

Lago di Braies

Il lago verde smeraldo



Camminare fa bene perché

1

Tonifica
i muscoli

2

Predispone
ad un sonno
riposante

3

Allontana
lo stress



Vai al percorso GPS

Itinerario

TREKKING NATURALISTICO

●
Hotel
Lago di Braies

Lunghezza
6.85 km

Durata
120 min

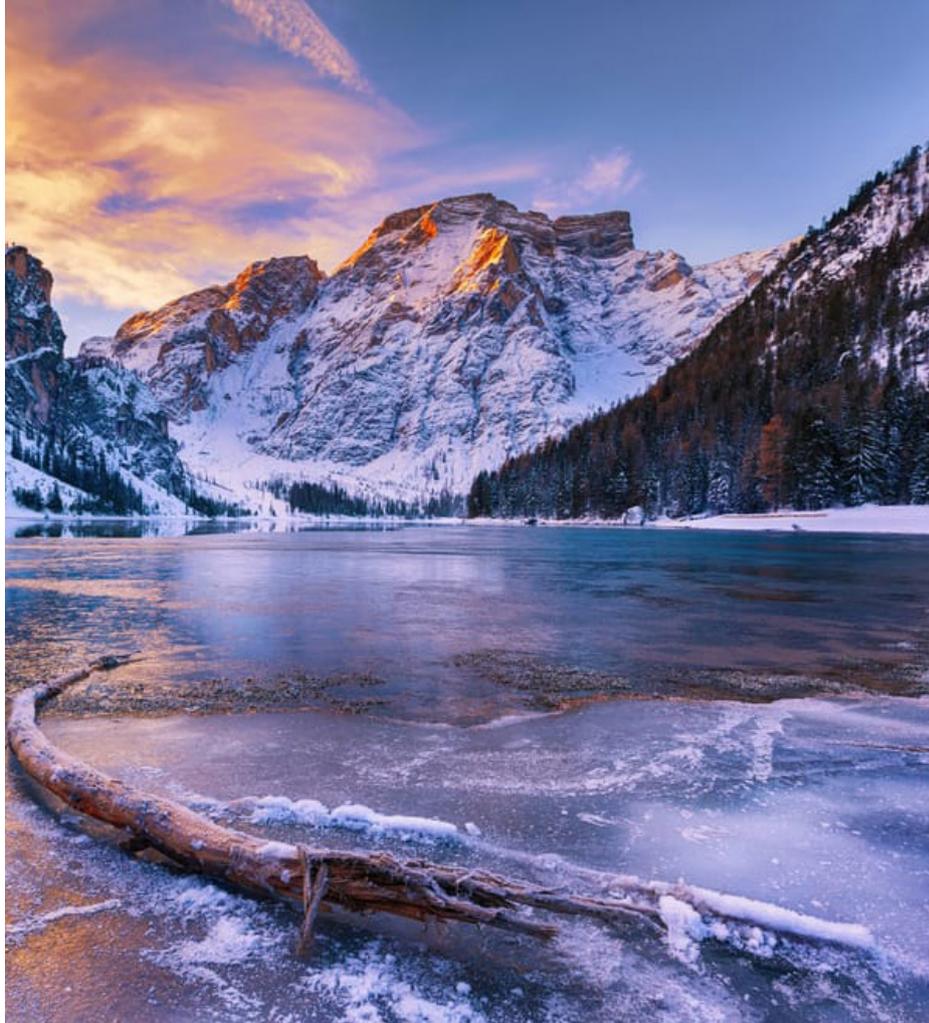
Salita
105 m

Discesa
105 m

Il lago

Il Parco Naturale di Fanes-Sennes-Braies, al confine tra le province di Belluno, in Veneto, e Bolzano, in Alto Adige, protegge pascoli alpini, rigogliose mughete, boschi di pino cembro e larici, zone umide e laghi. Tra questi ne spicca uno, che non a caso è conosciuto, anche fuori dai confini nazionali, come la "perla delle Dolomiti". La leggendaria bellezza del Lago di Braies è selvaggia e, nell'acqua dai riflessi smeraldini, si specchiano maestose cime, come la spettacolare Croda del Becco.

