

## ESCURSIONI DEL MERCOLEDÌ 2018

Le "Gite del Mercoledì" costituiscono un appuntamento consolidato delle proposte della Sezione di Trento. Si tratta di escursioni che non richiedono particolare impegno tecnico e fisico, sono adatte a persone di ogni età e sono interessanti dal lato paesaggistico e culturale.

Il programma proposto per l'anno 2018 prevede ben 31 escursioni, di cui 6 con ciaspole, con cadenza quasi settimanale nel periodo da fine gennaio a settembre, con proposte molto interessanti in località suggestive ed attraenti.

L'iscrizione è aperta a tutti i soci CAI-SAT e, per un numero limitato di tre gite, anche ai non soci. L'iscrizione può essere fatta di persona o per telefono dal martedì della settimana precedente la data dell'escursione fino al lunedì della settimana in cui si svolge l'escursione, versando la quota stabilita presso la segreteria della Sezione nell'orario di apertura al pubblico (ore 17.30-19.00 dal lunedì al venerdì).

Per tutto quanto riguarda l'organizzazione e lo svolgimento delle gite vale quanto disposto dal Regolamento Gite della Sezione, riportato in estratto in questo "Notiziario e Programma Escursioni".

---

### Mercoledì 31 gennaio

#### VAL TOLVÀ

(Gruppo di Cima D'Asta) – Escursione facile con ciaspole

Dal **Camping Val Malene** (m 1123) si percorre la strada forestale che porta al **bivacco Malga Tolvà** (1561 m) e da lì si raggiunge l'ampio pianoro sottostante la **Forcella Regana**, una delle forcelle laterali di Cima D'Asta. Discesa per la via di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 428 - percorso ore 4.45

Proposta da **Paolo Frassoni e Claudio Mazzalai**

### Mercoledì 7 febbraio

#### DA KREUZTAL ALLA MALGA ROSSALM (m 2150)

(Gruppo della Plose) – Escursione facile con ciaspole

Da **Sankt Andrä** (Sant'Andrea), paese su una terrazza a est di Bressanone, si sale in cabinovia al centro turistico di **Kreuztal (Valcroce)** (m 2040). Da Kreuztal la vista verso ovest giunge ai ghiacciai dell'Adamello e dell'Ortles e alle Alpi Venoste e Breonie; sul versante opposto lungo il comodo itinerario verso la **Malga Rossalm** (m 215) si ammirano le catene dolomitiche delle Odle di Afers e delle Odle di Villnöss-Funes che toccano i 3000 m ed il massiccio del Sass de Putia-Peitlerkofel. Discesa per la via di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 100 – percorso ore 3.00

Proposta da **Claudio Mazzalai e Paolo Weber**

### Mercoledì 14 febbraio

#### MALGA PRIMALUNA DI SOPRA (m 1842)

(Gruppo del Lagorai) – Escursione facile con ciaspole

Dal **Ponte delle Rudole** (m 1336) su strada forestale si raggiunge **Malga Cenon di Sopra** e la **Malga Val del Prà** (m 1699). Da lì si sale sull'ampia conca di Primalunetta e lasciata in basso **Malga Primaluna di Sotto** si punta al panoramico poggio dove sorge **Malga Primaluna di Sopra** (m 1842). Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 506 – percorso ore 4.00

Proposta da **Paolo Frassoni e Paolo Weber**

### Mercoledì 21 febbraio

#### SULLE TRACCE DI SIMHILD E SISSI

(Passo Costalunga) – Escursione facile con ciaspole

Dal **parcheggio Pukelin** (m 1600) tra il lago di Carezza e il **Grand Hotel Carezza**, superata la **pensione Simhild**, si prende il sentiero invernale n. 6 a dx nel bosco e si prosegue fino all'**Hotel Moseralm** (m 1577) e sul sentiero n. 16 a **Colleggio** e fino alla **strada Nigra**. Attraversata la strada si prende il "**sentiero Perle**" fino all'**albergo Jolanda** (m 1767), quindi si prosegue fino al **bivio Kaiserstein** per scendere al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 300 – percorso ore 4.00

