Interreg
Cofinanziato dall'Unione Europea
Italia – Svizzera | Italie – Suisse | Italien – Schweiz

MAP-Rezia



La Natura non conosce confini
Benvenuti sul Cammino dei tre Parchi

La biodiversità prospera dove esistono habitat diversi tra loro e ben collegati. Per permettere alle specie di muoversi e agli ecosistemi di evolvere, è fondamentale che le aree protette non rimangano isolate ma collaborino tra loro, superando valli, catene montuose e i confini nazionali.

Il progetto MAP-Rezia, «Monitoraggio della biodiversità nelle Aree Protette della Rezia», rafforza la collaborazione tra il Parco Nazionale Svizzero (CH), il Parco Naturale Biosfera Val Müstair (CH) e il Parco Nazionale dello Stelvio (IT) per la tutela della biodiversità e per sviluppare nuove conoscenze per il monitoraggio, la condivisione dei dati e l'educazione ambientale.

Nell'ambito di MAP-Rezia, il *Cammino dei tre Parchi* svela questa cooperazione. In quattro tappe giornaliere, il percorso racconta la biodiversità attraverso storie di cervi, specie che ritornano, dinamiche naturali e l'impatto della presenza umana.

Il cammino invita a riflettere sui confini che la natura non conosce: unisce Paesi e habitat e ricorda che la tutela della natura è una responsabilità condivisa.


Vanessa dell'ortica su Silene a cuscinetto *(Silene acaulis)* · © NPSvizzera

Cos'è la biodiversità?

Il termine biodiversità indica la varietà della vita e si estende su quattro livelli: la diversità genetica all'interno delle specie, la diversità delle specie, la varietà degli habitat e le interazioni tra questi livelli. Queste interazioni possono essere illustrate con un esempio semplice: gli insetti impollinano le piante da fiore. I loro frutti costituiscono una fonte di alimento per altri animali. A loro volta, gli animali disperdono i semi dei frutti, spesso anche in altri habitat. Tutti questi livelli sono strettamente interconnessi. Quanto maggiore è la biodiversità, tanto più gli ecosistemi naturali risultano stabili e resilienti di fronte a perturbazioni come malattie, eventi climatici estremi wo specie invasive.

Nelle regioni montane come le Alpi, questa ricchezza di vita si manifesta in modo particolarmente evidente. In spazi molto ristretti si susseguono ambienti diversi: Dai pendii aridi ai prati alpini, dalle antiche piante di cembro alle comunità pioniere che colonizzano ghiaioni e detriti. Qui si trovano veri e propri hotspot di biodiversità.

Il futuro – Impegnati per il domani

Il *Cammino dei tre Parchi* non attraversa solo paesaggi straordinari: collega habitat, territori e persone. La biodiversità, infatti, non si ferma ai confini nazionali o delle aree protette. La sua tutela può avere successo solo se pensiamo e agiamo oltre i confini.

Per questo il Parco Nazionale Svizzero, il Parco Nazionale dello Stelvio e il Parco Naturale Biosfera Val Müstair collaborano nella ricerca scientifica e nelle attività di educazione ambientale, promuovendo una cooperazione a lungo termine.

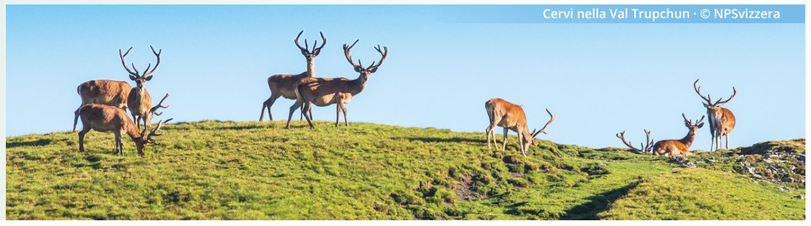
Anche tu puoi contribuire alla tutela della biodiversità: sostieni progetti di conservazione nella tua regione, partecipa a iniziative di citizen science o porta il tema della biodiversità nella vita quotidiana, in famiglia, a scuola o nel lavoro. Perché solo insieme possiamo mantenere viva la ricchezza della natura.

