



ALPINA EXCELSIOR

BERGAMO – Via dei Celestini, 4 - Tel. 035-242933

Dolomiti: bellissima escursione di due giorni dal Passo San Pellegrino al Passo delle Selle ed il trekking del Cristo Pensante dalla Val Venegia con panorami mozzafiato sulle Pale di San Martino, Marmolada, Sassolungo, Catinaccio.

Venerdì 26 e sabato 27 giugno 2026

Ritrovo: ore 5:30 in Bergamo – Via Monte Gleno, 49 (parcheggio auto a fianco della Fondazione CARISMA di fronte ai campi di Rugby)

Partenza: ore 5:45

Mezzo di trasporto: pullman

Difficoltà 1° Giorno: Gruppo A E

Gruppo B EEA

Difficoltà 2° Giorno: E

Dislivello: vari come da programma

Tempo di percorrenza: vari come da programma

Massimo di 29 partecipanti

Per **21 partecipanti** costo di € 145.= (centoquarantacinque.=) in camere con 2/3 posti con biancheria da letto e da bagno.

Per **8 partecipanti** costo di € 130.= (centotrenta.=) in camerone da 8 posti senza biancheria (occorre portare il sacco lenzuolo).

La quota potrà essere rivista qualora non si raggiungessero i 29 partecipanti.

La quota comprende: viaggio a/r in pullman, pernottamento con mezza pensione al Rifugio Capanna Passo Valles 2.032mt. -San Martino Di Castrozza- TN, assicurazione infortuni.

Iscrizioni a partire da oggi 27 aprile 2026 con versamento contestuale della quota.

N.B.: iscrizioni esclusivamente o presso la Sede durante l'orario di apertura (giovedì 17,30-19) o per telefono durante lo stesso orario o tramite e mail verificando preventivamente la disponibilità del posto.

Coordinatori: Paola Forlani e Giovanni Labaa

Note:

il programma può essere soggetto a possibili variazioni su decisione e giudizio dei coordinatori. Ai partecipanti è richiesta una buona condizione fisica necessaria per affrontare le escursioni programmate e un equipaggiamento idoneo (scarponi/pedule e bastoncini).

1° giorno Gruppo A venerdì 26 giugno 2026: dal Passo San Pellegrino (1.907 mt.) al Rifugio Passo Delle Selle (2.560 mt.).

Si parte dal Passo San Pellegrino a 1920 metri s.l.m. e si prende il sentiero 604 che attraverso una strada bianca porta alla Baita Paradiso 2130 metri s.l.m. Si prosegue sempre lungo la strada sterrata e, con nessun pericolo, in due ore si raggiunge il rifugio Passo Le Selle situato all'omonimo passo.

Il rifugio si trova sulla Cresta di Costabella a 2530 metri di quota. Dedicato per volere di Bepi Zac



ALPINA EXCELSIOR

BERGAMO – Via dei Celestini, 4 - Tel. 035-242933

(pioniere del Passo San Pellegrino) a tutti i "vagabondi della montagna" (Bergvagabunden Hütte); il panorama che si può vedere lungo quest'escursione è davvero superlativo, l'occhio può scrutare davvero molti gruppi dolomiti, in primis le Pale di San Martino. Oltre a queste si riesce a ammirare la Marmolada, il Sassolungo e il Catinaccio, si può ammirare tutta la cresta di Costabella fino a cima Uomo. Infine uno sguardo va alla bellissima val Monzoni fino a vedere il rifugio Passo San Nicolò situato alla sua fine. Per la parte storica la Costabella era un importante caposaldo difensivo del fronte austriaco nel settore della Marmolada. L'esercito italiano aveva conquistato Sasso Costabella e Cima Uomo: sfondando al Passo delle Selle, avrebbe potuto raggiungere agevolmente la Val di Fassa scardinando la linea difensiva austro-ungarica. Su queste montagne si combatté aspramente dal giugno 1915 al novembre 1917. Alterni attacchi e contrattacchi determinarono minimi spostamenti di confine, con rilievi che divennero ora italiani, e dopo qualche giorno o poche ore, di nuovo austriaci, con continui bagni di sangue per conquistare pochi metri di rocce. Impressionanti i resti e le condizioni in cui vivevano durante il conflitto a quelle altitudini.

Gruppo A-Dislivello + circa mt. 619–tempo salita circa ore 2:00 (escluse le soste)

Gruppo A-Dislivello – circa mt. 619–tempo discesa circa ore 1:30 (escluse le soste)



Rifugio Passo Delle Selle

1° giorno Gruppo B venerdì 26 giugno 2026: dal Passo San Pellegrino (1.907 mt.) - Seggiovia Costabella quota a monte 2.229mt. - Rifugio Passo Delle Selle (2.560 mt.)-Alta Via Bepi Zac (sentiero attrezzato)-Cima Costabella 2.759 mt.

