ESCURSIONI
PER CHI È PIENO DI ENERGIA E CHI È IN CERCA DI EQUILIBRIO

Proposte di escursioni entusiasmanti per tutta la famiglia.



LA POSTA

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 otto 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 varie 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 otto 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 e l'ape.



Legenda

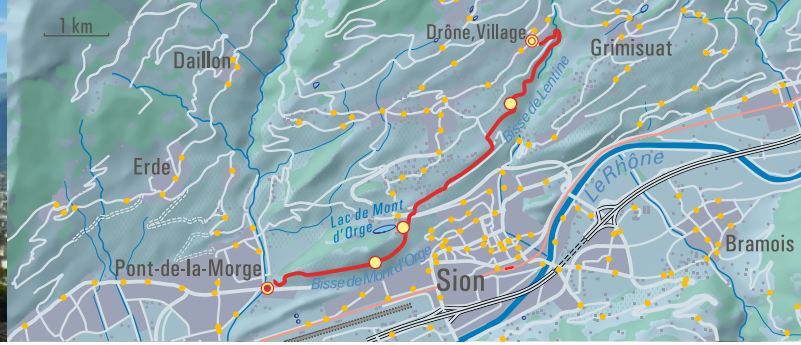
- Sentiero
- Sentiero di montagna
- Tipo di escursione
- Difficoltà
- Durata
- Distanza
- Salita
- Discesa
- Area verde attrezzata
- Treno
- Autopostale
- Funivia
- Negozio
- Ristorante
- Pernottamento



«Dopo sei mesi in letargo ho una fame da lupi. Mi piacciono soprattutto le tenere erbe alpine.»

Emma si è appena svegliata. Si strofina gli occhi ed esce dalla tana. Intorpidita dopo il letargo, la marmotta si stiracchia e respira la piacevole aria fresca alpina. Durante l'inverno ha sognato più volte di rivedere i suoi amici di penna e ora ci siamo quasi: dalle sue montagne, Emma scende nel vicino villaggio di Drône, dove si ritroveranno tutti per una bella escursione. Emma vuole portare i suoi amici lungo gli affascinanti canali di irrigazione che si usavano una volta.





Drône

Una piacevole passeggiata tra i vigneti

Questa escursione lungo il versante soleggiato della valle del Rodano vi consente di ammirare un paesaggio incantevole senza dovervi affaticare troppo. Il sentiero che da Drône porta al lago di Mont d'Orge, per poi proseguire fino a Pont-de-la-Morge costeggia corsi d'acqua e attraversa numerosi vigneti, mantenendo sempre una lieve pendenza in discesa.

Attrazioni

A) **Area viticola:** le innumerevoli file di vigneti donano a questo paesaggio un carattere inconfondibile. In quest'area si snoda un sentiero tematico di particolare rilevanza paesaggistica. I pannelli informativi lungo il percorso forniscono nozioni interessanti sulla flora e fauna del posto e naturalmente sulla viticoltura.

B) **I sentieri dei Suonen:** già nel Medioevo, nel Vallese si costruivano i Suonen (francese: bisses), cioè canali impiegati per l'irrigazione. Lungo la Bisse de Lentine e la Bisse de Mont d'Orge si sviluppano percorsi tranquilli, quasi completamente pianeggianti.

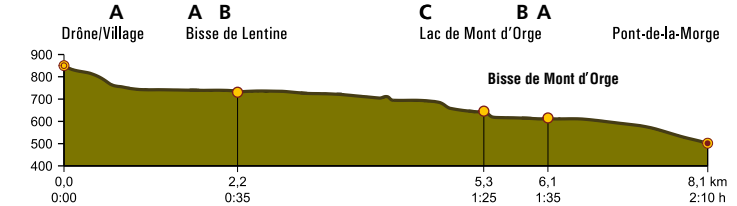
C) **Riserva naturale lago di Mont d'Orge:** sebbene il laghetto non sia balneabile, qui si possono ammirare innumerevoli uccelli acquatici, insetti e anfibi.

