



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

Via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
senioresmilano@gmail.com - frontoffice@caimilano.eu - www.caimilano.org



Il CAI GS è aperto al martedì dalle ore 14.30 alle 17.00 - Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero: 331 2641680

MINITREK PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO – VALLI DI RABBI E D'ULTIMO

Da martedì 2 a venerdì 5 luglio 2019 – posti disponibili n. 25 + 2 accompagnatori

In collaborazione con Antonio Fanti Guardiacaccia, Socio Cai, profondo conoscitore dell'ambiente.

Il lento susseguirsi dei passi lungo vecchi sentieri di collegamento tra valli, uniche per bellezza dei panorami estesi verso alte forcelle e cime severe, pascoli silenziosi regno delle marmotte e dei cervi, il colore intenso delle acque, i laghi, il volo dell'aquila, caratterizzano il percorso all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio, non banale ma mai difficile, da seguire senza fretta per goderlo appieno.

Iscrizioni da martedì da 05 a martedì a 12 marzo 2019 – Acconto € 150 in contanti

Quota di partecipazione € 350 comprensiva di:

- Viaggio in bus privato Milano-Daolasa-Milano
- Cabinovia Val Mastellina aa/rr,
- n. 3 notti in mezza pensione, bevande standard,
- tutti i trasporti locali con minibus pick-up autorizzati Ente Parco ,
- accompagnamento ed organizzazione.

Una riunione informativa si terrà: martedì 25 giugno 2019 ore 15,30 in Sede con distribuzione materiale illustrativo, entro tale data dovrà essere versato il saldo di € 200.

L'escursione è rivolta ai Soci CAI ben allenati, convenientemente equipaggiati, si svolge su sentieri ottimamente tracciati, segnalati e mantenuti. Classificabile E con brevi tratti EE valutate pendenza e quote, impegno fisico F3.

Equipaggiamento ottimo da escursionismo, (**non ammesse scarpe basse o da ginnastica**), bastoncini telescopici, pila frontale, obbligo di sacco lenzuolo, kit primo soccorso personale, tessera Cai – Sanitaria e documento di Identità.

Il trek , zaino in spalla, toccherà i rifugi: Solander, Canziani e Dorigoni , che offrono nella loro caratteristica di rifugi d'alta quota, confort e ottima cucina locale.

I pranzi di mercoledì e giovedì sono necessariamente al sacco ed a cura dei partecipanti.

Coordinatori: Maurizio Garone 347-2263348 - Antonio Fanti 331 - 3003272

PROGRAMMA

1gg - Martedì 02 luglio 2019: ritrovo a Milano fermata unica p.le Lotto/Lido MM1/MM% alle ore 7,30 e partenza con bus riservato per parcheggio cabinovia Daolasa/Val Mastellina (Comune di Commezzadura TN).

Ore 12,00 circa arrivo previsto al parcheggio (dotato di servizi con bar/ristorante), dopo la sosta pranzo, ritiro tickets e, con tranquillità, salita in cabinovia a Pra del Lago (circa 25 minuti). Pochi passi per raggiungere il Rifugio Solander m. 2052, depositare lo zaino e distribuzione camere (2/3/4 letti servizi privati phone tv sat sala relax e wellness center).

Con equipaggiamento leggero, ci incamminiamo lungo la sterrata per una piacevole passeggiata in direzione del Rifugio Orso Bruno (m.2200) attraverso la Busa del Vigo, potendo così godere di una splendida visione dell'intero gruppo del Brenta, paradiso dei fotografi. Dislivello m.150 tempo di cammino due ore, o anche più, in totale relax..

Cena e pernottamento presso Rifugio Solander - Famiglia Gabrielli .

2gg - Mercoledì 03 luglio 2019: ritrovo dopo colazione alle ore 8,15, discesa con cabinovia al parcheggio e trasferimento con pullmini autorizzati ditta Cornelio in val dei Rabbi località Cavalar (circa 30 minuti), e proseguimento con mezzo fuoristrada (circa 20 minuti risparmiamo 400m di dislivello su noiosa forestale) sino alla **Malga Caldesa Alta m. 2054**. Inizio percorso a piedi.

