

*mercoledì 22 luglio 2009*

# **Giro in bici da Campitello di Fassa al pareheggio del Cermis di Cavalese**

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Campitello di Fassa

## **ITINERARIO PER TUTTI**

Percorso ciclabile lungo il fiume Avisio.

Campitello - Pozza - Soraga - Moena - Predazzo - Lago di Tesero - Cermis:  
attraverso le Valli di Fiemme e Fassa.

Tratto sterrato da Campitello a Pozza di km. 7 circa, con tratto in salita abbastanza impegnativo ma breve. Da Pozza in poi il percorso è prevalentemente asfaltato.

Il percorso è di km 43, dislivello in salita m. 100 circa, dislivello in discesa m. 400 circa.

Tempo di percorrenza 4 - 5 ore.

Ritrovo per tutti alle ore 15.00 per merenda.

Ore 16.30 tempo libero a Cavalese.

Partenza per il rientro a Martignano alle ore 17.30.

**P.S. INFORMAZIONI DETTAGLIATE VERRANNO RESE NOTE  
DIRETTAMENTE SUL PULLMAN.**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 29 marzo 2009*

# **Lago di Caldaro - Laghetti di Monticolo**

**Ore 08.00 partenza da Martignano, piazza Canopi**

**Ore 09.00 circa arrivo al Lago di Caldaro**

## **PERCORSO LUNGO**

Dal parcheggio del Lago di Caldaro ci inoltriamo in mezzo a meleti e vigneti, dopo circa 10 minuti attraversiamo una S.P. e prendiamo il sentiero n. 5, attraverso il bosco, percorrendo in tutta la sua bellezza la "Valle primavera": il nome deriva dalla copiosa fioritura nella stagione primaverile. Proseguendo sempre fra boschi e radure si arriva in prossimità del primo laghetto di Monticolo, costeggiandolo proseguiamo sempre nel bosco e raggiungiamo il secondo laghetto. Aggiriamo in tutto il suo perimetro e arriviamo nuovamente al primo lago dove ci sono due ristoranti con possibilità di ristoro.

Il paesaggio che si ammira alla vista di queste due perle incastonate nel bosco è di rara bellezza e assume un aspetto selvaggio e un po' misterioso.

Rientro stesso percorso fino al Lago di Caldaro.

Tempo di percorrenza complessivo ore 4 - 4,30 circa.

Dislivello m. 250 circa.

## **PERCORSO CORTO**

Tutti insieme fino ai laghetti di Monticolo (come percorso lungo). Rientro a Caldaro con il pullman.

Tempo di percorrenza complessivo h. 2.30 circa - Dislivello in salita m. 250.

**RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 16.30**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 15 febbraio 2009*

# Ciaspolada in Predaia

Ore 08.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo in loc. Predaia (Valle di Non)

## PERCORSO

In collaborazione con le comunità dell'Altopiano della Predaia

L'escursione inizia presso il Rifugio Sores. Con sentiero forestale segnalato si sale verso il "Dos de Spin" per poi raggiungere la Malga Nuova di Coredò, si prosegue verso la Malga Rodeza di Tres, rientrando con sentiero n. 503 verso il Rifugio Predaia (sosta per il pranzo). Si riprende sempre il sentiero 503 per raggiungere il Rifugio Sores.

Km. complessivi 10,5

**RITROVO ALLE ORE 16.00 AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

22 Febbraio  
~~domenica 25 gennaio~~ 2009

# Ciaspolada in Val Venegia

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo ad parcheggio Pian dei Casoni

## PERCORSO CORTO

Giro ad anello attorno al Monte Castellazzo (m. 2333). Ai piedi degli alti campanili dolomitici delle Pale di S. Martino si apre in quota la splendida Val Venegia ricca di boschi e di vari alpeggi, sovrastati dalla possente Cima del Mulaz e dallo slanciato Cimon della Pala.

Partenza dal parcheggio del Pian dei Casoni (m. 1690) salendo su pendenze moderate attraverso il bosco del parco di Paneveggio fino a sbucare in un'ampia radura dove è ubicata la malga Juribello (m. 1868 - chiusa), da qui si ha una sorprendente visione panoramica a 360°. Si procede quindi su sentiero battuto con lievi dislivelli, verso sud-est fino a raggiungere la Capanna Cervino (m. 2080) in prossimità di Passo Rolle (possibilità di ristoro e solarium). Ritrovo al Passo Rolle alle ore 15.00 dove ci attende il pullman per il rientro in Val Venegia al parcheggio Pian dei Casoni.

Tempo di percorrenza ore 2.00 circa - dislivello m. 390.

## PERCORSO LUNGO

Come percorso corto fino alla Capanna Cervino, si prosegue quindi verso Baita Segantini (m. 2174 - chiusa d'inverno). Si inizia a scendere, percorrendo la Val Venegia; la via si spiana per giungere in breve alla Malga Venegiota (m. 1830 - chiusa), si prosegue sul fondo valle fino alla Malga Venegia (m. 1778) in posizione soleggiata e aperta anche d'inverno (sosta ristoro per chi lo desidera). Rientro al punto di partenza, Pian dei Casoni, alle ore 15.30.

Tempo di percorrenza complessivo ore 4.30-5.00 circa (senza soste).

Dislivello circa 500 m.

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 8 marzo 2009*

# **Festa sulla neve Campo Carlo Magno**

**Ore 07.00** partenza da Martignano, piazza Canopi

**Ore 09.30** circa arrivo a Campo Carlo Magno - centro del fondo (m. 1600 circa)

## **PERCORSO CON LE CIASPOLE**

Giro ad anello nella splendida piana delle malghette.

Partendo dal centro del fondo ci si inoltra nel bosco di conifere con una particolare veduta a 360° sulle Dolomiti di Brenta e su comoda strada forestale si arriva a Malga Vigo a quota m. 1803 (chiusa).

Proseguendo attraverso boschi su comodo sentiero si arriva alla Malga Zeledria (m. 1767), aperta con possibilità di ristoro. Vicino vi è la possibilità di acquistare formaggi e salumi nostrani e per chi volesse gustare un panino imbottito. Da lì in circa 20' si arriva al Centro del Fondo, con possibilità di ristoro.

Tempo di percorrenza ore 2.30 circa - dislivello m. 200 circa.

Alle ore 15.30 ci troveremo tutti presso una sala a noi riservata del centro fondo per una merenda in allegria allietata da due amici fisarmonicisti.