? Quali piante esotiche prosperano tra le mura di sostegno del Mont d'Orge? ☐ Cactus ☐ Ananas ☐ Avocado

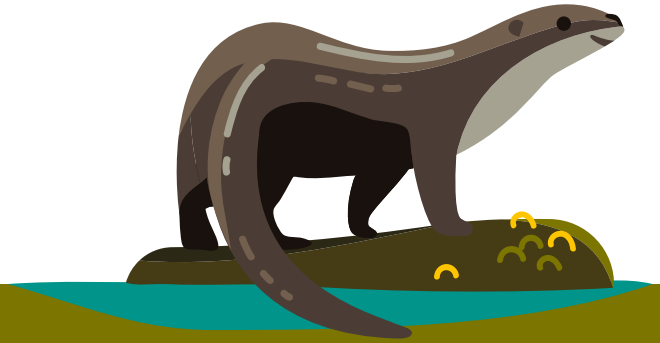
Soluzione: posta.ch/escursionismo

Drône/Village	**Inizio**	
Bisse de Lentine	0 h 35 min	
Lac de Mont d'Orge	1 h 25 min	
Bisse de Mont d'Orge	1 h 35 min	
Pont-de-la-Morge	**2 h 10 min**	

bassa
2 h 10 min
8,1 km
145 m
495 m



«Sto bene dentro e fuori dall'acqua e amo fare lunghe immersioni.»



Per Laura è stato amore a prima vista con l'area intorno a Someo, nella Vallemaggia. Quando la scoprì due anni fa, non stava più nella pelle. Era felicissima di aver trovato questo luogo ricco di spiagge, specchi d'acqua e maestose cascate. Ha deciso quindi di scavare una grande tana su un'isoletta appartata, in uno dei numerosi piccoli affluenti. Ogni giorno Laura fa delle belle nuotate e immersioni. Sicuramente anche ai suoi amici piacerà la sua vita sul fiume più bello del mondo.





Someo

Bagni e natura nella Maggia

Uno dei paesaggi golenali più spettacolari della Svizzera si trova nella valle scavata dalla Maggia. Di particolare rilievo è il tratto tra i paesi di Someo e Maggia. Il sentiero si stende sul lato occidentale del fiume e presenta piccole salite e discese. Durante il percorso si incontrano numerosi posti meravigliosi dove fermarsi per fare un bagno.

Attrazioni

A) **Percorso didattico «Il fiume Maggia»:** il breve percorso nel bosco di Someo è posto su una passerella e informa sulla dinamica del fiume.

B) **Bosco di golena:** il paesaggio fluviale della Vallemaggia è assolutamente unico. Le numerose inondazioni hanno creato un enorme letto di ghiaia. Inoltre mentre in alcuni angoli gli alberi sono riusciti ad attecchire, altri luoghi sono praticamente privi di vegetazione.

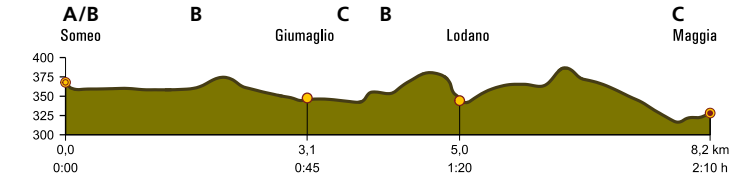
C) **Nuotare nella Maggia:** sia a Giumaglio sia a Maggia ci sono molti posti diversi dove poter fare il bagno: accanto a fondali poco profondi dove sguazzare nell'acqua, ci sono anche bacini dove l'acqua arriva alle ginocchia e i bambini possono quindi nuotare senza pericoli, ma anche conche più profonde per i nuotatori più esperti.

? Quale animale non è presente nella golena della Maggia?
☐ Marmotta ☐ Formicaleone ☐ Ragno lupo

Soluzione: posta.ch/escursionismo

Someo	**Inizio**	
Giumaglio	0 h 45 min	
Lodano	1 h 20 min	
Maggia	**2 h 10 min**	

bassa
2 h 10 min
8,2 km
185 m
225 m



«Adoro stare sulle cime degli alberi, dove trovo le pigne con i semi più deliziosi.»



