

LANZ ACTIVE



Summer Active 2022



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. 4-5 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 Eurospin)

o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

* Uso del Taxi (10 € a persona)

o in alternativa al **Punto di partenza dell'escursione:** Lago Antorno, fermata degli autobus

Vista panoramica su Dobbiaco **I prati di Monterota e visita del maso** **Hansenhof**

Il nostro punto di partenza è il Santuario di Santa Maria, un piccolo luogo di pellegrinaggio situato sopra a Dobbiaco. Da lì seguiamo sempre salendo verso la frazione di Mellaten dove visitiamo il maso "Hansenhof". Il maso si trova a 1500 m s.l.m. ed è condotto con amore, diligenza e profondo legame con la natura già da quattro generazioni.

Il proprietario del maso ci racconta la vita e il lavoro al maso e ci mostra i suoi animali. Al termine della visita è prevista una degustazione dei prodotti del maso

Dopo la visita seguiamo a Monterota, da dove si ha una bellissima panoramica su Dobbiaco, la Val di Landro e le Dolomiti



Dislivello in salita: ca. 400 m
Visita del maso: ca. 1 ore
Tempo previsto solo camminata: ca. 3-4 ore
Attrezzatura: scarpe da Trekking, zaino con qualcosa da bere e da mangiare, impermeabile, maglione
Visita ed assaggio di prodotti propri: 6 € (bambini fino a 10 anni gratis)

Difficoltà:



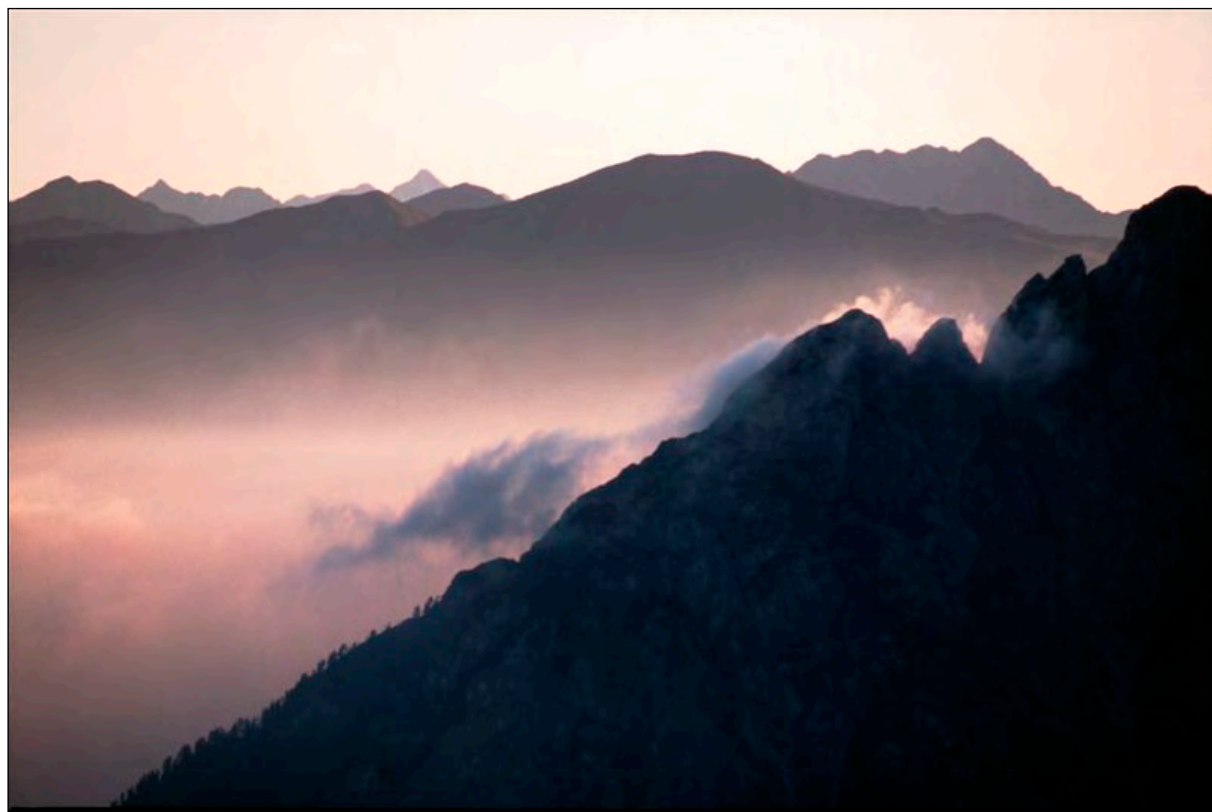
Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)
o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

