



## Il mare in montagna: alla scoperta delle Dolomiti dal 24 al 30 luglio 2016

Una settimana di emozioni immersi in una scenografia naturale mozzafiato.  
Per camminare insieme e lasciarci trasportare dal fascino unico di queste montagne

### Cosa vedremo e cosa faremo

La nostra base sarà Colfosco, deliziosa località in Alta Badia: da lì partiremo ogni giorno per andare alla scoperta delle valli e dei gruppi dolomitici più affascinanti.  
Ci ritroveremo al cospetto dei giganti dell'oceano: la fortezza del Sella, il Sassopiatto, il Sassolungo. Per non dimenticare: rivivremo il teatro della Grande Guerra: le Tofane, il Lagazuoi, le Cinque Torri. Cammineremo in un sorprendente paesaggio lunare nel Parco Naturale Puez-Odle, Patrimonio dell'Umanità. Luoghi ideali per praticare anche il Nordic Walking: ci immergeremo nella magia del Parco Naturale Fanes-Senes-Braies, tra i mille colori dei prati dell'Armentara, ai piedi delle impressionanti pareti del Sasso della Croce.

### Note tecniche

- ❖ Difficoltà dei percorsi: E/EE (per escursionisti/per escursionisti esperti)
- ❖ Dislivelli: fino a 1.000/1.100mt in salita
- ❖ Attrezzatura: classica da escursionismo (vedi "Abbigliamento e materiale")
- ❖ Il programma delle escursioni e delle attività sarà valutato di giorno in giorno, in base alle condizioni ambientali e meteo e potrà subire cambiamenti a discrezione delle guide.

### Quota e condizioni

**Quota di partecipazione: 760€**

**Supplemento camera doppia uso singola: 80€**

**Deposito al momento dell'iscrizione 150 € (IBAN <http://www.ilponticello.net/contact/>)**

**La quota comprende:** soggiorno in albergo\*\* con trattamento mezza pensione, escursioni guidate (5 giorni), assicurazione medico-bagaglio, accompagnamento professionale, assistenza per l'intero periodo. Corso base di Nordic Walking (a richiesta). Bastoncini per la pratica del Nordic Walking.

**La quota non comprende:** trasferimento in Val Badia, trasferimenti in loco, spese per impianti di risalita, ingressi musei e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende".

**Il trekking si svolgerà con un minimo di 8 persone.**

#### Per informazioni:

**Paola Canobbio**

✉ [paola.canobbio@gmail.com](mailto:paola.canobbio@gmail.com)

☎ 340.68.31.625

**Guido Caironi**

✉ [guido.caironi@gmail.com](mailto:guido.caironi@gmail.com)

☎ 333.49.24.313

[www.rupicapra.it](http://www.rupicapra.it)

✉ [info@rupicapra.it](mailto:info@rupicapra.it)

#### Per iscrizioni:

**Federico: Agenzia Viaggi "Il Ponticello"**

✉ [federico@ilponticello.net](mailto:federico@ilponticello.net)

☎ 0721.482607 – 333.74.35.749



#### Vi aspettiamo!



> Accompagnatori di Media Montagna  
(Collegio Guide Alpine della Lombardia)

> Istruttori di Nordic Walking (Scuola  
Italiana Nordic Walking)



## PROGRAMMA

**Domenica 24:** arrivo in mattinata a Colfosco, sistemazione in albergo, incontro con le guide e presentazione della settimana. Pomeriggio: passeggiata da Colfosco. Sistemazione, cena a base di ricette tradizionali e pernottamento in pensione.



### **Lunedì 25 luglio. L'emozionante attraversamento del massiccio del Sella, lungo l'Alta Via n.2**

**Difficoltà: E/EE - Tempo di cammino: 6 ore - Dislivello: 850mt**

Raggiungeremo in autobus il **Passo Pordoi** e saliremo in funivia al **Sass Pordoi**, la "Terrazza delle Dolomiti" a quota 2.950mt. Da lì inizierà l'attraversata mozzafiato dell'altopiano del Sella. Dalla forcella Pordoi saliremo al **Piz Boè**, la cima più alta del gruppo del Sella (3.152mt) dalla quale potremo ammirare un panorama strepitoso a 360°. Proseguiremo fino al **Rif. Boè**, risaliremo brevemente la forcella di **Antersass** e continueremo la traversata fino al piccolo laghetto **Pisciadù** (2.564 mt) dove sorge il rif, **Cavazza**. Scenderemo lungo il canalone della **val Setuss** fino a raggiungere il passo Gardena e da qui faremo rientro a Colfosco. Cena a base di ricette tradizionali e pernottamento in pensione.



