



Domenica 4 Febbraio 2018

Ciaspolata Alpe di Villandro

Partenza : ore 7.30 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A
Ore 9.30 arrivo al parcheggio

Giro corto

Per la prima ciaspolada abbiamo previsto un giro molto semplice di breve durata e con poco dislivello, quindi sperando in una bella giornata sarà possibile per chi vorrà fermarsi in una della malghe per la prima tintarella.

Dopo essere arrivati alla Gasserhutte a quota 1750 m. con il pullman, ci incammineremo lungo una strada battuta che ci porterà dapprima alla Rinderplatzhutte e successivamente fino alla malga Moar in Plum.

Possibilità di mangiare sia al sacco che in malga.

Tempo percorrenza complessivo circa 1,30 h. Dislivello in salita 100 m. in discesa idem

Giro lungo

Partiremo sempre dalla Gasserhutte, ma con gli amici del giro lungo ci dirigeremo lungo la strada battuta fino al Moar in Plum; da qui proseguiremo risalendo lungo la strada fino ad oltrepassare diverse malghe per arrivare fino alla Stofflhutte; per chi vorrà sarà possibile continuare lungo il sentiero per ammirare le altre malghe che sono presenti su questo altopiano

Possibilità di mangiare sia al sacco che in malga.

Tempo percorrenza complessivo circa 3,30 h. Dislivello in salita 300 m. in discesa idem

Sia per chi farà il giro corto sia per chi vuole fare il giro lungo il panorama invernale che si ammira ci permetterà di spaziare dall'Alpe di Siusi fino alla Plose .

L'ora del ritrovo sarà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

Website : www.amicimontagna.net

Giro breve

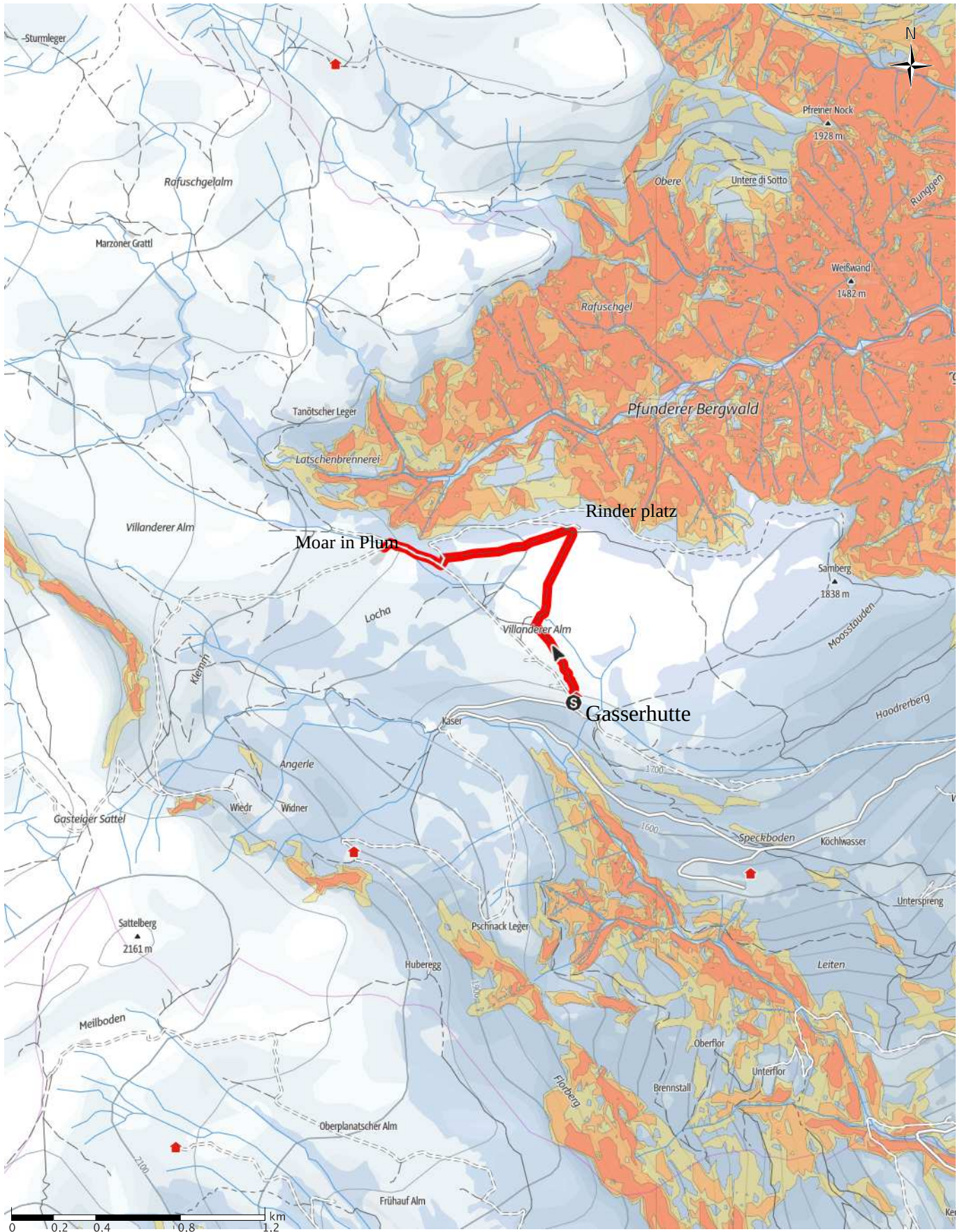
← 1,9km

🕒 1:00h.

▲ 106m

▶ 0m

Difficoltà facile



Giro lungo

↔ 4,8km

🕒 2:00h.

▲ 304m

▬ 6m

Difficoltà facile





Domenica 18 Febbraio 2018

Ciaspolata Lago di Carezza-Passo Costalunga

Partenza : ore 7.30 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Ore 9.30 arrivo al parcheggio

Giro corto

Partiremo nelle vicinanze del lago di Carezza e dopo un breve tratto in piano lungo il sentiero n° 10 imboccheremo il sentiero n° 18 che ci porterà con un tratto iniziale in salita all'interno del bosco ai piedi del massiccio del Latemar presso i prati del Latemar e all'omonima malga; prenderemo quindi dapprima il sentiero n° 13 e poi il n° 21 che ci porterà fino all'arrivo delle piste da sci al passo di Costalunga.

Possibilità di mangiare sia al sacco che in malga.

Tempo percorrenza complessivo circa 2,30 h. Dislivello in salita 250 m. in discesa 150 m.

Giro lungo

Partiremo nelle vicinanze del lago di Carezza, lungo il sentiero n° 11 che attraverso il bosco ci porterà fino al Mitterleger un pianoro al cospetto del massiccio del Latemar; dopo un breve sosta continueremo lungo il sentiero n° 21 brevemente il n° 13 e il n° 18 per poi riprendere il n° 21 che ci porterà fino al passo di Costalunga alla partenza delle piste da sci. Possibilità di mangiare sia al sacco che in malga.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,00 h. Dislivello in salita 400 m. in discesa 150 m.

Le ciaspolate sono caratterizzate da un panorama entusiasmante perché avremo di fronte a noi la catena del Latemar e di fianco l'imponente gruppo del Catinaccio.

Il ritorno per tutti avverrà lungo il sentiero a fianco della strada

L'ora del ritrovo sarà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

_Website : www.amicimontagna.net

Giro lungo

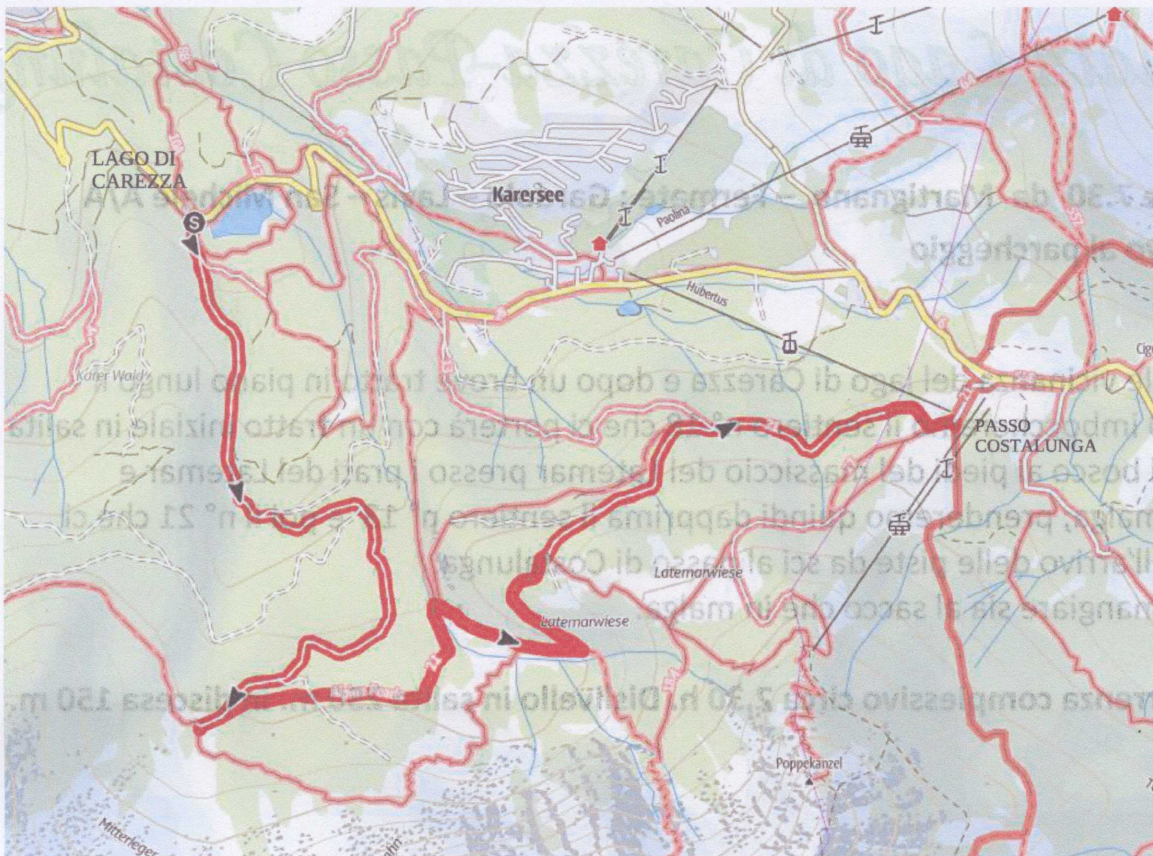
→ 6,9km

🕒 3:00h.

⬆️ 383m

⬆️ 161m

Difficoltà facile



Giro medio

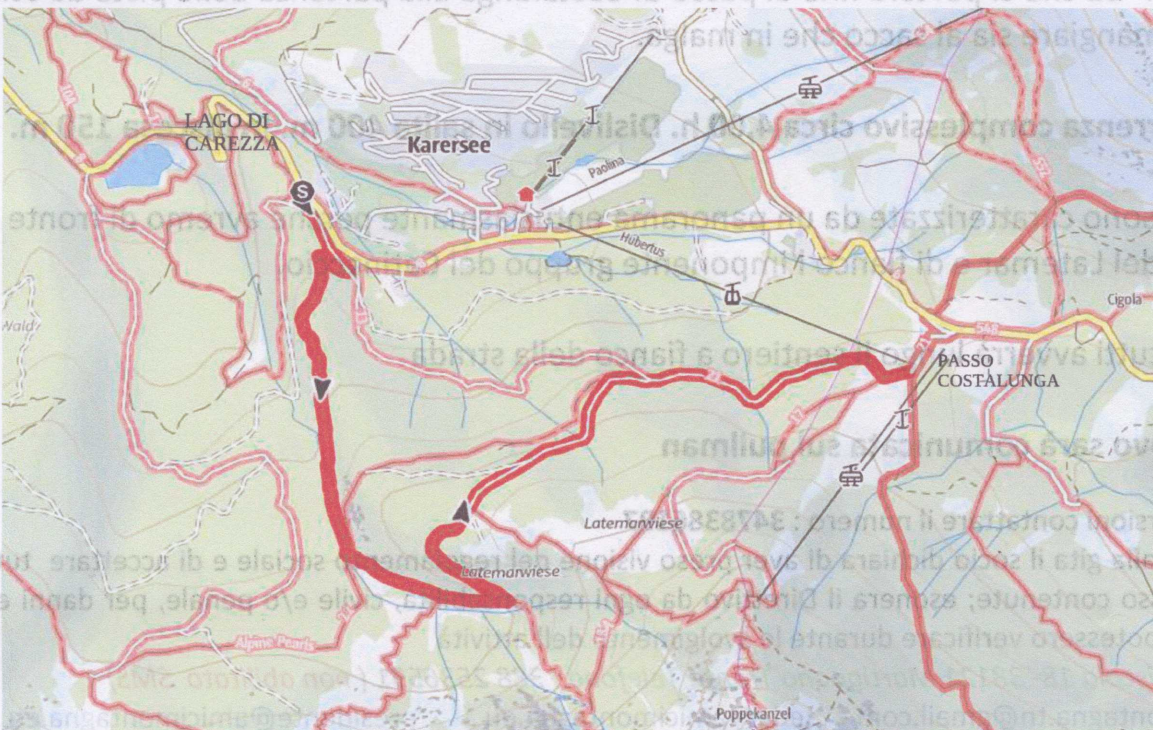
→ 4,4km

🕒 2:00h.

⬆️ 230m

⬆️ 68m

Difficoltà facile





Domenica 18 Marzo 2018

Festa della neve al Passo Brocon

Partenza : ore 7.30 da Martignano – Fermate : Stazione intermodale Pergine Valsugana

Ore 9.30 arrivo al parcheggio

Questa località del Trentino è poco conosciuta, quindi desideriamo proporvela in versione invernale.

Giro corto

Lasciamo sulla sinistra la seggiovia del monte Agaro seguendo la strada forestale che inizia a salire progressivamente in direzione sud addentrandosi nel bosco di abeti e larici.. In breve si perviene ad un bivio, si continua a sinistra e si prosegue seguendo l'ampia traccia della strada forestale: Dopo un tornante si perviene ad un primo punto panoramico dove si domina tutta la valle del Tesino e parte della Valsugana. Poco dopo si arriva presso la stazione a monte della seggiovia dove sorge un bellissimo ristorante panoramico ed aperto.

Tempo percorrenza complessivo circa 2,30 h. Dislivello in salita 250 m. in discesa idem

Giro lungo

Dopo essere arrivati al ristorante con gli amici del giro corto chi vorrà potrà proseguire arrivando fino alla cima del monte Agaro.

Il panorama che si gode dalla sommità del monte è eccezionale con la vista che arriva fino alle cime dei gruppi del Lagorai, pale di san Martino Ortigara monte Grappa.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,30 h. Dislivello in salita 420 m. in discesa idem

Ritrovo al pullman ore 15,30 da dove ci trasferiremo all'albergo Kapriol per le ore 16,00 per la consueta merenda con musica.

Iscrizione gita comprensiva di merenda e musica 28,00 Euro

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

_Website : www.amicimontagna.net

Vicenza - Mostra Van Gogh

Partenza in pullman da Martignano ore 07.30, Piazzale Zuffo ore 07.40.

