



domenica 20 maggio 2012

Aldino - Geoparc Bletterbach

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo ad Aldino

PERCORSO LUNGO

L'escursione parte dal Centro Visitatori Geoparc situato sopra l'abitato di Aldino prendendo il sentiero S, si scende direttamente nella gola del Bletterbach al cosiddetto "Taubenleck". Risalendo il torrente si arriva alla cascata al Butterloch. Per proseguire si ritorna indietro per ca. 200 m e si prosegue ora decisamente in salita prendendo il sentiero dei cacciatori rifatto a nuovo su numerosi scalini e scalette che ci porta sulla strada forestale. Seguendo quest'ultima sulla destra, poco più in alto, troveremo la deviazione a sx che indica Weissenstein (Madonna di Pietralba). Seguendo sempre questa indicazione fino al Santuario per poi risalire alla Schonrastalm (pausa pranzo). Rientro per strada fino alla Schmideralm, deviazione sul sentiero S per la Lahneralm, poi su strada fino al centro visitatori.

Tempo di percorrenza ore 5.00 circa.

Dislivello in salita circa 500 mt., in discesa m. 400.

PERCORSO CORTO

Evitiamo la discesa e la risalita del canyon del Bletterbach.

Prendendo la strada forestale sopra il Centro Visitatori si arriva in prossimità del canyon, una deviazione di per circa 100 m. ci permetterà di ammirare dall'alto parte del Bletterbach e la cascata. Dopodiché seguiamo per un breve tratto sullo stesso percorso del giro lungo in quanto la nostra meta è la Lahneralm.

Rientro al centro visitatori.

Tempo di percorrenza ore 2.00

Dislivello in salita e discesa circa 150 mt.

RITROVO AL PULLMAN 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 marzo 2012

Lago di Caldaro - Laghetti di Monticolo

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo al Lago di Caldaro

PERCORSO LUNGO

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

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

Rientro stesso percorso fino al Lago di Caldaro.

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

Dislivello m. 250 circa.

PERCORSO CORTO

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

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

RITROVO AL PARCHEGGIO PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 16.30

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate 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 gennaio 2012

Ciaspolada a S. Martino in Val Sarentino

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo a S. Martino in Val Sarentino

La prima escursione con le ciaspole del 2012 ha inizio dal parcheggio della stazione sciistica di Reihswald attraverso la Valle dei Molini con il sentiero n. 7.

Il percorso si snoda su comoda strada forestale costeggiando per brevi tratti una delle più belle piste di slittino naturale dell'Alto Adige. La pendenza è sempre costante fino a raggiungere la Malga Getrumal (m. 2050), sosta e punto di ristoro - ore 2.30 circa. Dalla malga si prosegue sul sentiero "pino mugo" n. 11 fino alla Malga Pichlberg situata alla stazione a monte dell'impianto di risalita di Reinswald. Da qui si scende al parcheggio su sentiero battuto o con cabinovia.

Dislivello in salita mt 700, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 4,30 - 5,00 circa.

PERCORSO MEDIO

Si sale con cabinovia e su sentiero n. 11 si raggiunge, percorrendo un comodo sentiero con dei saliscendi, la Malga Getrumal dove troveremo gli amici del giro lungo. Sosta e ristoro.

Rientro stesso percorso dell'andata.

Dislivello in salita mt 100, dislivello in discesa uguale.

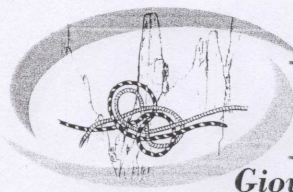
Tempo di percorrenza totale h 2,00 circa.

RITROVO AL PULLMAN PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 16.00

PER GLI AMANTI DELLA DISCESA PORTARSI L'EQUIPAGGIAMENTO ADATTO!

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646



Amici
della
Montagna
Giovanni Scarpari

domenica 26 febbraio 2012

Ciaspolada Alpe di Villandro - Corno del Renon

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo al parcheggio dell'Albergo Sambergerhof

PERCORSO LUNGO

Dal parcheggio dell'albergo partiremo tutti assieme con i pulmini fino alla malga Gasser, quindi tutti insieme partiremo seguendo il segnavia n. 7. Inizieremo a camminare per boschi e prati, salendo dapprima su sentiero tracciato e battuto, poi su strada forestale. Siamo in campo aperto e ci godiamo il sole e la bella vista panoramica. Proseguiamo il cammino salendo per alpeggi fino alla "Sella dei sentieri", continuiamo ora verso sud su percorso poco impegnativo in direzione del Corno del Renon (Rittnerhorn) m 2259. Giunti alla base, la strada si dirama ed il giro lungo prenderà a sinistra il sentiero 1-3-7 che ci porterà direttamente in vetta con l'ultimo tratto finale ripido. Dalla vetta del Corno del Renon il panorama a 360° è fantastico, peccato per le antenne, ma noi le ignoriamo e ci godiamo lo spettacolo! Il rifugio Corno del Renon è chiuso, tuttavia a 50 mt sotto c'è una baita aperta per una sosta ristoratrice, inoltre vi è la possibilità di ristoro anche al rifugio Corno di sotto a circa 20 minuti in discesa. Infine il rifugio Schwarzseespitz punto di arrivo della cabinovia di Pemmern. Rientro in compagnia verso il parcheggio di Pemmern dove troveremo i ns. pullman. Dislivello in salita mt 515 circa dislivello in discesa uguale tempo totale di percorrenza ore 4.30 circa.

PERCORSO MEDIO

Stessa partenza dall'albergo ed arrivo alla base del Corno del Renon, proseguiremo a destra su sentiero prevalentemente pianeggiante fino a raggiungere prima il rifugio Corno di sotto poi in leggera salita il Rifugio Schwarzseespitz punto di arrivo alla cabinovia. Il rientro avverrà in cabinovia fino al parcheggio Pemmern dove troveremo i ns. pullman. Dislivello in salita 400 mt dislivello in discesa uguale. Tempo di percorrenza ore 3.30 circa

RITROVO AL PULLMAN PER IL RIENTRO A MARTIGNANO ALLE ORE 16.30

Per eventuali urgenze durante l'attività contattare: 3408776645 3408776646

VAL DI FUNES-CIMA POMA-RIF. GENOVA

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo al parcheggio

PERCORSO LUNGO

Partiamo tutti insieme dal parcheggio del Rif. Zannes per inoltrarci nel bosco percorrendo la strada forestale contrassegnata con il n. 33, dopo circa mezzora imbocchiamo il sentiero n. 32, il quale salendo ci porta dapprima alla malga Kaserillalm, successivamente passiamo per un'altra malga Worndlelochalm, quindi sempre salendo ripidamente arriviamo alla Cima Poma (Zendleserkofei mt. 2422) Lo sguardo scorre sulle cime circostanti, infatti ci troviamo al cospetto del Parco Puez-Odle, la nostra fatica è ricompensata da tanta bellezza. Dopo aver ammirato uno splendido panorama, riscendiamo di quota ed in circa 20 minuti arriviamo al rif. Genova (aperto) Sosta pranzo. Il ritorno avviene proseguendo su sentiero 35, passando per la malga Gamperalm e proseguiamo percorrendo il sentiero Adolf Munkel Weg che ci porterà nuovamente al parcheggio del Rif. Zannes.

