

Domenica 17 settembre 2010

Traversata DA AVELENGO A S. GENESIO

Partenza ore 7.00 da Piazza Canopi a Martignano

Arrivo ore 9.00 ca. ad Avelengo

PERCORSO MEDIO

Il pullman ci lascia nei pressi della Messnerwirt (m. 1290) dove imbocchiamo la Südtiroler Weinweg contraddistinta dal segnavia n. 16. Camminiamo su di una comoda stradina asfaltata, in modesta ascesa attraverso prati e vasti vigenti, oltrepassando l'albergo Tratterhof e pervenendo all'incantevole Leadner Alm e al vicino albergo Waldblicke. Ora, imbocchiamo il sentiero n. 38 e molto piacevolmente attraversiamo prati e boschi fino a raggiungere il maso Gfrar, oltrepassato il quale ci troviamo nuovamente su strada forestale che seguiamo in vista di varie costruzioni in tipi stile tirolese. Un poco più avanti siamo al maso Shuster, abbandoniamo la strada per tagliare in leggera salita ed arrivare al maso Micheler, oltre il quale attraversiamo il Rio Eschio. Mantenendoci sempre sul sentiero n. 38 con lievi saliscendi, parte nel bosco, parte nei prati e parte su stradine forestali, incrociamo il sentiero n. 1 e proseguendo in località Schweinsbühel, confluiamo sul sentiero Europeo E5 che attraversa le Alpi dal Lago di Costanza all'Adriatico.

Attraversiamo la carrozzabile che sale da Meltina, quindi il parcheggio di Percoss (dove si trova il pullman per il rientro) e dopo breve salita arriviamo al poggio di S. Giacomo dove sorge il rifugio Lavenna (sosta per il pranzo).

Tempo di percorrenza circa ore 4.00.

Dislivello in salita circa m. 300 - in discesa m. 100.

PERCORSO LUNGO

Come percorso medio fino al Rifugio Lavenna. Da questa bellissima località ripartiamo, attraverso boschi di larici e praterie, arriviamo al limite dell'altipiano del Salto e con breve discesa fino all'albergo Edelweiss. Quindi oltrepassato il campo sportivo entriamo nell'abitato di S. Genesio dove troveremo il pullman.

Tempo di percorrenza totale circa h. 6,00

Dislivello in salita circa 300 m. - discesa m. 440.

Ore 16.30 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 16.00 alle ore 18.00 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 11 aprile 2010

Parco delle Cascate di Molina (VR)

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Molina (VR)

ITINERARIO

È un percorso per tutti prettamente naturalistico di straordinaria suggestione dove è possibile venire a contatto con le imponenti trasformazioni che il tempo ha apportato all'ambiente locale. Il parco è un'oasi naturalistica in cui sono racchiuse bellezze paesaggistiche di grande effetto: cascate, cascatelle, laghetti e una vegetazione rigogliosa accompagna il visitatore lungo tutto il percorso. Il sentiero scende verso il centro della gola seguendo il percorso del torrente che scende lento, formando piccoli laghetti; in alcuni tratti però lo stesso prende vigore e forma suggestive e scroscianti cascate che scendono dalle pareti di roccia nuda.

Dislivello in salita m. 250 circa.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3.00 circa.

N.B.:

All'entrata del parco c'è un bar aperto il quale può fornire dei panini caldi, per chi lo desidera, oppure rientrare al paese di Molina dove ci sono un paio di ristoranti. All'interno del parco si trova anche un'area pic-nic.

Nel pomeriggio visita al ponte di Veja. Partenza dal parcheggio del parco alle ore 14.30 arrivo al ponte alle ore 15.15.

Il ponte di Veja è un eccezionale monumento naturalistico. Spiegare a parole la maestosità di una simile architettura naturale non è impresa facile. Quello che il visitatore vede una volta giunto sul posto è un massiccio ponte di roccia ad un'arcata sotto il quale scorre un ruscello.

Tempo di percorrenza 10 minuti dal parcheggio di Veja. Possibilità di prolungare il percorso per circa 1 ora di cammino all'interno del parco.

Ritrovo al parcheggio del pullman alle ore 16.30, rientro a Martignano alle ore 19.00 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

domenica 31 gennaio 2010

Ciaspolada: Meltina - Omini di Pietra

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Meltina (parcheggio Percoss)

PERCORSO MEDIO

Dal parcheggio, poco oltre Meltina, si sale attraversando un fitto bosco di abeti e larici. Dopo alcuni tratti ripidi si giunge in prossimità di alcune baite caratteristiche, lì dove gli alberi si sono un po' diradati si gode un panorama davvero magnifico. Si prosegue ora su una strada forestale molto comoda fino ad arrivare alla Malga Möltner Kaser situata in una magnifica conca. Possibilità di ristoro. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3.30 circa (salita fino alla Malga h. 2.15)

Dislivello complessivo m. 350 circa.

PERCORSO LUNGO

Tutti insieme fino alla Malga Möltner Kaser. Superata la malga si sale fino a raggiungere la Hohe Reiss (Monte Risco); è una sommità arrotondata caratterizzata da una quantità incredibile di "ometti di pietra" che in loco sono chiamati "Stoanerne Mandlen". Il panorama che si gode da quassù spazia a 360°, dal Massiccio dell'Ortles Cevedale al Gruppo di Tessa, dal Catinaccio al Brenta. Fantastico !!!

Rientro dallo stesso percorso scendendo alla malga dove troveremo gli amici del giro medio.

Tempo di percorrenza complessivo h. 4.30 - 5.00 circa - dislivello m. 500 circa.