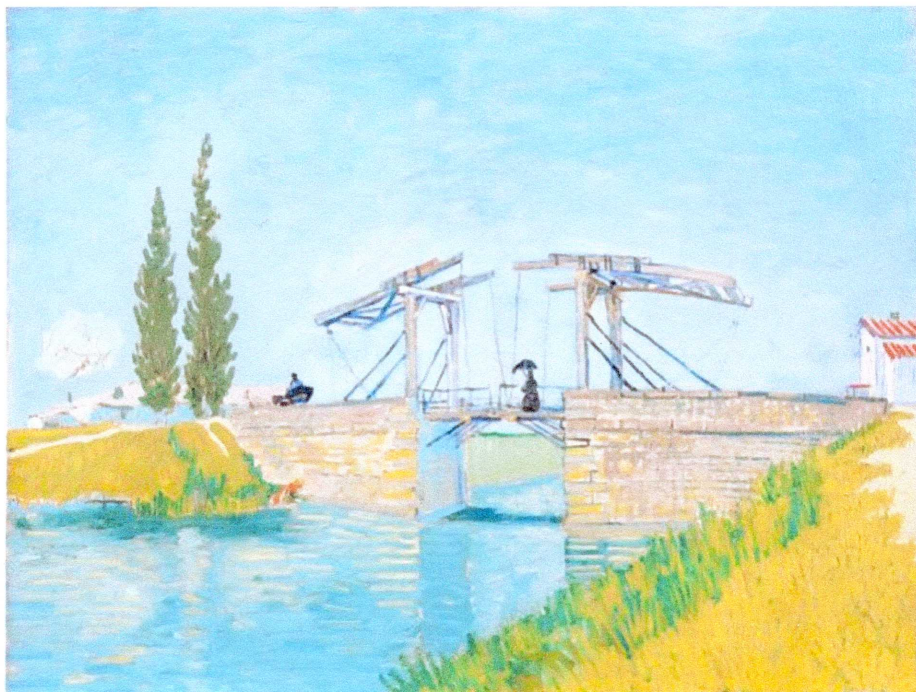
Arrivo a Vicenza verso le 10.00.

Ore 10.30 ingresso alla mostra di Van Gogh presso la Basilica Palladiana con la guida.

Pranzo libero

Pomeriggio libero per una passeggiata nel centro storico di Vicenza.

Rientro in serata a Trento e Martignano.



Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 Prasdisola 18- 38121 Martignano Trento Telefono : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

Website : www.amicimontagna.net



Domenica 6 Maggio 2018

Castelli di Appiano

Partenza : ore 7.30 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – S.Michele A/A
Ore 9.30 arrivo al paese di San Paolo

Giro medio

Partiremo dal paese di San Paolo di Appiano e lungo il sentiero 8A in buona parte su strada asfaltata ed in parte su sentiero passeremo il paese di Missiano per continuare lungo il sentiero dei castelli (n° 12) per salire infine fino al castello di Appiano. Da qui potremo ammirare il castello ed una stupenda vista sulla vicina città di Bolzano e sulle montagne circostanti.

Possibilità di mangiare sia al sacco che al castello.

Tempo percorrenza complessivo circa 2,30 h. Dislivello in salita 250 m. in discesa idem lunghezza complessiva 11,00 km.

Giro lungo

Partiremo come i nostri Amici del giro medio dal paese di San Paolo lungo il sentiero (a fino all'altezza del paese di Missiano; da qui risaliremo lungo il sentiero numero 14 fino al castel Boymont; da qui proseguiremo lungo il sentiero 14 che ci porterà fino alla strada asfaltata. Da qui proseguiremo lungo il sentiero n° 8 che ci porterà dai masi del posto fino al Wieser dove sarà possibile pranzare sia al sacco che al ristorante. Successivamente ritorneremo lungo il sentiero n° 12 fino al castello di Appiano e con gli amici del giro medio ritorneremo fino al paese di Appiano

Tempo percorrenza complessivo circa 5,00 h. Dislivello in salita 550 m. in discesa idem lunghezza complessiva 16,00 km.

Ritrovo verrà comunicato sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

_Website : www.amicimontagna.net

Altopiano di Asiago - Malga Larici

Partenza : ore 7.30 da Martignano – Fermate : Intermodale Pergine Valsugana

Ore 9.30 arrivo a Malga Larici

Giro medio

Dal parcheggio a Malga Larici ci incammineremo verso nord passando vicino al rif. Larici e poi al rif. Val Formica fino ad arrivare a Porta Manazzo a quota 1795 m. al confine fra Trentino e Veneto.

Quindi con dei brevi saliscendi proseguiremo verso est lungo il sentiero 825 che ci porterà dapprima a Bocchetta Larici, poi a Cima Larici a quota 2031 m. poi al monte Erba per ridiscendere fino a porta Renzola, da qui ridiscenderemo lungo una delle strade sterrate austroungariche fino a ritornare alla malga Larici.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,00 h. Dislivello in salita 400 m. in discesa idem lunghezza complessiva 9,00 km.

Giro lungo

Dal parcheggio prenderemo il sentiero n° 826 che a ritroso ci porterà lungo una strada sterrata aggirando la val Renzola fino alla bocchetta di Portule a quota 1937 m.; da qui risaliremo la montagna fino ad arrivare alla cima a quota 2307 m. Quindi pranzo al sacco. Da qui potremo ammirare lo stupendo panorama sulle cime Vezzena Ortigara Cima XII e su buona parte della Valsugana. Quindi ridiscenderemo lungo il pendio per arrivare a Porta Renzola proseguendo in leggera salita fino a bocchetta Larici per poi ridiscendere fino a malga Larici.

Tempo percorrenza complessivo circa 6,00 h. Dislivello in salita 800 m. in discesa idem lunghezza complessiva 14,50 km.

PRANZO AL SACCO PER TUTTI

NEL CASO DI PRESENZA DI NEVE IL TRACCIATO LUNGO POTRA' SUBIRE DELLE VARIAZIONI

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : 3478386197



Domenica 17 Giugno 2018

Santa Gertrude - Val d'Ultimo

Partenza : ore 7.00 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Ore 9.00 arrivo a Santa Gertrude

Giro medio

Partiremo da Santa Gertrude dapprima lungo una strada sterrata (0,5 km.) per poi imboccare il sentiero n° 107 che ci porterà fino alla malga Fiechtalm a quota 2030 m. Da qui lungo il sentiero 101 ridiscenderemo costeggiando il lago di Fontana bianca fino ad arrivare alla trattoria zur Knodlmoidl a quota 1885 m.

Qui potremo pranzare sia al sacco sia alla trattoria ed ammirare il paesaggio della Val d'Ultimo al cospetto della cima Sternai e della cima Orecchia di Lepre.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,00 h. Dislivello in salita 600 m. in discesa idem lunghezza complessiva 9,00 km.

Giro lungo

Partiremo da Santa Gertrude come gli amici del giro corto ma dopo i primi 500 m. prenderemo il sentiero n° 140 per poi prendere la strada per circa 500 m. e poi tornare sul sentiero n° 142 fino ai masi Pilsen (quota 2133 m.) Da qui ridiscenderemo lungo il sentiero n° 12 e poi il n° 102 per arrivare alla trattoria. Il ritorno avverrà con gli amici del giro corto. Pranzo al sacco o in trattoria.

Tempo percorrenza complessivo circa 5,00 h. Dislivello in salita 700 m. in discesa idem lunghezza complessiva 11,00 km.

NEL CASO DI PRESENZA DI NEVE O PER ALTRI MOTIVI IL TRACCIATO POTRA' SUBIRE DELLE VARIAZIONI

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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

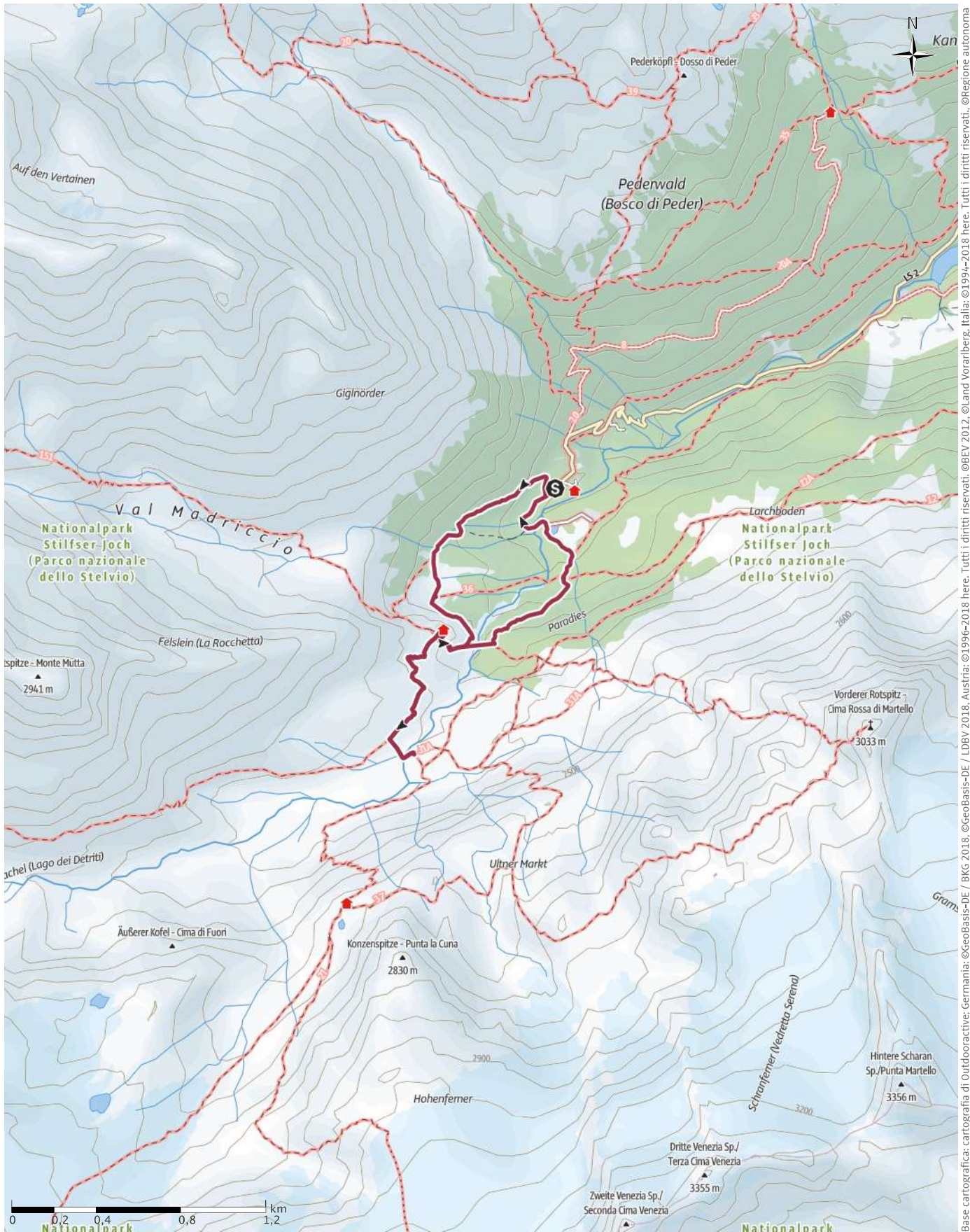
Sede : Via Pradiscola 18- 38121 Martignano Trento Telefono : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

_Website : www.amicimontagna.net

Giro corto

↔ 5,3km | ⌚ 1:53h. | 🏔️ 271m | 🏔️ 271m | Difficoltà -



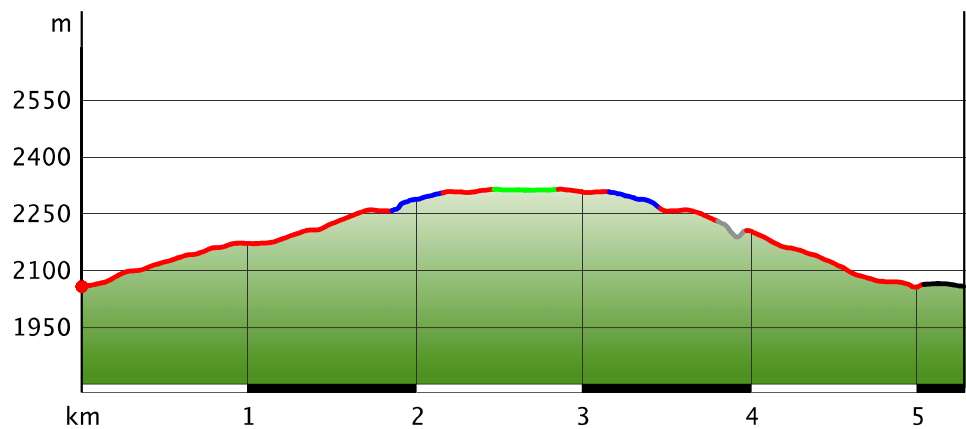
Base cartografica: cartografia di Outdooractive: germania: ©GeoBasis-DE / LDBV 2018, Austria: ©1996-2018 here, Tutti i diritti riservati., ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio, © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo

Giro corto

Tipo di percorso

Asfaltato	0km
Sterrato	0,6km
sentiero	0,3km
Sentiero	3,9km
Strada pubblica	0,3km

Profilo altimetrico



Dati dell'itinerario

Passeggiata

Lunghezza ↔ 5,3 km

Durata ⌚ 1:53 h.

Salita ▲ 271 m

Discesa ▼ 271 m

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●

Tecnica ●●●●●

Livello sul mare



Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
APR | MAG | GIU
LUG | AGO | SET
OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori

Emozione ●●●●●

Paesaggio ●●●●●

Community

Altri dati



francesco erlicher

Ultimo aggiornamento: 22.06.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web

<http://www.outdooractive.it/s/bsbBa>

Giro lungo

→ 10,6km | ⌚ 3:54h. | ▲ 589m | ▼ 589m | Difficoltà -



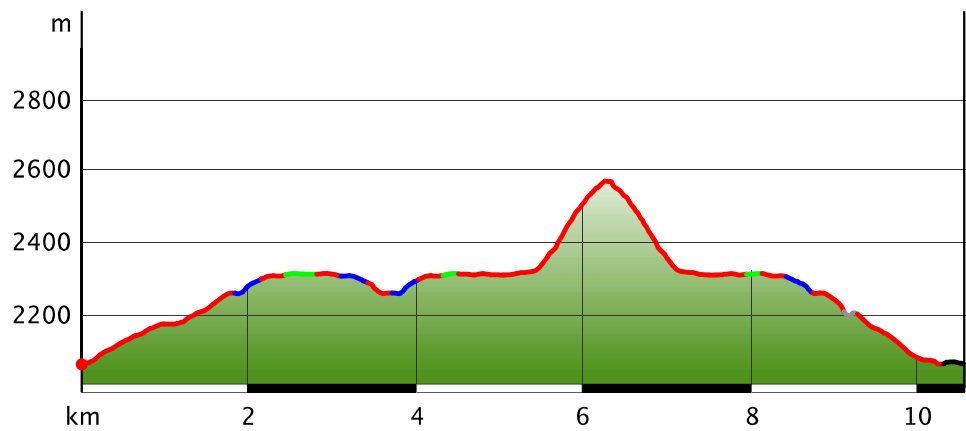
Base cartografica: cartografia di Outdooractive; Germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. ©GeoBasis-DE / LDIV 2018. Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©BEV 2012. ©Land Vorarlberg, Italia: ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo

Giro lungo

Tipo di percorso

Asfaltato	0km
Sterrato	1,3km
sentiero	0,7km
Sentiero	8,3km
Strada pubblica	0,3km

Profilo altimetrico



Dati dell'itinerario

Passeggiata

Lunghezza ↔ 10,6 km

Durata ⌚ 3:54 h.