Tempo di percorrenza: fino alla Cima Poma circa 2.45 quindi 20 minuti al Rif. Genova

Tempo totale 5.30 Dislivello in salita mt 800 dislivello in discesa idem

PERCORSO MEDIO

Partiamo tutti insieme dal parcheggio del Rif. Zannes per inoltrarci nel bosco percorrendo la strada forestale contrassegnata con il n. 33, dopo circa mezzora ci dividiamo dagli amici del percorso lungo ed imbocchiamo il sentiero n. 33 fino ad arrivare alla malga Gamperalm mt 2062. (aperta possibilità di ristoro). Per chi lo desidera alle ore 11.15 S.Messa. Chi desidera può proseguire fino a raggiungere il rif. Genova in circa 35 minuti. (aperta possibilità di ristoro) Il ritorno come per il giro lungo avviene percorrendo il sentiero n. 35 Adolf Munkel Weg che ci porterà nuovamente al parcheggio del Rif. Zannes.

Tempo di percorrenza totale ore 3.30 - 4.00

Dislivello in salita mt. 500

Dislivello in discesa idem

Ritrovo al pullman ore 16.30 Per urgenze 340/8776645 (M.Antonia) 340/8776646 (Paola)



Viale Dante 78/c
38066 Riva del Garda (TN)
tel. 0464/556363-50850
fax:0464/551492

gruppi@breaktimeviaggi.com
www.breaktimeviaggi.com

BRESCIA, LAGO D'ISEO e MONTISOLA
e CANTINA di FRANCIACORTA **1giorno 21 Ottobre**

PROGRAMMA INDICATIVO DI VIAGGIO

Ritrovo dei partecipanti al pullman: ore 7.00 da Sede Amici della Montagna e partenza per il Lago d'Iseo. (Martignano/Brescia Km 160 2ore ca.) Ore 09.00 ca. arrivo a Brescia e sosta/passeggiata in centro storico.

Ore 10.30 ca. partenza da Brescia per Sulzano/LAGO d'Iseo ed imbarco su battello privato per Montisola – loc. Peschiera. Passeggiata e tempo libero sull'Isola.

Ore 13.00 ritrovo all'imbarcadero di Peschiera e rientro sulla terra ferma – trasferimento in bus a Sale Marasino per il pranzo (ore 13.30) presso Ristorante Uliveto di Villa Kinzika.

Ore 15.30 partenza in bus per zona vinicola di FRANCIACORTA (20minuti ca.) – La visita della cantina, attraverso un percorso sopraelevato, permette di seguire le fasi produttive e prosegue fino alla sala sotterranea a meno 10 metri in cui si trovano la barraia e lo stoccaggio dei Franciacorta, per concludersi con una degustazione che premia il palato di intenditori e appassionati. (tempo 1ora/2ore ca.)

Ore 18.00 partenza per il rientro ai luoghi di provenienza (Km160-2ore ca.)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE base 50 partecipanti a bus € 62

La quota comprende

Pullman GT con partenza da Martignano e a disposizione durante il tour ;Accompagnatore dell'agenzia; pranzo con menu tipico locale e bevande (1/2minerale, ¼ vino) e caffè inclusi; barca andata e ritorno per Montisola; visita e degustazione vini con stuzzichini in cantina della zona Franciacorta; assicurazioni medico, bagaglio, responsabilità civile e contro penalità di annullamento (con certificato medico); materiale informativo sul viaggio.

La quota non comprende: ingressi ove non previsti; mance ed extras in genere non specificato nella voce "la quota comprende"

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI PRESSO:

sede del GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA di MARTIGNANO
Tel/Fax 0461/825058 MARTEDI ED IL GIOVEDI dalle 17:00 alle 19:00

PAGAMENTI:

QUOTA INTERA DA VERSARE ENTRO IL 16 Ottobre

TRAMITE BONIFICO BANCARIO A:

Breaktime viaggi & vacanze

Cassa Rurale Alto Garda – filiale di Riva del Garda (TN)

Iban: IT 44B 080 1635 32 000 000 22 99 046

ANTERMOIA (Badia) CIMA MONTE MURO (GRUPPO PLOSE)

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo al parcheggio Antermoia

PERCORSO LUNGO

Dall'abitato di Antermoia (mt.1315) su sentiero segnavia n. 8 si sale decisamente superando prati e tipiche abitazioni con annesse stalle e fienili, fino ad inoltrarci nel bosco, superato il quale si perviene, prestando attenzione all'attraversamento dello stradone che scende dal Passo delle Erbe (Utia De Börz), alla località "Pe De Borz" mt. 1800 ca. (ore 1,15). Da qui su strada forestale, segnavia 1, in ore 1.15 si arriva al Rifugio Monte Muro (Mauerberghütte) m. 2130 ca. Si prosegue per Cima Monte Muro, contraddistinta da croce (m. 2332) che si raggiunge dopo ca. un'ora. **SOSTA PER IL PRANZO AL SACCO.** Per il rientro dalla cima si cala sul versante nord/est alla forcella di Luson (Lüsher Jock m. 2008 ca.) ricoperta di rododendri, per proseguire su sentiero segnavia 20B fino ad Antermoia (ore 2.15)

Dislivello in salita mt. 1000 - in discesa uguale

Tempo di percorrenza complessivo ore 5.30 / 5.45 ca.

PERCORSO MEDIO

Con il pullman fino alla località "Pe De Börz" (m. 1800) poi come percorso lungo fino al Rifugio Monte Muro (Mauerberghütte m. 2130) ore 1.15 ca.. Sosta per il pranzo. Per il rientro con stradina fino alla forcella Luson (Lüsher Jock m. 2008 ca.) poi su segnavia n. 20B fino ad Antermoia (ore 2.00 ca).

