



## Val Pusteria in MTB

### Rifugio Nèmes (m 1877) – Prati di Croda Rossa (m 1914) (BZ)

**Sabato 27 Agosto 2022**



#### Cicloescursione in MTB

**DIFFICOLTÀ itinerario:** MC / MC  
(vedi Scala delle Difficoltà in fondo al programma)

**DISLIVELLO itinerario:** ↑ m 900 ↓ m 900

**DURATA ESCURSIONE:**  
**tempo:** 5 ore (soste escluse)  
**lunghezza:** 25 km circa

**TRASPORTO:** mezzi propri

**PARTENZA:** ore **06:00** da Terminal studenti,  
via della Faula, Udine

**RIENTRO:** ore **18:00** circa

#### QUOTA di PARTECIPAZIONE:

SOCI: escursione gratuita  
NON SOCI: assicurazione obbligatoria (€ 11,50  
oppure € 19,00 in base ai massimali) in aggiunta

#### ISCRIZIONI:

Entro mercoledì **24/08/2022**  
ONLINE sul sito [www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it)

#### COORDINATORI:

**AC Mauro Rizzo (3200369527)**  
**AE Marco Morassi (3318230125)**  
**ANE Nicola Michelini (3492315518)**  
Commissione Escursionismo - UD



**LEGGERE Modalità iscrizione e partecipazione + Regolamento in calce**

**L'ESCURSIONE:** Con un itinerario ad anello racchiuso tra le ultime propaggini delle Alpi Carniche a nordest e delle Dolomiti di Sesto a sudovest, avremo l'occasione di cavalcare i due versanti della Val di Sesto, valle alpina di raccordo tra il Cadore e la Val Pusteria. Circondati da distese di boschi e pascoli, i rifugi Nèmes e Rudi ci regaleranno a turno un'ampia vista su alcune maestose cime delle due grandi famiglie di montagne nordorientali.

#### Società Alpina Friulana

Sezione di Udine del CAI OdV  
Via Brigata Re, 29 – Udine  
Segreteria – tel. (+39) 0432 504290  
mail: [escursionismo@alpinafriulana.it](mailto:escursionismo@alpinafriulana.it)  
website: [www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it)



Pcv19\_2022\_v00





## ITINERARIO

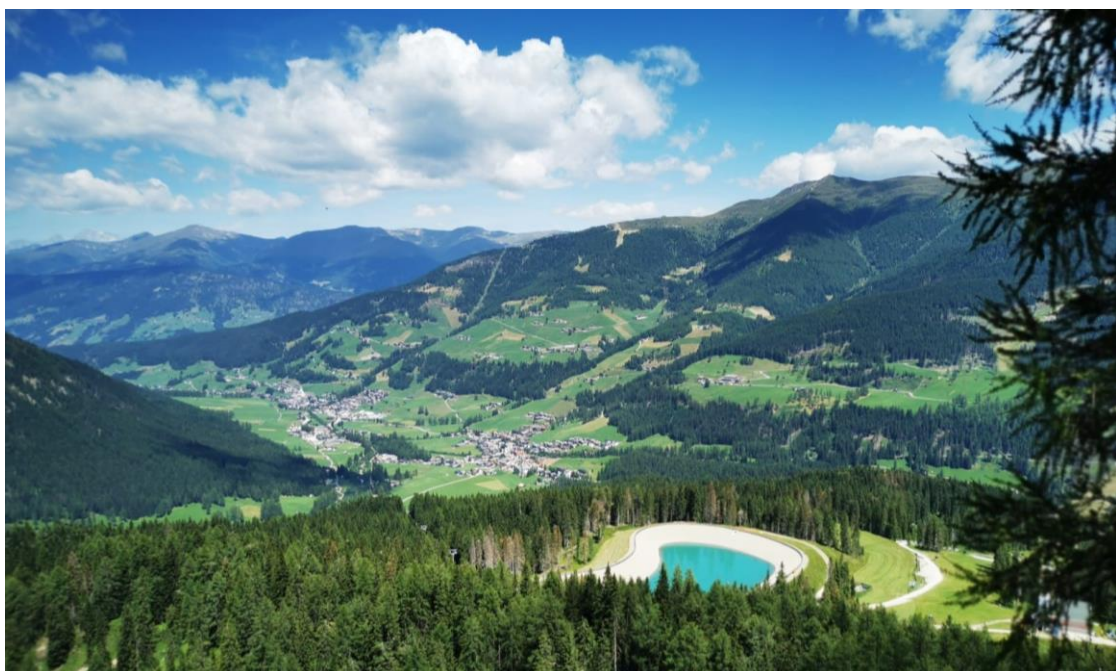


Dopo aver lasciato le macchine al Parcheggio di Croda Rossa a Bad Moos (Bagni di Moso), raggiungiamo il centro di Moos e, in corrispondenza della chiesa, iniziamo di buona lena la salita che si addentra nella vegetazione e taglia in direzione sudest, per circa 6,5 km, il versante nordorientale della Valle di Sesto. Avremo a che fare perlopiù con un fondo ghiaioso ma abbastanza compatto, che impegna solo nei tratti con più marcata pendenza, concentrati nella prima metà della salita. Passato l'incrocio dei quattro sentieri alla quota approssimativa di 1.750 metri, ritroviamo il fiato lungo un declivio più dolce che ci condurrà alla Alpe-Nemes-Hütte (Rifugio Malga di Nèmes), ricordata da alcuni per il suo strudel casereccio con panna fresca.



