ESCURSIONI
PER CHI SA SEMPRE DOVE VA E CHI HA SMARRITO LA STRADA

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



LA POSTA

Partner principale di:

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

Indice

Alla scoperta di nuovi sentieri!	2
Concorso PostCard Creator	3
In cammino con Andreas Staeger	4
L'escursionismo: il segreto della felicità	5

10 proposte di escursioni:

Alla scoperta della Svizzera con la Posta	6
Hägendorf (SO): la bellezza celestiale della Gola del Diavolo	8
Remigen (AG): una mezza montagna e un antico vigneto	12
Certosa di Ittingen (TG): frati, cavalieri e viticoltori	16
San Gallo (SG): ponti e passerelle sulla Sitter	20
Val di Campo (GR): un gioiello blu incastonato nelle foreste verde smeraldo	24
Maderanertal (UR): la bellezza selvaggia delle Alpi Urane	28
Val Calnègia (TI): il paesaggio alpino ticinese delle origini	32
Valle di Saas (VS): sentiero in quota con vista sui ghiacciai	36
Diemtigtal (BE): un grande classico nel parco naturale	40
Versoix (VD): un paradiso di boschi incantati	44

Consigli e suggerimenti:

Bambini felici anche in montagna	48
«Quanto manca ancora?»	48
Caccia al tesoro nella natura	50
Aspettare è noioso	51
AutoPostale – Partner di trasporto dell'associazione Sentieri Svizzeri	52
Cosa fare in caso di maltempo?	53
La magia della pioggia	54
«Alice nel paese delle mille escursioni»	55
Fate una passeggiata in rete	56

LE NOSTRE MIGLIORI PROPOSTE DI ESCURSIONI
PER ESPLORATORI E AVVENTURIERI



Hägendorf (SO) 8
La bellezza celestiale della Gola del Diavolo
3 h 55 min



Remigen (AG) 12
Una mezza montagna e un antico vigneto
3 h 30 min



La certosa di Ittingen (TG) 16
Frati, cavalieri e viticoltori
3 h 55 min



Diemtigtal (BE) 40
Un grande classico nel parco naturale
3 h 55 min



Versoix (VD) 44
Un paradiso di boschi incantati
3 h 25 min





San Gallo (SG) 20
Ponti e passerelle sulla Sitter
4 h 20 min



Valle di Saas (VS) 36
Sentiero in quota con vista sui ghiacciai
4 h 10 min



Val Calnègia (TI) 32
Il paesaggio alpino ticinese delle origini
2 h 50 min



Maderanertal (UR) 28
La bellezza selvaggia delle Alpi Urane
3 h 35 min



Val di Campo (GR) 24
Un gioiello blu incastonato nelle foreste verde smeraldo
1 h 50 min

Alla scoperta di nuovi sentieri!

L'escursionismo è l'hobby preferito degli Svizzeri, e a ragione. Le escursioni sono sinonimo di relax allo stato puro ed esperienze indimenticabili: fare un picnic in alta quota, rinfrescarsi i piedi nelle acque di un lago o costruire una diga con i bambini. Questo e molto altro è ciò che vi attende seguendo le frecce gialle attraverso tutta la Svizzera.
Come partner principale dell'associazione Sentieri Svizzeri, la Posta si impegna a favore di questa rete unica di percorsi. E a unire l'associazione Sentieri Svizzeri e la Posta non è solo il colore giallo, ma molto di più. La segnaletica lungo i sentieri è un tratto distintivo della Svizzera esattamente come la Posta. I sentieri e la Posta fanno parte dell'identità svizzera e della qualità e affidabilità che la contraddistinguono oltre i confini linguistici, regionali e generazionali.
Andate alla scoperta di qualcosa di nuovo! Saremo lieti di darvi qualche suggerimento. Nel presente opuscolo abbiamo raccolto per voi alcuni itinerari per fare meravigliose escursioni.

Buon divertimento!



Susanne Ruoff
Direttrice generale
della Posta



Werner Luginbühl
Presidente dell'associazione Sentieri Svizzeri
Consigliere agli Stati

Inviate cartoline personalizzate
PostCard Creator

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.

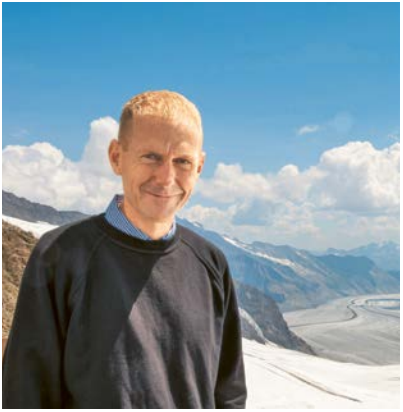


Volete provarlo di persona?
Scaricate l'app e inviate la vostra cartolina personalizzata.

Concorso

Con un pizzico di fortuna vincete ogni mese uno dei cinque buoni da 100 franchi per postshop.ch.
Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche che trovate nelle pagine di questo opuscolo e inviate l'immagine attraverso PostCard Creator (cfr. istruzioni sopra) a:
Posta CH SA, Comunicazione live, Concorso Escursioni, Wankdorfallee 4, 3030 Berna.

Le cartoline inviate saranno esaminate da una giuria indipendente che premierà quelle migliori. I vincitori e le vincitrici saranno informati con cadenza mensile. Valido fino alla fine del 2018 (fino ad esaurimento scorte). È escluso il ricorso alle vie legali. A eccezione della comunicazione ai vincitori, non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso.



In cammino con Andreas Staeger

Andreas Staeger, l'autore delle nostre proposte escursionistiche, vive a Brienz, nell'Oberland bernese, dove lavora come autore, giornalista e consulente nel settore della comunicazione. Nel tempo libero ama fare escursioni in tutte le regioni della Svizzera. È autore di libri di escursionismo e pubblica regolarmente i suoi reportage in diversi giornali e riviste. «Sono sempre molto felice quando riesco a trasmettere il mio entusiasmo ad altri e avvicinarli all'escursionismo», spiega. Ed è per questo che predilige gli itinerari adatti a un ampio pubblico, vale a dire escursioni facili o di media difficoltà che offrono una grande varietà, conducono attraverso affascinanti paesaggi naturali e culturali e sono adatte anche alle famiglie. Ispirandosi a questo principio ha selezionato accuratamente i dieci itinerari di seguito presentati dopo averli testati di persona passo dopo passo.

© Le fotografie delle escursioni (pagg. 8–47) sono state scattate da Andreas Staeger, se non diversamente indicato.

L’escursionismo: il segreto della felicità



Sono sempre di più i giovani che hanno riscoperto l’escursionismo a contatto con la natura trasformandolo in uno sport moderno. In esclusiva per la Posta Andreas Staeger, escursionista professionista, ha selezionato dieci nuovi itinerari che presenta in questo opuscolo.

