



Programma attività 2024



<http://www.sattrento.it/>

sat.trento@gmail.com

www.facebook.com/sat.sezioneditrento

iscrizioni gite: gite.sattrento@gmail.com

0461 987025

Via Mancini, 57 – Trento

INDICE

	Pag.
Presentazione del programma delle attività	3
Le escursioni sociali del mercoledì	5
Le escursioni sociali della domenica	19
I Trekking e le gite culturali	35
Gruppo SAT Piedicastello	45
Alpinismo giovanile	49
Attività culturali	54
Manutenzione sentieri	56
Botanica	57

*“Se vuoi andare veloce cammina da solo,
se vuoi andare lontano cammina in compagnia”
(anonimo)*

Care Socie e cari Soci,

con la pubblicazione di questo nostro programma delle attività per il 2024 cogliamo innanzitutto l'occasione per inviarvi un cordiale saluto, esprimendovi ancora una volta il nostro apprezzamento e ringraziamento per il durevole sostegno alla Sezione dimostrato, anche quest'anno, con la vostra continuativa adesione alle molte iniziative sociali della Sezione.

In numeri, il consuntivo 2023 è di 39 gite del mercoledì, 36 gite della domenica, 11 eventi culturali e 6 trekking, 9 incontri e uscite del nostro gruppo botanico, 11 uscite e 1 campeggio estivo dell'Alpinismo Giovanile, cui si aggiungono 12 uscite del nostro gruppo dedicato alla manutenzione dei sentieri in carico alla Sezione, nonché 9 gite effettuate dal nostro gruppo di Piedicastello.

Per quanto riguarda la nostra nuova (e speriamo come sempre attesa) programmazione annuale, trovate nelle pagine a seguire il calendario delle iniziative sociali previste per il **2024**, ricordandovi che tale calendario potrebbe subire delle modifiche in corso d'anno, legate alle diverse opportunità e necessità che dovessero presentarsi. Vi raccomandiamo quindi di **consultare regolarmente il nostro sito www.sattrento.it o la pagina di Facebook “SAT sezione di Trento”**, che riportano in forma puntuale ed aggiornata le iniziative sociali settimanalmente proposte a calendario.

Gite della domenica e del mercoledì, gite turistico-culturali, trekking

Il programma 2024 propone 49 gite della domenica, 45 gite del mercoledì, cui si aggiungono 6 trekking sul territorio nazionale (Genova, costiera Amalfitana, Selvaggio Blu in Sardegna, parco Nazionale della Sila, isole Egadi, Molise), per un totale complessivo di 100 proposte. A queste si aggiungono le 10 proposte del nostro gruppo SAT di Piedicastello, e le attività del nostro Sci Club.

Per quanto riguarda le gite del *mercoledì* e della *domenica*, le modalità di iscrizione alle singole iniziative sono quelle indicate a seguire in questo programma nelle sezioni **LE ESCURSIONI SOCIALI DEL MERCOLEDÌ** e **LE ESCURSIONI SOCIALI DELLA DOMENICA**; eventuali modalità o disposizioni diverse saranno indicate nella locandina che verrà pubblicata in corrispondenza di ogni singola iniziativa proposta.

Per quanto riguarda le altre iniziative (trekking e gite turistico-culturali), le adesioni saranno raccolte nel periodo indicato in corrispondenza di ogni singola iniziativa.

Al fine di dare continuità alla pianificazione delle iniziative anche per le future programmazioni, **rinnoviamo già da subito l'invito ai nostri Soci a presentare alla Sezione proposte di escursioni per l'anno 2025, con le modalità che a fine anno saranno indicate nella sezione PROGRAMMAZIONE ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA 2025 del nostro sito istituzionale.**

Eventi culturali

Il programma propone 15 eventi culturali dedicati alla conoscenza del territorio e dell'ambiente. Gli eventi saranno tenuti presso la Sede della Sezione in via Mancini 57.

Manutenzione sentieri

Come di consueto, non appena vi saranno le condizioni utili, verranno attuate le attività di manutenzione dei sentieri in carico alla Sezione.

Alpinismo Giovanile

Il gruppo di Alpinismo Giovanile propone un programma volto ai “ragazzi 9-13 anni” costituito da 1 campeggio e 13 specifiche iniziative distribuite nell'anno, nonché un programma dedicato ai “ragazzi 14-17 anni” articolato in 11 proposte di uscite diversificate.

Attività botanica

Il programma propone 15 incontri ed uscite dedicati alle attività botaniche.

Modalità di svolgimento delle attività e accesso in sede

Lo svolgimento delle attività e l'accesso alla sede della Sezione avverranno sulla base di quanto previsto dal Regolamento della Sezione, tenendo anche in considerazione le linee guida fornite dal CAI (per la cui lettura rinviando al nostro sito istituzionale all'indirizzo <http://www.sattrento.it/>, alla voce "Attività sociali 2022 – documenti") nonché nel rispetto di eventuali specifiche indicazioni fornite dalle Autorità competenti in materia di sanità.

Ricordiamo qui in particolare che:

- di regola il raggiungimento del luogo di partenza dell'escursione viene effettuato con mezzi di trasporto collettivi; al riguardo, qualora il contesto sanitario lo dovesse richiedere, al loro interno si raccomanda prudenzialmente l'uso delle misure di protezione individuali (mascherina FFP2);
- nel caso l'escursione venga effettuata con mezzi di trasporto individuali, eventualmente condivisi tra più soci, la partecipazione sarà subordinata alle disposizioni previste per la partecipazione; si ricorda inoltre che è obbligo, da parte dei partecipanti, osservare tutte le regole organizzative e gestionali previste dal Regolamento sezionale, nonché tutte le indicazioni fornite dagli accompagnatori.

Tesseramento e rinnovo del bollino per il 2024

Rammentiamo che **di norma la partecipazione alle attività sociali è subordinata alla regolare iscrizione al Sodalizio**; invitiamo pertanto i nostri soci e simpatizzanti a rinnovare o effettuare l'iscrizione per il 2024 (indicazioni all'indirizzo <http://www.sattrento.it/>, nella sezione "Tesseramento SAT – Sezione di Trento"). Per chi desidera rinnovare l'iscrizione in Sezione ricordiamo che la nostra sede è aperta per il tesseramento in presenza con le modalità e gli orari che potete trovare sul nostro sito www.sattrento.it o nella *newsletter*.

Con l'occasione della pubblicazione di questo programma, rinnoviamo un sincero ringraziamento a tutti i volontari che prestano la loro collaborazione per l'apertura della sede e per le operazioni di tesseramento, per la gestione del nostro sito e dei canali social, gli accompagnatori ed i volontari che curano la programmazione, predisposizione e gestione delle gite, il campeggio e le uscite dell'alpinismo giovanile, gli eventi culturali e le iniziative della botanica, i volontari della sentieristica di competenza della Sezione - la cui preziosa opera garantisce il buono stato della percorribilità e della segnaletica dei nostri sentieri - nonché tutti gli altri volontari che, a diverso titolo, mettono a disposizione di tutto il Sodalizio il proprio tempo e la propria disponibilità. E' anche grazie a loro che le attività della Sezione trovano attuazione e sono fruibili da parte dei nostri numerosi ed affezionati Soci e simpatizzanti.

Inviandovi infine **i nostri migliori e più sinceri auguri di buone feste di Natale e di buon nuovo anno**, a tutti voi un "a rivederci a presto" e appuntamento alle nostre prossime iniziative sociali.

Excelsior!

Trento, dicembre 2023

Per il Consiglio Direttivo
il presidente Ugo Scorza

NUOVE NORME SULLA SICUREZZA

Da anni, per prassi, la nostra Sezione prevede che ciascun partecipante sia dotato di attrezzatura di autosoccorso individuale per la frequentazione degli ambienti innevati.

Dal 1° gennaio 2022, il decreto legislativo 28 febbraio 2021, n. 40 ha previsto nuove norme sulla sicurezza nelle discipline sportive invernali, e in particolare l'art. 26, comma 2, in forza del quale "I soggetti che praticano lo sci-alpinismo o lo sci fuoripista o le attività escursionistiche in particolari ambienti innevati, anche mediante le racchette da neve, laddove, per le condizioni nivometeorologiche, sussistano rischi di valanghe, devono munirsi di appositi sistemi elettronici di segnalazione e ricerca, pala e sonda da neve, per garantire un idoneo intervento di soccorso."

DIFFICOLTÀ ITINERARI ESCURSIONISTICI

Si utilizzano le quattro sigle della **scala CAI** per differenziare l'impegno richiesto dagli **itinerari escursionistici**. Questa classificazione definisce il limite tra le difficoltà escursionistiche e quelle alpinistiche, nonché il diverso impegno richiesto da un itinerario: **T = Turistico; E = Escursionistico; EE = per Escursionisti Esperti; EEA = per Escursionisti Esperti con Attrezzatura (EEA-F = via ferrata Facile; EEA-D = via ferrata Difficile).**

La descrizione completa delle caratteristiche degli itinerari in base alle classificazioni sopra elencate si può leggere nel sito della sezione www.sattrento.it.

LE ESCURSIONI SOCIALI DEL MERCOLEDÌ

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.

Per quanto riguarda l'iscrizione all'escursione, salvo diversa disposizione indicata nel programma pubblicato, le modalità individuate sono le seguenti:

- il martedì della settimana antecedente l'escursione l'iscrizione è riservata ai soli soci della Sezione. Ci si può iscrivere in sede o telefonando al numero 0461 987025 dalle ore 17:00 alle ore 19:00;

- i giorni successivi l'iscrizione è aperta anche ai soci di altre sezioni e la richiesta va inviata tramite mail all'indirizzo gite.sattrento@gmail.com entro il venerdì della settimana antecedente.

Eventuali disdette devono essere comunicate via mail a gite.sattrento@gmail.com entro la domenica antecedente l'escursione.

Per tutto quanto riguarda l'organizzazione e lo svolgimento delle gite vale quanto disposto dal Regolamento Gite della Sezione, pubblicato all'indirizzo <http://www.sattrento.it/default.htm>.

Le date non sono impegnative, riservandosi la Commissione escursionismo, per esigenze tecniche o logistiche, di modificare il calendario: eventuali variazioni saranno tempestivamente comunicate. I programmi dettagliati di ogni singola uscita saranno pubblicati nel sito Internet della Sezione.

Mercoledì 10 gennaio

MONTE BULLACCIA

(Alpe di Siusi) – Escursione con ciaspole

Dal **Compaccio** si raggiunge la **malga Puflatsch** per poi salire sul margine dell'altopiano fino all'**Arnika Hütte**. Si prosegue fino alla croce **Goller Kreuz** e poi alla croce **Filler Kreuz**, punto più settentrionale del percorso per raggiungere il **Rifugio Bullaccia/Puflatsch**. Dal rifugio si scende toccando la base dello skilift Oleine Hexe al Campaccio.

Dislivello in salita e in discesa m 325 - percorso ore 3:30

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 17 gennaio

GIRO DA PIETRALBA

(Gruppo Corno Bianco-Corno Nero) - Escursione E

Dal **Santuario della Madonna di Pietralba** (Maria Weissenstein - m 1520) si sale su ripido sentiero fino ad incrociare la strada forestale (sv n. 15) che si seguirà per un lungo tratto pianeggiante fino ad un **incrocio Kosertal** a quota 1686 m da dove con il sentiero n. 5 si sale ad un grande prato a quota 1880 m ai piedi del Corno Bianco e continuando in discesa si raggiunge la **Neuhütte** (m 1791). Da lì proseguiamo in discesa in direzione Nord per la strada forestale (sv n. 2) e all'incrocio Kosertal torniamo al Santuario della Madonna di Pietralba.

Dislivello in salita e in discesa m 350 – percorso ore 3:30

Proposta da **Eveline Gispen**

Mercoledì 24 gennaio

DA SERRAIA DI PINÈ A PIAZZE SULLE TRACCE DI VAIA

(Altopiano di Piné) – Escursione con ciaspole

Dalla chiesa vecchia di **Baselga di Piné** (m 940) si sale in direzione della croce di **Grave Alte** e si prende la strada forestale che porta alla località **Bellavista** (m 1126) con vista sulla Val di Cembra; da qui, per sentiero e strada forestale, si prosegue verso la località **Bedolpian – La Capannina** (m 1116). Si prende la forestale a destra che percorre il crinale, devastato dalla tempesta Vaia, del **Dos Alt** e **Cime Alte** (m. 1250) fino alla località **Baita del Nello**, dove si imbecca a sinistra la forestale che aggira il rilievo del **Ceramonte** (m 1516, salita facoltativa) sul versante della Val di Cembra. Con lungo percorso pianeggiante in parte boscoso si raggiunge la località **Cialini** (m 1045) e in breve la riva del **Lago delle Piazze** in prossimità dell'**Albergo Miramonti** sulla strada provinciale.

