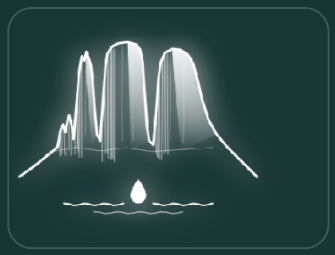
PROGRAMMA ESCURSIONI ESTATE

Escursioni guidate intorno a Dobbiaco



Laghi, malghe, vette e acqua – dodici escursioni nelle Dolomiti e nei Monti di Villgraten, scelte e accompagnate da me. Date su richiesta, per piccoli gruppi da 2 a 8 persone.

1	**Il giro del Lago di Dobbiaco** facile · anche per bambini · maggio – ott.	**40 min** 2,8 km · ↑ 17 m	MEZZA GIORNATA →
2	**Il giro del Lago di Braies** facile · brevi gradini sulla riva sud · maggio – ott.	**1 h 10 min** 3,6 km · ↑ 100 m	MEZZA GIORNATA →
3	**Da Braies Vecchia alla Malga Putz** da facile a media · giugno – ott.	**2 h 50 min** 4,8 km · ↑ 421 m	MEZZA GIORNATA →
4	**Alle piramidi di terra di Plata** facile · bambini dai 6 anni · maggio – ott.	**1 h 25 min** 3,5 km · ↑ 190 m	MEZZA GIORNATA →
5	**Sul Monte Serla per Malga Troger** media · passo sicuro · giugno – ott.	**7 h 55 min** 13,2 km · ↑ 1.162 m	GIORNATA INTERA →
6	**Sul Corno di Fana – la mia montagna** media · buon allenamento · giugno – ott.	**6 h 55 min** 11,0 km · ↑ 1.063 m	GIORNATA INTERA →
7	**Sul Cornetto di Confine per l'Alta Via di Dobbiaco** media · buon allenamento · luglio – sett.	**7 h 25 min** 19,0 km · ↑ 810 m	GIORNATA INTERA →
8	**Da Prato Piazza al Monte Specie** da facile a media · vetta con passo sicuro · giugno – ott.	**3 h** 8,0 km · ↑ 338 m	MEZZA GIORNATA →
9	**Per il Knappensteig a Prato Piazza** media · buon allenamento · giugno – ott.	**3 h 45 min** 9,0 km · ↑ 479 m	GIORNATA INTERA →
10	**Dal Belvedere Tre Cime per la Valle della Rienza** media (variante A facile) · giugno – ott.	**7 h 40 min** 17,0 km · ↑ 1.011 m	GIORNATA INTERA →
11	**Il giro delle Tre Cime** da facile a media · giugno – ott.	**3 h 25 min** 10,0 km · ↑ 350 m	GIORNATA INTERA →
12	**Al Rifugio Comici sotto il Monte Popera** media · buon allenamento · giugno – ott.	**5 h 30 min** 11,0 km · ↑ 770 m	GIORNATA INTERA →

LA TUA ACCOMPAGNATRICE

Anita Mancini

Anita Mancini · Accompagnatrice di media montagna · Idrosommelière

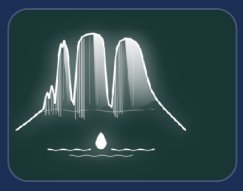
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

In inverno non offro escursioni.

Scansiona per info e contatti

PASSEGGIATA · DOBBIACO · PER FAMIGLIE

Il giro del Lago di Dobbiaco



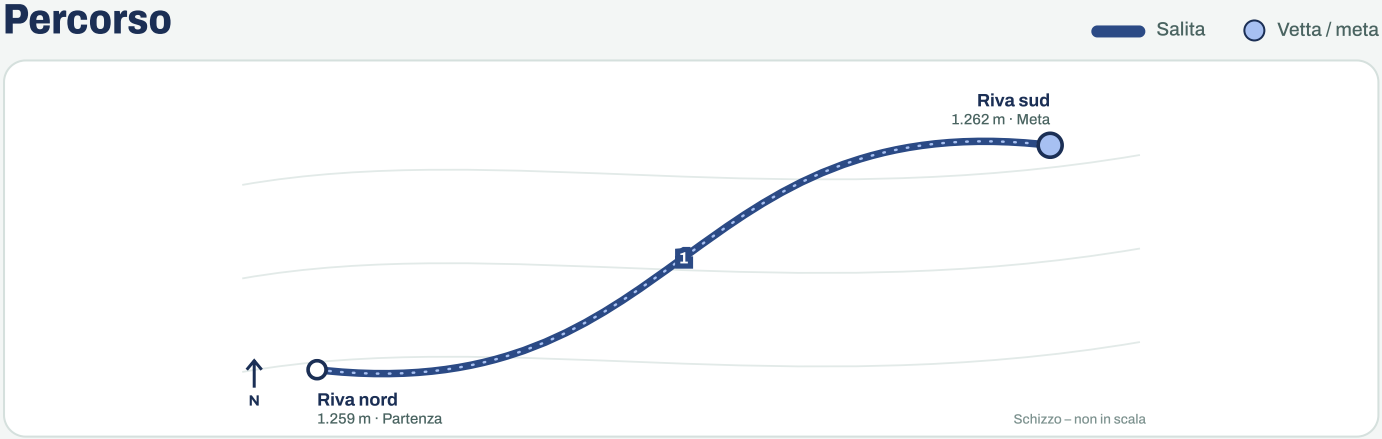
Una passeggiata sull'acqua: passerelle tra canneti e torbiera, uccelli acquatici e vista sul Monte Serla e sulla Val di Landro – dove la Rienza attraversa il lago.

DATA	RITROVO / PARTENZA	ISCRIZIONE
su richiesta maggio – ott.	9:30 Lago di Dobbiaco	1 giorno prima via e-mail

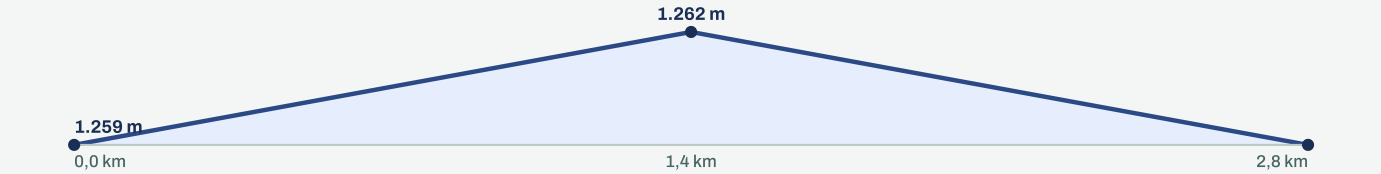
TEMPO DI CAMMINO	DISTANZA	DISLIVELLO
40 min	ca. 2,8 km	↑ 17 m · ↓ 17 m

DIFFICOLTÀ	PARTENZA → ARRIVO	GRUPPO
facile · anche per bambini	Lago di Dobbiaco (giro)	da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Vivere l'acqua: la Rienza scende dalle Tre Cime e attraversa il lago. Scopriamo da dove arriva l'acqua e perché è così limpida – e da idrosommelière vi racconto cosa rende speciali le sorgenti di Dobbiaco.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

IL GIRO DEL LAGO DI DOBBIACO

Programma e tempi

Mezza giornata · maggio – ott.
Lago di Dobbiaco (giro)

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
9:15	Ritrovo: **Parcheggio sulla riva nord del Lago di Dobbiaco (1.259 m)**				15 min
9:30	1 Riva nord (1.259 m) → Riva sud (1.262 m)	1,4	10	7	**20 min**
9:50	Riva sud: pannelli su torbiera e uccelli, osservazione dell'acqua				20 min
10:10	2 Riva sud (1.262 m) → Riva nord (1.259 m)	1,4	7	10	**20 min**
10:30	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**2,8**	**17**	**17**	**40 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 1 h.

