



**19/20/21/22 Marzo 2015**  
**"WEEK END sulla NEVE"**  
 a **SAN CASSIANO 1537mt.**  
 nel cuore dell'**ALTA BADIA-BZ**



**PROGRAMMA :**

**Giovedì 19 Marzo**

ore 7.00: Partenza da Villasanta – da Piazza Europa

ore 13.00 : arrivo a **San Cassiano in Alta Badia**

presso l'**Hotel "CONTURINES POSTA\*\*\*"** sistemazione camera

ore 14.00 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...

ore 19.00 : cena

ore 20.00 : rientro in hotel

ore 21.00 : cena

ore 22.00 : pernottazione

ore 8.15 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...

ore 17.30 : rientro in hotel

ore 18.30 : cena

**Sabato 21 Marzo**

ore 7.30 : colazione

ore 8.15 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...

ore 17.30 : rientro in hotel

ore 18.30 : cena

**Domenica 22 Marzo**

ore 7.30 : colazione

ore 8.15 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...

ore 11.00 : partenza per rientro a Villasanta

**FRANCA**





**19/20/21/22 Marzo 2015**

**"WEEK END sulla NEVE"**

**a SAN CASSIANO 1537mt.  
nel cuore dell'ALTA BADIA-BZ**



## **PROGRAMMA :**

### **Giovedì 19 Marzo**

ore 7.00: Partenza da Villasantà – da Piazza Europa  
ore 13.00 : arrivo a **San Cassiano** in **Alta Badia**  
presso l'**Hotel "CONTURINES POSTA\*\*\*"** sistemazione camere  
ore 14.30 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...  
ore 17.30 : rientro in hotel  
ore 19.30 : cena

### **Venerdì 20 Marzo**

ore 7.30 : colazione  
ore 8.15 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...  
ore 17.30 : rientro in hotel  
ore 19.30 : cena

### **Sabato 21 Marzo**

ore 7.30 : colazione  
ore 8.15 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...  
ore 17.30 : rientro in hotel  
ore 19.30 : cena

### **Domenica 22 Marzo**

ore 7.30 : colazione  
ore 8.15 : partenza per **ESCURSIONE** e/o altro...  
ore 14.00 : partenza per rientro a Villasantà





**L'Hotel Conturines Posta** è un Hotel a 3 stelle, dalla calda atmosfera familiare e molto accogliente, che si trova nel centro pedonale di San Cassiano, nel cuore delle Dolomiti. D'estate il punto di partenza di suggestivi itinerari nel mezzo dei monti pallidi e nella stagione invernale la vicinanza agli impianti di risalita del Dolomiti Superski, fanno del Hotel Conturines Posta la dimora ideale per le Vostre vacanze. Dispone di varie tipologie di camere. Nella parte rinnovata dell'Hotel tutte le camere sono arredate in stile tirolese, sono confortevoli e dispongono di balcone con una vista privilegiata sulle montagne circostanti. Le camere nella parte antica dell'Hotel sono semplici. La cucina di stampo naturale è sicuramente uno dei punti di forza. La cena e la colazione vengono servite in una calda ed accogliente sala da pranzo. Lasciatevi viziare dal barman per un aperitivo o digestivo in terrazza. Anche la piccola zona benessere Vi invita a passare qualche ora di relax. a famiglia Manco/Ploner, gestisce questo gioiello nelle Dolomiti in terza generazione e Vi aspetta per un piacevole soggiorno.

INDIRIZZO: Fam. Augusto Manco - Hotel Conturines Posta

Alta Badia San Cassiano - Str. Micurà de Rù, 59

Telefono:(+39)0471849464 Fax:(+39)0471849274

[www.conturines.it](http://www.conturines.it) - [info@conturines.it](mailto:info@conturines.it)

### **All'attenzione dei partecipanti:**

- Si consiglia di portare tutta l'attrezzatura per l'escursionismo invernale zaino, giacca vento, berretto, guanti, scarponi, occhiali da sole, bastoncini, crema solare, macchina fotografica, ghette, ciaspole e ramponi... (per chi li ha, in caso troviamo un po' di ghiaccio ...)
- **Il programma potrebbe subire delle variazioni a seconda delle condizioni meteo e manto nevoso.**
- **Il programma potrebbe subire delle variazioni, anche per nostra decisione "comune" di cambiare le escursioni, se il tempo a disposizione non ci permette di svolgerle nella tempistica decisa o per svariati motivi.**
- Per chi non partecipa alle escursioni è libero di gestire le proprie uscite, considerando che comunque si è parte di un gruppo e quindi attenersi agli orari di colazione e cena.

