

Domenica 1 ottobre 2006

Giro sull'Altopiano di Foiana

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 08.30 circa arrivo a Völlan (Foiana)

Ore 09.00 circa partenza da Foiana, su segnavia 8 prima e 10 poi, superando un dislivello di 110 m. circa, con un tempo di percorrenza di ore 1 e $\frac{1}{2}$ di cammino attraverso un bosco di latifoglie e frutteti si giunge a Völlanerbad (Bagni di Foiana). Possibilità di sosta.

Si scende poi su segnavia 8 fino a Ober Mayer e quindi fino ai piedi della collina di S. Ippolito. Dopo una breve e ripida salita si giunge alla chiesetta di S. Ippolito e qui la vista panoramica ci ricompensa della fatica della salita (dai Bagni alla chiesa ore 1 e $\frac{1}{2}$).

Sosta per pausa pranzo.

Ore 15.30 iniziamo il ritorno verso Nieder (Lana di sotto) su segnavia 5, passando davanti alla Grüber Keller fino alla statale. Prima della galleria si gira a sinistra e ci si immette su una strada sterrata sulla quale sarà possibile ammirare le stazioni della Via Crucis.

Dopo ore 1 e $\frac{1}{2}$ di cammino si giunge nell'abitato di Nieder, dove nelle vicinanze della chiesa si troverà il pullman per il rientro (ore 17.00).

PER MOTIVI LOGISTICI SI RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITA'

Rientro previsto a Martignano per le ore 19.30 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 15,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

domenica 17 settembre 2006

non parte

traversata da Bellamonte a Moena

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

PERCORSO LUNGO

Ore 9.30 partenza presso la casa cantoniera (in disuso) di Bellamonte, si sale su strada sterrata, si attraversa un bosco di abeti, quindi si attraversa un ampio prato fino a raggiungere il Rifugio Passo Lusia a quota 2056; il tutto percorrendo un dislivello costante, in salita, di 700 m. Dal rifugio Lusia si può ammirare uno splendido panorama di cime e vette spaziando lo sguardo a 360°. Si prosegue per il Rifugio Rezila (circa 40 minuti) e chi lo desidera può consumare il pranzo: Chi consuma il pranzo al sacco prosegue per altri 15 minuti e usufruire di un ampio terrazzo della stazione intermedia della funivia del Lusia. Alle ore 14.00 partenza dal rifugio Rezila per raggiungere gli amici del pranzo al sacco.

Ore 14.30 partenza, tutti assieme, per Moena su segnavia 632 attraversando un sentiero panoramico con vista sulla Valle di Fassa e monti circostanti.

Ore 16.30 arrivo a Moena con ritrovo al **parcheeggio Novalge** dove ci attende il pullman.

Ore 17.30 rientro a Martignano.

PERCORSO BREVE

Ore 10.30 circa arrivo al Passo S. Pellegrino ed inizio della passeggiata per raggiungere il laghetto omonimo, in $\frac{1}{2}$ ora circa si percorre il suo completo perimetro. Dopo di che si attraversa il passo per raggiungere la Malga Miralago con il laghetto delle "Poze". Si prosegue per raggiungere il rifugio Fuciade; situato in un ampio anfiteatro spettacoloso, su strada sterrata molto comoda e leggermente in salita. Possibilità di consumare il pranzo al rifugio. Rientro al Passo e quindi a Moena.

Tempo complessivo della passeggiata ore 3.

Dislivello complessivo 50 m.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 15,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

domenica 14 maggio 2006

Giro dei Castelli di Appiano

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 08.30 circa arrivo a S. Paolo

Ore 09.00 circa partenza dal parcheggio

Si seguono le indicazioni per il Castello di Appiano (Schloss Hocheppan). Lasciata la strada asfaltata ci si immette sul sentiero n. 9 il quale prosegue fino a detto castello. L'ultimo tratto è abbastanza impegnativo.

Qui giunti vi è la possibilità, per chi lo desidera, di consumare il pranzo al ristorante del castello.

Partenza alle ore 14.30 per il successivo castello "R. Boymont", seguendo il sentiero n. 9°, quindi si prosegue per Monte (Berg) - S. Paolo, costeggiando un laghetto sulla sinistra.

Si arriva al parcheggio lasciato in mattinata per le ore 17.30 circa.