stelviopark.it
val-muestair.ch
nationalpark.ch


Falena su Astro alpino *(Aster alpinus)* · © NPSvizzera

Tre parchi – un obiettivo: preservare la biodiversità

Nome del parco	Parco Nazionale Svizzero (NPSvizzero)	Parco Naturale Biosfera Val Müstair (BVM)	Parco Nazionale dello Stelvio (NPStelvio)
Categoria	Parco nazionale strettamente protetto – IUCN Ia	Parco Naturale Regionale	Parco nazionale con uso sostenibile – IUCN II
Istituzione	1914	2011	1935
Area	170 km²	199 km²	1'307 km²
Altitudine	1'400 – 3'170 m s. l. m.	1'220 – 3'180 m s. l. m.	700 – 3'910 m s. l. m.
Sentieri	100 km	250 km	1'400 km
Sentieri per mountain bike	Vietato l'accesso su tutti i sentieri	150 km	Accesso consentito su tutti i sentieri
Caratteristica	I più antico parco nazionale delle Alpi con una rigorosa tutela dei processi naturali	Un esempio virtuoso di tutela e sviluppo sostenibile	Il più vasto parco alpino italiano, dove natura e uomo coesistono


Cervi nella Val Trupchun · © NPSvizzera

Note legali

Editore

Parco Nazionale Svizzero
Runatsch 124
CH-7530 Zernez
+41 81 851 41 11
nationalpark.ch
info@nationalpark.ch

Parco Naturale Biosfera Val Müstair
Via Val Müstair 33
CH-7532 Tschierv
+41 81 851 60 70
val-muestair.ch
info@biosfera.ch

Parco Nazionale dello Stelvio
De Simoni 42
IT-23032 Bormio
+39 0342 900811
stelviopark.it
info@stelviopark.it

Progetto grafico
zanoni.kommunikation
CH-7000 Coira
zkchur.ch

Base cartografica
© swisstopo, Regione Lombardia

Immagine di copertina
Val Trupchun · © NPSvizzera

Giugno 2026 – 1ª edizione
Tutte le informazioni sono fornite con riserva di modifiche.

Operazione cofinanziata dall'Unione Europea, Fondo Europeo di Sviluppo Regionale, dallo Stato italiano, Fondo di Rotazione, dalla Confederazione elvetica e dai Cantoni nell'ambito del Programma di Cooperazione Interreg VI-A Italia-Svizzera.

Escursionismo d'alta quota – la sicurezza prima di tutto

Le escursioni in alta montagna richiedono preparazione e senso di responsabilità. Cambiamenti improvvisi del tempo, stanchezza o perdita dell'orientamento possono sorprendere anche escursionisti esperti. Chi si mette in cammino dovrebbe avere sempre con sé una mappa o un'app offline, equipaggiamento adeguato, abbigliamento caldo e conoscere i numeri di emergenza.

Consigli

- Abbigliamento caldo, impermeabile e calzature adeguate
- Adeguata scorta di acqua e viveri
- Kit di primo soccorso
- Mappa o app offline
- Powerbank carica
- Fischietto di segnalazione