Dal Passo San Pellegrino 1.907 mt. ci si dirige verso la seggiovia di Costabella che ci condurrà fino al Ristorante Paradiso; da qui prendiamo il sentiero CAI n. 604 e raggiungiamo il Rifugio Passo delle Selle 2.528 mt. in circa 45 minuti. Qui indossato l'imbrago ed il caschetto si inizia l'itinerario di cresta. Il sentiero 637 parte subito in modo ripido, su tratto franoso ma ben attrezzato con cavo metallico che serve da corrimano. Si notano lungo il percorso le testimonianze della grande guerra,



ALPINA EXCELSIOR

BERGAMO – Via dei Celestini, 4 - Tel. 035-242933

trincee, baracche, scale e quant'altro che riporta a quei giorni bui e tristi di lunghi combattimenti. Al culmine della breve e ripida salita, si prosegue ora lungo la cresta con continui sali e scendi, senza mai perdere bruscamente quota. Qui si alternano spettacolari passaggi, gallerie di guerra fino a giungere al Lastel Picol 2.713 mt., ove la vista a 360° spazia su tutti i gruppi dolomitici della Val di Fassa: Latemar, Catinaccio, Sasso Piatto, Sella, Marmolada e Monzoni. Ci dirigiamo verso Est, lungo quello che era il fronte, in direzione Gran Lastel 2.713 mt. e Cima Campagnaccia 2.737 mt., che si raggiunge attraverso una serie di sali e scendi che ripercorrono numerose rovine del fronte; troviamo anche una breve paretina che si supera grazie a due pioli ed alle funi metalliche, alcune passerelle, una scala di legno, una cretina affilata per arrivare alla base di un breve ma ripido tratto lungo il quale, a sinistra, si sale alla suddetta cima. Si scende alla sella sottostante e si attraversa la piana; si prosegue in salita superando il crinale ed attraverso una traccia di sentiero nel ghiaione si giunge a Cima Costabella 2.759 mt. ove si trova una postazione di mitragliera austriaca. Allontanandosi dalla cima si raggiunge, in breve, un salto roccioso da superare con l'ausilio di una scala ed alcuni cavi che conducono sul lato opposto. Incontriamo una prima galleria, una cretina attrezzata ed una seconda galleria, buia, che conducono ad un pianoro; qui troviamo altri segni della Grande Guerra ed una targa che ricorda i prigionieri austriaci. Per una leggera discesa e sentiero si arriva ai piedi del Sass De Costabella 2.730 mt. (osservatorio italiano); si sale un facile canalino e si raggiunge una passerella in legno sopra uno strapiombo che conduce dentro l'osservatorio che contiene un museo con testimonianze dell'epoca. Si scende dal lato opposto attraverso roccette attrezzate, una lunga fessura gradinata ed una serie di scale di legno per giungere al termine del percorso di cresta che conduce alla Forcella Ciadin 2.664 mt., qui attraverso il sentiero CAI 637b che scende lungo dei prati e si rientra al Passo San Pellegrino.



Alta Via Bepi Zac

EQUIPAGGIAMENTO: da escursionismo normale, calzature con suola in Vibram, torcia frontale, caschetto, imbrago e kit da ferrata omologato

Gruppo B-Dislivello + circa mt. 650- circa 852 mt.–totali circa h 5:00/5:30 (escluse le soste)- sviluppo circa Km 15



ALPINA EXCELSIOR

BERGAMO – Via dei Celestini, 4 - Tel. 035-242933

Ricompattati i due Gruppi al Passo San Pellegrino, il pullman ci porterà al Rifugio Capanna Passo Valles (2.032 mt.), dove pernosteremo.

2° giorno sabato 27 giugno 2026: dal Parcheggio Pian dei Casoni (1.667mt.)-Baita Segantini (2.200 mt. -Trekking del Cristo Pensante - Monte Castellazzo (2.333mt.) - Capanna Cervino (2.084 mt.) – Malga Juribello (1.868mt.) - Pian dei Casoni (1.667mt.) -

Raggiungeremo in pulman il parcheggio di Pian dei Casoni all'inizio della Val Venegia, nel Parco Naturale di Paneveggio. Da qui seguiamo la strada forestale fino a Malga Venegia e proseguiamo in direzione Baita Segantini. Davanti a noi si ergono maestose le Pale di San Martino con il Mulaz, Focobon, Bureloni e il Cimon della Pala. La strada larga e piacevole ci porta lentamente in alto, serpentina dopo serpentina, fino a raggiungere i bei prati dell'alpeggio in mezzo ai quali si trova il Rifugio Segantini. Imbocchiamo il sentiero "Itinerario del Cristo pensante" che ci porta sul Monte Castellazzo. La piccola roccia dolomitica si trova al di sopra del Passo Rolle ed offre una bella vista panoramica sui dintorni. Sulla cima, sotto la croce, è presente la statua del Cristo pensante. Scendiamo lungo il sentiero situato sul versante occidentale della montagna e raggiungiamo il rifugio Capanna Cervino. L'ultimo tratto ci porta fino alla Malga Juribello, da qui percorrendo un ripido tratto di sentiero raggiungiamo nuovamente il parcheggio.



Cristo Pensante

Dislivello: +701 m | -701 m

Sviluppo 17,2 km

Tempo totale 05:30/6:00 h (escluse le soste)