Val de Travers (NE) – Il ghiacciaio sotterraneo del Giura

Punti d'interesse

A) Anche nel Giura ci sono dei ghiacciai, solo che qui non si formano in alta quota per poi scendere verso valle, ma si nascondono sottoterra in profonde buche. Il più grande è la Glacière di Monlési. Percorrendo un ripido e stretto sentiero e poi una scala a pioli si scende nella ghiacciaia a circa 20 metri di profondità. Una volta raggiunto il fondo, nella stanza adiacente della grotta si possono ammirare magnifiche stalagmiti e stalattiti di ghiaccio.

B) Per arrivare dalla ghiacciaia alla radura Petite Charbonnière serve un bel fiuto. Lì si può ammirare il tipico paesaggio del Giura, con abeti imponenti e pascoli sconfinati.

C) Dallo stretto e ripido sentiero sassoso che dal bosco scende verso Fleurier (i pochi passaggi esposti sono assicurati con catene) si gode di una bellissima vista sul Chapeau de Napoléon, una caratteristica formazione rocciosa a forma di cappello che si erge sull'altro lato della valle.





Ciao, vieni con me a esplorare la ghiacciaia di Monlési? Sono Felix la volpe e amo andare a caccia di fenomeni naturali insoliti. Nell'escursione da Les Sagnettes a Fleurier si può visitare una grotta spettacolare. Hai il coraggio di scendere laggiù?



T3	2 h 30 min	130 m
medio	9,2 km	510 m

Les Sagnettes, bif. Charbonnière	**Inizio**
Glacière de Monlési	0 h 20 min
Petite Charbonnière	0 h 50 min
Grand Prés	1 h 10 min
Haut de la Vy	1 h 45 min
Fleurier	**2 h 30 min**

Wölflinswil (AG) – Paesaggi dolci dal cuore roccioso

Si dice che il ferro si formi nel terreno. Mi chiamo Flip la cavalletta ed essendo un tipo curioso mi sono sempre chiesto come sia possibile. Nel percorso del ferro da Wölflinswil a Zeihen finalmente l'ho scoperto.



Punti d'interesse

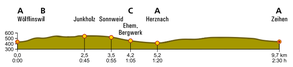
A) Lungo il tragitto si incontrano vari paesini pittoreschi: sia Wölflinswil che Herznach e Zeihen mantengono intatto il proprio carattere di un tempo e un'atmosfera vivace con ognuno il suo negozietto e la locanda.

B) Il «forziere geologico» sopra a Wölflinswil custodisce tutte le rocce presenti nel Giura. I reperti coloratissimi risalgono anche a 300 milioni di anni fa.

C) Nella stagione estiva, l'ex miniera di Herznach è aperta al pubblico ogni prima domenica del mese. Durante la Seconda Guerra Mondiale vi si estraeva ferro su scala industriale. C'è anche un museo che racconta la storia della miniera e un'area dedicata ai fossili, dove si possono scoprire i resti pietrificati di animali preistorici.

T1	2 h 30 min	250 m
medio	9,7 km	245 m

Wölflinswil	**Inizio**
Junkholz	0 h 45 min
Sonnweid	0 h 55 min
Ehem. Bergwerk	1 h 05 min
Herznach	1 h 20 min
Zeihen	**2 h 30 min**



Starkenbach (SG) – Sentieri vicino all'acqua nel Toggenburgo

Punti d'interesse

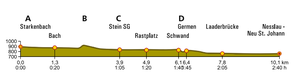
A) All'inizio si percorrono sentieri tra i prati lungo le rive della Thur, che in questo punto scorre placida.

B) Dopo aver risalito il pendio per alcune decine di metri di dislivello su un sentiero breve ma ripido, si prosegue attraverso pascoli con una vista meravigliosa e poi si supera una forra, all'ombra del bosco, accompagnati dal gorgoglio di un ruscello.

C) Poco prima del paese di Stein (SG) c'è un'area picnic attrezzata per le grigliate con vari giochi per i bambini, mentre alla fine del paese s'incontra una magnifica area di sosta con tavoli, panche e barbecue su un'isoletta della Thur.

D) In questo tratto il fiume Thur si trasforma in un ruscello impetuoso che scorre attraverso una gola profonda. Nei pressi di Germen si scende fino a un ponticello e poi dall'altra parte si continua su un ripido sentiero in salita.





T1	2 h 40 min	145 m
medio	10,1 km	280 m

Starkenbach	**Inizio**
Bach	0 h 20 min
Stein SG	1 h 05 min
Rastplatz	1 h 20 min
Schwand	1 h 40 min
Germen	1 h 45 min
Laaderbrücke	2 h 05 min
Nesslau - Neu St. Johann	**2 h 40 min**



Oron (VD) – Il concerto delle rane nella torbiera

Punti d'interesse

A) L'escursione inizia con la scoperta di un vero gioiello naturale: la Tourbière des Mosses a La Rogivue è una bellissima area paludosa protetta dove, a seconda della stagione, risuona il canto degli uccelli, il ronzio degli insetti o il gracidio di innumerevoli rane.