Possibilità di praticare lo sci da fondo - lo sci alpino o raggiungere Madonna di Campiglio con il bus navetta (gratis) con partenza dal centro del fondo.

Rientro a Martignano alle ore 20.00 circa.

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

18 Setto 2009  
~~domenica ... luglio 2010~~

## Giro dei 5 laghi di Campiglio

**Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi**

**Ore 09.30 circa arrivo a Madonna di Campiglio**

### PERCORSO LUNGO

Siamo in pieno territorio del Parco Naturale Adamello Brenta. Il punto di partenza è il Villaggio Patascoss (m.1737). Ci incamminiamo a piedi con un sentiero pianeggiante sino a raggiunge il rifugio Nambino e lago omonimo (m 1768), proseguendo con il sentiero 266 poi con il 217 si raggiunge il **Lago Nero** (m. 2243), continuando il **Lago Serodoli** (m. 2370) e il **Lago Gelato** (m. 2393) ore 2,30 circa. Breve sosta. Dal Baito Sbrodoli si imbecca il sent. 232 che porta al **Lago Lambin** (m. 2326) in h. 0,50. Sosta per il pranzo "al sacco". Procedendo verso sud lungo le pendici del Monte Nambrone si raggiunge il **Lago Ritorto** (m. 2063). Si scende a Madonna di Campiglio sempre con lo stesso sentiero n. 232 sino a intersecare la forestale nei pressi di Patascoss e quindi al parcheggio dove si è lasciato il pullman (h. 2.30).

*In prossimità del Lago Lambin c'è la possibilità, rinunciando alla visita al Lago Ritorto, di abbreviare sensibilmente, circa un'ora, il tragitto imboccando il sentiero 269, che porta direttamente al Lago Nambino e quindi al Villaggio Patascoss.*

Gli scenari che caratterizzano questo itinerario sono di assoluto rilievo paesaggistico: il Gruppo di Brenta si staglia altissimo all'orizzonte e tutti i laghi sono inseriti in un suggestivo contesto naturale le cui caratteristiche variano sensibilmente con le quote.

Tempo di percorrenza totale ca. 5.30 ore - dislivello m. 700 circa.

### PERCORSO BREVE

Si prende la funivia "5 Laghi" che porta al rifugio Pancugol (m. 2.123). Da qui si prosegue sul sentiero n. 232, comodo e pianeggiante e si incontra il **Lago Ritorto** (m. 2.063). Procedendo per leggera salita si arriva prima alla forcella e poi al **Lago Lambin** (m. 2.326). Proseguendo in quota si arriva al **Lago Serodoli** (m. 2.370) e superando delle lastre granitiche si sale al vicino **Lago Gelato** (m. 2.393) h 2.15'. Sosta per il pranzo "al sacco". Da qui, seguendo il sentiero n. 217, si scende al **Lago Nero** (m. 2.243) e quindi attraversando pascoli intervallati dai soliti lastroni granitici, si scende al Lago Nambin (m. 1.768) h 1.45'. Proseguendo per comoda stradina si arriva al Villaggio Patascoss e al parcheggio dove si ritrova il pullman lasciato al mattino.

Tempo di percorrenza totale ca. 4,20 ore - dislivello in salita m. 300 e in discesa 700 circa.

**Ore 16.30 ritrovo al parcheggio.**

Arrivo a Martignano previsto per le ore 20.00 circa.

**P.S.: Il Direttivo si riserva il cambiamento dell'itinerario in caso di condizioni atmosferiche non favorevoli.**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate ESCLUSIVAMENTE presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 19 luglio 2009*

## **Malga Fane – Rifugio Bressanone**

**Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi**

**Ore 09.30 circa arrivo a Valles (Vals)**

### **PERCORSO LUNGO**

L'escursione ha inizio dal parcheggio di Vals (m. 1396). Si prosegue a piedi sul sentiero n. 17 toccando la Kurzkofelhutte, quindi si vince a tornanti il ripido gradone attraverso una folta abetaia, arrivando al parcheggio superiore ed in piano al rio e alla Malga Fane (Fane Alm) m. 1739, pittoresco e caratteristico villaggio alpestre, un piccolo gruppo di graziose casette quasi in miniatura, (h. 1.30 circa). Dopodiché seguiamo la carrozzabile sterrata che si innalza penetrando in una stretta gola percorsa dal rio Valles. Superata la forra, tra gli echi di molte cascatelle, siamo in vista del Rifugio Bressanone, appollaiato in alto in mezzo ad una conca prativa fra la Cima Valmala, la Cima della Vista ed il Picco di Croce (Keuszpitze m. 3132). Saliamo sempre su segnavia n. 17 costeggiando il rio Valles fino a raggiungere la nostra meta, il Rifugio Bressanone (m. 2344) – possibilità di ristoro. Dalla partenza sono trascorse circa h. 3.00 – 3.30.

Tempo di percorrenza totale ca. 5.30 - 6 ore – dislivello m. 948 circa.

### **PERCORSO BREVE**

Come percorso lungo fino a Malga Fane, possibilità di ristoro. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza totale ca. h. 3.00 - 3.30 – dislivello m. 343 circa.

**Da Malga Fane c'è la possibilità di rientro al parcheggio con bus navetta.**

**Ore 17.00 ritrovo al parcheggio.**

**Arrivo a Martignano previsto per le ore 20.00 circa.**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate ESCLUSIVAMENTE presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

## **SOGGIORNO MARINO NEL CILENTO IN CAMPANIA**

**DAL 6 AL 18 GIUGNO 2008**

Sistemazione in camere doppie dotate di aria condizionata, telefono, TV, frigo bar, cassaforte, asciugacapelli, trattamento di pensione completa con servizio a buffet con bevande ai pasti (acqua e vino a volontà, caffè ai pasti + aperitivo in mattinata), tessera club che include utilizzo di spiaggia privata con 1 lettino, 1 sdraio, 1 ombrellone per ogni stanza, animazione diurna e serale con organizzazione di attività sportive collettive, giochi, tornei e spettacoli serali. Utilizzo degli impianti sportivi, piscina adulti e bambini.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE A PERSONA IN CAMERA DOPPIA + TRASFERIMENTI € 860,00**