Salita ▲ 589 m

Discesa ▼ 589 m

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●

Tecnica ●●●●●

Livello sul mare



Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
 APR | MAG | GIU
 LUG | AGO | SET
 OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori

Emozione ●●●●●

Paesaggio ●●●●●

Community

Altri dati



francesco erlicher

Ultimo aggiornamento: 22.06.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web

<http://www.outdooractive.it/s/bsbBa>



Domenica 1 Luglio 2018

Val Martello

Partenza : ore 6.30 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Giro corto

Dal parcheggio dove ci lascerà il pullman a quota 2050 m. risaliremo in circa 45 minuti il sentiero n° 150/151 fino ad arrivare al rifugio Corsi a m. 2260; da dove avremo una stupenda vista su tutta la val Martello e sul lago di Gioveretto.

Seguendo la marcatura 150 chi vorrà potrà salire fino all'antica diga di sbarramento, costruita nel 1910 per proteggersi dalle piene, che si attraversa sul coronamento. Poco dopo si attraversa un torrente glaciale che, dalla regione dei ghiacciai dell'Ortles-Cevedale, precipita con una cascata, la "Konzentschatter".

Il ritorno avverrà lungo il sentiero n° 36 insieme agli amici del giro lungo attraversando il ponte sospeso ed altre installazioni lungo la discesa

Tempo percorrenza complessivo circa 2,30 h. Dislivello in salita 250 m. in discesa idem lunghezza complessiva 6,00 km.

Giro lungo

Dal parcheggio dove ci lascerà il pullman a quota 2050 m. risaliremo in circa 45 minuti il sentiero n° 150/151 fino ad arrivare al rifugio Corsi a m. 2260; già da qui avremo una stupenda vista su tutta la val Martello e sul lago di Gioveretto; girandoci in alto potremo scorgere il rifugio Martello. Seguendo la marcatura 150 si sale attraverso un gradino fino all'antica diga di sbarramento, costruita nel 1910 per proteggersi dalle piene, che si attraversa sul coronamento, per seguire la marcatura 103 in direzione del Rifugio Martello. Poco dopo si attraversa un torrente glaciale che, dalla regione dei ghiacciai dell'Ortles-Cevedale, precipita con una cascata, la "Konzentschatter". Ora, le serpentine salgono un po' più ripidamente su un secondo gradino fino al Rifugio Martello (2.610 m; 2 ore dal Rifugio Nino Corsi), che troneggia su un massiccio roccioso nel Parco Nazionale dello Stelvio circondato dal Gioveretto, ricoperto di ghiaccio, e da altri imponenti Tremila tra i quali il nostro Cevedale. Il ritorno avverrà fino al rifugio Corsi e poi con gli amici del giro corto. Pranzo al sacco o in rifugio.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,00 h. Dislivello in salita 550 m. in discesa idem lunghezza complessiva 9,00 km.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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

Madonna di Campiglio-Dolomiti di Brenta

Partenza : ore 7.00 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Giro corto

Dal parcheggio in località Campo Carlo Magno ci incammineremo fino ad arrivare alla malga Mondifra lungo strada sterrata ed in parte sentiero; da qui proseguiremo per passar e lungo la malga Vaglianella e successivamente alla malga Vagliana.

Da qui svolteremo a destra per risalire al rifugio Boch, punto di arrivo del primo tratto della funivia del Groste.

Per chi volesse è possibile salire ed anche scendere utilizzando la funivia.

Pranzo al sacco oppure al rifugio

Tempo percorrenza complessivo circa 4,30 h. Dislivello in salita 480 m. in discesa idem lunghezza complessiva 11,50 km.

Giro lungo

Faremo lo stesso percorso del giro corto per arrivare al rifugio Boch per poi proseguire lungo il percorso della funivia per arrivare dapprima al rifugio Graffer e successivamente al rifugio Stoppani al Grostè. Pranzo al sacco oppure al rifugio

In entrambe i percorsi lo splendido panorama sul Brenta ci accompagnerà e ci ripagherà della fatica per arrivare fino alla cima.

Il ritorno avverrà insieme fino al rifugio Boch per poi ridiscendere fino a Campo Carlo Magno con gli amici del giro medio.

Tempo percorrenza complessivo circa 6,00 h. Dislivello in salita 850 m. in discesa idem lunghezza complessiva 17,00 km.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

Website : www.amicimontagna.net

Valle Aurina-Rifugio Porro

Partenza : ore 6.00 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Giro medio

Dal parcheggio dove ci lascerà il pullman nel paese di Riobianco prenderemo il sentiero n° 24 costituito da strada sterrata che ci porterà direttamente alla malga Goge; il dislivello che andremo a superare sarà costante, passeremo qualche malga ed arriveremo in un pianoro stupendo che ci permetterà di ammirare il vicino monte Spico nonché in lontananza Le Vedrette di Ries. Alle nostre spalle potremo ammirare il ghiacciaio del Mosele

Pranzo al sacco oppure alla malga.

Tempo percorrenza complessivo circa 3,30-4,00 h. Dislivello in salita 650 m. in discesa idem lunghezza complessiva 10,80 km.

Giro lungo

Dal parcheggio dove ci lascerà il pullman nel paese di Riobianco prenderemo il sentiero n° 24 costituito da strada sterrata che ci porterà direttamente alla malga Goge; da qui ci inerpicheremo lungo il sentiero costituito principalmente da scalini costituiti da pietre fino al rifugio Porro. Da qui potremo godere del panorama che da sul lago di Neves e sulle Vedrette di Ries.

Pranzo al sacco oppure alla malga.

Tempo percorrenza complessivo circa 6,00 h. Dislivello in salita 1050 m. in discesa idem lunghezza complessiva 15,00 km.

Data la distanza per raggiungere la Val Aurina durante questa escursione non faremo la consueta merenda pomeridiana.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

Website : www.amicimontagna.net

Plan de Coronas

Partenza : ore 6.00 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Giro medio

Dal parcheggio al passo Furcia ci avvieremo lungo la strada sterrata che risale lungo le piste da sci (sentiero n° 13) per circa 700 metri (dislivello 100 m.). Da qui imbrocceremo la strada bianca che ci porta lungo i pendii per poi imboccare il sentiero n° 4 che risalirà fino a Plan de Coronas.

Da qui potremo ammirare un paesaggio a 360 gradi su tutte le montagne dell' Alto Adige e non solo... Una gita da non perdere

Possibilità di mangiare al sacco o in rifugio

Ritorno avverrà lungo il sentiero n° 1 che ci porterà al rifugio Graziani e poi fino al passo insieme agli amici del giro lungo.

Tempo percorrenza complessivo circa 3,30 h. Dislivello in salita 530 m. in discesa idem lunghezza complessiva 8,00 km.

Giro lungo

dal parcheggio al passo Furcia risaliremo come gli amici del giro corto lungo il sentiero n° 13 fino ad un bivio; da qui il sentiero proseguirà in leggera discesa fino ad arrivare alle malga Huber.

Quindi risaliremo seguendo il sentiero n° 5 e successivamente il sentiero n° 2 fino alla cima di Plan de coronas. Questo ultimo tratto di sentiero è abbastanza ripido ma ci porterà in luogo a dir poco favoloso.

Pranzo al sacco o in rifugio.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,30 h. Dislivello in salita 600 m. in discesa idem lunghezza complessiva 10,00 km.

Per chi volesse è possibile utilizzare la funivia sia all'andata che al ritorno.

Prezzi: andata e ritorno 13 euro; solo andata 10 euro ; solo ritorno 6 euro.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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

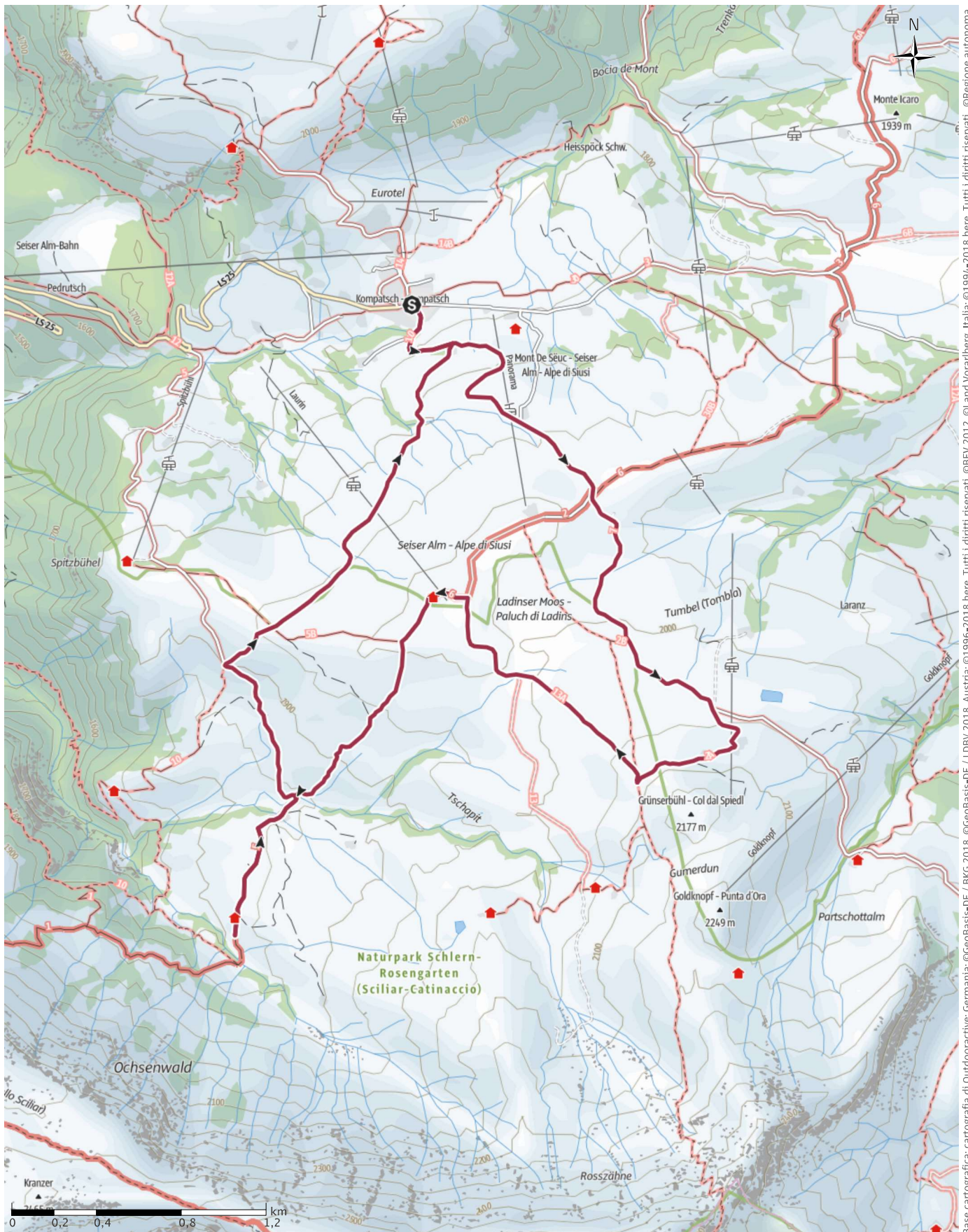
Sede : Via Pradiscola 18- 38121 Martignano Trento Telefono : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

Website : www.amicimontagna.net

giro corto

← 11,9km | ⌚ 3:38h. | ▲ 390m | ▼ 390m | Difficoltà -



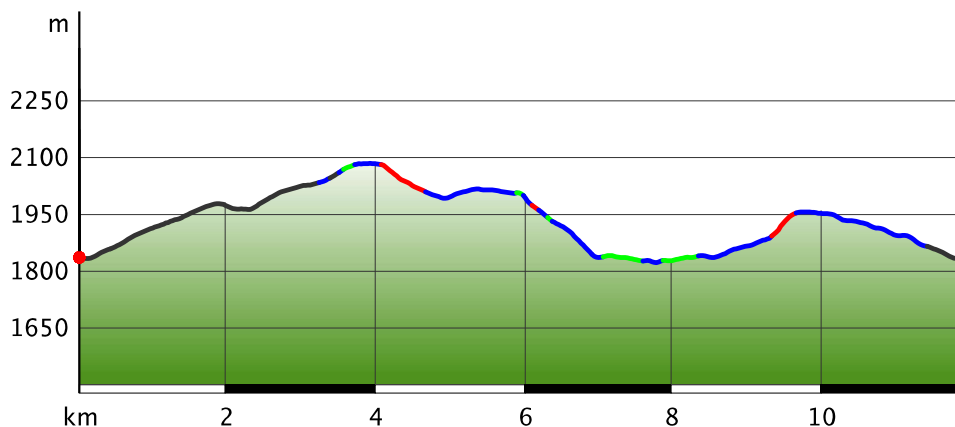
Base cartografica: cartografia di Outdooractive; Germania: ©GeoBasis-DE / LDBV 2018, Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive; OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro corto

Tipo di percorso

Asfaltato	3,9km
Sterrato	5,7km
sentiero	1,4km
Sentiero	1km

Profilo altimetrico



Dati dell' itinerario

Passeggiata

Lunghezza	↔	11,9 km
Durata	🕒	3:38 h.
Salita	▲	390 m
Discesa	▼	390 m

Difficoltà	-
Impegno fisico	●●●●●
Tecnica	●●●●●
Livello sul mare	 2088m 1823m

Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
APR | MAG | GIU
LUG | AGO | SET
OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori	●●●●●
Emozione	●●●●●
Paesaggio	●●●●●
Community	

Altri dati



francesco erlicher
Ultimo aggiornamento: 13.08.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web
<http://www.outdooractive.it/s/cGKH>
P

