

Semplicemente ben informati

Naz | Sciaves | Rasa | Fiumes | Aica





Società Cooperativa Turistica Naz-Sciaves

Naz, Via Oberbrunnnergasse, 1
Casa Hansengut
I-39040 Naz-Sciaves
Alto Adige

T +39 0472 415 020
info@natz-schabs.info
www.natz-schabs.info

© Grafica: Società Cooperativa Turistica Naz-Sciaves

Stampa: A. Weger, Bressanone

Fotos: **Soc. Cooperativa Turistica Naz-Sciaves,**

Soc. Cooperativa Turistica Rio di Pusteria, Florian Andergassen,

Michael Messner, Andreas Tauber, Matthias Gasser, unsplash

Salvo modifiche





Area Turistica Naz-Sciaves

Naz	8
Sciaves	18
Rasa	24
Fiumes	32
Aica	36
Eventi	40
Da vedere	44
In movimento	47
Ciclismo	52
Natz-Schabs Card	55
Ricette di Naz-Schiaves	56
Intervista al contadino Sepp	58
Naturalmente delizioso	62
Shopping	65
Viaggiare senza auto	66
Numeri utili	67



Naz - Sciaves

Naturalmente bello. La felicità in vacanza sull'altopiano soleggiato

Un melo dopo l'altro, intervallati da biotopi, prati, vigneti e boschi.
Naz-Sciaves è come un grande giardino che si estende sull'altopiano.

Viziato dal sole, abbracciato dalle cime delle montagne.

Il clima particolarmente mite invita a essere attivi all'aria aperta in qualsiasi periodo dell'anno. O semplicemente: ammirare la vista delle montagne, respirare la pace e la tranquillità e fare il pieno di energia.

Amanti della natura? Appassionati di cultura?

Vacanza in famiglia o all'insegna dello sport?

**Naz-Sciaves offre esperienze sincere per tutti,
tutto l'anno.**



Naz - Sciaves

1 altopiano. 5 villaggi. Infinite possibilità.

Dal panorama infinito alla posizione idilliaca ai margini della foresta: ognuno dei nostri cinque villaggi di vacanza ha i suoi propri vantaggi. Il vostro viaggio di scoperta a Naz-Sciaves inizia proprio davanti alla porta di casa. Durante le piacevoli passeggiate tra i meleti e i boschi, incontrerete luoghi di una bellezza naturale particolare e siti culturali unici nel loro genere. La selvaggia gola della Rienza, dove l'acqua si fa strada a forza tra strette pareti rocciose. Il gracidare delle rane nei biotopi. Castagni nodosi e cappelle mistiche.

Se volete respirare l'aria di montagna, potete fare escursioni, andare in bicicletta e sciare nelle vicine regioni alpine, nelle montagne e nei comprensori sciistici come Gitschberg Jochtal, Alpe di Rodengo-Luson o sulla montagna locale di Bressanone, la Plose. Avete voglia di una giornata fuori porta? Grazie alla posizione centrale di Naz-Sciaves, potrete raggiungere in un attimo le principali attrazioni dell'Alto Adige.



Naz

Centro vivace in mezzo al verde

A Naz, gli abitanti e gli ospiti si incontrano a prendere un caffè nella piazza del paese, durante lo shopping o in occasione di uno dei festival nel centro del paese. Il soleggiato villaggio è circondato da frutteti, prati e boschi, e si trova nell'immediata vicinanza della gola della Rienza. A pochi passi a sud si trova il biotopo di Laugen, un habitat prezioso per animali e piante.

Da Naz partono numerose piacevoli escursioni: attraverso l'altopiano, da un villaggio all'altro o addirittura fino alla cittadina di Bressanone.

I lettini panoramici sull'Ölberg invitano a rilassarsi e ad ammirare la meravigliosa vista sulle montagne. Avete voglia di scintille? Il Museo dei Minerali offre una visione più approfondita del mondo nascosto all'interno delle montagne.



Posizione ideale per le scoperte:

Nelle immediate vicinanze di Naz si trovano le aree sciistiche ed escursionistiche Plose, vicino a Bressanone, e Gitschberg-Jochtal, vicino a Maranza, il castello di Rodenegg con i suoi affreschi unici, l'Abbazia di Novacella e la città storica di Bressanone.

📍 889 m sul livello del mare
👤 830 abitanti

Naturalmente da vedere

Chiesa parrocchiale di San Filippo e San Giacomo

Essendo una delle parrocchie originarie dell'Alto Adige, la parrocchia di Naz risale probabilmente al periodo carolingio (IX secolo). La chiesa parrocchiale, con il suo caratteristico campanile, fu consacrata nel 1208 dal principe vescovo Konrad in onore di San Filippo e Santa Valburga. I nomi degli attuali patroni della chiesa suggeriscono che la chiesa fu ricostruita e consacrata nuovamente. La torre è stata costruita con 1400 blocchi di granito. Particolarmente degno di nota è l'altare maggiore in stile neogotico, decorato con sculture in legno della Madonna in trono con il Bambino e le Sante Agnese e Orsola del 1470 e proveniente dalla scuola del famoso artista Michael Pacher. Gli altari laterali presentano immagini della Sacra Famiglia e del Battesimo di Cristo, che risalgono probabilmente al 1700.



Museo dei Minerali

Markus Klement è un appassionato collezionista di minerali. Il suo museo è un vero gioiello e ospita oltre 1.500 minerali provenienti da 50 paesi diversi. Si tratta di una delle più grandi collezioni di questo tipo nelle Alpi europee. Ogni mercoledì alle ore 10.00 e su appuntamento, ha luogo una suggestiva visita guidata durante la quale gli ospiti interessati possono scoprire, tra tante



altre cose, come lo sviluppo dei minerali sia legato alla formazione della nostra terra.



Busto di Jakob Auer

L'intero territorio comunale di Naz-Sciaves è molto povero di acqua, in quanto è circondato da profonde valli fluviali. La media annuale delle precipitazioni è di 640 millimetri. Pertanto, nel 1957/58, sotto la guida del fondatore del consorzio per l'irrigazione del terreno e presidente Jakob Auer, dal "Flötscherhof", è stata costruita l'attuale impianto di irrigazione. In suo onore, il suo volto adorna la fontana nella piazza del paese di Natz sotto forma di una statua bronzea.



Impianto di irrigazione a pressione naturale

Jakob Auer è stato il motore della costruzione di un impianto che dagli anni Cinquanta rifornisce d'acqua l'altopiano. Una bacheca nella gola della Rienza fornisce informazioni sulla costruzione dell'impianto idrico a pressione naturale, lungo undici chilometri. La condotta, con un diametro di circa mezzo metro, proviene dalla valle di Luson e la sua costruzione è una vera e propria opera pionieristica che ha cambiato radicalmente la vita sull'altopiano (vedi anche la nostra intervista con la guida Sepp Michaeler a pagina 58). Ha permesso lo sviluppo di un'area povera e arida in un paesaggio fiorente.

Naturalmente da vedere

Centro ricreativo Frunpark

Arrivare, divertirsi, fare una pausa, scoprire la natura: grandi e piccini possono divertirsi nel parco ricreativo “Frun”, nell’omonima foresta. Facilmente raggiungibile in bicicletta o a piedi, il parco dispone di accoglienti aree per sedersi, un focolare per falò con area barbecue, altalene e molte altre attrezzature ludiche, oltre a un campo da calcio. Qui si può giocare anche a pallavolo e pallacanestro. Su prenotazione è possibile organizzare feste per bambini e famiglie.



Importante: per l’utilizzo di tutte le aree barbecue sull’altopiano (Frunpark e Ölberg a Naz, Gründl a Rasa, Viummer Kreuz a Sciaves) è necessario richiedere un’autorizzazione scritta all’ufficio turistico di Naz.

Il museo Rudolf Bacher

Rudolf Bacher è nato il 10 maggio 1903 al maso Flötscherhof a Naz ed era conosciuto come “Flötscher-Rudl”. Dotato musicalmente e tecnicamente di un versatile talento naturale, lo mise a disposizione della sua comunità di origine. Oltre all’attività di maestro di cappella della banda musicale di Naz, fu anche organista e direttore del coro nella parrocchia di Naz. Ma la sua reale occupazione era l’arte di intagliare il legno. Fino alla sua morte, avvenuta il 7 febbraio 1983, creò centinaia di opere d’arte e oggetti d’uso comune. Anche se questa raccolta non è considerata una pregiata collezione d’arte, è espressione di un’apprezzabile cultura popolare e parte della storia di Naz. L’artista aveva



espresso più volte il desiderio che le sue opere non fossero disseminate ovunque dopo la sua morte, ma collezionate in un museo. Per proibirne la vendita a privati, nel 1985 è intervenuto il comune e su iniziativa del sindaco Josef March e del vicesindaco Franz Baumgartner, furono acquistati tutti gli esemplari al costo di 20 milioni di lire.



Biotopo Laugen a Naz

La zona umida di Laugen, a sud del villaggio, protegge l'habitat di diver-



se specie animali e vegetali in via di estinzione, offre agli uccelli migratori un luogo di sosta adatto e invita i curiosi amanti della natura a esplorarlo durante le passeggiate. Non ci si annoia mai, perché si scoprono sempre cose nuove nella tranquillità di questo angolo di natura incontaminata!

Altri biotopi nel comune di Naz-Sciaves sono "Raier Moos" a Rasa, il biotopo "Sommersürs" a Fiumes e "Zussis" a Naz.