Proposta da **Paolo Weber e Mariella Butterini**

**Mercoledì 28 febbraio**

**MALGA LIEGALM (m 1791)**

(Gruppo del Latemar) – Escursione facile con ciaspole

Dall'**Albergo Schwarzenbach** (m 1271) in Val d'Ega si segue il **sv. Liegalm**, che sale lungo il ruscello verso sud sorpassando gli edifici abbandonati di una ex segheria. Si continua nel solco del rio per bosco e poi radure sulla stradina forestale. Ad un bivio a quota 1670 m si gira a sinistra giungendo presto alla **Malga Liegalm** (m 1791). Discesa per la via di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 480 – percorso ore 3.30

Proposta da **Claudio Mazzalai e Paolo Frassoni**

**Mercoledì 7 marzo**

**DA PEMMERN AL RIFUGIO UNTERHORN**

(Altopiano del Renon) – Escursione facile con ciaspole

Da **Pemmern** (m 1538), parcheggio della cabinovia del Renon, si imbecca il sentiero che conduce a **Rosswagen** e da lì seguendo il sentiero n. 4 si arriva al **Rifugio Unterhornhaus** (m 2044). Si ritorna al punto di partenza con il sentiero n. 1.

Dislivello in salita e in discesa m 490 - percorso ore 4.00

Proposta da **Paolo Weber e Mariella Butterini**

**Mercoledì 21 marzo**

**DA PUNTA S. VIGILIO A TORRI DEL BENACO**

(Costa Orientale del Lago di Garda) – Escursione **E**

Dal parcheggio di Villa Canossa a **Punta S. Vigilio** (m 70) si sale sul belvedere sopra la Baia delle Sirene (m 170), quindi seguendo il segnavia H si giunge al **Monte Luppia** (m 416) per poi scendere ad **Albisano** (m 309). Continuando sui segnavia 40 e 41 si arriva a **Crero** (m 297). Si passa poi per **contrada Prandine** e il **borgo di Coi** scendendo lungo la vecchia mulattiera "**Strada dei Castei**" a **Torri del Benaco** (m 68)

Dislivello in salita e in discesa m 370 – percorso ore 4.45

Proposta da **Mariella Butterini e Paolo Weber**

**Mercoledì 28 marzo**

**DAL SINDEC A CALCERANICA**

(Gruppo della Vigolana) – Escursione **E**

Dalla **località Sindec** (m 1000 ca) si segue il sentiero nel bosco fino alla **località Menegoi**, quindi si prosegue verso la **località Frisanchi** per raggiungere il **Rifugio Paludei** (m 1059). Da qui si prende il sentiero 428 verso **Pian dei Pradi** raggiungendo l'abitato di **Campregheri** (m 770), quindi per comodo percorso al paese di **Vattaro** (m 697). Raggiunto l'**Albergo Begher** a **Bosentino** si scende a **Calceranica** (m 465) passando per la chiesa S. Ermete e il sentiero dei poeti.

Dislivello in salita m 100 e in discesa m 600 – percorso ore 4.00

Proposta da **Mariella Butterini e Paolo Weber**

**Mercoledì 4 aprile**

**DA FOLGARIA A DIETROBESENO**

(Altopiano di Folgaria) – Escursione **E**

Da **Folgaria** (m 1114) si percorre la strada rurale della **Longanorbait** fino ad incrociare la strada statale che si segue per un brevissimo tratto per poi immettersi sulla strada forestale che porta al **Rio Cavallo** (Rosspach) e in saliscendi per la **foresta della Gon** al **dosso panoramico di Stock**, alla **Cascata dell'Ofentol** e infine a **Guardia** (m 875). Si prosegue in discesa raggiungendo il **Maso Ondertol** (m 600) e attraversato il **Rio Cavallo (Rosspach)** si risale all'abitato di **Dietrobeseno** (m 350).