L’escursionismo è uno degli hobby più apprezzati dagli svizzeri. Ma non solo: nel mondo occidentale l’escursionismo è diventato uno dei passatempi più popolari da praticare da soli, in gruppo o in famiglia. Sempre più spesso anche modelle, star del cinema e di Instagram pubblicano foto sui social media che le immortalano durante questa attività.
E non è un caso. Lontano dalla frenesia della città, l’escursionismo coniuga contatto diretto con la natura, salute e sport. Passeggiare su diversi tipi di terreni alla conquista della vetta costeggiando torrenti e laghi è una forma completa di allenamento. Durante una camminata il corpo produce gli ormoni della felicità e lo sforzo fisico aiuta a smaltire lo stress. Ma ora lasciamo da parte le parole e andiamo alla scoperta della natura. Oltre a dieci nuove proposte vi diamo alcuni consigli e suggerimenti per escursioni indimenticabili.

10 PROPOSTE DI ESCURSIONI
ALLA SCOPERTA DELLA SVIZZERA
CON LA POSTA





Legenda

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



Hägendorf

La bellezza celestiale della Gola del Diavolo

Dove si narra che un tempo regnasse un'orda di demoni, oggi si snoda un sentiero ben attrezzato lungo una gola pittoresca. L'itinerario circolare da Hägendorf all'Allerheiligenberg offre non solo divertimento e avventura lungo il torrente, ma anche una vista meravigliosa.

Attrazioni

A) Gola del Diavolo selvaggiamente romantica: il Cholersbach scorre su lastre di pietra levigata e si getta da pareti rocciose alte svariati metri attraversando grandi bacini dove il livello dell'acqua non supera mai le ginocchia.

B) Aree picnic: subito all'ingresso della gola si trova una prima area ristoro bene attrezzata. Lungo il sentiero si incontrano altre aree picnic con barbecue.

C) Punto panoramico Allerheiligenberg: dall'omonimo albergo di montagna si gode di una vista magnifica che arriva, a valle, fino a Olten e, alzando lo sguardo, fino alle vette alpine.

D) Sorgente: dalla graziosa fontana nella parte alta della Gola del Diavolo l'acqua sgorga grazie alla sola pressione naturale.

?

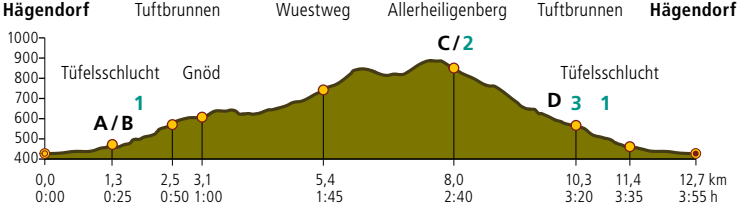
Da quale ghiacciaio proviene il masso che si trova nei pressi dell'ingresso alla gola? ☐ Ghiacciaio del Rodano ☐ Ghiacciaio dell'Aare ☐ Ghiacciaio della Reuss

Soluzione: pag. 56



Hägendorf	**Inizio**	
Tüfelsschlucht	0 h 25 min	
Tuftbrunnen	0 h 50 min	
Gnöd	1 h 00 min	
Wuestweg	1 h 45 min	
Allerheiligenberg	2 h 40	
Tuftbrunnen	3 h 20 min	
Tüfelsschlucht	3 h 35 min	
Hägendorf	**3 h 55 min**	

medi
3 h 55 min
12,7 km
595 m
595 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Area attrezzata sotto lo sperone di roccia
(2) Sul terrazzo della Bergwirtschaft Allerheiligenberg
(3) Nell'area picnic Tuftbrunnen
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: sotto il grande sperone di roccia al centro della Gola del Diavolo si possono fare ottime grigliate anche quando piove.



SOLOTHURNER
WANDERWEGE

© Vereinigung
Pro Weissenstein

Escursioni nel Cantone di Soletta

Nel Cantone di Soletta si snoda una rete di 1300 chilometri di sentieri segnalati. Caratterizzato da una conformazione particolare, il Cantone è attraversato da molti itinerari che conducono attraverso i territori dei Cantoni limitrofi fino al confine con la Francia.

Da non perdere nella regione

Con la funivia si può raggiungere in modo rapido, sicuro e comodo la terrazza soleggiata del Weissenstein. Da qui la vista sull'Altipiano svizzero è mozzafiato e si estende fino alla catena alpina del Säntis e al Monte Bianco. Il sentiero dei pianeti è un'esperienza indimenticabile per tutta la famiglia. Numerose aree attrezzate con barbecue assicurano riposo e divertimento per i bambini. In alternativa si può optare per un trekking di due ore con gli alpaca.

Lo sapevate?

Dei sentieri escursionistici nel Cantone di Soletta si occupa l'associazione Solothurner Wanderwege. Numerosi volontari e volontarie accorrono ogni primavera armati di secchi di vernice, pennelli e attrezzi vari per effettuare la manutenzione dei percorsi. La quota associativa per una famiglia è di 50 franchi all'anno.



Remigen

Una mezza montagna e un antico vigneto

Boschi a perdita d'occhio, vasti prati e villaggi pittoreschi: non lontano dall'operosa valle dell'Aare, in Argovia ci sono zone rurali intatte. L'itinerario da Wil AG a Remigen passando per il Laubberg ci porta in una delle regioni vitivinicole più antiche della Svizzera.

Attrazioni

A) Laubberg: benché la «vetta» si trovi a soli 650 metri, vi si gode di una splendida vista e di un'autentica atmosfera di montagna. 200 m a sud della cappella c'è un'area attrezzata con barbecue.

B) Bürerhorn: durante la Seconda Guerra Mondiale, nell'ampia radura era stato costruito un bunker di osservazione dell'artiglieria che oggi fa parte del museo delle fortificazioni.

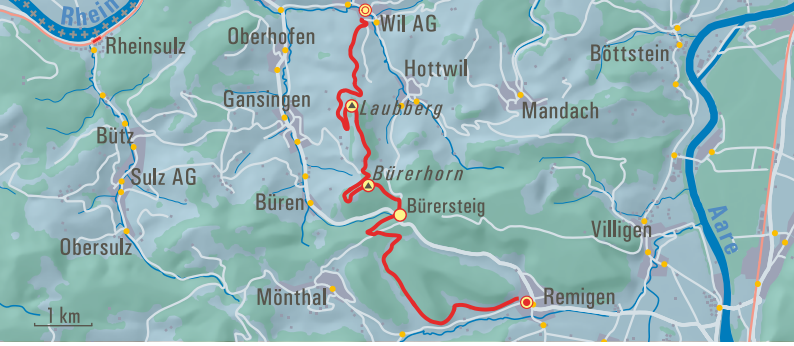
C) Vigneto «museo» di Remigen: il villaggio gode di condizioni climatiche simili a quelle della Borgogna. 2000 anni fa i romani iniziarono a coltivarvi la vite per l'approvvigionamento dei loro legionari. Qualche anno fa nella tenuta «Horn» è stato piantato un piccolo e antico vigneto storico. Come nell'antichità, i vitigni sono coltivati su lunghi pali di legno.

?

Quale varietà di vite non viene coltivata a Remigen?

