

## RIFUGIO PUEZ - VALLELUNGA

domenica 30 luglio

Gruppo del Puez-Odle

### ESCURSIONISMO PER FAMIGLIE

Dislivello in  
salita: **500 m**

Discesa: **1.000 m**

Lunghezza: **15 Km**

Durata intero giro:  
**6:30 h**

Difficoltà: **E**

**Pranzo al sacco**

### COSTI CABINOVIA:

**Adulti: 16 €**

**Giovani: 11 €**  
(fino a 15 anni)

**NON SOCI: + 5 €**

Bellissima escursione nel cuore del Parco Naturale del Puez-Odle.

### Ritrovo (con mezzi propri):

Arco: parcheggio di Caneve - 6.15 (partenza). Andiamo a prendere l'autostrada del Brennero fino a Bolzano Nord. Da qui procediamo fino a Ponte Gardena, dove imbocchiamo la Val Gardena. Arrivati a Selva di Val Gardena seguiamo le indicazioni per la Cabinovia Dantercepies. Parcheggio coperto a pagamento.

### Itinerario:

Con la cabinovia Dantercepies saliamo da Selva (m 1570) fino a m 2298 sopra il Passo Gardena, con il sentiero segnato si arriva al Rifugetto Jimmy. Ora si imbecca il sentiero n.2 che con una ripida salita ci porta al passo Cir (m 2466). Dopo una sosta per rifiatore si scende obliquando a destra verso la testata della Val Chedul e con un breve strappo si guadagna il Passo Crespeina. Dal passo ci si affaccia al brullo e deserto altopiano di Crespeina, lasciamo a sinistra l'omonimo laghetto ci colore verde cupo e si attraverso l'altopiano sino a raggiungere il lieve discesa la forcella di Ciampai (m 2388) dove possiamo raggiungere l'altopiano della Gardenazza senza perdere quota. Costeggiando i dirupi che precipitano verso la Vallelunga e superando una piccola altura si arriva al Rifugio Puez (m 2475). Dopo aver mangiato (si consiglia il pranzo al sacco) proseguiamo lungo il sentiero n. 2 per poi scendere in Vallelunga con il sentiero n.16. Incontaminato e a tratti anche selvaggio si percorre lungamente il canyon sul fondovalle quasi pianeggiante, fino a raggiungere il parcheggio nei pressi della funivia.

Per tutti, e in particolare per i bambini, si raccomanda di portare nello zaino almeno una maglietta di ricambio, indumenti appropriati al meteo, ed opportune calzature che salvaguardino le caviglie. L'escursione potrebbe subire variazioni.