

SOLDA

06-13 juillet 2019
Club ESCAPADE

01. Le Sud- Tyrol (Südtirol)
- 02 .Sulden et la Climatothérapie
03. Le Parc Hôtel
04. Le Parc National du Stelvio
05. L'Ortler
06. Les remontées mécaniques
07. Les Restaurants d'altitude
08. Les refuges
09. Les sentiers thématiques
10. l'Evopad
11. Le Baerenbad (Kneipp)
12. Le pont suspendu
13. Le Col du Stelvio
14. Reinhold Messner
15. Les Yaks tibétins
16. Le MMM
17. Le Musée Curiosa
18. Le Musée de la Région de l'Ortles
19. L'ascension du K2 par les Fr. Messner
20. Trafoï : Drei Brunnen et cascade
21. Trafoï : le Musée Naturatrafoï
22. Trafoï : La Légende des trois fontaines
23. Prad : Sentiers
24. Prad : Aquaprad
25. TOURISME
26. PROPOSITIONS DU BUREAU DES GUIDES
27. RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

01. Le Sud-Tyrol

Le Tyrol du Sud, ou Haut-Adige est une province autonome italienne de la Région autonome du [Trentin-Haut-Adige](#), avec comme chef-lieu Bolzano. La majorité des habitants est de [langue allemande](#) avec une prédominance du Südbairisch ou plus précisément le Südtirolerisch... Un bon quart de la population est [italophone](#) et une petite minorité emploie une des formes du [ladin](#) comme langue maternelle. Selon un système de quotas, le plurilinguisme a une incidence sur la vie quotidienne, publique, politique par le fait d'une proportionnalité ethnique. Depuis 2001, les deux noms, **Alto Adige** (italien) et **Südtirol** (allemand) figurent dans la [Constitution italienne...](#)

Tyrol, quelques étapes historiques...

Une première trace de vie dans la région a été la découverte de la momie **ÖTZI** sous le Schnalstaler Gletscher **dès 3200 ans av. J-C...**

Témoin de la **conquête des Alpes par les Romains**, le **ladin**, langue rétho-romane issue du latin populaire et de la langue primitive de la Rhétie, est parlé aujourd'hui encore dans quelques vallées.

D'abord possession romaine, puis carolingienne, la région devient **Comté princier du Tyrol** au 11^e siècle, ancien état du Saint-Empire romain germanique puis de l'Autriche des Habsbourg. Elle tient son nom du Château de Tirolo près de Merano.

En 1805, le **sud du Tyrol** devient momentanément département français du Haut-Adige **sous contrôle napoléonien** tandis que le **nord du Tyrol revient à la Bavière**, vassal de l'Empire français...

Après le Congrès de Vienne en 1814, **les deux régions sont réunifiées et replacées sous contrôle autrichien...**

À la fin de la Première Guerre mondiale, **en 1919**, la région alors autrichienne a été attribuée à l'**Italie**.

Avec la prise de pouvoir des fascistes en 1922 sous Benito Mussolini, une **italianisation systématique du Süd-Tirol** commence. L'appellation Tyrol et l'enseignement en langue allemande sont interdites. Les noms de lieux sont en grande partie remplacés par des désignations italiennes inventées. Une lutte débute alors en faveur de l'autodétermination et des droits des minorités. Des écoles clandestines voient le jour.

En 1939, Hitler et Mussolini contractent un accord lourd de conséquences. Les habitants du Sud-Tyrol doivent faire un choix, appelé «option». Ils ont la **possibilité d'émigrer vers l'Empire allemand (Deutsches Reich) ou de demeurer dans leur région et d'accepter la perte de leur identité culturelle**. La plupart des habitants optent pour l'émigration. Cependant, la Seconde Guerre mondiale empêche un exode en masse. Seuls 75000 personnes environ quittent effectivement le Sud-Tyrol. Cette «option» représente un véritable traumatisme qui a marqué l'histoire des Sud-tyroliens. La société est divisée, les familles séparées et ceux qui décident de rester (Dableiber) sont taxés de traîtres.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le Sud-Tyrol est **occupé par les Allemands** et devient la « Zone d'opération des Préalpes ». Leur arrivée donne aux habitants l'espoir de voir leur situation s'améliorer. Les jeunes sont enrôlés dans l'armée allemande (Wehrmacht) et servent aux côtés de l'Allemagne. Plus de 8 000 d'entre eux meurent sur les champs de bataille.

En 1945, le Sud-Tyrol est occupé par les Alliés. Le parti populaire sud-tyrolien naît, il revendique le **droit à l'autodétermination** et réussit à arracher d'importantes concessions au gouvernement italien.

En 1972, le 2e statut d'autonomie des habitants du Sud-Tyrol entre en vigueur, mais il n'est appliqué dans son intégralité que 20 ans plus tard. Chaque habitant déclare son appartenance linguistique. **Le statut de province autonome garantit une abondance de privilèges**, par exemple sur les taxes payées au Sud-Tyrol, seulement 10 % vont au gouvernement central. **Grâce à son autonomie, le Sud-Tyrol est aujourd'hui la région la plus riche d'Italie**.

Après un parcours difficile le Sud-Tyrol fait figure de **modèle dans la protection de minorités ethniques**. La coexistence présente moins de problèmes que dans le passé et peut être considérée comme positive. Toutefois elle continue à se faire sur des bases plus séparatrices qu'unificatrices. Le **nationalisme sud-tyrolien**, mouvement politique de caractère nationaliste, réclame plus d'autonomie encore ou la réunification du [Tyrol](#) au sein de l'[Autriche](#) et il subsiste un mal-être de survie identitaire de la population de langue italienne minoritaire ...



Province autonome de Bolzano, au nord-est de l'Italie, le Val Venosta (Winschgau) est en rouge, à gauche

02.SULDEN et la CLIMATOTHERAPIE

Sulden (Solda en italien) est un village de montagne de 400 hab situé au nord de l'Italie, dans la région du Trentin-Haut Adige, appelée aussi Süd-Tyrol, tout proche des frontières autrichienne et suisse...Le nom Solda est dérivé d'une expression celtique signifiant petite eau, ce qui indiquerait un marécage...

Le village est niché dans la Vallée du Winschgau (Val Venosta) à 1900 mètres d'altitude, au pied de l'Ortler qui culmine à 3.905 mètres. La vallée compte de nombreux sommets de plus de 3000 mètres souvent couverts de glaciers. On parle ici davantage l'allemand que l'italien.

La diversité culturelle et les magnifiques paysages font de la vallée une destination prisée des vacanciers actifs. Des vues impressionnantes sur les vergers en fleurs et les villages idylliques, le long savoir-faire et la sympathique population valent le détour. **De la randonnée tranquille (Waalweg) aux sommets exigeants, un réseau infini de sentiers de randonnée et de montagne offre de quoi satisfaire toutes les envies...**

Les vacances à Sulden ne sont pas seulement la jouissance d'un environnement exceptionnel. Plusieurs études scientifiques ont prouvé qu'un séjour en haute altitude avait un **effet positif sur le corps, l'esprit et l'âme**. « **Pure Mountain Solda** » est le nom d'une initiative touristique, soutenue par des experts en climatologie médicale, qui souhaite attirer l'attention sur les avantages pour la santé de séjourner dans une région de **haute montagne**. En raison de l'altitude (1 800 m à 3905 m) et de conditions climatiques exceptionnelles, **l'air à Sulden est particulièrement pauvre en polluants et acariens**, et peut donc, tout comme la **lumière et le soleil**, contribuer à une **augmentation du bien-être**. Un séjour à Solda peut entraîner une **réduction ou une amélioration de diverses maladies en particulier respiratoires et cutanées**.

SULDEN est un véritable paradis disposant d'une **certification d'air pur** et d'une production d'énergie tournée vers l'avenir car **respectueuse de l'environnement...** La **pureté de l'eau et du sol** y fait germer un riche **tapis de fleurs et d'herbes** dont le potentiel pharmaceutique est encore largement inexploité...

C'est un lieu de séjour idéal pour qui souhaite associer montagne, émerveillement, détente et **climatothérapie...**



03. LE PARC HÔTEL

Pour s'ÉMERVEILLER, DÉGUSTER, se DÉTENDRE

Le **Parc-Hôtel** à Sulden est un refuge idéal pour les vacanciers qui souhaitent satisfaire conjointement leur **désir de montagne**, de **détente** et de **gastronomie**...