Giro lungo

← 8,3km

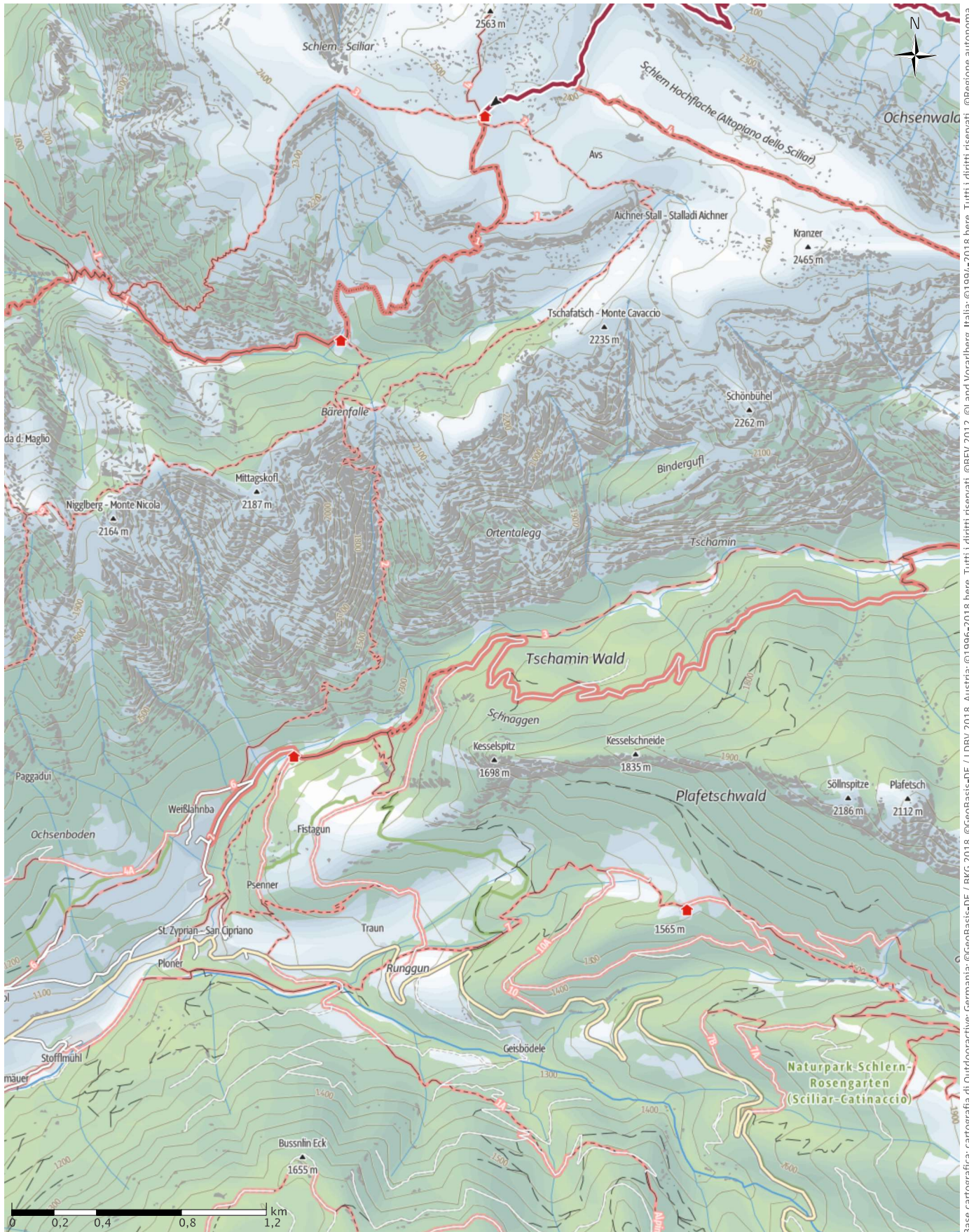
🕒 3:11h.

▲ 768m

▼ 161m

Difficoltà

-



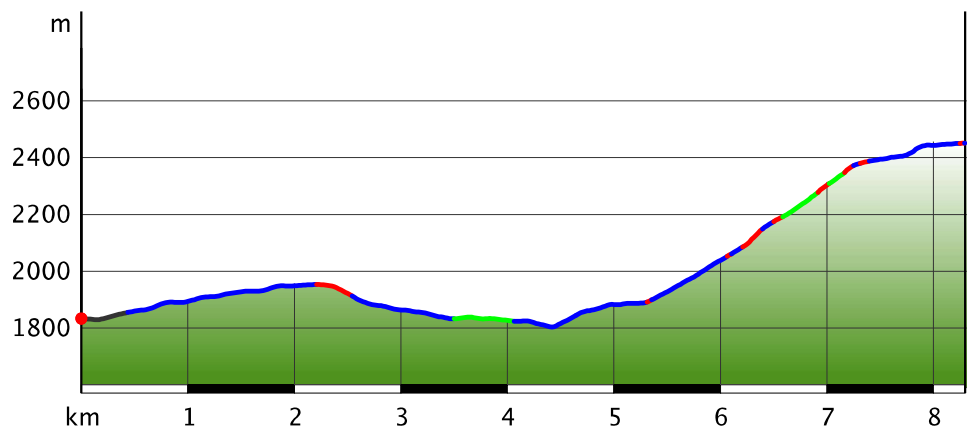
Base cartografica: cartografia di Outdooractive; Germania: ©GeoBasis-DE / LDBV 2018, Austria: ©1996-2018 here, Tutti i diritti riservati. ©BEV 2012, ©Land Vorarlberg, Italia: ©1994-2018 here, Tutti i diritti riservati., ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige – Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive; OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors, CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

Giro lungo

Tipo di percorso

Asfaltato	0,5km
Sterrato	5,9km
sentiero	1km
Sentiero	1km

Profilo altimetrico



Dati dell'itinerario

Passeggiata

Lunghezza ↔ 8,3 km

Durata ⌚ 3:11 h.

Salita ▲ 768 m

Discesa ▼ 161 m

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●

Tecnica ●●●●●

Livello sul mare



Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
 APR | MAG | GIU
 LUG | AGO | SET
 OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori

Emozione ●●●●●

Paesaggio ●●●●●

Community

Altri dati



francesco erlicher

Ultimo aggiornamento: 08.08.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web

<http://www.outdooractive.it/s/c4qH0>

Alpe di Siusi

Partenza : ore 6.30 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Giro medio

Partiremo da Compaccio e lungo il sentiero n° 7 e successivamente il sentiero 2A saliremo fino al Goldknopf a quota 2075 m.; da qui lungo un saliscendi (sentieri 13 e 13A) passeremo al Laurinhutte per poi scendere fino lungo il sentiero n° 6 e poi 5 fino al Saltnerhutte (quota 1825 m.) Qui pranzeremo chi al sacco chi al rifugio e ci godremo la maestosità della cima Santner e di tutta l'Alpe di Siusi.

Ritourneremo lungo il sentiero n° 5 che ci porterà fino a quota 1960 m. per poi ridiscendere fino all'arrivo al Compaccio.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,00 h. Dislivello in salita 400 m. in discesa idem lunghezza complessiva 12,00 km.

Giro lungo

Partiremo da Compaccio e lungo il sentiero n° 5 attraverseremo l'Alpe per poi ridiscendere fino al rifugio Saltner a quota 1825 m. .

Da qui imboccheremo il sentiero dei turisti (n° 1) che ci porterà fino ai 2455 m. del rifugio Bolzano; la salita sarà abbastanza impegnativa ma il panorama che ammireremo sarà incommensurabile. Il ritorno avverrà lungo lo stesso sentiero.

Pranzo al sacco o in rifugio.

Tempo percorrenza complessivo circa 6,00 h. Dislivello in salita 800 m. in discesa idem lunghezza complessiva 17,00 km.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

Website : www.amicimontagna.net

Val Casies

Partenza : ore 6.00 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Giro corto

Dal parcheggio del pullman ci incammineremo lungo un tratto di strada asfaltata che si trasformerà, attraversando il rio di Casies, in sentiero; questa via (sentiero n° 49) ci porterà con un leggero dislivello alle malghe Kradorfer e Messnerhutte. Pranzo al sacco o in baita

Tempo percorrenza complessivo circa 2,00 h. Dislivello in salita 250 m. in discesa idem lunghezza complessiva 7,00 km.

Giro medio

Seguiremo gli amici del giro corto ed arrivati alle malghe proseguiremo lungo il sentiero n°49 fino alla malga Oberberg; qui sarà possibile mangiare alla malga dove due simpatici nonnini ci potranno deliziare con polenta e spezzatino. Pranzo al sacco o in baita.

Tempo percorrenza complessivo circa 3,30 h. Dislivello in salita 500 m. in discesa idem lunghezza complessiva 10,50 km.

Giro lungo

Dopo un primo tratto asfaltato ci porteremo su una carrareccia (sent. N° 53) che ci porterà fino ai 2150 m. della malga Weissbachalm; da qui proseguiremo ancora fino a quota 2300 m. per poi ridiscendere leggermente fino alla forcella di Casies confine fra Italia e Austria; qui pranzeremo al sacco ammireremo la croda rossa il monte cristallo e lo stupendo panorama su tutta la valle.

Il rientro avverrà scendendo fino alla malga Oberberg sent. 49 e poi fino al pullman.

Pranzo al sacco.

Tempo percorrenza complessivo circa 6,00 h. Dislivello in salita 850 m. in discesa idem lunghezza complessiva 15,00 km.

Per motivi logistici per questa escursione sospenderemo la merenda.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman.

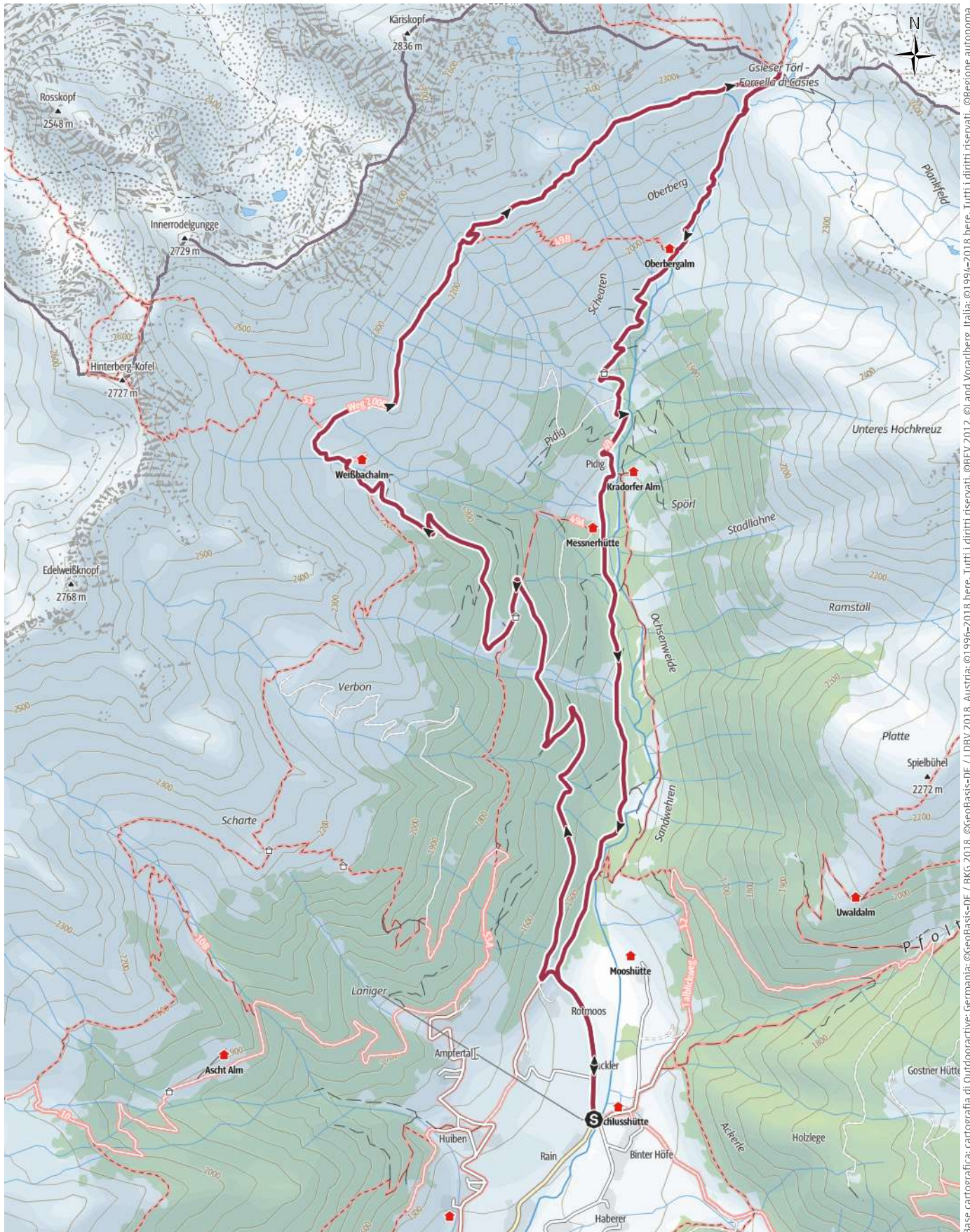
Consigliamo di controllare il giorno precedente la gita nella propria casella di posta o nel sito web se ci sono state eventuali modifiche.

Durante le escursioni contattare il numero : 3478386197

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

giro lungo

← 15,1km | ⌚ 5:15h. | ▲ 844m | ▼ 844m | Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive: germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive: OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro lungo

← 15,1km

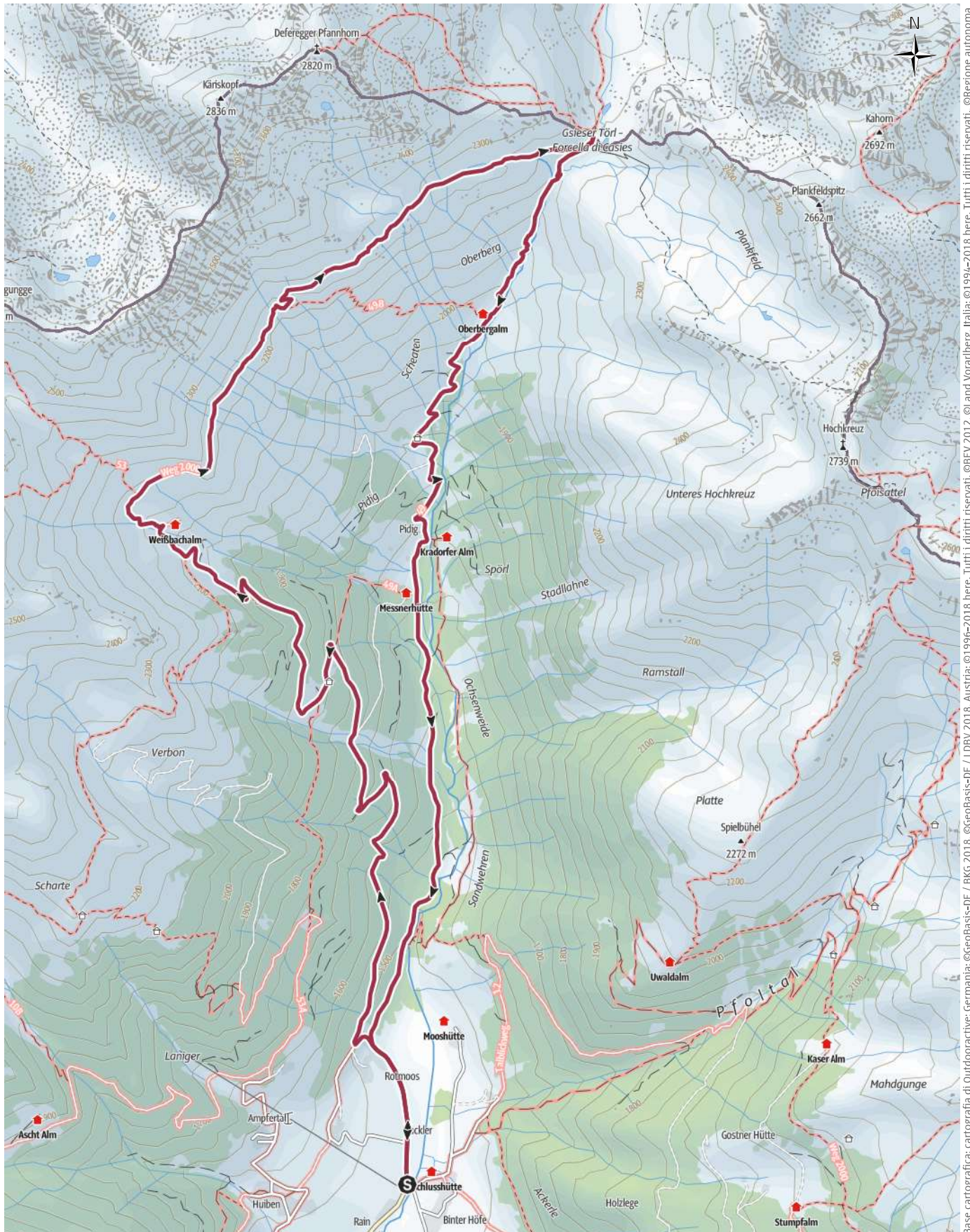
🕒 5:15h.

