

CIASPOLANDO ALL'ALPE DI RODENGO

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.30 circa arrivo a AL Parcheggio Zumis (mt.1725)

PERCORSO MEDIO

Partiamo dal parcheggio tutti insieme e percorriamo in leggera salita una comoda strada innevata, fino ad raggiungere, dopo circa 50 minuti, la prima Malga ristorante Oberhause Hutte (aperta). Proseguiamo per altri 15 minuti circa e raggiungiamo un meraviglioso pianoro dove è stata costruita recentemente una pittoresca chiesetta alpina. Dopo una brevissima sosta, proseguiamo sulla strada ammirando un panorama davvero unico, fino a raggiungere il Rifugio Rastner ed il Rifugio Starkenfel (entrambi aperti).

Ritorno stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 3.30 circa.

PERCORSO LUNGO

Stesso percorso del giro medio fino al Rifugio Starkenfeld. Da qui raggiungiamo la Cima Lasta (mt 2194) da dove si potrà ammirare un magnifico panorama a 360°. Rientro stesso percorso.

Tempo di percorrenza complessivo ore 5.00 dislivello mt 450.

Ritrovo al pullman alle 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

CIASPOLANDO P.SSO PREDAIA - CORNO DI TRES

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo al Parcheggio Ristorante Predaia

Abbiamo scelto questo splendido e poco conosciuto altipiano della Predaia per la sua bellezza ed esposizione al sole, nella massima sicurezza.

PERCORSO MEDIO

Partiamo tutti insieme dal parcheggio del Ristorante Predaia, quindi saliamo al Dosso di Spin, lasciandoci alle spalle un panorama mozzafiato a 360°. Caliamo leggermente di quota e imbocchiamo il sentiero n. 503, il quale ci porta alla Malga Rodeza (chiusa). Il percorso attraversa splendidi prati innevati ed alberi secolari, in un ambiente fatato. La Malga è chiusa, quindi il percorso medio ritorna al parcheggio del Ristorante Predaia seguendo l'itinerario dell'andata.

Dislivello in salita ed in discesa mt 300 circa, tempo di percorrenza h. 3.00 circa.

PERCORSO LUNGO

Stesso percorso del giro medio fino alla Malga Rodeza, quindi proseguiamo sul sentiero n. 503, attraversando boschi di abeti e larici, fino a raggiungere la nostra meta il Corno di Tres. Il panorama che si gode da questo monte è superlativo, sperando nella limpidezza del cielo. Il rientro seguendo l'itinerario dell'andata.

Tempo di percorrenza complessivo 4.40 circa - dislivello in salita ed in discesa mt. 550 circa.

Ritrovo al pullman alle 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 INDIRIZZO EMAIL : amici.montagna@virgilio.it

CIASPOLANDO MALGA CAMPO - CENTRO FONDO MILLEGROBBE

Ore 07.30 partenza da Martignano, piazza Canopi

Ore 09.00 circa arrivo al parcheggio.

PERCORSO MEDIO

Partenza in gruppo dal piazzale di deposito legname, subito dopo il Passo Vezzena, attraversiamo un piccolo pianoro di neve fresca, costeggiando per un tratto la pista da fondo. (si raccomanda di camminare al margine senza rovinare i binari) Quindi proseguiamo attraverso una splendida abetaia in direzione di Malga Millegrobbe Alta. Ci troviamo in campo aperto con un panorama su un altopiano veramente bello. Proseguiamo verso Malga Campo, fino ad arrivare ad un punto panoramico chiamato " Avvanposto Oberwiesen ". Potremo ammirare, altezza della neve permettendolo, varie trincee e camminamenti, infatti questo altipiano è stato tristemente vissuto durante la prima guerra mondiale. Gli amici del giro medio sosterranno alla Malga Campo (aperta con possibilità di ristoro).

Tempo di percorrenza ore 3.00 circa - dislivello in salita e discesa mt. 250

PERCORSO LUNGO

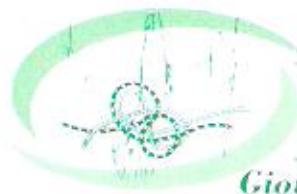
Gli amici del percorso lungo, dal punto panoramico proseguono sul sentiero Cimbro dell'immaginario, il quale si sviluppa ad oriente dell'abitato di Luserna, fra ampie abetaie cembre, fino a raggiungere la Malga Campo e ritrovarci con gli amici del percorso medio. Il rientro per tutti avverrà per il sentiero che porterà alla Malga Millegrobbe (Centro fondo).

Tempo di percorrenza complessivo 4.00 circa - dislivello in salita ed in discesa mt. 300 circa.

Ritrovo al pullman alle 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 INDIRIZZO e-mail : amici.montagna@virgilio.it



Amici
della
Montagna
Giovanni Scarpari

domenica 17 Marzo 2013

Festa sulla neve - Passo Lavazè

Ore 07.30 partenza da Martignano - Gardolo - Lavis

Ore 09.00 circa arrivo al parcheggio.

A conclusione delle nostre escursioni invernali , come di consueto , proponiamo la festa sulla neve nella splendida località del Passo Lavazè.

Le possibilità di divertimento sono numerose : piste da discesa perfettamente innevate , piste da fondo per gli appassionati di questa disciplina , escursioni con le ciaspole , passeggiate a discrezione dei partecipanti. Nel pomeriggio concluderemo la giornata con la nostra festa presso l' Albergo Dolomiti Passo Lavazè .

L' escursione con le ciaspole si svolgerà partendo dal Passo Lavazè e attraversando boschi e piccoli altipiani verso la Malga Ora .

Il tempo di percorrenza sarà di circa 4 ore .

Gli amici che desiderano camminare comodamente sulla neve battuta possono farlo partendo sempre dal Passo Lavazè .

L' Altopiano del Passo Lavazè è caratterizzato da alture , conche e pianori , con innumerevoli baite in legno caratteristiche del luogo. Il panorama che si gode è spettacolare , con vista sull' Alpe di Siusi , il Catinaccio , il Gruppo del Latemar e La Pala di Santa.

Ritrovo all' Albergo Dolomiti (Passo Lavazè) per la merenda e la festa alle 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 INDIRIZZO e-mail : amici.montagna@virgilio.it

Passeggiata primaverile a S. Michele di Appiano - Buche di Ghiaccio

Ore 07.30 partenza da Martignano - Gardolo - Lavis - San Michele

Ore 09.00 circa arrivo al parcheggio.

Questa passeggiata è la nostra prima escursione primaverile con l'intento di ammirare i meli e i ciliegi in fiore,, purtroppo quest'anno il protrarsi dell'inverno e quindi il ritardo della fioritura , ci costringe a modificare il programma. Abbiamo scelto questa facile escursione (in considerazione delle recenti abbuffate pasquali) adatta a tutti e poco faticosa.

Partiamo dal parcheggio di S. Michele di Appiano (ridente paese adagiato in mezzo a vigneti, meleti e castelli) e dietro il Palazzetto del Ghiaccio imbocchiamo un sentiero che sale, percorrendo una Via Crucis, fino ad arrivare alla chiesetta del Calvario (minuscola basilica con due piccole cupole, datata inizi del 1700, con all'interno stucchi di fattura rinascimentale). Una breve sosta è d'obbligo, anche per ammirare lo splendido panorama su S.Michele e le altre valli dell'Oltradige. Ripartiamo sul sentiero e ci orientiamo verso le Buche di Ghiaccio. (Trattasi di un lembo di bosco inserito in un biotopo, con grandi massi di granito, i quali hanno creato delle fessure naturali dalle quali esce aria freddissima, creando delle correnti fredde,dove è possibile vedere, anche in stagione estiva stalattiti di ghiaccio. È un fenomeno curiosissimo, interessante da osservare) Dopo questo intermezzo, riprendiamo il sentiero naturalistico, in mezzo al bosco; l'ambiente è piuttosto autunnale, se non fosse per una copiosa fioritura di violette che annunciano timidamente la primavera, sentiero che ci porterà alla località Steinegger (possibilità di ristoro). Proseguiamo su strada forestale, con vista panoramica su Bolzano, oltre le cime del Latemar, la cima Santner, il Corno Bianco ed il Corno Nero. Continuiamo fino a raggiungere un laghetto artificiale, popolato da un numero impressionante di rane e ranocchi, dove ci fermeremo per consumare il pranzo al sacco. Rientreremo seguendo le indicazioni per S.Michele, passando per la località Kreuzstein (Sasso della Croce) altro punto panoramico

