



### profilo altimetrico



### Il più importante a colpo d'occhio

lunghezza percorso  
13.3 km

dislivello in salita  
193 dislivello

dislivello in discesa  
393 dislivello

tempo di cammino totale  
3:30 h

punto più alto  
1300 m

difficoltà  
facile

condizione:



tecnica:



punto di partenza: Antholz-Mitteltal - Südtirol  
punto d'arrivo: Niederrasen - Südtirol  
stagione migliore: GIU, LUG, AGO, SET, OTT

**File GPX**

**Cartina interattiva**

[Download>](#)

[aperto>](#)

### Descrizione

L'ultima tappa conduce lungo la valle da Anterselva di Mezzo sul lato ortografico sinistro del Rio Anterselva fino a raggiungere Anterselva di Sotto. Si segue il sentiero che costeggia il rio Anterselva oltrepassando la zona sportiva Valdaora. Questo percorso porta direttamente al Rasner Mösern, biotopo umido e zona Natura 2000, dove con un po' di fortuna si possono vedere rare specie animali e vegetali. Un percorso didattico conduce attraverso le paludi grazie ad un'amorevole passerella fornendo informazioni su questo raro habitat.

Attraversando il Rio Anterselva si raggiunge l'altro lato della valle dove si trova una piazzola per barbecue, ideale per una breve sosta. Continuando a camminare ai margini del bosco si raggiunge un balcone, il quale si trova sul lato orografico del cono alluvionale offrendo una splendida visuale sugli idilliaci villaggi della valle e rivelando l'origine di questo paesaggio culturale – dall'era glaciale fino ad oggi. Il sentiero conduce infine nella valle al di là del cono alluvionale da dove la meta di questa tappa, Rasun di Sotto, è presto che raggiunta.