



*Domenica 26 Gennaio 2014*

## **Ciaspolada a Paneveggio - Malga Canvere - Castelir**

**Partenza ore 7.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9.30 arrivo al parcheggio di Paneveggio**

Per la prima nostra ciaspolada abbiamo scelto il meraviglioso scenario del Parco di Paneveggio e predisponendo il percorso unico , con la possibilità di rientrare con gli impianti.

La nostra escursione inizia , dopo aver attraversato il ponte sul Rio dei buoi, e si snoda su strada forestale all'interno della magnifica foresta di abete rosso ( peccio ) e in parte nel parco dell'area dell ' Alpe di Lusia. La salita è costante , addolcita in parte da alcuni tornanti. Si prosegue verso Malga Canvere , il percorso ora ha una pendenza minore , quindi si attraversano alcune radure, si costeggiano prati innevati, il panorama che si gode è davvero stupendo, possiamo ammirare la catena del Lagorai, il Gruppo del Cimon dela Pala , le pendici di Cima Bocche. Continuando si arriva a Malga Canvere( Chiusa) , quindi al punto di ristoro Morea e alla stazione a monte della seggiovia Castelir. Sosta pranzo. Gli anici del giro lungo rientreranno su strada forestale fino al parcheggio di Castelir dove troveranno i pullman. Gli amici del giro medio rientreranno con la seggiovia del Castelir fino al parcheggio omonimo.

Dislivello in salita mt.500circa - in discesa mt. 550 circa

Tempo di percorrenza ore 5.00 circa giro lungo

Tempo di percorrenza ore 3.00 circa giro medio

**Attenzione** : Date le caratteristiche del percorso è obbligatorio l'uso delle ciaspole e Vi preghiamo di controllare la loro funzionalità e verificare che i bastoncini abbiano le rotelle per la neve.

**Ritrovo al Pullman ore 15.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*



*Domenica 09 Febbraio 2014*

# **Ciaspolada : Meltina - Omini di Pietra**

**Partenza ore 7.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9.00 arrivo al parcheggio Percoss a Meltina**

## **Giro Medio**

Dal parcheggio, poco oltre Meltina, si sale attraversando un fitto bosco di abeti e larici. Dopo alcuni tratti ripidi si giunge in prossimità di alcune baite caratteristiche, lì dove gli alberi si sono un po' diradati si gode un panorama davvero magnifico. Si prosegue ora su una strada forestale molto comoda fino ad arrivare alla Malga Moltner Kaser situata in una magnifica conca.

Possibilità di ristoro. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza ore 3.30 circa (fino alla Malga h. 2.15 )

Dislivello complessivo m. 350 circa.

## **Giro Lungo**

Tutti insieme fino alla Malga Moltner Kaser. Superata la malga si sale fino a raggiungere la Hohe Reins ( Monte Risco) ;è una sommità arrotondata caratterizzata da una quantità incredibile di "ometti di pietra" che in loco sono chiamati "Stoanerne Mandlen". Il panorama che si gode da quassù spazia a 360°, dal Massiccio dell' Ortles Cevedale al Gruppo di Tessa, dal Catinaccio al Brenta. Fantastico !!!!

Rientro dallo stesso percorso scendendo alla malga dove ritroveremo gli Amici del giro medio.

Tempo di percorrenza complessivo ore 4.30 - 5.00 circa

Dislivello m. 500 circa

## **Ritrovo al Pullman ore 16.00**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*



**Domenica 02 Marzo 2014**

## ***Pietralba - Malghe Capanna nuova, Laabalm e Monte S. Pietro***

**Partenza ore 7.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9.30 arrivo al parcheggio**

### **Giro Breve**

Dal parcheggio di Madonna di Pietralba seguendo il segnavia n. 2 si arriva direttamente alla Malga S. Pietro ( aperta). Da qui si sale alla Malga Laabalm ( Malga di Monte Lavinia) ( possibilità di ristoro). Il rientro avviene sullo stesso itinerario dell'andata

Tempo di percorrenza ore 3.00 - 3.30 circa

Dislivello in salita mt. 250 circa . Dislivello in discesa idem

### **Giro Lungo**

Dal parcheggio di Madonna di Pietralba, imbocchiamo il comodo sentiero s9 che sale per prati e boschi fino al prato Pichlwiese. Giunti sulla strada forestale, con segnavia n.9 ,la seguiamo a sinistra, questa strada forestale viene usata d'inverno come pista da fondo, che collega Pietralba a Passo Lavazè. La si percorre ai margini, avendo l'accortezza di non rovinare i binari per gli appassionati fondisti.Si prosegue quindi in direzione est fino a raggiungere la Malga Capanna Nuova ( possibilità di ristoro) .Da qui sulla sinistra imbocchiamo il segnavia n.1 fino a raggiungere la Malga Laabalm (aperta) . Si prosegue ora verso la Malga Monte S. Pietro (aperta) e da qui , seguire la forestale che ci riporta a Pietralba ( parcheggio pullman )

Tempo di percorrenza ore 5.00 circa

Dislivello in salita mt. 450 circa - Dislivello in discesa idem

### **Ritrovo al Pullman ore 16.00**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*

## ***Festa sulla neve - Regole di Malosco - M.te Penegal - P.sso Mendola***

**Partenza ore 7.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9.30 arrivo al parcheggio**

**Per la nostra Festa conclusiva invernale, quest'anno abbiamo scelto queste splendide località Dell'Alta Val di Non**

### **Giro lungo**

Dal parcheggio dell'Albergo Paradiso, situato poco prima del Passo Mendola, sul limitare del bosco, imbocchiamo un ampio sentiero n. 515, poi il n. 514, che corre in piano verso nord. Proseguiamo dritti fino ai prati delle Regole di Malosco, prendiamo ora il sent. n. 508 che inizia a salire nel bosco rado. Raggiungiamo quindi i prati disseminati di larici che circondano la malga Malosco (chiusa). Di qui lungo un piacevole sentiero prativo giungiamo alla sommità del Monte Penegal (mt. 1737). Pranzo al sacco. In cima al Monte Penegal vi è una vecchia torretta, su cui consigliamo di salire per ammirare un panorama a dir poco fantastico. Per il rientro proseguiamo verso sud in direzione P.sso Mendola dove troveremo i pullman.

Tempo di percorrenza ore 4.30 circa

Dislivello in salita mt. 480 circa . Dislivello in discesa mt. 300 circa

### **Giro corto**

Partiamo dal P.sso Mendola in direzione Monte Penegal, per dare a tutti la possibilità di salire in cima e godere il panorama fantastico. ( Pranzo al Sacco )

Tempo di percorrenza ore 3.00 circa

Dislivello in salita mt. 350 circa - Dislivello in discesa idem

NB : Per tutti gli Amici esiste la possibilità di ristoro al P.sso Mendola. Tempo di rientro dal M.te Penegal al P.sso Mendola ore 1.15.

