



Dolomiti

Cadini di Misurina per il Sentiero Attrezzato Bonacossa Anello delle Tre Cime di Lavaredo Domenica 10 settembre 2023

DIFFICOLTÀ:

itinerario A: EE - EEA

itinerario B: E

DISLIVELLO:

itinerario A: ↑ circa 1000 m

itinerario B: ↑ circa 500 m

DURATA ESCURSIONE:

itinerario A: 6 ore (soste escluse)

itinerario B: 5 ore (soste escluse)

TRASPORTO:

pullman

PARTENZA:

ritrovo ore 4:45 al parcheggio di via della Faula -

Udine

partenza ore 5:00

RIENTRO:

ore 20.00

QUOTA di PARTECIPAZIONE:

SOCI: € 39

NON SOCI: € 39 + assicurazione obbligatoria (€ 11,50 oppure € 19,00 in base ai massimali)

ISCRIZIONI:

Entro giovedì 07/09/2023

ONLINE sul sito www.alpinafriulana.it

COORDINATORI:

itinerario A

Maria Luisa Colabove (3286496296)

Giancarlo Spelat

itinerario B

Ermes Furlani

Mattia Clemente (3482925409)



LEGGERE Modalità iscrizione e partecipazione + Regolamento in calce

Le Tre Cime di Lavaredo sono le cime più famose delle Dolomiti. Considerate fra le meraviglie naturali più note del mondo dell'alpinismo, assomigliano vagamente a tre dita che puntano verso il cielo compatte e armonicamente alleate.

Gli adiacenti Cadini di Misurina sono riconosciuti Patrimonio naturale dell'Umanità dall'UNESCO. Situati nel comune di Auronzo di Cadore (BL), sovrastano il magnifico lago di Misurina, il lago alpino più grande del Cadore. Il loro nome deriva dal termine cadorino *ciadin* (catino), ovvero circo, vallone, che si riferisce agli elevati avvallamenti estesi all'interno del gruppo. Un'incredibile varietà di torri, guglie, pinnacoli e campanili fa da contorno ai bacini e ai canali assicurando un ambiente unico.

Al termine dell'escursione si svolgerà il nostro noto momento conviviale. Per la buona riuscita del banchetto, è gradito da parte di tutti i partecipanti un contributo volontario (snack, dolci, bevande etc.).

Società Alpina Friulana

Sezione di Udine del CAI OdV

Via Brigata Re, 29 - Udine

Segreteria - tel. (+39) 0432 504290

mail: escursionismo@alpinafriulana.it

website: www.alpinafriulana.it

2023_v09



ITINERARIO A: Sentiero Attrezzato Bonacossa

ATTREZZATURA: imbracatura, set da ferrata normativa EN 958:2017 e casco OMOLOGATI

Il sentiero attrezzato è dedicato ad Alberto Bonacossa, figura poliedrica della storia italiana della prima metà del XX secolo. Bonacossa è stato uno sportivo a 360 gradi oltre che un soldato della Prima Guerra Mondiale (medaglia d'argento al valor militare), dirigente ed editore.

Il pullman ci porta al lago di Misurina (1754 m) ove prenderemo la funivia per il rifugio Col de Varda (2106 m). Qui inizia il sentiero attrezzato Bonacossa che, con segnavia CAI n. 117, attraversa le Grave di Misurina per raggiungere Forcella de Misurina (2375 m). Inizia ora il saliscendi caratteristico del percorso che scende dunque nel Ciadin de la Neve per poi risalire al Passo dei Toci e raggiungere il rifugio Fonda Savio (2367 m). Si prosegue inizialmente in discesa e poi in risalita fino alla Forcella de Rinbianco (2176 m) ove inizia il tratto più impegnativo ed esposto, che traversa in salita fino a Forcella Longeres (2235 m) con spettacolare vista sulle Tre Cime. Il Sentiero Bonacossa termina qui. Raggiungeremo quindi il rifugio Auronzo (2320 m) ove terminerà la nostra escursione.

IMPORTANTE: il percorso nel complesso non risulta tecnicamente difficile ma richiede **ALLENAMENTO** e **PIEDE FERMO** soprattutto in alcuni tratti esposti e nei tratti attrezzati in discesa. Pertanto è classificato come **ITINERARIO IMPEGNATIVO**.

