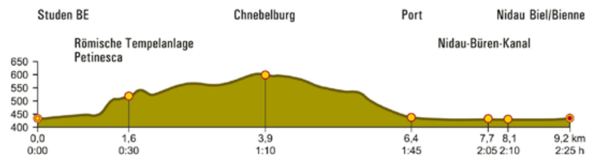
Studen (BE): caccia alle tracce nel bosco incantato



Studen BE	Inizio
Römische Tempelanlage Petinesca	0 h 30 min
Chnebelburg	1 h 10 min
Port	1 h 45 min
Nidau-Büren-Kanal	2 h 05 min
Nidau	2 h 10 min
Biel/Bienne	**2 h 25 min**



Quando gironzolo sullo Jensberg, mi imbatto in un sacco di cose singolari: misteriose mura tra gli alberi, un impressionante precipizio nel bosco e una gigantesca collina artificiale. L'escursione da Studen a Bienne passando per Port è perfetta per i detective in erba.



Punti d'interesse

A) In mezzo al bosco si trova il misterioso tempio di Petinesca. Un tempo qui sorgevano diversi templi e cappelle appartenenti a una cittadina romana limitrofa. Oggi sono rimaste solo le fondamenta.

B) La fortificazione celtica è ancora più antica: durante l'età del ferro, sullo Jensberg si trovava un insediamento fortificato degli Elvezi. Per proteggere il villaggio fu scavato verso ovest un profondo fossato dove venne eretto un alto muro di terra.

C) Un tempo l'imponente collina al di sopra dello Jensberg era una roccaforte. La fortezza non era stata costruita con pietre, ma con tronchi e rami. Per questo motivo tutt'oggi questa zona è chiamata Chnebelburg («palizzata»).

T1	2 h 25 min	210 m
bassa	9,2 km	210 m



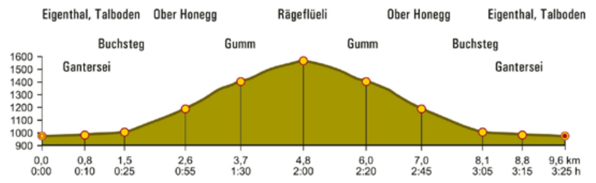
Eigenthal (LU): una vista sconfinata e il precipizio del Rägeflüeli

Punti d'interesse

A) Il fondovalle dell'Eigental è ricoperto da prati rigogliosi. L'escursione inizia e finisce con un tratto pianeggiante lungo il Rümlig.

B) Il panorama dal Rägeflüeli è mozzafiato. Dal lato sud, il pendio verdeggiante scende verso l'Eigental, alle sue spalle si erge la catena del Pilatus in tutto il suo splendore. La vista sul versante settentrionale invece è quasi spaventosa: dietro una barriera, il bordo del pendio sparisce in un precipizio impressionante, offrendo una vista su metà dell'Altopiano. Chi oserebbe guardare dritto nel vuoto? A proposito, il nome «Rägeflüeli», che in tedesco ricorda la pioggia, inganna: sulla vetta spesso splende il sole.

La regione del Pilatus è un paradiso per noi stambecchi. Il mio posto preferito è il Rägeflüeli. Il percorso dall'Eigental a Gumm fino alla vetta non è eccessivamente ripido ma il panorama da lassù è fantastico.



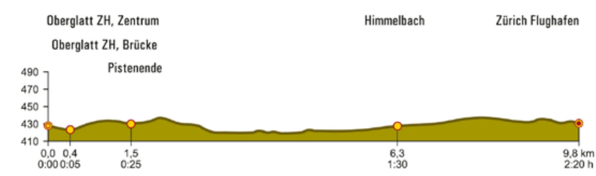
T2	3 h 25 min	630 m
media	9,6 km	630 m

Eigenthal, Talboden	Inizio
Gantersei	0 h 10 min
Buchsteg	0 h 25 min
Ober Honegg	0 h 55 min
Gumm	1 h 30 min
Rägeflüeli	2 h 00 min
Gumm	2 h 20 min
Ober Honegg	2 h 45 min
Buchsteg	3 h 05 min
Gantersei	3 h 15 min
Eigenthal, Talboden	**3 h 25 min**



Oberglatt (ZH): rane, grilli e uccelli





Bisogna ammettere che la zona è un po' rumorosa, soprattutto quando decolla un aereo. Ma non mi dispiace starmene sul bordo della pista dell'aeroporto di Zurigo, perché gran parte dell'area è protetta. Qui si trovano un sacco di piante rare, rane gracchianti e grilli canterini.



