

## **Trekking de I Suoni delle Dolomiti con Mario Brunello e Manolo**

### **6 LUGLIO 2018**

**Ritrovo:** ore 9.00 presso il piazzale degli impianti Colverde – Rosetta  
Nb. Parcheggio gratuito per gli utilizzatori degli impianti (non custodito)

Consegna dei ticket A/R impianti Colverde-Rosetta e del pranzo al sacco compresi nella quota pacchetto.

#### **Descrizione:**

Risalita con gli impianti e raggiungimento dell'Altopiano delle Pale di San Martino, misterioso tavolato di roccia calcarea lungo circa 10 chilometri e largo 5 che si distende a una quota fra i 2500 e i 2700 metri. Breve salita alla Cima Rosetta per godere appieno del panorama su San Martino di Castrozza, Passo Rolle e la catena porfirica del Lagorai. Ridiscesi alla stazione a monte si intraprende il sentiero 702 della Val di Roda, fino al *Col dele Fede* e successivamente il sentiero 715. Affrontato un breve tratto di sentiero attrezzato (ca. 200 mt) si inizia a salire gradualmente per raggiungere il Passo di Ball, dove ci si affaccia per la prima volta sulla Val Pradidali. Dopo un tratto in discesa si raggiunge il Rifugio Pradidali, situato ai piedi dell'imponente Cima Canali e del maestoso Sass Maor.  
Cena e pernottamento in rifugio.

Tempi medi di percorrenza: h 4,00

Difficoltà: medio (EE) – sentiero attrezzato 715

Dislivello in salita: m 300 – Dislivello in discesa: m 530

Curiosità sul rifugio: Il "Pradidali" è uno storico rifugio Dolomitico costruito nel 1896 dal DÖAV di Dresda. E' base di partenza di un gran numero di bellissime ascensioni su roccia di ogni tipo e difficoltà tra le quali ricordiamo le celebri "fessura Buhl" frequentata da alpinisti di ogni parte del mondo, senza dimenticare molte altre ascensioni di stampo classico dalle firme prestigiose di Langes, Detassis, Castiglioni, Wiessner, Solleder, fino alle grandi vie contemporanee del freeclimber più famoso, il "Mago" Manolo che qui stabilì il suo campo base nei primi anni della sua brillante carriera alpinistica

***Il Rifugio Pradidali è tappa del circuito Dolomiti Palaronda Soft e Hard Trek.***

### **7 LUGLIO 2018**

Colazione in rifugio e pranzo al sacco fornito dal rifugio Pradidali.

#### **Descrizione:**

Dal rifugio Pradidali si imbecca il sentiero 709 che risale l'alta Val Pradidali fino al Passo Fradusta, dal quale si riesce a scorgere il ghiacciaio della Fradusta e l'omonimo laghetto. Si prosegue sul sentiero 711bis per raggiungere la riviera di Manna, caratterizzata da piccoli laghetti di origine glaciale. Si segue infine il sentiero 707 per raggiungere il rifugio Rosetta.  
Cena e pernottamento in rifugio.

Tempi medi di percorrenza: h 5,00

Difficoltà: medio (E)

Dislivello in salita: m 500

Curiosità sul rifugio: costruito nel 1889, è uno dei più vecchi rifugi della S.A.T.; la sua storia è stata fortemente segnata da entrambi i conflitti mondiali durante i quali venne incendiato. E' il punto di partenza d'eccellenza di tutti trekking di diversa lunghezza e durata sull'Altopiano delle Pale.

***Il Rifugio Rosetta è tappa del circuito Dolomiti Palaronda Soft e Hard Trek.***

### **8 LUGLIO**

Colazione in rifugio e pranzo al sacco fornito dal rifugio Rosetta.

Dal Rifugio Rosetta si segue il sentiero che porta al Passo Bettega giunti al quale si inizia a scendere verso Pian dei Cantoni, raggiungendo nuovamente il Rifugio Rosetta ed il luogo del concerto.

Tempi medi di percorrenza: h 3,00

Difficoltà: medio (E)

Dislivello in salita: m 350 – Dislivello in discesa: m 350

## **LA GUIDA ALPINA E I SUOI CONSIGLI:**

Il gruppo Guide Alpine "Aquila" di San Martino e Primiero nasce già nel 1881, fondato da quattro primierotti che hanno scritto memorabili pagine di alpinismo: **Michele Bettega, Bortolo Zagonel, Antonio Tavernaro, Giuseppe Zecchini**. Oggi sono **una quarantina i professionisti specializzati** in tutte le discipline della montagna a cui rivolgersi per escursioni guidate, trekking, vie ferrate in tutta sicurezza e scalate sulle **Pale di San Martino** e le **Dolomiti**. Una giornata trascorsa in loro compagnia non è solo scoperta del territorio, ma anche della propria gente, degli usi e delle tradizioni locali. Le Guide sono anche sempre disponibili per consigli e suggerimenti per chi preferisce organizzare da sé le proprie gite.

Alcuni **consigli** per vivere al meglio la tua esperienza:

- come calzatura si consiglia lo scarponcino da montagna;
- in montagna le condizioni meteorologiche variano con molta rapidità; per questo l'abbigliamento deve rispondere a requisiti di impermeabilità (all'acqua e al vento) e di termicità;
- crema, occhiali da sole e copricapo sono indispensabili nelle belle giornate di sole;
- l'alimentazione riveste un ruolo importante: sono particolarmente indicati i biscotti, la frutta disidratata e le barrette energetiche. In montagna bisogna bere molto: la sensazione della sete andrebbe prevenuta perché sta ad indicare una disidratazione dell'organismo che sicuramente influisce in modo negativo sull'efficienza fisica.

Per una guida più completa, scopri i suggerimenti dei rifugisti:  
<http://www.palarondatrek.com/attrezzatura/>

### **La quota di partecipazione comprende:**

- Pernottamenti in mezza pensione (comprensiva di acqua ai pasti) in camere in camere multiple nei due rifugi.
- Accompagnamento e assistenza delle Guide Alpine
- Ticket A/R impianti Colverde - Rosetta.
- Pasti e colazioni come da programma.
- T-shirt del festival "I Suoni delle Dolomiti 2018.

### **NON SONO INCLUSE:**

- Eventuali bevande o extra in rifugio.
- il sacco lenzuolo in rifugio.
- tutto quello non specificato ne "l'offerta comprende".

### **Un'iniziativa:**

ApT San Martino di Castrozza, Passo Rolle, Primiero e Vanoi  
Trentino Marketing