Rientro previsto a Martignano per le ore 19.30 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 12,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

traversata da S. Martino di Castrozza a Cant del Gal

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

PERCORSO BREVE

Ore 08.30 arrivo a S. Martino di Castrozza; quota mt. 1444 e successiva salita con gli impianti Col Verde - Rosetta dove con seggiovia prima e funivia poi raggiungeranno il Rifugio Rosetta (Pedrotti) (quota mt. 2670).

Ore 11.30 discesa per tutti con l'impianto al Col Verde e proseguimento a piedi alla Malga Pala (possibilità di ristoro)

Ore 15.00 partenza o a piedi o in seggiovia per S. Martino di Castrozza dove ad **ore 16.00** si trova il pullman per il rientro a Cant del Gal.

PERCORSO LUNGO

Ore 08.30 salita con gli impianti COL VERDE - ROSETTA dove con cabinovia prima e funivia poi raggiungeranno il ristorante Rosetta qm mt. 2670. Inizierà qui il percorso alternato di salite e discese: queste ultime comportano un dislivello totale di 1500 metri circa.

Si giungerà dapprima il rifugio Rosetta - Pedrotti (mt. 2581) quindi con segnavia 707 e 709 al rifugio Pradidali (mt. 2278) per arrivare infine in Val Canali e precisamente al CANT DEL GAL (mt. 1180).

Si richiama qui l'attenzione dei partecipanti

- Non prendere iniziative personali
- Seguire scrupolosamente le indicazioni che verranno date dai responsabili dell'escursione
- Si raccomanda un'attrezzatura adatta ed idonea ad affrontare l'alta montagna (scarponi alti)
- Dato che il percorso è assai impegnativo è quanto mai opportuno che il partecipante sia consapevole delle proprie capacità e tenga conto della difficoltà del percorso, sia per il tipo di sentiero roccioso e ghiaioso, per il notevole dislivello in discesa, circa 1600 m. ca. - sia per la durata della discesa stessa, circa ore 5 $\frac{1}{2}$ di cammino.

Ore 17.00 ritrovo per tutti in Val Canali, nelle vicinanze del Ristorante CANT DEL GAL dove è in attesa il pullman per il rientro a Martignano previsto per le **ore 20.00** circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (PULLMAN + SALITA CON IMPIANTI SOLO ANDATA) € 20,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

domenica 30 aprile 2006

TRAVERSATA DA CAURIA AL LAGO SANTO

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 08.30 circa arrivo a Cauria.

La gita si svolge seguendo il sentiero E5 partendo da Cauria (1328 mt) fino a giungere al Lago Santo (1195 mt.).

Dopo circa 2 h. di sentiero a tratti in lieve salita e tratti pianeggiante si arriva al bivio per Cima Castione (m. 1528). Dal bivio c'è la possibilità di proseguire su sentiero pianeggiante fino al punto di ristoro per il meritato pranzo - tempo totale di percorrenza circa 3 h. Chi volesse salire alla cima Castione, con un dislivello di circa 200 mt., e allunga il percorso di circa 1 h. ma sarà appagato da una bella vista sulla Valle dell'Adige e le vette circostanti. Si scende per un ripido sentiero nel bosco al fine di ricongiungersi agli altri al punto di ristoro - tempo di percorrenza circa 4 h da Cauria.

Ore 16.00 si riprende il cammino di rientro per giungere al Lago Santo dove alle ore 18.00 ci aspetta il pullman per il rientro a Martignano.

**N.B.: DURANTE QUESTA ESCURSIONE E' SCONSIGLIATO PRENDERE
INIZIATIVE PERSONALI**

Tempo di percorrenza totale circa 5 ore.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 12,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 57 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776646

domenica 12 marzo 2005

Festa sulla neve al Tonale

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo al Passo del Tonale

51 POSTI

Giornata libera da trascorrere in una località ideale per lo sci alpino con tracciati adatti ai principianti e piste per i più esperti.

Sci nordico (fondo): pista Tonale per un totale di km 7,5 (anello verde e rosso) e pista Valsazzine km 3 (verde) e km 5 (rossa).

Come alternativa e per fare una nuova esperienza, calzando le ciaspole con bastoncini, si raggiunge la malga Valbiolo (m. 2244) con una percorrenza di circa 1 ora e 30 (senza fretta) con un dislivello di circa 400 m.

Per ritrovarci tutti (chi lo desidera) a pranzare insieme in allegria al ristorante-self service di detta malga, dotata di ampio terrazzo per la prima tintarella dell'anno.

