CUORE BATTICUORE OdV

QUATTRO GIORNI ALLE DOLOMITI
in VAL DI FASSA
27- 28-29-30 giugno 2024

PROGRAMMA:

Giovedì 27 giugno ore 6,30 - Partenza da Bergamo (parcheggio Croce Rossa) in pullman per Moena
- Escursione dal Passo di Costalunga al rifugio Roda de Vael
- **Arrivo in albergo alle 17,00 circa e assegnazione camere.**

Venerdì 28 giugno - Escursione al Rifugio Contrin alla Marmolada da Alba di Canazei
Sabato 29 giugno - Dalla Valle dei Monzoni al Passo delle Selle e discesa al Passo San Pellegrino
Domenica 30 giugno - Sentiero Friedrich August dal Passo Sella al rifugio Sasso Piatto e discesa a Campitello di Fassa

ESCURSIONI

Giovedì 27 giugno : Dal Passo di Costalunga – Rifugio Roda de Vael – Rifugio Paolina

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Giro ad Anello da Passo Costalunga per il Rif. Roda di Vaèl, poi ritorno passando per il rifugio Paolina.
Partenza dal parcheggio che rimane 200 mt.circa sotto il **passo Costalunga(m.1757)** versante Val di Fassa.

Si seguono le indicazioni per il Rifugio Roda di Vaèl **percorrendo il sentiero 548**. Il sentiero parte subito in salita e si addentra nel bosco. Dopo poco si incontra il primo bivio, svoltare a destra sempre in direzione del Rifugio. Salendo sempre dentro il bosco, dopo un po' si arriva a località 3 baite e successivamente si entra in una zona recintata con animali al pascolo (mucche e cavalli). La salita procede nel bosco fino ad arrivare alla Baita Masare, dove si trovano Mucche e cavalli al pascolo, conigli e altri animali da allevamento. Alla Baita è possibile mangiare prodotti di loro produzione. Bellissimo posto sia per la posizione panoramica che per tutto il contesto faunistico-culinario. Passata la Baita si prosegue sempre sullo stesso sentiero questa volta in prevalenza soleggiato e non più in mezzo al bosco. Dopo circa 1:45 di cammino si arriva al Rifugio Roda di Vaèl (m.2282) Un posto veramente spettacolare, uno dei posti più belli che abbia mai visto, sia per il panorama che per il rifugio. Da qua infatti si ha una vista panoramica incredibile su tutta la Val di Fassa, si può riconoscere facilmente da sinistra a destra l'imponente Gruppo del Sella con il Sass Pordoi e la Capanna Fassa, Gran Vernel, Marmolada (vista da dietro), Val Contrin, Val San Nicolò, Cima Uomo, Alpe Lusia, Pale di San Martino, Lagorai, Latemar, e ovviamente dietro il rifugio il gruppo del Catinaccio con la Roda di Vaèl in primo piano. Volendo si può salire su una montagnetta raggiungibile in 5 minuti a piedi dove il panorama è ancora migliore. Il ritorno si può rifare sullo stesso sentiero ma noi preferiremo farlo passando per il **sentiero 549** dove si incontra il monumento Christomannos, a circa 20 minuti dal rifugio e poi il Rifugio Paolina a circa 40 min dal rifugio. Dal Paolina poi prenderemo il sentiero 552 che circa in 50 minuti di decisa discesa ci riporta al parcheggio del Costalunga. Magnifica escursione adatta a tutti senza particolari pericoli, il dislivello da affrontare è discreto, circa 530 mt, ma ne vale veramente la pena. Una delle più belle escursioni che abbiamo mai fatto probabilmente

Lunghezza totale km. 8,15 a/r – Durata ore 4.00 a/r – dislivello 530 m. - Difficoltà:EM

Venerdì 28 giugno. Partenza ore 8,30 – Escursione al Rifugio Contrin

Siete mai stati ai piedi del **Gruppo della Marmolada**? Il **rifugio Contrin** si trova a **Canazei** in **Val di Fassa**, stretto nell'abbraccio di alcuni giganti delle montagne. Tra questi, alcune cime che superano i 3000 m: Gran Vernel, Piccolo Vernel, Cima Ombretta, Sasso Vernale e Cima Uomo. L'**escursione al rifugio Contrin da Alba di Canazei** non presenta particolari difficoltà ed è quindi adatta anche alle famiglie con bambini. Cammineremo per circa 12 km e affronteremo 500 m di dislivello per un totale di 5 ore di cammino (andata e ritorno). Oltre alle vette del Gruppo della Marmolada, potremo ammirare in lontananza il meraviglioso **Gruppo del Sassolungo** e camminare nella verde e bellissima Val Contrin. Pronti a cominciare questa panoramica escursione in Val di Fassa?