**SUPPLEMENTO SINGOLA € 200,00**

**RIDUZIONE BAMBINI: 5-11 ANNI SCONTO 20%**

**TRASFERIMENTO DA MARTIGNANO AL VILLAGGIO E RITORNO IN PULLMAN G.T.**

**ISCRIZIONI ENTRO IL 28 MARZO 2008 CON IL VERSAMENTO DI € 200,00 COME ACCONTO – SALDO ENTRO IL 6 MAGGIO 2008**

# **SOGGIORNO MARE IN SARDEGNA AGRUSTOS VILLAGE 3\* 13 - 24 Giugno 2009**



*domenica 3 maggio 2009*

## **Merano - Schenna**

# **Giardini di Castel Trauttmansdorff**

**Ore 07.30** partenza da Martignano, piazza Canopi

**Ore 09.00** circa arrivo al Schenna

### **PERCORSO A PIEDI**

Comoda passeggiata da Schenna ai giardini di Trauttmansdorff attraverso magnifici meleti e vigneti. Nel centro di Schenna presso l'ufficio turistico (ritrovo per tutti) si segue la via Rifian, una stradina inizialmente asfaltata che in leggera discesa ci porta verso nord. Dopo circa 1 km. si devia a sinistra imboccando un bellissimo sentiero che scendendo con ampi tornanti si raccorda con il sentiero "Maiser Walweg". Si prosegue quindi costeggiando un canale di irrigazione ammirando a tratti dei luoghi molto suggestivi e selvaggi. Arrivo ai giardini alle ore 12.00 circa. Possibilità di ristoro all'interno degli stessi.

Al centro dei giardini si erge possente il castello che nel 1870 e nel 1889, per molti mesi divenne la residenza invernale dell'Imperatrice Sissi. Oggi Castel Trauttmansdorff è sede del Touriseum, il Museo Provinciale Altoatesino del Turismo che illustra 200 anni del turismo alpino nel tirol.

Tempo di percorrenza complessivo ore 2 circa.

Dislivello in discesa m. 80.

Percorso prevalentemente pianeggiante.

### **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 17.00**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

**Gruppo  
Amici  
della  
Montagna  
Malignano**

**DOMENICA**

**13 GIUGNO 1993**



**1.170**

GITA : FOLGARIA-Passo COE- Rif.Camini m.

PROGRAMMA :

ore 7 8.30    Arrivo al Rifugio Camini m 1.170  
Partenza dalla Piazza di MARTIGNANO

- Escursioni : . . x . . .
- 1) Salita al Monte Maggio  
-ore 1.30 + ritorno
  - 2) Passeggiate in zona

NB.

Possibilità di ristoro al Sif.Camini

Nel pomeriggio il ritorno è consigliabile a piedi -  
-dal Rifugio Camini al Rifugio Stella d'Italia al  
Passo Sommo, visitando lungo il percorso un Forte  
( ore 1.30 /strada forestale in leggera pendenza)

Ore 17.30 — Ritrovo al pullman al Passo Sommo e  
ritorno con breve sosta a Pian dei Pradi.

” 20 c.a.— Arrivo a MARTIGNANO,

Quota pullman : soci L. 14.000 non soci L. 18.000

ISCRIZIONI? entro martedì 8 giugno: i martedì pome-  
riggio dalle ore 18 presso Sede  
ANA-Alpini/ oppure: Giovanni telef.8209^9  
Roberta telef.820^3^

A TUTTI I PARTECIPANTI AUGURIAMO BUON VIAGGIO! !!!!!!!

domenica 31 maggio 2009

# SCAMPAGNATA SOCIALE

## A "Pian del Gac" di Fornace

- In mattinata** ritrovo a "Pian del Gac" poco sopra Fornace (da Trento si raggiunge Civezzano e si procede in direzione Cavalese: al bivio per Fornace seguire le indicazioni)
- Ore 11.30** Santa Messa
- Ore 12.30** inizio distribuzione del pranzo
- Nel pomeriggio** come nelle precedenti edizioni vi sarà una ricca lotteria, giochi, divertimenti vari e tanta buona musica.
- A seguire** merenda rustica
- QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** per i SOCI € 8,00  
NON SOCI € 10,00

Le adesioni (e il ritiro dei buoni pasto) si accettano **ESCLUSIVAMENTE** presso la nostra Sede in Piazza Menghin 5 a Martignano nei giorni di Martedì e Giovedì, dalle ore 17,00 alle ore 19,00.

Per evitare spiacevoli disguidi, chi si presenterà sprovvisto del buono pasto dovrà acquistarne un altro; il costo gli verrà rimborsato quando consegnerà, in sede, quello inizialmente acquistato.

Come gli altri anni invitiamo le gentili "Amiche" ad aiutarci portando torte o dolci secondo le loro possibilità

Ulteriori informazioni presso gli "amici"

M. Antonia Pedrotti - tel. 0461-209172  
in sede - tel. 0461/825058

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività contattare: 3408776645 - 3408776646

**A tutti i partecipanti auguri di buon divertimento**

Il direttivo declina ogni responsabilità penale e civile per infortuni che si potessero verificare durante la manifestazione.

*domenica 2 agosto 2009*

## **Val Senales - da Maso Corto al Rifugio Bellavista**

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Maso Corto in Val Senales

### PERCORSO LUNGO

Da Maso Corto (m. 2004) si imbecca la strada segnavia n. 3 che si diparte nei pressi della stazione della funivia della Val Senales. Il semplice sterrato guadagna quota dolcemente verso la fascia bassa della vallata. Un'ampia svolta conduce all'inizio del solco che costituisce l'estrema diramazione in direzione del ghiacciaio e del confine di stato. Lungo il sentiero, in costante salita, la traccia raggiunge il corso del torrente. Da qui il sentiero n. 3 guadagna dislivello più rapidamente fino a portarsi nella parte superiore della valle. Il percorso si mantiene sul versante sinistro orografico alle falde della Croda Grigia (m. 3202). Ormai in quota si procede lungo il sentiero e si raggiunge la nostra meta il Rifugio Bellavista (m. 2842). Di fronte a noi la spettacolare visione del ghiacciaio perenne del Senales ove fu ritrovata la famosa mummia di Otzi. Sosta - ristoro - rientro stesso percorso.

Dislivello in salita m. 831 - dislivello in discesa m. 831.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5,00 circa.

**P.S.** Per il percorso lungo, nei pressi del rifugio, si salirà un nevaio abbastanza impegnativo, pertanto si rendono necessari i bastoncini e scarponcini da montagna avvolgenti la caviglia. **NO SCARPE DA GINNASTICA - NO SCARPE DA TREKKING!**

### PERCORSO MEDIO

Meta: Baita Lazaun (m. 2427). Si sale dalla parte opposta al ghiacciaio su segnavia n. 1. Il percorso è molto bello e panoramico. Raggiunto un bivio si devia a sx su segnavia n. 11 attraverso dei folti rododendri. In prossimità della baita, improvvisamente davanti agli occhi un splendido laghetto, lo si costeggia per giungere alla meta. Rientro su segnavia n. 11. Tempo di percorrenza complessivo ore 3,00 - 3,30 circa. Dislivello m. 400 circa.