C'est un hôtel 3***S de 42 chambres situé dans un cadre enchanteur. Construit par le chef de la maison Hartmann Gutwenger en 1983, il est passé d'une ferme à un petit hôtel raffiné et romantique que de nombreux clients réguliers apprécient... Emplacement de choix, espace bien-être, piscine, repas savoureux en sont les atouts majeurs.

- Entrez et prenez un verre de bienvenue au bar avant d'arriver par l'escalier à l'Orangerie, notre salle à manger...
- Le petit-déjeuner lève-tard est disponible jusqu'à midi dans notre salle de petit-déjeuner avec une vue magnifique sur Sulden.
- Dans le cadre de la demi-pension, vous pouvez choisir entre fondues et pâtes si vous avez une fringale à midi...
- Les vins sont stockés dans la cave à vin Hartmann avec de multiples propositions...
- La cuisine est l'une des meilleures du Tyrol du Sud depuis plus de 20 ans ...
- Après une longue randonnée détendez-vous dans nos 800 m2 de bien-être : Spa Natura Vera avec piscine, différents saunas dont un sauna panoramique, bain rasul, bain de vapeur, bain Kneipp, bain de pieds à chaleur ascendante, cabine à infrarouge, salle de relaxation etc...
- Les plus jeunes peuvent se défouler dans le pré et choisir entre balançoire, toboggan, terrain de boules et trampoline.



04. Le Parc National du Stelvio

Le Parc National du Stelvio est l'une des plus anciennes et des plus grandes réserves naturelles d'Europe. Il couvre une superficie de plus de 1 340 kilomètres carrés et inclut tout le massif montagneux de l'Ortles/Cevedale. Il s'étend sur quatre provinces du Nord de l'Italie, Bolzano, Trente, Sondrio et Brescia

En raison de sa taille et d'importantes différences altimétriques, il offre un **éventail unique de zones climatiques et végétales** ce qui favorise l'existence de **vastes écosystèmes**. La nature y est en grande partie intacte, riche en faune et flore dans les étages de la vallée (environ 650 m), sur les pentes boisées des montagnes (jusqu'à 2.100 m), les vastes alpages et les glaciers (jusqu'à près de 4000 m) ...

Cette **zone protégée** compte de nombreuses espèces botaniques dont certaines très rares comme la **renoncule des glaciers** qui pousse à plus de 3500 mètres d'altitude et une des populations **d'aigles royaux** et de **cerfs rouges** les plus denses des Alpes.

Les villages et les fermes complètent le paysage en y ajoutant des **témoignages fascinants d'architecture**, dans un équilibre parfait avec l'environnement.



05. L'ORTLER

LA PLUS HAUTE MONTAGNE DU TYROL DU SUD

Du haut de ses 3 905 mètres, le Roi Ortler veille en silence sur les villages de Sölden, Gomagoi, Trafoi et le Stilfser Joch. Pour les alpinistes, il est considéré comme l'une des destinations les plus prisées des Alpes orientales. Ses crêtes sauvages et ses murs escarpés, son glacier étincelant et ses prairies luxuriantes ...attirent chaque année de nombreux randonneurs et amateurs de montagne. Tous les itinéraires menant au sommet sont des excursions exigeantes. En hiver, le vert devient un paradis blanc pour les sports de neige.

1804 - Première ascension commanditée par l'archiduc Jean-Baptiste d'Autriche¹ et réalisée par le chasseur de chamois Josef Pichler en compagnie de deux montagnards du Zillertal

1805 - Répétition de l'ascension par Josef Pichler et Gebhard

1864 - Voie nouvelle sur le versant nord par Francis Fox Tuckett avec Franz Biener et Michel Biener

1864 - Ouverture de la « voie normale » par l'alpiniste anglais Headham

1878 - Ascension par le grand couloir de la face sud-est par B. Minnigerode

1931 - Face nord² par Hans Ertl et Franz Schmid

1957 - Répétition de l'ascension de la face nord

1963 - Hivernale de la face nord par R. Gotz et G. Werner



06. Les Remontées mécaniques

Seilbahn SULDEN (4 télécabines de 110 personnes)

FUNIVIA SOLDA

Construction 2003

1910m - 2170m - 2581m

Longueur 1441m X2 Durée 3mn X2

Ouverture de 08h30 à 12h45 et de 14h00 à 17h00

tél. +39 0473 613047

Sessellift KANZEL (fixe, 2 places)

SEGGIOVIA PULPITO

Construction 1995

1900m - 2350m

Longueur 1486m 14 mn

ROSIM BAHN (cabines 10 places)

Construction 2014-2015

1900m - 2450m

Longueur 1481m 4,30 mn

Je ne sais pas si tous les 2 fonctionnent en été....

Ouverture : de 08h30 à 12h20 et de 13h30 à 17h00

Tél. +39 0473 613097

Sessellift LANGENSTEIN (fixe, 2 places)

SEGGIOVIA ORSO

Construction 1980

1900m - 2330m

Longueur 1141m 10 mn

Ouverture : de 08h30 à 12h20 et de 13h30 à 17h00

Tél. +39 0473 0613073

Sessellift TRAFI

SEGGIOVIA TRAFI

Construction

1540m - 2170m

Ouverture : de 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Tel +39 0473 611577

07. Les RESTAURANTS de MONTAGNE

Dans nos restaurants et bars, vous pourrez profiter de délices culinaires. Des repas simples aux entrées et plats principaux, nous essayons au mieux de répondre à vos souhaits. Comme les restaurants font partie du téléphérique, nous essayons de maintenir les prix aussi bas que possible.

Par le Téléphérique SULDEN

Restaurant **Bergstation et Bar Goldene Traube 2580m ?**

Après la remontée en téléphérique Tél. +39 0473 613160 – 201
Spécialités du Tyrol du Sud, cuisine italienne, cuisine internationale



Restaurant et bar **Madritsch (Madriccio) 2820m ?**

Après la remontée en téléphérique et une randonnée facile d'environ 45 minutes Tél. +39 0473 613160 – 207
Le chalet de restauration le plus charmant et le plus typique du domaine skiable de Sulden offre une vue magnifique sur les montagnes. Il peut être difficile de trouver une place au moment du déjeuner !!!



Par le Télésiège KANZEL

Restaurant **Kanzel (Pulpito) et Bar 2348m ?**
Gare amont du Kanzel- Sessellift Tél. +39 3495720031



Pâtes classiques ou savoureuses salades, le restaurant Kanzelre a tout pour plaire! Demandez les recommandations quotidiennes du chef Stephan (célèbre pour son Kaiserschmarrn). Et quoi de mieux que de profiter de la vue imposante depuis la terrasse sur le roi Ortler, avec un bon verre de vin...

Par le Télésiège LANGENSTEIN

Restaurant **et bar K2 2350m ?**
Directement au télésiège de Langenstein Tél. +39 3495998931



Au K2, le soleil brille sur la terrasse tôt le matin. On sert des menus de qualité à des prix raisonnables : casse-croûte rapide ou spécialités régionales maison, plats du jour variés, entrecôte juteuse grillée, poisson du vendredi, strudel aux pommes... De plus, le K2-Langenstein est situé un peu à l'écart des foules. Ainsi, on peut tranquillement bénéficier de la superbe vue depuis la terrasse.

08. Les REFUGES

Hintergrat Hütte 2661 m

La Hintergrathütte se situe au nord-est de Suldenferner, un grand glacier sous l'Ortler, le Zebrù et la Königspitze. On peut y accéder depuis Solda par le sentier balisé n°2 (Erltweg), ou la **Mittelstation** (2172 m) du téléphérique, d'autre part par le Wurzelweg ou le **télesiège de Langenstein** (2330 m) et le Morosniweg. C'est une base importante pour l'ascension de l'Ortler. Dans de confortables installations, les grimpeurs peuvent se remettre de randonnées épuisantes et les escaladeurs se ressourcer pour le lendemain. Au-delà accès à la Schaubachhütte par le magnifique **Gletscherweg**...



Possibilité de rencontrer les Yaks...

La traversée de la Hängebrücke et du Kneipp est possible si l'on emprunte l'Erltweg...

+39 0473 613188 www.hintergrathuette.com

Schaubachhütte 2581 m

Savourez une collation copieuse avec des spécialités traditionnelles dans ce refuge rustique accessible à pieds par l'Erltweg ou par le **téléphérique**. Hébergement dans une atmosphère chaleureuse : chambres simples avec 4 lits et dortoir pour 25 personnes avec toilettes et douche communes.



Magnifique lever de soleil face à la Königsspitze !