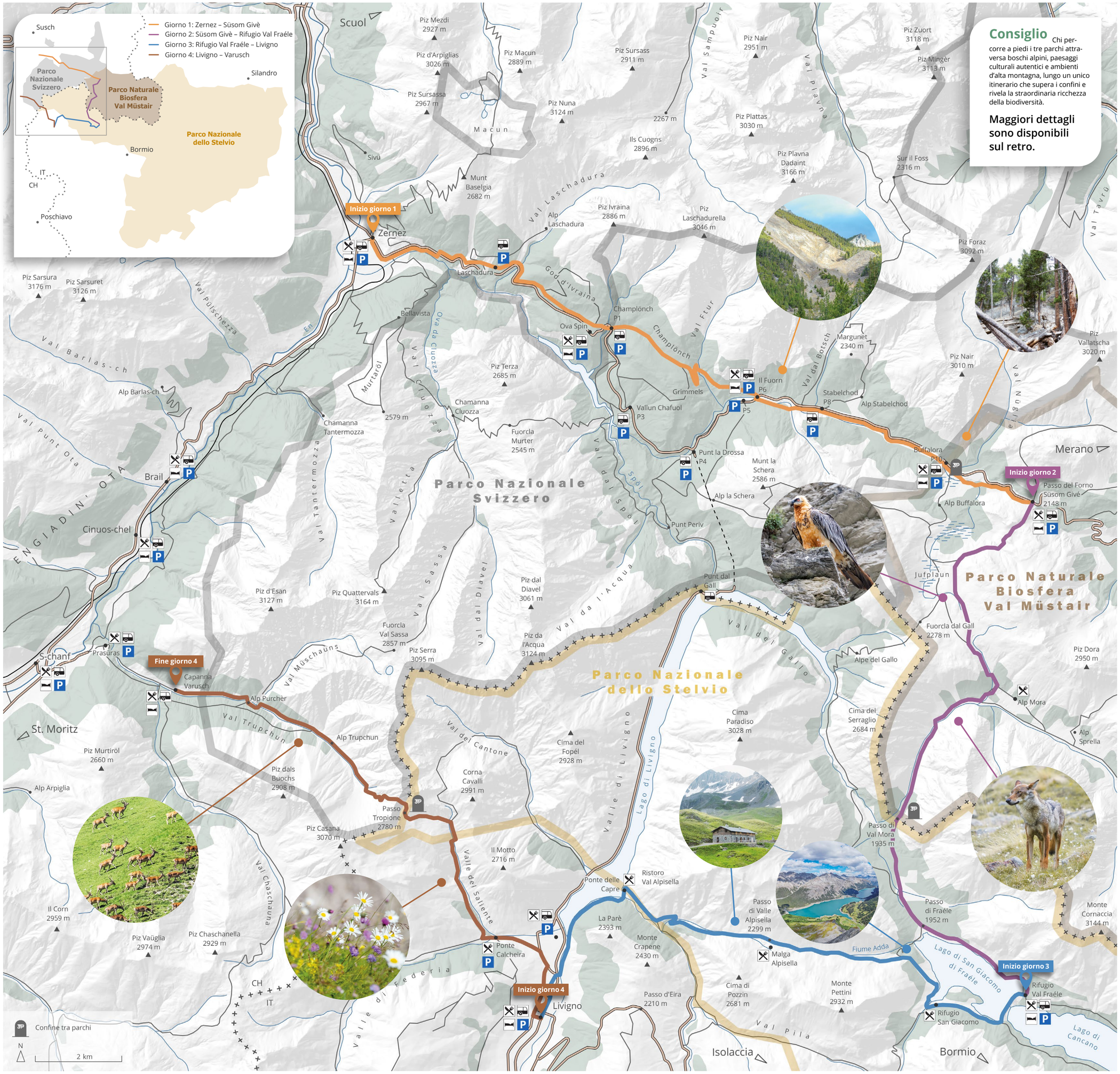
Si prega di rispettare le norme di tutela vigenti nei parchi.

Si declina ogni responsabilità: attenersi sempre alla segnaletica presente sul posto.

Numeri di emergenza

Servizio	Svizzera	Italia
Emergenza generale, valida in tutta l'UE	112	112
Ambulanza / Emergenza medica	144	112
Soccorso alpino / Elisoccorso	1414	112
Polizia	117	112
Vigili del fuoco	118	112


Valle Alpisella · © Andrea Pulvirenti

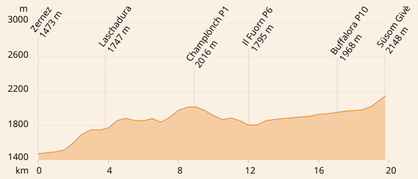


Giorno 1 – Processi naturali e biodiversità

Centro del Parco Nazionale Svizzero a Zernez – Hotel Parc Naziunal Il Fuorn – Passo del Forno / Süsom Givè

Escursione facile lungo il sentiero con partenza da Zernez fino al Passo del Forno / Süsom Givè