RITROVO AL PARCHEGGIO 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

56 + 36



domenica 14 FEBBRAIO
2010

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 Piergio 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 28 febbraio 2010

Ciaspolando sugli Altipiani di Passo Coe

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Passo Sommo

Tutti insieme da Passo Sommo si prosegue in pullman fino a raggiungere in località Ortesino, un ampio parcheggio, da qui ha inizio la nostra escursione. Si percorre, ciaspole in mano, un breve tratto di strada asfaltata, circa m. 150. Abbandonata la strada e calzate le ciaspole ci si dirige verso la Val Orsara tra maestosi abeti e seguendo l'andamento del terreno si supera la prima breve salita per raggiungere il bordo del pianoro pascolivo che ospita la malga Orsara (aperta) m. 1511. fino a qui h. 1,00.

Si sale quindi in mezzo ai pascoli innevati fino a raggiungere una sella "la Bocca di Val Orsara", dove il gruppo si dividerà.

PERCORSO MEDIO

Oltrepassata la sella Bocca di Val Orsara si prosegue a destra in direzione di Passo Coe che si raggiunge dopo un breve tratto in discesa. Possibilità di ristoro.

Tempo di percorrenza complessivo ore 2.15 - 2.30

Dislivello salita m. 250 - discesa m. 50.

PERCORSO LUNGO

Da Bocca di Val Orsara si prosegue a sinistra verso Malga Pioverna Alta, superato un tratto abbastanza impegnativo si raggiunge la malga (chiusa) situata su una dorsale molto panoramica e quindi la nostra meta Monte Costa d'Agra (m. 1820). Sosta. Ritorno sullo stesso percorso fino a raggiungere la Bocca di Val Orsara e da qui Passo Coe. Ristoro.

Dislivello in salita m. 450 - discesa m. 250 circa.

Tempo di percorrenza complessivo h. 4.30 - 5.00 circa.

RITROVO A PASSO COE PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 16.00

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 21 marzo 2010

Panoramiche da Pai a Garda

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Pai - m. 65 s.l.m. (Gardesana orientale)

PERCORSO MEDIO

Dal parcheggio si sale seguendo il segnavia n. 38 per S. Zeno di Montagna che si lascia poco dopo sulla sinistra. Si prosegue in piano verso Piaghen (25' circa) fino ad intersecare la S.S. Gardesana percorrendola per qualche decina di metri e a sinistra si imbecca il sentiero n. 39 che porta alla chiesetta di S. Siro (35' circa). Lungo il percorso si possono vedere dei graffiti scolpiti sulla roccia (segnaletica in loco). Siamo ormai nei pressi della frazione di Crero (che dà il nome a quasi tutto il nostro percorso). Proseguendo dapprima sul sent. 40 e poi sul sent. D3 si arriva alla fraz. di Albisano (m. 300 s.l.m.). Possibilità di ristoro. Per raggiungere il pullman, parcheggiato a Torri del Benaco, 100 m. dopo la pizzeria Italia in direzione Garda scendere a dx per gradini poi sentiero per 20' circa. Partenza del pullman alle ore 15.30 per Garda.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3.30 circa.

PERCORSO LUNGO

Stesso percorso del giro medio fino ad Albisano. Dalla chiesa proseguire in direzione Garda e dopo la rotatoria prendere a dx per Monte Luppia (m. 413 slm) che si raggiunge in circa 40-45', panorama magnifico. Sosta per il pranzo al sacco. Ripercorrere lo stesso sentiero per circa 150 m. poi deviare a sx in direzione sud fino ad uno spiazzo di pietra levigata. Da qui il sentiero, con pendenza sempre più decisa (scivoloso se bagnato), porta ad una balconata sopra Punta S. Vigilio ed in breve sulla Gardesana che si percorre con attenzione per un tratto; scendere poi a dx sulla sponda del lago e quindi raggiungere il pullman a Garda.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5.00 - dislivello totale m. 350.

Ritrovo al parcheggio del pullman alle ore 16.30, rientro a Martignano alle ore 19.30 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

domenica 14 marzo 2010

Festa sulla neve Alpe di Rodengo

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo al parcheggio Zumis (m. 1725)

PERCORSO MEDIO

Dal parcheggio si sale percorrendo una comoda strada innevata con pendenze molto lievi, fino a raggiungere dopo circa 50 minuti la prima malga ristorante Oberhause Hütte (aperta). Proseguendo per altri 15' circa si raggiunge un pianoro dove è stata costruita recentemente un bella chiesetta alpina. Da qui si prosegue sulla strada ammirando un panorama davvero unico, fino a raggiungere il Rifugio Rostner ed il Rifugio Starkenfel (entrambe aperti).

Ritorno stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3.30 circa.

PERCORSO LUNGO

Stesso percorso del giro medio fino al Rifugio Starkenfeld. Da qui si raggiunge la Cima Lasta (m. 2194) da dove si potrà ammirare un magnifico panorama. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5.00 - dislivello m. 450.

PER ARRIVARE ALLA CIMA OBBLIGATORIE LE CIASPOLE

Ritrovo al parcheggio del pullman alle ore 15.30, trasferimento al Gasthof zum Löwen per merenda con musica.