Dislivello in discesa m 755 – percorso ore 3.00

Proposta da **Paolo Frassoni e Claudio Mazzalai**

**Mercoledì 11 aprile**

**GIRO DEL LAGO DI MOLVENO**

(Gruppo di Brenta) – Escursione E

Dal parcheggio a Est del **Lago di Molveno** (m 832), in direzione Sud si costeggia il lago in senso antiorario fino a raggiungere il **Lago di Nembia** (m 820). Ritornati al lago di Molveno lo si costeggia fino alla località Laste salendo poi verso **località Pradoneghi** (m 950) per arrivare al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 200 – percorso ore 5.00

Proposta da **Pierino Friz e Claudio Mazzalai**

**Domenica 18 aprile**

**SENTIERO DELLE SETTE CHIESE**

(Bressanone) – Escursione E

Dal **ristorante Wirth an der Mahr** (446 m) si prende il **Sentiero delle Sette Chiese** che collega le chiese di **San Giacomo, San Clemente** nel piccolo centro di Tschötsch, **San Giovanni e San Nicolò** a Totschling, **San Vito** a Tilsana e San Cirillo. Proseguendo si raggiungono le **chiese di Pinzago e St. Ulrich** facendo ritorno al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 450 – percorso ore 3.00

Proposta da **Paolo Frassoni e Claudio Mazzalai**

**Mercoledì 2 maggio**

**GIRO DELLE MALGHE DI PIETRALBA**

(Gruppo Corno Bianco-Corno Nero) - Escursione E

Da **Monte S. Pietro** (Petersberg) (m 1416) si raggiunge il sentiero 1 proveniente da Laives, che si prende a destra per arrivare in breve al **Santuario della Madonna di Pietralba** (Maria Weissenstein) (m 1520). Si prosegue con il sentiero 9 fino ad incrociare una strada forestale che si seguirà a sinistra fino all'incrocio con il sentiero 3 che si prende per scendere alla **Lahneralm** (m 1583). Dalla malga con il sentiero G in direzione ovest si raggiunge la **Schmiederalm** (m 1674) e da qui la **Schönrastalm** (m 1690). Si chiude il giro ritornando a **Monte S. Pietro** (Petersberg) seguendo il sentiero 15.

Dislivello in salita e in discesa m 420 – percorso ore 3.45

Proposta da **Pierino Friz e Paolo Weber**

**Mercoledì 9 maggio**

**SENTIERO DEL SOLE**

(Alpi Bresciane – Parco Alto Garda Bresciano) – Escursione E

Da **Limone** (m 65) si sale con il sentiero per Punta Iarici fino ad incrociare il "Sentiero del Sole" che si percorre raggiungendo il **Corno di Reamol** dove si trova un'ampia e panoramica postazione della Grande Guerra.

Dislivello in salita e in discesa m 250 – percorso ore 3.30

Proposta da **Alfonso Nocera e Paolo Weber**

**Mercoledì 16 maggio**

**MONTE OZOL (m 1587) E DOS CIASLIR (m 1512)**

(Alta Val di Non) – Escursione E

Dalla **Forcella di Brez** (m 1398) si segue il sv. A29 fino al **Dos Roer** (m 1520); si scende al **passo Gioval di Cloz** (m 1376) risalendo poi sul **Monte Ozol** (m 1587) e sul **Dos Ciaslir** (m 1512). Lungo strada forestale si scende poi a **Revò** (m 723)

Dislivello in salita m 189 e in discesa m 864 – percorso ore 4.00.

Proposta da **Pierino Friz e Paolo Weber**

**Mercoledì 23 maggio**

**DA GLORENZA A CASTEL LICHTENBERG**

(Val Venosta) – Escursione E

Dal parcheggio di **Glorenza** (m 920) si raggiunge il **Castello di Montechiaro – Ruine Lichtenberg** (m 1053). Da lì si prosegue verso il paese di **Montechiaro – Lichtenberg** dove si trova il ristorante **Weisses Rössl**. Si ritorna al punto di partenza seguendo il viottolo di campagna che porta a **Soeles** e il percorso fitness.

Dislivello in salita e in discesa m 280 – percorso ore 3.00

Proposta da **Paolo Frassoni e Claudio Mazzalai**

**Mercoledì 30 maggio**

**CASTEL WOLFSTHURN**

(Val Racines - Val Ridanna) – Escursione **E**

Da **Mareta** (m 1038) si cammina su sentiero attrezzato fino al **Castel Wolfsturn**, unico castello barocco dell'Alto Adige che ospita un museo della caccia e della pesca (possibile visita a pagamento). Si raggiunge quindi la **gola Achenrain** e per un vecchio sentiero si arriva al centro abitato di **Gasse** (m 1350). Di qui passando per il **Plankmessner** si raggiunge la **Cappella S. Maddalena** (m 1412) e poi seguendo il rio Ridanna il paese di **Ridanna** (m 1346).