▲ 844m

▼ 844m

Difficoltà

-



Base cartografica: cartografia di Outdooractive: germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. ©GeoBasis-DE / LD0V 2018. Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive: OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro lungo

→ 15,1km

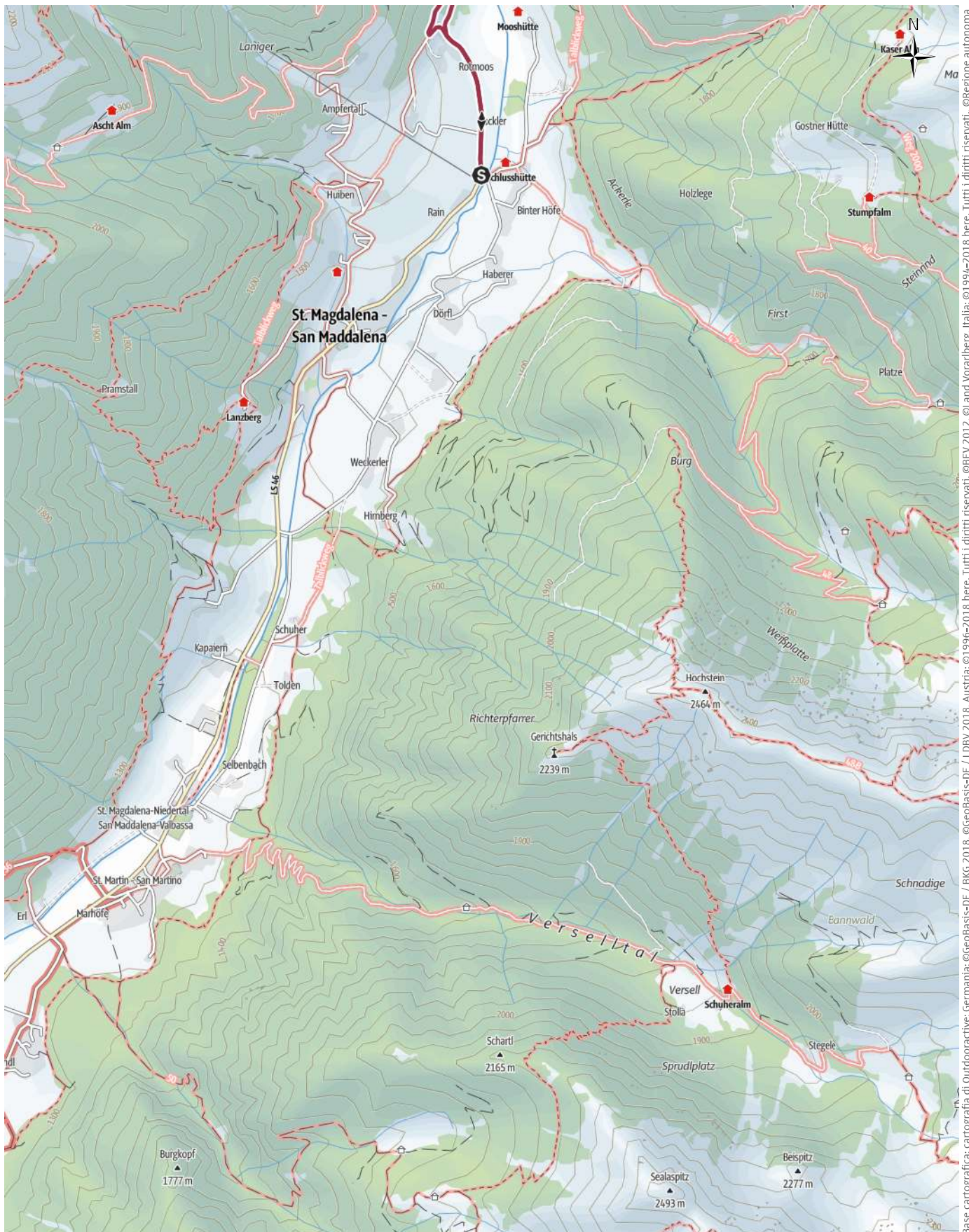
🕒 5:15h.

▲ 844m

▼ 844m

Difficoltà

-

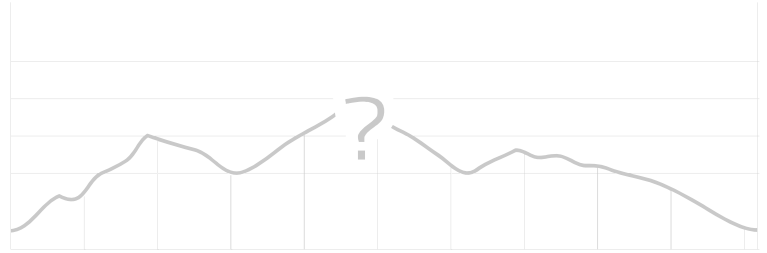


Base cartografica: cartografia di Outdooractive: germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. ©GeoBasis-DE / LDBV 2018. Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive: OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro lungo

Profilo altimetrico

Asfaltato	4km
Sterrato	9,9km
sentiero	1,1km
Sentiero	0km



Dati dell'itinerario

Passeggiata

Lunghezza ↔ 15,1 km

Durata ⌚ 5:15 h.


Salita ▲ 844 m

Discesa ▼ 844 m

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●

Tecnica ●●●●●

Livello sul mare
 2307m
1463m

Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
APR | MAG | GIU
LUG | AGO | SET
OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori

Emozione ●●●●●

Paesaggio ●●●●●

Community

Altri dati



francesco erlicher

Ultimo aggiornamento: 27.08.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web

<http://www.outdooractive.it/s/cAqXP>

giro medio

→ 5,2km

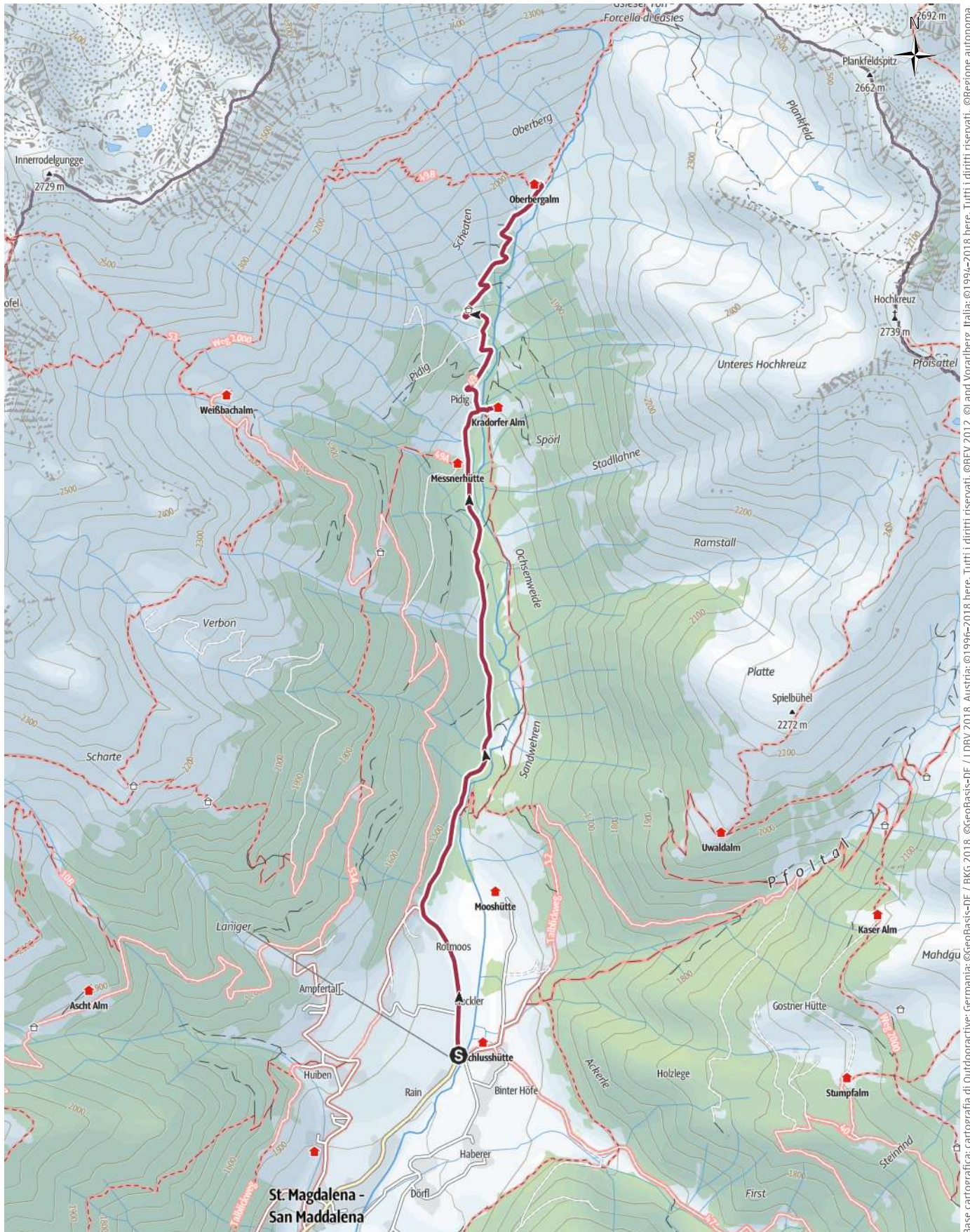
🕒 1:54h.

▲ 507m

▾ 0m

Difficoltà

-



Base cartografica: cartografia di Outdooractive: germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. ©GeoBasis-DE / LDBV 2018. Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive: OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro medio

Profilo altimetrico

Asfaltato	3,2km
Sterrato	0,6km
sentiero	1,4km
Sentiero	0km



Dati dell'itinerario

Passeggiata

Lunghezza ↔ 5,2 km

Durata ⌚ 1:54 h.

Salita ▲ 507 m

Discesa ▼ 0 m

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●

Tecnica ●●●●●

Livello sul mare



Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
APR | MAG | GIU
LUG | AGO | SET
OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori

Emozione ●●●●●

Paesaggio ●●●●●

Community

Altri dati



francesco erlicher

Ultimo aggiornamento: 27.08.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web

<http://www.outdooractive.it/s/cAqXP>

Val di Rabbi

Partenza : ore 7.00 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – San Michele A/A

Giro corto

Arriveremo al parcheggio dopo le terme di Rabbi in pullman e da lì dopo la consueta colazione ci avvieremo per attraversare il ponte sospeso sul rio Ragaiolo; dopo questa scarica di adrenalina scenderemo leggermente il sentiero che ci porterà a prendere il sentiero in salita che porta a malga Fratte; da qui ridiscenderemo fino al parcheggio del Coler per poi risalire lungo il sentiero glaciologico fino alla malga Stablasolo. Pranzo al sacco oppure in malga, Il ritorno avverrà lungo il sentiero che porta direttamente in valle fino al pullman.

Tempo percorrenza complessivo circa 3,30 h. Dislivello in salita 400 m. in discesa idem lunghezza complessiva 10,00 km.

Giro lungo

Faremo lo stesso giro degli amici del giro corto proseguendo poi lungo la salita che porta alle cascate del Saent e poi fino al pra del Saent dove potremo vedere le marmotte e apprezzare le bellezze di questa valle incontaminata. Pranzo al sacco, Il ritorno avverrà lungo il sentiero che porta alla malga Stablasolo e poi direttamente in valle fino al pullman.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,50 h. Dislivello in salita 650 m. in discesa idem lunghezza complessiva 13,00 km.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman.

Consigliamo di controllare il giorno precedente la gita nella propria casella di posta o nel sito web se ci sono state eventuali modifiche.

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

_Website : www.amicimontagna.net

giro unico

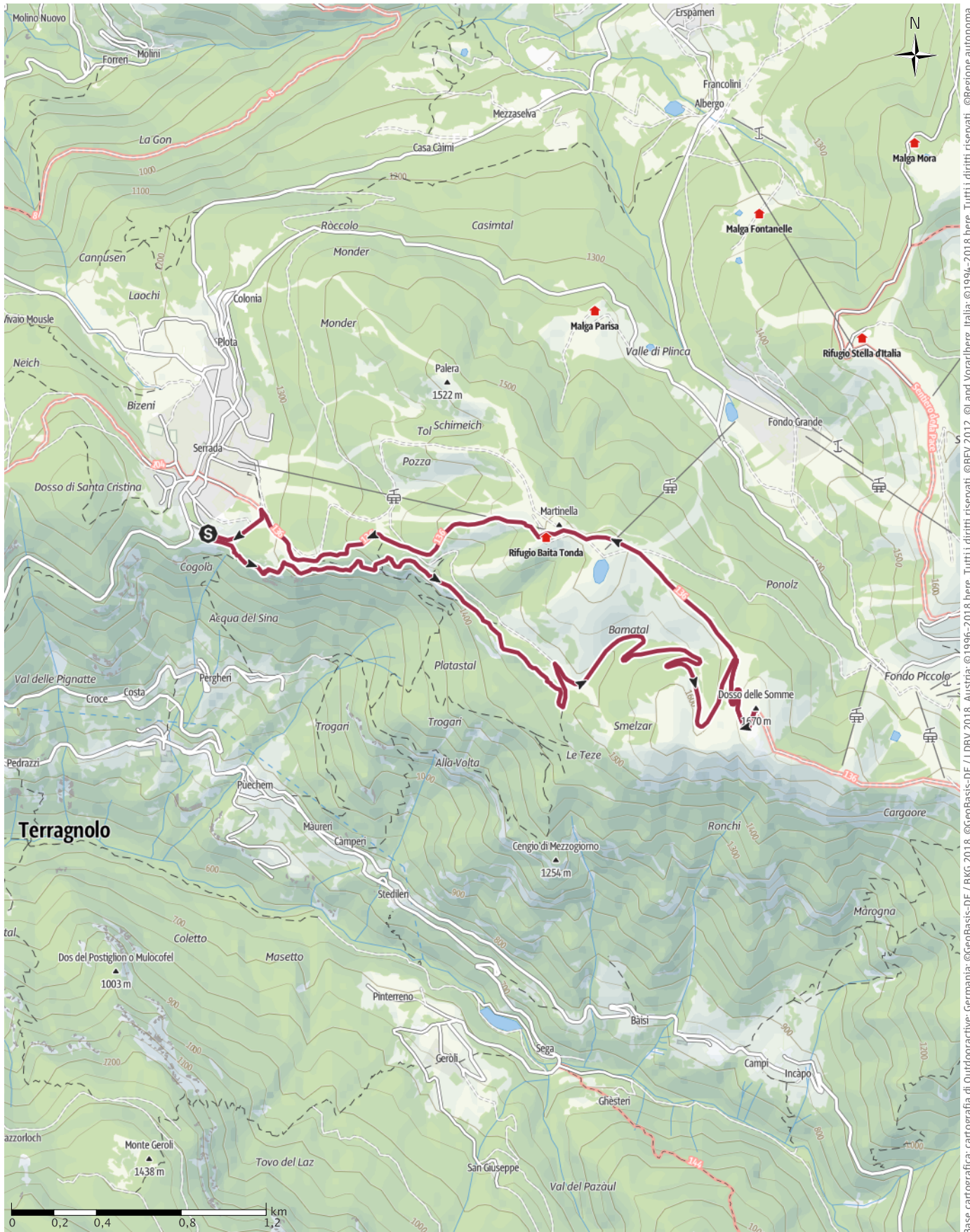
→ 9,2km

🕒 3:09h.

