



"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Fondato nel 1923
20122 Milano

via C.G. Merlo, 3 -

tel. 02.799.178

e-mail: gam.milano0@gmail.com

sito web: www.gam.milano.it

Settimana verde dall 12 al 19 LUGLIO 2020 (da Domenica a Domenica) ESCURSIONISMO

"SAN VITO di CADORE " LE DOLOMITI DI CORTINA



Le Dolomiti d'Ampezzo si possono paragonare ad un grande giardino naturale dove i monti sono ornati non solo dalle verdi praterie e fitti boschi, ma anche da centinaia di piante diverse che nascono anche sulle più ardite pareti o nelle fessure delle guglie che sovrastano tutte le valli. Le Dolomiti sono largamente considerate tra i più bei paesaggi montani, la cui bellezza deriva dalle conformazioni verticali, pinnacoli, guglie che s'innalzano dagli estesi depositi di falda detritica. In questo contesto è posizionato S. Vito di Cadore ai piedi di maestose montagne come il monte ANTELAO, a pochi chilometri da Cortina: gioiello unico nel forziere dolomitico, Essa offre una gamma ampia di escursioni dal lago isolato delle Marmarole al rifugio facilmente raggiungibile.

L' Hotel che ci ospiterà è "Hotel OASI SAN VITO" (0436 9351). In stile chalet a 300 mt dal centro.

In posizione panoramica con un giardino molto esteso possiede un'azienda

agricole e i prodotti serviti a colazione e cena sono di loro produzione, come latte yogurt formaggi, affettati.. Posizione strategica vicino al centro ma lontano dal caos. La sera al bar possibilità organizzare gite per il giorno successivo,

Domenica 12/07 Partenza. Ritrovo indicativo Piazzale Loreto (Aumai). **Autostrada A4 direzione Venezia, autostrada Brennero fino Bressanone, si prosegue sulla STATALE 49 ATTRAVERSANDO Val Pusteria in direzione Dobbiaco da qui sulla statale 51 fino Cortina, che porta a San Vito. Tot KM stimati 390 ca. Soste libere.** Arrivo nel pomeriggio consegna e sistemazione stanze.



Lun - 13- Colazione, ritrovo orario concordato. Escursione per riprendere il passo "Escursione trek giro dei tre laghi" Raggiungiamo Cortina, lasciamo l'auto nei pressi del cimitero vicino campi da tennis, parcheggio libero!!! Da qui si prende una carrozzabile e in 50 minuti raggiungiamo lo **CHALET PIANOZES** (0436 5601) sull'omonimo lago. Difficoltà T. Lo chalet disponibile per spuntini o panini da eventualmente portare via: Chi desidera come prima giornata può fermarsi qui. Nei pressi del lago **PIANOZES** si imbecca il sentiero 430 CAI strada sterrata e dopo 50 minuti di cammino si arriva al rifugio "Lago D'AJAL" (1425 mt) Difficoltà T. Il rifugio è circondato da un incantevole



bosco di **ABETE ROSSO**. Il dislivello comprendente queste due prime passeggiate circa 250/300 mt. Si consiglia chi lo volesse continuare per terminare il giro. Si prende il n 431 **dal D'AJAL**, e con costante comoda salita in circa un'ora si arriva alla **Malga Federa (1816 mt)**, seguiamo sempre in quota con salita non particolarmente ripida e senza particolari difficoltà, fino arrivare al "**Rif. Croda de Lago**" (mt 2046 cell. 389 1862277) Difficoltà E dislivello 600 mt ore 2,15 ca. Una delle escursioni più conosciute della zona.

Previsto rientro in pomeriggio per lo stesso percorso, in tempo per assaporare una tipica merenda nel centro di Cortina. Cena e pernottamento,

Mart-14/7 Colazione e ritrovo. Escursione Rifugio **CINQUE TORRI (2137 mt tel 0436 866853-0436 2902)** (Importante sede Esercito Italiano ospitò Vittorio Emanuele III in visita al fronte). La passeggiata odierna si può effettuare sia in seggiovia che interamente a piedi, optando per le fermate che desideriamo in quanto si incontra un altro rifugio **SCOIATTOLI (mt 2225 tel. 0436 867939)**,. Si raggiunge Cortina e con la statale 48 si prende la strada che porta al Passo Falzarego ma lasciamo l'auto al parcheggio del rifugio **BAIN de DONES. (mt 1874 ca)** Chi vuole può usufruire della seggiovia, **Prezzi corsa singola 12.00€ ,A/R 17,50 N. B. I COSTI AL MOMENTO DELLA STESURA DEL PRESENTE PROGRAMMA SONO DELLA STAGIONE 2019!!!** Le pro loco interpellate non sono ancora al corrente di eventuali aumenti. Da qui si può fare il giro delle 5 torri della durata di un'oretta. Possibilità di vedere costruzioni relative alla Grande Guerra. Si arriva al rif **CINQUE TORRI (mt 2137 tel. 0436 2902)** ritornando al rif Scoiattoli percorrendo ampio sterrato oppure rimanendo in quota con un sentiero più in pendenza ma facile e panoramica Difficoltà T/E dislivello tot. 300 mt. Per chi rinunci alla seggiovia dal parcheggio a sinistra seggiovia e si segue indicazioni **PER 5 TORRI SCOIATTOLI**, sentiero andamento con sali e scendi seguendo sentiero n 439 Diff. E tot dislivello 400 mt ore 2. Dal 5 Torri in un'ora ½ si può tranquillamente arrivare al rif **AVERAU (mt 2416 tel 0436 4660)** difficoltà T per carrareccia. Dislivello finale escursione a piedi ca 550 mt. Rientro in tardo pomeriggio in Hotel

