



06/09/19 – 08/09/19 “CAMMINANDO CON LORIS”

“Da Dobbiaco a Lavaredo per arrivare a Lienz”

Buongiorno ragazzi, visto la prematura scomparsa di Loris, Matteo e mamma Angela hanno pensato di organizzare un weekend in sua memoria nei posti a lui più cari dove la cornice delle montagne era la sua fonte di vita e le montagne stesse davano a lui la forza e la creatività di dirigere e organizzare le sue bellissime e apprezzate escursioni con la Lega Montagna UISP.

Questa piccola gita partirà venerdì mattina 06-09-19 alle ore 07.30 dal parcheggio di via cecati per condurci al nostro campo base in località Dobbiaco (detta anche “porte delle dolomiti”) dove alloggeremo nel bellissimo Apparta Hotel Germania con trattamento mezza pensione (all'interno dell'hotel c'è zona spa, sauna, sauna finlandese, bagno turco e idromassaggio).

Una volta sistemati in hotel partiremo a piedi per raggiungere una piccola frazione in mezzo al bosco chiamata “Seghe” dove si snoda il sentiero che conduce al lago di Dobbiaco. L'escursione di circa 3h con un dislivello di 45m (facile) ci porterà alla scoperta del sentiero natura dove sono collocati 11 infopoint che raccontano la fauna ittica del posto. Il sentiero è un giro ad anello che riconduce alla frazione di Seghe.

Alla sera nel dopo cena (per chi non fosse troppo stanco) piccolo giro serale nel centro paese per shopping e ammazza caffè della zona.

Dobbiaco 2019

L'ultimo saluto a Loris alle “porte delle Dolomiti”

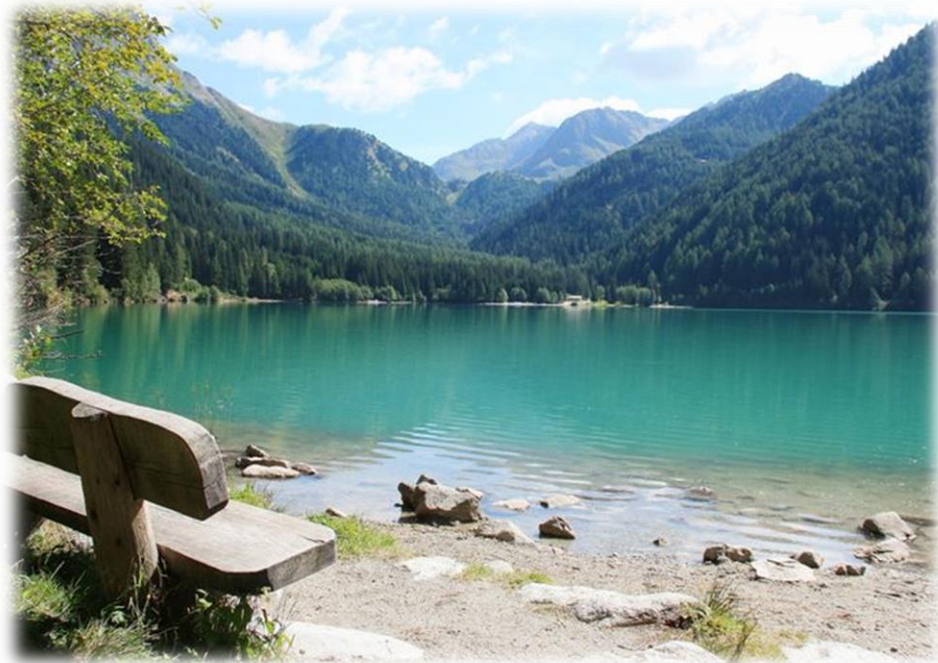
“Gita che porterà dal
lago di Dobbiaco alle
Tre cime Di Lavaredo
per poi finire nella
piccola e suggestiva
Lienz”

“quando uomini e
montagne si
incontrano,
succedono grandi
cose”

William
Blake

Partenza Piazzale via
cecati ore h07.30- sosta
Pegognaga per carico
amici-arrivo Dobbiaco circa
per h11.30.

Matteo 3920315170 -
Matteo 335-1245416



06/09/2019

LAGO DI DOBBIACO “PORTE DELLE DOLOMITI”

“Il percorso da Seghe conduce, alla sinistra orografica **lungo la Rienza**, attraverso un rado bosco misto fino al lago, la cui riva settentrionale è presto raggiunta.