▲ 421m

▼ 421m

Difficoltà -



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. ©GeoBasis-DE / LDBV 2018. Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4.LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive; OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro unico

Profilo altimetrico

Asfaltato	0,3km
sentiero	4,6km
Sentiero	4,3km



Dati dell'itinerario

Passeggiata

Lunghezza ↔ 9,2 km

Durata ⌚ 3:09 h.

Salita ▲ 421 m

Discesa ▼ 421 m

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●

Tecnica ●●●●●

Livello sul mare
 1662m
1241m

Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
APR | MAG | GIU
LUG | AGO | SET
OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori

Emozione ●●●●●

Paesaggio ●●●●●

Community

Altri dati



francesco erlicher

Ultimo aggiornamento: 11.10.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web

<http://www.outdooractive.it/s/cTRVv>



Domenica 21 Ottobre 2018

Forra del Lupo

Partenza : ore 7.30 da Martignano – Fermate : SOLO AREA ZUFFO

Giro UNICO

Arriveremo al parcheggio a Serrada di Folgaria da dove partiremo tutti insieme lungo il sentiero n° 136, la Forra del lupo che ci porterà lungo trincee e camminamenti della prima guerra mondiale; lungo i vari sali e scendi si incontrano anche numerose **fotografie e racconti** risalenti al periodo del conflitto che testimoniano le condizioni di vita quotidiana dei soldati sul fronte austroungarico. Arrivati ad un ampio pianoro ci separeremo; chi vorrà risalirà lungo il sentiero ripido mentre gli altri potranno prendere la strada che comunque porterà tutti al forte Dosso delle Somme a quota 1670 m.

Pranzo unicamente al sacco .

Il ritorno avverrà lungo il sentiero n° 137 che porta fino alla baita tonda e poi fino al pullman .

Tempo percorrenza complessivo circa 3,00 h. Dislivello in salita 420 m. in discesa idem lunghezza complessiva 9,00 km.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman.

Consigliamo di controllare il giorno precedente la gita nella propria casella di posta o nel sito web se ci sono state eventuali modifiche.

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

_Website : www.amicimontagna.net

giro unico

↔ 7,1km

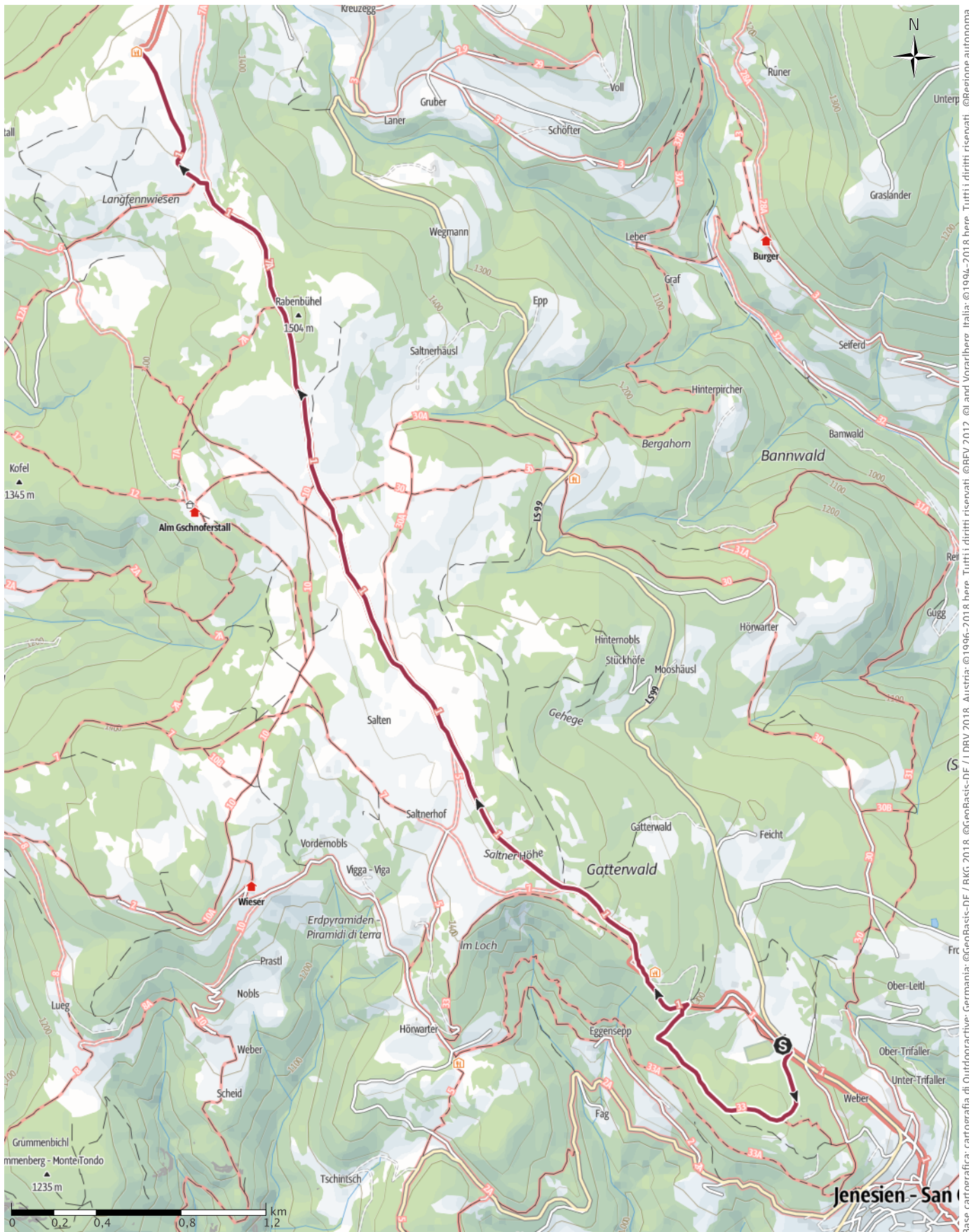
🕒 2:08h.

🏔️ 296m

🏔️ 4m

Difficoltà

-



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; Germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. ©GeoBasis-DE / LDBV 2018, Austria: ©1996-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©BEV 2012, ©Land Vorarlberg, Italia: ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata ©swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive; OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro unico

← 7,1km

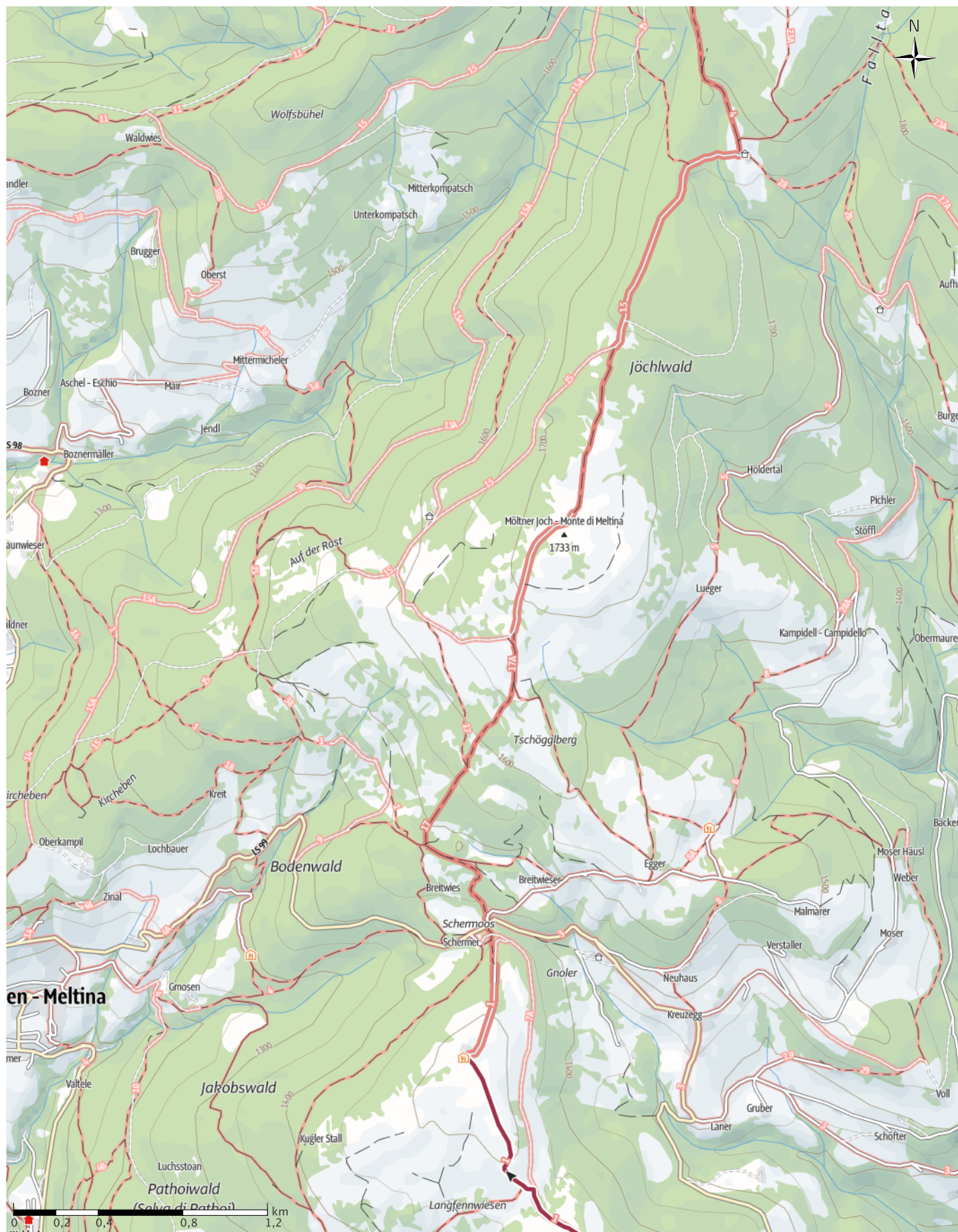
🕒 2:08h.

🏔️ 296m

🏔️ 4m

Difficoltà

-



Base cartografica: cartografia di Outdooractive; germania: ©GeoBasis-DE / BKG 2018. ©GeoBasis-DE / LDBV 2018. Austria: ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©BBV 2012. ©Land Vorarlberg. Italia: ©1994-2018 here. Tutti i diritti riservati. ©Regione autonoma di Bolzano Alti Adige - Ripartizione natura, paesaggio e sviluppo del territorio. © Dati di precisione 4LAND, Svizzera: Geodata @swisstopo Base cartografica: cartografia di Outdooractive; OpenStreetMap (www.openstreetmap.org) contributors. CC-BY-SA (www.creativecommons.org)

giro unico

Profilo altimetrico

Asfaltato	0,6km
Sterrato	3,9km
sentiero	2,3km
Sentiero	0,1km
Strada pubblica	0km



Dati dell'itinerario

Passeggiata

Lunghezza ↔ 7,1 km

Durata ⌚ 2:08 h.

Salita ▲ 296 m

Discesa ▼ 4 m

Difficoltà -

Impegno fisico ●●●●●

Tecnica ●●●●●

Livello sul mare
 1522m
 1226m

Periodo consigliato

GEN | FEB | MAR
 APR | MAG | GIU
 LUG | AGO | SET
 OTT | NOV | DIC

Recensioni

Autori

Emozione ●●●●●

Paesaggio ●●●●●

Community

Altri dati



francesco erlicher

Ultimo aggiornamento: 22.10.2018

Apri l'itinerario sul tuo Smartphone



Scannerizzare questo codice col Smartphone per aprire l'itinerario sul tuo telefonino.

Link al sito web

<http://www.outdooractive.it/s/cWBE>
 V

S. Genesio - Lavena

Partenza : ore 7.30 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis – S. Michele A/A

Giro UNICO

Partiremo dal parcheggio sopra San Genesio e dopo un primo tratto in salita ci troveremo in una stupenda distesa di prati e boschi coi colori scintillanti dell'autunno; il percorso è abbastanza lungo ma lo spettacolo che ci accompagnerà lungo il percorso è veramente stupendo.
Il ritorno avverrà lungo lo stesso percorso.

Possibilità di pranzo al sacco oppure al ristorante a Lavena.

Tempo percorrenza complessivo circa 4,00 h. Dislivello in salita 300 m. in discesa idem lunghezza complessiva 14,00 km.

SI RICORDA CHE NON SARA' PERMESSO PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE A COLORO CHE NON SIANO DOTATI DI SCARPE TECNICHE E BASTONCINI.

L'ora del ritrovo verrà comunicata sul pullman.

Consigliamo di controllare il giorno precedente la gita nella propria casella di posta o nel sito web se ci sono state eventuali modifiche.

Durante le escursioni contattare il numero : **3478386197**

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 : 388 2536591 (non abilitato SMS)

e-mail : amicimontagna.tn@gmail.com - sede@amicimontagna.eu - presidente@amicimontagna.eu

Website : www.amicimontagna.net

Arena di Verona " AIDA "

Partenza : ore 14.30 da Martignano – **Fermate : Area Zuffo**

Partenza in primo pomeriggio, dalle sedi stabilite, con direzione Verona. Pomeriggio libero per scoprire la città di Romeo e Giulietta in libertà con cena libera.

Quindi ritrovo presso l'Arena ed entrata per seguire l'Aida (durata 3.15 h. posti non numerati) inizio opera ore 21.00 . Altre informazioni verranno date sul pullman.

Successivamente ritrovo e partenza per il rientro a Trento.