Dislivello in salita mt. 340 - Dislivello in discesa mt. 800

Tempo di percorrenza totale ore 3.30 / 3.45 ca.

Ritrovo al pullman ore 16.30

Per urgenze contattare il giorno della gita il numero 340/8776646 (Paola)

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.

SOGGIORNO MARE IN CALABRIA

BAIA DEGLI DEI BEACH RESORT 4*

9-20 Giugno 2012

€ 1.020

QUOTA DI PARTECIPAZIONE BASE 50 PAGANTI QUOTA INTERA

e comprende: trasferimenti collettivi in pullman GT dal Trentino per l'aeroporto di partenza e ritorno ed in loco aeroporto/hotel/aeroporto; volo di linea Alitalia in classe economica (tasse e supplementi inclusi-23Kg franchigia+5Kg a mano); sistemazione in camere base doppia tipo Classic - trattamento di pensione completa - servizio ristorante a buffet con bevande comprese (vino locale e acqua naturalizzata) - servizio spiaggia: 1 ombrellone, una sdraio, un lettino a camera - animazione diurna e serale - mini, junior e teen club - tessera club - assicurazione medico/bagaglio, contro penalità di annullamento (con certificato medico) e responsabilità civile; materiale informativo sul viaggio.

SUPPLEMENTI A PERSONA Camera singola € 165 per 11notti

RIDUZIONI: **Bambino 3-17 anni** (non compiuti) in 3° letto in camera con 2 adulti paganti quota intera - paga solo contributo pasti + trasferimenti €280+Volo € 155 = **€ 435**

Bambino 3-17 anni (non compiuti) in 4° letto in camera con 2 adulti paganti quota intera - riduzione del 50% sul soggiorno di € 835 (€ 417,50+Trasferimento Trentino/Bologna/Trentino € 30 Volo€ 155) = **€ 602,50**

Adulto in 3° o 4° letto in camera con 2 adulti paganti quota intera - riduzione del 10% sulla quota villaggio di € 835 (€ 751,50+Trasferimento Trentino/Bologna/Trentino € 30 Volo€ 155) = **€ 936,50**

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI PRESSO:

sede del GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA di MARTIGNANO
Tel/Fax 0461/825058 MARTEDI ED IL GIOVEDI dalle 17:00 alle 19:00

PAGAMENTI:

Acconto di € 400 ENTRO IL 05 Aprile - SALDO 1mese dalla partenza
TRAMITE BONIFICO BANCARIO A:

Breaktime viaggi & vacanze

Cassa Rurale Alto Garda - filiale di Riva del Garda (TN)

Iban: IT 44B 080 1635 32 000 000 22 99 046

BREAKTIME VIAGGI E VACANZE Viale Dante 78/c - 38066 Riva del Garda (TN)
tel.+39 0464/556363 fax: +39 0464/551492

gruppi@breaktimeviaggi.com

www.breaktimeviaggi.com

P.IVA 01638400224

Polizza RC n.166655 Mondial Assistance Italia s.p.a.



domenica 27 maggio 2012

PASSO FITTANZE - MONTI LESSINI

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo Passo Fittanze

PERCORSO LUNGO

Dal Passo Fittane si parte tutti insieme e si inizia il cammino, il primo tratto pianeggiante, si sale poi su sentiero comodo, attraverso prati in fiore, in particolare in questo periodo, potremo ammirare la splendida fioritura delle genziane. Si oltrepassa quindi la malga Rocca Piano, fino a raggiungere la malga Lessinia (aperta). Con nostra sorpresa, in questo luogo, si erge una bellissima Cappella dedicata a S. Francesco, con la dicitura "Amici della Montagna". Naturalmente la dedica non riguarda solo Noi ma bensì tutti gli appassionati e gli amanti della natura che amano camminare. E' d'obbligo una sosta per la foto di gruppo! (fin qui ore 1,15 circa) Si prosegue ora per breve tratto in salita, fino a raggiungere un bivio. Il giro lungo proseguirà a destra percorrendo i dorsali prativi, costeggiando il reticolato di filo spinato che delimitava il confine Italiano con l'Impero Austro Ungarico. A tuttoggi questo confine segna il Trentino dal Veneto. La nostra meta è il Rifugio Podestaria (possibilità di ristoro). Successivamente si rientra toccando il Monte Castelberto, punto molto panoramico e strategico sulla valle dell'Adige e sulle cime circostanti. In questo luogo sono ancora ben visibili e ben conservate le trincee del 1° conflitto mondiale. Rientro dallo stesso percorso dell'andata.

Dislivello in salita mt. 500 circa

Dislivello in discesa eguale

Tempo di percorrenza ore 5.30 circa

PERCORSO BREVE

Al bivio, di cui sopra, si prosegue a sinistra per Monte Castelberto dove nell'omonimo rifugio esiste la possibilità di ristoro. Rientro come giro lungo.

Dislivello in salita mt. 350 circa

Dislivello in discesa eguale

Tempo di percorrenza ore 4.00 circa

Ritrovo al Pullman ore 17.00

Per urgenze contattare il giorno della gita i numeri 340 8776645 3408776646

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.

Navene - Monte Fubia - S. Michele - Malcesine

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Navene

Punto di partenza per l'escursione è la località di Navene.

Caratteristica dei percorsi gardesani è l'inizio dei tragitti abbastanza impegnativi.

Tutti assieme saliremo seguendo le indicazioni per S. Michele - Monte Fubia (segnavia n. 4).

Questo percorso ci permetterà di conoscere l'ambiente, la storia e la cultura di questo straordinario angolo di paradiso oltre che godere di una bellissima visione sul Lago di Garda.

Il sentiero prosegue fino a raggiungere il Monte Fubia (m. 467) da dove si gode uno splendido panorama sul lago.

Una volta scesi dal Monte Fubia i percorsi si dividono.

PERCORSO BREVE

Rientro a Malcesine su sentiero segnato, totalmente in discesa.

Tempo di percorrenza ore 2.30 - 3.00

Dislivello circa 350 mt. sia in salita che in discesa.

PERCORSO LUNGO

Si prosegue, il primo tratto molto impegnativo, su sentiero acciottolato poi pianeggiante fino a raggiungere la stazione intermedia della funivia del Baldo di S. Michele con sosta e possibilità di ristoro alla locanda Monte Baldo. Rientro in funivia per i più stanchi, altrimenti rientro a Malcesine a piedi con piccola deviazione in loc. Rocchetta verso la statua della Madonna dell'Accoglienza la quale sovrasta e protegge il paese di Malcesine.

