

LE CAMMIMATE DEL PLENILUNIO

Ciaspolata Sappada giorni 11 e 12 Marzo 2017



ISTRUTTORI DI RIFERIMENTO: Alberto – Mobile 329 4987224 e Marzia – Mobile 328 8315696

Il weekend si compone di tre attività:

Sabato Mattina: Lezione itinerante da Sesto (BZ) al Rifugio Tre Scarperi.

Grado di difficoltà   con dislivello 300 mt. Circa 1h a salire e 50' Discesa

E' possibile rientrare al P delle auto noleggiando uno slittino

Sabato ore 19: Ciaspolata notturna a Sappada dal centro del paese al lago Ziegelhutte

Grado di difficoltà  percorso ad anello con dislivello limitato - durata 2h totale

Domenica Mattina: Lezione itinerante verso le sorgenti del Piave

Grado di difficoltà  percorso ad anello con dislivello 200 mt. - durata 2h totale

Sabato Mattina - Rifugio Tre Scarperi

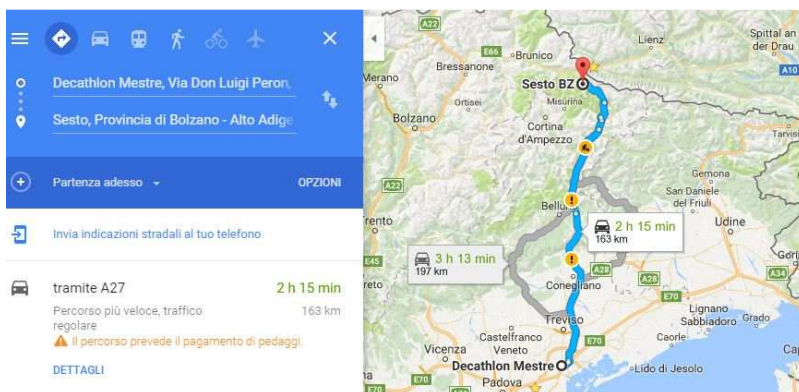


PARTENZA/ARRIVO (LUOGO MEETING)

Ritrovo P Decathlon zona Auchan ore 8.20 per ottimizzare le auto e partenza 8,30 direzione Sesto dove prevediamo di arrivare per le 11 (2h 20' di auto).



COME ARRIVARE



SALITA AL RIFUGIO

L'attività è facoltativa – chi preferisce può arrivare nel pomeriggio direttamente all' Albergò Genzianella, Via Picosta, 85, 32040 San Pietro di Cadore BL

E' previsto un ritrovo al Decathlon ore 15 per ottimizzare le auto e salire assieme a Sappada

Il percorso si snoderà per circa 4 km. con pendenza regolare e dislivello di circa 300 mt. su strada carrabile innevata e chiusa al traffico.

Tempo previsto per salita 1h. circa.

