



Trentino Italy



Ciaspolando

ESCURSIONI CON CIASPOLE E NORDIC WALKING

SNOWSHOEING INVERNO | WINTER







L'UOMO È INFINITAMENTE PICCOLO DI FRONTE ALLA NATURA
ma infinitamente grande se accetta di farne parte

BLAISE PASCAL

Human beings are infinitely small compared to nature but infinitely great if they become a part of it

A STRETTO CONTATTO CON LA NATURA *nel silenzio della neve*

IN CLOSE CONTACT WITH NATURE *in the silence of the snow*

Un'escursione con le ciaspole (racchette da neve) è un'esperienza indimenticabile a contatto con la natura. Il solo rumore delle ciaspole che calpestano il manto nevoso immacolato infrange il silenzio. Ciaspolare, non è solo uno sport, ma un'avventura alla portata di tutti: si possono seguire i percorsi segnalati o uscire con le guide o i maestri delle scuole di sci. Meravigliose e suggestive le uscite in notturna, tra boschi silenziosi al chiaro di luna facendo tappa nei rifugi e nelle malghe che si incontrano sul percorso per una cena o uno spuntino.

A snowshoeing excursion is an unforgettable experience in contact with nature. The only sound to break the silence is that of the snowshoes treading the immaculate snow. Snowshoeing is not just a sport but also an adventure open to everyone: you can follow the marked trails or set off with guides or skiing instructors. The night-time outings are wonderful, through silent woods in the moonlight, stopping off at one of the many refuges or traditional malghe (alpine dairies) along the way for dinner or a snack.



L'ALPE CIMBRA CONSIGLIA

Scegliete i percorsi in base alla vostra preparazione e alle vostre condizioni fisiche. Prima di partire verificare sempre le condizioni meteo e lo stato del manto nevoso. Soprattutto per i percorsi più impegnativi vi consigliamo di rivolgervi alle Guide Alpine. Le escursioni qui riportate sono alcune tra le tantissime che sono possibili sull'Alpe Cimbra: per ulteriori suggerimenti rivolgersi agli uffici Apt a Folgaria, Lavarone e Lusérn.

ALPE CIMBRA RECOMMENDS

Choose routes that match your level of skill and fitness. Before leaving, always remember to check the weather forecast and snow conditions. Above all, when undertaking difficult routes, we would advise you contact the Mountain Guides. The excursions described here are just some of the many options offered by the Alpe Cimbra - to find out more, please contact the Folgaria, Lavarone and Lusérn tourist offices.



CIASPOLANDO CON LE *guide alpine*

SNOWSHOEING WITH *Mountain Guides*

L'esperienza della ciaspolata accompagnata dalle Guide Alpine non è una semplice camminata sulla neve, ma un'occasione da cogliere per scoprire ed imparare importanti nozioni sulla pratica delle racchette da neve, sulla storia e cultura dell'Alpe Cimbra, sulla conoscenza del manto nevoso. Soprattutto per i bambini l'esperienza è totalizzante: scoprire sulla neve le tracce degli animali, i racconti di montagna, i misteri del bosco, imparare l'orienteeering, interpretare i suoni e i rumori della natura.

The snowshoeing experience in the company of our Mountain Guides is more than just a walk in the snow. It's the chance to get an essential grounding in snowshoeing and learn about snow conditions, as well as to discover the history and culture of the Alpe Cimbra. For children, especially, this is an all-round experience: discovering animal tracks on the snow, hearing stories of the mountains and the mysteries of the woods, learning orienteeering and interpreting the sounds and the noises of nature.



DIFFICOLTÀ dei PERCORSI
TRAIL DIFFICULTY RATINGS



facile
easy



medio
intermediate



impegnativo
advanced

LE NOSTRE GUIDE

La Guida Alpina è la figura professionale riconosciuta a livello nazionale ed internazionale come unica competente e in grado di garantire una corretta frequentazione dell'ambiente montano. Ruolo delle Guide Alpine è accompagnare e far conoscere la montagna nei suoi molteplici aspetti. La relazione profonda e consapevole con l'ambiente è il valore primario trasmesso dalle Guide Alpine a chi desidera avvicinarsi alla montagna nel modo più corretto e sereno.

