



***La Varella 3034mt. - Conturines 3064mt.***



***Malga Gran Fanes 2102mt.***

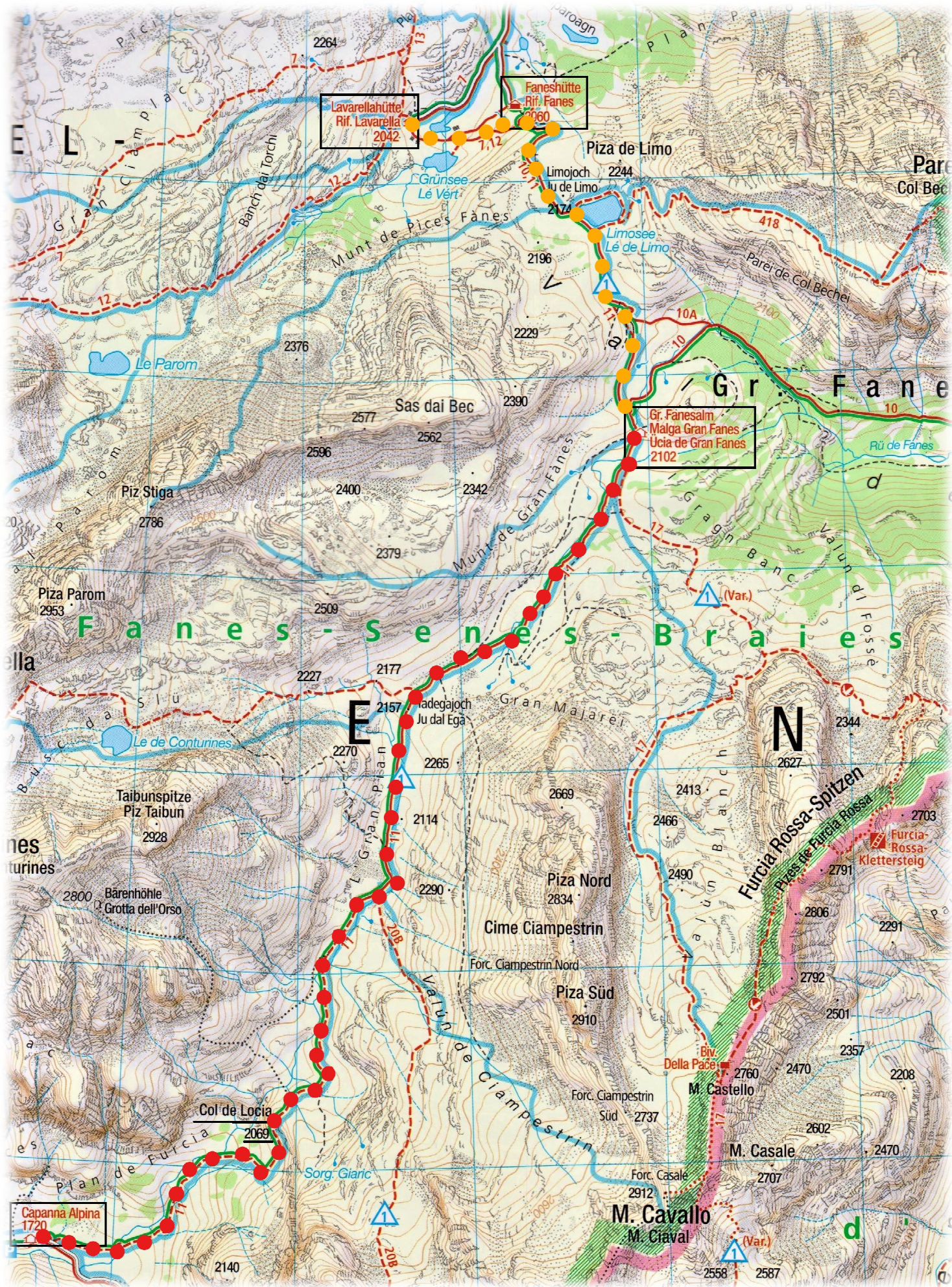


***Rifugio Lavarella 2042mt.***

***Quando le piste e i fuoripista sono intasati di gente, l'unico modo per assaporare la tranquillità della montagna è usare le proprie gambe per salire e allontanarsi dai luoghi comuni ...***