Dislivello in salita 270 e in discesa m 250 – percorso ore 4:30 - km 12

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 31 gennaio

DA PLAN AL RIFUGIO GRÜNBODEN

(Monti di Tessa) – Escursione con ciaspole

Dal parcheggio dell'ovovia di Plan (Pfellers) (m 1628), si prende il sentiero per Lazins (m 1782)

per poi deviare a sinistra e salire con il Panoramaweg al **Rifugio Grünboden**. Ritorno al punto di partenza per il percorso di andata.

Dislivello in salita e in discesa m 420 – percorso ore 3:30

Proposta da **Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 7 febbraio

MONTE LUCHET

(Gruppo Maddalene) – Escursione con ciaspole

Dal Parcheggio **Hofmahd** (m 1689) prima della galleria si seguono le indicazioni per la **Malga Castrin**. Il sentiero raggiunge la vasta radura **Pra del Signor**. Si percorrono gli ampi prati e con un'ultima breve salita si arriva alla malga Castrin. Tenendosi sulla destra si segue per un breve tratto il **Sentiero Bonacossa** sv SAT n. 133 fino a due vasche di presa dell'acqua. Si sale diritto nella valletta che si apre in corrispondenza della vasca di destra, in direzione del crinale nord-est del **Monte Luchet**. Si risale la cresta fino a raggiungere la piccola croce sulla cima del **Monte Luchet** (m 2095). Discesa lungo il medesimo percorso.

Dislivello in salita e in discesa m 468 - percorso ore 3:30

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 14 febbraio

MONTE SAN VIGILIO

(Gruppo Alpi Retiche Meridionali) – Escursione con ciaspole

Da **Lana** si sale **in funivia** sul **Monte S. Vigilio** a quota 1500 m e si prosegue sul sentiero che sale in direzione del Vigiljoch. Raggiunto un bivio si prende il **Panoramaweg** che porta con un largo giro al laghetto ghiacciato **Schwarze Lacke**. Da lì in breve si raggiunge la chiesetta di San Vigilio le cui origini risalgono al XII secolo. Si ritorna al punto di partenza passando per **Vigiljoch (m 1743)**, la **Gampl Alm (m 1700)** per raggiungere poi il sentiero di salita.

Dislivello in salita e discesa m 340 - percorso ore 4:00

Proposta da **Paolo Weber**

Mercoledì 21 febbraio

DA CAREZZA A OBEREGGEN

(Val d'Ega) - Escursione con ciaspole

Dal parcheggio del **lago di Carezza** si prende il sentiero in direzione dell'**Hotel Bewallerhof** e ad un bivio si devia sul sentiero che porta alla **malga Häusler Sam**. Da qui si prosegue in direzione di **Obereggen** (m 1550) fino al grande parcheggio sulla strada principale.

Dislivello in salita e in discesa m 250 – percorso ore 3:30

Proposta da **Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 28 febbraio

DA S. MADDALENA ALLA UWALD ALM

(Val Casies) – Escursione con ciaspole

Da **S. Maddalena** (m 1400) si sale per strada forestale alla **Uwald Alm** (m 2042), poi sul sentiero **Almenweg 2000** si raggiunge la **Malga Pfoi** (chiusa) e poco dopo la forestale che riporta a S. Maddalena.

Dislivello in salita e in discesa m 550 – percorso ore 3:30

Proposta da **Claudio Mazzalai**

Mercoledì 6 marzo

LAGO DI TRET E DOS DE SOLOMP

(Monti dell'Alta Val di Non) – Escursione con ciaspole

Da **Plaze di Tret (m 1320)** si sale al **Lago di Tret o Lago di Santa Maria (m 1604)**. Si compie il giro del lago dove si dirama anche il sentiero che porta alla vicina **Malga di S. Felice (Felixer Alm)**. Ritornati al lago si prosegue per il **Dos de Solomp (m 1733)** che si sale seguendo il percorso tracciato sulla neve. Scesi dalla cima si prosegue in direzione della **località Crozze** per ritornare al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 420 - percorso ore 4:00

Proposta da **Federico Bigaran**

Mercoledì 13 marzo

DA REDAGNO AL PASSO LAVAZÈ

(Gruppo Corno Bianco – Corno Nero) – Escursione con ciaspole

Da **Redagno** (m 1550) per strada forestale si raggiunge la **malga Gurndinalm** (m 1952). Proseguendo sempre su strada forestale si arriva al **passo Oclini** (m 1989) e da lì si scende a **malga Ora (Auer Lager)** (m 1875) e seguendo un sentiero nel bosco si arriva al **passo Lavazè** (m 1802).

Dislivello in salita m 450 e in discesa m 160 - percorso ore 3:45

Proposta da **Claudio Mazzalai**

Mercoledì 20 marzo

CUSTOZA: SENTIERO NATURA E IL PERCORSO DEL TAMBURINO SARDO

(Colline veronesi del Garda) – Escursione T

Dalla piazza di **Custoza**, piccolo borgo posto sul bordo più meridionale delle colline moreniche, tra i 100 e 170 metri, inizia il sentiero che percorre un paesaggio caratterizzato da campi coltivati, zone boschive e vigneti a pergola di uve pregiate, tra borghi, case isolate e corsi d'acqua. Si percorre un territorio ricco di storia, su terre testimoni delle due sanguinose guerre di indipendenza (1848 – 1866), il cui spirito si coglie visitando il **Mausoleo Sacratio** nel paese e camminando lungo il percorso **del Tamburino Sardo**, il cui atto eroico fu narrato da Edmondo de Amicis nel libro “Cuore”, fino al monumento alla memoria della Brigata Sarda. Al termine (se fattibile), visita ad una delle cantine di produzione DOC della zona.

Dislivello in salita e in discesa m 325 – percorso ore 4:30 – km 12

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 27 marzo

DALLA LOCALITÀ FERRARI SULL'ALTOPIANO DI PINÈ A SEGONZANO

(Altopiano di Pinè-Valle di Cembra) – Escursione E

Dalla località Ferrari si raggiunge **Miola** e, passando vicino allo Stadio del Ghiaccio, si arriva al **lago di Serraia**. Il percorso prosegue lungo il lago per arrivare al **Lago delle Piazze** e poi all'abitato di **Centrale**. Imboccata la provinciale verso Bedollo si devia sul sentiero E5 per **Quaras** e attraversato il piccolo abitato di **Maso dei Marteri**, si cammina nell'impluvio del **Rio Valbrutta**, che, in discesa, porta a **Segonzano** con le famose piramidi di terra.

Dislivello in salita m 200 e in discesa m 400 - percorso ore 4:30 – km 18

Proposta da **Paolo Rensi e Mariella Butterini**

Mercoledì 3 aprile

GIRO DEL LAGO DI LEDRO E LAGO D'AMPOLA

(Val di Ledro) - Escursione T

Dal **Museo delle Palafitte** si percorre il sentiero che costeggia il lago per ritornare al punto di partenza passando per **Pur di Ledro**, **Pieve di Ledro** e **Mezzolago**. Il giro è lungo circa 10 km. Nel pomeriggio raggiungiamo con il pullman il **Centro visitatori del lago d'Ampola** per la visita e il giro del lago.

Dislivello in salita e in discesa m 35 – percorso ore 3:30

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 10 aprile

MONTE ISOLA

(Lago d'Iseo) – Escursione T

Da **Sulzano sul Lago d'Iseo** ci imbarchiamo sul traghetto per una breve attraversata fino a **Peschiera Maraglio** (m 187). Da qui a piedi si arriva a **Cure** (m 460) e poi al **Santuario della Madonna della Ceriola** (m 600). Dal Santuario si scende a **Masse** (m 400) la più caratteristica frazione dell'isola poi in successione a **Olzano** (m 345), a **Novale** (m 230) e a **Carzano** (m 187) in riva al lago. L'escursione si conclude con un giro totale dell'isola e delle piccole isole minori.

Proposta da **Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 17 aprile

SENGIO ALTO

(Vallarsa) – Escursione E

Da **Pian delle Fugazze** (m 1165) si percorre la **strada del Re** che ci porta all'**Ossario** dedicato ai **caduti del Pasubio** e si continua per sentiero fino al **rifugio Campogrosso** (m 1448). Da lì con breve salita si arriva alla **rupe della Sisilia** e per rado bosco alla **Malga Baffelan**. Dalla Malga si scende fino a incrociare la **strada delle Sette Fontane** per ritornare a Pian delle Fugazze.

Dislivello in salita e in discesa m 470 – percorso ore 4:30 – km 12

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 24 aprile

Lez di Rumo

(Alta Val di Non) – Escursione E

Dalla **frazione Corte Inferiore** (m 1018) e si prende la strada provinciale per Proves. Il sentiero inizia più avanti sulla sinistra, dove ci sono le indicazioni per la miniera, e si sale nel bosco fino a trovare un bivio. Si va a destra seguendo le indicazioni per Passo Fresna, si sale passando accanto alla chiesetta della Sacra Famiglia e poi in ripida salita fino a sbucare ai prati della suggestiva **Baita del Crislot**. Dalla baita si segue il sentiero per il **Passo Fresna** (m 1484) circondati da un ambiente da fiaba. Una volta al passo si svolta a sinistra per **Lanza** e, poco prima del paese, nei pressi di un crocifisso, si prende a sinistra il **Sentiero del Lez di Rumo** che si snoda pianeggiante con splendide viste sulla valle.

Dislivello in salita e in discesa m 560 – percorso ore 3:40 – km 10,5

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini e Carla Doliana**

Mercoledì 1 maggio

SENTIERO MARGHERITA: DA TERMON AL RIFUGIO CAPRIOLO

(Bassa Val di Non) – Escursione E

Da **Termon** si segue - in direzione di **Terres** - il **sentiero Margherita**, che segue un antico canale di irrigazione (Lez) con ampi panorami sulla Valle di Non. Sopra il paese di Terres raggiungiamo l'entrata della **galleria di Tovel**, lunga più di 2 km e il **rifugio Capriolo**. Si ritorna a Termon passando per il **laghetto di Flavon**.

Dislivello in salita e in discesa m 200 – percorso ore 3:20

Proposta da **Antonio Morstabilini**

Mercoledì 8 maggio

PONTE TIBETANO DELLA VALSORDA A MARANI DI VALPOLICELLA

(Parco Naturale della Lessinia) – Escursione EE

Dal parcheggio **Malga Biancari** (m 592), che si raggiunge da Marano di Valpolicella - frazione di S. Rocco, si arriva al **ponte tibetano** in circa 40 minuti passando per qualche tratto esposto ma attrezzato con cavi d'acciaio. Il ponte supera il torrente della Val Sorda a oltre 50 m di altezza. Proseguendo con il percorso ad anello si arriva con ripida salita alle **Grotte di Campore** per poi raggiungere **Molon de Cao** (m 308). Qui si prende il **sentiero CAI 238** che segue il **Rio Mondrano** passando sotto il ponte tibetano e con il sentiero 6 si ritorna al parcheggio di Malga Biancari.

Dislivello in salita e in discesa m 284 – percorso ore 3:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 15 maggio

WAALWEG DA SLUDERNO A CASTEL COIRA

(Alta Val Venosta) - Escursione E

Da **Sluderno** (m 920) ci si addentra nelle bassa Val Mazia per salire al **Griggwaal** che conduce

fuori dalla valle. Si prende poi la Via Crucis che sale al Calvario e successivamente al sito archeologico **Ganlegg** (m 1124). Da lì si prende il sentiero che costeggia il Leitenwaal per arrivare al ponte sul **Torrente Saldura** (m 1200). Proseguendo lungo il Bergwaal si arriva al **Maso Vernal** (m 1151) a monte del **Castel Coira** (Churburg) dove è prevista una visita guidata.

Dislivello in salita e in discesa m 350 – percorso ore 3:30

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 22 maggio

DA ORA AL LAGO DI CALDARO

(Bassa Atesina) – Escursione E

A nord di **Ora** si attraversa il ponte sul fiume Adige e la ferrovia per raggiungere la partenza del sentiero 13D che, dopo una breve ma intensa salita, raggiunge il sentiero 13C su una dorsale a fianco di una suggestiva formazione rocciosa e la sommità del monte di Mezzo (m 580). Si prosegue per raggiungere Castel Chiaro ed infine da lì si scende per raggiungere il lago di Caldaro.