Merc -15/7. Colazione Ritrovo „**SOLUZIONE 1** . Escursione rifugio **CHIGGIATO (mt 1911 tel 346 1817182/ 329 0757808)**. Nel regno delle Marmarole, cuore **Del Cadore**. Da S Vito ci portiamo sopra Calalzo di Cadore parcheggiamo al **BAR LA PINETA. (mt 1055)** Dopo 15 minuti di cammino lasciamo il sentiero che costeggia il torrente e prendiamo sentiero **CAI n 260** che inizia salire rapidamente nel bosco. . Durante la camminata si potrà ammirare la **VAL D'OTEN** e fare una pausa sulla**PANCHINA DEL NONNO** . La salita è costante dopo un dislivello di 900 mt durata 2 ore ½ si arrivo al rifugio Difficoltà E.

SOLUZIONE 2 Per chi desidera un'attività più tranquilla si segnala **RIFUGIO CAPANNA ALPINI (1395 mt. tel. 346/1689455)**: sempre da dove lasciamo l'auto LA PINETA si prende la stradina bianca a dx n 255. Il percorso di **ore 1,15 per dislivello di 351 mt Difficoltà T**. La strada è sterrata e ampia. L'unico tratto impervio è quello per raggiungere le cascate del PILE in quanto sentiero scivoloso sebbene parzialmente attrezzato. Che si addentra in una gola profonda all'interno di questa salendo dei gradini di legno e di roccia oltrepassando alcuni ponticelli fino arrivare **alla CASCATE**. Per questo contattato gli operatori locali si consiglia prestare attenzione e di essere consapevoli delle proprie forze.

Rientro in serata per lo stesso percorso.

Giov-16/7. Colazione e ritrovo. Escursione rifugio DUCA d' AOSTA (mt 2098 tel 0436/ 2780). Situato nel gruppo delle Tofane, si trova in prossimità dell'arrivo della seggiovia che risale da PIE TOFANA. Da Cortina seguire statale 48 Dolomiti verso P.so Falzarego fino a **raggiungere villaggio RONCO(1237 mt)**. Raggiunto stretto tornante proseguire sulla dx per la stradina 413 tabella segnavia, fino rotabile Lago Ghedina. Prima tappa per chi volesse rimanere e fare il giro del lago. Con il n 413 che risale le praterie del col Druscì si raggiunge il Rifugio COL DRUSCIE' 1770 mt (con annesso OSSERVATORIO ATRONOMIC). Seconda tappa ore 1.30/2.00, disliv. 533 mt difficoltà E.

Con una strada in discesa n 411 raggiungere il bivio e a sx per la stradina 410 si arriva alla **BAITA PIETOFANA in 15 minuti**. Qui una comoda seggiovia raggiunge la meta finale. Duca d'Aosta. Volendo continuare a piedi sono circa altre ore **1,45. Difficoltà E**. Dislivello **430mt**. In alternativa il Duca d'Aosta può essere raggiunto portandosi con l'auto a **PIETOFANA** e da lì chi vuole procede a piedi o in seggiovia. A questo punto altri rifugi si possono raggiungere come il **POMADES in 40 minuti**. Rientro in tardo pomeriggio in hotel.



Ven. -17/7. Escursione PASSO TRE CROCI-(mt1808) LAGO SORAPIS(mt 1928) RIF VANDELLI(mt 1926 tel 0435 39015). Il passo si raggiunge con la statale 48 da Cortina lasciamo l'auto in un posteggio nei pressi di una chiesetta. Si imbecca il sentiero 215 relativamente facile da seguire della durata di ore 2.