Ritrovo presso la stazione dei bus del paese (con annesso uff. turistico info) **ore 16.30.**

Tempo di percorrenza ore 4.30 - 5.00

Dislivello in salita circa 600 mt. - in discesa circa 500 mt.

SI RACCOMANDA MASSIMA PUNTUALITA'

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.

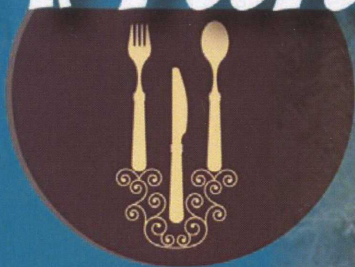
Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646



2012

Pranzo Sociale



al



DOMENICA

11

NOVEMBRE

di MASON VICENTINO

08.00 Ritrovo/partenza da piazza Canopi a Martignano

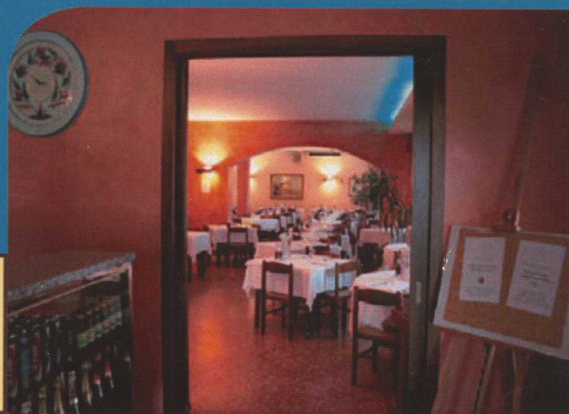
Arrivo a **Marostica...**

Tempo a disposizione per visitare la cittadina e salita al castello

12.30 Pranzo al Ristorante "FARINA" di Mason Vicentino

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 6 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

EFPE.ERRE
litografica

Cassa Rurale di Trento
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO

SONO INVITATI SOCI, FAMILIARI, SIMPATIZZANTI



Francia

La traversée des Calanques et les Îles du Frioul

Uno splendido paesaggio di mare e scogliere, un trek con gli Amici della Montagna di Martignano



Giorni di trek: 5

Periodo: dal 6/05/2012 al 11/05/2012

Difficoltà: facile/medio

Tipologia di trek: residenziale

Pernottamento: Hotel Ibis Marseille Bonneveine Route des Calanques - Rue Elsa Triolet, Marsiglia - tel: +33 4 91727862

Difficoltà: il trek alle Calanques richiede una buona preparazione escursionistica per la lunghezza delle tappe e la tipologia dei sentieri, per questo motivo in alcune giornate, vengono proposti 2 percorsi alternativi Medio (M) e Facile (F).

Presentazione

"Zona Naturale d'Interesse Ecologico". Calanques, ossia scarpate raggiungibili attraverso stretti sentieri con vista su un mare eccezionalmente bello. Situate in Provenza tra Marsiglia e Cassis, sono tra le più conosciute bellezze naturali della Francia. Il massiccio calcareo delle Calanques è formato da un'impressionante frastagliata costiera mediterranea, con profonde baie e bianchi promontori, elementi che sarebbero insignificanti senza quella particolare luce mediterranea, morbida e splendente al tempo stesso. Grandi artisti dipinsero questo paesaggio: Matisse, Renoir, Mirò, Chagall, Modigliani, Picasso.

Info riguardanti il viaggio

Andata: ritrovo gruppo e partenza in pullman riservato per Marsiglia con arrivo verso le ore 14. Incontro con Trekking Italia.

Ritorno: venerdì 11, a orario conveniente per il gruppo, partenza in pullman riservato per le località di provenienza.

Giorno per giorno

Primo giorno - domenica 6 maggio

Arrivo dei partecipanti a Marsiglia. Incontro con Trekking Italia.

Marsiglia, la capitale sud della Francia, un grande ed importante porto. Città cosmopolita, ricca di bellezze artistiche e naturali. Trek tra le emergenze storico-artistiche.

Trek Urbano: Vieux port, Rue Saint-Saens, Chiesa di Saint Victor, Boulevard de la Corderie, Rue Vauvenargues, Notre Dame de la Garde - visita del Santuario - Rue du Bois Sacré, Rue du Terrail, Av. Montfray, Rue de la Martinique, Rue Bos-suet, Pl. castellane.

Quota di partenza: 4 m Dislivello salita: 195 m
Quota di arrivo: 29 m Dislivello discesa: 170 m

Lunghezza tappa: 12 km

- pranzo con propri viveri

Trasferimento con pullman e sistemazione presso Hotel.

Cena e illustrazione del Trek alle Calanques.

(s.l.m.), Cirque des Walkyries, Col de Sormiou (182 m), Le Baumettes (102 m)

Quota di partenza: 23 m Dislivello salita: 661 m
Quota di arrivo: 102 m Dislivello discesa: 582 m

Lunghezza tappa: 14 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:00

- pranzo con viveri forniti dall'albergo

Rientro in pullman in albergo.

Trasferimento in pullman presso *Club House Vieux Port* e cena a buffet. Rientro in albergo.

Terzo giorno - martedì 8 maggio

Colazione.

Trasferimento con pullman riservato da Marsiglia per Luminy (partenza Trek M) e Route Nationale (partenza Trek F).

Picchi di calcare bianco e panorami. Cassis, poco più di un villaggio di pescatori, con il labirinto delle stradine attorno al porticciolo, le casette seicentesche, le piazzette bomboniera come la Mirabeau.

Trek A (M): Mont de Luminy (289 m), Col de Sugiton (217 m), Col de la Candelle (m 433), Falaise de Devenson, Col de l'Oule (173 m), Calanques de En Vau (slm), Port Miou (slm), Cassis

Quota di partenza: 149 m Dislivello salita: 1051 m
Quota di arrivo: 5 m Dislivello discesa: 1193 m

Lunghezza tappa: 16 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 06:00

Trek B (F): Route Nationale (236 m), Calanque d'en Vau (slm), Port Miou (slm), Cassis (slm)

Quota di partenza: 236 m Dislivello salita: 410 m
Quota di arrivo: 5 m Dislivello discesa: 630 m

Lunghezza tappa: 13 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:30

- pranzo con viveri forniti dall'albergo

Secondo giorno - lunedì 7 maggio

Colazione.