### **Martedì 26 luglio. Camminando sulla Luna. L'anello del Puez**

**Difficoltà: EE - Tempo di cammino: 6 ore - Dislivello: 1100 mt**

La nostra giornata si svolgerà all'interno del **Parco Naturale Puez/Odle**, in un ambiente unico e affascinante. Da Colfosco saliremo lungo un facile sentiero tra il monte Ciampac e il torrione del Sassongher. Raggiunta la **forcella de Ciampei** proseguiremo lungo l'**Alta via n.2** attraversando l'**Altopiano della Gardenaccia**, in un ambiente lunare di immenso fascino, fino a raggiungere il **Rif. Puez** (2.475 mt). Chi vorrà potrà raggiungere il **Col de Puez** (2.725 mt) per allargare ancora di più lo sguardo e il cuore. Torneremo quindi alla Forcella de Ciampei e proseguiremo verso il passo Gardena. Raggiungeremo i 2.528 mt della **forcella de Crespeina** che sovrasta la lunga Val Chedul. Con un ultimo piccolo sforzo conquisteremo la **Forcella Cir** e da qui inizierà l'emozionante discesa verso il passo, nel labirinto di guglie, pizzi e torrioni del **Gruppo dei Cir**. Approdati alla Utia Jimmy, poco sopra il Passo, un piacevolissimo sentiero tra pascoli, abeti e pini cembri, ci ricondurrà a Colfosco. Cena a base di ricette tradizionali e pernottamento in pensione.



### **Mercoledì 27 luglio. La magia della Valle di Fanes**

**Difficoltà: E - Tempo di cammino: 5 ore - Dislivello: 600mt**

Con questo itinerario conosceremo una delle più affascinanti valli ladine, Patrimonio mondiale dell'Unesco. Avvolta da leggende fantastiche la dolce **Valle di Fanes** si snoda all'interno del **Parco Naturale di Fanes-Senes-Braies**. Dalla **Capanna Alpina** (1.720 mt), che raggiungeremo in auto, prenderà avvio il nostro percorso. Un sentiero dapprima pianeggiante rimonterà poi deciso fino al **Col de Locia** (2.069mt), balcone naturale sulla Marmolada e il gruppo del Sella. Un lungo falsopiano ci porterà nel cuore della valle, fino al Plan de Ciaulunch, dove sarà facile incontrare le marmotte. Proseguiremo fino al passo Ju dall'Ega e in breve raggiungeremo la **baita Gran Fanes**. Una sosta ristoratrice e poi di nuovo in cammino verso il **Lêch de Limo** (2.159 mt) e decisa discesa ai rifugi Ücia de Fanes e Ücia Lavarela. Cena a base di ricette tradizionali e pernottamento in pensione.



### **Giovedì 28 luglio. La guerra dentro la montagna: il Piccolo Lagazuoi**

**Difficoltà: EE - Tempo di cammino: 5 ore - Dislivello: 700mt (1.050mt per variante Rif. Giussani)**

Raggiungeremo in autobus/auto il **Passo Falzarego** (2.105mt), saliremo quindi al **Lagazuoi** (2.778mt) per il percorso "classico", più facile, o lungo l'ardito Sentiero dei Kaiserjager. Dalla vetta scenderemo infine attraverso la **Galleria degli Alpini**, in un percorso veramente mozzafiato; uno scenario che rimarrà per sempre impresso nei vostri ricordi. Al rientro vi sarà la caldeggiata possibilità di visitare il **Museo della Grande Guerra "Tre Sassi"** al **Passo Valparola**. Cena a base di ricette tradizionali e pernottamento in pensione.



### Venerdì 29 luglio. Tra le trincee della Grande Guerra: il museo all'aperto delle Cinque Torri

Difficoltà: E - Tempo di cammino: 4.30 ore - Dislivello: 600mt

Itinerario: In autobus/auto ci porteremo al **Passo Falzarego** (2.105mt). Raggiungeremo il lago di Limides e saliremo alla forcella Averau, all'omonimo rifugio Averau ed alla **cima del Nuvolau** (2.575mt). Non preoccupatevi, non mancherà la possibilità di ristorarsi presso il famoso rifugio Scoiattoli per intraprendere poi l'esplorazione delle **Cinque Torri**, tra guglie, trincee e passaggi ardui. Cena a base di ricette tradizionali e pernottamento in pensione.

**Sabato 30:** mattinata libera. Possibilità di effettuare un'ultima breve escursione da Colfosco. Pranzo al sacco. Partenza nel pomeriggio.

**NB: L'ordine delle attività ed il loro contenuto possono subire variazioni a discrezione delle guide in funzione della sicurezza e della buona riuscita delle stesse qualora le guide lo ritengano necessario.**

## ABBIGLIAMENTO e MATERIALE

"In montagna il tempo cambia velocemente!" Quante volte abbiamo sentito questa espressione....

Per vivere nel migliore dei modi le escursioni in montagna è importante vestire con un abbigliamento adeguato, che consenta di stare bene sia nelle belle giornate (in cui si deve prestare attenzione soprattutto ai raggi UV e alla traspirazione), sia quando il meteo cambia, magari repentinamente, e pioggia e vento hanno la meglio.