Questa vetta è la protagonista di una leggenda affascinante che narra che proprio qui, al Lago di Braies, si trovi la porta che conduceva al mitico Regno sotterraneo dei Fanes. Il Regno dei Fanes è un racconto mitologico-legendario dei popoli Ladini delle Dolomiti, che risale probabilmente all'epoca preromana e che è stato tramandato oralmente nei millenni, fino ai giorni nostri.



Il percorso

Un sentiero segnato costeggia il lago di Braies disegnando un tracciato ad anello. Il percorso spettacolare, a volte dolce e ampio, altre stretto e scavato nella roccia, è adatto anche alle famiglie con i bambini. In particolare, lungo la riva Nord-Ovest, può essere percorso anche con i passeggini.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1 Hotel Lago di Braies

La passeggiata inizia nei pressi dell'hotel Lago di Braies e prosegue su uno sterrato ben battuto lungo la riva del lago. Si percorrono ponticelli di legno; a volte ci si addentra leggermente nel bosco di abeti rossi, altre si cammina proprio sulla sponda a pochi passi dall'acqua smeraldo.

0 mt

2 Panorama sulla chiesetta di Braies

Sulla sponda est del lago, si raggiunge uno dei punti più elevati dell'itinerario. Da qui si ammira il panorama sulla sponda opposta dove sorge la cappella dedicata alla Divina Madre Dolorosa. Costruita nel 1904 come cappella privata dell'Hotel Lago di Braies, la chiesetta di pietra è un luogo di pellegrinaggio. Prima di avventurarsi sulle cime più impegnative delle Dolomiti, gli alpinisti entrano qui a pregare.



1000 mt

3 Cascata ghiacciata di Braies

Una sorgente sotterranea affiora dal massiccio del Gametzalpenkopf. Si getta nel lago creando un paesaggio che diventa particolarmente incredibile in inverno. Durante la stagione fredda, infatti, si trasforma in una colata di ghiaccio che gli appassionati arrampicano con ramponi e piccozza.

800 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Croda del Becco

Dalla sponda sud la vista sulla cima della Croda del Becco, alle spalle del lago, è spettacolare. Secondo il ciclo epico e mitologico del Regno dei Fanes, il traditore che rompe l'armonica convivenza tra le marmotte e i Fanes fu trasformato nella pietra di questa cima leggendaria. Dalle acque del lago i superstiti del mitico regno aspetterebbero insieme alle marmotte il suono delle trombe argentate che segnaleranno la rinascita del regno.



800 mt

5 Foresta Malga

Chi vuole unire alla meravigliosa passeggiata le delizie culinarie dell'Alta Pusteria può fare una deviazione verso Foresta Malga a quota 1590 m, tra il gruppo di Senes e la catena di montagne della Hochalpe. Si cammina tra larici, pini cembri e abeti rossi, rododendri e bellissimi pascoli.

1300 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

6 Marienkapelle

La Marienkapelle, la chiesetta della Divina Madre Dolorosa, può essere visitata anche all'interno. Questa cappella piccola e deliziosa ha conquistato il suo posto nella storia. Qui venne a pregare la coppia erede al trono d'Austria poco prima dell'assassinio di Sarajevo. Nel 1945 assistette con accoglienza alla liberazione di rinomati ostaggi di Hitler, tra cui il figlio di Badoglio e diversi familiari del colonnello Claus Schenk von Stauffenberg, ideatore ed autore dell'attentato a Hitler del 20 luglio 1944.



600 mt

7

Ritorno all'Hotel Lago di Braies

Se dopo questa piacevole camminata ti è venuta un po' di fame guarda le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE