

**LANZ ACTIVE**

**GLOBO ALPIN**

# **Summer Active 2019**



## Da Misurina alle Tre Cime di Lavaredo „Sulle tracce della prima guerra mondiale“

Le Tre Cime di Lavaredo meritano sempre un'escursione. Il contrasto tra il versante sud, più dolce, e le pareti Nord con il loro carattere severo, sono sinonimo di queste montagne, come anche la storia della prima guerra mondiale.

Su un sentiero poco conosciuto saliamo dalla Malga Rimbianco alla malga Lange che è situata proprio davanti al versante Nord delle Tre Cime di Lavaredo.



**Dislivello in salita:** ca. 700 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 4 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione

**Difficoltà:**



**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** Lago Antorno, alla fermata degli autobus

\* Uso del Shuttlebus (Ticket non incluso)

## Vista panoramica su Dobbiaco: I prati di Monterota

Il nostro punto di partenza è il Santuario di Santa Maria, un piccolo luogo di pellegrinaggio situato sopra a Dobbiaco. L'escursione ci porta ai prati di Monterota, da qui si ha una bellissima panoramica su Dobbiaco, la Val di Landro e le Dolomiti. Ai prati di Monterota possiamo ammirare una vasta varietà di fiori.



**Dislivello in salita:** ca. 500 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 3 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar)

\* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus non incluso)



## **Rifugio Bonnerhütte ai piedi del Corno di Fana**

Il rifugio „Bonnerhütte“ è stato ristrutturato qualche anno fa, visto che per tanto tempo era solo una rovina. Offre un bellissimo panorama sulle Dolomiti ed è sicuramente un'escursione che merita.

Da Candelle saliamo per la malga Bergalm al rifugio „Bonnerhütte“, dove ci fermeremo per fare una pausa pranzo.



**Dislivello in salita:** ca. 750 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 5 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

## Visita di un maso

Sul maso Lechnerhof nella Val di Braies ci faranno vedere come producono formaggio.

È affascinante ed interessante vedere il lavoro su un maso. I più piccoli possono dare da mangiare alle mucche e alle capre in stalla.

Alla fine possiamo assaggiare i loro prodotti.

Dopo la visita del maso facciamo ancora una camminata breve nei dintorni.



**Dislivello in salita:**

ca. 200 m

**Visita del maso:**

ca. 1 ore

**Tempo previsto solo camminata:**

ca. 2 ore

**Attrezzatura:**

scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione

**Visita ed assaggio di prodotti propri: 5 € (bambini fino a 12 anni gratis)**

**Difficoltà:**



*escursione per famiglie*

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** maso Lechnerhof, Braies

\* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus non incluso)

## Il giro delle Tre Cime di Lavaredo “Nella memoria dei grandi alpinisti”

Le Tre Cime di Lavaredo meritano sempre un'escursione. Il contrasto tra il versante sud, più dolce, e le pareti Nord con il loro carattere severo, sono sinonimo di queste montagne, come anche la storia dei grandi alpinisti e della prima guerra mondiale.

Il classico giro delle Tre Cime di Lavaredo. Partendo dal rifugio Auronzo, già ad una quota di 2320m, si prosegue per il rifugio Lavaredo e di seguito al rifugio Locatelli fino ad arrivare alla malga Lange. È una bellissima escursione non troppo faticosa, considerando che si parte già in quota.



**Dislivello in salita:**

ca. 400 m

**Tempo previsto solo camminata:**

ca. 3 -4 ore

**Attrezzatura:**

scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al  
**Punto di partenza dell'escursione:** Rifugio Auronzo, alla fermata degli autobus

\* Uso del Shuttlebus (Ticket dell'autobus non incluso)



## Dal lago di Braies alla malga Cavallo

Il lago di Braies circondato da queste bellissime montagne è veramente un posto magico. Merita sempre un'escursione! Il lago con il suo colore particolare è un fantastico fenomeno naturale!

Partendo dal lago di Braies saliamo per il "Buco del Giavo" alla malga Cavalli, dove ci fermiamo per una pausa pranzo. In seguito scendiamo a Ponticello.

Dato che punto di partenza e punto d'arrivo sono diversi, usiamo i mezzi pubblici per ritornare.



**Dislivello in salita:** ca. 800 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 5 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** Hotel Lago di Braies, alla fermata degli autobus

\* Uso dell'autobus di linea ((Ticket dell'autobus non incluso)

## „L'acqua: fonte di vita“ camminando lungo la Rienza: – 3 Cime / Val Rienza

Con l'autobus raggiungiamo comodamente il nostro punto di partenza il rifugio Auronzo a quota 2320 mt e da qui, a piedi e senza grosse difficoltà arriviamo al rifugio Lavaredo e da lì in forcella Lavaredo.

