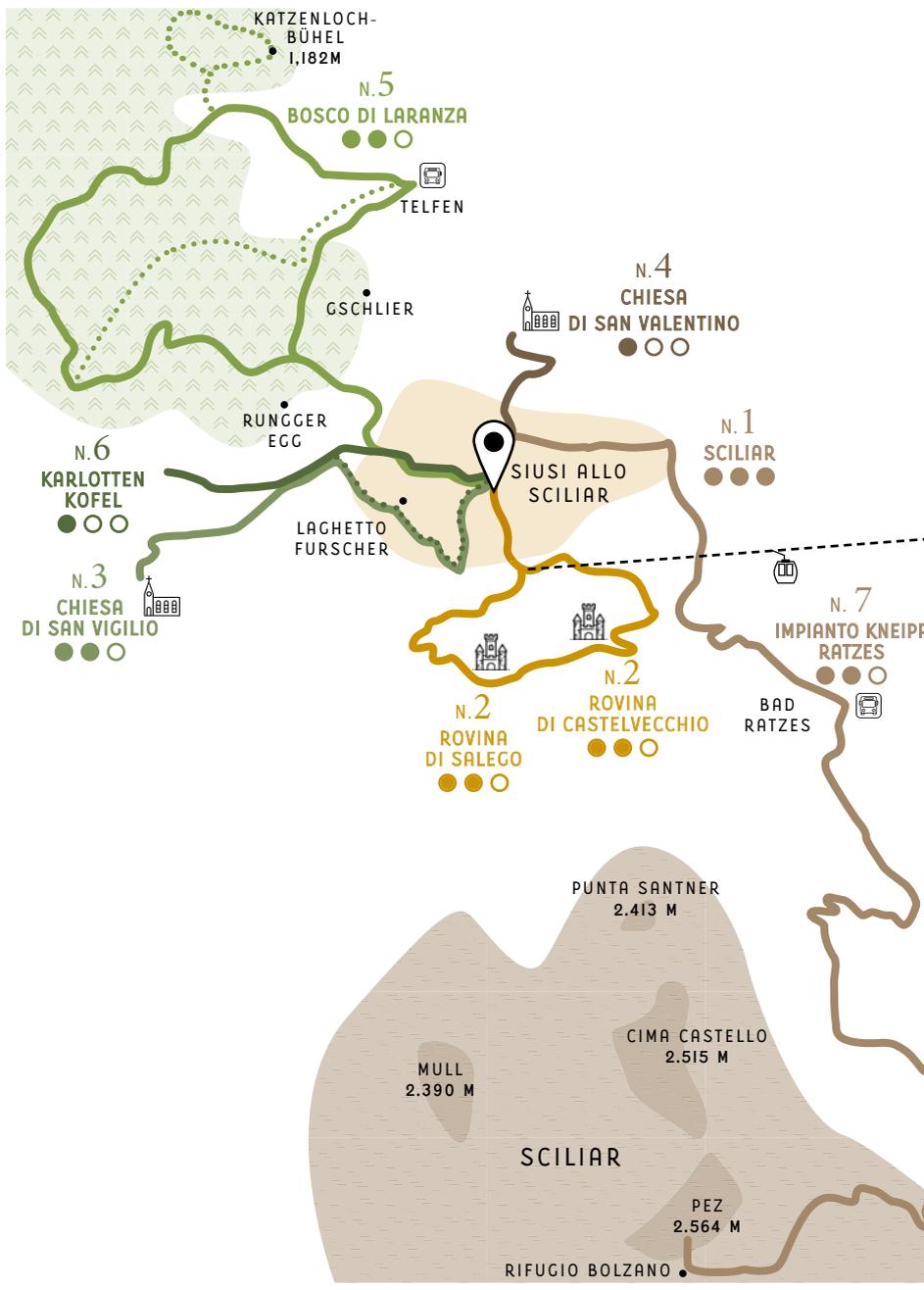




*Sinzi allo Sciliar*



## ALLA SCOPERTA DEI CENTRI DI ENERGIA VITALE

Già in tempi remoti, all'imponente massiccio dello Sciliar venivano attribuiti poteri mistici e le sue inconfondibili linee servivano da affidabile punto di riferimento geografico per luoghi di culto. Oggi, in alcuni di tali luoghi sorgono chiese secolari, altri sono considerati importanti siti archeologici e altri ancora vengono percepiti come aree dagli influssi benefici sull'anima. Incamminatevi anche voi alla scoperta dei centri di energia vitale all'ombra della punta Santner. Ognuno degli itinerari escursionistici qui descritti parte dal centro di Siusi. Volendo, alcuni tratti – ad esempio verso Telfen o Bad Ratzes – possono essere percorsi con i trasporti pubblici.

