



ITINARRANDO

# VAL SENALES

Sulle orme di Otzi:  
il grande mistero, l'immensa natura

**7 giorni / 6 notti**

**dal 21.07 al 27.07.2025**

La Val Senales: un viaggio nel cuore delle Alpi, alla scoperta di un paesaggio selvaggio e incontaminato. Immersi nella natura più autentica, potremo seguire le tracce di Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio, e vivere un'esperienza unica tra storia e leggenda. Boschi incantati, ghiacciai maestosi e vette imponenti faranno da cornice a escursioni indimenticabili, mentre i prodotti tipici delle malghe delizieranno il palato. Un'avventura tra passato e presente, in un luogo dove il tempo sembra essersi fermato.

**ATTIVITÀ:** Viaggio trekking

**TIPOLOGIA DI VIAGGIO:** viaggio gruppo con Guida AIGAE

**LIVELLO:** 2/3 – Poco/Mediamente impegnativo

**DATA DI EMISSIONE SCHEDA:** 25.01.202



**“Ecco infatti riemergere allora con la visione del Similaun a forma triangolare, imponente ed innevato con i torrenti che ne discendono, nelle menti dei pastori l’immagine della Grande Madre feconda ed umida, Signora degli animali e della natura, protettrice delle greggi e degli stessi pastori”.**

La Val Senales è un luogo selvaggio proprio al confine con l’Austria. La strada che la raggiunge termina lì, oltre ci sono solo le montagne che svettano a 3000 metri. Una valle isolata, magica e misteriosa nella quale la eco di antichi cacciatori che con coraggio risalivano questi crinali per attraversare le vette alpine rimane come sospesa nel tempo. Sentieri ottimamente mantenuti che attraversano verdi colline e brulli versanti ne fanno un luogo ideale per il trekking... e noi non possiamo certo resistere a questo richiamo. In questi sette giorni gireremo la valle in lungo ed in largo, cercando le tracce del passaggio di Otzie, la mummia del Similaun che proprio nel ghiacciaio in quota è stata scoperta aprendoci uno scorcio prezioso sulla vita dei nostri antenati. Boschi incontaminati, ghiacciai, laghi, i prodotti tipici delle malghe, vette imponenti, siti archeologici e molto, molto altro. Tutto questo sarà il nostro viaggio, per scoprire appieno le bellezze di un luogo in cui un’escursione diventa sempre una fantastica avventura nella natura selvaggia.

### **GIORNO 1 - 21 Luglio 2025**

Ritrovo in struttura per le ore 18:00 per briefing sul viaggio, conoscere i partecipanti e la guida. Briefing illustrativo del viaggio.  
Cena e pernottato.

Pernottamento: hotel - camera doppia  
Pasti: cena

---

### **GIORNO 2 - 22 Luglio 2025**

Colazione e partenza per la prima escursione.

#### **Escursione 1: Periplo del lago di Vernago**

Per sgranchirci le gambe si parte con il giro del Lago di Vernago, gioiello dalle acque cristalline incastonato tra le altissime cime circostanti. Un’ occasione per vedere la magnifica fauna e le viste spettacolari sul Similaun (3607 m.). Al termine del periplo ci spostiamo all’Archeopark per addentrarci tra le capanne di un villaggio preistorico, assistere alla dimostrazione di accensione fuoco con metodi primitivi, tirare con l’arco o fare un giro su una canoa dell’età del rame. Iniziamo così ad entrare nel clima delle vicissitudini dell’uomo dei ghiacci, della sua epoca e dell’ambiente che ha attraversato negli ultimi giorni della sua vita.

Pranzo al sacco (non incluso)  
Dati Tecnici: 6.7 km - Dislivello - 107 m - poco impegnativo  
Cena e pernottato

Pernottamento: hotel - camera doppia  
Pasti: colazione - cena



### **GIORNO 3 - 23 Luglio 2025**

Colazione e spostamento per la seconda escursione.

#### **Escursione 2: Malga Lazaun**

Escursione con percorso ad anello che ci conduce attraverso un itinerario naturale ricco al tempo stesso di storia. Lungo il sentiero potremo notare numerosi massi decorati con coppelle, le misteriose vaschette di utilizzo incerto (mappe? Costellazioni?). E in questo suggestivo paesaggio potremo anche scoprire una torbiera d'alta quota e se siamo fortunati avvistare la nutrita colonia di marmotte che vive nell'area. Raggiungeremo così la malga Lazaun (m. 2427), dove assaporeremo un tipico pasto di montagna altoatesino; il ritorno, per un sentiero diverso ma altrettanto suggestivo ci riporterà a fondovalle.

Pranzo in Malga

Dati Tecnici: 6 km - Dislivello 400 m - poco impegnativo

Rientro in hotel. Cena e pernottamento

Pernottamento: hotel - camera doppia

Pasti: colazione, pranzo, cena

---

### **GIORNO 4 - 24 Luglio 2025**

Colazione e spostamento a Bolzano

Oggi ci spostiamo con le auto a Bolzano (50 minuti), con tempo libero per acquisti e visita dell'incantevole capoluogo dell'Alto Adige.

Ovviamente non potrà mancare una visita al museo dove è custodito il corpo di Otzi e dove potremo vedere dal vivo il suo corredo e scoprire tantissime cose sulla vita di questo nostro lontano antenato. Ma potremo ammirare anche la splendida architettura altoatesina, con castelli, biblioteche, teatri e residenze storiche.

