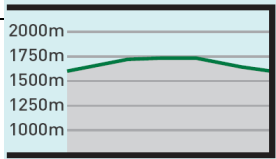
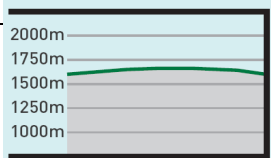





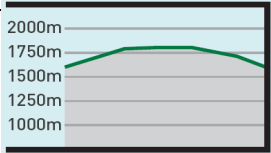
Vallunga - percorso rosso 6 Km

Punto di partenza	Parcheggio Vallunga
Tempo impiegato	1-2 ore
Altezza massima	1.800 m
Differenza altitudine	150 m
Cartina	Kompass 616
Grado di difficoltà	livello medio
Quando praticare	Nordic Walking in primavera, estate, autunno Sci di fondo e ciaspolate in inverno
Punti di ristoro	La Ciajota (Parcheggio Vallunga) Tel. 333 5217201 Rifugio Ciampac Tel. 348 2292914
Informazioni	Associazione Turistica Selva Gardena Via Meisules 213 39048 Selva Gardena Tel. 0471 777900 Fax 0471/794245 e-mail: selva@valgardena.it www.valgardena.it
Descrizione percorso	
Percorso segnalato con freccia rossa	
<p>Dal punto di partenza "La Ciajota" presso il parcheggio in Vallunga camminiamo dritti in direzione della Cappella di S. Silvestro - il sentiero di ghiaia è ideale per il warm-up. Lasciandoci alle spalle la cappella, proseguiamo dritti lungo il tracciato che ci invita a praticare i diversi esercizi della tecnica base del Nordic Walking. Il sentiero conduce nel bosco e prosegue lievemente in salita. Dopo ca. 100 m giriamo prima a destra nel bosco di conifere e poi a sinistra in lieve salita attraverso detriti di roccia chiara. Dopo ca. 6 min. giriamo a destra per ritornare nel bosco e per raggiungere dopo ca. 150 m il "Plan dala Ciajota". Da qui proseguiamo su sentiero piano fino ad arrivare ad una piccola radura che ci invita a praticare qualche esercizio di stretching prima di continuare il nostro percorso a sinistra nel bosco. Attraverso il prato "Plan dala Ciajota" giungiamo nuovamente sul sentiero di ghiaia che a destra prosegue in lieve salita. Dopo ca. 5 min. giriamo ancora a destra, passando al di sotto della parete dello "Stevia" tenendoci sempre a destra e attraversando il bosco in direzione "Steviola". Proseguiamo a destra su un sentiero in piano e rallentiamo il passo, preparandoci al "cool down". Al di sotto del rudere del Castel Wolkenstein svoltiamo a sinistra e giungiamo dopo ca. 50 m su un sentiero asfaltato. Proseguendo a sinistra ritorniamo alla baita "Ciajota", il nostro punto di partenza.</p>	

Vallunga - percorso blu 3 Km

Punto di partenza	Parcheggio Vallunga
Tempo impiegato	20 - 40 minuti
Altezza massima	1.700 m
Differenza altitudine	45 m
Cartina	Kompass 616
Grado di difficoltà	livello medio
Quando praticare	Nordic Walking in primavera, estate, autunno Sci di fondo e ciaspolate in inverno
Punti di ristoro	La Ciajota (Parcheggio Vallunga) Tel. 333 5217201 Rifugio Ciampac Tel. 348 2292914
Informazioni	Associazione Turistica Selva Gardena Via Meisules 213 39048 Selva Gardena Tel. 0471 777900 Fax 0471/794245 e-mail: selva@valgardena.it www.valgardena.it
Descrizione percorso	
Percorso segnalato con freccia blu	
<p>Dal punto di partenza "La Ciajota" presso il parcheggio in Vallunga camminiamo dritti in direzione della Cappella di S. Silvestro - il sentiero di ghiaia è ideale per il warm-up. Lasciandoci alle spalle la cappella, proseguiamo dritti lungo il tracciato che ci invita a praticare i diversi esercizi della tecnica base del Nordic Walking. Dopo ca. 15 min. il sentiero conduce nel bosco. In lieve salita proseguiamo a sinistra dopo aver attraversato il ponticello in legno e ammirando per qualche istante la vista spettacolare sulla parete dello "Stevia". Giunti al bivio scendiamo a sinistra lungo il sentiero in ghiaia fino a ritornare allo spiazzo erboso, dove, proseguendo a destra, raggiungiamo dopo ca. 300 m nuovamente il nostro punto di partenza.</p>	

Vallunga - percorso nero 9 Km

Punto di partenza	Parceggio Vallunga
Tempo impiegato	2 - 3 ore
Altezza massima	1.800 m
Differenza altitudine	190 m
Cartina	Kompass 616
Grado di difficoltà	livello impegnativo
Quando praticare	Nordic Walking in primavera, estate, autunno Sci di fondo e ciaspolate in inverno
Punti di ristoro	La Ciajota (Parceggio Vallunga) Tel. 333 5217201 Rifugio Ciampac Tel. 348 2292914
Informazioni	Associazione Turistica Selva Gardena Via Meisules 213 39048 Selva Gardena Tel. 0471 777900 Fax 0471/794245 e-mail: selva@valgardena.it www.valgardena.it
Descrizione percorso	
Percorso segnalato con freccia nera	
	<p>Dal punto di partenza "La Ciajota" presso il parceggio in Vallunga camminiamo dritti in direzione della Cappella di S. Silvestro - il sentiero di ghiaia è ideale per il warm-up. Lasciandoci alle spalle la cappella, proseguiamo dritti lungo il tracciato che ci invita a praticare i diversi esercizi della tecnica base del Nordic Walking. Il sentiero conduce nel bosco e prosegue lievemente in salita. Dopo ca. 100 m giriamo prima a destra nel bosco di conifere e poi a sinistra in lieve salita attraverso detriti di roccia chiara. Dopo ca. 6 min. giriamo a destra per ritornare nel bosco e per raggiungere dopo ca. 150 m il "Plan dala Ciajota". A questo punto il sentiero prosegue in piano. Giunti ad un piccolo prato svoltiamo a destra nel bosco. Il percorso continua in lieve salita attraverso un mare di rose alpine e passa sotto la parete di "Chedul". Il tracciato che segue è caratterizzato da un alternarsi di salite e discese per poi continuare in piano nel bosco. Dopo ca. 10 min. raggiungiamo una baita in legno su un prato meraviglioso che ci offre la possibilità di riposarci e di goderci l'affascinante mondo alpino del Parco Naturale Puez-Odle, praticando alcuni esercizi di stretching. Ci rinfreschiamo con l'acqua di sorgente alla fontana in legno e ci avviamo sulla strada del ritorno sul sentiero di ghiaia verso l'uscita della valle. Il percorso si presenta inizialmente in lieve discesa e prosegue poi in piano attraverso boschi e prati. Dopo ca. 15 min. giriamo a destra verso il "Plan dala Ciajota" e ritorniamo nuovamente sul sentiero di ghiaia. Dopo ca. 5 min. giriamo ancora a destra, passando al di sotto della parete dello "Stevia" e attraversando il bosco in direzione "Steviola". Proseguiamo a destra su un sentiero in piano e rallentiamo il passo, preparandoci al "cool down". Al di sotto del rudere del Castel Wolkenstein svoltiamo a sinistra e giungiamo dopo ca. 50 m su un sentiero asfaltato. Proseguendo a sinistra ritorniamo alla baita "Ciajota", il nostro punto di partenza.</p>