Dislivello in salita circa 250 mt idem in discesa

Tempo di percorrenza ore 4.00 - 4.30 circa

Ritrovo al pullman alle ore 16.00

PER EVENTUALI URGENZE DURANTE L'ESCURSIONE CONTATTARE: 3408776645-3408776646 INDIRIZZO e-mail : amici.montagna@virgilio.it

Santuario S. Maria Assunta di Trens

Ore 07.30 partenza da Martignano – Gardolo – Lavis- San Michele

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio

Partiamo tutti insieme dal parcheggio del Bar Imbiss sulla statale per Vipiteno , attraversiamo la strada (facendo molta attenzione) e ci incamminiamo lungo la via di pellegrinaggio con le varie stazioni di meditazioni del Rosario , fino ad arrivare al parcheggio dell'albergo Burgfrieden . Iniziamo quindi la salita (ripida) ,che in circa 25 minuti ci porterà al castello Sprechenstein (Castelpietra) . Il castello è privato e chiuso al pubblico. Proseguiamo sulla destra superando un maso tipico adibito a ristoro imbocchiamo il sentiero N° 24 che in salita ci porterà verso la nostra meta del Santuario. Il sentiero si snoda nel bosco con alcuni scorci sulla sottostante Valle Isarco, la piana di Vipiteno e il Castel Tasso , alle nostre spalle è visibile l'inizio della Val Ridanna e la Val di Racines con numerose cime innevate. Dopo circa due ore di cammino ci appare il Santuario di S.Maria Assunta di Trens con il caratteristico campanile a punta incorniciato tra le case dell'abitato di Trens .

Tempo di percorrenza 2 ore – dislivello m: 250 circa .

Per gli amici che camminano poco il percorso pianeggiante delle meditazioni del Rosario è di circa 1 ora andata e ritorno.

NB. : Presso l'Albergo Posta (vicino al Santuario) vi è la possibilità di ristoro con un tris di primi più vino e acqua a euro 12,00 oppure carne con contorni più vino e acqua euro 12,00 .E' obbligatoria la prenotazione presso la sede.

Ore 12 Santa Messa al Santuario .

Ore 13 pranzo all' Albergo Posta.

Finito il pranzo , nel pomeriggio visita libera a Vipiteno.

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*

Alta via di Marlengo

Ore 07.00 partenza da Martignano – Gardolo – Lavis- San Michele

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio

GIRO LUNGO

Partenza tutti insieme dal parcheggio situato al centro di Marlengo , si sale su strada asfaltata seguendo l'indicazione " Marlinger Hohnweg" con segnavia 33. Oltrepassato il Ristorante Waalheim, si prosegue, sempre in salita , per circa un'ora abbondante.

Terminata la strada asfaltata e la salita si imbecca la carrareccia forestale che ci porterà alla malga Senn am Egg (ristoro e sosta). Il panorama che si gode percorrendo questa forestale varia sulla città di Merano, l'ippodromo, la piana dell' Adige con le coltivazioni di meli e viti spettacolare, fanno da cornice le cime imbiancate di neve.

Il rientro avverrà scendendo per breve tratto su strada asfaltata con il sent. N° 9 e proseguendo a destra lungo la Waalweg di Marlengo e il sentiero naturale.

Dislivello in salita m. 300 circa – in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 5.00

GIRO MEDIO

Arrivati a Marlinger, lasciati gli amici del giro lungo , imbocchiamo il sentiero naturalistico e la Waalweg (sentieri d'acqua), passiamo per S.Felice con l'omonima chiesetta, quindi arriviamo al ristorante Schonblick (ristoro), seguiamo per Toll- Tell (ristoro), quindi il ritorno dal medesimo sentiero.

Dislivello in salita m. 100 circa – in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 3.50 – 4.00

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

Alta via del tabacco

Ore 07.00 partenza da Martignano

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio a Costa

GIRO LUNGO

Partenza da Costa dopo la Canonica ci si alza tra le case e poi per mulattiera ,fino ad un maso abbandonato ,punto panoramico. Si cala leggermente per entrare nel bosco,si ritorna a salire ,passando tra i terrazzamenti ,poi ad un tratto in quota fino a calare al bivio con il sentiero n. 785.Si scende in vista del fondovalle della Val Gadena fino alla strada forestale che sale per Pian Valente.Si segue la strada a destra inoltrandosi nella valle, si lascia la forestale per prendere a sinistra il sentiero della'Alta via del Tabacco.Da qui il percorso si inerpicia fino al Cason de Barbarossa per poi proseguire a saliscendi ,intorno ad una quota di 350 mt..Si incrocia il sentiero che sale da Sasso Stefani e attraversando terrazzamenti e case abbandonate si arriva alla località i Pasi(mt.360).Da qui un sentiero scende a San Gaetano..Continuando sull'Alta via del Tabacco si entra nella Valle dell'Olier dove si trova l'antro del Covolo Grande, si risale per l'opposto versante fino al Coston delle Caserette: zona interessata dal progetto Alpter,si scende sul fianco opposto, sempre per mulattiera che con numerose svolte porta ai primi terrazzamenti di Valstagna.Si incrocia il sentiero 781 che scende da Forza e lo si segue assieme all'AVT, passandoper un maso e presso una caratteristica fonte in roccia alla loc. Mattieti. Ora si abbandona il sentiero dell'ATV per seguire il sent.781 che scende a sinistra lungo il muro del maso fino ai Mori, si esce su strada asfaltatae si segue brevemente fino a Valstagna.

Dislivello in salita m. 600 circa - in discesa idem Tempo di percorrenza ore 5.00

GIRO MEDIO

Si sale da Pian Valente inoltrandosi per la Val Gadena ,il percorso sale al Cason de Barbarossa prosegue a saliscendi ,attraverso terrazzamenti e case abbandonate si arriva alla località i Pasi(360mt.).Da qui scendiamo per il sentiero che porta a San Gaetano, quindi prosegiamo fino a Valstagna

Dislivello in salita mt.300 circa - in discesa idem Tempo di percorrenza ore 3 circa

Questa escursione si effettuerà solo in condizioni metereologiche favorevoli.

Non ci sono punti di ristoro e perciò pranzo al sacco.

Ritrovo al Pullman ore 16.30

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

Barbiano - Cascate - Tre Chiese

Ore 07.00 partenza da Martignano - Gardolo - Lavis - San Michele

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio

GIRO LUNGO

Partiamo tutti insieme dal parcheggio di Barbiano , passiamo dalla chiesa del paese con il caratteristico campanile pendente , saliamo su strada asfaltata per breve tratto molto ripido fino ad imboccare il sentiero che ci porterà alla prima cascata (molto copiosa date le abbondanti piogge). Proseguiamo per la cascata alta su sentiero ripido a scalini. Dopo aver goduto della nebulizzazione delle cascate , riprendiamo il sentiero ripido il quale ad un certo punto si intersecherà con il n. 34 che ci porterà alla località Stanghen, proseguiamo su sent. N. 27 fino alla località Briol (sosta e ristoro). Continuiamo quindi dopo la sosta pranzo , per la località Tre Chiese (Dreikirche) , visita e rientro a Barbiano

Dislivello in salita m. 500 circa - in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 5.00- 5.30

GIRO MEDIO

Partiamo con gli amici del giro lungo fino alle due cascate ,quindi dopo averli lasciati imbocchiamo a destra il sent. N. 6 che ci porterà direttamente alla località Tre Chiese (Dreikirche). Sosta pranzo (possibilità di ristoro) .Rientro a Barbiano.

Dislivello in salita m.350 circa - in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 4.00 - 4.30

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

Cascate di Barbiano

Le cascate di Barbiano si formano grazie al torrente Rio Ganda (Ganderbach), che nasce a una quota di 2000 metri, e scende fino a valle, con ben otto cascate da un gradone di roccia alto 200 m. Le rocce sulle quali scorre l'acqua sono composte da porfido quarzifero, una roccia vulcanica formata ben 300 milioni di anni fa.

Le cascate si trovano oltre il paese di Barbiano, sopra Ponte Gardena, in Valle Isarco, e sono composte una serie di cascate davvero molto belle e che rappresentano la meta ideale per una tranquilla escursione in famiglia o per un pomeriggio rinfrescante durante la stagione estiva.