Accès possible à la Madritschhütte...(n°151) ou à Hintergrathütte par le gletscherweg...

+39 0473 613024 info@schaubachhuetten.it

MADRITSCHHÜTTE 2820 m

Accessible à pieds (n° 1 et 151) ou en **téléphérique** (et 1 télesiège en hiver) cette cabane typique en mélèze sert des produits de qualité provenant de la cuisine locale, raviolis, goulash, Brettlmarende et Kaiserschmarren. Vous pouvez y siroter café ou bière bien fraîche ou un cocktail. La terrasse bien exposée offre une vue unique à ne pas rater... On peut accéder au Madrischjoch et à la Schöntaufspitze...



Au retour sentier Kneipp possible...

+39 0473 613047 info@seilbahnsulden.it

Düsseldorfer Hütte 2721 m

Elle est située en direction de la Hochwand et de l'Angélus. On y monte à pieds par le sentier n° 5 ou par le **Kanzellift** (2348 m) et le sentier n° 12 , randonnée légère ou difficile, glacier ou via ferrata... sortie nature pour les familles...selon le sentier choisi...



Depuis cinq générations, la famille Reinstadler réjouit ses invités par des produits locaux très appréciés.

+39 333 2859740 www.duesseldorferhuetten.com

Fürkelhütte 2153 m

La Furkelhütte peut être atteinte à la fois en **télesiège Trafoi** et à pied par le sentier n ° 17 depuis **Trafoi**. Elle permet de rejoindre le **Kleinboden**. Le **Goldseeweg** n°20 la relie au **Stilfsterjoch (Stelvio)** (2838 m) que l'on peut atteindre par la route du Col...
0473 61 15 77 www.seilbahnsulden.it



Berglhütte 2188 m

La Berglhütte est située sur un piton rocheux au-dessus de l'église de pèlerinage des Trois Fontaine (1850 m) à **Trafoi**. Elle est accessible par le sentier n ° 15 en une heure et demie de marche. Traversée possible vers Sulden par la Payerhütte (3029 m), la Tabarettahütte (2556 m) au prix de beaucoup de dénivelé (Hüttenwanderung) !!!
338 3 87 73 44 www.berglhuetten.it



Tabaretta Hütte 2556 m

Destination de randonnée prisée, de même qu'un lieu de repos et un point de vue agréable, ainsi qu'une base importante pour les passionnés de la face nord d'Ortler. Depuis la terrasse ensoleillée, vue magnifique sur l'impressionnante face nord de l'Ortler, la via ferrata de Tabaretta, les Alpes de Sesvenna et d'Ötztal. La cabane est accessible par le sentier n°4 ou le **télesiège de Langenstein** (2330 m) et le sentier n°4a...Point de départ possible vers la Payerhütte (3029 m).
+39 347 2614872 www.tabaretta.com



Payerhütte 3029 m

La Julius Payer Hütte porte le nom de Julius Payer, premier à cartographier l'ensemble de la région d'Ortler. Depuis plus de 20 ans, la cabane est gérée par la famille Wöll Hermann. Accessible par le **télesiège de Langenstein** et la Tabarettahütte, elle est située dans une position extrêmement exposée.
0473 613010 www.payerhuetten.com



La cuisine des refuges alpins est devenue plus légère et plus authentique au cours de la dernière décennie. Vieilles recettes de la cuisine originale de Vinschgau ont été redécouvertes et enrichissent aujourd'hui la cuisine des cabanes de montagne. Des produits laitiers de haute qualité, notamment le *fromage alpin Vinschgau*, primé au niveau international, sont toujours produits dans de nombreuses alpages.

09. Les SENTIERS THEMATIQUES

Dans la région de l'Ortler, du fond de la vallée aux hauteurs prometteuses, les randonneurs curieux ou moins sportifs sont invités à découvrir la flore du parc national, les herbes sauvages et médicinales, à s'élever vers l'air pur de montagnes hautes de trois mille mètres ou à explorer une ferme typique du Vinschgau...

PANORAMAWEG et KULTURPROMENADE

Randonnées de plaisance qui consistent en une boucle panoramique autour du fond de la vallée de Sulden, presque sans dénivelé.

La Kulturpromenade passe à **12 sites culturels dont un télescope et des musées** qui racontent l'histoire du tourisme dans la région du temps des pionniers à nos jours. Elle se termine avec un parcours pédagogique (Evopad).

8.2 km 2h30 +220m -220m

NATURA RONDA

En raison de l'exposition et de la nature sauvage de ce cadre particulièrement fascinant, l'idée est née d'imaginer dans ce fond de vallée un sentier d'aventure, "**NATURAronda**", circuit d'expériences physiques et émotionnelles réalisées en harmonie avec la nature et qui procure au sens holistique, force de vie, bien-être physique et spirituel.

Ce circuit basé sur la recherche de l'équilibre indispensable dans la gestion de nos défis et problèmes, prolonge le Kulturweg dont il intègre l'**Evopad**, l'espace Kneipp ou **Baerenbad**, et invite au passage sur le pont suspendu, la **Hängebrücke** ...

4,8 km 3h00 +348 m -292 m

ERTLWEG

L'**Ertlweg** (n°2a) longe la Solda (Suldenbach). Au début, la rivière impétueuse se fraye un chemin partiellement sécurisé dans le défilé qu'elle a creusé dans la roche avant de descendre paisiblement entre forêts et rivière. Il conduit du Kulturweg à la Hängebrücke. (*Hans **ERTL** a réalisé la première ascension de la face nord de l'Ortler en 1931 avec Franz Schmidt*).

WURZELWEG

Le **Wurzelweg** est un sentier particulièrement raide, presque à la verticale, dans une forêt ombragée. Il part de la station inférieure du télésiège Langenstein et mène à la station supérieure. Des **sculptures en bois** de l'artiste Toni Reinstadler, bordent ce « chemin des racines ». Les grumes de pin sont taillées en personnages fins et expressifs. Un changement constant de perspective et de lumière rend les figures féériques et mystiques. Elles sont pourtant vraies, pleines d'énergie avec toutes les facettes de l'être : jeunesse, âge, doute, pouvoir, nudité, humour, respect, sérénité, chagrin, douleur, ironie et délicatesse. L'artiste Toni Reinstadler a délibérément exposé ses personnages non traités à l'action de la nature. En conséquence, ils changent avec le temps. Ils résistent, se désintègrent et finissent par disparaître.

2.8 km 1h40 +490 m

GLETSCHERWEG

Le **Gletscherweg** invite à une belle visite panoramique au pied des géants de l'Ortlergebiet accompagné du grondement du glacier. Ce n'est pas un itinéraire fixe, mais un tracé jalonné de poteaux en bois jaune orangé, qui doit être réaménagé chaque année car le glacier est constamment en mouvement. L'itinéraire traverse un **champ de moraine unique**, sur lequel il est facile de marcher. D'un point de vue géologique et minéralogique, vous trouverez même de petits quartzites et des pics de cristal de roche. Il est rare que l'on s'approche aussi près du Zebbru et de la Königsspitze, car on passe directement au-dessous de la rupture du glacier qui libère de temps en temps des vestiges de la première guerre mondiale.

Montée/descente par le télésiège de Langenstein ou le téléphérique. Accès à la Schaubachhütte (2581 m) et/ou à la Hintergrathütte (2661 m)

Durée et dénivelé selon choix d'accès et de retour...!

GOLDSEEWEG

Le **Goldseeweg** (n° 20) serpente à travers un désert rocheux et aride en longeant la frontière entre la Suisse et l'Italie. Ce sentier panoramique offre une vue fascinante sur le roi Ortler, ses majestueux voisins et leurs glaciers étincelants... Du Stilsferjoch (2 757 m), ou Col du Stelvio, le trajet mène à la pointe des Trois langues, puis par le Goldsee à la Furkelhütte (2 153 m). Tout le long du sentier, des panneaux didactiques expliquent l'histoire du front de montagne pendant la première guerre mondiale et donnent des informations intéressantes sur la végétation et la géologie...

8.2 km 4h30 +108m -708 m

KLEINBODEN

Ce sentier thématique propose des informations sur le déroulement de la guerre sur le front de l'Ortler pendant la première guerre mondiale, sur l'importance de la forteresse Gomagoi, et sur la vie et la souffrance des soldats de montagne.

De la **Furkelhütte** le sentier en direction de **Kleinboden** conduit à une ancienne zone de rassemblement **d'artillerie autrichienne** et à des **vestiges** de la ligne de défense arrière de même que diverses informations sur **l'histoire de la guerre dans la région**.

