

GLOBO ALPIN

IRIS LANZ

**Programma estate
2017**



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: Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco o in alternativa al
Punto di partenza dell'escursione: Lago Antorno, alla fermata degli autobus

* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus 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. In questo periodo 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)

Sentiero attrezzato nella Gola di Fanes

Un sentiero abbastanza breve ma molto spettacolare nel cuore delle leggende delle dolomiti.

Dopo un avvicinamento privo di difficoltà, assicurati ad una fune metallica scenderemo nella famosa gola di Fanes.

Solo il rumore della potente cascata incorniciata tra le spettacolare rocce vi farà trattenere il fiato. Una gita indimenticabile adatta ad ogni età.



Tempo previsto solo camminata: ca. 4 - 5 ore

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

Noleggio attrezzatura tecnica: **5 Euro** a persona

Difficoltà:



Punto di incontro: Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

Rifugio „Bonner“ – nuovo rifugio ai piedi del Corno di Fana

Il rifugio „Bonnerhütte“ è stato appena ristrutturato, visto che fino adesso era solo una rovina. Offre un bellissimo panorama sulle Dolomiti ed è sicuramente un'escursione che merita.

Da Candelle saliamo al rifugio „Bonnerhütte“, dove ci fermeremo per fare una pausa pranzo. Al ritorno possiamo scendere per un sentiero che ci porterà alla malga „Bergalm“ e da lì si torna di nuovo al punto di partenza.



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

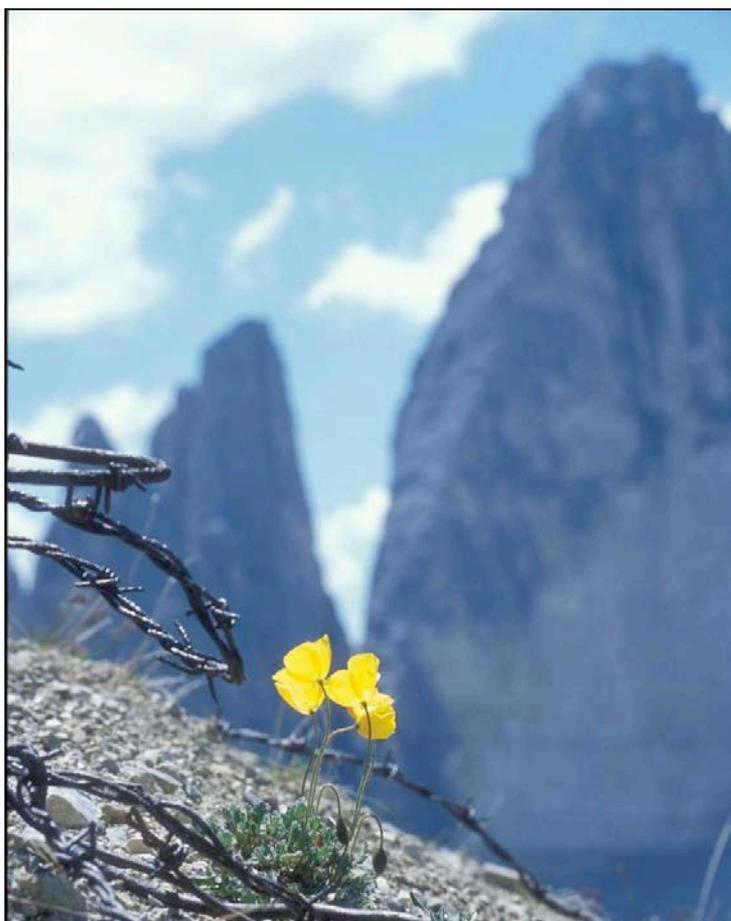
Punto di partenza dell'escursione: maso Lechnerhof, Braies

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

Rifugio Pian di Cengia / Tre Cime di Lavaredo

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 punto di partenza è il rifugio Auronzo. Faccendo il giro del Monte Paterno passiamo al rifugio Lavaredo, al rifugio Pian di Cengia e al rifugio Locatelli. La vista mozzafiato sulle pareti nord delle Tre Cime di Lavaredo e sulla Croda dei Toni fanno di questa escursione un'esperienza indimenticabile.