Varianti

A · Giro del lago	2,8 km	↑ 17 m	**45 min**
B · Da Dobbiaco paese lungo la Rienza, giro del lago, ritorno	8,5 km	↑ 80 m	**2 h 20 min**
C · Mezzo giro, ciclabile fino al Lago di Landro, ritorno in autobus	9,5 km	↑ 165 m	**2 h 40 min**

Variante maltempo

Con pioggia leggera il giro si fa bene, ma le passerelle possono essere scivolose. Con pioggia continua rimandiamo.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Mezza giornata**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarpe comode e robuste
- Giacca antivento e antipioggia
- Merenda al sacco
- Almeno 1 litro d'acqua

Iscrizione

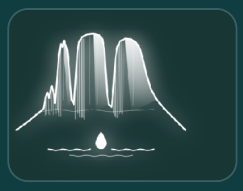
1 giorno prima via e-mail presso:

Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

PASSEGGIATA · DOLOMITI DI BRAIES · PARCO NATURALE FANES-SENES-BRAIES



Il giro del Lago di Braies

Di primo mattino, quando il lago è ancora quieto: un giro attorno all'acqua color smeraldo sotto la parete nord della Croda del Becco – con sosta al delta di ghiaia sulla riva sud.

DATA
su richiesta
maggio – ott.

RITROVO / PARTENZA
8:00
Casetta delle barche

ISCRIZIONE
2 giorni prima
via e-mail

TEMPO DI CAMMINO
1 h 10 min

DISTANZA
ca. 3,6 km

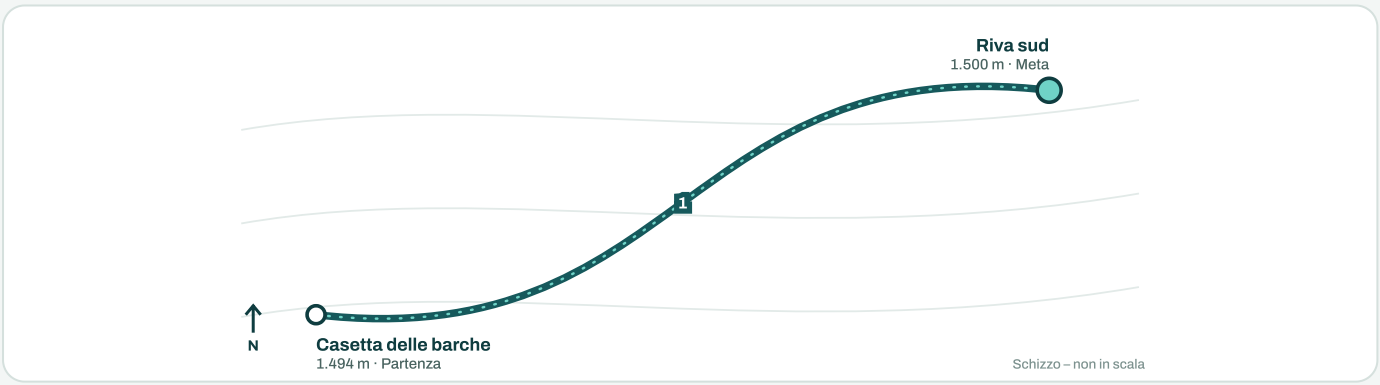
DISLIVELLO
↑ 100 m · ↓ 100 m

DIFFICOLTÀ
facile · brevi gradini sulla riva sud

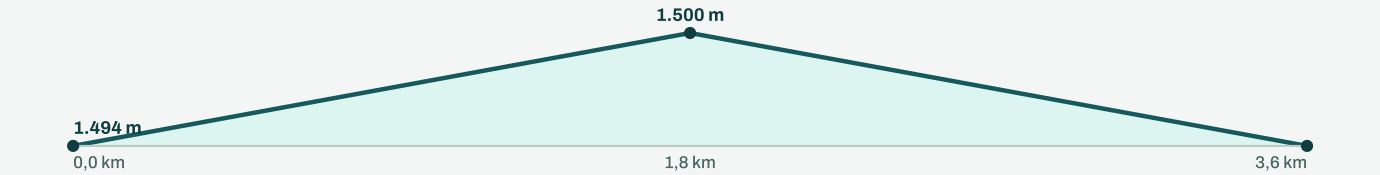
PARTENZA → ARRIVO
Lago di Braies (giro)

GRUPPO
da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Vivere l'acqua: il lago, profondo fino a 36 m, è nato circa 8.300 anni fa, quando un'enorme frana di dolomia sbarrò la valle. In estate l'accesso è regolamentato (prenotazione o autobus) – info all'iscrizione.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

IL GIRO DEL LAGO DI BRAIES

Programma e tempi

Mezza giornata · maggio – ott.
Lago di Braies (giro)

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
7:45	Ritrovo: **Hotel Lago di Braies, presso la casetta delle barche (1.494 m)**				15 min
8:00	1 Casetta delle barche (1.494 m) → Riva sud (1.500 m)	1,8	60	54	**35 min**
8:35	Riva sud: riflesso della parete nord della Croda del Becco, sosta foto				20 min
8:55	2 Riva sud (1.500 m) → Casetta delle barche (1.494 m)	1,8	40	46	**35 min**
9:30	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**3,6**	**100**	**100**	**1 h 10 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 1 h 30 min.

Varianti

A · Giro del lago	3,6 km	↑ 100 m	**1 h 10 min**
B · Giro del lago con deviazione a Malga Foresta (1.590 m)	7,2 km	↑ 200 m	**2 h 20 min**

Variante maltempo

Con pioggia leggera andiamo lo stesso – il lago è quasi deserto. Con pioggia continua ripieghiamo sul Lago di Dobbiaco.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Mezza giornata**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Almeno 1 litro d'acqua
- Merenda al sacco
- Contanti per il rifugio

Iscrizione

2 giorni prima via e-mail presso:

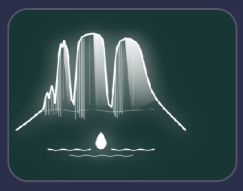
Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE IN MALGA · VALLE DI BRAIES · BRAIES VECCHIA

Da Braies Vecchia alla Malga Putz



Tra prati e radure di larici lungo il ruscello, poi nel bosco ombroso fino al Buchsenriedl, al confine tra Braies e Villabassa – e infine una sosta accogliente alla Malga Putz.

DATA
su richiesta
giugno – ott.

RITROVO / PARTENZA
9:00
Impianti Kameriot

ISCRIZIONE
2 giorni prima
via e-mail

TEMPO DI CAMMINO
2 h 50 min

DISTANZA
ca. 4,8 km

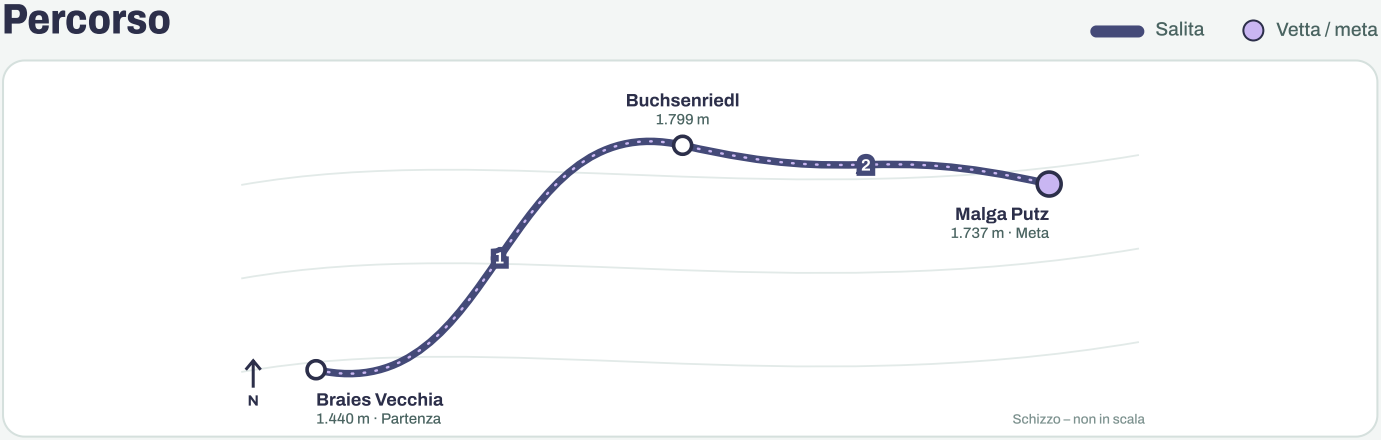
DISLIVELLO
↑ 421 m · ↓ 421 m

DIFFICOLTÀ
da facile a media

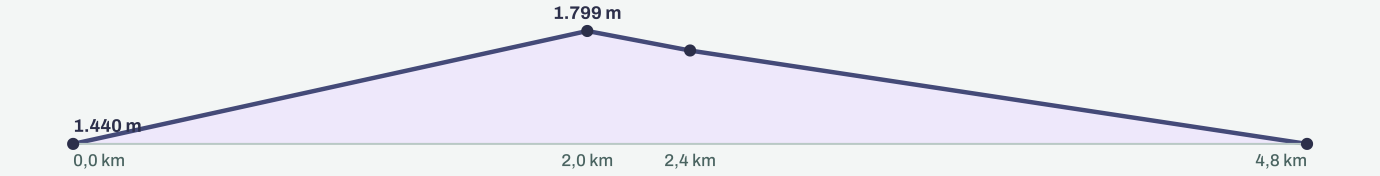
PARTENZA → ARRIVO
Braies Vecchia → Malga Putz → Braies Vecchia