OUR GUIDES - Mountain Guides are nationally and internationally recognised professionals. They alone are trained to provide the sort of advice that will ensure a correct approach to the mountain environment. The job of Mountain Guides is to accompany visitors and help them discover the mountain environment in all its many aspects. The most important value that they can pass on to anyone wishing to explore the mountains properly and in safety is their profound relationship with and knowledge of their surroundings.



PAOLO BALDO
+39 338 9410400



MARIO MARTINELLI
+39 339 8163266



Le scuole di sci propongono escursioni e uscite con le ciaspole.

The skiing schools offer a range of snowshoeing outings.

COSA INDOSSARE E COSA PORTARE:

Scarponcini da trekking, abbigliamento multi strati, zaino, bibite energetiche, cibi leggeri ma calorici. Le ciaspole possono essere noleggiate in loco.

WHAT TO WEAR AND WHAT TO BRING:

Hiking boots, clothing in layers, back-pack, energy drinks, light high-energy food. Snowshoes can be hired on arrival.



Scuola Italiana Sci Folgaria
+39 0464 720288
www.scuoladiscifolgaria.it



Scuola Italiana Sci Alpe Cimbra
+39 389 7943902
www.scuolaitalianascialpecimbria.it



Scuola Italiana Sci Scie di Passione
+39 346 0033926
www.sciedipassione.com



Scuola Italiana Sci Lavarone
+39 0464 783086
www.scuolascilavarone.it

Monte Maggio



DURATA
time

4 h



DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

450 m
1580-1853 m



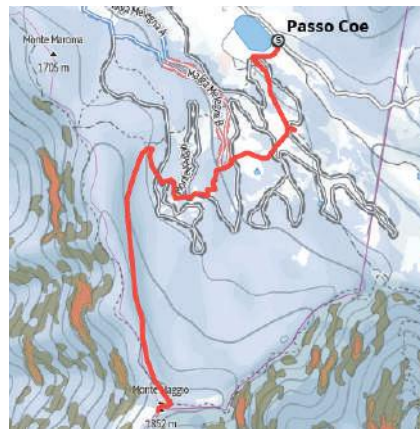
DOVE MANGIARE - Where to eat

HANGAR BAR - 348 2518408
maiky.basso@gmail.com



Partenza da Base Tuono (si incontra scendendo da Passo Coe) in direzione Malga Melegna, si prosegue la salita verso i prati fino a incrociare la strada forestale sul tornante che si congiunge al sentiero E5. Seguire la strada in direzione sud fino alla cima del Monte Maggio. Rientro per lo stesso percorso o, in caso di innevamento sicuro, girare verso est, seguire in discesa il crinale fino alla prima sella e scendere nella conca dell'Alpe di Melegna e rientrare in direzione nord.

Set out from Base Tuono (below Passo Coe) towards Malga Melegna. Continue to climb towards the meadows as far as the forestry road, at the turn where it joins the E5 trail. Follow the road south to the top of Monte Maggio. Return along the same route or, in case of good snow conditions, turn east and descend along the ridge to the first saddle, and from there into the hollow of the Alpe di Melegna, before heading back northwards.



Monte Cornetto



DOVE MANGIARE - Where to eat

RISTORANTE CHALET PASSO SOMMO
www.chaletpassosommo.it - 333 4002644



DURATA
time

6 h



DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

700 m
1300-2017 m



Partenza da Passo Sommo e per la strada forestale si raggiunge il grande prato attraversato dalle piste in disuso, salire lungo le stesse fino a cima Cornetto. Per la discesa seguire il sentiero E 425 lungo il crinale della Val di Gola fino a raggiungere l'arrivo della ex funivia. Da qui proseguire in direzione Salt della Volp e delle Fontanelle per riprendere quindi il sentiero dell'andata.

Partenza anche da Folgaria Ovest o da San Sebastiano.

Set out from Passo Sommo and follow the forestry road to the large meadow crossed by the disused ski slopes. Head up these pistes to the top of Monte Cornetto. Descend on the E 425 trail along the ridge of Val di Gola as far as Rifugio Paradiso. From there continue in the direction of "Salt della Volp" and Fontanelle before rejoining the outbound forestry road

It is also possible to take Folgaria Ovest or San Sebastiano as starting points.

