

## 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

### VENERDÌ 17 GIUGNO

**Monte Pore** (q. 2405 m)  
e discesa a Colle S. Lucia  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 400 m

### LUNEDÌ 20 GIUGNO

**Rif. Boz** (q.1718 m) – Col San Pietro  
(q.1954 m)  
(Fiera di Primiero-Mezzano)  
Partenza ore 7:00  
Dislivello salita: 900 m

### MARTEDÌ 28 GIUGNO

**Bivacco Zeni** (q. 2100 m)  
da Pozza di Fassa  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 700 m

## LUGLIO

### MARTEDÌ 5 LUGLIO

**Giro delle Tre Cime di Lavaredo**  
Dal Rifugio Auronzo al Rif. Auronzo  
Partenza ore 7:00  
Dislivello salita: 300 m

### MARTEDÌ 12 LUGLIO

**Piani Eterni – Malga Erera**  
(q. 1708 m) dalla Val Canzoi  
Partenza ore 7:00  
Dislivello salita: 1050 m

### MARTEDÌ 19 LUGLIO

Forcella Folega (q. 1549 m),  
**Pale del Fien**, Forcella Scalabras  
(q.1800 m) - Casera Moschesin  
(La Valle Agordina)  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 700 m

### MARTEDÌ 26 LUGLIO

Campitello, **Rif. Sasso Piatto**  
(q. 2300 m) Passo Duron (q. 2189 m)  
Val Duron- Rif. Micheluzzi  
Da Campitello di Fassa  
Partenza ore 7:00  
Dislivello salita: 900 m

### VENERDÌ 29 LUGLIO

**Rif. Vandelli** (q. 1928 m)  
passo Tre Croci  
Partenza ore 7:30  
Dislivello salita: 300 m

## AGOSTO

### MARTEDÌ 2 AGOSTO

**Picco di Vallandro** (q. 2839 m) dal  
rifugio Prato Piazza (q. 1993 m)  
Partenza ore 7:00  
Dislivello salita: 850 m

### SABATO 6 AGOSTO

**Monte Mulaz (q. 2906 m)**  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 1100 m

### MARTEDÌ 9 AGOSTO

**Monte Castellaz**  
Val Venegia, Baita Segantini M. Castellaz  
(q. 2333 m) - Cristo Pensante  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 550 m

### VENERDÌ 11 AGOSTO

**Monte Toac** (q. 2319 m)  
da Sort di Moena  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 1200 m

### MARTEDÌ 16 AGOSTO

Giro delle malghe con pranzo al  
**Bosch Brusà**  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 800 m

### VENERDÌ 19 AGOSTO

Forcella Scottoni – **Val di Fanes**  
da Capanna Alpina  
Partenza ore 7:00  
Dislivello salita: 800 m

### MARTEDÌ 23 AGOSTO

S.Pellegrino (q.1900 m) –Passo Cirelle  
(q. 2583 m)- Ombrettola (q. 2864 m) –  
**Rif. Falier** – Malga Ciapela  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 1000 m

### GIOVEDÌ 25 AGOSTO

Passo Pordoi (q. 2200 m) Rif, Forcella Pordoi  
(q. 2848 m) – (Rif. Boè q. 3156 m)  
**Val Lasties**  
Partenza ore 8:00  
Dislivello salita: 650-950 m

### LUNEDÌ 29 – MARTEDÌ 30 AGOSTO

**Giro sullo Sciliar** – Rif. Bolzano  
Partenza ore 7:00

## **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 annebbia 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.

PARROCCHIA  
BEATA VERGINE DELLA SALUTE  
Caviola

**INCONTRI RELIGIOSI  
E CULTURALI**

**IN ALTA QUOTA**



estate 2011

---

Don Bruno De Lazzer  
0437 590164 328 1747318