**Ritrovo al Pullman ore 15.30 e trasferimento all'Hotel Waldheim per la merenda e la nostra Festa.**

**Dato il costo del locale e della merenda la quota di questa gita è di € 25,00**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*

# *Ciardes - Castello Juval ( Messner )*

**Partenza ore 7.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9.30 arrivo al parcheggio**

## Giro Medio

Dalla chiesa di Ciardes ( Tschars ) prediamo il sentiero n.3 per Castel Juval , dopo aver attraversato la parte alta del paese, proseguiamo per una stradina che sale ripidamente per i campi fino ad arrivare ad una biforcazione con una tabella esplicativa dei percorsi. Proseguiamo verso destra ,per incontrare subito l'antico canale di irrigazione ( Schnalswall) .Seguiamo il lungo ma comodo sentiero costeggiante, attraversando in quota il fianco della valle, tra boschi di castani e latifoglie. Quindi oltrepassiamo l'Albergo Sonnerhof ( chiuso) ,proseguiamo oltre e arriviamo alla strada asfaltata che dal fondovalle sale a Castel Juval (Schloss Juval). Giunti nei pressi del Castello troviamo il maso Schlossbauer ( possibilità di ristoro) con annesso piccolo caseificio familiare. Per il ritorno seguiamo la mulattiera che scende tra le case sotto il Castello, quindi seguiremo le indicazioni per Ciardes fino al parcheggio.

Tempo di percorrenza ore- 3.30 circa

Dislivello in salita mt. 300circa . Dislivello in discesa idem

## Giro lungo

Partiamo insieme agli amici del giro medio fino ad arrivare alla biforcazione con la tabella esplicativa dei percorsi, quindi prendiamo a sinistra il sentiero n. 1 che risale il versante della valle, il percorso è ripido e faticoso ma molto panoramico. Arriviamo alla località Ober Juval (mt. 1316). Da qui scendiamo al sottostante Castel Juval. Per il ritorno seguiamo la mulattiera che scende tra le case sotto il Castello, quindi seguiremo le indicazioni per Ciardes fino al parcheggio.

Tempo di percorrenza ore 5.00 circa

Dislivello in salita mt. 700 circa - Dislivello in discesa idem

## **Ritrovo al Pullman ore 16.00**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**



**Domenica 27 Aprile 2014**

# ***Collepietra - Giro dei Masi***

**Partenza ore 7.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9.00 arrivo al parcheggio**

## **Giro breve**

Dal parcheggio di Collepietra partiamo tutti insieme e percorriamo un piccolo tratto in discesa, quindi imbocchiamo il sent. n. 8 il quale ci porterà al primo maso Wiedenhof, situato in un prato fantastico. Annesso al maso una fattoria didattica con diversi animali domestici. Possibilità di ristoro. Rientro dallo stesso percorso dell'andata.

Tempo di percorrenza ore- 2.30 circa

Dislivello in salita mt. 120 circa . Dislivello in discesa idem

## **Giro medio**

Dal maso Wiedenhof prendiamo il sentiero n. 4 , il quale salendo abbastanza ripidamente ci porterà al maso Oberalgart (aperto). Anche questo maso è situato in un posto molto bello e panoramico. Il rientro avverrà seguendo il sent. n. 6 e le indicazioni per Collepietra.

Tempo di percorrenza ore 3,30 circa

Dislivello in salita mt. 430 circa - Dislivello in discesa idem

## **Giro lungo**

Lasciati gli amici del giro medio, proseguiamo per circa 30 minuti in leggera salita su strada asfaltata, giunti in prossimità di una cava di pietra, imbocchiamo il sent. n. 5 il quale ci porterà al terzo maso Lerchhof (chiuso) . Proseguiamo quindi scendendo al maso Oberalgart ( meta del giro medio) . Sosta e ristoro. Rientro dallo stesso percorso.

Tempo di percorrenza ore 5,00 - 5,30 circa

Dislivello in salita mt. 600 - dislivello in discesa idem

## **Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*





Domenica 04 Maggio 2014

## *Soprabolzano-Collalbo-Santuario S. Maria Saal*

**Partenza ore 7.00 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9.00 arrivo al parcheggio**

Come da consuetudine, anche quest'anno visiteremo un Santuario, e precisamente Maria Saal tra Longomoso e Longostagno sul Renon. E' una piccola chiesa, di semplice fattura, che si trova in un punto affascinante. All'interno troviamo un affresco particolare, una Madonna sotto l'ombrello; da qui è nata la venerazione dei contadini del Renon verso la Madonna Maria Saal per invocare la pioggia nei periodi di siccità, essendo la zona carente d'acqua.

### **Per gli Amici che raggiungono il Santuario a piedi**

Partiamo dall'abitato di Soprabolzano, attraversiamo parte del paese, su comodo marciapiede, quindi seguiremo il sentiero con segnavia n° 35, il quale attraversando splendidi prati e boschi, in un paesaggio tipicamente Altoatesino, con una splendida vista sulle Dolomiti ci porterà nei pressi di Collalbo. Giunti ad un incrocio stradale, seguiamo le indicazioni per Maria Saal, quest'ultimo sentiero ci permette di ammirare in lontananza le splendide Piramidi di terra del Renon, che sono le più suggestive d' Europa , unicamente alle nostre di Segonzano. Il percorso è molto comodo, con un piccolo dislivello in salita ( 130 mt. Circa ) poco prima di giungere alla Chiesetta.

Tempo di percorrenza ore- 2.00 – 2.30 circa

### **Per gli Amici che non camminano**

Gli Amici che non camminano rimangono sul pullman e proseguono direttamente al Santuario.

### **Ore 11.30 S. Messa**

Terminata la S. Messa chi desidera pranzare presso la Pizzeria Kaiserau di Collalbo ( previa prenotazione in sede) salirà sul pullman per Collalbo. Chi desidera pranzare al sacco lo può fare nei pressi di Maria Saal e ritornare a piedi a Collalbo oppure salire sul pullman e pranzare al sacco nei pressi della Pizzeria.