Il periodo migliore per osservare le cascate è quando la mole d'acqua è abbondante e quindi o immediatamente dopo abbondanti precipitazioni o dopo il disgelo, a aprile-maggio. D'estate la quantità d'acqua è molto inferiore, anche a causa del fatto che l'acqua delle cascate è utilizzata per l'irrigazione dei campi circostanti.

Le cascate sono tre: **la cascata superiore, l'intermedia e l'inferiore**. Le prima si trova a 1214 metri e con un salto di 45 metri regala un bellissimo spettacolo sia per gli occhi che per le orecchie! Rimarrete stupiti dal fragore dell'acqua che si schianta al suolo sulle rocce. La cascata intermedia, in realtà, comprende diverse cascate di dimensioni inferiori rispetto alle altre, ma altrettanto belle. L'ultima cascata, quella inferiore, regala uno splendido salto di 85 metri di altezza ed è tra le cascate più conosciute e apprezzate di tutto l'Alto Adige.

Il clima attorno alle cascate ha la qualità di essere particolare salubre, grazie alla presenza dei ioni di ossigeno nell'aria, in grado di legare polveri sottili e gas di scarico, stimolare il sistema immunitario, agire positivamente sulle mucose respiratorie. Gli ioni di ossigeno hanno, inoltre, effetti calmanti sul sistema neurovegetativo e sulla circolazione e in genere hanno effetti stimolanti sull'intero organismo. Sostare nei pressi di cascate favorisce lo scambio di gas a livello polmonare ed è una terapia indicata anche per chi soffre di allergie.

Per saperne di più

- ▶ Hotel Barbiano
- ▶ Appartamenti Barbiano
- ▶ Parchi Naturali in Alto Adige



La Valle d'Isarco si trova nel cuore dell'Alto Adige e si estende dal Brennero verso Bressanone e Chiusa in direzione sud fino a Bolzano, capoluogo della regione. Il pittoresco borgo **Bagni Tre Chiese**, in tedesco Bad Dreikirchen, appartiene al comune di Barbiano nella parte sud della Valle d'Isarco ed è sorto attorno a **tre chiesette connesse in stile gotico**. Questo piccolo luogo situato ai piedi del Corno del Renon è raggiungibile solamente a piedi ed è un amato posto per le vacanze estive.

Bagni Tre Chiese è nato nel periodo precristiano tra il 13esimo e 16esimo secolo su una piccola radura boschiva. Tre piccole cappelle collegate tra di loro con un tetto di scandole di legno sono state costruite al posto di una vecchia località di culto pagana. Per la prima volta la più grande delle tre chiesette primo gotiche, che è stata consacrata a **Santa Geltrude di Nivelles**, è stata documentata nel 1237. Le chiesette di San Nicola e Sant'Antonio sono state menzionate nel 1422. La chiesetta di Sant'Antonio è stata distrutta da una frana. Una nuova cappella è stata costruita su un altro posto nel 16esimo secolo e dedicata a Santa Maddalena. Tutte e tre le chiesette sono un gioiello del passato e ornate con altari a **portelli gotici** e ricchi **affreschi del tardo medioevo** della scuola brissinese.

Nelle immediate vicinanze delle chiese si trova un albergo costruito attorno al 1315, nel quale celebri personalità come il famoso scrittore e poeta tedesco **Christian Morgenstern** e il fondatore della psicoanalisi **Sigmund Freud** hanno passato la loro vacanza in Alto Adige. Anche la famosa pensione Briol, che è stata costruita sul luogo dell'ex rifugio del 1928 di Herbert Lanzinger, è conservata in modo inalterato a Bagni Tre Chiese in Valle d'Isarco circondata da alcuni edifici dell'architetto austriaco Lois Welzenbacher.

Ortisei - P.sso Brògles - Rif. Rasciesa

Ore 07.00 partenza da Martignano -Gardolo -Lavis -San Michele

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio di Ortisei

GIRO MEDIO

Dal parcheggio andiamo tutti insieme alla stazione della funicolare (gioiello di nuova generazione) .Saliamo sulla Funicolare ed i breve tempo arriviamo alla Bergstazion (stazione a monte), con annesso il ristorante Raschotz, dalla cui terrazza si gode un panorama splendido. Saliamo tutti insieme alla malga Cason (aperta) su strada forestale n° 35, fino alla forcella Valluzza. Gli amici del giro medio deviano a Sx su sent. N°31 ,in direzione ovest, fino ad arrivare al famoso Crocefisso di Rasciesa e alla Cappella del Plan de Crist. Il posto è suggestivo , induce al silenzio ed alla meditazione, contemplando tutte le montagne intorno coperte di neve. In leggera discesa arriviamo al Rif. Rasciesa (aperto) .Rientro seguendo il sentiero n° 10 per Ortisei.

Dislivello in salita m. 250 circa - in discesa m.1000

Tempo di percorrenza ore 4.00 - 4.30

GIRO LUNGO

Lasciati gli amici del giro medio alla forcella Valluzza, proseguiamo verso Passo Brògles (l'omonimo Rifugio sottostante è chiuso), arriviamo al Passo, costeggeremo la cresta del Seceda fino ad arrivare nuovamente alla Forcella Valluzza e prendendo il sent. N°31 arriveremo al Crocefisso di Rasciesa ed alla Cappella del Plan de Crist. Il panorama che si gode da questo posto crediamo sia uno dei più suggestivi e belli delle nostre Dolomiti. Rientro seguendo il sent. N°10 per Ortisei

Dislivello in salita m. 300 circa - in discesa 1000

Tempo di percorrenza ore 5.00 - 5.30

NB. Il prezzo della funicolare è di € 9,00

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



Intanto che guardo le cime che amo tanto ,l' occhio segue anche i miei amici ,quelli che non hanno problemi ad alzarsi prestissimo ed a seguirmi in queste mie pazzesche avventure e vorrei ringraziarli ad uno ad uno,ma penso che la gioia che provano sia già una sorta di grazie che ,noi prigionieri dei sogni diamo loro,facendoli condividere per pochi attimi ,emozioni a noi molto care...Il Cristo sulla croce ,accasciato quasi fino a toccare terra ,sembra portare su di sé ,tutto il dolore del mondo ed un pensiero a chi non c'è più con noi ,oppure a chi soffre o non è presente per vari e gravi motivi ,è d'obbligo e nel mio cuore c'è posto per un pensiero e un ricordo per tutti...La sera ,di ritorno da una splendida giornata ,il clima ,nonostante la stanchezza ,è molto gioioso e questo è una delle cose che mi fanno più piacere, con noi ,con una parola ,con un piccolo gesto o con altro ,tutti si sentono partecipi e coinvolti nella riuscita della gita..

Crocifisso di Seurasas (1932)

Il crocifisso ligneo di grandi dimensioni è un'opera giovanile dello **scultore gardenese Vinzenz Peristi (1909-1943)** che morì sul fronte russo durante il secondo conflitto mondiale.

Costituisce uno dei primi oggetti della fondazione museale e dal 1959 è qui custodito per preservarlo dalle intemperie; nel luogo originale oggi è collocata una copia.



Nuova funicolare del Monte Rasciesa in funzione!

Grazie alla nuova funicolare si raggiunge il Monte Rasciesa da Ortisei **in soli 8 minuti**.



Il 30 agosto 2009 la storica seggiovia del Rasciesa, costruita negli anni 50 dall' Ing. Leo Demetz e Luis Trenker, è andata in pensione.

Dal 1 settembre 2009 era in costruzione una nuova funicolare, un gioiello tecnologico.

La funicolare è poi entrata in funzione dal 17/09/2010.

Il nuovo impianto super tecnologico supera un dislivello di 818 m (stazione a valle ad Ortisei 1345 m – stazione a monte Rasciesa 2163 m) e trasporta i visitatori attraverso il bellissimo bosco del Rasciesa, direttamente all'ingresso del Parco Naturale Puez - Odle, che dal 2009 è stato insignito dall'UNESCO come Patrimonio Naturale dell'Umanità.



Cappella Santa Croce del Rasciesa

Una gita alla Cappella Santa Croce del Rasciesa in Val Gardena è assolutamente consigliabile. La piccola cappella, che è stata costruita nel 1755, si trova ad un'altitudine di oltre 2200 metri e offre una vista mozzafiato sulle Dolomiti.

