



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

San Giovanni Lupatoto



Sabato 25 Domenica 26 Agosto 2018

MONTE MULAZ E CRISTO PENSANTE

Escursione di due giorni nel Parco Naturale Panaveggio e Pale di S.Martino. Il ritrovo è previsto per sabato 25 agosto presso il parcheggio della rotonda del lupo alle ore 6,00 per la registrazione e successiva partenza in auto prevista per le 6,15 precise, con destinazione Pian dei Casoni Val Venegia. L'arrivo è previsto dopo tre ore di viaggio con sosta colazione presso il bar Tenz a Montagna.

Si sale da Malga Venegia procedendo tra pascoli verdeggianti e con di fronte le Pale di S.Martino, poi il sentiero nr 710 si fa più ripido con tratti rocciosi. .

Durante la salita al Mulaz ci fermeremo per il pranzo al sacco per poi arrivare al rifugio Mulaz. Tempo permettendo, e per i più esperti, c'è la possibilità di salire alla cima Mulaz. Il sentiero presenta passaggi esposti ed impegnativi con uno strapiombo roccioso. E' pertanto richiesto passo fermo e assenza di vertigini. Arrivati alla cima c'è una campana e si gode un panorama a 360 gradi su Falcade, Valle Biois e Val Venegia .

Dalla partenza il dislivello sarà di circa 1300. Pernottamento presso il rifugio Mulaz. Il secondo giorno, dopo aver fatto colazione, scenderemo, per un tratto, lungo il sentiero percorso il giorno prima, fino al bivio con le indicazioni per Baita Segantini sentiero 710a dove ci fermeremo per una breve sosta. Ripartendo prendiamo il sentiero, medio facile, che ci porta alla base del monte Castellazzo. Da lì inizia il "trekking al "Cristo Pensante" che ci porta sulla cima dove troveremo una croce e un Cristo a dimensione umana seduto che ci invita alla meditazione e alla riflessione.

Ripartiremo poi per un sentiero in forte discesa che ci porta alla baita Cappana Cervino dove ci fermeremo per il pranzo al sacco. Da qui si rientra alle macchine.

Dislivello circa mt. 1.000.

SCHEDA TECNICA DELL'ESCURSIONE

- Tempi di percorrenza:

1° giorno ore 5,00 compreso le soste fino al rifugio e altre 2,00 ore per la cima Mulaz

2° giorno ore 7,00 comprese le soste.

- Difficoltà: EE – Escursionista Esperti (E' consigliato un buon allenamento, passo sicuro e assenza di vertigini)

- Dislivello:

1° giorno mt. 1.000 al rifugio Mulaz, più altri mt. 300 alla cima Mulaz.

2° giorno mt. 1.000 tra sali e scendi

- Attrezzatura: obbligatori scarponi alti da trekking, abbigliamento da alta montagna, sacco lenzuolo.

Consigliati i bastoncini da trekking.

- Quota massima raggiunta : mt. 2.906 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

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:* arrivati al bar Tenz in località Montagna (Egna/Ora - Bz)

- *Pranzo:*

1° giorno al sacco

2° giorno al sacco, con possibilità i prenotare un panino al rifugio Mulaz.

(Da segnalare al momento dell'iscrizione).

- *Per iscrizioni:*

Adriana Bacilieri: 328-1674814

Marco Provolo: 347-0196343

Fabrizia Zanolli: 333-2544305

Massimiliano Salgarello: 348-6913087

- *Pernottamento al rifugio (cena, notte e colazione):* da € 41,00 a € 45,00 bevande escluse (soci CAI)

Da € 53,00 a € 55,00 bevande escluse (non soci CAI)

- Sono disponibili massimo nr. 32 posti letto.

- *Parcheggio:*

Arrivati a Pian dei Casoni, € 6,00 per auto per due giorni.

L'iscrizione è obbligatoria e deve essere effettuata entro Giovedì 23-08-2018

SI RACCOMANDA DI PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO GITE

- PROSSIMO APPUNTAMENTO GAM -

Domenica 9 Settembre

BOSCO ARTE STENICO

BABY GAM

Proposta da : Cuccarolo, Bottura, Rava, Ricci

**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 possiede 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.