Punti d'interesse

A) L'intera escursione lungo l'itinerario circolare dell'aeroporto si snoda attraverso strade senza ostacoli ed è ideale anche per passeggini e sedie a rotelle.

B) Alla fine della pista, con il bel tempo è possibile vedere perfino le vette delle Alpi glaronesi e della Svizzera centrale. Questo luogo è un must per i bambini e gli adulti appassionati di tecnologia: in nessun altro posto è possibile osservare gli aerei che decollano e atterrano da così vicino.

C) La riserva naturale di Bachenbülacher Allmend è ricca di prati da taglio con una varietà di fiori di ogni colore, torbiere e stagni, che rappresentano l'habitat ideale per numerosi anfibi, insetti e uccelli.

T1	2 h 20 min	45 m
bassa	9,8 km	40 m

Oberglatt ZH, Zentrum	Inizio
Oberglatt ZH, Brücke	0 h 05 min
Pistenende	0 h 25 min
Himmelbach	1 h 30 min
Zürich Flughafen	**2 h 20 min**

Escursioni
per equilibristi e amanti dell'acqua

Proposte di escursioni entusiasmanti per tutta la famiglia.



Partner principale di

Sentieri Svizzeri

La Cure (VD): il paradiso fiorito della montagna nera



Punti d'interesse

A) L'hotel Arbez Franco-Suisse si trova nel villaggio di confine La Cure, direttamente alla frontiera, ed è costruito per metà su suolo svizzero e per metà su suolo francese. Le camere dell'hotel si trovano in entrambi i paesi, la brasserie invece sul territorio francese.

B) Il Creux du Croue è un paradiso isolato dal mondo. Al centro dell'ampio bassopiano, circondato da rocce e boschi, si trova una baita.

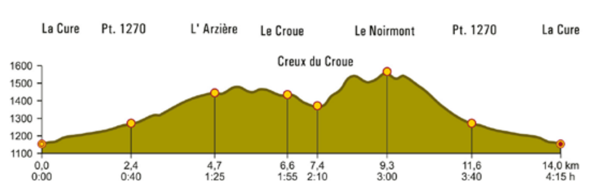
C) Il Noirmont ha ben due vette: il «Noirmont des Français» offre un'incantevole vista sulle adiacenti alture del Giura e sul vicino lac des Rousses. 20 metri più in alto si trova la vera e propria vetta del Noirmont, con un panorama mozzafiato sul lago Lemano e sulle Alpi.

T1	4 h 15 min	645 m
elevata	14,0 km	645 m

La varietà di fiori sul Noirmont non finisce mai di stupirmi. Per non parlare del panorama! Da qui si riescono a vedere il lago Lemano, le Alpi e perfino la Francia. La montagna si trova in prossimità del confine nazionale. La camminata verso la vetta richiede senza dubbio una certa resistenza, ma offre un'eccezionale diversità di paesaggio.



La Cure	Inizio
Pt. 1270	0 h 40 min
L' Arzière	1 h 25 min
Le Croue	1 h 55 min
Creux du Croue	2 h 10 min
Le Noirmont	3 h 00 min
Pt. 1270	3 h 40 min
La Cure	**4 h 15 min**







Flims (GR): sentieri nel bosco e lungo i corsi d'acqua



Cosa c'è di meglio di un bel bagno durante un'escursione? Uno dei miei itinerari preferiti è quello culinario che attraversa il bosco di Flims. Il sentiero costeggia due meravigliosi laghi che invitano a giocare, sguazzare e nuotare.

Flims Waldhaus	Inizio
Lag la Cauma	0 h 15 min
Pt. 1092	0 h 50 min
Conn	1 h 05 min
Aussichtsplattform	1 h 10 min
Lag la Cresta	2 h 05 min
Felsbach-Crestasee	**2 h 20 min**

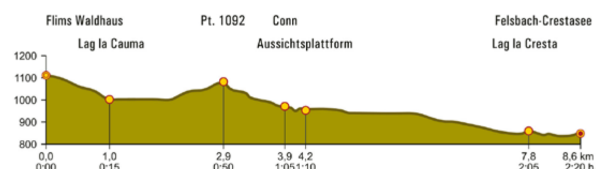
Punti d'interesse

A) Il Lag la Cauma (lago di Cauma) risplende di un turchese intenso. A nord si trova una zona per bagnanti recintata, circondata da prati e aree giochi. Il lato sud, un po' più ripido, è liberamente accessibile.