Per coloro che non intendono camminare la malga Valbiolo è raggiungibile tramite seggiovia (percorrenza 7').

Si consiglia un abbigliamento adeguato, calzature: scarponcini pesanti da montagna.

Per chi è sprovvisto di "ciaspole", sul posto vi è la possibilità di noleggio al costo di € 5,00

Ore 16.30 ritrovo per tutti al parcheggio, lasciato in mattinata, per il rientro a Martignano previsto per le ore 20.30 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI SOLO PULLMAN € 12,00

Le iscrizioni vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5 a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00, entro martedì 28 febbraio 2005 o fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 57 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

mercoledì 26 luglio 2006

Giro in bici da Dobbiaco a Lienz

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa partenza da Dobbiaco in bici verso Lienz

La ciclabile ha inizio a Dobbiaco, 500 m più alta del punto d'arrivo a Lienz in Austria. I 46 km da percorrere sono perciò superabili senza eccessiva fatica. La pista ciclabile è adatta ad ogni tipo di bicicletta, particolarmente consigliata per ciclisti novelli e bambini.

Il ritorno avviene comodamente in pullman o in bici per i più allenati.

Punto di partenza: Dobbiaco

Arrivo: Lienz in Austria

Itinerario: Dobbiaco - San Candido - Versciaco - Sillian - Tassembach - Leisach - lungo la Drava fino a Lienz

Distanza: 46 km

Dislivello: 500 m (in discesa)

Difficoltà: facile

Possibilità di noleggio della bicicletta a Dobbiaco: costo per 1 giorno € 16.

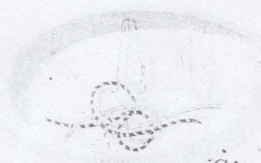
L'orario per il rientro da Lienz da concordare in pullman.

Rientro previsto a Martignano per le ore 18.00 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 10,00



Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.



Amici
della
Montagna
Giovanni Scarpari

domenica 9 aprile 2006

Gita alla Madonna della Corona

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Brentino Veronese e partenza per coloro che salgono a piedi al Santuario.

Si segue il sentiero denominato "del Pellegrino" che si snoda lungo il costone del monte Cimo. È una continua alternanza tra terreno battuto, rampe di gradinate e gradini scavati nella roccia; gli scalini lungo il tragitto sommano a 1540. A tratti la salita è abbastanza ripida. Tratti più suggestivi a metà percorso con le scale scolpite sul verticale fianco del Monte Cimo e la lunga scalinata finale tra il Ponte del Tiglio ed il Santuario, con i caratteristici sette capitelli che richiamano i Sette Dolori di Maria.

Tempo di percorrenza circa 2 ore $\frac{1}{2}$.

PER CHI PROSEGUE IN PULLMAN

Ore 10.30 circa arrivo a Spiazzi di Monte Baldo.

Da Spiazzi parte una strada asfaltata che termina in una galleria, scavata nella montagna nel 1922, che immette al Santuario. Questa strada è percorribile a piedi o con bus-navetta. Lungo questo percorso si incontrano le stazioni della Via Crucis.

Ore 12.00 Santa Messa al Santuario.

Ore 13.00 ritrovo al ristorante "Antica Trattoria Speranza" a Spiazzi per pranzare insieme.

Ore 17.00 partenza per il rientro a Martignano previsto alle ore 19.00 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI: PULLMAN + RISTORANTE Euro 30,00

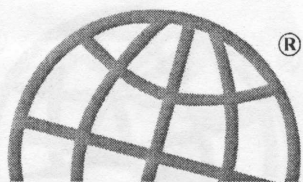
Le iscrizioni vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5 a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00, entro martedì 4 aprile 2006 o fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 57 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