***Camminate leggeri come piume con le ciaspole sul manto di neve scintillante. Una volta in cima, fermatevi un attimo. Godetevi il panorama ... Inspirate ed espirate profondamente ...***



**Godetevi la pace, il paesaggio naturale affascinante e lasciatevi alle spalle lo stress del quotidiano!**

#### 4. Monte MURO 2332mt.- Stupenda vista panoramica sulla Val Badia

Il Passo delle Erbe, che collega la Val Badia alla Valle di Funes e Luson, è uno dei luoghi più panoramici delle Dolomiti, il Sass da Putia 2875mt. regna sovrano in primo piano e le montagne della Val Badia sullo sfondo completano uno scenario magnifico. Salendo in cima al Monte Muro 2332mt., sopra il paese di Antermoia, si può godere di un panorama a 360 gradi che completa la vista con le Grandi Cime della Valle Aurina, Vizze, e Pusteria. Si tratta di una escursione da effettuare con racchette da neve o sci da alpinismo adatta a tutti, che non presenta particolari difficoltà. La salita non è mai ripida, sempre nel bosco nella prima parte, poi su pendio aperto in alto.

**Su cartina itinerario** ● ( in **nero** ● percorso aggiuntivo)

**Itinerario:** Parcheggio Pé de Bòrz 1862mt.- Rifugio Monte Muro 2120mt.- Giogo di Alfarei 2256mt.- Monte Muro 2332mt.- Utia de Pecol 1930mt. – Parcheggio Pé de Bòrz 1862mt. (possibilità di raggiungere Passo di Luson 2008mt.)

**Dislivello:** 580mt. circa

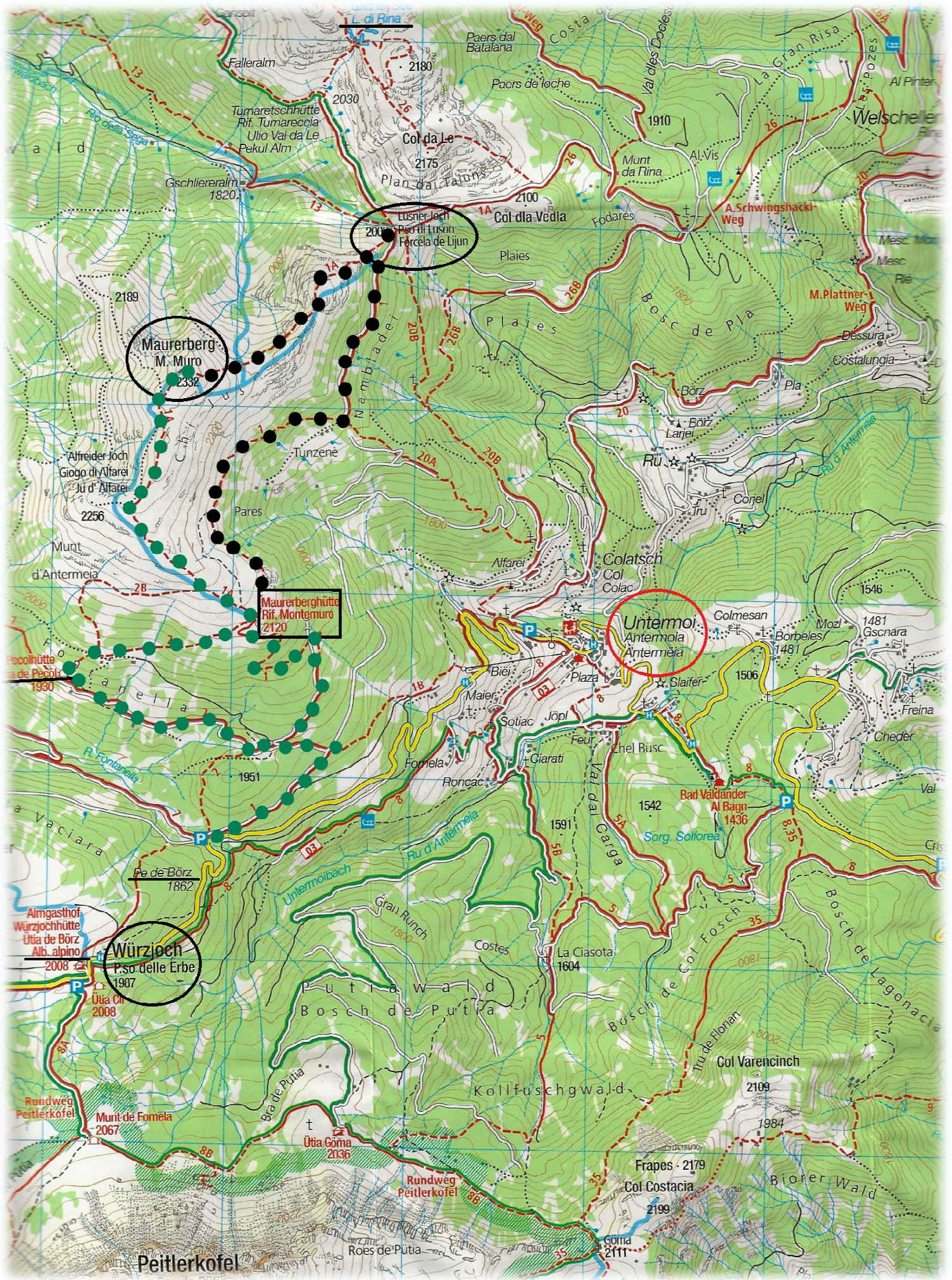
**Lunghezza:** 11 km circa andata e ritorno