Dislivello in salita: ca. 700 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 o in alternativa al
Punto di partenza dell'escursione: Rifugio Auronzo, alla fermata degli autobus

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

Punto di partenza dell'escursione: Rifugio Auronzo, alla fermata degli autobus

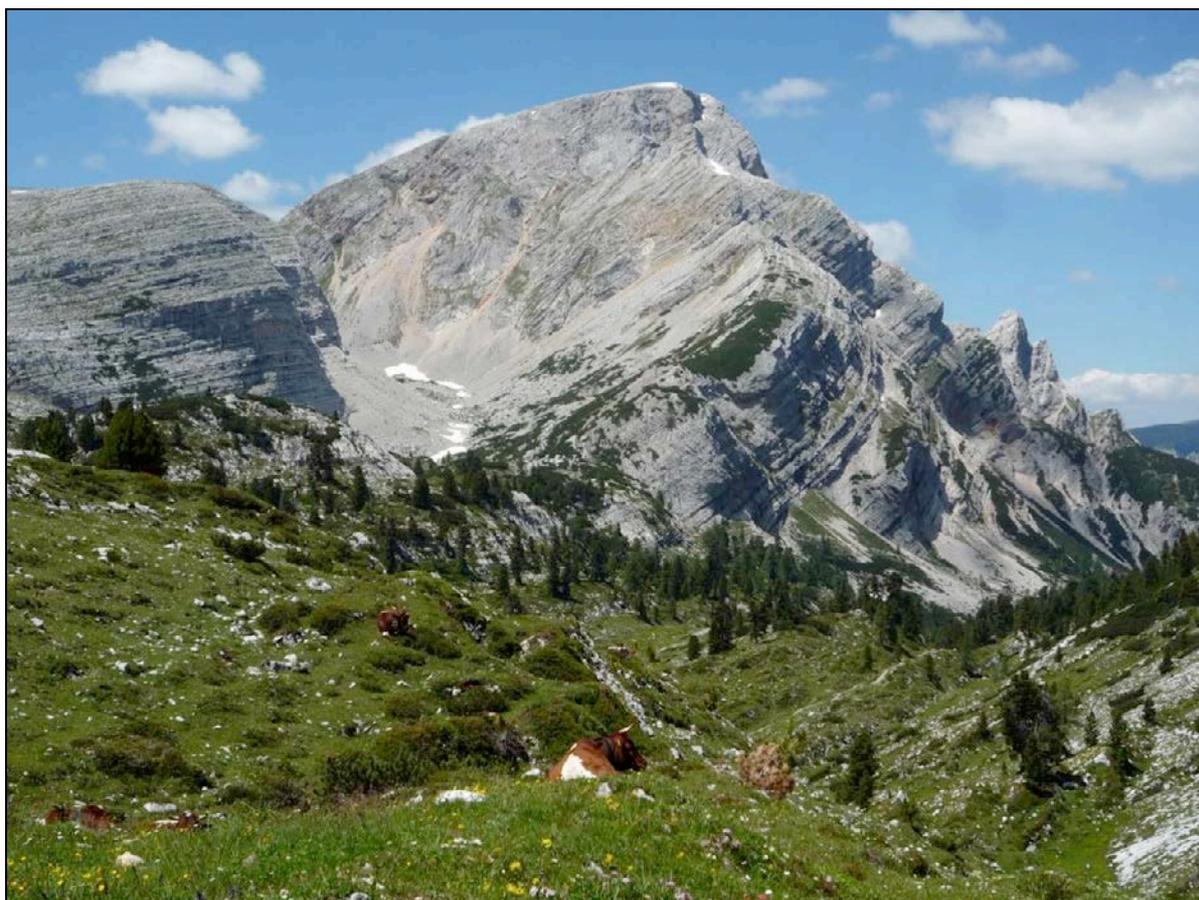
* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus non incluso)

