

# Pale di San Martino- trekking

7 luglio 2024- 10 Luglio 2024



## PROGRAMMA

- **Primo giorno: Domenica 7 luglio**
- Appuntamento ore 6:00 ingresso autostrada San Cesareo.

Arrivati al Passo Rolle-(1984 m), prima su carrareccia e poi seguendo il sentiero 710 si arriva al Passo del Mulaz, (2619 m) e al rifugio del Mulaz (2571 m)

Difficoltà: E  
Dislivello: 600 m  
Distanza:  
Durata: 3 ore

- **Secondo giorno: Lunedì 8 luglio**

Dal Rifugio Mulaz (2571 m) al rifugio Pradidali (2278 m) (Alta Via n.2)

Difficoltà: EE  
Dislivello in discesa 740 m circa  
Distanza: 12 km  
Durata 8 ore

Dal Rifugio Volpi al Mulaz seguendo il sentiero 703 si sale alla forcella Margherita (2655 m) e da qui si arriva al passo delle Farangole (2932 m). Si scende dal passo per un lungo tratto a saliscendi su sentiero stretto, a tratti esposto.

Si raggiunge la Valgrande e seguendo il sentiero 703 si arriva nei pressi del Rifugio Rosetta-Pedrotti. Si prosegue per il sentiero 709, che percorre l'altopiano delle Pale di San Martino fino al Passo Pradidali basso (2658 m). Si continua a scendere percorrendo una vallata di origine glaciale circondata dalle guglie delle Pale di san Martino. Si raggiunge dapprima il lago Pradidali e poi il rifugio Pradidali.

- **Terzo giorno: martedì 9 luglio**

Dal Rifugio Pradidali (1.792 m) al Rifugio Madonna del Velo” (2.476 m).

Dal rifugio Pradidali si prende il sentiero 709 fino alla località Portela. Si sale in Val Pradidali fino alla Cima della Stanga e poi si prende il sentiero 719. Si prosegue poi per il sentiero attrezzato 734 Camillo de paoli fino al rifugio del Velo

Difficoltà: EE

Dislivello: 800 m

Distanza: 8 km

Durata: circa 5 ore

- **Quarto giorno: mercoledì 10 luglio**

Dal Rifugio Madonna del Velo (m 2.358) a Madonna di Campiglio

Difficoltà: E

Dislivello: 1100 m

Distanza: 9 km

Durata: circa 5 ore

Dal rifugio del Velo si prende il sentiero 713 e arrivati a Soraronz dove parte la teleferica del rifugio si continua per il sentiero 724 della Val di Roda e si arriva a San Martino (1466 m).

Possibile alternativa il sentiero 721 che ci permette di avere dei bellissimi scorsi della Cima Madonna, dei Campanili di Val di Roda, della Pala di San Martino e, nella parte finale nel piacevole fresco del bosco.

Arrivati a San Martino di Castrozza con il bus di linea si raggiunge Passo Rolle

## REQUISITI

Si richiede un'ottima preparazione fisica.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di 250,00 € I pernotti ai rifugi si pagheranno individualmente. Il costo della mezza pensione ai rifugi è di circa 65 € a notte escluse le bevande (alcuni rifugi non accettano il bancomat). La quota prevede la mezza pensione per 3 notti e un contributo spese accompagnatore. Non sono incluse le spese di viaggio. La stima è approssimata e potrebbe subire variazioni al momento delle prenotazioni anche a causa di un ridotto numero di iscritti.

## PARTECIPANTI

Per le iscrizioni contattare i responsabili.

Silvia Marone 3478189550

Alberto Laglia 3284518975

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni vanno effettuate entro e non oltre il 31 maggio 2024 versando un acconto di 100,00 €. Dopo tale data la quota non è rimborsabile. La somma di 100,00 € dovrà essere versata tramite bonifico bancario sul nostro c/c. (Le coordinate bancarie sono presenti nel nostro sito).

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati che trova esposte in sede o visionabili sul sito [www.caifrascati.it](http://www.caifrascati.it)

## ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento consigliato: da escursionismo adatto alla stagione, scarponcini da trekking con suola scolpita, zaino di media capienza (max. 40/45 litri) e copri zaino, magliette di ricambio, pile, guscio

impermeabile e antivento, secondo strato leggero in pile, pantaloni tecnici medio/leggeri, guanti e cappello.

#### **VARIE**

Portare al seguito la tessera CAI valida per il 2024, borraccia per acqua da almeno un litro, occhiali da sole, medicinali personali, piccolo kit di pronto soccorso, crema solare e materiale per l'igiene personale, lampada frontale e sacco lenzuolo (obbligatorio nei rifugi).

#### **IMPORTANTE:**

Il trekking è impegnativo per la durata delle tappe e per alcuni tratti attrezzati. Mettere nello zaino solo ciò che serve ed è essenziale. Il programma sopra descritto può essere modificato in caso di avverse condizioni meteorologiche o comunque di forza maggiore. Si rammenta che occorre essere in regola con l'iscrizione al CAI per il 2024.