Carbonare - Forte Cherle



DURATA
time

2h 30 min



DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

400 m
1074-1445 m



DOVE MANGIARE - Where to eat

ALBERGO FORTE CHERLE - 0464 765103
www.albergofortecherle.it

HOTEL TRENTINO - 0464 765350
www.hotel trentino.it

Partenza da Carbonare in direzione Grotta Madonna di Lourdes, attraversare il torrente Astico e seguire il sentiero E5, quindi salire a Malga Clama e raggiungere l'albergo Forte Cherle; da qui in pochi minuti si sale a Forte Cherle. Per il rientro dal Forte: discesa diretta sul versante rivolto verso San Sebastiano, oppure dirigersi verso la Scala dell'Imperatore. Da qui in discesa verso la sorgente di San Fermo, proseguire in direzione Malga Clama, Baito Muraro, Cueli e rientro.

Set out from Carbonare towards Grotta Madonna di Lourdes, crossing the Astico mountain river. Follow trail E5 and climb to Malga Clama before reaching the Forte Cherle hotel. From here it is only a few minutes to Forte Cherle itself. The return journey from the fort leads directly downhill towards San Sebastiano, or alternatively in the direction of the Scala dell'Imperatore. From here proceed again downhill towards the stream of San Fermo, and continue in the direction of Malga Clama, Baito Muraro, Cueli and back to Carbonare.



Carbonare - Monte Cornetto



DURATA
time

2 h 30 min



DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

1000m
1074-1700 m



Partenza da Carbonare in direzione Monte Cornetto.

Da poco ripristinato sulle tracce della storica pista da sci dismessa nell'anno, 1966 si presenta come percorso adatto allo scialpinismo ciaspole, ed escursionismo in genere. Tale percorso ha un'esposizione Nord/Nordest con una buona tenuta della neve, a tratti abbastanza impegnativo. Presenta bei cambi di pendenza. Raggiunti i 1700 m di quota il panorama fa il resto.

Alternativa: una volta alla Camoa, possibilità di scendere verso Passo Sommo.

Departure from Carbonare towards Monte Cornetto. Recently restored, on the track of the historical ski slope disposed in 1966. It shows up as a way adapted to alpine sky, showshoeing and hiking. This path, located in the northeast, has a good held of the snow and once you reach the altitude of 1700 meters, the view will let you speechless.

Serrada - Forte Dosso delle Somme



DURATA
time

2 ore



DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

470
1200-1670 m



DOVE MANGIARE - *Where to eat*

RIFUGIO BAITA TONDA

0464 721378 - www.rifugiobaitatonda.it

RISTORANTE COGOLA - 0464 727156

www.ristorantecogola.it

SKIBAR PENDANA - 0464 727129

Partenza dal parcheggio del ristorante Cogola a Serrada. Si sale lungo il sentiero fino a incrociare la strada militare e proseguire senza deviazioni fino a raggiungere il Forte. In condizioni di neve sicura e solo se accompagnati dalle guide alpine possibile variante Forra del Lupo.

Rientro con possibile variante dalla ex-pista Palera.

Per chi non ama la salita è possibile salire con la seggiovia Serrada-Martinella, per poi scendere con le ciaspole.

Set out from the car-park of the Cogola restaurant in Serrada. Climb the trail until it crosses the military road and then continue to the Forte. If snow conditions are good, and only in the company of a Mountain Guide, possible alternatives are Forra del Lupo or Return with possible variant from ex-track Palera.

For those who do not like the ascent, it is possible to get on the Serrada-Martinella chairlift, and then descend on snowshoes.