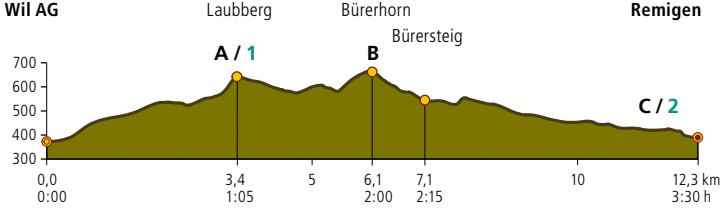
☐ Meyer-Aargau ☐ Müller-Thurgau ☐ Pinot nero

Soluzione: pag. 56



Wil AG	**Inizio**	
Laubberg	1 h 05 min	
Bürerhorn	2 h 00 min	
Bürersteig	2 h 15 min	
Remigen	**3 h 30 min**	

medi
3 h 30 min
12,3 km
440 m
420 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Nei pressi della cappella sul Laubberg
(2) Nel vigneto «museo» di Remigen
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: lungo il sentiero dei legionari di Vindonissa presso Brugg è possibile scoprire come vivevano i legionari romani 2000 anni fa.



AARGAUER WANDERWEGE

© Aargauer Wanderwege

Escursioni nel Cantone di Argovia

Dal sentiero del vino ai percorsi tematici passando per innumerevoli rocche e castelli: venite a scoprire, lungo i 1650 km della rete di sentieri escursionistici, le perle della natura e i gioielli paesaggistici del Cantone di Argovia nonché i suoi punti di interesse culturale e storico.

Da non perdere nella regione

Nel paradiso verde tra Aarau, Brugg e Laufenburg venite a scoprire il Parco del Giura argoviese. Particolarmente amati dai bambini sono i tre sentieri avventura di Perimuk. Ogni sentiero circolare nasconde degli indovinelli da risolvere e al termine di due sentieri i piccoli escursionisti ricevono un premio. In alternativa si può optare per un'escursione per tutta la famiglia, dove potrete scoprire la Staffeleggtal e gustare un delizioso picnic con prodotti locali, ordinato in precedenza.

Lo sapevate?

I circa 86 volontari e volontarie dell'associazione cantonale Aargauer Wanderwege non solo si occupano della manutenzione della rete di sentieri, ma organizzano anche un ricco programma escursionistico, mettendo a disposizione dei visitatori una rete di sentieri perfettamente segnalata e utilizzabile senza alcun ausilio. La quota associativa per le famiglie è di 30 franchi.



Certosa di Ittingen – Stammheim

Frati, cavalieri e viticoltori

Un antico monastero, le imponenti rovine di un castello e splendidi vigneti accompagnano gli escursionisti lungo questo itinerario facile e affascinante in qualsiasi stagione dalla Certosa di Ittingen a Stammheim nel Weinland zurighese. Dopo una breve salita all'inizio, per il resto il sentiero è perlopiù pianeggiante.

Attrazioni

A) Certosa di Ittingen: per circa sette secoli qui hanno vissuto e lavorato i monaci dell'ordine certosino fino al 1848, anno in cui il monastero è stato chiuso. Oggi la spaziosa struttura ospita un centro seminariale e un ristorante nonché il Museo d'arte di Turgovia.

B) Rudere di Helfenberg: le pittoresche rovine medievali sono il posto ideale dove fare una sosta usufruendo dell'area attrezzata per godere della splendida vista che spazia dalle vette del Tödi alle Alpi bernesi.

C) Lago di Nussbaumer: nelle giornate particolarmente calde gli escursionisti possono rinfrescarsi accedendo ai vari lidi pubblici.

D) Oberstammheim: numerose case a graticcio ben conservate caratterizzano il volto del villaggio vinicolo.

?

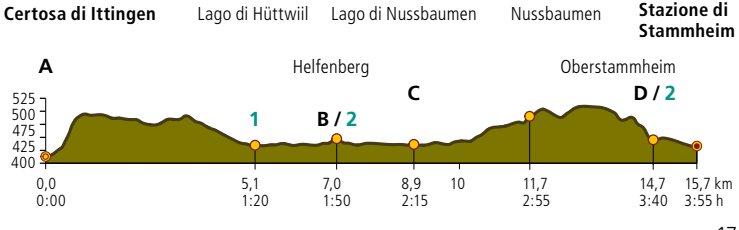
A quale prezzo (CHF) il Cantone di Turgovia ha acquistato il castello di Helfenberg nel 1978? ☐ 1.– ☐ 100 000.– ☐ 800 000.–

Soluzione: pag. 56



Certosa di Ittingen	**Inizio**	
Lago di Hüttwiil	1 h 20 min	
Helfenberg	1 h 50 min	
Lago di Nussbaumer	2 h 15 min	
Nussbaumen	2 h 55 min	
Oberstammheim	3 h 40 min	
Stazione di Stammheim	**3 h 55 min**	

medi
3 h 55 min
15,7 km
225 m
205 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Sulla passerella sul lago di Hüttwil
(2) Presso le rovine di Helfenberg
(3) Nella strada principale a Oberstammheim
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: nel negozio del monastero si possono acquistare pane, formaggio, salumi, frutta e altre cose per un delizioso picnic.



THURGAUER WANDERWEGE

© Thurgau Tourismus

Escursioni nel Cantone di Turgovia

Le colline del Tannzapfenland, le rive del lago con i suoi villaggi di pescatori e, nella bella stagione, i frutteti nell'Oberthurgau: questo Cantone offre interessanti escursioni per giovani e meno giovani. Circa 1000 chilometri di sentieri collegano i diversi paesaggi con le tipiche case a graticcio e le imponenti rocche.

Da non perdere nella regione

Il sentiero delle fiabe turgoviese, al di sopra della riva occidentale del Lago di Costanza, garantisce il piacere di una camminata in montagna a tutti i membri della famiglia. Con la sua splendida vista, l'alta via si snoda su 11 chilometri, da Steckborn a Ermatingen passando per Oberfruthwilen, coniugando il piacere della natura e il fantastico mondo delle fiabe con le sue 18 postazioni. E quando il caldo si fa sentire, potete fare un bel tuffo nelle fresche acque nei lidi attrezzati di Steckborn o Ermatingen.

Lo sapevate?

Grazie a circa 750 segnavia, numerosi indicatori di direzione e i contrassegni gialli, in Turgovia gli escursionisti non rischiano certo di perdersi. Tutto questo grazie agli oltre 70 responsabili dei sentieri dell'associazione Thurgauer Wanderwege. La quota associativa è di 45 franchi all'anno. Vi aspettiamo!



San Gallo

Ponti e passerelle sulla Sitter

L'escursione lungo la Sitter da San Gallo Haggen a Wittenbach offre interessanti contrasti, a cominciare dall'incredibile varietà di passerelle che caratterizza il sentiero dei ponti di San Gallo, per seguire poi il corso del fiume che si snoda attraverso un incantevole paesaggio naturale.

Attrazioni

A) Ponte di Haggen: con i suoi quasi 100 m di altezza, questo ponte a graticcio in filigrana di ferro è la passerella più alta d'Europa.

B) Ponte di legno di Kubel: le numerose frasi che decorano le travi hanno conferito a questo ponte coperto sull'Urnäsch il soprannome di «ponte parlante».

C) Ganggelibrogg: con i suoi graziosi elementi in ghisa, la passerella sospesa, costruita nel 1882 e da allora rimasta pressoché identica, è un autentico gioiello storico.

