i monaci vivono a Engelberg da quasi 900 anni. La chiesa del monastero ospita il più grande organo della Svizzera.

Grafenort	**Partenza**	
Obermatt	1 h 00 min	
Schiessibach	1 h 25 min	
Eugenisee	2 h 25 min	
Engelberg	**2 h 50 min**	

bassi
2 h 50 min
9,0 km
520 m
90 m



Consiglio: il monastero di Engelberg ha un proprio caseificio dimostrativo con produzione giornaliera.





Mini zoo

Parco divertimenti con panorama da libro illustrato

Dallo Schaffürggli si gode di una vista panoramica superba sulla Prettigovia. Ancora più allettante per i bambini è la prospettiva sul Madrisa-Land: per loro una visita al parco divertimenti è un modo per chiudere in bellezza questo percorso circolare.

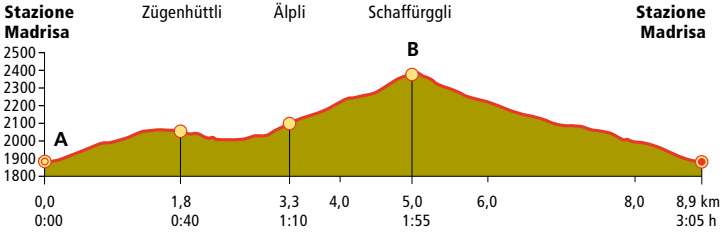
Da non perdere

A) Schaffürggli: un valico di montagna da libro illustrato! Ancora non si è raggiunta la sommità dei pascoli alpini dello Schlappintal che già la Prettigovia si estende ai nostri piedi in tutta la sua maestosità, sormontata da un'imponente catena montuosa.

B) Madrisa-Land: il parco divertimenti vicino alla stazione della cabinovia soddisfa tutti i desideri! Il gigantesco parco giochi dispone tra l'altro di una parete da arrampicata, di un castello gonfiabile e diversi scivoli. Nel mini zoo è possibile accarezzare pony, maiali, capre nane, alpaca e galline. Tutti gli impianti sono accessibili anche a persone con mobilità ridotta e agli ipovedenti.

Stazione Madrisa	**Partenza**
Zügenhüttli	0 h 40 min
Älpli	1 h 10 min
Schaffürggli	1 h 55 min
Stazione Madrisa	**3 h 05 min**

bassi
3 h 05 min
8,9 km
530 m
530 m



Consiglio: verso la fine dell'estate miriadi di mirtilli che crescono sul bordo del sentiero addolciscono la salita.





Gli spiriti dei castelli

Tre imponenti roccaforti e un luogo misterioso

Attraversando le rovine abbandonate e le impenetrabili mura di recinzione di questi castelli vi troverete direttamente catapultati in un'atmosfera da Medioevo. All'epoca queste tre imponenti roccaforti difendevano la valle dagli attacchi dei nemici, mentre oggi sono il paradiso di impavidi scopritori.

Da non perdere

A) Castello di Montebello: un enorme muraglione abbellito da merli e alte torri di guardia lascia intuire quanto fosse inespugnabile questo castello fiabesco.

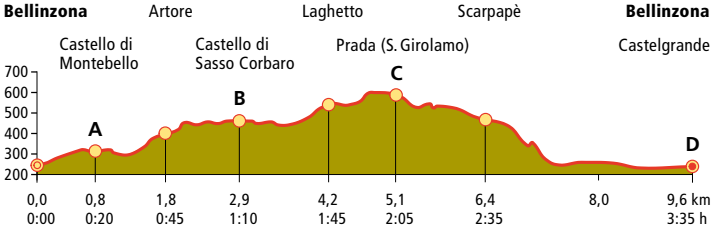
B) Castello di Sasso Corbaro: dal posto di vedetta si può ammirare un panorama fantastico della valle verso il Gottardo e sul Piano di Magadino fino al Lago Maggiore.