Prezzo comprensivo di biglietto per l'arena 45,00 Euro

La prenotazione sarà accettata con il pagamento della quota biglietto entrata di 30,00 euro (in contanti presso la nostra sede o con bonifico bancario cod. IBAN : IT83F0830401812000012081503 intestato al Gruppo Amici della Montagna) entro **Giovedì 31 Maggio 2018.**

Numero minimo iscritti 30, massimo 50.

NB: nel caso i biglietti siano terminati proporrò la gita per assistere alla Carmen di sabato 21 luglio (altre possibilità : Nabucco 18 Agosto – Barbiere di Siviglia 4 Agosto)



NICOLAUS CLUB OTIUM RESORT

DAL 3 AL 14 LUGLIO 2018 - 11 NOTTI/12 GIORNI

MARINA DI SIBARI - CALABRIA

Il Resort sorge su un'area pianeggiante separato da una profumata pineta che conduce alle vaste spiagge di sabbia, situato alle porte di Sibari, considerata tra le più belle colonie greche, leggendaria per ricchezza ed eleganza ed oggi tra i più interessanti siti archeologici con le millenarie rovine e i reperti mobili conservati nel Museo Archeologico Nazionale della Sibaritide. Realizzato con i più avanzati criteri architettonici, costruito nel rispetto dell'ambiente è uno dei più esclusivi Club della Calabria. Struttura priva di barriere architettoniche.

SISTEMAZIONE

364 camere confortevoli e luminose, dotate di servizi con doccia e asciugacapelli, telefono, aria condizionata, TV, cassetta di sicurezza, minifrigo. Distribuite su 3 piani intorno alla piscina, suddivise in **Standard, Vista Piscina e Junior Suite** (quest'ultime con possibilità di 5° letto) tutte con balcone o patio attrezzato. Le camere possono ospitare da 2 a 4 persone (le camere quaduple sono dotate di letti piani, tutte al piano terra). Disponibili camere per disabili per 3 persone.

SPIAGGIA

Direttamente sul mare, raggiungibile attraverso un breve percorso di 200 mt all'interno di una pineta di proprietà; ampia spiaggia di sabbia fine con lido privato e attrezzato di bar e ristorante, spogliatoi e bagni. A disposizione degli ospiti 1 ombrellone e 2 lettini per camera a partire dalla terza fila. Possibilità di noleggio teli mare. Disponibile sedia Job per ospiti diversamente abili.

SERVIZI

Reception 24 ore su 24, una piscina di 1,500 mq con solarium attrezzato, 3 bar (lobby bar, bar piscina, bar spiaggia), 3 ristoranti, una sala congressi con capienza massima di 350 posti, boutique, negozio di articoli artigianali e rivendita di giornali, servizio medico gratuito ad orari prestabiliti, parcheggio recintato non custodito. Possibilità di utilizzo passeggini per baby 0/3 anni, fino ad esaurimento disponibilità.

Area Benessere: con sauna, bagno di vapore, cabina del sale, percorso Kneipp, vasca idromassaggio, docce emozionali, zona relax ed una zona dedicata a cure estetiche.

Wi-Fi: connessione disponibile e gratuita nelle aree comuni.

A pagamento: Illuminazione impianti sportivi, servizio spiaggia in prima e seconda fila, escursioni
Prima colazione, pranzo e cena serviti a buffet con bevande incluse (acqua, aranciata, cola, tonica, birra e vino alla spina). Ristorante Piscina, con ampia veranda esterna e sala interna climatizzata, offre servizio a buffet a colazione, pranzo e cena con invitanti grigliate serali. Ristorante Pollino aperto a pranzo e cena solo nei periodi di maggiore occupazione della struttura, offre servizio a buffet a pranzo e cena in terrazza panoramica. Ristorante al mare, pranzo incluso nel Soft Inclusive previa prenotazione. Durante la settimana sono previste: una cena tipica e una cena elegante. A colazione è previsto l'Angolo del dormiglione (possibilità di effettuare una colazione soft al bar dalle 10.00 alle 12.00, con caffè americano e conetteria).

Soft Inclusive: prevede pensione completa con bevande ai pasti (acqua, aranciata, cola, tonica, birra e vino alla spina). Open Bar dalle ore 8.00 alle ore 24.00, presso il bar piscina o lobby con soft drink (acqua, aranciata, cola, tonica), birra, tutte alla spina, thè freddo in caraffa, granite ed alcune bevande alcoliche (1 amaro localw ed 1 limoncello). Presso il bar in spiaggia, durante gli orari di apertura, sono incluse bibite soft alla spina e thè freddo in caraffa. Dalle 12.00 alle 12.30 e dalle 19.00 alle 19.30 Aperitive presso il Bar Piscina. **A pagamento:** caffetteria, bevande alcoliche non elencate, vini e bevande in lattina o bottiglia, gelati, tutti i prodotti confezionati e tutto ciò che non è incluso nel Soft Inclusive.

Angolo natura e benessere: per gli ospiti che scelgono uno stile di vita che predilige una cucina vegetariana o vegana è previsto a colazione un corner con prodotti specifici (biscotti, fette biscottate, gallette di riso, torte, latte di soia o di riso, miele al naturale, confetture biologiche, cereali, corn flakes, semi di lino, bevande del giorno).

Intolleranze: per gli ospiti con intolleranze alimentari (glutine/lattosio) sono disponibili prodotti base confezionati (pane, pasta, biscotti senza glutine e/o lattosio, gelato senza lattosio); i clienti potranno integrare il tutto con prodotti da loro forniti. È necessaria in ogni caso la segnalazione in fase di prenotazione.

Biberoneria: offre ai genitori uno spazio dedicato alla preparazione dei pasti, con scaldabiberon, microonde, frigorifero, mixer, sterilizzatore, frutta fresca, biscotti per l'infanzia, pastine, latte fresco, prodotti base come brodo vegetale, passato di verdura, passato di pomodoro, omogeneizzati.

ANIMAZIONE E ATTIVITA' SPORTIVE

Il **Nicolaus Team** allietterà il soggiorno degli ospiti con un ricco programma di animazione e sport con giochi, tornei, corsi collettivi di tennis, aerobica e danza, intrattenimento serale con piano bar, spettacoli in anfiteatro e serate a tema

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: EURO 1.390,00 (GRUPPO MINIMO 25 PERSONE)

SUPPLEMENTO SINGOLA: EURO 460,00

La quota comprende:

- bus Gt ditta Dellai per il viaggio di andata e di ritorno
- sistemazione in hotel in trattamento soft all inclusive
- tessera club e servizio spiaggia (1 ombrellone e 2 lettini per camera fino ad esaurimento)
- assicurazione medico/bagaglio/annullamento

La quota non comprende :

- mance
- tassa di soggiorno (ove prevista)
- extra e tutto quanto non specificato ne "la quota comprende"



Viaggi Tropicana srl – Via Garibaldi 77/79 – 38068 Rovereto (Tn) tel.: 0464438380

www.tropicana.it – donatella@tropicana.it

TREKKING ALL'ISOLA D'ELBA DAL 28 MAGGIO AL 4 GIUGNO 2018

28 maggio: Martignano/Trento – Isola d'Elba

Partenza da Martignano alle ore 08.00 e da Trento Piazzale Zuffo ore 08.10. Soste lungo il percorso. Arrivo a Piombino e partenza con il traghetto per Portoferraio alle ore 15.00. Trasferimento in hotel, sistemazione cena e pernottamento

29 maggio: Escursione l'Anello dell'Enfola

**Km 4,8 dislivello in salita 540 m dislivello in discesa 540 m
ore 2 soste incluse**

Prima colazione in hotel. Un breve e suggestivo percorso nel regno incontrastato della macchia mediterranea, costellato di testimonianze recenti della militarizzazione dell'isola (le cosiddette "cannoniere") che offre dei panorami mozzafiato a pochi metri dall'acqua e la vista di uno dei più famosi scogli elbani, "la Nave".

L'uscita, necessariamente breve data la dimensione del promontorio, è ideale, come tempi, per potersi coniugare con una visita a Portoferraio, situato non lontano. Pranzo con package lunch incluso

Rientro in serata in hotel, cena e pernottamento



30 maggio: Escursione al Monte Capanne e le Foreste di San Cerbone

**Km 5,2 dislivello in salita 979 m discesa tramite cabinovia
ore 6 soste incluse**

Prima colazione in hotel. Salita alla più alta cima dell'Elba (m 1019 slm), in un maestoso paesaggio di grandi blocchi di granito che le conferiscono un aspetto più simile ad una cima di quote decisamente superiori. Splendido il panorama sul mare e sull'Isola stessa. Prima di prendere la salita (impegnativa per inclinazione e tipo di suolo) che porta alla cima, si traversa la Foresta e il Romitorio di San Cerbone, vescovo di Populonia ritiratosi qui nel VI secolo per sfuggire ai Longobardi. Il castagneto lascia il posto ai Lecci e ad altri tipici arbusti della macchia mediterranea e il sentiero si inerpica su gradini di granito spesso ammantati da muschio.

La cima è purtroppo imbruttita dalle antenne, tuttavia il panorama sull'isola e sull'Arcipelago Toscano merita sicuramente l'impegno.

Per evitare la discesa (lunga, ripidissima e su terreno sdruciolevole) approfittiamo della cabinovia. Pranzo con package lunch incluso. Rientro in hotel cena e pernottamento

31 maggio : Escursione in barca lungo la costa sud – est dell'Elba

Prima colazione in hotel. A piedi ci recheremo al porto di Marina di Campo e ci imbarcheremo alle ore 10.00 facendo una minicrociera fino alla Costa dei Gabbiani con bagno dalla barca alla spiaggia Nera;

l'escursione attraverserà i 3 golfi del versante meridionale dell'isola d'Elba passando per la spiaggia di Fonza, Lacona, Capo Stella, le spiagge del Lido, Zuccale, Barabarca, le isole Gemini, la Grotta del Bue Marino e con visione dal mare delle vecchie miniere del Ginevro. Si possono vedere un susseguirsi di spiagge sabbiose o con ghiaia multicolore, rocce incastrate con minerali, fondali affascinanti, delfini fra le onde. All'ora di pranzo... pasta al tonno per tutti! Sbarco entro le ore 15.00
Cena in hotel e pernottamento.



01 giugno: Escursione l'Elba del Ferro, anello e miniere del Monte Calamita

Km 12,4 dislivello in salita 560 m dislivello in discesa 560 m

ore 4,5 soste incluse

Prima colazione in hotel. L'Anello del Calamita, da noi presentato con una piccola variante panoramica, si snoda tra pinete e macchia mediterranea, caratterizzata da Cisto, Ginestra, Lentisco, Erica e Rosmarino.

Itinerario senza alcuna difficoltà, permette di scoprire la varietà e la bellezza di baie, calette più selvagge e tranquille, l'impronta della Miniera nel paesaggio e un'insolita visuale di Capoliveri dall'alto, sullo sfondo del Golfo Stella.

Al termine, visita guidata all'antica Galleria mineraria del Ginevro, e museo delle miniere. Pranzo con package lunch incluso.

Rientro in serata in hotel, cena e pernottamento



02 giugno: Escursione l'Elba del Granito, vagabondare nel cuore di pietra dell'Isola

Km c.a 11 dislivello in salita 250 m dislivello in discesa 350 m

ore 5 soste incluse

Prima colazione in hotel. Difficile quantificare, per tempo ed impegno questo vagabondare sul brullo fianco della montagna che digrada a strapiombo sul mare. Una rete inestricabile di sentieri, infatti, ci conduce, più che in un itinerario nello spazio, in un viaggio nel tempo dove, spalla a spalla troviamo menhir e sepolture Villanoviane, i resti di uno dei più importanti mulini dell'Isola restato in funzione fino al secolo scorso; imponenti colonne cavate e abbandonate dai Romani accanto ad altrettante imponenti colonne



abbandonate dai Pisani, 1000 anni più tardi. Tutto questo insieme ai ricoveri senza tempo dei pastori costruiti appoggiando uno all'altro massi di granito a malapena sbozzati. Attraversiamo l'intera area, in un continuo saliscendi per discendere infine alla spiaggia di Cavoli e dedicare alcune ore al sole e al mare. Package lunch incluso.

Rientro in serata in hotel, cena e pernottamento

03 giugno: Escursione da Marciana a Pomonte e per chi vuole, un tuffo ... in un acquario

Km 12,6 dislivello in salita 458 m dislivello in discesa 843 m

ore 5 soste incluse

Prima colazione in hotel. Bell'itinerario, molto vario, in cui si scavalca la dorsale del Capanne partendo nuovamente da Marciana, per raggiungere la costa, e, per un sentiero di scogliera, il paesino di Pomonte, uno degli angoli sicuramente più selvaggi dell'isola d'Elba, lungo la costa occidentale.

Pomonte offre tre spiagge a misura d'uomo ideali per chi ama fare snorkeling grazie alla presenza di un relitto facile da raggiungere.

Di fronte alla spiaggia, a 200 metri di distanza, affiora lo scoglio dell'Ogliera, una delle mete preferite dai subacquei e dagli amanti dello snorkeling per la presenza, sul suo fondale, del relitto della Elviscott, un bastimento incagliato il 10 gennaio 1972 che in seguito fu fatto affondare.

Il relitto giace a una ventina di metri a sinistra dello scoglio ad una profondità che va dai 3 agli 12 metri, perfettamente visibile, data la limpidezza dell'acqua e colonizzato da centinaia di pesci di tutti i tipi.

Basta munirsi, insieme al solito asciugamano che terremo sempre nello zaino, di un paio di occhialini o, se possibile, di una maschera con boccaglio, e noleggiare un pedalò, per vivere un'esperienza straordinaria.