Trasferimento con pullman riservato da Marsiglia per La Madrague de Montredon.

Sentiero che costeggia il mare con la visione delle isole Maire e Jaire: bianche scogliere a picco sul mare, colori e profumi.

Trek A (M): La Madrague de Montredon (45 m), Sentier du President, Callelongue (s.l.m.), Sentier de la Douane, Calanque de Marseilleveyre (s.l.m.), Cirque des Walkyries, Col de Sormiou (182 m), Le Baumettes (102 m)

Quota di partenza: 23 m Dislivello salita: 896 m
Quota di arrivo: 102 m Dislivello discesa: 815 m

Lunghezza tappa: 12 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:30

Trek B (F): La Madrague de Montredon (45 m), Callelongue (s.l.m.), Sentier de la Douane, Calanque de Marseilleveyre

Rientro in pullman in albergo.
Trasferimento in pullman presso il vascello-restaurant *Le Marsillois* a Port Vieux di Marsiglia. Rientro in albergo.

Quarto giorno - mercoledì 9 maggio

Colazione.

Trasferimento con pullman riservato da Marsiglia per Cassis.
Un altro approccio delle Calanques, un sentiero che ci condurrà in un nuovo universo dove le armonie del colore, dei profumi e dei materiali inebrieranno i nostri sensi.

Trek: Cassis, Le Cap Canaille, Le Bec de l'Aigle, La Ciotat
Quota di partenza: 5 m Dislivello salita: 935 m
Quota di arrivo: 9 m Dislivello discesa: 925 m

Lunghezza tappa: 13 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 04:30

- pranzo con propri viveri

Rientro in pullman in albergo, cena.

Quinto giorno - giovedì 10 maggio

Colazione.

Trasferimento con pullman riservato a Port Vieux e alle ore 9,05 battello per le Isole du Frioul.

L'arcipelago delle isole Frioul è composto da due isole principali: Pomègues e Ratonneau unite da una diga artificiale che accoglie l'omonimo porto. Sono isole che hanno una forma allungata, con piccole calanque e accolgono numerose specie vegetali "strapazzate" dalle brezze marine e dal terribile Mistrale.

Trek Île Ratonneau: Port du Fioul (3 m), Fort Ratonneau (50 m), Plage de Saint-Estève, Hôpital Caroline (22 m), Port du Frioul

Quota di partenza: 3 m

Dislivello salita: 125 m

Quota di arrivo: 3 m

Dislivello discesa: 125 m

Lunghezza tappa: 6 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 2:00

E per chi vuole ancora camminare...

Trek Île Pomègues: Port du Fioul (3 m), Pointe de la Crine, Semaphore (61 m), Cap Cavau (19 m), Plage de Mongeret, diga Berry, Port du Frioul

Quota di partenza: 3 m

Dislivello salita: 213 m

Quota di arrivo: 3 m

Dislivello discesa: 213 m

Lunghezza tappa: 7 km

Ore di cammino effettive senza sosta: 2:30

- pranzo con propri viveri (possibile pranzo al ristorante)

Ore 16,55 imbarco in battello per Port Vieux e rientro in pullman in albergo.

Cena dell'arrivederci.

Sesto giorno - venerdì 11 maggio

Colazione.

Mattinata libera e alle ore 12 partenza pullman riservato per le sedi di residenza (possibile sosta a Nizza per il pranzo).

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 anti-pioggia, 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.

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.

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.

Organizzazione

Sede Organizzatrice: Milano

Accompagnatori:

Gianluca Migliavacca (cell. +39 335 7115344),

Vettori: pullman riservato Amici della Montagna, battello

Le camere singole. *120 €*

Trattamento incluso nella quota: tessera associativa 2012, mezza pensione, viaggio in battello, accompagnatore TI, assicurazione associativa, assicurazione internazionale, materiale informativo/cartina.

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia.

E 620

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

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

Rifugio Cant del Gal - Val Canali - Rifugio Treviso

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo al parcheggio

PERCORSO LUNGO

Dopo avere gustato un buon caffè al Rifugio Cant del Gal, vera perla all'imbocco delle due valli (Val Canali – Val Pradidali) partiremo per la Val Pradidali su comoda strada forestale percorrendo questa valle selvaggia ed affascinante, fino ad arrivare in un anfiteatro naturale, al cospetto maestoso del gruppo delle Pale di S. Martino, La visione è stupenda, possiamo riconoscere alla ns. sx. monte Cimerlo, cima della Stanga, Sass Maor e Cima Canali alla ns. dx. Dopo avere ammirato tanta bellezza, ripartiamo attraversando il torrente Pradidali, passando vicino alla Malga omonima, ormai ridotta a rudere, quindi scenderemo di quota fino ad imboccare il sentiero verso Val Canali, altra valle ricca di fascino e mistero, passeremo vicino alla malga Canali, ora trasformata in agriturismo e fattoria didattica, in un prato splendido, quindi prenderemo il sentiero n. 707, attraverseremo un ponticello, imboccando il sentiero “Troi dei Todeschi”, il quale molto rapidamente, attraverso alti abeti ci porterà fino al Rifugio Treviso (mt 1640). Possibilità di ristoro.

Il ritorno avverrà attraverso il sentiero 707.

Dislivello in salita mt 650 circa

Dislivello in discesa mt 650 circa

Tempo di percorrenza ore 5.30 circa

PERCORSO MEDIO

Anche gli amici del giro medio partiranno, dopo aver gustato un ottimo caffè, dal Rifugio Cant del Gal su sentiero 707 percorrendo la Val Canali valle selvaggia e ricca di fascino, ricca di abeti maestosi, fino ad arrivare al Rifugio Treviso (mt 1640). Il dislivello è meno, tranne l'ultimo tratto che porta al Rifugio, Possibilità di ristoro.

Dislivello in salita mt 500 circa

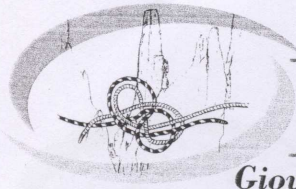
Dislivello in discesa idem

Tempo di percorrenza totale ore 3.30 circa

Ritrovo al pullman ore 16.30

Per urgenze contattare il giorno della gita i numeri: 340/8776645 (Maria Antonia) 340/8776646 (Paola)

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.