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

DAL PASSO DEL GROSTÈ AL LAGO DI TOVEL

Partenza ore 6.30 da Piazza Canopi a Martignano

Arrivo ore 8.30 ca. a Passo Campo Carlo Magno

PERCORSO LUNGO

Prendiamo la cabinovia del Grostè a Passo Campo Carlo Magno fino alla stazione intermedia (m.1895). Proseguiamo a piedi su sent. 301 fino al Passo del Grostè - m. 2437 (h. 1.20). Proseguiamo, ora in discesa, sempre su sent. 301 in direzione Malga Spora e dopo circa 45' di cammino arriviamo al bivio con il sentiero 314 che porta al Lago di Tovel. Abbandoniamo il sent. 314 per proseguire con il sent. 330/371b e raggiungere Malga Flavona - m. 1860 (h. 1). Sosta pranzo **AL SACCO**. La malga si trova in uno dei più affascinanti ambienti dell'arco alpino: le praterie di alta quota circondate a est e a ovest da cattedrali di roccia. Dopo la sosta riprendiamo il sentiero 371 fino a Malga Pozzol (m. 1632) e proseguiamo il cammino sulla strada forestale n. 314 lungo il torrente Tresenga fino al Lago di Tovel (h.1,30).

Tempo di percorrenza in salita circa ore 1,20 – in discesa circa ore 3,30 – 4 (Tempo totale ore 5.30).

Dislivello in salita circa m. 500 - in discesa m. 1200.

VARIANTE GIRO LUNGO

Possibilità di salire con la cabinovia fino al Passo del Grostè e da qui come percorso lungo.

PERCORSO CORTO

Iniziamo camminando lungo il Lago di Tovel sulla destra fino a raggiungere il Centro Visitatori e poi su sentiero n. 314, alzandosi gradatamente (non senza qualche strappo più duro) percorrendo tutta la Valle di S. Maria Flavona costeggiando il Rio Tresenga. Dopo 1h e 45' arriviamo a Malga Pozzol (1632 m.). Lasciamo strada forestale e malga alle nostre spalle e ripartiamo per l'ultimo tratto sul sentiero 371 che dopo un tratto nel bosco piuttosto ripido, si apre un magnifico pianoro dove sorge Malga Flavona (m. 1860 - h. 0.40). Sosta per il pranzo **AL SACCO**. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza andata e ritorno circa h. 4,00

Dislivello: m. 680 circa

VARIANTE GIRO CORTO: Giro del Lago di Tovel

L'escursione attorno al lago può essere intrapresa in entrambe le direzioni. Il percorso lungo la riva sinistra diviene poco dopo uno stretto sentiero che sale assicurato per qualche tratto con corde d'acciaio ma già pochi passi più avanti il tratto impegnativo termina e prosegue su un sentiero largo attraverso il bosco. Possibilità di vedere una cascata sulla sponda apposta agli alberghi.

Tempo di percorrenza h. 1.30. Possibilità di ristoro presso i ristoranti lungo il lago.

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.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver preso 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 settembre 2010

Proves – monte luco – passo palade

Partenza ore 6.30 da Piazza Canopi a Martignano

Arrivo ore 8.30 ca. a Proves

PERCORSO LUNGO

Dal parcheggio si sale tutti insieme gradualmente seguendo le indicazioni per malga Castrin e Monte Luco (Laugenspitz). Dopo 50' circa si giunge in un'ampia radura prativa adibita a pascolo dove appare la bella malga Castrin. Superata questa seguiamo il sentiero n. 133-24 "Aldo Bonacossa", il quale si inerpica in mezzo al bosco con tratti brevi molto ripidi ma percorribili, fino a giungere dopo vari saliscendi alla base del Monte Luco. E' un percorso davvero bello che ci incanta dal punto di vista paesaggistico e panoramico.

Giunti al bivio, seguendo il sentiero n. 8/A, si risale la cresta per brevi tratti rocciosi e pendii detritici impegnativi, raggiungendo la croce di vetta a m. 2434. SOSTA PER IL PRANZO AL SACCO. Il panorama che si gode è a 360° e davvero notevole: la catena del Brenta, la Paganella, il Monte Bondone, la cima Fravort e molte altre cime.

Per il rientro, rigorosamente accompagnati dai nostri copogita, seguendo il segnavia n. 10 si scende verso il lago di Luco, costeggiandolo, fino ad arrivare alla Malga Luco e quindi al Passo Palade dove ritroveremo il pullman.

Tempo di percorrenza circa ore 6.00.

Dislivello in salita circa m. 800 - in discesa m. 900.

PERCORSO MEDIO

Come percorso lungo fino al bivio ai piedi del Monte Luco. Si continuerà sul sentiero n. 133, oltrepassando "El bait del Battista" (adibito a riparo in caso di necessità) si sale ancora leggermente ammirando da vicino il Cornicolo ed il Cornicoletto, in lontananza, con un susseguirsi di emozioni, il Brenta la Paganella e molte altre cime fino a raggiungere la Malga Monte Luco. Possibilità di ristoro. Da qui in circa 1 ora arrivo al Passo Palade dove ci attende il pullman.

Tempo di percorrenza totale circa h. 4,30

Dislivello in salita circa 400 m. - discesa m. 600.

Ore 16.30 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 16.00 alle ore 18.00 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 22 agosto 2010

ESCURSIONE DAL PASSO GIOVO A STULLES

Partenza ore 6.00 da Piazza Canopi a Martignano

Arrivo ore 9.00 ca. a Passo Giovo

PERCORSO LUNGO

Punto di partenza per l'escursione è la cosiddetta "Römerkehre" il tornante romano della strada del passo Giovo (m. 1950). Da qui imbocchiamo il sentiero n. 12 fino ad arrivare, in circa 20', al rifugio Flechnerhütte (m. 2100). Poco dopo il rifugio si gira a destra e in salita percorriamo il sentiero n. 12B fino ad incrociare il sentiero n. 12 che ci porta alla Flecknerspitze m. 2358 (h. 1.15 dalla partenza).

