

Altötting, Santuario della Madonna Nera, lago di Chiem e castello di Re Ludwig II

03 – 04 settembre 2011 (2 gg/1 n)

MARTIGNANO - ALTÖTTING

03 sett.: ore 6.30 partenza da Martignano con pullman G.T. alla volta della Germania. Arrivo ad Altötting, pranzo in ristorante, nel pomeriggio visita al santuario della Madonna Nera e visita del centro storico. Rientro e sistemazione in hotel. Cena presso il capannone ove si svolge la Festa della Birra locale con musica e divertimento. Rientro in hotel e pernottamento.

IL LAGO DI CHIEM

04 sett.: ore 7.30 colazione in hotel, carico bagagli e partenza per il Lago di Chiem, il maggiore della Baviera. Trasferimento in battello alla verde Isola Herreninsel e visita al Herrenchiemsee, famosa residenza di Ludwig II costruita sul modello di Versailles. Rientro in battello a Prien e alle ore 13.15 circa pranzo in ristorante presso l'hotel Luitpold am See. Al termine proseguimento del viaggio verso l'Italia. Arrivo previsto in tarda serata.

La quota comprende: pullman G.T.; sistemazione in hotel 4 stelle con trattamento di pensione completa in ristorante (bevande incluse: acqua minerale, bibita o birra); traghetto per l'Isola, ingresso al castello e visita guidata.

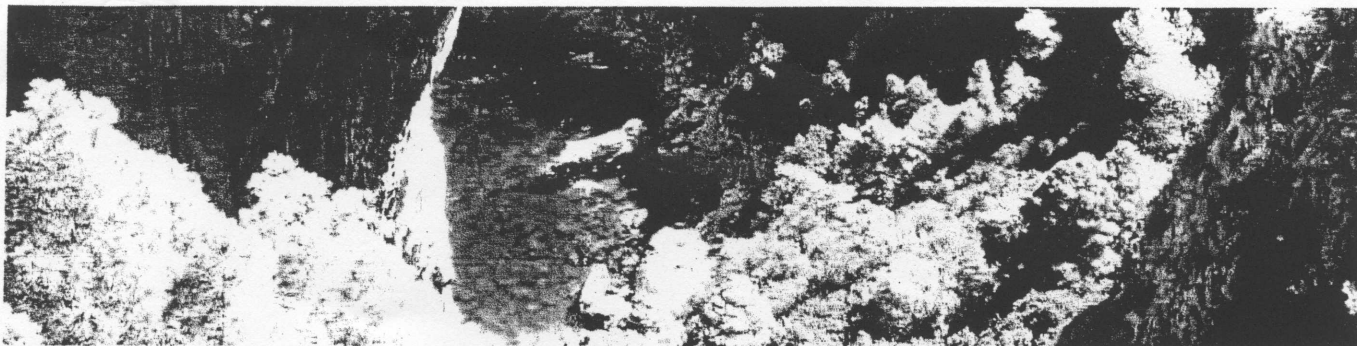
La quota non comprende: tutto quanto non espressamente indicato alla voce "LA QUOTA COMPRENDE".

PREZZO A PERSONA IN CAMERA DOPPIA € 190,00

SUPPLEMENTI PER PERSONA: € 14,00 CAMERA SINGOLA

VERSAMENTO DELLA QUOTA TOTALE ENTRO IL 25/08/2011.

620 euro



Campania

SENTIERI DI AMALFI E CAPRI

Via Azzurra dei Monti Lattari, un trek con gli Amici della Montagna di Martignano



Durata totale: 6 giorni

Giorni di trek: 6

Periodo: dal 15/05/2011 al 20/05/2011

Difficoltà: facile/medio

Tipologia di trek: residenziale

Pernottamento: albergo

Presentazione

Si percorrono alcuni tratti dei sentieri dei Monti Lattari, nel verde dei boschi con vista sulla splendida Costiera Amalfitana e su quella Sorrentina. Si raggiungono antichi paesi noti per l'artigianato tradizionale e l'ospitalità dei loro abitanti. Si visitano l'illustre Amalfi e l'ambita Ravello. A Capri si percorrono i più bei sentieri di monte e di mare.

Info riguardanti il viaggio

Andata: ritrovo gruppo e partenza pullman per Amalfi con arrivo la mattina di domenica 15 maggio. Incontro con Trekking Italia. Ritorno: venerdì 21, a orario conveniente per il gruppo, viaggio in pullman riservato per le località di provenienza.

