BERGSTEIGER
DØRFER

Lungiarü

nel Parco Naturale Puez-Odle | Dolomiti

alpenverein österreich

DAV Deutscher Alpenverein

Berge erleben AVS ALPENVEREIN SÜDTIROL

PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE ALPINE ASSOCIATION OF SLOVENIA

Certificazione FSC
Questa carta proviene da una filiera sostenibile.
www.fsc.org

L'iniziativa Villaggi degli alpinisti è un progetto del Club Alpino Austriaco, Tedesco, Sloveno (Planinska Zveza Slovenije), dell'Alpenverein Südtirol e del Club Alpino Italiano.

Indice

I Villaggi degli alpinisti	04
Premessa	06
Lungiarü – tl Parch Natural Pöz Odles | Dolomites	08
Storia	10
Particolarità	15
Ladino	22
Consigli per i tour estivi	26
Arrampicate	37
Libertà e rispetto	39
Consigli per i tour invernali	40
Alternative in caso di maltempo	46
Dove siamo	48
Mappe e guide	48
Aziende partner	49
Malghe e rifugi	52
Indirizzi importanti	53
Colophon, bibliografia, foto	54
Soccorso Alpino San Martin de Tor	55

Berge erleben

AVS ALPENVEREIN SÜDTIROL

Stampa patrocinata dalla Provincia Autonoma di Bolzano

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung

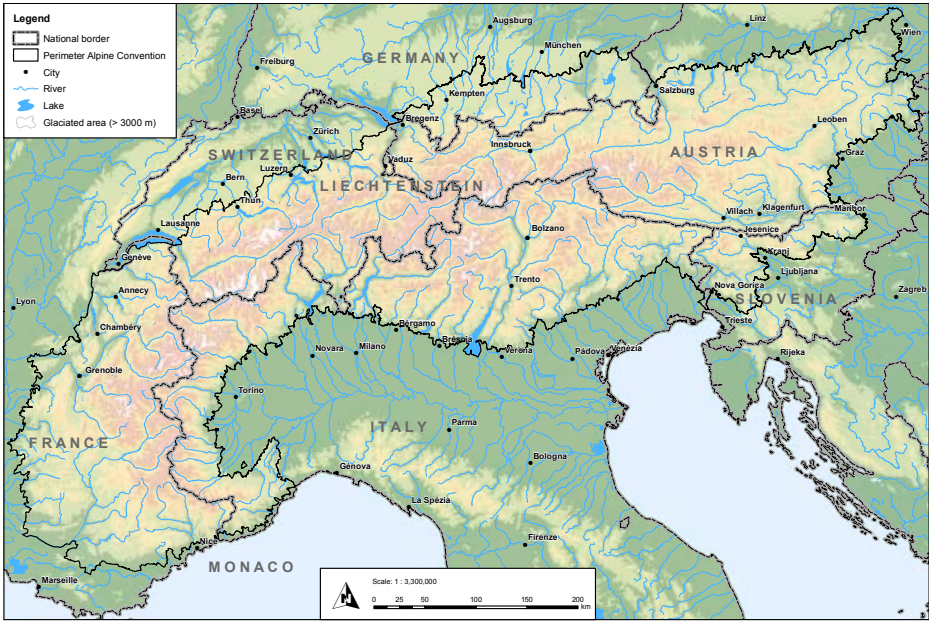
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Natura, paesaggio e sviluppo del territorio

Dolomites San Vigilio

1ª edizione 2018

I Villaggi degli alpinisti

La Convenzione delle Alpi diventa una realtà vissuta



Campo d'applicazione della Convenzione delle Alpi; fonte: 2ª Relazione sullo stato delle Alpi della Convenzione delle Alpi sul tema "acqua", 2008; autore: Environment Agency Austria.

ALPENKONVENTION
Ständiges Sekretariat der Alpenkonvention www.alpconv.org

La Convenzione delle Alpi, in quanto contratto di diritto internazionale degli otto Stati alpini (Italia, Austria, Svizzera, Francia, Germania, Slovenia, Liechtenstein, Monaco) e della Comunità Europea, è un accordo dagli ambiziosi obiettivi per lo sviluppo sostenibile dello spazio alpino e, di conseguenza, costituisce una pietra miliare nella storia della protezione dell'ambiente.

È stata tuttavia una strada lunga quella che, a partire dagli anni '50 del Novecento – durante i quali l'idea della Convenzione delle Alpi è apparsa per la prima volta nei documenti di Fondazione della Commissione Internazionale per la Protezione delle Alpi (CIPRA) – ha condotto fino alla sua entrata in vigore nel 1995 e all'avvio della sua realizzazione pratica nel 2002. Ed è ancora una via accidentata quella che ha portato dagli accordi contrattuali alla loro messa in atto concreta. Ma proprio ora, mentre la crisi finanziaria mette paradossalmente in secondo piano tutte le finalità di protezione dell'ambiente, la Convenzione delle Alpi, in quanto strumento di sviluppo, acquisisce un nuovo significato. Gli otto protocolli di questa Convenzione vanno perciò sicuramente applicati in modo conseguente dal punto di vista giuridico, ma vanno anche intesi come impulsi a livello locale: a tal fine sono particolarmente richieste idee innovative per pensare a uno sviluppo economico sostenibile.

Il Club Alpino Austriaco ha partecipato in modo determinante alla realizzazione della

Convenzione delle Alpi e dei suoi protocolli. Fin dall'inizio ha tentato di rendere accessibile a un pubblico ampio la Convenzione stessa, traducendone in termini chiari le formulazioni talvolta complesse e trasformando i contenuti del contratto in progetti concreti in collaborazione con la popolazione interessata. Uno di questi progetti è l'iniziativa Villaggi degli alpinisti.

Nell'ambito di questo progetto, ormai internazionale, per la scelta dei comuni austriaci, tedeschi, italiani e sloveni, i club alpini prestano particolare attenzione alla storia dei comuni stessi, alle loro decisioni passate e, soprattutto, ai loro obiettivi di sviluppo futuri. Infatti, non ogni Villaggio degli alpinisti risalente ai primi anni del turismo alpino merita ancora questo appellativo. Molte comunità si sono dedicate completamente al turismo invernale, hanno spianato pendii, hanno prosciugato, scavato bacini, sbancato, costruito funivie, eretto complessi alberghieri… tutto questo per gli ospiti. Per la popolazione del luogo ciò significa una crescente dipendenza da una sorta di spirale di sfruttamento del patrimonio che si avvita sempre più velocemente, e la cui velocità massima non sembra ancora raggiunta.

Nei Villaggi degli alpinisti, i club alpini sostenitori del progetto, le loro sezioni e la Segreteria permanente della Convenzione delle Alpi, con il sostegno di partner operanti nell'amministrazione pubblica e nel turismo, accolgono quei comuni che hanno scelto uno sviluppo sostenibile, autonomo e consapevole.

Caratteristiche fondamentali di tutti i Villaggi degli alpinisti sono la loro dimensione contenuta e la tranquillità, la loro collocazione nello spazio alpino con il corrispondente carattere montano, la loro immagine armoniosa, la loro storia alpina, le loro tradizioni vissute e la loro forte competenza alpinistica. Insieme alle sezioni del Club Alpino lavoriamo per offrire un'ampia scelta di attività che possano essere condotte senza supporti tecnologici. I Villaggi degli alpinisti infatti si contraddistinguono per l'ampia gamma di possibilità offerte: escursionismo, alpinismo, arrampicata, bouldering, itinerari sciistici, ciaspolate, sci di fondo, slitta e altro ancora. Neppur il maltempo è un impedimento a uscire: lo spettro delle attività proposte va dalle escursioni geologiche od ornitologiche guidate fino alla visita di miniere, musei o laboratori storici. Spesso è sufficiente un caldo e asciutto angolino vicino alla stufa, una tazza di tè e un buon libro, per esempio sulla storia alpina della regione, per godersi al meglio anche un pomeriggio piovoso.

In breve, i Villaggi degli alpinisti dovrebbero rivolgersi a una fascia di ospiti in cerca di luoghi di villeggiatura nei quali tutto è autentico e a misura d'uomo. Ospiti, cioè, che vogliono vivere una vacanza attiva nella natura e che portano con sé già responsabilità e coscienza ambientale, o che sono comunque aperti a questi valori. La visita di uno dei Villaggi degli alpinisti fa sorgere una vera e propria simbiosi tra l'ospite e l'ambiente: l'ospite lascia dietro di sé la sua quotidianità e al contempo vengono conservati nelle comunità posti di lavoro, la Convenzione delle Alpi diventa una realtà vissuta, le piccole aziende gastronomiche possono sopravvivere, i rifugi vengono utilizzati per i pernottamenti; proprio in queste forme si realizza concretamente la Convenzione delle Alpi, intesa come equilibrio tra la protezione delle regioni montane e uno sviluppo economico sostenibile. Scopo prioritario di questo impegno è che venga creato valore aggiunto nella regione stessa e che la regione non venga consegnata a qualche investitore estraneo.

Il tempo mostrerà se pazienza e impegno pagano. Ma noi come gruppo internazionale del progetto Villaggi degli alpinisti siamo convinti che i Villaggi degli alpinisti possano assumere un ruolo d'avanguardia nella realizzazione della Convenzione delle Alpi nello spazio alpino.

Bëgngnüs a Lungiarü!

In qualità di direttore di sezione dell'AVS, l'ingresso di Lungiarü nella cerchia dei Villaggi degli alpinisti mi riempie di particolare orgoglio, poiché il nostro paesino è indubbiamente degno di quest'onorificenza! Lungiarü è una località autentica che vive in perfetta sintonia con il paesaggio circostante: una meta imperdibile per chi è alla ricerca di una natura incontaminata.
Oggigiorno, nelle Dolomiti, annoverate tra le catene montuose più peculiari delle Alpi Orientali, non è più così ovvio trovare un paesaggio privo di funivie o grandi edifici.
Christoph Alfreider e Giovanni Costa, che avevano proposto Lungiarü come Villaggio degli alpinisti, danno vita, insieme ad alcuni soci della nostra sezione dell'AVS, ai collaboratori dell'associazione turistica locale e agli abitanti più zelanti, a un gruppo di lavoro. Con i coordinatori del progetto dell'AVS ci occupiamo della realizzazione dell'iniziativa in loco.

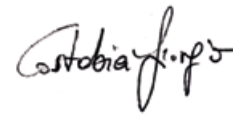
Visitate Lungiarü alla scoperta di magnifiche cime, prati, sentieri escursionistici e vie ferrate. Concedetevi momenti speciali, dimenticando lo stress e la frenesia quotidiana!

Elmar Dapoz
Direttore della sezione dell'AVS
di San Martin de Tor

Per me è un'immensa gioia che il nostro sia il primo Villaggio degli alpinisti delle Dolomiti; una rete che supporta il turismo alpino sostenibile ed ecologico. L'ammissione di Lungiarü rappresenta una notevole rivalutazione per l'intera comunità locale e la consideriamo una dimostrazione della stima per le cure rivolte finora al paese e al paesaggio. Finalmente, siamo orgogliosi di raccogliere i frutti del nostro lavoro.
Lungiarü non è solo immerso in un meraviglioso mondo naturale e antropizzato all'ingresso del Parco Naturale Puez-Odle tra prati, alpeggi e boschi, ma è anche una località contraddistinta dall'agricoltura, che vanta numerose peculiarità, quali le tradizionali "viles" o la Val di Morins/Valle dei Mulini.

Siamo lieti di potervi dare il benvenuto a Lungiarü, Villaggio degli alpinisti, augurandovi un soggiorno all'insegna della rigenerazione, del relax e di emozioni eterne.