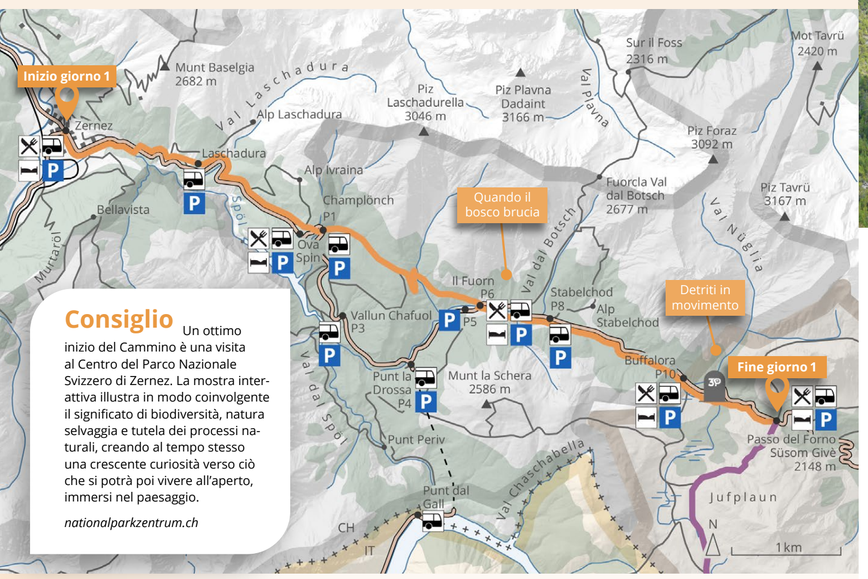
- **7 h**
- **20 km**
- **1'200 m**
- **500 m**
- **E (Escursionistico) nella scala italiana del CAI**



Il dinamismo genera diversità

Il Parco Nazionale Svizzero è una riserva integrale strettamente protetta: dal 1914 la natura è lasciata libera di evolversi. Qui i processi naturali sono sottoposti a una tutela rigorosa: un approccio raro nel panorama internazional. L'uomo non interviene attivamente: non vi sono interventi, né manutenzioni. Eventi come valanghe, tempeste o frane fanno parte del processo naturale, così come la rigenerazione, il ritiro o la ricolonizzazione degli ecosistemi. Questa dinamica indisturbata è fondamentale per comprendere la diversità biologica. La biodiversità è una realtà dinamica, modellata da continui cambiamenti. Solo dove i processi naturali possono evolversi liberamente si sviluppano interazioni complesse tra specie, habitat e condizioni ambientali.


L'area incendiata a Il Fuorn · © NPSvizzera



Consiglio Un ottimo inizio del Cammino è una visita al Centro del Parco Nazionale Svizzero di Zernez. La mostra interattiva illustra in modo coinvolgente il significato di biodiversità, natura selvaggia e tutela dei processi naturali, creando al tempo stesso una crescente curiosità verso ciò che si potrà poi vivere all'aperto, immersi nel paesaggio.

nationalparkzentrum.ch

- **Alloggio:** Hotel Süsom Givè
  ofenpass.ch, +41 81 858 51 82
- **Trasporti pubblici:** Autobus linea 811, fermata Süsom Givè (in cima al passo), *sbb.ch*
- **Punti di ristoro:** Bergunterkunft Ova Spin, Hotel Parc Naziunal Il Fuorn, Berggasthaus Buffalora
- Chi desidera abbreviare l'escursione può prendere il bus 811 dall' Hotel Parc Naziunal Il Fuorn P6 o da Buffalora P10 fino a Süsom Givè, oppure partire da Zernez fino alla fermata Champlönch P1.


Colata detritica Buffalora · © NPSvizzera

Quando il bosco brucia

Un incendio boschivo appare spesso minaccioso e distruttivo, ma contribuisce anche al rinnovamento dei boschi: arricchisce il terreno di nutrienti, crea spazio per nuova vita ed è parte integrante degli ecosistemi forestali naturali.

L'area incendiata a Il Fuorn nel 1951 mostra in modo emblematico gli effetti che un singolo incendio può avere in un ambiente subalpino. È impressionante osservare quanto a lungo le tracce di un evento del genere rimangano visibili, quando le dinamiche naturali possono agire liberamente.

Anche nel Parco Nazionale dello Stelvio gli incendi boschivi sono un fenomeno noto. Nel settore lombardo del Parco, tra il 2015 e il 2025, sono stati spenti complessivamente 13 incendi. Il periodo più critico non è l'estate, bensì l'inizio della primavera: a marzo e soprattutto ad aprile, quando la vegetazione secca e l'aria arida favoriscono l'innesco del fuoco.

Detriti in movimento

Una colata detritica è un flusso di acqua, fango e materiale roccioso che scende verso valle sotto l'azione della gravità. In montagna, questi eventi si formano spesso su pendii ripidi e ghiaiosi, quando forti piogge mettono in movimento terreno e detriti. Eventi recenti lo testimoniano: a luglio 2022, un violento temporale sopra Buffalora ha generato una colata i cui effetti sono ancora visibili anni dopo. Nell'estate 2025, una colata nella Valle Alpisella ha sepolto un ponte con migliaia di metri cubi di materiale detritico, lasciando accumuli che rimangono ben visibili lungo le sponde del torrente. Questi fenomeni possono coinvolgere strade e infrastrutture, ma allo stesso tempo creano nuovi habitat.