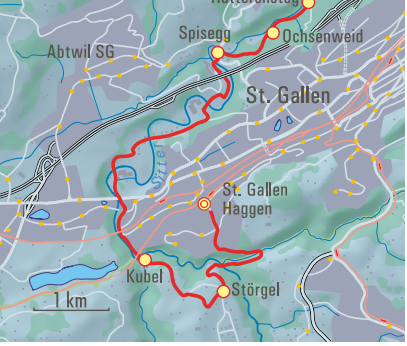
D) Aree picnic Ochsenweid e Erlenholz: grazie all'installazione fissa di barbecue si possono fare soste rigeneranti in riva al fiume con giochi e grigliate.

?

Di quale materiale è fatta la struttura di rinforzo tra i due pilastri portanti del viadotto ferroviario sulla Sitter?

☐ Cemento ☐ Legno ☐ Acciaio

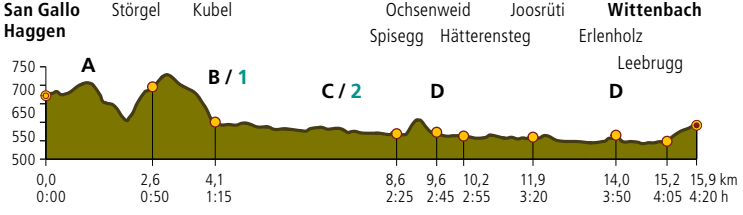
Soluzione: pag. 56





San Gallo Haggen	**Inizio**	
Störgel	0 h 50 min	
Kubel	1 h 15 min	
Spisegg	2 h 25 min	
Ochsenweid	2 h 45 min	
Hätterensteg	2 h 55 min	
Joosrüti	3 h 20 min	
Erlenholz	3 h 50 min	
Leebrugg	4 h 05 min	
Wittenbach	**4 h 20 min**	

medi
4 h 20 min
15,9 km
415 m
495 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Ponte di legno + viadotto di Kubel
(2) Rechensteg/Ganggelibrogg
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini



© Viktor Styger





Suggerimento: in piena estate sarà difficile resistere alla tentazione di fare un bagno nella Sitter immersi in questo paesaggio idilliaco.



St.Galler Wanderwege
Wegweisend seit 1963

© St. Galler Wanderwege

Escursioni nel Cantone di San Gallo

Il Cantone di San Gallo può essere scoperto attraverso i suoi 4400 chilometri di sentieri escursionistici, di montagna e alpini: una distanza pari a quella che separa le due coste americane. Il punto più basso della rete di sentieri è a 395 metri sulla riva del Lago di Costanza e il punto più alto raggiungibile lungo i sentieri alpini è la vetta del Pizol a 2844 metri, a sud ovest di Bad Ragaz.

Da non perdere nella regione

L'itinerario che porta a Thurwis presso Wildhaus offre un'escursione per famiglie varia e con uno splendido panorama. Fermarsi per un picnic, costruire piccole dighe nei torrenti e perfino rinfrescarsi nelle gelide acque: il tempo vola ai piedi del Säntis. A Thurwis si arriva con la cabinovia Gamplüt da Wildhaus che effettua corse su richiesta fino alla baita da dove parte l'itinerario. Chi ama l'avventura, dal ristorante Gamplüt può scendere a valle su un monopattino o su una fat bike.

Lo sapevate?

L'associazione cantonale St. Galler Wanderwege è responsabile della segnaletica dei sentieri. Ogni anno vengono utilizzati circa 100 chili di vernice solo per ripassare i numerosi segnali. Potete sostenere la sua attività con una quota associativa annua di 20 franchi.



Val di Campo

Un gioiello blu incastonato nelle foreste verde smeraldo

Uno dei più bei laghi di montagna delle Alpi si trova nella Val di Campo. Per raggiungere il Lago di Saoseo si procede lungo un sentiero di montagna facile e vario che si snoda dall'Alpe Campo. Lungo il percorso si incontra inoltre un altro gioiello lacustre: il Lago di Viola.

Attrazioni

A) Lago di Saoseo: il gioiello della valle è noto come uno dei laghi più belli dell'arco alpino. Da lontano le sue acque brillano ammantate di blu cobalto, ma quando si raggiunge la riva ci si accorge che sono così trasparenti che si possono quasi contare le pietre sul fondo.

B) Lago di Viola: un'altra meraviglia alpina. Volgendo lo sguardo oltre la sua superficie turchese, al di là della valle si scorge il ghiacciaio sul versante meridionale del Piz Palü. Il grande prato pianeggiante a ovest del lago è il posto ideale per fare una sosta. Nella zona dove le acque del torrente si immettono nel lago è inoltre possibile giocare e divertirsi sguazzando nell'acqua o costruendo dighe.

?

Qual è l'ingrediente segreto delle ciambelle del ristorante Alpe Campo?

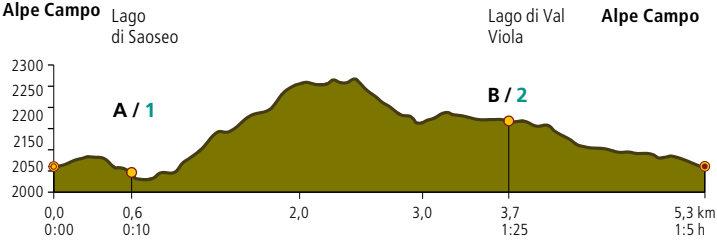
☐ Curry ☐ Anice ☐ Rosmarino

Soluzione: pag. 56



Alpe Campo	**Inizio**	
Lago di Saoseo	0 h 10 min	
Lago di Val Viola	1 h 25 min	
Alpe Campo	**1 h 50 min**	

medi
1 h 50 min
5,3 km
325 m
325 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Sulla riva del Lago di Saoseo
(2) Nei pressi del Lago di Val Viola
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: è possibile combinare l'itinerario con una discesa dall'Alpe Campo a La Rösa passando per Salva Daint e Lagüzzon (altre due ore di cammino).



BAW
Bündner Wanderwege
Sentieri Grigioni
Sendas Grischunas

© Hans Lozza

Escursioni nel Cantone dei Grigioni

150 valli, 1000 vette e 615 laghi compongono uno scenario imperdibile attraverso cui si snoda una rete di sentieri che soddisfa ogni esigenza. Con il loro paesaggio alpino che si estende da nord a sud, nei secoli si è sviluppata nei Grigioni una cultura estremamente variegata, che garantisce escursioni indimenticabili.

Da non perdere nella regione

Il Parco Nazionale Svizzero, fondato nel 1914, è il più antico e il più famoso nel suo genere. Visitare un parco è un'attività amata anche dai bambini. Nel Centro del Parco Nazionale a Zernez si possono scoprire la flora e la fauna in modo ludico. Da non perdere anche i sentieri naturalistici, il sentiero avventura degli orsi e il sentiero per bambini «Champlönch». Per le famiglie con bambini a partire da sette anni sono particolarmente interessanti le escursioni «Natur(g)WUNDER».

Lo sapevate?