Proseguiamo poi lungo prati alpini ripidi verso il Glaitner Joch (m. 2393) dove si gode di una magnifica vista panoramica. Il sentiero prosegue in discesa attraverso il passo Schlattacher (m. 2264) per risalire verso il lago Übelsee (m. 2313) (tempo totale h.2.45). Sosta per il **pranzo AL SACCO**. Ripartiamo, in direzione ovest, con il sentiero n. 15 che ci conduce attraverso delle rocce calcaree, senza superare un grande dislivello, alla Hochalm (m. 2174) e quindi alla vicina Eggergrubalm (1929), tempo di percorrenza dai laghi h. 1.50.

Da qui in discesa nel bosco e a tratti su strada asfaltata fino alla chiesa di Stulles (m. 1315 - h. 1.30).

Tempo di percorrenza totali h. 6.

Dislivello in salita circa m. 638 in discesa circa m. 1290.

PERCORSO INTERMEDIO

Da dietro la chiesa di Stulles si prende il sentiero n. 16 che sale ripido attraverso il bosco. Giunti sulla strada asfaltata la si segue alternandola con diverse scorciatoie nel bosco fino ai pascoli della malga Eggergrubalm (m. 1929) dove si può godere del paesaggio naturale circostante e degli odori delle erbe fresche di alta montagna. Punto di ristoro. Da questa malga in ca. 30 minuti e con un dislivello di 245 metri si sale verso la malga Hochalm (possibilità di ristoro). Dalla malga si gode di una bellissima vista panoramica su tutta l'Alta Passiria, fino alle Alpi Sarentine.

Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza salita 2.30 discesa circa ore 2.00.

Dislivello m. 614 fino alla Eggergrubalm e m. 859 alla Hochalm.

Ore 17.30 ritrovo al parcheggio.

Arrivo a Martignano previsto per le ore 21.00 circa.

ESCURSIONE IMPEGNATIVA CHE RICHIEDE UNA BUONA CONDIZIONE FISICA.

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 16.00 alle ore 18.00 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 1 agosto 2010

AL RIFUGIO PIO XI ALLA PALLA BIANCA

Partenza ore 6.00 da Piazza Canopi a Martignano

Arrivo ore 9.00 ca. a Melago (m. 1912)

PERCORSO

Si percorrono circa 200 m. su strada forestale segnata n. 2 fino al ponticello sul rio Melago. Qui si prende a sinistra il sentiero 3A che sale decisamente su un pendio soleggiato cosparso di larici.

Arrivati vicini ad una croce (m. 2094) il sentiero diventa meno ripido: ora si sale gradatamente tagliando i pendii erbosi dello Nockspitze fino a giungere all'Innere Schafberghutte (m. 2340) situata sul limitare di una bella conca verde ove pascolano oltre i bovini anche numerose pecore.

Si riprende il cammino su sentiero n. 3 quasi pianeggiante che prosegue nella stessa direzione lungo l'erto pendio sassoso e ci si addentra nella valle fino ad incontrare il sentiero n. 2 e si prosegue fino al rifugio Pio XI (m. 2542) (punto di ristoro). La vista è sulle due più grandiose cime delle Alpi Venoste: la Palla Bianca a sud e la Punta Lago Bianco a Nord.

Dopo la sosta si ritorna seguendo il sentiero n. 2 che dopo l'incrocio con il sentiero n. 3 scende rapidamente con larghe serpentine fino al torrente Karlin in fondo valle. Breve deviazione alla Malga Melago (m. 1970), si riprende quindi il cammino seguendo il sentiero n. 2 che, fiancheggiando a destra il torrente, percorre il pianeggiante fondovalle fino a Melago.

Il rifugio Pio XI fu costruito dalla sezione di Francoforte sul Meno; fu inaugurato il 12 luglio 1893 con una festa solenne durata 3 giorni. Dopo la prima guerra mondiale fu confiscato dallo Stato Italiano e assegnato alla sezione del CAI di Desio. Membro della sezione era anche l'alpinista don Achille Ratti diventato poi Papa. Ecco perché il rifugio fu ribattezzato con il nome di Pio XI.

Tempo di percorrenza in salita circa ore 3 – in discesa circa ore 2 (Tempo totale ore 5).

Dislivello circa m. 629.

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 16.00 alle ore 18.00 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

PARMA, CREMONA e terre Verdiane

tra musica e gastronomia

08-10 Ottobre

1°Giorno: Partenza – Parma – Salsomaggiore Terme

6.30

Al mattino, ore ~~8.30~~, ritrovo dei partecipanti al pullman e partenza per Parma – soste durante il percorso. Ore 10.00 circa. Incontro con la guida città per il tour a piedi del centro storico di Parma per scoprire i monumenti principali della città (esterni): il Duomo, il Battistero (interno), la casa natale di Arturo Toscanini, Parco Ducale, Palazzo della Pilotta. Pranzo in ristorante tipico del centro storico.

Nel pomeriggio, visita guidata della Rocca Sanvitale di Fontanellato, ancora circondata da un fossato d'acqua e con splendidi affreschi del Parmigianino. A seguire, trasferimento in hotel a Salsomaggiore, sistemazione nelle camere prescelte, cena e pernottamento.

2° Giorno – “Le Terre di Giuseppe Verdi”

Prima Colazione in hotel e partenza alla volta delle “Terre Verdiane”, visita alla casa natale di Roncole Verdi e la chiesa in cui il Maestro ricevette le prime lezioni di musica. Il Teatro Verdi a Busseto, il Salone Barezzi, in cui studiò ed emerse come giovane compositore. Pranzo in ristorante tipico della bassa parmense con annessa cantina di produzione del Culatello di Zibello (prima di pranzo visita alla cantina).

Nel pomeriggio, visita a Villa Sant'Agata, dove Verdi, già famoso, visse per tanti anni. Rientro a Salsomaggiore nel pomeriggio. Tempo libero. Cena e pernottamento in hotel.