A volte la situazione si complica un po' per Ursin, quando un escursionista trova uno dei suoi tanti nascondigli con le provviste di noci per l'inverno. Lo scoiattolo sa infatti per esperienza quanto gli escursionisti amino noci e nocciole. Tante persone vengono a casa sua per percorrere il famoso sentiero di Schellenursli, proprio come vuole fare Ursin con i suoi amici, quando verranno a farle visita.





Guarda

Divertimento assicurato con Schellenursli

Sul versante soleggiato sopra Guarda, i piccoli avventurieri si immergono nel divertente mondo di Schellenursli. Questo sentiero circolare a misura di bambino offre molti giochi diversi, conducendo i suoi ospiti attraverso pascoli alpini ricchi di fiori e boschi dal profumo inconfondibile.

Attrazioni

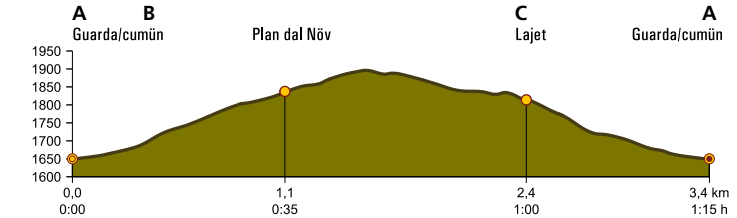
A) Guarda: chi visita questo incantevole villaggio della Bassa Engadina ha la sensazione di immergersi nel mondo di Ursli, con le sue deliziose case dalle possenti porte e dagli artistici sgraffiti alle pareti, con la sua fontana intorno alla quale i bambini all'inizio della primavera sfilano con i loro campanacci e naturalmente con le sue ricche baite alpine.

B) Percorso Schellenursli: questo sentiero a tema è dedicato a uno dei libri per l'infanzia più famosi in Svizzera. Un piccolo ponte sospeso, un gioco di memoria e altre installazioni in legno invitano i più piccoli al gioco e alla scoperta.

C) Lajet: questo piccolo laghetto nel bosco è un posto idilliaco dove riposarsi, giocare e fare tante meravigliose scoperte. È presente anche un'area verde per picnic attrezzata con barbecue.

Guarda/cumün	**Inizio**	
Plan dal Növ	0 h 35 min	
Lajet	1 h 00 min	
Guarda/cumün	**1 h 15 min**	

bassa
1 h 15 min
3,4 km
250 m
250 m



? Quanti soggetti comprende il memory?
☐ Sei ☐ Otto ☐ Dieci

Soluzione: posta.ch/escursionismo

«Ho l'olfatto migliore di qualsiasi buongustaio. Riconosco gli odori anche dopo ore dal passaggio di qualcuno.»



Felix non ha impiegato molto tempo per decidere l'escursione da far fare ai suoi amici di penna. Si sa che le volpi sono furbe e lui vuole assolutamente dimostrarlo nel famoso percorso a indovinelli «Hüpfi» e «Stüpfi». Per dare sfoggio di sé con i suoi amici e perché non ama perdere, Felix sperimenta i percorsi prima, imparando a memoria tutte le domande e le risposte. Scommettiamo che farà finta di non esserci mai stato?





Schwellbrunn

Indovinelli con vista sul Säntis

«Hüpfis Rätselweg», il famoso percorso a indovinelli, inizia e termina a Schwellbrunn, un grazioso villaggio dell'Appenzello. Questo sentiero circolare attraversa pascoli e boschi, offrendo una vista davvero magnifica. Appassionati di quiz grandi e piccini percorrono questo giro fermandosi a riflettere nelle otto stazioni allestite per rispondere agli indovinelli.

Attrazioni

A) Percorso a indovinelli: qui torna utile avere una buona cultura generale. Ci sono due varianti del percorso: «Stüpfis Rätselweg» è segnalato in verde ed è più breve, mentre «Hüpfis Rätselweg» è segnalato in blu ed è lungo quasi il doppio. Inviando uno dei tagliandi presenti all'uscita con le risposte giuste all'ente per il turismo del posto, si partecipa all'estrazione annuale di buoni per gite.