In movimento a Naz

Giro dei paesi

Dal centro di Naz, girando a destra, prendere il sentiero “Giro dei paesi” (Dörferrunde). Attraverso il bosco “Frunwald” si raggiunge il punto panoramico Waldertor. Passando per Fiumes e per il capitello Viummer Kreuz,



il sentiero porta, attraverso i boschi, a Sciaves. Dopo aver attraversato il paese si continua girando a sinistra, seguendo l’indicazione “Giro dei paesi”. Il sentiero porta, prima attraverso boschi e poi tra i frutteti, fino al laghetto Flötscher. Presso l’albergo Seehof si attraversa la strada e si prosegue per boschi e prati lungo il sentiero che porta a Rasa. Da lì il sentiero porta, passando per i campi vicino al bacino idrico, sulla strada per Naz. Dopo un breve tratto lungo la strada seguire di nuovo, vicino al campo sportivo Laugen, l’indicazione “Giro dei paesi” per tornare al punto di partenza.

 ca. 3,5 ore
 210 metri di dislivello
 11 km

Attraverso prati e campi

Partendo dalla Casa delle Associazioni di Naz, si percorre la strada in direzione di Fiumes. Dopo 200 metri si arriva all’incrocio e al punto 1 si gira a sinistra per il biotopo di Sommersürs, con le sue isole di canne e giunchi. Insieme alla diversa vegetazione sottomarina, è un habitat ideale per numerose specie animali e vegetali. Il sentiero passa davanti al biotopo al segnavia 5 fino all’incrocio sulla sinistra e, in breve, al segnavia 5A fino alla strada. Si segue il marciapiede in direzione di Naz e dopo circa 700

metri si svolta a sinistra all’incrocio sul sentiero „Wiesenweg“ attraverso prati e campi per tornare al punto di partenza.

Alternativa: non appena si raggiunge la strada al punto 5, è possibile attraversarla e fare il giro della collina Mesnerbühel su un morbido sentiero forestale in mezz’ora.

 adatto ai passeggini
 ca. 1,5 ore
 60 metri di dislivello
 4 km

Escursione naturalistica da Naz a Bressanone

Partendo dalla chiesa di Naz ci avviamo sulla strada principale in direzione ovest, fino ad un incrocio tra i frutteti, qui seguiamo la strada campestre asfaltata segnata n. 4 e raggiungiamo il paese di Rasa. Oltre l'abitato si segue sempre il n. 4 tra vigneti, con veduta sulla conca di Bressanone e si scende all'Abbazia di Novacella. Proseguimento per Bressanone: l'itinerario segnato n. 16 offre una comoda passeggiata in gran parte lungo l'argine orografico sinistro dell'Isarco. In alternativa il segnato n. 16A offre una passeggiata panoramica a mezza costa tra i vigneti per raggiungere Bressanone (45 minuti). Ritorno con l'autobus a Naz.



 ca. 1,5 ore
 300 metri di dislivello
 3,6 km



Da Naz alla città vescovile Bressanone

Da Naz seguite prima il sentiero 1 fino ad Elvas, per poi raggiungere in discesa sul sentiero 1 o 2 la città di Bressanone. Ritorno con l'autobus di linea.

 ca. 1,5 ore
 330 metri di dislivello
 5,5 km

In movimento a Naz

La passeggiata “Waldertor”

Dalla chiesa di Naz ci avviamo in direzione nord sulla strada per Fiumes per deviare a destra dopo ca. 150 m seguendo la segn. “Giro dei paesi”- (Dörferrunde). Oltre l’a-



bitato ci s’inoltra in direzione nord per campi e bosco, si raggiunge la località “Waldertor”, con vista panoramica sul Castello di Rodengo. Qui l’itinerario porta in direzione ovest, prima in discesa poi in salita nel bosco, si raggiunge il paese di Fiumes. Al limite ovest dell’abitato si segue il segn. n. 1 che devia a sinistra, in direzione sud per strada campestre si passa dal biotopo “Sommersürs”, per raggiungere la strada Naz-Fiumes che va seguita per tornare a Naz.

 ca. 1,5 ore
 160 metri di dislivello
 5,5 km

Escursione circolare attraverso Rodengo a Naz

Da Naz scendete nella gola della Rienza sul sentiero 4, attraversate il fiume e raggiungete il posto di ristoro Niederst-hof. Dopo ca. 800 m in direzione Luson si trova una diramazione che porta a Rodengo. Seguite il sentiero 1, passando per i paesi Spisses e Villa, e arrivate al castello di Rodengo. Proseguite sempre sul sentiero 1 nel bosco scendendo nuovamente nella gola della Rienza, passate il ponte Rundl e ritornate a Naz passando per Fiumes.



 ca. 4,5 ore
 830 metri di dislivello
 13,6 km



Il “Sentiero delle mele” di Naz-Sciaves

Il sentiero tematico per grandi e piccini

Cimentatevi in una piacevole escursione attraverso lo sfaccettato paesaggio naturale dell’altipiano e scoprite tutte le curiosità sulla melicoltura: il Sentiero delle mele si snoda per 7,7 km da Naz a Rasa e viceversa tra pinete, frutteti, prati, biotopi e castagneti. Le bacheche informative lungo il percorso forniscono interessanti informazioni sulla coltivazione delle mele in Alto Adige. Durante l’escursione, vi consigliamo di fare una sosta al punto panoramico “Ölberg”, con i suoi lettini panoramici e la suggestiva vista. I vari punti vi invitano a rilassarvi e a ritrovare la vostra centratura. Il Sentiero delle mele può essere imboccato anche a Fiumes, Sciaves e Rasa.

Descrizione del percorso

Partendo dalla piazza di Naz, dirigetevi brevemente verso Fiumes per poi svoltare a sinistra su un sentiero laterale che porta al biotopo Sommersürs. Seguite la segnaletica “Sentiero delle mele” fino al Laghetto Flötscher e procedete fino all’incrocio. Attraversate la strada e continuate lungo lo stesso sentiero sull’altura Mesnerbühel in direzione di Rasa, dove raggiungete il biotopo Palù

Raier con la sua suggestiva flora e fauna. Camminate in leggera salita attraverso il bosco, costeggiando un grande bacino idrico, fino alla statale per Naz. Seguite la strada verso sud per circa 150 m, quindi svoltate a destra. All’incrocio successivo, prendere a sinistra in direzione nord e poi a destra. Per tornare al punto di partenza, in centro a Naz, seguite la Via Crucis, nei pressi della quale è possibile rilassarsi sui lettini dell’Ölberg.



-  ca. 2,5 ore
-  150 metri di dislivello
-  7,7 km



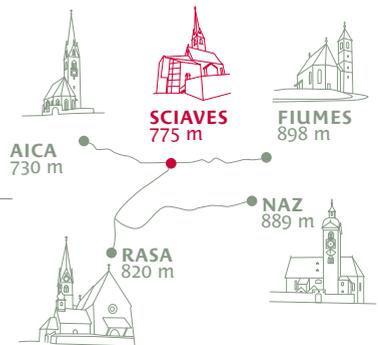
Chiesa parrocchiale di
S. Margherita a Sciaves

Sciaves

Punto d'incontro per gli esploratori

La Valle Isarco, la Wipptal (Alta Valle Isarco) e la Val Pusteria si incontrano a Sciaves, ai margini dell'altopiano. È il punto di partenza ideale per escursioni, tour in bicicletta e gite in tutte le direzioni. Una novità è la pista ciclabile di Sciaves, che collega in modo sicuro i ciclisti alla rete ciclabile dell'Alto Adige.

Da non perdere: a Sciaves si trovano le storiche fosse dove un tempo si macerava la calce. È inoltre possibile immergersi nella storia dell'Alto Adige visitando il vicino bunker o facendo escursioni lungo il "Sentiero tematico di Sciaves".



Storia viva:

Sciaves è stato un comune indipendente fino al 1929. Il villaggio è la casa di Peter Kemenater, che ha combattuto al fianco del guerrigliero Andreas Hofer contro i bavaresi e i francesi intorno al 1800.

▲ 775 metri di dislivello
👤 1070 abitanti

Naturalmente da vedere

La chiesa parrocchiale di S. Margherita

A Sciaves si trova la chiesa parrocchiale tardo gotico S. Margherita che è stata consacrata nel 1281, i lavori però sono terminati solo nell'anno 1454. Alla fine del Settecento l'interno ha avuto un rifacimento barocco. Il portale è incorniciato in pietra. Da menzionare è il campanile insolitamente alto e slanciato (72 m). La cappella è addossata sul lato nord della chiesa.



Cappella del Sacro Cuore

La cappella del Sacro Cuore

In occasione del 175° anniversario della lotta per la libertà del Tirolo, nell'anno 1984 la compagnia dei tiratori di Sciaves (i cosiddetti "Schützen") costruirono la cappella del Sacro Cuore. La cappella si trova a nordovest di Sciaves, sulla via verso Fumes.



Cappella di pellegrinaggio "Urlaubstöckl"

La cappella di pellegrinaggio "Urlaubstöckl"

La cappella di pellegrinaggio è situata sul pendio meridionale del Monte Spinga. La semplice costruzione è stata costruita nell'anno 1641 dal curato Georg Stocker. "Urlaubstöckl" ("Urlaub" significa vacanza), deriva dal nome legato ad un quadro all'interno della cappella, su cui è raffigurata la scena del commiato di Gesù da Maria.

Si beve birra al pub ...

Giovani e anziani si incontrano a Sciaves al Putzerhof, la cui tradizione di pub risale al 1751. Recentemente, non solo la locanda è stata sottoposta a una revisione generale, ma è stato creato anche il marchio della casa "Viertel Bier". Per ospiti assetati in cerca di varietà e aperti alle novità!



Le fosse della calce vicino a Sciaves

Le Dolomiti non sono chiamate "montagne pallide" per nulla, poiché è il calcare bianco che conferisce loro il colore brillante e quindi il valore di riconoscimento. Proprio questa roccia veniva estratta, bruciata nei forni da calce e poi trasportata nei cantieri. Per la calce venivano costruite delle fosse in mattoni. Quattro di queste vecchie fosse di calce possono essere visitate a Sciaves, sul pendio sopra l'area di servizio "Lanz". Vale la pena di farvi un'escursione!

... e vino nel bunker!