Campo Carlo Magno -Lago Malghette -Rif. Orso Bruno

Ore 07.00 partenza da Martignano -Gardolo -Lavis -San Michele

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio

L'escursione è stata modificata per la grande quantità di neve in quota, ma ci permetterà di godere egualmente il paesaggio alpino in versione quasi.....estiva.

GIRO MEDIO

Dal parcheggio del centro dello sci di fondo partiamo tutti insieme imboccando il sentiero n° 201 Che attraverso una fitta abetaia ci porterà in loc. Malga di Vigo, oltrepassiamo la malga e continuiamo sul sentiero in decisa salita fino a raggiungere il Rif. Delle Malghette (chiuso) con l'omonimo lago. Sosta pranzo. Rientro su comoda strada forestale fino al parcheggio dello sci di fondo.

Dislivello in salita m. 250 circa - in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 3.00 circa

GIRO LUNGO

Lasciate gli amici del giro medio, dal lago delle Malghette saliremo verso il rif. Orso Bruno sul sentiero n° 201 ,impegnativo a tratti sassoso e molto ripido. Arriviamo al rif. Orso Bruno(chiuso) E consumeremo il ns. pranzo. Davanti a noi il panorama spazia sul maestoso Gruppo del Brenta regalandoci forti emozioni. Il rientro avverrà percorrendo lo stesso itinerario dell'andata.

Dislivello in salita m. 550 circa - in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 4.30

ATTENZIONE PRANZO AL SACCO

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 30 Giugno 2013

Val Senales - Lago di Vernago - Maso Corto

Ore 06.30 partenza da Martignano - Gardolo - Lavis - San Michele

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio

GIRO MEDIO

Partiamo dal Lago Vernago tutti assieme verso il maso Tisa (Tisenhof) su strada asfaltata per circa mezzora , lasciata la strada seguiamo il sentiero n° 7 che, in diagonale a mezza costa attraverso un bosco di larici e continui saliscendi, ci porta al Maso Finale (aperto). Sotto di noi la splendida vista dall'alto del Lago di Vernago. Dopo il pranzo scenderemo verso la parte nord del lago ,attraverseremo un ponte molto caratteristico e proseguiremo ,sempre costeggiando il lago fino ad arrivare al parcheggio del Lago di Vernago.

Dislivello in salita m.300 circa - in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 3.30 circa

GIRO LUNGO

Lasciati gli amici del giro medio al Maso Finale seguiremo il sentiero n°7 fino ad arrivare a Maso Corto (sosta pranzo). Questo tratto di sentiero si snoda tra pascoli e boschi di larici, in continuo saliscendi , con la possibilità di ammirare la splendida fioritura dei rododendri . Il rientro avverrà dalla parte opposta della valle, seguiremo il sentiero 13/A, costeggeremo il Lago fino ad arrivare al parcheggio di Vernago.

Dislivello in salita m.500 circa - in discesa idem

Tempo di percorrenza ore 5.30 - 6.00

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



Domenica 14 Luglio 2013

Val D' Ultimo - Laghi del Covolo - Grand Ladro

Ore 06.30 partenza da Martignano – Gardolo – Lavis – San Michele

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio

GIRO MEDIO

Dal parcheggio Steinraft Alm proseguiamo sul sentiero n° 13 attraverso un bosco in salita , ci inoltriamo in una valletta che ci porta verso i laghi del Covolo. Al primo bivio giriamo a destra e dopo circa 45 minuti arriviamo alla malga Riemmeberg (possibilità ristoro).

Dislivello in salita m. 300 circa – in discesa idem. - Tempo di percorrenza ore 4.00 circa

GIRO LUNGO

Lasciati gli amici del giro medio proseguiamo sul sentiero n° 13 o 4 , superando vari dossi arriviamo al primo lago del Covolo (ore 3.00) ,proseguiamo per altri 15 minuti e arriviamo al secondo lago .(Pranzo al sacco). Si possono ammirare la cima del Grand Ladro e verso valle le cime delle Maddalene. Tutto il percorso si svolge nel pieno della fioritura montana. Il ritorno avviene per circa 20 minuti sullo stesso percorso della salita , al secondo bivio prendiamo il sentiero n° 4 a sinistra e in 50 minuti arriviamo alla malga Riemmerberg e con gli amici del giro medio ritorniamo al parcheggio Steinraft.

Dislivello in salita m700 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



Domenica 28 Luglio 2013

P.sso Rolle - Laghi Colbricon - Lago Calaita

Ore 06.30 partenza da Martignano - Gardolo - Lavis - San Michele

Ore 09.00 Arrivo

GIRO MEDIO

Partiamo dal parcheggio della cabinovia Tognola seguiamo il sentiero n° 16, a tratti molto ripido, fino ad arrivare alla malga Crel . Proseguiamo verso la nostra meta su sentiero attraverso boschi di larici fino al lago di Calaita, piccola perla in mezzo a pascoli ed abeti , dopo aver ammirato Lungo il percorso le meravigliose Pale di San Martino.

Dislivello in salita m. 350 circa -. - Tempo di percorrenza ore 3.00 circa

GIRO LUNGO

Partiamo da malga Rolle , dopo aver ammirato lo splendido panorama del Gruppo Pale di San Martino, seguiamo il sentiero " Translagorai " , n° 14-348 e dopo breve tragitto arriviamo ai due laghetti alpini del Colbricon , con alla sinistra la cima Cavallazza . Proseguiamo verso malga Ces , sempre ammirando la catena delle Pale di San Martino , quindi proseguiamo per malga Crel. Si cammina alle pendici del monte Tognola e sotto di noi San Martino di Castrozza in tutto il suo splendore estivo . Alla malga Crel sostiamo per il pranzo e ristoro, proseguiamo quindi per il sentiero n° 350 verso la nostra meta il Lago di Calaita.

Dislivello in salita m450 circa - in discesam.300 - Tempo di percorrenza ore 5.30 -6.00 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



Domenica 11 Agosto 2013

Solda - Rif. e Laghetto Coston - Rif. K2

Ore 05.30 partenza da Martignano – Gardolo – Lavis – San Michele

Ore 08.30 Arrivo al parcheggio

GIRO MEDIO

Partiamo dal parcheggio di Solda e seguiamo il sent. N° 4 in direzione Rif. Tabarretta. Lasciamo il sent. N° 4, in mezzo al bosco, usciamo allo scoperto, proseguiamo sul sent. N° 10, con vista sull'Ortles fino ad arrivare al Rif. K 2. Il panorama è davvero unico e splendido. Sosta pranzo. Rientriamo ora su sent N 3-10 per Solda, deviamo su sent. N° 9, prima di arrivare al parcheggio della stazione a valle della funivia del Rif. Città di Milano, dopo una breve deviazione di circa 15 minuti potremo ammirare il ponte Tibetano sospeso su una cascata spumeggiante.

Dislivello in salita m. 500 circa – in discesa m. 450 circa - Tempo di percorrenza ore 4.00 circa

GIRO LUNGO

Dopo la pausa caffè, partiamo dal parcheggio di Solda e prendiamo il sent. N° 7, ci inoltriamo nella valle di Solda, costeggiando il Rio omonimo, possiamo notare i danni provocati da numerose valanghe frutto delle copiose nevicate invernali. Lasciato il sent. N° 7, seguiamo il N° 2, dopo una piccola deviazione, potremo vedere un ponte Tibetano sospeso sotto una cascata spumeggiante. Ritorniamo sul sent. N° 2, saliamo rapidamente, percorrendo vari gradoni molto ripidi e arriviamo al Rif. Coston con l'omonimo laghetto. Il posto è davvero stupendo di fronte a noi si apre la vista dell'Ortles, il monte Zebrù, il Gran Zebrù e la vedretta del Cevedale. Siamo ben ripagati della levataccia mattutina. Sosta pranzo e rientro per lo stesso percorso.

Dislivello in salita m 800 circa – in discesa m. 750 circa- Tempo di percorrenza ore 5.30 circa

**Ritrovo al Pullman al parcheggio della stazione a valle della funivia del Rif. Città di Milano
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



Domenica 25 Agosto 2013

Passo Lavazè - Monte Agnello - Pampeago

Ore 06.30 Partenza da 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.

Ricordiamo pure che le temperature in quota sono cambiate, pertanto cambia l'abbigliamento!!!!!!