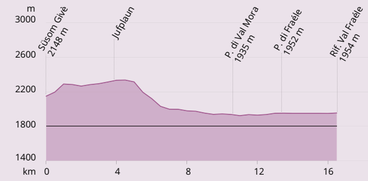
Osservando con attenzione, si notano piante pioniere e animali che prosperano su questi terreni in continua trasformazione, testimoniando la straordinaria capacità della natura di rinascere anche dopo eventi così impetuosi.

Giorno 2 – Specie che ritornano e biodiversità

Passo del Forno / Süsom Givè – Passo di Val Mora – Rifugio Val Fraéle

Facile escursione attraverso gli altopiani e ampie vedute che portano fino al Lago di San Giacomo di Fraéle

- **5 h**
- **16,5 km**
- **450 m**
- **650 m**
- **E (Escursionistico) nella scala italiana del CAI**



Ritorno alla natura

Nel secolo scorso, la caccia e la distruzione degli habitat hanno portato all'estinzione di molte specie animali e vegetali. Dove le specie scompaiono, cambiano anche gli ecosistemi: si interrompono preziose connessioni tra piante e animali e la loro stabilità viene compromessa.

Quando la pressione umana su specie e habitat diminuisce, alcune specie possono tornare spontaneamente, come il lupo o l'orso, mentre altre, come il gipeto, tornano a volare nei nostri cieli grazie a progetti di reintroduzione. Con o senza intervento umano, ogni ritorno contribuisce a mantenere o a ristabilire le dinamiche naturali degli ecosistemi.

Consiglio Partendo alle prime luci del giorno, potrai ammirare gli ampi altopiani di Jufplaun avvolti dalla luce più suggestiva dell'alba: un ambiente tranquillo, che sembra fatto apposta per l'osservazione della fauna selvatica. Con un po' di fortuna è possibile avvistare camosci, marmotte e cervi e, nel cielo anche aquile reali e gipeti.


Gipeto © NPSvizzera




Lupo · © Alexia Winterhalter

Il ritorno naturale del lupo

Dopo decenni di assenza causata dalla persecuzione umana, il lupo è tornato nel territorio dei tre Parchi. I valichi di confine, come il Passo di Val Mora, rappresentano corridoi ecologici fondamentali per questa specie in continua dispersione.

Il ritorno è stato naturale: lo spopolamento delle aree rurali, l'aumento delle prede come cervi, stambecchi e caprioli, insieme alla sua capacità di adattamento e di dispersione, hanno permesso alla popolazione residua del centro Italia di raggiungere nuovamente le Alpi.

Il Gipeto nei cieli alpini

Nel 1913, i cacciatori italiani uccisero l'ultimo gipeto delle Alpi. All'epoca questo meraviglioso rapace era ingiustamente considerato un predatore e soprannominato «avvoltoio delle pecore». In realtà, il gipeto si nutre esclusivamente di cacasse e ossa, ricoprendo così un ruolo ecologico «di spazzino» molto importante.

Grazie a un ambizioso progetto di reintroduzione avviato negli anni '80, oggi il gipeto può nuovamente essere osservato mentre sorvola le Alpi. Il successo di questo progetto è il frutto della collaborazione tra enti di ricerca e università internazionali: i genitori del primo gipeto nato nel Parco Nazionale dello Stelvio erano infatti stati reintrodotti nel Parco Nazionale Svizzero. Oggi, nei territori dei tre Parchi, questi uccelli nidificano solo in modo naturale, rendendo la zona un luogo privilegiato per l'osservazione della specie.

- **Alloggio:** Rifugio Val Fraéle
  rifugiovalfraele.com, +39 339 707 47 29
- **Trasporti pubblici:** Cancano Express, dalla fermata Rifugio Val Fraéle per Isolaccia (Valdidentro). Per l'acquisto dei biglietti, per gli orari e per informazioni sulle fermate è necessario consultare con anticipo il sito web *valdidentroturismo.it* e l'ufficio turistico di Valdidentro a Isolaccia.
- **Punti di ristoro:** Alp Mora, raggiungibile con una breve deviazione di 15–20 minuti.
- L'escursione segue un percorso ciclabile trafficato.