*Rudi Hütte a Piani di Croda Rossa*

Subito proseguiamo con la prima discesa, spezzata in principio da una serie di ponticelli di legno non sempre affrontabili in sella. Dopo qualche minuto il sentiero sterrato riprende normalmente permettendoci di scendere spediti fino a Passo di Monte Croce Comelico. All'incirca all'altezza dell'Hotel Kreuzberg percorriamo e attraversiamo rapidamente la statale per iniziare la salita sull'altro versante della valle, dominato a sud (quindi alla nostra sinistra) dalla Croda Rossa di Sesto. Leggermente più corto con i suoi poco meno di 6 km e di dislivello ridotto rispetto alla prima salita, anche il tragitto fino ai Prati di Croda Rossa va affrontato senza foga e con buona concentrazione, specialmente sulle piccole rampe in ghiaia e pietre. Veniamo comunque premiati anche questa volta con la seconda tappa, la Rudi Hütte, dalla quale ammiriamo, oltre alla già citata Croda Rossa, anche le Punte di Sasso Vecchio e la Punta dei Tre Scarperi. Dietro il rifugio un'anteprima della discesa che ci aspetta, con un belvedere che incornicia in lontananza il centro di Moso e il laghetto artificiale che lo precede. In quella direzione imbocchiamo appunto il sentiero del ritorno, lasciamo il laghetto alla nostra sinistra e, sempre con un occhio al terreno abbondantemente ghiaioso, rientriamo al Parcheggio di Croda Rossa in meno di mezz'ora.



*Moso e, più in lontananza, Sesto, visti dal belvedere di Piani di Croda Rossa*

<b>TEMPI (indicativi) escursione:</b>		altitudine	dislivello	orario
Partenza da:	Bagni di Moso – Parcheggio Croda Rossa	1.350	0	08.30
a:	Rifugio Malga di Nèmes (sosta)	1.877	↑ 540 ↓ 30	10.30
a:	Passo di M. Croce Comelico – Hotel Kreuzberg	1.636	↓ 280 ↑ 10	11:45
a:	Prati di Croda Rossa – Rudi Hütte (sosta)	1.914	↑ 350 ↓ 20	13:30
arrivo a:	Bagni di Moso – Parcheggio Croda Rossa	1.350	↓ 570	15:00

## ETICA DEL CICLOESCURSIONISMO

### Codice di autoregolamentazione CAI

Il CAI annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo.

Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a se stessi, agli altri e all'ambiente".

#### Norme ambientali

- I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentano il passaggio della mtb senza arrecare danno al patrimonio naturalistico; evitare di uscire dal tracciato.
- Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore).
- Non fa parte della filosofia CAI servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la mtb solo come mezzo di discesa (il *downhill* è estraneo allo spirito del CAI).

#### Norme tecniche

- Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti.
- L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare.
- Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

#### Norme di sicurezza

- La velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri.
- Occorre sempre dare la precedenza agli escursionisti a piedi, che devono essere garbatamente avvisati a distanza del nostro arrivo, a voce o con dispositivo acustico.
- La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ' CICLOESCURSIONISTICHE

Il criterio per individuare una sigla è il tipo di fondo prevalente, secondo la seguente didascalia:

<b>TC</b>	<b>(turistico):</b> percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile..
<b>MC</b>	<b>(per cicloescursionisti di media capacità tecnica):</b> percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
<b>BC</b>	<b>(per cicloescursionisti di buone capacità tecniche):</b> percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
<b>OC</b>	<b>(per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche):</b> come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

**EQUIPAGGIAMENTO:** ADEGUATO PER ESCURSIONI IN MTB, Mountain Bike in condizioni efficienti, verificando le condizioni dei freni e dei pneumatici, casco omologato per bici, Kit di riparazione pneumatici, antipioggia, riserva d'acqua, barrette energetiche.

Si consiglia un ricambio completo da lasciare in auto.

**NOTE:** Escursione di medio impegno tecnico e sforzo fisico ripartito equamente tra prima e seconda parte dell'itinerario, ripagati da scorci decisamente pittoreschi.

Si richiede a tutti i partecipanti una buona preparazione fisica, di prendere visione del programma proposto, del percorso previsto e di attenersi allo stesso, di dotarsi di carta topografica del luogo, di mantenersi sempre in gruppo seguendo le disposizioni dei Direttori di escursione, rispettando in particolare i tempi di marcia.