Giorgio Costabiei
Sindaco del Comune
di San Martin de Tor



Paisc dl alpinist tles Dolomites

Il paesaggio alpino e lo sviluppo culturale, vissuto in prima persona dalla nostra gente, sono la nostra ricchezza. Le Alpi sono uniche e inimitabili. L'Alpenverein Südtirol è considerato uno dei pionieri del turismo, poiché fin dalla sua fondazione ha permesso ai suoi soci e ai nostri ospiti di "scoprire la montagna".
Con la realizzazione dell'iniziativa Villaggi degli alpinisti, l'AVS porta oltre il Brennero l'idea del club alpino austriaco di uno sviluppo regionale e di un turismo sostenibile nelle Alpi. Il fatto che il progetto in Alto Adige sia stato avviato con successo, dando il benvenuto a Mazia nel 2017, è per me una grande gioia. I Villaggi degli alpinisti rappresentano il prezioso consolidamento del turismo in Alto Adige.
L'iniziativa Villaggi degli alpinisti è parte attiva della Convenzione delle Alpi, che offre ai comuni, alle località e alle vallate l'occasione di costruire il loro futuro in maniera consapevole e sostenibile, così come di valorizzare il patrimonio esistente.

Al me fej plajëi che le Südtirol fejes n ater vare devers de n svilup sostenibl cun l'adejiun de Lungiarü ala rëi di paisc dl alpinist.

Arno Kompatscher
Governatore dell'Alto Adige

Per noi è una particolare gioia accogliere Lungiarü nella selezionata cerchia dei Villaggi degli alpinisti, in qualità di primo paese delle Dolomiti e dell'area linguistica ladina. "Lungiarü, una località alpina contraddistinta dall'agricoltura con un preziosissimo paesaggio naturale e antropizzato dall'aspetto straordinario e armonioso", così i club alpini hanno motivato la loro scelta. La lingua, la cultura e la tradizione ladina, così come peculiarità quali le tradizionali "viles" o la Val di Morins/Valle dei Mulini, rendono speciale questo paese. Lungiarü è ideale per tutti coloro che sono alla ricerca della pace e che prediligono un turismo sostenibile. Eccezionalmente per l'Alto Adige, oltre a Mazia ora anche Lungiarü è annoverato tra le località autentiche e incontaminate dell'arco alpino.

Auguro agli abitanti di Lungiarü, alla sezione locale dell'AVS, all'amministrazione comunale e all'associazione turistica di continuare a lavorare con molto entusiasmo e successo al proficuo sviluppo di questo progetto.

Georg Simeoni
Presidente dell'Alpenverein Südtirol (AVS)

Lungiarü

tl Parch Natural Pöz Odles | Dolomites

POSIZIONE
Lungiarü (it. Longiarù) sorge a 1.400 metri d'altitudine in Val da Lungiarü/Valle di Longiarù, una laterale della Val Badia, nelle Dolomiti altoatesine occidentali, che s'estende dalla località di San Martin de Tor/San Martino in Badia verso sud-ovest fino al Gruppo del Puez. Circondato dal Gruppo Putia a nord-ovest, da quello delle Odle a ovest e da quello del Puez a sud, Lungiarü è immerso nel Parco Naturale Puez-Odle (patrimonio dell'umanità dell'UNESCO insieme alle Dolomiti) e non accoglie solo tesori naturali mozzafiato, ma offre anche un'eccellente panoramica sulla cultura ladina.

COMUNE/FRAZIONE
Il Comune di San Martin de Tor/San Martino in Badia comprende tre paesi/frazioni: Lungiarü/Longiarù, Antermëia/Antermoia e San Martin de Tor/San Martino in Badia. Su una superficie di oltre 76 km², accoglie più di 1.700 abitanti, circa 600 dei quali risiedono a Lungiarü.

CATENE MONTUOSE
Il Gruppo Putia e del Puez svettano nelle Dolomiti occidentali.

CIME IMPORTANTI

Piza de Pöz/Piz de Puez	(2.913 m)
Piz Duleda	(2.909 m)
Pütia/Sasso Putia	(2.875 m)
Picia Pütia/Piccolo Sasso Putia	(2.813 m)
Capuziner	(2.736 m)
Col dala Soné	(2.633 m)
Piza de Antersasc	(2.471 m)
Crëp dales Dodesc/Cima Dodici	(2.384 m)

RIFUGI

Rifugio Puez	(2.475 m)
Rifugio Genova	(2.297 m)

MALGHE

Antersasc	(2.397 m)
Ütia Ciampcios	(2.030 m)
Ütia Vaciara	(2.110 m)
Ütia Medalges	(2.293 m)

Storia

Fotografia storica di Lungiarü intorno al 1900.

Colonizzazione

Quando e da dove giunsero i colonizzatori di questa regione sono questioni su cui ancora oggi aleggiano solo delle ipotesi. Nell'antichità si narrava che i primi abitanti di Lungiarü furono i Salvans e i Ganes: una credenza che deriva dal regno della mitologia.

I reperti archeologici dimostrano che la colonizzazione della Valle di Longiarù ebbe inizio già nel 7000 a.C. circa. Nei mesi estivi, cacciatori e raccoglitori esploravano i prati sotto il Pütia/Sasso Putia, dove sono stati rinvenuti resti di utensili in pietra, il cui materiale grezzo proviene in parte dai Monti Lessini presso Verona e dal Monte Baldo. Tra le prime tracce delle genti, che hanno attraversato la valle o si sono stabilite a Lungiarü, si contano una fibbia in bronzo a forma di cavaliere (fusa ancora in epoca romana) e un orecchino. È difficile stabilire quante persone abbiano colonizzato questa regione in epoca romana; presumibilmente una quantità maggiore è sopraggiunta nel periodo della migrazione dei popoli dalla Valle Isarco, attraversando il Passo delle Erbe e il Passo Croce, o dalla Val Pusteria.

L'ultima ondata migratoria avvenne intorno all'anno 1000. In questo periodo, i signori feudali favorivano la colonizzazione interna delle valli, per incrementare la produzione agricola e gli abitanti. A quest'epoca risalgono anche i primi documenti scritti con le descrizioni dei confini. Nel 1027, il paese di Lungiarü, insieme al lato orografico sinistro della Bassa Val Badia, passa sotto l'amministrazione del vescovo di Bressanone, che non era solo un'autorità ecclesiastica, ma anche giudice e proprietario terriero. I suoi beni immobili in Valle di Longiarù sono stati

amministrati dal curatore di Tor fino al 1803. Un disegno del 1580 illustra le conseguenze del vasto dissodamento di questo periodo: sui pendii esposti a sud tutt'intorno al paese sono stati creati campi e prati da fieno, separati dai pascoli boschivi e dagli alpeggi più in quota. Toponimi con la base "runcé" (lat. runcare = dissodare) come Plan da Runch, Chi Runc, Runciadücia sono testimoni culturali di quest'attività. Oltre a una generale bonifica del suolo, il disboscamento era finalizzato all'utilizzo di superfici in posizioni più vantaggiose. I nomi documentati dei masi nel XIV secolo, quali Col de Tolp, Corona, Costa, Seres e Tlisöra, lasciano dedurre l'esistenza di un insediamento stabile; il Tolp, al di sopra del borgo di Ví, è considerato dalla "vox populi" il maso più antico di Lungiarü.

La prima menzione certa di questo paese risale al 1312 con il nome di "Campil", che si pronuncia "Ciampëil", oggi "Ciampëi". "Lungiarü", invece, compare per la prima volta in un documento del 1831, ma non si esclude che la popolazione lo utilizzasse già in precedenza.

Il nome ladino "Lungiarü" cela il termine "lunch" (it. lungo) e la desinenza "-rü" (cfr. quella italiana "-rone") ed è, quindi, paragonabile al toponimo tedesco "Langenfeld" o "Längenfeld", che può essere tradotto con "lungo pezzo di terra". Di fatto, Lungiarü è un insediamento dalla forma allungata.

Nel 1349, si parla per la prima volta anche di un'ostessa: Elspet (Elisabetta) Simons di Campill. Secondo la cronaca parrocchiale, la prima locanda sorgeva presso l'attuale maso "Ostì Vedl" (it. Antico Oste).

Nel XIX secolo, in seguito alla secolarizzazione dell'amministrazione e delle giurisdizioni, i beni del vescovo di Bressanone passano legalmente allo Stato. Le località di San Martin de Tor, Picolin, Lungiarü, Antermëia e Rina, che prima costituivano la corte del Thurn an der Gader/Castello di San Martino in Badia, vengono riunite in un solo comune. Nel 1854, Lungiarü e Rina vengono separati da San Martin de Tor, per crearne due indipendenti. Nel 1930, Lungiarü viene nuovamente annesso a San Martin de Tor/San Martino in Badia e Rina passa al Comune di Mareo/Marebbe.

Il paese di Lungiarü/Longiarù con la chiesa in una raffigurazione del 1580. Il disegno è stato realizzato all'epoca di Matthäus Prack, curatore della corte del Thurn an der Gader/Castello di San Martino in Badia.

Chiesa

Nel 1371, viene menzionata per la prima volta l'esistenza di una casa di Dio a Lungiarü, consacrata a Sant'Jodok e a Santa Luzia. All'epoca, il parroco di La Pli de Mareo/Marebbe promise di celebrare otto messe all'anno nella chiesa di Lungiarü, così come di adempiere all'assistenza spirituale. Intorno al 1490, quest'edificio viene completamente distrutto da un'immensa frana e la chiesa ricostruita in stile gotico in una località sicura, più interna alla valle, dove sorge ancora oggi. Ben presto, diventa troppo piccola, e secondo la cronaca parrocchiale tra il 1862 e il 1864 viene eretta l'attuale chiesa in stile neoromanico.

Catastrofi

Oltre alle guerre, alle epidemie e alla siccità, che causarono molti decessi e situazioni di emergenza, Lungiarü ha dovuto affrontare numerose catastrofi ambientali. Oltre 500 anni fa nel 1490, la prima chiesa e con essa sicuramente anche una parte del paese vengono distrutti da una frana. Poi 100 e 45 anni fa, alluvioni e smottamenti causano ingenti danni a campi ed edifici. In occasione delle terribili nevicate del 1916/17, 1951 e 1986, grandi valanghe travolgono le case, minacciando interi borghi. Nel 1942, durante un esteso incendio nel cuore del paese prendono fuoco un albergo, numerose abitazioni e fabbricati rurali, mettendo gravemente a rischio l'intero centro.

La prima locanda di Lungiarü viene menzionata nel lontano 1349.

Hans Pescoller dopo la prima ascensione della parete nord del Capuziner nel 1971.

Alpinismo ieri e oggi

Nel 1884, Johann Santner definisce il Pütia/Sasso Putia (2.876 m) un "punto panoramico di prima qualità". In virtù della sua posizione marginale, quest'imponente vetta ben visibile da lontano è considerata il pilastro nord-occidentale delle Dolomiti, ma pochi sanno che è la cima di Lungiarü, poiché svetta interamente nell'area di questa frazione. La maggior parte delle ascensioni si snoda sul versante nord, come la via diretta Messner (grado di difficoltà VI), che prende il nome da Reinhold e Günther Messner, i primi a scalarla nel 1968 dalla vicina Val di Funes. Sempre sul versante nord si trova la via Hruschka (grado di difficoltà IV-V), la più percorsa. Nel suo libro di tour Hans Pescoller, nato a Lungiarü, descrive l'ascensione della parete nord del Sasso Putia lungo questa via insieme a Heini Holzer nel 1968, definendola la "realizzazione di quello che all'epoca era il suo più grande sogno alpino". Hans Pescoller, autore di guide escursionistiche e volumi illustrati, è stato il primo scalatore della parete nord-est del Crëp dales Dodesc/Cima Dodici (2.403 m; grado di difficoltà III) nel 1963 e della parete nord del Capuziner (2.710 m; grado di difficoltà V) nel 1971 con Hans Steger. Il fatto che il Pütia/Sasso Putia sia ancora un'interessante attrazione dal punto di vista alpinistico, lo dimostrano le prime ascensioni della parete sud "Traverso al Cielo" di Simon Kehrer e Christoph Hainz (grado di difficoltà 7b; obbl. 6c) nel 2015 e l'itinerario "Fornella Express" sulla torre del Sasso Putia (grado di difficoltà VII) di Alex e Kurt Pfattner.

