

## **PROGRAMMA SINTETICO TRE GIORNI 2026 AL RIF CONTRIN.**

### **1 Giorno VENERDI' 10 Luglio 2026:**

da Alba di Canazei Al Rif Contrin:

Tempo di Percorrenza : 2 h Dislivello: 511 m in salita

passando dal sentiero attrezzato: Tempo di Percorrenza : 3h15' Dislivello: 500 m in salita

### **2 Giorno Sabato 11 Luglio 2026:**

Dal Rif Contrin al Rif. Passo San Nicolò e ritorno:

anello 3h30 ' dislivello: 605 m in salita/discesa o : giro ad anello di 5,30 h con Dislivello: 950 m in salita/discesa

dal Rif Contrin ai Passi Ombretta e Ombrettola passando dal rif Falier

giro ad anello Tempo di Percorrenza : 8 h Dislivello: 1512 m salita/discesa

Via Ferrata PUNTA PENIA 3348 m.

Tempi di percorrenza: 7h a/r Dislivello: 1331 m.

### **3 Giorno Domenica 12 Luglio 2026**

Dal Rif Contrin ad Alba di Canazei e salita al Lago Fedaia al Rif Castiglione.

Tempo 3h dislivello -500 +300 m.