 **Cassa Rurale
di Trento**
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO

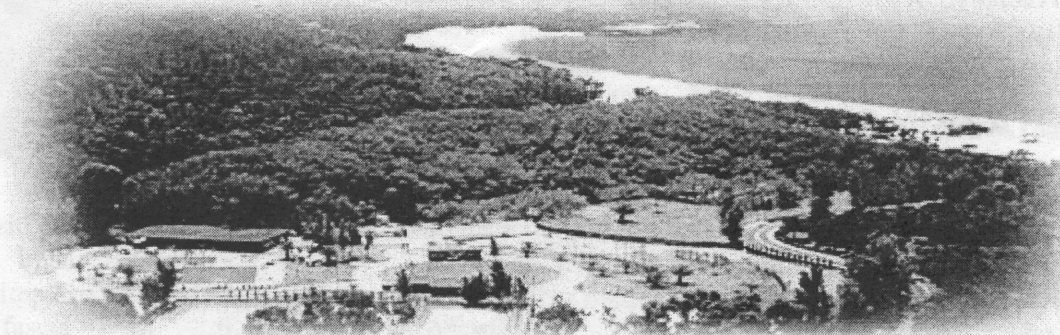


DART TRAVEL
AGENZIA VIAGGI

Amici della Montagna di Martignano

Soggiorno mare in sardegna

Calaserena village



DAL 10 DAL 21 GIUGNO 2006

QUOTA DI PARTECIPAZIONE :
Calcolata sulla base di min. 50 partecipanti

Euro1.060,00

SUPPLEMENTO SINGOLA :

Euro 220,00

DART TRAVEL s.r.l.
38057 PERGINE VALSUGANA Via 3 Novembre 15
Tel. 0461 530 530 Fax 0461 530 490

Numero Verde 800 606960
<http://www.darttravel.com> - e-mail: info@darttravel.com



Domenica 15 ottobre 2006

traversata Molveno-Toblino

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Molveno e partenza dal Lago costeggiando la sponda ovest su comoda strada sterrata. Attraversata la S.P. si prosegue dapprima su sentiero n. 613 in lieve salita e proseguendo poi su strada sterrata.

Partendo dal lago si arriva a Ranzo in circa 4 ore.

Sosta per il pranzo.

Ore 15.00 partenza verso il Lago di Toblino su antica strada romana. Tempo di discesa, con un dislivello di 500 m., circa 1 ora e mezzo.

Ore 16.30 ritrovo al pullman per il rientro a Martignano.

Tempo complessivo circa 5 ore e mezzo.

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 entro martedì 10 ottobre 2006 o fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

dal Rifugio Monte Zugna a Passo Buole

Ore 07.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 08.30 circa arrivo al Rifugio Monte Zugna (chiuso per lavori)

PERCORSO BREVE

Dal Rifugio si sale su sterrato leggermente impegnativo fino al Monte Zugna (m. 200 di dislivello) e al Passo Buole in ore 1.30 circa dove troviamo i resti di un vecchio ospedale militare e un cimitero. Ore 11.00 S. Messa con gli alpini. Pranzo al sacco. Ritorno verso il Rifugio Monte Zugna e quindi alle ore 15.00 partenza con i pulmini per l'eremo di S. Valentino.

Tempo di percorrenza totale circa ore 3.00.

PERCORSO LUNGO

Si seguono le indicazioni come per il percorso breve fino al Passo Buole.

Dopo la S. Messa e la sosta per il pranzo (al sacco) si scende su vecchia strada/sentiero militare, abbastanza impegnativo, fino all'eremo di S. Valentino in circa ore 2.30. Ritrovo di tutti ai pullman alle ore 17.00 per il rientro a Martignano.

Tempo di percorrenza totale circa ore 4.30.

Escursione panoramica in mezzo alle testimonianze della Grande Guerra. Splendida veduta verso il Baldo e la valle dell' Adige in direzione sud.

Dal Rifugio Monte Zugna al Passo Buole, sui monti Lessini nel Gruppo del Carega, detto anche "Piccole Dolomiti", terra di confine e passaggio strategico tra le Alpi e la pianura veneta, che ha vissuto direttamente le vicende della grande Guerra del '15-18.

Quindi questo itinerario escursionistico è testimonianza di storia e cultura, viste le molte trincee e camminamenti ancora ben visibili.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 15,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

La quota su esposta è stata calcolata sulla base dell'utilizzo di 3 minibus in quanto la strada che porta al rifugio non è percorribile dai normali pullman fin qui utilizzati.

domenica 28 maggio 2006

SCAMPAGNATA SOCIALE

A "Pian del Gac" di Fornace

- In mattinata** ritrovo a "Pian del Gac" poco sopra Fornace (da Trento si raggiunge Civezzano e si procede in direzione Cavalese: al bivio per Fornace seguire le indicazioni)
- Ore 11.30** Santa Messa
- Ore 12.30** inizio distribuzione del pranzo
- Nel pomeriggio** come nelle precedenti edizioni vi sarà una ricca lotteria, giochi, divertimenti vari e tanta buona musica.
- A seguire** merenda rustica