Alle ore 15.30 ritrovo a Collalbo al parcheggio vicino all' Arena e partiamo alla volta del Museo dell' Apicoltura per la visita e degustazione del miele

### **Alla fine della visita rientro a Martignano**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*





Domenica 25 Maggio 2014

# Collepietra - Giro dei masi

**Partenza ore 7.30 da Martignano (fermate a Gardolo - Lavis - San Michele)**

**Ore 9.00 arrivo al parcheggio**

## **Giro breve**

*Dal parcheggio di Collepietra partiamo tutti insieme e percorriamo un piccolo tratto in discesa, quindi imbocchiamo il sent. n. 8 il quale ci porterà al primo maso Wiedenhof, situato in un prato fantastico. Annesso al maso una fattoria didattica con diversi animali domestici. Possibilità di ristoro. Rientro dallo stesso percorso dell'andata.*

*Tempo di percorrenza ore- 2.30 circa*

*Dislivello in salita mt. 120 circa . Dislivello in discesa idem*

## **Giro medio**

*Dal maso Wiedenhof prendiamo il sentiero n. 4 , il quale salendo abbastanza ripidamente ci porterà al maso Oberalgart (aperto). Anche questo maso è situato in un posto molto bello e panoramico. Il rientro avverrà seguendo il sent. n. 6 e le indicazioni per Collepietra.*

*Tempo di percorrenza ore 3,30 circa*

*Dislivello in salita mt. 430 circa – Dislivello in discesa idem*

## **Giro lungo**

*Lasciati gli amici del giro medio, proseguiamo per circa 30 minuti in leggera salita su strada asfaltata, giunti in prossimità di una cava di pietra, imbocchiamo il sent. n. 5 il quale ci porterà al terzo maso Lerchhof (chiuso) . Proseguiamo quindi scendendo al maso Oberalgart ( meta del giro medio) . Sosta e ristoro. Rientro dallo stesso percorso.*

*Tempo di percorrenza ore 5,00 – 5,30 circa*

*Dislivello in salita mt. 600 – dislivello in discesa idem*

## **Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*

# Trodena-Monte Corno-Anterivo Traversata

*Partenza ore 7.00 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis – San Michele )*

*Ore 9.00 arrivo al parcheggio*

## Giro medio

*Partiamo tutti insieme dal parcheggio di Trodena, all'inizio camminando su strada asfaltata, quindi seguendo il sent. n° 5 ci inoltriamo nel Parco del Monte Corno. Costeggeremo vari piccoli laghetti ( biotopi ) fino a raggiungere la Loc. Pera. Il sentiero ora sale in mezzo a splendide abetaie e boschi di larici e dopo vari saliscendi arriveremo alla pittoresca Loc. “ le malghette ” con l'omonima malga,( possibilità di ristoro).Di fronte a noi nella sua maestosità la catena del Lagorai. Il rientro avverrà seguendo le indicazioni per Anterivo dove troveremo i pullman.*

Tempo di percorrenza ore 3.00 - 3,30 circa

Dislivello in salita mt. 400 circa – Dislivello in discesa mt. 300 circa

## Giro lungo

*Partiamo tutti insieme fino alla Loc. “le malghette”, proseguiamo seguendo il sent. n° 9 , il quale ci porterà prima al Passo Cisa e quindi, su strada forestale alla malga Corno ( aperta con possibilità di ristoro) . Di fronte la maestosa catena del Lagorai e quindi in lontananza le Pale di San Martino. Il rientro avverrà a ritroso fino alla Malga Malghette, dove ritroveremo gli Amici del giro medio, quindi proseguiamo per Anterivo dove troveremo i pullman.*

Tempo di percorrenza ore 5,00 – 5,30 circa

Dislivello in salita mt. 680 – dislivello in discesa mt. 580 circa

## **Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*

## ***Passi Nigra e Costalunga- Rifugi di eccellenza***

*Partenza ore 6.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis – San Michele )*

*Ore 8.30 arrivo al parcheggio*

### **Giro medio**

*Da Frommeralm si sale in seggiovia al Rif. Fronza , si scende per un po fino all'incrocio col sent. 522-549 quindi si prosegue ,quasi in piano, attraversando dei canali con ancora della neve. Dopo circa 1.30 ore arriviamo al Rif. Paolina. Saliamo quindi al monumento di Cristomannos raffigurante un'aquila . Si continua in piano fino al Rif. Roda di Vael ( aperto) ( sosta e pranzo ) .Si rientra , prima su sentiero e poi su strada forestale, fino al Passo Costalunga dove troveremo i pullman.*

*Tempo di percorrenza ore 3,30 – 4.00 circa*

*Dislivello in salita mt. 250 circa – Dislivello in discesa mt. 600 circa*

### **Giro lungo**

*Si parte dal Passo Nigra su strada forestale fino al punto di ristoro Mesnerjoch poi ,su sentiero tra prati , arriviamo all'incrocio col sent. 522-540 e quindi al Rifugio Fronza . Da qui seguiremo lo stesso percorso del giro medio fino al Rif. Roda di Vael ( sosta e pranzo) rientro al Passo Costalunga con gli amici del giro medio fino ai pullman.*

*Tempo di percorrenza ore 5,00 – 5,30 circa*

*Dislivello in salita mt. 700 – dislivello in discesa idem*

***Importante essere muniti di scarponi e bastoncini.***

***Ritrovo al Pullman ore 17.00***

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

***Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646***

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amicimontagna.tn@gmail.com](mailto:amicimontagna.tn@gmail.com)*

## ***Passo Falzarego- Rifugi Scoiattoli-Averau-Nuvolau***

*Questa escursione molto suggestiva è stata modificata a causa della forte presenza di neve e ghiaggio lungo il percorso iniziale, pur mantenendo la meta stabilita.*

*Partenza ore 6.00 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis – San Michele )*

*Ore 9.00 arrivo al parcheggio*

### **Giro medio**

*Il punto di partenza dell' itinerario è Pian dei Mens, poco oltre il Passo Falzarego, da qui tutti insieme, prendiamo il sentiero n. 440 "Alta via Dolomiti" che sale in direzione del Rif. Scoiattoli e successivamente al Rif. Torri (aperti). Gli amici del giro medio si fermeranno al cospetto delle 5 Torri (ora purtroppo 4 in quanto una è crollata circa 2 anni fa ). Il rientro avverrà prendendo il sentiero che ci porterà alla partenza della seggiovia 5 Torri, dove troveremo i pullman. (Per chi vuole c'è la possibilità di scendere con la seggiovia)*

*Tempo di percorrenza ore 3,00 - 3.30 circa*

*Dislivello in salita mt. 300 circa – Dislivello in discesa mt. 400 circa*

### **Giro lungo**

*Dal Rif. Scoiattoli (mt. 2255) si prosegue in salita verso il Rif. Averau (mt.2413), dopo breve sosta si sale al Rif. Nuvolau (mt.2575). Il rifugio è posto su un costone di roccia, da dove si domina uno splendido panorama sulle Dolomiti. Sosta pranzo. Dopo aver scorso lo sguardo su tutte le montagne circostanti ,rientreremo dallo stesso percorso fino al Rif. Scoiattoli, poi sullo stesso percorso del giro medio.*

*Tempo di percorrenza ore 5,00 – 5,30 circa*

*Dislivello in salita mt. 750 – dislivello in discesa mt. 850*

### **Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

***Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646***

## Campo Carlo Magno- Rifugi Boch e Graffer

**Partenza ore 6.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis – San Michele )**

**Ore 9.00 arrivo al parcheggio**

### Giro medio

Dal parcheggio del Centro del Fondo di Campo Carlo Magno in circa 15 minuti, a piedi, arriviamo alla stazione della cabinovia del Grostè , prendiamo la cabinovia che in pochi minuti ci porta al Rif. Boch, da qui partiamo alla volta del Rif. Graffer (aperto). Sosta pranzo. Rientro con gli amici del giro lungo per poter godere pascoli montani, prati in fiore e cespugli di rododendri. Arrivo ai pullman al Centro del Fondo.