Pranzo in centro (non incluso)

Rientro in hotel. Cena e pernottamento

Pernottamento: hotel - camera doppia

Pasti: colazione, cena

---



## **GIORNO 5 - 25 Luglio 2025**

Colazione e spostamento per la terza escursione.

### **Escursione 3: Val Lagaun e Giogo Tasca**

La Val di Lagaun, ancora interamente incontaminata, è annoverata tra le più belle dell'Alto Adige. L'ascensione all'ex rifugio Heilbronner Hütte e al Giogo Tasca schiude uno sconfinato panorama mozzafiato su numerosi Tremila. Il sentiero diretto alla malga Berglalm è immerso in un idilliaco paesaggio d'alta montagna con estesi boschi di larici. Qui il mistero si infittisce. Da dove è penetrato Otzi per attraversare la Val Senales e risalire il monte Similaun? Lungo il percorso, un'incontaminata alta valle con un piccolo laghetto alpino, torbiere alte e una flora inconsueta, scopriremo i resti di un accampamento di cacciatori raccoglitori del Mesolitico, che testimoniano che quest'area veniva frequentata già 8000 anni fa dai cacciatori e da dove probabilmente i nostri antenati transitavano per il Similaun. Da qui si sale al Giogo Tasca (2772 m.), con le rovine di un rifugio distrutto nel 1932; quassù, il panorama è grandioso: la Palla Bianca con i suoi 3738 m brilla da lontano, al centro svetta la cima della Croda delle Cornacchie, a destra il Similaun e sotto il Lago di Vernago di un verde lucente.

Dati Tecnici: 12 km - Dislivello 800 m - mediamente impegnativo  
Cena e pernottamento.

Pernottamento: hotel - camera doppia  
Pasti: colazione, cena

---

## **GIORNO 6 - 26 Luglio 2025**

Colazione e spostamento per la nostra escursione.

### **Escursione 4: Certosa**

Si parte alla scoperta della mistica località di Certosa. Per 450 anni il paese di Certosa è stato un convento certosino. I monaci vivevano in solitudine e silenzio. Le severe regole del loro ordine vietavano per fino di parlare. Da molto tempo ormai la certosa si è trasformata nel paese di Certosa. Ma ancora oggi il borgo è immerso in un silenzio misterioso. Giungeremo a questo luogo avvicinandoci attraverso la Via Monachorum, antico sentiero utilizzato dai monaci per raggiungere i centri circostanti in un'escursione dal fascino incredibile. Oggi il borgo è ancora costituito in gran parte dalle strutture monastiche che visiteremo per capire come viveva un monaco medievale.

Dati Tecnici: 10 km - Dislivello 400 m - mediamente impegnativo  
Cena e pernottamento.

Pernottamento: hotel - camera doppia  
Pasti: colazione, cena

---

## **GIORNO 7 - 27 Luglio 2025**

Colazione e check out. Saluti finali

FINE DEI SERVIZI

Pernottamento: hotel - camera doppia

# INFORMAZIONI UTILI

## DATE DI PARTENZA:

da lunedì 21.07 a domenica 27.07.2025

## DURATA:

7 giorni / 6 notti

## QUOTA per persona

(gruppo di minimo 6 persone - massimo 12 persone):

**€ 990**, pernottamento in camera doppia in condivisione

- **acconto** pari al 25% della quota viaggio (assicurazioni facoltative escluse), da versare al momento dell'iscrizione: 247,50 €

- **saldo** da versare entro il 21.06.2025

## LA QUOTA COMPRENDE:

- ✓ 06 pernottamenti in camera doppia in condivisione in hotel 4\*
- ✓ 06 colazioni, 6 cene, 1 pranzo in Malga
- ✓ ingresso Archeoparc Val Senales
- ✓ ingresso museo archeologico dell'Alto Adige
- ✓ Guida ambientale escursionistica per tutta la durata del viaggio
- ✓ assicurazione medico-bagaglio

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- X Spese di viaggio e spostamenti in loco
- X pasti e bevande non specificati ne "la quota comprende"
- X tassa soggiorno
- X extra e quanto non specificato

Itinarrando cresce  
nuove foreste  
con WOWnature®



## Abbiamo una storia da raccontarti!

Per ogni viaggio a cui deciderai di partecipare ci aiuti a far crescere un albero e a prenderci cura del nostro bosco

Come? Te lo spieghiamo subito!

Ci siamo domandati a lungo cosa diamo e quale è il nostro contributo concreto rispetto alla nostra filosofia del camminare e del vivere la Natura. La risposta ci è arrivata quando sulla nostra strada abbiamo incontrato Wow Nature, uno spin off dell'Università di Padova composto da una squadra di ricercatori e specialisti che si occupa di riforestazione.

Abbiamo così deciso di prendere un impegno verso la Natura e il futuro che ci aspetta.

Perché un bosco, perché WOWnature?

Per dare concretezza ai nostri passi. Per ogni viaggio verrà piantato un albero. Un progetto ambizioso che racchiude i sogni di tante persone e che vuol poter dare concretezza e radici al nostro futuro accompagnando un bosco nella sua crescita.

Abbiamo scelto WOWnature perché vediamo in loro lo stesso entusiasmo che anima i nostri passi e per continuare ad affidarci a professionisti spinti da passione autentica e speranza genuina verso un futuro che possa essere sempre più verde!

Perché? Semplice: perché un Bosco è per sempre





**Direzione tecnica fornita da:**

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi Fi di  
Itinarrando Soc. Coop  
Via Angeloni 3-5  
03100 Frosinone (FR)