Il nostro sentiero n. 108, inizia a salire dolcemente con tratti a mezza costa e brevi rampe in direzione del **Rifugio Stella Alpina (m. 2445)** che raggiungeremo in h 1,30 con 391m di dislivello positivo. Una fresca fontana ci accoglie per una breve pausa. Proseguiamo in direzione dei laghi Corvo a pochi minuti e raggiungiamo il bivio con il sentiero n. 12 che si innalza sulla dorsale con immensi panorami sulle Dolomiti. Ecco il tratto più faticoso, ma sempre semplice e ben segnalato, con ripide svolte guadagna il **Giogo di Montechiesa m.2774** (ore 1,30 dislivello m. 329). Dal passo osserviamo la Val d'Ultimo (Untentall) e la nostra meta. Scendiamo con la dovuta attenzione alla riva destra del **Lago Lungo m 2340**, dove abitualmente pascolano splendidi cavalli allo stato libero. Risaliamo con lieve pendenza la valle sino al **Rifugio Canziani al Lago Verde m. 2561**, ove si specchiano le cime Sternai e Giovarretto (arrivo ore 16,00 circa).

Dislivello di giornata + m 934 - m 434 ore di cammino 6,15 escluse soste impegno fisico F3

Rifugio Canziani al Lago Verde - Cai Sezione di Milano – GA Dominikus Bertagnolli - cena e pernottamento.

3gg - Giovedì 04/07/2019 ritrovo dopo colazione alle ore 8,00 partenza. Ripercorriamo per un tratto il bel sentiero n. 12 raggiungendo l'immissario del Lago Lungo, iniziamo ora la costante salita tra i pascoli che ci conduce all'ultima ripida rampa per il **Passo di Giogo Nero m. 2825** (in discesa m. 231, in salita m 485 ore 3,00). Una meritata lunga pausa per godere uno dei più bei panorami a 360° disponibili, e per consentire a chi lo desidera la salita alla croce del Collecchio (Glek) m.2957 (+/- m. 132 ore 1 aa/rr). Ripartiamo in lenta e costante discesa lungo il sentiero n. 107. Con piacevole e panoramica camminata (senza distrarsi, il sentiero è bello ma leggermente stretto), arriviamo al ponte sul rio Rabbies e in pochi minuti al **Rifugio Silvio Dorigoni in Alta Val Saent m. 2437**.(Arrivo ore 15,00 circa) . Abbiamo ora due opzioni: o approfittare della provvidenziale vasca di acqua gelida consumando una meritata radler servita dalle gentilissime Cecilia e Lorena **assolutamente consigliata**, oppure (ma possiamo valutare di rimandarlo al mattino successivo), proseguire duri e determinati fino ai **Laghi Sternai** prezioso angolo di conservazione del raro salmerino alpino m. **2800** (+/- m 363 h 2,15 aa/rr)e rientrare al rifugio.

Dislivello di giornata: + 654 - 663 ore cammino 6,30 escluse le soste, impegno fisico F3 al Rifugio

+1017 -1026 ore di cammino 8,45 escluse soste, impegno fisico F4 comprensivo dei Laghi

Rifugio Dorigoni Alta Val Saent – CAI SAT - GA Lorenzo Iachelini – Cena e pernottamento.

4 gg - Venerdì 05/07/2019 : ritrovo dopo colazione (ore 7,30 partenza se decidiamo per i laghi Sternai) ore 8,30 partenza, ci dirigiamo verso il ponte sul torrente Rabbies attraversandolo, iniziamo a percorrere il panoramissimo e poco noto sentiero a mezza costa che, con lievissimi saliscendi, segue tutta la costiera laterale della val Saent. Dall'alto potremo ammirare i tre balzi d'acqua delle meravigliose cascate di Saent. Proseguiamo sino ad un chiaro bivio ed impegnamo il **Tovo dei Buoi** (antichissimo tracciato utilizzato per lo spostamento delle mandrie ancora parzialmente in uso) che ci invita a scendere ripidamente tra prati e pascoli curatissimi a valle , una meritata sosta al Prà de Saent e all'antica baita, prima di proseguire su ottimo sentiero alla Malga Stablasol (arrivo ore 13,00) per la sosta pranzo.

La Malga offre cucina trentina e produzione di formaggi freschi , la consumazione è libera a cura dei partecipanti.