LAVARONE

6

Il respiro degli alberi



DOVE MANGIARE - *Where to eat*

PIZZERIA SCALETTA - 0464 783233
www.pizzeriascaletta.it



DURATA
time

1 h 30 min



DIFFICOLTÀ
rating

● ○ ○



DISLIVELLO
ascent

100 m
1175-1275 m



Il respiro degli alberi è un percorso tematico, a carattere permanente, di arte contemporanea nel bosco. L'elemento conduttore delle singole opere è l'albero quale elemento di vita. Partenza dalla frazione di Lanzino si prosegue attraversando un grande prato fino ad imboccare la strada forestale del Tomazol; percorrerla per circa 2,5 km fino a raggiungere il punto panoramico del Belvedere. Per il rientro ritornare sullo stesso percorso dell'andata

oppure allungando i tempi rientrare seguendo la direzione di Slaghenaufer (questa variante aumenta la difficoltà del percorso)

The Breath of Trees is a theme trail featuring contemporary artworks based on the concept of the tree. Set out from Lanzino, cross the large meadow and take the Tomazol forestry road for c. 2.5 km to the Belvedere viewing point. Return along the same route.

Bertoldi - Monte Cimone - Baita Belem



DURATA
time

3 h



DIFFICOLTÀ
ratig

● ○ ○



DISLIVELLO
ascent

325 m
1200-1525 m



DOVE MANGIARE - *Where to eat*

CHALET TANA INCANTATA - 347 8924679
www.tanaincantata.it

CHALET CIMONE - 333 1602767
www.ceneinbaita.com

PIZZERIA SCALETTA - 0464 783233
www.pizzeriascaletta.it



Partenza da Bertoldi (parcheggio del Triangolo) si prosegue verso la fontana del Tommaso, quindi seguire i sentieri Cai E224 e 220 che portano alla cima del Monte Cimone (vista sui panorami di Lavarone, Valsugana e Vigolana). Seguire le indicazioni SAT fino alla Baita Belem e proseguire in discesa fino a Slaghenaufer, passando in prossimità del Cimitero Austro-Ungarico, e rientrare a Bertoldi (possibile deviazione verso la Tana Incantata e Chalet Cimone).

Set out from Bertoldi (Triangolo car-park) and continue in the direction of the Fontana del Tommaso, then follow trails E224 and 220 to the top of Monte Cimone (with views over Lavarone, Valsugana and Vigolana). Follow SAT (Società Alpina Tridentina) trail markers to Baita Belem and the descend to Slaghenaufer, passing close to the Austro-Hungarian Cemetery, before returning to Bertoldi (possible alternative route towards the Tana Incantata and Chalet Cimone).



Valle delle Lanze



DURATA
time

5 h



DIFFICOLTÀ
rating

● ● ○



DISLIVELLO
ascent

400 m
1452-1853 m



Partenza dall'albergo Fiorentini (si raggiunge da Passo Sommo in direzione Fiorentini) si prosegue sul centro della Valle delle Lanze fino a raggiungere la partenza dell'impianto di risalita di Costa d'Agra. Da qui si piega salendo a sinistra verso la Forcella Molon da cui imboccare due percorsi: dirigersi al Forte Campomolon e rientro, oppure iniziare la discesa verso Campomolon di Dentro e lungo la forestale in mezzo al bosco scendere sulla strada dei Fiorentini. Proseguire sulla sinistra a monte della strada fino all'albergo.

Set out from the Albergo Fiorentini (below the Passo Sommo in the Fiorentini direction) and continue along the centre of the Valle delle Lanze as far as the foot of the Costa d'Agra chair-lift. From here turn left, climb towards Forcella Molon and take one of two routes: either head for Forte Campomolon and then start the return journey, or descend to Campomolon di Dentro and take the forestry road through the woods, continuing downhill along the Strada dei Fiorentini, then keeping left, above the road, to reach the hotel.

Millegrobbe



DURATA
time

2 h 30min



DIFFICOLTÀ
rating

● ○ ○



DISLIVELLO
ascent

150 m
1400-1550 m



DOVE MANGIARE - *Where to eat*

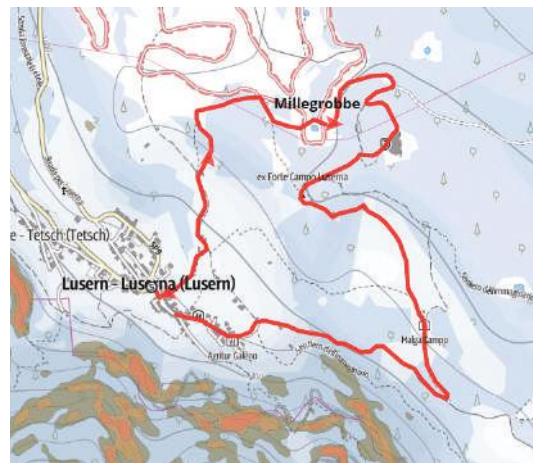
MALGA MILLEGROBBE - 348 7476813
www.malgamillegrobbe.it