Da qui, si cammina poi in senso orario intorno al lago, seguendo il **sentiero natura**. In questa **passeggiata interattiva** tutti sono i benvenuti: bambini e famiglie, anziani e gruppi scolastici, nonché esploratori e avventurieri.

Su **undici pannelli informativi** lungo il sentiero natura, si trovano informazioni sulla **flora e la fauna**, sulla **geomorfologia**, ma è anche possibile **giocare e sperimentare**. Quindi, ad es., nella stazione numero Nove è richiesta abilità nel salto, perché qui ci si può misurare nel salto in lungo con gli abitanti della foresta.

Particolarmente idilliaci e sempre attraenti anche per i più grandi, sono i **numerosi ponticelli di legno** sul lato sud del lago, che passano sopra il ruscello gorgogliante. Questi invitano anche a giocare e a divertirsi, e offrono **molte zone ombreggiate** per sedersi e rilassarsi.

Lago di Dobbiaco

**“l'uomo che muove
montagna inizia
sempre da piccole
pietre”**

Confucio

N.B. durante l'escursione
verrà nominato un capo
gita in testa e uno in coda
al gruppo dotati di
radiotrasmittenti.



07/09/2019

TRE CIME DI LAVAREDO – TORRE DI TOBLINO

Il sabato mattina dopo una abbondante colazione e ritirato il cestino panini in hotel ci dirigeremo verso le tre cime di Lavaredo.

L'orario di partenza sarà previsto per le 08.45 visto che dovremo percorrere il passo della val di Landro dove costeggeremo l'omonimo lago per poi arrivare a Misurina dove affronteremo i tornanti che conducono al rifugio Auronzo.

Da qui si partirà per il **sentiero 101** direzione Rifugio Lavaredo dove potremo godere di un panorama mozzafiato (la **Valle dell'Ansiei** e **Auronzo di Cadore**, i **Catini di Misurina** (m 2839), il **lago di Misurina** e il **Lago d'Antorno**, il **Sorapiss** (m 3205) e il **Monte Cristallino di Misurina** (m 2775)).

Arrivati al Lavaredo saliremo in forcella dove il balcone delle meraviglie avrà la sua scena migliore. Da qui potremo ammirare tutte le dolomiti nel loro pieno splendore (**Tre Cime di Lavaredo**, che da qui si possono ammirare da vicino e, di fronte, un gran numero di montagne che si aprono a corona, tra le quali, le più vicine sono il **Monte Rudo** (m 2826), la **Croda dei Rondoï** (m 2859), la **Torre dei Scarperi** (m 2687), il **Monte Mattina** (m 2464), la **Torre Toblino** (m 2617) e il **Sasso di Sesto** (m 2539) ai piedi del quale si distingue il Rifugio A. Locatelli, mentre sulla si erge il **Monte Paterno** (m 2619) e ancora la **Croda Passaporto** (m 2701)).

Tre Cime Lavaredo

**“chi più alto sale, più
lontano vede, chi più
lontano vede, più a
lungo sogna”**

Walter
Bonatti

N.B. durante l'escursione
verrà nominato un capo
gita in testa e uno in coda
al gruppo dotati di
radiotrasmittenti.



07/09/2019

TRE CIME DI LAVAREDO – TORRE DI TOBLIN

Eccoci sulla forcella e qua intraprenderemo insieme l'ultimo saluto a Loris : ci incammineremo sotto la cima grande per poi deporre sotto di essa una rosa rossa e salutarlo come da sue volontà.



Tornati in forcella riprenderemo il **sentiero 101** direzione rifugio Locatelli.

Arrivati al rifugio pranzeremo e riposeremo, metre per chi vuole assaggiare una fetta di storia del primo conflitto bellico, alle spalle del rifugio vi è il sentiero che conduce alla Torre di Toblin (qua si necessita di imbragatura da ferrata con caschetto)e Matteo guiderà lui stesso la ferrata per chi volesse intraprenderla.

