



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

San Giovanni Lupatoto - Vr

DOMENICA 22 OTTOBRE 2023

"ALTA VAL LAGARINA"

LAGO DI CEI - MALGA CIMANA

Il Lago di Cei è un tranquillo laghetto alpino situato nell'area protetta di Prà dell'Albi-Cei e la conca in cui si trova è sovrastata a nord-ovest dalla catena dei monti Stivo, Cornetto e Bondone. Geograficamente parlando la zona dell'escursione sarà a nord-ovest di Rovereto, nel comune di Villa Lagarina.

Si parcheggia vicino al Lago di Cei (920 m) per iniziare la nostra bella escursione con il giro del lago, circondato da faggi secolari, abeti e ricco di vegetazione acquatica. Il lago di Cei è una piccola perla incastonata tra le montagne del Trentino Meridionale.

Qui durante l'autunno le faggete si tingono di magnifiche tinte calde e il lago, riflettendone l'immagine, diventa una tinozza di mille colori.

Ci inoltreremo poi nel bosco, che in quel periodo starà cambiando colore, con una bella passeggiata autunnale che ci porterà a salire con pendenza graduale e moderata (salvo un paio di "pontàre") fino alla cima della montagnola, Doss Pagano (1350 m), punto più alto della nostra escursione, con scorci sulla Vallagarina. Qui è prevista la pausa pranzo.

Nel pomeriggio scenderemo con percorso ad anello passando per fitti boschi di larici, abeti e faggi. Strada facendo una sorpresa allietterà il nostro passaggio.

Arriveremo quindi a Malga Cimana dei Presani, vicino alla quale si trova un altro punto panoramico da cui ammirare la Vallagarina e tutta la Val D'Adige. Sulla via del ritorno attraverseremo il biotopo di Prà dell'Albi, passando per la Riserva Naturale Provinciale del Lago di Cei e infine arriveremo alle macchine dove effettueremo la classica chiusura dell'escursione.

SCHEDA TECNICA DELL'ESCURSIONE

- Tempi di percorrenza: ore 5,00 circa escluse le soste
- Difficoltà: E – Escursionistica
- Dislivello: 500 mt. ↑↓
- Attrezzatura: **obbligatori scarponi alti da trekking**, consigliati i bastoncini da trekking;
- Quota massima raggiunta: mt. 1.350 s.l.m.

SEMPRE NELLO ZAINO

Berretto, guanti, giacca antivento, poncho impermeabile, micropile, bevande, barrette energetiche, frutta secca (prugne, uva sultanina) fischietto per segnalazioni, telino termico, accendino, lumino, lampada frontale, kit pronto soccorso, occhiali con lenti protettive, mascherina protettiva, soluzione gel igienizzante per le mani.

**SI RACCOMANDA DI PRENDERE VISIONE DELLE NOTE ORGANIZZATIVE E
DEL REGOLAMENTO ESCURSIONI RIPORTATE SUL RETRO**



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

San Giovanni Lupatoto - Vr

INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE E LOGISTICHE:

- Punto di ritrovo: parcheggio vicino alla rotonda del lupo di San Giovanni Lupatoto, Vr
- Orario di partenza: ore 7,30 ritrovo e registrazione, ore 7:45 partenza
- Colazione: presso l'autogrill Hermes poco prima di uscire dall'autostrada a Rovereto Nord
- Pranzo: al sacco
- Per informazioni:
 - Scodeller Serena 349 1678878
 - Damasconi Ezio 328 5427307
 - Ricci Angelo 348 7730141

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA E VA EFFETTUATA ENTRO GIOVEDI 19-10-2023

- PROSSIMO APPUNTAMENTO -

Domenica 5 Novembre

CASTAGNATA DI FINE STAGIONE

Proposta da : Gruppo Amicii della Montagna

ESCURSIONISTICA

Ci troviamo tutti i giovedì sera dalle ore 21,00 alle ore 22,30 presso
Casa Novarini - Via Monte Ortigara, 7 - San Giovanni Lupatoto, VR

www.gruppoamicidellamontagna.org



info@gruppoamicidellamontagna.org

- REGOLAMENTO ESCURSIONI -

La partecipazione alle escursioni sociali è riservata esclusivamente ai Soci.

Non sono ammessi alle escursioni sociali minori di età se non accompagnati.

In caso di trasferimenti con auto private l'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere.

Gli organizzatori rappresentano a tutti gli effetti il "Consiglio Direttivo" ed hanno la facoltà, qualora lo ritenessero opportuno, di variare il percorso e l'orario delle escursioni stesse, per un miglior risultato delle stesse.

Premesso che in montagna non esiste rischio zero, la pericolosità è insita nell'esercizio della stessa pratica ed è ineliminabile, colui che decide di intraprendere una escursione deve essere consapevole di esporsi ad una percentuale di rischio, deve possedere preparazione tecnica e fisica, equipaggiamento ed attrezzatura adeguati alle caratteristiche e difficoltà dell'escursione cui partecipa ed ha l'obbligo di informarsi sulle sue particolarità (difficoltà, lunghezza, dislivello, tempi di percorrenza, quota, ecc.), rinunciando ogni qualvolta non possedga la preparazione necessaria ad affrontare in piena autonomia le difficoltà della medesima. L'iscrizione alla escursione vale perciò quale affermazione di piena autosufficienza nel superamento delle difficoltà previste.

Essa non può in alcun caso essere intesa quale atto costitutivo di rapporto di accompagnamento in capo al Gruppo, agli organizzatori preposti o ad altri soggetti partecipanti alla escursione.

I nostri accompagnatori non sono titolati né professionisti e svolgono quindi l'attività di accompagnamento senza percepire alcun compenso.

Partecipando alle escursioni si dà il consenso alla pubblicazione di fotografie e filmati ritraenti la propria persona (sito web, facebook, proiezioni in occasione di incontri ufficiali organizzati dal Gruppo).

All'atto dell'iscrizione alle escursioni sociali i partecipanti dichiarano di conoscere e accettare senza riserva alcuna il regolamento associativo e le coperture assicurative che l'associazione ha in essere, rinunciando in ogni caso ad azioni legali nei confronti dell'associazione stessa o del consiglio direttivo.