



CLUB
ALPINO
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA

Commissione
Escursionismo



Gruppo Seniores Cai d'Argento

MINITREKKING al RIFUGIO LARCHER al CEVEDALE

17 e 18 Luglio 2024 (impegnativo)

I **minitrekking** sono escursioni di due /tre giorni, con pernottamento in rifugio. Le escursioni possono essere abbastanza impegnative, ma beneficiano dell'arrivo in rifugio il primo giorno (non c'è quindi il ritorno da fare) e di percorsi in genere in discesa il secondo giorno: è richiesto comunque un buon allenamento, per evitare di rallentare eccessivamente il gruppo. Il pernottamento in rifugio richiede adattabilità: talvolta si dorme promiscuamente in dormitorio e i servizi igienici sono in comune. Occorre avere nello zaino, oltre al ricambio della biancheria, il saccolenzuolo, l'asciugamano e le ciabatte.

Presentazione del minitrekking

Dove andiamo:

Il Rifugio Guido Larcher al Cevedale sorge a 2.600 mt. nel Parco Nazionale dello Stelvio in Val Venezia, ai piedi della montagna più alta del Trentino, il monte Cevedale mt. 3.765, che fa parte del gruppo Ortles-Cevedale. Il paesaggio, di straordinaria bellezza, è di alta montagna, ricco di laghi alpini e cascate. Lungo il percorso la vista spazia dal monte Vioz (mt.3645) al Palon de la Mare (mt.3708), dal monte Cevedale con il suo ghiacciaio allo Zufall-Spitzen (mt.3757). Un ambiente di grande impatto visivo, a cui si aggiunge la presenza della fauna e della flora del Parco dello Stelvio.

Programma del primo giorno:

Raggiunta la Val di Sole, all'altezza di Cusiano, entriamo nella valle di Pejo fino a Cogolo ove seguiamo le indicazioni per Malga Mare. La nostra escursione ha inizio dal parcheggio situato presso la centrale elettrica di Malga Mare ove si trova un piccolo lago artificiale a mt. 1972. Imbocchiamo il sentiero n.102 che risale la val de la Mare in tipico ambiente di alta montagna modellata dai ghiacciai. In circa 2 ore e mezza, con un dislivello positivo di 620 metri si raggiunge il rifugio G.Larcher al Cevedale ove pernottiamo con trattamento della mezza pensione. Se il tempo a disposizione ed il meteo lo permettono, dal rifugio si può salire al passo della Forcola (mt.3032), punto panoramico per ammirare la vedretta del Cevedale, aggiungendo altri 460 mt. di dislivello e circa 3 ore tra andata e ritorno (escursione facoltativa). Difficoltà E.

Programma del secondo giorno:

Lasciato il rifugio, saliamo in breve fino alla magnifica conca del Lago delle Marmotte (mt. 2704) ma la nostra meta mattutina è la Cima Nera (mt.3037), punto più alto del

nostro trekking; su sentiero che sale alla sinistra del lago tra rocce e detriti, a volte erto ma privo di difficoltà, si raggiunge la parte sommitale, da cui appare una vista spettacolare sul gruppo del Cevedale e sul Gran Zebrù (mt.3859), grandiosa ed elegante sagoma dall'aspetto quasi dolomitico. Si ritorna al lago delle Marmotte per imboccare il sentiero 104 e il 123 e completare così il giro dei laghi, costeggiando il lago Lungo, il lago Nero e il lago del Careser (mt.2603) per poi scendere al parcheggio. Complessivamente il secondo giorno faremo circa 500 mt.di dislivello positivo e circa 1.100 metri di dislivello negativo in circa 11 Km. (ore 6). Difficoltà E.

IL PROGRAMMA POTRA' SUBIRE DELLE VARIAZIONI SULLA BASE DELLE CONDIZIONI METEO O DI EVENTUALI IMPREVISTI E/O DIFFICOLTA' DURANTE IL PERCORSO

REQUISITI PER L'ISCRIZIONE: essere iscritti al CAI alla data del 1 Maggio 2023, aver partecipato ad almeno una gita impegnativa ed avere un buon allenamento. Rimane comunque a discrezione degli organizzatori valutare ed accettare le singole iscrizioni.

ISCRIZIONE E COSTI

Numero massimo partecipanti **20** compresi gli accompagnatori (disponibilità del rifugio).

Le iscrizioni si riceveranno dal giorno 15 Aprile 2024 tramite mail al seguente indirizzo: carlo.voltan@hotmail.it a partire dalle ore 9.00 per i soci Cai della sezione di Verona; dal giorno successivo saranno aperte le iscrizioni anche ai soci di altre sezioni. Ogni socio può iscrivere un altro socio.

Il costo del trekking è di **euro 65 a persona** e comprende il pernottamento con la mezza pensione e prima colazione in rifugio (bevande escluse). Non comprende i costi del viaggio che avverrà con auto proprie.

La quota, in un'unica soluzione, dovrà essere versata **entro il 10 Maggio 2024** preferibilmente con bonifico sul c/c bancario intestato a **CAI VERONA presso il BANCO BPM IBAN: IT26 D 05034 11750 000000003300** con la seguente causale: "saldo trekking Rifugio Larcher 17/18 Luglio + Cognome e nome", oppure in segreteria anche con bancomat.

N.B. : dopo l'11 Maggio 2024, in caso di disdetta, al socio sarà trattenuta la somma di euro 30 (per spese di organizzazione e segreteria) anche nel caso venisse sostituito da altro socio in lista di attesa.

EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO: pedule (preferibilmente alte alla caviglia) munite di suola adeguata tipo VIBRAM, consigliati i bastoncini (utili alla progressione sia in salita sia in discesa); vestiario adeguato alla quota e alla stagione; protezioni antipioggia/antifreddo, provviste di acqua e generi di conforto. **Saccolenzuolo, asciugamano e ciabatte.**

Accompagnatori: CARLO VOLTAN (349 4561293) - LORENZO MANTOVANI

Qualche giorno prima della partenza verrà indetta la consueta riunione organizzativa presso la sede Cai di Via S.Toscana 11 VR.

Per partecipare all'escursione è necessario essere soci CAI con tessera valida.

La partecipazione alle escursioni implica la lettura delle locandine: i partecipanti confermano di essere stati puntualmente informati sulle caratteristiche dell'itinerario da percorrere e sul livello di difficoltà tecniche del percorso; di essere a conoscenza dei rischi oggettivi connessi all'attività in montagna e di assumerli a proprio carico; di non avere alcuna patologia che possa impedire o compromettere il buon andamento dell'escursione o mettere a rischio la propria incolumità o quella di altri partecipanti. Coloro che si allontanano dal percorso programmato senza l'autorizzazione degli accompagnatori devono ritenersi esclusi dal gruppo e lo fanno a loro rischio e pericolo.