* Uso dell'autobus di linea (Biglietto 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. 4-5 ore

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



Difficoltà:

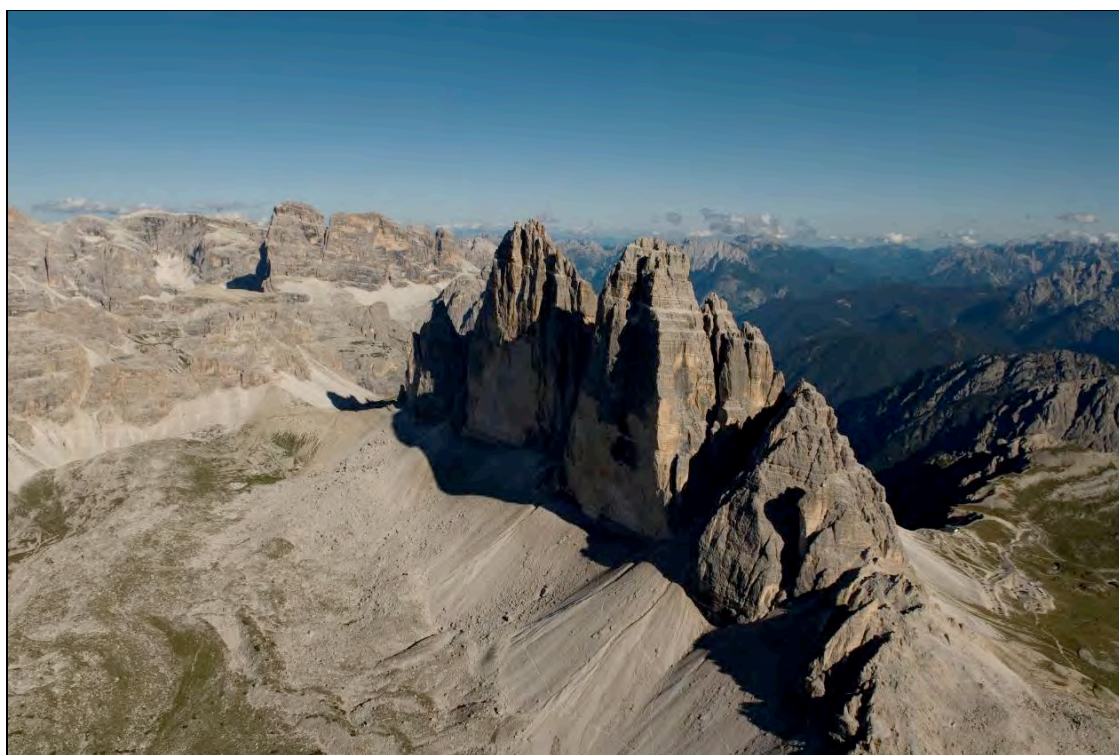
Punto di incontro: Autostazione di Dobbiaco (di fronte al Eurospin)
o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

* Uso del Taxi (5 € a persona)

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 Eurospin) o in alternativa al

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

* Uso del Shuttlebus (Biglietto 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 .

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 Eurospin) o in alternativa al

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

* Uso dell'autobus di linea (Biglietto 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 Eurospin) o in alternativa al