Presso la cantina Lanz di Sciaves non solo è possibile degustare diversi vini, ma anche visitare l'ex bunker militare dove viene pigiata l'uva. Il vino matura fino alla piena maturità a temperature costantemente basse e ideali e può così sviluppare il suo bouquet armonioso.



In movimento a Sciaves

Da Sciaves all'Abbazia di Novacella

Dal centro di Sciaves si segue il sentiero escursionistico n. 8, si scende nella Val Riga e si costeggia il fiume Isarco fino all'Abbazia di Novacella. Da qui, il sentiero contrassegnato con il numero 4 conduce in salita a Rasa, passando sotto la strada principale e raggiungendo poi il sentiero escursionistico contrassegnato con il numero 8. Questo sentiero attraversa il bosco e passa davanti alla strada principale. Conduce attraverso il bosco, passando per i cosiddetti "Raierböden" fino a Sciaves.

 ca. 3 ore
 300 metri di dislivello
 9,5 km

Giro Stegerbühel

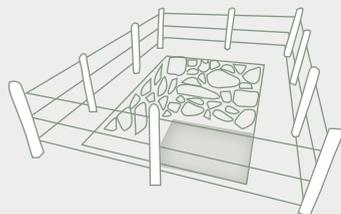
Dal centro di Sciaves andare in direzione di Fiumes. Girare a sinistra al capitello Viummer Kreuz e seguire verso nord in senso orario l'indicazione "Giro Stegerbühel" (Stegerbühelrunde). Quest'escursione intorno allo Stegerbühel passa per comodi sentieri boschivi e si può godere di una fantastica vista su Castel Rodengo e la gola della Rienza.

 ca. 1 ora
 90 metri di dislivello
 3,4 km

Passeggiata alle Fosse calce presso Sciaves

Dall'Hotel Sonneck a Sciaves si segue il sentiero numero 9 sopra l'area di servizio Lanz verso le fosse calce (ci sono 4). Alla prima fossa calce si trova un cartello informativo con la descrizione storica delle fosse calce di Sciaves. Poi si segue il sentiero numero 9 e si passa la chiesetta di pellegrinaggio "Urlaubsstöckl" verso Aica. Il ritorno può essere la stessa direzione o verso il sentiero numero 8A passando la collina "Ochsenbühel" seguendo il sentiero

numero 8 fino a Sciaves. L'ultimo pezzo si bisogna camminare verso il percorso ciclabile.



 ca. 2 ore.
 150 metri di dislivello
 6 km

Attraverso la gola della Rienza fino a Rio di Pusteria

Partendo dalla chiesa di Sciaves, il percorso segue la strada in direzione di Fiumes. Alla croce di Fiumes (Viummer Kreuz), il sentiero si dirama verso Rodengo. Dopo la discesa nella gola della Rienza (segnavia 1A), si attraversa il ponte Rundl e si prosegue costeggiando fattorie fino a Rio di Pusteria (segnavia 7). Da Rio di Pusteria, l'escursione si snoda lungo il cosiddetto „Stöcklvaterweg“, passando per Putzerhof e Stegerbühel, fino a Sciaves. Seguite questo sentiero fino alla croce di Fiumes, poi prendete il sentiero n. 3 per tornare al punto di partenza a Sciaves.

 ca. 3,5 ore
 150 metri di dislivello
 10,5 km

Giro dell'altopiano a partire da Sciaves

Partendo dalla chiesa di Sciaves ci si incammina verso la cappella del Sacro Cuore, che si trova sulla via per Fiumes. Da lì il sentiero 2 svolta sulla destra verso il laghetto Flötscher, poi attraversare la strada seguendo sempre il sentiero 2 andando verso Rasa. All'altezza del maso Moser a Rasa, seguire l'indicazione n. 4 che su una strada asfaltata incorniciata da frutteti

“Sentiero tematico di Sciaves”

11 pannelli informativi forniscono informazioni vivaci sulla storia di Sciaves e sulle attrazioni locali; le tre cappelle del dolore sul Monte di Spinga, i retroscena della costruzione della forte di fortezza, i collegamenti con i tiratori tirolesi, la breve vita dello stregone Matthäus Perger, chiamato “Lauterfresser” ... Ripido, ma accessibile anche con i passeggini, il sentiero che porta attraverso i campi parte dal B&B Hotel Sonneck in direzione Pallgrube, dove si divide – una volta verso il maso Nussbaumerhof e una volta verso la strada di Spinga.

 ca. 1 ora
 100 metri di dislivello
 4,5 km



porta a Naz. Da Naz portarsi in direzione Fiumes. Poco dopo il paese di Naz seguire l'indicazione verso destra “Giro dei paesi” che porta al punto panoramico Waldedor. Sul sentiero 3 leggermente in discesa e nel bosco, si raggiunge il punto di partenza.

 ca. 3,5 ore
 300 metri di dislivello
 10,5 km



Rasa

Un posto al sole con splendide vedute

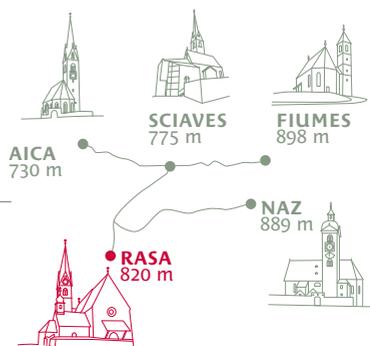
Rasa si trova in una posizione soleggiata nel sud dell'altopiano.

La vista spazia sulla Valle Isarco e sulle montagne circostanti.

I vigneti in leggera pendenza collegano Rasa alla conca di Bressanone.

Con una facile escursione si può raggiungere il centro storico di Bressanone o l'Abbazia agostiniana di Novacella. Gli amanti della natura sono attratti dal biotopo Raier Moos, unico nel suo genere, o dai frutteti che circondano il villaggio. I bambini possono sfogarsi nel parco giochi "Apfelgarten"

(giardino delle mele, vedi pagina 28) ed esplorare la torre di gioco in legno alta 5 metri a forma di mela.



Nipote famoso:

Rasa è la città natale della nonna di Papa Benedetto XVI, che ha visitato anche la città vescovile di Bressanone.

▲ 820 metri di dislivello
👤 660 abitanti

Naturalmente da vedere

La chiesa di S. Egidio

La chiesa di S. Egidio è una costruzione tardo gotico ed è stata finita sotto la direzione di Thomas Maurer nel 1532. La costruzione originaria è stata consacrata già nel 1173. L'arredo interno è in stile neogotico e risale al 1880. Sull'altare maggiore si può ammirare una statua che rappresenta S. Egidio, il patrono della chiesa e della coltivazione di vigne. Vicino alla parrocchia si trova la cappella del Santo Sepolcro, costruita in onore del Santo Sepolcro di Cristo. È dotata di figure della Passione di Cristo, scolpite in legno, di un bel crocifisso ed un altare mobile. Nel campanile sono appese due campanelle,

che vengono suonate soprattutto quando è in arrivo un forte temporale.

Il monumento dei cacciatori

Il monumento è stato costruito nel 1968 dai cacciatori di Naz-Sciaves e si trova sulla collina "Mesnerbühel". La scultura è stata ricavata da un vecchio tronco di castagno. L'incisione dice: "Es ist des Jägers Ehrenschild, dass er beschützt und hegt das Wild", vale a dire: „Onorevole è il compito del cacciatore di proteggere e salvaguardare la selvaggina". La colonna rappresenta un cacciatore con una balestra, un cane e un cervo con la croce nelle corna.



La chiesa di S. Egidio

Il biotopo Raiermoos (Palù Raier)

Fate una passeggiata sul sentiero natura intorno al biotopo Raiermoos (Palù Raier). Ascoltate il cinguettio degli uccelli ed esplorate lo spazio vitale degli abitanti acquatici. Il biotopo originariamente era un lago alimentato da sorgenti che si formò sulle morene glaciali argillose ca. 12.000 anni fa. Lungo questo lago si collocarono su palafitte i primi insediamenti umani. Nel corso dei secoli il lago, anche in seguito a prelievi d'acqua, si trasformò in una palude che fu dragata nel 1986 per

recuperare una parte del lago. Canne, tifi, giunchi e trifoglio fibrino, spuntano dal biotopo che offre un habitat ideale a rane, tritoni, pesci, serpenti e libellule dai mille colori. Numerosi uccelli di passaggio trovano riposo e nutrimento in questa che è la più importante palude conservata nella Val d'Isarco.

Altri biotopi nel comune di Naz-Sciaves: Sommersürs a Fiumes, Zussis e Laugen a Naz.



Naturalmente da vedere

Parco giochi a Rasa

Sapevi che sull'altopiano di Naz-Sciaves la coltivazione delle mele ha una lunga tradizione? Anche l'ampio parco giochi "Apfelgarten" a Rasa è dedicato a questo delizioso frutto. Ci trovi una torre di gioco in legno a forma di mela

alta 5 metri dove puoi arrampicarti, scivolare giù e scatenarti a volontà. C'è anche un'area con pompa d'acqua e sabbia per fare il fango e giocare quanto vuoi ... e poi ancora un'altalena a nido, diverse altalene, due trampolini e un palo da arrampicata. Buon divertimento!



PALO DA
ARRAMPICATA

ALTALENA A NIDO

TRAMPOLINI



Si va a caccia di medaglie!

Otteni il tuo Adventure Book presso l'ufficio turistico. Prendi per mano la tua famiglia ed esplorate insieme i luoghi più belli della zona: diventerete dei veri

esperti dell'area vacanze. Presso le 10 stazioni proposte troverai le goffratrici con cui imprimere sul tuo book un bel timbro per ciascuna delle tue avventure. Come premio ricevi una medaglia presso l'ufficio turistico.