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



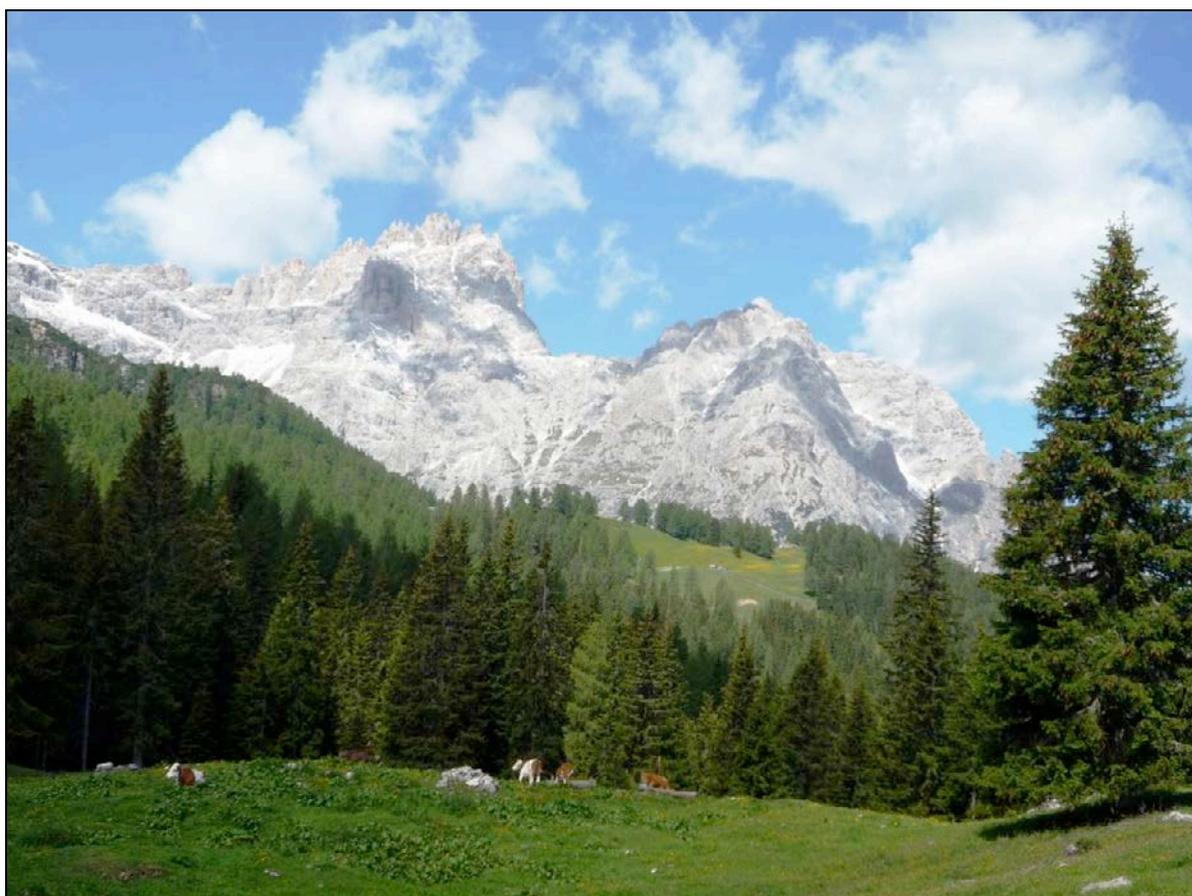
Difficoltà:

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)

Dal Passo Montecroce Comelico ai Prati della Croda Rossa

Il nostro punto di partenza è il passo Montecroce Comelico, al confine fra la provincia di Bolzano e la provincia di Belluno. Da lì saliamo ai prati della Croda Rossa, dove ci fermiamo per la pausa pranzo. Qui le nostre fatiche saranno ripagate dalla splendida vista sulla cresta carnica e le Dolomiti di Sesto. Nel pomeriggio possiamo ridiscendere a piedi verso i bagni di Moso o, in alternativa, molto comodamente far rientro a valle con gli impianti di risalita.