La camminata in se non è complicata. Si parte infatti dai 1.800 mt. del Passo Tre Croci per arrivare ai 1.900 mt. del Lago di Sorapis, i punti con salite o discese sono limitati, per un totale di **circa 200 metri di dislivello**. Ci sono un paio di guadi di torrenti, ma in estate sono abbastanza asciutti e semplici da superare. La parte finale diventa più esposta sul profondo vallone del Rio Sorapis. Alcune **scale metalliche** permettono di salire le rampe più ripide, mentre in due diversi punti del sentiero esposti sul burrone, ci sono dei **cordini metallici** per mantenere l'equilibrio. non è un punto pericoloso, essendo il percorso sempre largo un paio di metri è

possibile superare questi due tratti in totale sicurezza. Quel che fa più impressione è la vista quasi verticale sul vallone sottostante, si raggiunge Anche per questa giornata è prevista la soluzione 2 ovvero " escursione al rifugio Meitres. Salendo per il passo Tre Croci sulla sx troveremo indicazioni per MALGA EL BRITE e poco oltre si parcheggia. Di fronte le Tofane, Nuovolau e Becco Mesdi ...solo per il panorama varrebbe la pena fermarsi, ma prendiamo dietro la costruzione un sentiero che sale deciso nel bosco ma per una decina di metri poi pianeggia e giungiamo ad una sbarra lignea ancora una breve salita e un cartello indica la direzione e si scende rapidamente al Maitres (mt1710) tot dislivello < 100 mt ore 40.

Sab -18/7 Colazione e ritrovo. Escursione Monte Riter Rifugio DOLOMITES(mt 2160 tel 348 5658675). Un'escursione popolare in quanto adatta quasi a tutti e il sentiero non prevede particolari difficoltà. Si raggiunge dal passo Cibiana percorrendo sentiero CAI 479, tempo di percorrenza 2 ore e 30' ca. difficoltà T/E. Questo percorso è chiamato anche sentiero Col D'Orlando. Si arriva alla forcella Deona quindi in cima al Riter. Pendenza costante senza tratti troppo impegnativi, ripagata nel percorso da scorci delle alte vette come Sassolungo di Cibiana, Spiz di S. Pietro, e il Civetta. In cima al monte all'interno di una fortezza della prima guerra mondiale è allestito il museo Messner.

Per chi desidera al passo Cibiana c'è il servizio navetta, che al momento non dispone dei prezzi per la prossima stagione estiva. Si segnalano l'anello naturalistico del monte ma consigliato per **ESPERTI** in quanto presenta tratti attrezzati.

Dom 19/7 Colazione restituzione stanze e rientro a Milano in giornata.

QUOTE: FINO A 10 PARTECIPANTI- STANZA DOPPIA: SOCI GAM € 665,00; SOCI CAI € 675,00

STANZA SINGOLA: SOCI GAM € 750; SOCI CAI € 760,00.

DA 11 A 14 PARTECIPANTI- STANZA DOPPIA: SOCI GAM € 651,00; SOCI CAI € 661,00

STANZA SINGOLA: SOCI GAM € 736,00; SOCI CAI € 746,00

La quota comprende:

- Trattamento di mezza pensione :colazione a buffet ,dolce e salata con crostate e alimenti, come latte formaggi, yogurt prodotti da loro. Per la cena vengono proposti , **antipasti, due primi, due secondi con possibilità di variazioni per raggiungere la soddisfazione del cliente, frutta/dolce, comunque sempre presenti prodotti fatti in casa, ¼ vino e acqua frizzante o naturale. Le camere dotate di WI--Mezza Pensione-colazione a buffet con prodotti locali dolci/salati, crostate., yogurt, fatti tutti giorni, per la cena vengono FI, bagno privato con vasca/doccia, quasi tutte hanno la vista sulle Dolomiti. COMUNICARE EVENTUALI INTOLLERANZE**

- Assicurazione viaggio

La quota non comprende:

- Tassa di soggiorno pari a circa 1.50 al giorno salvo aumenti dal 2020.

- Il viaggio che verrà effettuato con mezzi propri condividendo le spese ad esclusione del guidatore

- Quanto non espressamente specificato.

ISCRIZIONI: tramite versamento caparra 150,00 € entro 17 marzo , versamento successivo di 150,00€ il 30 aprile e saldo entro il 30 maggio, in contanti nelle serate di apertura della Sede: martedì dalle 18.30 al 20.30 e giovedì dalle 21.00 alle 23.00, oppure con bonifico bancario sul conto del GAM presso la Banca Montepaschi Siena IBAN: IT62D0103001654000061104572 causale Settimane Verdi 2020, indicando nome e cognome del partecipante e mandando copia del bonifico alla coordinatrice Cristina Mazzetti. Tel fisso 02 5395282 cell. 339 8320257 e mail. cristina.mazzetti@alice.it

Al momento dell'iscrizione i partecipanti comunichino in caso di condivisione stanza il nominativo della persona con cui stare.

N.B. Il programma è indicativo, le escursioni sono state inserite su consigli delle APT locali e potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo ed in relazione agli eventi atmosferici.

NB A causa di sopravvenuti cambiamenti ambientali si consiglia a detta degli operatori locali di reperire le informazioni relative alle escursioni presso le sezioni CAI di competenza ed ENTI TURISTICI LOCALI

LA SETTIMANA SI EFFETTUERA' AL RAGGIUNGIMENTO di 10 PARTECIPANTI FINO AD UN MAX di 14