### Come vestirsi

In montagna la cosa migliore è adottare un abbigliamento "a cipolla", cioè a strati sovrapposti.

Consigliamo quindi:

- ❖ t-shirt con maniche corte e t-shirt con maniche lunghe (quelle sintetiche, "tecniche" hanno il vantaggio di essere traspiranti ed asciugano in fretta)
- ❖ un pile leggero ed uno medio-pesante
- ❖ giacca impermeabile (il "guscio" antipioggia) e antivento (es. Goretex o simile)
- ❖ pantaloni lunghi e corti
- ❖ calze da trekking
- ❖ guanti
- ❖ cappello da sole (e un berretto caldo: è estate ma non si sa mai...)
- ❖ scarponi da trekking, preferibilmente traspiranti e impermeabili (es. Goretex o simili)

### Cosa portare

- ❖ Per le escursioni giornaliere è sufficiente uno zaino da 25/30lt (con copri-zaino per mantenere asciutto il contenuto in caso di pioggia)
- ❖ occhiali da sole, crema da sole ad alta protezione, stick per le labbra
- ❖ borraccia
- ❖ i bastoncini telescopici consentono di scaricare parte del peso dalle spalle: non sono indispensabili ma se si è abituati ad usarli sono sicuramente un valido aiuto
- ❖ kit di pronto soccorso (ricordiamoci sempre i cerotti per le vesciche e un cerotto di carta ottimo per prevenirle)



- ❖ farmaci personali
- ❖ utili: coltellino, macchina fotografica, binocolo, pila frontale
- ❖ consigliamo infine barrette energetiche, frutta secca, sali integratori

## NOTE ORGANIZZATIVE e CONTATTI

- ❖ Il trasferimento in Val Badia è con mezzi propri.
- ❖ Altre indicazioni logistiche (come raggiungere la località, albergo, orario di ritrovo) saranno fornite prima della partenza.

### Per informazioni

#### Paola Canobbio

✉ [paola.canobbio@gmail.com](mailto:paola.canobbio@gmail.com)

☎ 340.68.31.625

#### Guido Caironi

✉ [guido.caironi@gmail.com](mailto:guido.caironi@gmail.com)

☎ 333.49.24.313



[www.rupicapra.it](http://www.rupicapra.it)  
[info@rupicapra.it](mailto:info@rupicapra.it)

Accompagnatori di Media Montagna del Collegio Guide Alpine della Lombardia

### Per prenotazioni

#### Il Ponticello Agenzia Viaggi

Strada della Chiusa 4/11 - Pesaro (PU)

[www.ilponticello.net](http://www.ilponticello.net)

Federico (per iscrizioni): ☎ 333.74.35.749

✉ [info@ilponticello.net](mailto:info@ilponticello.net)

☎/☎ 0721.482607





## SCHEDA TECNICA AGENZIA VIAGGI IL PONTICELLO COOP. a r.l.

**Condizioni Generali di Contratto di Vendita di pacchetti turistici** visionabili cliccando [qui](#).

### Penali di recesso

- recesso fino a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio: perdita del 25% sull'importo totale
- recesso da 29 a 16 giorni prima dell'inizio del viaggio: perdita del 50% sull'importo totale
- recesso da 15 a 6 giorni prima dell'inizio del viaggio: perdita del 75% sull'importo totale
- recesso entro 5 giorni dall'inizio del viaggio: nessun rimborso.

### Organizzazione Tecnica

Il Ponticello Coop. a r.l., via Micaloro 6/a, 61122 Pesaro (PU) – Telefono: 0721 482607 –  
Email: [info@ilponticello.net](mailto:info@ilponticello.net) – Sito web: [www.ilponticello.net](http://www.ilponticello.net) – C.F./P.IVA: 02442890410  
Autorizzazione n° 83/2012 del 04/05/2012, Provincia di Pesaro e Urbino  
Polizza Responsabilità Civile Polizza n° 1505000670/E – Filo diretto Assicurazioni Spa

Direttore Tecnico: Dott. Federico Bassi  
Periodo di validità del programma fino al 31 Dicembre 2016

### Modalità e condizioni di sostituzione del viaggiatore

Paragrafo 12 Condizioni generali di vendita dei pacchetti turistici, visionabile a [questo collegamento](#).

### Parametri e criteri di adeguamento del prezzo del viaggio

Paragrafo 8 Condizioni generali di vendita dei pacchetti turistici, visionabile a [questo collegamento](#).

### Su richiesta sono attivabili:

- Assicurazione di Annullamento Viaggio (nota informativa visionabile al seguente [collegamento](#)) e Assicurazione facoltativa integrativa.

Tutte le Informativa Agenzia Viaggio sono consultabili alla pagina: <http://www.ilponticello.net/dati-agenzia-viaggi/>