Giorno per giorno

Giorno 1 – domenica 15 maggio 2011

Arrivo dei partecipanti ad Amalfi. Incontro con Trekking Italia.

- visita al Duomo e al Chiostro Paradiso

Trek: Amalfi (m 6), Valle delle Ferriere, Pontone (m 266), Ravello (m 359), visita libera della cittadina, Atrani (m 6), Amalfi

- pranzo con propri viveri

Quota di partenza: 6 m Dislivello salita: 400 m

Quota di arrivo: 6 m Dislivello discesa: 400 m

Lunghezza tappa: 12 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:30

Trasferimento con pullman riservato a Bomerano.

Sistemazione in albergo, cena.

Giorno 2

Colazione.

Trek A: Bomerano (m 638), Grotta Biscotto (m 524), Colle la Serra (m 578), "Sentiero degli Dei", Nocella (m 420), Montepertuso (m 363), Positano (m 5)

Quota di partenza: 638 m Dislivello salita: 100 m

Quota di arrivo: 5 m Dislivello discesa: 730 m

Lunghezza tappa: 8 km

Trek B: Bomerano (m 638), Grotta Biscotto (m 524), Colle la Serra (m 578), "Sentiero degli Dei", Nocella (m 420), Montepertuso (m 363), Corvo (m 256), Positano (m 5)

Ore di cammino effettive senza sosta: 06:00

Quota di partenza: 638 m Dislivello salita: 200 m

Quota di arrivo: 5 m Dislivello discesa: 830 m

Lunghezza tappa: 13 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:00

- pranzo con viveri forniti dall'albergo

- visita libera di Positano

Trasferimento con pullman riservato a Bomerano.

Rientro in albergo, cena.

Giorno 3

Colazione.

Trasferimento con pullman riservato a Sorrento.

Traghetto per Capri.

Trek: Marina Grande (5 m), Scala Fenicia, Anacapri (275 m), chiesa di San Michele, Belvedere di Migliera (m 213), Cocuzzo (m 495), Monte Solaro (589 m), S.ta Maria di Cetrella (m 490), Sentiero Passetiello, Capri (m 150), Faraglioni, Grotta di Maternània, arco naturale, Capri, Marina Grande

- pranzo con viveri forniti dall'albergo

Quota di partenza: s.l.m. Dislivello salita: 690 m

Quota di arrivo: s.l.m. Dislivello discesa: 690 m

Lunghezza tappa: 15 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 05:00

Traghetto per Sorrento. Trasferimento con pullman riservato a Bomerano.

Rientro in albergo, cena

Giorno 4

Colazione.

Trasferimento con pullman riservato a Termini.

Trek: Termini (m 323), Faro di P.ta Campanella (m 36), Santuario di S. Costanzo (m 486), Nerano (m 168), Marina di Ieranto - sosta in spiaggia, Marina di Cantone

- pranzo con viveri forniti dall'albergo

Quota di partenza: 323 m Dislivello salita: 465 m

Quota di arrivo: s.l.m. Dislivello discesa: 790 m

Lunghezza tappa: 11 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:30

Trasferimento con pullman riservato per Bomerano.

Rientro in albergo, cena.

Giorno 5

Colazione.

Trasferimento con pullman riservato a Corpo di Cava.

- visita all'Abbazia della Santissima Trinità.

Trek: Corpo di Cava (m 406), Capo d'Acqua (m 566),

Fontanafredda (m 723), Santuario dell'Avvocata (m 873),

Maiori

- pranzo con viveri forniti dall'albergo

Quota di partenza: 406 m Quota di arrivo: 5 m

Dislivello salita: 460 m Dislivello discesa: 870 m

Lunghezza tappa: 10 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 05:30

Trasferimento con pullman riservato per Bomerano.

Rientro in albergo, cena.

Giorno 6 – venerdì 20 maggio

Colazione.

Visita ad un'azienda agricola con la possibilità di acquistare
trecce e bocconcini

- pranzo con propri forniti dall'albergo

Quota di partenza: 638 m Quota di arrivo: 645 m

Dislivello salita: 150 m Dislivello discesa: 145 m

Lunghezza tappa: 6 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 02:00

Ore 12,00 partenza pullman riservato per le sedi di
residenza.