Con vista sulle superbe pareti nord delle Tre Cime di Lavaredo camminiamo fino al rifugio Locatelli. Da qui ripidamente in discesa arriviamo ai piani della Rienza ove l'omonimo fiume ha le sue sorgenti e percorriamo il suo corso poi fino alla località di Landro.



**Dislivello in salita:** ca. 100 m

**Dislivello in discesa:** ca. 900 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 5 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar)

\* Uso del Shuttlebus (Ticket non incluso)



## Dal lago di Braies sul Monte Pra della Vacca 2140m

Punto di partenza sarà il celebre lago di Braies posto a quota 1494 mt, incantevolmente adagiato nel mezzo delle Dolomiti di Braies .

Guadagneremo pian piano quota lungo una strada forestale, poi via via più ripidamente sino al margine del bosco da dove si aprirà per noi la splendida vista della Croda del Becco.

La Cima del Monte pra della Vacca non è poi molto lontano; la pausa sarà occasione per apprezzare ancora una volta lo scenario delle cime, delle Dolomiti di Braies sino alle creste di confine aldilà della val Pusteria.



**Dislivello in salita:** ca. 700 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 4-5 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** Hotel Lago di Braies, alla fermata degli autobus

\* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus non incluso)

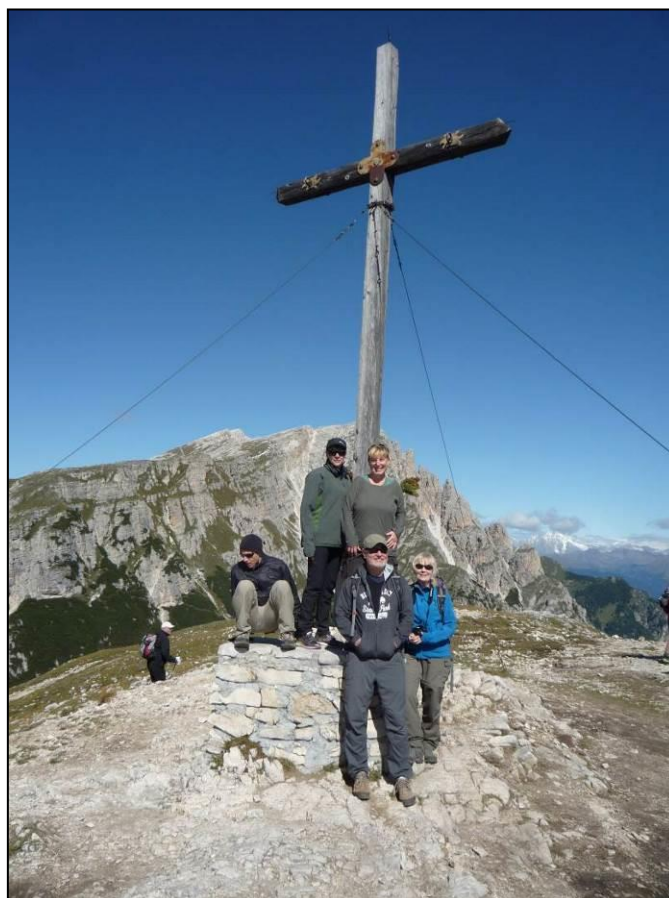
## **Prato Piazza – Monte Specie** **„Sulle tracce della prima guerra mondiale“**

Durante la prima guerra mondiale Prato Piazza era un punto di prima linea nei combattimenti dei soldati austriaci. Durante l'escursione troveremo ancora resti della prima guerra mondiale, del campo base, delle trincee e teleferiche dell'epoca.

Una bellissima camminata sull'altipiano a 2000m nelle Dolomiti di Braies.

Questa escursione è facile ed adatta anche per bambini.

Il nostro punto di partenza è Prato Piazza a 2000m. La nostra camminata ci porta al Monte Specie, 2300m, da dove si gode un bellissimo panorama.



**Dislivello in salita:**

ca. 350 m

**Tempo previsto solo camminata:**

ca. 3-4 ore

**Attrezzatura:**

scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione

**Difficoltà:**



**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** Prato Piazza, alla fermata degli autobus

\* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus non incluso)

## Dall' Orto del Toro alla malga Nemes

Con il nuovo impianto di risalita arriviamo dalla „ Signaue“ di Sesto all' Orto del Toro, dove un tempo i tori venivano portati a pascolare per tutto il periodo estivo. Al giorno d'oggi i contadini del posto non fanno piú pascolare i tori, ma ci portano i vitelli ,i cavalli e le pecore in questi ampi e vasti pascoli.

Da quest' altopiano ci attende un panorama veramente stupendo verso le Dolomiti di Sesto. Ci avviamo leggermente in discesa verso la Malga Klammbach e poi successivamente proseguiamo su un sentiero con diverse salite e discese in direzione della Malga di Nemes, dove ci fermeremo a pranzare.