B) La piattaforma panoramica Il Spir a Conn offre una vista mozzafiato sulla Ruinaulta, l'ampia gola del Reno Anteriore. Più in basso il fiume si snoda attraverso un paesaggio selvaggio di rocce calcaree spigolose e bianche come la neve.

C) Sentieri boschivi tortuosi conducono al Lag la Cresta (lago di Cresta), il secondo lago balneabile sul percorso, che si distingue chiaramente dal lago di Cauma per il suo colore verde intenso.

T1	2 h 20 min	175 m
bassa	8,6 km	440 m



Friburgo (FR): il romanticismo selvaggio del Gottéron

Punti d'interesse

A) Alle porte del sentiero selvaggio: la Palme, quartiere di Friburgo, dà direttamente accesso alla valle di Gottéron. Subito dopo essersi lasciati alle spalle le ultime case, ci si immerge in una natura silenziosa.

B) Le gole del Gottéron formano una gravina incantata, ricoperta di una rigogliosa vegetazione. Tra rocce e vecchie piante morte, crescono alberi imponenti. Il sentiero si snoda lungo il corso d'acqua, passa sotto pareti rocciose a strapiombo e attraversa il ruscello su strette passerelle e ponti.

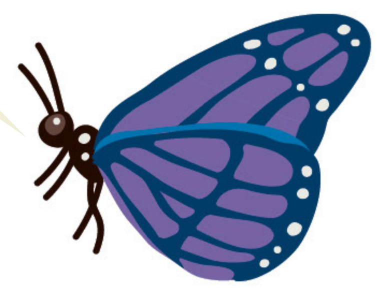
C) Nella seconda parte dell'escursione il paesaggio è completamente diverso. Il sentiero passa sopra la gola, attraverso le distese verdi dell'azienda agricola Schürmatt e la foresta, fino a Bourguillon.

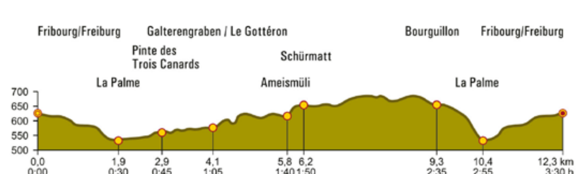
T1	3 h 30 min	430 m
media	12,3 km	430 m



Fribourg/Freiburg	Inizio
La Palme	0 h 30 min
Pinte des Trois Canards	0 h 45 min
Galterengraben/Gottéron	1 h 05 min
Ameismüli	1 h 40 min
Schürmatt	1 h 50 min
Bourguillon	2 h 35 min
La Palme	2 h 55 min
Fribourg/Freiburg	**3 h 30 min**

Il mio paradiso inizia alle porte del centro storico di Friburgo. Da qui si entra nella valle del Gottéron. Imponenti pareti di pietra arenaria incorniciano la valle, che si stringe fino a diventare una gola selvaggia. Stretti argini conducono attraverso un bosco di golena incontaminato: un paesaggio da sogno!





Airolo (TI): sulla vecchia strada della Tremola

Punti d'interesse

A) Il passo più famoso della Svizzera offre una cornice particolare: sul passo del San Gottardo si trovano diversi laghi, un hotel e due musei. Un museo è dedicato alla storia dei trasporti, l'altro dà accesso ai profondi sotterranei della fortezza di Sasso San Gottardo, costruita durante la Seconda Guerra Mondiale

B) La strada che attraversa la Val Tremola è completamente acciottolata. Fu costruita quasi 200 anni fa sul pendio con grande maestria. Il sentiero la incrocia più volte, nel suo tratto inferiore a volte la costeggia. Negli stretti tornanti si vedono per lo più biciclette, ma a volte anche moto e automobili. Di tanto in tanto è possibile incrociare anche la leggendaria posta a cavallo del Gottardo.