Dal 1956 l'associazione cantonale Sentieri Grigioni si adopera, con i suoi circa 1600 membri, per assicurare agli escursionisti degli itinerari interessanti lungo sentieri curati e sicuri e dotati di una segnaletica uniforme. Con una quota associativa per famiglie di 85 franchi all'anno potete sostenere le nostre attività e beneficiare di sconti speciali.



Maderanertal

La bellezza selvaggia delle Alpi Urane

Un'escursione nella Maderanertal offre tutto ciò che gli amanti della montagna si aspettano: dopo una ripida salita, il percorso prosegue con una splendida passeggiata in quota. Dopo una sosta nella Windgällenhütte e una discesa molto più dolce, potrete fare un bagno rinfrescante nel pittoresco lago Golzerensee.

Attrazioni

A) Sentiero in quota Oberchäseren-Windgällenhütte: la vista a perdita d'occhio sulla vallata è stupefacente. Le pareti aspre e le cime frastagliate che fanno da cornice alla Maderanertal contrastano meravigliosamente con il Golzerensee che brilla a fondovalle.

B) Windgällenhütte: la terrazza panoramica è un punto d'incontro per escursionisti, alpinisti, speleologi e amanti della natura. La cucina porta in tavola i prodotti dell'alpe. Per gli ospiti che desiderano pernottare sono a disposizione semplici camerate.

C) Golzerensee: durante la discesa l'idilliaco lago di montagna compare e scompare continuamente. Gli ampi prati che costeggiano il lago invitano a una sosta ristoratrice.

?

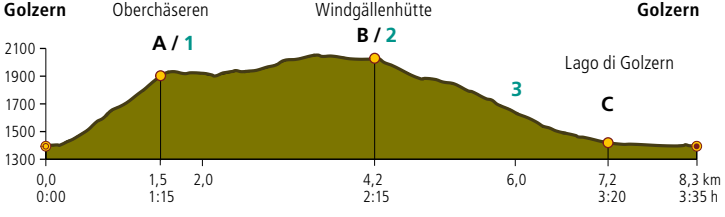
A chi appartiene la Windgällenhütte? ☐ Al Cantone di Uri ☐ Al CAS ☐ Al Club Alpino Accademico di Zurigo

Soluzione: pag. 56



Golzern	**Inizio**	
Oberchäseren	1 h 15 min	
Windgällenhütte	2 h 15 min	
Golzerensee	3 h 20 min	
Golzern	**3 h 35 min**	

medi
3 h 35 min
8,3 km
790 m
790 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Nei pressi del segnavia Oberchäseren
(2) Nei pressi della Windgällenhütte
(3) Scendendo verso il Golzerensee
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: non dimenticate il costume da bagno! D'estate è d'obbligo concludere in bellezza l'escursione con un bel bagno nel Golzerensee.



URNER WANDERWEGE

© Marino Betschart

Escursioni nel Cantone di Uri

Il Cantone di Uri è attraversato da una rete di sentieri che si snoda per 1474 chilometri, passando per attrazioni turistiche, splendidi paesaggi, locande e rifugi con sentieri facili, sentieri di montagna e alpini.

Da non perdere nella regione

L'area di Arni offre tutto ciò che un escursionista può desiderare: un itinerario a portata di tutti lungo le rive del Lago di Arni, un tour alpino di un giorno, la salita al Sunniggrätli o un'escursione fino alla Leitschachtal. Sulle rive del lago di Arni non mancano le aree attrezzate con barbecue, tavoli e panche per una piacevole sosta e, con un pizzico di fortuna, si possono vedere anche marmotte, camosci o aquile.

Lo sapevate?

In stretta collaborazione con il servizio cantonale per i sentieri escursionistici, i comuni e le corporazioni, l'associazione cantonale Urner Wanderwege coordina la manutenzione dei sentieri e la loro segnaletica. L'associazione offre numerosi servizi ai suoi membri. Molto apprezzata è l'app mobile «Uri outdoor».



Val Calnègia

Il paesaggio alpino ticinese delle origini

Nel magnifico e quasi incontaminato scenario montano della Val Calnègia ci sono alcune curiosità da scoprire, tra cui un ruscello sotterraneo e delle case nascoste. Dal borgo alpino Calnègia si torna, seguendo la stessa strada, al punto di partenza a Foroglio.

Attrazioni

A) Ponte di pietra Puntid: un grazioso ponte ad arco in pietra sovrasta la cascata sul torrente Calnègia.

B) Un torrente scomparso: nella zona di Gerra, tra Puntid e l'alpe Calnègia, uno spesso strato di ghiaia riempie il letto del torrente per diverse centinaia di metri. Per questo motivo il torrente scorre prevalentemente sotto terra.

C) Case invisibili: il fondovalle è cosparso di innumerevoli blocchi di roccia sotto alcuni dei quali erano state costruite in passato cantine per la stagionatura del formaggio, stalle per gli animali o perfino abitazioni. Guardando con attenzione si possono scorgere ancora alcuni di questi «Splüi» (costruzioni rupestri).

?

Cosa manca nel Grotto La Froda a Foroglio?

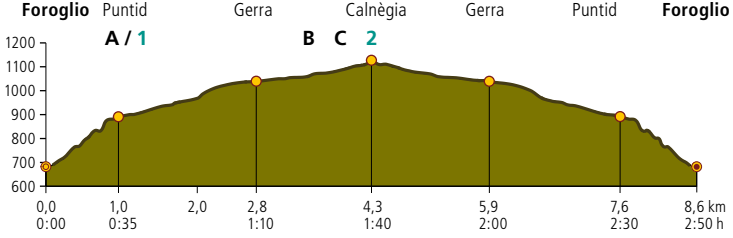
☐ Libri ☐ Sedie ☐ Elettricità

Soluzione: pag. 56



Foroglio	**Inizio**
Puntid	0 h 35 min
Gerra	1 h 10 min
Calnègia	1 h 40 min
Gerra	2 h 00 min
Puntid	2 h 30 min
Foroglio	**2 h 50 min**

medi
2 h 50 min
8,6 km
500 m
500 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Nei pressi del ponte di pietra di Puntid
(2) Nei pressi dell'alpe Calnègia
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: uno stretto sentiero conduce da Foroglio direttamente ai piedi della cascata. Non dimenticate l'impermeabile!



© Ticino Sentieri

Escursioni nel Canton Ticino

Dalla vetta innevata al ghiacciaio, passando per laghi di montagna, foreste di castagni, faggi e larici fino alle palme di Piazza Grande: la rete di sentieri del Ticino attraversa una grande varietà di paesaggi, snodandosi per oltre 4000 chilometri lungo percorsi ben curati e segnalati.

Da non perdere nella regione

Da San Carlo nella Valle Bavona si raggiunge in funivia Robiei, da dove si gode di una vista mozzafiato sul ghiacciaio Basodino e sulle vette alpine. Per i più piccoli, il percorso didattico nella diga di Robiei è un'esperienza imperdibile. La visita al cunicolo della diga è unica nel suo genere e dura circa 30 minuti. Buono a sapersi: accesso al cunicolo con presentazione di un documento presso l'hotel Robiei.

Lo sapevate?

TicinoSentieri festeggia nel 2018 il suo 25° anniversario. Da marzo a ottobre l'associazione organizza, in collaborazione con monitori di escursionismo Sport per gli adulti (ESA), escursioni guidate anche per famiglie con bambini.



