

## GITE DEL MERCOLEDÌ 2016

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.

Questa iniziativa ha incontrato il favore di molti soci e simpatizzanti, com'è testimoniato dalla larga e apprezzata partecipazione da parte di vecchi e di nuovi soci, che in questo modo hanno avuto modo di conoscere ed apprezzare la nostra attività e sono stati spinti ad aderire e ad iscriversi numerosi all'associazione.

Lo scopo è di dare l'opportunità a chi ha tempo libero nel corso della settimana e desidera utilizzarlo in maniera salutare, ricreativa e istruttiva, di occupare proficuamente una giornata accompagnati da persone esperte per camminare in compagnia, in tutta sicurezza e tranquillità e conoscere il territorio e tutti i suoi aspetti naturali, culturali e storici secondo lo spirito e i valori della SAT.

Il programma proposto per l'anno 2016 prevede ben 25 escursioni, con cadenza quasi settimanale nel periodo aprile-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 nel presente Programma Escursioni.

---

### Mercoledì 20 gennaio

#### **PRATI IMPERIALI m 1650 m**

(Valle dei Mocheni) – Escursione con ciaspole E

Dal parcheggio all'inizio della **Val Cava**, si sale verso **Malga Pletz** e si prosegue per **Baita Balkonfit**, quindi si prende il sentiero **E 5**, per località **Grostoa** (m 1917). Di qui si raggiunge località **Prati Imperiali**. Si prosegue per località **Prenstol** (m 1694) per tornare alla Baita **Balkonfit**.

Dislivello in salita m 407, in discesa m 360 – percorso ore 4.00

Proposta da **Claudio Mazzalai**

### Mercoledì 10 febbraio

#### **ALPE DI VILLANDRO (STOFFHÜTTE) m 2057**

(Monti Sarentini) – Escursione con ciaspole E

Da **Sambergerhof** (m 1500) si sale alla **Gasserhütte** (m 1746), quindi passando in prossimità della **Mair in Plum Alm** (m 1860) si raggiunge la **Stöfthütte** (m 2057). Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 510 – percorso ore 5.10

Proposta da **Pierino Friz**

### Mercoledì 24 febbraio

#### **ALPE DI SIUSI**

(Altopiano di Siusi) - Escursione con ciaspole E

Dalla località **Compaccio (Kompatsch)** (m 1870), si sale all'Albergo **Panorama** (m 2014). Seguendo poi le indicazioni per "**Mahlkuechthütte**", segnavia 7, si attraversano le pianeggianti distese nevose su larga pista verso sud. Si passa vicino all'Albergo **Goldknopf - Punta d'Oro** per giungere in lieve discesa al grande **Rifugio Mognon (Mahlkuechthütte)** (m 2053). Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 200 – percorso ore 3.00

Proposta da **Mariella Butterini**

**Mercoledì 9 marzo**

**ALPEGGI DI LUSON ( LUSEN) m 1832**

(Gruppo della Plose) – Escursione con ciaspole E

Dal parcheggio di **Zumis** (m 1725) si raggiunge la **Ronerhütte** (m 1832), quindi passando accanto alla **Rastnerhütte** si arriva alla **Malga Starkenfeldhütte** (m 1936). Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 211 – percorso ore 3.00

Proposta da **Claudio Mazzalai**

**Mercoledì 13 aprile**

**BOLZANO – CASTEL RONCOLO E PASSEGGIATA S.OSVALDO**

Escursione T

Dalla stazione FFSS di **Bolzano** si percorrono le strade del centro storico fino ai giardini del **Torrente Talvera**, in fondo ai quali si prende la ripida salita a **Castel Roncolo**. Di qui si cammina lungo una strada forestale che collega alla **passaggiata S. Osvaldo**, al termine della quale si ritorna in città.

Dislivello in salita e discesa m 200 - percorso ore 3.00

Proposta da **Mariella Butterini e Lina Orrico**

**Mercoledì 20 aprile**

**BOLLERI – VILLAMONTAGNA**

(Monte Calisio) - Escursione E

Da **maso Bolleri** (m 460) si arriva a **maso Sarracini** (m 505), quindi, passato il **Rio di Carpine**, si raggiunge **Cortésano** (m 560) e di qui la colonia di **Pralungo** (m 770), il **Monte Corno** (m 920), **Montevaccino** (m 740) e il **Rifugio Calisio** (m 819). Ora si scende al **Rifugio Campel** (m 735) e a **Villamontagna** (m 570).