Dislivello in salita e discesa 300 metri – percorso ore 3:30

Proposta da **Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 29 maggio

DA GARDA ALL'EREMO DEI CAMALDOLESI E AL MONTE MOSCAL

(Colline Veronesi) – Escursione E

Da **Garda** (m 67) si sale a **La Rocca** (m 290) e superata una sella si raggiunge l'**Eremo** e la **Chiesa dei Camaldolesi**. Da lì si prosegue verso il **Monte Moscal** (m 427) per poi scendere a **Bardolino** (m 66).

Dislivello in salita m 480 e in discesa m 488 - percorso ore 4:45 – km 14

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 5 giugno

DAL PASSO SAN PELLEGRINO VERSO LA FORCA ROSSA

(Catena Costabella) – Escursione E

Dal **Passo San Pellegrino** (m 1935) per comoda mulattiera si procede prima nel bosco e poi per ampi pascoli fino al **Rifugio Fuciade**. Da lì continuiamo sul percorso per la **Forca Rossa** lungo il versante della montagna che ci porta alla conca della **Val dei Medi** (m 2265). Ritorniamo quindi al Rifugio Fuciade e poi al Passo San Pellegrino.

Dislivello in salita e in discesa m 400 – percorso ore 4:30

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 12 giugno

FIÈ – LAGHETTO DI FIÈ – 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) per scendere ad **Umes** (m 932).

Dislivello in salita m 460 e in discesa m 408 – percorso ore 4:00

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 19 giugno

DA MALGA ZANNES ALLA MALGA GEISER PER IL SENTIERO MUNKEL

(Gruppo delle Odle)

Dal parcheggio di **Malga Zannes** si segue il segnavia che su sentiero e strada forestale ci porta al bivio per lo spettacolare **sentiero Adolf-Munkel** che si percorre fino al bivio per **Malga Casnago** e **Geisler Alm** (rifugio Odle – m 1996). Il ritorno sulla via dell'andata fino al parcheggio Zannes.

Dislivello in salita e discesa m 480 – percorso ore 3:30

Proposta da **Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 26 giugno

MAURERBERG – (MONTE MURO) - m 2332

(Alpe di Luson) – Escursione E

Dal parcheggio sotto il **Passo delle Erbe al Prè de Borz** si segue il segnavia per il **Rifugio Monte Muro** (m 2230). Superato il rifugio prendiamo il sentiero che porta al **Passo d'Afrei** per arrivare alla sommità del **Maurenberg** (Monte Muro – m 2332). Si ritorna al punto di partenza per il percorso di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 460 – percorso ore 3:45

Proposta da **Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 3 luglio

TRAVERSATA DAL BRENNERO A GRIES

(Zillertal-Stubai) – Escursione E

Dal **Brennero** (m 1373) si sale a **Malga Sasso** (m 1685) e dopo aver attraversato le sorgenti dell'Isarco e il biotopo **Sattemoser** raggiungiamo il **confine Italia-Austria** a quota 1708 m. Da lì scendiamo in territorio austriaco sui pascoli della **malga Sattelbergalm** (m 1637) e poi a **Gries am Brenner** (m 1180).

Dislivello in salita m 400 e in discesa m 570 – percorso ore 4:00

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 10 luglio

ESCURSIONE BOTANICA A PALÙ LONGIA, MALGA DI BREZ, MALGA CASTRIN

(Gruppo delle Maddalene) – Escursione botanica

Dalla **Forcella di Brez** (m 1412) si percorre la strada forestale che porta alla **Malga di Brez** (m

1845) con osservazioni botaniche a **Palù Longia** o Gran Palù e alla **Palù Tremole**. Dalla Malga di Brez si raggiunge la località Pieda del Gial e si prosegue in direzione della **Malga Castrin** attraverso le **torbiere di Monte Sous** per giungere alle distese erbose del **Prà del Signor** (m 1785). Dal Prà del Signor si scende al **parcheggio** (m 1665) posto sulla strada provinciale che da Proves, tramite gallerie, porta in Val d'Ultimo.

Dislivello in salita m 433 e in discesa m 180 - percorso ore 5:00 (con osservazioni botaniche)

Proposta da **Federico Bigaran e Lucio Sottovia**

Mercoledì 17 luglio

ESCURSIONE PANORAMICA IN VAL D'ULTIMO

(Alpi Venoste) – Escursione E

Dal paese di **Kuppelwies** (Pracupola – m 1145) si sale in quota con la **cabinovia “Schwemmalm”** (m 2160) e passando dalla **Aussere Schwemmalm** (m 2140) si raggiunge la **Schusterfeldalm** (m 2310). Ritorno sul percorso di andata e discesa con cabinovia.

Dislivello in salita e in discesa m 350 – percorso ore 5:00/6:00

Proposta da **Eveline Gispen**

Mercoledì 24 luglio

DAL LAGO DI MISURINA AL RIFUGIO CITTÀ DI CARPI

(Cadini di Misurina) – Escursione E

Dal **Lago di Misurina**, parcheggio della seggiovia Col De Varda (m 1756), si sale per stradina carrabile al **Rifugio Col De Varda** (m 2115) con vista sul Gruppo delle Marmarole e sul Sorapis. Da lì per strada forestale e sentiero si arriva al **Rifugio Città di Carpi** (m 2110). Ritorno al punto di partenza per lo stesso percorso.

Dislivello in salita e in discesa m 500 - percorso ore 4:00

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini e Rosaria Mutinelli**

Mercoledì 31 luglio

DA VALLES AL RIFUGIO BRESSANONE

(Monti di Fundres) – Escursione E

Dal **parcheggio Kurzkofelhütte** (m 1422) in **val di Valles** si sale con bus navetta al villaggio alpino di **Malga Fane** (m 1739). Da lì si prosegue a piedi per il **rifugio Bressanone** (m 2344). Ritorno al pullman con le modalità previste per la salita.

Dislivello in salita e in discesa 605 – percorso ore 4:00

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 7 agosto

GIRO DEL LAGO DI VERNAGO E RIFUGIO FINALE

(Val Senales) – Escursione E

Da **Vernago** (m 1710) si attraversa la diga del **lago di Vernago**, si prende il sentiero del lago omonimo (Seerundweg) che porta con pittoreschi scorci sul lago ai masi di montagna della Val Senales. Sul versante soleggiato incontreremo diversi splendidi masi e tra questi il **Maso Finale** (Fineilhof m 1952), il maso a quota più elevata di tutto il Tirolo, prima di tornare al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 300 – percorso ore 3:00

Proposta da **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Mercoledì 14 agosto

MONTE CIVERONE

(Valsugana Orientale) – Escursione E

Da **Olle** (m 402), frazione di Borgo, col sentiero SAT n. 206, che sale lungo il torrente Fumola, si arriva per carrareccia ai prati di **Malga Civeron** (m 848) dove sorge il cimitero austroungarico. A sinistra si sale attraverso il bosco alla cima del **Monte Civerone** (m 1030) con i resti di molte postazioni della Prima guerra mondiale. Dalla cima si ritorna sui prati della Malga e per strada forestale si scende alla località **Santa Margherita** con l'omonima chiesetta (m 450) e infine, attraversato il fiume Brenta si arriva al **Bicigrill** di **Castelnuovo** (m 345).

Dislivello in salita e in discesa m 592 - percorso ore 5:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 21 agosto

RIFUGIO CONTRIN DA ALBA DI CANAZEI

(Gruppo della Marmolada) - Escursione E

Dal parcheggio della Funivia del Ciampac ad **Alba di Canazei** (m 1490) si seguono le indicazioni per il Rifugio Contrin che si raggiunge passando per la **Baita Locia** (m 1736) e la **Malga Cianci** (m 1900). Dal **Rifugio Contrin** (m 2016) si raggiunge in breve la **Malga Contrin** (m 2020) ai piedi della parete sud della Marmolada. Si ritorna a valle sullo stesso percorso di andata.

Dislivello in salita e in discesa 500 metri – percorso ore 4:00

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini e Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 28 agosto

DAL RIFUGIO FORCOLA A STELVIO PAESE

(Gruppo Ortles-Cevedale) – Escursione E

Salita in seggiovia da **Trafoi** (m 1540) al **Rifugio Forcola** (m 2250) e da lì facile traversata fino alla **Malga Stelvio Superiore** (m 2077) con stupendi panorami sui ghiacciai del gruppo Ortles, sull'alta Venosta e le montagne di confine. Si continua poi la discesa per raggiungere **Stilfs Dorf** (Stelvio paese – m 1310).

Dislivello in salita m 260 e in discesa m 910 – percorso ore 4:00/4:30 – km 13

Proposta da **Eveline Gispen**

Mercoledì 4 e 5 settembre

RIFUGIO FEDARE - PASSO GIAU – LAGO FEDERA

(Dolomiti d'Ampezzo) – Escursione E

1 g Dal **Rifugio Fedare** (m 2000) si sale alla **Forcella Averau** (m 2413), con vista sulle **Tofane** e le **Cinque Torri**. Da qui si scende al **rifugio Scoiattoli** (m 2255) per raggiungere poi il **Passo Giau** (m 2238). Pernottamento in zona.

Dislivello in salita circa m 450 – percorso ore 4.00

2 g Dal **Passo Giau** (m 2238) raggiungiamo la **Forcella Giau** e l'Altopiano di Mondeval, da cui si gode una vista mozzafiato sul Monte Pelmo. Si prosegue fino **alla Forcella Ambrizzola**, da cui inizia la fino al suggestivo **Lago Federa**, su cui si affacciano il **Becco di Mezzodì** e **La Croda da Lago**. Sosta presso il **Rifugio Croda da Lago**. Si riparte su sentiero n. 437 per scendere nel bel bosco fino a **Ru Curto**, lungo la statale per Cortina d'Ampezzo, punto di arrivo della gita.

Dislivello in discesa circa m 800 – percorso ore 5.00 – km 13

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini e Mariella Butterini**

Mercoledì 11 settembre

GIRO DELLE MALGHE DI PASSO CASTRIN

(Gruppo delle Maddalene) – Escursione E

Dal parcheggio (m 1665), dopo il bivio per Proves e prima della Galleria che conduce in Val d'Ultimo si segue a destra l'indicazione per **Malga Lauregno** (m 1780) per poi arrivare a **Malga Castrin** (m 1813). Da lì si raggiungono il malghetto e la **malga di Cloz** (m 1732) e la vicina **Malga di Revò**, per poi scendere alla **Malga Kessel** (m 1680) e raggiungere il paese di **Proves** (m 1420) con il sentiero naturalistico oppure tornare in breve al parcheggio di partenza.

Dislivello in salita m 250 e in discesa m 450 – percorso ore 4:30

Proposta da **Federico Bigaran**

Mercoledì 18 settembre

L'ANELLO DEI PRADI

(Vanoi) – Escursione E

Da **Caoria** (m 847) nella Valle del Vanoi al Centro visitatori di **Prà de Madego** con il Sentiero della Pace e Sentiero Italia. Si prosegue poi su strada forestale fino al **Pont de Stel** (m 1128), quindi si imbecca la ripida mulattiera fino ai **Casoi de Fiamena** (m 1212). Da lì si scende al **Pont de Gioretto** e si sale sull'altro versante della valle fino ai **pradi de Tognola**. Da qui si segue il sentiero che passa da **Pra de Anteloi** e ritorna a **Pont de Stel**. Possibilità di visitare la **Sièga de Valzanca** prima di tornare a Pra de Madègo e a Caoria.

Dislivello in salita e in discesa m 365 – percorso ore 6:00

Proposta da **Ezio Bragagna e Lina Orrico**

Mercoledì 25 settembre

DAL LAGO DI NEVES AL RIFUGIO PORRO

(Valle Aurina-Valle dei Mulini) – Escursione E

Da parcheggio dopo **Lappago** (m 1430) con navetta raggiungiamo il **Lago di Neves** (m 1856) da dove saliamo al **Rifugio Porro** (m 2419) con ampia vista sull'Altavia di Neves, le Alpi della Zillertal, la Punta Bianca e il Gran Mesule. Ritorno al Lago di Neves per lo stesso percorso, quindi giro ad anello passando per la **Untermaur Alm** e la **Neves Alm** prima di scendere a piedi al paese di Lappago.