B) Parco giochi presso il ristorante Sitz: dal punto più alto della collina si può ammirare una meravigliosa vista a 360 gradi sul Säntis, le Alpi e la regione del Lago di Costanza.

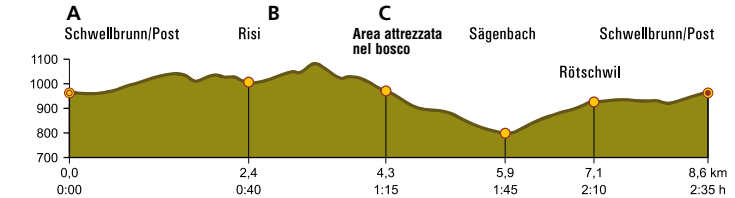
C) Area attrezzata nel bosco: scendendo per il bosco di Ghöregg si giunge a un'area di sosta attrezzata con barbecue.

? Quale animale non è presente sulla panchina per le foto?
☐ Volpe ☐ Gatto ☐ Topo

Soluzione: posta.ch/escursionismo

Schwellbrunn/Post	**Inizio**	
Risi	0 h 40 min	
Area attrezzata nel bosco	1 h 15 min	
Sägenbach	1 h 45 min	
Rötschwil	2 h 10 min	
Schwellbrunn/Post	**2 h 35 min**	

media
2 h 35 min
8,6 km
405 m
405 m





«Per produrre un chilo di miele, devo raccogliere il triplo di nettare e volare per 100’000 chilometri.»

Per concludere la visita, Julia vuole regalare ai suoi amici un vasetto di miele. Da settimane sta quindi lavorando duramente con le sue colleghe api, con qualsiasi condizione meteorologica (o quasi) per raccogliere nettare. La sera torna stanchissima al suo alveare, dopo aver visitato più di 1000 fiori. Prima di addormentarsi, Julia pensa e ripensa all’escursione che vuol fare con i suoi amici, sperando che ci sia bel tempo, così da poter salire nella cabina CabriO senza bagnarsi.





Stans

Un’escursione per i più tenaci

Sebbene la funivia conduca sullo Stanserhorn, vale la pena percorrere il tragitto a piedi: il sentiero da Stans attraverso Luegeren non è troppo ripido e si snoda per gran parte nel bosco, offrendo però di tanto in tanto scorci meravigliosi sul lago e sulle montagne.

Attrazioni

A) Salita in vetta: la salita è lunga ma non eccessivamente ripida e percorre la parete settentrionale non esposta al sole, fino alla cima dello Stanserhorn. La fatica spesa sarà ben ripagata dalla meravigliosa vista sul Lago dei Quattro Cantoni.

B) La gioia di raggiungere la vetta: chi è abbastanza tenace da raggiungere la vetta, non solo si godrà un panorama fantastico, ma verrà anche ripagato dalla soddisfazione di essere arrivato in cima.

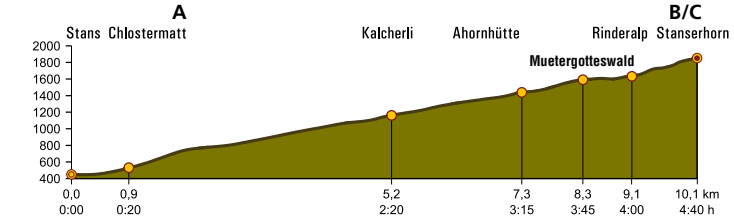
C) Discesa a valle con vista: per concludere in bellezza si può tornare a valle con la funivia CabriO, che vanta una piattaforma panoramica all’aperto sopra alla cabina. Potrete così ammirare le montagne circostanti mentre il vento vi scompiglia i capelli.

? Che cosa non si deve fare presso l’indicazione segnaletica nel Muetergotteswald? ☐ Cantare ☐ Sostare ☐ Imprecare

Soluzione: posta.ch/escursionismo

Stans	**Inizio**
Chlostermatt	0 h 20 min
Kalcherli	2 h 20 min
Ahornhütte	3 h 15 min
Muetergotteswald	3 h 45 min
Rinderalp	4 h 00 min
Stanserhorn	**4 h 40 min**

elevata
4 h 40 min
10,1 km
1520 m
115 m



«La mia vista è così acuta da riuscire a riconoscere una lepre a tre chilometri di distanza.»