Cosa portare

Carta d'identità, tessera sanitaria, borsa con abbigliamento per il necessario al soggiorno, zaino giornaliero da 30 - 40 litri, bastoni telescopici, accendino, occhiali da sole, coltellino, borraccia da 1 litro, coprizaino, fischietto, giacca in materiale traspirante ed impermeabile, mantella antipioggia, comodo pantalone lungo, guanti e cappello in lana o pile, strato termico (1 pile o altro), foulard/bandana, magliette tecniche e intimo, scarponi, calze da trekking, medicinali personali, necessario per la toilette, crema protettiva, costume da bagno, integratori alimentari, macchina fotografica, scarpe per il viaggio, libro, giochi per tempo libero.

Note varie

La sistemazione è prevista in struttura alberghiera in camere doppie e triple.

Il programma delle escursioni può subire delle modifiche dovute alla situazione meteorologica o ad altri eventi imprevedibili.

L'Associazione non è responsabile di variazioni, ritardi o costi aggiuntivi dovuti ai vettori durante il viaggio.

Sanità

Nessun trattamento sanitario preventivo è richiesto e non ci sono accortezze particolari a cui attenersi. L'acqua dei sanitari degli hotel è potabile ed ogni socio provveda ai medicinali di uso personale. I partecipanti provvedano ad una cura preventiva dei piedi a ad abituarli agli scarponi.

Organizzazione

Sede Organizzatrice: Milano

Accompagnatori: Gianluca Migliavacca

Vettori: pullman riservato (solo trasferimenti previsti nelle giornate di trek), traghetto

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia.

Trekking Italia è una Associazione senza scopo di lucro iscritta al n. 92 del Registro

delle Associazioni di Promozione Sociale del Ministero della Solidarietà

Sede di MILANO - via Santa Croce 2, 20122 - Milano

Tel +39 02 8372838 - 02 8375825

Fax +39 02 58103866

www.trekkingitalia.org - milano@trekkingitalia.org

Partita Iva 09434450152



TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Da 25 anni cerchiamo sentieri d'incontro

domenica 27 febbraio 2011

Ciaspolada al Passo del Brocon - Monte Agaro

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Passo del Brocon

Questa località della nostra provincia è poco conosciuta a noi trentini, desideriamo quindi proporla in versione invernale in tutta la sua bellezza.

Lasciamo sulla sinistra la seggiovia di Monte Agaro seguendo la strada forestale che inizia a salire progressivamente in direzione sud, addentrandosi nel bosco di abeti e larici. In breve si perviene ad un bivio, si continua verso sinistra e si prosegue seguendo l'ampia traccia della strada forestale. Dopo alcuni tornanti si giunge ad un primo punto panoramico da dove si domina tutta la valle del Tesino e parte della Valsugana. Poco dopo si arriva presso la stazione a monte della seggiovia dove sorge un bellissimo ristorante panoramico aperto.

Tempo di percorrenza circa ore 1,30.

Per chi lo desidera, dopo la sosta pranzo, seguendo la stessa strada della salita può ritornare al parcheggio del pullman. Tempo di percorrenza totale ore 3,00.

Chi intende proseguire, costeggiando la pista da sci, arriva alla cima di Monte Agaro, meta finale della nostra escursione. Tempo di percorrenza ore 2.30 dal parcheggio.

Il panorama che si gode dalla sommità è eccezionale, un orizzonte di vette sui gruppi montuosi del Trentino orientale e Veneto: Lagorai, Pale di S. Martino, Gruppo del Cimonega, Cima Pavone, le Cime Feltrine, il Monte Grappa, l'Ortigara.

Il percorso in discesa fino al parcheggio segue lo stesso itinerario della salita.

Dislivello m. 420.

Tempo di percorrenza complessivo h. 3.30 - 4.00 circa.

RITROVO A PASSO BROCON 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 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 30 gennaio 2011

Ciaspolando da Passo Coe a Monte Maggio

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Passo Coe (inclusa sosta caffè)

Dal parcheggio, calzate le ciaspole, ci si dirige verso una valletta tra maestosi abeti e seguendo l'andamento del terreno si supera la prima breve salita per raggiungere ed attraversare la pista da fondo, avendo cura di prestare attenzione al tracciato di sci.

Si sale quindi in mezzo ai pascoli innevati fino a raggiungere nuovamente la pista da fondo, la costeggiamo per un breve tratto, quindi si devia a destra percorrendo il sentiero militare dove il percorso diventa molto facile da seguire e fa guadagnare quota in breve tempo senza troppa fatica. In alto verso sinistra si può già scorgere la grande croce sulla sommità del Monte Maggio (m. 1853) meta della nostra escursione.