Dislivello in salita 550 e in discesa m 850 – percorso ore 4:30 – km 13

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini e Loredana Montesanti**

Mercoledì 2 ottobre

SENTIERO DEI PARTIGIANI DA MALGA PIAN DI GRANEZZA A MONTE MAZZE

(Altopiano di Asiago) – Escursione E

Da **Lusiana** si raggiunge il grande parcheggio della **Baita Monte Corno**, punto di partenza dell'escursione. Si cammina in direzione della **Malga Pian di Granezza** (m 1242) e si continua per strada fino a raggiungere il **Sacello** dedicato ai partigiani caduti nella guerra di liberazione. Di fronte si prende il sentiero CAI n. 888 – Sentiero dei partigiani – che porta alla sommità del **Monte Raitertal** (o Monte Corno) (m 1403) segnalata da una croce votiva ed un altare. Si continua in leggera discesa fino a raggiungere un'area attrezzata per picnic, la **Pozza dello Xomo** dove si prosegue verso la stazione del vecchio skilift di **Monte Mazze** (m 1407). Per prati si raggiunge la **Bocchetta Granezza** e si passa davanti al **Rifugio Monte Corno**. Proseguendo su strada asfaltata si passa da uno dei cinque cimiteri britannici dell'Altopiano e si raggiunge la **Malga Pian di Granezza**, rinomata per i suoi prodotti, e di lì in pochi minuti si ritorna al punto di partenza.

Dislivello in salita e indiscesa m 250 - percorso ore 4.30

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 9 ottobre

II^ TAPPA SENTIERO JACOPEO

(Alta Val di Non) – Escursione E

Da **Senale** (Unsere Liebe Frau im Walde – m 1352) si prosegue in direzione Sud-Ovest seguendo la segnaletica del Cammino Jacopeo fino al **maso Urban** dal quale si procede in direzione Lauregno passando per la località **Cros de La Barba** a quota 1400 m nel Comune di Castelfondo. Dopo una lunga discesa si raggiunge **Lauregno** (m 1150). Da lì, nel pomeriggio, si raggiunge in pullman Rumo per poi salire a piedi a **Corte Inferiore** per la visita guidata alla **chiesa dedicata a S. Uldarico**, ricca di preziosi affreschi.

Dislivello in salita m 530 e in discesa 600 – percorso ore 4:00 – circa km 12

Proposta da **Paolo Rensi**

Mercoledì 16 ottobre

ESCURSIONE ALL'ALTAR KNOTTO

(Val d'Astico) – Escursione E

Da **Rotzo** (m 939), l'insediamento più antico dell'Altopiano, si sale per strada fino al terzo tornante

detto del Tellale, dove si prende il sentiero CAI n. 802 che si segue fino ad un bivio a sinistra che sale alla Croce di **Altaburg** (m 1301) dove si gode di un ampio panorama. Tornati al bivio si prende a destra lungo il crinale della montagna fino ad una radura dove sorge la suggestiva formazione rocciosa dell'**Altar Knotto** (m 1334) la cui forma ricorda quella di un grande altare, a strapiombo sulla Val d'Astico. Rientrando nel bosco si prosegue verso l'**Alta Kugela** (m 1355) dove la roccia ha formato una specie di tettoia naturale con una strana formazione rocciosa a forma di palla. Ritornati sul sentiero CAI si prosegue su sterrato fino ad una strada asfaltata dove per sentiero si ritorna al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 410 - percorso ore 4:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 23 ottobre

AL LAGO DI TOVEL PER IL “SENTIERO DELLE GLARE”

(Gruppo di Brenta) – Escursione E

Dall'**Albergo Capriolo** si prende il sentiero C02 “**Sentiero delle Glare**”, tracciato su una frana del Monte Corno che sale al **Lago di Tovel**. Da lì proseguiremo lungo le rive del lago ammirando i colori spettacolari dell'autunno per arrivare al parcheggio sotto il lago.

Dislivello in salita m 350 – percorso ore 3:30

Proposta da **Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 30 ottobre

SENTIERO DELLE DUE ROCHE

(Colli Asolani) – Escursione E

Dal Santuario della Madonna della **Rocca di Cornuda** (m 349) si segue il “Sentiero delle due rocche”, antica via utilizzata da generazioni di contadini, pastori e carbonai che con continui e dolci saliscendi arriva alla **forcella Mostaccin** e proseguendo, con qualche breve tratto di salita un po' più ripida, alla **Rocca di Asolo**. Ad **Asolo** possibilità di breve visita al centro storico, al castello e alla torre del Palazzo Pretorio.

Dislivello in salita m 100 e in discesa m 300 - percorso ore 4:00 – km 11

Proposta da **Antonio Morstabilini**

Mercoledì 6 novembre

SENTIERO WALTER VON DER VOGELWAIDE

(Valle dell'Isarco - Laion) – Escursione E

Dal campo sportivo di **Laion** (Lajen) (m 1102), seguendo il sentiero “**Vogelweider Rundweg**” si raggiunge il **Maso Vogelweiderhof**, quindi, attraversato il torrente Ried, si scende al paese di **Albions** (m 895). Di qui, si ritorna al 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 in discesa m 410 - percorso ore 3:30/5:00

Proposta da **Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 13 novembre

DA GARDONE A MANERBA

(Lago di Garda) – Escursione E

Da **Gardone**, superato il lungolago e un tratto della strada statale, si cammina per strade secondarie fino a raggiungere **Salò**. Da lì si prosegue sulla strada provinciale per poi addentrarci nelle campagne fino a **Pieve Vecchia** e oltre. Raggiunto il lago si prosegue lungo le sue rive per raggiungere **Porto Torchio** e infine **Manerba**.

Dislivello in salita e in discesa m 120 – percorso ore 4:00 – km 14

Proposta da **Eveline Gispen**

LE ESCURSIONI SOCIALI DELLA DOMENICA

Per quanto riguarda l'iscrizione all'escursione, salvo diversa disposizione indicata nel programma pubblicato, le modalità individuate sono le seguenti:

- **il lunedì antecedente l'escursione l'iscrizione è riservata ai soli soci della Sezione. Ci si può iscrivere in sede o telefonando al numero 0461 987025 dalle ore 17:00 alle ore 19:00;**
- **i giorni successivi l'iscrizione è aperta anche ai soci di altre sezioni e la richiesta va inviata tramite mail all'indirizzo gite.sattrento@gmail.com, entro il giovedì antecedente la domenica.**

Eventuali disdette devono essere comunicate via mail a gite.sattrento@gmail.com entro le ore 17:00 del giovedì antecedente l'escursione.

Per tutto quanto riguarda l'organizzazione e lo svolgimento delle gite vale quanto disposto dal Regolamento Gite della Sezione, pubblicato all'indirizzo <http://www.sattrento.it/default.htm>.

Le date non sono impegnative, riservandosi la Commissione escursionismo, per esigenze tecniche o logistiche, di modificare il calendario: eventuali variazioni saranno tempestivamente comunicate. I programmi dettagliati di ogni singola uscita saranno pubblicati nel sito Internet della Sezione.

Domenica 7 gennaio

COL DI POMA (m 2423)

(Gruppo Odle) – Scialpinistica MS + ciaspole

Da **Malga Zannes (Zanser Alm)** (m 1670), per strada forestale, si sale in direzione N e dopo un breve tratto si svolta verso E e proseguendo si raggiunge la **malga Busa** (m 2141). Tenendo costantemente il centro del vallone ci si porta a nord della cima che si raggiunge con ampio giro. Discesa per la via di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 750 - percorso ore 3:30

Proposta da **Ezio Bragagna e Ugo Scorza**

Domenica 14 gennaio

CIMA STOTZ (m 2887)

(Gruppo Venoste Orientali) - Scialpinistica MS + ciaspole

Dal parcheggio posto vicino ai **masi Kofl** prima del paese **Maso Corto**, a quota 1926 m, di fronte ai masi, a sinistra della strada, un sentiero scende tra gli steccati. Aggiriamo a destra un cocuzzolo salendo poi al prossimo segnavia. Ora la via porta chiaramente in diagonale a sinistra verso l'alto, in direzione della **Val di Lagaun**. Una volta raggiunta la vale principale, risaliamo sulla destra un avvallamento e giungiamo così, sul limite del bosco, su una schiena a sinistra di questo avvallamento. Lo rimontiamo e, in diagonale a destra per bei pendii, ci dirigiamo verso il successivo avvallamento, che sale verso l'alto a destra di un crinale. Rimontiamo per intero l'avvallamento e, a sinistra del crinale, arriviamo in vetta a **Cima Stotz** (m 2887).

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 961 - percorso totale ore 5:30

Proposta da **Nicola Dall'Oglio**

Domenica 21 gennaio

CIMA UNDICI (SAS DE LE UNDESC - m 2557)

(Gruppo dei Monzoni) – Scialpinistica MS + ciaspole

Da Pozza di Fassa si raggiunge il **Camping Soldanella** (m. 1416 - punto di partenza) che si trova all'imbocco della **Val San Nicolò**. Si sale a bordo pista fino a **Malga Crocifisso** (m 1526) e da qui, svoltando a destra, si prosegue lungo una strada forestale fino alla **Malga Monzoni** (m 1861) dove si prende il sentiero n. 624 che porta al **Rif. Vallaccia** (m 2275) (dislivello m 859, possibile punto di arrivo per chi voglia fermarsi). Si prosegue fino ad un punto roccioso, superato il quale si continua sulla destra per un tratto ripido per portarsi ai piedi del pendio finale per raggiungere la croce di vetta di **Cima Undici** (m 2557).

Dislivello in salita e in discesa m 1141 - percorso ore 6:00

Proposta da **Paolo Benetti**

Domenica 28 gennaio

CREPE DI VALCHIARA GRAN PIRAMIDE (m 2711)

(Dolomiti di Braies) – Scialpinistica MS + ciaspole

Dal parcheggio di **Prato Piazza** (m 1991) si sale per un breve tratto in direzione nordest fino ad una valletta (percorso ben battuto solitamente). Poi si prosegue a destra, salendo sostanzialmente in direzione est-nordest. Lungo estesi pendii si giunge infine al costone sud, lungo il quale si raggiunge la vetta della **Gran Piramide** (m 2711).

Discesa per la via di salita.

Dislivello in salita e in discesa 720 m — percorso ore 3:00.

Proposta da **Nicola Dall'Oglio**

Domenica 4 febbraio

PUNTA DELLA SCIABOLA (m 2343)

(Sarentini) – Scialpinistica MS + ciaspole

Da **RioBianco** (m 1330) (probabilmente spalleggiando gli sci fino a **Maso Winkl** – m 1442), si segue a lungo la strada forestale nella **Unterbergthal-Valle di Sottomonte**, fino alla **Ebenberg Hütte** (m 1785). Da qui si gira a sinistra (S/E) risalendo nei valloncetti con pendenza moderata fin sotto la cima che si raggiunge per breve ripido pendio che guadagna la cresta NE e per essa la vetta della **Punta della Sciabola** (m 2343).

Discesa per il medesimo itinerario.

Dislivello in salita e in discesa m 1000 – percorso ore 5:00

Proposta da **Pierpaolo Niccolini**

Domenica 11 febbraio

CIMA SPECOLA (HÜEHNERSPIEL – m 2357)

(Gruppo Sarentini) – Scialpinistica MS + ciaspole

Da Vipiteno in direzione Valle di Giovo e poi per Passo Pennes.

Dal parcheggio di **Caspineto (Gospeneid - m 1455)** si procede per la forestale, sentiero n.15, per la Malga Ochsenalm che si raggiungerà in un'ora. Da qui la valle si apre e salendo in direzione sud si arriva al **Gospenaid Jöchl (Giogo di Caspineto)** e per facile cresta si raggiunge la cima **Specola (Hühnerspiel - m 2357)**.

Discesa per il medesimo itinerario.

Dislivello in salita e in discesa m 967 – percorso totale ore 5:00

Proposta da **Paolo Benetti**

Sabato 17 febbraio

SKITOUR A PLAN DE CORONES - KRONPLATZ

(Dolomiti di Braies) – Sci da discesa

Lo Skitour si snoda in uno dei più famosi comprensori sciistici. Sulle piste e a valle rifugi incantevoli nel cuore della Val Pusteria: 31 impianti di risalita, più di 120 km di piste.