Dislivello in salita m 630, in discesa m 420 – percorso ore 4.45

Proposta da **Pierino Friz**

**Mercoledì 27 aprile**

**ALTOPIANO DEL RENON**

(Gruppo dei Sarentini) – Escursione E –

Da **Collalbo (Klobenstein)** (m 1156) si seguono vari sentieri e stradine attraverso prati e boschi passando per il ristoro **Feichtener**, **Bagni Dolci (Bad Siess)** (m 1434), **Tann** (m 1488), il ristoro **Weber (Lobishof)** (m 1256), fino a **Costalovara (Wolfsgruber)** (m 1206).

Dislivello in salita m 400, in discesa m 380 — percorso ore 5.10.

Proposta da **Lina Orrico e Mariella Butterini**

**Mercoledì 4 maggio**

**SENTIERO STOPPANI – VALLE DEI LAGHI**

(Gruppo Monte Bondone – Stivo) - Escursione E

Dalla località **Bersaglio** (m 442) il percorso porta a diversi **pozzi glaciali**; arrivati a **Vezzano** (m 390) si visitano altri pozzi, prima di salire sul colle di **S. Martino** (m 499). Di qui si scende al **Maso del Secco** (m 340), quindi a **Padergnone** (m 285) e alla località **Due Laghi** (m 251). Si raggiunge poi **S. Massenza** e, seguendo il sentiero dei **7 Passi (Madruzzina)**, si arriva al **Lago di Toblino**, in prossimità di **Castel Toblino** (m 247), da dove si ritorna in località **Due Laghi**.

Dislivello in salita m 350 – in discesa m 620 – percorso ore 4.30

Proposta da **Pierino Friz**

**Mercoledì 11 maggio**

**TRAVERSATA DA COLLE DI VILLA A NOVA PONENTE**

(Altopiano di Nova Ponente) - Escursione E

Con funivia da Bolzano a **Colle di Villa (Bauernkohlern)** (m 1135). Si prosegue per **Colle dei Signori (Herrenkohlern)** (m 1197) quindi per **Maso Sasso (Steinerhof)** e **Maso Lupacchiotto (Wolfhof)** fino ad arrivare a **Nova Ponente (Deutschnofen)** (m 1357).

Dislivello in salita m 450, in discesa m 215- percorso ore 4.30

Proposta da **Lina Orrico**

### **Mercoledì 18 maggio**

#### **FIE' – LAGHETTO DI FIE' – HOFER ALM – UMES**

(Gruppo dello Sciliar) - Escursione E

Da **Fiè** (m 880) si raggiunge il **laghetto di Fiè** (m 1056) da dove il sentiero prosegue in salita fino alla **Malga Tuff** (m 1274). Di qui in breve tempo si arriva alla **Hofer Alm** (m 1340) quindi, percorrendo il sentiero RBR-3, ci si porta ad **Umes** (m 932).

Dislivello in salita m 460; in discesa m 408 – percorso ore 4.00

Proposta da **Mariella Butterini**

### **Mercoledì 25 maggio**

#### **NELLA GOLA DELLA RIENZA FINO AL CASTELLO DI RODENGO**

(Valle dell'Isarco) - Escursione E

Dal parcheggio del maso **Kreuzplon** (m 884) si sale alla cappelletta **Kreuzstockl** (m 984), quindi, seguendo il sentiero **Kreuzweg**, si raggiungono l'abitato di **Natz (Naz)** (m 772) prima e di **Viums (Fumes)** (m 890) poi. Di qui, si raggiunge il maso **Rundl** (m 623), si attraversa la **Rienza** e si sale per la gola del fiume fino a **Castel Rodengo** (m 875).

Dislivello in salita m 600, in discesa 450 - percorso ore 6.00

Proposta da **Paolo Frassoni**

### **Mercoledì 1 giugno**

#### **DA MOSO A SAN LEONARDO IN PASSIRIA**

(Gruppo di Tessa) - Escursione E

**Da Moso (m 1007), dopo la visita del Bunker Mooseum, si scende a S. Leonardo lungo il nuovo sentiero della gola del Passirio (Passerschluht).**

**Dislivello in discesa m 311 – percorso ore 3.00**

Proposta da **Ezio Bragagna**

### **Mercoledì 15 giugno**

#### **CAMMINO DELLA NATURA**

(Valli Giudicarie) - Escursione E

Dal **Giardino al Sarca di Ponte Arche** (m 400), si attraversa il ponte coperto in direzione del Parco delle Terme per seguire l'itinerario lungo il fiume che porta alla vecchia fonte e sale nel bosco fino alla strada provinciale per **Villa Banale** (m 531). Raggiunto il paese, si scende fino ad un ponte sulla profonda forra del Sarca da dove si intravede il vecchio **ponte Balandin**. Proseguendo si arriva a **Comano** (m 618) percorrendo un tratto del **sentiero Frassati**. Da lì, passando per **Poia**, (m 558) si ritorna a **Ponte Arche**.