Tempo di percorrenza ore 3,00 - 3.30 circa

Dislivello in salita mt. 200 circa – Dislivello in discesa mt. 700 circa

### **Giro lungo**

Dal parcheggio del Centro del Fondo percorriamo un breve tratto a ritroso su asfalto per poi imboccare un sentiero attraverso una folta abetaia, costeggiando il campo da golf. Arrivati alla malga Modifrà, seguiamo il sentiero n. 334, il quale salendo rapidamente ci porterà, dapprima alla malga Vaglianella, poi sempre in salita alla malga Vagliana, fino ad arrivare al Rif. Boch ,situato alla stazione intermedia della cabinovia del Grostè. Dopo una breve sosta saliamo su comodo sentiero sulla pista da sci fino ad arrivare al Rif. Graffer (aperto) Il panorama ai nostri occhi è sublime. Sosta pranzo. Il rientro avverrà seguendo la direzione del Monte Spinale Attraverso prati in fiore e cespugli di rododendri, pascoli montani. Passeremo per la malga Montagnoli e quindi verso la partenza della cabinovia del Grostè, di lì costeggeremo un pezzo di provinciale e arriveremo ai pullman al parcheggio del Centro del Fondo.

Tempo di percorrenza ore 5,30 – 6,00 circa

Dislivello in salita mt. 730 – dislivello in discesa idem

**Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

**Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058**

**Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amicimontagna.tn@gmail.com](mailto:amicimontagna.tn@gmail.com)**

## Alpe di Rodengo - Cima Lasta - Malga Prato Croce

*Questa escursione già effettuata in passato in versione invernale , viene proposta in estate per poter godere appieno il paesaggio ed il panorama circostante.*

**Partenza ore 6.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis – San Michele )**

**Ore 9.30 arrivo al parcheggio**

### Giro medio

*Partiamo dal parcheggio Zumis, su comoda strada sterrata, attraversiamo il bosco e prati pianeggianti fino ad incontrare La Malga Roner (aperta). Proseguiamo su sent. n.2 in leggera salita prima nel bosco e poi attraversando pascoli in fiore , dove molte mucche sono al pascolo, costeggiando piccole baite di legno, in inverno chiuse, ma in questo periodo abitate da contadini impegnati nella fienagione. Arriviamo quindi alla chiesetta in località Pianer Wegkreuz, proseguiamo oltrepassando ancora prati e pascoli fino ad arrivare alla Malga Rastner e alla Malga Campoforte con annesso caseificio (aperti) . Ristoro . Il rientro avviene per i medesimi sentieri dell'andata.*

Tempo di percorrenza ore 3,00 - 3.30 circa Dislivello in salita mt. 200 circa – Dislivello in discesa idem

### **Giro lungo**

*Partiamo dal parcheggio Zumis assieme agli amici del giro medio e arriviamo fino alle due malghe in fondo ai pascoli e prati in fiore, quindi proseguiamo su sent. n.67 dapprima risalendo il ripido bosco e poi man mano che si sale la vegetazione si fa più rada, quindi su sentiero tipico di montagna fino ad arrivare alla Croce di Cima Lasta (mt.2194).Pausa pranzo. Dopo aver goduto di una incredibile visuale che spazia a 360° (nuvole permettendo), scendiamo dall'altro versante della montagna fino alla Malga Prato Croce, splendida costruzione in legno e vetro, (sosta) quindi riprendendo il sent. n.2 attraverso prati e pascoli verdeggianti ritorniamo al parcheggio Zumis dove troveremo i pullman.*

Tempo di percorrenza ore 5,30 circa Dislivello in salita mt. 700 – dislivello in discesa idem

**Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

**Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058**

**Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amicimontagna.tn@gmail.com](mailto:amicimontagna.tn@gmail.com)**



Domenica 24 Agosto 2014

## ***Passo Lavazè - Monte Agnello - Pampeago***

**Ore 06.30** Partenza Martignano – Gardolo – Lavis – San Michele

**Ore 08.30** Arrivo al parcheggio

### **GIRO MEDIO**

Partiamo tutti insieme dal Passo Lavazè (mt.1830), oltrepassiamo la Malga Daiano e prendiamo il sent: n. 9 .Dopo un breve calo di quota ci inoltriamo nel bosco fitto, alle pendici della Pala Santa, quindi risaliamo gradualmente verso il Passo Pampeago ,lo oltrepassiamo per raggiungere il Passo Feudo (mt. 2130).Possibilità di ristoro. Il rientro avverrà su comodo sentiero per evitare la strada asfaltata, fino a raggiungere Pampeago.

Dislivello in salita m. 350 circa – in discesa idem. - Tempo di percorrenza ore 4.00 circa

### **GIRO LUNGO**

Dopo aver percorso il tratto fino al Passo Feudo, gli amici del giro lungo proseguono, seguendo per un breve tratto il sentiero geologico ,quindi molto ripidamente giungeremo alla Forcella del Monte Agnello, fino a raggiungere la nostra meta: il Monte Agnello (mt.2360). Ci troviamo in un posto strategico per il panorama, infatti a 360° possiamo osservare il Lagorai di fronte, a est le Pale di S. Martino , Vallaccia, Marmolada e a nord il Latemar con le Torri e l'omonimo Rifugio "Torri di Pisa". Sosta pranzo per tutti al sacco. Il rientro avverrà costeggiando la cresta del Monte Agnello su sent. N. 515 fino a Pampeago.

Dislivello in salita m750 circa – in discesa idem. - Tempo di percorrenza ore 5.30 circa

NB. Come preannunciato a Pampeago nel tendone sopra il parcheggio dei Pullman c'è la festa di S. Bartolomeo con musica, cucina tipica ecc.

### **Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*







Domenica 07 Settembre 2014

# *Maranza - Laghi di Seefeld*

Ore **06.30** Partenza Martignano - Gardolo - Lavis - San Michele

Ore **09.00** Arrivo al parcheggio

## **GIRO MEDIO**

Dal Parcheggio di Maranza si segue il segnavia n. 14, lungo la pittoresca e fiorita Valle di Altafossa che per comoda strada forestale ci porta alla Grossberghutte (circa 45 minuti). Possibilità di proseguire verso la Prater Alm (m. 1833) o più in alto alla Weiserhutte (m. 1850) con la possibilità di gustare le tipiche specialità Tirolesi. Il ritorno avverrà sullo stesso percorso.