Siete pronti a immergervi nell'energia vitale di un luogo speciale? Vi auguriamo di vivere, strada facendo, emozioni ed esperienze indimenticabili.

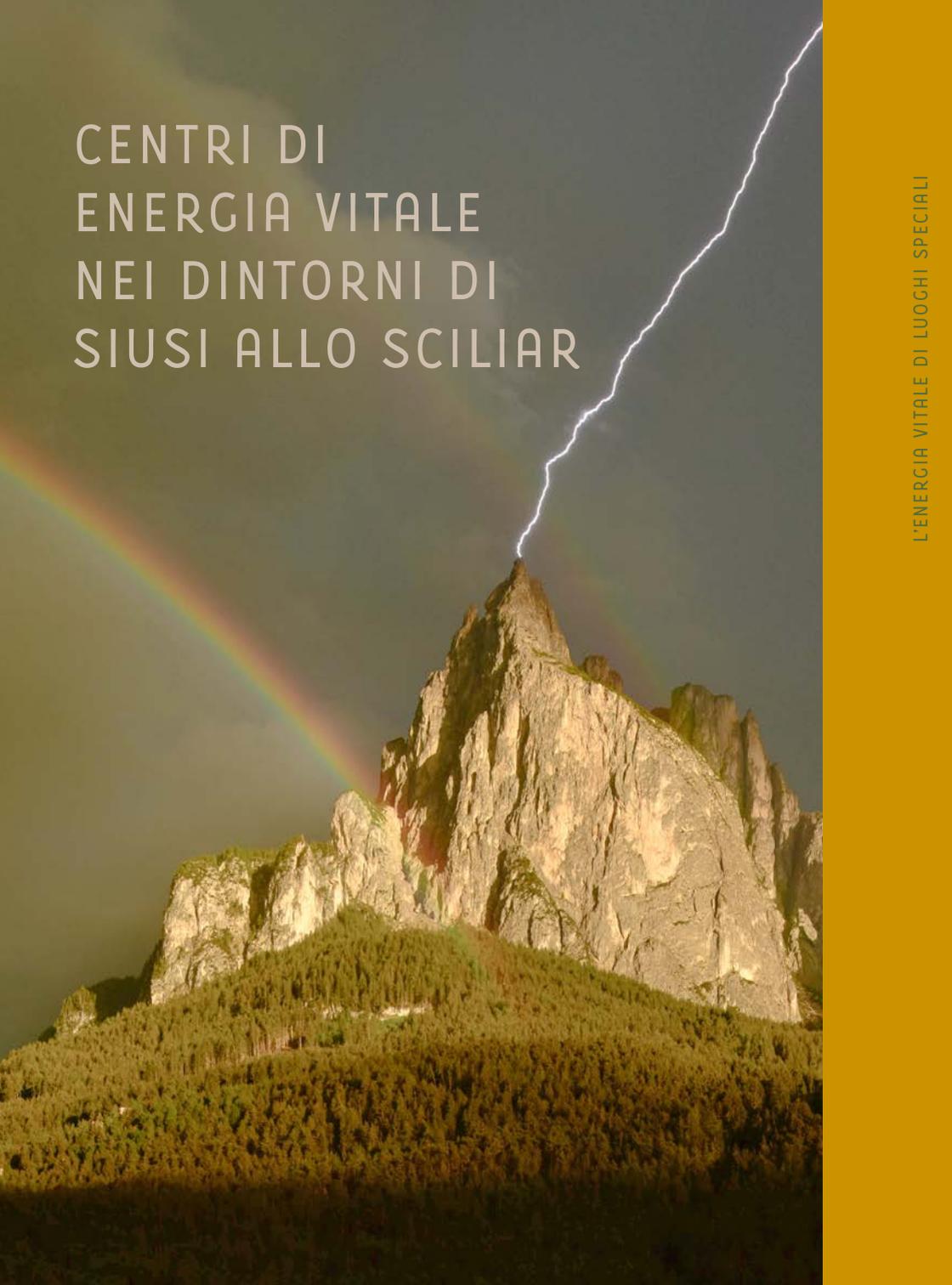
### LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| Passeggiata       | ● ○ ○ |
| Escursione        | ● ● ○ |
| Itinerario alpino | ● ● ● |