### **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 17.00**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 6 settembre 2009*

# **Val Lasties - Rifugio Boè - Passo Pordoi**

Ore **06.30** partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore **09.30** circa arrivo a Pian de Schiavaneis (m. 1875)

## **PERCORSO LUNGO**

Da Pian de Schiavaneis si prende il sentiero n. 647 e molto ripidamente, salendo attraverso un rado bosco di pini, imbocchiamo la bella Val Lasties (meta prediletta dagli appassionati dello sci fuori pista). Ben presto il sentiero gira avvicinandosi alla possente parete ovest del Sass Pordoi e si inizia a risalire il primo gradone roccioso sbucando sul Pian de Sella (m. 2292). Qui ci troviamo nel bel mezzo di due massicci maestosi, alla nostra sx il Gruppo del Sella, alla dx il massiccio del Sass Pordoi. Continuiamo quindi salendo per gradini e terrazzamenti rocciosi fino ad arrivare alla forcella d'Antersass (m. 2839). Superata sulla dx la cima d'Antersass, si arriva alla nostra meta, il rifugio Boè (m. 2871) h. 3.00 - 3.30. Sosta per il pranzo. Si prosegue su segnavia 627 fino a raggiungere la forcella Pordoi e Rifugio Pordoi e quindi al Passo Pordoi dove ci attende il pullman.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5,30 circa. Dislivello salita m. 996 - discesa m. 600.

## **PERCORSO MEDIO**

Dal Passo Pordoi (m. 2950) salita con funivia, si scende quindi fino al Rifugio Pordoi (m. 2829), si prosegue in piano verso dx su segnavia 627 attraversando il vasto pianoro fino dove termina il Vallone del Foss, un largo canalone che sale dalla Val Lasties fino a raggiungere il Rifugio Boè. Sosta per il ristoro e rientro con gli amici del giro lungo.

Tempo di percorrenza: ore 3,50 per chi rientra a piedi, h. 2.00 per chi scende in funivia.

Dislivello sia in salita che discesa m. 80 (per chi scende in funivia)

Dislivello in salita m. 80 - in discesa m. 600 (per chi scende a piedi)

## **PERCORSO CORTO**

Dal Passo Pordoi con sent. 601 si raggiunge il Rifugio Fredarola (m. 2388) in circa h. 0.30 e proseguendo al Rifugio Viel del Pan (m. 2432) in ulteriori h. 0.30. Sosta per il pranzo e rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 2.00 circa. Dislivello salita m. 185 - discesa m. 185.

## **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 17.00**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 23 agosto 2009*

## *Rifugio Brigata Tridentina in Valle Aurina*

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Casere (m. 1582) in fondo alla Valle Aurina

### PERCORSO MEDIO

Dal parcheggio, subito dopo il piccolo abitato di Casere, si risale la strada asfaltata chiusa al traffico che ben presto diventa sterrata per giungere in pochi minuti in prossimità di una chiesetta (S. Spirito) che si lascia sulla destra. Si prosegue sulla sinistra orografica (sentiero n. 13) della valle e si guadagna lentamente quota fino all'ampio pianoro che precede la bella Malga Kehrer (m. 1842, 260 m di dislivello dal punto di partenza - h. 1). A questo punto il sentiero diventa più ripido. Si attraversa un ponte che permette di passare sulla destra orografica del fiume, che ora precipita dalla gola visibile sulla propria sinistra, mentre si sale percorrendo un sentiero a mezza costa di un dosso. Si giunge quindi alla Malga Lahner (m. 1979, h. 0,40) dove si apre uno stupendo panorama su un verde altopiano attraversato dal fiume Ahr. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza totale circa ore 3,30 - Dislivello m. 397.

### PERCORSO LUNGO

Come percorso medio fino a Malga Lahner (m. 1979), qui si apre una suggestiva conca di prato acquitrinoso con la sagoma in fondo del rifugio Tridentina. La salita dell'ultimo dosso è abbastanza ripida ed a tratti faticosa, verso ovest è visibile il Rif. Vetta d'Italia (adibito a caserma della Guardia di Finanza ora dismessa). Un'ultima scalinata consente di acquistare rapidamente quota fino al Rifugio, da cui si gode un panorama maestoso che ripaga di tutto. Verso est è vicinissimo il Picco dei Tre Signori (m. 3499) ricoperto di neve che sovrasta i ghiacciai delle Vedrette di Lana e delle Vedrette di Predoi. La cresta della conca ospita almeno altri quattro picchi al di sopra dei 3000 m per degradare poi verso nord-est alla Forcella del Picco (m. 2665). Rientro stesso percorso.

Tempo complessivo ore 5.30 circa.

Dislivello circa 859.

Ore 17.00 ritrovo al parcheggio a Casere per il rientro a Martignano.

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

*domenica 9 agosto 2009*

# **Traversata S. Cassiano - Rifugio Pederù**

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a S. Cassiano - Armentarola

## **PERCORSO LUNGO**

Dal parcheggio prendiamo subito il sentiero n. 11 che sale decisamente, dapprima attraverso il bosco e poi per detriti e roccette, fino a raggiungere il ciglio roccioso del Col della Loggia (Col d'la Locia) dal quale precipita scrosciando il Rio Sarè. Il sentiero si snoda tra basse macchie di pino mugo e dolci radure di un verde dalla tonalità unica.

Attraversiamo quindi i pascoli del Plan dles Sumonores e de Plan de Ciaulunch con le Cuntorines a sx e le cime di Campestrin a dx per giungere al passo Tadega (Ju da l'Ega) m. 2151. In leggera discesa attraversiamo l'Alpe di Fanes Grande fino al bivio nei pressi della malga omonima e siamo alla testata della Val di Fanes. In vista di una caserma militare, risaliamo un costone per raggiungere il Passo del Limo (m. 2172). Dal passo, sotto di noi la splendida Alpe di Fanes dove si trova il Rifugio Fanes e poco distante il Rifugio Lavarella. Sosta per il pranzo. Ore 15 partenza per raggiungere, con un percorso tutto in discesa, il Rifugio Pederù.

Dislivello in salita m. 446 - dislivello in discesa m. 632.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5,30 circa.

