



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI GEMONA DEL FRIULI
SOTTOSEZIONI DI BUJA E OSOPPO



Dolomiti con le ciaspole e sci escursionismo

Gruppo Fanes – Sennes - Braies

Monte Sella di Sennes (2787 m) – Monte Muro (2458 m)

19-20 MARZO 2016



Grado di difficoltà: EAI (Escursione in Ambiente Innevato) SFE (Sci Fondo Escursionismo)

Info: Tel.: 342 957 6882 - email: escursionismo@caigemona.it - sito web: www.caigemona.it

Trasporto: PULLMAN

Partenza: 19 marzo 2016 ore 06.30 presso Piazzale Comelli (Stazione FS) - Gemona

Rientro previsto: 20 marzo 2016 ore 20.00 circa

Pernotto: Rifugio Sennes - +39 0474 501092 - <http://www.sennes.com>

Cartografia: Cartina Tabacco n. 031 – scala 1:25.000

Quota di partecipazione: compreso trasporto in corriera e pernottamento in mezza pensione:

- Soci: € 90,00 ;
- Non soci: € 90,00 + assicurazione;
- Giovani soci € 75,00 .

Iscrizione: Presso sede CAI Gemona e via email entro venerdì 4 marzo con versamento caparra obbligatoria di € 40,00 (Per i non soci è necessario versare anche la quota relativa all'assicurazione). Per i ragazzi <18 è richiesta la presenza di un genitore

Presentazione gita: Venerdì 11 marzo 2016 ore 20.30 presso sede CAI Gemona – Obbligo di presenza per tutti i partecipanti

Equipaggiamento: Indumenti adeguati ad ambiente invernale e alla quota, bastoncini, obbligo utilizzo ciaspe ramponate/sci escursionismo e sacco lenzuolo, cambio indumenti e scarpe pulite, pranzo al sacco per il weekend, bevande possibilmente calde per l'intera giornata.

Alcune paia di ciaspe e set a.p.s. sono disponibili presso la sede fino ad esaurimento.

Descrizione sommaria gita:

1° giorno 19 marzo 2016

In pullman, dal piazzale antistante la stazione dei treni a Gemona ci dirigeremo verso Sappada, attraverseremo poi la Val Pusteria fino a Brunico e da lì seguiremo le indicazioni per San Vigilio di Marebbe, per raggiungere infine il Rifugio Pederü (1548 m), dove lasceremo la corriera.

Pronti per l'escursione, si partirà a piedi verso est prendendo l'antica strada militare di servizio ben visibile (sentiero CAI 7), per poi lasciarla a favore del sentiero CAI 7A e riprenderla più avanti per giungere così all'altopiano dove è situato il Rifugio Sennes (2116 m), meta della nostra prima giornata ed in cui pernosteremo.

Per chi lo desiderasse e condizioni permettendo, sarà poi possibile salire su Col de Lasta (2297 m), che sorge alle spalle del Rifugio Sennes.

Dislivelli e tempi

↑ 600 m 2 ore 45' (soste escluse)

2° giorno 20 marzo 2016

Fatta colazione, punteremo verso nord-ovest su mulattiera, per poi scendere a sinistra al bivio dei sentieri 24-27 verso una conca dove è ubicato il Malga Munt de Sennes (2176 m), da qui si procederà verso ovest, con varie possibilità di via a seconda delle condizioni della neve, fino a raggiungere il vallone che scende dalla vetta, dove il percorso si farà un po' più ripido, e da qui in breve si raggiungerà la vetta del Monte Sella di Sennes (2787 m). Da qui si ha una panoramica a 360° che si perde tra le Odle, il Sassolungo, le Dolomiti di Sesto e di Cortina, passando per gli Alti Tauri...senza dimenticare lo spettacolo del gruppo Fanes – Sennes – Braies.

Per il rientro si procederà lungo il percorso di andata fino al Rifugio Pederü, con possibile piccola deviazione al caseggiato dove sorge il Rifugio Fodara Vedla (1966 m), che si trova lungo la strada militare (Sentiero CAI 7).

Nel caso le condizioni non lo permettessero, dal Rifugio Sennes, ci dirigeremo verso est proseguendo parallelamente al sentiero CAI 6A e raggiungendo il Rifugio Biella (2327 m), per poi salire alle sue spalle sul Monte Muro (2458 m), sovrastato a nord dalla magnifica Croda del Beco (2810 m), e che ci darà la possibilità di ammirare gran parte delle Dolomiti, come dal Monte Sella di Sennes.

Da qui per il rientro, si scenderà lungo il sentiero CAI 6 e poi 6A, facendo una sosta nuovamente al Rifugio Sennes, per poi seguire il tragitto del giorno precedente fino al Rifugio Pederü, passando per il Rifugio Fodara Vedla (1966 m).

Dislivelli e tempi

Monte Sella	Monte Muro
↑ 760 m 2 ore 30' (soste escluse)	↑ 380 m 1 ore 30' (soste escluse)
↓ 1360 m 3 ore 30' (soste escluse)	↓ 980 m 2 ore 30' (soste escluse)

La gita richiede un buon allenamento per quanto riguarda il secondo giorno, visto la lunga discesa.

Referenti: Copetti Federico, Valent Marco

I Referenti dell'escursione si riservano, a loro discrezione ed in ogni momento, di apportare variazioni al programma qualora le condizioni meteorologiche o della montagna lo richiedessero e di escludere dalla partecipazione all'escursione chiunque non sia ritenuto idoneo per precarie capacità o equipaggiamento inadeguato.

Si richiede puntualità e diligenza nel seguire le indicazioni dei referenti, rimanendo uniti in gruppo.

Prossima gita : 17 aprile 2016 Anello degli Stavoli del Palar