**Responsabili accompagnatori : ENRICO e FRANCA Cell. 3294107745**



## **Una vacanza sulla neve in Alta Badia, ospitale valle dell'Alto Adige...**

L'Alta Badia deve il nome "cuore delle Dolomiti" alla posizione geografica, al centro delle Dolomiti e ancor più alla cordialità della sua popolazione. Caratteristici dell'Alta Badia, invitante valle dell'Alto Adige, sono i dolci pendii dai quali spiccano le imponenti vette delle Dolomiti. Gli straordinari paesaggi delle Dolomiti, che rendono l'Alta Badia uno dei più incantevoli scenari dell'Alto Adige e delle Alpi, sono dal 2009 Patrimonio Mondiale UNESCO. Da oltre 50 anni, i sei paesi dell'Alta Badia sono per sciatori e amanti delle vacanze in montagna meta per le vacanze invernali nelle Dolomiti ed in Alto Adige. Già nel 1946, anno in cui fu costruita la prima seggiovia d'Italia - la seggiovia Col Alto a Corvara - gli sciatori trascorrevano le vacanze sci in Alta Badia. Da allora, l'Alta Badia si è sviluppata anno dopo anno dal punto di vista turistico, diventando una delle destinazioni più rinomate per le vacanze invernali nelle Alpi.

### **L'inverno in Alta Badia invoglia a trascorrere le giornate all'aperto...**

Se si pensa all'inverno e all'Alta Badia, il pensiero va allo sci e alle piste. Una vacanza invernale in Alta Badia significa tuttavia anche attività e sport all'aria aperta. Se desiderate trascorrere una giornata sulla neve delle Dolomiti lontano dalle piste da sci per provare nuovi e divertenti sport, l'Alta Badia offre tantissime allettanti possibilità per organizzarsi il tempo libero e respirare a pieni polmoni la fresca aria di montagna. E se qualche volta il tempo dovesse fare le bizze, niente paura, in Alta Badia ci sono tante possibilità di praticare sport al coperto. In Alta Badia trovate di sicuro quello che fa per voi...

### **Camminare su sentieri innevati e con le racchette da neve su pendii innevati...**

Pendii innevati, paesaggio invernale da cartolina, natura incontaminata e lo straordinario scenario delle Dolomiti: ecco cosa vi aspetta durante un'escursione in Alta Badia. Sono a vostra disposizione 80 km di sentieri ben curati e segnalati. Passeggiando per prati e boschi innevati in pochi minuti lascerete alle spalle trambusto, confusione e stress. Rimarrà solo la magia delle Dolomiti e le vostre orme sulla neve.....





# "Alcuni" itinerari con le ciaspole

## 1.ITINERARIO

### **Tru di artisæ – il sentiero degli artisti**

E' una galleria d'arte all'aperto dove sono esposte alcune opere dei maggiori artisti della Val Badia. Si tratta di una passeggiata lungo il fiume Gadera che da San Cassiano 1537mt. arriva fino a La Villa con un percorso di 3,5 km. solo andata su mulattiera senza dislivello rilevante (50 mt.). Raggiunta La Villa avremo il tempo per un caffè o un tè pomeridiano prima di rientrare in hotel a San Cassiano.

## 2.ITINERARIO

### **Ciaspolata Armentarola – Störes – Pralongià**



Attraverso l'incantevole paesaggio innevato sotto il Settsass raggiungiamo la croce di vetta del Piz de Störes, dove ci attende un eccezionale panorama sulle Dolomiti. La nostra escursione ha inizio dal parcheggio del Centro Fondo Alta Badia - Armentarola (fermata autobus Saré). Attraversata la strada, il segnavia n° 24 "Pralongià" ci indica la direzione da seguire, lungo una strada forestale che sale nel bosco. Proseguiamo fino al limite degli alberi, dove si apre un ampio paesaggio innevato costellato da caratteristiche baite. Proseguendo, raggiungiamo la piccola croce di vetta del Piz de Störes. Finalmente giunti a destinazione, ci soffermiamo a goderci l'eccezionale panorama che spazia su Settsass, Col di Lana, Marmolada, Pordoi, Sella, i passi Pordoi e Gardena, Cir, Gardenaccia e Sassongher; a nord il Sas de Pütia e il lontano spartiacque alpino, a Est la luce pomeridiana inizia a tingere di rosa il Gruppo di Fanes con Lavarella, Conturines e il Lagazuoi. Proprio sotto di noi, a meno di 20 minuti di cammino, ci attenderebbe l'Albergo Rifugio Pralongià, raggiunto dalle piste di Corvara. Prima di incamminarci sulla via del ritorno, un ultimo sguardo al paesaggio innevato dell'altipiano e poi per sentiero n°22 ci incamminiamo verso San Cassiano, il sentiero termina presso la partenza degli impianti di risalita.