Tempo di percorrenza circa ore 2.

Dalla vetta si può ammirare l'ampio panorama che spazia sulla valle di Terragnolo, a sud il Gruppo del Pasubio, a ovest il Gruppo del Brenta, a nord Cima d'Asta e le Pale di S. Martino e ad est la Val d'Astico con la Pianura Padana. Breve sosta per rifocillarsi.

Si rientra percorrendo un tratto del percorso di andata, quindi deviando a destra scenderemo verso Malga Melena (chiusa) fino a raggiungere l'ex Base Militare Nato costruita negli anni '60 che ospitava nel sottosuolo alcune batterie di missili terra-aria. Tre di questi missili sono esposti e ben visibili sulla rampa di lancio, naturalmente in completo disarmo. Successivamente si rientra a Passo Coe, possibilità di ristoro (3 ristoranti) o pranzo al sacco.

Dislivello in salita m. 340 - discesa m. 350 circa.

Tempo di percorrenza complessivo h. 3.30 - 4.00 circa.

RITROVO A PASSO COE 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 6 marzo 2011

Ciaspolada agli alpeggi di Villandro

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 arrivo a Villandro

Arrivati al parcheggio dell'albergo Sambergerhof, lì troveremo i pulmini che ci porteranno alla Malga Gasser da dove partirà nostra escursione con le ciaspole.

PERCORSO MEDIO

Dalla malga Gasser (mt 1750) situata al limite del bosco, iniziamo la nostra camminata che ci porterà alla malga Stofflhutte, con possibilità di ristoro. Il percorso si snoda su una strada molto comoda, in salita leggera ed a tratti persino in piano, e prosegue fra distese nevose che sembrano illimitate, intercalate da qualche casetta estiva e ciuffi di mughi, la camminata risulta essere accessibile a tutti. Rientro per lo stesso percorso.

Tempo complessivo h 3,30 circa dislivello in salita circa 300 mt.

PERCORSO LUNGO

Partiamo dalla malga Gasser (mt 1750) insieme agli amici del percorso medio, dopo circa h 0,30 ci dividiamo e proseguendo a sinistra, oltrepassata la malga Moar in Plun (aperta), seguiamo l'indicazione per la Totemkirche, una chiesetta che si staglia solitaria all'orizzonte. Il panorama è fantastico, tutte le cime più famose sono davanti a noi: Sass da Putia, gruppo del Sella, Sassolungo, Catinaccio, Odle... Tanto per citarne solo qualcuna. Raggiunta la chiesetta e dopo breve sosta, costeggiamo un crinale e dopo alcuni saliscendi, ci uniremo agli amici del percorso medio al rifugio Stofflhutte (ristoro).

Rientreremo tutti in compagnia alla malga Gasser dove ci aspettano i pulmini che ci porteranno al parcheggio sottostante, dove troveremo il ns. pullman.

Dislivello in salita mt 350 dislivello in discesa uguale. Tempo di percorrenza totale h 5,00 circa.

RITROVO AL PULLMAN PER IL RIENTRO A MARTIGNANO alle ore 16.00

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

Festa sulla neve a Merano 2000

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo al parcheggio di Falzeben

A conclusione delle nostre escursioni invernale, come di consueto, proponiamo la festa sulla neve nella splendida località altoatesina di Merano 2000.

Le possibilità di divertimento sono numerose: piste da discesa perfettamente innevate, escursione con le ciaspole, passeggiate e discesa con la slitta. Nel pomeriggio a conclusione della giornata faremo festa presso l'albergo "Al Sole" di Avelengo.

ESCURSIONE CON LE CIASPOLE

Dalla stazione a valle di Falzeben (m. 1621) saliremo parallelamente alla pista di slittino fino a raggiungere il bar/ristorante Zueghütte (ore 0,30). Attraversata la pista di sci (facendo molta attenzione) proseguiamo verso la malga Rotwandhütte (ore 0,45 - aperta), passeremo poi dalla malga Waidmannhütte (aperta) fino a raggiungere la malga Meranerhütte (m. 1960) nostra meta (ore 2.00).

Lungo il tragitto le possibilità di ristoro sono numerose.

Si rientra dallo stesso percorso dell'andata.

Dislivello in salita mt 340, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 4,00 circa.

RITROVO AL PARCHEGGIO DI FALZEBEN ORE 15.30.