Tre Cime Lavaredo

**“sulle cime più alte
ci si rende conto che
la neve, il cielo e
l'oro hanno lo stesso
valore”**

Boris Vian



Matteo 3920315170 -
Matteo 335-1245416



07/09/2019

TRE CIME DI LAVAREDO – TORRE DI TOBLINO

“Nella zona delle Tre Cime di Lavaredo si trova il “Sentiero delle Scalette”, una ferrata di importanza storica legata alla Prima guerra mondiale, che permette l'ascensione alla nota Torre di Toblin. La ferrata premia gli alpinisti con un panorama spettacolare sulla regione turistica dell'Alta Pusteria.”

L'avvicinamento è di circa 15 minuti mentre salita e discesa della via attrezzata è di circa 45 minuti. Ai piedi della torre è presente un piccolo bunker facilmente visitabile.

Una volta in vetta alla torre è possibile godere di un panorama a 360° del gruppo dolomitico che spazia dalle Tre Cime, Cima 11, alla Croda Rossa per finire verso il Paterno.

La discesa della torre in prima parte è con fune metallica per poi finire su sentiero normale. Da lì torneremo al Rifugio Locatelli per congiungerci con il resto del gruppo per far rientro al rifugio Auronzo.

N.B. Nel caso per eccessiva stanchezza parte del gruppo non se la sentisse di arrivare al rifugio Locatelli, come da accordi per evitare che qualcuno si perda o si faccia male il Rifugio Lavaredo è il punto d'incontro per tutti nel viaggio di ritorno verso i mezzi.

Torre di Toblino

**“Sognava rocce alte,
spazi aperti e cielo
sopra la testa. Senza,
era triste.”**

Mauro
Corona

N.B. durante l'escursione
verrà nominato un capo
gita in testa e uno in coda
al gruppo dotati di
radiotrasmittenti.



08/09/2019

PISTA CICLABILE della DRAVA "DOBBIACO-LIENZ"

È una delle piste più amate e frequentate in Alto Adige: la ciclabile della Drava, che va da Dobbiaco a Lienz attraversando il confine. Il percorso lungo 50 km, con un dislivello di 500 m fino a Lienz, è facile da superare ed è adatto anche alle famiglie. E poi si può tornare comodamente in treno! La ciclabile Dobbiaco-Lienz si snoda su un sentiero ben segnalato ed è adatta a tutti i tipi di bici. La partenza a Dobbiaco si trova 530 m circa più in alto della meta a Lienz; i 49 km possono però essere affrontati senza molto sforzo. Il viaggio di ritorno dalla pista ciclabile Drava Lienz si svolge comodamente in un treno attrezzato apposta con i vagoni per le biciclette. Il tour è interessante inoltre perché, con la bicicletta, si possono "esplorare" 2 paesi (non dimenticare il documento di identità!), infatti la transfrontaliera Val Pusteria, attraverso prati e boschi vi porta dall'Alto Adige fino al cuore del Tirolo orientale. E poi il capoluogo del Tirolo orientale, Lienz, conquista con il suo carattere genuino, i tanti negozi e i caffè. Qui è un piacere fare una sosta di un paio d'ore.



Dobbiaco - Lienz

**"Arroccati su una
bicicletta, vi
sembrerà subito di
viaggiare sulla
schiena della terra"**

P. Sansot

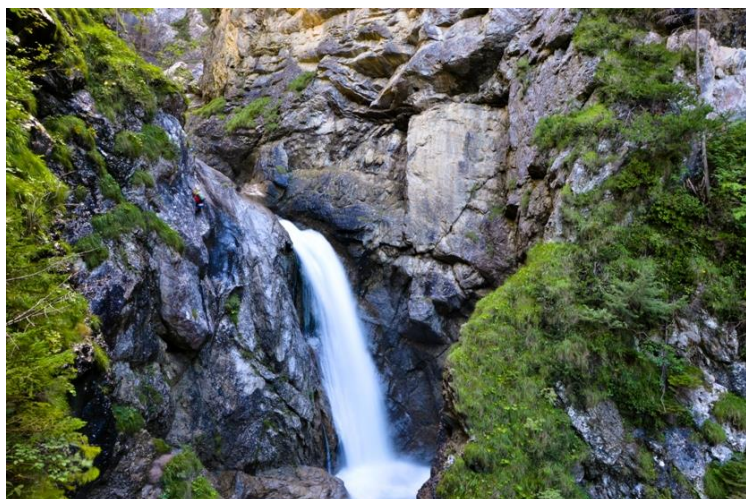
N.B. durante la bicicletta
verrà nominato un capo
gita in testa e uno in coda
al gruppo dotati di
radiotrasmittenti.