1h / 2,2 km / 200 m

MOROSINIWEG

Le **Morosiniweg** (n° 3) est accessible depuis la station intermédiaire du Téléphérique de Sulden (1.25 km) ou par le télésiège de Langenstein et le **Refuge K2** (2330 m). Il traverse les moraines de la « Ende der Welt » et mène à la **Hintergradhütte** (2661 m) en longeant la montagne par un **passage sécurisé** et un petit pont...

3 km 1h +330m retour par le téléphérique ou le télésiège...

ROSIM RUNDWEG

Randonnée circulaire courte et facile à travers la forêt qui conduit dans le Rosimtal par les sentiers n° 11-13-12-11... jusqu'au **Rosimboden** (2500 m) une sorte de plateau à 2.500 mètres d'altitude. Le **coin regorge de marmottes** qui se prélassent au soleil. Au détour des lacets, la vue sur les sommets mythique de la région est magnifique sur **l'Ortler** et son versant nord couvert de neige, la **Königspitze** qui coiffe le glacier Suldenferner...

2h45 6km +510m

Une autre possibilité ambitieuse de poursuivre vers la Vertainspitze (3549 m) jusqu'au bord du **Rosimferner** (3000m) et de redescendre pour rejoindre Kanzel et la Düsseldorfferhütte ou le Zaytal ...

KANZELWEG

La Kanzelweg est probablement le plus beau sentier panoramique de tout le Vinschgau et l'un des plus beaux des Alpes orientales. On y accède par le Télésiège de Kanzel (2348 m) et on emprunte le **Höhenweg** (n°12) par le **pont de Zaybach** vers la **Düsseldorfferhütte** (2721 m) et les **Zayseen**. Superbe vue sur la Suldner Gletscherwelt d'un côté, le Haut Angelus et le Tschengsler Hochwand de l'autre.

Descente dans la vallée en longeant les alpages le long du ruisseau par le sentier (n°5)
3h30 9.7 km +410m - 910m

La randonnée peut être inversée en montant par le sentier de descente. Enchaîner par la suite par les sentiers 12,7 et 5 pour revenir à Sulden ...

PROMENADE WALDRUHE (GASTHAUS)

A droite du Suldenbach le sentier n° 6 mène à hauteur de la limite des arbres de la vallée de Sulden. On accède à la **Gasthaus Waldruhe** (1858 m).

Prolongation possible vers la Stierbergalm (2242 m) par le n°18

Retour possible par la Kälberalm (2247m) par le sentier n° 24

10. L'EVOPAD

(*Natura Ronda)

Créé par Philipp et Olaf Reinstadler et Thomas Mair, ce chemin veut aider enfants et adultes à comprendre les différentes formes d'équilibre qu'il est important d'acquérir : la paix, la tranquillité, la fermeté d'esprit, la détermination, autant de caractéristiques qui nous permettent de mieux vivre.

" Quelles que soient les difficultés de la vie, nous manquons toujours d'équilibre. Mais il existe différents types et formes d'équilibre. Au cours de notre développement évolutif, nous avons traversé les différentes étapes du développement, des "êtres couchés dans l'eau" à nos "gens droits" modernes. Et chaque étape du développement de ce "processus de redressement" a donné naissance à sa propre forme d'équilibre. Nos années d'expérience montrent que chaque problème, chaque défi de notre vie a besoin de sa propre forme d'équilibre. " MA-Phil. Ludwig Koneberg

Le parcours se divise en une série d'étapes destinées à renforcer la confiance en soi, à retrouver en nous l'amphibien, le reptile, le mammifère, le singe ...puis l'homme d'aujourd'hui en l'aidant à comprendre sa place dans le monde et en l'incitant à donner un sens à sa vie...(!!!) **Sept stations** (les 7 intelligences) ont été installées le long du Suldner Kulturweg. Elles proposent **sept exercices de perception et de mouvement** pour améliorer de manière ludique les compétences, les rendant plus présentes et plus conscientes. L'objectif est de renforcer la confiance fondamentale, le désir de découvrir et la capacité de se protéger; de développer puissance et réactivité, d'améliorer la perception émotionnelle, de se sentir comme une personne indépendante.

Le sens de l'équilibre et du mouvement joue un rôle étonnamment important dans le développement mental et neurologique. Pour les enfants, le parcours pédagogique EVOPÄD® est recommandé pour améliorer les déficiences motrices et de concentration. **Chaque problème, chaque défi de notre vie a besoin de sa propre forme d'équilibre...**

Tout cela entouré des beautés d'une nature préservée dans cette région, et plongé dans un paysage qui laisse bouche bée d'émerveillement.

A la fin du parcours on peut enchaîner par le sentier Kneipp... ou l'Ertlweg vers la Hängebrücke...



**NaturaRonda intègre Evopad, Baerenbad et Hängebrücke*

11. Le BAERENBAD

(*Natura Ronda)

Le « Bärenbad » de Sulden ouvert en 2008 à plus de 1 900 m d'altitude, est la plus haute installation de plein air Kneipp dans le Tyrol du Sud, alimentée par la plus pure eau de source. Le terrain spacieux est intégré dans une zone forestière idyllique.

Grâce à sa propre souffrance, **Sebastian Kneipp** (1821 -1897) souffrait de la tuberculose et a découvert le **pouvoir de guérison de l'eau**. Il a fondé **l'hydrothérapie**. Les " **5 piliers Kneipp** " incluent également l'utilisation de plantes médicinales, l'exercice, une alimentation saine et un mode de vie sain. Le traitement sert principalement à prévenir, parce que " **mieux vaut prévenir que guérir** " - dit le dicton de Sebastian Kneipp.

Construit exclusivement avec des matériaux naturels, le complexe à ciel ouvert comprend une **cascade naturelle, une grande pataugeoire et un bain froid**. Toutes les piscines et les bains sont alimentés avec la plus pure des eaux de source et ont été développés selon le principe de santé **Kneipp** (bains de bras relaxants, Wassertretbecken...).

De nombreuses tables et bancs invitent à la détente et à écouter le son de l'eau, ou à faire un pique-nique.

Le **Bärenbad** est situé à l'extrémité de la vallée de Sulden dans le prolongement du Panoramaweg ou Kulturweg et de l'Evopad. Il est librement accessible et ouvert toute l'année. L'installation s'appelle " **Bärenbad** " probablement du fait que les ours adorent les bains et les bienfaits des sources fraîches. Au printemps 2005, à la fonte des neiges, un ours brun a d'ailleurs traversé le Suldental pour la première fois depuis plus de cent ans ! Il a pris plaisir d'y vivre tranquille, avant que le battage médiatique autour de sa présence ne devienne trop important et qu'il émigre en Suisse, qui a d'ailleurs fait l'objet d'un projet de réinstallation des ours dans la région voisine du Trentin.

Au "Bärenbad" démarre le sentier qui mène au pont suspendu et à la cascade du Suldenbach.



**NaturaRonda intègre Evopad, Baerenbad et Hängebrücke*

12. LE PONT SUSPENDU



Équilibre et sensations fortes *(*Natura Ronda)*

Avec une **longueur de 44 m, une largeur de 1,50 m et une hauteur de 22 m au-dessus** des eaux rugissantes, le pont suspendu relie les sentiers n°2 et n°2a (Ertlweg) qui conduisent à la Hintergrathütte au sentier de randonnée n°1 menant à Madritsch et à la Schaubachhütte. Il n'est accessible qu'en été...On y accède à pieds par l'Ertlweg (2.8 km, +200 m) ou la Mittelstation du Téléphérique...

Le Suldenbach impétueux se fraye un chemin dans le défilé qu'il a creusé dans la roche. Les masses d'eau tonitruantes qui dévalent la montagne et la présence simultanée de plusieurs personnes peuvent le faire balancer. Les deux mains sont nécessaires pour se tenir et garder l'équilibre. La caméra et le téléphone portable doivent donc être rangés et sécurisés !

La traversée du pont est un peu une épreuve de courage. Il vacille dès que vous posez votre pied sur les poutres en bois qui le composent. C'est une véritable épreuve pour les plus petits, une aventure qui aide à découvrir qu'il faut croire en soi et **qu'un peu plus de confiance est nécessaire pour surmonter tout obstacle.**

Au-delà, le sentier grimpe sur des roches glaciaires. Quelques marches confortables y ont été sculptées. Au sommet de la moraine latérale, un détour de 5 minutes à droite offre un point de vue sur toute la vallée de Solda.

