



CAI CINISELLO BALSAMO



TREKKING D'AGOSTO 2024 "SENTIERO DOLORAMA++" dal 3 al 9 agosto 2024

Per il nostro trekking d'agosto abbiamo preso spunto da un trekking esistente, il "SENTIERO DOLORAMA-Il panorama dalle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO", incontrato per caso analizzando le mappe, ma essendo un po' corto si è deciso di apportare alcune modifiche per renderlo compatibile con le nostre esigenze e tradizioni: è stata divisa la 1^ tappa, cambiato il percorso della 4^ tappa, aggiunte due tappe.

Così è diventato "DOLORAMA++", ovvero abbiamo messo dei "+" a significare che è un trekking "più" lungo del Dolorama "classico".

Un percorso piacevole che ci porterà a contemplare o ad attraversare alcuni dei panorami più belli ed iconici delle Dolomiti: l'Alpe Rodengo, le Odle, la Val di Funes, l'Alpe di Siusi, lo Sciliar, il gruppo del Sasso Lungo e Sasso Piatto, il Catinaccio, senza dimenticare le Alpi Altoatesine e austriache.

Una traversata senza difficoltà tecniche ma che richiede comunque un adeguato allenamento fisico.

LOCALITA' DI PARTENZA: Rio in Pusteria

LOCALITA' DI ARRIVO: Tires (Valle di Ciamin)

LUNGHEZZA TOTALE: 100 km circa

DISLIVELLO TOTALE: + 4500 mt

DIFFICOLTA': E (escursionistico)

ATTREZZATURA: da escursionismo estivo

QUOTA D'ISCRIZIONE: € 15,00 (soci CAI). All'atto dell'iscrizione dovranno essere versati anche € 65,00 a titolo di acconto richiesto da alcuni rifugi.

PERNOTTAMENTI PRESSO RIFUGI CON TRATTAMENTO DI MEZZA PENSIONE

PER INFORMAZIONI: ASE Valeria Scarpini 3315831746

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 GIUGNO 2024

Dolorama: tappa 1 - sabato 3 agosto 2024

Rodengo parcheggio di Zumis (mt. 1749) - Rifugio Kreuzwiese (mt. 1924).

La prima tappa del sentiero Dolorama ci guiderà attraverso dolci declivi a pendenza costante lungo lo sconfinato paesaggio dell'Alpe di Rodengo e Luson.

Imponenti montagne fanno da cornice al panorama mozzafiato dei Monti di Fundres a nord e dal Sass de Putia a sud-est.

Percorso: 7,5 km | Salita: + 300. | Discesa: - 100. | Tempo di percorrenza: circa 2 ore.

Dolorama: tappa 2 - domenica 4 agosto 2024

Rifugio Kreuzwiese (mt. 1924) - Rifugio Monte Muro (mt. 2157)

Dal Monte Campiglio si possono già vedere le prime cime delle Dolomiti e si gode di una splendida vista panoramica sulle Alpi Altoatesine e austriache

Percorso: 13 km | Salita: + 640 | Discesa: - 455 | Tempo di percorrenza: circa 4,5 ore.

Dolorama: tappa 3 - lunedì 5 agosto 2024

Rifugio Monte Muro (mt. 2157) - Malga Gampen (mt. 2062)

La terza tappa del sentiero Dolorama porta al Sass de Putia e alla Malga Gampen attraversando la Val Badia.

Percorso: 16 km | Salita: 718 m.s.m. | Discesa: - 770 | Tempo di percorrenza: circa 5,15 ore.

Dolorama: tappa 4 - martedì 6 agosto 2024

Malga Gampen (mt. 2062) - Rifugio Resciesa/Raschötz (mt. 2170)

La quarta tappa del sentiero Dolorama si snoda attraverso una flora incredibile, il Parco Naturale Puez-Odle e il Gruppo delle Odle, Patrimonio Mondiale UNESCO.

Percorso: 15 km | Salita: + 664 | Discesa: - 608 | Tempo di percorrenza: circa 5 ore.

+ : tappa 5 - mercoledì 7 agosto 2024

Rifugio Resciesa/Raschötz (mt. 2170) - Rifugio Malghetta (mt. 1693).

Si abbandona il sentiero Dolorama per attraversare la Val Gardena e camminare senza difficoltà nel vasto e verdissimo altopiano dell'Alpe di Siusi dove il gruppo del Sasso Lungo ci accompagna per tutta la giornata.

Percorso: 19 km | Salita: + 230 | Discesa: - 1500 | Tempo di percorrenza: circa 7 ore.

+ : tappa 6 - giovedì 8 agosto 2024

Rifugio Malghetta (mt. 1693) - Rifugio Bergamo (mt. 2165)

L'attraversamento del brullo altopiano dello Sciliar consente di "attaccare" da nord il gruppo del Catinaccio.

Percorso: 16 km | Salita: + 1050 | Discesa: - 590 | Tempo di percorrenza: circa 6 ore.

Tappa 7 - Rientro - venerdì 9 agosto 2024

Rifugio Bergamo (mt. 2165) - Tires (mt.1000)

Il rientro a Tires avviene lungo la Val Ciamin: una splendida valle, tranquilla, solitaria, poco conosciuta e incredibilmente romantica, che regala uno dei panorami più belli delle Dolomiti. Tra il gorgoglio dei ruscelli, le altissime cime che fanno da cornice e i prati verdeggianti, questa piccola valle racchiude tutte le bellezze naturalistiche dell'Alto Adige in pochi chilometri quadrati.

Percorso: 9 km | Salita: 0. | Discesa: - 1150 | Tempo di percorrenza: circa 2,5 ore.