



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA **di San Giovanni Lupatoto**

DOMENICA 26 AGOSTO 2012
TRAVERSATA DELLA MARMOLADA

Da Alba di Canazei a Malga Ciapela attraverso il Passo Ombretta

Partenza in auto alle 5:00 da San Giovanni Lupatoto parcheggio davanti all'ufficio postale con destinazione Alba di Canazei (TN) dove lasciate le auto, faremo colazione.

Dal paese di Alba di Canazei (Mt. 1486), imbocchiamo la mulattiera (n° 602) che con una serie di tornanti nel bosco ci consente di superare il ripido dislivello della valle uscendo a Baita Locia Contrin (Mt. 1736).

Il sentiero, ora molto meno ripido, ci porta a camminare negli spaziosi pascoli della Val Contrin circondati da maestose cime come il Colac a destra, il Vernel e la Marmolada a sinistra, il torrione di Cima Ombretta avanti a noi e alle nostre spalle il gruppo del Sassolungo.

Il sentiero riprende a salire e passando da Malga Robinson (Mt. 1826) giungiamo al Rif. Contrin (Mt. 2016).

A questo punto se siamo in orario con la tabella di marcia, possiamo concederci una pausa alla vicina Malga Contrin dove preparano ottimi dolci prodotti con il proprio latte e burro.

Dal Rif. Contrin iniziamo la lunga risalita della Val Rosalia (n° 606), con bellissime tonalità di colore, e dove non è raro avvistare numerose marmotte fino al bivio che porta a Forcella Marmolada.

Al bivio continuiamo invece a destra (n° 610) su ghiaione fino a Passo Ombretta (Mt. 2702), stretto tra Punta Penia e Cima Ombretta di Mezzo.

Nei pressi del passo si trova il Bivacco Dal Bianco dove effettueremo la pausa per il pranzo, ovviamente al sacco, prima di affrontare la lunga discesa sul versante opposto.

Dopo pranzo iniziamo la discesa della Val Ombretta tramite un ripido ghiaione che in pochi minuti ci permette di perdere quasi 200 metri di quota proseguendo poi su pietraia a volte scomoda fino allo storico Rif. Onorio Falier (Mt. 2074).

Lasciato il rifugio, dopo una breve sosta, il sentiero si fa meno impegnativo fino a raggiungere Malga Ombretta (Mt. 1604) che supereremo e dopo un paio di tornanti.

Imbocchiamo il sentiero che scende rapidamente nel bosco fino a raggiungere il fondo valle in corrispondenza della confluenza del Rio Frazendas (Mt. 1559).

Percorriamo quindi il fondovalle su comoda stradina fino a raggiungere Malga Ciapela dove troveremo le auto che permetteranno ai nostri autisti di andare a recuperare le macchine.

Dislivello totale: 1272 metri in salita - 1316 metri in discesa.

Tempi di percorrenza e lunghezza: 7 - 8 ore escluse le soste per un totale di 19,5 Km

Difficoltà: EE (Escursionistica Esperti), si richiede esperienza su sentieri dolomitici al fine di poter sostenere un buon passo in ogni situazione e rispettare i tempi di percorrenza.

Pranzo: Al sacco.

Equipaggiamento: Scarponi robusti, abbigliamento pesante (le temperature possono scendere molto velocemente), consigliati bastoncini da trekking.

Per poter organizzare le macchine a Malga Ciapela è richiesta l'adesione entro e non oltre giovedì 23 agosto alle ore 22.00 e ci sarà la necessità di andare via con meno macchine possibili quindi si chiede all'atto dell'iscrizione di comunicare chi mette a disposizione l'auto.