TORRE DI GIOCO
IN LEGNO
A FORMA DI MELA

POMPA D'ACQUA
E AREA FANGO

ANIMALI A
DONDOLO

ALTALENA



In movimento a Rasa

Il sentiero didattico naturalistico al biotopo “Raiermoos”

Seguire dalla chiesa di Rasa il sentiero numero 4 verso est fino al Moser e seguire poi il simbolo del sentiero didattico naturalistico intorno al biotopo Raiermoos (Palù Raier); prendere il sentiero 4 per tornare al punto di partenza. Il sentiero didattico naturalistico gira intorno al biotopo “Raiermoos” (Palù Raier). Grazie ai cartelli informativi e alle postazioni d’osservazione il visitatore può conoscere l’ambiente di animali e piante non comuni.

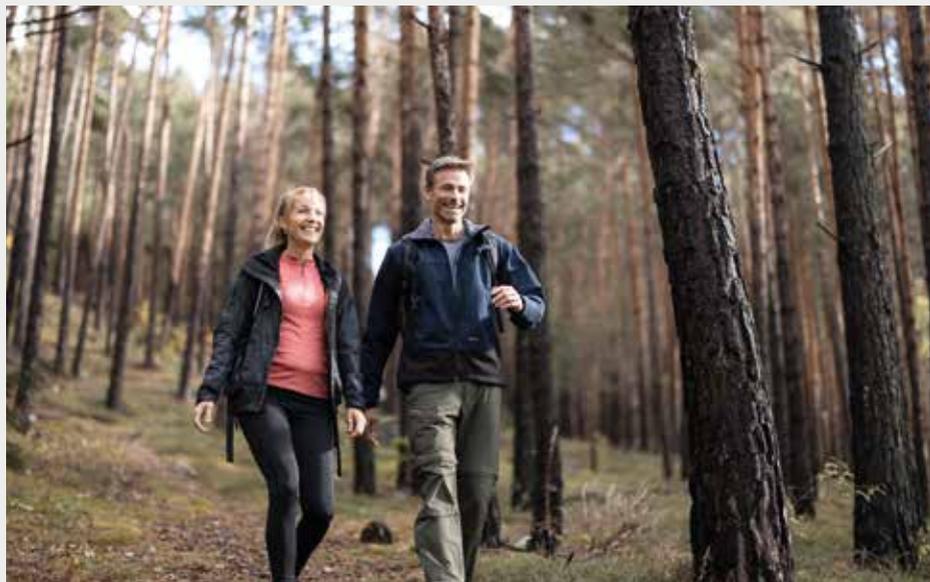
 ca. 40 min.
 40 metri di dislivello
 2,2 km



Passeggiata a Bressanone attraverso i vigneti

Dalla chiesa di Rasa si cammina lungo la strada fino a Elvas. Qui si svolta a destra e attraverso i campi si raggiunge Bressanone, passando per Kranebitt e Stuffles. Tutto il sentiero da Rasa a Bressanone è segnalato con il numero 2. Per il ritorno si può prendere l’autobus.

 ca. 1,15 ore
 260 metri di dislivello
 4,8 km



Il nostro consiglio per i corridori

Corsa della fioritura

Dopo un breve giro per il centro di Naz, il percorso prosegue senza notevoli dislivelli verso Fumes e da lì verso sudovest, passando il “Mesnerbühel” fino a Rasa. Passando vicino al biotopo “Raiermoos” e attraversando il “Mooswald” si raggiunge la strada che porta da Rasa ad Elvas. Seguendo la strada dopo un po’ si raggiunge il tratto più ripido del percorso che conduce a Elvas.

Da lì l’itinerario sale ancora per un po’ fino al bacino dell’acqua per poi proseguire in

piano fino a raggiungere il traguardo alla casa delle associazioni di Naz.

Caratteristica breve:

Percorso di competizione meraviglioso sul nostro altopiano delle mele.

Sottosuolo:

Sentieri acciottolati e nei boschi, strada asfaltata.

 250 metri di dislivello
 11,5 km



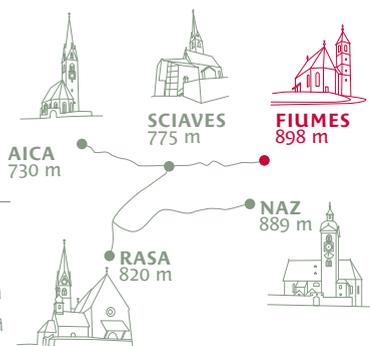


Fiumes

Idillio ai margini del bosco

Fiumes è il villaggio più piccolo di Naz-Sciaves e si trova sul margine orientale dell'altopiano. Un luogo nel cuore della natura dove rilassarsi e fare il pieno di energia. Situato in una posizione idilliaca, vicino alla foresta e circondato da prati. Dal punto panoramico "Waldertor", appena sopra il villaggio, si può vedere il castello di Rodengo, che domina la gola della Rienza sullo sperone roccioso di fronte.

Facendo una breve passeggiata, si può ammirare una varietà di uccelli acquatici, rettili e piante nel biotopo di Sommersürs. Gli appassionati di cultura possono visitare la chiesetta di Santa Maddalena sulla collina rotonda: la chiesetta di Fiumes è considerata uno dei siti culturali più belli della zona.



Creature legendarie:

l'antico bar del villaggio di Fiumes era noto in tutta la zona come "Goaßbar" (bar della capra), perché la capra del proprietario mostrava un comportamento eccezionalmente fiducioso nei confronti dei clienti.

📏 898 metri di dislivello
👤 300 abitanti

Naturalmente da vedere

Biotopo di Sommersürs

Una passeggiata al biotopo di Sommersürs è d'obbligo quando si visita la frazione di Fiumes. Piccolo e vario, il biotopo di Sommersürs, noto anche come Samesirs, si trova in una conca tra i villaggi di Naz e Fiumes. L'area del biotopo, di poco più di 2 ettari, è un rifugio prezioso per innumerevoli insetti acquatici, anfibi, rettili e uccelli acquatici. Sulle rive poco profonde del lago crescono anche gattucci, carici e partenio.

La chiesa di S. Maddalena

La casa di Dio costruita sulla collina è stata consacrata nel 1281 a Santa Maddalena ed è considerata il luogo di culto più bello dei dintorni. La struttura attuale della chiesa risale però al 1500.



In movimento a Fiumes

Al punto panoramico “Waldertor”

Iniziate l'escursione dalla chiesa di Fiumes e seguite il sentiero n. 1 nel bosco. Dopo circa 700 metri, all'incrocio girate a destra e proseguite seguendo il sentiero n. 3. Dopo altri 300 metri, un sentiero stretto conduce attraverso il bosco al punto panoramico “Waldertor”. Dopo altri 300 metri, uno stretto sentiero conduce attraverso il bosco al punto panoramico “Waldertor” con vista sul castello di Rodengo. Da qui si seguono le indicazioni per Naz fino a raggiungere il centro del paese. Proseguite lungo il sentiero della mela fino al biotopo Sommersürs. All'incrocio si gira a destra e si segue il sentiero n. 1 per tornare al punto di partenza.

 ca. 1,5 ore
 100 metri di dislivello
 5 km



Escursione con tutta la famiglia al biotopo di “Sommersürs”

Iniziate l'escursione alla chiesa di Fiumes e seguite il sentiero n. 1. Quando raggiungete un incrocio, girate a destra sul sentiero n. 5. Più avanti, passate al sentiero contrassegnato con il numero 5A. Percorrere il marciapiede in direzione di Natz per circa 700 metri, quindi svoltare a sinistra all'incrocio e seguire il “Wiesenweg” fino alla casa delle associatini di Naz. Una volta arrivati, continuate la vostra passeggiata seguendo le indicazioni del sentiero delle mele (Apfelweg), che vi porterà al biotopo Sommersürs. Esplorate un ambiente unico con piccole isole di canneto e giunchi, accompagnate da una variegata vegetazione acquatica che offre un habitat ideale a numerose specie di animali e piante. Infine, seguite il sentiero contrassegnato con il numero 1 per tornare al punto di partenza della vostra escursione.

Altri biotopi nel comune di Naz-Sciaves sono Raier Moos a Rasa, Zussis e Laugen a Naz.

 ca. 1 ora
 25 metri di dislivello
 4,5 km



Aica

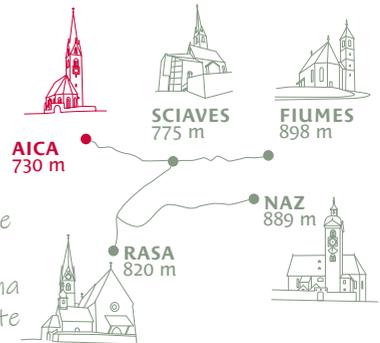
Abbracciato dai castagni

Il villaggio di Aica si trova in una posizione soleggiata ai margini dell'altopiano tra Fortezza e Sciaves. Il nome Aica deriva da “bosco di querce” (ted. “Eiche” = quercia). Oggi sono i possenti castagni dell'omonima valle (“Köstental”) ad attirare l'attenzione di tutti. Anche la fortezza nelle immediate vicinanze è impossibile da non notare: costruita come imponente installazione militare, la forte di fortezza che dà il nome al paese intorno, è oggi un interessante centro culturale.

La posizione soleggiata di Aica è ideale per passeggiate o gite in bicicletta sulla pista ciclabile della valle, che passa proprio davanti al villaggio, o un po' più impegnative fino a Spinga. La comoda posizione di Aica fa anche il punto di partenza ideale per escursioni in tutto l'Alto Adige o un'invitante tappa di passaggio.

Testimoni d'epoca:

Quando nel 1768 la strada per Aica fu resa transitabile per i veicoli più grandi, furono rinvenute monete romane. In realtà, la zona era già abitata in epoca preistorica. I resti di una fortezza di collina dell'età media di Hallstein indicano che un'importante via di trasporto ha sempre condotto qui da Sciaves a nord, a sud e a est.