3° Giorno: Cremona e rientro

Prima colazione in hotel, check-out e rientro al luogo di provenienza. Sosta a Cremona per visita guidata della città: il complesso monumentale di Piazza del Comune (Cattedrale, Battistero, Torrazzo, Palazzo Comunale, Loggia dei Militi),- l'interno della Cattedrale (ciclo di affreschi del primo '500 e recenti scoperte), il Battistero con la collezione di Pietre Romaniche della Cattedrale e la possibilità di assistere ad una speciale audizione tenuta da un violinista.

Ore 13.00 ca. Pranzo con menu degustazione cucina Cremonese a base di carni.

Nel pomeriggio, tempo libero a disposizione e prima della partenza degustazione guidata di prodotti tipici cremonesi, presso un laboratorio di produzione artigianale di mostarde.

Ore 17.00 ca. partenza per il rientro ai luoghi di provenienza.

Quota di partecipazione BASE 50 PARTECIPANTI € 335

La quota comprende:

Pullman GT riservato per tutta la durata del viaggio; accompagnatore dell'agenzia; 3pranzi in ristoranti/trattorie con menu tipici (bevande incluse ½ minerale, ¼ vino e caffè); visita di cantina di produzione del Culatello di Zibello; sistemazione in hotel 3* a Salsomaggiore Terme con trattamento di mezza pensione (bevande incluse ½ minerale, ¼ vino); visite guidate di: mezza giornata Parma e Cremona; ingressi: Battistero di Parma e Cremona, Villa Sant'Agata (con guida interna), Biglietto Cumulativo 3 luoghi verdiani (con guida interna),rocca di Fontanellato (con guida interna); assicurazioni medico, bagaglio e responsabilità civile.

domenica 8 agosto 2010

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 16.00 alle ore 18.00 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
8
NOVEMBRE

Pranzo Sociale 2009

PASTRENGO (VR)

RISTORANTE
"Al Forte"



PROGRAMMA

- 08.00** Ritrovo/partenza da piazza Canopi a Martignano
- 09.30** (circa) Arrivo a Bussolengo (Vr) tempo a disposizione per visita del centro storico (mercatinò natalizio)
- 12.30** Pranzo al Ristorante "Al Forte"

Rientro in serata

Prenotazioni - Esclusivamente presso la sede, in piazza Menghin a Martignano, nei giorni di **martedì** e **giovedì** dalle **17.00** alle **19.00** (fino ad esaurimento posti e comunque **entro martedì 3 novembre**).

Il direttivo del Gruppo declina ogni e qualsiasi responsabilità per infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività suddetta.

Info... in Sede - 0461.825058
durante l'orario d'apertura



SONO INVITATI SOCI, FAMILIARI, SIMPATIZZANTI



2010

Pranzo Sociale al Ristorante



Il giardino delle spezie

LAGO di TOBLINO

DOMENICA **7** NOVEMBRE

Menu

09.30 Ritrovo/partenza da piazza Canopi a Martignano

Arrivo a **Riva del Garda**

Tempo a disposizione per visitare il centro storico

12.30 Pranzo al Ristorante "Il Giardino delle Spezie" a Toblino

Rientro in serata

ANTIPASTO

Carpaccio di carne salada "Arte Trentina" con Trentingrana

PRIMI PIATTI

Crespelle morbide alla provola e radicchio
Risotto al Rebo Doc Cantina di Toblino
Ravioli di pasta casereccia al cacao alla panna

SECONDI PIATTI

Tagliata di controfiletto alle spezie e Patate al forno
Stinco di maiale al forno con Crauti alla trentina

DESSERT

Torta millefoglie alla crema Chantilly
Acqua minerale - Vino rosso della casa - Caffè

Prenotazioni - Esclusivamente presso la sede, in piazza Menghin a Martignano, nei giorni di **martedì** e **giovedì** dalle **16.00** alle **18.00** (fino ad esaurimento posti e comunque **entro martedì 2 novembre**).

Il direttivo del Gruppo declina ogni e qualsiasi responsabilità per infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività suddetta.

Info... in Sede - **0461.825058**
durante l'orario d'apertura



SONO INVITATI SOCI, FAMILIARI, SIMPATIZZANTI

Escursione al rifugio contrin e passo s. nicolo'

Partenza ore 6.30 da Piazza Canopi a Martignano

Arrivo ore 9.30 ca. ad Alba di Canazei

PERCORSO INTERMEDIO

Dal parcheggio della funivia Ciampac seguire la strada forestale n. 602 che risale tutta la Val de Contrin. La strada sale ripida ed è resa un po' scomoda dalla presenza del terreno piuttosto sassoso. Si inoltra in una fitta abetaia sino alla baita Locia Contrin (1736 m), superata la baita si prosegue con modestissima pendenza in spazio aperto costeggiando il Ruf de Contrin, splendido torrente che nasce dai nevai del Sasso Vernale. Lungo il percorso si incontra un altro punto di ristoro, la baita Cianci o Robinson (1828 m). A quota 1791 m, poco prima di raggiungere baita Robinson, un ponte di legno agevola l'attraversamento del torrente Ruf de Contrin. Da qui, volgendo lo sguardo alle spalle, il panorama si apre sullo stupendo gruppo del Sasso Lungo. Poco prima del rifugio Contrin si deve superare un altro ripido tratto.

Il rifugio Contrin (2016 m.) sorge su un bel pianoro erboso (Campo di Selva) alla testa della Val de Contrin, spettacolare la vista sulla cima Ombretta Occidentale.

A poca distanza dal rifugio Contrin si trova malga Contrin che offre un ottimo servizio di ristoro con produzione e vendita di latte, yoghurt e prodotti caseari.

Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza salita e discesa circa ore 4.00.

Dislivello circa m. 530

PERCORSO LUNGO

Stesso percorso del giro corto (circa h. 1) fino al cartello segnaletico sulla dx del sentiero n. 608 per il Rifugio S. Nicolò.

Il sentiero inizialmente è molto ripido per proseguire con modesti saliscendi fino al rifugio Passo di San Nicolò (2340 m). Il rifugio sorge ai piedi del Col Ombert ed è circondato da stupendi prati (Prà de Contrin). Stupendo panorama sul gruppo della Marmolada, del Sasso Lungo e del Sella.

Dal rifugio si segue in discesa il sentiero n. 608 che ci riporterà alla Malga Contrin e quindi al Rifugio Contrin (m. 2016). Con il sentiero n. 602 si rientra al parcheggio.

Tempo di percorrenza salita n- 3,00 e discesa circa ore 2.30.

Dislivello circa m. 850.

Ore 17.00 ritrovo al parcheggio.

Arrivo a Martignano previsto per le ore 20.00 circa.

SONO OBBLIGATORI SCARPONI DA MONTAGNA E BASTONCINI

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 9 maggio 2010

S. Caterina (Val Senales) - Naturno

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a S. Caterina (Val Senales)

PERCORSO MEDIO

Da questa caratteristica frazione di Senales si sale tutti assieme, inizialmente su una strada asfaltata per un breve tratto, fino ad imboccare il segnavia n. 24 "L'Alta Via di Merano (Meraner Höhenweg).

Nel corso degli anni i laboriosi contadini dei numerosi masi sparsi sul pendio della montagna (ci troviamo a sud del parco naturale del Tessa) hanno trasformato il paesaggio facendolo diventare un apprezzato paradiso escursionistico.

Toccheremo poi la malga Kopfron e la malga Unterstell. Sul nostro tragitto incontreremo due chiesette votive, molto caratteristiche. In prossimità della malga Linthof, nostra meta, si gode un meraviglioso panorama con le cime Orecchio di Lepre, Gioveretto, Cima Lasa e la sottostante Val Venosta, davvero notevole ai nostri occhi.

Per la sosta-ristoro ci saranno varie possibilità.

Per arrivare a Naturno ci sarà la possibilità del rientro a piedi (h. 1.30) oppure in funivia al costo di 4.60 euro.

TEMPO DI PERCORRENZA: ore 2.00 - 2.15 (con funivia) - ore 3.30 - 4.00 (a piedi)

DISLIVELLO SALITA: m. 300 circa

DISLIVELLO DISCESA : m. 100 (con funivia) - m. 800 (con arrivo a Naturno a piedi)

PERCORSO LUNGO

Da malga Linthof si prosegue fino a raggiungere prima malga Innerforch, poi malga Galmein ed infine malga Grubhof. Sosta e ristoro.

Il rientro avviene percorrendo il sentiero su segnavia n. 6, completamente in discesa fino a Naturno.

TEMPO DI PERCORRENZA: ore 4.30- 5.00

DISLIVELLO SALITA: m. 300 circa - **DISLIVELLO DISCESA :** m. 800

Ore 17.00 ritrovo presso il parcheggio adiacente il cimitero di Naturno (punto di riferimento).

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 25 aprile 2010

Santuario di Pietralba

Ore 08.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo ad Aldino

PERCORSO A PIEDI

Si parte poco a nord di Aldino imboccando il segnavia n. 10 e si percorre un falsopiano adatto a tutti, in quanto non ci sono dislivelli importanti. Il sentiero è segnato da tutte le stazioni della Via Crucis ed attraversa prati e boschi, fino alla nostra meta il Santuario di Pietralba.

Dislivello in salita m. 250 circa.

Tempo di percorrenza complessivo ore 2.00 circa.

PERCORSO IN PULLMAN

Chi non desidera camminare potrà raggiungere il Santuario di Pietralba con il pullman.

Ore 12.00 S. Messa animata dal coro.

Ore 13.00 Pranzo (si può consumare il pranzo al self-service o utilizzare la sala riservata ai pellegrini con pranzo al sacco)

Ritrovo al parcheggio del pullman alle ore 16.30, rientro a Martignano alle ore 19.00 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

55+35



38040 MARTIGNANO • Piazza Menghin, 5

domenica 12 settembre 2010

Escursione sul Sassolungo e Sasso Piatto

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi
Ore 09.00 circa arrivo al Passo Sella.

PERCORSO INTERMEDIO

Dal parcheggio presso il rifugio Passo Sella (m. 2180) saliamo alla volta di Forcella Rodella (2318 m.) dove ha inizio il "Sentiero Friedrich August" (n. 4/557) sul quale incontreremo subito il rifugio Federico Augusto. Con panoramica e rilassante camminata a mezza costa, che ci permetterà di osservare il prospiciente gruppo del Catinaccio, raggiungiamo il Rifugio "S. Pertini" (2300 m.). Proseguendo, sempre in direzione ovest, dopo circa 45' dal rifugio Pertini raggiungiamo il Rifugio Sasso Piatto. Sosta per il pranzo. Qui davanti a noi vediamo l'ampio pianoro dell'Alpe di Siusi mentre alle nostre spalle inizia il pendio roccioso che costituisce il versante sudovest del Sassopiatto. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza h. 4,30 circa - dislivello circa 200 m.