Giorno 3 – Uomo e biodiversità

Rifugio Val Fraéle – Passo di Valle Alpisella – Livigno

Escursione tra larici, pini cembri e selvaggi paesaggi d'alta quota

- **5 h 15 min**
- **17 km**
- **600 m**
- **750 m**
- **E (Escursionistico) nella scala italiana del CAI**



Consiglio Al termine dell'escursione, è possibile fare una passeggiata lungo il Lago di Livigno o nella valle, per ammirare la bellezza dei panorami. La sera, i locali a conduzione familiare e la tradizionale ristorazione di montagna offrono un'esperienza gastronomica unica, dove l'autenticità alpina si sposa con la varietà dei sapori.

latterialivigno.eu

Malga Alpisella © NPStelvio

- **Alloggio:** varie soluzioni a Livigno
  livigno.eu > Prenota
- **Trasporti pubblici:** Livigno Centro
  livigno.eu > Info e servizi
- **Punti di ristoro:** Rifugio San Giacomo, Malga Alpisella, Ristoro Val Alpisella, Latteria Livigno
- L'escursione segue un percorso ciclabile trafficato.

Fruizione consapevole

L'uomo non è solo un elemento della biodiversità, ma ne modella attivamente la forma. Nei secoli ha plasmato paesaggi culturali ricchi e vari, creando habitat preziosi, soprattutto attraverso pratiche di gestione estensiva che offrono spesso condizioni ambientali ideali per la sopravvivenza di specie specializzate, come la farfalla Apollo *(Parnassius apollo)* o l'orchide nana *(Chamorchis alpina)*. Oggi, con l'intensificazione dell'uso del territorio, molte di queste specie sono minacciate.

La biodiversità non è solo ecologica: sostiene l'economia e la società, garantendo servizi ecosistemici come acqua pulita, suoli fertili, impollinazione, protezione dai rischi naturali e regolazione del clima.

Quanto più l'uomo influenza la natura, tanto più ne dipende. Lungo l'itinerario che percorre la Valle Alpisella, questa stretta relazione tra uomo e ambiente diventa evidente: da un lato, gli antichi pascoli alpini testimoniano l'uso tradizionale del territorio; dall'altro, i bacini artificiali del Lago di Livigno e dei Laghi di Cancano plasmano in modo marcato il paesaggio. Qui è possibile osservare chiaramente gli effetti ecologici delle attività umane.


Lago di San Giacomo di Fraéle · © Enrico Pozzi Bigno

Tra acqua e trasformazione

Il costante aumento del fabbisogno di elettricità nel XX secolo spinse alla costruzione di numerose dighe in Europa centrale, tra cui quella di Livigno e del Passo di Fraéle. Durante la costruzione delle dighe di Cancano (1922–1956) furono sommersi villaggi, pascoli e boschi, trasformando radicalmente la valle.

Oggi i laghi ne dominano il paesaggio, mentre larici, pini cembri e pini mughi hanno riconquistato gran parte del territorio, testimoniando la resilienza della natura e il profondo legame tra storia umana e ambiente alpino.

Biodiversità dei pascoli alpini

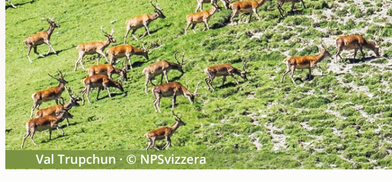
L'alpeggio estivo del bestiame è una tradizione secolare nelle Alpi. Dal XX secolo, però, l'uso delle zone più impervie è diminuito e alcune malghe sono state abbandonate. Questa riduzione della gestione altera le comunità vegetali: arbusti nani come rododendro *(Rhododendron sp.)*, ginepro *(Juniperus communis)* e mirtillo *(Vaccinium myrtillus)* diventano più frequenti e la biodiversità diminuisce. Al contrario, una gestione estensiva e costante dei pascoli alpini ne favorisce la ricchezza naturale. Anche la rara Nigritella rossa *(Nigritella rubra)*, una specie di orchidea alpina, prospera nei pascoli alpini gestiti in modo estensivo. Il suo inconfondibile profumo di vaniglia è facilmente riconoscibile e rimane impresso a chi lo incontra.