▲ 730 metri di dislivello
👤 520 abitanti

Naturalmente da vedere

Vecchio tiglio - monumento naturale

Vicino alle mura del cimitero, che circondano la chiesa di San Nicolò, cresce un vecchio tiglio. L'albero esalta questo posto idillico, perché la sua altezza è di 22 m, la circonferenza del tronco è di 6,25 m ed il diametro della cima misura 17 m. L'età dell'albero purtroppo non è più definibile, perché il tronco è spezzato, si deduce che abbia alcune centinaia d'anni. È tenuto unito con dei pilastri di ferro.

La chiesa di S. Nicolò

Si dice che la chiesa di San Nicolò fu costruita sopra una piccola cappella nel 1402. I restauri finirono intorno al 1464. Gli affreschi sopra il portale della chiesa, riportati alla luce nel corso dei restauri nell'anno 1985, probabilmente sono da attribuire al conosciuto scultore Michael Pacher. Nella cappella del camposanto sono esposte sculture di legno dipinte nel XVII° e XVIII° secolo. È da attribuire a questo periodo anche il campanile a punta con le quattro campane.

Il castagneto nel “Köstental”

Il castagneto “Köstental” è situato nella parte est di Aica. Gli alberi sono sotto protezione. Nell'epoca medioevale la castagna era un alimento di base ed era chiamato anche “il pane dei poveri”. Al giorno d'oggi questo frutto è una rarità pregiata nella cucina sudtirolese.



In movimento ad Aica

Giro del paese

Per questa passeggiata che parte dalla chiesa di Aica, basta seguire l'indicazione "Giro del paese".

 ca. 45 min.
 quasi nulla
 2,3 km

Da Aica a Spinga

Da Aica seguire il sentiero 7A fino a Spinga. Per il ritorno seguire il sentiero 9, poi sul sentiero 9A passando vicino alla cappella di pellegrinaggio "Urlaubstöckl".

 ca. 3 ore
 400 metri di dislivello
 7,5 km





Naturalmente pieno di avventure

Evviva il nostro altopiano!

Volete festeggiare la vita e i momenti speciali? Anche noi!
Durante tutto l'anno, gli abitanti e gli ospiti si danno appuntamento
ai numerosi eventi e festival di Naz-Sciaves.

Ammirate l'enorme corona di mele alla festa delle mele.
Godetevi le miti serate estive e i Tirtln appena sfornati
al "Sunseitn-Feschtl". Esibite la vostra anima rock
all'Alpen Flair Festival. O risvegliate l'attesa del Natale
all'"Avvento di Naz". Noi ci siamo... e voi?

Maggio

Settimane dei Fiori in festa: Il risveglio della primavera a Naz-Sciaves

Tra metà aprile e inizio maggio, Naz-Sciaves è in piena fioritura. Per celebrare questo magico spettacolo floreale, il 1° maggio di ogni anno si svolge la Festa della Fioritura, che è accompagnata dalle Settimane dei Fiori in Festa.

Giugno

Tirolo 1809 Mondo dell'esperienza

Ogni due anni i visitatori si immergono nel mondo del Tirolo di 200 anni fa. È possibile sperimentare l'antico artigianato, assaggiare le specialità culinarie o semplicemente osservare il trambusto del villaggio. Le truppe si sfidano in combattimenti dimostrativi e rievocano la storica 2ª battaglia del Monte Bergisel.

Alpen Flair Festival

Questo festival rock e pop è un festival di tipo diverso, ma è parte integrante dell'estate a Naz, da oltre dieci anni e con visitatori provenienti da tutto il mondo di lingua tedesca e non solo. Qui festeggiano tutti insieme, i fan del pop con i roccettari, i vecchi con i giovani, gli abitanti del luogo con gli ospiti – per tre giorni sul sito dell'ex caserma della NATO in mezzo ai meleti sotto il villaggio.

Luglio

Quando regna il calcio

È tradizione di molte comunità altoatesine ricevere in estate la visita dei “grandi”, sia della Serie A italiana che della Bundesliga tedesca. L'altopiano ha già ospitato giocatori di alto livello come dell'1°FC Nürnberg (Norimberga) e 1°FC Heidenheim 1846, che hanno poi colto l'occasione per giocare con (o contro) gli eroi locali. Alcuni allenamenti e sessioni di fitness si svolgono davanti a un pubblico, così come le partite amichevoli, naturalmente, e al festival dei tifosi, i veri appassionati di calcio possono scattare uno o due selfie con i loro idoli!

Luglio - agosto

„Sunseitein-Fescht!“

Divertimento puro sotto il cielo stellato dell'altopiano! Nei mesi estivi si tiene un mercato serale settimanale con intrattenimento musicale e specialità locali.



Agosto

Festa della Polenta

Il “Tirggn” o “Tirgge”, come viene chiamato il mais alle nostre latitudini a causa della sua presunta origine turca, è da sempre un ingrediente di base popolare e gustoso per una grande varietà di piatti. La polenta è particolarmente apprezzata come contorno, ma anche come piatto principale vegetariano, dal “Muas” (una specie di crema) al “Riebler” (crespelle di farina di mais sminuzzate con mele o pere). Alla festa annuale della polenta presso la Casa di Cultura a Naz, tutto ruota intorno all’oro giallo, che le aziende locali utilizzano per creare piatti deliziosi di ogni tipo! L’evento estivo è accompagnato da musica e intrattenimento per i più piccoli.

Ottobre

Festa della Mela

Ogni anno, la seconda domenica di ottobre, tutto gira intorno alla preziosa frutta simbolo del nostro altopiano, la mela, in questa festa che è già diventata una tradizione. Il fulcro è la sfilata con un’enorme corona di mele colorate, che ogni anno attira molti spettatori entusiasti. Da non perdere la successiva incoronazione della Regina delle Mele. È sempre un segreto ben custodito chi sarà incoronata Regina delle Mele – fino all’anno prossimo!

Dicembre

Sfilata dei Krampus e esposizione delle maschere

I “Oachna Krampusse” (Krampus di Aica) animano l’altopiano con le loro impressionanti esibizioni. Sia durante una sfilata dei Krampus che in occasione di un’esposizione di maschere, la tradizione dei Krampus, che risale al Medioevo, viene qui celebrata con grande passione. Numerosi carri, spettacoli pirotecnici, costumi impressionanti, spettacolari numeri d’intrattenimento e maschere creano un’esperienza indimenticabile.

Avvento a Naz

Il venerdì di dicembre viene allestita un’accogliente bancarella natalizia con gustose prelibatezze e bevande calde. Musica festosa e vari momenti dell’Avvento fanno entrare nell’atmosfera delle feste. La piazza del paese, decorata con abeti e scintillante di luci natalizie, attira molti appassionati del Natale.

Concerto dell’Avvento

Ogni anno, il 23 dicembre, nella chiesa parrocchiale di Naz si svolge il tradizionale concerto dell’Avvento. Diversi cori e gruppi intonano canti d’Avvento e natalizi, accompagnati dalle parole di riflessione del sacerdote. L’accogliente serata d’Avvento si conclude con vin brulé e biscotti.

Cose da vedere nei dintorni

La posizione migliore per le vostre avventure

Bressanone

LA CITTÀ PIÙ ANTICA DELL'ALTO ADIGE

Immergetevi nel fascino del centro carico di storia della città di Bressanone. La città vecchia, zona pedonale, con i suoi vicoli pittoreschi, le particolari facciate dei palazzi e i portici con i molti negozi e gli accoglienti locali attende di essere scoperta.

DUOMO E CHIOSTRO

La prima costruzione in stile ottoniano risale al X° secolo con rifacimenti in stile romanico intorno al 1200 dopo due furiosi incendi. Nuova costruzione barocca dal 1745 al 1754, affreschi di Paul Troger, (grande affresco di ca. 200 m² al centro della navata raffigurante l'Adorazione dell'Agnello), altare maggiore di Theodor Benedetti; sontuosi interni con 33 diversi tipi di marmo pregiato. Madonna tardogotica di Hans Lienberger; organo con 3335 canne e 48 registri. Prodomo costruito da Jakob Pirchstaller nel 1783 in stile neoclassico. Il chiostro del duomo è il



gioiello di Bressanone: Monumento artistico di eccezionale importanza, costruito nel X° secolo. Le arcate sono ornate da affreschi del XIV° e XV° secolo che rappresentano scene.

MUSEO DIOCESANO E MUSEO DEI PRESEPI

Il Museo Diocesano, fondato nel 1901, si trova nel Palazzo Vescovile di Bressanone ed è diviso nelle seguenti sezioni: arte sacra dal medioevo all'epoca moderna (35 sale), appartamento imperiale con quadri, mobili e porcellane (7 sale), appartamento vescovile con la storia del principato (10 sale), cancelleria ecclesiastica con la storia della

diocesi (8 sale), cancelleria con stemmi e sigilli (2 sale), tesoro del duomo, presepi e storia della redenzione.

MUSEO DELLA FARMACIA

Gli oggetti, gli strumenti, i farmaci, i vasi e le confezioni esposti nel Museo della Farmacia provengono dall'uso quotidiano e documentano in modo completo oltre quattrocento anni di storia della farmacia. Mostre temporanee molto interessanti.

TORRE BIANCA

La torre gotica della parrocchia S. Michele alta 72 m è il simbolo della città. È chiamata Torre Bianca per via del colore del suo tetto. La forma attuale risale al 1459. Nel sottotetto, dietro

ai quattro bovindi, fino alla Seconda Guerra Mondiale si trovava l'alloggio del custode notturno della città.

Novacella

ABBAZIA DI NOVACELLA - PINACOTECA E BIBLIOTECA

Convento dei frati agostiniani con chiesa di stile tardo-barocco, il chiostro gotico, la pinacoteca, il pozzo dei miracoli e la biblioteca con tavole in legno medioevali con il suo prezioso arredamento in stile rococò. La biblioteca è del 1775 con arredi rococò di notevole bellezza ed in cui sono esposti manoscritti medioevali. La chiesa conventuale è romanica.