COMPATSCH  
ALPE DI SIUSI







CENTRI DI  
ENERGIA VITALE  
NEI DINTORNI DI  
SIUSI ALLO SCILIAR

# LO SCILIAR

## LA FORZA DELLA MONTAGNA

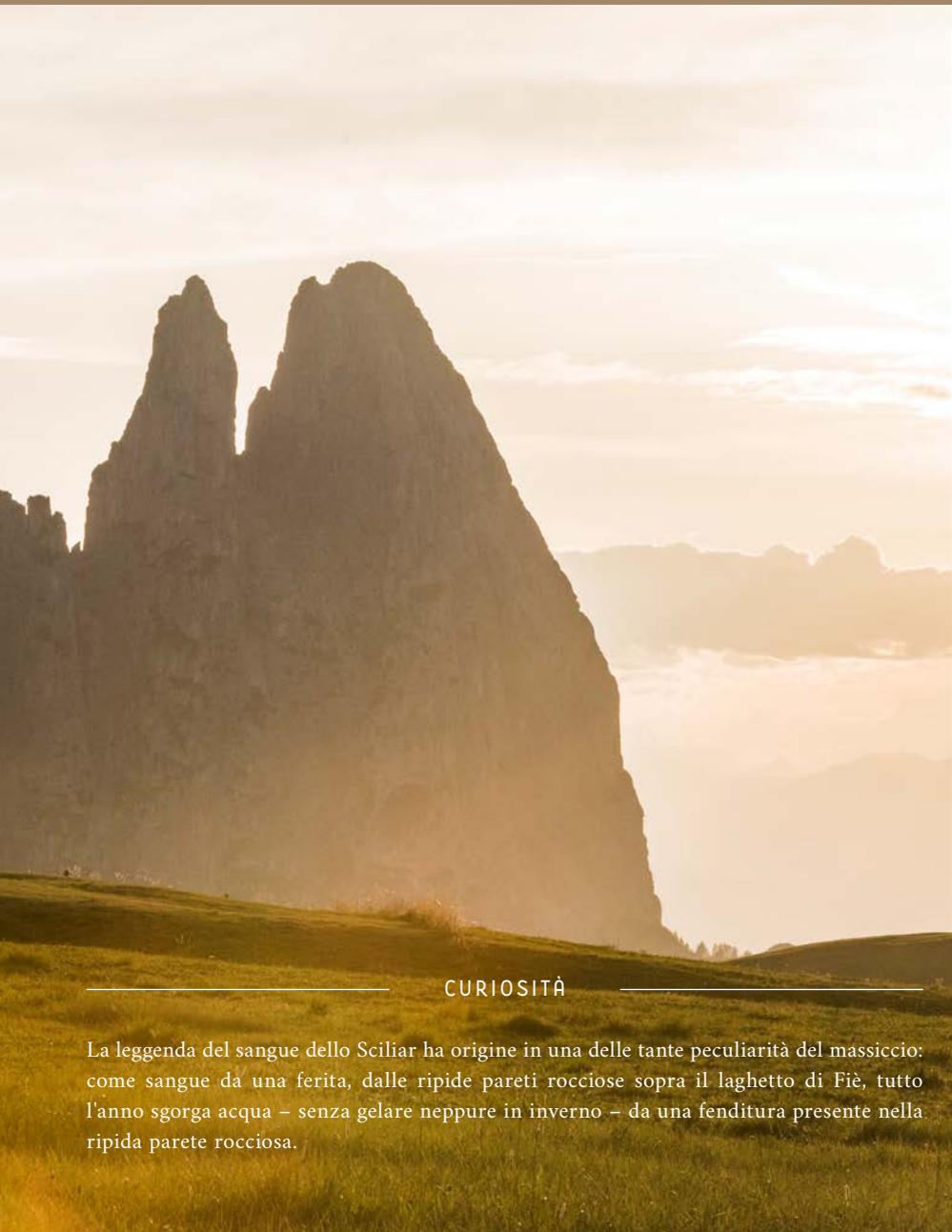
Centro di energia vitale, luogo di culto, simbolo ed emblema dell'Alto Adige: è il massiccio dello Sciliar, con i suoi 2.564 m di altitudine. Tetto del mondo che apre lo sguardo e la mente, teatro di riti pagani fin dall'antichità, ritrovo delle famigerate streghe dello Sciliar e popolare meta escursionistica. Innumerevoli saghe e leggende ruotano attorno allo Sciliar, alla cui ombra si trovano tutti gli altri centri mistici di energia vitale di Siusi e dintorni.