**Itinerario:** Per sentiero N°24 da Sarè / Armentarola 1660mt. - Pra de Stores 2084mt. - Piz De Störes 2181mt. - Rifugio Pralongià 2109mt. - Località Pocol 1971mt. - San Cassiano 1536mt.

**Dislivello:** 530 mt.

**Lunghezza:** circa 6 km l'andata

**Tempo di percorrenza:** circa. 2.30 h l'andata, 2 il ritorno

**Punti di ristoro:** Rifugio Pralongià 2108 mt. (a 15 min. dalla vetta del Piz de Störes 2181mt.)

### **3.ITINERARIO**

#### **Un'escursione con le ciaspole al rifugio ospizio di Santa Croce.**



Il Sasso della Croce (*in ladino: Sas dla Crusc*) domina la valle con una grandiosa parete verticale, alta quasi 900 mt. si tratta di un'antichissima barriera corallina, ricca di fossili. Lungo la sua infinita cresta, la montagna conta diverse cime, la più famosa è il Monte Cavallo 2.907 mt. la più elevata è Cima Dieci 3.026 mt. Alla base di questa straordinaria lastronata giallo-rossa, più di 500 anni fa, fu costruita una chiesetta, ed in seguito un ospizio per i pellegrini, oggi trasformato in rifugio alpino. Il Santuario di Santa Croce è stato fin dal giorno della sua consacrazione, meta di pellegrinaggi lungo innumerevoli sentieri che partivano dai vari paesi della Val Badia. D'inverno molte sono le opportunità di effettuare bellissime escursione con le ciaspole che portano al santuario, con percorsi panoramici sopra la Val Badia, dominati dalle pareti rosa delle Dolomiti, che alla sera s'infioccano nei colori dell'enrosadira.

Da Pedraces (BZ) raggiungiamo l'Ospizio di Santa Croce seguendo il percorso della via crucis lungo la comoda strada che in circa un'ora e mezza ci conduce a Santa Croce. In alternativa, in mancanza di tempo o in caso di tempo molto incerto, raggiungiamo l'Ospizio con la comoda seggiovia. Una volta giunti all'Ospizio di Santa Croce dedichiamo volentieri un po' di tempo alla visita del bellissimo Santuario e dell'attiguo Ospizio ora adibito a Rifugio con ottima cucina. Il percorso del ritorno è lungo lo stesso itinerario della salita. Oppure si può effettuare un itinerario che ci riporta direttamente fino a San Cassiano (sen. CAI 15) che in diagonale passa alla base del Sasso di Santa Croce, attraverso i Pra De Medesc fino a Ru de feria 1660mt. Proseguiamo sul sentiero 15 fino a raggiungere il paese.



**Itinerario:** Pedraces 1333mt. – San Leonardo 1365mt – Cianacei 1562mt – Utia Lee 1820mt – Ospizio di Santa Croce 2045mt - Ru De Feria 1660mt – San Cassiano 1536mt