Fortezza

IL FORTE ASBURGICO

Costruito dall'Imperatore austriaco Francesco I, il forte di Fortezza era considerato un tempo la più imponente fortezza d'Europa. La grande costruzione difensiva non è però mai stata coinvolta in azioni belligeranti. Ancora oggi la fortezza, costruita con grandi quadroni di granito, domina il paesaggio. Una delle caratteristiche più interessanti della fortezza è la lunga galleria sotterranea che, con 457 gradini, supera un dislivello di quasi 100 metri. In questi ultimi anni il forte è stato restaurato e il restauro ha ricevuto diversi premi. Oggi il forte serve per l'allestimento di mostre e l'organizzazione di eventi.

Rodengo

CASTEL RODENGO

Il castello fu eretto nel 1140 dai signori di Rodank e ampliato nel 16° secolo dai conti Wolkenstein-Rodenegg, diventando uno dei castelli più potenti di tutta la regione. Capostipite della linea "Wolkenstein-Rodenegg" fu il poeta trovatore Oswald von Wolkenstein. Il castello è ancora oggi di proprietà dei suoi discendenti. Particolarmente interessante è il ciclo di affreschi, databile intorno al 1200, con 11 scene della leggenda di Ywain, poema epico cavalleresco di Hartmann von Aue. È assolutamente sorprendente che affreschi tanto profani siano stati accettati dalla autorità religiosa del tempo.

Naturalmente in movimento

Naturalmente vario

Rodengo

DALL'ALPE DI RODENGO-LUSON ALLA CIMA LASTA

Da Naz-Sciaves in macchina per Rio di Pusteria si sale a Rodengo fino al parcheggio "Zumis" (1715 m).

Si prosegue a piedi sul sentiero numero 4 fino al rifugio Roner (1832 m, 30 min. posto di ristoro), all'inizio in mezzo al bosco e poi per i pascoli. Seguendo il segnavia 2 si attraversa dopo poca salita gli alpeggi e si raggiunge il rifugio Starkenfeld (ca. 1 ora 1936 m, posto di ristoro). Lungo un largo sentiero, si raggiunge la malga Asta poi si prosegue lungo il pendio della cima Lasta e si oltrepassa il crinale orientale, quindi si arriva alla croce in vetta (2194 m, dal rifugio Starkenfeld ca. 1 ora). – discesa come salita.

Variante: discesa sul sentiero 11/12 fino al rifugio Kreuzwiese (1925 m), poi su sentiero 2A e poi 2 fino al punto di partenza

 ca. 5 ore (Variante: 5,30 h)
 479 metri di dislivello
 16,7 km



IL SENTIERO DELLA CREAZIONE A RODENGO

Scoprire i momenti chiave della storia della Creazione con straordinarie opere d'arte in mezzo alla natura. Lungo il sentiero Confin sull'Alpe di Rodengo e Luson, partendo dal parcheggio Zumis fino a la cappella "Pianer Kreuz", il nuovo sentiero invita gli osservatori a scoprire 7 opere d'arte che trattano della storia della Creazione. Le opere degli artisti dell'accademia Unika della Val Gardena sono di pietra, acciaio corten e massa di terra e si inseriscono perfettamente nel paesaggio intatto dell'Alpe di Rodengo-Luson.

In alternativa, si può anche proseguire sul sentiero n. 2 fino all'accogliente rifugio Rastnerhütte.

 ca. 2 ore
 200 metri di dislivello
 6,4 km



Maranza

AI LAGHI SEEFELDSEEN

Da Naz-Sciaves in macchina per Rio di Pusteria si prende la funivia o si percorre la strada che porta a Maranza (1414 m), da qui fino al parcheggio Valle d'Altafossa (1560 m; dalla funivia 30 min. a piedi). Si continua sulla strada forestale quasi in piano nel bosco, tenendosi a sinistra ai bivì; poco dopo il ponte sul rio s'incontra la Grossberghütte (1640 m, trattoria). Continuando sulla stradina 14/15, si giunge alla malga Wieserhütte (1850 m, con posto di ristoro) ed infine in salita al lago inferiore (2271 m, 2.30 ore dal parcheggio Valle d'Altafossa). Si ritorna sulla via dell'andata.

 ca. 5 ore
 710 metri di dislivello
 15,4 km

Valles

RIFUGIO BRESSANONE

Da Naz-Sciaves in macchina per Rio di Pusteria si risale in macchina tutta la valletta di Valles, fino al parcheggio presso la malga Fane (1739 m, d'estate il transito è consentito solo al mattino e nel tardo pomeriggio, durante il giorno circolano bus navetta a pagamento). Si segue poi sempre il sentiero 17, attraversando la gola; al bivio si continua sul sentiero 17, e passando da una malga, si arriva al rifugio (2300 m, 1.30-2 ore). Si torna sulla via dell'andata.

Eventuali proseguimenti dal Rifugio Bressanone: alla Wilde Kreuzspitze (Picco Croce 3135 m): sentiero per esperti, 3 ore. Alla Wurmaul-Spitze (3022 m): sentiero per esperti, 2 ore. Al valico Sandjoch (2642 m): 1 ore. Al lago Wilder See (2538 m): sentiero 20 fino alla forcella (2811 m) e ritorno sul sentiero 18 toccando la malga Labiseben, 4 ore.

 ca. 3 ore
 560 metri di dislivello
 8,4 km

Varna / Spelonca

ALLA MALGA ZIRMAIT

Da Naz-Sciaves in macchina per Varna e Spelonca fino al parcheggio presso il maso Gostnerhof (1380 m, ristorante). Proseguire a piedi attraverso il bosco, sempre lungo il sentiero 2, fino a malga Steinwies (1537 m) e poi per il bosco in forte salita, sempre lungo il sentiero 2, fino alla malga Zirmait (1891 m, rifugio). Discesa come la salita. È possibile salire, sempre sul sentiero 2, fino a Punta Quaira (2517 m, 2 ore da malga Zirmait).

 ca. 2,45 ore
 511 metri di dislivello
 6,7 km

Valle di Fundres presso Vandoies

DA MALGA A MALGA

Da Naz-Sciaves in macchina per Rio Pusteria, Vandoies e la Valle di Fundres fino alla località Dun (1550 m). Da qui proseguire a piedi per un tratto lungo il sentiero 17 e svoltare poi a destra sul sentiero 13A. Svoltare poi a sinistra sul sentiero 13, continuare poi sul 18 fino alla malga Egger-Böden con il caseificio d'alta montagna. Proseguire per un tratto dopo la malga, svoltare poi a destra e attraversare il pendio fino al sentiero 13. Proseguire fino all'incrocio con l'Alta Via di Fundres. Un'altra volta un breve tratto a destra in direzione Kuhscharte e poi lungo la nuova strada forestale.

 ca. 4,30 ore
 720 metri di dislivello
 11,7 km





Bressanone e dintorni

Bressanone / Plöse

TRAVERSATA IN CRESTA

Da Naz-Sciaves in macchina per Bressanone fino a S. Andrea, da qui si sale con la cabinovia per Val Croce (2000 m). Dal piazzale della cabinovia il sentiero 7 sale verso nord lungo il recinto della pista sciistica, passa sul lato est del Giogo Bello, continua per i prati della pista fino ad una vasta insenatura, risale fino al rifugio Plöse (2440 m). Dal rifugio si prosegue fino ad una vasta insellatura, seguendo il segnavia 6/7 si risale verso nordest lungo la cresta, passando vicino agli impianti di risalita e si continua per il crinale che porta al Monte Fana (2540 m). Seguire sempre il segnavia 7 che devia a destra e segue la cresta, un dosso viene aggirato a destra, dalla seguente insellatura si sale per la breve cresta in parte rocciosa fino al piano alpestre in cima al Gabler (2576 m). Da qui vista impressionante sulle vicine Dolomiti, con aria limpida la vista si estende sulla zona tra Adamello e Grossglockner. In discesa si segue il costone verso sud fino ad una strada alpestre, seguendo quest'ultima in direzione ovest si torna a Valcroce, punto di partenza.



ca. 4,30 ore



680 metri di dislivello



11,5 km

“KESCHTNWEG“:

IL SENTIERO DELLE CASTAGNE

Un'unica fascia di castagneti ricopre i pendii della Valle Isarco da Varna presso Bressanone fino all'altopiano del Renon e giù fino al Castel Roncolo, poco a nord di Bolzano. Un percorso pensato non solo per la stagione autunnale, poiché la vegetazione è talmente varia da affascinare in qualsiasi stagione. Il Keschnweg è percorribile anche in singoli tratti, per esempio: Partendo da Velturmo / Unterwirt, e seguendo il sentiero, arriviamo alla chiesetta di S. Antonio. Da qui si continua diritto verso il maso Radoar per svoltare poi a destra e risalire leggermente oltre un campo in direzione della strada d'accesso ai masi. Sul sentiero seguiamo la nostra escursione attraverso il bosco di larici ed i pendii erbosi fino al maso Moar zu Viersch (863 m, 50 min.) Da qui si prosegue sul sentiero accanto ad alcuni masi, per scendere, a mò di tornanti, fino al Convento di Sabiona (740 m). Dal Convento di Sabiona scendiamo su uno dei due sentieri (Pilgerweg - “via del pellegrino”, con segnaletica oppure, tramite la passeggiata del Convento di Sabiona) verso la città di Chiusa. Con l'autobus di linea ritorniamo a Velturmo.



ca. 2,30 ore



136 m salita / 428 m discesa



6,2 km



Val di Funes / Zannes

ESCURSIONE AI PIEDI DELLE MAESTOSE ODLE

Dal parcheggio malga Zannes (1680 m) si segue il Sentiero del Fieno n. 6 fino al bivio Ciancenon / sentiero Adolf Munkel. Arrivati al ponte Ciancenon seguire a destra il sentiero 35 sul sentiero Adolf Munkel. Proseguire passando sotto le maestose Odle fino alla diramazione 35B verso il malga Geisler (1996 m). Per il ritorno seguire il sentiero 36 passando dalla malga Dusler ed arrivare al punto di partenza.

 ca. 3,30 ore

 320 metri di dislivello

 9 km

SENTIERO NATURALISTICO ANCHE PER DISABILI

Vivere la natura – durante il percorso dell'avventura (3 km) a Zans in Val di Funes.