Trasferimento all'albergo "Al Sole" per merenda e festeggiamenti.

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 12 giugno 2011

Pian delle Fugazze - Rifugio Papa

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo Pian delle Fugazze (mt 1162)

PERCORSO MEDIO

Dal parcheggio si imbecca il sentiero n. 170-ES dalla parte opposta dell'itinerario lungo. La meta è il rifugio Campogrosso che si raggiunge attraversando la selletta nord-ovest del Monte Cornetto (punto più alto m. 1611) per ridiscendere gradualmente verso il rifugio (m. 1457), sosta pranzo. Il rientro avverrà sullo stesso percorso dell'andata.

Dislivello salita m. 447 - dislivello discesa m. 447

Tempo totale h. 3.00 - 3.30

PERCORSO LUNGO

Partenza da Pian delle Fugazze (m. 1162) su sentiero n. 300 percorrendo la Val Canale, fra boschi e mughli fino ad arrivare al Rifugio Papa nostra meta (m. 1929). Il rifugio sorge nell'area monumentale storica del Monte Pasubio, sull'arido suolo lunare teatro delle sanguinose battaglie della prima guerra mondiale.

Dislivello salita m. 1000 - discesa m. 900 circa.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5.30 circa.

Ritrovo al parcheggio del pullman alle ore 17.00 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 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: 3385878646 - 3473342606

domenica 10 luglio 2011

Tirolo - Laghi di Sopranes - Parco del Tessa

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 07.30 circa arrivo a Tirolo

GIRO LUNGO

Partenza da Tirolo con la funivia della Muta che in cinque minuti circa ci porterà in quota (m. 1400), e da lì partiremo tutti assieme percorrendo il sentiero n. 22 che sale molto ripidamente verso il ristorante Mutkopf (Doss de la Muta). Il ristorante sorge ai margini del bosco con una terrazza panoramica sulla sottostante città di Merano. Si prosegue sempre su sentiero n. 22 caratterizzato da numerosi scalini di roccia fino a giungere ad un bivio. Proseguendo sul sentiero n. 22/A, il tracciato si farà a tratti molto ripido e gli scalini di roccia ci accompagneranno fino al bordo del primo lago (Pfitschersee) e quindi alla malga Casera di sopra, posta a lato del secondo lago (Kasensee). Possibilità di ristoro. Rientro dalla stesso percorso

Dislivello in salita m. 900, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 5.30/6.00 circa.

GIRO MEDIO

Stesso percorso del giro lungo fino al bivio su sentiero n. 22. Da lì si prosegue verso il Rifugio Bocher, meta del nostro giro. Rientro dallo stesso percorso.

Dislivello in salita m. 650, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 4.00/4,30 circa.

GIRO BREVE

Il percorso è uguale a quello del giro lungo fino al ristorante Mutkopf (Doss de la Muta). Rientro dallo stesso percorso.

Dislivello in salita m. 300, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 2.00 circa.

Ci ritroviamo tutti al pullman alle ore 17.00.

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate 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

SI RICORDA CHE E' OBBLIGATORIO L'USO DEI BASTONCINI E DI CALZATURE ADEGUATE.

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

domenica 9 ottobre 2011

Monte Castellaz (Cristo Pensante) - Val Venegia

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo al parcheggio Pian dei Casoni

GIRO LUNGO

Dal parcheggio Piano dei Casoni si prende a dx il sentiero che sale verso Malga Iuribello, attraversato il corso d'acqua, il percorso si inoltra in una folta abetaia facente parte del Parco di Paneveggio fino a sbucare sui pascoli della Malga Iuribello (m. 1868). Si prosegue quindi in direzione sud fino ad un piccolo dosso costeggiando i ripidi pendii del Castellaz. Si giunge alla Capanna Cervino e successivamente alla mitica Capanna Segantini (m. 2170). Si prende a sinistra sul comodo sentiero che costeggia ora ad est il Monte Castellaz per raggiungere la croce della vetta (m. 2333) ed il Cristo Pensante. Impareggiabile il paesaggio con il Mulaz, Cima dei Burloni, Cima Vezena, il Cimon della Pala e tutta una serie di picchi teatro di buona parte della storia dell'arrampicata.

La successiva discesa per la Val Venegia consente di apprezzare uno dei più celebri e fotografati luoghi del Trentino. Sosta alla Malga Venegiota per il ristoro e quindi rientro al parcheggio.

Dislivello in salita mt 683, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 5,30 circa.