**Durata:** 5.30 ore circa (escluse soste varie)

**Difficoltà:** EAI(Escursionistico Ambiente Innevato) – Facile / Media difficoltà

**Note :** Pranzo al sacco, per chi volesse mangiare a mezzogiorno in rifugio, a Passo delle Erbe è aperto il Rifugio Utia de Borz 2006mt. raggiungibile dal parcheggio in circa 20 min.





**Ci troviamo in una delle Valli secondarie occidentali della VAL BADIA, la Valle dell'ANTERMOIA, che nasce dal Passo delle Erbe.**



***“A differenza della stagione più calda, dove il paesaggio cambia ad ogni passo, qui tutto è avvolto da un unico candido manto che attrae e sorprende: non c’è nulla che è escluso. Gli alberi, ricoperti di neve e ghiaccio, contornano i sentieri disegnando lunghi corridoi bianchi che rievocano la magia di una foresta da fiaba, i prati diventano soffici distese di panna montata, le vette si confondono con le nuvole del cielo. La vita sembra ferma e immobile, ma le impronte degli animali selvatici ricordano che spesso le cose non sono così come appaiono, proprio come nelle favole. Quando si cammina nella natura innevata si è immersi in un dolce silenzio, interrotto solo dal rumore ovattato delle racchette ... Tutto riposa ed è come essere sospesi in una tranquilla attesa. Si può respirare l’aria fresca, aiutando così il corpo e la mente a rilassarsi, e sperimentare il piacere di un’intensa serenità. Nella neve bianca si assorbono le vibrazioni della pace, della calma e della premura. La sua luce riflette ed illumina ciò che la circonda, compresi noi stessi, mostrandoci la purezza che abita in ogni essere: un incanto! (...)***



***La PRIMAVERA è la stagione della rinascita, delle giornate che si allungano, dal rinnovato calore del sole... Un periodo di pace e tranquillità, durante il quale godere delle ultime ciaspolate e dei primi trekking. I sentieri sgombri di neve aspettano solo di essere calpestati. I boschi e i prati invitano nuovamente a essere esplorati in silenzio e in contemplazione. La natura fiorisce e si accende dei colori e dei profumi della PRIMAVERA.***