Dislivello in salita m 370 e in discesa m 70 – percorso ore 3.30

Proposta da **Paolo Frassoni e Mariella Butterini**

**Mercoledì 6 giugno**

**MONTE CENGIO E FORTE DI PUNTA CORBIN**

(Altopiano di Asiago - 7 Comuni) – Escursione **E**

Dal piazzale di **Principe di Piemonte** (m 1286) si imbecca la strada sterrata, detta anche "granatiera", scavata per lunghi tratti nella viva roccia e in alcuni punti in galleria, che porta sul Monte Cengio (m 1347). Dalla cima per strada militare si giunge al **Piazzale Gen. Pennella** e alla chiesetta dedicata ai **Granatieri di Sardegna**, dove si trova anche il **Rifugio Al Granatiere**. Si prosegue scendendo in **Val di Silà** per raggiungere la carrozzabile che proviene dal paese di **Treschè Conca** che porta a **Forte di Punta Corbin** (m 1097) a strapiombo sulla Val d'Astico (visita a pagamento). Lasciato il forte si raggiunge **Contrada Rossi** (m 1033) e quindi la **Chiesa di Treschè Conca**.

Dislivello in salita m 150 e in discesa m 250 – percorso ore 4.30

Proposta da **Paolo Frassoni e Paolo Weber**

**Mercoledì 13 giugno**

**GIRO CIRCOLARE DA RIFIANO**

(Val Passiria) – Escursione **E**

Da **Rifiano** (m 545) si raggiunge il paese di **Vernurio**; di qui si procede fino a **Gaveis** (m 1310), quindi si scende alle **Piramidi di terra** e a **Caines**, da dove si ritorna a Rifiano seguendo il **Vaalweg**.

Dislivello in salita e in discesa m 765 – percorso ore 4.00

Proposta da **Ezio Bragagna e Renzo Pegoretti**

**Mercoledì 20 giugno**

**VALLE D'ALTAFOSSA**

(Alpi di Fundres) – Escursione **E**

Da **Maranza** (m 1414) si cammina in direzione della **Baita Grosserhutte** (m 1644) e di qui nella Valle d'Altafossa fino alla **Malga Prantner** (m 1833) e al **Rifugio Wieserhütte** (m 1850). Ritorno a Maranza per la via di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 350 – percorso ore 5.00

Proposta da **Renzo Pegoretti e Ezio Bragagna**

**Mercoledì 27 giugno**

**I CASTELLI DI SONNENBURG E EHRENBURG**

(Val Pusteria) – Escursione **E**

Da **San Lorenzo di Sebato** si sale alla **cappella di Sonnenburg**, alla residenza nobiliare **Glurnhör**, alla cinta ed ai resti del convento e all'albergo (m 864). Si ritorna indietro ripassando il ponte e proseguendo sulla via pedonale verso **Pflaurenz** e seguendo la Rienza si raggiunge la solitaria cappella del cimitero militare. Con breve salita si raggiunge una sella nel bosco ove si procede per la via crucis che conduce a **Ehrenburg** (m 806) e in breve alla chiesa e al **Castel Darne - Ehrenburg** (m 849). Si chiude il percorso ritornando per altra via a **San Lorenzo di Sebato**.

Dislivello in salita e in discesa m 330 – percorso ore 5.00

Proposta da **Paolo Frassoni e Claudio Mazzalai**

**Mercoledì 4 luglio**

**MONTE BALZO (Völsegg Spitze - m 1834)**

(Gruppo dello Sciliar) – Escursione E

Da **Bagni di Lavina Bianca** (m 1175), si sale al **Rifugio Monte Cavone** (Tschafonhütte - m 1737) ed alla vetta del **Monte Balzo** (m 1834). Si scende verso Ums fino a **Schönblick** (m 1195). Proseguendo verso la cresta del Balzo, alla **cappelletta di Völsegger Bild** (m 1247), e per i prati di **Wühh** (m 1402), a Bagni di Lavina Bianca.