GIRO BREVE

Dal Passo Rolle (m. 1980) si sale verso Capanna Cervino e da qui stesso percorso del giro lungo.

Dislivello in salita mt 350, dislivello in discesa m. 683.

Tempo di percorrenza totale h 3,30 circa.

Ritrovo al parcheggio per il rientro a Martignano alle ore 16.30.

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate 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 settembre 2011

Traversata Passo S. Pellegrino - Malga Ciapela

Ore 06.40 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo al Passo S. Pellegrino

GIRO LUNGO

Partenza dal parcheggio del Rifugio Flora Alpina (m. 1860). Si imbecca la stradina sterrata che verso destra ci porta alla località Casoni di Valfredda, un piccolo agglomerato di baite in legno, si sale ora imboccando il sentiero n. 694 che si alza decisamente lungo i pascoli di Fuchiade; di fronte a noi la catena di Cima Uomo, alle nostre spalle le Pale di S. Martino. Giunti ad un bivio si prende a destra risalendo tra pascoli e dossi erbosi fino a giungere alla forcella di Forca Rossa (m. 2490), ore 2.15 circa dalla partenza.

Sotto di noi la splendida vallata incontaminata de Franzedas, di fronte a destra le Cime dell'Auta, a sinistra il massiccio del Monte Fop. Si scende ora verso Malga Ciapela seguendo il sentiero n. 689, al primo spiazzo erboso pausa pranzo al sacco per tutti.

Rifocillati e riposati si prosegue ora, distinguendo sempre più nettamente la fantastica mole della punta Serauta e le pareti sud-est della Marmolada, ai piedi della regina della dolomiti. Ritrovo alla Malga Ciapela alle ore 16.30.

Dislivello in salita mt. 640, dislivello in discesa m. 1000.

Tempo di percorrenza totale h 5,30 circa.

GIRO BREVE

Dal parcheggio di Malga Ciapela, su comoda strada asfaltata, si arriva alla Malga Ciapela (aperto). Andata e ritorno ore 1.30).

Oppure proseguendo dalla Malga Ciapela alla Malga Ombreta (no ristorazione solo vendita formaggi).

Dislivello in salita mt. 460, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 3,30 circa.

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate 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 29 maggio 2011

IL FASCINO DEL MONTE BALDO

ore 7.00 Partenza da Martignano piazza Canopi

ore 9.30 Arrivo a Prada Alta

PERCORSO MEDIO

Dal parcheggio di Prada Alta (m. 1020) seguiamo il sentiero n. 665 che sale con gradualità attraversando prati fioriti ed un rado bosco di faggi e larici. Giunti in località Baiti di Ortigara, il sentiero prosegue prevalentemente pianeggiante a sinistra fino a raggiungere la Malga Prada (ex Rifugio Mondini) - (m. 1550).

Dislivello in salita: m. 530

Dislivello in discesa : idem

Tempo di percorrenza complessivo ore 3.30/4.00 circa.

La meta è raggiungibile anche in seggiovia.

PERCORSO LUNGO

Mentre il giro medio, in località "Baiti di Ortigara", devia verso sinistra, il giro lungo prosegue a destra fino a Punta di Naole su sentiero n. 662, toccando quindi la Bocchetta di Naole, sul segnavia n. 658 che porterà direttamente al rifugio Chierogo (m. 1911). Ai piedi di Cima Costabella, il Monte Baldo, meta della gita: è la zona dei pascoli e dei mughi, dei fiori, delle marmotte e dei rapaci, dove meglio si gode di quell'aria frizzante "montebaldina", ricca degli umori del Trentino e della Valle dell'Adige, temprati dal bacino del Garda. E' uno splendido punto di vista sul lago.

Si rientra, passando per Malga Prada e arrivando di seguito al parcheggio.

Dislivello in salita: m. 900

Dislivello in discesa : idem

Tempo di percorrenza complessivo ore 5.00/5.30 circa.