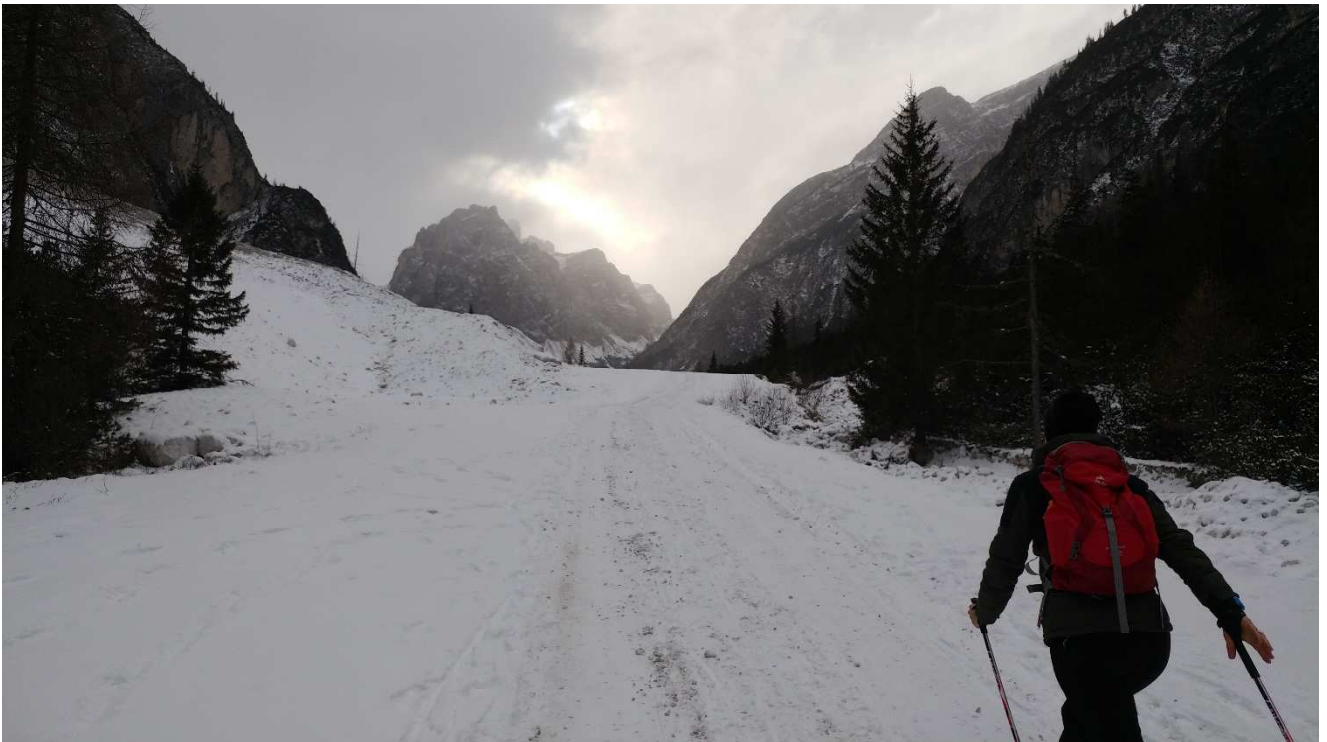
Pranzo al sacco e dolci/caffè nel rifugio

Inizio discesa ore 14.00 per le persone che preferiscono rientrare a piedi

Possibilità di noleggio slittini c/o rifugio costo 3 Euro e inizio discesa ore 14.30

Ore 15:00 partenza in auto per Sappada dove arriveremo per le 16:00

Pomeriggio libero fino alle ore 18, in attesa dell'arrivo da Mestre dei soci rimanenti



La parte finale della salita



Ecco la vista dalla terrazza del rifugio



Un piccolo genere di conforto: FANTASTICHE frittelle di mele con salsa di vaniglia



Luogo di riconsegna degli slittini

(EVENTUALE) PRANZO

È possibile pranzare al Rifugio ma se il tempo lo consente potremmo mangiare al sacco al sole e prendere il dolce ed il caffè prima di rientrare.

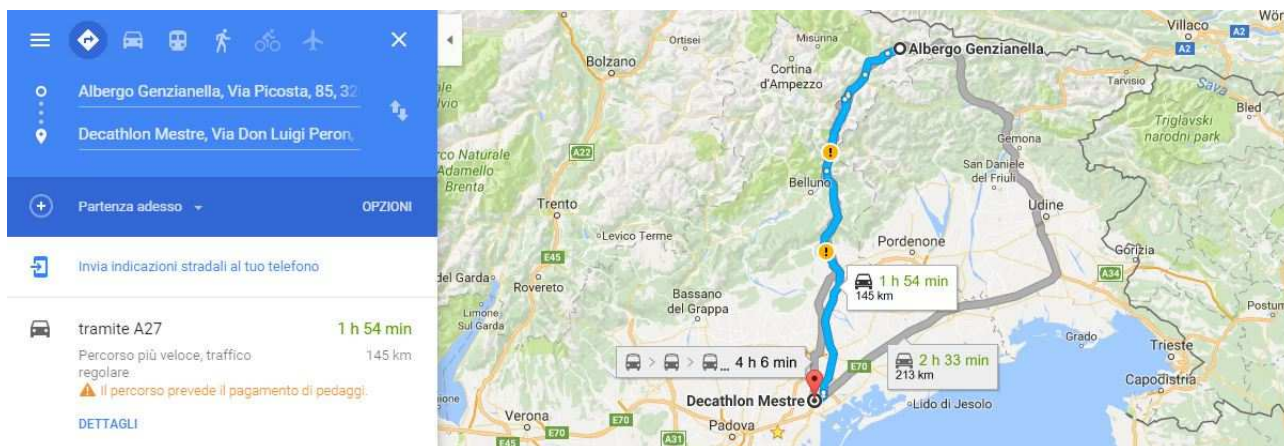
ABBIGLIAMENTO E SUGGERIMENTI

Consigliato uso di scarponcini impermeabili da montagna e, per chi ne dispone, di ramponcini chiodati come quelli in foto nel caso ci fossero tratti ghiacciati.