C) Il villaggio abbandonato di Prada: nei meandri di un bosco incantato affiorano improvvisamente resti di mura e archi ormai ricoperti di vegetazione. Si tratta forse dei resti delle abitazioni degli spiriti che hanno abitato questa zona? Chi può saperlo! Alla fine del 16° secolo qui vivevano semplici famiglie contadine, fino a quando la cosiddetta «peste borromea» non le ha cacciate tutte.

D) Castelgrande: al centro di Bellinzona troneggia questa imponente fortezza, poggiata sullo sperone di una roccia, che sovrasta l'incantevole centro storico.

Stazione di Bellinzona	**Partenza**
Castello di Montebello	0 h 20 min
Artore	0 h 45 min
Castello di Sasso Corbaro	1 h 10 min
Laghetto	1 h 45 min
Prada (S. Girolamo)	2 h 05 min
Scarpapè	2 h 35 min
Stazione di Bellinzona	**3 h 35 min**

medi
3 h 35 min
9,6 km
355 m
355 m



Consiglio: assaggiate il gelato più buono della città presso la Gelateria Veneta, Viale Guisan 6, Bellinzona.





Il villaggio degli indiani

Il selvaggio West affacciato sul Cervino

Il forte indiano con le tende tepee sull'Hannigalp riporta alla mente i paesaggi romantici del selvaggio West, ma in questo caso con vista sul Cervino. Da qui percorrendo uno stupendo percorso in salita si giunge alla Stafelalp. Si scende poi per il bosco fino ad arrivare a un laghetto appartato, dove è possibile nuotare.

Da non perdere

A) La cabinovia delle favole: già la salita sull'Hannigalp è un'esperienza indimenticabile per i bambini per il noto stile fiabesco della cabinovia e le fantastiche storie raccontate al suo interno durante il viaggio.

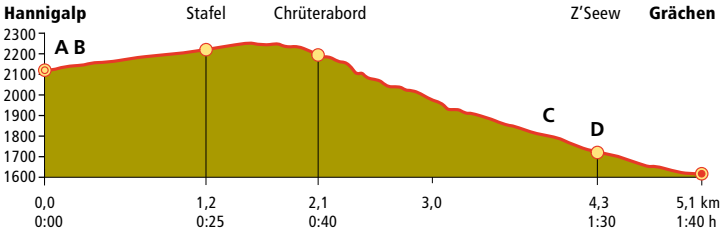
B) Parco divertimenti di Hannigalp: questo parco giochi è adatto ai bambini di ogni età, grazie ai suoi giochi d'acqua, all'area dedicata all'arrampicata e allo zoo con piccoli animali domestici.

C) Rogge: Grächen si trova nella regione più arida della Svizzera. Già nel Medioevo l'acqua dei ghiacciai veniva convogliata sui pascoli. Il sentiero attraversa numerosi di questi fossati chiamati rogge.

D) Lago di Grächen: sulle rive di questo incantevole lago ci sono un ristorante, un impianto Kneipp e un'area verde attrezzata. Nel lago è possibile nuotare.

	Partenza
Hannigalp	
Stafel	0 h 25 min
Chrüterabord	0 h 40 min
Z'Seew	1 h 30 min
Grächen	**1 h 40 min**

bassi
1 h 40 min
5,1 km
130 m
635 m



Consiglio: dormendo nelle tende tepee dell'Hannigalp si ha la sensazione di trovarsi in una prateria americana.





Acqua minerale

Avventura tra l'azzurro dell'acqua e il verde dei boschi

Quando l'escursione diventa spettacolo: percorrendo il sentiero circolare della valle di Allebach si ammira un paesaggio alpino unico e meraviglioso, senza fare grandi sforzi. Dopo una salita iniziale nel bosco, il sentiero prosegue infatti quasi interamente in pianura e discesa.

Da non perdere

A) Il paesaggio mozzafiato di Wannegg: più di duecento panchine dislocate lungo il sentiero tra Wannegg e Schärmtanne invitano a fermarsi per ammirare il panorama.