## **PERCORSO MEDIO**

Dal parcheggio Rifugio Pederù, oltrepassato un ponticello, percorriamo il sentiero n. 7 che ci porta lungo il Valun de Fanes, salendo abbastanza ripidamente fino a superare un primo gradone. Il sentiero prosegue fra splendidi rododendri circondati dalle maestose cime del parco naturale di Fanes-Sennes-Braies. Si prosegue ora in piano, poi in leggera discesa fino a raggiungere la strada sterrata che da Pederù sale ai Rifugio Lavarella e Fanes. Percorreremo quindi la comoda strada alzandoci di un altro gradone fino a raggiungere la nostra meta, malga Fanes, Rifugio Lavarella, Rifugio Fanes (h. 2.15). Ristoro. Partenza per il rientro ore 15 su stesso percorso.

Dislivello in salita m. 496 - dislivello in discesa m. 496.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3,30 circa.

## **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 17.00**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

domenica 26 aprile 2006

## Gita all'eremo di S. Romedio

Ore 08.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a San Zeno (davanti al Museo Retico) e partenza per coloro che salgono a piedi all'Eremo.

Il sentiero è un falsopiano adatto a tutti in quanto non ci sono dislivelli importanti e l'unica difficoltà è doversi chinare ogni tanto per non sbattere la testa sul tetto roccioso, in qualche punto un po' basso. Si sviluppa per circa 2,5 Km di cui circa 500 in roccia e circa 300 su passerella, il tutto reso sicuro da un robusto parapetto in legno. Per il resto il percorso attraversa zone di bosco e costeggia una parete di roccia per scalatori. Tempo di percorrenza circa 1 h.

Ore 11.00 Santa Messa.

Ore 12.00 partenza a piedi seguendo il sentiero n. 539; in circa 45' di cammino si arriva al ristorante "2 Laghi" di Coredo.

Ore 13.00 pranzo.

### PER CHI PROSEGUE IN PULLMAN

Dal parcheggio del santuario si sale a piedi in un quarto d'ora o con bus navetta.

Ore 11.00 Santa Messa.

Ore 12.00 ritrovo al parcheggio per trasferimento al ristorante "2 Laghi" di Coredo.

Ore 17.00 partenza per il rientro a Martignano previsto alle ore 19.00 circa.

Le iscrizioni vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5 a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00, entro martedì 4 aprile 2006 o fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 57 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

*domenica 15 febbraio 2009*

## **Ciaspolada: Passo S. Pellegrino - Fuchiade - Forca Rossa**

**Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi**

**Ore 09.30 circa arrivo a Passo S. Pellegrino**

### **PERCORSO LUNGO**

Dal parcheggio della Baita Flora Alpina (aperta) m. 1800, prenderemo la traccia che sale decisa in direzione nord-est attraverso un rado bosco di larici. Dopo 10 min. si esce dal bosco per seguire la strada con segnavia 694, ove troveremo una serie di malghette. Oltrepassate queste, il sentiero ci porta all'ampio solco della Valfredda, alla fine della valle sorge una cappella molto caratteristica dedicata al beato Piergiorgio Trassati.

Con neve ASSESTATA è possibile proseguire l'itinerario fino al Passo di Forca Rossa, un valico affacciato sul vallone di Frenzedas che scende in direzione di Malga Ciapela. Dalla Forca Rossa a sud la Cima dell'Auta, le Pale di S. Martino, di fronte a noi il Civetta ed il Monte Pelmo. Si rientra deviando verso Malga Fuchiade (ristoro e sosta) e da qui al Passo S. Pellegrino (ore 0.45).

Tempo di percorrenza complessivo ore 5.00 circa (senza soste).

Dislivello in salita m. 680 circa, in discesa m. 560.

### **PERCORSO CORTO**

Tutti insieme fino alla cappella di Valfredda (h. 0.45). oltrepassata la cappella devieremo a sx fin a raggiungere un costone dal quale si ammira dall'alto la splendida conca di Fuchiade circondata dalla Cima Uomo, Punta Zigole ed il Sasso di Valfredda. Arrivo a Malga Fuchiade (ristoro e sosta) h. 1.30.

Rientro al Passo S. Pellegrino.

Tempo di percorrenza complessivo h. 2.30 circa - disl. in salita m. 220 in discesa m. 110.

### **RITROVO A PASSO S. PELLEGRINO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 15.30**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 5 luglio 2009*

## **Giro attorno al Sasso Pütia**

**Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi**

**Ore 09.30 circa arrivo al Passo delle Erbe**

### **PERCORSO LUNGO**

L'escursione ha inizio dal parcheggio del Passo delle Erbe (m. 2006). Percorrendo una strada arenosa ci si porta direttamente sull'imponente dirupo nord del Sass de Putia. Al punto di ristoro Munt de Fornela (mt. 2073) la strada si biforca, abbiamo infatti raggiunto il sentiero ad anello che circonda la montagna. Ci dirigiamo verso destra (sent. 8A) e attraversiamo i verdeggianti Prati di Campaccio, finché il fondo diviene uno stretto sentiero in progressiva salita che, con un lungo traverso, passa per i ghiaioni alla base della parete ovest del Sass de Putia. In continui e leggeri saliscendi arriviamo ad un bivio dove proseguiamo a sinistra sul segnavia n°4 salendo in erta salita tra massi e ghiaie sino a guadagnare la Forcella di Putia dove ci affacciamo per la prima volta sul versante meridionale della montagna (1 h 30 min. dalla partenza). Arrivati alla forcella, giriamo a destra e dopo 45 minuti di comoda camminata in costa siamo già al rifugio Genova dove mangiamo e ci riposiamo un po' (FACOLTATIVO). Riprendiamo il nostro anello attorno al Sass de Putia (sent. 35) proseguendo in veloce discesa sino al vasto altopiano ondulato dei Prati di Putia (Peitler Wiesen / Pra de Putia) ricchi di malghe per il ricovero del bestiame e piccole baite; qui si apre un bel panorama sullo scenario di vette dell'Alta Badia. Il sentiero, con deboli saliscendi, diviene comodo con tratti su larga mulattiera. Tra vaste zone prative, fiancheggiamo la malga gestita Ütia de Vaciara salendo poi dolcemente sino al Passo Göma (2111 mt). Il sentiero (n. 8B) piega marcatamente verso sinistra attraversando, sempre con scarsi dislivelli, una rada boscaglia di conifere quindi un canalone ghiaioso per poi raggiungere pressoché in piano la malga Ütia de Göma (mt. 2025). Completiamo in breve il nostro anello procedendo di nuovo tra i prati sino al punto di ristoro Munt de Fornella. Dopo 15 min., su strada ghiajata, siamo alla partenza in coincidenza del Passo delle Erbe. Dalla nostra partenza dal Rif. Genova sono trascorse circa 2 h e 30 min.

