



"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

ESCURSIONISMO

18-25 luglio 2021

SETTIMANA VERDE in VAL di FASSA

VIGO DI FASSA (1382mt)

Vigo di Fassa "Vicus": villaggio, capoluogo della zona estrema della Val di Fassa, situato sul pendio del gruppo del Catinaccio, sul versante destro dell'Avisio. Splendide sono le viste della Marmolada che si hanno da Vigo, meta privilegiata per gli amanti dello sci e delle escursioni grazie anche per la magnifica posizione. Gli escursionisti percorrono i sentieri che salgono al rifugio Ciampedie dal quale si gode uno splendido panorama sul Catinaccio e sulle Pale di S. Martino. Ma a Vigo meritano una sosta la Chiesa di S. Giuliana, di aspetto gotico (nell'abside affreschi di metà '400) e la vicina cappella di S. Maurizio, la più antica della valle. Vi ha sede il Museo Ladino articolato in sezioni locali che formano un percorso etnografico lungo l'intera vallata. Saremo ospiti dell'Hotel "GRAN

MUGON"(0462/769108). Situato nel cuore delle Dolomiti (frazione Tamion) circondato da prati e boschi con la possibilità di vedere scoiattoli e caprioli. L'hotel offre una zona benessere rinnovata, presente un idromassaggio all'aperto con acqua riscaldata a 34 gradi pure d'inverno. La cucina è curata direttamente dalla proprietaria con attenzione alle tradizioni ladine.

Dom.- 12. Partenza con auto proprie. Autostrada A4 direzione Venezia, Verona nord svincolo per A22 /E45 Brennero, uscita Ora/Egna SS delle Dolomiti, Passo San Lugano Val di Fiemme, Val di Fassa (distanza 45 Km). Tot Km stimati 325, contatti con il gruppo nel corso del viaggio. Soste libere. Arrivo nel pomeriggio consegna chiavi stanze cena e pernottamento.



Lun-13- Colazione- ritrovo ore 8,30. . Escursione nei boschi di mezza montagna della Val D'Ega. Prima tappa Malga Stadl-Alm (0472 756884) Impegno fisico T:escursione facile su

strade forestali. L'itinerario offre una spettacolare vista sul Latemar e Catinaccio attraverso la foresta di Carezza. Punto di partenza: parcheggio al lago di Carezza (a pagamento, altro parcheggio libero dietro il lago, da indicazioni dell'APT di zona data la stagione considerare che vengono occupati facilmente). Dal parcheggio si prende il sentiero 8 (Sentiero delle Perle), si prosegue fino ad una ramificazione, si prosegue in basso a dx fino all'incrocio con il n 25A, si percorre per un breve tratto fino ad incrociare il n. 25 e si arriva alla malga. Poco più avanti si trova Albergo Geigerhof da qui si prende il n 27, si oltrepassa la segheria Latemar e si arriva Hotel Adler, con il n 10A si risale rapidamente al parcheggio. **Tempo ore 2.30 ca; dislivello 300 mt.**

Mart-14- Colazione- ritrovo Solito orario. **Andar per rifugi/.** Da Vigo di Fassa si arriva al parcheggio della funivia Catinaccio si imbecca il sentiero 544 si segue la strada più o meno sotto la linea della funivia si attraversano dei prati con pendenza costante permette di salire sulla panoramica spianata del Ciampedie (lingua ladina " Campo di Dio) lo sguardo volge verso il gruppo del Catinaccio, Torri del Vajolet, le Cigolade. Qui l'omonimo rifugio Ciampedie.(0462764432).(Si può raggiungere anche con seggiovia da Pera di Fassa tre tronchi poi con il n 540 si arriva però in 50'.) Quota 2000 mt. Difficoltà: E. Dislivello ca 600 mt. Tempo stimato 2,00 ore ca. Sentiero in alcuni tratti un pochino scivoloso ma senza pericoli. Il rifugio si raggiunge anche con la funivia. Dal centro di Vigo partono le scale mobili che portano al piano imbarco della funivia. Dal Ciampedie si scende al rif. Negritella (335/6535126) quota 1986, da qui in un'oretta scarsa si tocca l'ex rif. Catinaccio e raggiungono rifugi Stella Alpina e Gardecchia. Ritorno percorso inverso per un tot di ore 3.00ca A/R. Senza il percorso a piedi dislivello 200mt.