Amici
della
Montagna
Giovanni Scarpari

domenica 15 aprile 2012

Santuario S. Maria Immacolata Nostra Signora di Lourdes Nevegal (Belluno)

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a Nevegal (BL)

PERCORSO A PIEDI

Dopo aver oltrepassato l'abitato di Castione, partiremo tutti insieme e percorreremo, su comoda strada sterrata la valle di S. Mamante; una valle selvaggia poco frequentata e ben conservata, alle pendici del Monte Nevegal. La strada si snoda attraverso il biotopo e si sviluppa per più di 2 km, in ambiente suggestivo per la presenza di interessanti emergenze geomorfologiche legate all'azione dell'acqua. Il percorso è adatto a tutti infatti il dislivello in salita che ci porta alla meta è di circa 200 mt. Il santuario dedicato alla Madonna di Lourdes ed inaugurato nel 1994 comprende la Chiesa, il grande portico, la cavea con la grotta dell'Immacolata, la cappella del S. Rosario e la Via Crucis, raccoglie opere di scultori contemporanei e pregevoli ceramiche venete.; nelle adiacenze la pineta.
.Tempo di percorrenza ore 1.30. Dislivello circa 200 mt.

PERCORSO IN PULLMAN

Chi non desidera camminare prosegue in pullman fino al parcheggio nei pressi del santuario.

ORE 11.30 S. MESSA AL SANTUARIO

Possibilità di ristoro presso il Ristorante Pizzeria Dal Bo a Piazzale Nevegal (Pizza o Primo con dolce bevande e caffè) Prenotazione in sede.

Ritrovo al Pullman alle ore 15.00 e partenza per Belluno, sosta e visita alla città.

PARTENZA DA BELLUNO ALLE ORE 17.00 E RIENTRO A MARTIGNANO

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.

TEL. 340-8776645 - 340-8776646

"Amici della Montagna"
Giovanni Scarpari
38040 MARTIGNANO (TN)
P.zza Menghin, 5 - Tel./Fax 0461. 825058
Cod. fisc.: 96017120229

domenica 25 marzo 2012

Festa sulla neve all'Alpe di Siusi

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Compatsch, punto di partenza e arrivo

A conclusione delle nostre escursioni invernali, come di consueto, proponiamo la festa sulla neve nella splendida località altoatesina dell'Alpe di Siusi.

Le possibilità di divertimento sono numerose: piste da discesa perfettamente innevate, piste da fondo per gli appassionati di questa disciplina, escursione con le ciaspole e passeggiate a discrezione dei partecipanti. Nel pomeriggio concluderemo la giornata con una festa presso l'albergo "Ritterhof" di Siusi.

ESCURSIONE CON LE CIASPOLE

Da Compatsch si sale verso il Rifugio Panorama evitando impianti di risalita e piste da sci. Il nostro itinerario prosegue seguendo il segnavia n. 2 verso la Punta D'Oro, aggirando il Col dal Spiedl, e ritornando verso il Rifugio Panorama, ristoro e rientro a Compatsch (ore 3.00)

Alternativa: dal Rifugio Panorama si prosegue in leggera discesa verso Malga Ritch, ristoro e rientro a Compatsch.

Dislivello in salita mt 300, dislivello in discesa uguale.

Tempo di percorrenza totale h 4.00 - 4.50 circa.

L'altipiano dell'Alpe di Siusi si estende su oltre 50 km quadrati, ma non è affatto una pianura uniforme. La caratterizzano praterie ondulate, conche, vallette, alture, innumerevoli baite e piccoli fienili in legno di ogni tipo. Durante la gita si domina l'intero altipiano godendo di un vista spettacolosa; lo sguardo è magnetizzato dai vicini gruppi dolomitici dello Sciliar, del Sassolungo, Sassopiatto, dalle Odle ai Denti di Terra Rossa e alle più lontane catene dell'arco alpino.

Ritrovo puntuale a Compatsch alle ore 15.00.

Trasferimento all'Hotel Ritterhof per merenda e festeggiamenti.

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

- con SOMAZZOLI LIA - LAUIS
Ricordate sempre IDENTITÀ



Viale Dante 78/c
38066 Riva del Garda (TN)
tel 0464/556363 - 550850
fax 0464/551492

gruppi@breaktimeviaggi.co

m

TREKKING SLOVENIA 06-09 Settembre 2012

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° Giorno: 06-09 Partenza – Kranjska Gora

Ritrovo dei partecipanti al pullman: Ore 05.30 Sede "Amici della montagna" - Martignano e partenza per Kranjska Gora (Km 440/500 ca.) - sosta a MONTE LUSSARI: è un gioiello d'incomparabile bellezza, dal BORGO dove si trova anche il famoso Santuario, si può ammirare uno stupendo scenario naturale di cime svettanti e maestose. Il Santuario che accomuna il ceppo etnico slavo, italiano e tedesco. Già nel 16° secolo il Monte era meta di pellegrinaggi dei tre popoli; oggi esso può indubbiamente venir considerato un Santuario europeo.

Potremo raggiungere il Santuario a piedi lungo il SENTIERO DEL PELLEGRINO che si snoda tra i boschi della foresta del Tarvisio, oppure con la telecabina (costo extra: MIN 25 PAX = € 10 Andata/Ritorno - € 7 SOLO andata o SOLO ritorno). Sosta per il pranzo nel borgo di Monte Lussari presso il ristorante Rododendro.

Al termine, discesa in telecabina (per tutti), incontro con il nostro bus e trasferimento a Kranjska Gora, arrivo in hotel, sistemazione nelle camere prescelte, cena e pernottamento.

2° Giorno: 07-09 LAGO DI BLEED – cascata Savica/ Lago di Bohinj

Prima colazione in hotel – incontro con guida locale e partenza per il Lago di Bled: Bled è una cittadina situata ai piedi delle Alpi Giulie. Celebre per il suo lago, con al centro una piccola isola su cui è stata costruita una chiesa. Il panorama lascia subito di stucco, bellissimo. Il castello di Bled, interessante da visitare (Costo extra gruppi almeno 20 pax € 6,50) ed ottimo punto d'osservazione del panorama circostante, è ben visibile da ogni punto del sottostante lago ed è il più antico castello del territorio sloveno, documentato già nel 1011, quando l'imperatore tedesco Enrico lo donò al vescovo di Bressanone. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio trasferimento alla Cascata della Savica, il più importante tra i numerosi affluenti del Lago di Bohinj, le sue acque sgorgano dal sottoterra della Valle dei laghi del Triglav ed è la cascata slovena più nota e visitata.