GRUPPO
da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Lungo il cammino: prati fioriti, boschi di larici e al Buchsenriedl il vecchio recinto di confine tra Braies e Villabassa. La Malga Putz è aperta solo d'estate – in inverno è chiusa.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

DA BRAIES VECCHIA ALLA MALGA PUTZ

Programma e tempi

Mezza giornata · giugno – ott.
Braies Vecchia → Malga Putz → Braies Vecchia

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
8:45	Ritrovo: **Parcheggio presso gli impianti Kameriot a Braies Vecchia (ca. 1.440 m)**				15 min
9:00	1 Braies Vecchia (1.440 m) → Buchsenriedl (1.799 m)	2,0	359	–	**1 h 25 min**
10:25	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
10:35	2 Buchsenriedl (1.799 m) → Malga Putz (1.737 m)	0,4	–	62	**10 min**
10:45	**Sosta alla Malga Putz – terrazza con vista sul Monte Lungo e sul Monte Serla**				**1 h**
11:45	3 Malga Putz (1.737 m) → Braies Vecchia (1.440 m)	2,4	62	359	**1 h 15 min**
13:00	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**4,8**	**421**	**421**	**2 h 50 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 4 h.

Varianti

A · Braies Vecchia – Malga Putz e ritorno (sentiero n. 15)	4,8 km	↑ 421 m	**2 h 50 min**
B · Giro con la cima dell'Allwartstein (1.954 m)	9,0 km	↑ 600 m	**4 h 20 min**

Variante maltempo

Il sentiero corre per lo più nel bosco e si fa bene anche con pioggia leggera. Con pioggia continua rimandiamo.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Mezza giornata**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Almeno 1 litro d'acqua
- Contanti per il rifugio

Iscrizione

2 giorni prima via e-mail presso:

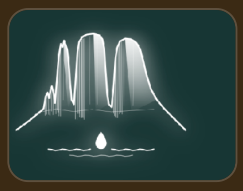
Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE PER FAMIGLIE · PARCO NATURALE VEDRETTE DI RIES-AURINA

Alle piramidi di terra di Plata



La mia escursione preferita con i bambini: tra omini di pietra e sculture di legno fino alle piramidi di terra più importanti della Val Pusteria – con la leggenda del popolo dei nani stregato.

DATA	RITROVO / PARTENZA	ISCRIZIONE
su richiesta maggio – ott.	14:00 Parcheggio Plata	1 giorno prima via e-mail

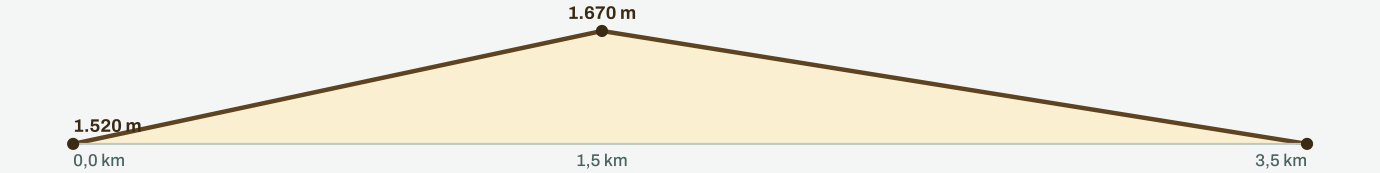
TEMPO DI CAMMINO	DISTANZA	DISLIVELLO
1 h 25 min	ca. 3,5 km	↑ 190 m · ↓ 190 m

DIFFICOLTÀ	PARTENZA → ARRIVO	GRUPPO
facile · bambini dai 6 anni	Plata → piramidi → Plata	da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Come sono nate le piramidi: alcuni secoli fa una frana interruppe la strada tra il maso Thaler e Aschbach, nel 1882 un nubifragio aprì un grande fosso. La pioggia dilavò l'argilla – solo dove un sasso la proteggeva rimasero le colonne.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE

Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

ALLE PIRAMIDI DI TERRA DI PLATA

Programma e tempi

Mezza giornata · maggio – ott.
Plata → piramidi → Plata

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
13:45	Ritrovo: **Villa Ottone di Sopra / Plata, parcheggio n. 2 (sosta circa 4 €)**				15 min
14:00	1 Parcheggio Plata (1.520 m) → Belvedere piramidi (1.670 m)	1,5	150	–	**40 min**
14:40	Alle piramidi: la leggenda, pannelli informativi, sosta foto				30 min
15:10	2 Belvedere piramidi (1.670 m) → Parcheggio Plata (1.520 m)	2,0	40	190	**45 min**
15:55	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**3,5**	**190**	**190**	**1 h 25 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 1 h 55 min.

Variante maltempo

Dopo un acquazzone le piramidi sono bellissime, ma il sentiero nel bosco è scivoloso. Con pioggia continua rimandiamo.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Mezza giornata**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarpe comode e robuste
- Giacca antivento e antipioggia
- Merenda al sacco
- Almeno 1 litro d'acqua
- Una matita per gli indovinelli

Iscrizione

1 giorno prima via e-mail presso:

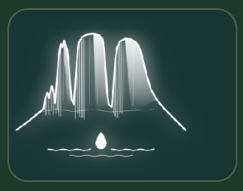
Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE IN VETTA · DOLOMITI DI BRAIES · DOBBIACO

Sul Monte Serla per Malga Troger



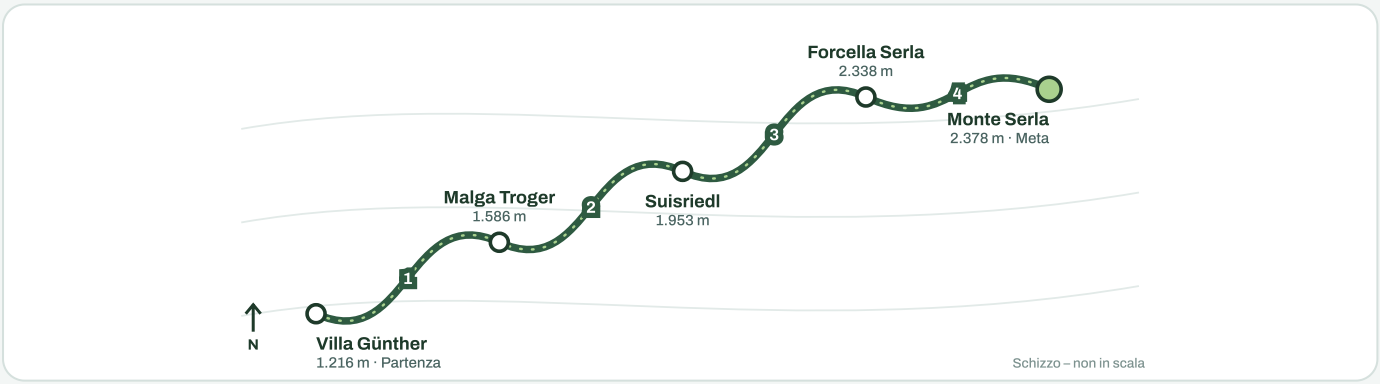
Da Dobbiaco attraverso i Troge fino a Malga Troger con vista sul Lago di Dobbiaco, poi per l'Ochsenboden e la Forcella Serla fino alla nuova croce di vetta.