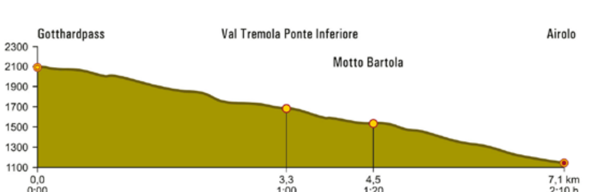


Gotthardpass	Inizio
Val Tremola Ponte Inferiore	1 h 00 min
Motto Bartola	1 h 20 min
Airolo	**2 h 10 min**



Quando gironzolo sul passo del Gottardo, la mia vista viene spesso catturata dalla strada della Tremola, che scende sinuosa sul versante ticinese del passo, attraverso innumerevoli curve. Il panorama migliore si gode dal sentiero che conduce ad Airolo attraverso la Val Tremola.

T2	2 h 10 min	35 m
media	7,1 km	985 m



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

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

Il Premio Posta

Sostegno a progetti di sentieri escursionistici adatti alle famiglie
Nell'ambito della loro partnership, la Posta e l'Associazione Sentieri Svizzeri finanziano ogni anno diversi progetti escursionistici adatti soprattutto alle famiglie, che senza tale sostegno non potrebbero essere realizzati.
La Posta è orgogliosa di contribuire grazie ai fondi alla promozione della tanto amata tradizione svizzera dell'escursionismo. Ulteriori informazioni sono disponibili alla pagina **posta.ch/escursionismo.**

Legenda

Sentiero	Autopostale
Sentiero di montagna	Treno
Tipo di escursione	Autobus
Difficoltà	Tram
Durata	Battello
Distanza	Funivia
Salita	Negozi
Discesa	Ristorante
Area attrezzata	Pernottamento

Categorie dei sentieri
T1 = escursione (segnalata in giallo), nessun requisito specifico
T2 = escursione di montagna (segnalata in bianco-rosso-bianco), passo abbastanza sicuro
T3 = escursione di montagna impegnativa (segnalata in bianco-rosso-bianco), passo sicuro

Miex (VS): un gioiello nascosto tra le montagne selvagge

Punti d'interesse

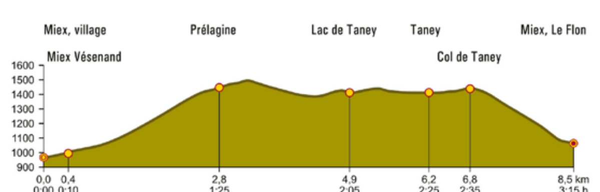
A) Una vista paradisiaca: subito dopo la salita attraverso il bosco si vede improvvisamente risplendere un intenso blu-verde tra gli alberi. Le acque del lago di Taney si increspano dolcemente ai piedi delle alte vette. Sentieri escursionistici si snodano attorno al lago di montagna. All'estremità occidentale, la riva è meno ripida. Chi non teme l'acqua fredda, può godersi addirittura un bagno.

B) In estate il villaggio alpino di Taney è molto frequentato: qui si trova un caffè dove rifocillarsi, un albergo dove pernottare e una latteria dove acquistare formaggio fresco, raclette e altre specialità. Completano la cartolina perfetta: una piccola cappella, dei fienili e degli chalet tipici.



T2	3 h 15 min	700 m
media	8,5 km	600 m

Miex, village	Inizio
Miex Vésenand	0 h 10 min
Prélagine	1 h 25 min
Lac de Taney	2 h 05 min
Taney	2 h 25 min
Col de Taney	2 h 35 min
Miex, Le Flon	**3 h 15 min**



Il lago di Taney, gioiello perduto nel mezzo di rocce e boschi, mi ricorda le nocciole che nascondo in autunno. Senza sospettare nulla, man mano che ci si avvicina sul sentiero che sale da Miex si fa una scoperta inaspettata: l'incantevole lago di montagna è una ricompensa incantevole.



Mi chiamo Sofia e sono nuova in questo gruppetto. Anche se il prossimo inverno è ancora lontano, non vedo già l'ora di nascondermi nella neve. Sono felicissima di potervi consigliare due escursioni ideali per la stagione invernale.
Si tratta di un'escursione sulle rive del lago di Lauenen nell'Oberland bernese e di una ciaspolata tra prati innevati e boschi tranquilli in Vallese.
Tutte le informazioni sono disponibili alla pagina posta.ch/escursionismo.