Non è necessario essere particolarmente allenati, poiché il percorso è adatto anche a passeggini e sedie a rotelle. Lungo il sentiero, troverete diverse stazioni informative che vi forniranno dettagli sulla natura e sul paesaggio culturale del parco naturale Puez-Odle.

Ideale anche per le famiglie



Naturalmente vario

Tour in bicicletta per intenditori e amanti del movimento

Che si tratti di e-bike, mountain bike o bici da corsa: l'altopiano è un ottimo punto di partenza per svariati tour in bicicletta.

Naz-Sciaves è collegato direttamente alla rete di piste ciclabili della Val d'Isarco e della Val Pusteria. Anche i passi dolomitici e gli avventurosi sentieri di montagna sono vicini!

La pista ciclabile della **Valle Isarco/Eisacktal** offre una piacevole pedalata ed è adatta sia alle famiglie che ai ciclisti amatoriali. La pista ciclabile parte dal Brennero e conduce a Bolzano passando per Vipiteno, Bressanone e Chiusa. Il percorso è lungo circa 102 chilometri e può essere percorso anche a tratti. La pista ciclabile è ben segnalata e attraversa dolci colline e boschi ombrosi.

La pista ciclabile della **Val Pusteria** inizia a Rio di Pusteria, all'ingresso della Val Pusteria. La pista ciclabile è lunga circa 105 chilometri e conduce attraverso la Val Pusteria a Lienz nel Tirolo Orientale (Osttirol), in Austria. La pista ciclabile asfaltata è adatta anche ai ciclisti meno sportivi e alle famiglie. I luoghi e le attrazioni pittoresche lungo la pista ciclabile lasciano impressioni uniche.



Partite in mountain bike da Naz-Sciaves per fare dei tour in tutte le direzioni. Percorsi di varia difficoltà conducono attraverso la bassa catena montuosa, verso soleggiati altipiani alpini o verso sentieri e passi di alta montagna in mezzo a un paesaggio impressionante.

In giro in bicicletta

Tour in bicicletta a Sciaves

Il tour in bicicletta a Sciaves è uno dei modi migliori per conoscere da vicino tutto l'Altopiano delle Mele di Naz-Sciaves. Da Sciaves si parte verso sud e, passando per Förche, si arriva a Rasa. In paese si gira poi a sinistra, si passa per la chiesa e si prosegue in mezzo ai frutteti, lungo la strada segnalata con il numero 4, fino al centro di Naz. Alla chiesa si gira a sinistra e si continua fino alla località di Fiumes. Da qui, passando per boschi di pini, si raggiunge il capitello Viummer Kreuz e sul sentiero numero 1A si prosegue fino al ponte "Rundl" nella gola di Rienza. Sulla roccia di fronte si trova l'imponente Castello di Rodengo. Dal ponte si prosegue sulla strada numero 7, prima molto, poi moderatamente in salita, fino a Rio Pusteria. Si consiglia di fare una piccola deviazione e arrivare almeno fino alla vecchia dogana medioevale. Tornati a Rio Pusteria si passa per il paese e si prosegue fino ad Aica e da lì al forte di Fortezza. Da qui si torna a Sciaves sulla ciclabile di Aica. Si attraversa la statale della Pusteria e in pochi minuti si è di nuovo al punto di partenza.



ca. 2 ore



620 metri di dislivello



27 km

Tour in mountain bike al rifugio Anratter

Da Naz (889 m) lungo il sentiero 1 al biotopo Sommersürs, poi a sinistra sul sentiero 5 si passa l'Hotel Flötscherhof e si scende a Sciaves fino all'albergo Sonneck (chiuso). Da qui a destra lungo il sentiero numero 9, poi a sinistra fino alla cappella Urlaubstöckl. Da qui lungo la strada di montagna fino a Spinga (1100 m) e all'incrocio, in direzione del rifugio Anratter, verso il parcheggio e la grande croce (1357 m). Da qui si prosegue lungo la strada sterrata numero 9 fino al rifugio Anratter (1814 m).

Per il ritorno prendere prima la stessa strada dell'andata e deviare, dopo un chilometro, a sinistra in direzione di Valles. Al primo incrocio deviare a destra e seguire la strada sterrata lungo la Valle di Valles. Dopo circa due chilometri in direzione di Rio Pusteria, deviare a sinistra e raggiungere Rio Pusteria lungo la strada vecchia (segnalata in rosso e bianco) lungo il Rio Valles. Sulla ciclabile si torna poi a Sciaves e da lì a Naz.



ca. 4 ore



1310 metri di dislivello



35 km



La carta ospiti

Natz-Schabs Card Una carta, molti vantaggi

Senza macchina – perfettamente collegati

Una carta ospiti, tanti vantaggi. Con la “Natz-Schabs Card” è possibile utilizzare gratuitamente i trasporti pubblici in Alto Adige: treni regionali, autobus e funivie selezionate. Inoltre, include l’ingresso gratuito alla maggior parte dei musei altoatesini, la partecipazione al programma settimanale di Naz-Sciaves e Rio di Pusteria e molti altri vantaggi.

La “Natz-Schabs Card” è disponibile gratuitamente presso gli albergatori soci della cooperativa turistica.

I vantaggi:

- Possibilità di viaggiare gratuitamente su tutti i mezzi pubblici in Alto Adige (treni e autobus regionali) Brennero per Trento, Malles per San Candido, trenino del Renon
- Le funivie Rio di Pusteria-Maranza, Postal-Verano, Vilpiano-Meltina, Bolzano-Colle, Bolzano- Renon, funicolare della Mendola sono disponibili gratuitamente
- Una corsa al giorno con la cabinovia “Gitschberg” a Maranza e con la cabinovia “Jochtal” a Valles in orari selezionati
- Corse gratuite con l’autobus all’Alpe di Rodengo-Luson
- Servizio skibus nei mesi invernali per i comprensori sciistici Rio di Pusteria e Plose
- Ingresso libero a oltre 80 musei e collezioni in tutto l’Alto Adige
- Partecipazione al programma settimanale di Naz-Sciaves e Rio di Pusteria





Le ricette di Naz-Sciaves

Semplicemente delizioso: il sapore dell'Altopiano!

Anche la cucina altoatesina è incentrata sulla mela. Questo dolce frutto è alla base di molto altro, oltre allo strudel di mele per il quale siamo conosciuti ben oltre i confini della provincia. Ecco due gustose ricette della nostra contadina e appassionata cuoca Berni.

Muffin di lamponi e mele

per 6-8 persone

Ingredienti:

- 90 g di burro fuso, freddo
- 125 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 2 uova
- 280 g di farina
- 3 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale
- 250 ml di yogurt naturale
- 1 mela grande
- 100 g di lamponi

Preparazione:

Mescolare in una ciotola il burro, le uova, lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il sale. Aggiungere lo yogurt, la farina e il lievito e infine unire alla pastella la mela grattugiata e i lamponi. Versare l'impasto nelle teglie per muffin, guarnire con pezzetti di mela e cuocere in forno a 160°C per 20 minuti: il gioco è fatto!

Tortine di mele

per 4-6 persone

Ingredienti:

- 4 uova
- 120 g di zucchero
- 120 g di farina
- 1 bustina di lievito in polvere
- limone
- vaniglia
- sale
- 4 mele
- noci tritate

Preparazione:

Sbucciare le mele, togliere il torsolo e affettarle. Sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero, la scorza di limone e lo zucchero vanigliato fino a ottenere un composto spumoso. Mescolare la farina con il lievito. Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale. Versare alternativamente la farina e gli albumi sbattuti nel composto di uova. Spennellare le tazze con olio, aggiungere le fettine di mela e le noci tritate e versare il composto di spugna (riempire i pirottini per $\frac{3}{4}$). Cuocere in forno a 160°C per 20 minuti. Una volta sfornate le tartellette, lasciarle raffreddare leggermente e poi sfornarle.





Naturalmente in tema

Il frutticoltore come ambasciatore

*Un'intervista con "l'ambasciatore della mela"
Sepp Michaeler ("Schiestl-Sepp"), nato nel 1960, sul tema della
frutticoltura e sul piacere di far conoscere a visitatori
vicini e lontani il nostro bellissimo angolo di mondo.*

***Può raccontarci qualcosa della tua
carriera, Sepp?***

Lavoro come guida escursionistica da 30 anni, ma in realtà sono un frutticoltore come mio padre e suo padre. Alla fine degli anni 70 ho frequentato l'istituto agrario Laimburg, a sud di Bolzano. All'epoca ero solo la seconda persona dell'altopiano di Naz ad andarci, tutti gli altri si erano recati a Teodone, in Val Pusteria. Ma la frutticoltura mi ha sempre interessato, probabilmente ce l'avevo nel sangue. Alla fine ho rilevato l'azienda agricola, che ora gestisco insieme a mia moglie, e mi piace lavorare come ambasciatore delle mele.

***Come si diventa ambasciatori della
mela?***

Il termine non esiste ancora da molto tempo. Una volta mi sentivo dire semplicemente: "Sepp, tu che te ne intendi, vai nei campi con la gente e spiega loro cosa facciamo qui." Oggi, sono un ambasciatore certificato della mela e offro alle persone una panoramica dell'economia (agricola) locale. E mi piace ancora mol-

to. Mi piace camminare con le persone. Gli ospiti interessati possono anche partecipare a una visita guidata della fattoria.