AGRITUR GALENO - 0464 789723
www.agriturgaleno.it



Partenza da Malga Millegrobbe si segue il percorso segnalato che passando vicino all'avamposto Oberwiesen conduce a Malga Campo. da qui è possibile rientrare oppure proseguire scendendo fino ai caratteristici Hütt (baiti), sopra l'abitato di Lusérn e rientro attraverso i prati innevati a Millegrobbe.

Set out from Malga Millegrobbe and follow the marked trail that passes close to the Oberwiesen outpost and leads to Malga Campo. From here either start the return journey or descend to the traditional Hütt (Alpine huts), above the town of Lusérn, to return across the snow-covered meadows to Millegrobbe.





Monte Rust - ex Comando Austriaco



DURATA
time

2 h 30min



DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

150 m
1150-1282 m



Partenza dal parcheggio Prombis sotto la frazione di Chiesa, si prosegue lungo la vecchia pista da sci fino a raggiungere il Centro di collegamento Ottico di Monte Rust. Rientrare fino ad un incrocio e proseguire verso sinistra in direzione Carbonare; in prossimità del Cluny Pub scendere e attraversare la provinciale. Dirigersi verso Malga Elbele e passando sotto l'abitato dei Virti raggiungere l'ex Comando Austriaco. Risalire attraversando la strada e lungo il sentiero 217 lungo il Sentiero 217 dell'Ancino e rientrare a Chiesa.

Set out from the car-park in Prombis, below the Chiesa area, following the dis-used ski slope as far as the Monte Rust optical communication centre. Return to the crossroads and take the left-hand turn for Carbonare. Near the Cluny Pub head downhill, cross the provincial road (SP349), and proceed in the direction of Malga Elbele. Then pass below the village of Virti to reach the former Austrian command post. Climb again, crossing the road, and follow trail 217 (the old Strada dell'Ancino) back to Chiesa.

Monte Cucco - Costalta



DURATA
time

1 h 30 min



DIFFICOLTÀ
rating

● ○ ○



DISLIVELLO
ascent

100 m
1550-1582 m



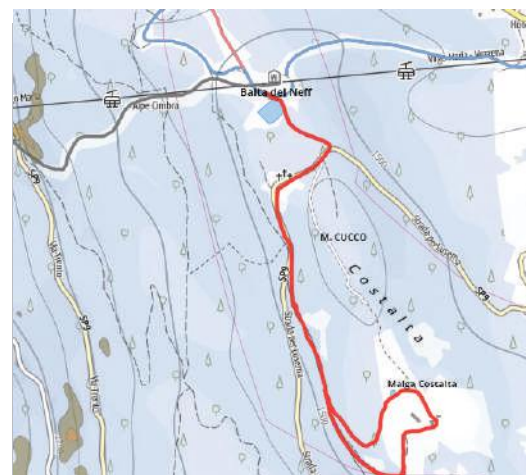
DOVE MANGIARE - Where to eat

BAITA DEL NEFF - 333 7146637
www.baitadelneff.it



Partenza dal Cimitero Austro-Ungarico di Costalta e di fronte all'ingresso attraversare il prato fino a raggiungere una strada forestale che porta ai pascoli di Malga Costalta. Da qui si scende verso la Fontana dell'Orso per prendere la strada forestale che riporta alle caserme. Attraversata la strada proseguire per un po' lungo la strada forestale e prima del bacino di innevamento salire alla Baita del Neff. Quindi rientrare in direzione Costalta.

Set out from the Austro-Hungarian Cemetery in Costalta, crossing the meadow situated opposite the graveyard entrance as far as a forestry road leading to the Malga Costalta pastures. From here proceed downhill to the Fontana dell'Orso and take the forestry road leading back to the barracks. Cross the road and follow the forestry road for a short distance and, just before reaching the snow-making reservoir, climb to the Baita del Neff. From here proceed towards Costalta for the return leg of the hike.