Valle di Saas

Sentiero in quota con vista sui ghiacciai

Sul versante soleggiato della valle della Saaser Vispa si snoda un magnifico sentiero in quota che si può raggiungere da Saas-Almagell, il villaggio più remoto della valle di Saas, e seguire fino a Kreuzboden sopra Saas Grund. Durante il cammino si gode di scorci magnifici sulla catena dei Quattromila che incornicia Saas-Fee.

Attrazioni

A) Sentiero avventura Almagellerhorn: lo spettacolare percorso che porta all'Almagellertal inizia a Furggstalden. I passaggi più difficili sono dotati di gradini di metallo, funi e tre ponti sospesi. Chi si sente poco sicuro o è in compagnia di bambini sotto i dieci anni, utilizzerà la variante che passa per Spissgraben.

B) Kreuzboden: nel parco divertimenti per famiglie presso la stazione della cabinovia vi attendono attrazioni per grandi e piccini: una pista di go-kart (senza motore), un parco giochi con un grande scivolo e una zona con giochi d'acqua; i più piccoli possono cavalcare i pony, mentre i bambini più grandi possono divertirsi su una zattera nel laghetto. Per gli adulti c'è un percorso benessere e riposo con amache e sedie a sdraio.

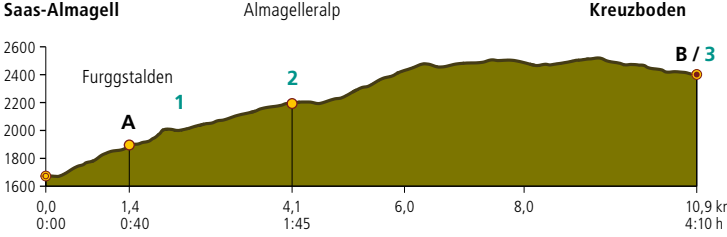
? Su una delle due finestre nella cappella di Furggstalden è raffigurato un animale. Di che animale si tratta? ☐ Pecora ☐ Leone ☐ Colomba

Soluzione: pag. 56



Saas-Almagell	**Inizio**	
Furggstalden	0 h 40 min	
Almagelleralp	1 h 45 min	
Kreuzboden	**4 h 10 min**	

elevati
4 h 10 min
10,9 km
1115 m
390 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Su uno dei tre ponti sospesi
(2) Davanti all'hotel Almagelleralp
(3) Nei pressi del laghetto a Kreuzboden
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: l'hotel Almagelleralp, immerso in un autentico paesaggio alpino, offre tutte le comodità in un'atmosfera adatta alle famiglie.



© Valrando

Escursioni nel Cantone del Vallese

Cosa c'è di più bello di un'escursione tra i Quattromila del Vallese? Gli 8500 chilometri di sentieri vallesani vi conducono in luoghi di selvaggia bellezza, dove potete assaporare la natura in tutte le sue sfaccettature. Concedetevi, lungo il cammino, una pausa culinaria in un ristorante di montagna immerso in uno scenario unico.

Da non perdere nella regione

Il Vallese è molto amato dagli escursionisti anche per le sue numerose rogge. Molti di questi famosi canali idrici esistono da secoli. Da Grächen si snoda un sentiero di rogge che si può combinare con una visita al villaggio indiano con tende Tipi sulla Hannigalp. Anche la grande roggia di Lens nei pressi di Crans-Montana è meravigliosa e particolarmente adatta in estate per attività in famiglia.

Lo sapevate?

Motivare i bambini a camminare non è sempre un'impresa facile. Per questo, Valrando combina l'escursionismo con attività ricreative. Su valrando.ch, tra le proposte di escursioni per le scuole, trovate circa 100 escursioni a piedi e in bicicletta per diverse età. La quota associativa di Valrando per le famiglie ha lo stesso prezzo di quella per membri singoli.



Diemtigtal

Un grande classico nel parco naturale

Il sentiero che si snoda a valle nel Parco naturale della Diemtigtal offre una piacevole escursione a portata di tutti. Il percorso classico parte dalla Grimmialp e risale la valle fino a Oey in una serie di sentieri facili con poco dislivello. Grazie alle numerose fermate di AutoPostale lungo il percorso, l'escursione può essere adattata individualmente.

Attrazioni

A) Antiche leggende: con l'inquietante cane nero, che appare a ogni cambio di stagione, e altre figure curiose si va alla scoperta, in diverse tappe, delle leggende della Diemtigtal.

B) Parco giochi d'acqua «Gwunderwasser»: qui bambini e adulti possono giocare, sguazzare e sperimentare a proprio piacimento. Sono inoltre a disposizione varie attrezzature per costruire dighe e deviazioni. Una zona tranquilla con sedie a sdraio vi regala piacevoli attimi di relax.

C) Sentiero delle case della Diemtigtal: la Diemtigtal è punteggiata di case in legno, finemente progettate e riccamente decorate. Una parte dell'itinerario si snoda lungo il sentiero delle case della Diemtigtal, che conduce a esempi straordinari dell'antica arte dei carpentieri.

?

Quanti ponti si attraversano lungo la via a valle?

☐ Sei ☐ Otto ☐ Undici

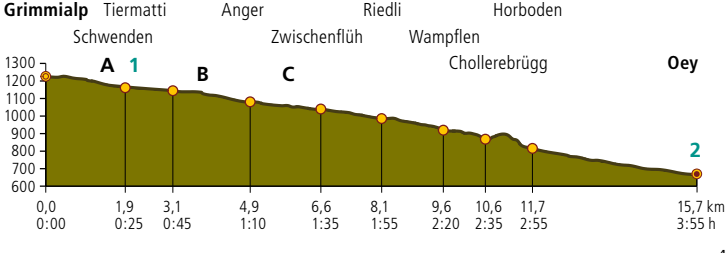
Soluzione: pag. 56





Grimmialp	**Inizio**	
Schwenden	0 h 25 min	
Tiermatti	0 h 45 min	
Anger	1 h 10 min	
Zwischenflüh	1 h 35 min	
Riedli	1 h 55 min	
Wampflen	2 h 20 min	
Chollerebrügg	2 h 35 min	
Horboden	2 h 55 min	
Oey	**3 h 55 min**	

medi
3 h 55 min
15,7 km
145 m
700 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie in una delle postazioni fotografiche:
(1) Sul ponte a Geissboden
(2) Sul ponte a Oey
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimenti: lungo i suoi 3,3 km il percorso circolare Grimmimutz nella Grimmialp offre innumerevoli postazioni di gioco.



Berner Wanderwege
Berne Rando

© Berner Wanderwege

Escursioni nel Cantone di Berna

Con i suoi 10'000 chilometri di sentieri, il Cantone di Berna vanta una delle reti di percorsi escursionistici più lunghe della Svizzera, pari quasi alla distanza tra Berna e Tokyo. Con le maestose vette del Giura, i dolci declivi dell'Altipiano e le famose cime dell'Oberland, la regione di Berna affascina con la ricchezza del suo paesaggio.