**Dislivello:** 710mt.

**Lunghezza:** circa 4,5 Km l'andata

**Tempo di percorrenza:** circa 2 h l'andata 2.30 h il ritorno

**Punti di ristoro:** Rifugio Ospizio Santa Croce 2045mt.

**Breve storia del Santuario di Santa Croce.** Le straordinarie caratteristiche ambientali invitarono sicuramente già in tempi antichissimi a considerare questo luogo un sito di culto pagano. In seguito, alcuni monaci iniziarono a costruire dall'anno 1010, proprio ai piedi della grandiosa parete del Sasso Croce, una isolata cappella. Il 18 maggio 1484 la prima chiesetta fu consacrata dal vescovo Konrad di Bressanone. Il campanile con le sue tre grandi campane fu costruito nel 17esimo secolo. Nel 1718 vicino alla chiesa fu costruito un altro edificio adibito ad ospizio per i pellegrini e abitazione per il sacrestano. Nel 1786 la chiesetta venne chiusa e sconsacrata dall'imperatore d'Austria. Successivamente cadde in rovina e fu utilizzata anche come ovile, soltanto l'amore dei pellegrini e dei valligiani, consentì in seguito, un parziale restauro ed il suo mantenimento decoroso. Nel 1840 la chiesa venne riaperta e fu riportata al Santuario la sacra immagine del Cristo, salvata precedentemente nella chiesa di San Leonardo. Ai giorni nostri la chiesa è stata restaurata negli anni 1982/83 mentre il 17 giugno del 1984 è stato commemorato il giubileo dei 500 anni del Santuario. Oggi l'Ospizio è stato trasformato in rifugio alpino.

#### **4.ITINERARIO**

#### **Bellissima escursione ad anello alle «viles» di La Val in Val Badia.**

Le "Viles", villaggi rurali, documentate già dal XIII secolo, stanno ampiamente disseminati sui pendii prativi a monte del paese di La Valle 1348mt. ai piedi del Sasso della Croce. Le "Le Viles" sono dei piccoli agglomerati di abitazioni che sono costruite secondo modalità ben precise. Si tratta inoltre degli insediamenti più antichi e tipici dell'Alta Badia che traggono le sue origini dalla "Tambra" retica, la più antica baita alpina testimoniata. Gli insediamenti fondevano insieme due diversi modi di vivere: uno era quello più aperto e sociale, introdotto inizialmente dai romani, mentre l'altro era quello più chiuso ed isolato, tipico delle popolazioni retiche e Bajuvarie. Si presume, che le "Les Viles" originariamente erano composti da un nucleo familiare, il quale col passare del tempo si è allargato con il numero della persone nella famiglia. La caratteristica più importante delle "Les Viles" è quindi data dai servizi comuni nella piazza centrale, come la fontana, il forno del pane o l'abbeveratoio per il bestiame. Il lavoro venne quindi fatto assieme. L'insediamento era quasi un piccolo paesino e la piazza centrale punto di ritrovo per tutti.

L'escursione parte dalla chiesa di La Valle - La Val 1348 mt. si scende in breve sulla strada a Luns 1305 mt., ove si gira a sinistra sulla stradina che porta per bosco a Rumestluns 1450 mt. Su sentiero e poi stradina si prosegue per Spëscia dessòt e Spëscia dessùra 1595 mt. Per il ritorno, si sale in breve alla via 1315, che traversa verso ovest sul pendio panoramico conducendo a Ciurnadò 1540 mt. Abbandonando il sentiero 1315 si segue la stradina per Fontanela e Tolpëi, scendendo al vecchio campanile ed alla chiesetta di santa Bërbora 1500 mt; infine si traversa sulla larga via a Cians, per tornare di là in discesa sulla strada alla chiesa nuova. Per il pranzo ci rechiamo alla frazione di Cians 1471mt.dove si trova il maso "Luch de Survic" gestito dalla famiglia Vallazza che ci vizierà con pietanze ladine in un'atmosfera particolare.