PERCORSO LUNGO

Dal Rifugio Passo Sella con il sentiero n. 525, attraversiamo i prati costellati di sassi e ci dirigiamo poi a nord-ovest, verso l'evidente Forcella del Sassolungo. Lasciando a destra la grande frana detta "Città dei Sassi", dal limite superiore dei prati si risale a svolte il grande pendio detritico sotto la cabinovia del Sassolungo. Ripidamente saliamo per le ghiaie sino alla stretta Forcella del Sassolungo, occupata dal Rifugio Toni Demetz (2681 m) e sovrastata dalle guglie delle Cinque Dita a sud-ovest e dalla grandiosa parete del Sassolungo ad est (h 1,30). Sul retro del rifugio imbocchiamo il sentiero n. 525 che scende attraverso le rocce nel vallone del Sassolungo; il tracciato ghiaioso si snoda con stretti tornanti abbastanza ripidi fino a raggiungere un ampio ghiaione fino al Rifugio Vicenza 2253 m (h. 1,00) dal quale si ha un'ampia veduta sulla Val Gardena. Oltrepassato il rifugio imbocchiamo il sentiero n. 527 che scende dapprima con qualche tornante poi con dolci curve, aggirando il massiccio del Sasso Piatto. Dopo un tratto pressoché pianeggiante inizia una salita abbastanza impegnativa che porta alla cima del Piz de Uridl (2100 m.). In circa mezz'ora raggiungiamo la sommità preceduta da dei gradini sul sentiero e l'attraversamento di un cancello. Al bivio proseguiamo a sinistra sul sentiero n. 527 fino a raggiungere il Rifugio Sasso Piatto (2300 m.) dal quale è possibile ammirare frontalmente l'omonimo massiccio. Sosta per il pranzo. Proseguiamo con il sentiero n. 4/557 denominato "Sentiero Friedrich August" che con un susseguirsi di saliscendi, passando dal rifugio S. Pertini (2300 m.) e successivamente dal Rifugio Federico Augusto (2298 m.), arriviamo al Passo Sella.

Tempo di percorrenza complessivo: h. 6,00 - Dislivello in salita: 850 m. circa.

Ore 17.00 Ritrovo per tutti al parcheggio e successivo rientro a Martignano previsto per le ore 21,00 circa.

SI RACCOMANDANO SCARPONI E BASTONCINI DA MONTAGNA

Le iscrizioni vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5 a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 18.00 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.

38040 MARTIGNANO (Trento) - Piazza Menghin, 5 - Tel&Fax 0461.825058 - Codice Fiscale 96017120229

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

domenica 5 settembre 2010

SCAMPAGNATA SOCIALE

A Centrale di Bedollo - Centro Sportivo

Ore 11.30 Santa Messa

Ore 12.30 inizio distribuzione del pranzo

Nel pomeriggio come nelle precedenti edizioni ci saranno divertimenti vari e tanta buona musica.

A seguire merenda rustica

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 13,00

Chi desidera fare quattro passi prima della messa e del pranzo ha due possibilità.

1. salire sulla cima della "Croce del Cuc", dove lo sguardo si perde nel panorama mozzafiato che si gode dalla sommità.

Dislivello in salita ca. 300 m. - tempo di percorrenza totale h. 2.30

2. passeggiata sulla ciclabile pianeggiante e arrivo ai caratteristici laghetti di Brusago e ritorno.

Tempo totale ca. h. 2,00

Ritrovo alle ore 8.30 al parcheggio di Centrale di Bedollo presso l'area della scampagnata.

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 16,00 alle ore 18,00.

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

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.

5 - 6 GIUGNO 2010

Trasferta a Schwaz in collaborazione con l'Associazione "Amici di Schwaz"

Ore 06.15 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 06.30 piazzale Zuffo - Trento

Ore 09.30 arrivo a Schwaz

TURISTI

Sabato 5 giugno

Dopo l'arrivo segue visita della città con guida.

Ore 11.30 assegnazione delle camere al Goldener Lowe

Ore 12.30 pranzo in hotel con menù fisso

Ore 14.00 partenza con pullman per le miniere

Ore 14.30 entrata alle miniere con trenino, durata circa 90'

Ore 16.00 partenza per visita al "Castello Freunsberg" a Schwaz (salita a piedi di circa 15') al termine della visita seguirà merenda

Ore 18.30 rientro in hotel

Ore 19.30 cena conviviale con i rappresentanti istituzionali di Schwaz a seguire intrattenimento musicale.

Domenica 6 giugno

Ore 07.00 colazione in hotel

Ore 08.00 S. Messa al convento Francescano per quanti lo desiderano

Ore 09.30 partenza con il pullman per Stans

Ore 09.45 passeggiata attraverso le gole del Wolfsklamm verso St. Georgenberg (circa 15 min.)

Ore 12.00 ritrovo al pullman per rientro in hotel per il pranzo

Ore 14.00 partenza in pullman per Stans

Ore 14.30 visita al Castello di Tratzberg con guida

Ore 17.00 partenza per Trento

CAMMINATORI

Sabato 5 giugno

Dopo l'arrivo a Schwaz salita a piedi al Kellerjoch (m. 2200) con guida locale (dislivello 500 m)

Ore 12.30 pranzo al sacco o al rifugio (facoltativo)

Ore 18.30 rientro in hotel

Ore 19.30 cena conviviale con i rappresentanti istituzionali di Schwaz a seguire intrattenimento musicale.