Au-delà le chemin menant à "Hintergrathütte" traverse une pente de fleurs alpines parfumées.

**NaturaRonda intègre Evopad, Baerenbad et Hängebrücke*



13. Le Col du Stelvio



Le Col du Stelvio , ou Stilfserjoch, unique et spectaculaire pour quiconque a atteint les 2 757 m et franchi les 48 virages de la montée, est le plus haut des cols routiers italiens, convoité par de nombreux motards, passionnés de cyclisme et randonneurs...

La route a été construite entre 1820 et 1826 pendant la période impériale autrichienne pour relier la Lombardie aux autres parties de l'empire des Habsbourg. Pendant la première guerre mondiale, un front impitoyable entre Italie et Empire austro-hongrois traversait le col. Les vestiges sont encore visibles...

Ouverte à la circulation de fin mai à novembre, la route offre des sensations de conduite inégalables et constitue un défi pour voitures et deux-roues. **Longue d'environ 50 km elle couvre un dénivelé de 1871 m.** Au départ de Trafoï, les lacets en épingle à cheveux menant au sommet demandent concentration, agilité et maniabilité dans un cadre naturel exceptionnel...

La première semaine de juillet, des motards passionnés se rassemblent pour le meeting **international de la moto .*

La célèbre course cycliste "Giro d'Italia**" a passé le col du Stelvio à plusieurs reprises. Au sommet du col, un monument commémore le cycliste italien légendaire Fausto Coppi.*

Le "Dreiländergiro**" qui traverse l'Autriche, la Suisse et l'Italie est aussi un grand classique du cyclisme international. Il se tient traditionnellement à la fin du mois de juin et passe également le col du Stelvio.*

Le **Stilfserjoch Radtag a toujours lieu le premier samedi de septembre ou le dernier samedi d'août . La route du col est bloquée pour le trafic motorisé.*

Enfin pour les coureurs de trail et de marathon, le **Stelvio Marathon s'étend sur 42,195 km de Prad am Stilfserjoch jusqu'au « Joch »...*

En plus de plusieurs hôtels, cafés et kiosques, le domaine skiable du col sur le **glacier** est exploité plusieurs mois par an grâce au pass : de nombreuses équipes de ski nationales de toute l'Europe s'y entraînent régulièrement pour préparer la nouvelle saison d'hiver.

14. REINHOLD MESSNER



Reinhold Messner, né le [17 septembre](#) 1944 à [Villnöss](#) dans le [Tyrol du Sud \(Tyrol italien\)](#), est un [alpiniste italien](#). Conquérant de l'extrême et véritable légende vivante il est considéré comme l'un des meilleurs connaisseurs de la montagne du XX^e siècle. Barbe fournie et mèches rebelles, il **a tutoyé la mort pour conquérir les pics de la planète et transmet cet "art de ne pas mourir" dans ses livres, ses musées et ses films.**

Il a huit frères et une sœur. Sa langue maternelle est l'allemand et il apprend à parler couramment l'italien. Il passe sa jeunesse à arpenter les Alpes dont il appréhende les paysages avec « ses pieds, ses mains et ses yeux » Son père, l'emmène sur son premier sommet, le Sass Rigais, à l'âge de cinq ans. **Entre l'âge de six ans et de dix ans, il réalise cinq cents ascensions dans les Alpes orientales.** Dans ces montagnes où il n'y avait ni piscine ni terrain de foot, la seule façon de se défouler était d'escalader.... Il n'a jamais appris à nager ! Dès les années 1960, avec ses frères Günther et Hubert, il est devenu l'un des meilleurs grimpeurs d'Europe...

Le 29 juin 1970, on lui reproche le décès de **son frère Günther** dans la descente du Nanga Parbat où de son côté **il perd 6 orteils**. Il retrouvera sa dépouille en 2005 après de nombreuses recherches : Günther avait été pris dans une avalanche. Le film *Nanga Parbat*, réalisé en 2010, est basé sur son récit des événements.

Il considère que la pratique habituelle de l'[alpinisme](#) est irrespectueuse de la nature et de la montagne. Grand défenseur du [style « alpin » sans artifices](#) et pourfendeur du [style « expédition » qu'il considère être du « tourisme »](#), il est notamment connu pour avoir réalisé la [première ascension de l'Everest sans apport assistance respiratoire](#) avec [Peter Habeler](#), en mai 1978, puis en solitaire à nouveau sans oxygène, en août 1980. Il est en outre le premier à avoir gravi les [quatorze sommets de plus de 8000 mètres](#) en octobre 1986, et le deuxième à avoir [atteint les points culminants des sept continents](#), en décembre de la même année.

À partir de cette date, il espace ses ascensions et s'adonne pendant vingt ans à la [randonnée pédestre de façon intensive \(trekking\)](#), ce qui l'amène à traverser de grandes zones désertiques aux conditions climatiques parfois extrêmes (Bouthan, Pamir, Antarctique, Désert du Taklamakan, Groënland, Sibérie, Mongolie, Argentine, Géorgie, Désert de Gobie, Pakistan etc...). En 1988, malgré les moqueries, il entreprend une expédition au Tibet **sur les traces du yéti**, qu'il affirme avoir aperçu deux ans plus tôt. Au terme de l'expédition, il conclut que la légende de « l'abominable homme des neiges » provient d'un véritable animal qui terrifierait

les populations locales depuis des générations et qui, selon lui, serait apparenté à l'Ours Bleu du Tibet...

Son intérêt pour la nature le conduit également à être élu [député européen](#) de 1999 à 2004, sous l'étiquette des [Verts](#) avec Daniel Cohn Bendit

Le nouveau défi de ce conquérant de l'extrême est à la mesure de ses exploits précédents : **la création de six musées perchés entre Dolomites et Ortles ([Messner Mountain Museums](#))** un parcours initiatique permettant à chacun, tout en côtoyant les troupeaux de yaks ou en méditant devant les statues du Bouddha, d'admirer les équipements utilisés lors des grandes expéditions himalayennes et polaires ou de descendre au fond d'une crevasse pour découvrir une incroyable galerie de peintures dédiées à la montagne. En dehors de la création de ces musées relatifs à l'alpinisme et la haute montagne, il se consacre aussi à **l'écriture**, avec une soixantaine d'ouvrages à son actif, et à de nombreux **interviews** et **conférences** au cours desquels il partage avec philosophie son amour de la vie, son respect de la nature et la richesse des expériences vécues...

Messner ne veut pas d'une retraite paisible et s'est donné une dernière mission : **faire des films**, en partie avec son fils Simon ([Messner Mountain Movies](#)). Ce sont des histoires que la vie a écrites, elles sont racontées par des alpinistes et des acteurs de la vallée. Cependant, l'acteur principal reste la montagne.

Plus qu'un exploit sportif, le documentaire « **Mon 15^{ème} 8000** », film intense et émouvant, révèle par ailleurs la personnalité d'un homme passionné, bouleversant les idées reçues avec un enthousiasme communicatif mais toujours marqué par la tragédie du Nanga Parbat... Un autre projet raconte l'histoire de deux alpinistes en détresse au Kenya qui face à l'adversité sont en plus confrontés à des dilemmes qui changeront leur vie.

En mai 2018, il a reçu en Espagne le **prix Princesse des Asturies** (promotion des valeurs scientifiques, culturelles, et humaines du patrimoine universel) dans la catégorie « Sports »...

Reinhold Messner a quatre enfants, dont trois avec Sabine Stehle, qu'il a épousée en 2009, après 25 ans de vie commune. Il habite au Château de Juval qu'il a restauré et qui abrite par ailleurs le plus grand de ses musées. Il y gère aussi un petit vignoble, une cave et une ferme bio. Son fils Simon devenu alpiniste lui aussi après un démarrage dans la vie en biologie moléculaire, l'accompagne actuellement dans la réalisation de ses films, et a tenu le rôle de son père dans l'un des films réalisés...



15. Les YAKS tibétains de SULDEN

Reinold Messner a découvert les yaks lors de ses ascensions au Tibet où ils apportaient le matériel au camp de base. Par la suite il les a côtoyés lorsqu'il partageait la vie de tribus nomades. En 1985, il a introduit dans l'Ortler cette espèce bovine largement répandue en Asie Centrale. Ces animaux insolites sont beaux, avec de très belles cornes et une chevelure longue qui atteint les 30 cm en hiver. Ils vivent dans le froid, supportant même des températures de moins 40 degrés. Le Tibet est leur demeure de prédilection et il a fallu trouver en Italie un habitat similaire. À Sulden, ils vivent à 2 000 mètres d'altitude mais en été ils montent **dans les alpages luxuriants de la cabane de Mastritsch** et atteignent le bord du glacier entre 3 000 et 3 500 mètres...

