

Nordic Walking:

1. Santa Walburga, 4,5 km (facile)

A Santa Walburga il percorso di Nordic Walking parte dal lago artificiale di Zoccolo. Costeggiando il lago su terreno pianeggiante si arriva fino a Pracupola, punto di partenza del circuito tecnico (su cui imparare in sette passi una buona tecnica di camminata nordica), nonché al circuito di San Nicolò. Il percorso che presenta un dislivello complessivo di soli 79 m, si snoda in gran parte nel bosco e su terreno ghiaioso.

2. Pracupola, 8 km (medio)

Il punto di partenza e di arrivo del circuito si trova presso il parcheggio di Pracupola (dove inizia il sentiero dei masi). Questo bellissimo sentiero, da cui si può ammirare la vallata, passa accanto agli antichi e idilliaci masi della Val d'Ultimo e arriva fino a San Nicolò. Per tornare al punto di partenza, bisogna spostarsi sull'altro versante della valle. Il percorso, che si snoda per lo più nel bosco, presenta un dislivello complessivo di 251 m.

3. San Nicolò, 10,5 km (difficile)

Il punto di partenza di questo circuito un po' più lungo e impegnativo è San Nicolò. Dal centro del paese si raggiunge Santa Gertrude sull'antico e famoso sentiero dei masi. Per tornare al punto di partenza bisogna spostarsi sull'altro versante della vallata. Il percorso, che presenta un dislivello di complessivi 419 m, si snoda per lo più nel bosco. La **Variante 4 (6,9 km - medio)** permette di accorciare il percorso. **Variante 4, 6,9 km (medio)**

4. San Maurizio, 10,5 km (difficile)

Questo circuito in quota con magnifica vista, che parte sopra la trattoria Moritzhöhe, si dirige dapprima verso i pascoli di malga Außerschwemm e di malga Innerschwemm e prosegue poi fino al rinfrescante torrente Mesner, raggiunto il quale, si torna al punto di partenza. Il percorso, che presenta un dislivello complessivo di 454 m, si snoda in gran parte nel bosco e su strade forestali. Prendendo per la **Variante 6 (7,9 km – medio)** si accorcia il percorso.

4. Variante 6, 7,9 km (medio)

5. Proves, 6,5 km (medio)

Il punto di partenza e di arrivo di questo circuito è il centro di Proves. Il percorso, che presenta un dislivello complessivo di 264 m, si snoda nel bosco, su sentieri silenziosi che invitano alla meditazione. Il paesaggio in cui si cammina è a dir poco meraviglioso.