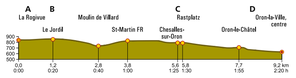
B) Dai prati e pascoli sconfinati di Le Jordil si apre una bellissima vista sulla prossima tappa dell'escursione, il paesino di St-Martin.

C) Nell'area di sosta vicino a Chesalles-sur-Oron c'è una casetta per ripararsi dalla pioggia e dal sole e si può anche ammirare un panorama meraviglioso sul castello di Oron.

D) Scendendo verso Oron-la-Ville si incontrano tanti bei posticini tranquilli lungo il ruscello Flon dove fermarsi a giocare o rinfrescarsi.



Ciao, sono Ursin lo scoiattolo e mi piace essere sempre attivo. L'escursione da La Rogivue a Oron offre davvero tanta varietà: bellissimi paesaggi naturali, parchi giochi, aree di sosta e un imponente castello.



T1	2 h 20 min	140 m
basso	9,2 km	350 m

La Rogivue	**Inizio**
Le Jordil	0 h 20 min
Moulin de Villard	0 h 40 min
St-Martin FR	1 h 00 min
Chesalles-sur-Oron	1 h 25 min
Rastplatz	1 h 30 min
Oron-le-Châtel	1 h 55 min
Oron-la-Ville, centre	**2 h 20 min**

Maggiori informazioni sull'impegno della Posta a favore dell'escursionismo sono disponibili su

www.posta.ch/escursionismo









Kerns (OW) – La gola del santo pacificatore

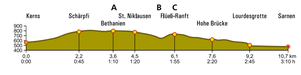
Punti d'interesse

A) Dal monastero domenicano di Bethanien si può ammirare un panorama meraviglioso sul lago di Sarnen. Mentre il convento e la locanda presentano uno stile sobrio in cemento, la cappella aperta al pubblico colpisce per la splendida architettura in legno e per la sua luminosità.

B) Ranft: questo è il nome della solitaria gola attraversata dalle acque impetuose del fiume Melchaa. Dopo una brillante carriera da politico, Nicolao della Flüe trascorse in questo luogo isolato i suoi ultimi 20 anni di vita facendosi chiamare «Bruder Klaus».

C) Nella gola del Ranft vi sono due cappelle: in quella superiore viveva Nicolao della Flüe. La sua modesta cella, risalente a oltre 500 anni fa, è ancora conservata come allora e può essere visitata.





T3	2 h 20 min	400 m
medio	6,4 km	370 m

Kerns	**Inizio**
Schärpfi	0 h 45 min
Bethanien	1 h 10 min
St. Niklausen	1 h 20 min
Flüeli-Ranft	1 h 55 min
Hohe Brücke	2 h 20 min
Lourdesgrotte	2 h 45 min
Sarnen	**3 h 10 min**

Mi chiamo Emma la marmotta e adoro i sentieri lungo i ruscelli, perché sono tranquilli e non troppo impegnativi. L'escursione lungo il fiume Thur nel Toggenburgo è davvero bellissima e molto varia. Un pochino di fatica però bisogna farla, perché lungo il tragitto si incontrano una ripida forra e una gola selvaggia.

Sono Anne la farfalla e mi piace sognare cose meravigliose, come la pace e la felicità. Per questo sono rimasta colpita dall'eremita Nicolao della Flüe: quando le persone litigavano tra di loro gli andavano a far visita e lui risolveva la disputa. Viveva in un luogo davvero speciale, una gola isolata che si può raggiungere solo a piedi.

Saanen (BE) – Panorama mozzafiato sul monte Hundsrügg

Punti d'interesse

A) Dopo essere saliti alle capanne di Hinteri Schneit si prosegue tra prati e pascoli fino alla gola di Bire. La vista sul Saanenland è mozzafiato.

B) La croce in vetta segna il punto più alto della cima allungata del monte Hundsrügg. Dall'ampio cocuzzolo si possono ammirare le Alpi Bernesi e persino il Monte Bianco. Davvero imponenti sono le torri di roccia calcarea della catena dei Gastlosen a nord.

C) Attraversando terreni paludosi e alpeggi si scende verso il Passo di Jaun. Lungo il sentiero si incontrano le capanne di Oberenegg, da dove si gode di un magnifico panorama sulla Simmental.



T2	4 h 10 min	605 m
medio	13,1 km	735 m

Mittelberg	**Inizio**
Chaltläger	1 h 00 min
Bire	1 h 35 min
Luegle	1 h 55 min
Hundsrügg	2 h 40 min
Oberenegg	3 h 35 min
Jaunpass	**4 h 10 min**

Sono l'ape Julia e amo le escursioni che richiedono un po' di resistenza, proprio come la gita sul monte Hundsrügg nel Saanenland. La salita sull'ampio dorso della montagna è impegnativa, ma inframezzata da molti tratti meno ripidi. E il panorama è davvero fenomenale.



Maloja (GR) – Tuffi nel lago di montagna sull'Alp da Cavloc

Punti d'interesse

A) Sul sentiero dei contrabbandieri che va dalla diga di Orden al Lägh da Bitabergh si può scoprire di più sul contrabbando, che in passato rappresentava una fonte di reddito importante per la popolazione della Val Bregaglia. Il percorso tematico si snoda attraverso il bosco su stretti sentieri, ponticelli e passerelle; chi vuole può perfino superare una piccola gola con una teleferica.

B) Il Lägh da Bitabergh, una piccola e idilliaca oasi in mezzo al bosco, è tutto circondato da larici e abeti.

C) Il secondo lago di montagna che si incontra in quest'escursione è il Lägh da Cavloc: sul magnifico sentiero che costeggia le sue sponde si può fare tutto il giro del lago. Sulle rive ovest e sud, più pianeggianti, ci sono delle aree picnic attrezzate. E chi non teme l'acqua fredda può concedersi anche un tuffo rinfrescante.





T2	2 h 50 min	470 m
medio	8,8 km	470 m

Maloja	**Inizio**
Orden / Diga	0 h 15 min
Lägh da Bitabergh	0 h 45 min
Lägh da Cavloc	1 h 45 min
Maloja	**2 h 50 min**

Sono Laura la lontra. Per un'amante dell'acqua come me la Val Forno è un vero paradiso. Sul sentiero ad anello da Maloja all'Alp Cavloc si incontrano due laghi incantevoli: prima il pittoresco Lägh da Bitabergh in mezzo al bosco e un po' più in su il Lägh da Cavloc, decisamente più grande.

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

Sono Sophie la lepre bianca e le distese innevate sono il mio elemento. Il mio sentiero invernale preferito va da Melchsee-Frutt a Tannalp. Anche l'Atzmännig è una meta che adoro. A volte non ho voglia di faticare e mi risparmio la salita prendendo la seggiovia. Da sempre la magia dei paesaggi innevati mi affascina. Sei d'accordo con me? Scopri altre proposte di escursioni invernali su: posta.ch/escursioni-invernali.



Sempione (VS) – Tra ruscelli scroscianti e pittoreschi laghi alpini

Punti d'interesse

A) L'escursione inizia dall'Ospizio del Sempione, costruito per opera di Napoleone e oggi utilizzato per corsi e ritiri.

B) In un avvallamento del paesaggio paludoso sorge il pittoresco laghetto di Hopschusee.

C) Sul tratto verso la località di Bielti si incontrano alpeggi pittoreschi, aree paludose e imponenti formazioni rocciose. I ruscelli di montagna ancora intatti invitano a fare una pausa per giocare e rinfrescarsi.

D) L'ultima parte del tragitto conduce al lago Rotelschsee, dove ci si può finalmente rinfrescare dopo la fatica della salita.

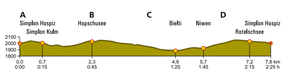
Attenzione: nell'area del Sempione si tengono esercitazioni di tiro dell'esercito (escluso nei fine settimana e d'estate). Il sentiero resta aperto, ma potrebbero esserci delle deviazioni. Si consiglia di indossare dei tappi per le orecchie. Per informazioni: esercito.ch/avvisiditiro.



Sono Max l'aquila. Per chi ama andare alla scoperta di cose nuove come me, il Passo del Sempione offre un sacco di bellissime avventure. Il percorso ad anello sull'alpeggio si snoda tra impetuosi ruscelli di montagna e pittoreschi laghi alpini.



T1	2 h 25 min	345 m
medio	7,8 km	345 m



Simplon Hospiz	**Inizio**
Simplon Kulm	0 h 15 min
Hopschusee	0 h 45 min
Bielti	1 h 25 min
Niwen	1 h 45 min
Rotelschsee	2 h 15 min
Simplon Hospiz	**2 h 25 min**



Mi chiamo Hans lo stambecco. L'escursione ai Bagni di Craveggia in fondo alla Valle Onsernone è perfetta per chi ama la natura incontaminata, ha un passo sicuro e una buona resistenza. Ecco perché questo giro mi piace tantissimo.

Onsernone (TI) – Acque termali in una valle selvaggia

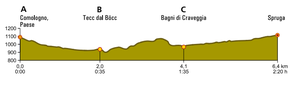
Punti d'interesse

A) Il percorso da Comologno a Tecc dal Böcc si snoda attraverso pascoli, boschi e ruscelli.

B) Dopo aver attraversato il fiume Isorno a valle si entra nella Riserva Forestale dell'Onsernone, in cui il bosco viene lasciato alla sua evoluzione naturale. A tratti il sentiero è molto ripido e ci sono alcuni punti esposti. Si attraversa anche la Valle del Corno, una valle laterale incontaminata.

C) La fonte termale dei Bagni di Craveggia, situata in fondo alla valle già in territorio italiano, viene utilizzata da secoli. Anche se l'albergo termale è stato distrutto da una valanga nel 1951, l'acqua calda continua a scorrere e viene raccolta in vasche di granito. È il posto ideale per concedersi un bel bagno all'aria aperta.





T3	2 h 20 min	400 m
medio	6,4 km	370 m

Comologno, Paese	**Inizio**
Tecc dal Böcc	0 h 35 min
Bagni di Craveggia	1 h 35 min
Spruga	**2 h 20 min**

Scopriamo insieme il percorso escursionistico più adatto

Avete già programmato la prossima esperienza escursionistica con i vostri cari? La Posta, partner principale dell'Associazione Sentieri Svizzeri, offre a grandi e piccini l'opportunità di vivere avventure indimenticabili.
Su questa cartina escursionistica non troverete solo l'ispirazione per la prossima escursione, ma anche il tanto amato gioco dell'oca da utilizzare in viaggio.

Il nostro impegno
In collaborazione con Sentieri Svizzeri, la Posta promuove la tradizione dell'escursionismo e contribuisce a mantenere in buono stato i percorsi nuovi e quelli già esistenti. Con il «Premio Posta» premia ogni anno progetti escursionistici adatti soprattutto alle famiglie, che senza sostegno finanziario sarebbero impossibili da realizzare.

E voi? Preferite sentieri tranquilli o riuscite ad affrontare anche le salite più impegnative? Qualunque siano le vostre preferenze, i nostri dieci amici animali vi aiuteranno nella scelta del percorso escursionistico più adatto. Scoprite le nuove proposte di itinerari su **posta.ch/escursioni** e lasciatevi ispirare. E non è tutto: i percorsi proposti sono tutti comodamente raggiungibili con l'autopostale, nel rispetto dell'ambiente.

La Posta Svizzera SA
Wankdorfallee 4
3030 Berna

posta.ch/escursionismo

2024-1521 IT 04.2024 K

Istruzioni del gioco

Si gioca in 2–6

Preparazione e svolgimento del gioco
Ogni giocatrice o giocatore riceve una pedina e la posiziona sulla casella di partenza. Dopodiché si tirano i dadi procedendo in senso orario. Chi ottiene il punteggio più alto inizia a giocare.
Le caselle con il pallino verde consentono di prendere una scorciatoia o di tirare nuovamente i dadi. Le caselle con il pallino rosso obbligano 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.

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 dal traguardo.

Se lanciando i dadi si ottiene un punteggio troppo alto, si dovrà rimanere fermi sulla stessa casella e riprovare al turno successivo.

START · DÉPART · PARTENZA

A osservare le api si perde la cognizione del tempo. Ammira questo spettacolo della natura e **salta un turno**.

Voglia di adrenalina? Fai un giro in canoa nelle acque impetuose e **torna alla casella 19**.

Che panorama! **Fermati un turno** per farti un selfie davanti al ghiacciaio.

Ci siamo quasi... Il sole e gli spruzzi della cascata disegnano uno splendido arcobaleno. **Tira di nuovo i dadi!**

Evviva! Lanciati con la carrucola sopra il ruscello e **prendi la scorciatoia** che porta al ristorante di montagna.

Ti trovi di fronte a una oscura cavità glaciale. **Fermati un turno** per esplorarla.

Non aver paura dei fantasmi: prendi la scorciatoia che attraversa il castello per raggiungere velocemente **la casella 70**.

Guarda come luccica! Hai trovato un cristallo di rocca. **Tira di nuovo i dadi!**

Miniera in vista! **Fermati un turno** e addentrati con coraggio nelle sue profondità per trovare tesori nascosti.

Cra-cra! Una famiglia di rane presenta con orgoglio la sua ultima collezione di mosche. **Salta un turno** e goditi lo spettacolo.

Hai appena iniziato e già scivoli a tutta velocità giù per il pendio! Nessuna paura: l'atterraggio sulla **casella 11** sarà morbido.

L'acqua che gorgoglia ti fa venire voglia di giocare un po': sbarra il torrente e **fermati un turno per una pausa**.

Nuota facendo a gara con la lontra e raggiungi prima di lei la **casella 45**. Ben fatto!

Fermati! Evitati la fatica di salire la montagna e fai come lo stambecco Hans **andando direttamente alla casella 33**.