

### L'Alta Via di Pralongià (Val Badia)



Il "Pralongià" (che si può tradurre in "Prato lungo") è un vasto altopiano ondulato nell'Alta Val Badia, fra Corvara/San Cassiano e la valle del Fodòm/Livínallongo.

Si è nel cuore della "Ladinia", il Regno dei Monti Pallidi. Un ambiente verdeggianti con orizzonti sconfinati. A fronte, tutto il superbo massiccio del Sella.

Partenza in pullman da Trento: **Via Grazioli ore 7.00** - Parch. Ex Zuffo **ore 7.10**  
fermate a richiesta: Grumo/S.Michele a/A- rotonda A22 **ore 7.30**

In pullman in Val Pusteria: sosta al classico "Zu Treyen" e quindi in **val Badia**. Giunti a **Corvara (m.1555)** si parcheggia il pullman nei pressi della stazione a valle della cabinovia del **Col Alto**. Con questa si sale al **Rifugio/Ütia (\*) Col Alto (m. 1980)** da dove inizia l'escursione.

(\*) *Ütia (in ladino) = Rifugio: dizione che qui si riporterà per semplicità*

#### **Percorso A: base (biglietto Cabinovia solo A)**

Dal Rifugio si prende stradina sterrata, **segnavia 23 "Trupanoramich"**; si è nei pressi del Rifugio Ciablun (m.2003); si prosegue e si arriva nei pressi del **Rifugio de Bioch (m. 2079 h 1.10)**. Sempre seguendo il segnavia 23, su sentiero e in parte strada sterrata, si giunge in leggera salita alla **località Pralongià**: qui un rinomato **Rifugio Alpino (m. 2138 h. 0.40 – 1.50)**.

Sosta per il pranzo al sacco o presso il Rifugio (prenotazione solo indicativa).

Dopo la sosta, si segue **sentiero n. 25** che porta al **Rifugio Punta Trieste (m.2028 h. 0.30 – 2.20)**. Da qui seguendo il **segnavia n. 5** si scende sino ad incontrare il **segnavia 24**. Lo si segue in direzione Rifugio Capanna Nera (che non si raggiunge). Sempre percorrendo il segnavia 24 si giunge alla frazioncina di Arlara poi a quella di Plan per arrivare al **centro di Corvara**: là si troverà il pullman dove ha parcheggiato al mattino.

#### **Percorso B \*): comodo (biglietto Cabinovia A/R)**

Come per il percorso base **fino a Pralongià**; quindi ritorno per stessa strada fino alla stazione a monte del Col Alto. Si prende la cabinovia, evitando così la discesa a valle a piedi. Una volta scesi, nei pressi si troverà il pullman per il rientro.

#### **Percorso C \*): impegnativo (nessun biglietto)**

Dal parcheggio si va verso il centro paese; nei pressi della Chiesa Parrocchiale parte il sentiero **segnavia 23**: sentiero **ripido** che porta verso la stazione a monte della cabinovia che non si raggiunge; si prosegue invece sul segnavia come per il percorso base A.

**\*) per i percorsi B e C, minimo 3 partecipanti!**

Partenza **da Corvara** quando ci siamo tutti: indicativamente verso le 16.30. Sulla strada del ritorno, tradizionale pausa al "Lanz" quello dello yogurth!

Caratteristica dei percorsi:	<b>A: base</b>	<b>B: comodo</b>	<b>C: impegnativo</b>
dislivello totale salita	m. 235	m. 288	m. 620
dislivello tot. discesa	m. 645	m. 288	620
durata	h. 3.30	h.3.00	h. 4.30

**quota di partecipazione € 15 più costo della funivia**

**COSTI FUNIVIA (prezzi per min 20 persone) - Andata € 10 - A/R se prenotato in pullman € 15**

**ISCRIZIONI** - Presso il Circolo (lun. merc. ven. dalle 15 alle 17), telefonando allo **0461 916772** (anche su segreteria telefonica lasciando il Vs. recapito) o con e-mail al ns. indirizzo [info@unicreditcircolotrento.it](mailto:info@unicreditcircolotrento.it) entro le 17 di **mercoledì 2 agosto** fino al raggiungimento di 50 posti. Le disdette dopo tale termine comportano l'impegno al pagamento della quota.

- Info: Marco 339 274 3040 - Marcello 348 904 7533

La partecipazione all'escursione è riservata solo ai SOCI in regola con l'iscrizione per l'anno 2023.

IL CIRCOLO DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ CIVILE E/O PENALE PER DANNI A PERSONE O COSE CHE SI DOVESSERO VERIFICARE DURANTE L'ESCURSIONE