Max ha voluto lasciare il nido in anticipo, prima di incontrarsi con gli amici, per poter fare un paio di voli di ricognizione e osservare cosa succede al suolo. L'aquila è sicura che ai suoi amici piacerà l'escursione nella Gola del Lupo, vola quindi velocemente fino al punto di incontro concordato, per poi scendere in picchiata a oltre 300 chilometri all'ora fino a toccare il suolo. Atterra proprio davanti a loro, gustandosi l'applauso degli amici per le sua abilità nel volo.





Gänsbrunnen

Alla scoperta della Gola del Lupo

Questa escursione sulle montagne del Giura solettese offre interessanti contrasti: da Gänsbrunnen si attraversa dapprima il bosco fino a Malsenberg, per poi proseguire lungo un sentiero in quota con una vista meravigliosa verso Hinterer Brandberg e da lì si scende nella spettacolare Gola del Lupo.

Attrazioni

A) Piccoli rifugi di montagna: all'inizio e alla fine di questo percorso in altura si incontrano due punti di ristoro semplici ma molto accoglienti dove si possono assaggiare le antiche specialità della regione (formaggio tipico a Malsenberg e Hoger-Knöpfli [un tipo di gnocchi di farina] a Hinterer Brandberg).

B) Gola del Lupo: nel corso di millenni il ruscello ha eroso la roccia calcarea creando questa profonda fenditura. Il sentiero che attraversa la gola è stretto e ripido. Sebbene i lupi non siano più presenti, le imponenti pareti rocciose che in alcuni tratti sovrastano il cammino creano un'atmosfera romantica e allo stesso tempo selvaggia.

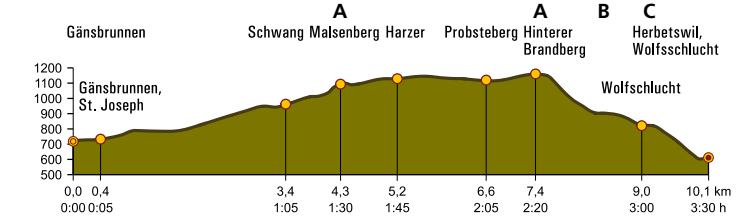
C) Una sosta come nell'età della pietra: al centro della Gola del Lupo si trovano due punti di sosta, sovrastati da pareti rocciose, dove si può fare un picnic all'asciutto anche in caso di pioggia.

? A quando risale la fontana accanto al rifugio Malsenberg?
☐ 1898 ☐ 1918 ☐ 1998

Soluzione: posta.ch/escursionismo

Gänsbrunnen/ stazione ferroviaria	**Inizio**
Gänsbrunnen, St. Joseph	0 h 05 min
Schwang	0 h 05 min
Malsenberg	1 h 30 min
Harzer	1 h 45 min
Probsteberg	2 h 05 min
Hinterer Brandberg	2 h 20 min
Gola del Lupo	3 h 00 min
Herbetswil, Wolfsschlucht	**3 h 30 min**

media
3 h 30 min
10,1 km
575 m
680 m





«Le mie corna sono più belle, grandi e forti di qualsiasi corona imperiale o reale.»

Hans si sta rilassando su uno sperone di roccia, ammirando una vista mozzafiato sulle Alpi. Ama tutti quei posti dove le persone possono arrivare solo con corda e picozza. Poi si alza di scatto e scende lungo un ripido precipizio verso la via ferrata, dove lo attendono già i suoi amici. Oggi vuole mostrare loro la sua quotidianità, sperimentare cosa significhi percorrere terreni ripidi, verticali e a volte persino a strapiombo.





Gurnigel/Wasserscheidi

Prova di coraggio nel Gantrisch

Il percorso sul Gantrisch è ripido, ma offre un paesaggio mozzafiato. Questo sentiero di montagna conduce da Wasserscheidi attraverso l'Alp Obernünenen e il Leiterepass fin sulla vetta. Lungo gli ultimi 50 metri sono presenti corde di acciaio di sostegno e protezione. Tramite il Morgetepass si torna poi verso Wasserscheidi.