**LA MAESTOSA FORMAZIONE  
ROCCIOSA DELLO SCILIAR  
ESERCITA UN FASCINO  
AMMALIANTE AL QUALE  
È IMPOSSIBILE RESISTERE.**

### **ITINERARIO**

Dal centro di Siusi, si seguono i cartelli per Bad Ratzes (o si prende il bus navetta n.15). Arrivati a Bad Ratzes, si imbecca il sentiero n.1, che dapprima costeggia il Rio Freddo, poi si inerpica tra gli alberi sull'erto pendio che porta alla Malghetta Sciliar. Attraversato il bosco, si piega a destra sul ripido cammino serpeggiante che sale al Rifugio Bolzano. Da qui, si prosegue per 20 minuti fino alla cima del monte Pez. Per tornare a Siusi, si percorre a ritroso l'itinerario dell'andata.





---

## CURIOSITÀ

---

La leggenda del sangue dello Sciliar ha origine in una delle tante peculiarità del massiccio: come sangue da una ferita, dalle ripide pareti rocciose sopra il laghetto di Fiè, tutto l'anno sgorga acqua – senza gelare neppure in inverno – da una fenditura presente nella ripida parete rocciosa.

LO SCILIAR

18 KM  
LUNGHEZZA

8-9  
ORE

1.564 M  
DISLIVELLO

N.1  
SULLA CARTA  
.....



# LE ROVINE DI CASTELVECCHIO E SALEGO

Ai piedi dell'imponente parete rocciosa della punta Santner, immerse nel bosco e avvolte dalla leggenda, giacciono le rovine di Castelvecchio e Salego. A testimoniare l'antico splendore dei due castelli, eretti entrambi nel XII secolo, oggi non restano che pochi ruderi – dai quali, tuttavia, emana un'energia misteriosa e tutta particolare.

CASTELVECCHIO & SALEGO

2  
ORE

6 KM  
LUNGHEZZA

N.2  
SULLA CARTA  
.....

## IL POTERE MISTICO DELLE ROVINE DI CASTELVECCHIO E SALEGO È DA SEMPRE FONTE DI ISPIRAZIONE PER RACCONTI RICCHI DI AVVENTURE.

Se la rocca di Castelvecchio fu dimora del noto poeta e menestrello Oswald von Wolkenstein, il vicino castello feudale di Salego fu acquisito dai signori di Wolkenstein nel XVI secolo. Stando a un'antica leggenda, le due strutture sono collegate da un passaggio segreto sotterraneo. E a quanto pare, di tanto in tanto verso mezzanotte risuona tra le rovine di Castelvecchio il melanconico e sinistro canto di una vergine intrappolata da un malefico incantesimo.

### ITINERARIO

Dal centro di Siusi, si seguono i cartelli per la cabinovia Alpe di Siusi. Qui giunti, si prosegue sulla carrozzabile asfaltata in direzione Salego fino all'imbocco del sentiero Oswald von Wolkenstein (segnavia n. 3), che attraversa il bosco e costeggia le rovine di Castelvecchio e Salego. Arrivati al bivio ai piedi dei ruderi di Castelvecchio, si prende il sentiero che torna a Siusi.





