



## Sentiero Paola – Crepe di Lausa – Giogo di Prà Caminaccio

*Due giorni nel cuore del Catinaccio meno conosciuto.*

*Un percorso, per metà su sentieri “fuori traccia”, che - nel cuore del Catinaccio - consente di visitare luoghi forse meno conosciuti e frequentati.*

**ESCURSIONE – EE**

**DOMENICA e LUNEDÌ 1 e 2 settembre 2024**

**GIORNO 1** (*Sentiero Paola, Cima Nord delle Crepe di Lausa, rifugio e lago Antermoia*)

**Ore 7:00** Partenza da Trento - Parcheggio ex Zuffo. Viaggio in pullman per Ora, Pozza di Fassa, Muncion (Monzon) .

**Ore 8:30** Risalita brevemente la strada, si devia presto a nord su sentiero; intravedendo i profili della Crepe di Lausa, Polenton e Mantel, si entra nel bosco, continuando a percorrere in bel ambiente solitario traccioli non segnati, fino a giungere ad uno slargo ghiaioso. Si prosegue con begli squarci su Ponsin, Col Rodella e il ripido solco della Valle di Udai, per salire quindi con pregevoli vedute di Aut da Muncion, Torre Rizzi e Piz dal Sciarpel. Sempre in ambiente suggestivo e selvaggio, si entra in un panoramichissimo anfiteatro detritico, raggiungendo la solitaria e bellissima sella della Cima Nord delle Crepe di Lausa (**5:30 ore totale**), da cui, in 5-10 minuti, si guadagna la **Cima Nord delle Crepe di Lausa** (2766 m). Sulla cima, un panorama che abbraccia Gruppo del Catinaccio, Sassolungo, Sella, Lagorai, Pale di San Martino e Marmolada.

Dalla vetta, ridiscesi alla sella, si cala quindi al sottostante Passo di Lausa e - con vista dall'alto del lago di Antermoia - al Rifugio Antermoia (2499 m, ore 1:00 - **6:30 totale**) dove si pernotta.

*Volendo, dal rifugio breve digressione al lago di Antermoia o, in direzione opposta, verso la testata del vallone costituita dal Passo di Dona e in pochi minuti salita alla pianeggiante cretina del Mantello, con belle vedute sulle catene circostanti.*

**giorno 1: dislivello in salita ca. m 1350 e in discesa ca. m 400 - sviluppo ca. km 7 - percorso ore 6:30**

*Si ricorda che lungo il sentiero Paola **non c'è possibilità di rifornirsi di acqua**: si raccomanda quindi di portare una scorta sufficiente di liquidi.*

**GIORNO 2** (*cima di Lausa, cima Larsec, Giogo di Prà Caminaccio, passo delle Coronelle*)

**ore 7:00** Dal rifugio si segue il sentiero n. 583 raggiungendo nuovamente il Passo di Lausa (2770 m, ore 1:00); per tracce si risale la fiancata della Cima di Lausa, una fascia di roccette e quindi, dopo ad un'ultima china di ghiaie più appoggiate, si giunge all'ampia e panoramica sommità della **Cima di Lausa** (2876 m, ore 0:45 dal passo – **1:45 totale**), da cui si gode di una bella veduta su Cima del Larsec, Cogolo del Larsec, Conca di Antermoia e versante sud-orientale del Catinaccio d'Antermoia (3004 m).

Dalla cima si scende per tracce lungo il breve fianco ovest e, superate alcune facili roccette, si raggiunge l'ampia insellatura del Passo del Larsec (2800 m, ore 0:15 dalla cima). Proseguendo sulla linea del passo, si seguono le tracce che risalgono il fianco detritico della Cima del Larsec e che portano in breve alla comoda e panoramica sommità della **Cima del Larsec** (2889 m, ore 0:30 dal Passo del Larsec - **2:30 totale**).

Da qui si scende al passo Antermoia e poi al rifugio Principe (**3:15 totale**). Si cala quindi in direzione del rifugio Vajolet, lasciando poi (ore **3:30 totale**) il sentiero, per volgere su tracce (radi ometti) alla insellatura di una forcella (2650 m, ore 0:30 dal punto in cui si abbandona il sentiero); si segue un tracciolo che corre sul filo di una cretina rocciosa, e tagliando ripidi pendii erbosi si raggiunge l'ampia insellatura del **Giogo di Prà Caminaccio (o Giogo di Purgametsch)** (2631 m, ore 0:10 dalla forcella), con belle viste sul versante Sud della Croda Orientale del Ciamin, alta Valle del Vajolet (Catinaccio d'Antermoia e Cima Scalieret) e, soprattutto, da insolita angolazione, uno scorcio spettacolare e poco noto sulle Torri del Vajolet, Catinaccio e Croda di Re Laurino.

*Con brevissima digressione di pochi minuti, possibile salita alla vicinissima anticima nord della **Seconda Testa d'Agnello** (2655 m).*

Si torna quindi per la stessa via sul sentiero 584 (1:45 – **5:15 totale**) raggiungendo il rifugio Vajolet (**5:30 totale**) e da qui - in circa 3 ore, risalendo prima il passo delle Coronelle - si cala al rifugio Coronelle e quindi con gli impianti alla **Frommer Alm**, dove si chiude il giro (ore **8:30 totale**).

**giorno 2: dislivello in salita ca. m 1250, in discesa m 1400 - sviluppo ca. km 13,5 - percorso ore 8:30**

*(in funzione dei tempi disponibili, dal rifugio Vajolet potrà essere deciso di scendere in alternativa direttamente al Ciampedie e poi via seggiovia - al costo di 11,50 euro - a Pozza di Fassa, con un dislivello in salita di ca. m 850 e in discesa ca. m 1400 - sviluppo ca. km 14,25 - percorso ore 8:30 totale):*

**Ore 18:00** Partenza per il rientro a Trento

**ATTREZZATURA:** abbigliamento adatto alla stagione e alla quota, calzature da montagna.

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

**ACCOMPAGNATORI: Patrizia Gentile e Ugo Scorza (335 579 4855)**

**MODALITÀ DI ISCRIZIONE:**

- da **VENERDI 2 AGOSTO** a **VENERDI 9 AGOSTO** l'iscrizione è riservata **ai soci della Sezione**. Le iscrizioni si raccolgono **il primo giorno in sede o al telefono al numero 0461 987025** dalle ore **17:00** alle ore **19:00** e nei giorni successivi inviando una mail a **trekking.sattrento@gmail.com** (indicare meta/data della gite, nome e cognome del richiedente, n. cellulare);

- da **SABATO 10 AGOSTO** a **VENERDÌ 16 AGOSTO** l'iscrizione è **aperta anche ai soci di altre Sezioni SAT/CAI** fino ad esaurimento dei posti disponibili, inviando una mail a **trekking.sattrento@gmail.com** (indicare meta/data della gite, nome e cognome richiedente, n. cellulare, sezione di appartenenza se diversa da Trento).

**N. MAX partecipanti 25** (accompagnatori compresi).

**Costi:**

- pernottamento e mezza pensione al rifugio **per soci CAI 61 €** in camere con più letti (da pagare in contanti),
- impianto rifugio Coronelle - Frommer Alm **17 €** (da pagare in contanti),
- costo del trasporto **da definire** in base al numero dei partecipanti.

*Ricordiamo che per il pernottamento in rifugio è obbligatorio munirsi di sacco lenzuolo + federa cuscino o sacco a pelo + federa cuscino. Per chi non possiede il sacco lenzuolo, o non vuole appesantire lo zaino, c'è la possibilità di noleggio in rifugio al costo di 5,00 €.*