La sezione dell'AVS di San Martin de Tor/ San Martino in Badia

La prima sezione della Val Badia viene fondata già nel 1886 e, all'epoca, apparteneva al Club Alpino Austro-Tedesco sotto Jan Batista Alton di Calfosch/Colfosco. Con la prima guerra mondiale vengono proibite le associazioni; situazione che dura fino alla Seconda, anche se, nel frattempo, l'alpinismo continua a essere praticato senza una struttura associativa ufficiale. Nel 1954, viene fondato il CAI Val Badia e poco dopo l'AVS Mareo/Marebbe e quello di La Val/La Valle, due sezioni dipendenti da Brunico. Nel 2012, i club alpini della Val Badia, l'AVS e il CAI si uniscono nell'associazione "Lia da Munt Ladinia Val Badia".

Il 20 maggio 2016, viene fondata la sezione di San Martin de Tor/San Martino in Badia, il cui direttore è Elmar Dapoz di Lungiarü e che attualmente conta 177 soci, circa un terzo del paese.

Il 1 giugno 2016, viene fatto un ulteriore passo avanti: le sezioni dell'AVS Mareo/Marebbe e La Val/La Valle si uniscono a quella di San Martin de Tor/San Martino in Badia e di Fodom/Livinallongo del Col di Lana, dando vita alla sezione dell'AVS Ladinia. "Nei suoi 130 anni di storia, l'Alpenverein (club alpino) in Val Badia è stato costantemente ampliato e dai suoi modesti inizi questo gruppo di interessi si è trasformato in una grande famiglia. Ora, con le sezioni locali, la Ladinia accoglie 1.300 soci con una tendenza in aumento.

Foto di gruppo in occasione delle celebrazioni per la fondazione della sezione Ladinia nel 2016.

Particolarità

Le "viles" sorgono prevalentemente sui pendii meridionali, più favorevoli dal punto di vista climatico, nel centro del paese nel fondovalle. Nella foto, il borgo di Seres.

La località ladina di Lungiarü è contraddistinta da un paesaggio naturale e antropizzato di grande valore, ma anche dalla sua posizione alle falde delle Dolomiti.

Lingua ladina

La Val Badia e, quindi, anche Lungiarü appartiene alle cinque vallate ladine italiane delle Dolomiti. Qui, si parla ladino, riconosciuto dalla Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige come gruppo linguistico indipendente nel 1951. Questa lingua si è sviluppata quando i Romani conquistarono le regioni lungo il principale crinale alpino. Nei secoli successivi, la popolazione locale ha arricchito il suo vocabolario con il latino volgare dei soldati, dei funzionari e dei commercianti romani, trasformandolo gradualmente nel ladino che, quindi, appartiene alla famiglia delle lingue romanze.

"Viles": insediamenti dalla cultura secolare

Le "viles", annoverate tra gli abitati più antichi di questa regione, sono gruppi di masi oppure borghi, costruiti sui pendii del versante assolato.

Appartenendo alle testimonianze culturali più preziose della Valle di Longiarù, oggigiorno sono mete conosciute e particolarmente apprezzate per una gita: Lagoscel, Ví, Grones, Seres e Miscí (numerosi nomi di masi risalgono al XIII e XIV secolo). Le "viles" sono state costruite su isole dissodate fino a circa 1.600 metri d'altitudine, in cui il bosco ha dovuto cedere il passo alla cerealicoltura e all'agricoltura. La tradizionale casa contadina è composta da un pianterreno in muratura e da un primo piano aggettante in legno, che le conferisce la tipica forma a fungo, mentre nelle immediate vicinanze sorge il fabbricato rurale.

Almeno tre masi sono collegati tra loro, non solo dalla vicinanza fisica e da infrastrutture comuni quali passaggi e cortili interni, ma

anche per via dei rapporti economici, un forno, una fontana e diritti comuni di usufrutto. Questi monumenti abitativi sono testimoni di un senso di appartenenza e di un rapporto parsimonioso con il terreno, unico fondamento dell'esistenza dell'epoca. Gli essiccatoi ("favas" in ladino o "Harpfen" in tedesco) alti da sette a otto metri e ancora ben conservati, che venivano utilizzati per l'essiccazione dei cereali e dei legumi per il foraggio, conferiscono un'aura particolare a questi compatti borghi.

Val di Morins/Valle dei Mulini

La popolazione di questa remota vallata ha sempre dovuto prendersi cura delle proprie risorse. I numerosi mulini ad acqua sono un'ulteriore prova dell'autosostentamento e dell'indipendenza economica del passato di Lungiarü. Sono pochi i ruscelli dell'Alto Adige, in cui si possa ancora trovare una così considerevole quantità di mulini contadini o case con un mulino. Quelli meglio conservati si trovano sul rio Seres a sud del paese, dove si apre una piccola valle verso ovest. Qui, otto mulini per i cereali adornano il ruscello come un prezioso filo di perle, grazie a un risanamento generale che li ha riportati in ottimo stato e resi perfettamente funzionanti. A testimonianza delle segherie veneziane e delle fucine un tempo presenti, invece, rimangono solo miseri resti.

Tuttavia, in seguito al forte calo della cerealicoltura, al passaggio alla zootecnia e non da ultimo a causa della deviazione dei ruscelli per ricavare energia elettrica, negli ultimi 20-30 anni anche sulle pale della Val di Morins/Valle dei Mulini aleggia un'immensa calma.

La macina di un mulino per i cereali nella Val di Morins/Valle dei Mulini.

Le rocce dolomitiche sono fonte di benessere anche per i camosci, esperti alpinisti del regno animale.

Cialciara

Anche le calcare (lad. cialciara), di cui a Lungiarü se ne trovano circa otto/nove, simboleggiano l'autarchia del passato. Visitandole, risulta evidente che questi forni venivano sempre costruiti lontano dai centri abitati, prevalentemente nel bosco, dove si aveva a disposizione un'abbondante quantità di legna per scaldarle. Inoltre, si prediligevano i luoghi più vicini alle pietre calcaree, che dovevano essere presenti in quantità sufficiente. A Lungiarü la calce veniva cotta soprattutto in primavera prima dell'inizio dei lavori nei campi e in autunno. Le calcare non venivano gestite industrialmente, bensì solo per coprire il proprio fabbisogno in vista di attività edili.

Parco Naturale Puez-Odle

Lungiarü sorge all'ingresso del Parco Naturale Puez-Odle, istituito nel 1978 e ampliato nel 1999, quando ha raggiunto la dimensione attuale di 10.722 ettari. Oltre la metà dell'area della frazione di Lungiarü s'estende all'interno del parco naturale, delimitato a nord dal Passo delle Erbe, a sud dal Passo Gardena, a est dalla Val Badia e a ovest dalla Val di Funes e dalla Val Gardena. In virtù della sua interessante geologia, quest'area protetta viene definita "il libro di storia della Terra", poiché accoglie tutti i tipi di roccia, gli strati di sedimenti e le formazioni risultanti dalla disgregazione, tipici delle Dolomiti. Inoltre, anche la sua fauna e la flora vantano una magnifica biodiversità. Dal 2009, il Parco Naturale Puez-Odle, insieme alle Dolomiti, è parte del patrimonio dell'umanità dell'UNESCO.

Prati alpini, alpeggi e lariceti ricchi di specie diverse

Il paesaggio tutt'intorno a Lungiarü è un avvicendarsi di leggiadria valligiana e tipica atmosfera d'alta quota. Alle falde del noto massiccio dolomitico del Pütia/Sasso Putia o delle vette del Gruppo del Puez s'estendono prati alpini ricchi di specie diverse e, infine, un vasto patrimonio boschivo di pini mughi, larici e cembri dà un tocco di perfezione al quadro.

Le tradizionali forme di coltura hanno consentito di mantenere un equilibrio ecologico e paesaggistico tra uomo e natura. A Lungiarü come in tutto l'Alto Adige, l'alpicoltura ha una lunga storia ed è annoverata tra i più antichi metodi di sfruttamento dell'arco alpino. In occasione di un'escursione alle malghe di Antersasc, Funtanacia, Medalghes, Poz o Munt de Ví è possibile concedersi una sosta presso autentici rifugi, lontani dal turismo di massa, entrando in contatto con le radici contadine di questa regione.

A Lungiarü il bosco è sempre stato vittima delle molteplici modalità di sfruttamento da parte dell'uomo, tuttavia, il lariceto con il suo irregolare patrimonio boschivo è considerato una particolarità del paesaggio. Strettamente collegato all'ambiente tradizionalmente utilizzato per l'agricoltura nell'area delle "viles", il lariceto svolge un'importante funzione protettiva. La storia degli abitanti di Lungiarü è indissolubilmente legata a quella del bosco che, soprattutto nel Medioevo, svolgeva una funzione importante: anno dopo anno, i proprietari degli orti estendevano zelantemente la superficie di terra coltivata e, così, sorsero

Il lariceto indossa il suo dorato abito autunnale.

piccole isole bonificate con i primi masi agricoli. Nel corso dei secoli, a Lungiarü l'influsso dell'uomo ha trasformato il paesaggio naturale in antropizzato, il cui aspetto è costantemente cambiato in base alle finalità del suo utilizzo.
Parlando di Lungiarü, sono degne di menzione anche Cialdires e Lagac, due aree con sorgenti poste sotto tutela paesaggistica, che s'estendono a 1.580 metri.

Strati di Longiarù
Lungiarü presenta due particolarità geologiche: la linea di confine tra la fillade quarzifera e la dolomia presso Picolin/Piccolino e i noti "strati di Longiarù" (lad. func da Lungiarü), che si sovrappongono nell'omonima valle, raggiungendo uno spessore di circa 300 metri. Si tratta di un tipo di roccia arenacea-marnosa-calcarea dalla colorazione rossiccia con fossili di molluschi e gasteropodi. Negli strati di Longiarù si sono depositati quelli di bellerophon, con uno spessore massimo di 100 metri.

Nel Parco Naturale Puez-Odle si trovano tutti i tipi di roccia tipici delle Dolomiti.

Abiti folcloristici: un'usanza vissuta.

Tradizioni e usanze

La Valle di Longiarù è annoverata tra quelle dolomitiche ladine rimaste fedeli a usanze e tradizioni, che rivestono un'elevata importanza nella comunità paesana; la maggior parte segue il corso dell'anno e prevalentemente il calendario liturgico. In seguito all'isolamento della valle e allo scarso turismo, a Lungiarü le usanze locali vengono perpetuate nella loro forma più autentica.

Agricoltura, artigianato e turismo

Per secoli, a Lungiarü la tradizionale agricoltura, alpicoltura e l'artigianato paesano sono stati il fulcro quasi esclusivo delle attività professionali. In passato, numerosi artigiani lavoravano presso il domicilio del cliente, mentre attrezzi e materiali venivano prodotti in casa; non si importava quasi nulla. Così, si è sviluppata una tradizione artigiana solida, spesso tramandata di padre in figlio, tanto che ancora oggi molte aziende vivono di questo.

A Lungiarü il turismo è sopraggiunto come fattore economico solo nel corso degli ultimi 30-40 anni. L'offerta ricettiva è costituita da piccole strutture a conduzione familiare, in cui i cordiali padroni di casa offrono agli ospiti un ambiente particolarmente accogliente, che ha consentito di dare vita a brevi, ma apprezzate stagioni estive e invernali.

In un confronto tra passato e presente il volto di Lungiarü, contraddistinto dall'agricoltura e dal tipico paesaggio antropizzato, è mutato ma non andato perduto. E questo dev'essere anche un obiettivo per il futuro: mirare a uno sviluppo sano e sostenibile, in modo che i residenti possano continuare ad affermare: "Longiarù mi piace e voglio rimanerci".

Numerose usanze e tradizioni sono legate alla Stube, cuore della vita familiare nei masi.

Agricoltori sui Pra de Pütia/Prati del Putia.