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

Alba di Canazei - Val Giumela - Pozza di Fassa

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

Ore 09.00 Arrivo al parcheggio

GIRO LUNGO

Partiamo Da Alba di Canazei, imbocchiamo il sent. N. 644 il quale, su comoda strada sterrata ma con pendenze decisamente marcate, ci porta in quella incantevole e famosa conca del "Ciampac". Proseguiamo sullo stesso sentiero(644) che, dopo un tratto molto ripido, ci porta alla Sella di Brunech. Giunti alla sella, imbocchiamo il sent. N. 613 e camminiamo lungo la cresta fino a raggiungere il picco del Sas D'Adam (mt. 2430). Ci troviamo in un punto panoramico unico e ineguagliabile, con alla nostra destra i bellissimi pendii prativi della Val Giumela, alla sinistra la Val S. Nicolò, lo sguardo spazia a 360°, Dalla Marmolada ai Monzoni, dal Sassolungo al Pordoi, dal Fedaia al Vernel fino a Cima Uomo. Dopo aver goduto di simile bellezza , scendiamo, passando per il Col di Valvacin, con punto di ristoro " El Zendron" (sosta pranzo). Rientreremo passando per baita Cuz (aperta) e quindi al Bufaure. Da qui imbocchiamo il sent. N. 643 con indicazione Malga Giumela, che in picchiata con 700 mt. Di dislivello ci porterà al parcheggio della cabinovia Bufaure , Pozza di Fassa, dove troviamo i pullman. Chi desidera evitare l'ultimo tratto in discesa può scendere in cabinovia Bufaure a Pozza di Fassa

Dislivello in salita m. 1000 circa - in discesa m. 1100 Tempo di percorrenza ore 5.30 - 6.00 circa

GIRO MEDIO

Partiamo in funivia fino al Ciampac, qui giunti percorreremo lo stesso itinerario del giro lungo, con la differenza che i mt. Di dislivello saranno circa 380. Tempo di percorrenza fino al Bufaure ore 2.30. Dopo la sosta pranzo, per chi lo desidera al "El Zendron" o alla Baita Cuz o al Bufaure, esiste la possibilità di scendere a piedi fino al parcheggio dei pullman a Pozza di Fassa, percorrendo in discesa 700 mt. Di dislivello oppure riprendere la cabinovia Bufaure.

Dislivello in salita m380circa - in discesa m. 1100. - Tempo di percorrenza senza discesa ore 2.30 circa- tempo di percorrenza con la discesa ore 4.00 - 4.30

NB. E' settembre le temperature sono cambiate e quindi cambia anche l'abbigliamento

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 22 Settembre 2013

Passo val Parola - Rifugi Lagazuoi e Scotoni

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

Ore 9 arrivo al parcheggio

GIRO MEDIO

Partiamo dal parcheggio in direzione del Rif. Capanna Alpina, dopo il bivio con il sent. n .11, imbocchiamo il set. N.20 ,che,progressivamente più ripido, ascende deciso La Valle Lavarella e quindi al Rif. Scotoni (aperto). Il rifugio è immerso in una larga conca prativa con il panorama su montagne e cime stupende. Superato il rifugio il sent. n.20 impenna bruscamente fino a raggiungere il piccolo laghetto (Lec de Lagaciò). Gli amici del giro medio raggiunta la meta, ritorna dallo stesso percorso , passando al Rif. Scotoni (sosta pranzo), Quindi rientra fino al parcheggio dei pullman.

Dislivello in salita m. 500 circa - in discesa idem Tempo di percorrenza ore 4.00 - 4.30 circa

GIRO LUNGO

Gli amici del giro lungo percorrono lo stesso itinerario del giro medio fino al laghetto (Lec de Lagaciò). Successivamente riprendono il cammino su sent. n.20 ed in lontananza appare la sagoma del Rif. Lagazuoi,che sembra tanto vicino ,ma in realtà è ancora lontano. Giunti alla Forcella del Lagazuoi, si apre una meravigliosa vista sul versante opposto. Si riprende il cammino su sent. n. 401 ,il quale risale deciso il pendio sommitale del Lagazuoi, con vista di antiche postazioni della Grande Guerra. Dopo vari tornanti finalmente si arriva al Rif. Lagazuoi(mt. 2752-aperto) sosta pranzo. Il panorama è unico, ci ripaga dalla fatica. Oltre alla bellezza dei luoghi (Parco Naz. Di Fanes - Sennes - Braies) il percorso assume una forte rilevanza per il suo trascorso storico, che questa zona ebbe durante la Grande Guerra, in memoria dei Caduti è visitabile la Cappella di Guerra , vicino al Rif. Scotoni.

.Dislivello in salita m 1050 circa - in discesa m. 1100. - Tempo di percorrenza 6.00—6.30 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



Domenica 06 Ottobre 2013

Traversata Passo Giovo - Valle di Racines

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

Ore 9 arrivo al parcheggio

GIRO MEDIO

Partiamo dal parcheggio della cabinovia Bichl - Val di Racines, seguendo la strada di questa valle di Racines, selvaggia e misteriosa. Seguiamo, in direzione nord, il segnavia n. 13 A per arrivare alla nostra meta e cioè la località Flading Vallettina. (possibilità di ristoro). Il percorso si sviluppa, dapprima su strada asfaltata, dopodiché su comoda strada sterrata, offrendo così la possibilità di ammirare il manto autunnale della vallata. Il rientro avviene sullo stesso percorso dell'andata. (Passeggiata molto comoda)

Dislivello in salita mt.200 circa - in discesa idem Tempo di percorrenza ore 3.00 - 3.30 circa

GIRO LUNGO

Dal rifugio Passo Giovo seguiamo l'indicazione per Malga Wasserfaller (chiusa), 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 16.00

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



Viale Dante 78/c
38066 Riva del Garda (TN)
tel. 0464/556363-50850
fax:0464/551492

gruppi@breaktimeviaggi.com
www.breaktimeviaggi.com

MANTOVA, ABBAZIA DI POLIRONE E NAVIGAZIONE SUL MINCIO – 27 OTTOBRE 2013

PROGRAMMA INDICATIVO DI VIAGGIO

Ritrovo dei partecipanti al pullman alle ore 7.00 a Martignano/Sede Amici della Montagna, ore 7.10 Trento/Area Zuffo fermata bus urbano e partenza per MANTOVA (145km, 2h circa).

Ore 09.00 ca. arrivo a **San Benedetto Po** (MN), possibilità di pausa caffè e incontro con la guida per la visita della celebra Abbazia. La basilica di S. Benedetto, rifatta nel 1539-47 da Giulio Romano, costituisce la più cospicua sopravvivenza dell'**Abbazia di Polirone**, fondata nel 1007. Il monastero ebbe il suo momento di massimo splendore nel XII secolo, sotto Matilde di Canossa, che è qui sepolta, e con l'adesione alla riforma di Cluny. I secoli seguenti assistono a una progressiva decadenza fino al rinnovamento quattro-cinquecentesco, quando Giulio Romano ricostruì la chiesa e la biblioteca.

Alle ore 11.00 partenza per Mantova e alle ore 12.00 **imbarco sul battello per la navigazione sui laghi di Mantova e il parco del Mincio**: si naviga sul Lago Inferiore in vista dello scenario architettonico più classico della città dei Gonzaga che si specchia nell'acqua dei suoi laghi. La navigazione procede poi nella Vallazza fra le caratteristiche presenze di flora e fauna che vivono in questa zona umida protetta del Parco Naturale del Mincio.

Al termine sbarco e trasferimento in ristorante per **pranzo tipico con bevande incluse**.

Nel pomeriggio passeggiata libera per Mantova e **degustazione di prodotti tipici mantovani** (mostarda, schiacciata, sbrisolona e vino del luogo) con possibilità di acquisto.

Nel pomeriggio partenza per il ritorno con arrivo previsto per le 19.30.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE base 50 partecipanti a bus € 66

La quota comprende

Bus con partenza da Trento a disposizione secondo le norme di guida dell'autista; accompagnatrice dell'agenzia; visita guidata all'Abbazia di Polirone con guida locale e ingresso; pranzo tipico con bevande incluse (acqua e vino della casa senza limitazioni, caffè); biglietto per la navigazione sui Laghi di Mantova e il Parco del Mincio; assicurazioni medico, bagaglio e responsabilità civile.

La quota non comprende

Mance, ingressi extra e tutto quanto non menzionato nella voce "la quota comprende".