Sentiero dell'immaginario



DOVE MANGIARE - *Where to eat*

AGRITUR GALENO - 0464 789723
www.agriturgaleno.it



DURATA
time

2 h 30min



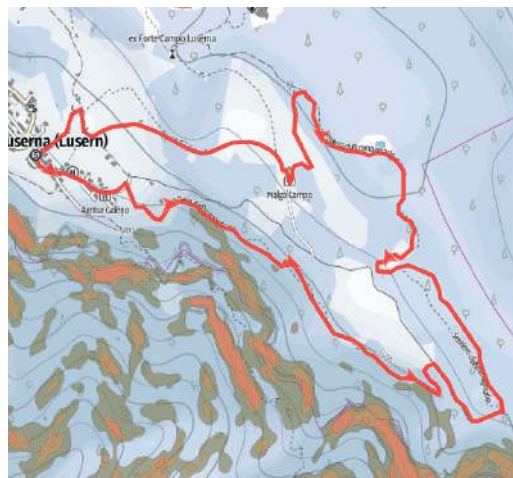
DIFFICOLTÀ
rating

● ○ ○



DISLIVELLO
ascent

150 m
1333-1500 m



Partenza dalla piazza di Lusérn in direzione Agritur Galeno, si imbecca il sentiero dell'Immaginario che si snoda per circa 7 km. Particolarmente indicato alle famiglie con bambini che vengono coinvolti nella lettura delle bacheche e dalle sculture in legno che li trasportano nel magico mondo della Fiaba dell'Alpe Cimbra.

Set out from the square in Lusérn in the direction of the Agritur Galeno, then take the Trail of the Imagination (Sentiero dell'Immaginario) which winds on for about 7 km. The trail is highly recommended for families with children, who can read the information boards and admire the wooden sculptures to be transported into the magic fairytale world of the Alpe Cimbra.

Cima Vezzena

	DURATA time	5 h
	DIFFICOLTÀ rating	● ● ●
	DISLIVELLO ascent	500 m 1400-1908 m



DOVE MANGIARE - Where to eat

RISTORANTE VEZZENA - 0464 784197
www.hotelvezzena.com

Partenza da Passo Vezzena attraverso i prati raggiungere Forte Brusa Verle e attraversare la conca. Quindi seguire per un tratto la strada militare-forestale e al secondo tornante imboccare la vecchia strada militare che conduce a Cima Vezzena e al Forte Cima Vézzena. Scendere lungo il crinale di sinistra (girando le spalle alla Valsugana) e attraverso i pascoli raggiungere Malga Marcai di Sopra fino a incrociare la strada percorsa in salita.

Set out from Vezzena across the meadows to reach Forte Brusa Verle and cross the hollow. Then follow the military-forestry road for a distance and, at the second bend, take the old military road leading to Cima Vezzena and Forte Cima Vézzena. Descend along the ridge to the left (facing away from Valsugana) and proceed through the pastures to arrive at Malga Marcai di Sopra as far as the road used for the ascent.



Serrada - Monte Finonchio



DOVE MANGIARE - *Where to eat*

RIFUGIO F.LLI FILZI -
 0464 435620 348 0439224
 alberto-giovannini@virgilio.it



DURATA
 time

2 h



DIFFICOLTÀ
 rating

● ● ○



DISLIVELLO
 ascent

350 m
 1250 - 1586 m

Partenza dalla Chiesa di Serrada verso
 il Monte Finonchio.

*Departure from the Church of Serrada
 towards Monte Finonchio.*

Un percorso pianeggiante a tratti con
 qualche salita.

A flat path at times with some climbs.

Immerso in una maestosa e silenziosa
 foresta di Larici e Abeti.

*At the top you can enjoy a landscape
 characterized by a vast expanse of
 meadows.*

Arrivati in cima si potrà godere di un
 passeggiato caratterizzato da una vasta
 distesa di prati con un'incredibile vista
 sulla valle dell'Adige.