Ladino

La lingua come componente dell'identità

Nella sua essenza il ladino (lad. ladin), detto anche retoromanzo, è una lingua romanza, quindi affine a francese, italiano, spagnolo, ecc., nata nel periodo in cui i Romani annessero al loro regno le regioni lungo il principale crinale alpino. Nei secoli successivi, la popolazione locale preromana arricchì il suo vocabolario con il latino volgare dei soldati, funzionari e commercianti romani, trasformandolo gradualmente nel ladino, grazie agli influssi dei vicini settentrionali e meridionali.

Originariamente esisteva un'area linguistica ladina chiusa, che s'estendeva dal Danubio a nord fino al Lago di Garda a sud e dal Passo del San Gottardo a ovest fino a Trieste a est. Nel periodo della migrazione dei popoli la fascia linguistica si è circoscritta e parti della popolazione di lingua ladina sono state assimilate, arrivando così a una separazione tra i ladini delle Dolomiti e quelli dei Grigioni e del Friuli.

I circa 30.000 ladini dolomitici non sono uniti solo dalla lingua, ma anche dal loro magnifico paesaggio: tutt'intorno al Gruppo del Sella, in Alto Adige la regione non abbraccia solo la Val Badia, ma anche la Val Gardena,

Cartina dell'area linguistica ladina nelle Dolomiti.

quindi la Val di Fassa in Trentino, Livinallongo del Col di Lana e Cortina d' Ampezzo nella Provincia di Belluno (Veneto).

In passato considerato un dialetto, oggi il ladino è riconosciuto come terza lingua dell'Alto Adige insieme a tedesco e italiano ed è una materia obbligatoria nelle scuole delle località ladine della Val Badia e della Val Gardena. Così, la cultura e l'idioma, supportato anche da varie pubblicazioni e regolari programmi radiofonici e televisivi, non cadono nell'oblio.

La bandiera ladina è simbolo di consapevolezza e identità.

Il ladino della Val Badia

Arrampicare = jí a crëp, jí a arpizé
Buon pomeriggio = bun domisdé!
Buona notte = bona nöt
Buona sera = bona sëra
Buongiorno = bun de
C'è bel tempo = al é bel tëmp
Calzature da arrampicata = cialzá da jí a crëp
Calzature da montagna = cialzá da munt
Ci vediamo a cena? = s'odun pro cëna?
Cima = piza dl crëp
Come va? = co vára pa?
Bene/male = bun/mal
Corda da arrampicata = corda da arpizé
Desidero una camera singola = i oress na ciamena da un n let
Dove va oggi? = olá jëise pa incö?
Escursione in montagna = jita sö por munt
Fa caldo = al é cialt
Grazie = dilan!
Ha dormito bene? = ëise dormí bun?
Nevica = al nëi
Parla ladino/tedesco? = baiëise ladin/todësch?
Piove = al plöi
Prego (risposta a "grazie") = nia da dí!, de nia!
Prego ("per favore") = prëitambel!
Rifugio = ütia da munt
Tira vento = al vá da vënt
Vieni a pranzo? = vëgneste a marëna?

Ladino

Breve grammatica

ESTER (essere)
Indicativo presente

Iö sun – io sono
Tö es – tu sei
Ël/ëra é – egli/ella è
Nos sun – noi siamo
Os sëis – voi siete
Ëi/ëres é – essi sono

AVËI (avere)
Indicativo presente

Iö á – io ho
Tö as – tu hai
Ël/ëra á – egli/ella ha
Nos un – noi abbiamo
Os ëis – voi avete
Ëi/ëres á – essi hanno

I numeri

0 – zero
1 – un
2 – dui
3 – trëi
4 – cater
5 – cinch
6 – sis
7 – set
8 – ot
9 – nü
10 – diesc
20 – vint
30 – trënta
40 – caranta
50 – cincanta
60 – sesanta
70 – setanta
80 – otanta
90 – nonanta
100 – cënt
1000 – mile

Nella seguente poesia Jan Batista Alton (1845-1900) di Calfosch/Colfosco, romanista e studioso della storia, geografia e civiltà della sua regione, incita i suoi compatrioti a prendersi cura della lingua ladina, trasmetterla alle generazioni future e custodirla come un bene prezioso.

Quest'appello, oggi più attuale che mai, dovrebbe stimolare tutti i ladini a riflettere sul valore della loro lingua materna, così da impegnarsi per la sua cura e conservazione.

Oh, prosc Ladins, d'osc bel lingaz tignide cunt!
Tignide cunt plü che i podëis dl tesur,
che é plü prezius de tröp co döt le lüch da Sompunt
Co plü de chël che regnëia le mon: arjënt y or!

Oh, buoni ladini, abbiate riguardo della vostra bella lingua!
Fate del vostro meglio per salvaguardare questo tesoro,
poiché è molto più prezioso dell'intero maso Sompunt
e ancor più di ciò che domina il mondo: argento e oro!

Ciastel de Tor/Castel Tor

Anche Ciastel de Tor/Castel Tor è indissolubilmente legato alla storia di Lungiarü. Dal momento che nella corte del "Thurn an der Gader/Castello di San Martino in Badia" il vescovo di Bressanone era proprietario terriero e giudice, anche la Valle di Longiarù era sotto la sua amministrazione. I beni immobili e le proprietà terriere venivano gestite dal curatore vescovile di corte, che risedeva a Ciastel de Tor/Castel Tor.

Questa fortezza, che sorge su una piccola altura al di sopra del paese di San Martin de Tor/San Martino in Badia, è considerata l'edificio più pregno di storia e carico di valore simbolico della Val Badia.

Risalente al XII secolo, i suoi elementi architettonici romanici, gotici, barocchi e moderni narrano il passato di un maniero, che un tempo era il cuore amministrativo della corte. In seguito alla secolarizzazione nel 1803, è diventato proprietà privata di due famiglie di agricoltori del paese, i cui discendenti l'hanno abitato fino al 2000. Nel 1997, l'intera struttura è stata acquistata dalla Provincia Autonoma di Bolzano e, oggi, accoglie il Museum Ladin (museo della cultura e della storia del popolo ladino).

Ciastel de Tor/Castel Tor, sede del Museo Ladino di San Martin de Tor/San Martino in Badia.

Consigli per i tour estivi

Emozioni allo stato puro con escursioni per tutte le esigenze, da facili ad adrenaliniche

L'incontaminata località di Lungiarü è un'autentica perla per gli escursionisti, gli alpinisti e per chi è alla ricerca di relax. Immersi nello scenario mozzafiato delle Dolomiti, dichiarate dall'UNESCO patrimonio dell'umanità nel 2009, si snodano numerosi tour estremi, facili o semplicemente perfetti per librare l'anima. Tutt'intorno al Villaggio degli alpinisti, lontano dalla frenesia della quotidianità, ogni amante dalla natura potrà realizzare i suoi desideri.

La durata e il dislivello indicati fanno riferimento solo al tour (non alle varianti) e sono semplicemente dati indicativi.

Per le escursioni più impegnative si consiglia di avvalersi di materiale cartografico. Gli itinerari e i tour sono suddivisi in base al punto di partenza.

Biodiversità da scoprire sui prati alpini di Lungiarü.

Godersi il panorama lungo l'Alta Via delle Dolomiti.

TREKKING SU LUNGA DISTANZA

Alta Via delle Dolomiti n. 2 da Bressanone (Alto Adige) a Feltre (Veneto)

Una spettacolare escursione ad alta quota contraddistinta da panorami indimenticabili! L'Alta Via delle Dolomiti n. 2, nota anche come "Via delle leggende", non dà vita solo a tour e arrampicate sfaccettate, ma offre anche alcune perle culturali, partendo dalla città vescovile di Bressanone, una delle più antiche del Tirolo, per raggiungere il fiume Piave e la cittadina di Feltre. Questo tour ad alta quota lungo circa 185 km attraversa tre province (Bolzano, Trento e Belluno), così come dieci gruppi montuosi (Plose, Sasso Putia, Odle, Puez, Sella, Padon, Marmolada, Bocche, Pala e Alpi Feltrine), e due tappe si snodano parzialmente nella zona di Lungiarü (Passo delle Erbe-Rifugio Genova-Rifugio Puez).
In base all'esperienza, l'alta via richiede circa quattordici giorni di cammino ed è costellata di 18 rifugi con servizio di ristoro e 2 bivacchi, che offrono cibo, bevande, relax e possibilità di sosta. Ulteriori informazioni sul sito internet: www.dolomiten-hoehenweg.net

Val di Morins/Valle dei Mulini.

SENTIERI CIRCOLARI

1. Roda dles Viles
Piacevole escursione dal centro del paese alle tipiche "viles" ladine. Lungo il sentiero circolare possiamo scoprire i masi tradizionali di questa regione e la loro tipica architettura composta da fabbricati rurali, fienile, forno e mulino, immergendoci nella secolare cultura agricola di montagna. Sui viottoli tra le "viles" incontriamo "Madre Natura", ammirando un magnifico panorama a 360 gradi sul mondo alpino circostante. Tour adatto a tutti, grazie a sentieri escursionistici non particolarmente ripidi.
Dislivello: 684 m; tempo di percorrenza: 4 ore

2. Val di Morins/Valle dei Mulini
In virtù delle sue numerose "macchine che imprigionano la forza dell'acqua", la vallata lungo il rio Seres prende anche il nome di "Valle dei Mulini", che venivano messi in funzione in autunno solo per macinare il grano. Al margine del Parco Naturale Puez-Odle e alle falde del Pütia/Sasso Putia, la Valle dei Mulini e i borghi di Seres e Miscí vengono annoverati tra gli insediamenti rurali più interessanti della Val Badia. Il sentiero circolare ha inizio presso il ponticello sul rio Seres, vicino al primo mulino. L'itinerario del ritorno, lontano dal corso d'acqua, conduce fino all'omonimo borgo e alla calcara.
Dislivello: 100 m; tempo di percorrenza: 45 minuti

Open Air Museum.

ESCURSIONI

Punto di partenza: centro del paese

1. Lungiarü – Spizan (1.835 m) – Lungiarü
Magnifica escursione circolare lungo il crinale orientale di Lungiarü. Dal centro il percorso conduce inizialmente sulla strada principale verso l'esterno della valle. Da Ties procediamo a destra su una strada forestale in direzione di Chi Jus, da cui prendiamo verso sud, passando per Spizan (1.835 m). Ammirando il magnifico panorama sull'intera Valle di Longiarù, così come sui comuni vicini di La Val/La Valle e Badia, proseguiamo in direzione di Cëindles fino ad arrivare a Juvel. Da qui, facciamo ritorno a Lungiarü lungo la pista da slittino.
Dislivello: 440 m; tempo di percorrenza: 4-5 ore

2. Lungiarü – Göma (2.111 m)
Per questo tour, raggiungiamo San Martin de Tor/San Martino in Badia-diramazione Lungiarü/Longiarù con l'autobus di linea (circa 8 minuti). Il sentiero 9 è piuttosto faticoso, ma veniamo ricompensati da panorami leggendari: inizialmente sul Ciastel de Tor e poi, più in quota, sul vicino paese di Antermëia/Antermoia e sul Ju de Börz/Passo delle Erbe. Al cospetto del Pütia/Sasso Putia, proseguiamo fino a Göma, dove c'imbattiamo nel sentiero circolare del Sasso Putia. Da qui, attraverso meravigliosi prati alpini scendiamo alla strada forestale, che in direzione di Ví conduce fino a Lungiarü. Questa via, detta anche "Open Air Museum", oltre a una piacevole escursione, offre interessanti scorci sulla scena culturale locale, poiché è costellata di numerose opere d'arte in legno, sculture e facciate di un artista del luogo.