DATA	RITROVO / PARTENZA	ISCRIZIONE
su richiesta giugno – ott.	8:00 Villa Günther	2 giorni prima via e-mail

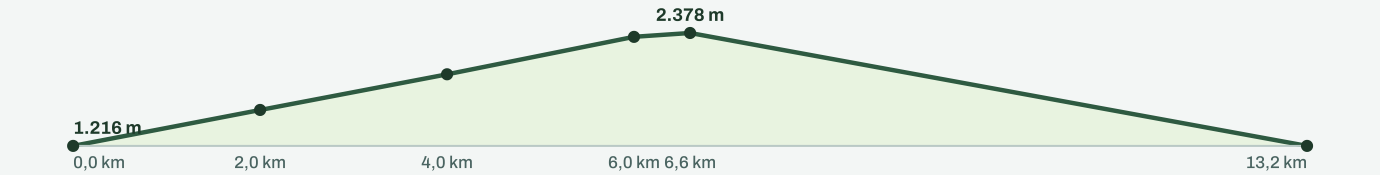
TEMPO DI CAMMINO	DISTANZA	DISLIVELLO
7 h 55 min	ca. 13,2 km	↑ 1.162 m · ↓ 1.162 m

DIFFICOLTÀ	PARTENZA → ARRIVO	GRUPPO
media · passo sicuro	Dobbiaco → Monte Serla → Dobbiaco	da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Lungo il cammino: prati fioriti, vista sulle cime attorno a Dobbiaco, brevi gradini di roccia assicurati con cavo – e in cima la nuova, massiccia croce.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE

Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

SUL MONTE SERLA PER MALGA TROGER

Programma e tempi

Giornata intera · giugno – ott.
Dobbiaco → Monte Serla → Dobbiaco

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
7:45	Ritrovo: **Villa Günther, località Rienza, Dobbiaco (1.216 m)**				15 min
8:00	1 Villa Günther (1.216 m) → Malga Troger (1.586 m)	2,0	370	–	**1 h 30 min**
9:30	*Pausa a Malga Troger, vista sul Lago di Dobbiaco*				*10 min*
9:40	2 Malga Troger (1.586 m) → Suisriedl (1.953 m)	2,0	367	–	**1 h 30 min**
11:10	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
11:20	3 Suisriedl (1.953 m) → Forcella Serla (2.338 m)	2,0	385	–	**1 h 30 min**
12:50	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
13:00	4 Forcella Serla (2.338 m) → Monte Serla (2.378 m)	0,6	40	–	**15 min**
13:15	Sosta alla nuova croce di vetta – vista su Picco di Vallandro, Croda Rossa e Monti di Villgraten				45 min
14:00	5 Monte Serla (2.378 m) → Villa Günther (1.216 m)	6,6	–	1.162	**3 h 10 min**
17:10	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**13,2**	**1.162**	**1.162**	**7 h 55 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 9 h 10 min.

Variante maltempo

Il ripido ghiaione verso la Forcella Serla è sconsigliato con la pioggia: allora saliamo solo fino a **Malga Troger** – con bella vista sul Lago di Dobbiaco.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Giornata intera.** Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponi da montagna – serve passo sicuro
- Bastoncini per la discesa
- Giacca antivento e antipioggia
- Pranzo al sacco – nessun rifugio lungo il percorso
- Almeno 1,5 litri d'acqua

Iscrizione

2 giorni prima via e-mail presso:

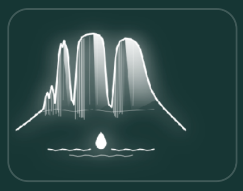
Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE · MONTI DI VILLGRATEN · DOBBIACO

Sul Corno di Fana – la mia montagna



Da Kandellen al Rifugio Bonner fino alla cima panoramica di Dobbiaco: a sud le Dolomiti, a nord i ghiacciai – e in mezzo il confine tra due mondi di roccia.

DATA
su richiesta
giugno – ott.

RITROVO / PARTENZA
7:30
Kandellen

ISCRIZIONE
2 giorni prima
via e-mail

TEMPO DI CAMMINO
6 h 55 min

DISTANZA
ca. 11,0 km

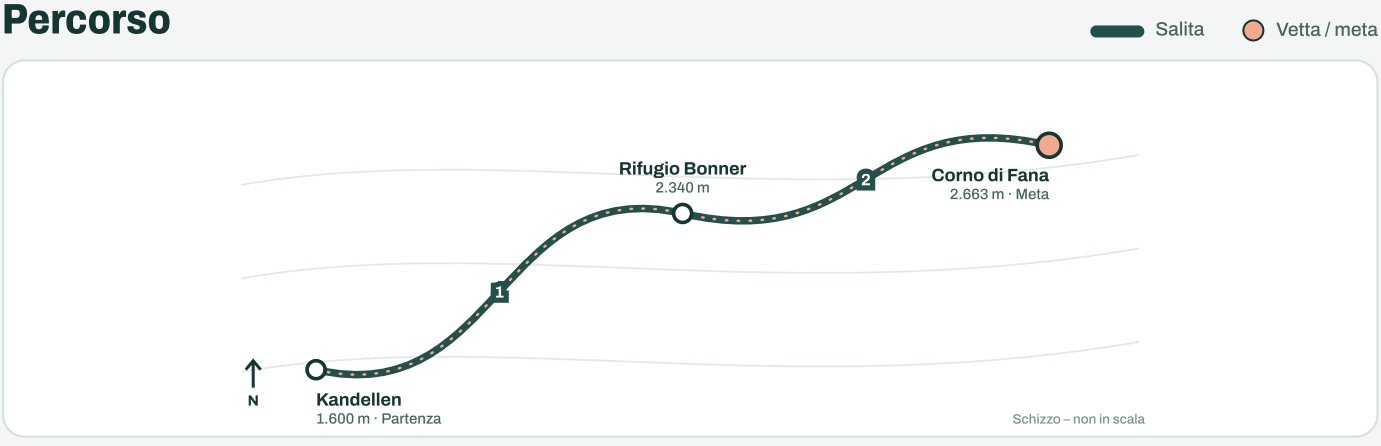
DISLIVELLO
↑ 1.063 m · ↓ 1.063 m

DIFFICOLTÀ
media · buon allenamento

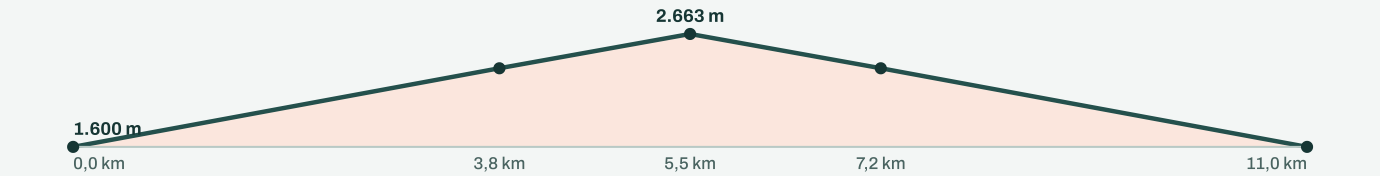
PARTENZA → ARRIVO
Kandellen → Corno di Fana → Kandellen

GRUPPO
da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Lungo il cammino: il rio Golfen, micascisto e gneiss, acqua sorgiva ferruginosa – e il forte contrasto con le Dolomiti di fronte. Possibile anche all'alba.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

SUL CORNO DI FANA – LA MIA MONTAGNA

Programma e tempi

Giornata intera · giugno – ott.
Kandellen → Corno di Fana → Kandellen

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
7:15	Ritrovo: **Parcheggio presso la cappella vicino al maso Seiterhof, frazione Kandellen (1.600 m)**				15 min
7:30	1 Kandellen (1.600 m) → Rifugio Bonner (2.340 m)	3,8	740	–	**2 h 55 min**
10:25	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
10:35	2 Rifugio Bonner (2.340 m) → Corno di Fana (2.663 m)	1,7	323	–	**1 h 15 min**
11:50	Sosta in vetta: vista sulle Dolomiti di Sesto e sui ghiacciai degli Alti Tauri				30 min
12:20	3 Corno di Fana (2.663 m) → Rifugio Bonner (2.340 m)	1,7	–	323	**50 min**
13:10	**Sosta al Rifugio Bonner (2.340 m)**				**1 h**
14:10	4 Rifugio Bonner (2.340 m) → Kandellen (1.600 m)	3,8	–	740	**1 h 55 min**
16:05	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**11,0**	**1.063**	**1.063**	**6 h 55 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 8 h 35 min.

Variante maltempo

Con nebbia o prati bagnati ci fermiamo al **Rifugio Bonner** – la vista sulla Val Pusteria vale anche senza vetta.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Giornata intera**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Protezione solare e cappello
- Almeno 1 litro d'acqua
- Contanti per il rifugio

Iscrizione

2 giorni prima via e-mail presso:

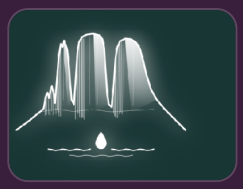
Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE · MONTI DI VILLGRATEN · VALLE SAN SILVESTRO

Sul Cornetto di Confine per l'Alta Via di Dobbiaco



Attraverso la quieta Valle San Silvestro, tra malghe e rododendri in fiore, fino alla cima di confine tra Alto Adige e Tirolo orientale – con vista fino alle Tre Cime.

