

## INCONTRI RELIGIOSI E CULTURALI IN QUOTA

**Il programma di dettaglio di ogni singolo incontro verrà affisso sulla bacheca della Chiesa di Caviola la domenica precedente.**

### GIUGNO

**MARTEDÌ 25 GIUGNO**

**Monte Castellaz- Cristo Pensante (2333 m)**

Passo Rolle (1972 m)- Capanna Cervino- Cristo Pensante- Baita Segantini (2170 m)  
Partenza ore 8:00, dislivello 360 m circa

### LUGLIO

**MARTEDÌ 2 LUGLIO**

**Monte Rite (2183 m)**

Salita da Passo Cibiana  
Partenza da Caviola ore 7:30.  
Dislivello circa 600 m

**MARTEDÌ 9 LUGLIO**

**Col di Lana (2462 m)**

Partenza dalla Val Parola, rientro per Castello  
Partenza da Caviola ore 8:00.  
Dislivello circa 600 m

**MARTEDÌ 16 LUGLIO**

**Rif. Vandelli Lago Sorapiss (1983 m)**

Da Passo Tre Croci - Dislivello 200 m  
Partenza da Caviola ore 8:00.

**MARTEDÌ 23 LUGLIO**

**Rif. Genova (2306)- Valle dei Mulini**

Salita da Longiaru – Val Badia  
Partenza da Caviola ore 7:00.

**MARTEDÌ 30 LUGLIO**

**Rifugio Lagazuoi (2572 m)-Sentiero KaserJager**

Partenza Val Parola, Ritorno per Armenarola – Capanna Alpina  
Dislivello salita (500 m circa)  
Partenza da Caviola ore 8:00

### AGOSTO

**LUNEDÌ 6 AGOSTO**

**Monte Mulaz (2906 m)**

Salita da Val Venegia Santa Messa in vetta  
Partenza ore 6:30, dislivello salita 1100 m

**VENERDÌ 9 AGOSTO**

**Pellegrinaggio S.Maria delle Grazie**

Partenza da San Tomaso ore 14:00,  
Pecol (1104 m), Forchiade, Masarè (971 m), Santa Maria delle Grazie.

**MARTEDÌ 13 AGOSTO**

**Rifugio Scarpa (1735 m)**

Frassene –Rifugio Scarpa. Ritorno per Col di Luna  
Partenza da Caviola ore 8:00, dislivello 700 m

**VENERDÌ 16 AGOSTO**

**Giro delle Malghe 1**

Sappade (1350 m), M.ga i Lach (1815 m), Sass de la Pala (2214 m) M.ga Bosch Brusa (1867 m)),  
Partenza ore 8:00, dislivello totale 900 m

**MERCOLEDÌ 21 AGOSTO**

**Giro delle Malghe 2**

Zingari Bassi (q. 1752 m) Lago di Cavia (q. 2102 m), Malga Le Buse (q. 1920 m), Pian delle Saline, Sussistenza (q. 1869 m), Malga Valles Alto (q. 1889 m), Malga Vales Bas (q. 1711 m), Molino  
Partenza ore 7:30, dislivello 400 m

**27 – 28 AGOSTO**

**Monti Lussari**

Uscita di 2 giorni con pernottamento

## TI SUGGERIAMO ALCUNE REGOLE FONDAMENTALI

### **Preparati fisicamente**

per poter sostenere gli sforzi che la montagna comporta.

### **Preparati moralmente**

con quella carica di energia interiore che consente di fare fronte a qualsiasi evenienza.

### **Preparati tecnicamente**

aggiornando le tue conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo da procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno.

### **Conosci la montagna**

e i suoi pericoli (scariche di pietre, valanghe, crepacci, maltempo) in modo da poterli evitare.

### **Informati sulle previsioni meteorologiche**

#### **Conosci il limite delle tue forze**

e conserva sempre un adeguato margine di energie.

#### **Scegli le imprese adatte alle tue possibilità**

e studia preventivamente il percorso.

#### **Scegli bene i tuoi compagni**

per poter fare pieno affidamento anche nella emergenza.

#### **Non lasciarti trascinare dall'ambizione**

o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle tue possibilità.

#### **Stai costantemente all'erta**

soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza anebbia i tuoi riflessi.

#### **Sappi rinunciare**

non c'è da vergognarsi. Le montagne ci attendono sempre anche la prossima volta.



La stella alpina è  
una briciola di  
purezza celeste  
caduta sulla terra  
per farci gustare la  
morbida carezza di  
Dio.

---

Don Bruno De Lazzer  
0437 590164 328 1747318

PARROCCHIA  
BEATA VERGINE DELLA SALUTE  
CAVIOLA

**INCONTRI RELIGIOSI  
E CULTURALI  
IN ALTA QUOTA  
CON DON BRUNO**



**ESTATE 2019**