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI PRESSO:

**Sede del GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA di MARTIGNANO (anche online)
Tel/Fax 0461/825058 MARTEDI ED IL GIOVEDI dalle 16:00 alle 18:00**

**PAGAMENTI: QUOTA INTERA DA VERSARE ENTRO IL 10 Ottobre
TRAMITE BONIFICO BANCARIO A:**

Breaktime viaggi & vacanze - Cassa Rurale Alto Garda – filiale di Riva del Garda (TN) - Iban: IT 44B 080 1635 32 000 000 22 99 046

CAUSALE: AMICI DELLA MONTAGNA GITA A MANTOVA segnando anche per chi si sta facendo il pagamento



2018

Pranzo Sociale

a PESCHIERA del GARDA

DOMENICA

24

NOVEMBRE

ore **8.00**

Ritrovo/partenza
da piazza Canopi a Martignano
Arrivo a **Peschiera...**

Tempo a disposizione per visitare
la cittadina

ore **12.30**

Pranzo al Ristorante "IL FIORELLINO"

Rientro in serata!



RESTAURANT
IL FIORELLINO
& BANQUETING

PRENOTAZIONI

Esclusivamente presso la sede, in piazza Menghin a Martignano, nei giorni di **martedì** e **giovedì** dalle **16.00** alle **18.00** (fino ad esaurimento posti e comunque entro il 19 novembre).

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

Info... in Sede **0461.825058**
durante l'orario d'apertura



SONO INVITATI SOCI, FAMIGLIARI, SIMPATIZZANTI



FOGLIO NOTIZIE CLIENTI

TOUR	CAMMINO DI SANTIAGO 1/12 LUGLIO 2013		
Gruppo:	AMICI DELLA MONTAGNA		
Nr.Pax/Camere	41 PAX+2 AUT.		
Ditta Bus	DELLAI	Nr. posti bus	50
Emergenze	MIRIAM 335/1331245 AMICI DELLA MONTAGNA 340/8776645		
Orari e punti di partenza			Nr.Pax
4.00 MARTIGNANO – SEDE AMICI DELLA MONTAGNA			
4.15 PARCHEGGIO ZUFFO - TRENTO			
TOTALE PAX			41
SISTEMAZIONE: 13 camere matrimoniali 4 camere doppie (inclusi autisti) 2 camere triple 3 camere singole			

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

1 luglio MARTIGNANO - LOURDES

Ritrovo dei partecipanti al pullman ore 4.00 a Martignano e Trento, carichi come da programma e partenza per Lourdes.

Sosta lungo il percorso per il pranzo in ristorante a Lançon – Provence (738 km)

RISTORANTE HYPPOPOTAMUS – prenotazione ore 13.30
www.hippopotamus.fr
 La Porte de Provence
 13680 Lançon de Provence
 Tel. 0033490429783

Dopo pranzo proseguimento per Lourdes (530 km).
 Arrivo in serata, **cena e pernottamento** in hotel.



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

HOTEL DES ROSIERS 3*

www.hotelrosiers.com

Avenue Peyramale - 2 rue Saint Dominique

65100 LOURDES

Tel: 0033 562 940 434

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti
Cena e pernottamento in hotel.

2° GIORNO

2 luglio LOURDES – RONCISVALLE (180 km)

Prima **colazione** a buffet in hotel.

Visita libera di Lourdes.

Partenza per Roncisvalle/dintorni.

Ibaneta/Roncisvalle (10 km a piedi).

Cena e pernottamento in hotel.

LOIZU HOTEL 3*

www.loizu.com

C/ San Nicolas 13

31640 Burguete - Roncesvalle

Tel. 0034 948 760008

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

3° GIORNO

3 luglio RONCISVALLE - LEON (140 km)

Prima **colazione** a buffet in hotel.

Partenza in pullman lungo la strada che a volte costeggia il cammino, per circa 400 km si visiteranno alcuni dei luoghi più significativi del Cammino, come Santo Domingo de la Calzada, Burgos e infine Leon/dintorni.

Arrivo, **cena e pernottamento** in hotel

CAMPUS SAN MAMES APARHOTEL 3*

www.execampussanmames.com

C/ De Vegamian, 13

24007 Leon

Tel. 0034 98 7347033

Trattamento: colazione a buffet e cena in ristorante esterno convenzionato con l'hotel, dista circa 1 minuto a piedi e sarà lo stesso personale dell'hotel ad accompagnarvi



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

4° GIORNO

4 luglio LEON - ASTONGA - PONTERRADA (600 km)

Prima **colazione** a buffet in hotel.

A piedi: 16 km da El Ganso fino alla Cruz De Hierro, arrivano al punto più alto e significativo del Cammino, dove i pellegrini depositano un oggetto o solo un sasso con le proprie intenzioni. Si visitano nella stessa giornata Astorga e Ponterrada.

Cena e pernottamento in hotel

TEMPLE PONTERRADA HOTEL 4*

www.hoteltempleponterrada.com

Avenida Portugal 2

Ponterrada

Tel. 0034 98 7410058

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

5° GIORNO

5 luglio PONTERRADA – SARRIA (117 km)

Prima **colazione** a buffet in hotel.

A piedi: si cammina per circa 15 km arrivando nel suggestivo borgo di O' Cebreiro, rimasto ancora praticamente intatto dal medioevo. Nella piccola chiesa di questo luogo, dedicata a S. Maria la Real, molto venerata dai locali e dai pellegrini, che vi arrivano dopo una faticosa salita, è custodito "Il Santo Graal della Galizia" a testimonianza di un miracolo che vi è avvenuto - arrivo a Sarria/dintorni.

Cena e pernottamento in hotel

ALFONSO IX HOTEL 3*

www.carrishoteles.com/hoteles/sarria/hotel-carris-alfonsoix-sarria.html

Rúa do Peregrino 29

27600 Sarria (Lugo)

Tel. 0034982530005

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

6° GIORNO

6 luglio SARRIA – PORTOMARIN (31 km)

Prima **colazione** in hotel.

Qui comincia il nostro Cammino di Santiago a piedi lungo il sentiero, con tappe e assistenza in bus.

Arrivo a Portomarin.

Cena e pernottamento in hotel



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

POUSADA DE PORTOMARIN 3*
www.pousadadeportomarin.com

Av. Sarria, s/n.
27170 Portomarín (Lugo)
Tel. 0034 98 2545200

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

7° GIORNO

7 luglio PORTOMARIN – PALAS DE REI (28 km)

Prima **colazione** in hotel - proseguimento del Cammino di Santiago - arrivo a Palas de Rei.
Cena e pernottamento in hotel.

COMPLEJO LA CABANA3*

www.complejolacabana.com

C/ Doctor Pardo Ouro (Enfrente Centro de Saúde)
27200 Palas de Rei (Lugo)
Tel. +34 982 38 07 50

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

8° GIORNO

8 luglio PALAS DE REI – ARZUA (30 km)

Prima **colazione** continentale in hotel.
Proseguimento del Cammino di Santiago.
Arrivo ad Arzua.
Cena e pernottamento in hotel.

SUIZA HOTEL 2*

www.hotelsuizaarzua.com

Rio Vello, s/n
15810 Arzua
Tel. 0034 981 500 908

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

9° GIORNO

9 luglio ARZUA – SANTIAGO DE COMPOSTELA (70 km)

Prima **colazione** continentale in hotel.
Arrivo al Monte Gozo a Piedi e proseguimento per Santiago de Compostela.
Arrivo in serata. Sistemazione in hotel.
Cena e pernottamento in hotel.



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

EUROSTAR SAN LAZARO 4*
www.eurostarssanlazarro.com/IT
Av. Fernando de Casas Novoa
Santiago de Compostela
Tel. +34 98 155 1000
Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

10° GIORNO

10 luglio SANTIAGO DE COMPOSTELA

Prima **colazione** a buffet in hotel.

Ore 9.00 incontro alla reception dell'hotel con la guida per l'escursione giornaliera a Finisterra e Muxia.

Pranzo in ristorante

RISTORANTE O' CENTOLLO – prenotazione ore 13.00

Avda del Puerto s/n
15155 Finisterre
Tel: 0034 981 740452

Rientro a Santiago.
Cena e pernottamento in hotel.

EUROSTAR SAN LAZARO 4*
(v. sopra)
Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

11° GIORNO

11 luglio SANTIAGO DE COMPOSTELA/TOLOSA

Prima colazione a buffet in hotel.