Consigliamo di armarvi di pazienza e tenacia perché per raggiungerla, dopo aver pagato 3 euro di "pedaggio", come dice la bigliettaia dovrete godervi gli scalini: "Enjoy your steps", infatti il sentiero che si inerpica per 510 scalini e in 20 minuti di cammino, superando rapide e corsi d'acqua, si raggiunge una costruzione in legno dalla quale si può ammirare il salto in tutto il suo splendore. La cascata è la più alta della Slovenia. Da questa nasce il fiume Sava, chiamato però Savica (piccola Sava) fino al tratto in cui raggiunge il lago di Bohinj. Questo fiume dopo il suo lungo percorso di 945 km si riversa a Belgrado nel Danubio.

Rientro in hotel per cena e pernottamento.

3° Giorno: 08-09 TREKKING AL PARCO NAZIONALE TRIGLAV

Prima colazione in hotel, ritiro cestino viaggio e partenza per il Parco Nazionale Triglav e



Viale Dante 78/c
38066 Riva del Garda (TN)
tel 0464/556363 - 550850
fax 0464/551492

gruppi@breaktimeviaggi.co

m

passaggiata/trekking (percorso da definire) con accompagnamento di guida alpina.
Nel tardo pomeriggio, rientro in hotel per cena e pernottamento.

4° Giorno: 09-09 LUBIANA -rientro

Prima colazione in hotel, check out hotel e partenza per Lubiana. Incontro con guida locale e visita (monumenti esterni) della città: le sue belle viuzze con negozi di moda, antiquariato e gallerie d'arte., i suoi 3 ponti sul fiume e Piazza Preseren, Chiesa di SS. Francesco e Nicola.

Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio partenza per il rientro ai luoghi di provenienza.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (minimo 50 partecipanti a bus) € 350

e comprende

Pullman GT con partenza dal Trentino e a disposizione durante il tour (nel limite delle ore di guida autisti; sistemazione in Hotel Larix 4* o similare a Kranjska Gora in camere doppie con servizi privati; trattamento di mezza pensione in hotel (bevande incluse: 1/2acqua, 1/4 vino); pranzi in ristorante/ bevande incluse (1/2minerale, 1/4vino) a: Monte Lussari 06-09, Lago di Bled 07-09 e Lubiana 09-09; cestino viaggio (1/2acqua, succo di frutta, 2panini con bistecca alla milanese o formaggio o salame e frutta); servizi guida (1 a bus): GIORNATA INTERA per: Lago di Bled, guida alpina per camminata del 08-09 – MEZZA GIORNATA a Lubiana; assicurazioni: medico/bagaglio, responsabilità civile e contro penalità di annullamento (con certificato medico); materiale informativo sul viaggio.

La quota non comprende: Ingressi anche ove previsti (Telecabina, Castello di Bled e Cascata Savica) che verranno richiesti in bus dai vostri accompagnatori; mance ed extras in genere non specificato nella voce "la quota comprende"

Supplementi: Camera Singola € 87 per 3 notti.

DOCUMENTI VALIDI PER L'ESPATRIO Passaporto o carta d'identità valida per l'espatrio: si ricorda che il Ministero dell'Interno della Repubblica Italiana comunica che **la carta d'identità con proroga di validità quinquennale è inutilizzabile per l'espatrio**. Pertanto i viaggiatori in questione dovranno chiedere ed ottenere dai rispettivi Comuni una nuova carta d'identità che avverrà previo riconsegna della carta d'identità in formato elettronico o cartaceo con validità prorogata.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI PRESSO:

sede del GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA di MARTIGNANO
Tel/Fax 0461/825058 MARTEDI ED IL GIOVEDI dalle 17:00 alle 19:00

PAGAMENTI:

Acconto di € 150 entro il 27 Luglio – SALDO entro il 22 Agosto
TRAMITE BONIFICO BANCARIO A:

TERENTO - RIFUGIO LAGO PAUSA

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo al parcheggio

PERCORSO LUNGO

Partiamo dal parcheggio di Val Vena e la nostra prima meta sarà la malga Astnerbergalm, situata in una verdeggiante vallata, quindi proseguiamo su ripida strada forestale, sentiero n. 23, percorrendo la Val Vena con l'omonimo torrente, a tratti impetuoso e spumeggiante con cascate e cascatelle, che ci accompagnerà per quasi tutto il percorso. Dopo circa 1 ora arriveremo ad un piccolo pianoro, dove recuperate le forze, e aver ammirato in lontananza il gruppo roccioso del Gruppachspitze, proseguiamo sempre su sentiero n. 23, verso la nostra meta finale il Rifugio Tiefrastenhutte (Rif. Lago Pausa) mt. 2312. Il rifugio è un piccolo gioiello abbarbicato su di un cucuzzolo con il laghetto omonimo, piccola perla di alta montagna. (ristoro): Il paesaggio è notevole e la fatica è ricompensata da questo luogo selvaggio ma rassicurante. Il ritorno avviene dallo stesso percorso, con la variante che i pullman ci attenderanno al parcheggio di Terento (vicino alla chiesa)

Dislivello in salita mt 890circa

Dislivello in discesa 1000 circa

Tempo di percorrenza 5.00 5.30 circa

PERCORSO MEDIO

Partiamo dal parcheggio di Perento (paese del Sole) e seguiamo il sentiero n. 2 fino in quota sopra il paese, quindi prendiamo il sentiero n. 1 (sentiero panoramico) dove potremo ammirare le piramidi di terra, e tutta una serie di mulini ad acqua restaurati. Successivamente di scende un po' per poi risalire su sentiero in mezzo al bosco fino ad arrivare alla malga Astnerbergalm (mt.1600 circa) rientro stesso percorso.

Dislivello in salita 600 mt circa

Dislivello in discesa idem

Tempo di percorrenza circa 4 ore

Ritrovo al pullman ore 16.30

Per urgenze contattare il giorno della gita i numeri: 340/8776645 (Maria Antonia) 340/8776646 (Paola)

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.