Tempo di percorrenza totale ca. 4.30 - 5 ore – dislivello m. 500 circa.

### **PERCORSO BREVE**

Dal parcheggio del Passo delle Erbe fino al punto di ristoro Munt de Fornela (mt. 2073) come giro lungo, poi ci dirigiamo verso sinistra (sent. 8B) e su prati quasi pianeggianti raggiungiamo la malga Ütia de Göma (mt. 2025). Proseguiamo verso il Passo Göma (m. 2111) e quindi in lieve discesa fino a Malga Vaciara (m. 2090), possibilità di ristoro. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza totale ca. 3.30 ore – dislivello m. 200 circa.

**Ore 17.00 ritrovo al parcheggio.**

**Arrivo a Martignano previsto per le ore 20.00 circa.**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

## **... da TORINO BAROCCA ... alle COLLINE DEI SAPORI delle Langhe**

### **02 – 04 ottobre 2009 (3 gg/2 n)**

#### **TORINO UNA CITTA' DA SCOPRIRE**

02 ottobre: ore 5.30 partenza da Martignano con pullman G.T. alla volta di Torino. Arrivo dei partecipanti ed incontro con la guida. Vista alla famosa basilica di Superga e al centro storico di Torino, città della storia, dell'arte, della cultura e della vita italiana di ogni epoca. Si prosegue con la visita alla chiesa di S. Lorenzo, a Palazzo Madama e al Parlamento Subalpino.  
Pranzo in un ristorante tipico.  
Nel pomeriggio visita al parco del Valentino e all'antico borgo medievale. Tempo libero per lo shopping e degustazione del famoso "bicerin" torinese. Trasferimento in Hotel per cena e pernottamento.

#### **NELLE DIMORE E NELLE RESIDENZE SABAUDE**

03 ottobre: colazione in hotel, incontro con guida locale e partenza per i castelli. Al mattino visita al Castello di Moncalieri, derivato dalla Casa-forte che Jolanda de Valois edificò alla fine del 400 e che fu teatro della firma di pace con l'Austria per la prima guerra d'indipendenza. Trasferimento a Racconigi, pranzo in ristorante e nel primo pomeriggio visita del castello: ultima residenza dei Savoia prediletta da Carlo Alberto.  
Rientro il hotel per cena e pernottamento. In serata possibilità di salita alla Mole Antonelliana (facoltativo).

#### **ALBA E LANGHE**

04 ottobre: colazione in hotel e partenza per escursione tra le colline ed i castelli delle Langhe, nel periodo della famosa fiera del tartufo. Incontro con guida locale e visita di Alba, proseguimento per Grinzano Cavour e degustazione di prodotti e vini locali presso una famosa bottega. Pranzo in agriturismo/trattoria con menù tipico piemontese. Nel pomeriggio visita di un torronificio.  
Rientro a Martignano in tarda serata.

**La quota comprende:** pullman G.T.; accompagnatore dell'Agenzia, sistemazione in hotel 3 stelle superior a Torino con trattamento di mezza pensione + 3 pranzi in ristorante (bevande incluse: ½ minerale, ¼ di vino); servizi guida per l'intero soggiorno; degustazione di prodotti tipici alle Langhe e del famoso "bicerin"; assicurazione medico/bagaglio; responsabilità civile, materiale informativo.

**La quota non comprende:** ingressi ai castelli Moncalieri e Racconigi; assicurazione contro penalità di annullamento; extra in generale e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "LA QUOTA COMPRENDE".

**PREZZO A PERSONA IN CAMERA DOPPIA € 295,00**

**SUPPLEMENTI PER PERSONA: € 27,00 CAMERA SINGOLA**

**VERSAMENTO DELLA CAPARRA DI € 100,00 ENTRO 25/08/2009 SALDO ENTRO IL 20/09/2009.**

## **Ciampediè - Torri del Vaolet - Passo Principe**

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Vigo di Fassa

### PERCORSO LUNGO

Lasciato il pullman, con la nuova e capace funivia saliamo al Ciampediè (m. 1998), da qui su sentiero n. 540 ci inoltriamo attraverso uno stupendo bosco di pino cembro nella verde conca del Gardeccia fino ai Rifugi Catinaccio e Gardeccia (m. 1949). Da qui prendendo a sinistra il sentiero n. 550 si risale in direzione del Passo Coronelle fino alla base della parete est del Catinaccio (m. 2416) dove si gode un panorama unico e spettacolare. Si tralascia il percorso verso la forcella Coronelle e ci si dirige a destra. Si scende ora lungo il largo dosso sul sentiero n. 541 verso i rifugi Vaolet e Preuss (m. 2243) h. 2.30 circa. Breve sosta. Proseguiamo lungo la valle del Vaolet sul sentiero n. 584 salendo dapprima dolcemente tra le Teste d'Agnello e la Cima Scaglieret e poi più decisamente a superare la testata della valle culminate con il Passo e Rifugio Principe (m. 2600) dominato dall'imponente Antermoia e dalle Cime di Valbona h. 3.30 circa. Sosta pranzo e rientro senza deviazioni fino al Ciampediè per riprendere la funivia per Vigo di Fassa.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5,30 - 5.45 circa. Dislivello salita m. 820 - discesa m. 650.

### PERCORSO MEDIO

Come giro lungo fino ai Rifugi Vaolet e Preuss. Sosta pranzo e rientro insieme con gli amici del giro lungo.

Tempo di percorrenza: ore 3,30 - 3.45 circa.

Dislivello sia in salita che discesa m. 450.

### PERCORSO CORTO

Dal Ciampediè con tutta la compagnia fino ai Rifugi Catinaccio e Gardeccia - h. 0.45 - 1.00. Sosta pranzo e rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 2.00 circa. Dislivello salita e discesa irrilevante.