Centro Fondo Alpe di Folgaria Coe - Pioverna



DURATA
time

2h 30 min



DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

200 m
1600-1778 m



DOVE MANGIARE - Where to eat

OSTERIA COE - 0464 720384
www.osteriacoe.it

RISTORANTE LA STUA - 0464 720410
passocoeandrea@gmail.com

SKI-BAR SCHNEIDER - 347 7079057
stefanovalle@gmail.com

BAR H - 340 268 6090



Partenza da Alpe di Folgaria Coe seguendo il percorso battuto verso il lago di Coe e da lì la salita verso il Monte Maggio o passando per l'area sciabile, seguire sempre i percorsi battuti che portano verso cima Pioverna o verso Malga Vallorsara.

Departure from Alpe di Folgaria Coe following the beaten path towards the Lake of Coe and from there the ascent towards Monte Maggio or passing through the ski area, always follow the beaten paths that lead to the top of Pioverna or to Malga Vallorsara.



Centro Fondo Millegrobbe



DOVE MANGIARE - *Where to eat*

MALGA MILLEGROBBE - 348 7476813
www.malgamillegrobbe.it

AGRITUR GALENO - 0464 789723
www.agriturgaleno.it



DURATA
time

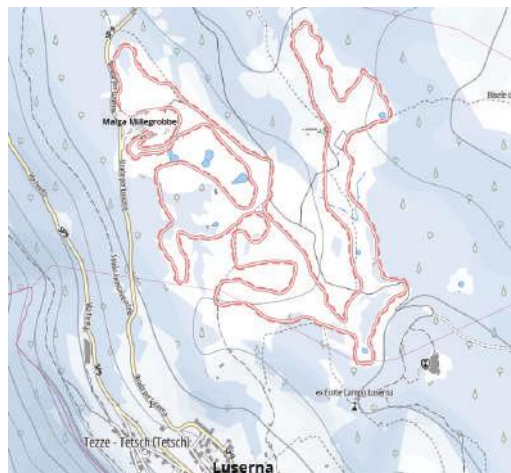


DIFFICOLTÀ
rating



DISLIVELLO
ascent

150 m
1400 - 1550 m



Presso il centro fondo Millegrobbe,
sono presenti 3 percorsi segnati:

Lunghezza dei tracciati:

- 7 km
- 5 km
- 12 km

At the center of Millegrobbe cross-country
centre, there are 3 marked routes:

Length of the tracks:

- 7 km
- 5 km
- 12 km

Snow FAT BIKE



Avventurarsi sulla neve senza sci né ciaspole ai piedi? Sull'Alpe Cimbra a Folgaria e Lavarone è possibile: con le Fat Bike delle bici speciali dotate di un "grosso" pneumatico che permette di galleggiare sulla neve. Potrete divertirvi in tutta sicurezza con gli istruttori di Mtb su oltre 60 km di single track tra Folgaria Lavarone e Lusérn.

Heading out on the snow without snowshoes? That's now possible in Alpe Cimbra at Folgaria and Lavarone thanks to 'fat bikes' with their special thick tyres that allow you to glide over the snow. You can have risk-free fun with the MTB instructors on more than 60 km of single tracks between Folgaria, Lavarone and Lusérn.



USCITA IN NOTTURNA

E per chi ama le emozioni forti da provare le uscite in notturna: partenza al tramonto, per godersi gli ultimi fantastici scorci sulle montagne e poi si potrà apprezzare la bellezza della natura notturna e i giochi di luci formati dai paesi circostanti.

NIGHTTIME RIDES

For anyone looking for the ultimate thrill, nighttime rides are a must: leave at sundown to enjoy the last wonderful views of the slopes before experiencing nocturnal nature and the play of light from the nearby towns.

Test-One - Bertoldi (Lavarone)
+39 0464 780067
testonesas@gmail.com

Malga Millegrobbe (Lavarone)
+39 348 7476813
info@malgamillegrobbe.it

Scie di Passione (Folgaria)
+39 346 0033926
info@sciedipassione.com



UNA MONTAGNA DA SCOPRIRE CON *gli sci d'alpinismo*

DISCOVER THE MOUNTAINS WITH *ski mountaineering*

Le montagne dell'Alpe Cimbra sono molto apprezzate da chi vuole iniziare a cimentarsi nella pratica dello sci d'alpinismo tanto da essere definita una palestra per questo sport; nello stesso tempo propone itinerari molto più impegnativi quali la traversata della Vigolana o Cima Portule.

