



ALTA BADIA (Dolomiti) con ciaspe

Altopiano del Pralongià

Traversata da La Val a San Cassiano

31 gennaio / 1 febbraio 2015

DIFFICOLTÀ: (EAI)

Escursione in ambiente innevato

DISLIVELLO:

1° giorno: Salita e discesa m 530

2° giorno: Salita e discesa m 510

(+ numerosi saliscendi)

DURATA ESCURSIONE:

1° giorno ore 4.30 (+ soste)

2° giorno ore 5.00 (+ soste)

TRASPORTO: Pullman

PARTENZA: Sabato ore 07.00

da Udine – Parcheggio

Scambiatore di Via Chiusaforte

RIENTRO: ore 22.00

QUOTA di PARTECIPAZIONE:

SOCI: Euro 95,00

NON SOCI: Euro 95,00 + assicurazione

CAPARRA: Euro 40,00

ISCRIZIONI:

Entro il 19 gennaio 2015

Presso la sede SAF-CAI Udine o sul sito www.alpinafriulana.it

PRESENTAZIONE GITA:

Giovedì 29 gennaio 2015 ore 20.30 presso sede CSIF in via Diaz 58 (piazzale interno Istituto Deganutti)

Richiesta presenza obbligatoria per i "nuovi" iscritti

DIRETTORI DI ESCURSIONE:

Daniele Ballico e Paolo Cignacco della Commissione Escursionismo



ALTA BADIA – Là dove il tramonto ha nome "Enrosadira". Termine quest'ultimo usato dai ladini per indicare le pareti rocciose della cresta di Fanes al tramonto, quando brillano contro il cielo della sera illuminate dall'ultimo sole, prima di impallidire.

La Val Badia è uno dei più bei territori delle Dolomiti, che si estende dal Sella, cuore della regione, verso nord fino ai piedi del Plan de Corones, con valli laterali che si allungano fino al territorio di Fanes e fino alle vette delle Odle. Un paesaggio alpino vario, aspro e particolare presso le punte di Fanes, ameno e ridente lungo i pascoli della Pralongia, pura massa rocciosa sulle Conturines e sul Sella. In inverno l'Alta Badia offre oltre 80 km di sentieri innevati, terreno ideale per escursioni con le racchette da neve.

"Togliti i guanti solo un istante, e appoggia la mano sulla neve, o sulle rocce, a bordo sentiero, sfiori i pini e sposta un ramo, lasciando cadere la neve che si è accumulato sui larici, e scorgi attraverso i fiocchi che cadono, oltre i rami, i tetti del paese da cui sei partito per questa emozionante passeggiata d'inverno".

Società Alpina Friulana

Via B. Odorico da Pordenone 3 – Udine

Segreteria – tel. +39 0432 504290

Orario: da mercoledì a venerdì 17.30-19.00, giovedì anche 21.00-22.30

posta: escursionismo@alpinafriulana.it

blog: www.escursionismoudine.it

sito internet: www.alpinafriulana.it

- segue -

ITINERARIO 1° GIORNO: Al nostro arrivo in Alta Badia attraverso il Passo Valparola, giungeremo fino al parcheggio del pullman presso il nostro albergo "Hotel Valparol" in località Armentarola / San Cassiano (1.622 m). L'escursione inizia incamminandoci lungo l'ampio sentiero nr. 24/A che in leggera salita attraverso il bosco risale la vallata e ci porta fino ai prati dello Störes. In seguito si continua a salire in direzione ovest per arrivare fino all'altopiano del Pralongia (2.157 m) da dove si gode una splendida vista con panorami mozzafiato sui rilievi delle montagne che circondano l'Alta Badia: dal Sella al Sassongher e dal Sas dla Crusc, Lavarela, Conturines fino al Lagazuoi. L'itinerario propone come rientro al punto di partenza un percorso che per un primo tratto ci terremo al lato della pista di discesa contrassegnata dal nr. 9A e 9 e poi per sentiero nr. 22 in direzione di San Cassiano, su distese innevate in lieve pendenza, passando per il Rifugio Malga Utia Saraghes (1.837) per poi arrivare nuovamente alla località di Armentarola, dove per un tratto di pista ciclo/pedonale arriveremo direttamente al nostro alloggio / Hotel Valparol.