Chaque année, fin juin, l'alpiniste conduit ses bêtes poilues depuis la station inférieure du téléphérique de Sulden dans les alpages. Habitants et curieux l'accompagnent dans la montée. Le pasteur improvisé prend même du temps pour des autographes et des discussions, une fois le troupeau mené à destination.

Cet évènement est un moyen de sensibiliser le public à l'importance de l'agriculture de montagne, à la pratique de traditions ancestrales. Il participe par ailleurs à la promotion du Tyrol du Sud au même titre que la semaine de randonnée organisée au cours de l'été dans les pas de Reinhold Messner, à l'écoute de ses expériences, et à la visite de ses musées.

Fin août, les animaux retournent seuls dans la vallée...



16. Le MMM

SIX LIEUX - SIX EXPOSITIONS - SIX EXPÉRIENCES

Reinhold MESSNER a imaginé et construit six musées dans le Tyrol du Sud et à Belluno, tous consacrés à la montagne et à sa culture. **Construire ces six musées lui a apporté plus de plaisir que d'atteindre tous les 8 000 mètres de la planète...En outre ce réseau de musées a remporté le Prix Andrea Palladio Italie consacré aux commettants ayant réalisé une multiplicité d'ouvrages significatifs pour le progrès de la communauté.**

Le **MMMOrtler**, imaginé avec l'architecte Arnold Gapp, est un musée unique, construit sous terre à côté de l'ancienne ferme Messner. Seules l'entrée et une colonne lumineuse sont visibles de l'extérieur. Chaque visite est comme une randonnée. On s'enfonce de plus en plus profondément dans une grotte construite en béton armé avec l'impression d'entrer dans une crevasse. A travers le plafond déchiqueté on peut voir le sommet du glacier enneigé de l'Ortler qui s'insère dans l'exposition comme un tableau

Ce musée est le plus petit des MMM. Il est dédié à la glace qui brille différemment dans l'Himalaya, le Caucase, les Andes et les Alpes, **aux glaciers, à la calotte polaire, à la neige**. On peut y voir la plus grande collection de peintures et d'outils de glace illustrant son pouvoir et sa beauté. La glace est vivante : la banquise dérive, les glaciers glissent, les icebergs fondent, les crevasses s'écartent, les avalanches roulent, des murs de glace se détachent de la montagne.....



A côté du musée se trouve une ferme historique construite en 1600 et menacée d'effondrement que Messner a sauvée et transformée en restaurant le « **Yak & Yeti** ». Le menu comprend de la viande de yak et des plats typiques du sud du Tyrol.

Le musée est ouvert toute l'année, de 13h à 18h en Juillet et Août. Fermé le mardi... Réservation possible ou location privée pour groupes en dehors des heures d'ouverture normale. Sur le Kulturweg on croise aussi son petit musée Alpine Curiosa dans le "Flohhäusl".

Pour plus d'informations et inscriptions de groupe: +39 0473 613577

Il existe une application de musée trilingue, que les visiteurs peuvent télécharger gratuitement. Elle fonctionne comme un guide multimédia dans lequel Reinhold Messner guide les visiteurs à travers ses musées.

CORONES



Le MMM Corones, situé à plus de 2000 m, est dédié à la discipline suprême de l'alpinisme: l'alpinisme Aventure traditionnelle, inventée par Reinhold Messner.

FIRMIAN



Le cœur du musée de la montagne de Messner, MMM Firmian au château de Sigmundskron près de Bolzano, traite du conflit entre Mensch-Berg.

DOLOMITES



Le musée présente le thème du rock et raconte l'histoire du développement des Dolomites avec une grande galerie de photographies uniques des Dolomites, de l'époque romantique à nos jours.

JUVAL



Le musée du château de Juval, consacré au mythe de la montagne, abrite plusieurs collections d'art: une collection Tibetika, une collection de masques des cinq continents et bien plus encore.

RIPA



Le "patrimoine des montagnes", qui a permis aux tribus des collines de survivre pendant des milliers d'années, peut être modelé sur le MMM Ripa au château de Bruneck.

ORTLES



Dans le MMM Ortles, Reinhold Messner raconte les horreurs de la glace et de l'obscurité, des bonhommes de neige et des lions des neiges, du White Out et du troisième pôle.

17. Le petit musée « ALPIN CURIOSA »

Alpine Curiosa, mérite d'être visité...

Dans cet ancien lieu d'alpinisme dit «FlohHäusl», Reinhold Messner a créé **un musée consacré aux curiosités de l'alpinisme**. sur la base de treize histoires d'alpinisme légendaires, du yogi Milarepa à Reinhold Messner lui-même. Il y raconte l'histoire de l'alpinisme d'un point de vue très personnel à l'aide de curiosités ...Le nom du musée est vraiment approprié car il rassemble des objets curieux qui nous font comprendre beaucoup de choses sur l'alpinisme et la vie en montagne C'est un exemple de la façon dont des choses intéressantes peuvent être faites malgré des limites, dans ce cas, le peu d'espace.

Cette petite chapelle désaffectée flanquée à l'arrière d'une magnifique maison du 18ème siècle, présente des objets connus, mais capables d'attirer l'attention... Elle se trouve sur le Kulturweg...

A découvrir : peintures et photographies d'alpinisme, crampons, clous, cordes de chanvre et autres équipements d'escalade.

Entrée libre avec tableau d'affichage explicatif qui peut rendre précieux un détail modeste...



18. LE MUSEE DE LA REGION DE L'ORTLES

Au rez-de-chaussée de l'école primaire Solda, ce musée retrace cent ans de d'histoire dans la région en particulier les conséquences de l'ascension de l'Ortler sur le développement touristique. Il aborde également la Première Guerre mondiale.

La création du musée a été réalisée en grande partie par l'association des musées, qui s'appuie sur le bénévolat. Les objets exposés ont été rassemblés et restaurés par Konrad Knoll...

Ce « Museum für das Ortlergebiet » raconte les prémices des assauts vers les sommets... "Le roi Ortles" a été escaladé pour la première fois le 27 septembre 1804 par le vénitien Josef Pichler, puis par Johann Leitner et Johann Klausner, tous deux originaires de la vallée de Zillertal. Une entreprise titanesque pour l'époque, commandée par Jean de Habsbourg-Lorraine.

Il accueille également une exposition spéciale sur la Première Guerre mondiale, une période de grands bouleversements pour le Tyrol du Sud. De 1915 à 1917, le front entre l'Italie et l'empire austro-hongrois passait par le col du Stelvio en passant par les Ortles et l'Adamello jusqu'à la partie nord du lac de Garde.

Une collection de minéraux des Ortles complète l'exposition.

Horaire d'été: de mi-juin à fin septembre 2019 tous les jours de 10h à 19h

Entrée libre

Informations complémentaires: tel. +39 0473 613032

info@hotelcornelia.com



19. L'ASCENSION DRAMATIQUE DES FRERES MESSNER

En 1970, Karl Herrligkoffer dirige une nouvelle expédition sur le Nanga Parbat. Cette fois, le médecin allemand veut réaliser un véritable exploit : gravir la face sud de la montagne, le Rupal. Un mur à pic de 4 500 mètres de haut. Il embarque deux jeunes Italiens, Günther et Reinhold Messner. Lors de l'ascension finale, la météo se dégrade. Karl Herrligkoffer décide d'envoyer Reinhold en éclaireur, raconte le site [Summit Day](#). Son frère Günther est chargé avec un autre alpiniste de sécuriser le chemin du retour avec des cordes.

Günther Messner refuse toutefois de rester derrière son frère. Désobéissant aux ordres, il entame l'ascension, seul, sans matériel. Il finit par retrouver Reinhold dans la nuit. Les deux frères viennent à bout du monstrueux Rupal côte à côte, le 28 juin. Mais l'ascension a épuisé Günther et la descente du vertigineux à pic semble irréalisable. Les autres alpinistes chargés de sécuriser le trajet n'ont de toute façon pas encore réussi à rejoindre les Italiens. Reinhold décide de redescendre par le versant Diamir, par un passage qui n'a pas encore été exploré.