08/09/2019

PISTA CICLABILE della DRAVA “DOBBIACO-LIENZ”

Punto di partenza dell'escursione è la **stazione ferroviaria di Dobbiaco (orario da definire dopo colazione)**. Andando in direzione est si raggiunge la **pista ciclabile ben segnalata**. Si prosegue lungo il fiume Drava fino a Lienz, dove termina la pista ciclabile. Lungo la ciclabile troveremo **numerose aree e punti di ristoro** e attraverseremo tante stazioni tra cui Sillian, Tassenbach, Abfaltersbach, Mittewald e Thal. Si potrà ammirare il sacrario militare di San Candido, monte Elmo dove scende il famoso “Baranci” ossia il bob monorotaia, il valico di Prato alla Drava, il bellissimo parco per bambini di Sillian Wichtelpark, il castello di Sillian, **lo stabilimento Loacker** dove è possibile una sosta per assaggiare i buonissimi wafer, e in fine prima di arrivare a Lienz troveremo **la bellissima cascata nella gola della Galizia** (Galitzenklamm) vicina al paese di Leisach. (la visita è a pagamento).



Dobbiaco - Lienz

**“la bicicletta è
l'immagine visibile
del vento”**

Angelini



Sentiero della Galizia



08/09/2019

PISTA CICLABILE della DRAVA “DOBBIACO-LIENZ”

Eccoci a Lienz, in italiano anche **Agonto**, è un comune austriaco di 12 044 abitanti e fa parte del Tirolo Orientale (in tedesco *Osttirol*) e sorge ai piedi delle dolomiti di Lienz e nella Val Pusteria (in tedesco *Pustertal*). Si situa alla confluenza dei fiumi Drava e Isel. Qua potremo visitare la città, fare shopping e prima di rientrare in hotel pranzare in qualche stube o spekkeler per assaggiare qualche piatto tipico. In base agli orari del treno per il ritorno, ci daremo appuntamento presso la stazione ferroviaria (orario da definire in loco) dove dovremo lasciare in deposito le biciclette noleggiate.

Una volta rientrati in hotel ci appresteremo a far ritorno a Reggio Emilia.



Dobbiaco - Lienz

**“in bicicletta si torna
giovani e si diventa
poeti”**

R. Serra

N.B. durante la bicicletta
verrà nominato un capo
gita in testa e uno in coda
al gruppo dotati di
radiotrasmittenti.



Una o più giornate di trekking sono l'attività preferita di chi ama immergersi nella natura! Il trekking però non è una semplice passeggiata tra boschi e sentieri, anzi al contrario richiede molto impegno e molta attenzione. È bene quindi munirsi del giusto abbigliamento, della giusta attrezzatura, di accessori utili a tutte le evenienze e di oggetti atti a prevenire o a curare eventuali situazioni di emergenza. **Eccovi una lista di oggetti da portare in montagna!**



Lago Dobbiaco – Tre Cime Lavaredo – Ciclabile della Drava

**“affronta le cose sul
nascere, metti
ordine prima che si
manifesti disordine”**

Leo Tsè



ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO DA TREKKING

Innanzitutto, parliamo dell'abbigliamento e dell'attrezzatura di base per affrontare al meglio il trekking. Eh, già! Non bisogna assolutamente dare per scontato l'abbigliamento da utilizzare per avventurarsi in montagna.

Non basta essere ben coperti, serve avere un **vestiario tecnico e specifico**, corredato inoltre da **alcuni oggetti indispensabili** utili alla propria comodità per non rischiare di rovinarsi la giornata. Vediamo subito come vestirsi e cosa portare!

1 - Zaino Prima di tutto per andare in montagna serve uno zaino, ma non uno zaino qualsiasi, bensì uno adatto al trekking che sia in grado di contenere tutto il necessario. Le caratteristiche tecniche degli zaini da montagna sono soprattutto la leggerezza e la comodità, oltre ovviamente agli agganci sul petto ed intorno al torace che garantiscono un miglior sostegno. Quanto alle dimensioni, uno zaino con capienza di 20/30 litri è più che sufficiente.