### **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 16.30**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

# TREKKING IN LIGURIA “LE TRE PERLE”

**Leggendari trek lungo i più bei sentieri di mare d'Europa**

**Dal 17 al 22 maggio 2009**

*Parco Nazionale di Portofino, gigantesco blocco di puddinga che costituisce l'area protetta costiera più a nord del Mediterraneo occidentale, tra i freschi boschi appenninici e la calda macchia mediterranea, tra civiltà del castagno e dell'ulivo, tra tradizione contadina e marinara. Protetto dal 1935, ospita una delle maggiori concentrazioni floristiche del Mediterraneo, una notevole varietà di uccelli e invertebrati. I suoi fondali sono considerati dal 1991 Area Marina Protetta. Cinque Terre, una rete di circa 6729 km di muretti a secco per sorreggere i terrazzamenti coltivati a vite e ricavati da un ambiente altrimenti ostile. Architettura del territorio che il Parco Nazionale intende conservare anche per garantire la continuità delle produzioni locali, come il pregiato vino passito Sciachetrà, la coltivazione dei limoni, rinomata la produzione di Monterosso, gli oliveti e gli orti. Isola Palmaria, di fronte a Porto Venere, dalla quale è separata da uno stretto braccio di mare detto “Le Bocche”, fa parte di un arcipelago costituito dalle isole del Tino e del Tinetto che dal 1997, insieme a Porto Venere e le Cinque Terre, è stata inserita tra i patrimoni dell'umanità dell'Unesco.*

## **17/05: MARTIGNANO – CAMOGLI - SAN FRUTTUOSO - PORTOFINO**

ore 6.00 ritrovo partecipanti e partenza in pullman G.T. per Camogli.

Ore 11.30 circa, sosta per il pranzo (panini, frutta, dolci, acqua, vino, ecc.) offerto dal Gruppo.

Arrivo a Camogli e incontro con le guide (i bagagli verranno trasportati con il pullman presso l'albergo Residence Moneglia a Moneglia)

Breve visita di Camogli (si consiglia di assaggiare la famosa focaccia ligure).

Ore 12.00 partenza con battello per S. Fruttuoso e visita facoltativa all'Abbazia (FAI) – tempo a disposizione un'ora.

Ore 13,30 inizierà il trekking partendo dalla spiaggia di San Fruttuoso verso la Base Zero dove si potrà ammirare la costa frastagliata e si percorreranno sentieri panoramici in boschi di pini e macchia mediterranea, odorosi di resina ed erbe aromatiche, sino a raggiungere Portofino, un tempo piccolo villaggio di pescatori.

**Trek:** San Fruttuoso (m. 5), Base Zero (m. 250), Prato (m. 235), Porotofino – dislivello m. 300 – media tappa circa ore 2.

A disposizione un'ora per la visita di Portofino.

Ore 16.30 partenza battello da Portofino per Santa Margherita.

Ore 17.56 treno per Moneglia con arrivo alle ore 18,30.

Sistemazione presso il Residence Moneglia (tel. 0185/49778), cena e pernottamento.

## **18/05 SENTIERO VERDE-AZZURRO.**

*Lungo questo percorso i profumi della macchia mediterranea e i colori dal mare si mescolano in una perfetta sinfonia.*

Colazione ore 7,15.

Ore 8,50 treno per Sestri Levante con arrivo alle ore 9.10 – visita di Sestri Levante di circa 1 ora.

Trek: Sestri Levante, Punta Manara (m. 200), Riva Trigosa (sulla spiaggia colazione al sacco) – Punta Baffe – Torre Saracena, Monte Comunaglia (m. 435), Moneglia – dislivello m. 500 – media tappa h. 6.00.

Rientro in hotel cena e pernottamento.

### **19/05 PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE**

*Attraverso cinque paesini arroccati su speroni di pietra o disposti a grappolo in minuscole insenature: le Cinque Terre, patrimonio tutelato dall'Unesco dal 1997.*

Colazione ore 7,30.

Ore 9,04 partenza treno per Levanto con arrivo 9,23.

Visita di Levanto, circa 40 minuti.

**Trek:** Levanto, Punta Mesco (m. 350), Monterosso a Mare (in spiaggia colazione al sacco), Vernazza – dislivello m. 400 – media tappa h. 6.00.

Ore 17,29 treno per Moneglia con arrivo alle ore 18.00. Rientro in hotel cena e pernottamento.

### **19/05 SENTIERO VERDE-AZZURRO**

Trek: Moneglia, Lemeglio (m. 200), Passo della Crocetta (m. 250), Deiva (m. 15), Costa di Framura (m. 280), Framura, Bonassola, dislivello m. 320 – media tappa h. 6.00 – colazione al sacco. Treno per Moneglia. Rientro in hotel cena e pernottamento.

### **21/05 PARCO NAZIONALE DELLE 5 TERRE**

Treno per Vernazza.

Trek: Vernazza (m. 5), Corniglia (m. 84), Porciana (m. 359), Volastra (m. 340), Manarola (m. 25), Santuario della Madonna di Monte Nero (m. 200), Riomaggiore – dislivello m. 500 media tappa h. 5.00 - colazione al sacco. Treno per Moneglia. Rientro in hotel cena e pernottamento.

### **22/05 PARCO NATURALE DELL'ISOLA PALMARIA**

*Itinerario intorno all'Isola, immersi nella macchia mediterranea con meravigliosi panorami su Portovenere e le Isole Tino e Tinetto.*

Treno per La Spezia, bus per Portovenere e battello per l'Isola Palmaria.

Trek: Molo del Terrizzo (m. 5), Spiaggia del Pozzale (m. 7), Forte Cavour (m. 200), Cava Carlo Alberto, Molo del Terrizzo – dislivello m. 200 - media tappa h. 4.00. Battello per Portovenere, pranzo e visita del borgo.

Partenza per Trento con il pullman, sosta per uno spuntino durante il viaggio, arrivo previsto in tarda serata.

### **Quota di partecipazione € 565,00 comprensiva di:**

trasferimento con pullman GT Martignano – Moneglia e ritorno. Trasferta con il treno e battelli. Due accompagnatori di T.I., pensione completa in Residence con bevande ai pasti (acqua, ¼ vino a testa), nei giorni del trek il pranzo è al sacco, documentazione e ingresso nel Parco Nazionale delle 5 Terre, tessera associativa T.I. con assicurazione, mance.

**La quota non comprende** quanto non specificato nella quota sopra indicata.

**N.B.: IL RESIDENCE E' DOTATO DI MONOLOCALI CON STANZE DOPPIE E MATRIMONIALI CON LA CONDIVISIONE DEL BAGNO.**

N.B.: EVENTUALI MODIFICHE AL PROGRAMMA GIORNALIERO POSSONO ESSERE EFFETTUALE IN ACCORDO CON LE GUIDE E SECONDO LE ESIGENZE DEL MOMENTO.