Riprenderemo la strada agro-silvo-pastorale tra i pascoli ed in breve in località Ramoni al Coler dove ci attendono i nostri pullmini per il rientro al parcheggio e al nostro bus (30 minuti circa). Fermata unica a Milano Cadorna prevista per le ore 20/20,30.

Note

I percorsi potranno essere variati in caso di avverse condizioni geomorfologiche, ordinanze e/o prescrizioni delle autorità di Protezione Civile, rischi oggettivi per la sicurezza del gruppo, ad insindacabile giudizio dei Coordinatori.

Ciascun partecipante all'escursione, con l'atto stesso dell'iscrizione, si dichiara informato e consapevole delle difficoltà che la stessa comporta, si assume la responsabilità nei confronti propri e degli altri partecipanti di aver ben valutato che il proprio stato di salute, le proprie capacità e la propria attrezzatura siano adeguate alla partecipazione. Risultando ben informato delle caratteristiche di percorsi, strutture e trasporti previsti.

In caso di incidente nessuna responsabilità può essere attribuita al Coordinatore, ai suoi Collaboratori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni che possono verificarsi a persone che partecipano, a terzi, ad animali e materiali . Il Socio gode dell'Assicurazione CAI risultando attività Istituzionale inserita nel programma annuale (cfr. manuale assicurazioni in Vs mani), durante i trasporti assicurazione del Vettore.

Si invitano i Partecipanti a comunicare ai Coordinatori in via riservata eventuali patologie e/o terapie di carattere rilevante al fine di poter, in caso di necessità, gestire con precisione e puntualità le comunicazioni con le unità di soccorso preposte.

Alcuni suggerimenti

L'intera escursione si svolge zaino in spalla senza alcuna possibilità di lasciare parte del bagaglio e percorre sentieri molto curati ma pur sempre di alta montagna, tutti i rifugi toccati sono estremamente confortevoli , rimanendo comunque rifugi di alta quota che richiedono alto spirito di adattamento, pazienza , ordine e comprensione.

Tutto quanto si introduce nello zaino deve essere poi portato, e vale quanto affermato dal grande Ardito Desio :

“ quello che non è indispensabile è sicuramente inutile”.

In gran parte della Val di Rabbi , Alta Val Saent e Alta Val d'Ultimo la ricezione della rete di telefonia mobile è praticamente nulla. Si possono attivare off line le applicazioni Where Are You e GeoResque in caso di urgenti necessità.

La zona è molto ricca di acqua e lungo tutta la via sono presenti sbocchi e fontane utilizzabili e potabili. Segnaliamo però che nel mese di luglio la maggior parte degli alpeggi sono caricati con alta presenza di animali al pascolo libero, sono consigliabili bustine o compresse di disinfettante tipo Amuchina. La maggior parte del percorso è in ambiente privo di vegetazione di alto fusto, esposto alle radiazioni solari e al vento, utile una ottima crema protettiva.

I calzoni corti sono sconsigliabili , siamo in area protetta del parco, anche se non facili da vedere sono molte le specie presenti e libere (in particolare volpi, cervi e caprioli) con possibile presenza di zecche.

Riteniamo che lo zaino , tutto incluso, non deva superare i 6/8 kg di peso per essere facilmente gestibile, ove l'indispensabile è suggerito in:

Scarponi /Pedule da trekking alti e collaudati (verificare la suola) – Sacco lenzuolo – Pila frontale – Borraccia – Bastoncini Telescopici (possibilmente non in carbonio) – Kit PS personale – Kit pulizia personale – 1 Guscio antivento/pioggia (evitare poncio e ombrello) – 1 giacca a vento – 1 ricambio completo - guanti,cappello, occhiali e crema da sole , alimenti energetici e compatti, scarpe leggere per rifugi e trasferimenti.

I Vostri accompagnatori oltre alle normali dotazione di sicurezza, avranno la cassetta base di primo soccorso, ma non essendo personale sanitario , non sono autorizzati a dispensare alcun farmaco anche se generico.

1 Rifugio Solander m 2052



2 Rifugio Canziani m 2560



3 Rifugio Dorigoni m 2437



Buona Montagna a Tutti Voi - Maurizio & Tonino