Dislivello in salita m. 250 circa - in discesa idem. - Tempo di percorrenza ore 3.30 circa

## **GIRO LUNGO**

Stesso percorso con gli amici del giro medio fino alla Prater Alm, quindi si prosegue su sentiero n. 14 verso il Lago Grande (Seeseldsee) e alla Malga Seefeld (m. 2340). Per i più allenati facendo altri 250 m. di dislivello, con tratti abbastanza ripidi, si arriva alla nostra meta le due "perle" Lago di mezzo e Lago Piccolo ai piedi dello Seefeldspitz.

Dislivello in salita m. 1000 circa - in discesa idem. - Tempo di percorrenza ore 6.00 circa

## **Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

**Per eventuali urgenze durante l'escursione contattare :3408776645- 3408776646**

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*





Domenica 21 Settembre 2014

# ***Passo Giovo - Valli di Racines***

**Partenza ore 6.30 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele )**

**Ore 9 arrivo al parcheggio**

## **GIRO MEDIO**

Partiamo dal Rifugio Passo Giovo ed iniziamo un giro delle malghe in quota molto bello, imbocchiamo il sentiero n. 13/B in direzione della Wasserfalleralm (aperta), quindi proseguiamo per il Sexnerhutte (aperto). Ritorniamo ad incrociare il ns. sentiero 13/B per arrivare alla località Rinner Sattel dove possiamo ammirare piccoli laghetti di montagna, proseguiamo per il Flecknerhutte (aperto) sosta pranzo. Il ritorno avverrà per i sentieri dell'andata. Attenzione il ritrovo ai pullman per gli amici del giro medio è alle ore 15.30 per poter poi recuperare con i pullman gli amici del giro lungo a Racines.

Dislivello in salita mt.300 circa - in discesa idem Tempo di percorrenza ore 3.30 circa

## **GIRO LUNGO**

Dal rifugio Passo Giovo seguiamo l'indicazione per Malga Wasserfaller (aperta), situata alla stazione a monte della cabinovia Bichl - Val di Racines. Essendo già in quota, possiamo ammirare un panorama bellissimo, in veste autunnale. Proseguiamo il nostro percorso verso nord in direzione malga Aussere Wumblsalm e Innere Wumblsalm, entrambe chiuse. Il nostro sguardo si perde nell'ammirare le gradazioni dei colori autunnali, lo spettacolo offerto dalle cime che chiudono la Val di Racines verso nord è senz'altro stupendo. Dopo una breve sosta per godere appieno le bellezze naturali, riprendiamo il cammino seguendo il facile sentiero (n.15) che conduce, dopo breve risalita, alla malga Klamman con sosta pranzo al sacco per tutti. Dopo il pranzo discendiamo verso la valle sulla via del rientro, verso Racines, dove in lontananza potremo scorgere la Parrocchiale consacrata a S. Andreas, con il tipico e svettante campanile a punta. A Racines troveremo i Pullman.

.Dislivello in salita mt. 300 circa - in discesa mt.700- Tempo di percorrenza 5.00—5.30 circa

## **Ritrovo al Pullman ore 16.30**

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

*Sede : Piazza Menghin ,5 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*



Domenica 19 Ottobre 2014

# *Traversata Molveno - Toblino*

**Partenza ore 07.00 da Martignano ( fermate a Gardolo - Lavis - San Michele)**

**Ore 9 arrivo al parcheggio**

Questa splendida passeggiata , già effettuata in passato, ci permette di ammirare le innumerevoli variazioni di colori autunnali con vista sul lago di Molveno e Toblino.

## **GIRO MEDIO**

Partiamo alla fine del lago di Molveno, presso il laghetto di Nembia . Attraversata la strada Provinciale , si prosegue su sent. N. 613 , dapprima in lieve salita e poi su comoda strada sterrata fino a Ranzo . Sosta pranzo. Proseguiamo quindi su antica strada Romana fino ad arrivare al lago di Toblino.

Dislivello in salita mt.80 circa - in discesa 500 circa Tempo di percorrenza ore 4.30 circa

## **GIRO LUNGO**

Partiamo all' inizio del lago di Molveno, costeggiando la sponda Ovest del lago su comoda strada. Attraversata la strada Provinciale , si prosegue su sent. N. 613 , dapprima in lieve salita e poi su comoda strada sterrata fino a Ranzo . Sosta pranzo. Proseguiamo quindi su antica strada Romana fino ad arrivare al lago di Toblino.

Dislivello in salita mt.80 circa - in discesa mt.500- Tempo di percorrenza 5.30 circa

**Ritrovo al Pullman ore 16.30**

Per eventuali urgenze durante le escursioni contattare i N°: 3408776645-3408776646

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

*Sede : Via Pradiscola 18 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*



Domenica 16 Novembre 2014

# *Pranzo Sociale a Castellaro Lagusello*

**Partenza ore 08.00 da Martignano**

**Fermata Area Zuffo ore 08.15**

Ore 09.30 arrivo a Lazise sosta caffè e visita libera alla città.

Ore 10.45 ritrovo ai pullman e partenza alla volta di Castellaro Lagusello.

Ore 12.30 Pranzo presso il Ristorante " La Pesa " ( in allegato il menù )

Rientro in serata a Martignano

Ricordiamo che al Pranzo Sociale possono partecipare anche i non Soci.

Quota di partecipazione:

Soci € 35,00

Non Soci € 40.00

La quota comprende il trasporto in pullman e il pranzo come da menù allegato.



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

*Sede : Via Pradiscola 18 38121 Martignano Trento Telefono e fax : 0461 825058*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/> e-mail : [amici.montagna@virgilio.it](mailto:amici.montagna@virgilio.it)*

# **TRATTORIA LA PESA: A Castellaro Lagusello**

## **ANTIPASTI**

Aperitivo alcolico e analcolico con stuzzichini

Salumi misti nostrani

Polentina ai funghi

Pesto di lardo e scannello agliati alle erbe

Giardiniera di verdura

Bruschette all'olio e origano

## **PRIMI**

Risotto ai funghi e salamelle

Agnoli di carne al burro fuso

Capunsei al pomodoro

Sorbetto al limone

## **SECONDI**

Fesa arrosto al forno con funghi

Stracotto d'asino con polenta

Tagliata di manzo con rucola

Contorni assortiti di stagione

Scaglie di grana

## **DOLCE**

Dolce della casa

Vino in brocca  
caffè', acqua

# SERATA culturale

organizza

## “L’ALIMENTAZIONE in MONTAGNA”

relatore  
**dr. GIORGIO  
MARTINI**

farmacista, biologo nutrizionista



ingresso libero

venerdì  
**28**  
novembre  
ore **20.30**

**TEATRO  
MARTIGNANO**



spett.le AMICI della MONTAGNA

SOGGIORNO MARE SICILIA 11-22 Giugno 2014

## BAIA DI TINDARI



Sulla magnifica baia di Tindari, con vista sulle Isole Eolie e Vulcano in primo piano, separato dalla spiaggia di sabbia da un piccolo bosco di pini ed eucalipti, il Club Baia di Tindari è una struttura di recente costruzione in cui coniugare un rilassante soggiorno all'insegna del mare e del sole con attività sportive e culturali.