Per eventuali esigenze durante il trek contattare i seguenti numeri: 340 8776645 – 340 8776646

*domenica 13 settembre 2009*

# **Ciampediè - Torri del Vaiiolet - Passo Principe**

Ore **06.30** partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore **09.00** circa arrivo a Vigo di Fassa

## **PERCORSO LUNGO**

Lasciato il pullman, con la nuova e capace funivia saliamo al Ciampediè (m. 1998), da qui su sentiero n. 540 ci inoltriamo attraverso uno stupendo bosco di pino cembro nella verde conca del Gardeccia fino ai Rifugi Catinaccio e Gardeccia (m. 1949). Da qui prendendo a sinistra il sentiero n. 550 si risale in direzione del Passo Coronelle fino alla base della parete est del Catinaccio (m. 2416) dove si gode un panorama unico e spettacolare. Si tralascia il percorso verso la forcella Coronelle e ci si dirige a destra. Si scende ora lungo il largo dosso sul sentiero n. 541 verso i rifugi Vaiiolet e Preuss (m. 2243) h. 2.30 circa. Breve sosta. Proseguiamo lungo la valle del Vaiiolet sul sentiero n. 584 salendo dapprima dolcemente tra le Teste d'Agnello e la Cima Scaglieret e poi più decisamente a superare la testata della valle culminata con il Passo e Rifugio Principe (m. 2600) dominato dall'imponente Antermoia e dalle Cime di Valbona h. 3.30 circa. Sosta pranzo e rientro senza deviazioni fino al Ciampediè per riprendere la funivia per Vigo di Fassa.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5,30 - 5.45 circa. Dislivello salita m. 820 - discesa m. 650.

## **PERCORSO MEDIO**

Come giro lungo fino ai Rifugi Vaiiolet e Preuss. Sosta pranzo e rientro insieme con gli amici del giro lungo.

Tempo di percorrenza: ore 3,30 - 3.45 circa.

Dislivello sia in salita che discesa m. 450.

## **PERCORSO CORTO**

Dal Ciampediè con tutta la compagnia fino ai Rifugi Catinaccio e Gardeccia - h. 0.45 - 1.00. Sosta pranzo e rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 2.00 circa. Dislivello salita e discesa irrilevante.

## **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 16.30**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 7 giugno 2009*

# **Val Casies - giro delle malghe**

Ore **06.30** partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore **09.00** circa arrivo al parcheggio di S. Maddalena - Val Casies

## **PERCORSO CORTO**

Possibilità di ampie passeggiate nel fondovalle a piacimento, punto di ristoro "Ristorante Malghette".

## **PERCORSO LUNGO**

Dal parcheggio si sale seguendo l'indicazione Malga Stumpfalm ed il segnavia 47-48, inizialmente su strada asfaltata e poi su strada forestale. Giunti ad un bivio si segue verso est il segnavia 48 fino a giungere alla malga Tscharnietalm m. 1976 - h. 1,30. Si procede verso nord sull'alta via 2000 contrassegnata da punti rossi; superata una spalla (m. 2030) si giunge alla Malga Kipfelalm (m. 2104). Si continua sull'alta via su tratti vallonati fino ad imboccare un sentiero in discesa che ci porta alla Malga Stumpfalm (h. 3,00 - m. 2000) con possibilità di ristoro.

Procederemo quindi fino alla Malga Kaseralm (m. 2076), attraversato l'avallamento Pfoital ed il rio Ponte si arriva alla Uwaldalm (m. 2042). Da qui si gode una vista stupenda su tutta la Valle Casies sottostante, in fondo le splendide dolomiti di Braies.

Discesa: si scende sulla comoda stradina di accesso, oppure su sentiero n. 12, ripido ma bello, fino al parcheggio.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5,30 - 6,00 circa. Dislivello m. 560 circa.

## **PERCORSO MEDIO**

Come giro lungo fino al bivio sopra descritto. Seguire l'indicazione Stumpfalm e il segnavia n. 47; si sale a tornanti e con discreta pendenza, sul versante selvoso si giunge alla Malga Stumpfalm, in bella posizione (m. 2000), possibilità di ristoro. Qui saremo raggiunti dagli amici del giro lungo per il rientro al parcheggio.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3,00 - 3,30 circa. Dislivello m. 480 circa.

## **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 17.00**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**

*domenica 2 agosto 2009*

## **Val Senales - da Maso Corto al Rifugio Bellavista**

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Maso Corto in Val Senales

### **PERCORSO LUNGO**

Da Maso Corto (m. 2004) si imbecca la strada segnava n. 3 che si diparte nei pressi della stazione della funivia della Val Senales. Il semplice sterrato guadagna quota dolcemente verso la fascia bassa della vallata. Un'ampia svolta conduce all'inizio del solco che costituisce l'estrema diramazione in direzione del ghiacciaio e del confine di stato. Lungo il sentiero, in costante salita, la traccia raggiunge il corso del torrente. Da qui il sentiero n. 3 guadagna dislivello più rapidamente fino a portarsi nella parte superiore della valle. Il percorso si mantiene sul versante sinistro orografico alle falde della Croda Grigia (m. 3202). Ormai in quota si procede lungo il sentiero e si raggiunge la nostra meta il Rifugio Bellavista (m. 2842). Di fronte a noi la spettacolare visione del ghiacciaio perenne del Senales ove fu ritrovata la famosa mummia di Otzi. Sosta - ristoro - rientro stesso percorso.

Dislivello in salita m. 831 - dislivello in discesa m. 831.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5,00 circa.

**P.S. Per il percorso lungo, nei pressi del rifugio, si salirà un nevaio abbastanza impegnativo, pertanto si rendono necessari i bastoncini e scarponcini da montagna avvolgenti la caviglia. NO SCARPE DA GINNASTICA - NO SCARPE DA TREKKING!**

### **PERCORSO MEDIO**

Meta: Baita Lazaun (m. 2427). Si sale dalla parte opposta al ghiacciaio su segnava n. 1. Il percorso è molto bello e panoramico. Raggiunto un bivio si devia a sx su segnava n. 11 attraverso dei folti rododendri. In prossimità della baita, improvvisamente davanti agli occhi un splendido laghetto, lo si costeggia per giungere alla meta. Rientro su segnava n. 11. Tempo di percorrenza complessivo ore 3,00 - 3,30 circa. Dislivello m. 400 circa.

### **RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 17.00**

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 53 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

**Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività**

**contattare: 3408776645 - 3408776646**