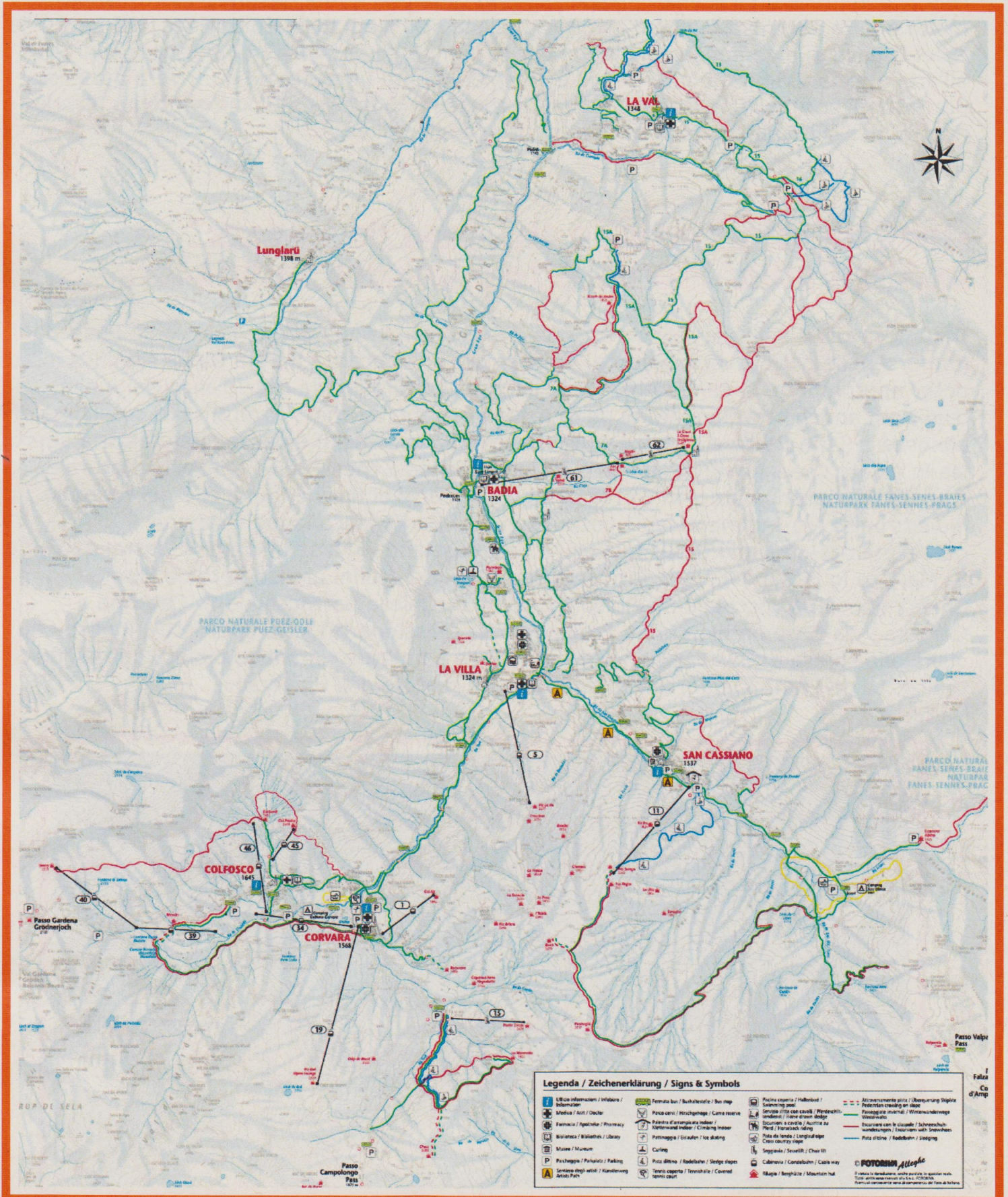
**Itinerario:** La Valle 1348 mt. - Rumestluns 1450mt. - Spëscia dessùra 1595 mt. - Quota 1655mt. Fontanela 1540mt. - Tolpei 1516mt. - Santa berbora 1500mt. - La Valle 1348mt.

**Dislivello:** 370mt.

**Lunghezza:** circa 8 km

**Tempo di percorrenza:** 3.30 h l'intero percorso

**Punti di ristoro:** Maso "Luch de Survic" (Dalla piazza della chiesa a La Valle prendere il "sentiero di meditazione" fino ad arrivare al maso 20 min.).





## San Cassiano: paradiso per fondisti ed escursionisti

**San Cassiano** (ted. *Sankt Kassian*) è una nota località dell'Alto Adige che fa parte del comune di Badia. Un tempo l'area era utilizzata principalmente per il pascolo del bestiame; il termine ladino *armenc* corrisponde infatti alla parola italiana "armento" che ha dato il nome alla vicina frazione di Armentarola. Quest'ultima è molto conosciuta dagli amanti dello sci di fondo e delle escursioni, in quanto offre stupendi sentieri che conducono attraverso scenari inaspettati. San Cassiano è una destinazione turistica molto amata sia d'estate che d'inverno. Collocato ai piedi delle Conturines, del Lavarella e del Lagazuoi, il comune si distingue per le numerose possibilità di praticare sport all'aria aperta. D'inverno il territorio è completamente innevato ed è un vero paradiso per tutti gli sciatori. D'estate il clima mite consente di praticare sport e attività all'aria aperta, per chi ama vivere la natura in tutta la sua bellezza.