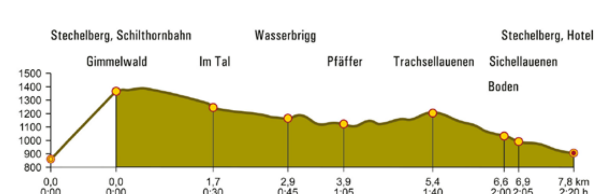




Stechelberg (BE): la bellezza della montagna senza troppa fatica

Mi piace andare a spasso per la Sefinental: mi imbatto in bellissimi prati alpini, deliziose erbe aromatiche e vaste foreste di abeti, che nelle calde giornate estive mi assicurano un po' di fresco alla loro ombra. Ma l'escursione che attraversa la valle fino a Trachsellauenen è tra le mie preferite; il sentiero è piacevole e non particolarmente faticoso.

Stechelberg, Schilthornbahn	Inizio
Gimmelwald	0 h 00 min
Im Tal	0 h 30 min
Wasserbrigg	0 h 45 min
Pfäffer	1 h 05 min
Trachsellauenen	1 h 40 min
Boden	2 h 00 min
Sichellauenen	2 h 05 min
Stechelberg, Hotel	**2 h 20 min**



Punti d'interesse

A) Il villaggio di montagna di Gimmelwald è accessibile solo tramite funivia e veicoli agricoli. In prossimità della stazione c'è una bella area giochi che attende i piccoli escursionisti.

B) L'escursione attraverso la Sefinental consente di immergersi in una splendida natura: il sentiero costeggia prati fioriti, attraversa tranquilli boschi montani e di tanto in tanto segue le acque spumeggianti del Sefinenlütschine.

C) La locanda di Trachsellauenen è un mondo a parte. Si trova in fondo alla valle di Lauterbrunnen, che fa parte della regione di Jungfrau-Aletsch, patrimonio mondiale dell'UNESCO. Dalla terrazza si gode di una vista mozzafiato sulle montagne circostanti e sulle cascate di Schmadribach.



T2	2 h 20 min	245 m
media	7,8 km	710 m

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

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

P.S. Lo sapevate che sei dei nove nuovi sentieri possono essere raggiunti comodamente con l'autopostale, nel pieno rispetto dell'ambiente?

MISTO Carta FSC® C005019
2018-152 IT 04.2021 K

Posta CH SA
Wankdorfallee 4
3030 Berna

posta.ch/escursionismo

LA POSTA

Istruzioni del gioco

Giocatori: 2–6

Preparazione e svolgimento del gioco
Ogni giocatore o giocatrice riceve una pedina e la posiziona sulla casella di partenza. A turno si tirano i dadi. Chi ottiene il punteggio più alto inizia a giocare.
Se si arriva su una casella con un punto verde, si può utilizzare la «scala» per salire fino alla casella a cui porta.
Al contrario, se si arriva su una casella con un punto rosso si deve scendere fino in fondo alla «scala» o rimanere fermi per un turno.
Due o più pedine possono stare contemporaneamente sulla stessa casella. È possibile sorpassare le pedine degli altri giocatori.

Fine del gioco
Il gioco finisce quando un giocatore raggiunge la casella di arrivo. Per farlo, però, è necessario ottenere con i dadi un punteggio pari al numero esatto di caselle che separano dalla meta. Se lanciando i dadi si ottiene un punteggio troppo alto, si dovrà rimanere fermi sulla stessa casella e riprovare al turno successivo.

Il set completo del gioco può essere ordinato gratuitamente. Tutte le informazioni sull'ordinazione sono disponibili alla pagina posta.ch/escursionismo.

Non si può rinunciare a un selfie in prossimità della vetta! Si sa: ci vuole un po' per scegliere lo sfondo migliore e la posa più divertente nella giusta angolazione. Prenditi il tempo necessario e **resta dove sei per un turno.**

Cosa c'è di meglio di una pausa per far arrostire qualcosa sul fuoco? Tira fuori dallo zaino pane, salsicce e verdure, usa un rametto a forcella e il gioco è fatto. Prima di ripartire, ricorda di spegnere il fuoco! **Resta dove sei per un turno.**

Resta dove sei per un turno. Nel frattempo, pulisciti gli scarponi dallo sterco di mucca.