Da non perdere nella regione

Il sentiero a cinque stelle che attraversa la valle conduce da Oey a Schwenden, passando per il Parco naturale della Diemtigtal. Lungo il cammino, appositi pannelli forniscono interessanti informazioni sulle leggende e sulla storia della valle. Particolarmente amato dai più piccoli è il parco giochi e l'area verde attrezzata di «Anger», dotata di una capanna coperta, panchine, servizi igienici, numerosi parcheggi e una fermata dell'autopostale nelle immediate vicinanze.

Lo sapevate?

Della segnaletica lungo i 10'000 chilometri di sentieri escursionistici si occupano 88 volontari e volontarie dell'associazione cantonale Berner Wanderwege. La quota associativa per le famiglie è di 70 franchi all'anno e include tra l'altro l'accesso a wanderplaner.ch, sconti su biglietti della funivia e l'abbonamento alla rivista «Wandern».



Versoix
Un paradiso di boschi incantati

Nel suo breve tratto dalla Francia al Lago Lemano, il fiume Versoix attraversa incantevoli boschi ripariali. A tratti costeggiando il fiume, poi a ragionevole distanza, si segue il corso d'acqua lungo il sentiero che si snoda da Chavannes-de-Bogis fino allo sbocco nella cittadina di Versoix.

Attrazioni

A) Versoix: nonostante la sua modesta lunghezza di soli 27 chilometri, il fiume ha spesso un'abbondante quantità d'acqua anche in estate che, come in un ruscello di montagna, poi scorre con potenza travolgente e velocità impressionante tra gli alberi del bosco ripariale.

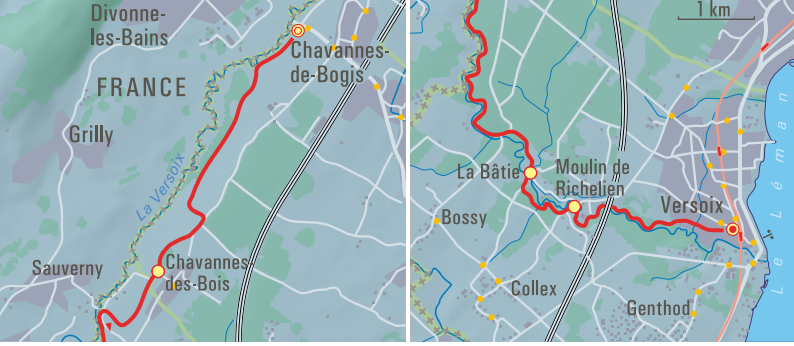
B) Riserva naturale di Combes Chapuis: imponenti boschi di querce, prati e paludi lungo il fiume formano un incantevole paesaggio dove si incontrano diversi animali tra cui rane dalmatine, rigogoli, caprioli e cinghiali. La riserva naturale è attraversata da numerosi sentieri alcuni dei quali costeggiano il fiume.

?

Quali animali non vivono nella riserva naturale di Combes Chapuis?

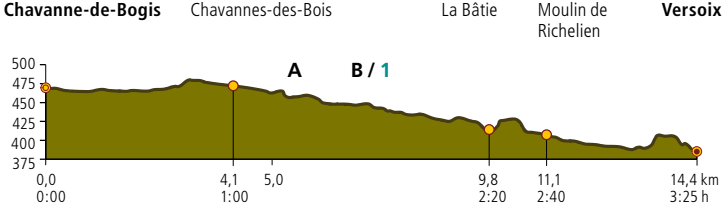
☐ Anatre ☐ Camosci ☐ Castori

Soluzione: pag. 56



Chavanne-de-Bogis	**Inizio**	
Chavannes-des-Bois	1 h 00 min	
La Bâtie	2 h 20 min	
Moulin de Richelien	2 h 40 min	
Versoix	**3 h 25 min**	

medi
3 h 25 min
14,4 km
80 m
165 m



Concorso cartoline postali

Scattate un selfie nella postazione fotografica:
(1) Riserva naturale di Combes Chapuis
Tutte le informazioni sul concorso sono disponibili a pagina 3.

Immagini







Suggerimento: presso la Ferme Courtois di Chavannes-des-Bois si coltivano 14 varietà di mele che vengono vendute nel negozio della fattoria.



© Bernard Matthey-Doret

Escursioni nel Cantone di Vaud

Con 3736 km di sentieri escursionistici ufficiali, il Cantone di Vaud vanta una delle più grandi reti di percorsi della Svizzera. Come il Cantone di Berna, anch'esso si estende sulle tre principali regioni naturali del nostro paese: il Giura, l'Altipiano e le Alpi e offre un'ampia varietà paesaggistica.

Da non perdere nella regione

Per raggiungere il Buco dell'Orso occorre dirigersi dal Pont de Nant in direzione Nant e al ritorno passare per Cinglo. Il percorso circolare di 2,5–3 ore è adatto anche ai bambini con passo sicuro e che amano camminare in montagna. Un'esperienza unica ai piedi delle falesie del Muverans in uno scenario naturale di una dalla selvaggia. Accanto al ristorante, che serve ottimi piatti, si trova il giardino botanico «La Thomasia». Su un terreno di un ettaro crescono qui 3000 specie di piante autoctone ed esotiche. Chi lo desidera può partecipare a una caccia al tesoro organizzata dall'ufficio turistico di Villars. Nelle vicinanze, il Parc des Diables (parco avventura) regala forti emozioni a chi ama saltare tra gli alberi. Tre percorsi con diversi gradi di difficoltà consentono di scatenarsi in totale sicurezza.

Lo sapevate?

85 volontari e volontarie del Cantone di Vaud lavorano ogni anno per oltre 4000 ore alla manutenzione dei sentieri, delle infrastrutture e della segnaletica. Solo contro la pioggia non possono, purtroppo, fare proprio nulla. Venite a scoprire i loro sentieri!



CONSIGLI E SUGGERIMENTI
BAMBINI FELICI
ANCHE IN MONTAGNA

«Quanto manca ancora?»

«Mamma, papà, quanto manca ancora?»: quando i bambini si stancano, le cose si fanno complicate anche per i genitori. E prima o poi la stanchezza o la noia si fanno sentire anche nelle escursioni più interessanti e varie. Di seguito trovate dieci consigli per tenere sempre alto il morale durante il cammino e far sì che l'escursione sia un piacere per tutti.



Pause
Programmate fino al 50% del tempo di percorso per il riposo. Durante le pause i bambini possono giocare e scoprire la natura.

Creare delle attrazioni
Scegliete itinerari che riservino delle sorprese, come ad esempio una cascata, animali nel loro habitat naturale o un percorso in barca, treno a vapore o funivia

Picnic
Brevi pause consentono di ristorarsi e invogliano a continuare il percorso in vista della pausa successiva.

Caccia al tesoro nella natura
Questa variante di caccia al tesoro suscita interesse e stimola l'attenzione. Fatevi ispirare dalle idee che trovate nella pagina successiva.



Guide naturalistiche
Identificare, con una guida in mano, le piante che costeggiano il percorso. Una guida naturalistica è il compagno ideale ed è un modo divertente per avvicinare i bambini alla flora e alla fauna.



Amici per la pelle
Se a condividere la fatica c'è anche il migliore amico o la migliore amica, il tempo passa in un lampo e dover camminare diventa un dettaglio privo di importanza.