DOMENICA 30 SETTEMBRE 2012

TIRES – LAVINA BIANCA- RIF. HANICKER – PASSO NIGRA

Partenza ore 7.00 da Martignano

Arrivo ore 9.00 Parcheggio Lavina Bianca

GIRO LUNGO

Partiamo dal parcheggio Lavina Bianca (mt.1200) e superiamo la Casa del Parco dove potremo ammirare una segheria antica, siamo nel parco Naturale Sciliar- Catinaccio, quindi imbocchiamo il sentiero n. 12, in leggero calo di quota per poi risalire in mezzo al bosco fino ad intersecare il sentiero n. 7, che ci porta alla Malga Plafetsch (mt.1560), situata in un prato verdeggiante. Proseguiamo sempre sul sentiero n. 7 fino ad arrivare alla nostra meta la Malga Hanicker Schw (Malga Costa mt 1900) Possibilità di ristoro per il pranzo. Siamo ai piedi della Cima Catinaccio ed alle Torri del Vajolet, inoltre vediamo le Crode di Ciamin, Coronelle, Roda de Vael. Il paesaggio è magnifico e ci ripaga della fatica. Una volta rifocillati e beati del panorama, proseguiamo per il sentiero n. 7 fino al Passo Nigra (mt.1670), percorrendo l'ultimo tratto il sentiero n. 1 Sagenweg, dove troveremo i nostri pullman ad attenderci.

Dislivello in salita mt 750

Dislivello in discesa mt 300

Tempo totale di percorrenza ore 4,50 – 5.00

GIRO MEDIO

Gli amici del giro medio una volta lasciati gli amici del giro lungo al parcheggio di Lavina Bianca, proseguono in pullman verso passo Nigra fino all'8° tornante. Scesi dal pullman imbocchiamo il sentiero 7° fino ad arrivare alla Malga Hanicker Schw (Malga Costa mt. 1900. Possibilità di ristoro per il pranzo. Per quanto riguarda il paesaggio vale la descrizione del giro lungo. Qui troveremo gli amici del giro lungo Ed il rientro avviene per il sentiero n. 7 e quindi il n. 1 fino al Passo Nigra dove troveremo i nostri pullman ad attenderci.

Dislivello in salita 400 mt

Dislivello in discesa 300 mt.

Tempo totale di percorrenza ore 3.00 – 3.30

RITROVO AI PULLMAN ORE 16.30

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

Per chiamate urgenti durante la gita tel. 340-8776645 (Maria Teresa)

Valle Aurina - Casere - Rif. Giogo Lungo

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo al parcheggio

PERCORSO LUNGO

Dal parcheggio di Casere si scende per attraversare il torrente Aurino, poco dopo sulla sinistra una stradina conduce all'inizio del ripido fianco boscoso da cui scende uno spumeggiante torrente. Si segue il sentiero n. 11 che, con comodo percorso risale il bosco fino ad una vasta radura: la si attraversa diagonalmente giungendo in prossimità di un dosso sulle cui pendici si trovano le vecchie miniere di rame. Il sentiero risale per poi immettersi in una interessante gola rocciosa, sbucando nei pressi della valle rossa (Rotkreuz m.2064). Il panorama sulle alpi Aurine è stupendo, si prosegue per malga di Valle Rossa (Rotalm). Dopo aver attraversato il prato, si risale il sentiero a mezza costa, giungendo sotto il valico dove poco più a monte è situato il Rif. Giogo Lungo (mt.2603), la nostra meta. Ristoro Il ritorno avverrà per il sentiero n. 12 e quindi il percorso è ad anello. Al ritorno passeremo vicino alla Chiesetta del Santo Spirito eretta dai minatori nel 1455. (Aperta e visitabile) Al suo interno vi sono pregevoli affreschi e sculture. La chiesa è addossata ad alcuni enormi massi squarciati e la tradizione vuole che il percorrerne lo stretto passaggio sia un rito di purificazione.

Dislivello in salita mt 990 circa

Dislivello in discesa mt idem

Tempo di percorrenza ore 6.00 circa

PERCORSO MEDIO

Gli Amici del giro medio percorrono lo stesso sentiero del percorso lungo. Fino a raggiungere l'incantevole ripiano erboso dove sorge la Malga di Valle Rossa (mt.2116) Ristoro. Il ritorno avviene ripercorrendo lo stesso sentiero dell'andata.

Dislivello in salita mt 500 circa

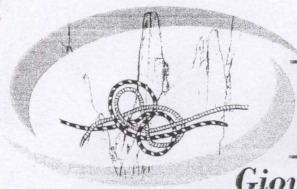
Dislivello in discesa idem

Tempo di percorrenza totale ore 3.30 circa

Ritrovo al pullman ore 16.30

Per urgenze contattare il giorno della gita i numeri: 340/8776645 (Maria Antonia) 340/8776646 (Paola)

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.



Amici
della
Montagna
Giovanni Scarpari

Domenica 24 giugno 2012

Valdurna - Forcella Vallaga - Rifugio Vallaga

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 arrivo al parcheggio

PERCORSO LUNGO

Lasciato il pullman, costeggiando il bellissimo laghetto, troveremo, oltre la trattoria il Pescatore (in ristrutturazione) il segnavia n. 16 indicante la direzione da seguire per il Rifugio Forcella Vallaga (Flaggenschartenhutte). Prenderemo la stradina sterrata che si inoltra nella Val Sebia costeggiando l'omonimo torrente, lungo le fitte foreste del fondovalle. A circa metà valle la stradina termina trasformandosi in sentiero, mentre davanti a noi ci appare la malga Seebalm (aperta). Saliremo quindi il sentiero che si inerpica tra file di abeti e larici secolari, attraverseremo una folta vegetazione di pini mughi. Ora il paesaggio diventa brullo e spoglio, ma siamo ormai vicini alla testata della valle e raggiungeremo il culmine alla forcella Vallaga mt. 2436. Oltre lo sguardo si apre un paesaggio pietroso, ingentilito da un ridente laghetto, sulle cui rive sorge il piccolo ma grazioso Rifugio Vallaga (aperto) mt. 2480. Sosta e ristoro. Rientreremo quindi per la stessa via della salita, apprezzando maggiormente i paesaggi e la selvaggia bellezza dell'ambiente per la discesa meno faticosa.

Dislivello in salita mt. 940

Dislivello in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 5 - 5.30

PERCORSO MEDIO

Partiremo costeggiando per tutto il suo perimetro il laghetto, fino a raggiungere il segnavia n. 16. Da qui saliremo fino alla malga Seebalm (aperta). Rientro al parcheggio, non prima di aver dato un'occhiata alla bella chiesa che sovrasta il Lago Valdurna e l'omonimo paesino dal caratteristico aspetto tirolese.

Dislivello in salita mt. 260

Dislivello in discesa idem

Tempo di percorrenza totale ore 4.00 circa

Ritrovo al pullman ore 16.30

Per urgenze contattare il giorno della gita i numeri: 340/8776645 (Maria Antonia) 340/8776646 (Paola)

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.