Pranzo con package lunch incluso

Rientro in serata in hotel, cena e pernottamento



04 giugno: Marina di Campo – Trento/Martignano

Prima colazione in hotel. Tempo a disposizione e poi partenza per il rientro. Traghetto da Portoferraio a Piombino, soste lungo il percorso, arrivo a Trento/Martignano in serata

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: euro 870,00 a persona (gruppo minimo 30 persone)

SUPPLEMENTO SINGOLA: euro 130,00

La quota comprende:

- bus GT ditta Dellai a disposizione per tutto il periodo

- traghetto a/r da Piombino a Portoferraio e ritorno con sistemazione passaggio ponte
- sistemazione hotel 3 stelle a Marina di Campo in trattamento di mezza pensione + ¼ di vino e ½ di acqua inclusi
- 6 package lunch
- giornata in barca con piccolo pranzo incluso
- ingresso antica Galleria mineraria del Ginevra e museo delle miniere
- biglietto cabinovia monte Capanne
- guida escursionistica ambientale per tutto il periodo
- ns accompagnatore
- assicurazione medico/bagaglio/annullamento

La quota non comprende:

- mance
- tassa di soggiorno ove prevista
- extra e tutto quanto non specificato ne “la quota comprende”

INFO E PRENOTAZIONI PRESSO AMICI DELLA MONTAGNA DI MARTIGNANO

50 POSTI DISPONIBILI

LA PRENOTAZIONE VERRA' CONFERMATA AL RICEVIMENTO DELL'ACCONTO DI EURO 200,00 A PERSONA TRAMITE
BONIFICO BANCARIO INTESTATO A:
VIAGGI TROPICANA SRL - CASSA RURALE DI ROVERETO CAUSALE: ACCONTO TREKKING ELBA
- COD IBAN IT22C082102080000030211898 - SALDO ENTRO IL 28 APRILE 2018

Acconto € 200,00 entro 12 Marzo 2018 a Tropicana

Organizzazione tecnica:

Viaggi Tropicana srl – Registro imprese Trento 01021210222 – REA TN110185

C.F. e P.I. 01021210222 Licenza Prov.Aut.TN n. 2218 del 27.08.1986

Polizza RC 100980279, Polizza RC Grandi Rischi n. 100980292 UnipolSai Ass.ni,

Fondo di Garanzia booking sicuro n. IT/MGA/FFI/00238/2016 CBL Insurance Europe LTD3

Viaggi Tropicana/Orizzonti di Riflessione via Garibaldi 77/79 – 38068 Rovereto tel.: 0464438380
donatella@tropicana.it - www.tropicana.it – www.orizzontidiriflessione.net

WEEK END A TRIESTE DAL 3 AL 4 MARZO 2018

Sabato 3 marzo – Martignano/Trento – Trieste

Partenza da Martignano alle ore 05.00 e da Piazzale Zuffo a Trento alle ore 05.10. Soste lungo il percorso. Arrivo a Trieste verso le ore 10.15. Ore 10.30 incontro con la guida e visita al Castello di Miramare. Posizione incantevole, a picco sul mare, sulla punta del promontorio di Grignano. Voluto attorno alla metà dell'Ottocento dall'arciduca Ferdinando Massimiliano d'Asburgo, offre la testimonianza unica di una lussuosa dimora nobiliare conservatasi con i suoi arredi interni originari. Al termine della visita pranzo in ristorante. Nel pomeriggio con il bus raggiungeremo il colle di San Giusto dove verrà illustrato il passato romano e medioevale della città attraverso i principali monumenti ivi presenti come la Basilica Civile Romana, il Castello (esterno), la Cattedrale di San Giusto. Dal colle di San Giusto, se il tempo meteorologico lo permetterà, scenderemo a piedi attraversando le vie e piazze con le testimonianze storico-artistiche e letterarie più significative (arco Riccardo, anfiteatro romano, ghetto, piazza della borsa, ecc.) fino a raggiungere piazza Unità d'Italia.

Sosta in un caffè storico: Caffè degli Specchi o Caffè Tommaseo oppure Caffè San Marco. Al termine della visita trasferimento in hotel, cena e pernottamento.

Domenica 4 marzo – Trieste – Basovizza – Trento/Martignano

Prima colazione in hotel. Ore 09.00 incontro con la guida e visita alla Risiera di San Sabba. Il grande complesso di edifici dello stabilimento per la pilatura del riso – costruito nel 1898 nel periferico rione di San Sabba – venne dapprima utilizzato dall'occupatore nazista come campo di prigionia provvisorio per i militari italiani catturati dopo l'8 settembre 1943. Verso la fine di ottobre, invece esso venne strutturato come Polizeihaftlager (Campo di detenzione di polizia), destinato sia allo smistamento dei deportati in Germania e in Polonia e al deposito dei beni razziati, sia alla detenzione ed eliminazione di ostaggi, partigiani, detenuti politici ed ebrei. A seguire visita alla Foiba di Basovizza, in origine un pozzo minerario ma nel maggio del 1945 divenne un luogo di esecuzioni sommarie per prigionieri, militari, poliziotti e civili, da parte dei partigiani comunisti di Tito, dapprima destinati ai campi d'internamento allestiti in Slovenia e successivamente giustiziati a Basovizza. Alle ore 12.00 visita guidata alla Sinagoga.

Pranzo libero

Ore 15.00 circa partenza e arrivo in serata a Trento/Martignano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: EURO 249,00 a persona (gruppo minimo 25 persone)
SUPPLEMENTO SINGOLA: EURO 25,00

La quota comprende:

- ✓ bus GT ditta Dellai a disposizione per tutto il periodo
- ✓ 1 giornata e mezzo di visita guidata
- ✓ soggiorno hotel 3 stelle in trattamento di mezza pensione (menù di 3 portate bevande incluse)
- ✓ audio guida
- ✓ pranzo a base di pesce in ristorante bevande incluse (possibilità di menù di carne)
- ✓ ingresso Castello di Miramare
- ✓ ingresso alla Sinagoga
- ✓ assicurazione medico/bagaglio/annullamento
- ✓ ns accompagnatore

La quota non comprende:

- ✓ mance
- ✓ extra
- ✓ tassa di soggiorno (ove prevista)
- ✓ tutto quanto non specificato ne “la quota comprende”

INFO E PRENOTAZIONI PRESSO AMICI DELLA MONTAGNA DI MARTIGNANO

LA PRENOTAZIONE VERRA' CONFERMATO AL RICEVIMENTO DELL'ACCONTO DI EURO 100,00 A PERSONA TRAMITE
BONIFICO BANCARIO INTESTATO A:
VIAGGI TROPICANA SRL - CASSA RURALE DI ROVERETO CAUSALE: ACCONTO TRIESTE 3 4 MARZO 2018
- COD IBAN IT22C0821020800000030211898 - SALDO ENTRO IL 10 FEBBRAIO 2018

Organizzazione tecnica:

Viaggi Tropicana srl – Registro imprese Trento 01021210222 – REA TN110185
C.F. e P.I. 01021210222 Licenza Prov.Aut.TN n. 2218 del 27.08.1986
Polizza RC 100980279, Polizza RC Grandi Rischi n. 100980292 UnipolSai Ass.ni,
Fondo di Garanzia booking sicuro n. IT/MGA/FFI/00238/2016 CBL Insurance Europe LTD3

Viaggi Tropicana/Orizzonti di Riflessione via Garibaldi 77/79 – 38068 Rovereto tel.: 0464438380
donatella@tropicana.it - www.tropicana.it – www.orizzontidiriflessione.net



Giornata Trekking - Wellnes

Sabato 24 Febbraio

Partenza : ore 8.00 da Martignano – Fermate : Gardolo – Lavis

Arrivo a Passo Lavazè ore 9.30

Camminata sulla neve (scarponi e bastoncini)

Destinazione Malga Costa. (<http://liegalm.com/>) Una Bellissima passeggiata nel cuore delle Dolomiti. Dislivello 100mt di salita. Andata e ritorno 4 KM per un totale di circa 1 ore e mezzo di cammino (andata e ritorno). Sosta per il Pranzo (Rifugio o al sacco)

Ritrovo ore **14.30** presso il Centro Aretè di Cavalese

Dalle **14.30 alle 15.30** momento informativo presso il Centro:

- Tipologia e corretto utilizzo delle saune - Tatiana Benedetti Responsabile del Centro
- Sauna e attività fisica - dott. Giampaolo Berlanda

Programma Aufguss:

Ore **16.00** Bagno Turco Scrub (defaticante) : " Menta e Benessere"

Ore **17.00** Sauna Finlandese (tonificante) "Profumi d'inverno"

Ore **18.00** Biosauna (rilassante) "Il segreto del bosco"

Tra i vari Aufguss sarà offerto uno spuntino da parte degli Amici della Montagna

Partenza per il rientro ore **19.30**.

Costi : Entrata Centro €23.00 – Fornitura intimo (obbligatoria) : €. 4.00 uomini - €. 6.00 per donne

Se le prenotazioni raggiungono il n° 30 partecipanti è possibile raggiungere la meta a mezzo pullman al costo aggiuntivo di €. 17.00 , in alternativa trasferimento con mezzi propri con ritrovo a Passo Lavazè ore **9.30**

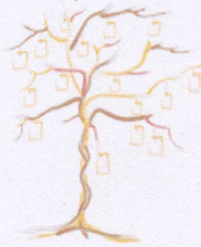
Informazioni : Marianna Cognola (3492156550)

Centro Aretè Club (Tatiana Benedetti cell : 3470016330)

Prenotazioni : Versamento acconto di € 20.00 entro 08 Febbraio 2018 presso la Sede Gruppo Amici della Montagna o bonifico sul conto codice Iban : IT83F0830401812000012081503

Per il mattino abbigliamento da montagna + scarponi , bastoncini

Per il pomeriggio telo grande per Sauna più accappatoio o altro telo – ciabatte – intimo obbligatorio da acquistare presso il Centro.



Strada Romantica delle Langhe e del Roero

DAL 27 AL 30 SETTEMBRE 2018

27 settembre: Trento – Grinzane Cavour- La Morra – Barolo- Monforte – Cherasco

Partenza ore 07.00 da Martignano e ore 07.10 da piazzale Zuffo. Arrivo a Grinzane verso le 12.00. Pranzo libero. Siamo nel cuore dei territori vitivinicoli Langhe-Roero-Monferrato che l'Unesco ha posto nella lista dei beni che costituiscono Patrimonio dell'Umanità. Incontro con la guida e pomeriggio in escursione a piedi tra i vigneti e le colline di questa bellissima zona. Da Grinzane Cavour e dal suo imponente castello, sede dell'enoteca regionale ci si dirige verso La Morra, bel borgo da visitare. Si procede su stradine sterrate



(capezzagne) quasi sempre erbose che attraversano i filari dei pregiati vitigni nebbiolo da cui si ottiene il re dei vini ed il vino dei re: il barolo. Si passa per la frazione Fontanazza ove si può ammirare la famosa chiesetta multicolorata degli artisti Lewitt e Tremlett ormai nota come "Cappella del Barolo". Attraverso un crinale collinare si giunge infine a Monforte d'Alba caratteristico centro storico di impianto medioevale le cui stradine scendono allargandosi "a ventaglio" dal castello degli Scarampi, posto alla sommità del paese, verso la grande piazza sottostante.

Al termine dell'escursione trasferimento a Cherasco e sistemazione in hotel. Cena e pernottamento

28 settembre: Neive (Langa del Barbaresco)

Prima colazione in hotel. Escursione a piedi dal borgo storico di Neive alla Cappella del Moscato. Partenza da Piazza Vittorio Veneto, Neive (Cn) c/o cappella di san Sebastiano. Si partirà dal centro storico di Neive, considerato uno dei borghi più belli d'Italia e raggiungeremo il sito dove sorge l'antico insediamento monastico di Santa Maria del Piano, dal bel campanile romanico, per salire sulla collina del Bricco di Neive, luogo citato da Beppe Fenoglio nelle sue opere. Dal cuore della zona del barbaresco si percorreranno i sentieri che ci condurranno sulle colline dell'area di produzione del moscato e si raggiungerà, nel territorio di Coazzolo, la suggestiva "Cappella del Moscato". La Chiesetta, tuttora consacrata, della Beata Maria Vergine

del Carmine, edificata alla fine del Seicento in aperta campagna con una vista che spazia sulle colline del Moscato fino ad arrivare al Monviso, è stata dipinta dall'artista britannico David Tremlett. Al rientro visita e degustazione in cantina tipica. Cena e pernottamento in hotel.

La lunghezza del percorso è di Km 14 circa.

29 settembre: Vezza d'Alba (Roero)

Prima colazione in hotel. Partenza per il trekking sui bricchi e tra le grandi vigne del Roero. Questa escursione prevede la visita al sito panoramico dove sorgeva l'antico castello dei Conti

Roero, punto tappa della Strada Romantica: lo sguardo si apre a 360 gradi dove si possono ammirare le colline della Langa, del Roero e l'arco Alpino, dal Monviso alle Alpi Marittime. Si prosegue sulla cresta nei pressi di Bricco San Martino sul quale fu edificata un'antica pieve, si attraversano vigneti di grande pregio e si raggiunge un'area il cui toponimo è Vadolmo; sito di importanza paleontologica per il ritrovamento di un femore fossile appartenuto ad un mastodonte, erbivoro di grandissime dimensioni, la cui presenza risale al Pleistocene. Percorreremo un piacevole sentiero tra boschi e vigneti per risalire sulle assolate creste della Valmaggiora, località conosciuta per la produzione di pregiati vini. Si arriverà ai piedi della suggestiva Madonna dei Boschi. Al rientro visita e degustazione in cantina tipica.

La lunghezza del percorso è di Km 12 circa, dislivello tot. 600.

30 settembre: Alba – Trento

Prima colazione in hotel. Ore 9.30: Appuntamento con la guida turistica a Alba. Introduzione alla storia della città di Alba, passeggiata fino in Piazza Risorgimento. Qui, sulle prime alture collinari tra Alba e la frazione San Rocco Seno d'Elvio si intrecciano le vicende di amore, guerra e morte che hanno per filo conduttore la passione del partigiano Milton per Fulvia, protagonisti del romanzo "Una questione privata". In dodici tappe lungo il percorso ad anello che utilizza sentieri e strade campestri tra vigne e cascinali si rivivono le esperienze sentimentali, l'eco delle passioni musicali dell'Autore, le marce e gli agguati partigiani sugli ultimi baluardi collinari e la drammatica fuga finale del romanzo, ricostruita in un crescendo di tensione. L'itinerario è un anello panoramico che partendo da Alba tocca le Colline dei Boffa, Altavilla, San Rocco Seno D'Elvio e infine Bricco Capre.

Pranzo in ristorante e al termine rientro a Trento. Arrivo in serata

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: EURO 560,00 (gruppo minimo 40 persone)

SUPPLEMENTO SINGOLA: EURO 150,00



La quota comprende:

- pullman Gt ditta Dellai
- sistemazione in hotel 4 stelle a Cherasco in trattamento di mezza pensione, bevande comprese
- guida ambientale escursionistica
- 2 cestini package lunch
- 2 visite con degustazione in cantina tipica
- 1 pranzo tipico in ristorante bevande comprese
- Visita guidata di mezza giornata ad Alba
- Assicurazione medico/bagaglio/annullamento
- Ns accompagnatore per tutto il periodo

La quota non comprende:

- mance, extra, tassa di soggiorno ove prevista, da pagare in loco, tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

INFO E PRENOTAZIONI PRESSO AMICI DELLA MONTAGNA DI MARTIGNANO

**LA PRENOTAZIONE SARA' CONFERMATA DALLA RICEVUTA
DELL'ACCONTO DI EURO 200,00 A PERSONA ENTRO IL TERMINE
PREVISTO TRAMITE BONIFICO BANCARIO INTESTATO A:
VIAGGI TROPICANA SRL – CASSA RURALE DI ROVERETO
CAUSALE: ACCONTO TREKKING NELLE LANGHE
– COD IBAN IT22C0821020800000030211898 –**

**PRENOTAZIONE E VERSAMENTO ACCONTO ENTRO 20 LUGLIO 2018
SALDO ENTRO IL 30 AGOSTO 2018**

**I Soci sono gentilmente pregati di conservare le ricevute dei bonifici
effettuati**

Organizzazione tecnica:

Viaggi Tropicana srl – Registro imprese Trento 01021210222 – REA TN110185

C.F. e P.I. 01021210222 Licenza Prov.Aut.TN n. 2218 del 27.08.1986

Polizza RC 100980279, Polizza RC Grandi Rischi n. 100980292 UnipolSal Ass.ni,

Fondo di Garanzia booking sicuro n. IT/MGA/FFI/00238/2016 CBL Insurance Europe LTD3

*Viaggi Tropicana/Orizzonti di Riflessione via Garibaldi 77/79 – 38068 Rovereto tel.: 0464438380
donatella@tropicana.it - www.tropicana.it – www.orizzontidiriflessione.net*