Punto di partenza di questa suggestiva escursione è Alba di Canazei (m.1500). Ci incammineremo lungo la strada sterrata che parte dal lato sud-est del piazzale della funivia e seguiremo il sentiero 602.
Il primo tratto dell'escursione è in salita e in mezzo al bosco, ma ben presto la fatica sarà ripagata. Dopo circa un'ora arriveremo finalmente alla prima tappa della nostra escursione: la **Baita Locia Contrin** (1736 m). Continueremo in leggera salita finché la strada forestale spiana un pochino. Siamo in **Val Contrin** tra i verdi pascoli. Accanto a noi, prima a destra e poi a sinistra, il torrente **Ruf de Contrin**: sembra di essere in un paesaggio da cartolina. Una volta attraversato il torrente ricomincia la salita! Arrivati a **Malga Cianci** (1825 m) facciamo una veloce merenda e decidiamo di proseguire subito verso la meta finale della nostra escursione: il bellissimo **Rifugio Contrin** (m.2016) che raggiungeremo dopo circa 2/3 ore di cammino. Che meraviglia la parete sud della Marmolada! Arriva il momento del meritato pranzo e riposo. Torniamo ad Alba di Canazei dalla strada dell'andata.

Lunghezza totale km. 12 – Durata ore 5.00 A/R – dislivelli in salita m. 500 – Difficoltà:EF

Sabato 29 giugno. Partenza ore 8,30 – Dalla Valle dei Monzoni al Passo delle Selle Passo delle Selle:

Il Passo delle Selle è un valico del Gruppo della Marmolada, nelle Dolomiti. Collega la Valle dei Monzoni, nel comune di Pozza di Fassa, alla Val San Pellegrino, nel comune di Moena, e valli minori comprese nella trentina Val di Fassa. Posto a 2528 metri s.l.m., è il più alto passo del suo **sottogruppo, il Monzoni-Vallaccia.** Ospita dal 2006 l'omonimo rifugio. Durante la Prima guerra Mondiale era un avamposto del fronte austriaco.

Percorso: Dalla località di Pozza di Fassa (m.1304) con pulmini locali, risalendo per un tratto la Val di S.Nicolò, ci si porta **alla Malga Monzoni** (m.1862) base di partenza, evitando così una buona ora di cammino e soprattutto 560 m. di dislivello. Arrivati alla Malga Monzoni si procede in salita lungo il percorso n.604 che attraversa una zona verdeggiante fino ad arrivare ad un bivio dove si prosegue verso sinistra per arrivare **al Rifugio Taramelli** (m.2046). Dal rifugio si prosegue ancora in salita per il sentiero a tornanti fino alla Valle delle Selle e si continua sul lato destro fino al Lago dellSelle,m.2232. Si supera il lago e si prosegue verso Nord/Est fino alla conca più alta della Valle e sempre in salita al Passo delle Selle m.2510 con il **Rifugio Passo delle Selle, 2531 m. (foto)** Da evidenziare che da questo rifugio si può salire in circa mezz'ora alla Punta delle Selle a metri 2593 e che la fatica viene in pieno appagata da un panorama stupendo! Discesa quindi al Passo San Pellegrino posto a quota 1918 m. s.l.m.

Dislivello: m. 670 in salita–614 in discesa - ore di percorso compl: 6,00 circa – Difficoltà: EM

Domenica 30 giugno - Part, ore 9,00 - Dal Passo Sella al Rifugio Sasso Piatto-sentiero Friedrich

August

Il sentiero denominato **Friedrich August** è intitolato al re di Sassonia Friedrich August II, assiduo frequentatore di queste montagne, che fu naturalista e botanico: Di esso viene raccontato il seguente aneddoto:

Entrò in un rifugio, ai piedi del Sassolungo ed era vestito come gli altri alpinisti che affollavano il locale. Tra un gruppetto di presenti – accade spesso dopo un'escursione – si instaurò un'atmosfera confidenziale e ciascuno, a suo turno, raccontò qualcosa di sé, della propria vita a valle, del proprio lavoro. Lui ascoltava, partecipando silenzioso all'atmosfera cameratesca che si era creata.
Qualcuno poi chiese: ma tu, che lavoro fai? Una risposta, tranquilla: a casa sono il Re. Risero tutti, pensando ad una battuta e uno ribattè: se tu sei il re, io sono l'imperatore della Cina! Invece era vero. Federico Augusto II, Re di Sassonia, camminava volentieri, in incognito e schivo come ogni buon alpinista, su e giù per le Dolomiti.