In alternativa, il sentiero del ritorno da Göma alla baita Ütia Vaciara (prendere il 4A fino alla Val di Morins/Valle dei Mulini) conduce nuovamente in paese.
Dislivello: 980 m; tempo di percorrenza: 5-6 ore

Punto di partenza: Pares

3. Munt d'Adagn (2.293 m)
Tour consigliato anche alle famiglie con bambini!
Dal parcheggio Pares imbocchiamo la strada forestale n. 5 verso l'interno della valle. Dopo circa 1 km, scegliamo la diramazione a destra e procediamo attraverso il fresco bosco, fino a scorgere i primi prati dell'alpeggio. La baita Ütia Ciampcios (servizio di ristoro) è ormai vicina, mentre la meta successiva è la malga Medalges. Chi ha ancora energia a sufficienza, può prefiggersi come obiettivo la Piza de Medalges (2.454 m) con la sua magnifica vista sulla Val di Funes. Il ritorno avviene inizialmente lungo il medesimo sentiero fino al limite del bosco, da cui seguiamo la strada forestale n. 5A (leggermente più pianeggiante) fino al parcheggio.
Dislivello: 700 m; tempo di percorrenza: 4 ore

Tipici capanni per il fieno e rifugi adibiti a cucina sotto il Pütia/Sasso Putia.

4. Val di Morins/Valle dei Mulini – Rifugio Genova (2.297 m)
Il percorso escursionistico sale dal parcheggio Pares attraverso la Val di Morins/Valle dei Mulini. Sempre mantenendo la sinistra sul sentiero 4, seguiamo quello un po' più ripido fino al limite del bosco, da cui si fa pianeggiante. Attraverso magnifici prati alpini e oltrepassando tradizionali fienili, raggiungiamo una forcella, da cui una breve discesa conduce sul versante della Val di Funes fino al Rifugio Genova. Sebbene si possa scendere lungo il medesimo percorso, si consiglia l'ascensione all'Alta Via delle Dolomiti e alla Forcella Juvac con il suo panorama mozzafiato sulle cime del Puez. Ritorno al punto di partenza, passando per Medalges e sulla strada forestale n. 5.
Dislivello: 800 m; tempo di percorrenza: 5-6 ore

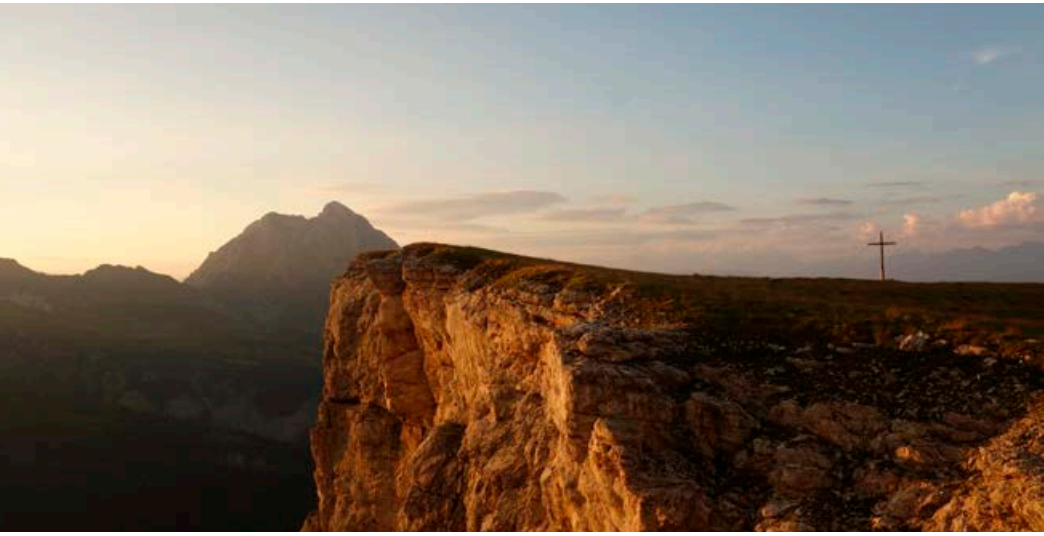
5. Sentiero circolare del Sasso Putia (2.357 m)
Dal parcheggio Pares saliamo attraverso la Val di Morins/Valle dei Mulini. Al secondo incrocio seguiamo a destra il sentiero 4B fino alla Forcela de Pütia/Forcella di Putia, da cui scendiamo e imbocchiamo il n. 8A, oltrepassando il Munt de Fornella in direzione del rifugio Ütia Göma. Da qui saliamo alla Forcella Göma e procediamo (un po' più in piano) fino alla baita Ütia Vaciara e poi attraverso i Pra de Pütia/Prati del Putia (magnifica fioritura dalla primavera all'estate). All'incrocio seguiamo nuovamente il sentiero 4B per scendere a valle.
Dislivello: 900 m; tempo di percorrenza: 5-6 ore

La Valle di Antersasc, un po' nascosta nell'area Natura 2000.

Punto di partenza: Cialdires

6. Antersasc (2.085 m)
Dal parcheggio Cialdires seguiamo il sentiero 6 fino a una strada forestale leggermente più ampia e a una recinzione di confine. Attraverso un cancello e su un tracciato un po' più stretto raggiungiamo la malga Antersasc, una mistica località che non affascina solo con le sue numerose offerte escursionistiche (punto di partenza verso numerose cime; si vedano i tour alpini), ma anche con un'idilliaca aura romantica.

Nell'area di Antersasc, nota anche con il nome di "malga Zwischenkofelalm", circondati da meravigliose pareti rocciose, avvertiamo immancabilmente la magia e l'energia della natura, immersi in una valle ancora ampiamente inesplorata. Discesa come l'ascensione.
Dislivello: 500 m; tempo di percorrenza: 2 ore



Tramonto sulla Crëp dales Dodesc/Cima Dodici.

TOUR ALPINI

Punto di partenza: Cialdires

1. Crëp dales Dodesc/Cima Dodici (2.384 m)
Il facile tour alpino alla volta della Crëp dales Dodesc/Cima Dodici è adatto anche ai bambini. La vetta, che schiude un magnifico panorama sulla Valle di Longiarù, è un'autentica chicca anche per i residenti che desiderano ammirare tramonti particolarmente suggestivi. Partendo dal parcheggio Cialdires, il tour conduce alla malga Antersasc (si vedano le escursioni), da cui costeggiando il solitario cembro sulla roccia (ottima marcatura) si sale a destra in direzione della cima. La discesa avviene lungo il medesimo percorso.
Dislivello: 800 m; tempo di percorrenza: 2-3 ore

2. Piza de Pöz/Punta orientale del Puez (2.913 m)
La Piza de Pöz/Punta orientale del Puez, ormai nota come apprezzato tour invernale di scialpinismo, merita di essere scoperta anche in estate. Dal parcheggio Cialdires il tour conduce inizialmente alla malga Antersasc (si vedano le escursioni). Oltrepassando il solitario cembro sulla roccia, il sentiero n. 9 prosegue, tenendo la sinistra, in direzione della Forcela de Pöz/Forcella di Puez, da cui arriviamo fino all'Altipiano del Puez e al vicino rifugio omonimo. Il sentiero 14 oltrepassa il Col de Puez (2.725 m) fino alla Piza de Pöz/Punta orientale del Puez.

L'altipiano del Puez ricorda un paesaggio lunare o vulcanico; a sinistra il Col dala Soné.

Due varianti per la discesa: ritorno come l'ascensione o un percorso leggermente più lungo, che dal rifugio sale in direzione della Forcela Nives/Forcella Nives e attraverso la Forcela dla Roa/Forcella della Roa scende al punto di partenza.
Dislivello: 1.400 m; tempo di percorrenza: 5-6 ore; variante: 7-8 ore

3. Col dala Soné (2.633 m)
Nel cuore dell'Altipiano del Puez svetta solitario il Col dala Soné, un'apparizione simile a un imponente vulcano ed estremamente interessante dal punto di vista geologico.
Inizialmente saliamo fino al Rifugio Puez (si veda il tour alla Punta orientale del Puez), da cui in direzione est sul sentiero 15 svetta subito la cima appartata. Medesimo itinerario per la discesa o, in alternativa, il sentiero verso nord che conduce al monte Ciampanì (2.668 m), con un magnifico panorama sulla Valle di Antersasc.
Da qui, si scende alla Forcela de Pöz/Forcella di Puez sul n. 1.
Dislivello: 1.000 m; tempo di percorrenza: 4-5 ore

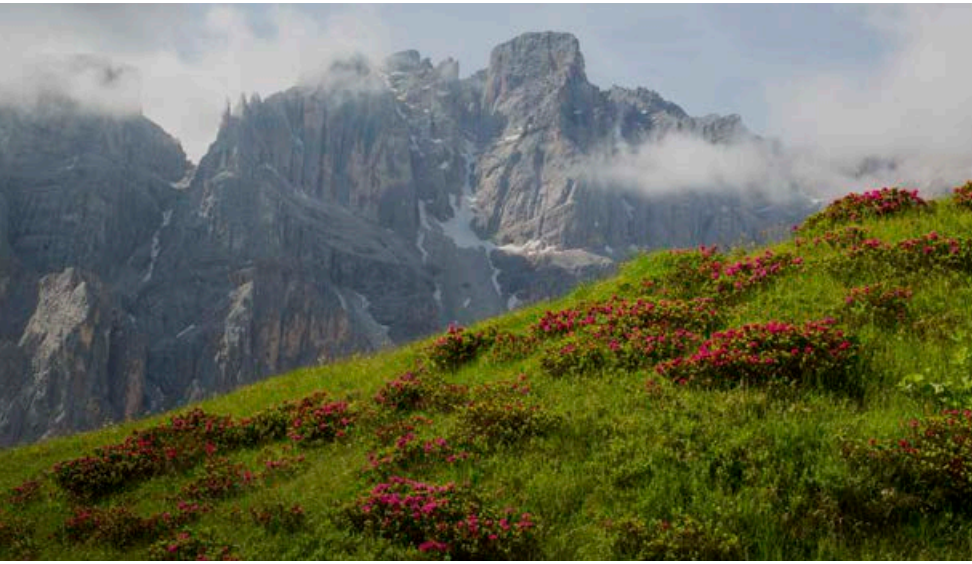
4. Lungiarü – Puez (2.528 m) – Passo Gardena
Come base per l'Alta Via delle Dolomiti tra i massicci del Gruppo del Puez, l'omonimo rifugio dona agli escursionisti stupende emozioni naturali e alpine. Lo raggiungiamo, seguendo le indicazioni del tour alla Piza de Pöz/Punta orientale del Puez. Presso il rifugio imbocchiamo l'Alta Via n. 2 fino al Passo Crespeina, oltrepassando l'omonimo lago. Energizzati dal magnifico panorama sul Sella, scendiamo al Rifugio Jimmy e successivamente al Passo Gardena. Ritorno a Lungiarü con i mezzi pubblici.
Dislivello: 940 m; tempo di percorrenza: 5-6 ore

Punto di partenza: Pares

5. Forcela dla Roa/Forcella della Roa – Piz Duleda (2.909 m)
Quest'impegnativo tour richiede resistenza e condizioni fisiche appropriate. Dal punto di partenza a Pares, procediamo verso l'interno della valle lungo la strada forestale 5A. Poi l'Alta Via delle Dolomiti n. 2 conduce fino alla Forcela dla Roa/Forcella della Roa e, così, al confine con la Val Gardena; successivamente proseguiamo in direzione della Forcela Nives/Forcella Nives sul sentiero 3A lungo un piccolo viottolo assicurato. Dalla forcella saliamo a sinistra sul Piz Duleda, che premia con un suggestivo panorama sulle Odle di Funes, sul Sella e sulla Marmolada, così come su altre famose formazioni rocciose!
Ritorno come l'andata o attraverso Puez e Antersasc.
Dislivello: 1.310 m; tempo di percorrenza: 7-8 ore

Tour di tre giorni: Lungiarü – Rifugio Firenze – Malga Glatsch – Lungiarü
Quest'itinerario di tre giorni immerso nel suggestivo paesaggio roccioso del Gruppo delle Odle ricompensa l'impegno con panorami indimenticabili.