TEMPI (indicativi) escursione itinerario A:		altitudine	dislivello	orario
partenza da:	Lago di Misurina	1754	-	9.00
a:	Rifugio Col De Varda	2106	funivia	9:30
a:	Forcella Misurina	2375	+ 269 m	10:30
da:	Ciadin della Neve, Passo dei Toci, rifugio Fonda Savio	2367	+ circa 300 m	12.30
a:	Forcella Longeres	2235	+ circa 400 m	15.00
arrivo a	Rifugio Auronzo	2320	+ 85 m	15:30

ITINERARIO B: Anello delle Tre Cime di Lavaredo

Un grande classico che non può mancare nel curriculum di un escursionista.

Partendo dal parcheggio del Rifugio Auronzo (mt. 2320), che si raggiunge in pullman, imboccheremo il sentiero CAI n. 105 che seguiremo per gran parte della nostra escursione.

La prima parte del sentiero si sviluppa sul lato SUD OVEST delle Tre Cime offrendo una spettacolare visuale sul Lago di Misurina fino alla Forcella de Col De Mezo (mt. 2305). Passata la forcella il sentiero inizia una leggera discesa fino alla Langalm/Malga Grava Longa (mt.2232) da dove si può iniziare ad ammirare le Tre Cime in tutta la loro bellezza. Sempre seguendo il sentiero CAI n. 105 si scende fino ai 2175 mt. dei Pian da Rin per poi risalire ai 2438 mt. del Rifugio Locatelli. Al Rifugio Locatelli cambio di sentiero: si segue il CAI n. 101 che, passando dai mt. 2454 della Forcella Lavaredo ai 2344 del Rifugio Lavaredo, ci riporta al Rifugio Auronzo offrendo una spettacolare visuale sulla Croda dei Toni e sui Cadini di Misurina.

Lunghezza itinerario: 10 km.

TEMPI (indicativi) escursione itinerario B:		altitudine	dislivello	orario
Partenza da:	Rifugio Auronzo	2320	-	09:30
a:	Sella Col De Mezo	2305	-15m	10:00
a:	Langalm	2232	-73m	10:30
a:	Rifugio Locatelli	2348	+116	12:30
Partenza da:	Rifugio Locatelli	2348	-	13:30
a:	Forcella Lavaredo	2454	+106m	14:00
a:	Rifugio Lavaredo	2344	-110m	14:20
arrivo a:	Rifugio Auronzo	2320	-24m	15:30

EQUIPAGGIAMENTO E ATTREZZATURA

Itinerario A: imbracatura, set da ferrata normativa EN 958:2017 e casco OMOLOGATI

Itinerario A e Itinerario B: visti il periodo estivo, la quota raggiunta e l'assenza di vegetazione sovrastante lungo l'itinerario, si raccomandano adeguate protezioni solari (crema, occhiali e cappellino) e sufficiente quantità d'acqua. Inoltre si richiede un equipaggiamento adeguato a escursioni in montagna, in particolare calzature idonee con suola in Vibram e guscio anti-pioggia. Raccomandati i bastoncini. Pranzo al sacco. Un ricambio completo da lasciare in pullman.

NOTE:

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 in base alle condizioni meteo e del percorso

CARTOGRAFIA: Carta topografica TABACCO 017 Dolomiti di Auronzo e del Comelico, Cadini di Misurina, Tre Cime di Lavaredo, scala 1: 25.000

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

ESCURSIONI SUCCESSIVE:

Sabato 16 settembre 2023: Cicloescursionismo (MTB) – Lo specchio d'acqua – Alpi Carniche

Domenica 24 settembre 2023: Monte Fleons e anello del Monte Avanza – Alpi Carniche

MODALITA' di ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE ALL'ESCURSIONE

REGOLAMENTO	PARTE INTEGRANTE DEL PROGRAMMA e SCARICABILE QUI: link Regolamento CE
iscrizioni	on line dal sito www.alpinafriulana.it oppure in Sede SAF
conferma	validità solo se confermata via mail dalla Segreteria SAF, entro il giorno precedente l'uscita
il mancato rispetto delle prescrizioni comporterà l'allontanamento dall'escursione	