Domenica 6 giugno

Ore 07.00 colazione in hotel e carico dei bagagli sul pullman

Ore 08.30 partenza con il pullman per Weng con la guida alpina

Ore 09.00 partenza per Stallenhutte nel Karwendel - pranzo al sacco

Ore 16.00 ritrovo al pullman a Stans

Ore 17.00 partenza per Trento

QUOTA PER TURISTI € 160,00 TUTTO COMPRESO

QUOTA PER CAMMINATORI € 100,00 (ESCLUSI I 2 PRANZI)

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

Trekking Isola di Ponza e Parco Nazionale del Circeo

Dal 15 al 21 maggio 2010

Un'esperienza che compone un mosaico di ambienti diversissimi con unico sfondo il colore del mare. L'isola maggiore delle Pontine, la stupenda Ponza, modellata dal mare e dal vento con pittoresche coste frastagliate, grotte, fondali ricchi di flora e fauna subacquea, faraglioni e rocce vulcaniche coloratissime. L'isola è attraversata da N a S da una strada asfaltata da cui si diramano vari sentieri che permettono di scendere al mare, in calette esclusive come Cala Luna, Cala Gaetano, Cala Feola, Bagno Vecchio. Il Monte della Guardia (m 280) domina il centro abitato, con gli stretti vicoli dei quartieri popolari, le case bianche con i balconi fioriti, che seguono la linea della collina, e il Porto costruito dal Vanvitelli in epoca borbonica, con i suoi magazzini e le arcate su cui poggia la "passeggiata" con i negozi di artigianato e le caffetterie, dove è piacevole e apprezzata una sosta serale. Istituito nel 1934, il Parco del Circeo, è nato per tutelare non una singola specie ma un ricco insieme di associazioni di piante e animali in un territorio sottoposto a radicali interventi di prosciugamento e appoderamento. La sua tutela difese ed evitò il totale disboscamento dell'antica ed inospitale "Selva di Terracina". La sua ricchezza è dovuta anche ai ritrovamenti di reperti preistorici ed archeologici testimonianza della presenza dell'uomo al Circeo sin da epoche remote.

15/05: MARTIGNANO – ANZIO

Partenza ore 22.00 da Martignano in pullman G.T. per Anzio.

16/05: ANZIO – ISOLA DI PONZA

Ritrovo con Trekking Italia ad Anzio, banchina aliscafi Vetor e alle ore 9.00 aliscafo per Ponza con arrivo alle ore 10,10. Sistemazione presso gli alberghi.

Trek: lungo sentiero costiero sino alla spiaggia del Frontone. Rientro in hotel, cena.

Quota di partenza: s.l.m.

Dislivello salita: 50 m

Quota di arrivo: s.l.m.

Dislivello discesa: 50 m

Ore di cammino effettive senza sosta: 03:00

- pranzo con viveri forniti dall'hotel

Rientro in albergo, cena.

17/05 ISOLA DI PONZA

Colazione.

Il percorso parte dal Grottone di Pescarella e attraversa il vecchio abitato borbonico; prosegue su mulattiera a gradoni che sale all'antica lanterna della Marina militare del Monte della Guardia. Si rifà la mulattiera in discesa e si prende poi il sentiero che porta al Faro della Guardia e al Porto percorrendo a mezza costa sulla scogliera.

Trek: Porto, Monte La Guardia (m 280), Madonna Civita, Faro della Guardia, Porto

- pranzo con viveri forniti dall'albergo.

Quota di partenza: s.l.m.

Dislivello salita: 280 m

Quota di arrivo: s.l.m.

Dislivello discesa: 280 m

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:00

Rientro in hotel, cena.

18/05 ISOLA DI PONZA

Colazione.

Trasferimento in bus pubblico a Piana d'Incenso.

Il sentiero sale per le balze della collina fino all'ampia Pianura dell'Incenso. Si prosegue sul crinale roccioso fino alla Punta Incenso, a nord dell'isola. Si ritorna al punto di partenza e si scende, per lunga scalinata, a Cala Gaetano. Risaliti, dopo un bagno ristorante, si raggiunge la Piana, con le sue casette con il tetto a botte, e

il paese di Le Forna, per finire alle Piscine naturali per un'ultima sosta rilassante.
Trek: Punta Incenso, Pianura dell'Incenso (m 100), Cala Gaetano, Piscine, Le Forna
- pranzo con viveri forniti dall'albergo.
Quota di partenza: s.l.m. Dislivello salita: 100 m
Quota di arrivo: s.l.m. Dislivello discesa: 100 m
Ore di cammino effettive senza sosta: 05:00
Rientro in bus pubblico a Porto, cena.

19/05 ISOLA DI PONZA - FORMIA

Colazione.
Trasferimento al porto e alle ore 8,00 aliscafo Caremar per Formia con arrivo alle ore 9,10.
Trasferimento con pullman riservato al Parco dei Monti Aurunci.
Trek: sentieri del Parco.
- pranzo con viveri forniti dall'albergo
Trasferimento con pullman riservato a Gaeta e sistemazione presso Hotel Serapo (tel. 0771 450037), cena.

20/05 PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

Colazione.
Trasferimento con pullman riservato al parco Nazionale del Circeo.
Trek: sentieri del Circeo – sentiero delle Grotte e duna litoranea.
- pranzo con viveri forniti dall'albergo
Trasferimento con pullman riservato in Hotel, cena.

21/05 VIAGGIO DI RIENTRO

Partenza per Trento con il pullman, sosta per il pranzo al ristorante “La Certosa”, arrivo previsto in tarda serata.

Quota di partecipazione € 630,00 comprensiva di:

trasferimento con pullman GT Martignano – Anzio/Gaeta e ritorno. Viaggi in aliscafo. Accompagnatori di T.I., pensione completa con bevande ai pasti, nei giorni del trek il pranzo è al sacco, tessera associativa T.I. con assicurazione, materiale informativo, mance.

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

Acconto di € 100,00 entro il 30 marzo – Saldo entro il 27 aprile 2010.

N.B.: EVENTUALI MODIFICHE AL PROGRAMMA GIORNALIERO POSSONO ESSERE EFFETTUATE 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.