DATA
su richiesta
luglio – sett.

RITROVO / PARTENZA
8:00
Segheria Schnegger

ISCRIZIONE
2 giorni prima
via e-mail

TEMPO DI CAMMINO
7 h 25 min

DISTANZA
ca. 19,0 km

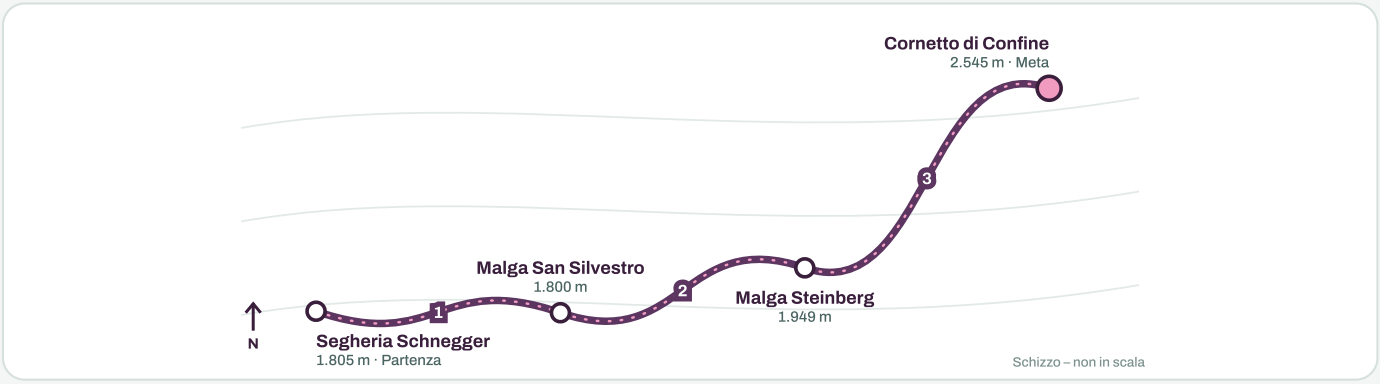
DISLIVELLO
↑ 810 m · ↓ 810 m

DIFFICOLTÀ
media · buon allenamento

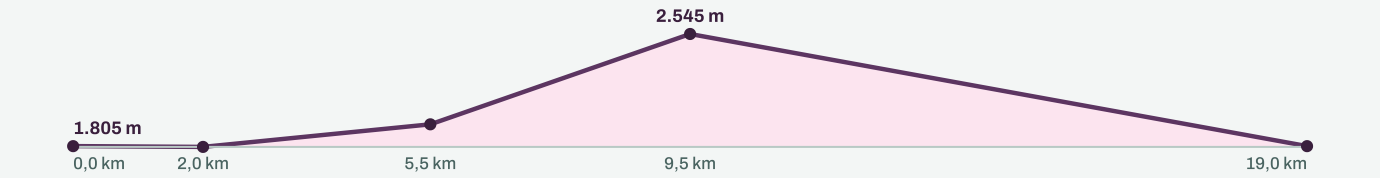
PARTENZA → ARRIVO
Valle San Silvestro → Cornetto di Confine → ritorno

GRUPPO
da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Lungo il cammino: antichi sentieri dei contrabbandieri, caserme del Vallo Alpino degli anni '30, oggi rifugio Marchhütte – e a luglio un mare di rododendri.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

SUL CORNETTO DI CONFINE PER L'ALTA VIA DI DOBBIACO

Programma e tempi

Giornata intera · luglio – sett.
Valle San Silvestro → Cornetto di Confine → ritorno

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
7:45	Ritrovo: **Valle San Silvestro, parcheggio „Segheria Schnegger“ (1.805 m), Dobbiaco**				15 min
8:00	1 Segheria Schnegger (1.805 m) → Malga San Silvestro (1.800 m)	2,0	30	35	**35 min**
8:35	*Deviazione alla cappella di San Silvestro con i suoi affreschi*				*15 min*
8:50	2 Malga San Silvestro (1.800 m) → Malga Steinberg (1.949 m)	3,5	149	–	**1 h 5 min**
9:55	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
10:05	3 Malga Steinberg (1.949 m) → Cornetto di Confine (2.545 m)	4,0	596	–	**2 h 30 min**
12:35	**Sosta al rifugio Marchhütte sotto la vetta**				**1 h**
13:35	4 Cornetto di Confine (2.545 m) → Segheria Schnegger (1.805 m)	9,5	35	775	**3 h 15 min**
16:50	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**19,0**	**810**	**810**	**7 h 25 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 8 h 50 min.

Variante maltempo

Con nebbia o rischio temporali restiamo in valle: giro per **Malga San Silvestro** e Malga Steinberg – tranquillo e panoramico.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Giornata intera**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Protezione solare e cappello
- Almeno 1,5 litri d'acqua
- Contanti per il rifugio

Iscrizione

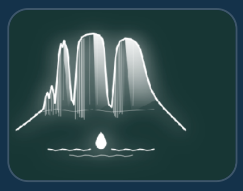
2 giorni prima via e-mail presso:

Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d’iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l’escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE · DOLOMITI DI BRAIES · PRATO PIAZZA



Da Prato Piazza al Monte Specie

Dall'ampio altopiano di Prato Piazza, passando per il Rifugio Vallandro e la forcella, fino alla croce dei Reduci – il palco più bello di fronte alle Tre Cime, con Cristallo, Croda Rossa e Picco di Vallandro tutt'intorno.

DATA
su richiesta
giugno – ott.

RITROVO / PARTENZA
9:00
Parcheggio Prato Piazza

ISCRIZIONE
2 giorni prima
via e-mail

TEMPO DI CAMMINO
3 h

DISTANZA
ca. 8,0 km

DISLIVELLO
↑ 338 m · ↓ 338 m

DIFFICOLTÀ
da facile a media · vetta con passo sicuro

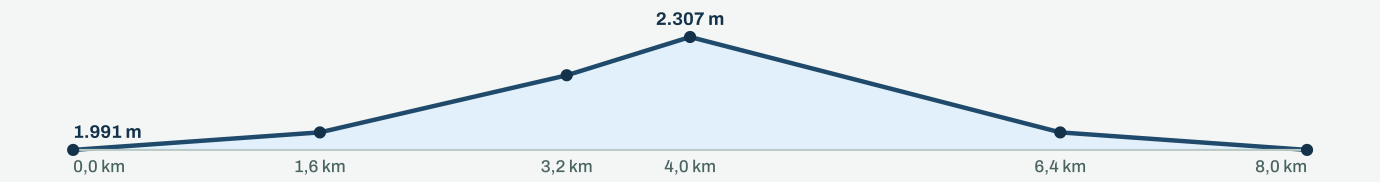
PARTENZA → ARRIVO
Prato Piazza → Monte Specie → Prato Piazza

GRUPPO
da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Lungo il cammino: resti del forte di Prato Piazza (1889–94), postazioni della Prima guerra mondiale, pernici bianche e marmotte. In estate accesso regolamentato – navetta 443 da Ponticello.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

DA PRATO PIAZZA AL MONTE SPECIE

Programma e tempi

Mezza giornata · giugno – ott.
Prato Piazza → Monte Specie → Prato Piazza

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
8:45	Ritrovo: **Parcheggio Prato Piazza (1.991 m), accesso da Ponticello**				15 min
9:00	1 Parcheggio Prato Piazza (1.991 m) → Rifugio Vallandro (2.040 m)	1,6	60	11	**30 min**
9:30	2 Rifugio Vallandro (2.040 m) → Forcella Monte Specie (2.200 m)	1,6	160	–	**45 min**
10:15	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
10:25	3 Forcella Monte Specie (2.200 m) → Monte Specie (2.307 m)	0,8	107	–	**25 min**
10:50	Sosta alla croce dei Reduci (1981) – vista su Tre Cime, Cristallo e Croda Rossa				45 min
11:35	4 Monte Specie (2.307 m) → Rifugio Vallandro (2.040 m)	2,4	–	267	**50 min**
12:25	**Sosta al Rifugio Vallandro (2.040 m)**				**45 min**
13:10	5 Rifugio Vallandro (2.040 m) → Parcheggio Prato Piazza (1.991 m)	1,6	11	60	**30 min**
13:40	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**8,0**	**338**	**338**	**3 h**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ogni ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 4 h 40 min.