**CAMERE E SERVIZI :** Dispone di 175 tra camere, junior suites ed appartamenti di diverse tipologie, con arredi belli e curati, in modo da offrire a ciascuno la soluzione preferita. Le camere, distribuite tra corpo centrale e vari edifici a 2 piani, sono elegantemente arredate e si distinguono in camere doppie, triple, quadruple e junior suites. Tutte dispongono di TV, asciugacapelli, aria condizionata e riscaldamento, telefono e frigobar (su richiesta e a pagamento), alcune con Tv Sat.



**SPIAGGIA :** Il villaggio dista 150 m dalla suggestiva spiaggia riservata, di sabbia bianca con ciottoli sulla battigia, raggiungibile con un sentiero che attraversa un boschetto di eucalipti. Spiaggia attrezzata con ombrelloni e lettini, fino ad esaurimento e servizio teli mare (su cauzione). In spiaggia è disponibile un punto bar

La struttura dispone di 1 bar, 3 piscine di cui due per bambini, minimarket (aperto dal 25/5 al 28/9), parcheggio interno non custodito, servizio medico esterno, sala congressi.

**Area Benessere:** AWellness Centre con sauna, bagno turco, palestra, mini piscina idromassaggio; inoltre ricco programma di massaggi e trattamenti estetici (a pagamento).



**BREAKTIME**

viaggi &amp; vacanze

Viale Dante 78/c - 38066 Riva del Garda (TN)  
tel. 0464/556363-550850 fax:0464/551492[gruppi@breaktimeviaggi.com](mailto:gruppi@breaktimeviaggi.com)[www.breaktimeviaggi.com](http://www.breaktimeviaggi.com)

**RISTORANTE:** Colazione, pranzo e cena serviti a buffet, propongono piatti regionali e mediterranei, acqua e vino della casa sono inclusi ai pasti.

Disponibile un secondo ristorante all'aperto che, sotto una magnifica veranda nei pressi della piscina, offre ottimi piatti con barbecue di carne e di pesce, fresche insalate e pizza con forno a legna (apertura a discrezione della Direzione, su prenotazione al mattino, bevande non comprese). Durante il soggiorno saranno organizzate varie serate a tema gastronomico: Tipica, Pasta e Pizza, Arrivederci. I più piccoli potranno pranzare in compagnia del miniclub con menu a loro dedicati.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

MINIMO 40 PARTECIPANTI x bus

€ 1.125

**LA QUOTA COMPRENDE :**

trasferimento dal Trentino all' aeroporto e ritorno;

Trasferimento aeroporto Catania/villaggio e ritorno;

VOLO A/R da Verona tasse incluse

sistemazione in camere classic doppia - trattamento di pensione completa con bevande;

servizio ristorante a buffet (prima colazione, pranzo e cena) con bevande comprese (vino locale, acqua e soft drinks alla spina);

servizio spiaggia: 1 ombrellone e due lettini a camera;

tassa di soggiorno

assicurazione medico bagaglio e annullamento con certificazione medica

tessera club inclusiva di animazione diurna, sorprese al mare, giochi, tornei, sport, musica, balli di gruppo e caraibici. Alla sera in piazzetta piano bar, in anfiteatro spettacoli, musical, cabaret, varietà. Sport: lezioni di risveglio muscolare, acqua gym ed aero fit, beach volley, calcetto e ping pong.

**Infant** (0-2 anni non compiuti) 150 euro solo per il volo e le tasse**Riduzione bambini** (2 - 12 anni non compiuti) 30 % sulla quota pacchetto in camera con 2 adulti**Supplemento singola** : 280 € per l' intero soggiorno**terzo/quarto letto adulto:** 10% sulla quota pacchetto**La quota non comprende:** escursioni; mance ed extras in genere non specificato nella voce "la quota comprende"

note: attenzione per eventuali cambio/ errori nominativi la compagnia aerea chiede una penale

**VOLI CON AZ Airone :**

11 GIUGNO VRN/CTA 14.20 - 16.05

22 GIUGNO CTA/VRN 14.25 - 16.00

**INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI PRESSO:****sede del GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA di MARTIGNANO****Tel/Fax 0461/825058 MARTEDI ED IL GIOVEDI dalle 16:00 alle 18:00****all' atto dell' iscrizione versamento di € 25 in sede Amici della Montagna****acconto € 300 euro a pers. entro 21 febbraio, saldo entro l'8 maggio****TRAMITE BONIFICO BANCARIO A: Breaktime viaggi & vacanze****Cassa Rurale Alto Garda - filiale di Riva del Garda (TN)****Iban: IT 448 080 1635 32 000 000 22 99 046**

## “CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE”

**VARIAZIONI:** L'itinerario potrebbe subire delle variazioni dovute ad esigenze organizzative che tuttavia non altereranno il contenuto delle visite.

**QUOTE:** Si ricorda che la quota è stata calcolata su di un minimo di partecipanti (VEDI QUOTA DI PARTECIPAZIONE). L'organizzatore può annullare il viaggio se non verrà raggiunta la quota minima prevista – In alternativa se tale numero non dovesse venir raggiunto si applicheranno supplementi o le quote da catalogo individuali dandone comunicazione almeno fino a 6 giorni prima della partenza del viaggio stesso-. Le quote di viaggio o di soggiorno sono state calcolate in base ai tassi di cambi e ai costi dei servizi in vigore al momento della redazione dei programmi di viaggio-soggiorno- eventuali adeguamenti, aumenti o variazioni verranno addebitati fino ai 20 giorni prima della partenza, purché tale aumento non superi il 10% complessivo del viaggio come da contratto e normative in vigore.

**PAGAMENTI:** -Le iscrizioni si accettano dietro versamento di un acconto pari al 30% dell'importo di viaggio-Saldo 30 giorni prima della partenza.

**ASSICURAZIONE CONTRO PENALITÀ DI ANNULLAMENTO** (se non già inserita in quota vedi (LA QUOTA COMPRENDE):

I partecipanti hanno la possibilità di stipulare solo all'atto della prenotazione un'assicurazione facoltativa contro le penalità derivanti dalla rinuncia alla partecipazione al viaggio stesso fino al giorno della partenza per causa malattia, infortunio, decesso dell'assicurato o di un familiare secondo le condizioni generali previste dalla compagnia assicuratrice.