ITINERARI

- Monte Cornetto
- Monte Toraro-Campiluzzi
- Valle Orsara-Monte Pioverna
- Traversata della Vigolana
- Cima Vezzena
- Cima Portule
- Cima Mandriolo

Vi consigliamo di contattare le nostre guide per individuare il percorso più idoneo in base alla vostra preparazione e capacità, oltre che in base alle condizioni del manto nevoso.

The mountains of the Alpe Cimbra are a favourite destination for those who want to try their hand at ski mountaineering, to the extent of being considered a training ground for the sport. It can also offer the most demanding of routes, such as excursions to Cima Portule or over La Vigolana.

ROUTES

- Monte Cornetto
- Monte Toraro-Campiluzzi
- Valle Orsara-Monte Pioverna
- La Vigolana crossing
- Cima Vezzena
- Cima Portule
- Cima Mandriolo

Our Mountain Guides are available to help you choose the best routes based on your level of skill, fitness and the snow conditions.

NOLEGGIO *ciaspole*

snowshoe HIRE

FOLGARIA



- MODA SPORT - loc Costa
0464 723005
- SNOW STAR - Folgaria, Francolini,
Fondo Grande, Passo Coe
0464 720604- 347 5039631
- TACCONI SPORT - Folgaria
0464 720222
- FOLGARIA SKI RENT AND BIKE
Folgaria, Costa, Fondo Grande
347 2420391
- SKILINE - Fondo Piccolo
0464 720581
- PUNTO SPORT
Fondo Grande, Francolini
0464 723072
- RENSI MICHELE
Serrada
0464 727015

LAVARONE



- TEST-ONE
Lavarone Fr. Bertoldi
0464 780067
- OLIMPIA SPORT
Lavarone Fr. Bertoldi
0464 783546
- MALGA MILLEGROBBE
348 7476813





LUNGO I PERCORSI I RISTORANTI

dove mangiare

along the paths WHERE TO EAT

FOLGARIA



• RIFUGIO STELLA D'ITALIA
www.rifugiostelladitalia.com
0464 721374

• OSTERIA COE
www.osteriacoe.it
0464 720384

• RIFUGIO BAITA TONDA
www.rifugiobaitatonda.it
0464 721378

• RIFUGIO F.LLI FILZI
alberto-giovannini@virgilio.it
0464 435620
348 0439224

• RISTORANTE LA STUA
passocoeandrea@gmail.com
0464 720410
Andrea: 345 1305148
Claudia: 347 9592542

• SKI-BAR SCHNEIDER
stefanovalle@gmail.com
347 7079057

• BAR H
340 2686090

• HANGAR BAR
maiky.basso@gmail.com
348 2518408

LAVARONE



• TANA INCANTATA
www.tanaincantata.it
347 8924679

• CHALET CIMONE
www.ceneinbaita.com
333 1602767

• MALGA MILLEGROBBE
www.malgamillegrobbe.it
348 7476813

LUSÉRN



• BAITA DEL NEF
www.baitadelneff.it
333 7146637

• AGRITUR GALENO
www.agriturgaleno.it
info@agriturgaleno.it
0464 789723



Trentino Italy



**AZIENDA PER IL TURISMO
FOLGARIA LAVARONE LUSÉRN**

*TOURIST OFFICE
FOLGARIA LAVARONE LUSÉRN*

www.alpecimbra.it
info@alpecimbra.it

FOLGARIA


UFFICIO DI FOLGARIA
FOLGARIA OFFICE
Via Roma, 67
I-38064 Folgaria (Trento)
Tel. +39 0464 724100

LAVARONE


UFFICIO DI LAVARONE
LAVARONE OFFICE
Fraz. Gionghi, 107
I-38046 Lavarone (Trento)
Tel. +39 0464 724144

LUSÉRN


UFFICIO DI LUSÉRN
LUSÉRN OFFICE
Piazza Marconi
I-38040 Lusérn (Trento)
Tel. +39 0464 789641