



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

San Giovanni Lupatoto



Domenica 30 Settembre 2018

LAGO DI MOLVENO E I QUATTRO RIFUGI

Il ritrovo è previsto al parcheggio della rotonda del lupo alle ore 6,00 con partenza alle ore 6,15 precise in direzione Molveno dove ci sarà la sosta colazione presso la Pasticceria Lady.

La nostra escursione inizia partendo dal parcheggio della seggiovia di Molveno. Saliamo lungo un sentiero che lambisce il rifugio Pradel a quota mt. 1.367 s.l.m. dove si può godere del magnifico panorama del Lago di Molveno e delle Dolomiti che rendono questo luogo un paradiso naturale per tutti coloro che amano vivere a contatto con la natura.

Il tratto in salita termina al rifugio Montanara, punto panoramico sulle Dolomiti del Brenta. Dal Montanara si prosegue verso nord e si entra nel sentiero 340b chiamato "sentiero delle grotte", caratterizzato da boschi e brevi tratti attrezzati, per poi scendere verso il sentiero 340 e raggiungere il rifugio Croz dell'Altissimo (mt. 1.430 s.l.m.) dove faremo la nostra pausa pranzo.

Dal rifugio Croz dell'Altissimo si attraversa la Val delle Seghe per salire, con il sentiero 340 al Rifugio Selvata (mt. 1.660 s.l.m.), quindi ci avvieremo per il sentiero a sinistra del rifugio (n. 319). Il sentiero presenta tratti stretti, talvolta ripidi e attrezzati, per poi addolcirsi fino ad entrare in un bosco e proseguire, a scendere, fino ad arrivare al rifugio Ciclamino. Da qui la strada costeggia il torrente e si entra a Molveno fino ad arrivare al lago (mt. 823 s.l.m.)

SCHEDA TECNICA DELL'ESCURSIONE

- Tempi di percorrenza: 7/8 ore escluse le soste
- Difficoltà: E - Escursionistica
- Dislivello: mt. 870 c.a.
- Attrezzatura: obbligatori scarponi da trekking alti, consigliati i bastoncini da trekking.
- Quota massima raggiunta: mt. 1.660 s.l.m.

SEMPRE NELLO ZAINO

Berretto, guanti, giacca antivento, poncho impermeabile, micropile, bevande, barrette energetiche, frutta secca (prugne, uva sultanina) fischietto per segnalazioni, telino termico, accendino, lumino, lampada frontale, kit pronto soccorso, occhiali con lenti protettive

**SI RACCOMANDA DI PRENDERE VISIONE DELLE NOTE ORGANIZZATIVE E DEL
REGOLAMENTO GITE RIPORTATO SUL RETRO**

INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE E LOGISTICHE:

- Punto di ritrovo per la partenza: parcheggio vicino alla rotonda del Lupo a San Giovanni Lupatoto
- Orario di partenza: ritrovo per la registrazione ore 6,00 – partenza ore 6,15
- Colazione: presso la pasticceria Lady di Molveno
- Pranzo: al sacco
- Per iscrizioni:

Turrini Barbara	392 4661105
Adami Maria Claudia	348 5214564
Battisti Erika	347 4056699
Girelli Barbara	340 6765372

L'iscrizione è obbligatoria e deve essere effettuata entro Giovedì 27-09-2018

CONTRIBUTO SPESE PULLMAN:

Adulti € 17,00; ragazzi € 8,50 fino a 15 anni compiuti.

- PROSSIMO APPUNTAMENTO GAM -

Sabato 6 Domenica 7 Ottobre

FRA LE ROCCE E LE STELLE DEL LAGAZUOI

Culturale/Escursionistica

Proposta da : Bottazzi, Giarola, Precivale Boldrini

**Ci troviamo tutti i giovedì sera dalle ore 21,00 presso la
Pizzeria da Gianni - Piazza Umberto I n. 79 a San Giovanni Lupatoto**

www.gruppoamicidellamontagna.org



info@gruppoamicidellamontagna.org



REGOLAMENTO GITE

La partecipazione alle gite sociali è riservata esclusivamente ai Soci.

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.

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

Premesso che in montagna non esiste rischio zero, la pericolosità è insita nell'esercizio della stessa pratica ed è ineliminabile, colui che decide di intraprendere una gita o un'escursione deve essere consapevole di esporsi ad una percentuale di rischio, deve possedere preparazione tecnica e fisica, equipaggiamento ed attrezzatura adeguati alle caratteristiche e difficoltà dell'escursione cui partecipa ed ha l'obbligo di informarsi sulle sue particolarità (difficoltà, lunghezza, dislivello, tempi di percorrenza, quota, ecc.), rinunciando ogni qualvolta non possessa 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, agli organizzatori preposti o ad altri soggetti partecipanti alla gita.

I nostri accompagnatori non sono titolati né professionisti e svolgono quindi l'attività di accompagnamento senza percepire alcun compenso.

Partecipando alle gite si dà il consenso alla pubblicazione di fotografie e filmati ritraenti la propria persona (sito web, facebook, proiezioni in occasione di incontri ufficiali organizzati dal Gruppo).

I partecipanti alle escursioni dichiarano di conoscere e accettare senza riserva alcuna il regolamento e le coperture assicurative dell'associazione.