Sans couverture ni matériel, les deux jeunes hommes souffrent du froid. A 23 ans, Günther est emporté par une avalanche, alors que Reinhold parvient à survivre. Il faut sept jours à l'Italien, dont les pieds ont gelé, pour réussir à regagner une vallée habitée, relate *Le Monde*. En bas du Nanga Parbat, Karl Herrligkoffer et ses coéquipiers ont levé le camp, convaincus de la disparition des frères Messner. Ils retrouvent enfin Reinhold, mais l'histoire de l'alpiniste ne convainc pas. Certains le soupçonnent d'avoir laissé mourir son frère sur le Nanga Parbat. Personne ne peut attester de la véracité de son témoignage.

Pendant trente ans, Reinhold Messner se forge une réputation exceptionnelle, grimant les quatorze "8000" de la planète. Mais le drame du Nanga Parbat le poursuit. En 2003, il finit par reprocher à ses anciens compagnons de cordée d'avoir causé la mort de Günther en ne venant pas les secourir sur le versant Diamir. Hans Saler et Max von Kienlin l'accusent alors d'avoir planifié cette descente et de s'être séparé de son frère dès le sommet de la "montagne tueuse".

La version de Reinhold Messner est finalement appuyée par la découverte d'un os sur le glacier du Diamir, en 2005. Selon *Le Monde*, des analyses ADN confirment qu'il s'agit d'un péroné de Günther. Depuis, Reinhold Messner a fait poser une plaque en mémoire de son frère au camp de base du sommet pakistanais et publié plusieurs livres sur leur ascension. Un film sorti en 2009, *Nanga Parbat*, relate le dramatique succès des deux frères italiens sur la "montagne mangeuse d'hommes".



20. TRAFÖI : Les Heilig DREI BRUNNEN

Ce lieu de pèlerinage marial a toujours attiré pèlerins en quête de paix, randonneurs et visiteurs. Située en pleine nature, cette destination invite par ailleurs à un agréable pique-nique avec barbecues et bancs. Pour les plus petits, la forêt et le large lit du ruisseau constituent un terrain de jeu privilégié, qui permet de faire une randonnée agréable jusqu'à la cascade.

À côté de l'église, où, selon la légende, des miracles se sont produits, il y a une petite **chapelle et la Quellenhütte** où l'on peut lire la légende de Heilig Drei Brunnen : en 1229 le berger Moritz aurait vu trois jets d'eau jaillir d'un rocher auxquels on attribue des pouvoirs de guérison...Quelques prothèses en bois présentes sur les lieux pourraient en être la preuve...



Le lundi de Pentecôte est chaque année le jour du grand pèlerinage. La statue de Marie est portée en procession solennelle de l'église paroissiale aux « Trois Fontaines ». Elle y reste jusqu'au dernier dimanche de septembre.

Drei Brunnen se trouve à environ **3 km de Trafoi** et est accessible à pied en passant devant la Maison du Parc National Naturatrafoi et l'église paroissiale. Le chemin est praticable à vélo ou avec une poussette.

En voiture, prendre la rue Stilfserjochstraße en direction du camping de Trafoi jusqu'au parking situé au bord du ruisseau....

CASCADES de TRAFÖI

1h15 2.1 km 190 m

Au début du parking, empruntez le sentier n ° 9. Il traverse un petit pont surplombant les eaux provenant du glacier. Le chemin sinueux accède par des serpentins à trois cascades rugissantes. Retour au point de départ.



9,8 kilomètres

Berglhütte

La Berglhütte est située à 2 188 m d'altitude sur un piton rocheux des Ortlers au-dessus de l'église de pèlerinage des heilige Drei Brunnen à Trafoi. Elle est accessible par le sentier n ° 15 en une heure et demie de marche.

21. NATURATRAFOÏ

Tél. +39 0473 612031
info@naturatrafoi.com

La Maison du Parc National est située à Trafoi, directement sur la Stilfserjochstraße. Elle propose des informations intéressantes sur la **géologie, la flore et la faune** du groupe Ortler.

Exposition permanente : La vie à la frontière.

L'exposition traite de la dure lutte pour la survie des plantes et des animaux dans les hautes montagnes. Seules quelques espèces parviennent à défier avec succès les conditions inhospitalières et difficiles qui règnent au-dessus de la limite des arbres. Images impressionnantes, vidéo, rochers et fourrures à toucher permettent aux visiteurs de s'immerger dans cet espace parfois hostile. Pour nos petits visiteurs, des jeux de devinettes, des stations d'écoute de contes de fées ainsi qu'un casse-tête en pierre pour une "compréhension" active sont proposés...

Exposition spéciale (à partir de mi-juin 2019)

Le Mélèze - Enfant de Lumière des Alpes

Le mélèze a besoin de beaucoup de lumière pour se développer. Seul conifère indigène, il perd ses aiguilles en hiver. Le bois de mélèze est très apprécié car il est très résistant aux intempéries.

Fermé le lundi... Entrée 3€



22. LA LEGENDE DES HEILIGE DREI BRUNNEN

A Trafoi, la légende raconte qu'en 1229, le berger Moritz vit **trois jets d'eau sortir d'un rocher**. Ils portaient chacun une croix : le berger a réussi à attraper à en saisir deux, la troisième a été emportée. L'une de ces croix se trouve actuellement dans l'église de Stilfs, la seconde dans l'église St. Johann im Münstertal. On pense que le site des trois puits actuels servait déjà de lieu de culte à l'époque païenne.

Dès le 15ème siècle, cet endroit est devenu un lieu de **pèlerinage marial**, où une chapelle a été construite. Devant l'église se trouve une fontaine avec trois sources, d'où le nom de Drei Brunnen... Des pouvoirs de guérison sont attribués aux sources, en témoignent les nombreuses prothèses en bois exposées.

Non loin de la chapelle se trouve la **Brunnenhaus** (Maison du PUIITS) qui relate la légende des trois fontaines... Elle abrite trois statues, Marie, Jésus et Jean. La statue de Marie est transportée chaque année en procession le lundi de Pentecôte de l'église de Trafoi où elle passe l'hiver, jusqu'à la petite église des Trois Fontaines. Elle revient le dernier dimanche de septembre... La statue de la mère de Dieu aurait été apportée par un prêtre et une religieuse en rémission du péché commis qui les aurait fait fuir de Müstair... !

Depuis lors, tireurs et défenseurs nationaux des environs ont été mis sous la protection de cette image de grâce. Pour cette raison, le drapeau du SK Prad datant de 1906 porte l'image de la mère de Dieu de Trafoi. Chaque année, le groupe encadre la procession...

Entre temps, le site est devenu le plus grand pèlerinage du Val Venosta et l'un des plus beaux pèlerinages du Tyrol.



23. PRAD : SENTIER NATURE

Le biotope **Prader Sand** est une zone inondée le long de la rivière Solda, avec sa végétation unique et l'un des rares marécages restants du Tyrol du Sud. La rivière Solda traversait autrefois la vallée de manière incontrôlée, provoquant des inondations et, après son confinement, les zones humides ont été considérablement réduites. Ce qui reste de l'ancienne grande étendue est connu sous le nom de Prader Sand.

Le sentier de découverte de la nature à Prad présente la forêt sur trois sentiers circulaires d'une longueur totale de 4,5 km pour y découvrir le paysage sauvage unique de ce terrain alluvial grâce à 18 stations interactives...

Les circuits peuvent être réalisés ou combinés individuellement. Pour la poussette et le fauteuil roulant, nous recommandons la voie 1.



Sentier des animaux forestiers

LE GUMPERLE

On fait connaissance avec les animaux de la forêt du **Waldtierpfad Gumperle** au cours de **13 ateliers**. Avec Ferdinand, une souris des bois, il faut chercher des indices pour les découvrir. Le circuit de 2 km de long est facilement accessible aux familles en une heure et demie avec des arrêts aux stations.



Départ: église Saint-Georges au-dessus d'Agums

Parking: près du cimetière de Prad / Agums ou de la maison du parc national Aquaprad

24. PRAD : AQUAPRAD

L' Aquaprad, situé à Prato allo Stelvio, a été inauguré en septembre 2003 en concomitance avec **l'Année Internationale de l'Eau douce**.

L'eau représente le thème principal du centre : **quatorze aquariums** permettent aux visiteurs de se plonger dans le monde - proche mais peu connu - de l'eau et des animaux aquatiques locaux. Des **équipements interactifs** donnent des informations sur les torrents, les tourbières et les bois riverains.

L'exposition (Nature qui crée nature - La nature qui enseigne aux hommes - L'homme qui forme la nature) illustre les caractéristiques principales du territoire du Parco Nazionale dello Stelvio.