Merc-15-Colazione. Piacevole itinerario con dislivello moderato dal Rif. Castiglioni (2045 m.) tel.0462 601117, al passo Fedaia ove si parcheggia.(Da Canazei si sale con la statale 641 al lago Fedaia e lo si costeggia fino al passo). Da qui si prendono le indicazioni sentiero n 601 "La Via del Pane" o "Bindelweg".(utilizzato dai montanari per i traffici di pane e farine). Il primo tratto è caratterizzato da una salita a zig zag un po' ripida che con 400 m. di dislivello i raggiunge una diramazione che conduce a Porta Vescovo (dopo ca ore

1,20). Si prosegue lungo una mulattiera con alle spalle il ghiacciaio Marmolada e il lago Fedai. Si continua dritto e dopo una curva a dx con panorama sul Sella si raggiunge il **Rif Via del Pane (2432 m.) tel 0462 601720/339 3865241. Dislivello tot m 500. Difficoltà E.**



Tot ore a/r 4.00. Volendo l'escursione può proseguire con ca. 20' alla Malga Fredarola.
Giov-16- Colazione. Al confine tra **la Val di Fiemme e la Val di Fassa**; Rifugio Passo Lusia e Laghi di Lusia. Con la provinciale per il P.so S. Pellegrino al secondo km parte una strada sterrata di 4 km che porta al parcheggio del **Rif. La Rezilla (1761 m.) tel.339 5211077.** Si può raggiungere anche dalla partenza della cabinovia del Lusia, parcheggio località Ronchi, e in un'ora lungo la strada sterrata, oppure portarsi in quota con il primo tratto dell'impianto fino alla stazione intermedia e con il sentiero n 625 con un percorso botanico si arriva in **20'. Difficoltà T.** Dal rifugio .si continua sulla sterrata che sale nel bosco ed esce su una sella prativa al **Passo Lusia (2051 m.).**

Panorama sulle **Pale di S. Martino.** Qui si può sostare all'omonimo **Rifugio(0462 573101-3476269437). Difficoltà: F. Dislivello: m 298 . Ore 1:20.** Davanti al rifugio con il sentiero 633 inizialmente con dolce pendenza poi aumenta e si acquista quota talvolta con qualche gradone roccioso, percorso **in salita fino ai Laghi (2360 m). Difficoltà E. Dislivello ca 350 m ora 1½ ca. Tot percorso dislivello 600 m.**

Ore 2 ½ . Rientro sulla stessa strada. **Ven.-17-** Ai piedi della **Marmolada!!** Punto di partenza **Alba di Penia.(1517 m).** Parcheggio funivia Ciampac. Facile ascesa al rifugio **Contrin (2016 m) tel 0462 601101.** Con il sentiero 602 si segue una ripida strada forestale. A 1730 m, si incontra un primo punto di ristoro "**Baita Locia**" e un altro punto di ristoro a **1830 m "Bata Robinson"**. Chi desidera ivi può sostare. Vista Sassolungo. Si continua su un tratto piuttosto pianeggiante, attraversato un ponte iniziano 200 m più ripidi all'ombra di larici,. Il rifugio sorge su un pianoro erboso. Difficoltà:**E. Dislivello 450 m ca. Ore 2:00.** Volendo con diversi saliscendi con il n. 608 si raggiunge il **Rifugio S. Nicolo(2340m)**

Sab-18- Visita alle cascate e alle marmotte e altro dal rif. Monti Pallidi(1850 m) tel 0462 601337). Strada del Sella 2 a 6 km ca da Canazei. Punto centrale per numerose escursioni nel gruppo del Sella e del Pordoi, Dal rifugio in 15 seguendo il sentiero e un ruscello si arriva a delle belle cascate. Dal rifugio **in 45' si arriva al Passo Pordoi (2240 m) difficoltà E.** Il sentiero n. 602 indirizza a sud verso le pendici orientali **del Sass Beccè. A 2.400** metri di altitudine circa entriamo in una "selletta" da cui si sviluppa una lunga cresta erbosa. Tagliamo il crinale fino a uscire velocemente nella conca che ospita il **rifugio Sass Beccè (2.422 metri)** e la stazione della seggiovia proveniente da Canazei. **Dislivello 400 m .Difficoltà E.**

Dom-19. Colazione ed esaurite le formalità di check out, partenza per Milano.

LE QUOTE INDICATE SONO A TITOLO PREVENTIVO E POSSONO ESSERE MODIFICATE

Quote: Soci GAM-CAI € 585,00 + Tessera GAM 2021 - Soci CAI € 600,00+ Tessera CAI 2021

Supplemento singola € 140,00. Camere dotate di servizi vari, balcone, cassaforte Tv, phon, telefono.

La quota comprende: soggiorno in hotel con trattamento di mezza pensione

La quota non comprende: Il viaggio che verrà effettuato con mezzi propri condividendo le spese, tassa di soggiorno. E quanto non espressamente specificato.

L'iniziativa è riservata esclusivamente ai soci GAM-CAI o soci CAI

Coordinatrice: Cristina Mazzetti mail: mazzetticristina1@gmail.com tel fisso 02 5395282 - cell. 339 8320257

ISCRIZIONI: tramite versamento caparra **150,00 €** entro **18 Aprile** e saldo entro **20 giugno** in contanti nelle serate di apertura della Sede: **martedì e giovedì dalle 18.00 alle 20.00**, oppure con bonifico bancario sul conto del GAM presso la Banca Montepaschi Siena IBAN: **IT62D0103001654000061104572:** causale **Settimane Verdi 2021**, indicando nome e cognome del partecipante e mandando copia del bonifico alla coordinatrice **Cristina Mazzetti.**

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 .

N.B: Ai partecipanti sarà consegnato un "AUTODICHIARAZIONE" da compilare secondo normativa anti-covid del C.A.I.