Dislivello in salita e in discesa m 850 — percorso ore 6.00.

Proposta da **Ada Carlin e Mariella Butterini**

**Mercoledì 11 luglio**

**CAVALLAZZA (m 2324)**

(Gruppo del Lagorai) – Escursione E

Da **Malga Rolle** (m 1895) si raggiunge il **Rifugio Colbricon** (m 1927), quindi si sale ripidamente fino a raggiungere l'altipiano che porta alla **cima della Cavallazza** (m 2324). Superata la cima si prosegue in direzione Nord-Est verso il **Passo Rolle**. Prima del passo una strada sterrata scende alla stazione di partenza della seggiovia Paradiso e superato l'impianto si risale alla **Malga Rolle**.

Dislivello in salita e in discesa m 500 – percorso ore 4.00

Proposta da **Paolo Weber e Mariella Butterini**

**Mercoledì 18 luglio**

**DA RIFUGIO CIAMPEDIE A PASSO COSTALUNGA**

(Gruppo Catinaccio) – Escursione E

Da **Vigo di Fassa** si sale in funivia al **Rifugio Ciampedie** (m 1992). Dal rifugio si segue il sv. 545 che si sviluppa entro un bel bosco di abeti e pini cirmi percorrendo a mezzacosta un costone roccioso per mezzo di una pianeggiante cengia evitando in **località Rondolae** (m 1985) l'originario sentiero interrotto per frana per innestarsi sulla strada di accesso alla **Malga/stalon de Vael** (m 2018) e da lì si sale alla **Mantra di Vael** (m 2105) e al **Rifugio Roda di Vael** (m 2275). Dal rifugio con sv. 549 si raggiunge il **Monumento T. Christomannos** (m 2349) per poi scendere al **Rifugio Paolina** (m 2125) e al **Passo Carezza** (m 1752).

Dislivello in salita m 370 e in discesa m 600 – percorso ore 3.30

Proposta da **Ada Carlin e Mariella Butterini**

**Mercoledì 25 luglio**

**CIMA CANFEDIN (m 2034)**

(Gruppo Paganella-Gazza) – Escursione E

Da **Andalo** con impianti di risalita fino a **cima Paganella** (m 2125). Di qui si scende al **Passo di S. Antonio** (m 1893), per salire alla **Cima Canfedin** (m 2034). Proseguendo si scende al **Bait del Germano** e al **Dos Pelà** da dove in telecabina si ritorna ad **Andalo**.

Dislivello in salita m 210 e in discesa m 550 – percorso ore 4.40

Proposta da **Paolo Weber e Mariella Butterini**

**Mercoledì 1 agosto**

**DA PASSO PENNES AL MONTACCIO DI PENNES (Tatschspitze) m 2526**

(Monti Sarentini) – Escursione E

Da **Passo Pennes** (m 2214) si scende brevemente verso sud alla **Malga Penser Joch Alm** (m 2158). Si prosegue nella stessa direzione, prima in salita e poi per lungo tratto in piano, fino all'**Astenberg** e quindi verso est fino alla sella ai piedi del **Montaccio di Pennes**. Là si prende il sentierino segnato che porta alla cima (m 2526). Si ritorna al passo Pennes sul percorso di andata.

Dislivello in salita m e in discesa m 530 – percorso ore 4.30

Proposta da **Paolo Weber e Mariella Butterini**

**Mercoledì 8 agosto**

**SENTIERO HANS E PAULA STEGER**

(Alpe di Siusi) – Escursione E

Da **Kompatsch** (m 1844) seguendo i cartelli indicatori del sentiero Hans e Paula Steger che porta tra boschi e prati alla testa della grande conca di Sautaria passando per **Malga Lanzine** a **Baita Laranz** (m 1927). Si giunge nel cuore della conca Sautria/Saltria (m 1680) passando per le **baite Mutz** e divallando attraverso il **Bosch dal Spiedl** fino al fondovalle prativo. Ritorno a Kompatsch risalendo la china prativa fino ad incrociare la strada a quota 1862 m e seguirla fino al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 250 – percorso ore 4.00