Horaires :

Juillet et août : du mardi au vendredi 9h00-18h00 ;

samedi, dimanche et jours fériés 14h30-18h00.

Fermeture tous les lundis (jours fériés inclus).

Prix : Adultes Euros 6,00 Groupes d'au moins 10 personnes : Euros 4,00

Via Croce, 4/c
39026 Prato allo Stelvio (BZ)

Prato allo Stelvio / Prad am Stilfserjoch **Région** : Trentino Alto Adige

Tél. 0473/618212 - **Fax** 0473/618213

E-mail: info@aquaprad.com

Web: www.aquaprad.com

25. TOURISME

GLURNS (~25 km) la plus petite ville du Tyrol du Sud

Au cœur de la région ensoleillée de **Vinschgau** et à quelques minutes de la **Suisse**, se trouve le **joyau historique** de **Glurns**. C'est la seule ville du Tyrol du Sud qui soit encore **complètement encerclée par son imposante muraille**. C'est l'un des **plus beaux centres médiévaux d'Italie**.

En franchissant les **impressionnantes portes de la ville**, vous embarquerez pour un voyage dans le **Moyen-Âge florissant**, où l'épaisse muraille de la ville avec ses **3 tours, arcades pittoresques, rues romantiques et maisons bourgeoises** évoque le passé. C'était autrefois un **important centre commercial** pour les **épices, le sel de la vallée de l'Inn, le vin de la Valtellina, les articles forgés, les fruits, céréales et moutons**. La ville a prospéré jusqu'en **1499**. A partir de ce moment, incendies, épidémies, inondations et guerres ont provoqué un désastre économique et politique mais la ville a été reconstruite...

Aux environs :

*la **Churburg** dans le village voisin de **Schluderns**, un **beau château Renaissance** avec **des arcades impressionnantes et des salles magnifiques...**

*le **Monastère bénédictin Marienberg** à **Burgeis** avec sa **crypte romane** et ses **fresques byzantines**

*le **Monastère suisse St. Johann de Müstair**, situé à seulement 14 minutes de distance et **classé au patrimoine mondial de l'UNESCO**.

MERANO (~70km) la ville thermale riche en traditions

Merano est située au cœur du Sudtirol. Protégée par des chaînes de montagnes hautes de 3.000 mètres, la **ville thermale** est célèbre pour son climat doux et sa végétation abondante. Merano est quadrillée de promenades et de chemins de randonnée. Au centre-ville se trouvent les ultramodernes **Thermes de Merano**, et juste en face trône son point de repère historique, le **Kurhaus**.

Promue au rang de lieu de cure de l'aristocratie européenne au 19ème siècle, la ville compte autant de résidents sudtiroliens germanophones qu'italophones en plus de nombreux nouveaux résidents. Sous les **arcades moyenâgeuses** de la ville s'alignent **boutiques** de mode et magasins de **spécialités régionales**. On y trouve de jeunes créateurs à côté de marques internationales et d'entreprises familiales qui ont une longue histoire.

Merano est parsemée de vastes parcs, de promenades vertes, de jardins botaniques et de nombreux cours d'eau. **La ville est pleine de charme avec son atmosphère alpino-méditerranéenne et son ambiance urbaine dans la vieille ville entre les ruelles médiévales et leurs arcades ainsi que les édifices somptueux de la Belle Époque**.

Les sommets enneigés des glaciers trônent sur l'horizon derrière les palmiers le long de la **Passerpromenade**, et surplombent les plantes exotiques du jardin primé du **château de Trauttmansdorff**, autrefois **résidence de l'impératrice Élisabeth** d'Autriche. C'est là que s'étendent les jardins botaniques : **plus de 80 jardins paysagers** du monde entier y prospèrent et forment un amphithéâtre tout autour d'un bassin aux nymphéas. Plus haut en altitude s'étend le domaine ensoleillé de ski et de randonnée Merano 2000. Ce haut-plateau est accessible depuis la ville en quelques minutes en auto ou par le téléphérique Merano 2000.

26. Les PROPOSITIONS du Bureau des GUIDES

Gletscherweg (4h + 1h30) +280 m -700m

Auffahrt mit dem **Langensteinlift** 2330m, über den **Morosiniweg** zur **Hintergrathütte** 2610m, kurze Rast und weiter über den schuttbedeckten Gletscher zu Füßen des

Dreigestirns Ortler-Zebru-Königspitze zur Bergstation der **Seilbahn Sulden**, ca. 4 St.

Abstieg zu Fuß nach Sulden, ca.1,5 St.

Eine Gruppe kann nur zur Hintergrathütte gehen und von dort ins Tal oder zur Mittelstation der Seilbahn absteigen.

Hinteres Schöneck 3143m (1h30 + 1h30 + 2h30) 370m + ... -..... - 400

Auffahrt mit dem **Kanzellift** 2348m und Aufstieg zur **Düsseldorferhütte** 2721m, ca. 1,5 St., kurze Rast und weiter zum **Hinteren Schöneck**, ca. 1,5 St.

Abstieg über die **Kälberhütte** 2248m nach Sulden 1850m, ca. 2,5 St.

Eine Gruppe kann nur zur Düsseldorferhütte gehen und von dort ins Tal oder wieder zum Kanzellift absteigen.

Payerhütte 3029m (1h30 + 1h30 +2h30)

Auffahrt mit dem **Langensteinlift** 2330m und weiter zur **Tabarettahütte** 2556m, ca. 1,5 St., kurze Rast und weiter über die **Bärenscharte** zur **Payerhütte**, ca.1,5 St.

Von dort kann wieder nach Sulden oder alternativ über die **Berglhütte** 2188m und weiter zu den **Heiligen Drei Brunnen** 1605m bei Trafoi abgestiegen werden, ca. 2,5 St.

Allerdings müsste der Bus dann nach Trafoi fahren oder ein Taxi die Gruppe abholen.

Eine Gruppe kann nur zur Tabarettahütte gehen und von dort ins Tal oder wieder zum Langensteinlift absteigen.

Goldseeweg

Auffahrt mit dem Linienbus oder Privatbus zum **Stilfserjoch** 2758m.

Von dort aus führt die vierstündige Route zur **Dreisprachenspitze** 2838m und anschließend über den **Goldsee** bis zur **Furkelhütte** 2153 m. Nach einer Einkehr geht es von hier entweder mit dem Sessellift oder in einer schönen **Waldwanderung** auf dem Weg Nr. 17 bis hinunter nach Trafoi 1.518 m, ca. 1 St.

Entlang des Weges erklären Thementafeln die Geschichte der Gebirgsfront im Ersten Weltkrieg und geben Einblick in Vegetation und Geologie.

Eine Gruppe könnte vom Stilfserjoch zum **Monte Scorluzzo** 3095 m (Thementafeln über die Stellungen im Ersten Weltkrieg), ca.1,5 St wandern oder vom **Wildgehege** 1742m bei Stilfs zur

Prader Alm 2051m und weiter zur Furkelhütte 2153m wandern, ca. 1,5 St.

Zum Parkplatz beim Wildgehege müsste man mit einem Privatbus fahren.

Anschließen könnten beide Gruppen mit dem Bus gemeinsam wieder von Trafoi nach Sulden fahren.

Vor Ort in Sulden kann dann entschieden werden, mit welchem Bus man auf das Stilfserjoch fährt, Linienbus von Trafoi oder mit dem Ortlerbus des Hotel Tannenheim.

Mit freundlichen Grüßen

Alpenschule Ortler Team

Alpenschule Ortler - Scuola di alpinismo Ortler

Haus der Berge - Casa della Montagna

I-39029 Sulden - Solda

Tel: 0039 0473 613004

27. INFORMATIONS PRATIQUES

Carte interactive

<http://www.seilbahnsulden.it/wanderkarte/index.html>

Remontées mécaniques

http://www.seilbahnsulden.it/Deutsch/index_sommer.php

Seilbahnen +39 0473 613 047

Transports en commun

i.bz.it/de/siipdfOldtimetables (transports bus)

Infos régionales

<https://www.vinschgau.net/de/ortlergebiet.html>

Office de Tourisme Régional (infos culturelles) +39 0473 61 30 15

Bureau des guides

<http://www.alpinschule-ortler.com/de/>

Alpinschule Sulda: +39 0473 61 30 04

PARC HOTEL Gourmethotel 39029 SOLDA Alto Adige ITALIA

<http://www.parc-hotel.it/> +39 0473 613133

Appli mobile

<https://www.suedtirol.info/fr>