Cantare
Spesso una canzone per bambini o una melodia di montagna può fare miracoli. Chiedete ai vostri bambini quali canzoni hanno imparato a scuola.



Sempre un passo avanti
I bambini si divertono un sacco a fare da guida. Nei panni di «lupetti» anche i più piccoli acquisiscono forze straordinarie.

Binocolo
Con un binocolo si possono osservare montagne, boschi e animali da una prospettiva avvincente.

Caccia al tesoro nella natura

Preparate una lista con elementi che si trovano in natura nell'ambiente che attraverserete.

- ☐ Farfalla
- ☐ Genziana
- ☐ Marmotta
- ☐ Formiche
- ☐ Rosa alpina
- ☐ Rapace
- ☐ Mucca
- ☐ Capriolo
- ☐ Coccinella
- ☐ Impronte di animali





Aspettare è noioso

Per la maggior parte dei bambini aspettare l'autopostale, il treno, la nave o il cibo è noioso perché devono starsene fermi e buoni e tenere a bada il loro naturale istinto di muoversi. I seguenti suggerimenti possono fornire interessanti spunti di gioco per scacciare la noia.

Vedo ciò che tu non vedi
Uno dei partecipanti sceglie qualcosa che sia nel campo visivo di tutti i giocatori. Ponendo delle domande a risposta chiusa (sì/no) gli altri cercano di indovinare il cos'è. Chi lo indovina, sceglie ora un oggetto e il gioco ricomincia.

Metto nel mio zaino...
Il primo giocatore inizia con «Metto nel mio zaino…» e definisce il primo oggetto. Il secondo giocatore ripete la frase e l'oggetto del primo e ne aggiunge uno nuovo. Vince chi riesce a ripetere il maggior numero di oggetti.

Indovina la canzone
I giochi con le canzoni sono particolarmente adatti per i lunghi tempi di attesa. Un giocatore canticchia a bocca chiusa o fischietta una melodia e gli altri devono indovinare il titolo della canzone. Chi indovina per primo il titolo, canticchia o fischietta un'altra canzone.

Continua la storia
Uno dei giocatori inizia ad esempio con la frase: «Un rapinatore riprende conoscenza in una chiesa e non ricorda nulla». Uno dopo l'altro i giocatori possono continuare la storia con una frase.

AutoPostale – Partner di trasporto dell'associazione Sentieri Svizzeri

La rete di AutoPostale si snoda per 12'600 chilometri, una distanza pari a quella che separa il punto più settentrionale dell'Europa con quello più meridionale dell'Africa. Se si unissero tutti i 65'000 chilometri di sentieri svizzeri, si potrebbe fare una volta e mezza il giro della Terra.

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 particolari.

E non mancano gli effetti positivi: chi viaggia con i trasporti pubblici contribuisce a preservare la meravigliosa bellezza del paesaggio svizzero.

Lasciatevi mostrare il percorso più veloce per raggiungere il punto di partenza della vostra escursione: con l'app di AutoPostale potete acquistare i biglietti di tutti i mezzi pubblici svizzeri e pianificare il vostro viaggio dalla porta di casa fino alla destinazione con mezzi diversi.

Tutte le informazioni su autopostale.ch/app.

Acquistate tutti i biglietti della Svizzera sulla nuova app di AutoPostale.



Autopostale nella zona dei passi del Grimsel e della Furka.



Cosa fare in caso di maltempo?

Se durante la vostra escursione venite colti di sorpresa da un temporale, dovete cercare subito riparo. I nuvoloni, soprattutto nelle aree (pre)alpine, devono essere tenuti sotto controllo. In caso di condizioni atmosferiche incerte è preferibile interrompere l'escursione e tornare a valle. Se non fate in tempo, cercate riparo in un rifugio. Se venite sorpresi da un temporale durante il cammino, seguite i seguenti consigli.

- Raggiungete il punto più basso della zona dove vi trovate.
- Cercate un avvallamento o uno sperone di roccia.
- Toglietevi di dosso tutti gli oggetti metallici.
- Rimanete ad almeno un metro di distanza dalle altre persone.
- Non sdraiatevi in nessun caso! Accovacciatevi.
- State lontani da alberi, torri di avvistamento e piloni.

La magia della pioggia

Si sa, non esiste il brutto tempo, ma solo l'abbigliamento sbagliato. E in ogni caso il concetto di «brutto tempo» è un'invenzione di noi uomini.

Perché è proprio quando piove che la natura sprigiona un fascino particolare. Quando le gocce picchiettano sulle foglie, le nuvole si assembrano sopra le montagne e strisce di nebbia creano un'atmosfera mistica, non esce praticamente nessuno. Chi lo fa, viene ricompensato dalla natura stessa che regala emozioni uniche.
Ma quando si è fradici, è difficile scorgere il suo fascino. Per godersi la magia della pioggia bisogna avere l'attrezzatura giusta.

- Calzature robuste e impermeabili, no stivali di gomma
- Copripantaloni impermeabili
- Giacca o poncho impermeabile
- Protezione impermeabile per lo zaino



«Alice nel paese delle mille escursioni»

Percorsi originali e divertimento assicurato

Cosa succederebbe se…

… una storia raccontata alla sera, prima di andare a letto, diventasse realtà il giorno dopo?

… i personaggi prendessero vita e grandi e piccini si ritrovassero improvvisamente dentro alla storia?

… questa entusiasmante esperienza per tutta la famiglia esistesse davvero?

Durante le «escursioni Coop per tutta la famiglia», organizzate in collaborazione con la Posta e con altri partner, l'associazione Sentieri Svizzeri e l'agenzia di intrattenimento Hotz'n'Plotz riportano in vita le favole più amate dai bambini.

Dal 2018 saranno organizzati una serie di dieci eventi in diverse località in tutta la Svizzera. Ogni anno tutto ruota intorno a una storia diversa e a una sfida che non potrà essere risolta senza i piccoli e i grandi avventurieri.

Durante un percorso circolare immerso nella natura, i personaggi della storia sottopongono i coraggiosi escursionisti a compiti e indovinelli adatti alla loro età. Risolvendo i vari enigmi lungo il cammino, i bambini e i genitori potranno dare un lieto fine alla storia.

Un modo originale per godersi un'indimenticabile escursione in famiglia!

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

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**

Vi troverete anche maggiori informazioni sulle singole escursioni, sulla Notte escursionistica svizzera del 23 giugno 2018 e sulle escursioni per famiglie «Alice nel paese delle mille escursioni».

Se desiderate essere sempre aggiornati, iscrivetevi alla nostra newsletter.



?

Soluzione degli indovinelli sulle escursioni

pag. 8: Ghiacciaio del Rodano / pag. 12: Meyer-Aargau / pag. 16: 1.– / pag. 20: Acciaio / pag. 24: Anice / pag. 28: Al Club Alpino Accademico di Zurigo / pag. 32: Elettricità / pag. 36: Colomba / pag. 40: Undici / pag. 44: Camoscì



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



MISTO
Carta
FSC® C005019
FSC
130.50 it 04.04.2018 K

Posta CH SA
Wankdorfallee 4
3030 Berna

posta.ch/escursionismo

LA POSTA