Proposta da **Renzo Pegoretti e Ezio Bragagna**

**Mercoledì 22 agosto**

**DA CASTELIR A MALGA BOCICHE**

(Gruppo di Cima Bocche) – Escursione E

Dalla **località Castelir** (m 1549) si imbecca la stradina che sale lungo la pista da sci fino alla stazione a monte dell'impianto di risalita (m 1970). Rimando sulla traccia battuta si raggiunge in breve la strada forestale che porta a **Malga Bocche** (m 1946). Discesa a **Paneveggio** (m 1524),

Dislivello in salita e in discesa m 450 – percorso ore 3.30

Proposta da **Pierino Friz e Paolo Weber**

**Mercoledì 29 agosto**

**CIMA DURMONT E CIMA CARGADURSI**

(Sottogruppo del Brenta) – Escursione E

Da **Passo Daone** (m 1290) si oltrepassa la **località Dotor** e con un bel percorso nel bosco si raggiungono i **masi di Pramarcìu** (m 1397). Si continua fino alla **località Stavel** (m 1452) per poi salire il costone e la cresta finale che porta alla grande croce a quota 1835 m e alla **Cima Durmont**. Si prosegue calando al **Passo Campiol** (m 1669) e da lì fino al **Monte Cargadursi** (m 1870). Dalla cima si scende in località Magrera e dopo una lunga e piacevole camminata si ritorna in **località Pramarcìu** e al **Passo Duron**.

Dislivello in salita e in discesa m 580 – percorso ore 4.30

Proposta da **Paolo Frassoni e Paolo Weber**

**Mercoledì 5 settembre**

**CAMMINO IACOPEO D'ANAUNIA – Da Caldes a Cles**

(Alta Val di Non) – Escursione E

Da **Caldés** (m 675) si scende in località "Le Contre" e attraversato il ponte sul fiume Noce si sale a **Cavizzana** (m 710). Si prosegue salendo ai **masi di Cavizzana** (m 1087) quindi si arriva alla **Plaze dei pini** (m 1200) e per il **Senter del Portantin** alla località **S. Antonio di Cles** (m 1289). Continuando in direzione est si passa dal "Prà dele Cionare" (m 850) e da "Verdognola" per arrivare a **Caltron** (m 698), quindi a **Cles** (m 657).

Dislivello in salita m 650 e in discesa m 690 – percorso ore 4.00

Proposta da **Pierino Friz e Claudio Mazzalai**

**Mercoledì 19 settembre**

**CASCATE RIVA DI TURES E CASTELLO DI TURES**

(Valle Aurina) – Escursione E

Da **Campo di Tures** si attraversa il torrente Aurino e si segue il suo corso in discesa fino ad incrociare il **sv. n. 1 "Wasserfall"** che porta alla prima cascata e si snoda lungo il ruscello di Riva per salire ripidamente alla seconda cascata. Si prosegue per la terza cascata alta ben 40 m lungo la gola di Riva fino ad arrivare al **Toblhof** e con il **sv. n. 2** ritornare a **Campo Tures** e con la "Burgpromenade" si sale al **Castello di Tures**.

Dislivello in salita e in discesa m 350 – percorso ore 4.00

Proposta da **Mariella Butterini e Lina Orrico**

**Mercoledì 26 settembre**

**ANELLO DEI CASTELLI PIETRA, TASSO E GUELFO**

(Valle dell'Isarco) – Escursione E

Da **Campo di Trens** si cammina lungo l'alta via di Trens fino al **Castel Pietra** (Sprechenstein) da dove si prosegue fino ai **masi Kircherhofen** per poi raggiungere il **Castel Tasso** (Reifenstein). Si continua fino a **Pruno** (Elzenbaum) e lungo il sentiero circolare di Vipiteno si arriva a **Stilves**. Da Stilves si raggiunge **Pfulters** e attraversato il **ponte Pfulterbrücke** lungo il rio di **Dosso** si arriva a **Castel Guelfo** (Welfenstein) e alla cappella **Öfele** per poi tornare al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 520 – percorso ore 5.00

Proposta da **Paolo Frassoni e Paolo Weber**