Dislivello in salita m 480, in discesa m 499 - percorso ore 4.00

Proposta da **Paolo Frassoni**

### **Mercoledì 22 giugno**

#### **ANTERIVO – KRABES ALM**

(Parco Monte Corno - Escursione E

Da **Anterivo (Altrei)** (m 1222), poco dopo **Pradil** (m 1209), si prende il segnavia SV3 fino al **Passo Cisa (Ziss Sattel)** (m 1489). Seguendo poi il sv 9, nel bosco prima, indi su strada forestale, si giunge alla **Malga Malghette (Krabes Alm)** (m 1540). Di qui si scende alla **Baita del Felice** (m 1452) e costeggiando per un tratto il biotopo **Palude Longa (Langes Moos)** si raggiunge **Anterivo**.

Dislivello in salita e in discesa m 350 – percorso ore 3.50

Proposta da **Pierino Friz**

### **Mercoledì 29 giugno**

#### **MONTE CIMONE DI TONEZZA**

(Altopiano dei Sette Comuni) - Escursione E

Da **Contrada Sella** (m 1112) ci si dirige verso **Contrada Vallà** fino al sentiero **CAI 536** che sale alla cima del **Monte Cimone** (m 1226). Di qui, seguendo il sentiero **CAI 547**, si raggiungono i resti del Cimitero Militare Austroungarico, quindi si scende a **Tonezza del Cimone** (m 991).

Dislivello in salita m 115, in discesa m 235 – percorso ore 3.30

Proposta da **Paolo Frassoni**

### **Mercoledì 6 luglio**

**SENTIERO DELLA POSTA** da Laion a Ortisei

(Val Gardena) - Escursione E

Dalla statale 242/d della **Val Gardena** (m 935), si sale con il sentiero **Drischingweg** a **Laion** (Lajen) (m 1100). Inizia qui il **Sentiero della Posta (Poststeig)** che conduce, con qualche saliscendi, attraverso **Cèvas (Tschöfas)** (m 1229) e **S. Pietro (St. Peter)** (m 1210) al **Pedrutscher Hof** (m 1275) e ad **Ortisei (St. Ulrich)** (m 1216).

Dislivello in salita m 500, in discesa m 200 – percorso ore 5.00

Proposta da **Mariella Butterini**

### **Mercoledì 13 luglio**

**DA PASSO CAMPO CARLOMAGNO A PASSO GROSTÈ**

(Gruppo Brenta) - Escursione botanica E

Da passo **Campo Carlomagno** (m 1645) si sale con telecabina fino all'ex **Rifugio Stoppani** (m 2442). Si cammina sulla prateria alpina del **Grostè**, scendendo poi fino al **Boch** (m 2085). Ritorno a passo **Campo Carlomagno** e trasferimento in pullman a **Carisolo** per visita guidata al **Geopark**.

Dislivello in discesa m 797 – percorso ore 3.00

Proposta da **Paolo Cainelli e Francesco Fracchetti**

### **Mercoledì 20 luglio**

**MUNT DE FOLDARA VEDLA E DE SENES**

(Val Badia) - Escursione E

Si parte dal **Rifugio Pederù** (m 1545) salendo con numerosi tornanti per raggiungere il **Munt de Foldara Vedla** (m 1966). Si quindi prosegue per la **Malga Senes (Senes Hütte)** (m 2116) e la **Malga Munt de Senes** (m 2176). Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 631 – percorso ore 4.00

Proposta da **Paolo Frassoni**

### **Mercoledì 27 luglio**

**DA SAN MARTINO DI CASTROZZA AL LAGO DI CALAITA**

(Gruppo Scanaiol –Toniola) - Escursione E

Da **San Martino di Castrozza** (m 1450) si prende la strada verso **Laghetto Plank**, quindi, seguendo il sv 350, si raggiunge **Malga Crel** (m 1550). Di qui, per strada forestale, si arriva a **Malga Scanaiol** (m 1745) e successivamente alla **Forcella Calaita** (m 1607) che porta nella **Valle del Lozen**. Per vecchia mulattiera militare si giunge infine al **Lago di Calaita** e al ristorante **Miralago**.