Varianti

A · Prato Piazza – Rif. Vallandro – Monte Specie e ritorno	8,0 km	↑ 338 m	**2 h 55 min**
B · Discesa per il sentiero n. 34 in Val di Landro, ritorno in autobus (no vertigini)	8,5 km	↑ 327 m	**4 h**

Variante maltempo

Con nebbia o bagnato evitiamo il tratto roccioso finale e facciamo un giro su **Prato Piazza** fino al Rifugio Vallandro – con sosta.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Mezza giornata**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Almeno 1 litro d'acqua
- Contanti per il rifugio

Iscrizione

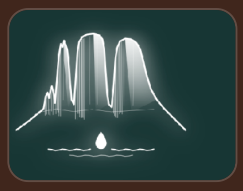
2 giorni prima via e-mail presso:

Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE · PARCO NATURALE FANES-SENES-BRAIES · VAL DI LANDRO



Per il Knappensteig a Prato Piazza

Da Cimabanche attraverso la quieta valle del Knappenfuß, oltre la cascata in fondo alla valle e a tornanti fino a Prato Piazza – l'ampio altopiano sotto la Croda Rossa.

DATA
su richiesta
giugno – ott.

RITROVO / PARTENZA
8:30
Cimabanche

ISCRIZIONE
2 giorni prima
via e-mail

TEMPO DI CAMMINO
3 h 45 min

DISTANZA
ca. 9,0 km

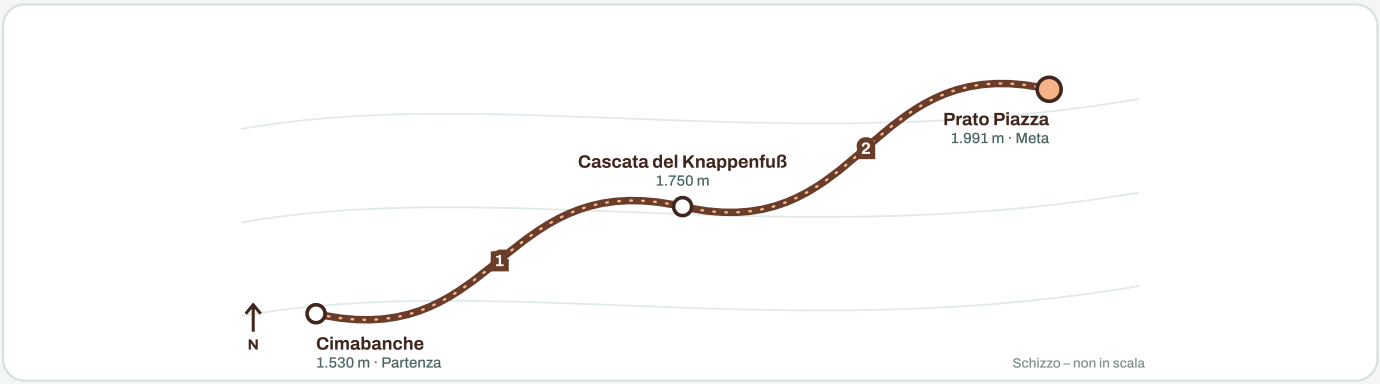
DISLIVELLO
↑ 479 m · ↓ 479 m

DIFFICOLTÀ
media · buon allenamento

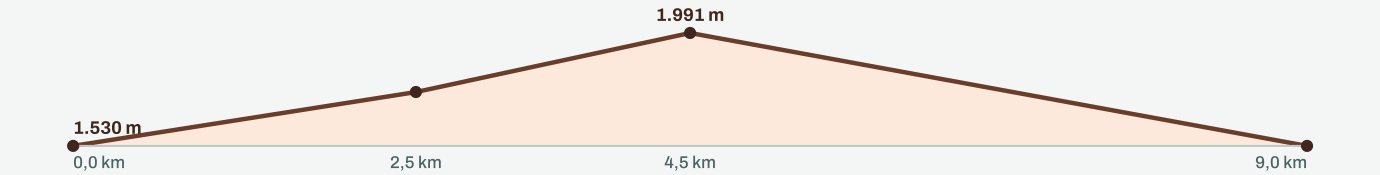
PARTENZA → ARRIVO
Cimabanche → Prato Piazza → Cimabanche

GRUPPO
da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Lungo il cammino: la quieta valle del Knappenfuß con la sua cascata, le pareti della Croda Rossa e in alto Prato Piazza con i resti del forte (1889–94).

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

PER IL KNAPPENSTEIG A PRATO PIAZZA

Programma e tempi

Giornata intera · giugno – ott.
Cimabanche → Prato Piazza → Cimabanche

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
8:15	Ritrovo: **Cimabanche, parcheggio al passo (1.530 m), raggiungibile anche con l'autobus Dobbiaco–Cortina**				15 min
8:30	1 Cimabanche (1.530 m) → Cascata del Knappenfuß (1.750 m)	2,5	220	–	**1 h 5 min**
9:35	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
9:45	2 Cascata del Knappenfuß (1.750 m) → Prato Piazza (1.991 m)	2,0	250	9	**1 h 5 min**
10:50	**Sosta a Prato Piazza – vista su Croda Rossa, Picco di Vallandro e Cristallo**				**1 h**
11:50	3 Prato Piazza (1.991 m) → Cimabanche (1.530 m)	4,5	9	470	**1 h 35 min**
13:25	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**9,0**	**479**	**479**	**3 h 45 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 4 h 55 min.

Varianti

A · Cimabanche – Knappensteig (sentiero n. 18) – Prato Piazza e ritorno	9,0 km	↑ 479 m	**3 h 40 min**
B · Con deviazione al Rifugio Vallandro (2.040 m)	12,2 km	↑ 550 m	**4 h 30 min**

Variante maltempo

Con il bagnato i tornanti in fondo alla valle sono scivolosi: allora andiamo solo fino alla **cascata** e ritorno.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Giornata intera**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Almeno 1,5 litri d'acqua
- Contanti per il rifugio

Iscrizione

2 giorni prima via e-mail presso:

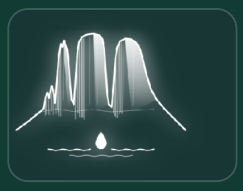
Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE · PARCO NATURALE TRE CIME · VALLE DELLA RIENZA

Dal Belvedere Tre Cime per la Valle della Rienza



Risalendo l'acqua: dal famoso belvedere in Val di Landro attraverso la selvaggia Valle della Rienza fino alle pareti nord delle Tre Cime – in tre varianti, dalla passeggiata alla grande traversata.

DATA
su richiesta
giugno – ott.

RITROVO / PARTENZA
7:30
Belvedere Tre Cime

ISCRIZIONE
2 giorni prima
via e-mail

TEMPO DI CAMMINO
7 h 40 min

DISTANZA
ca. 17,0 km

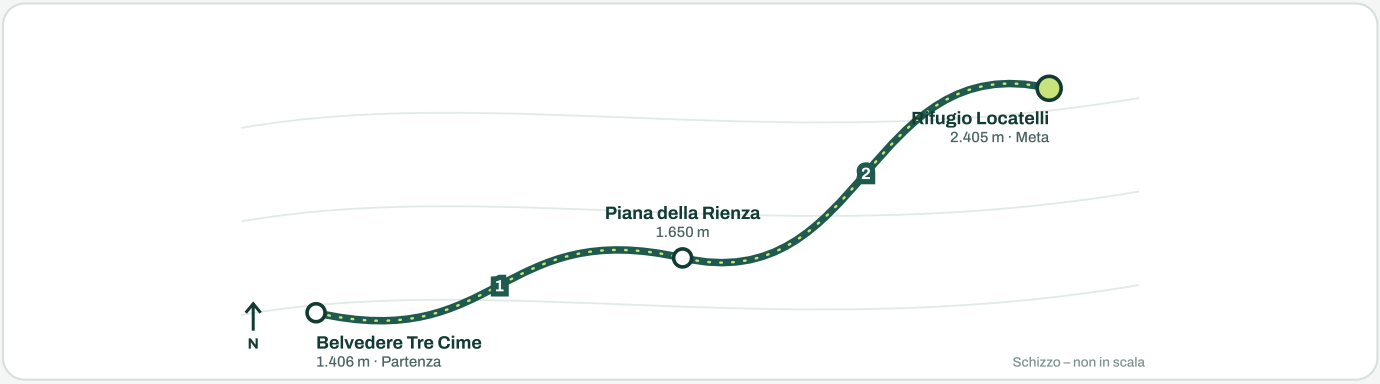
DISLIVELLO
↑ 1.011 m · ↓ 1.011 m

DIFFICOLTÀ
media (variante A facile)