***Dove si svolgono di solito le
escursioni con le mele?***

Ci incontriamo sempre nella piazza del paese di Naz e poi decidiamo spontaneamente in quale direzione andare. In caso di pioggia, tendiamo a rimanere sulle strade, altrimenti siamo in giro per i sentieri delle mele in mezzo ai campi e nei frutteti.

***Quindi gli ospiti possono semplice-
mente camminare tra i campi di mele e
vedere tutto da vicino?***

Sì, nei miei campi, ma anche in quelli di altri agricoltori vicini. Abbiamo un approccio attento, poiché io stesso sono un frutticoltore e quindi so cosa è permesso e cosa no. Ci sono molti tipi diversi di coltivazione, frutteti vecchi e nuovi, diversi sistemi di coltivazione e varietà di mele. Le passeggiate circolari sono molto varie e apprezzate.

Cos'altro viene offerto ai partecipanti?

Prima o dopo l'escursione, mostriamo loro un filmato sull'Alto Adige come regione frutticola in generale. Siamo la regione frutticola più settentrionale e una delle più secche, insieme alla Val Venosta e al Tschöggelberg (Monzocollo). Poi rispondo alle domande del mio gruppo. Anche la curiosità dei partecipanti viene soddisfatta durante la visita ai campi. I temi principali sono i sistemi di coltivazione, la protezione delle piante, le diverse varietà e i problemi della frutticoltura. Mostro loro anche i macchinari agricoli e, naturalmente, possono raccogliere i loro frutti. Infine, c'è una degustazione di diverse varietà di mele e di succhi di frutta.

Dove trovi il tempo per questo lavoro secondario?

Di solito le mie visite guidate si svolgono durante la settimana. Così ho tempo per la mia famiglia. I miei figli sono ancora piccoli e non so ancora che fine faranno nella vita.

Nutri segretamente il desiderio che anche loro diventino frutticoltori?

Oggi i giovani hanno così tante opportunità, che spesso dopo l'università vanno nel mondo e non tornano più a casa. Certo, sarebbe bello se potessero continuare ad occuparsi dell'azienda agricola. Ma i tempi non sono più quelli di una volta.



Con chi preferisci fare questo tipo di escursioni?

Trovo sempre molto interessante fare escursioni con gli alunni. Gli insegnanti li preparano sempre bene e poi lavorano con loro su ciò che hanno imparato. Anche le famiglie vengono volentieri, e per gli anziani a volte è un po' più facile, ma in ogni caso c'è sempre molto interesse per le mie spiegazioni, il che mi rende molto felice.

Come è cambiata l'agricoltura qui sull'altopiano?

Dico sempre che qui conosciamo due epoche: quella precedente al 1958 e quella successiva. È stato l'anno in cui sono stati costruiti i sistemi di irrigazione. Senza l'irrigazione, non c'era uno sfruttamento intensivo dei campi. A quel tempo, l'altopiano di Naz-Sciaves



era ancora terra di grano: si coltivavano cereali. Dopo la guerra c'era una povertà assoluta e la gente faticava. All'epoca erano presenti diverse aziende (tra cui alcune tedesche) per aiutare a costruire il sistema di irrigazione. La gente temeva di non essere in grado di finanziare queste misure. All'epoca c'erano circa trenta masi, ognuno dei quali aveva il proprio "Ziggl" (pozzo per l'approvvigionamento di acqua potabile). Era l'unico modo per ottenere l'acqua prima del 1958. L'acqua era un tema importante per tanti secoli.

Ma alla fine le persone qui ce l'hanno fatta...

Sì, è stato rischioso, ma in qualche modo tutto è andato bene. E senza soldi pubblici, come avviene oggi. La costruzione del sistema di irrigazione ha permesso l'avvio delle colture intensive che abbiamo ancora oggi. Poi, all'inizio

degli anni '90, c'è stato un altro grande cambiamento, questa volta in termini di personale. Molti lavoratori del raccolto sono arrivati da noi dai Paesi dell'est e, naturalmente, uno o due di loro si sono fermati e hanno messo su famiglia. Le donne hanno sempre avuto un ruolo importante nel garantire le aziende agricole e ricettive di questo Paese. La maggior parte delle aziende agricole del comune sono di proprietà di donne. E questo è un fatto positivo.

E la prossima generazione di ambasciatori?

Siamo tre o quattro ambasciatori della mela e i colleghi più giovani vengono ovviamente formati e istruiti da noi. Spesso vengono da noi subito dopo la scuola per svolgere questo lavoro. E questo non solo fa piacere ai turisti, ma anche a me personalmente!

Naturalmente delizioso

Momenti di piacere a Naz-Sciaves

Naz

**PIZZERIA RISTORANTE
GOLDENER APFEL**

Giorno di riposo: lunedì
Tel. +39 0472 415 504

RISTORANTE CAFÉ ANICH

Giorno di riposo: mercoledì & giovedì
Tel. +39 0472 412 026

**RISTORANTE
FLÖTSCHERHOF**

Aperto sabato e domenica
Tel. +39 0472 412 077

“HOFSCHENKE” WALDERHOF

Giorno di riposo: mercoledì
Tel. +39 0472 415 558

CAFÉ BAR PAUL

Giorno di riposo: sabato
Tel. +39 0472 415 124

CAFÉ-GELATERIA-BAR LANGHOF

Giorno di riposo: lunedì
Nessun giorno di riposo in alta stagione
Tel. +39 0472 415 101

Sciaves

AREA DI SERVIZIO LANZ

Nessun giorno di riposo
Tel. +39 0472 611 890

RISTORANTE PUTZER

Giorno di riposo: lunedì
Tel. +39 0472 412 194

BAR CAFÉ MENSA SONNECK

Giorno di riposo: sabato & domenica
Tel. +39 0472 694 027



Rasa

RISTORANTE PIZZERIA BAR CAFÈ HOCHRAIN

Giorno di riposo: lunedì sera & martedì
Tel. +39 0472 412 248

LOCANDA KALTENHAUSER

Giorno di riposo: lunedì
Tel. +39 0472 412 089

RISTORANTE STEINRAFFLER

Giorno di riposo: lunedì & martedì
Tel. +39 0472 835 077

PIZZERIA BAR CAFÈ SYLVANERHOF

Giorno di riposo: mercoledì
Tel. +39 0472 412 000

CAFÈ BAR HUBERTUSHOF

Giorno di riposo:
Inverno: mercoledì pomeriggio e
giovedì - da metà maggio: giovedì
Tel. +39 0472 412 003

“BUSCHENSCHANK” TRINNERHOF

Giorno di riposo: lunedì
Tel. +39 0472 412 238



Fiumes

“HOFSCHÄNKE” PLATTNERHOF

Giorno di riposo: lunedì
Tel. +39 380 89 39 249

Aica

CAFÈ BAR KLAMMERHOF

Giorno di riposo: lunedì & martedì
Tel. +39 0472 459 032

BAR ZUM LINDENWIRT

Giorno di riposo: martedì
Tel. +39 333 349 1257



Semplicemente locale

Cosa sarebbe una vacanza senza shopping?

Naz

**MAIR EGON
OBERWEIZHOF**

lunedì - venerdì
ore 07:30-12:00 / ore 15:00-18:30,
sabato: ore 07:30-12:00 /
ore 16:00 - 18:00
Tel. +39 0472 415 027

Sciaves

**PLONER
NEGOZIO DEL VILLAGGIO**

lunedì - venerdì
ore 07:30-12:00 / ore 15:30-18:30
sabato: ore 07:30-12:00
Tel. +39 0472 412 403

Fiumes

VIUMSER SPECK

lunedì - venerdì
ore 08:00-12:00 / ore 14:00-18:00,
sabato: ore 08:00-12:00
Tel. +39 0472 410 168

Rasa

SYLVANERHOF

lunedì - venerdì
ore 07:30-12:00 / ore 16:00-19:00
sabato ore 07:30-12:00
Tel. +39 0472 412 000

**HÄUSLERHOF
NEGOZIO DI PRODOTTI AGRICOLI**

mercoledì e sabato
ore 16:00-19:00
Tel. +39 0472 412 519
+39 338 748 4911

**HAUSMANN
NEGOZIO DI PRODOTTI AGRICOLI**

lunedì - venerdì
ore 14:00-19:00
sabato: ore 12:00-19:00
Tel. +39 338 637 1945

Aica

**ZUM LINDENWIRT
NEGOZIO DI PRODOTTI AGRICOLI**

ogni giorno: ore 09:00-20:00
(giorno di riposo: martedì)
Tel. +39 333 349 1257

Naturalmente mobile

Senza macchina – ben collegato

INFOPOINT MOBILE

Via Croce 10, 39042 Bressanone

+39 0472 970 695

Treno:

www.trenitalia.it

www.bahn.de

www.oebb.at

www.suedtirolmobil.info

www.altoadigemobilita.info

Pullman:

www.sii.bz.it

www.sad.it



App: **südtirolmobil**
altoadigemobilita



Semplicemente utile

Numeri utili

NUMERO UNICO DI EMERGENZA dell'UE	112
EMERGENZA SANITARIA / soccorso alpino	112
POLIZIA	113
CARABINIERI	112
CARABINIERI Sciaves	+39 0472 412 132
OSPEDALE Bressanone	+39 0472 812 111
ACI soccorso stradale	116
INFORMAZIONI ALPINE informazioni per malghe, sentieri ecc.	+39 0471 999 955
METEO E METEO PER GLI ESCURSIONISTI IN MONTAGNA www.provincia.bz.it/meteo	+39 0471 270 555 +39 0471 271 177
SETTORE CENTRALE VIABILITÀ www.provinz.bz.it/traffico	+39 0471 200 198
COMUNE di Sciaves	+39 0472 412 131

Alcol e guida

Tasso di alcolemia consentito 0,5

Sotto i 21 anni e neopatentati 0,0