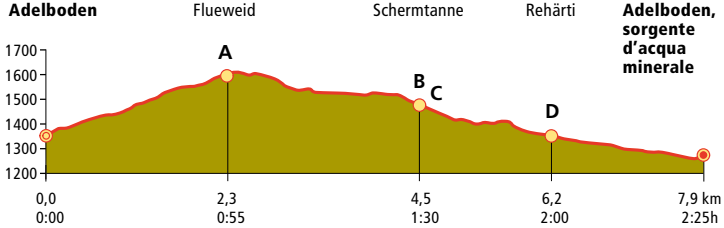
B) Schermtanne: a metà del percorso si trova il rifugio di Schermtanne, che dispone di un grande parco giochi con scivolo, altalene e una moto di legno.

C) Allebach, un paradiso naturale: questo torrente di montagna scorre in un letto di rocce verso valle. Il corso d'acqua è ideale per giocare e rifrescarsi.

D) Parco avventura Rehärti: in questo parco d'arrampicata grandi e piccini possono camminare lungo percorsi sospesi da terra, molti dei quali attraversano il fiume. Il più lungo si estende per 150 metri.

Adelboden	**Partenza**	
Flueweid	0 h 55 min	
Schermtanne	1 h 30 min	
Rehärti	2 h 00 min	
Adelboden, sorgente d'acqua minerale	**2 h 25 min**	

bassi
2 h 25 min
7,9 km
370 m
450 m



Consiglio: al termine del percorso, da Silleren si può scendere a valle con i divertentissimi monopattini da montagna.

STRUMENTI PRATICI PER **LE IMMANCABILI CARTOLINE DI SALUTI**

Francobollo SMS: affrancate le cartoline postali ovunque voi siate

Non riuscite a trovare un francobollo per spedire la bellissima cartolina che avete acquistato nel rifugio di montagna? Con il francobollo SMS potete affrancare la vostra cartolina in modo facile e veloce, ovunque vi troviate.

Ecco come funziona

1. Inviare un SMS al numero 414 con la parola BOLLO.
2. Scrivere il codice ricevuto sul lato in alto a destra della cartolina postale o sulla busta.
3. Imbucare la cartolina o la lettera nella cassetta delle lettere più vicina e il gioco è fatto!

PostCard Creator: create cartoline personalizzate per i vostri cari

Che si tratti di un panorama di montagna o di un selfie, la PostCard Creator App vi consente di creare e inviare sempre e ovunque vere cartoline postali personalizzate.

Ecco come funziona

1. Scaricare PostCard Creator dall'App Store o da Google Play.
2. Scattare la foto o selezionare un'immagine della galleria fotografica e ritagliare la sezione desiderata. Il lato anteriore è già pronto.
3. Scrivere i saluti da riportare sul retro e inserire l'indirizzo del destinatario.
4. Inviare l'ordine. La cartolina postale giungerà al più presto nella cassetta delle lettere dei vostri cari.

Escursioni guidate per osservare gli animali
nella Biosfera Val Müstair (GR)



Esplorate un universo di flora e fauna unico presso Chaschlot e immergetevi nel mondo dei parchi svizzeri.

Escursione giornaliera adulti CHF 38.50 invece di CHF 55.00
bambini 10-16 anni CHF 10.50 invece di CHF 15.00

Ordinate adesso il buono e approfittate
www.autopostale.ch/parchi

In collaborazione con:
PARCHI SVIZZERI PARKS PARCS PARKE
RETE RAIT RESEAU NETZWERK

AutoPostale
La classe gialla.

FATE UNA PASSEGGIATA IN RETE!

Desiderate ricevere maggiori informazioni sull'impegno della Posta a favore dell'escursionismo? Allora visitate il nostro sito web **posta.ch/escursionismo**.



Qui troverete sempre nuove proposte di eventi, percorsi e molti consigli utili per fare escursioni avventurose in famiglia.

Se poi volete essere sempre aggiornati, iscrivetevi alla nostra newsletter.



ESCURSIONI
PER CHI HA FATTO IL PIENO DI EMOZIONI E CHI HA LE PILE SCARICHE



MISTO
Carta
FSC® C005019
130.50 (239350) 09.2017 K

Posta CH SA
Wankdorfallee 4
3030 Berna

posta.ch/escursionismo

LA POSTA