

Domenica 9 luglio 2023

DALLA VAL CONTRIN ALLA VAL SAN NICOLÒ

Partenza ore: 6,15 parcheggio via Manzoni

Lasciato il pullman nei pressi della stazione a valle della funivia Ciampac ad Alba di Canazei (1486 m), si segue prima il segnavia n.605 e dopo aver attraversato un ponte, il segnavia 602A che in breve si collega con la strada forestale, segnavia n.602, che con larghi tornanti sale ripidamente nel bosco. Abbandonata la strada, il sentiero prosegue con ripide e strette serpentine fino a raggiungere la piccola Baita Locia de Contrin (1736 m), dove il bosco lascia spazio a pascoli e prati. Da qui si riprende la carrareccia che ben presto spiana entrando nelle bellissima Valle Contrin, regalandoci meravigliosi scorci alpini: il Colac a ovest e la parete meridionale del Gran Vernel a est. Dopo aver attraversato il torrente Ruf de Contrin la strada torna decisamente a salire. Si passa dalla Malga Cianci (1835 m) e si prosegue in salita tornando nel bosco. Dopo alcuni larghi tornanti si raggiunge il cocuzzolo sul quale sorge il Rifugio Contrin (2016 m), dal quale si può ammirare il lato sud della Marmolada. Dal rifugio si segue il segnavia n.608 per il Passo San Nicolò. Dopo aver attraversato il torrente e percorso un breve tratto pianeggiante, il sentiero sale nel bosco con alcuni tornanti e rampe piuttosto ripide. Usciti dal bosco si prosegue in falsopiano prima su pascolo, poi a mezza costa lungo la pietraia consolidata del Lasté de Contrin. Con ripidi tornanti si risale poi un pendio erboso fino al crinale che conduce al Rifugio Passo San Nicolò (2340 m), da dove si può ammirare uno splendido panorama: a est la Marmolada, a nord in lontananza i Gruppi del Sella e del Pordoi col Piz Boè, a sud in primo piano i Monzoni. Qui faremo la sosta per il pranzo.

Dal rifugio si riprende in leggera salita il segnavia n.608 verso Passo San Nicolò. Poco oltre il passo, al bivio col segnavia n.613, rimanendo sul sentiero n.608, si scende ripidamente sulla sinistra e con ampi tornanti si raggiunge il fondovalle. Qui si prende sulla destra la strada sterrata che conduce alla Baita Ciampìe (1826 m). Dalla Baita Ciampìe la strada diventa asfaltata fino alla località Sauch (1735 m) (1,5 km) e più precisamente alla Baita Ta Ciajaa, capolinea del bus navetta che sale da Vidor. Da Sauch si continua su strada asfaltata fino a Malga Crocifisso (2,2 km) da dove o si prosegue su strada asfaltata (1,3 km), oppure si segue prima il segnavia n.615B e poi il n.215 fino al grande parcheggio in località Vidor (1340 m) dove ci attende il pullman.

Il rientro è previsto per le ore 19.30.

* Chi volesse evitare i 3,5 km di strada in parte asfaltata da Sauch a Vidor e i relativi 330 m di dislivello in discesa, può usufruire del servizio navetta (€ 6.00).

Tipo di percorso:	traversata	Difficoltà:	E
Dislivello:	880 m ▲	Dislivello:	960 m ▼
Lunghezza:	17,00 km	Tempo:	6.30/7.00 (soste escluse)
Attrezzatura:	abbigliamento adeguato alla stagione, utili i bastoncini.		
Pranzo :	al sacco o presso il Rifugio Passo San Nicolò.		
Punti di ristoro:	Rifugio Contrin, Baita Ciampìe, Baita Ta Ciajaa		
Quota:	€ 20.00		
Coordinatore:	Remo Coser 348 7724760		

ISCRIZIONI: **A PARTIRE DA LUNEDÌ 3 LUGLIO**
dal lunedì al venerdì, dalle 17.00 alle 19.00 presso la Sede o telefonando allo 0464/423855.
ESCURSIONE SOLO PER SOCI CAI E SAT in regola col tesseramento 2023

PROSSIMI APPUNTAMENTI

giovedì 13 luglio: **dalla Val di Landro al Monte Specie**
sabato 15 e domenica 16 luglio: **Piz Buin - Gruppo del Silvretta**