Proposta da **Gianni Liandru**

Domenica 18 febbraio

CORNO D'ANGOLO (m 2430)

(Gruppo del Cristallo) - Scialpinistica MS + ciaspole

Dal parcheggio nei pressi del ponte all'imbocco della **Val Popena Alta** a quota 1658 m lungo il lato destro del rio Popena ci si addentra nella valle. Salendo, il bosco si dirada e la valle comincia ad aprirsi regalando splendidi scorci sul **Cristallino di Misurina** a destra e sul **Monte Popena** a sinistra. Da qui, è consigliata una piccola deviazione a **forcella Popena**, dove si trovano i ruderi del vecchio rifugio costruito nel 1935, ma poi distrutto da un grande incendio nel 1938 e da dove si gode di una vista splendida sul maestoso **Sorapis** e sul lago di **Misurina**. Ritornati sulle proprie tracce, ci si dirige verso la cima, in leggera salita, per arrivare prima ad una forcella e proseguendo poi verso est, sempre con buona pendenza, fino alla vetta del **Corno d'Angolo (m 2430)**.

Discesa per lo stesso itinerario.

Dislivello in salita e in discesa m 772 - percorso totale ore 5:00

Proposta da **Nicola Dall'Oglio**

Domenica 25 febbraio

FORCELLA ZERMEDO (ZERMAIDJOCH – m 2619)

(Passo Rombo) – Scialpinistica BS + ciaspole

Dal **Ponte di Monteneve (m 1665)** sulla strada per **Passo Rombo**, si prende la forestale fino alla **Gostalm**, poi a destra per bosco ripido. Tenendosi poi a sinistra si raggiungono delle rocce a quota 2000 m, dove la pendenza si fa più dolce. Si prosegue su percorso ben sciabile per avvallamenti e gobbe fin sotto la forcella, e superando un ultimo tratto in maggior pendenza si raggiunge la **Forcella Zermedo (Zermaidjoch – m 2619)**.

Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa 950 m - percorso totale ore 5:00

Proposta da **Pierpaolo Niccolini**

Domenica 3 marzo

MONTE REDIVAL (m 2937)

(Gruppo Adamello - Presanella) - Scialpinistica BS+ ciaspole

Dal parcheggio all'imbocco della **Val di Strino** (m 1587) che si trova a 5 chilometri dal paese di Vermiglio, si procede lungo una forestale con delle scorciatoie per arrivare a **Malga Strino** (m 1937); da qui si prosegue mantenendosi sulla sinistra rispetto ad un avvallamento che si estende sulla destra fino a raggiungere quota 2100 m. Arrivati ad una conca si prosegue prima a destra e poi a sinistra superando vari gradoni fino a sotto l'erto pendio di vetta che risaliremo in diagonale fino alla croce sommitale del **Monte Redival** (m 2937). Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 1386 – percorso ore 6:30

Proposta da **Paolo Benetti**

Domenica 10 marzo

45° MEETING DEL LAGORAI

(Gruppo del Lagorai) – Scialpinistica MS + ciaspole

Incontro scialpinistico tra le sezioni SAT

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 17 marzo

CIMA VALLACCIA (FLATSCHSPITZE – m 2587)

(Breonie di Levante) – Scialpinistica BS + ciaspole

Da **Terme di Brennero** (Brennerbad – m 1602) si sale alla **Leitner Alm** (m 1882) e poi al **Rifugio Genziana (Enzianhütte – m 1894)**. Da lì si prosegue direttamente, o per il **Colle della Chiave** (Schlüsseljoch - m 2209), alla **Cima Vallaccia** (Flatschspitze – m 2587).

Discesa per lo stesso percorso di salita

Dislivello in salita e in discesa m 965 – percorso ore 5:00

Proposta da **Ugo Scorza**

Domenica 24 marzo

MEMORIAL DE PAOLI – CIMA FRADUSTA (m 2939) E DISCESA IN VAL CANALI

(Gruppo Pale di San Martino) - scialpinistica BS + ciaspole (fino a Cima Fradusta e ritorno in telecabina)

Da **San Martino di Castrozza** salita in telecabina e funivia al **Rifugio Rosetta** (m 2581). Si prosegue lungo l'altipiano della Rosetta con vari saliscendi alla dorsale N-NE che porta alla **Cima Fradusta** (m 2939). Ritornati a quota 2800 m circa, si scende con ripida discesa nella depressione fra **cima Manstorna** e i contrafforti della **Fradusta**. Breve risalita al **Passo Canali** (m 2649) e quindi discesa per ripido canale nel vasto e bellissimo anfiteatro della **Val Canali**, fino al **Rifugio Treviso** (m 1631) e al fondovalle in località **Cant del Gal** (m 1160).

Dislivello in salita m 600 e in discesa m 2000 - percorso ore 6:30

Proposta da **Nicola Dall'Oglio in collaborazione con** altre sezioni

Domenica 24 marzo

DA MEZZOLOMBARDO AI LAGHI DI LAMAR

(Gruppo della Paganella) – Escursione E (49^ tappa Perimetro del Trentino)

Da **Mezzolombardo** si sale alla **Chiesa di S. Pietro** e dopo il cimitero si sale sul sentiero **602B** entrando in **Val del Ri**. Si risale un esposto intaglio roccioso e si giunge alla loc. **Al Monte** (m 623) da dove si prende il sentiero **Orti di Fai** che lambisce l'abitato di **Fai**. Sul sentiero **680** si scende in **Val Manara** alla loc. **Cason fino all'incrocio col sentiero 681 in loc. Molinel (m 411)** e si sale verso la **Val Trementina** fino a giungere in loc. **Termen (m 640)**. Si segue una strada forestale fino al **Prà della Bedola (m 798)** e dopo un tratto pianeggiante si arriva ai **Laghi di Lamar (m 718)**.

Dislivello in salita m 1190 e in discesa m 680 – percorso totale ore 7:00

Proposta da **Maria Carla Failo**

Lunedì 1 aprile

DAL SINDEC AL RIFUGIO PALUDEI E A MALGA DOSS DEL BUE

Gita di Pasquetta. Dalla loc. **Sindec (m 1000)** si segue il sentiero fino alla loc **Menegoi**, quindi alla loc. **Frisanchi** fino al **Rifugio Paludei (m 1059)**. Per strada forestale si raggiunge la **Malga Doss del Bue (m 1052)**. Dalla Malga si scende a **Vattaro (m 684)**.

Dislivello in salita m 60 e in discesa m 375 – Percorso totale ore 3:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Domenica 7 aprile

VEDRETTA DEL PISGANA

(Adamello-Presanella) – Scialpinistica BSA

Dal **Passo Tonale (m 1883)**, in cabinovia al **Passo Paradiso (m 2573)**. Con la cabinovia alla **Capanna Presena (m 2730)** e al **Passo Presena o Bocchetta degli Sciatori (m 2997)**. Messe le pelli, discesa al **Rifugio Mandron - Citta di Trento (m 2449)**. Dalla piana del **Lago di Mandrone**, lasciata la deviazione per il **Passo Pisgana**, ci si porta sul **Ghiacciaio del Mandrone** e si sale verso destra al **Passo della Valletta (m 3191)** da cui si può raggiungere la cima del **Monte Venezia (m 3290)**.

Discesa per la **Vedretta del Pisgana**, passando dal **Baito Pisgana** o del **Pastore**, percorrendo la **Val Narcanello**, ai pendii di **Pra dell'Orto (m 1630)**, alle case di **Sozzine (m 1318)** ed infine si raggiunge la strada statale del Tonale (m 1284).

Dislivello in salita 753 m e in discesa m 2428 - percorso ore 7:00.

Con Guida Alpina

Domenica 7 aprile

TRAVERSATA DA NAGO A S. BARBARA PER IL MONTE CREINO

(Gruppo dello Stivo - Bondone) - Escursione E

Da **Nago (m 220)** (parcheggio dietro la rotonda principale) si prende il sentiero sv 637 che sale al **Castagneto di Nago (m 410)** e a **Dorsale Tre Croci (m 570)**. Si prosegue lungo il crinale del **Monte Corno**, passando per le fortificazioni di **Prea Busa (m 730)**, per il **Monte Brugnolo (m 1177)**

per giungere sulla cima del **Monte Creino** (m 1290). Dopo aver visitato le postazioni della guerra, in ottime condizioni si inizia la discesa verso i campi coltivati della **Val di Gresta** e infine a **Santa Barbara** (m 1167).

Dislivello in salita m 1060 e in discesa m 150 - percorso totale ore 5:00

Proposta da **Ugo Scorza e Patrizia Gentilee**

Domenica 14 aprile

RIFUGIO TRIVENA E LAGO DI LAGHISOL IN VAL DI BREGUZZO

(Gruppo Adamello Presanella) - Escursione E (ciaspole)

Da **Ponte Arnò** (m 1004) per strada a **Ponte Pianone** (m 1232) da dove si risale la comoda strada forestale sv 223 che transita per Malga Acquaforte, fino alle **Malghe Trivena** e al soprastante **Rifugio Trivena** (m 1633). Dal Rifugio per sentiero si sale al **Lago di Laghisol** (m 2142) passando per **Malga Laghisol** (m. 1926). Ritorno per lo stesso sentiero di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 1138 - percorso ore 6:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Domenica 21 aprile

MARMOLADA PUNTA ROCCA

(Gruppo Marmolada) – Scialpinistica MS

Da **Passo Fedaia** (m 2057) si risalgono le piste tra **Sas da le Undesc** e **Punta Serauta** (pista Bellunese/Sass de Mul), poi sul ghiacciaio costeggiando la lunga cresta del **Monte Serauta** sotto l'ultimo tratto della funivia fino alla stazione d'arrivo (pista Bellunese/P. Rocca) ed in breve in vetta a **Punta Rocca** (m 3237). Discesa per lo stesso itinerario.

Dislivello in salita e in discesa m 1200 - percorso totale ore 5:30

Proposta da **Pierpaolo Niccolini**

Domenica 21 aprile

SENTIERO DEL MONDINO

(Monti della Val di Non) – Escursione EE

Dal parcheggio a **Dovena di Castelfondo** (m 1012) si segue il sv 541. Ad un trivio si prosegue su sterrata che scende nel canyon. Prima del fondo si devia a sinistra, si attraversa il torrente **Novella** e si risale tenendosi sotto l'abitato di **Tret** (m 1160) fino alla cascata. Si segue il sv 542 lungo la vecchia strada che collegava **Tret** a **Fondo** percorrendo il **Cammino Jacopeo d'Ananunia**. Dopo circa 3 km si prende il sv **534** che scende ripido e sfocia nel **Sentiero del Mondino (sv 522)** che percorre un'ampia cengia che sale tagliando la parete (tratto con corrimano e scala metallica). Superata la parte rocciosa il sentiero si addentra nel bosco e si collega ad una stradina asfaltata che in pochi minuti riporta a **Dovena** (m 1012).

Dislivello in salita e in discesa m 695 - percorso totale ore 5:00

Proposta da **Daniela Gabardi e Walter Pisoni**

Domenica 28 aprile

MONTE CAMPIGLIO (CAMPILL BERG – m 2189)

(Gruppo della Plose) – Escursione E

Da **Valletta Luson (Flitt) a quota 1337 m** si prende il **segnavia n. 2** per **Jacobstöckl (Cappella di San Giacomo)**, e si prosegue fino ad una zona alpestre. Al bivio si prende a destra per la **Genaider Alm (m 1913)**. Passando per altre baite, si sale al crinale per raggiungere la **Cappella di San Giacomo (Jacobstöckl - m 2026)**. Qui si segue la traccia segnata lungo la cresta in direzione nord-ovest per salire al **Monte Campiglio (Campill Berg - m 2190)**.

Si percorre in discesa il sentiero n. 2 fino alla **Malga Campill (Koch Campill)**, **Malga Burger (Burger Wiese)** e si continua fino al **Kreuzwiese Hütte (Rifugio Prato Croce - m 1924)**.

Al ritorno si segue il **sentiero n. 2A “Schmalzhaus-steig”**, che parte dietro il rifugio e che riporta al parcheggio di **Valletta Luson (Flitt) a quota 1337 m**.

Dislivello in salita e in discesa m 853 - percorso totale ore 5:00

Proposta da **Ezio Bragagna e Dario Brunello**

Domenica 5 maggio

LE SCORTIGARE E I CORDONI DELL’ALTA LESSINIA

(Gruppo dei Lessini) – Escursione E

Dal **rifugio Podestaria**, si sale al bivio delle **Scortigare** per scendere verso Nord superando **malga Gasparine di mezzo** e **Malga Scortigara di Cima**. Si scende lungo la strada militare e si raggiunge l'asperità più settentrionale della Lessinia centrale, l'**Aguz**, caratterizzato da numerosi resti della Prima Grande Guerra. Si prosegue seguendo il sentiero CAI 112 che raggiunge la **Malga Foppiano**, un vero e proprio balcone verso le Alpi centrali.