1° giorno: dal punto di partenza a Pares procediamo sul sentiero 5A fino all'incrocio con l'Alta Via delle Dolomiti. Dopo pochi metri, prendiamo a destra e, seguendo il sentiero 13, saliamo alla Forcela de Munt dal'Ega (2.642 m). Abbracciati da numerose torri rocciose, passiamo sull'altro lato della valle e sempre sul 13 scendiamo al Rifugio Firenze attraverso ripidi campi ghiaiosi.
2° giorno: dal rifugio è possibile affrontare la via ferrata sull'imponente Sas Rigais (3.025 m) attraverso la via ascensionale est o lungo il fianco sud-ovest (più facile). Dalla cima scendiamo alla Forcella di Mesdì (2.597 m) e raggiungiamo (inizialmente attraverso



Il Piz Duleda e gli splendidi rododendri creano un'irresistibile combinazione di colori.

Pütia/Sasso Putia, la cima di Lungiarü.

ripidi tornanti) il sentiero Adolf Munkel, che si snoda da est a ovest alle falde del Gruppo delle Odle; lo seguiamo fino alla diramazione sulla sinistra, imboccando il n. 36 diretto alla Malga Glatsch (1.902 m).

3° giorno: dalla malga procediamo inizialmente sul 36B fino a incontrare il sentiero Adolf Munkel (n. 35). Da qui, proseguiamo fino a Ciancenon. Lungo il bel sentiero 33 ci godiamo l'ascensione alla Forcela de Furcia (2.293 m), che schiude un meraviglioso panorama sulle cime del Puez. Attraverso dolci pendii costellati di prati alpini facciamo ritorno a Lungiarü sul sentiero 5.

7. Sentiero attrezzato Günther Messner (2.646 m)

In quest'impegnativo tour giornaliero che si snoda in posizione magnifica, s'avvicendano anche passaggi assicurati e non assicurati, mentre a ricompensare la fatica fa capolino la bellezza spesso sottovalutata della natura delle Odle di Eores.

Dal punto di partenza a Pares seguiamo il percorso attraverso la Valle dei Mulini sul sentiero n. 4B fino alla Forcela de Pütia/Forcella di Putia, da cui scendiamo fino alla diramazione. Mantenendo la sinistra, seguiamo il sentiero marcato "GM", oltrepassando il punto meno in quota (la Croce dei Russi). Ora, saliamo fino a un altro bivio (a sinistra è possibile affrontare l'ascensione al

Seres sorge nei pressi della Val di Morins/Valle dei Mulini ed è il punto di partenza di numerosi tour.

Monte Tullen, 2.653 m). Da qui, continuiamo a seguire semplicemente la salita attraverso passaggi assicurati in alcuni punti con una fune metallica. Successivamente, attraverso i prati dell'alpeggio sul lato meridionale raggiungiamo nuovamente la Forcela de Pütia/Forcella di Putia. Discesa attraverso la Val di Morins/Valle dei Mulini.
Dislivello: ca.1.700 m; tempo di percorrenza: 8-9 ore

Punto di partenza: Ví

8. Pütia/Sasso Putia (2.875 m)
Il Pütia/Sasso Putia non marca solo il limite settentrionale delle Dolomiti altoatesine, ma è indubbiamente anche una delle loro più incantevoli cime panoramiche; l'alba osservata da lassù è a dir poco leggendaria.

Dal punto di partenza a Ví seguiamo la strada forestale 9 fino a incontrare il sentiero circolare del Sasso Putia (n. 35). Dopo esserci lasciati alle spalle la baita Ütia Vaciara, il sentiero un po' più pianeggiante conduce attraverso i Pra de Pütia/Prati del Putia in direzione della forcella. Con numerosi tornanti il n. 4B (moderatamente ripido) sale all'insellatura tra il Grande e il Piccolo Sasso Putia, mentre l'ascensione alla cima principale prevede una via ferrata ben assicurata. Dalla vetta si gode un magnifico panorama con il Großglockner e il Großvenediger a nord, le Alpi Venoste, il Gruppo dell'Ortles e del Brenta a ovest e le restanti Dolomiti a sud ed est. Chi non è in grado di affrontare l'ascensione alla cima principale, può facilmente raggiungere il Picia Pütia/Piccolo Sasso Putia (2.813 m). Discesa come l'ascensione.
Dislivello: 1.300 m; tempo di percorrenza: 5-6 ore

ARRAMPICATE

Tramonto con vista sul Piz Duleda e sulla Cresta de Lungiarü.

ARRAMPICATE

1. Arrampicata sportiva a Lungiarü
Non lontano dal punto di partenza a Cialdires sorge un'apprezzata palestra di roccia, suddivisa in tre settori: "Il Tempio" (il più grande) offre percorsi di resistenza di medio-alta difficoltà; i due più piccoli, "Lacrime di Giada" e "Metropolis", presentano tracciati tecnici di grado medio. Informazioni dettagliate nella guida dell'AVS "Arrampicata sportiva nel Sudtirolo".

2. Crëp dal Ora (2.361 m)
Quest'arrampicata è contraddistinta soprattutto dalla sua particolare posizione. Un bell'itinerario con un grado di difficoltà V conduce sulla Crëp dal Ora, una cima della Valle di Antersasc, scalata relativamente poco, che svetta suggestiva e imponente nel mezzo di un pendio detritico sulle scoscese pareti rocciose del massiccio del Puez.

Mappa per raggiungere la palestra di roccia di Lungiarü.

Ancora oggi, il Pütia/Sasso Putia risulta interessante dal punto di vista alpinistico. Nella fotografia, Simon Kehrer durante la prima ascensione "Traverso al Cielo".

3. Piza de Antersasc (2.471 m)
Durante l'avvicinamento (piuttosto lungo) alla parete saliamo da Pares (verso l'interno della valle) a sinistra attraverso un bosco di pini mughi e un pendio detritico fino all'attacco. Quest'itinerario alpino con un grado di difficoltà V si snoda lungo la cresta della cima rivolta a nord. Discesa sul versante sud attraverso la Valle di Antersasc.

4. Pütia/Sasso Putia (2.875 m)
La maggior parte degli itinerari si trova sul versante nord del Pütia/Sasso Putia. La via Hruschka è sicuramente la più famosa e, quindi, anche la più affrontata: 16 tiri di corda su fantastiche rocce per un percorso prevalentemente di grado IV-V; i punti chiave nel settore VI+, però, possono anche essere superati come A0.
Altri famosi percorsi sulla parete nord sono la "Via Messner", "Der Weg durch die schwarzen Wassersteifen" e la "Pinatubo"; sul versante sud, invece, la "Via Traverso al Cielo" e sulla torre del Sasso Putia la "Fornella Express".

Libertà e rispetto

UNA BREVE INDICAZIONE PER SCIALPINISTI E AMANTI DELLE CIASPOLE

La montagna d'inverno: un periodo difficile per la fauna selvatica

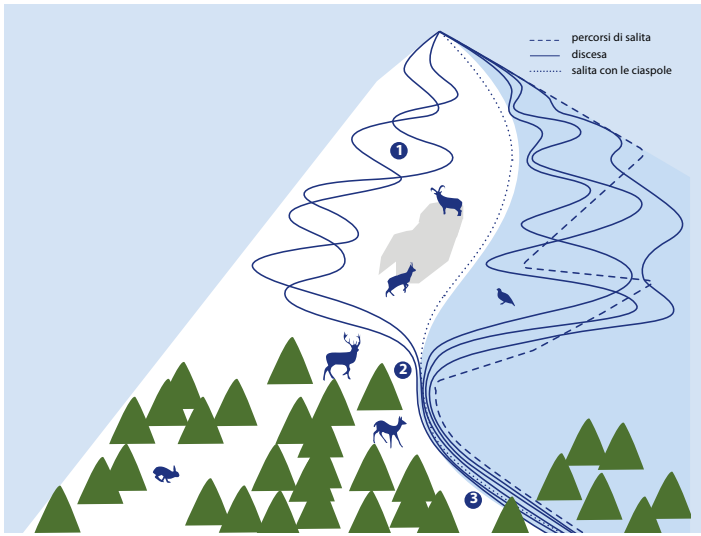
Nel corso della sua evoluzione, la fauna selvatica delle Alpi si è adattata alle difficili condizioni di vita dell'inverno: una spessa pelliccia e il grasso accumulato isolano alla perfezione, minimizzando la dispersione termica. Nei mesi invernali, per risparmiare quanta più energia possibile, gli animali limitano il movimento, tanto che nelle giornate particolarmente fredde e ventose, persino le pulsazioni e la temperatura corporea si abbassano e anche cervi, camosci e stambecchi cadono in una sorta di ibernazione. Indispensabile alla sopravvivenza è il silenzio che regna nelle zone di ritirata quali, in particolare, i pendii scoscesi e soleggiati sul limitare del bosco e le dorsali esposte al vento, dove la neve non dura a lungo. Muovendovi con rispetto nel suo habitat, aiutate la fauna selvatica a superare il lungo inverno in montagna.

Seguite questi consigli!

1 Pendii innevati sopra il limitare del bosco: **evitate le aree rocciose e prive di neve**. La fauna selvatica ama trattenersi in questi luoghi.

2 In inverno, **il limitare del bosco** è un'importante zona di ritirata per la fauna selvatica. Immaginate di scendere da un imbuto, quando, arrivando dall'alto, vi avvicinate. **Limitate al massimo i movimenti e attraversate l'area seguendo il percorso più breve.**

3 Anche il bosco assolve la stessa funzione. **Seguite solo gli itinerari sciistici, le strade forestali e i sentieri aperti**: questo vi renderà prevedibili e per gli animali non sussisterà motivo di fuga.



Campagna di sensibilizzazione dell'AVS "Libertà e rispetto".

Consigli per i tour invernali

In inverno, Lungiarü offre numerose possibilità per intraprendere bellissimi tour di scialpinismo.

Amanti degli sport invernali e tranquilli estimatori, attenzione…
Lungiarü non perde il suo fascino nemmeno durante la stagione fredda, anzi: circondato da bizzarre formazioni dolomitiche, è una vera chicca per gli appassionati di scialpinismo e gli amanti della natura in generale.

TOUR DI SCIALPINISMO

Lungiarü vanta una notevole quantità d'interessanti tour di scialpinismo. In inverno, sono soprattutto i canali nord a custodire imperdibili itinerari di diverso grado di difficoltà e pendenza tra innumerevoli guglie rocciose. Qui, possono esaudire i loro desideri sia i principianti, sia i veri professionisti.

Punto di partenza: Muntcörta

1. Piza de Antersasc (2.471 m)
Dal parcheggio saliamo attraverso dolci prati fino alla strada forestale. Dopo una breve discesa seguiamo a destra il sentiero estivo n. 6, che sale nella Valle di Antersasc. Al di sopra del limite del bosco raggiungiamo subito l'omonima malga, una delle poche ancora incontaminate delle Dolomiti. Poi, presso il cembro solitario, saliamo a destra attraverso i pendii meridionali. Raggiunta la cresta si presentano due possibilità: ascensione a destra fino alla Crëp dales Dodesc/Cima Dodici (piattaforma panoramica con croce di vetta) o a sinistra lungo la cresta fino alla cima. Discesa come l'ascensione o, in presenza di buone condizioni della neve, attraverso il canale nord.
Dislivello: 1.000 m; tempo di percorrenza: 4 ore

Tripudio di canali nel Gruppo del Puez.

2. Capuziner (2.738 m)

Questo tour di scialpinismo richiede abilità e buone condizioni fisiche, dal momento che alcuni punti vanno superati con gli sci in spalla, ma è proprio questo a farne un'autentica avventura.

L'ascensione avviene fondamentalmente come quella alla Piza de Antersasc. Poco prima della cresta, tuttavia, ci teniamo sulla sinistra e proseguiamo in direzione della cima lungo i pendii meridionali inizialmente piuttosto pianeggianti. In alcuni passaggi difficili è necessario aggirare dei blocchi rocciosi. La discesa avviene verso sud, inizialmente attraverso un paio di passaggi complessi (a seconda delle condizioni della neve) e poi attraverso la conca valliva fino alla malga Antersasc oppure al sentiero dell'ascensione.