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: per i SOCI € 6,00
NON SOCI € 8,00
Maggiorazione di € 2,00 a chi si iscrive in loco

Le adesioni (e il ritiro dei buoni pasto) si accettano **ESCLUSIVAMENTE** presso la nostra Sede in Piazza Menghin 5 a Martignano nei giorni di Martedì e Giovedì, dalle ore 17,00 alle ore 19,00

Per evitare spiacevoli disguidi, chi si presenterà sprovvisto del buono pasto dovrà acquistarne un altro; il costo gli verrà rimborsato quando consegnerà, in sede, quello inizialmente acquistato.

Come gli altri anni invitiamo le gentili "Amiche" ad aiutarci portando torte o dolci secondo le loro possibilità

Ulteriori informazioni presso gli "amici" M. Antonia Pedrotti - tel. 0461-209172
in sede - tel. 0461/825058

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività contattare: 3408776645 - 3408776646

A tutti i partecipanti auguri di buon divertimento

Il direttivo declina ogni responsabilità penale e civile per infortuni che si potessero verificare durante la manifestazione.

Domenica 9 luglio 2006

da PRAMAJUR (Slingia) a SUR EN (Bassa Engadina - CH)

54 POSTI

Ore 6,00' partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 9,00' arrivo a PRAMAJUR - qlm mt 1750; è prevista una sosta a metà percorso circa.

Qui scendono coloro che effettuano il **PERCORSO LUNGO** così organizzato:
dopo la salita in seggiovia e arrivati a PANTAPATSCHUTTE, quota 2150
si inizia la salita su segnavia 8A e dopo 2 ore circa di cammino si giunge al rifugio
SESVENNAHUTTE - qlm mt 2258, dove c'è la possibilità - **ULTIMA** - di ristoro.
TASSATIVAMENTE alle

ore 13,00' discesa verso SUR EN - qlm mt 1112, da dove, nelle vicinanze del CAMPING, alle

ore 16,30' inizierà il viaggio di ritorno, in pullman, in modo tale di essere a Passo Resia alle

ore 17,30' per ricongiungersi ai partecipanti che hanno scelto e fatto il percorso corto.

Dislivello in salita mt 186 - in discesa mt 1197 -

tempo totale di percorrenza (pause escluse) ore 5,30'

PERCORSO BREVE

coloro che scelgono il percorso breve si trasferiranno, in pullman, a Passo Resia
qlm mt 1504.

Percorrendo inizialmente una pista ciclabile e successivamente una strada in parte
asfaltata, dopo aver superato un dislivello di metri 162 e con un tempo di percorrenza
di circa un'ora, giungeranno all'agritur TENDERSHOF - qlm mt 1666 dove potranno
ristorarsi (è utile dare la propria disponibilità) e trascorrere la giornata in tutta
tranquillità.

ore 16,30 potrà iniziare la discesa verso Passo Resia dove ci sarà il ricongiungimento con coloro
che giungeranno da Sur En.

ore 18,00 circa inizio rientro a Martignano, previsto per le ore 21,00 circa.

La quota di partecipazione, fissata in €uro 15,00, è riservata ai soli soci e **DEVE** essere versata al momento
dell'iscrizione che si accetta fino a Martedì 4 luglio 2006 o fino al completamento dei posti disponibili,.

Per informazioni e/o iscrizioni rivolgersi in sede, in piazza Menghin 5 a Martignano,
nei giorni di **MARTEDI'** e **GIOVEDI'** dalle ore 17 alle ore 19,

Con il versamento della quota di iscrizione il socio dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole
in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale per danni e/o infortuni che si potessero verificare
durante lo svolgimento della attività.

Per necessità e/o urgenze durante lo svolgimento della suddetta attività contattare: 3408776645 - 3408776646

NB: E' INDISPENSABILE AVERE CON SE LA CARTA D'IDENTITA' VALIDA PER L'ESPATRIO

domenica **19 novembre**

Pranzo 2006 Sociale



a Concei in Val di Ledro

Chalet - Rifugio
Al Faggio

Prenotazioni

Esclusivamente presso la sede, in piazza Menghin a Martignano, nei giorni di **martedì** e **giovedì** dalle **17.00** alle **19.00** (fino ad esaurimento posti e comunque **entro giovedì 17 novembre**).