Percorso: Dal passo Sella (m. 2180) si imbocca il sentiero n.594 ed in circa 40 minuti si raggiunge il rifugio dedicato al Re. Davanti al rifugio (Friedrich August – Hutte), a 2298 m., è posizionata una statua lignea del Re, che indica il Sassolungo alle nostre spalle. Si riprende il sentiero che costeggia le pendici pratose del Sassolungo, passando sotto alla Punta Grohmann. Dopo 30 minuti di camminata, con leggeri saliscendi, si giunge in una radura, chiamata Pian dei Sassi, dove si trova il **Rifugio Sandro Pertini (2300 m.) vedi foto.**

Dopo il rifugio la strada diventa leggermente più impegnativa ed il cammino un po' difficoltoso. Il fondo diventa sassoso e si deve superare un ripido tratto roccioso, dove sono stati posizionati dei **gradini in legno** **(molto alti)** per facilitare la salita. All'orizzonte si vede una sella, il Giogo di Fassa, dove si giunge senza superare grosse difficoltà. In mezzo ad un prato, da dove parte il sentiero per salire sul Sassopiatto (2598 m.), si trova il Rifugio omonimo (2300 m.) a 50 minuti dal Rif. Pertini.
Si lancia uno sguardo all'Alpe di Siusi ed ai campanili di roccia dello Sciliar, mentre a sinistra i Denti di Terrarossa chiudono la Val Duron, lungo la quale ci si appresta a scendere.
Si scende dal **Rifugio Sassopiatto** verso la malga che si trova ad una decina di metri più in basso. La si oltrepassa, seguendo le indicazioni per la Val Duron ed il Rifugio Micheluzzi (sentiero 533). La discesa prosegue decisa, costeggiando il ruscello, fino al rifugio Micheluzzi (m.1860). Dopo la chiesetta grandi cartelli indicano il sentiero che condurrà a Campitello, abbandonando la strada carrabile per entrare nel bosco. Dopo ulteriori 400 m. di dislivello il sentiero si ricongiunge alla strada carrabile e con una ripida discesa si giunge a Campitello (m. 1448).

Dislivello: salita m. 140 c. – discesa m.850 c. - ore di percorso compl: 5,00 circa – Difficoltà: EF

==========

SOGGIORNO: presso l' **HOTEL CRISTALLO *** a Moena (TN) - passo San Pellegrino, 22, tel. 0462/573342** con trattamento di mezza pensione. A disposizione Centro benessere con vasca idromassaggio, bagno turco, bagno romano, doccia tropicale e palestra attrezzata. Ricche cene e colazioni con prodotti regionali (bevande escluse).
Cestino facoltativo. 2 panini - un frutto – crostatina – acqua a € 7,50.
L'Hotel è in un posto tarnquillo a 300 m. dal lago San Pellegrino e 500 dal lagoMiralago – a m. 300 dalla seggiovia Costabella e a m.500 dalla funivia Col Margherita. E' puntodi partenza per le varie escursioni.

Camere a disposizione: **n. 10 camere doppie standard al costo complessivo a persona di € 199,00**
n. 8 camere doppie Attic Mountain al costo complessivo a persona di € 223,00
n. 3 camere singole Standard al prezzo complessivo di € 249,00

PAGAMENTI:

Anticipo richiesto di € 100,00 a persona da versare direttamente all'albergo tramite bonifico su CASSA RURALE VAL DI FASSA E AGORDINO (CCRTIT2T38A) Iban: IT56 J081 4035 0500 0000 0002 019 all'iscrizione.

Saldo: direttamente all'albergo prima della partenza.

Costo del pullman. di **€ 120,00** da versare direttamente a CUORE BATTICUORE all'iscrizione tramite contanti o bonifico bancario c/o BPER Banca - Iban: IT10Q0538711109000042552810.

TRASPORTO: In pullman gran turismo da Bergamo a Moena - passo San Pellegrino e ritorno e che sarà a disposizione tutti i giorni per gli spostamenti necessari alle escursioni ed a eventuali richieste dell'organizzatore.

SONO ESCLUSI: La tassa di soggiorno ed i costi per impianti di risalita e noleggi di pulmini navetta ove richiesti o necessari.

PRENOTAZIONI: Al più presto possibile!

IMPORTANTISSIMO: Tutti i partecipanti devono essere in regola con il tesseramento a Cuorebatticuore.
Le adesioni si raccolgono presso la sede di Cuorebatticuore (tel. 035- 210743)
o contattando l'organizzatore : Dino Salvi : cell : 348 0481007 .

CONDIZIONI DI ANNULLAMENTO COMUNICATECI DALL'ALBERGO:

In caso di disdetta: fino a 2 mesi prima dell'arrivo vi restituiamo la caparra versata; dal 60° al 30°giorno dell' arrivo la caparra versata potrà essere utilizzata per un successivo soggiorno alle stesse condizioni nella stagione in corso compatibilmente con la disponibilità; dal 29° al giorno dell'arrivo la caparra verrà trattenuta. Avete la possibilitá di stipulare un'assicurazione storno viaggi, per evitare di perdere l'importo del soggiorno. A volte, un evento inatteso può cambiare, se non annullare i progetti di vacanza. Cliccare qui per stipulare l'assicurazione.(http://www.assiglobal.org/storno) Nel caso avete stipulato l'assicurazione, Vi chiediamo gentilmente di comunicarcelo.