Ai non soci verrà richiesta una quota di partecipazione di 3,00 €

Per informazioni e prenotazioni:

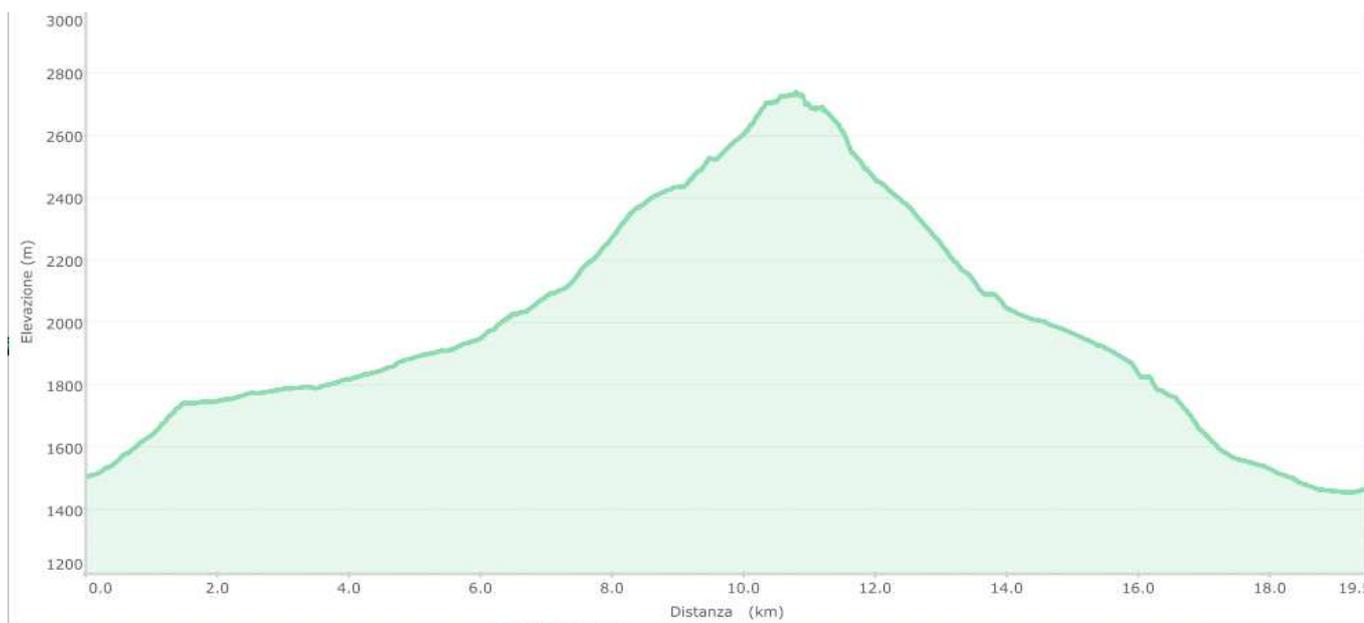
Alan De Simone: 3396393676 alan.desimone@gmail.com

Fabrizia Zanolli: 3332544305 fabrizia.zanolli@gmail.com

Luca Canteri: 3288334030 luca.canteri@gmail.com

Ci troviamo il giovedì sera dalle ore 21,00 presso la Pizzeria da Gianni San Giovanni Lupatoto.

www.gruppoamicidellamontagna.org - info@gruppoamicidellamontagna.org



REGOLAMENTO GITE

La partecipazione alle gite è aperta anche ai non soci, ai quali verrà richiesta una quota di euro 3,00 a titolo di concorso spese di organizzazione.

Non sono ammessi alle gite sociali minori di età se non accompagnati.

In caso di trasferimenti con auto private l'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere.

Nelle gite dove è previsto il viaggio in pullman o il pernottamento non si accettano iscrizioni senza pagamento di una caparra.

Gli organizzatori rappresentano a tutti gli effetti la "Direzione" ed hanno la facoltà, qualora lo ritenessero opportuno, di variare il percorso e l'orario delle escursioni stesse, per un miglior risultato della gita.

Colui che si iscrive alla gita deve possedere preparazione tecnica e fisica, equipaggiamento ed attrezzatura adeguati alle caratteristiche e difficoltà della gita cui partecipa ed ha l'obbligo di informarsi sulle caratteristiche dell'escursione (difficoltà, lunghezza, dislivello, tempi di percorrenza, quota, ecc.), rinunciando ogni qualvolta non possenga la preparazione necessaria ad affrontare in piena autonomia le difficoltà della medesima.

L'iscrizione alla gita vale perciò quale affermazione di piena autosufficienza nel superamento delle difficoltà previste dalla gita stessa. Essa non può in alcun caso essere intesa quale atto costitutivo di rapporto di accompagnamento in capo al Gruppo o agli organizzatori preposti o ad altri soggetti partecipanti alla gita.