2 - Scarponcini Come seconda cosa bisogna assolutamente essere muniti delle scarpe adatte. Questo aspetto è molto importante per evitare di farsi male essendo il trekking un'attività svolta in mezzo alla natura su diversi tipi di sentieri. Le scarpe ideali per il trekking hanno la suola con battistrada scolpito, inoltre sarebbe bene preferire un modello comodo, impermeabile e traspirante visto che verranno indossate per molte ore.

3 - Maglia termica Per quanto riguarda l'abbigliamento bisogna prediligere e scegliere quello termico, soprattutto in fatto di maglie. La maglia termica infatti protegge dal freddo o dal caldo, fa traspirare il sudore e si rimane asciutti, oltre al fatto che con la sua elasticità dà il senso di comodità. Questo è essenziale per una giornata in movimento, altrimenti si rischia di stare scomodi già dopo la prima mezz'ora di trekking.

4 - Pantaloni da trekking Anche il pantalone deve essere comodo per godersi l'attività di trekking senza pensieri. Per garantirsi la comodità bisogna scegliere un pantalone lungo e largo, meglio se impermeabile e con più di due tasche nelle quali poter riporre gli oggetti maggiormente utilizzati, come ad esempio il cellulare.

5 - Giacca da escursionismo Non importa se il periodo è caldo o freddo, per fare trekking non deve mai mancare una giacca perché nei boschi ed in quota l'aria rimane sempre un po' più fresca ed inoltre potrebbe esserci vento. La giacca ideale per questo tipo di attività deve essere impermeabile, traspirante ed antivento, in modo tale da non far entrare il freddo, trattenere il calore all'interno e far uscire il sudore, meglio ancora se è provvista anche di cappuccio e tasche interne ed esterne.

6 – Felpa Oltre alla giacca, soprattutto se il periodo è freddo, è meglio avere anche una felpa da tenere come scorta nello zaino oppure da mettere direttamente addosso. Le felpe migliori per queste occasioni sono quelle con la cerniera, facili da mettere e togliere nel caso ce ne fosse bisogno, quanto al tessuto scegliete le pile per i periodi freddi ed il cotone per i periodi con temperature moderate.

7 - Calzettoni termici Vi sembrerà strano e non indispensabile, ma anche le calze da indossare giocano il loro bel ruolo. Scegliere dei calzettoni spessi di lana o cotone, a seconda del periodo, piuttosto che dei calzini qualsiasi gioverà ai vostri piedi dopo le molte ore di cammino che farete. A tal proposito i calzettoni devono essere termici e traspiranti, ben aderenti alle scarpe e non scivolosi, così da garantire sollievo ai vostri piedi.

8 – Cappello Il cappello è un accessorio importante da portare durante il trekking, perché torna utile nelle giornate troppo calde, troppo fredde, ventose o umide. La scelta va fatta in base al periodo optando per un passamontagna, un cappello di lana o un semplice berretto con visiera.

9 – Bastoncini Ultimo accessorio, ma non meno importante, sono i bastoncini da trekking. Questa coppia di oggetti è di fondamentale utilità perché aiuta nella camminata dando un gran sostegno, soprattutto su sentieri particolarmente scomodi e quando inizia a farsi sentire la stanchezza. I modelli in vendita sono tanti, noi però vi suggeriamo quelli pieghevoli.

Equipaggiamento e accessori: cosa mettere nello zaino

Dopo abbigliamento ed attrezzatura, passiamo ora ad una serie di oggetti e di accessori secondari, ma comunque importanti, da mettere nello zaino!

Tutte **cose che potrebbero tornare utili durante il giorno**, senza le quali sicuramente si avranno delle difficoltà in determinati momenti.

1 - Coltellino Svizzero Un coltellino svizzero non può mancare durante il trekking. Grazie ai suoi molteplici accessori avrete a portata di mano tutto quello che vi serve!

2 - Bussola o GPS Un altro accessorio indispensabile è sicuramente un oggetto che vi aiuti ad orientarvi, a tal proposito portate con voi una bussola o un GPS. Scegliete voi quale preferite tra i due valutando bene se siete in grado di orientarvi con una semplice bussola o se volete lasciar fare il lavoro ad uno strumento più tecnologico come il GPS.

