

PRESSEINFORMATION

Val di Fassa, Val di Fiemme, San Martino di Castrozza, Val di Sole

Wandern zwischen den Welten

Trento, Juli 2026: Im Trentino werden Wanderwege zu berührenden Reisen durch sagemuwobene Täler, klingende Wälder, raue Steinlandschaften und wilde Wasserläufe.

Val di Fassa: Sentiero delle Leggende

Der Weg beginnt im Wald, und es ist fast gespenstisch still. Bäume, Moos und Farnen scheinen alle Geräusche aufzusaugen. Ab und an zwitschert ein Vogel, ansonsten hört man nur die eigenen Schritte und den Atem. Dann öffnet sich eine Lichtung – und vor einem ragen die bleichen Wände des Rosengarten in den Himmel.

Auf einer Schautafel steht ein Wort in einer fremden Sprache, dessen Klang bereits seine Bedeutung erahnen lässt: *Enrosadira*. So nennt die ladinische Bevölkerung jenes warme Orange-Rot, in das sich die Dolomiten bei Sonnenauf- und -untergang färben. Ein paar Zeilen weiter taucht der Name König Laurin auf, der Zwergekönig eines unterirdischen Reichs, dessen Herrscher im Rosengarten lebt und dessen Welt eng mit den Bergen verbunden ist. Er trägt, so die Legende, eine Tamkappe, die in unsichtbar macht und mit der er sich zwischen seiner Welt und der Oberfläche bewegen kann.

Wie die Geschichte weitergeht und warum das Rosengarten-Massiv nur bei der Morgen- und Abenddämmerung leuchtet, erzählen die Tafeln des *Sentiero delle Leggende* im Val di Fassa. Der Weg ist je nach Startpunkt drei bis sechs Kilometer lang und in ein bis zweieinhalb Stunden zu gehen. Er ist ein fast literarischer Zugang zu einer Landschaft, in der Erzählungen und Geografie eng miteinander verwoben sind.

Paneveggio: Vom Klang des Holzes

Wer in den Dolomiten des Trentino unterwegs ist, begegnet einer Landschaft, die vor vielen Millionen Jahren in der Triaszeit aus tropischen Riffen und Lagunen entstanden ist. Zwischen den Gebirgsgruppen liegt der Karersee (Lago di Carezza), ein Bergsee auf 1520 Metern Höhe, der am Übergang zwischen Val di Fassa und Val di Fiemme liegt. Auch um ihn ranken sich Sagen.

Eine davon erzählt von einem Zauberer, der sich in eine Nixe verliebte und versuchte, sie mit einem Regenbogen über dem See zu erreichen. Der Versuch misslang, der Zauber brach und die Farben des Regenbogens sollen dem See sein besonderes Leuchten gegeben haben.

Der Karersee eignet sich als Ausgangspunkt für eine mehrtägige Wanderung, die über das Lavazèjoch (Passo Lavazè) nach Predazzo und weiter in den Naturpark Paneveggio – Pale di San Martino führt. Hier wird der Wald zum Klangraum. Im Gebiet von Paneveggio gedeihen Fichten unter Bedingungen, die ein langsames, gleichmäßiges Wachstum begünstigen. Dadurch entsteht Holz mit besonders feiner Jahresringstruktur – ein Material, das im Instrumentenbau geschätzt wird. Förster wählen einzelne geeignete Bäume aus, die nach der Fällung über Jahre gelagert und getrocknet werden, bevor das Holz an spezialisierte Werkstätten weitergegeben wird.

Pala: Mondlandschaft aus Stein

Zwischen dem klingenden Holz des Paneveggio und den senkrechten Wänden der Pale di San Martino liegen kaum zehn Kilometer Luftlinie – und doch Welten. Das Hochplateau der Pale di San Martino erhebt sich oberhalb von San Martino di Castrozza und erstreckt sich über mehr als 50 Quadratkilometer. Es gleicht in weiten Teilen einer Mondlandschaft. Aus dieser Karstfläche aus Dolomitgestein auf über 2500 Metern ragen imposante Felstürme empor, die das Plateau rahmen: der Cimon della Pala (3184 m), ein ikonischer Gipfel, der von seiner pyramidenförmigen Struktur her dem Matterhorn gleicht; der Sass Maor (2814 m) mit seinen berühmten Kletterwänden, die Cima della Madonna (2752 m) und die Cima Fradusta (2939 m) mit ihren ehemaligen Gletscherflächen.

Das Gebiet kann auf verschiedenen Varianten des Palaronda-Treks durchquert werden. Die „Soft-Variante“ führt in mehreren Etappen von Hütte zu Hütte über das Plateau. Anspruchsvollere Routen integrieren alpine Passagen und Klettersteige. Mit Seilbahnunterstützung lassen sich zudem Rundtouren über das Hochplateau verkürzen und in Etappen gehen.