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: Passo Montecroce, 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, attraverso la forcella Col di Mezzo , la malga Grava Longa.

Con vista sulle superbe pareti nord delle Tre Cime di Lavaredo camminiamo sino ai piani della Rienza ove l'omonimo fiume ha le sue sorgenti.

Da qui ripidamente in discesa percorriamo il suo corso 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: Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

* Uso dell'autobus di linea (Ticket dell'autobus 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 .

Guagneremo 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:



escursione per famiglie

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)

“Arrampicare”

Andiamo in una palestra di roccia nei dintorni dove abbiamo la possibilità di imparare con una guida alpina le basi di arrampicata e di fare i primi passi sulla roccia.

Non è necessario avere già esperienza. Tutti possono partecipare!



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

Noleggio attrezzatura tecnica: 5 Euro a testa

Difficoltà:



escursione per famiglie

Punto di incontro: Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

Il rifugio Fonda Savio nel gruppo dei Cadini

Il gruppo dei Cadini di Misurina ha il suo fascino: moltissime cime, forcelle, ghiaioni e in mezzo, il piccolo rifugio Fonda Savio: Le Dolomiti in miniatura! Partiamo da Misurina facendo una gita nel variegato paesaggio del gruppo dei Cadini di Misurina.



Dislivello in salita: ca. 600 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: Misurina Genzianella, alla fermata degli autobus

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

Dai prati Kameriot all'Allwartstein „Le leggende delle Dolomiti“

“Sopra la porta delle Dolomiti e sopra tutte le acute cime dentate, che circondano il paese delle betulle, si era levato il sole, in un bel mattino di maggio senza nuvole. Quando dalla porta di Sesto, s'illuminò anche la roccia, la regina del popolo delle betulle, seduta nel loggiato del castello, parlò così al suo sposo...”

Il nostro punto di partenza è Braies Vecchia. La nostra escursione ci farà conoscere queste montagne fantastiche, che si collegano facilmente alle leggende delle Dolomiti nate in questo circondario.

La nostra meta è la cima dell' Allwartstein, che ci offrirà un bellissimo panorama sulle Dolomiti di Braies. Al ritorno una breve deviazione ci porterà alla malga Putz.



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: Bagni di Braies Vecchia, fermata degli autobus

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

Monte Piana „Sulle tracce della prima guerra mondiale“

Monte Piana – cima Nord era il punto d'appoggio dei soldati austriaci, vicino c'è il Monte Piana – cima Sud ed era il punto d'appoggio dei soldati italiani. Le due cime sono talmente vicine che è molto difficile immaginare come facevano i soldati a vivere lassù sia d'estate che d'inverno.

Da Misurina saliamo al rifugio Bosi e da lì raggiungiamo la vetta del Monte Piana dove visiteremo il museo all'aperto della prima Guerra mondiale.



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: Lago Antorno, alla fermata degli autobus

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

Dal rifugio Baranci verso Val Campo di Dentro

Sfruttiamo gli impianti che ci portano a 1500 m al rifugio Baranci. Ci avviamo ai piedi del maestoso massivo della Rocca dei Baranci verso il rifugio Tre Scarperi in Val Campo di Dentro. Al ritorno prendiamo l'autobus di linea che ci riporta a San Candido.



Dislivello in salita: ca. 500 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: Fun Bob, Baranci S.Candido, stazione a valle

* Uso degli impianti di salita (salita adulti 8,50 €, salita Juniores 6,00 €)

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

Escursione Nordic Walking

Il Nordic Walking é uno sport completo per tutto il corpo. Durante la camminata viene rinforzata la muscolatura delle gambe e con il movimento dei bastoncini vengono allenate le braccia, le spalle e la schiena.