ITINERARIO 2° GIORNO:

Questo meraviglioso e magico itinerario per ciaspole in una zona alpina dell'Alta Badia di magica bellezza inizia dalla località di La Spescia, a circa 300 metri di dislivello sopra l'abitato de La Val, piccolo borgo che conserva gelosamente le



Viles, gli antichi borghi di natura agricola/contadina. Il punto di partenza lo raggiungeremo a mezzo di alcuni pullmini di otto posti noleggiati a La Val. Dai pressi del parcheggio di una segheria inizieremo a risalire attraversando le abetaie dei boschi di Spescia, il sentiero nr. 15, antica via Crucis che porta all'Ospizio de La Crusc, così entrando nel Parco Naturale di Fanes-Senes-Braies. Risaliremo arrivando poi ai prati dell'Armentara, rinomati per la flora e fauna, ed ove in estate si possono trovare 60 specie di uccelli e l'orchidea. Da qui arriveremo alla chiesa gotica di Santa Croce (La Crusc) a 2.045 m. ai piedi dell'omonimo monte. Il Santuario, molto caro alle genti della Val Badia, è meta di pellegrinaggio in particolare durante la stagione estiva. Nel 1484 venne costruita, su commissione del

vescovo "Konrad" di Bressanone, la prima cappella che nella metà del XVII secolo venne ingrandita e completata con un campanile. Nel 1718 fu aggiunto il rifugio del sagrestano e un ospizio per i pellegrini. Qui è nato il Santo Giuseppe Freinademetz. Dopo la sosta, scenderemo nell'altra vallata, a San Cassiano, per altro antico sentiero della meditazione, il nr. 15, attraversando prima i prati della Medesc e successivamente il sentiero dei larici, ai piedi delle cime Lavarella e del Conturines, che si colorano la sera di un rosa mozzafiato rendendo la località montana di San Cassiano, romantica ma ancor più suggestiva.

TEMPI (indicativi) DELL'ESCURSIONE

			Altitudine	Dislivello		
1° GIORNO	Partenza da:	Hotel Valparol – San Cassiano (Park Pullman)	1.622	0	ore	11.00
	a:	Prati dello Stores	2.019	+ 397	ore	13.00
	a:	Utia Pralongia	2.157	+ 138	ore	14.00
	a:	Utia Saraghes	1.837	- 320	ore	15.30
	Arrivo a:	Hotel Valparol – San Cassiano (Park Pullman)	1.622	- 215	ore	17.00
2° GIORNO	Partenza da:	Segheria Spescia (Park Pulmini)	1.528	0	ore	09.30
	a:	Altopiano dei prati dell'Armentara	1.838	+310	ore	11.00
	a:	Santuario La Crusc	2.045	+207	ore	12.00
	a:	Pra De Medesc	1.939	- 106	ore	14.00
	a:	Ru de Feria	1.646	- 293	ore	15.00
	Arrivo a:	San Cassiano – (Park Pullman)	1.560	- 86	ore	16.30

Per motivi organizzativi l'iscrizione è da perfezionare entro il 19/01/2015 e valida solo dopo il versamento della caparra.

DATI E CONSIGLI UTILI PER L'ESCURSIONE:

EQUIPAGGIAMENTO: ADEGUATO AD ESCURSIONI IN AMBIENTE INNEVATO. Si richiedono ciaspe ramponate, bastoncini, ghette, cuffia, guanti, pile, giacca a vento pesante. Un ricambio intero da lasciare in pullman / albergo. Non dimenticare la pila frontale se si considera un eventuale ritardo di rientro nella 1° giornata.

NOTE: Escursione non difficile. Da prestare molta attenzione ai tratti ghiacciati. **E' richiesto a tutti i partecipanti di dotarsi del programma cartaceo, della carta topografica e di mantenersi sempre in gruppo, seguendo le disposizioni dei capogita**

PERNOTTO: Hotel Valparol S.a.s.- Pré de Vi nr. 20 - I - 39030 - San Cassiano, Tel:0471-849475, in mezza pensione.