---

CURIOSITÀ

---

All'alba del solstizio d'estate, il 21 giugno, i primi raggi del sole si posano sopra il limitare dell'Alpe di Siusi tracciando una linea perfetta tra le rovine di Castelvecchio e Salego.

# LA CHIESETTA DI SAN VIGILIO

## LUCE E OMBRA

DUE VOLTE L'ANNO, DURANTE L'EQUINOZIO DI PRIMAVERA E D'AUTUNNO, L'OMBRA DEL MASSICCIO DELLO SCILIAR SFIORA LA CHIESETTA – ESATTAMENTE NEL MOMENTO IN CUI, SEGUENDO I DETTAMI DELL'ASTRONOMIA, UNA STAGIONE PASSA IL TESTIMONE ALL'ALTRA.

Al di sopra delle cime degli alberi nella conca che separa Siusi da San Costantino, svetta – con grande sorpresa dei più – il campanile della chiesa di San Vigilio. La sua insolita ubicazione non solo solleva più di una domanda, ma offre lo spunto perfetto per numerosi miti e leggende. Citata per la prima volta nel 1260, la chiesetta fu costruita durante la cristianizzazione della zona in un antico luogo di culto. Un dettaglio interessante: ogni anno il 21 marzo, giusto all'inizio della primavera, l'ombra dello Sciliar si posa per un'ultima volta sul tetto della chiesa e non torna a toccarlo se non il 23 settembre, primo giorno d'autunno.

### ITINERARIO

Dal centro di Siusi, ci si incammina lungo la via Burgfrieden seguendo i cartelli per San Vigilio (segnavia n. 7A). Si supera il pittoresco mulino Malenger e si arriva al maso Simmelemüller. All'incrocio, si gira a sinistra e dopo pochi passi si raggiunge, oltre il ponte, la chiesetta di San Vigilio. Per rientrare, si segue a ritroso lo stesso cammino.

---

### CURIOSITÀ

---

Presso la chiesetta di San Vigilio c'è una sorgente attiva solo per un breve periodo dell'anno, da maggio a fine giugno. L'origine della misteriosa vena d'acqua è, oggi come un tempo, un enigma. È possibile che si trovi presso il Runger Egg, un importante luogo di culto pagano.



N.3  
SULLA CARTA  
.....

5,5 KM  
LUNGHEZZA

2  
ORE

LA CHIESA DI SAN VICILIO

# LA CHIESA DI SAN VALENTINO

## IDILLIO E AMORE

La chiesetta di San Valentino campeggia tra verdi prati in fiore sopra il paese di Siusi e offre una vista spettacolare sul massiccio dello Sciliar. Eretta nel XII secolo, presenta affreschi ben conservati di indiscutibile interesse storico-artistico.

### ITINERARIO

Si va dalla fontana in centro a Siusi alla rotatoria, si prosegue fino all'ufficio postale e dopo pochi passi si svolta a destra in direzione San Valentino. Da qui, il sentiero n. 7 porta in salita direttamente alla chiesa. Per tornare al punto di partenza, si percorre a ritroso il cammino dell'andata.



---

### CURIOSITÀ

---

In seguito alla grande frana del 1260, fu trovata una misteriosa campana che venne portata a San Valentino – o “Pfolten”, com'è comunemente noto tra la gente del luogo. In base alla leggenda, la campana fu riportata alla luce da un impetuoso toro ed è per questo soprannominata “Pfoltener Stier”, ovvero “toro di Pfolten”. I suoi rintocchi proteggono la zona dal maltempo – con enorme fastidio delle streghe dello Sciliar!



## INFO

Di norma, la chiesa è chiusa.

Da fine giugno all'inizio settembre, hanno regolarmente luogo visite guidate. Per chiedere informazioni e per iscriversi, rivolgersi all' Ass. Turistica Siusi allo Sciliar.