Dislivello: 1.300 m; tempo di percorrenza: 4-5 ore

Vista attraverso le bizzarre guglie rocciose delle Dolomiti.

3. Piza de Pöz/Punta orientale del Puez (2.913 m)
Con i suoi 2.913 m d'altitudine la Piza de Pöz/Punta orientale del Puez è la cima più elevata nell'area di confine di Lungiarü e, quindi, quasi un classico tra gli scialpinisti, anche grazie allo spettacolare panorama a 360 gradi su numerose vette dolomitiche.
Dal parcheggio Muntcörta saliamo in direzione di Antersasc (si veda il tour di scialpinismo alla Piza de Antersasc) e presso il cembro solitario proseguiamo attraverso il pendio sinistro fino a un canale molto ripido e sempre più stretto, che richiede una buona tecnica d'inversione. Gli ultimi metri devono essere superati per lo più con gli sci in spalla. Alla fine del canale, procediamo verso destra attraverso un piccolo pendio esposto fino a una pianura, da cui è possibile ammirare sia la cima, sia l'ultima salita.
Discesa lungo il medesimo itinerario o (alternativa per gli scialpinisti esperti) attraversando il canale nord.
Dislivello: 1.400 m; tempo di percorrenza: 5-6 ore

Breve pausa di relax ammirando il panorama dolomitico.

Il grande classico invernale con il suo spettacolare panorama dolomitico.

Alla volta della Forcela dla Roa/Forcella della Roa.

Punto di partenza: Pares

4. Forcela dla Roa/Forcella della Roa (2.617 m)

La Forcela dla Roa/Forcella della Roa sorge tra il Gruppo delle Odle e quello del Puez. Da Pares seguiamo la strada forestale n. 5A, che in inverno si trasforma anche in pista da slittino. Presso il primo tornante a destra, svoltiamo a sinistra su un pronunciato sentiero lungo il pendio, che inizialmente attraversa il bosco; alle falde dei pendii settentrionali in direzione del fondovalle, sotto il Piz Duleda, aumenta un po' la pendenza. Infine, l'ampio pendio che sale alla forcella va superato con la tecnica d'inversione.

La discesa avviene attraverso gli ampi pendii settentrionali dell'ascensione. Gli scialpinisti apprezzano anche l'ascensione dal versante gardenese.

Dislivello: 1.000 m; tempo di percorrenza: 4-5 ore

Rifugio Puez.

Lungiarü con il suo abito invernale.

5. Piza de Medalges (2.454 m)
Tra i residenti questo tour riscuote notevole successo anche per una gita domenicale, dal momento che solitamente fino a 2.100 m s.l.m. il pericolo di valanghe è piuttosto ridotto. La baita Ütia Ciampcios (attualmente aperta in inverno solo alla domenica) può essere raggiunta anche a piedi, con le ciaspole o in slittino.

Partendo dal parcheggio, seguiamo la strada forestale verso l'interno della valle finché, dopo circa 1 km, presso un grande masso prendiamo a destra il sentiero n. 5. Inizialmente attraversiamo un lariceto mozzafiato, che in quota cede il passo ai cembri.

I primi prati dell'alpeggio schiudono una magnifica vista sulle cime del Puez. Costeggiando la baita Ütia Ciampcios, saliamo attraverso ampi prati alla Forcela de Furcia, da cui prendiamo a destra per raggiungere la cima. Discesa come l'ascensione; dal limite del bosco attraverso la pista da slittino.
Dislivello: 850 m; tempo di percorrenza: 3-4 ore

Discesa dalla Piza de Antersasc.

6. Pütia/Sasso Putia (2.875 m)
Quest'impegnativo tour è consigliato solo in presenza di neve impeccabile, dal momento che l'intera ascensione avviene sul lato sud e i pendii del Sasso Putia sono particolarmente soggetti a valanghe.
Salendo attraverso la Val di Morins/Valle dei Mulini, seguiamo il sentiero 4B fino alla forcella e poi proseguiamo su quello estivo fino all'attacco della via ferrata. Tenendoci a sinistra, raggiungiamo facilmente il Picia Pütia/Piccolo Sasso Putia. In alternativa, è possibile lasciare gli sci presso l'attacco e seguire (assicurati) la fune fino alla cima. Discesa come l'ascensione.
Dislivello: 1.300 m; tempo di percorrenza: 4-5 ore

ESCURSIONI INVERNALI E CON LE CIASPOLE

Lungiarü offre un'ampia varietà di mete anche agli appassionati di tour con le ciaspole come, ad esempio, l'ascensione da Ví alla Forcella Göma, particolarmente apprezzata in virtù del suo percorso interamente sul versante assolato. A seconda delle condizioni della neve, è possibile salire alla baita Ütia Ciampcios con le ciaspole o con gli scarponcini da trekking; la discesa in slittino è sempre un momento molto divertente. Inoltre, sul sentiero circolare sul Pré dai Corf vengono organizzati settimanalmente tour guidati con le ciaspole: un'esperienza particolarmente indimenticabile al cospetto della luna.

Alternative

in caso di maltempo

Museum Ladin Ciastel de Tor
La storia degli oltre 30.000 ladini delle Dolomiti viene raccontata all'interno del Ciastel de Tor/Castel Tor, che offre ai visitatori un'ottima panoramica anche su lingua, cultura, leggende, archeologia, geologia, turismo e artigianato della Ladinia.

Str. Tor 65
39030 San Martino in Badia
Tel.: +39 0474 524 020
www.museumladin.it

Istituto ladino Micurá de Rü
Si tratta di un importante punto informativo per chi desidera approfondire la conoscenza della lingua ladina. La biblioteca specializzata accoglie un'ampia raccolta di libri in ladino o sulla Ladinia scritti in altre lingue. Inoltre, è possibile prendere in prestito volumi per bambini, DVD e bellettristica in numerosi idiomi.

Str. Stufles 20
39030 San Martino in Badia
Tel.: + 39 0474 523 110
www.micura.it

Corso d'intaglio con Hubert Pezzei a Lungiarü
In questo corso base con lo scultore Hubert, adulti e bambini possono creare un'opera in legno da portare a casa e scoprire quest'antica arte senza porre limiti alla creatività. Su richiesta, i corsi vengono offerti il venerdì in estate e inverno. Per informazioni e iscrizioni si veda "Intagliatore, Hubert Pezzei" nelle aziende partner.

Centro visite del Parco Naturale Puez-Odle
Il centro visite a Funes è incentrato prevalentemente sulla geologia e sulla natura delle Dolomiti. Reinhold Messner, alpinista noto in tutto il mondo e originario proprio di questo Comune, illustra le sue esperienze in montagna in un cortometraggio. Per i bambini è particolarmente interessante l'area "Meraviglie della natura" con numerosi animali in esposizione, tutti da scoprire. Nel nuovo punto informativo presso il parcheggio per gli escursionisti a Zannes, un'esposizione invita ad approfondire la conoscenza delle Dolomiti, dichiarate dall'UNESCO patrimonio dell'umanità.

Santa Maddalena – Trebich 1, 39040 Funes
Tel.: +39 0472 842 523

Centro visite del Parco Naturale Fanes-Senes-Braies
Il centro visite a San Vigilio di Marebbe è una "finestra affacciata" sul Parco Naturale Fanes-Senes-Braies. Diversi settori offrono informazioni dettagliate sulla formazione delle Dolomiti, sugli orsi della grotta delle Conturines, sui biotopi più importanti del parco, così come sulla morfologia dell'area protetta. Inoltre, un angolo per i bambini mette a disposizione giochi e materiale per il bricolage.

Via Katharina Lanz 96
39030 San Vigilio di Marebbe
Tel.: +39 0474 506 120

Città di Brunico
La città medievale di Brunico accoglie numerose attrazioni imperdibili. La storica via Centrale è annoverata tra le più belle dell'Alto Adige per lo shopping: è d'obbligo cedere al suo invito. Inoltre, sulla città troneggia il castello, in cui l'alpinista Reinhold Messner ha inaugurato l'MMM Ripa, un museo in cui vengono esposti oggetti appartenenti a diverse popolazioni montane della Terra.

Associazione Turistica Brunico
piazza Municipio 7
39031 Brunico
Tel.: +39 0474 555 722

Centro d'Arrampicata Brunico
Il centro ideale, in cui principianti ed esperti possono esercitarsi, scegliendo tra percorsi di arrampicata sportiva e superfici boulder. Presso la palestra è possibile noleggiare l'attrezzatura necessaria.

AVS-sezione di Brunico
via Josef Ferrari 36
39031 Brunico
Tel.: +39 0474 055 005
www.kletterzentrum-bruneck.it

Lavorazioni claustrali adornano i cappelli degli abiti folcloristici.

Dove siamo

In treno e in autobus
Da nord/sud: arrivando in treno dal Brennero o da Bolzano si scende a Fortezza, per proseguire con quello della Val Pusteria (linea 400) in direzione di San Candido. A San Lorenzo si cambia e si prende l'autobus di linea 460 per Corvara. Infine, alla diramazione di San Martino in Badia si scende e si prosegue con l'autobus 464 in direzione di Lungiarü/Antermëia.
Da est: attraverso Lienz con il treno della Val Pusteria (linea 400) fino a San Lorenzo, dove si cambia per prendere l'autobus di linea 460 per Corvara. Alla diramazione di San Martino in Badia si scende e si prosegue con l'autobus di linea 464 fino a Lungiarü.

Treni interregionali
Ferrovie dello Stato: www.trenitalia.com
Österreichische Bundesbahnen (ferrovie austriache): www.oebb.at
Deutsche Bahn (ferrovie tedesche): www.bahn.de

Mezzi pubblici dell'Alto Adige
www.sii.bz.it

Le aziende partner dell'iniziativa Villaggi degli alpinisti, in qualità di membri dell'associazione turistica, donano ai loro ospiti la **Mobilcard Holidaypass**, che consente l'utilizzo illimitato di tutti i mezzi pubblici in Alto Adige. Inoltre, presso le aziende partner gli ospiti godono di numerose riduzioni sul programma di attività dell'associazione turistica.

Mappe e guide

Freytag-Berndt, foglio WK S5 (Val Gardena)
Scala 1:50.000

Kompass, n. 51 (Val Badia)
Scala 1:25.000

Tabacco, foglio 07
(Alta Badia, Arabba-Marmolada)
Scala 1:25.000

Tappeiner, n. 158
(Fanes, Senes, Braies, Puez Odle)
Scala 1:30.000

Tappeiner, n. 129
(Alta Badia e dintorni)
Scala 1:25.000

Lungiarü non dispone di guide escursionistiche. Per informazioni sui diversi tour è possibile consultare quelle in uso alla voce "Lungiarü/Longiarù". La descrizione degli itinerari è disponibile sul seguente sito internet dedicato ai tour: www.alpenvereinaktiv.com

alpenvereinaktiv.com

Aziende partner

Le aziende partner dell'iniziativa "Villaggi degli alpinisti" si prendono particolarmente cura delle esigenze di escursionisti, alpinisti e scialpinisti. I servizi comprendono la prima colazione al mattino presto, informazioni sul noleggio dell'attrezzatura, consigli per le guide alpine, escursionistiche o i tour, così come l'utilizzo di numerosi prodotti regionali in cucina.

Inoltre, i soci dei club alpini DAV (Germania), ÖAV (Austria), AVS (Alto Adige), PZS (Slovenia) o CAI (Italia; partner del progetto: aggiornamento 2018) godono dello sconto del 10% sull'offerta standard (pernottamento con prima colazione, soggiorno in appartamento, ecc.). Siete pregati di esibire la tessera al momento di saldare il conto.