Il direttivo del Gruppo declina ogni e qualsiasi responsabilità per infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività suddetta.

Programma:

- Ore **08.30** Ritrovo/partenza da piazza Canopi a Martignano.
- Ore **09.30** (circa) Arrivo ad Arco e tempo libero per la visita dei mercatini di Natale.
- Ore **11.30** Partenza per il Ristorante - Rifugio "Al Faggio".
- Ore **12.30** Pranzo.
- Ore **17.00** Rientro. Si raccomanda di mantenere lo stesso posto sul pullman.

Info: in Sede - 0461.825058 - durante l'orario d'apertura

 **Cassa Rurale
di Trento**
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO

SONO INVITATI SOCI, FAMILIARI, SIMPATIZZANTI

Al rifugio C A N Z I A N I in val d'Ultimo

ore 06,00 partenza da Martignano, piazza Canopi

ore 08,00 circa arrivo a Santa GELTRUDE, qm mt 1504; dopo una breve sosta (30 minuti ca) ci si incammina TUTTI dapprima su strada, quindi si prende a sinistra su segnavia 107; dopo un primo tratto in discreta salita attraverso il bosco, durata di percorrenza 1 ora e 15 minuti, ci si immette, a destra, su strada sterrata, quasi pianeggiante, che dopo altri 45 minuti, costeggiando il lago FONTANA BIANCA, sulla sinistra su segnavia 101 ci porta a Untere Weissbrunnalm, qm mt 1900 circa., che offre possibilità di ristoro. fino qui affrontando un dislivello di circa 400 metri, e ore 2 di sola andata:

Qui si fermano coloro che scelgono il **percorso breve**, con la possibilità per chi volesse ancora camminare di raggiungere la vicina FIECHTALM- qm mt 2034 - (segnavia 101, tempo 40 minuti circa): qui c'è possibilità di ristoro e punto vendita formaggi e affini.

Sarebbe opportuno che coloro che scelgono il percorso breve attendano a FONTANA BIANCA il ritorno, dal rifugio, degli altri partecipanti, per fare ritorno tutti assieme seguendo il segnavia 140, la prima parte su strada asfaltata (15 minuti circa) successivamente su sentiero attraverso il bosco e l'ultimo tratto nuovamente su strada asfaltata.

Coloro che scelgono il **PERCORSO LUNGO**, da FONTANA BIANCA, proseguiranno su segnavia 140 per giungere dopo 1 ora e 45 minuti di buon cammino al rifugio Canziani - qm mt. 2561- e il vicino LAGO VERDE dopo aver superato un dislivello di mt. 1050 con 4 ore di cammino, tempo totale da Santa Geltrude. Il rifugio offre possibilità di un buon ristoro.

Il ritorno, durata 3 ore circa, si farà seguendo il segnavia 140; da soli fino a FONTANA BIANCA e successivamente in compagnia di coloro che hanno scelto il percorso breve.

Il tempo di sosta al rifugio dovrà essere calcolato in modo tale che alle

ore 16, 30' ci si ritrovi tutti a Santa Geltrude per poter visitare un vecchio mulino ristrutturato a nuovo che proprio in questa domenica viene inaugurato.

ore 17, 30' ritrovo, per tutti, al pullman- solita sosta.- quindi viaggio di rientro previsto per le

ore 20,00 circa.

NB: Coloro che avessero difficoltà di deambulazione o che non volessero affaticarsi oltre misura possono usufruire, sul posto, del servizio TAXI che può trasportare fino FONTANA BIANCA.

La gita sopra descritta è riservata ai soci. Le iscrizioni si accettano, accompagnate dalla relativa quota, **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5 a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì, dalle ore 17,00 alle ore 19,00 entro martedì 20 sett. 2005 o fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 57 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver letto il programma di cui sopra e di aver presa visione del Regolamento Sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante lo svolgimento dell'attività contattare: 3408776645 - 3408776646

Domenica 6 agosto 2006

salita al Rifugio PLAN in val Passiria

ore 05,30 partenza da Martignano, piazza Canopi

ore 08,30 circa arrivo a Plan, in Val Passiria, qm mt 1628

PERCORSO BREVE

per coloro che vogliono effettuare una comoda passeggiata partendo da Plan si giunge dapprima a Faltschnal Alm qm 1871, quindi su sentiero panoramico a Lazinser Hof qm 1772, infine su segnavia 24- Alta via di Merano- a Lazinser Alm qm mt 1860, dove è possibile trascorrere la giornata in tranquillità.