Attrazioni

A) La montagna selvaggia: il Gantrisch si presenta con canali scoscesi e aspre rocce. Ciò nonostante si può risalire lungo il versante meridionale anche senza fare una vera e propria arrampicata. C'è comunque bisogno di una certa dose di coraggio per attraversare il pendio scosceso sotto alla vetta, con il vuoto sotto i piedi.

B) Arrampicata sul Gantrisch: i più avventurosi possono raggiungere la vetta tramite il sentiero di arrampicata. La salita parte dall'Alp Obernünenen e l'attrezzatura d'arrampicata può essere noleggiata nella capanna (n. tel. 079 380 59 50).

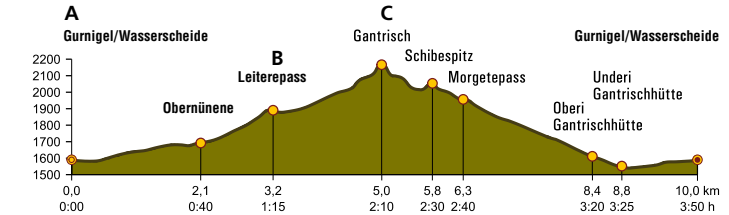
C) Panorama dalla vetta: il panorama dalla vetta del Gantrisch è assolutamente fantastico: spazia dall'Eiger, il Mönch e la Jungfrau fino al Monte Bianco; guardando oltre il Giura, la vista arriva sino ai Vosgi e alla Foresta Nera.

? Che tipo di costruzione si incontra sul sentiero alpino sopra allo Schibespitz? ☐ Un bunker militare ☐ Una stalla ☐ Un serbatoio di acqua

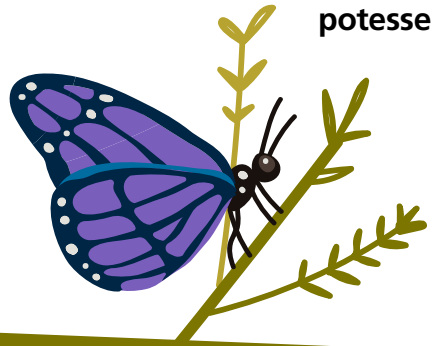
Soluzione: posta.ch/escursionismo

Gurnigel/Wasserscheide	**Inizio**	
Obernünene	0 h 40 min	
Leiterepass	1 h 15 min	
Gantrisch	2 h 10 min	
Schibespitz	2 h 30 min	
Morgetepass	2 h 40 min	
Oberi Gantrischhütte (rifugio in vetta)	3 h 20 min	
Underi Gantrischhütte (rifugio a valle)	3 h 25 min	
Gurnigel/Wasserscheide	**3 h 50 min**	

media
3 h 50 min
10 km
760 m
760 m

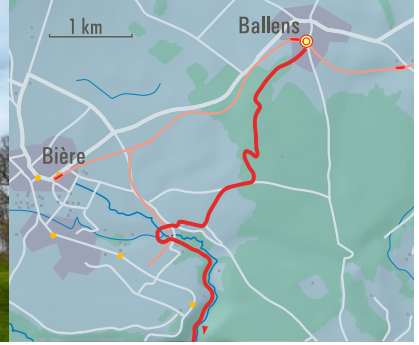


«Quando ero un bruco non avrei mai immaginato che la vita da farfalla potesse essere così bella.»



Ad Anne capita di ripensare a quando era ancora un piccolo bruco e strisciava tutto il giorno a terra per cercare il cibo. In questi momenti apprezza ancora di più la sua vita ad Aubonne, dove Anne può volare sopra meravigliosi prati estivi e incantevoli boschi. Presto le faranno visita i suoi amici e Anne vuole prepararsi bene per questo evento. Ogni giorno esplora nuovi possibili percorsi, includendo sempre una piacevolissima sosta su un prato ricco di muschio.