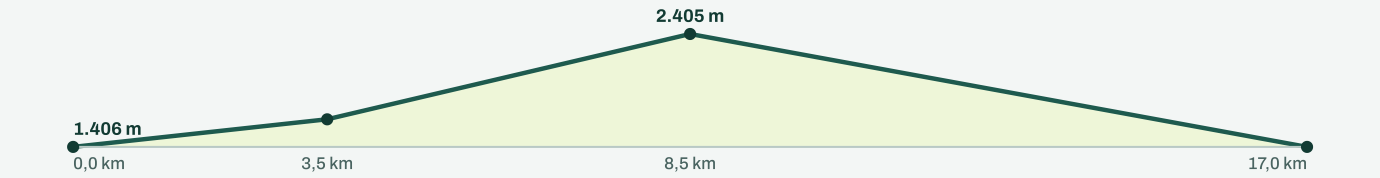
PARTENZA → ARRIVO
Belvedere Tre Cime → Rifugio Locatelli → ritorno

GRUPPO
da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Vivere l'acqua: sotto le Tre Cime nasce la Rienza – il fiume che attraversa Dobbiaco e tutta la Val Pusteria. Nella piana scorre in meandri su ampie distese di ghiaia.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE
Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

DAL BELVEDERE TRE CIME PER LA VALLE DELLA RIENZA

Programma e tempi

Giornata intera · giugno – ott.
Belvedere Tre Cime → Rifugio Locatelli → ritorno

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
7:15	Ritrovo: **Parcheggio Belvedere Tre Cime in Val di Landro, al Lago di Landro (1.406 m)**				15 min
7:30	1 Belvedere Tre Cime (1.406 m) → Piana della Rienza (1.650 m)	3,5	250	6	**1 h 20 min**
8:50	*Pausa per bere e foto*				*10 min*
9:00	2 Piana della Rienza (1.650 m) → Rifugio Locatelli (2.405 m)	5,0	755	–	**3 h 10 min**
12:10	**Sosta al Rifugio Locatelli – di fronte alle pareti nord**				**1 h**
13:10	3 Rifugio Locatelli (2.405 m) → Belvedere Tre Cime (1.406 m)	8,5	6	1.005	**3 h 10 min**
16:20	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**17,0**	**1.011**	**1.011**	**7 h 40 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 8 h 50 min.

Varianti

A · Passeggiata fino alla piana della Rienza e ritorno	7,0 km	↑ 256 m	**2 h 25 min**
B · Fino al Rifugio Locatelli e ritorno	17,0 km	↑ 1.011 m	**7 h 30 min**
C · Traversata per Rif. Locatelli e Val Sassovecchio in Val Fiscalina, ritorno in autobus	14,5 km	↑ 1.011 m	**6 h 55 min**

Variante maltempo

Con tempo incerto facciamo solo la variante A nella piana – suggestiva anche con le nuvole basse.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Giornata intera**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponi da montagna – serve passo sicuro
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Protezione solare e cappello
- Almeno 1,5 litri d'acqua
- Contanti per il rifugio
- Biglietto dell'autobus (o carta ospite)

Iscrizione

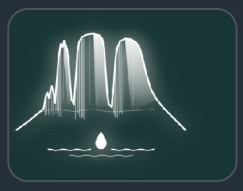
2 giorni prima via e-mail presso:

Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE PANORAMICA · PARCO NATURALE TRE CIME · PATRIMONIO UNESCO



Il giro delle Tre Cime

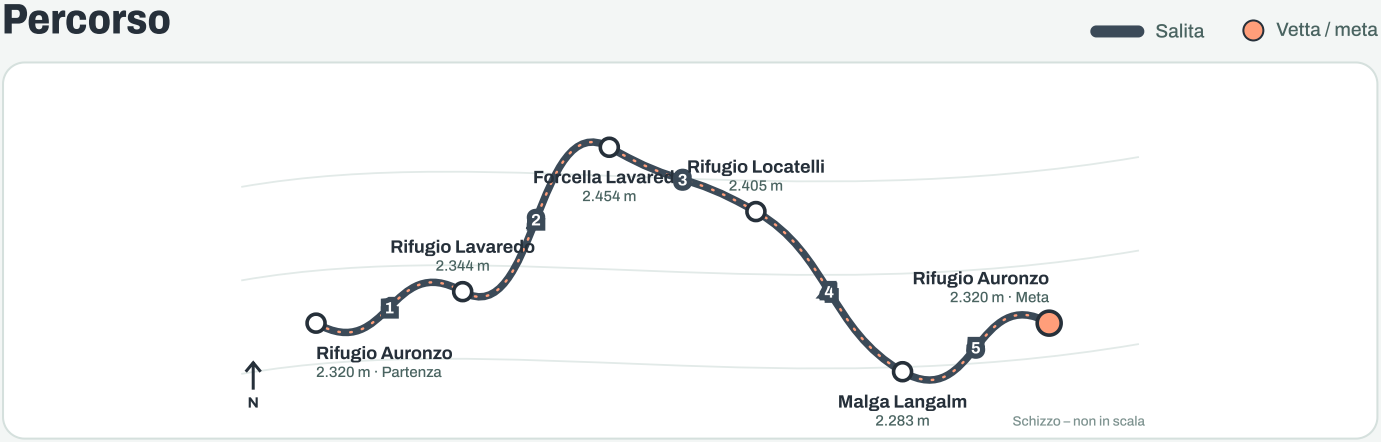
Il classico alle porte di Dobbiaco: il giro completo del trio di roccia più famoso delle Dolomiti – per Forcella Lavaredo al Rifugio Locatelli e ritorno passando per Malga Langalm.

DATA	RITROVO / PARTENZA	ISCRIZIONE
su richiesta giugno – ott.	8:30 Rifugio Auronzo	2 giorni prima via e-mail

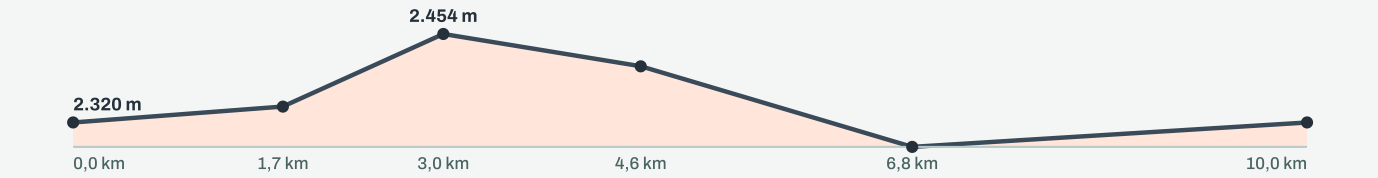
TEMPO DI CAMMINO	DISTANZA	DISLIVELLO
3 h 25 min	ca. 10,0 km	↑ 350 m · ↓ 350 m

DIFFICOLTÀ	PARTENZA → ARRIVO	GRUPPO
da facile a media	Rifugio Auronzo (giro)	da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Lungo il cammino: postazioni e gallerie della Prima guerra mondiale sul Monte Paterno, i Laghi dei Piani presso il rifugio e i laghetti di Malga Langalm. Sul versante nord delle Tre Cime nasce la Rienza.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE

Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

IL GIRO DELLE TRE CIME

Programma e tempi

Giornata intera · giugno – ott.
Rifugio Auronzo (giro)

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
8:15	Ritrovo: **Rifugio Auronzo (2.320 m) – strada a pedaggio da Misurina o autobus da Dobbiaco**				15 min
8:30	1 Rifugio Auronzo (2.320 m) → Rifugio Lavaredo (2.344 m)	1,7	30	6	**30 min**
9:00	2 Rifugio Lavaredo (2.344 m) → Forcella Lavaredo (2.454 m)	1,3	110	–	**30 min**
9:30	A Forcella Lavaredo: la prima vista sulle pareti nord				15 min
9:45	3 Forcella Lavaredo (2.454 m) → Rifugio Locatelli (2.405 m)	1,6	30	79	**30 min**
10:15	**Sosta al Rifugio Locatelli – di fronte alle pareti nord**				**1 h**
11:15	4 Rifugio Locatelli (2.405 m) → Malga Langalm (2.283 m)	2,2	20	142	**45 min**
12:00	5 Malga Langalm (2.283 m) → Rifugio Auronzo (2.320 m)	3,2	160	123	**1 h 10 min**
13:10	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**10,0**	**350**	**350**	**3 h 25 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 4 h 40 min.