Fino qui con un tempo di percorrenza di circa 2 ore, superando un dislivello di circa 250 metri. Il ritorno sarà effettuato percorrendo il segnavia 24 / 8

PERCORSO LUNGO

per questo percorso su segnavia 6a che porta al rifugio Plan - qm mt 2979 è richiesta una buona preparazione fisica in quanto il sentiero è molto impegnativo; è previsto un tempo di percorrenza di circa ore 4 e 1/2 in costante salita, con un dislivello di metri 1351, da ripercorrere poi in discesa.

ore 18,00 ritrovo per tutti a Plan, al posteggio lasciato in mattinata, e successivo rientro a Martignano previsto per le ore 21,00 circa.

La gita sopra descritta è riservata ai soci. Le iscrizioni vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in Piazza Menghin 5 a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì, dalle ore 17 alle ore 19, entro martedì 1 agosto 2006 o fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 51 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver letto il programma e di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

**Cassa Rurale**
di Trento

contattare : 3408776645 - 3408776646

S. Cristina - Stevia - Selva Gardena

Ore 06.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 08.30 circa arrivo a Selva Gardena dove ci sarà la pausa caffè

Ore 09.00 partenza per parcheggio Rifugio Col Raiser

PERCORSO LUNGO

Ore 09.30 partenza altezza 1550. L'itinerario risale pressoché interamente la Val di Cisles, percorrendo una stradina forestale (sent. 1) che nella parte superiore corre ai piedi dello Stevia. Proseguendo su detta strada si costeggia per un tratto il corso del torrente Mastlè per dirigersi poi nella valle di Cisles, di fronte a noi salendo le maestose cime delle Odle. In prossimità di un minuscolo laghetto, lasciando il sent. 1 si prosegue deviando decisamente a dx su segnavia n. 3. Attraversata un'ampia zona prativa si raggiunge il vasto pianoro di Juac (h. 1930) punto panoramico dove si può ammirare l'Alpe di Siusi, il Sasso Lungo, il Gruppo del Sella, oltre naturalmente al Mont de Stevia dove noi saliremo deviando a sx proseguendo su sent. n. 17, inizialmente ci si inoltra nel bosco poi costeggiando le rocce dello Stevia si approda alla forcella di S. Silvestro, proseguendo poi a sx si raggiunge il Rifugio Stevia (h. 2312)

Ore 14.30 rientro a Selva Gardena percorrendo la direttissima con sent. 17/A. Poco prima di giungere a Selva Gardena si innesta sulla sx il sent. n. 3 (dove ammireremo la Via Crucis scolpita su tronchi di legno da 14 scultori della Val Gardena) che ci porta all'inizio della Vallunga e presso il Centro Addestramento Carabinieri dove sarà il nostro ritrovo per la rituale merenda prevista per le ore 17.00.
Tempo di percorrenza totale circa ore 5.00.

PERCORSO BREVE

Ore 09.30 partenza con mezzo di risalita verso il Col Kaiser, qui giunti dopo breve sosta per ammirare il panorama circostante si prosegue su sentiero n. 4 verso il Rifugio Firenze (m. 2037) in leggera discesa. Ristoro e pranzo per chi lo desidera.

Ore 14.00 rientro verso Selva Gardena su sentiero n. 1. Giunti al minuscolo laghetto, citato precedentemente, deviando a sx su segnavia n. 3 si sale con un dislivello di circa 80 m. per giungere al pianoro di Juac, posto di ristoro con sosta facoltativa. Ci si avvicina a Selva sempre su segnavia n. 3 e ritorno come illustrato nel percorso lungo.