Dislivello in salita e in discesa m 300 – percorso ore 3.10

Proposta da **Paolo Frassoni**

### **Mercoledì 3 agosto**

**GIRO IN ALTA VAL DI FUNES**

(Gruppo Plose – Odle) Escursione E

Dal parcheggio **Skihütte** in **località San Andrea** (m 1900) si raggiunge la **Schatzerhütte** (m 1984) e poi la **Enzianhütte**. Da qui, passando per la **Drocheralm**, si scende sul greto del torrente **Lasanca**

**(Lasankenbach)** (m 1750) e risalendo verso Ovest si arriva alla **Halshütte** (m 1860). Si prosegue per la **Schatzerhütte** per ridiscendere al parcheggio della **Skihütte**.

Dislivello in salita e in discesa m 330 – percorso ore 4.20

Proposta da **Pierino Friz**

**Mercoledì 24 agosto**

**AL RECHTER LEGER IN VAL CIAMIN**

(Alpe di Tires) Escursione E

Da **San Cipriano (St. Zyprian)** (m 1137) si sale verso i prati di **Rungun**, entrando poi nella valletta del **Ciamin**. Superato alcune volte il **Rio Ciamin (Tschaminbach)** si arriva al **Rechter Leger** (m 1707). Si ripercorre per un tratto l'itinerario di salita, raggiungendo il **Centro Visite** del **Parco Naturale Sciliar Catinaccio** e di lì, costeggiando il torrente, si fa ritorno a **San Cipriano (St. Zyprian)**.

Dislivello in salita e in discesa m 470 – percorso ore 5.00

Proposta da **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 31 agosto**

**SENTIERO WALTHER von der VOGELWEIDE**

(Valle dell'Isarco) - Escursione E

Dal campo sportivo di **Laion (Lajen)** (m 1102), seguendo il sentiero "**Vogelweider Rundweg**" si raggiunge il **Maso Vogelweidehof**, quindi, attraversato il torrente **Ried** si scende al paese di **Albions** (m 895). Di qui, con il sv 5 si raggiunge il paese di **Laion**. Da **Albions**, allungando il percorso, è possibile raggiungere il suggestivo paese di **Gudon** (m 743) prima di ritornare a **Laion**.

Dislivello in salita e discesa m 410 – percorso ore 3.30/5.00

Proposta da **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 7 settembre**

**MONTE FIOR 1824 m**

(Gruppo Melette di Foza) Escursione E

Da località di **Campomulo** (m1400) si sale una pista di discesa dismessa fino a raggiungere la quota 1700 m, scendendo poi alla **Bocchetta Slapeur** e all'omonima **Malga Slapeur**. Si risale quindi alla selletta **Stringa** e per la cresta sommitale si raggiunge la cima del **Monte Fior**. La discesa avviene per altro itinerario attraverso la **Val Miela** fino a raggiungere **Contrà Dalla Bona**.

Dislivello in salita m 424, in discesa m 855- percorso ore 5.00

Proposta da **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 14 settembre**

**SENTIERO DEI MASI DELLA VAL D'ULTIMO E LARICI MILLENARI**

(Val d'Ultimo) – Escursione E

Da **Pracupola (Kuppelwies)** (m 1153), al **Lago di Zoccolo** in Val d'Ultimo, quindi si segue il sv. "**Ultner Höfeweg**" fino a **S. Nicolò (St. Nikolaus)** (m 1256) e si prosegue per **S. Gertrude (St. Gertraud)** (m 1519) attraverso i pittoreschi masi della valle. Si ritorna, passando per i "tre larici millenari", a **S. Nicolò** e al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 480 – percorso ore 5:30

Proposta da **Mariella Butterini**

**Mercoledì 21 settembre**

**VASON - MALGA ALBI**

(Gruppo Monte Bondone) - Escursione E

Da località **Vason** (m 1650) si percorre il vecchio sentiero che raggiunge il **Centro del Fondo delle Viote**. Di qui si scende a **Malga Albi** (m 1264), e poi a **Garniga Terme, frazione Lago** (m 818).

Dislivello in salita m 60, in discesa m 900 – percorso ore 3.30

Proposta da **Pierino Friz**

**Mercoledì 28 settembre**

**FORTEZZA E GIRO DEI MASI**

(Valle dell'Isarco) – Escursione E

Dalla chiesa di **Fortezza** (m 747) si scende per poco verso sud, quindi si segue il sv 3 A che, attraverso il bosco, porta al Maso **Untersalcher**. Di qui si raggiunge il **Maso Hölzler** prima di salire verso i masi superiori e al più elevato **Maso Rauter** (m 1306). L'itinerario di discesa avviene in gran parte per quello di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 560 – percorso ore 4.00

Proposta da **Mariella Butterini**