



PRO LOCO TURISMO  
VALFURVA

S. Caterina Valfurva  
Tel. +39 0342 935544  
www.santacaterina.it  
info.valfurva@ormio.eu



TRESERO  
3594

SAN GIACOMO  
3281

## santa caterina valfurva nel Parco Nazionale dello Stelvio



Foto: G. Menghini



## Sentieri innevati "camminando sulla neve"

facili passeggiate alla scoperta del piacere di vivere la natura

Snowy paths "Walking on snow" easy walks to discover the pleasure of experiencing the nature

### piccoli suggerimenti di Marco Confortola

• **Il freddo.** Le nostre condizioni climatiche invernali sono caratterizzate da bassa umidità. Il freddo è quindi secco e un buon abbigliamento isola molto, permettendo piacevoli escursioni di diverse ore. Non intraprendere escursioni senza un corretto abbigliamento invernale.

• **Il vento.** In caso di giornate ventose è preferibile effettuare escursioni nel fondovalle e comunque entro i limiti della vegetazione arborea. Al di sopra il vento diventa più intenso e trasporta più neve modificando e cancellando rapidamente le tracce di pas-

saggio. In questo caso non allontanarsi da precisi riferimenti di percorso.

• **Il sole.** Non trascurate mai gli effetti del sole dell'alta quota, proteggete la pelle con creme protettive avendo particolare attenzione alle zone più sensibili: labbra, naso, orecchie e con particolare attenzione anche alle persone dalla pelle molto chiara. La crema deve essere messa possibilmente appena prima dell'esposizione al sole.

• **Il materassino.** Questo oggetto in materiale plastico espanso può essere molto utile per sostare dove si vuole semplicemente compattando un po' di neve e sedendosi sopra (e pesa pochissimo).

• **Il cibo.** Per via della secchezza dell'aria e della disidratazione che comporta è bene portarsi sicuramente dei liquidi in termos oppure messi nello zaino a contatto con la schiena.

Bene avere sempre degli alimenti dolci che si possono assumere anche con molto freddo (biscotti, torte, barrette energetiche) ma anche dei cibi salati (salumi, formaggio) che sono piacevoli per il loro gusto. Un po' di pan di segale vi garantisce il giusto apporto di carboidrati. Da evitare cibi pesanti, e difficili da digerire. Gli alcolici in quantità contenute sono piacevoli e riscaldano.

• **Le pile.** Ricaricare sempre le batterie la notte prima dell'escursione. Le apparecchiature da usare: macchine fotografiche, videocamere, cellulari vanno tenute in un contenitore coibente nello zaino vicino alla schiena. Attenzione a mettere apparecchi sotto una tuta o una giacca a vento dove l'umidità del corpo potrebbe entrare e gelare. In questo caso usare un sacchetto di plastica con chiusura sigillante. Le batterie fredde non sempre permettono il loro uso, ma non si scaricano. E' sufficiente riscaldarle a contatto col corpo per poterle usare.

### Hints from Marco Confortola

• **The cold.** The winter climate in this area is characterized by low humidity. Therefore, the cold is dry and a good clothing helps to isolate, allowing pleasant excursions of several hours. It's not recommended undertaking excursions without proper winter clothing.

• **The wind.** On windy days it is preferable to make excursions on the valley floor and, in any case, within the tree line. Above, the wind becomes more intense and moves the snow, modifying and covering quickly the tracks. In this situation, it's better not to move away from the reference points.

• **The sun.** Don't underestimate the effects of the sun at high altitude; protect your skin with sun cream paying close attention to the more sensitive areas (lips, nose,

ears), especially those with very fair skin. Sunscreen should be applied just before sun exposure.

• **The mattress.** This item in plastic foam can be very useful, as it allows you to stop wherever you want, simply piling up a bit of snow and sitting on it (and it weighs very little).

• **The nourishment.** due to the dry air which causes dehydration, it is recommended to take liquids in a thermos flask or placing them in contact with the back in the rucksack. It is always advisable to have some sweet snacks, which can be eaten even at low temperatures (cookies, cakes, energy bars) but also salty food (cold cuts, cheese) that is always very tasty. A little bit of rye bread gives you the right amount of carbohydrates. Avoid heavy food that is hard to digest. Alcoholic drinks in low quantities are pleasant and warm up.

• **Batteries.** Always charge the batteries the night before the excursion.

Useful equipment to take along: cameras, video cameras, mobile phones must be kept in a non-conducting container in your backpack near the back.

Pay attention not to put the above equipment under the snow suit or the jacket, as the humidity of the body could damage and freeze the items. In this case use a sealable plastic bag. Cold batteries are not always usable, but they do not discharge. It's enough to heat them in contact with your body in order to bring them back to function.



### Consigli utili

Per percorrere questi sentieri, si consiglia di portare zainetto, giacca a vento, berretto, guanti, scarponcini da trekking, occhiali da sole, bastoncini da sci, macchina fotografica, cannocchiale e... tanta voglia di ascoltare e vivere la montagna.

Per informazioni sui percorsi, rivolgersi all'Ufficio Turistico oppure direttamente al vostro Hotel/Residence

### Useful tips

On your trips we recommend bringing along a backpack, a jacket, a hat, gloves, hiking boots, sunglasses, ski poles, a camera, binoculars and ... the wish to enjoy and listen to the mountains.

For information on the trails, please contact the Tourist Office or directly your hotel / holiday apartment.



www.marcoconfortola.it

Foto di G. Radici