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 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 26 giugno 2011

Monte Pic - Val Gardena

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a S. Cristina

GIRO LUNGO

Partiamo dal parcheggio della cabinovia Col Raisen (m. 1550), percorriamo la strada bianca con pendenze subito impegnative seguendo la segnaletica per il Rifugio Sangon, lo costeggiamo a sinistra salendo ora su sentiero prativo fino a raggiungere il Rifugio Gamsblut-Hutte. Ripartiamo tutti seguendo l'indicazione Lago Santo (Lec Sant) e da qui attraversando in verticale parte della magnifica conca del Seceda, approdiamo alla sella Cuca dove inizia la salita verso la cima. La salita è decisa e il panorama che ci circonda compensa lo sforzo. Raggiunta la spoglia cima del Monte Pic (m. 2363), terrazza privilegiata con vista a 360° su l'Alpe di Siusi - Sasso Lungo, Gruppo del Sella, lo Stenia, le Odle e sotto di noi i prati del Seceda, lo spettacolo è appagante.

Il rientro avverrà seguendo il sentiero fino a sella Cuca, toccheremo il Rifugio Fermeda, il Rifugio Col Raiser, il Rifugio Firenze e da qui al parcheggio.

Dislivello in salita mt 810, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 5,30 circa.

GIRO BREVE

Tutti insieme fino al Rifugio Gamsblut-Hutte, da qui si prosegue verso il Rifugio Cuca passando dal Rifugio Fermeda. Sosta pranzo. Il rientro avverrà come giro lungo.

Dislivello in salita mt 550, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 4,30 circa.

POSSIBILITA' DI RIENTRO DAL COL RAISEN CON CABINOVIA

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate 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

PAVIA e la sua Certosa – VIGEVANO – VARZI - PIACENZA **14 – 16 ottobre 2011 (3 gg/2 n)**

PAVIA E CERTOSA

14 ottobre: ore 6.30 partenza da Martignano con pullman G.T. alla volta di Pavia. Arrivo dei partecipanti, incontro con la guida e visita alla città (ca. 2 ore): Chiesa di S. Pietro in Ciel d'oro che custodisce le spoglie mortali di S. Agostino, di Severino Boezio e del re longobardo Liutprando, visita al castello Visconteo Sforzesco (esterni), Università e Torri gentilizie, Piazza della Vittoria, Duomo e ruderi Torre Civica (esterni), Chiesa di S. Michele e Ponte Coperto.
Pranzo in ristorante.
Nel pomeriggio visita alla Certosa di Pavia (monastero cistercense) con il monaco (durata ca. 1 ora) e Santuario della Beata Vergine Maria delle Grazie. Trasferimento in hotel per cena e pernottamento.

VIGEVANO - MOLINO DI MORA BASSA

15 ottobre: colazione in hotel e partenza per Vigevano. Incontro con la guida locale e visita al Castello Visconteo Sforzesco con la scuderia di Ludovico il Moro, Piazza Ducale, Duomo, Torre comunale detta del Bramante. Avremo inoltre la possibilità di visitare (gratis) il Museo della Calzatura, attività che a reso Vigevano importante nel mondo.
Pranzo in ristorante con menù degustazione di piatti della tradizione Lomellina.
Nel pomeriggio trasferimento all'eco museo della Reggia Mora: il mulino di Mora Bassa, donato da Ludovico il Moro alla consorte Beatrice d'Este come regalo di nozze, è oggi sede della mostra permanente del grande genio Leonardo da Vinci: 30 macchine, esatte riproduzioni dei disegni contenuti nei codici leonardeschi che grazie all'interattività stimolano a grande curiosità (visita guidata).
Rientro in hotel, cena e pernottamento.

VARZI "itinerario del buongustaio" - PIACENZA

16 ottobre: colazione in hotel e partenza per Varzi, grazioso borgo medievale nell'Oltre Po' Pavese. Incontro con la guida locale, visita alla Chiesa dei Cappuccini, al Tempio della Fraternità di Cella e al centro storico per terminare all'angolo del buongustaio con possibilità di acquisto di prodotti enogastronomici.
Pranzo al ristorante da Andrea. Nel pomeriggio breve passeggiata nel centro storico di Piacenza. La città raggruppa in sé diversi periodi storici e artistici: lo stile romanico è ben visibile nel Duomo, il gotico nel Palazzo pubblico, il rinascimento è visibile nella Madonna di Campagna e il barocco ducale nei "Cavalli Farnese".
Rientro a Martignano in tarda serata.

La quota comprende: pullman G.T.; accompagnatore dell'Agenzia, sistemazione in hotel 3 stelle con trattamento di mezza pensione + 3 pranzi in ristorante (bevande incluse: ½ minerale, ¼ di vino); servizi guida per l'intero soggiorno; ingressi alla Certosa e al Molino di Mora Bassa; assicurazione medico/bagaglio, contro penalità di annullamento e responsabilità civile, materiale informativo.