Inizio del viaggio di ritorno via Santander con sosta per il **pranzo** in ristorante.

RISTORANTE LOS TRASMAYOS – prenotazione ore 13.00

C/ Marqués de la Ensenada
(Barrio Pesquero) 39009 Santander
Tel: 0034 942 362790

Proseguimento per Tolosa.
Cena e pernottamento in hotel.



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

VICTOR HUGO HOTEL 2*

www.victorhugo-hotel.com

26 Boulevard de Strasbourg

Toulouse

Tel. 0033 561 634041

Trattamento: cena a buffet e colazione, bevande incluse ai pasti

Cena a buffet

12° GIORNO

12 luglio TOLOSA – RIENTRO

Prima **colazione** a buffet in hotel.

Partenza per il rientro – Via Aix les Bains/Cannes.

Sosta per il **pranzo** in ristorante

CATHERINE RESTAURANT – prenotazione ore 14.00

43 bis, rue Felix Faure

06400 Cannes, Francia

Tel. 0033 493 990855

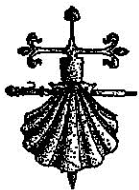
Nel pomeriggio proseguimento per il rientro.

Arrivo in tarda serata.

La quota comprende

- Pullman GT della ditta DELLAI con partenza da Trento e a disposizione durante il tour (in base alla regolamentazione CEE "ore di guida autisti);
- 2 autisti durante tutto il viaggio (sistemazione in camera doppia con trattamento uguale al gruppo);
- 4 pranzi in ristorante (viaggio di andata + Finsiterre + Santander + viaggio di ritorno) con menu a 2 portate + dessert e bevande incluse (1/2minerale, 1/4vino);
- 11 pernottamenti in camere doppie in hotel 3* o pensioni a 2* con trattamento di mezza pensione in zone centrali o semicentro;
- servizio guide locali: giornata intera a Finisterre/Muxia;
- tasse di soggiorno in Francia;
- assicurazioni medico, bagaglio, responsabilità civile e contro penalità di annullamento (con certificato medico);

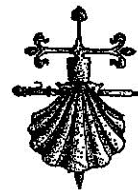
La quota non comprende: mance, facchini, altri pasti e di conseguenza bevande non menzionati in programma, extra e tutto quanto non menzionato nella voce "La quota comprende"



Confraternita di San Jacopo di Compostella

Via del Verzaro, 49 – 06123 Perugia – tel 075 5736381 – Fax 075 5854607

e-mail: santiago@unipg.it – Sito Internet: www.confraternitadisanciacopo.it



Data 25 - 06 - 2013

Alla Confraternita di San Jacopo di Compostella

Il sottoscritto _____

Nato a _____ Il _____

Residente a _____ c.a.p. _____ Provincia di Trento

In via _____

telefono _____ e-mail _____

Chiede di ricevere la credenziale per realizzare DEVOTIONIS CAUSA il pellegrinaggio

a ⁽¹⁾ Santiago

Partendo ⁽²⁾ a piedi in bicicletta a cavallo Il giorno 02- 07- 2013

da Roncisvalle

Eventuali comunicazioni

	<i>N. di credenziale attribuito</i>
firma ⁽³⁾ _____	

1) Indicare il Luogo Santo che si intende raggiungere (Santiago, Roma, Gerusalemme, Assisi...)

2) Barrare la casella ed indicare il luogo reale da dove si intende iniziare il pellegrinaggio

3) Informativa ai sensi del D. Lgs. N. 196/2003: i dati personali vengono raccolti e conservati dalla Confraternita di San Jacopo di Compostella.

Tagliare lungo la linea tratteggiata e trattenere la parte sottostante.

- Le *credenziali* vengono rilasciate, a coloro che lo richiedono in *spirito di fede* e che si impegnano a rispettarne il senso e il contenuto, dalla *Confraternita di San Jacopo di Compostella* direttamente dalla sede centrale di Perugia o attraverso i suoi Priori e Delegati nelle varie città italiane.
- La Confraternita, nello spirito del pellegrinaggio, lo considera un servizio e pertanto vuole mantenerne la gratuità. Quindi niente si deve per questo servizio. Tuttavia, per poterlo continuare, è gradito qualsiasi contributo che può essere versato ai Priori e ai Delegati autorizzati, o inviato attraverso il bollettino di conto corrente postale n. 16493066, intestato a *Centro Italiano di Studi Compostellani*, via del Verzaro 49, 06123 Perugia. Se il contributo è o supera, i 25 euro chi lo sottoscrive riceverà per un anno le pubblicazioni periodiche della Confraternita e del Centro italiano di studi compostellani e parteciperà alle iniziative (convegni, pellegrinaggi, incontri, etc.) promosse dalle due associazioni e da quelle ad esse collegate.

ULTREYA! e BUEN CAMINO!

Inizio del cammino. La **prima giornata** di suddivide nel seguente modo:

1° tappa Sarria-Barbadelo, tempi di percorrenza 1h 20

A Barbadelo si può visitare la romanica Iglesia de Santiago; si segue la strada fra un susseguirsi di querce e castagni : questa è la migliore Galicia rurale: umida e verde, con i diversi odori della campagna, viuzze scavate nel terreno o strette tra le case e le stalle.

2° tappa Barbadelo-Morgade, tempi di percorrenza 50 min.

Il paletto miliare c 'informa che siamo a km 99,500 da Santiago . Dietro il villaggio sorge la piccolissima Ermita tappezzata di messaggi lasciati dai Pellegrini. I villaggi ora si snocciolano come grani di di un rosario, piccoli e quieti.

3° tappa Morgane-Ferrerios, tempi di percorrenza 20 min.

Deve il suo nome ai ferrari, maniscalchi e calderai del passato; poco dopo il villaggio si arriva alla romanica Iglesia de Santa Maria de Ferrarios.

4° tappa Ferrerios-Villacha, tempi di percorrenza 1h 20 min.

Prima di arrivare, sulla sinistra un po ' fuori del Camino, c 'è il villaggio di Cortes, nella remota valle del Rio Loio, con le rovine del Monasterio de Santa Maria de Loio, di cui rimane la piccola Capilla de Santa Maria. Si ritiene che qui venne fondato nel sec. XII il grande Ordine di Santiago.

5° tappa Villacha-Portmarin, tempi di percorrenza 20 min.

Dalle pendici dell 'Alto del Paramo si scende piuttosto rapidamente fin sulle sponde del bacino artificiale dell 'Embalse de Belesar, si attraversa il moderno ponte e si entra in città: l'ingresso è tutto in salita, in particolare quello "stronca-gambe" che è la scalinata di fronte, ma la si può aggirare seguendo la strada sulla destra. Il vecchio ponte romano, come gran parte della città, è stato sommerso dal lago, mentre alcuni monumenti sono stati smontati e ricostruiti nel centro dell 'attuale Portomarin. Tra questi la bella chiesa fortificata del sec. XII dei Cavalieri Ospedalieri di San Giovanni, l 'Iglesia de San Nicolas, il cui portale si ritiene sia opera di Mastro Mateo, lo stesso che fece il Portico de la Gloria. Città di origine romana ed importante centro strategico nel medioevo, fu roccaforte dei Templari e dei Cavalieri di Santiago che ne occupavano il distretto meridionale di San Pedro; mentre gli Ospitalieri di San Giovanni risiedevano in quello settentrionale di San Nicolas. Oggi è un paese dall'aspetto moderno e meta turistica, importante punto di riferimento del Camino Francese.

Km. percorsi 23

21 km totali percorsi

1° tappa Portmarin- Castromajor, tempi di percorrenza 2h 20 min

Lasciato Portomarin attraversando il Rio Torres sulla Pasarela, stretto ponte per soli pedoni, inizia la lunga salita per l 'Alto San Anton, Toxibo, Gonzar e Castromajor. Quest 'ultimo è un centro di origine celtica che ospita la piccola Iglesia de Santa Maria.

2° tappa Castromajor- Hospital de la Cruz tempi di percorrenza 40 min.

La strada raggiunge bruscamente questo villaggio dove sorgeva anticamente un ospizio per i Pellegrini, ma che anche oggi tiene fede all'ospitalità della Galicia: in una vecchia costruzione agricola si offre sopa caliente y bocadillos.

3° tappa Hospital de la Cruz- Ventas de Naron, tempi di percorrenza 20 min.

minuscolo villaggio con la piccola Capilla de Magdalena: nell'anno 840 qui si svolse una sanguinosa battaglia tra Mori e Cristiani.