Nel pomeriggio, per il ritorno dalla nostra gita, ci incamminiamo verso il Passo Monte Croce.

Da qui prendiamo l' autobus di linea fino al nostro punto di partenza.



**Dislivello in salita:** ca. 200 m

**Dislivello in discesa:** ca. 500 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 4 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** Baita Pollaio, Sesto, stazione a valle

\* Uso degli impianti di salita (salita adulti 14,00 €, salita Juniores 8,80 €)

\* Uso dell'autobus di linea ( Ticket dell'autobus e per gli impianti non incluso)



# Per la Val Gotres alla Forcella Lerosa e Malga Ra Stua

Il punto d'arrivo della nostra gita è il Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo, che fa parte del comune di Cortina, dove tra l'altro si trovano le Tofane, le catene montuose del Fanes, il Col Becchei, la Croda Rossa d'Ampezzo e il Monte Cristallo.

Saliamo da Cimabanche lungo la Val Grottes fino alla Forcella Lerosa. Da qui la vista verso la parete sud della Croda Rossa d'Ampezzo è veramente meravigliosa. Su questi magnifici prati alpini della Forcella Lerosa si possono avvistare e sentire le marmotte e con un po' di fortuna magari riusciamo persino a vedere alcuni camosci e delle tracce di cervi. Questi animali sono molto selvatici e schivi e durante il giorno è difficile avvistarli.

Ma non si sa mai... con un po' di fortuna...!

Dalla Forcella Lerosa scendiamo alla Malga Ra Stua dove possiamo fermarci a pranzare. Da lì prendiamo una navetta che ci porta fino a Fiammes. Con l'autobus di linea ritorneremo a Dobbiaco.



**Dislivello in salita:**

ca. 500 m

**Tempo previsto solo camminata:**

ca. 4 ore

**Attrezzatura:**

scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar) o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** Passo Cimabanche, alla fermata degli autobus

\* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus non incluso) e della navetta da Ra Stua (6€)

## La cresta carnica – dal Monte Elmo al rifugio Sillianerhütte

Punto di partenza per questa escursione è il versante ovest della cresta carnica. Da Versciaco prendiamo la funivia che ci porta a 2000m. Facciamo la prima parte dell' Altavia Carnica che dalla funivia ci porta su sentieri facili in leggera salita fino al rifugio Sillianer Hütte.

Al ritorno c'è la possibilità di salire ancora in cima al Monte Elmo che offre una splendida vista sulle Dolomiti di Sesto.



**Dislivello in salita:** ca. 400 - 500 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 4 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Globo Alpin –Stazione Ferroviaria di Dobbiaco o in alternativa al

**Punto di partenza dell'escursione:** Versciaco, cabinovia M.Elmo, stazione a valle

\* Uso degli impianti di salita (andata e ritorno adulti 19,00 €, andata e ritorno Juniores 12,00 €)

\* Uso dell'autobus di linea ( Ticket dell'autobus e per gli impianti non incluso)

# **„Le leggende delle Dolomiti“**

## **Per la valle dei Canope a Prato Piazza – discesa a Ponticello / Braies**

*La principessa delle marmotte: „In una grotta sotto la Croda Rossa d’Ampezzo abitava una vecchia Anguana. Era sempre la sola, solo le marmotte che vivevano lassù le facevano compagnia....“*

Il panorama stupendo sulla Croda Rossa d’Ampezzo era per i nostri antenati stimolo per inventare delle leggende fantastiche: „La principessa delle marmotte“ si svolge nell’area della Croda Rossa.

Partendo da Carbonin, Val di Landro si sale a Prato Piazza. Il primo tratto di camminata lo si percorre in mezzo al bosco, mentre l’ultimo tratto su un sentiero un pò più ripido fino ad arrivare a Prato Piazza. Dopo una pausa a Prato Piazza scendiamo a Ponticello nella Val di Braies.



**Dislivello in salita:** ca. 500 m

**Tempo previsto solo camminata:** ca. 4 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Despar)

\* Uso dell’autobus di linea (Ticket dell’autobus non incluso)



## „Su sentieri sconosciuti“ – Malga Silvesteralm e malga Steinbergalm

In montagna i posti isolati hanno un loro fascino.

Dalla Schöneegger Säge camminiamo verso la malga “Silvesteralm” e malga Steinbergalm. Sui sentieri dei malgari e dei cacciatori arriviamo fino al “Hühnerspiel”, da dove torniamo al nostro punto di partenza.



**Dislivello in salita:**

ca. 600 m

**Tempo previsto solo camminata:**

ca. 4 - 5 ore

**Attrezzatura:** scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione



**Difficoltà:**

**Punto di incontro:** Globo Alpin –Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

\* Uso del Shuttlebus (5€ a persona)