La stipula dell'assicurazione avviene inviandoci tutti i dati anagrafici: nome cognome ed indirizzo dell'assicurato – il costo verrà comunicato al momento della prenotazione.

**COSTO:** In base al valore totale del viaggio – vedi supplementi.

**RINUNCE:** Se un partecipante iscritto al viaggio dovesse rinunciare avrà diritto al rimborso della quota di partecipazione in ogni caso dovuta all'organizzatore, a prescindere da quanto versato, al netto delle penalità qui di seguito indicate, oltre agli oneri e spese da sostenersi per l'annullamento dei servizi.

10% della quota dall'atto della prenotazione fino a 30 giorni prima della partenza del viaggio

25% della quota da 29 a 21 giorni prima della partenza del viaggio

50% della quota da 20 a 11 giorni prima della partenza del viaggio

75% della quota da 10 a 3 giorni prima della partenza del viaggio (esclusi sabato e domenica)

Nessun rimborso dopo tale termine. Per tutte le combinazioni, nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio stesso. Così pure nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza, invalidità, insufficienza o inesattezza dei previsti documenti personali di espatrio. Il cliente rinunciando potrà farsi sostituire da altra persona, sempre che la comunicazione pervenga all'organizzazione in tempo utile per le modifiche, in ogni caso almeno 4 giorni prima della partenza del viaggio.

E purché non vi siano ostacoli di ordine tecnico-organizzativo che non consentano la sostituzione-

Il cliente rinunciatario dovrà in ogni caso corrispondere la quota d'iscrizione-il soggetto subentrante rimborserà l'organizzazione di tutte le spese sostenute per la sostituzione.

Per tutte le altre condizioni di partecipazione al viaggio, vedere in dettaglio quanto riportato nel catalogo del Tour Operator/Agenzia organizzatrice.

1. Assicurazione responsabilità Civile verso terzi per un importo massimo di E.2.065,828( lire 4 miliardi) stipulata dall'agenzia come organizzatrice tecnica del viaggio –che esclude da ogni responsabilità per l'organizzazione del viaggio i capi-gruppo - responsabili di circoli-c.r.a.l. – parrocchie ecc. Polizza RC n°166655 MONDIAL ASSISTANCE I ITALIA Spa.

# SERATA di alpinismo

Amici  
della  
Montagna  
Giovanni Scarpari

38121 MARTIGNANO • Piazza Menghini, 3

organizza

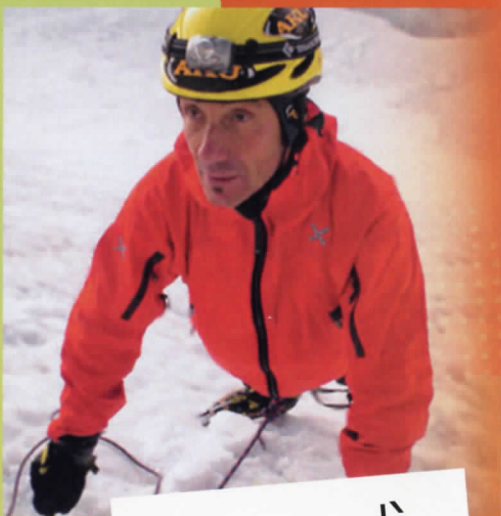
## ECCEZIONALE normalità

con **GIANFRANCO  
CORRADINI**

famoso alpinista trentino  
ed atleta diversamente abile

Filmato spedizione in Bolivia  
dell'agosto 2010

presentato fuori concorso  
al Trento Film Festival 2011



ingresso libero

venerdì

21

febbraio  
ore 20.30

TEATRO  
MARTIGNANO





COMUNE DI TRENTO



CIRCOSTRIZIONE ARGENTARIO

Commissione cultura



Ecomuseo Argentario

ECOMUSEO ARGENTARIO

## *Alla riscoperta delle nostre Canope*

Gita organizzata alla riscoperta del nostro territorio e delle nostre Canope.

Sabato 6 settembre sarà possibile fare un'escursione alla portata di tutti su un bellissimo percorso, in gran parte pianeggiante, che, partendo da Montevaccino, si snoda per stradine e sentieri per bei boschi e passando per il biotopo Le Grave, al margine del vasto e insospettabile altopiano, che si stende a nord est del Monte Calisio, fino allo splendido Lago di S. Colomba. Arrivati al lago, sarà possibile una visita guidata ad una "Canopa", una delle molte gallerie scavate dai minatori nel Medioevo alla ricerca dell'argento. Al termine del percorso sarà offerta una merenda ai partecipanti e il ritorno in pullman al punto di partenza.

Ritrovo e partenza da Montevaccino alle ore 9.00 per il primo turno e alle ore 14.30 per il secondo turno. Arrivo previsto al lago di Santa Colomba in due ore circa. Ritorno con pullman per tutti previsto per le ore 17.30.

Contributo per l'Ecomuseo:  
5 € di contributo a persona  
2 € per i soci dell'Ecomuseo  
gratis bambini fino a 10 anni

Per prenotazioni e informazioni:  
[circostrizione\\_argentario@comune.trento.it](mailto:circostrizione_argentario@comune.trento.it)  
telefono 0461/889790  
oppure negli orari di ufficio presso gli uffici  
della Circostrizione Argentario

***In caso di pioggia l'escursione verrà rimandata. L'escursione sarà realizzata con un minimo di 20 iscritti e un massimo di 30 iscritti.***

***Tutta la popolazione è invitata***

# ***Mercatini di Natale a Innsbruck e Bressanone***

**Partenza ore 07.00 da Martignano**

**Fermata Area Zuffo ore 07.15**

Ore 10.00 arrivo a Innsbruck

Visita libera ai mercatini e alla città. ( Pranzo libero )

Ore 14.00 ritrovo ai pullman e partenza alla volta di Bressanone.

Visita libera ai mercatini e alla città.

Ore 17.30 ritrovo ai pullman e rientro a Martignano.

Quota di partecipazione: € 25.00 ( Comprende viaggio in pullman e assicurazione )

Gli orari delle visite possono subire delle modifiche in base alle esigenze.

Le iscrizioni chiuderanno Giovedì 27 Novembre.