La quota non comprende: 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: € 30,00 CAMERA SINGOLA

VERSAMENTO DELLA CAPARRA DI € 100,00 ENTRO 29/09/2011 SALDO ENTRO L'11/10/2011.

domenica 23 ottobre 2011

Polsa S. Valentino - Monte Vignola - Corno della Paura

Gita proposta da Valerio Rizzoli

ore 7.30 Partenza da Martignano piazza Canopi

ore 9.30 Arrivo al Camping Polsa (aperto)

Percorriamo tutti insieme la comoda strada sterrata che sale attraverso i magnifici prati e pascoli dell'altopiano di Brentonico verso Malga Vignola. Tagliando in diagonale il costone raggiungiamo i ruderi delle caserme della prima guerra mondiale ed un interessante convogliatore d'acqua piovana in ottime condizioni. Raggiunta la sella di Vignola, prendiamo a sinistra il sentiero che ci porta sul punto più alto a quota 1610 del Monte Vignola il quale ospita alcune piattaforme ben visibili di postazioni di artiglieria pesante della prima guerra mondiale. Dopo aver ammirato l'ampio panorama si ridiscende verso la sella per proseguire su comodo sentiero con dei saliscendi verso il Corno della Paura. Raggiunta Bocca d'Ardole, dopo circa h. 2.30 - 3.00, il giro medio può rientrare comodamente al parcheggio passando per Malga Susine (aperta).

Il giro lungo prosegue ora in salita attraversando dei tunnel scavati nella roccia fino a raggiungere la sommità del Corno della Paura (m. 1510). Sosta e pranzo al sacco. Con estrema rilassatezza, rifocillati e riposati, beandoci dello splendido panorama, si rientra passando per Malga Susine (aperta) e quindi al parcheggio.

Giro lungo: dislivello m. 490 - tempo di percorrenza h. 4,30 - 5,00 circa.

Giro medio: dislivello m. 360 - tempo di percorrenza h. 3,00 - 3,30 circa.

Ritrovo al parcheggio del pullman alle ore 16.30 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 16.00 alle ore 18.00 fino al completamento dei posti disponibili.

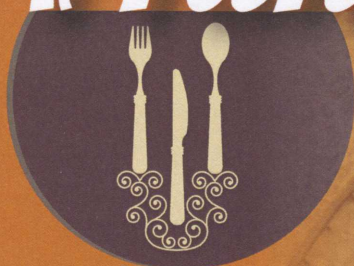
Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

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



2011

Pranzo Sociale



alla



DOMENICA

20

NOVEMBRE

di FELTRE

08.00 Ritrovo/partenza da piazza Canopi a Martignano

Arrivo a **Feltre** - Tempo a disposizione per visitare i mercatini di Natale e la Birreria

12.30 Pranzo al Ristorante "Birreria PEDAVENA"

Rientro in serata!



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 il 15 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

domenica 10 aprile 2011

Santuario Madonna di Montecastello (Tignale)

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Campione del Garda

PERCORSO A PIEDI

Si parte dal parcheggio di Campione del Garda imboccando il segnavia n. 266. Si prosegue quindi su di un sentiero a tratti scalinato, attraversata una piccola galleria e superata una gola, si sale in direzione del paese di Prabione. Giunti in prossimità del paese, ad un bivio, il giro lungo prosegue a sinistra sempre su segnavia 266 per raggiungere dopo alcuni tornanti impegnativi il Monte Cas (m. 760), punto dominante sul sottostante Lago di Garda e di fronte la catena del Monte Baldo. Sotto di noi in circa 15 minuti si giunge al santuario.

Dislivello in salita m. 700 circa, in discesa m. 200.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3.00 - 3.30 circa.

Giro medio

Giunti in prossimità del bivio per Prabione (precedentemente descritto) si prosegue verso destra costeggiando la base del Monte Cas fino a raggiungere il Santuario.

Dislivello in salita m. 500 circa, in discesa m. 100.

Tempo di percorrenza complessivo ore 2.00 - 2.30 circa.

IN PULLMAN

Chi non desidera camminare prosegue in pullman fino al parcheggio nei pressi del santuario che si raggiunge a piedi in 15 minuti circa.

Ore 12.00 S. Messa

Ore 13.00 Pranzo al sacco nella sala riservata ai pellegrini presso il santuario o alla Pizzeria "Al Torchio" previa prenotazione all'atto dell'iscrizione.

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 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