

*I have a friend...*  
*From Italy to Somalia*



## **PROPOSTA DI VACANZA IN BICICLETTA E TREKKING IN ALTA VAL PUSTERIA**

**DAL 3 AGOSTO AL 10 AGOSTO 2019**

L'associazione Under the same sky, da alcuni anni propone a gruppi di amici, famiglie e amanti della bicicletta, un viaggio di carattere solidale allo scopo di far conoscere e sostenere i progetti di scolarizzazione in Somalia, inoltre, insieme al carattere aggregativo del viaggio, si associa anche lo spirito sportivo e di compagnia tipico nei viaggi in gruppi eterogenei.

Quest'anno la nostra proposta vi porterà nello splendido scenario dell'Alta val Pusteria, in Alto Adige ai piedi dei gruppi Dolomitici più famosi. Il viaggio sarà "a margherita" cioè con sede fissa e spostamenti andata e ritorno in giornata. Prevediamo di portarvi lungo la pista ciclabile dell'Alta val Pusteria fino a raggiungere Lienz in Austria; lungo la pista ciclabile che da Dobbiaco arriva fino a Cortina si potranno vedere meraviglie della natura come il lago di Dobbiaco ecc; raggiungeremo il famoso e magnifico lago di Braies; San Candido e Sesto fino alla Val Fiscalina. Si potranno raggiungere le Tre Cime di Lavaredo a piedi lungo i sentieri che partono dal rifugio Auronzo...E per chi volesse riposare un poco vi sono moltissime passeggiate tra boschi e laghi.

Il programma dettagliato sarà definito al raggiungimento del numero dei partecipanti

- **Soggiorno a Villabassa presso la Casa Alpina Scalabrini**

**La Casa Alpina Piandimaia, tenuta dall'ASCS – l'Agenzia scalabriniana per la cooperazione e lo sviluppo – dei Padri Scalabriniani, si qualifica per la sua accoglienza religiosa e familiare.**

**Il periodo di soggiorno va da sabato (arrivo per cena) al sabato successivo (pranzo incluso).**



LA CASA ALPINA SCALABRINI si trova in località Piandimaia (1178m.) ai piedi del Monte Serla (2380 m .) Dalla Casa, situata in una privilegiata posizione panoramica, si gode di uno scenario assolutamente unico che permette di abbracciare con un solo colpo d'occhio il Monte Elmo, Cima Undici e Cima Dodici.

TRATTAMENTO Viene offerto solo il trattamento di pensione completa.

Per i pasti si offre un menù unico. Vengono accolte, per motivi di salute, particolari richieste alimentari. Si assicura la pulizia giornaliera di tutti gli ambienti comuni. Durante la permanenza, si chiede la pulizia del proprio bagno a chi usufruisce di camera con servizi.

Le camere da 3/4/5 posti letto hanno il bagno privato mentre le camere doppie hanno doccia e lavabo e il bagno al piano. Si accettano gruppi minimi di 20 persone.

Costo approssimativo della vacanza:

<b>DESCRIZIONE</b>	<b>COSTO PER PERSONA</b>
Soggiorno di sette notti /otto giorni in pensione completa	<b>350 euro</b> <b>Bambini sconti in base all'età</b>
Set di biancheria lenzuola e asciugamani	<b>5 euro</b>
Quota solidale progetto Usky corrispondente allo stipendio mensile di un insegnante	<b>150 euro</b> <b>Bambini esclusi</b>
Assicurazione obbligatoria	<b>50 euro circa</b>
Tessera Bike-mobile (bicicletta e mezzi di trasporto) valida sette giorni	<b>35 euro</b> <b>Bambini fino a 14 anni 17.50 euro</b>
Eventuale noleggio E-bike giornaliero/settimanale	<b>45/170 euro</b>

**Prenotazione con conferma entro il 31 gennaio 2019**

## **Programma del viaggio**

Il presente programma è solo indicativo e potrà subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche e alle esigenze de partecipanti.

**Primo giorno.** Sabato 3 agosto: arrivo con mezzi propri e ritrovo nel primo pomeriggio presso la Casa; visita al paese di Villabassa.

**Secondo giorno.** Domenica 4 agosto: lungo la pista ciclabile dell'Alta Val Pusteria, Dobbiaco-San Candido-Sesto-Val Fiscalina. Itinerario piuttosto veloce e divertente, il più possibile per sentieri e forestali, tipicamente per bici gravel o mtb leggere. Da Villabassa si arriva a Dobbiaco, San Candido, Sesto su ciclabili e forestali, poi si sale in val Fiscalina sul bel sentiero. Si torna a Moso, San Candido, sulla riva destra del torrente, poi Dobbiaco e Villabassa. Panorami bellissimi dall'inizio alla fine. Tempo di percorrenza circa 3.30 h.

**Terzo giorno.** Lunedì 5 agosto: Dobbiaco-Cortina in bicicletta. Qui, presso la Nordic Arena, si trova il punto di partenza per questo impegnativo tour in bici per famiglie di 30 chilometri, che è conosciuto anche come "La lunga Via delle Dolomiti". Sul tracciato dell'ex ferrovia, che è stata costruita durante la 1° Guerra Mondiale, si snoda la ciclabile che da Dobbiaco in Alta Pusteria, tedesco Hochpustertal, porta a Cortina e collega l'Alto Adige con il Veneto. Su una strada sterrata lungo la Rienza il percorso conduce al Lago di Dobbiaco. Passando nei pressi dei forni di fusione storici situati al Klauskofel, che secoli fa servivano per la fusione di gallio e piombo, e al Cimitero di Guerra, si prosegue per Landro, ex luogo di aspri combattimenti della 1° Guerra Mondiale. Qui si trova anche la famosa vista panoramica di Dobbiaco sulle Tre Cime, l'unico punto di osservazione dalla valle sulle pareti nord delle Tre Cime. Poco dopo si raggiunge il Lago di Landro, nel quale si specchia il monte di guerra Monte Piano. Si pedala passando la vecchia stazione ferroviaria di Carbonin e dopo 330 metri di dislivello si raggiunge il Passo di Cimabanche, il punto più alto della ciclabile.