Naturalmente è importante imparare e applicare la tecnica giusta!

Durante il movimento del corpo vengono allenati gran parte dei muscoli del corpo e le articolazioni non vengono messi eccessivamente sotto sforzo.

Nei dintorni di Dobbiaco, durante l'escursione, vi insegneremo la tecnica corretta per il Nordic Walking!!



Dislivello in salita: ca. 200 -300 m

Tempo previsto solo camminata: ca. 3 ore

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



Difficoltà:

Noleggio bastoncini Nordic Walking: 3 Euro a persona

Punto d'incontro: Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

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 13,20 €, salita Juniores 7,90 €)

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

Alla ricerca di fiori e erbe

I nostri fiori alpini e di campo non sono solo stupendi da vedere, già in antichità di molte piante si conoscevano le loro proprietà curative e le loro modalità di utilizzo.

Noi non siamo botanici, ma forse vi possiamo far scoprire meglio alcune piante che molte volte ritroviamo nelle nostre tisane, erbe selvatiche che vengono utilizzate in cucina o semplicemente piante curative che vengono usate per uso esterno.

In ogni stagione possiamo trovare piante da ammirare per la loro fioritura, foglie poco appariscenti o radici di grande importanza.

Partiamo a piedi da Dobbiaco e lungo il nostro tragitto, in base alla stagione in cui ci troviamo, ci indirizziamo nei luoghi dove troveremo i fiori e le erbe più belle!



Dislivello in salita:

ca. 300 – 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

All´ alba alle Tre Cime di Lavaredo

Vorremmo esseri fra i primi ad assaporare questo mondo della montagna, questa atmosfera unica al mattino alle Tre Cime. A quest´ora, cosí mattutini incontreremo solo degli scalatori sul sentiero verso la forcella Lavaredo. Qui dopo aver adocchiato un posto ideale ci fermeremo a fare una sosta per la colazione. Su un piccolo gas da campeggio ci prepariamo un buon caffé e ci gustiamo una squisita colazione a sorpresa portata appositamente per voi.

Successivamente proseguiamo camminando intorno alle Tre Cime passando dalla Malga Lange per pranzare e giungere al rientro al nostro punto di partenza.



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:
Costi extra per la colazione : € 3

Punto d´ incontro: Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

* Andata al Rifugio Auronzo con il proprio mezzo (strada a pedaggio: 25€ a autovettura) o con il Taxi (€ 10) e ritorno con l´ lautobus di linea (Ticket dell´ autobus 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 Grotes 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. Poi ci incamminiamo verso S.Umberto dove in vicinanza troveremo la fermata dell' autobus che ci riporterà 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)

In vetta sul Monte Elmo al sorgere del sole

Alzarsi presto – che fatica... partiamo con la lampada per raggiungere la vetta con l'arrivo dell'alba. Quando arriva il sole? Ed ecco... arriva quel indimenticabile momento! Inizia una nuova giornata in mezzo a queste bellissime montagne!! Ne valeva proprio la pena!

Si parte molto presto al mattino, da Sesto saliamo con la funivia Monte Elmo sull'omonimo monte e raggiungiamo la vetta camminando. Da qui potremmo ammirare l'alba apprezzando la quiete. Uno spettacolo naturale con vista a 360° sulle Dolomiti - Patrimonio dell'Umanità UNESCO e le Alpi Centrali.

Infine faremo colazione con prodotti locali presso il ristorante Monte Elmo.



Dislivello in salita: ca. 400 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: Globo Alpin – Stazione Ferroviaria di Dobbiaco

* Andata a Sesto con il proprio mezzo
o con il Taxi e ritorno con l' autobus di linea (Ticket dell' autobus non incluso)

* Uso degli impianti di salita (biglietto di andata e ritorno in funivia e colazione 26,50€)