**I Direttori di escursione si riservano la facoltà di apportare modifiche all'itinerario programmato sulla base delle condizioni di tempo, del luogo e percorrenza del tragitto.**

**CARTOGRAFIA:** Carta topografica TABACCO 10, Sextener Dolomiten / Dolomiti di Sesto, scala 1:25.000

**SOCCORSO:** Tel. 112 Italia (Numero Unico di Emergenza) [NB: se in Veneto usare 118]

**ESCURSIONI SUCCESSIVE:** Sabato 17 settembre 2022 – Cicloescursione sul Collio Cividalese (UD)

### **REGOLAMENTO:**

1. La partecipazione all'escursione è subordinata all'iscrizione da effettuarsi nella sede della Società Alpina Friulana (qui di seguito SAF) agli orari di Sportello oppure con la procedura on-line dal sito [www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it), al versamento dell'importo stabilito sul programma e all'accettazione del presente Regolamento. Iscrizioni via breve o via mail non hanno effetto.
2. Le iscrizioni devono perfezionarsi secondo le modalità al pto.1 entro la giornata del giovedì precedente l'escursione, salvo diversa indicazione definita sul programma. Le iscrizioni possono essere chiuse anticipatamente nell'eventualità si raggiunga il numero massimo di iscritti.
3. Al momento dell'iscrizione si deve dichiarare la condizione di socio o non socio.
4. La copertura assicurativa è definita in accordo alle normative del Club Alpino Italiano (CAI).
5. I minori dovranno essere accompagnati da persona garante e responsabile.
6. Il Direttore di Escursione ha la facoltà (e dovere) di escludere dall'escursione i partecipanti che per cause diverse (p.e. inadeguato equipaggiamento, precarie condizioni fisiche, inesperienza) non diano sufficienti garanzie al superamento delle difficoltà dell'itinerario, senza pregiudizio per loro stessi e per il gruppo.
7. La quota versata a titolo di caparra non sarà rimborsata se non per cause imputabili alla SAF (p.e. annullamento dell'escursione per cause di forza maggiore). Motivazioni personali che possano impedire la partecipazione (p.e. famiglia, lavoro, salute) non costituiscono requisito per detto rimborso.
8. La SAF si riserva la facoltà di annullare l'escursione in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, oppure se si si presentino situazioni tali da pregiudicare il buon esito. Inoltre, è possibile che per necessità sia modificato l'itinerario dell'escursione stessa e la sua logistica (p.e. mezzi di trasporto). Nel caso di annullamento dell'escursione sarà restituita la quota versata; nel caso di modifica dell'itinerario e della logistica la quota sarà riparametrata, restituendo parte di quanto versato, se dovuto.
9. L'escursione sarà effettuata conformemente al programma, salvo eventuali variazioni comunicate durante la presentazione della stessa presso la sede SAF o modifiche decise dal Direttore di escursione qualora sorgano situazioni di precarietà e rischio per i partecipanti.
10. Chi si iscrive all'escursione è ritenuto informato tramite il programma di dettaglio, oltre che dalla presentazione di questa presso la sede SAF nei giorni precedenti l'uscita, circa le caratteristiche dell'itinerario, le difficoltà e gli equipaggiamenti necessari, gli orari, il luogo di ritrovo, i mezzi di trasporto per il trasferimento; pertanto, nel caso in cui l'iscritto partecipi all'escursione, se ne assume la responsabilità.
11. L'escursione si intende tale dal luogo di partenza e di arrivo della stessa così come definito dal programma di dettaglio. Il trasferimento dal luogo di ritrovo al luogo dell'escursione e viceversa per il rientro, fanno parte del programma quando ci sia esplicita indicazione organizzativa.
12. Il partecipante, prima di iscriversi, deve leggere con attenzione il programma e valutare l'opportunità della propria iscrizione in base alle proprie capacità tecniche e al proprio stato di salute e allenamento fisico.
13. Ai partecipanti sono particolarmente richieste: puntualità al ritrovo, scrupolosità nel seguire le indicazioni del Direttore di Escursione ed Accompagnatori, prudenza, disponibilità e collaborazione.
14. Durante l'escursione si deve rimanere uniti alla comitiva evitando inutili ritardi, non si devono creare situazioni difficili per la propria ed altrui incolumità, non si devono lasciare rifiuti di alcun genere sui percorsi e/o luoghi di sosta.
15. Non è consentito ad alcuno, salvo autorizzazione, l'abbandono della comitiva o la deviazione per altri percorsi.
16. Per quanto qui non contemplato vale lo Statuto della Società Alpina Friulana.
17. La partecipazione all'attività implica automaticamente lettura, conoscenza ed accettazione del presente Regolamento, da considerarsi parte integrante del programma della medesima.