Variante maltempo

Con la nebbia le Tre Cime non si vedono – meglio rimandare o fare la passeggiata in Valle della Rienza.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Giornata intera**. Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Protezione solare e cappello
- Almeno 1 litro d'acqua
- Contanti per il rifugio
- Biglietto dell'autobus (o carta ospite)

Iscrizione

2 giorni prima via e-mail presso:

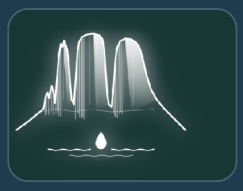
Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.

ESCURSIONE AL RIFUGIO · DOLOMITI DI SESTO · VAL FISCALINA

Al Rifugio Comici sotto il Monte Popera



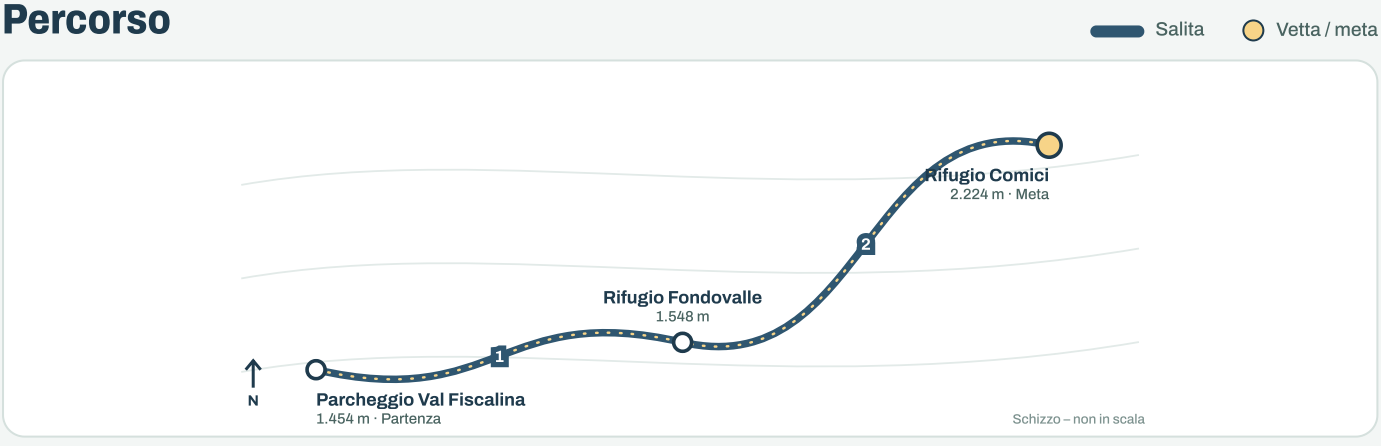
Dalla Val Fiscalina fino al Rifugio Comici – tra Croda dei Toni, Cima Undici e Monte Popera (3.046 m). Tre varianti, dalla passeggiata al grande giro.

DATA	RITROVO / PARTENZA	ISCRIZIONE
su richiesta giugno – ott.	8:00 Val Fiscalina	2 giorni prima via e-mail

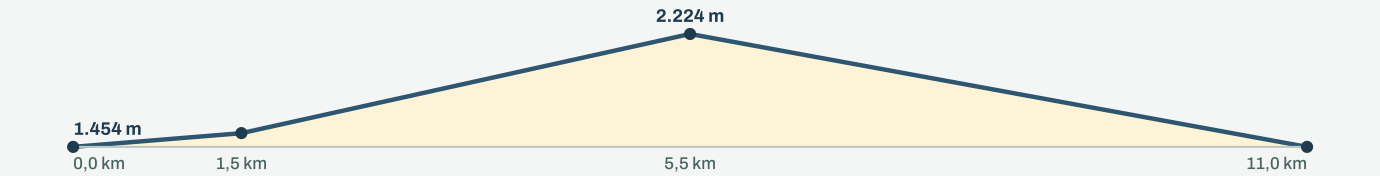
TEMPO DI CAMMINO	DISTANZA	DISLIVELLO
5 h 30 min	ca. 11,0 km	↑ 770 m · ↓ 770 m

DIFFICOLTÀ	PARTENZA → ARRIVO	GRUPPO
media · buon allenamento	Val Fiscalina → Rifugio Comici → ritorno	da 2 a 8 persone

Percorso



Profilo altimetrico (semplificato)



Il Monte Popera (3.046 m) lo ammiriamo dal rifugio – la vetta è una salita alpinistica da fare con una guida alpina. Il nome tedesco del rifugio ricorda l'alpinista viennese Emil Zsigmondy.

LA TUA ACCOMPAGNATRICE

Anita Mancini

Accompagnatrice di media montagna dell'Alto Adige · Dobbiaco
anitamancini@me.com · anitamancini.eu

Programma, prezzi e info sul retro →

AL RIFUGIO COMICI SOTTO IL MONTE POPERA

Programma e tempi

Giornata intera · giugno – ott.
Val Fiscalina → Rifugio Comici → ritorno

ORA	TRATTO / PROGRAMMA	KM	↑ M	↓ M	DURATA
7:45	Ritrovo: **Parcheggio Val Fiscalina presso l'Hotel Dolomitenhof, Sesto (1.454 m)**				15 min
8:00	1 Parcheggio Val Fiscalina (1.454 m) → Rifugio Fondovalle (1.548 m)	1,5	94	–	**30 min**
8:30	2 Rifugio Fondovalle (1.548 m) → Rifugio Comici (2.224 m)	4,0	676	–	**2 h 45 min**
11:15	**Sosta al Rifugio Comici (2.224 m), vista sul Monte Popera**				**1 h**
12:15	3 Rifugio Comici (2.224 m) → Parcheggio Val Fiscalina (1.454 m)	5,5	–	770	**2 h 15 min**
14:30	Arrivo al punto di partenza, saluti				
	Totale tempo di cammino	**11,0**	**770**	**770**	**5 h 30 min**

Tempo per tratto secondo la formula DAV: 4 km/h in piano, 300 m/h in salita, 500 m/h in discesa – valore maggiore più metà del minore, arrotondato a 5 min. Circa 10 min di pausa per ora di cammino. Durata totale con pause: ca. 6 h 30 min.

Varianti

A · Fino al Rifugio Fondovalle e ritorno (passeggiata)	3,0 km	↑ 94 m	**1 h**
B · Al Rifugio Comici e ritorno	11,0 km	↑ 770 m	**5 h 30 min**
C · Grande giro: Val Sassovecchio – Rif. Locatelli – Forcella Pian di Cengia – Rif. Comici	17,0 km	↑ 1.150 m	**8 h 15 min**

Variante maltempo

Con tempo incerto andiamo solo al **Rifugio Fondovalle** (variante A) – in piano, con sosta e vista sulla Meridiana di Sesto.

In caso di allerta temporali disdico il giorno prima entro le 18:00 – senza costi.

Tariffe accompagnamento

	MEZZA GIORNATA	GIORNATA
Tariffa netta	170,00 €	240,00 €
+ IVA 22 %	37,40 €	52,80 €
per gruppo	**207,40 €**	**292,80 €**
a persona con 2 pers.	103,70 €	146,40 €
a persona con 4 pers.	51,85 €	73,20 €
a persona con 6 pers.	34,57 €	48,80 €
a persona con 8 pers.	25,93 €	36,60 €

Questa escursione: **Giornata intera.** Incluso: accompagnamento e pianificazione. Escluso: rifugio, bevande, viaggio, parcheggi.

Da portare

- Scarponcini con suola scolpita
- Giacca antivento e antipioggia
- Strato caldo (pile, berretto)
- Protezione solare e cappello
- Almeno 1,5 litri d'acqua
- Contanti per il rifugio

Iscrizione

2 giorni prima via e-mail presso:

Anita Mancini
anitamancini@me.com

Min. 2, max. 8 persone

Partecipazione a proprio rischio. Se entro il termine d'iscrizione non si raggiunge il numero minimo, l'escursione non si svolge. Modifiche di programma e meteo riservate.
In inverno non offro escursioni.