Aubonne

Una magia di fiori nell'arboreto

L'escursione da Ballens, attraverso l'arboreto, fino ad Aubonne presenta solo lievi pendenze. L'area è incantevole in quasi ogni periodo dell'anno, sebbene la primavera sia la stagione migliore. In questo periodo infatti gli innumerevoli fiori presenti creano un meraviglioso oceano di colori.

Attrazioni

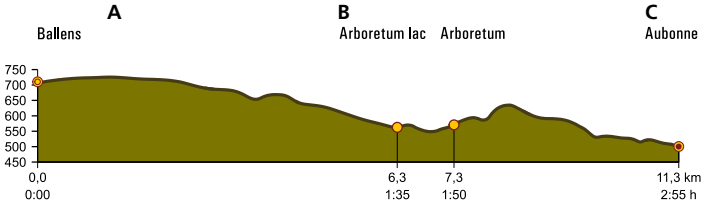
A) Angoli accoglienti: prima si attraversa un bosco incantato, per poi proseguire su sentieri fuori dal tempo che costeggiano corsi d'acqua e paesaggi fiabeschi.

B) Arboreto: quest'area, che si estende per più di 2 km², è paragonabile a un parco, dove sono stati piantati oltre 3000 tipi di alberi e arbusti. Il sentiero percorre tutta la sua lunghezza, mentre altri percorsi circolari si diramano in tutte le direzioni.

C) Centro storico di Aubonne: questa cittadina nella regione viticola vodese, La Côte, ha un aspetto incantevole. Meravigliose case patrizie ben curate donano al centro storico un aspetto pittoresco. Più in alto sorge invece il castello, dal cui cortile si può ammirare una meravigliosa vista del Lago Lemano.

Ballens	**Inizio**	
Arboretum lac	1 h 35 min	
Arboreto	1 h 50 min	
Aubonne	**2 h 55 min**	

media
2 h 55 min
11,3 km
210 m
420 m



? A quale tema è dedicato il museo presente nell'arboreto?
☐ Fiori ☐ Legno ☐ Acqua ☐ Rocce

Soluzione: posta.ch/escursionismo



AutoPostale

Le rete di AutoPostale si estende per oltre 12’000 chilometri, più del doppio della rete ferroviaria nazionale.

In Svizzera l’escursionismo e AutoPostale sono indissolubilmente legati. È per questo che dal 2017 l’associazione mantello Sentieri Svizzeri e AutoPostale intrattengono una partnership ufficiale con un obiettivo comune: aiutare gli escursionisti a scoprire e sperimentare paesaggi naturali. Anche i nostri otto amici vogliono viaggiare sicuri e scelgono quindi l’autopostale come mezzo di trasporto per le loro visite reciproche. L’astuta volpe è ben informata e spiega quindi ai suoi amici che, viaggiando con i trasporti pubblici, si contribuisce attivamente a preservare il meraviglioso paesaggio svizzero. All’ape piace molto il colore giallo dell’autopostale e lo scoiattolo ama andare in cerca delle noci cadute sotto ai sedili, mentre la marmotta si sistema comodamente nell’ultima fila, addormentandosi subito al tepore dei raggi di sole che filtrano attraverso il lunotto.

Escursioni Coop per tutta la famiglia

I nostri otto amici animaletti non hanno dubbi: vogliono assolutamente partecipare alle escursioni Coop per tutta la famiglia, perché sono totalmente affascinati dall’avventuroso mondo di Robin Hood.

«Escursioni Coop per tutta la famiglia» ha luogo da giugno 2019 in dieci diverse località della Svizzera tedesca e romanda. In un percorso circolare, i nostri coraggiosi escursionisti aiutano i personaggi della famosa saga di Robin Hood a ritrovare le loro doti di ladri. Risolvendo i vari enigmi e compiti lungo il cammino, i bambini e i genitori potranno dare un lieto fine alla storia. Prima di entrare nel magico mondo del re dei ladri, vi attende un piccolo villaggio di tendoni dove potrete ricevere numerose informazioni sul tema dell’escursionismo. Venite a trovarci nel tendone della Posta, per incontrare i nostri otto amici.

coop ESCURSIONE PER FAMIGLIE

Informazioni dettagliate sugli eventi e sulle località sono disponibili su posta.ch/escursionifamiglia

Escursioni all’insegna della fortuna

Partecipate al concorso e potrete vincere ricchi premi

Con un po’ di fortuna potrete vincere uno dei tre buoni in palio per una vacanza in famiglia in uno dei villaggi turistici Reka del valore di CHF 1000.

