



**GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA**  
**Velo d'Astico**

---

## **PROGRAMMA ESTIVO ESCURSIONI 2010**

---

### **DOMENICA 13 GIUGNO : RITROVO ESCURSIONISTICO AL BAITO DELLA RESISTENZA**

In occasione del 30° anniversario della fondazione del GAM si ripropone la festa di apertura delle attività escursionistiche estive, aperta a soci e simpatizzanti, dal nostro amico PRETTO ANTONIO (Bombana) che con gentilezza ci ha, in passato, dato ospitalità nel suo baito per diversi anni.

A MEZZOGIORNO PRANZO CON GRIGLIATA MISTA E CONTORNI VARI,  
FORMAGGIO, DOLCE, CAFFE' E DEL BUON VINO.

POMERIGGIO CON CANTE E ALLEGRIA.

### **PRENOTAZIONI IN SEDE ENTRO GIOVEDI' 10/06/2010**

IL PRANZO SARA' GARANTITO ESCLUSIVAMENTE A TUTTI COLORO CHE HANNO  
PRENOTATO E VERSATO LA QUOTA DI € 5 DI CAPARRA.

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE E' DI € 10.**

---

#### **1 . DOMENICA 20 GIUGNO – MONTE CAURIOL (mt. 2494 – Gruppo Lagorai)**

Dal rifugio Refavaie al Monte Cauriol per il passo Sagole - Viaggio Km. 110 –  
Durata escursione 4,5 ore – Dislivello 1380 mt.

#### **2 . DOMENICA 4 LUGLIO – CIMA SAN GIACOMO (mt. 2742 – Monti Sarentini)**

Dal lago Valdurna alla Cima S.Giacomo per la forcella Vallaga – Viaggio Km. 150 –  
Durata escursione 3,5 ore – Dislivello 1180 mt.

#### **3 . DOMENICA 11 LUGLIO – Gr. A: CIMA VEZZANA PER IL TRAVIGNOLO (mt. 3192 – Pale di San Martino) Gr. B: MONTE MULAZ (mt. 2906)**

Gr. A – Dalla Baita Segantini alla cima per il ghiacciaio di Travignolo – Escursione  
alpinistica – Viaggio km. 130 – Durata escursione 4,5 ore – Dislivello 950 mt.

Gr. B – Dalla Baita Segantini al Monte Mulaz per il passo Mulaz – Durata escursione 3,5 ore  
Dislivello 650 mt.

**4 . SABATO 17 E DOMENICA 18 LUGLIO – PALA BIANCA ( mt. 3739 – Alpi Venoste)**

1° giorno: Dal Maso Corto al rif. Bellavista con pernottamento – 2° giorno: dal rif. alla cima  
Viaggio Km. 178 – Durata escursione: 1° g. 2,5 ore – 2° g. 4 ore – Dislivello: 1° g.  
838 mt. – 2° g. 970 mt. Alpinistica su ghiacciaio ripido

**5 . PRIMA SETTIMANA DI AGOSTO – CANNONE DELL'ADAMELLO  
(mt. 3276 – Gruppo Adamello)**

1° g. Dal rif. Bedole al rif. Lobbia Alta per il Matarot – 2° g. dal rifugio al cannone sulla  
Cresta Croce - Viaggio Km. 137 – Durata escursione: 1° g. 5 ore – 2° g. 1,5 ore –  
Rientro per il Mandron (4 ore) – Dislivello: 1° g. 1440 mt. – 2° g. 240 mt. –  
Escursione Alpinistica

**6 . SECONDA SETTIMANA DI AGOSTO – VAL DI RABBI E LAGHI STERNAI  
(mt. 2744 – Gruppo Ortles-Cevedale)**

1° g. Da Malga Stabilet al rif. Dorigoni e laghi Sternai – 2° g. Rientro per il passo del Corvo  
– Viaggio Km. 130. – Durata escursione: 1° g. 4,5 ore – 2° g. 6 ore – Dislivello 1155 mt.

**7 . TERZA SETTIMANA DI AGOSTO – SENTIERO ATTREZZATO “BEPi ZAC”  
( mt. 2830 – Dolomiti di Sella)**

Dal Passo S. Pellegrino a forcella Ciadini per il rif. Passo Le Selle e sent. Attrezzato  
“Bepi Zac” – Viaggio Km. 140 – Durata escursione tot. 7,5 ore – Dislivello 912 mt.

**8 . DOMENICA 28 AGOSTO – MONTE VIOZ ( mt. 3645 – Gruppo Orles-Cevedale)**

Dal Plan di Laret alla cima per il rif. Mantova – Viaggio Km. 140 –  
Durata escursione 4,5 ore – Dislivello 1195 mt.

**9 . DOMENICA 5 SETTEMBRE – VIA FERRATA TRIDENTINA  
( mt. 2583 – Dolomiti di Sella)**

Dal Passo Gardena al rif. Pisciadu per la via ferrata (di media difficoltà) – Ritorno per il  
sentiero attrezzato della Val Setus – Viaggio Km. 170 –  
Durata escursione 3 ore in salita e 2 ore in discesa – Dislivello 630 mt.

**10 . DOMENICA 19 SETTEMBRE – MONTE PIZZOCCO ( mt. 2186) – Alpi Feltrine)**

Da Roncoi alla cima per il bivacco Palia – Viaggio Km. 106 – Durata escursione 4 ore –  
Dislivello 1440 mt.

**11 . DOMENICA 3 OTTOBRE – RITROVO ESCURSIONISTICO AL BAITO**