Dalla radura di Foppiano si risale verso **Malga Castelberto** e il **Rifugio Castelberto**, per proseguire fino al bivio di **Castelberto** e poi seguendo le dolci vallette sommitali dei **Cordoni**, tra le **malghe Lago Boaro, Costeggioli e Cornicello**, fino al ritorno al punto di partenza di Podestaria.

Dislivello in salita e in discesa m 600 - percorso totale ore 5:30 – km 16,2

Proposta da **Federico Bigaran**

Domenica 12 maggio

SENTIERO DELLA PACE TRA CIMA VIGNOLA E CORNO DELLA PAURA

(Gruppo del Baldo) – Escursione E

Percorso A: da **Saccone di Brentonico** seguendo il **Sentiero della Pace**, si passa nei pressi del **Monte Vignola** (facoltativa salita alla cima), si prosegue per il **Corno della Paura** e si scende a **San Valentino di Brentonico**.

Dislivello in salita m 880 (+120) e in discesa m 340 (+120) - percorso totale ore 5:00

Percorso B: da **Sabbionara d’Avio** si sale al **bivacco Vignoletto** per arrivare al bivio con il **Sentiero della Pace** sotto il **Monte Vignola** e da qui seguire l’itinerario A.

Dislivello in salita m 1430 (+120) e in discesa m 340 (+120) - percorso totale ore 6:30

Proposta da **Maria Carla Failo**

Domenica 19 maggio

CIMA D'ORO (m 1802) E CIMA PARÌ (m 1990)

(Gruppo Alpi Ledrensi) – Escursione E

Percorso A: da **Mezzolago (m 658)**, attraverso il sentiero austroungarico, si raggiunge **Cima d'Oro**; passando per **Bocca Dromaè (m 1680)** si sale a **Cima Parì**; scesi a **Bocca Saval (m 1720)** si raggiunge il **Rifugio Pernici (m 1600)** e da qui **Lenzumo (m 787)**.

Dislivello in salita m 1450 e in discesa m 1330 - percorso totale ore 7:30

Percorso B: si sale direttamente a **Bocca Dromaè (m 1680)** e passando sotto **Cima Parì** si raggiunge il **Rifugio Pernici (m 1600)** e quindi **Lenzumo (m 787)**.

Dislivello in salita m 1060 e in discesa m 940 - percorso totale ore 5:40

Proposta da **Maria Carla Failo**

Domenica 26 maggio

MONTE RANZO (m 1835)

(Gruppo della Paganella) – Escursione EE

A **Molveno**, dal lungo lago presso il **Grand Hotel Molveno (m 860)**, si sale con sentiero n. 644 al **passo S. Giovanni (m 1674)** e aggirando il **Covel del Gasina** si perviene sul **Monte Ranzo (m 1835)**. Ripreso il cammino in piano lungo la spettacolare dorsale prativa del Monte Ranzo si giunge alla **malga Gazza**. Poco prima diparte un sentiero denominato “**la Campanella del Vescovo**” che porta in discesa ad attraversare la strada forestale **Margone Gazza**, poi al bus “**dei Sasini**” (buco degli assassini)” e a **Margone (m 960)**. In discesa per comodo sentiero, poi strada asfaltata per km 1,5 a **Ranzo (m 740)**. Si continua in discesa per strada asfaltata **Toblino Ranzo**, lungo la **Val Busa** fino all'incrocio di **Castel Toblino** e per ciclabile (che costeggia la statale 45bis) alla località **Due Laghi (m 260)**.

Dislivello in salita m 975 e in discesa m 1575 - percorso ore 7:00

Proposta da **Dario Brunello e Ezio Bragagna**

Domenica 2 giugno

TRAVERSATA CAORIA - S. MARTINO DI CASTROZZA

(Gruppo del Lagorai) – Escursione E

Dal paese di **Caoria (m 847)** si prende il sentiero 352 che sale ai **Prà de Madego (m 1222)** e supera varie malghe e tabià. Si costeggia il **Rio Valsorda** fino al **Capitello della Madonna (m 1500)** e si prosegue per lo stesso sentiero, fino ad una sella dove si trova la **Malga Tognola di Siror (m 1988)**, che successivamente porta ad attraversare il **Rio Valcigolera** dove si incrocia il sentiero 368 che in continua, ma non impegnativa discesa, cala ulteriormente fino a immergersi, dopo un paio di tornanti, sulla strada forestale (itinerario 350) che collega **San Martino di Castrozza** a **Malga Crel** e al **Lago di Calàita**. Seguendo quest'ultima verso sinistra, si raggiunge in poco più di 20 minuti il centro di **San Martino di Castrozza**.

Dislivello in salita m 1100 m e in discesa m 550 – percorso ore 6:00

Proposta da **Eveline Gispen**

Domenica 9 giugno

TRAVERSATA DA ANDALO AL LAGO DI TOVEL

(Gruppo Brenta Centrale) - Escursione EE

Da **Andalo (m 1040)** si sale alla **loc. Pegorar (m 1090)**, dove si imbecca il sent. 301 che risale verso **Malga Dagnola** A quota 1350 ca, si entra nel tratto parzialmente attrezzato della cosiddetta **Sega Alta** che porta in quota nella **Valle dello Sporeggio** e con un ultimo tratto a **Malga Spora (m 1855)**. Dalla **Spora** si prosegue per l'ultimo tratto di salita, sempre seguendo il sentiero 301, fino ad arrivare al **Passo della Gaiarda (m 2242)**. Si prosegue scendendo sul versante opposto incuneandoci fra i due caratteristici monoliti del **Turrion Alto** e del **Turrion Basso**. Al bivio si imbecca la **val di S.Maria di Flavona** (sent. 371) che porta a **Malga Flavona (m 1858)**, a **Malga Pozzol (m 1632)** e infine, su forestale (sent. 314), al **lago di Tovel (m 1178)**.

Dislivello in salita m 1152 e in discesa m 1054 - percorso totale ore 8:00

Proposta da **Andrea Orsingher**

Domenica 16 giugno

ANELLO DEI RIFUGI BASSI DEL BRENTA SUD ORIENTALE

(Gruppo del Brenta) – Escursione E/EEA-F

Da **Molveno (m 830)**, si risale la **Valle delle Seghe** lungo il canale artificiale fino a giungere al **Bar Ciclamino**. Da qui si svolta a sinistra e si prende il sentiero attrezzato **Donini (n. 332)** che risale ripidamente un bastione roccioso fino al **Rifugio Malga di Andalo (m 1352)**. Proseguendo per il sentiero, una parte pure attrezzata, si giunge al **Rifugio Selvata (m 1657)**. Si prosegue quindi in discesa percorrendo il sent. 340 per giungere al **Rifugio Croz dell'Altissimo (m 1430)** e da qui, intersecando ad un certo punto il sent. 340/B si sale lungo l'aereo "sentiero delle grotte" finché si raggiunge l'ultimo rifugio previsto, il **rifugio Montanara (m 1525)**.

Da qui si scende lungo la pista da sci, si arriva in breve a **Malga Tovre** prima, al Pradel poi e infine al **Parcheggio Valbiole (m 1183)**.

Dislivello in salita m 850 e in discesa m 475 - percorso ore 7:00

Proposta da **Andrea Orsingher**

Domenica 23 giugno

CIME CADINE (m 2885)

(Gruppo della Marmolada) – Escursione EE

Dal **Passo san Pellegrino (m 1990)** si prende il sentiero 607 in direzione **Rif. Fuciade**. Dal **Rif. Fuciade** si continua sul sentiero 607 con indicazione a sinistra per il **Passo delle Cirelle**. Con ripide svolte si risale un pendio erboso fino ad una sella; ad un altro bivio si prosegue verso sinistra, immettendosi sul sentiero a tornanti che risale il ghiaione nella parte bassa della **Val di Tassa**. Si raggiunge il **Passo delle Cirelle**, dove si risale a sinistra, senza percorso obbligato per il pendio ghiaioso orientale e per breve cresta rocciosa **verso destra** si raggiunge l'ometto di sassi sulla rocciosa **cima Cadine (m 2885)**. Ritorno al **passo Cirelle** e discesa lungo la valle che porta al **rifugio Contrin (m 2016)** e ad **Alba di Canazei (m 1517)**.

Dislivello in salita m 900, in discesa m 1400 - percorso ore 7:30

Proposta da **Alvaro Venzano**

Domenica 30 giugno

TRAVERSATA DALLE VIOTE DEL BONDONE AL PASSO S. BARBARA

(Gruppo Bondone - Stivo) – Escursione EE + BOTANICA

Percorso A: dalle **Viote** con il sentiero 607 si raggiunge il versante N di **Cima Cornetto** da dove inizia il sentiero 617 con il quale, toccando **la Becca, la Rocchetta, il Palon, la Madonnina**, si sale alla cima del **Monte Stivo** (m 2059) e da lì al sottostante **Rifugio P. Marchetti (m 2012)**..

Da qui si scende al **Passo S. Barbara** (m 1181) sui sentieri 608 e 608B.

Percorso B: da **Passo Bordala** (m 1251) con sentiero 623 si sale alla **Madonnina** e da lì al **Monte Stivo** (m 2059). Ritorno come Percorso A.

Percorso A: dislivello in salita m 1350 e in discesa m 1600 - percorso ore 8:00

Percorso B: dislivello in salita m 800, in discesa m 890 - percorso ore 5:00

Proposta da **Maria Carla Failo (A) e Federico Bigaran (B)**

Domenica 7 luglio

CAMMINASAT LAGORAI

Incontro intersezionale – località da individuare e programma da definire

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 14 luglio

RIFUGIO LAGAZUOI E PICCOLO LAGAZUOI (m 2778)

(Gruppo di Fanis Dolomiti orientali di Badia) – Escursione EE

Dal **Passo Falzarego** (m 2105) si segue il sentiero Italia n. 402 che costeggia la pista da sci fino a **Punta Berrino** dove si trovano molte testimonianze della GG, e si raggiunge **Forcella Travenanzes** (m 2507). Di qui col sentiero 401 si giunge al Rifugio Lagazuoi (m 2752), da cui si può arrivare alla cima del **Piccolo Lagazuoi** (m 2778). Ritorno con percorso ad anello al **Passo Falzarego**.

Dislivello in salita e in discesa m 675 – percorso ore 5:00

Proposta da **Rosanna Giovanella**

Sabato 20 e Domenica 21 luglio

GRAN PILASTRO (Hochfeiler - m 3510)

(Alpi Aurine) - Escursione Alpinistica - F

1° g: Dalla strada di **Passo Vizze** a quota 1700 si sale al **Rifugio Gran Pilastro** (Hochfeilerhütte - m 2700) - Cena e pernottamento.

2° g: Dal **Rifugio** si sale per il versante sud-ovest alla cresta finale del **Gran Pilastro** (m 3510). Discesa per lo stesso itinerario di salita.

1° g: dislivello in salita m 1000 - percorso ore 3:15

2° g: dislivello in salita m 800 m e in discesa m 1800 - percorso ore 7:30

Proposta da **Maria Carla Failo**.

Domenica 28 luglio

SENTIERO DEI FIORI CON TRAVERSATA DAL PASSO DEL TONALE ALLA VAL GENOVA

(Gruppo Adamello - Presanella) Escursione EEA - E

Itinerario A (EEA) - Dal **passo Tonale** al **Ristorante Paradiso** (m 2585) con la funivia Paradiso. Con il sentiero CAI 44 al **passo del Castellaccio** (m 2963) dove inizia il sentiero attrezzato dei Fiori che termina al bivacco Amici della Montagna (m 3160) superando tratti attrezzati, passerelle e due ponti sospesi (non più aggirabili in galleria). Dal **Bivacco** discesa al **Passo di Lagoscuro** (m 2970) e da qui si scende in direzione del lago, per poi prendere verso sinistra un traverso (qualche cordino) fino a congiungersi con il sentiero CAI 209, che si risale per circa 200 m fino al passo **Preséna** (m 2997). Discesa con gli impianti al Passo del Tonale.

Dislivello in salita m 800 - percorso totale ore 7:00

Itinerario B (E) - Dal passo del Tonale (m 1882) si imbecca una stradina fino alla strada sterrata che proviene dalla casa cantoniera. Superata una galleria (*frontalino*), si risale la **Val Preséna** lungo il **sentiero della pace** fino ad arrivare nella conca del Preséna e al **Passo Paradiso** (m 2585). Da qui in breve alla Capanna Preséna (m 2733) per salire – con la cabinovia – al **Passo Preséna** (m 2997).