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

# *Gruppo Amici della Montagna*

## *" Giovanni Scarpari "*



*Gentile/i Soci*

*Il negozio sportivo " Patagonia " sito in via San Vigilio 2 a Trento ( ex negozio Bertoldi ) promuove esclusivamente per tutti i soci " Amici della Montagna " un' apertura dedicata al Gruppo con tutti gli articoli scontati del 20 %.*

*I giorni dedicati sono:*

*10 Novembre 2014 dalle ore 10 alle 14 orario continuato*

*17 Novembre 2014 dalle ore 10 alle 14 orario continuato*

*Si raccomanda di portare con se la tessera Socio 2014 obbligatoria per avere diritto alla promozione.*

*Cordiali saluti*

*La Direzione*

*" Amici della montagna " Sede : Via Pradiscola 18 - 38121 Martignano Trento*

*Telefono : 340 8776645      Orario : martedì e giovedì ore 16.00 - 18.00*

*Website : <http://amicimontagna.jimdo.com/>      e-mail : [amicimontagna.tn@gmail.com](mailto:amicimontagna.tn@gmail.com)*

*Codice fiscale : 96017120229*

*Codice IBAN : IT83F0830401812000012081503*



# TREKKING ITALIA AMICI DELLA MONTAGNA

PROGRAMMA TREKKING DAL  
07 MAGGIO AL 12 MAGGIO 2014

Pernottamento

**Hotel Casa Marina, Loano, via Aurelia 18**

Tel. 019 66063

**Trattamento di mezza pensione più la colazione al sacco**

MERCOLEDÌ 07 Maggio ORE 05,30 PARTENZA DA MARTIGNANO ( FERMATA AREA ZUFFO)

## Le Camminate

### Mercoledì 07 Maggio

*Risalendo la Val Varatela , poco oltre Toirano, si incontrano i contrafforti di un massiccio calcareo di dolomie grige, in cui si aprono ben 150 caverne naturali.*

Trek : Grotte Basura e Santa Lucia di Toirano – Centro Storico – Borgata Molini – Loano

Media tappa ore 2 – dislivello mt. 150

### Giovedì 08 Maggio

*Un sentiero di costa alta sul mare attraverso l' antico borgo marinaro di Noli per risalire con eccezionali viste sulle falesie del Malpasso a picco sul mare.*

Trek : Spotorno – Noli – Varigotti

Media tappa ore 05,00 - dislivello mt. 400

### Venerdì 09 Maggio

*Lungo panoramiche mulattiere che un tempo era la Julia Augusta, la più importante Strada Romana del Ponente Ligure, quindi un cammino storico, archeologico e naturalistico.*

Trek : Albenga/ Vadino – Madonna di Fatima – Colla del Castellano – Monte Pignone – Capo Santa Croce – Julia Augusta – Vadino 7 Albenga

Media tappa ore 05,00 - dislivello mt. 550

### Sabato 10 Maggio

*Bella escursione lungo i crinali che salgono al Poggio Balaie per arrivare al caratteristico Borgo Nicola Micheri*

Trek: Laiguelia – Colla Brea (mt. 370) – Chiesa di San Bernardo – Colla Micheri – Chiesa di San Giacomo e Filippo ( uno dei più importanti monumenti romanico gotici della Liguria ) – Ruederi del Castello di Andora

Media tappa ore 04,00 - dislivello mt. 350

### **Domenica 11 Maggio**

*Il Monte Carmo è un' importante montagna di mt. 1389 che si eleva in prossimità della costa , in una zona fra le più impervie e meno popolate del Ponente Ligure.*

Trek . Giogo di Tirano ( mt. 801) – Conca di Barbinetto – Bric Paglierina – Cima Monte Carmo – Rifugio Amici del Monte Carmo – itinerario di discesa AV Monti Liguri.

Media tappa Ore 05, 30 – dislivello mt. 600

### **Lunedì 12 Maggio**

*Percorso lungo le suggestive antiche case e le borgate dalla caratteristica architettura Ligure – Saracena . Il sentiero sale dolcemente la macchia mediterranea, fra euforbie , ginestre e un folto bosco di lecci.*

Trek : Borgio Verezzi – Chiesa – Crosa – Piazza – Roccaro – Borgio Verezzi

Media tappa ore 04,00 – dislivello mt. 350

### **In tarda serata rientro a Trento – Martignano**

La Direzione augura a tutti i partecipanti un Buon Trekking







### Programma Viaggio in Garfagnana e Lucca

Partenza da Martignano ore 05.30 - da Piazzale Zuffo ore 05.45

Giovedì 2 Ottobre – Arrivo al Passo delle Radici, sul confine regionale. Breve escursione lungo il crinale appenninico, seguendo i percorsi della GEA (Grande Escursione Appenninica) e la recente "Alta Via dei Parchi" nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano.

Il percorso completo è ad anello (9Km ca; disl. 250m.), ma sarà effettuato in modo parziale compatibilmente con i tempi ed in base all'orario di arrivo.

Pranzo previsto presso l'Hotel Lunardi, in prossimità del Passo.

Arrivo nel pomeriggio a Castelnuovo per la sistemazione in hotel.

Venerdì 3 Ottobre – Escursione al mare.

Passeggiata sulle rive del Serchio, fino alla foce. Il cammino prosegue lungo la spiaggia di Marina di Vecchiano, inserita nel Parco Regionale di Migliarino, Massaciuccoli e San Rossore, nel tratto a margine tra la pineta e la spiaggia stessa (5,5Km ca; disl. 0). Se il tempo lo permette, sarà possibile fare il bagno. Pranzo in tipico ristorante sulle rive del Lago di Massaciuccoli. Nel pomeriggio escursione in battello sul Lago e nella palude (1h ca.)

Sabato 4 Ottobre – Escursione in montagna.

Nell'oasi dell'Orecchiella, oasi naturale del Corpo Forestale, inserita nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano.

In questa giornata, il gruppo si divide in due con due guide separate. Un gruppo effettuerà il giro completo dell'oasi naturale della Pania di Corfino, montagna che si distacca dalla dorsale appenninica ed offre un panorama eccezionale sulla catena delle Alpi Apuane. Passeremo dal seicentesco alpeggio di Campaiana (rifugio) per arrivare alla vetta e per scendere dalla valle detta "bocca dei lupi". Arrivo nel pomeriggio al Centro Visite dell'Orecchiella (12 Km ca. disl. 750 m.)

Il secondo gruppo farà un giro più breve, segnalato come "Sentieri della Domenica" per arrivare al panoramico crinale della "Ripa" (8Km ca. disl. 150m ca.). Partenza ed arrivo dal Centro Visite dell'Orecchiella.

Al Centro Visite dell'Orecchiella è possibile visitare il centro stesso, la casa dei rapaci ed il recinto degli orsi (a pagamento), è inoltre possibile acquistare prodotti alimentari tipici garfagnini di ottima qualità ed a chilometro zero.

Domenica 5 Ottobre – Visita a Lucca

Prevista passeggiata sulle seicentesche Mura Urbane (4 Km ca.) che proprio in questo periodo festeggiano il cinquecentenario. Pranzo in tipico locale con menù lucchese.