N.4  
.....  
SULLA CARTA

2 KM  
LUNGHEZZA

0,45  
ORE

LA CHIESA DI SAN VALENTINO

# IL BOSCO DI LARANZA

## NATURA E MAGIA

Ogni favola che si rispetti si svolge in un bosco misterioso e il bosco di Laranza tra Siusi e Telfen pare esserne la materializzazione nel mondo reale. Il sentiero che lo attraversa dona pace, rigenera le energie e invita alla meditazione. La collina su cui si estende era abitata già ai tempi di Ötzi, l'Uomo dal ghiaccio, come dimostrano i resti conservatisi fino ad oggi del castelliere di Gschlier e del rogo votivo precristiano di Rungger Egg. Il sentiero circolare si addentra nel rado bosco di conifere fino a raggiungere la Veduta del Re, un magnifico punto panoramico. Poco prima dei masi di Lanzin, un secondo sentiero circolare si diparte dal primo diretto verso il Katzenloch-Bühl, un belvedere altrettanto splendido.

**PROFUMO DI BOSCO  
E ATMOSFERA FIABESCA.  
ANTICHI LUOGHI DI CULTO  
E NATURALE ENERGIA DEL BOSCO.**





## SENTIERO CIRCOLARE

Dal centro di Siusi, si segue la strada verso San Osvaldo fino a Peterlunger, poi si prende a destra il sentiero n. 7A che attraversa la valle Ganartal in direzione Mirabell. Si prosegue sulla carrozzabile oltre il Rungghof fino al Laranzhof, quindi si imbecca il sentiero segnato che attraversa il bosco e arriva alla Veduta del Re. Il percorso circolare disegna un arco oltrepassando i masi di Lanzin e Telfen (fermata dell'autobus), si lascia alle spalle la piscina, continua fino al Rungghof e infine torna al punto di partenza a Siusi. In alternativa, dalla Veduta del Re si può seguire il segnavia n. 5A lungo il Sentiero dei Funghi e da lì dirigersi al campo sportivo e a Telfen (fermata dell'autobus). L'escursione può anche essere allungata fino al Katzenloch-Bühl.

N.5

8,5 KM  
LUNGHEZZA

2,5  
ORE

IL BOSCO DI LARANZA

SULLA CARTA  
.....

# IL KARLOTTEN KOFEL

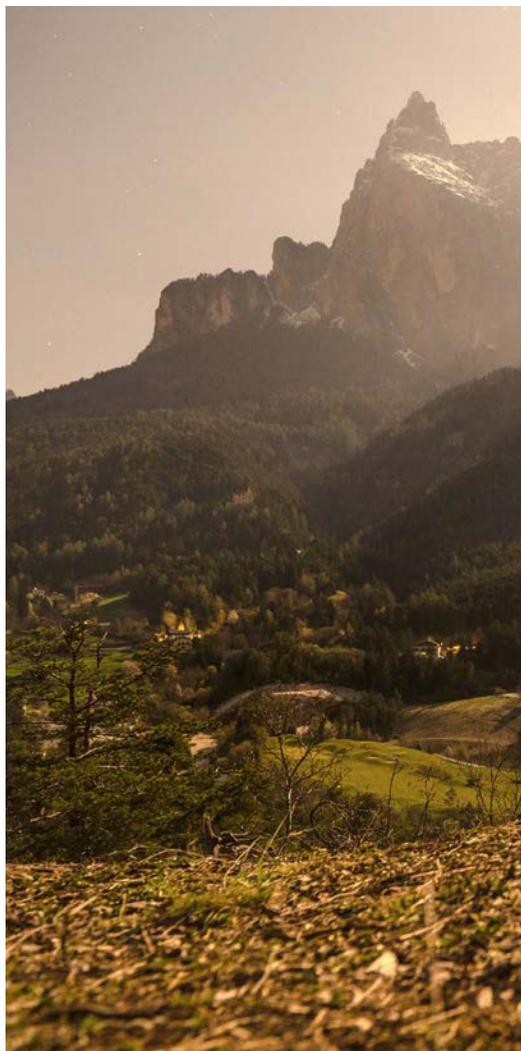
## VEDUTE E RIFLESSIONI

Nei pressi di Siusi allo Sciliar, si trova un posticino immerso nel silenzio e affacciato su un panorama mozzafiato: il Karlotten Kofel. Dal punto più alto di questo poggio di lava vulcanica ai piedi di una parete di roccia porfirica rosso brillante, è possibile abbracciare con lo sguardo non solo l'imponente massiccio dello Sciliar, ma anche i campanili di ben sette chiese! Per via delle proprietà termiche della roccia lavica e della posizione particolarmente soleggiata, il colle è ricoperto da una vegetazione spiccatamente mediterranea.