## Qualche informazione su "Cosa da Vedere" in Alta Badia: Storia, Arte e Cultura Ladina...

Innumerevoli le bellezze storico-artistiche da vedere in Alta Badia, così come i paesaggi immersi nella natura verdeggiante. Trascorrere una vacanza in Alta Badia significa infatti poter approfondire la conoscenza della lingua e cultura ladina grazie ai musei e alle tradizioni antiche tramandate di generazione in generazione. Altrettante le possibilità di conoscere l'Alta Badia e la sua natura, attraverso escursioni e passeggiate all'aria aperta sia in estate che in inverno. Il Parco Naturale Fanes-Senes-Braies e il Parco Naturale Puez-Odle sapranno stupirvi con le numerose specie di flora e fauna che qui regnano indisturbate. Per indimenticabili vacanze in Alta Badia, ecco i luoghi da non perdere: Museum Ladin Ursus ladinicu a San Cassiano - Museum Ladin "Ciastel de Tor" a S. Martino in Badia - Rifugio Santa Croce - Valle dei Mulini presso Seres e Miscì - Chiesa gotica parrocchiale S. Vigilio a Colfosco - Chiesa parrocchiale S. Caterina a Corvara - La Casa natale di San Freinademetz (Missionario) - Non perdetevi inoltre una visita alla chiesa di San Cassiano, dove potrete ammirare un antico dipinto del 1876, realizzato da Franz Rudifieria e raffigurante il Creatore dell'Universo.....





## QUALCOSA IN PIU'.....

### La caverna dell'orso

Gli orsi sono stati i primi abitanti della nostra regione. Le tracce della loro esistenza, trovate nelle caverne del Conturines, risalgono a 40.000 anni fa.

In onore del simpatico plantigrade è stata creata a monte della cabinovia Piz Sorega una grotta con tante interessanti sorprese: vi aspettano una zona con salti e arrampicata per più piccoli, un orso gigante da svegliare, e tanti giochi dedicati al simpatico animale, per imparare divertendosi. Pensata per i più piccoli, la caverna sta riscuotendo grande successo anche tra i più grandicelli.

L'entrata della grotta è facilmente visibile grazie all'arco in pietra al suo esterno.

#### **Come raggiungerla?**

Con la cabinovia Piz Sorega - n. 11

### Pista da slittino Trù liösa Foram

Il tracciato parte dall'altipiano del Piz Sorega a mt. 2.003 e porta fino a San Cassiano a mt. 1.537. La lunghezza complessiva è di 3,5 km e lungo il tracciato sono state realizzate protezioni in legno a norma per la lunghezza di 2,3 km onde garantire la sicurezza degli utenti. Le pendenze variano dal 10 al 15% massimo. Il paesaggio durante la discesa con lo slittino è per dir poco meraviglioso, si passa dalla bellezza dei prati d'alta montagna stupendamente innevati, ad un percorso intermedio nei stupendi boschi denominati "Foram" per poi immettersi verso lo "Schuss" finale che porta a valle. La partenza al Piz Sorega si raggiunge comodamente con l'ovovia Piz Sorega.

La realizzazione della pista, avvenuta nel 2004, è stata promossa dall'Uniuon Sport San Cassian che è riuscita a coordinare la realizzazione dell'infrastruttura a tempo record di due mesi. L'opera è finanziata tramite la Provincia Autonoma di Bolzano - ufficio Sport, l'Associazione Turistica di Badia, il Comune di Badia, Grandi Funivie Altà Badia spa e l'Amministrazione separata dei beni di uso civico di San Cassiano.

#### **Dati della pista**

Lunghezza: 3,5 km

Dislivello: 460 mt.

Salita: cabinovia Piz Sorega a San Cassiano

### Venerdì 20 Marzo 2015: 20 Edizione Sellaronda Skimarathon

#### **La gara internazionale di scialpinismo in notturna a squadre**

La Sellaronda Skimarathon, la competizione di sci alpinismo in notturna attraverso i 4 passi del gruppo del Sella nelle Dolomiti ladine, è una gara per squadre composte da due persone. La competizione, viste le sue caratteristiche tecniche, è riservata a sciatori esperti in questa disciplina. I concorrenti gareggiano equipaggiati con sci d'alpinismo, a cui vengono applicate le pelli di foca per affrontare le salite, e frontalini per illuminare il tracciato che collega tra di loro i principali paesi delle quattro valli ladine ovvero Corvara, Arabba, Canazei e Selva, i quali di anno in anno a rotazione ospitano la partenza e l'arrivo della manifestazione. I chilometri totali da percorrere sono 42 attraverso i quattro passi dolomitici del Pordoi, Sella, Gardena e Campolongo, per un dislivello totale di oltre 2.700 metri.