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

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

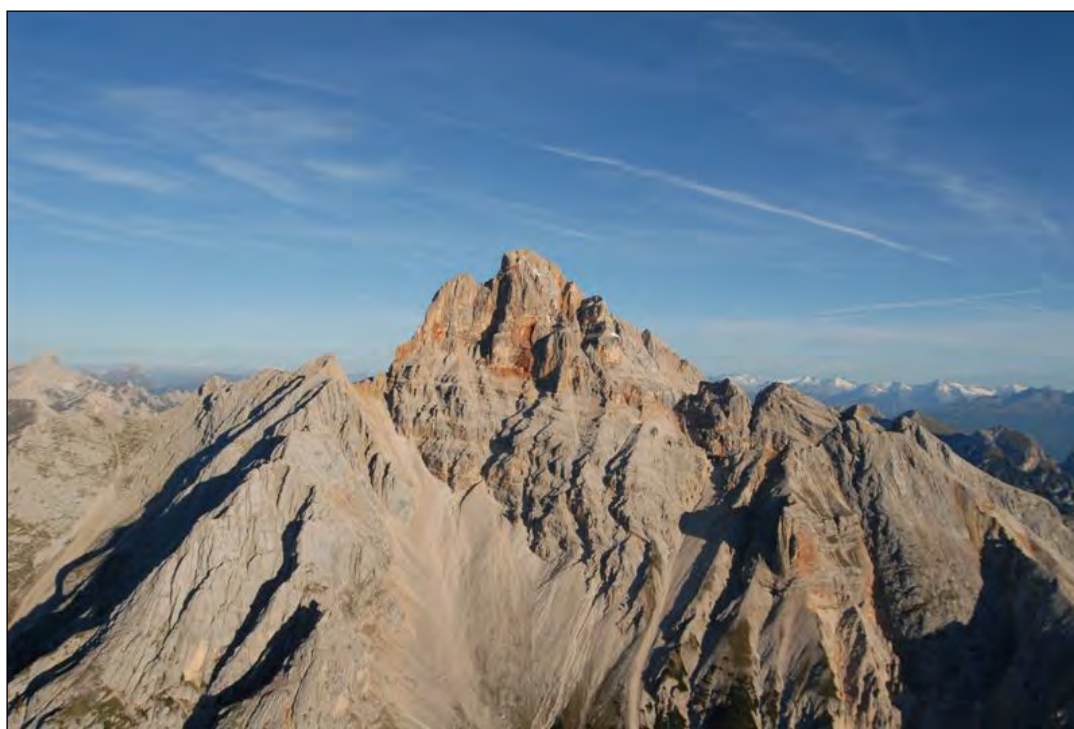
Per la Val Gotres alla Forcella Lerosa e Malga Ra Stua

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. 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 Eurospin)

* Uso dell'autobus di linea (Biglietto dell'autobus non incluso) e della navetta da Ra Stua (7€)

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 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 ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione 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 24,00 €, andata e ritorno Juniores 16,00 €)

* Uso del treno (Biglietto del treno 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. 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 Eurospin)

* Uso dell’autobus di linea (Biglietto dell’autobus non incluso)

Alla malga Troge con fantastica veduta sul Lago di Dobbiaco & trattamenti Kneipp al Lago

Passeggiamo da Dobbiaco fino al Lago di Dobbiaco: bellissimo Lago Dolomitico di montagna, situato tra il Parco Naturale Tre Cime e il Parco Naturale Fanes Sennes Braies, dove rafforziamo il nostro sistema immunitario con il metodo Kneipp.

Il metodo Kneipp si fonda su una pratica molto semplice: camminare in acqua cristallina a bassa temperatura. L'approccio olistico, secondo il parroco Sebastian Kneipp, si basa su cinque pilastri: acqua, erbe medicinali, corretta alimentazione, esercizio fisico e vita regolare. La pratica più nota di Kneipp per il benessere e la prevenzione derivante da tale filosofia consiste nel cosiddetto metodo Kneipp: camminare immergendo alternativamente le gambe in acqua gelida cristallina. Questo procedimento riattiva la circolazione del sangue e irrobustisce le arterie, favorendo l'irrorazione sanguigna.

Dal lago in salita camminiamo fino alla malga Troge situata alla base del Monte Serla, da dove ci gustiamo il panorama sul lago e dei monti circostanti. Dopo un rilassante picnic presso la baita abbandonata si ritorna a Dobbiaco.



Dislivello in salita: ca. 350 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 Eurospin)
o all'ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco

Dalla “Fontana due acque” al rifugio **Lachwiesen**

Da Dobbiaco Vecchia passando vicino alla chiesa parrocchiale arriviamo alla “Fontana due acque”, un panorama idillico con bellissimi squarci sul paese e le montagne circostanti. Alla Fontana si potrà gustare l’acqua di due fonti diverse: quella ferruginosa che sorge alla base del Corno di Fana (crinale alpino) e quella contenente calcio che proviene dalla Val di Landro (Dolomiti).

Proseguiamo l’escursione per un sentiero poco frequentato attraversando boschi di larice ed abete rosso fino al rifugio Lachwiesen, dove faremo pausa accompagnati dalla bella visuale panoramica sulle Dolomiti di Sesto e quelle 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 Eurospin)

o all’ufficio guide alpine Globo Alpin – Stazione di Dobbiaco