4° tappa Ventas de Naron-Lingode, tempi di percorrenza 40 min.

In antico c'era un ospizio per i Pellegrini: una leggenda racconta che Carlomagno sostò in questo villaggio.

5° tappa Lingode- Portos, tempi di percorrenza 30 min.

si passa davanti ad un bel Crocefisso in pietra ed ad una vecchia quercia da cui, si può deviare per andare, allungando il Camino di circa 5 km, a Vilar de Donas. un'antica sede dei Cavalieri di Santiago, dove si trova l'Igrexa San Salvador, del sec. XIV, con splendidi affreschi e sculture, eretta sui resti di un monastero del X secolo.

6° tappa Portos-Alto do Rosario, tempi di percorrenza 50 min.

La tradizione vuole che i Pellegrini, nell'avvicinarsi al colle, iniziassero la recita del Rosario

7° tappa Alto do Rosario -Palas de Rei, tempi di percorrenza 30 min.

Purtroppo non rimane nulla dell'importante borgo medievale che fu, se non l'Iglesia de San Tirso col portale romanico dell'XI secolo. Oggi è un moderno centro amministrativo e commerciale.

Km. percorsi 26

22 km percorsi

8 Luglio

Palas de Rei/Arzuà

1° tappa Palas de Rei- San Xulian do Camiño, tempi di percorrenza 40 min.

2° tappa San Xulian do Camiño -Mato Casanova, tempi di percorrenza 40 min

il sentiero continua attraverso Pallota, il ponte sul Rio Pambre e sale tra boschi di querce

3° tappa Mato Casanova -Leboreiro, Fuselo, tempi di percorrenza 1h 15

Villaggio medievale : notevole la romanica Iglesia de Santa Maria del XII secolo. Passato il Puente de Magdalena sul Rio Seco, si prosegue per Disicabo e Furelos: con il magnifico ponte romano sul Rio Furelos, la bella Iglesia de San Juan, con la caratteristica statua del Cristo in croce che tiene un braccio abbassato. C'è un bar ed una taberna, ma nulla resta dell'antico ospizio per i Pellegrini.

4° tappa Leboreiro Fusel-Melide, tempi di percorrenza 20 min.

Graziosa città dal centro storico ancora intatto, . Bella l'Igrexa Santa Maria di stile romanico con interessanti affreschi, la chiesa di San Roque e quella parrocchiale di Sancti Spiritus, ciò che rimane del monastero agostiniano del XIV secolo e dell'ospizio dei Pellegrini. Qui il Camino Primitivo che proviene da Oviedo si ricongiunge al Camino Frances. Appena entrati in città si incontra la romanica Iglesia de San Pedro dietro cui si trova il famoso incrocio tra la carretera nacional N-547 e la C-540: è il Crucero do Melide con la bellissima croce in pietra del XIV sec., ritenuta la più antica

della Galicia. Sono molto conosciute, tra le specialità gastronomiche locali il *polpo a la galega* ed il *pan de melide*.

5° tappa Melide- Boente, Ribadiso, tempi di percorrenza 2h

Tradizionali villaggi della Galicia, movimentati dal passaggio dei Pellegrini e da tutto ciò che ruota intorno ad esso. A Boente, nell 'Igrexa de Santiago c 'è la statua del Santo seduto, rappresentazione rara nell 'iconografia iacobea, la stessa peraltro scelta da Mastro Mateo per il Portico de la Gloria. Qui ci sono un bar ed un ristorante, mentre a Ribadiso c 'è solo il modesto café Manuel. Ricordarsi di far rifornimento di cibo e acqua a Boente, se si vuole far tappa a Ribadiso.

6° tappa Boente, Ribadiso- Arzua, tempi di percorrenza 40 min.

Ultimo centro abitato di una certa importanza fino a Santiago , famoso per il suo formaggio. Non è molto attraente, il centro storico ha perso l 'antica bellezza in favore di un'espansione moderna e caotica . Lasciata la piazza centrale, sulla sinistra c 'è la Chiesa Agostiniana dea Maddalena, in completo abbandono, e non ci sono tracce dell 'ospizio dei Pellegrini che sorgeva accanto.

Km. percorsi 29

29 km percorsi

9 Luglio

Arzua /Santiago de Compostela

Arzua/Labacolla

1° tappa Arzua- Salceda, tempi di percorrenza 2h 10

Il villaggio si stende lungo la strada, ci sono bar ed un negozio. Poco fuori l 'abitato un piccolo monumento in ricordo di Guillermo Watt, un pellegrino che qui morì nel 1993.

2° tappa Salda- Santa Irene, tempi di percorrenza 1h 10

Il sentiero sale un po ' fino all 'Alto de Santa Irene, tra fitti boschi di eucalipti, poi scende bruscamente fino ad Arca: ha un bel ristorante, un paio di bar, negozi e la settecentesca chiesa di Santa Irene.

3° tappa Santa Irene-Arca, tempi di percorrenza 1h 10

La cittadina inizia dopo l 'albergue, circondato da un bosco di eucalipti; non offre gran che ma ha un supermercato e qualche negozio.

4° tappa Arca- San Paio, Labacolla, tempi di percorrenza 2 h 15

villaggi che punteggiano il Camino ma che hanno perso ogni segno del passato: da San Paio a Labacolla si percorre l 'ultimo tratto di sentiero, d 'ora in poi sarà sempre e solo asfalto. Un po ' fuori del Camino, alla periferia occidentale di Labacolla, c 'è la bella Capilla de San Roque. Per il resto è tutta attività turistico/commerciale.

29 km percorsi

Giorno 6

Labacolla/Santiago de Compostela

5° tappa San Paio, Labacolla- Monte do Gozo, tempi di percorrenza 1h 45

da qui si dovrebbero vedere i pinnacoli della cattedrale di Santiago. La collina è però caratterizzata dal discusso monumento a ricordo della visita di Giovanni Paolo II, mentre poco oltre sorgono il mega-albergue, il Palazzo dei Congressi, l 'Università fortuna che Santiago è tutta un 'altra faccenda.

6° tappa Monte do Gozo-Santiago de Compostela, tempi di percorrenza 1h 10

Il centro storico, Plaza Obradorio, la Cattedrale, il Portico de la Gloria. Si vive il proprio personale incontro con San Giacomo. Chi se ne sta in silenzio, un po' attonito, quasi smarrito dopo aver toccato la meta, senza sapere cosa fare. Chi cede alla tensione e piange in silenzio, o abbraccia qualche compagno di cammino. Chi fa festa, canta, balla. Chi entra in cattedrale, prega, compie i riti tradizionali. E poi, per tutti, la messa per i pellegrini, l'oscillare del Botafumeiro, l'abbraccio alla statua del Santo. E' finito il cammino, questo cammino. Non è ancora ora di bilanci: quelli si faranno in seguito. Per ora quello che vale è la gioia di avercela fatta, la consapevolezza che oggi si è compiuta un'esperienza importante per la vita.

Km. percorsi 39

10 km percorsi

Santiago de Compostela (100.000 abitanti circa) si trova nella parte nord-occidentale della Spagna, poco a nord del confine portoghese.

La città, costituita da un nucleo storico che si è formato attorno alla **Cattedrale** e da una parte "nuova", è il capoluogo della Galizia ed è stata dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO.

Come tutta la Galizia, anche Santiago de Compostela ha un clima di tipo atlantico che poco ha a che fare con la comune visione di una Spagna sempre calda e assolata. Infatti qui si hanno abbondanti piogge durante tutto l'arco dell'anno e le temperature non sono quasi mai troppo elevate.

La città è di antica fondazione, ma la sua fortuna è dovuta alla costruzione della celebre Cattedrale poco dopo l'anno mille. Questa costruzione, oltre che a diventare il punto attorno al quale si è sviluppata successivamente la città, è divenuta col tempo il luogo di fede cristiana di maggiore importanza nell'ambito spagnolo, dando vita nel corso dei secoli al celebre Cammino de Santiago.

La città è inoltre un importante centro amministrativo e culturale, essendo sede di una delle Università più prestigiose di tutta la Spagna.

NB. I tempi di percorrenza sono indicativi

Santiago de Compostela/Bologna

Trasferimento in aeroporto in tarda mattinata, coincidenza a Madrid ed arrivo a Bologna in serata.