



C.A.I. - SOCIETA' ALPINISTI TRIDENTINI

SEZIONE DI TRENTO - COMMISSIONE GITE

Via Mancini 57 – 38122 TRENTO - tel. 0461-987025 - E-mail sat.trento@gmail.com



Cima Piz dles Conturines 3064 m

Dolomiti di Fanes

*La Cima o Piz Conturines (Piz dles Cunturines) domina la Valle di San Cassiano ed è la cima principale del gruppo Conturines-Lavarella, nonché la più alta della Val Badia. Le sue pareti sud fanno pensare che la cima sia irraggiungibile, invece grazie ad un lungo e facile vallone roccioso si riesce ad arrivare alla panoramica vetta. Il sentiero ha nella sua **parte finale cordoni metallici e scale** ed è quindi accessibile solo con la dovuta attrezzatura (set ferrata, casco, imbrago).*

ESCURSIONE EEA - Escursionisti Esperti con attrezzatura

DOMENICA 23 luglio 2017

Ore 6:00 Partenza da Trento – Lung'Adige Monte Grappa (vicino alla funivia di Sardagna – parcheggio ex SIT) con destinazione Brunico, San Cassiano fino al parcheggio località Capanna Alpina (m 1720).

Ore 9:30 Dal parcheggio si prende il sentiero n. 11 che, prima in piano e poi con discreta pendenza, porta a **Col del Locia (m 2069) (ore 1.00)**. Da qui per falsopiano si giunge a **Ju del Ega (2157 m) (ore 0.45)**. Da qui a sinistra per il sentiero 12B che, nuovamente in moderata salita, porta al **lago des Conturines (m 2526) (ore 1.00)**. Quindi, in salita più marcata, alla Forcola (m 2885) dove, a destra, si trova il sentiero per cima de Lavarela ed a sinistra si prosegue per l'attacco al bastione sommitale **(ore 1.10)**. Qui parte la breve ferrata che, per una scala e cordoni, porta in vetta **(m 3064) (ore 0,20)**.

Sosta per pranzo al sacco e discesa per l'itinerario di salita

ATTREZZATURA: imbrago, casco e set da ferrata omologati. L'attrezzatura verrà controllata dal capogita ad inizio escursione. I soci, con attrezzatura non omologata, **NON** potranno salire in cima e dovranno necessariamente effettuare il percorso alternativo B

dislivello in salita e discesa 1350 m - percorso totale ore 8-8.30

Percorso alternativo B - Escursione E

Dal **Ju dal'Ega (m 2157)** si segue il sentiero 11 fino a **Utia de Gran Fanes (m 2100)**. Possibilità di proseguire fino al **lago di Limo (m 2159)** e al **(Rifugio Fanes m 2060)**. Ritorno al **Ju dal'Ega**.

Dislivello in salita e in discesa 650 m – percorso totale ore 6.00

Ore 17.00 Partenza del pullman per il rientro a Trento

Gli orari degli spostamenti saranno confermati di volta in volta dagli accompagnatori

ACCOMPAGNATORI: **Roberto Mazzalai**

ISCRIZIONI Accompagnate dalla quota si ricevono presso la sede da **lunedì 17 luglio a giovedì 20 luglio per i soci della Sezione. Da martedì 18 luglio le iscrizioni sono aperte a tutti i soci delle altre Sezioni SAT e CAI.**

Prossime gite:

30 luglio **Traversata Moena – Sass de Ciamp – Cima Toac – Costalunga** (Gruppo del Latemar) – **Escursione EE**, proposta da **Ugo Scorza e Patrizia Gentile**

5-6 agosto **Vetta d'Italia (Klocherkarkopf) 2912 m** (Gruppo Vedrete di Ries) – **Escursione EE**, proposta da **Daniela Gabardi e Claudio Broch**

**Durante la gita in caso di necessità contattare
il seguente numero di cellulare della Sezione 366 1882171**