Sabato Pomeriggio – Ciaspolata in notturna

COME ARRIVARE:



Indirizzo di destinazione: Albergo Genzianella, Via Picosta, 85, 32040 San Pietro di Cadore BL

Ritrovo al P della Baita Pista Nera alle ore 18.45 per indossare l'attrezzatura

Partenza ore 19 su percorso facile in direzione del Laghetto Ziegelhutte (o altro percorso equivalente per meglio adeguarci alle condizioni della neve).

Il Maestro della scuola locale Nordic Walking Pietro Bonanni, ci intratterrà con alcuni aneddoti e leggende della zona e dei suoi abitanti quando le ciaspole rappresentavano l'unico modo di spostarsi in inverno. Cammineremo al chiaro di luna su manto nevoso immacolato, lasciando che gli altri sensi sopperiscano alla visione con luce ridotta, gusteremo il silenzio dei boschi e scopriremo le tracce lasciate dagli animali che si muovono alla ricerca di cibo. Al ritorno faremo alcuni esercizi di propriocezione del piede ed alcune attività a sorpresa

È previsto il rientro alla Baita Pista Nera, Locale tipico della zona, dove ceneremo gustando degli abbondanti piatti tipici come il Tris di Primi o in alternativa Il Piatto del Contadino con Salsiccia e Crauti.



Domenica 12: Lezione itinerante

Partenza ore 10 in auto in direzione Cima Sappada. Posteggiate le auto proseguiremo a piedi lungo una carrabile innevata chiusa al traffico verso le sorgenti del Piave per 4 km e circa 200 mt. di dislivello raggiungendo Baita Rododendro (mt. 1460) dove faremo una piccola tappa.



Rientreremo passando in prossimità del Rifugio Piani del Cristo (mt. 1410) dove, tempo permettendo, ci fermeremo a mezzogiorno per il pranzo al sacco. Al termine consigliamo una tappa al rifugio per gustare gli ottimi dolci e per prendere un po' di sole prima del rientro.

Il percorso in leggera salita sarà il terreno ideale per perfezionare la tecnica di spinta delle braccia.



Saremo nuovamente al P di Cima Sappada per le 15, pronti per il rientro a casa.

COSTO E PRENOTAZIONE

Costo dell'iniziativa Euro 75 a persona; conferma entro Domenica 26 Febbraio con versamento di Euro 25 in segreteria o presso gli istruttori di zona; saldo entro mercoledì 8 Marzo.

Il costo comprende:

- Lezione itinerante al Rifugio Tre Scarperi
- Noleggio ciaspole x sabato sera
- Ciaspolata notturna con guida locale
- Cena in baita con Primo o Secondo piatto tipico e bibita
- Pernotto in albergo 3 stelle in camera doppia (singola se disponibile senza costi aggiuntivi)
- Colazione in albergo
- Lezione itinerante di domenica

Segnalare eventuali intolleranze/particolarità alimentari al momento dell'iscrizione.

ABBIGLIAMENTO E SUGGERIMENTI

Si consiglia di portare con sé:

LAMPADA NOTTURNA con batterie in forma :-D

Scarponcini da trekking da usare con le ciaspole.

Patente di Guida/Documento di identità/Tessera Sanitaria/Tessera Associativa

Cappello, guanti, scarpe adatte al terreno, abbigliamento adatto "a cipolla", compreso giacca traspirante e impermeabile e mantella antipioggia.

Cambio scarpe/calze/abbigliamento

Crema solare e Occhiali da sole

Borraccia/Thermos per liquidi

Zainetto giornaliero

... e ... Naturalmente **I BASTONCINI !!!!**

BUON CAMMINO !