Dislivello in salita m 851 - percorso totale ore 4:00

Proposta da **Ugo Scorza e Patrizia Gentile**

Domenica 4 agosto

SENTIERO PEDERIVA E DISCESA IN VAL S. NICOLÒ

(Gruppo della Marmolada) – Escursione EE

Da **Pozza di Fassa** (m 1325) si raggiunge con cabinovia la conca del **Buffaure** (m 2050) e col sentiero E613 si arriva al **Col de Valvacin** a (m 2374) e poi al **Sas d'Adam** (m 2430). Si prosegue fino alla **Sella Brunech** (m 2428) dove si prende il sentiero attrezzato **Lino Pederiva**, un percorso su creste con diversi sali e scendi e alcuni cordoni metallici che raggiunge il rifugio **Passo San Nicolò** (m 2320). Dal Rifugio col sentiero sv 608 si scende in **Val S. Nicolò** in prossimità della **Baita Alle Cascade** (m 1979). Per strada in discesa passando dalla Baita Ciampìe e altre caratteristiche baite si arriva in località **Sauch** (m 1708), da dove partono le navette per **Pozza di Fassa**. Altrimenti si prosegue a piedi per strada asfaltata fino al parcheggio del ristorante **Soldanella** (m 1428).

Dislivello in salita m 570 e in discesa m 1005 – percorso totale ore 6:00

Proposta da **Michela Pranzelores e Ugo Scorza**

Domenica 11 agosto

HOFMANNSPITZE (m 3113) E RIFUGIO MONTENEVE (m 2355)

(Alpi Breonie di Ponente) - Escursione EE

Itinerario A - Dal tornante in località **Schönau** (m 1759), sulla strada del **Passo del Rombo** si sale, passando dalla **Malga del Tumulo (Timmelsalm** – m 1979) fino ad un bivio a quota 2458 nei pressi del **Lago Nero del Tumulo**. Dal bivio si prosegue sul sentiero e poi su roccette finali in vetta all'**Hofmannspitze** (m 3113). Rientro per il percorso di salita alla località **Schönau** (m 1759).

Dislivello in salita e discesa m 1350 - Percorso totale ore 7:00

Itinerario B – Percorso identico all'itinerario A fino al bivio. Dal **bivio** a quota 2458 nei pressi del Lago Nero del Tumulo, si sale alla **Karlscharte** (m 2691) per scendere al **Rifugio Monteneve** (Schneeberghütte – m 2355) e da qui, per comodo sentiero, alla località Schönau (m 1759).
Dislivello in salita e in discesa m 932 - percorso ore 6:00

Proposta da **Ugo Scorza e Patrizia Gentile**

Domenica 18 agosto

PICCO PALÙ (Groößer Moosstock – m 3059)

(Alpi Pusteresi - Gruppo di Cima Dura) – Escursione EE

Da **Acereto** (Ahornach – m 1550), in Val di Tures, si raggiunge la **Capanna Schlafhäuser** (m 1952), quindi si sale un pendio boschivo sempre più rado per inoltrarsi in un ampio anfiteatro racchiuso tra lo **Zintnoch** (m 2603) ed il **Kleiner Moosstock** (m 2630). Si continua a salire fino a raggiungere un esile forcellina da cui appare la cima del Picco Palù e lo splendido **Lago Moosstocksee** (m 2774). Si punta ora alla cresta sud occidentale del monte che si percorre alzandosi tra sconnessi pietroni e facili paretine. Incrociato a destra l'itinerario che proviene dalla cresta sud si continua tra le rocce sommitali che conducono al pianoro della cima. Dalla cima si scende fino al bivio per la cresta meridionale che scende a Riva di Tures incrociando il sentiero che proviene da Acereto.

Alternativa: dalla **Capanna Schlafhäuser** (m 2010) si prende a destra il sentiero che passando per numerose malghe arriva alla **Duralm** (m 2095) da dove si scende a **Riva di Tures**.

Dislivello in salita e in discesa 1510/700 m -- percorso 8:00/6:30

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 25 agosto

DAL PASSO TONALE AL LAGO DI PIAN PALÙ

(Gruppo Ortles – Cevedale) – Escursione EE

Dall'**Ospizio di San Bartolomeo** al **Passo del Tonale** (m 1884) si sale all'ex **Malga Valbiolo** (m 2244) da dove, risalendo la **Val Albiolo** si raggiunge il Passo dei Contabbandieri (m 2679). Dal **Passo dei Contrabbandieri** si cala sul versante opposto e si percorre con attenzione un tratto del **Sentiero della Pace** fino al **Laghetto di Montozzo** (m 2464). Si prende a destra per la **Forcellina di Montozzo** (m 2613), dove si possono ammirare i **Laghetti d'Albiolo**. Con un lungo traverso passando accanto all'ex **Baito dei Pastori** (m 2456), si scende lungo il marcato sentiero calando fino alla strada forestale a 1814 m nei pressi del **Lago di Pian Palù** (m 1799) e si segue la strada che costeggia il lago giungendo a **Malga Celentino**, da dove si prosegue in discesa fino alla località **Fontanino di Celentino** (m 1676).

Dislivello in salita m 795 e in discesa m 1003 – percorso ore 6:00

Proposta da **Luciano Navarini**

Sabato 31 agosto e Domenica 1 settembre

CIMA DI LAUSSA

(Gruppo del Catinaccio) – Escursione EE

1° g da **Muncion** (m 1518) al **rifugio Antermoia** (m 2496) con un sentiero poco noto e poco frequentato, in zona selvaggia, che sale -quasi parallelo- ad est del **sentiero delle Scalette**. Pernottamento al rifugio.

Dislivello in salita m 1362 e in discesa m 250 – percorso ore 7:00

2° g dal **rifugio** si sale al **Passo di Laussa** (m 2700) e all'omonima **cima di Laussa** (m 2876), si raggiungono i **passi di Larsec** (m 2800) e di **Antermoia** (m 2770). Oltrepassato anche il **Passo Principe** (m 2601), dal sentiero che percorre la **Val del Vajolet** si sale al **Giogo di Prà Caminaccio** (m 2685) con originale vista sulle **torri del Vajolet**.

Tornati sul sentiero della **Val di Vajolet** si raggiungono **Gardeccia** e quindi **Ciampedie** per scendere, con la funivia a **Vigo di Fassa**.

Dislivello in salita m 600 e in discesa m 1100 – percorso ore 7:00

Proposta da **Ugo Scorza e Patrizia Gentile**

Domenica 8 settembre

DALLA VAL D'ULTIMO ALLA VAL DI RABBI

(Parco dello Stelvio) - Escursione EE

Dalla **Chiesa di Santa Geltrude (St. Gertraud – m 1519)** in centro al paese, in Val d'Ultimo, si segue il sentiero n. 106 fino al bosco, si attraversa il **Rio di Montechiesa** per arrivare all'imbocco della strada forestale n. 108. Salendo lungo il pendio della **Valle di Montechiesa**, si passa per **Malga Köllgrub (Köllgrub-Hütte)** e infine si arriva a **Malga di Montechiesa (Kirchberg Alm)**, punto di ristoro a 1890 m di altitudine (1 ora e 30 dalla chiesa).

Si prosegue su sentiero più ripido e dopo **Malga Bärhapp** (m 2295) anche più stretto. Si raggiunge il **Passo di Rabbi** (m 2460), situato sullo spartiacque fra la **Val d'Ultimo e la Val di Rabbi** (2:30 ore). Un segnavia del Parco Nazionale dello Stelvio ci indica la direzione verso i **Laghi Corvo (Haselgruber Seen)**. Si arriva a un piccolo laghetto, e poi ai due grandi laghi alpini (2450 e 2540 m); il **Rifugio Stella Alpina al Lago Corvo (Edelweisshütte)** è situato sotto il passo.

Da **Passo Rabbi** attraverso un comodo sentiero (n.108) passando per **Malga Paludè/Caldesa alta e bassa** (m 1832) si scende alle **terme di Rabbi a Piazzola** (m 1315).

Dislivello in salita 930 m e in discesa m 1135 – percorso ore 7:00

Proposta da **Federico Bigaran**

Domenica 15 settembre

MONTE CAMPO CAVALLO (GROSSER ROSSKOPF – m 2259)

(Dolomiti di Braies) – Escursione E

Dal parcheggio in località **Ponticello** a quota 1491 m, si punta a sud imboccando sulla destra la carrettella che sale a **Malga Cavallo**. Poi si prende a destra il sentiero 29 che sale fino alla radura di **Malga Posta** (m 1968). Si prosegue fino a raggiungere verso nord una conca tra il **Roskopf** e il **Monte delle Rondini**. Quindi a sinistra (m 2250) per bel sentiero panoramico fino al **valico della Portella** con vista sulla **Croda del Becco**. Si prende a destra per la facile ma ripida cresta meridionale fino al **Monte Campo Cavallo** (m 2259). Si torna fino al **valico della Portella** e poi si prosegue in discesa per il sentiero 29 e successivamente per il sentiero 30 fino al parcheggio in località **Ponticello**.

Dislivello in salita e discesa m 1068 – percorso ore 6:00

Proposta da **Nicola Dall'Oglio**

Domenica 22 settembre

CIMA FOLGA m 2436

(Catena Lagorài / Sottogruppo Folga Scanaiol) – Escursione E

Dal **Lago di Calaita** (1604 m) per sent. 347 alla **Forcella Folga** (m 2195). Dalla **Forcella** per pendio erboso si sale a **Cima Folga** (m 2436). Si ritorna alla **Forcella Folga** e si percorre il sentiero 347 fino al bivio con col sentiero 390 con cui si raggiunge l'**Agriturismo Santa Romina** (m 1191) e per i **Masi Lozen** si arriva alla strada provinciale a quota 110 m.

Dislivello in salita m 832 e in discesa m 1336 - percorso totale ore 6:00

Proposta da **Luciano Navarini**

Domenica 29 settembre

CIMA BUSA ALTA ITALIANA (KAISERSPITZE-m 2332) E CIMA CANZENAGOL (m 2457)

(Gruppo del Lagorai) – Escursione EE

Dal parcheggio sopra Ziano di Fiemme (m 1100), si sale per sentiero al **Rifugio Cauriol** in Val Sadole (m 1593). Dal **Rifugio** si attraversa il **Rio Sadole** e si sale sui pratoa sinistra per il sent sv 349 che sale molto ripido ad un incrocio, dove si prende a destra per salire attraverso una valle e un gradino roccioso fino ad una conca sotto le cime di **Busa Alta** e Canzenagol. Si segue una traccia militare fino allo spartiacque tra le due cime. Da qui si può salire sulla **Busa Alta** (m 2332) attraverso un semplice crinale e seguendo una cresta si sale alla cima del **Canzenagol** (m 2457) con un vasto panorama. Si prosegue sul crinale fino a ricongiungersi col sent sv 349 e ritornare al **Rifugio Cauriol**.

Dislivello in salita e in discesa m 1250 – percorso ore 7:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Domenica 6 ottobre

ANELLO DAL PASSO DELLA BORCOLA AL RIFUGIO LANCIA

(Gruppo del Pasubio) – Escursione EE

Dal **Passo della Borcola** (m 1219) si prende il sent CAI n 147 (Sentiero della Pace) che, prima per tratto boscoso e poi per pascoli, sale a **Malga Costa** (m 1895) e prosegue verso la testata della selvaggia **Val Gulva**. Si giunge in **loc. Sorgente** (m 1828) dove il sentiero diviene più agevole fino ad aggirare il **Monte Buso** attraverso il **Capel de Fer** (m 1940) e raggiungere la sella che porta in **Val Zuccheria**. Per mulattiera sv CAI 133 si attraversa la **sella delle Pozze** (m 1903) e si arriva al **Rifugio Lancia** (m 1828). Dal Rifugio si sale alla selletta dei **Colsanti**, sent CAI sv 131 e alla cima del **Colsanto** (m 2112). Dalla sella si scende col sent CAI sv 131^a verso **Malga Campobiso** e in seguito alla **Malga Bisorte** con il sent. CAI n 144 e quindi al **Passo del Lucco** (m 1376). Si attraversa la **Val Gulva** e si ritorna al **Passo della Borcola**.

Dislivello in salita e in discesa m 1250– percorso ore 8:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Domenica 13 ottobre

DA ZOBBIO ALLE VIOTE DEL BONDONE E SENTIERO CORAZZA

(Monte Bondone-Stivo) – Escursione E - EEA

Percorso E: Da **Zobbio** a **Malga Albi** e di qui al **Rifugio Larentis** e alle **Viote**.