Informazioni dettagliate su tutte le aziende partner di Lungiarü sul sito internet:
www.bergsteigerdoerfer.org/lungiarue

Berghotel Sanví
con ristorante
Famiglia Tavella
Santa Lizia 160, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 104
info@hotelsanvi.it
www.hotelsanvi.it

Appartamenti Ciasa Elke
Famiglia Clara
via Frëina 13, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 069
Cell.: +39 348 960 44 85
info@elke.it
www.elke.it

Ciasa Linda
Ristorante in inverno (su prenotazione)
Famiglia Moling
Santa Lizia 144, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 021
Cell.: +39 348 693 99 19
info@ciasalinda.it
www.ciasalinda.it

Residence Chalet Morná****
Famiglia Clara
Str. Pecëi 8, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590133
Cell.: +39 340 9634800
info@chaletmorna.it
www.chaletmorna.it

Pension Odles***
Famiglia Clara
Seres-Miscí 23, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 152
info@odles.it
www.odles.it

Aziende partner

Vacanza in agriturismo:

Apartments Confolia
Anneliese ed Erwin Clara
Ties 25, 39030 Lungiarü
Cell.: +39 328 453 40 55
Tel.: +39 0474 590 180
info@confolia.it
www.confolia.it

Appartamenti Grones
Famiglia Othmar Daporta
via Frëina 52, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 523 172
info@grones.it
www.grones.it

Appartamenti Laguscel
Famiglia Clemente Clara
vi-Laguscel 21, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 453 000
Cell.: +39 347 115 10 88
info@laguscel.it
www.laguscel.it

Porta-Kaiser
Famiglia Francesco Schanung
vi-Laguscel 36, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 001
info@porta-kaiser.it
www.porta-kaiser.it

Ciasa Medalghes
Famiglia Costa
Santa Lizia 164, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 140
Cell.: +39 348 749 15 36
info@ciasa-medalghes.it
www.ciasa-medalghes.it

Coristeles
Famiglia Siegfried Moling
Ties 15, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590121
info@coristeles.it
www.coristeles.it

Agriturismo Feur
Famiglia Gabriel Rungger
Str. Pecëi 11, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 011
info@feurhof.com
www.feurhof.com

Lüch de Camura
Famiglia Giuseppe Pezzei
vi-Laguscel 38, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 017
Cell.: +39 320 013 95 55
info@luech-de-camura.it
www.luech-de-camura.it

Lüch da Fossé
Famiglia Clara
via Frëina 16, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 060
info@afosse.it
www.afosse.it

Lüch de Vanc
con ristorante
Famiglia Clara
Seres-Miscí 22, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 108
info@vanc.it
www.vanc.it

Saliëta
Famiglia Clara
Ties 31, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 646 049
Cell.: +39 338 670 91 28
info@salieta.it
www.salieta.it

Agriturismo Ties
Famiglia Carlo Castlunger
Ties 27, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 091
info@tieshof.com
www.tieshof.com

Agriturismo Tlisöra – Speckstube
con mescita
Famiglia Walter Chiusura
Seres-Miscí 17, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 145
info@tlisora.it
www.tlisora.it

Altri esercizi:

Bar Pizzeria Fornata
Giorgio Moling
Santa Lizia 119, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 015
info@pizzeria-fornata.it
www.pizzeria-fornata.it

Intagliatore
Hubert Pezzei
Santa Lizia 5, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 105
Cell.: +39 339 504 20 83
hubert.pezzei@dnet.it
www.woodartcreation.it

Minimarket di Ferdigg Anneliese
Santa Lizia 141, 39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 523 312

Malghe e rifugi

Malghe (Aziende partner)

Baita Ütia Ciampcios
Rafael Clara
vi-Laguscel 3, 39030 Lungiarü
Cell.: +39 335 786 64 36
Cell.: +39 340 632 85 86
info@uetiaciampcios.com
www.uetiaciampcios.com

Baita Ütia Vaciara
Famiglia Zingerle
Mirí 47, 39030 Lungiarü
Cell.: +39 339 702 60 03
info@gscnara.it

Rifugi

Rifugio Genova (2.306 m)
Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige
Tel.: +39 0472 670 072
Cell.: +39 347 266 76 94
info@schlueterhuette.com
www.schlueterhuette.com

Rifugio Puez (2.475 m)
CAI Sezione di Bolzano
Tel.: +39 0471 795 365
info@rifugiopuez.it
www.rifugiopuez.it

Indirizzi importanti

Associazione Turistica San Vigilio-San Martin
Str. Tor 18/C, 39030 San Martino in Badia
Tel.: +39 0474 523 175
info@sanmartin.it
www.sanvigilio.com

AVS-sezione di San Martin de Tor/San Martino in Badia
Direttore di sezione: Elmar Dapoz
via Frëina 30, 39030 Lungiarü
st.martininthurn@alpenverein.it

Ufficio comunale di San Martin de Tor/ San Martino in Badia
Str. Tor 25, 39030 San Martino in Badia
Tel: +39 0474 523 125
www.comun.sanmartindetor.bz.it

Soccorso Alpino di San Martino in Badia
NUMERO D'EMERGENZA: 112
Direttore di sezione: Othmar Castlunger
via Frëina 25, 39030 San Martino in Badia
Cell.: +39 349 6032065
info@holzmar.it

Ufficio Parchi Naturali Alto Adige
Palazzo 11, via Renon 4, 39100 Bolzano
Tel.: +39 0471 417 770
naturparke.bozen@provinz.bz.it

Accompagnatori di media montagna del Sudtirolo
www.wanderfuehrer.it

Associazione guide alpine sciatori Alto Adige
www.bergfuehrer-suedtirol.it

ASSOCIAZIONE GUIDE ALPINE SCIATORI ALTO ADIGE
www.bergfuehrer-suedtirol.it

Guide alpine

Simon Kehrer
Cell.: +39 389 422 30 62
info@simon-kehrer.it
www.simon-kehrer.it

Max Willeit
Cell.: +39 335 684 94 22
max.willeit@rolmail.net
www.mydolomitiguide.com

Ingo Irsara
Cell.: +39 328 828 86 49
info@ingoirsara.com
www.ingoirsara.com

Colophon, bibliografia, foto

Colophon
Editore: Alpenverein Südtirol, via Giotto 3, 39100 Bolzano, Tel. +39 0471 978 141, Fax +39 0471 980 011, www.alpenverein.it, natur-umwelt@alpenverein.it
Responsabile dei contenuti: Gruppo locale di lavoro di Lungiarü, sezione dell'AVS per la natura e l'ambiente
Testi: Giovanni Mischí, Hermann Dapoz, Christoph Alfreider, Sara Ploner, Anna Pichler e Ingrid Beikircher (AVS)
Redazione: Anna Pichler e Lucia de Paulis (AVS)
Foto di copertina: Hans Pescoller
Layout e coordinazione: Agenzia pubblicitaria Mediapool Srl, Frangarto
Stampa: Südtirol Druck S.n.c., Cermes
Carta: Revive 100 naturale opaca (100% carta riciclata con certificazione FSC)
Tiratura: 5.000 copie (07/18). È vietata la riproduzione, anche parziale, senza previa autorizzazione dell'editore.

Indicazioni bibliografiche

- Piano paesaggistico del Comune di San Martino in Badia. Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige (editore), Ufficio Ecologia del paesaggio, Bolzano, 2009, 23 pagg.
- Menara, Hanspaul; Hager, Hansjörg: Berge und Bergsteiger-Alpingeschichte Südtirols. Edito dalla sezione di Bolzano dell'Alpenverein Südtirol, Bolzano, Athesia, 1994, 273 pagg.
- Mischí, Giovanni: Lungiarü. La chiesa parrocchiale di Santa Lucia, Lungiarü, 2014, 51 pagg.
- Schweiggl, Martin: I parchi naturali in Alto Adige. Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige (editore), Ufficio Parchi Naturali. Bolzano, Athesia, 2005, 272 pagg.
- Arrampicata sportiva nel Sudtirolo. Alpenverein Südtirol (editore), Vertical-Life, Bressanone, 2015, 608 pagg.
- www.alpenvereinaktiv.com
- Vari libri escursionistici e guide di scialpinismo

Crediti fotografici

Foto di copertina: l'abito autunnale delle "viles" e il Piz Duleda, Hans Pescoller
Foto della quarta di copertina: pulsatille primaverili, Mario Clara
Alfreider, Christoph: pagg. 32, 33, 40, 42 (in alto), 45
Alpenverein Südtirol: pag. 39
Archivio di Stato di Bolzano, Archivio vescodi Bressanone, scaffale 72, 2A: pag. 11
Associazione Turistica San Vigilio-San Martin: pagg. 25, 46
AVS-sezione Ladinia: pag. 14
Casa editrice Vertical-Life: pag. 37
Clara, Mario: pagg. 17, 18, 20 (in alto), 26/27, 26 (in basso), 28, 30, 31
Clara, Marlis: pagg. 21 (in alto), 29, 53
Clara, Noemi: pagg. 23, 49, 50, 52
Clara, Samuel: pagg. 9 (in basso), 19, 37
Dapoz, Hermann: pagg. 41 (in basso), 42 (in basso)
Ferdigg, Bruno: pag. 22
Ferrari, Bruno: pag. 16
Gruppo locale di lavoro di Lungiarü: pag. 8/9
Hainz, Christoph: pag. 38
Hipp, Tobias: pag. 41 (in alto)
Madem: pag. 24
Mischí, Giovanni: pagg. 10, 12, 21 (in basso)
NordNordWest CC BY-SA, GFDL: pag. 8
Pescoller, Hans: pagg. 13, 15, 34, 36, 47, 51
Pichler, Anna: pagg. 20 (in basso), 44
Ploner, Sara: pag. 35
Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige del CNSAS/CAI: pag. 55

LADINIA
LIA DA MUNT VAL BADIA

40
1978 - 2018
Naturpark Puez-Geisler
Parco naturale Puez-Odle
Parc naturel Puez-Odles

Soccorso Alpino San Martin de Tor

Il Villaggio degli alpinisti di Lungiarü insieme a San Martin de Tor/San Martino in Badia accoglie un centro del Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige del CNSAS/CAI. Si tratta di un'organizzazione di volontari del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) nella Provincia di Bolzano, nonché di una sezione speciale del Club Alpino Italiano (CAI). L'attività, come quella del Soccorso Alpino (Bergrettungsdienst – BRD) dell'Alpenverein Südtirol (AVS), consiste nella prevenzione d'incidenti in montagna e nel salvataggio e recupero di feriti, persone in pericolo e dispersi. Nei 21 centri del soccorso alpino del CNSAS/CAI sparsi per l'intera regione sono disponibili soccorritori e guide alpine di madrelingua tedesca, italiana e ladina.

Attualmente la sede del Soccorso Alpino di San Martin de Tor/San Martino in Badia è composta da 10 soccorritori attivi e 5 aspiranti. Fondata nel 1968, nel 2018 celebra il suo 50° anniversario. Insieme a 17 squadre di soccorso, prevalentemente dell'area ladina delle Dolomiti, questo centro è anche membro dell'elisoccorso Aiüt Alpin Dolomites ("aiuto alpino nelle Dolomiti" in ladino), un'associazione non lucrativa di utilità sociale.

In caso d'incidente, chiamate il 112 (uno-uno-due), fornendo le seguenti informazioni:

dove? (descrizione del luogo dell'incidente)
cosa? (cos'è accaduto, quando e come)
quanti? (numero dei feriti)
quali? (ferite riportate)

112 Emergënza Notruf Emergenza

I Villaggi degli alpinisti

Ginzling im Zillertal
Großes Walsertal
Grünau im Almtal
Hüttschlag im Großarltal
Jezersko (SI)
Johnsbach im Gesäuse
Kreuth (D)
Lesachtal
Lungiarü (I)
Lunz am See
Mallnitz
Malta
Matsch/Mazia (I)
Mauthen
Ramsau b. Berchtesgaden (D)
Region Sellraintal
Reichenau an der Rax
Steinbach am Attersee
Schleching und Sachrang (D)
St. Jodok, Schmirn- und Valsertal
Tiroler Gailtal
Val di Zoldo (I)
Vent im Ötztal
Villgratental
Weißbach bei Lofer
Zell – Sele

Aggiornato al 2018

BERGSTEIGER DØRFER

www.bergsteigerdoerfer.org