Tempo di percorrenza totale circa ore 3.00.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 15,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646

(2006)
16 dicembre 2005

LA TOSCANA PIU' BELLA **SIENA, VOLTERRA E** **SAN GIMIGNANO**

25/26 marzo 2006

1° giorno: verso SIENA

Ritrovo dei Signori Partecipanti e partenza in pullman Gran Turismo alle ore 06.00 Via autostrada e con una sosta arrivo a Siena e incontro con la guida per la visita della città: famosissima per il Palio delle Contrade, magnifica città capoluogo di provincia della Toscana, sorta su un colle fra la valle dei fiumi Arbia e Elsa. La sua storia, testimoniata dai numerosi, insigni monumenti, ne ha fatto una delle culle dell'arte italiana: **Piazza de Campo**, Palazzo Pubblico, Torre del Mangia, Museo civico, Loggia della Mercanzia, **Palazzo del Magnifico**, **Piazza del Duomo**, Cappella del San Giovanni Battista, Libreria Piccolomini, Museo dell'Opera Metropolitana, **Battistero**, Palazzo Piccolomini, Pinacoteca nazionale (visita a un interno, ingresso incluso). Seconda colazione in ristorante e nel pomeriggio proseguimento della visita. Tempo libero a disposizione per visite facoltative e per shopping. Trasferimento in serata in hotel, cena e pernottamento

2° giorno: San Gimignano, Volterra e rientro

Prima colazione in hotel e visita guidata di Volterra.

E' oggi una città dal caratteristico **aspetto medievale**, dove è ancora possibile gustare l'atmosfera di un antico borgo, grazie al relativo isolamento che ha limitato lo sviluppo industriale e commerciale, impedendo quello scempio edilizio che spesso accompagna lo sviluppo economico. **Volterra** moderna è racchiusa quasi completamente entro la cerchia delle **mura duecentesche** che sono il punto di arrivo di un processo di espansione urbana che, iniziata intorno all'anno mille, trova la sua conclusione ai primi del 1300 con la costruzione dei sistemi difensivi in prossimità delle porte principali della città. Infatti, la città ridotta in forma castrense si sviluppa intorno all'**antica chiesa di Santa Maria** (attuale cattedrale) e al contiguo pratus episcopatus, oggi **piazza dei Priori**.

Partenza quindi per **San Gimignano**. Visita di questa splendida cittadina. Si erge con il profilo delle sue torri, su di un colle (m.334) a dominio della Val d'Elsa. Sede di un piccolo villaggio etrusco del periodo ellenistico (III-II sec. a.C.) iniziò la sua storia intorno al X secolo prendendo il nome del Santo Vescovo di Modena: San Gimignano, che avrebbe salvato il borgo dalle orde barbariche. L'otto maggio 1300 ospitò Dante Alighieri, ambasciatore della lega guelfa in Toscana. Seconda colazione in ristorante e nel tardo pomeriggio partenza per il rientro.

Rientro previsto per le ore 21.00 circa.

domenica 3 settembre 2006

escursione in Valle Aurina

Ore 06.00 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo a Rio Bianco

PERCORSO BREVE

Da Rio Bianco (Wissenbach) 1334 m., si segue l'indicazione Schönberg Alm che per comoda strada forestale in ore 1 $\frac{1}{2}$ circa ci porta alla Schönberg Alm (1792 m.). La malga è dotata di posto di ristoro ed il bel sito invita a trattenersi, ammirare il bellissimo panorama e riposare. Ritorno stesso percorso un ora circa.

Orientamento e difficoltà: gita facile senza problemi adatto anche a chi cammina poco.

Tempo complessivo ore 2 $\frac{1}{2}$ - 3.

N.B. salita con pendenza costante senza strappi ripidi.

PERCORSO LUNGO

Dal parcheggio di Rio Bianco si segue il sentiero n. 24 fino ad arrivare a quota 1853 dove c'è la Tratter Alm, da qui si prosegue verso Goge Alm 2027 m. con possibilità di ristoro. Si prosegue per giungere alla nostra meta il Rifugio Porro - Passe di Neves m. 2419.

Percorrenza totale in salita ore 3 $\frac{1}{2}$.

Ritorno con lo stesso sentiero (n. 24) in circa ore 2 $\frac{1}{2}$.

Tempo complessivo ore 6.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE RISERVATA AI SOCI € 15,00

Le iscrizioni, accompagnate dalla relativa quota, vanno effettuate **ESCLUSIVAMENTE** presso la sede, in piazza Menghin 5, a Martignano, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 fino al completamento dei posti disponibili, limitatamente a 55 partecipanti.

Con l'iscrizione alla gita l'amico dichiara di aver presa visione del regolamento sociale e di accettare tutte le clausole in esso contenute; esonera il Direttivo da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e/o penale, per danni e/o infortuni che si potessero verificare durante lo svolgimento dell'attività.

Per eventuali urgenze e/o necessità durante l'attività

contattare: 3408776645 - 3408776646