3 - Fischietto di emergenza Avere con sé un fischietto è utile nel caso in cui dovesse succedere qualcosa per riuscire ad attirare l'attenzione dei compagni di trekking o di altra gente. Inoltre, è così piccolo ed economico che di certo non dà alcun fastidio a portarlo!

4 – Torcia Se la giornata è buia, ma anche quando inizia a diventare sera, una torcia fa sempre comodo per vedere meglio dove si mettono i piedi e per capire dove si sta andando.

5 - Mappa con custodia impermeabile Non vorrete andare a fare trekking senza una mappa del luogo riponendo tutta la speranza nel vostro cellulare? Il fatto che quest'ultimo si scarichi non è un problema, ma con la copertura di rete come la mettiamo? Avere una mappa è utile nel momento in cui il cellulare non dovesse avere più campo e Google Maps vi abbandona, e fidatevi che nel trekking questo succede molto spesso. Oltre alla mappa scegliete anche una custodia impermeabile per proteggerla da eventuale pioggia o umidità.

6 - Caricabatteria portatile Come dicevamo poco fa, il cellulare scarico non è un problema. Un caricabatteria portatile è così piccolo e pratico che risolverà presto il fastidioso problema del cellulare che dura ormai così poco.

7 – Borraccia Le scorte di bibite e cibo non devono mai mancare durante un'attività di trekking, ma sicuramente terrete tutto nello zaino fino alla prossima sosta. Nel frattempo, però potete servirvi di una borraccia da tenere a portata di mano durante il cammino, ad esempio nelle tasche esterne dello zaino.

8 - Occhiali da sole Gli occhiali da sole nelle belle giornate non devono mai mancare, ma portarli dietro anche nelle giornate un po' nuvolose non fa mai male. Magari ad un certo punto ritorna il sole!

COSA PORTARE IN MONTAGNA: IGIENE E SICUREZZA



Quando si parte per un'attività di trekking **è molto importante pensare all'igiene ed alla sicurezza**, trattandosi di attività in mezzo alla natura dove tutto può accadere.

Qualche semplice e poco ingombrante oggetto può aiutarvi a risolvere eventuali **situazioni problematiche che potrebbero rovinare la vostra giornata**, come un taglio, il mal di testa, le scottature dovute al sole, infezioni e quant'altro.

Ecco cosa portare con voi!

1 - Kit pronto soccorso Un kit del pronto soccorso è senza dubbio la prima cosa che non deve mai mancare. Il contenuto si compone di semplici strumenti e qualche farmaco generico adatti ad ogni evenienza per poter garantire un primo intervento nel caso di ferite o rotture. Nel kit bisognerebbe avere solitamente il termometro, il disinfettante, il ghiaccio sintetico, garze, cerotti, fasce elastiche, una pomata per le scottature ed una per i dolori muscolari e articolari, inoltre farmaci per il mal di testa, per la febbre e per problemi gastro intestinali.

2 - Crema solare Una crema solare è sempre utile, soprattutto nelle giornate più soleggiate, per evitare irritanti e fastidiose scottature. Ogni crema è ormai disponibile in piccoli formati da 50 ml, quindi per quello che occupano tanto vale averne una e proteggersi dai raggi del sole.

3 - Salviettine igienizzanti Altro oggetto importante sono le salviettine igienizzanti che svolgono diverse funzioni. Sono infatti utili per rinfrescarsi, per detergersi nei momenti in cui si hanno le mani sporche e non c'è la possibilità di lavarle, e infine fungono anche da salviettine intime se non dovesse esserci una vera e propria toilette.

4 - Burro cacao Questo minuscolo stick per le labbra è una buona precauzione per evitare screpolamenti dovuti al freddo ed al vento, inoltre il burro cacao è così piccolo che non avrete alcun problema a portarlo con voi.

5 - Scorte di cibo Infine, ma non perché non sia importante, bisogna sempre portare una bella scorta di cibo e bevande, dagli snack al pranzo/cena vero e proprio. Ecco una lista di cose che vi darà un'idea di cosa portarvi per mangiare e bere strada facendo!

- Acqua, succo di frutta, tè, bevande energetiche
- Frutta fresca di stagione o frutta secca
- Biscotti o gallette
- Cioccolata o barrette energetiche
- Panini o tramezzini

IMPORTANTISSIMO: “SEMPRE NELLO ZAINO LA TESSERA UISP”

