CAI - SAT ARCO

DOMENICA 19 GIUGNO 2022

DALLA VALLE SAN NICOLÒ AD ALBA DI CANAZEI PER RIF. PASSO SAN NICOLÒ E RIF. CONTRIN

Zona: **Val San Nicolò**
Gruppo**: Marmolada**
Dislivello**: 900m**
Tempo di percorrenza**: 6 ½ h ca**
Difficoltà**: EE**

La Val San Nicolò è una delle più belle valli del gruppo dolomitico con i bellissimi paesaggi montani caratterizzati da cime imponenti e da malghe e fienili.

Il punto di partenza è la località di Sauch 1721m : parcheggio che si raggiunge con il pullman o con la navetta (6 Euro, solo andata).

Si prosegue verso E, con segnavia CAI n° 608 e superiamo la Baita Ciampiè, 1826m. Giunti in località Ciamp, 1960m, si lascia la stradina che verso N diventa sentiero, sempre CAI 608. Su ampia traccia e in moderata pendenza si costeggia un vallone franoso. Dopo alcuni tornanti si accede all'altopiano prativo di Pociace, 2270m. Si raggiunge poi il Prà de Contrin, 2365m, che sita sul crinale della Val San Nicolò e la Val de Contrin. Verso SE, percorrendo il crinale si raggiunge il Passo San Nicolò e subito dopo l'omonimo Rifugio, 2340m. Sempre su sentiero CAI n° 608, verso E, su falsopiano, ci troviamo alla base del Col Ombert, in leggera discesa si arriva, in 40 min circa, al Rifugio Contrin, 2016m. Ci troviamo alla Base della parete SO della Marmolada. Con segnavia CAI n° 602 attraverso la Val de Contrin, oltrepassando malghe e ristori si raggiunge Alba di Canazei, 1487m.
Pranzo al sacco, o in alternativa al Rif. Passo San Nicolò.

Si fa obbligo al rispetto delle disposizioni anti Covid in vigore. (Mascherina FFP2)

Al parcheggio di Caneve:	**Ritrovo ore**	**6:15**
	Partenza ore	**6:30**

Per info: Adriano 349 6648293