Val di Sole: Im Reich des Wassers

Westlich der Dolomiten öffnet sich auf der anderen Seite der Etsch das Val di Sole – ein Tal, das nicht mehr von Dolomitengestein geprägt ist, sondern von den kristallinen Zentralalpen. Wasser ist das bestimmende Element, Flüsse, Moränen und Gletscherlandschaften prägen das Landschaftsbild.

Im Val di Rabbi, einem Seitental, lässt sich der Wasserreichtum auf einer einfachen Wanderung zur *Cascata Ragaiolo* erleben – Himalaya-Gefühl inklusive. Die Tour beginnt in Rabbi Fonti (1250 m). Schon nach wenigen Minuten umhüllt einen das ständige Rauschen des Wildbachs Rabbi. Es duftet nach dem Harz der Fichten, die angenehmen Schatten spenden. Hinter einem Sägewerk wird der Weg schmaler und steiler. Ab und an gibt der Weg Blicke auf die Schlucht des Rio Ragaiolo frei, dessen Wasser mit unbändiger Kraft talwärts schießt.

Dann taucht plötzlich eine Hängebrücke auf, die an das Himalaya erinnert. Die schlanke, stählerne Brücke schwingt sich in einer Länge von gut hundert Metern kühn über die Schlucht. Über einen Felsvorsprung stürzt das Wasser des Ragaiolo rund 60 Meter tief in eine Gumpen, die zu brodeln scheint. Im Fallen nimmt das Wasser Sauerstoff auf, wird schneeweiß und gleicht der Gischt sich brechender Wellen. Es ist ein schaurig-schönes Schauspiel, die Luft ist angefüllt von winzigen Wassertropfen, die die Haut mit einem kühlen Film benetzen.

Der Wanderweg führt auf der anderen Seite der Schlucht weiter zur Malga Fratte Bassa. Von hier blickt man auf die raue Bergwelt des Ortler-Massivs. Die auf der Alm frisch zubereitete Polenta mit Pilzen und dem selbstgemachten Casolét-Käse, einer Spezialität aus dem Val di Sole, schmeckt nach der aufregenden Tour köstlich.

5.717 Zeichen

Über das Trentino - So vielfältig und bunt wie die vier Jahreszeiten

Die autonome Provinz Trentino in Norditalien zwischen den Dolomiten und dem Gardasee präsentiert sich als Urlaubsziel für 365 Tage im Jahr. Hier vereint sich mediterraner Lebensstil mit alpinen Traditionen, schroffe Gipfel treffen auf sonnige Weinberge und glasklare Seen – übrigens mehr als 300 an der Zahl. Im Winter lockt eine Vielfalt an unterschiedlichen Wintersportangeboten, im Frühling verwandeln sich die Obstbaum-Plantagen in ein pastellfarbenes Blütenmeer und dank des milden Klimas starten Natur- und Sportliebhaber wieder durch. Der Sommer steht ganz im Zeichen des Wassersports auf den über 300 Seen, dazu Wanderungen, Radtouren und rasante Mountainbikemöglichkeiten. Hübsche Städte wie Trento und Rovereto laden zu kulturellen Entdeckungen ein, dazu locken unzählige Schlösser, historische Burgen, Museen und Musikveranstaltungen.

Der perfekte Reisebegleiter für maßgeschneiderte Unternehmungen ist die App „Mio Trentino“, die kostenlos in den gängigen App-Stores heruntergeladen werden kann. Sie liefert schon bei der Planung einer Reise ins Trentino sowie vor Ort nützliche Urlaubstipps, Informationen zu Öffnungszeiten, Veranstaltungen und Aktivitäten und ist gleichzeitig die digitale Gästekarte, die man von teilnehmenden Unterkünften erhält.

Informationskontakt für Leserinnen und Leser:

Trentino Marketing
Via Romagnosi, 11
I-38122 Trento
www.visittrentino.info/de

Pressekontakt

Trentino Marketing S.r.l

Cinzia Gabrielli
Via Romagnosi, 11
IT - 39122 Trento TN
+39 0461 219310
cinzia.gabrielli@trentinomarketing.org
www.visittrentino.info/de/presse

FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR

Leonie Stolz
Bergweg 38
D-61440 Oberursel
+49 (0)6172 / 5965482
ls@fufda.de
www.fufda.de/trentino

Sabine Rasch
Bergweg 38
D-61440 Oberursel
+49 (0)38206 / 744790
sr@fufda.de

Antje Seeling
Langenburger Str. 33
D-70435 Stuttgart
+49 (0)711 / 50448110
as@fufda.de

Weitere Informationen sowie passendes Bildmaterial zur Region Trentino finden Sie in unserem Presseportal unter <https://fufda.de/trentino/>