

Percorso Stradale: Per l'Autostrada del Brennero fino a Bressanone, uscita autostradale si prende la strada per la Val Pusteria percorrendola sino a Vandoies di Sotto dove si imbecca la Strada del Sole sino ad un primo ponte dopo Terento, lì si gira a sinistra imboccando la Val della Vena - Winnebachthal e percorrendola sino al Parcheggio Caverno, Knappenloeher. 1412m. Circa 19 Km da Bressanone.

Primo Giorno

con la forestale nr 23 si risale la lunga Winnebachthal caratterizzata da pascoli intervallati a boschi di abeti e larici. Il Sasso delle Streghe ci ricorda che in questi luoghi in passato era assai viva la credenza nelle forze occulte. Oltrepassata la Astnerbergalm si giunge al bivio con il sentiero 29, 1752m, ignorandolo e si prosegue lungo l'alta Winnebachthal in direzione nord ovest, lambendo le pendici occidentali del Kleiner Ternner Nock. Raggiunto un piccolo baito, Tiefrastenhuetl, ci si immette in una lungo vallone pianeggiante che offre uno bellissimo scenario con il Monte Gruppo e il Graun Nock. Dopo circa due ore e mezzo dalla partenza, senza difficoltà di sorta, si raggiunge, salendo su un dosso a sinistra della valle, lo storico, piccolo, Tiefrasten-Huette o Rifugio Lago della Pausa, 2312 m – 2,30/3 ore.

Dal rifugio si poono effettuare varie salite: Monte Gruppo 2809 m -2,30 ore, Monte Pausa di Gruppo 2704 m 1,30 ore,

Secondo Giorno

Dal rifugio si segue il segnavia 22, prosegue ora in direzione sud e prevede la risalita del fianco settentrionale del Kompfossspitz, sino alla omonima forcella, m.2488. Poco sotto appare dinanzi a noi il Lago di Campofosso o Kompfossee, m.2442, che si raggiunge in circa un'ora dal rifugio. Di fronte a noi, ad ovest ma ancora lontana, si erge la Eidechspitze con la sua croce di vetta. L'itinerario prevede ora una lunga e poco inclinata traversata verso ovest lungo il crinale roccioso che unisce la Forcella di Campofosso alla Cima di Terento, passando poco sopra al Kleiner Kompfossee. Nell'ultimo tratto prima della piatta sella alla base del crinale est della Cima di Terento, il sentiero presenta alcuni tratti esposti e scivolosi, nei quali sono state posizionate delle catene metalliche che agevolano il cammino. Dalla sella il sentiero si fa assai ripido ma senza grandi difficoltà si raggiunge la cima, circa 2 ore dalla partenza. Bellissimo da qui il panorama sulla sottostante val di Fundres e sulla Catena di Cima Valmala.

Per il ritorno si segue il sentiero 22 che scende il fianco sud est di Cima Terento immettendosi nella Valle di Terento. Dopo circa un'ora si arriva al bivio con il sentiero 8b che si ignora, dopo altri 40 minuti si raggiunge la Malga Engalm, m.1826 (Posto di ristoro). Ora si deve imboccare il sentiero n.8 che con una lunga attraversata, con diversi saliscendi, segue il fianco ovest della Stoanmandl sino a raggiungere sempre in direzione sud, Malga Rechernalm. Da qui il sentiero piega verso nord e si porta sul fianco orientale dello Stoanmandl pper raggiungere in circa 40 minuti la Astnerbergalm e il non lontano parcheggio Caverno in Val della Vena. Totale circa 5/6 ore