Giorno 4 – Erbivori e biodiversità

Livigno – Passo Tropione – Capanna Varusch

Escursione alpina ideale per osservare flora e fauna, con tratti esposti nella Valle del Saliente che richiedono passo sicuro e assenza di vertigini

- **6 h**
- **16 km**
- **1'150 m**
- **1'200 m**
- **EE (Escursionisti Esperti) / EEA–F (ferrata facile) nella scala italiana del CAI**



Valle del Saliente · © NPSvizzera

Consiglio Dopo quattro giorni, immersi nella natura, nella biodiversità e nell'atmosfera d'alta montagna, il viaggio si conclude a Varusch, vicino a S-chanf. A S-chanf, il birrificio Engadiner Bier offre tour guidati della birreria e della cantina, con degustazione delle sue specialità.

Per concludere, il Serlas Viva invita a lasciarsi avvolgere dalla sua atmosfera rilassata. Chi è ancora alla ricerca di un souvenir potrà trovare una raffinata selezione di prodotti regionali.

serlas.ch

Val Trupchun · © NPSvizzera

- **Alloggio:** varie soluzioni a S-chanf o Zernez
  www.*s-chanf.ch*, *zernez.ch*
- **Trasporti pubblici:** Durante i mesi estivi, l'Express Parc Naziunel parte dalla Capanna Varusch e l'autobus 608 da Prasüras (fermata S-chanf, Parc Naziunel) fino alla stazione ferroviaria di S-chanf. *sbb.ch*, *alpintrans.ch*
- **Punti di ristoro:** Capanna Varusch, Restorant Prasüras
- Per accorciare il percorso, si può utilizzare l'Express Parc Naziunel dalla Capanna Varusch o da Punt da Val da Scrigns.

Tra fiori e zoccoli

Erbivori piccoli e grandi – dai cervi e stambecchi alle marmotte, topi, lumache e insetti – svolgono un ruolo fondamentale nell'ecosistema dei prati alpini. In particolare, quando mancano gli invertebrati – tra cui insetti, lumache o vermi – le reti alimentari e i cicli dei nutrienti si disgregano. Anche i grandi erbivori, come cervi e stambecchi, influenzano profondamente l'habitat: brucano giovani germogli, modellando la composizione degli alberi, provocano erosioni localizzate con i loro spostamenti e contribuiscono alla dispersione dei semi.

In questo modo gli erbivori plasmano attivamente il paesaggio, con effetti che arrivano fino al suolo e alla biodiversità complessiva delle comunità. Osservandoli in natura, possiamo quasi vedere la biodiversità prendere vita.

Flora nella Valle del Saliente

Nelle praterie alpine della Valle del Saliente vivono sia piante che prediligono quote relativamente basse, sia specie artico-alpine che trovano condizioni favorevoli in alta montagna. A seconda del suolo, del microclima, dell'espsizione e dell'altitudine, ogni angolo del vallone offre un mosaico di fioriture unico. In estate, i fiori sbocciano creando un vero spettacolo di colori che rende ancora più piacevole passeggiare in questi luoghi. I colori vivaci non servono solo ad attirare gli insetti impollinatori: proteggono anche le piante dai raggi ultravioletti. Il caratteristico blu intenso della Genziana di Koch (*Gentiana acaulis*) è dovuto agli antociani, sostanze che aiutano la pianta a proteggersi dall'intensa radiazione solare, come una sorta di crema solare naturale. A quote più elevate, la maggiore intensità della radiazione contribuisce a rendere ancora più vivaci i colori dei fiori.

Serengeti delle Alpi

La Val Trupchun è conosciuta come il «Serengeti delle Alpi» ed è un vero paradiso per l'osservazione della fauna selvatica. Qui si possono osservare marmotte, stambecchi, camosci e soprattutto cervi, che trovano condizioni ideali per vivere.

Non è sempre stato così: in passato, prima che le praterie alpine fossero protette, queste aree venivano utilizzate come alpeggi per il pascolo di bovini e pecore. Oggi, invece, centinaia di cervi trascorrono l'estate in Val Trupchun, contribuendo da decenni a modellarne il paesaggio. La vegetazione è cambiata nel tempo e si è adattata alla loro presenza: sopravvivono soprattutto le piante che riescono a difendersi dal brucamento, come quelle spinose, ad esempio i cardi, o quelle tossiche, come l'euforbia cipressina *(Euphorbia cyparissias)*.