**LO SGUARDO SI POSA  
A UN TEMPO SULLO SCILIAR  
E SU SETTE CAMPANILI.  
E SULL'IO INTERIORE, TESO IN  
ASCOLTO DEL SILENZIO.**

### **ITINERARIO**

Dal centro di Siusi, si segue la strada verso San Osvaldo fino a Peterlunger, poi si prende a sinistra il sentiero n. 7A fino alla biforcazione per Felderer. Qui si svolta a destra e si risale su un sentiero. All'altezza del maso Furscher si attraversa la strada e si giunge al Karlotten Kofel. Per rientrare, si segue a ritroso il cammino dell'andata o, una volta a Felderer, si di-segna un arco verso destra passando per il laghetto Furscher, tornando infine a Siusi.





N.6  
.....  
SULLA CARTA

3 KM  
LUNGHEZZA

1,5  
ORE

IL KARLOTTEN KOFEL

# IMPIANTO KNEIPP RATZES CORPO, ANIMA E SPIRITO IN ARMONIA

150 anni fa, Sebastian Kneipp (1821–1897) ha ideato un approccio olistico per la promozione della salute e la guarigione in armonia con la natura. Da allora, la sua idea, basata sull'idroterapia, le piante officinali, il movimento, l'alimentazione e l'equilibrio interiore, è stata ulteriormente sviluppata alla luce delle nuove conoscenze scientifiche. Kneipp aveva compreso che l'uomo e le sue abitudini di vita formano un tutt'uno con l'ambiente e che la salute è molto più della mera assenza di malattia. La terapia Kneipp, basata su cinque elementi fondamentali, rappresenta tutt'oggi un punto di partenza per le moderne pratiche naturopatiche.

## ALL'IMPIANTO KNEIPP

Dal centro del paese di Siusi, si prosegue in direzione della Casa della Cultura e sino al Waldrast. Da qui, si seguono le indicazioni per Bad Ratzes (n. 1). In alternativa, si può utilizzare la navetta n. 15.



PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE.



#### INFO

L'impianto Kneipp offre possibilità applicative nella vasca per i piedi e in quelle per le braccia e il viso. Inoltre, è possibile sedersi all'ombra e ascoltare il gorgoglio del Rio Freddo.

IMPIANTO KNEIPP RATZES

0,40  
ORE

2,6 KM  
LUNGHEZZA

N.7  
SULLA CARTA  
.....

PER AMOR DELLA NATURA  
Il percorso verso un centro di energia vitale  
è parte integrante dell'intera esperienza. Vi  
invitiamo a scoprire gli speciali luoghi nei  
dintorni di Siusi allo Sciliar percorrendo  
l'itinerario a piedi o, per alcuni tratti, a bordo  
dei mezzi pubblici.

LO SCILIAR.  
IL CENTRO DI ENERGIA VITALE  
PER ECCELLENZA.  
MONTAGNA SIMBOLO E LUOGO DI CULTO.

*Siusi allo Sciliar*

ASS. TURISTICA SIUSI ALLO SCILIAR

Piazza O.v.Wolkenstein 6, I-39040 Siusi allo Sciliar

Tel. +39 0471 707 024, [info@seis.it](mailto:info@seis.it)

[WWW.SEIS.IT](http://WWW.SEIS.IT)



FOTO: Fabian Dalpiaz, Ass. Turistica Siusi allo Sciliar, Alpe di Siusi Marketing/Wolfgang Gafriller,  
Michael Trocker, IDM Alto Adige/Harald Wisthaler  
CONCETTO, GRAFICA, TESTI: SANNI.IT - TRADUZIONE ITALIANA: Komunka