Durante questa gita in famiglia si possono ammirare le ripide pareti rocciose del Monte Cristallo e della Croda Rossa di Braies. Da ora in poi, la ciclabile è solamente in discesa, si passa un piccolo lago e la cappella di Ospitale. Particolarmente impressionante per i bambini sono le strette e profonde gole, come anche la galleria scavata nella roccia che risale ai tempi della ferrovia. Ora vi si presenta la conca valliva dell'ex città olimpica di Cortina, la destinazione di questa gita in bicicletta in

famiglia. Dovete assolutamente programmare una passeggiata nel centro di Cortina con i suoi negozi e ristoranti di lusso prima di ritornare al punto di partenza con la bici oppure il bus.

Dati tecnici:

Partenza: Nordic Arena Dobbiaco

Dislivello: ca. 300 metri

Lunghezza: 30 km

Durata: 1-2 ore per l'andata

**Quarto giorno.** Martedì 6 agosto. Gita con il treno fino a Bolzano. Salita all'altopiano del Renon con la funivia e trenino del Renon. Il trenino del Renon era un trenino di montagna sul modello svizzero in voga ai tempi della Belle Époque, quando si volle aprire l'accesso alle montagne ai turisti benestanti. Nel corso dei decenni successivi la costruzione di questo trenino rappresentò un'occasione fortunata anche per la stessa popolazione del Renon. Nel 1966 il percorso a cremagliera fu abbandonato, sostituito da una funivia teleferica al passo coi tempi da Bolzano a Soprabolzano. Nel maggio 2009 la prima funivia è stata poi sostituita con l'attuale Funivia del Renon.

Il trenino a scartamento ridotto, che oggi è l'ultimo del suo genere in tutto l'Alto Adige, collega oggi solamente Maria Assunta a Collalbo con alcuni vagoni d'epoca e altri moderni. Salirvi per un viaggio vale in ogni caso la pena, non fosse altro per la vista panoramica mozzafiato sulle cime delle Dolomiti lungo il tracciato. Dalle fermate partono inoltre numerosi sentieri per indimenticabili escursioni nel verde!

**Quinto giorno.** Mercoledì 7 agosto. Lago di Braies. Il lago di Braies è una location molto famosa resa nota al pubblico nella fiction A un passo dal cielo. Il lago si trova nelle Dolomiti, in Alto Adige, in provincia di Bolzano nella Val di Braies, una valle laterale della Val Pusteria. Per chi è in vacanza in Alto Adige e in Pusteria, una gita in bicicletta al lago di Braies è immancabile.

Lunghezza: ca 27 km

Dislivello: da 1242 m sale fino a 1496 m

Difficoltà: Media

Viaggio di andata e di ritorno in bicicletta

**Sesto giorno.** Giovedì 8 agosto. Villabassa-Dobbiaco-Lienz (Austria). Scoprite la più famosa pista ciclabile d'Italia! Un'escursione in bici sul tratto più conosciuto della pista ciclabile della Drava: da Dobbiaco passando per San Candido a Lienz. Dopo aver lasciato alle spalle San Candido si attraversa il confine italiano. In mezzo ad un paesaggio alpino e selvaggio, tra prati dal verde splendente e castelli isolati, si pedala sempre in leggera discesa fino a Lienz seguendo il corso del fiume Drava. La cittadina austriaca di Lienz Vi invita a fare una passeggiata. L'ampia piazza centrale di Lienz, zona pedonale da inizio giugno a fine settembre e in cui un mare di fiori e palme mostrano l'influsso mediterraneo, è luogo di attrazione per grandi e piccini. Le case con le loro facciate colorate, i caffè a bordo strada e i piccoli negozi trasmettono un'atmosfera del sud. Lunghezza ca. 50 km Caratteristiche del percorso Grado di difficoltà: facile (per non dire "facilissimo"! ). Tour adatto a tutti, consigliato anche a famiglie con bambini. Il percorso è sempre in leggera discesa, per niente impegnativo. Pista ciclabile asfaltata e separata dal traffico automobilistico. Percorso ben segnalato. La presenza della linea ferroviaria offre la possibilità di interrompere il tour eventualmente anche prima di arrivare a Lienz per tornare in Italia comodamente in treno. Il rientro può essere effettuato facilmente in treno (con trasporto bici).

**Settimo giorno.** Venerdì 9 agosto. Rifugio Locatelli alle Tre Cime di Lavaredo. Arrivo al rifugio Auronzo con la navetta che parte da Dobbiaco. Il rifugio più famoso del parco naturale Tre Cime si trova a 2.438 m. Il Rifugio consente l'alloggio sino a 140 persone, 40 letti in camerette e 100 cuccette in dormitorio. Dalla grande terrazza panoramica si gode di una meravigliosa vista sulle Tre Cime di Lavaredo e il Monte Paterno. Il rifugio può essere raggiunto facilmente lungo il sentiero 101 partendo dal Rifugio Auronzo (Giro delle Tre Cime) oppure dalla Val Fiscalina attraverso Val Sassovecchio - sentiero n.102, o attraverso la Valle Rienza, Landro (n.102).

**Ottavo giorno.** Sabato 10 agosto. Mattinata libera. Partenza dopo il pranzo.