HANDY SAFARI

reka

Ecco come funziona

1. Scaricate Safari sul cellulare nell’App Store di Apple o in Google Play
2. Selezionare uno degli otto itinerari della Posta
3. Effettuate l’escursione
4. Durante l’escursione rispondete alle domande e parteciperete automaticamente al concorso

Il Premio Posta

Sostegno a progetti di sentieri escursionistici adatti alle famiglie

Meravigliosi sentieri escursionistici sono la vetrina perfetta per la rete lunga 65'000 chilometri dell'associazione Sentieri Svizzeri. In veste di partner principale ufficiale di questa associazione, la Posta sostiene ogni anno, con il Premio Posta, due/tre progetti di sentieri escursionistici che senza tale sostegno finanziario non potrebbero essere realizzati. Nel 2018 si è trattato dei seguenti tre progetti adatti alle famiglie.

A **Ferrera (GR),** con la costruzione di un ponte sospeso di 70 metri sopra il Ragn da Ferrera, si è realizzato un interessante sentiero circolare di 2,5 chilometri. Tra i numerosi siti, il percorso naturalistico attraversa anche storiche carbonaie.

Il sentiero botanico di **La Seya-Ovronnaz (VS)** offre numerosi scorci mozzafiato sulle Alpi. La sua flora subalpina comprende oltre 200 tipologie di piante, alcune delle quali estremamente rare e protette. Il sentiero è stato creato su iniziativa privata e viene gestito perlopiù da volontari.

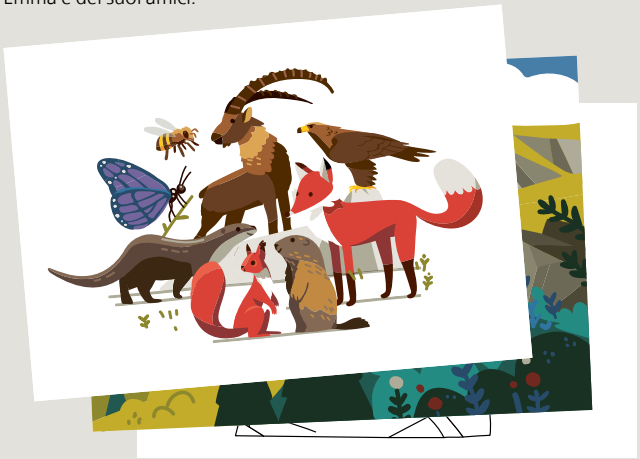
Il percorso «Magia dell'acqua» lungo gli antichi canali di irrigazione (Suonen) Eggeri e Chilcheri a **Grächen (VS)** sarà ampliato. Intorno a questi sistemi di irrigazione, che risalgono a 700 anni fa, è stata creata un'area con giochi all'insegna dell'avventura per grandi e piccini.



Scrivete cartoline

I nostri otto amici animali sono sparsi in tutta la Svizzera. Siccome vivono lontani, non possono vedersi spesso come vorrebbero. Per rimanere in contatto, si scrivono quindi periodicamente lettere o cartoline postali.

Volete sorprendere anche voi amici e parenti con una cartolina?
Ordinate gratuitamente all'indirizzo posta.ch/escursionismo i set di cartoline postali con tre diversi soggetti della marmotta Emma e dei suoi amici.



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

Qui troverete informazioni sulla notte escursionistica del 13 luglio 2019, sulle escursioni in famiglia «Robin Hood» e sulle singole escursioni presenti in questo opuscolo, inclusi i PDF interattivi.

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



MISTO
Carta
FSC FSC® C005019

2018-152 IT 05.2019 K

Posta CH SA
Wankdorfallee 4
3030 Berna

posta.ch/escursionismo

LA POSTA