CARTOGRAFIA: Carta topografica TABACCO Foglio 07 – Alta Badia/Arabba/Marmolada

SOCCORSO: Tel.118 Italia (chiamata di emergenza)

ESCURSIONE SUCCESSIVA: 14 febbraio 2015 (Sabato) Sorgenti del Piave – Notturna con ciaspe.

REGOLAMENTO:

I seguenti punti illustrano le regole e i criteri per la partecipazione alla escursione (gita):

1. La partecipazione all'escursione è subordinata all'iscrizione compilando l'apposito modulo, al versamento dell'intera quota stabilita sul programma e all'accettazione del presente regolamento. Non sono accettate le iscrizioni telefoniche.
2. Le iscrizioni devono essere formalizzate presso la sede sociale entro la giornata del giovedì precedente l'escursione salvo diversa indicazione definita sul programma. Le iscrizioni sono accettate entro i termini prestabiliti, ma possono essere chiuse anticipatamente qualora si raggiunga il numero massimo di iscritti.
3. Al momento dell'iscrizione si deve dichiarare la condizione di socio o non socio.
4. La copertura assicurativa è definita in accordo alle normative del Club Alpino Italiano (CAI).
5. I minori dovranno essere accompagnati da persona garante e responsabile.
6. La quota versata all'iscrizione a titolo di caparra non sarà restituita in caso di mancata partecipazione. E' invece ammesso che l'iscritto/a lasci il posto ad altra persona previo formalizzazione del cambiamento presso la sede della sezione entro il giovedì precedente l'escursione.
7. Il Direttore di Escursione (accompagnatore - capo gita) ha la facoltà (e dovere) di escludere dall'escursione i partecipanti che per cause diverse (inadeguato equipaggiamento, precarie condizioni fisiche, inesperienza, ecc.) non diano sufficienti garanzie al superamento delle difficoltà dell'itinerario, senza pregiudizio per loro stessi e per il gruppo.
8. La Commissione per l'Escursionismo si riserva la facoltà di annullare l'escursione in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, oppure qualora si presentino situazioni tali da pregiudicare il buon esito, inoltre è possibile che per necessità sia modificato l'itinerario dell'escursione stessa e la logistica (p.e. mezzi di trasporto). Nel caso di annullamento dell'escursione sarà restituita la quota versata, mentre nel caso di modifica dell'itinerario e della logistica si rivaluterà la quota restituendo parte di quanto versato se dovuto.
9. L'escursione sarà effettuata conformemente al programma, salvo eventuali variazioni comunicate durante la presentazione della stessa presso la sede sociale o modifiche decise dal Direttore di Escursione qualora sorgano situazioni di precarietà e rischio per i partecipanti.
10. Chi si iscrive all'escursione è informato tramite il programma di dettaglio e la presentazione della stessa presso la sede sociale delle caratteristiche dell'itinerario, delle difficoltà e degli equipaggiamenti necessari, degli orari, del luogo di ritrovo, dei mezzi di trasporto per il trasferimento e pertanto qualora partecipi all'escursione se ne assume la responsabilità.
11. L'escursione si intende tale dal luogo di partenza e di arrivo della stessa così come definito dal programma di dettaglio. Il trasferimento dal luogo di ritrovo al luogo dell'escursione e viceversa per il rientro, fanno parte del programma qualora ci sia esplicita indicazione organizzativa. Ai partecipanti sono particolarmente chieste: puntualità al ritrovo, scrupolosità nel seguire le indicazioni del Direttore di Escursione ed Accompagnatori, prudenza, disponibilità e collaborazione. Durante l'escursione si deve rimanere uniti alla comitiva evitando inutili ritardi, non si devono creare situazioni difficili per la propria ed altrui incolumità, non si devono lasciare rifiuti di alcun genere sui percorsi e/o luoghi di sosta. Non è consentito ad alcuno, salvo autorizzazione, l'abbandono della comitiva o la deviazione per altri percorsi.