Percorso EEA: Da **Garniga** a località **Pietra** per imboccare il sentiero attrezzato “**del Corazza**” che conduce alla sella NE del **Doss d’Abramo**. Da qui a **Cima Verde** e per la via ferrata **Sparavei** all’acqua del **Mandret** e infine alle **Viote**.

Dislivello in salita circa m 1000/1500 e in discesa m 250/570 – Percorso ore 4:30/6:00

Proposta da **Maria Carla Failo**

Domenica 20 ottobre

CIMON DI RAVA – LAGHI DI RAVA – COSTE DEL FRATE

(Gruppo di Rava) – Escursione EE

Da **Malga Sorgazza** (m 1450) si risale la **Val del Lago** fino ai ruderi di **Malga Val del Lago**. Da qui, passando per il **Lago di Costabrunella**, si raggiunge dapprima **Forcella Quarazza** e poi l'ampia sella del **Forzelon de Rava** e l'attiguo **Cimon Rava** (m 2436). Dalla vetta al **Passo del Tombo-lin** e col sent sv 328/366 a **Forcella Fierollo** fino a **Malga Rava di Sopra**, a **Malga Ravetta di Sotto** e infine a **Bieno** (m 815).

Dislivello in salita m 1000 e in discesa m 1550 – percorso ore 6:30

Proposta da **Paolo Frassoni**

Domenica 27 ottobre

PRANZO SOCIALE E CASTAGNATA

in località da individuare

Domenica 3 novembre

SENTIERO DELL’ANCINO (O DEL LANZINO) E CASCATE DEL VALIMPACH

(Valle del Centa) - Escursione EE – EEA

Un percorso storico, la più antica via di comunicazione fra il fondovalle e l'Altipiano, il sentiero del Lanzino (o dell'Ancino). Dal parcheggio vicino alla **Speckstube** (m 561) sulla strada da **Caldonazzo** a **Centa** si scende verso il torrente, sulla sinistra orografica e si risale il greto con pendenze minima. Superato l’Acropark e una serie di ruderi (**Molino del Cleccheri**, **Case More** ed un'area ricreativa) la pista finisce in un ampio alveo. Il sentiero Sat 217 risale la corrente con un paio di guadi più o meno difficili (a seconda della portata dell’acqua) fino ad una chiusura della valletta, presso i grandi ruderi del **Molin del Giotto**, dove chi è munito di attrezzatura idonea, può salire per la **ferrata del Valimpach**, facile percorso attrezzato che al termine si riallaccia al percorso escursionistico. Dietro le mura diroccate del Molino il sentiero entra nella faggeta, iniziando a salire a zete fino

ad incrociare la strada non più percorribile della **Val Careta**. Il sentiero continua tra larici e abeti fino a sbucare sull'**Altopiano di Lavarone** sulla strada in **loc. Casare** da dove in 20 minuti si raggiunge **Lavarone Chiesa** (m 1172).

Dislivello in salita m 611 - percorso ore 3:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Domenica 10 novembre

LE TRACCE DEL VECCHIO TRENINO 'VACA MORA' DA COGOLLO DEL CENGIO

(Altopiano di Asiago) – Escursione E

Da **Cogollo del Cengio loc. Mosson** (m 298) si segue il sent. 666 (antica strada del Costo) percorso storico di origine romana-medioevale, che in molti punti percorre o interseca il percorso del vecchio trenino (in alcuni tratti non più transitabile) detto **Vaca Mora** che da **Piovene Rocchette** saliva ad **Asiago**, incontrando i caselli e le vecchie stazioni della ferrovia. Dopo una lunga salita il percorso percorre la Val Canaglia per giungere a **Campiello**, dove si trova la vecchia stazione intermedia della ferrovia. Il percorso, trasformato in ciclabile-pedonale prosegue in gran parte pianeggiante verso i centri di Treschè Conca, Cesuna, Canove di Roana, superando due gallerie ed infine arriva ad Asiago nei pressi della stazione finale a (m 1178).

Dislivello in salita m 876 – percorso ore 6:00

Proposta da Paolo Frassoni

Domenica 22 dicembre

XXVI Camminata d'oro

Tradizionale appuntamento con le sezioni del Cai al Santuario di Pietralba con percorso da **Laives o da Aldino a Pietralba** e ritorno.

Proposta da **Paolo Frassoni**

TREKKING E GITE CULTURALI

Martedì 27 febbraio - venerdì 1 marzo

TREKKING URBANO: GENOVA, la "SUPERBA"

Escursione T

1° g: ritrovo dei partecipanti alla stazione ferroviaria di riferimento e viaggio in treno con cambio verso Milano. A piedi, raggiungiamo l'hotel per deposito bagagli e l'incontro con la guida. Passeggiata introduttiva della città fino all'Acquario di Genova (apertura fino alle 18:00), il più grande in Italia e il secondo in Europa (dopo quello di Valencia). Una volta entrati, le luci si fanno basse, il sole del Porto Antico lascia spazio alla luce dei fondali marini e dopo pochi passi ti ritrovi immerso in un meraviglioso e suggestivo ambiente acquatico. Cena in ristorante nelle vicinanze, pernottamento in hotel.

2° g: dopo la prima colazione, partiamo per ammirare la città da un fantastico balcone panoramico; con ascensore saliamo a Castelletto, dove visitiamo la Chiesa di San Bartolomeo degli Armeni (interno). Scendiamo per immergerci nel centro storico composto da centinaia di carruggi con botteghe storiche; Via San Lorenzo e la maestosa cattedrale (interno), Piazza de Ferrari, Via XX Settembre ricca di boutique e negozi d'arte, Via Garibaldi con i Palazzi dei Rolli. Visita all'interno del palazzo Tobia Pallavicino dove risiede la Camera di Commercio e del Palazzo Rosso, una "casa-museo" dimora seicentesca che ospita ricche collezioni d'arte e arredi storici della famiglia Brignole-Sale in ambienti sontuosamente decorati da affreschi e stucchi. Cena libera e pernottamento

3° g: dopo la prima colazione, ci spostiamo con mezzi pubblici o a piedi verso Boccadasse, un antico borgo marinaro appena fuori Genova. Con le sue case dalle tinte pastello, addossate le une alle altre e strette attorno ad una piccola baia, il piccolo centro si è conservato pressoché immutato nel tempo. Rientreremo in città per proseguire la nostra scoperta: i Forti, una serie di fortificazioni che ricordano castelli medievali, costruiti nel '600 sulle mura medievali che circondavano la città. Queste mura si estendevano per circa 20 km formando la fortificazione più lunga al mondo dopo la muraglia cinese. Proseguiremo con la visita al palazzo Reale (interno) con la galleria degli Specchi, il Porto antico e l'area sottoripa. Cena libera e pernottamento

4° g: dopo la prima colazione, rilascio camere e deposito bagagli. Visita alla rampa della Lanterna, simbolo di Genova: con i suoi 365 gradini e 77 m di altezza, è il faro più alto del Mediterraneo. Al termine, tempo libero a disposizione; con mezzi pubblici o a piedi, raggiungiamo la stazione ferroviaria per il treno di rientro con cambio a Milano, e arrivo nelle stazioni di riferimento in serata.

ISCRIZIONI: le iscrizioni si aprono, presso la sede della Sezione, **lunedì 8 gennaio 2024** e sono **confermate con il versamento della quota di 395,00 Euro** secondo le modalità indicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento.** I giorni seguenti le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT, inviando una e-mail a gite.sattrento@gmail.com.

Sono **disponibili n. 20 posti**, compreso l'accompagnatore.

Proposto da **Daniela Gabardi e Carlo Picetti con Agenzia La Palma di Arco**

Sabato 20 – sabato 27 aprile

TREKKING LUNGO I SENTIERI DELLA COSTIERA AMALFITANA

(Campania) – Escursioni T/E

1° g Tramonti

Arrivo in stazione ferroviaria a Salerno. Trasferimento in pullman a Campinola frazione di Tramonti. Sistemazione in B&B o case del borgo. Tramonti, polmone verde della costiera amalfitana, la nostra “casa” per i primi tre giorni del nostro trekking, è posto a 350 m sul livello del mare ed immerso nel verde degli scoscesi e maestosi monti Lattari. Nel pomeriggio saliremo al valico di Chiunzi per godere del tramonto sul golfo di Castellamare, con una vista mozzafiato sul Vesuvio, Pompei, Ischia e la piana dell’agro nocerino. All’imbrunire, muniti di torce frontali, scenderemo a piedi fino all’agriturismo Antichi Saponi in tempo per la nostra cena. Cena in agriturismo e pernottamento in B&B.

Difficoltà E – Dislivello -300 m – Durata circa 1:30 ore

2° g Le 13 chiese

Il territorio di Tramonti è composto da tredici borghi, distribuiti a cerchio intorno al colle Santa Maria. Il percorso semi-urbano delle 13 chiese attraversa undici dei tredici borghi e consente di far visita a diverse chiese di origine medioevale e di conoscere il territorio a 360°. Partiremo dalla nostra struttura per un percorso ad anello, immersi nella natura. Faremo sosta per pranzo in una cantina locale, nata da qualche anno, per una degustazione di piatti e portate della tradizione locale abbinati a calici di vino, ottenuti soprattutto grazie alla coltivazione del vitigno autoctono del Tintore, qualità originaria di Tramonti. L’escursione proseguirà per farci rientrare in paese nel pomeriggio. Cena in agriturismo e pernottamento in B&B.

Difficoltà E – Dislivello +/- 650 m – Lunghezza 15 km – Durata circa 6 ore

3° g Monte Finestra

Tramonti, terra autentica ed incontaminata, offre uno dei percorsi più affascinanti dei Monti Lattari: il “Monte Finestra”. Partendo dalla località Chiancolella, percorreremo parte del Sentiero 300 ossia l’Alta Via dei Monti Lattari fino al Monte Finestra (1138 m s.l.m.) avendo la possibilità di gettare lo sguardo oltre confine, dal Vesuvio al golfo di Napoli, fino alla baia di Salerno, nonché scorci di Costiera Amalfitana e Ravello. Arrivati in vetta godremo di uno dei panorami più belli della costa d’Amalfi, prima di fare ritorno in paese attraverso un sentiero secondario con vista sul Vesuvio e golfo di Napoli camminando immersi nella macchia mediterranea. Cena in agriturismo e pernottamento in B&B.

Difficoltà E – Dislivello +450 m - 600 m – Lunghezza 14 km – Durata circa 6 ore

4° g Minuta - Valle delle Ferriere - Amalfi

Trasferimento in pullman a Minuta (Scala) da qui seguendo il percorso che si immerge nella valle di Amalfi, raggiungeremo la Riserva Naturale di Valle delle Ferriere creata per la preservazione della felce gigante “woodwardia radicans”. Ci incammineremo in direzione Amalfi costeggiando il Rio Canneto e ammirando, in un contesto davvero suggestivo, cascate, ruscelli e i ruderi delle antiche cartiere che producevano la “carta di Amalfi” utilizzata tutt’oggi. In fondo alla valle faremo sosta per una degustazione di prodotti tipici in agriturismo. Ripreso il cammino arriveremo ad Amalfi dove faremo la visita guidata del centro storico e della bellissima cattedrale. Ritorno a Maiori in traghetto, sistemazione in hotel/pensione e cena in ristorante.

Difficoltà E – Dislivello +250 m - 450 m – Lunghezza 9 km – Durata circa 4:30 ore

5° g Maiori - Minori - Ravello - Atrani - Amalfi

La passeggiata di oggi partirà da Maiori, alla volta di Ravello. Una ripida scalinata con vista mozzafiato sulla costa, ci condurrà sino alla città della musica con le sue ville e i suoi giardini unici al mondo. Dopo una pausa pranzo libera, un po' di shopping nelle vie della ceramica Ravellese e un buon caffè in piazza, ripartiremo alla volta di Amalfi. Percorreremo un'antichissima via di collegamento, che, attraverso il borgo di Torello e sentieri circondati da terrazzamenti di limoni, ci condurrà dapprima ad Atrani, il paese più "piccolo" d'Europa e da lì, attraverso antiche stradine di stile Arabo, fino ad Amalfi. Cena in ristorante e pernottamento in hotel/pensione.

Difficoltà E – Dislivello +600 m - 700 m – Lunghezza 10 km – Durata circa 5 ore

6° g Capri

Raggiungeremo l'isola imbarcandoci direttamente a Maiori e sbarcheremo a Marina Grande dove avrà inizio la nostra passeggiata. Vedremo prima l'iconica piazzetta Umberto I al centro di Capri, e poi proseguiremo attraverso i caratteristici vicoli, in direzione arco Naturale. Cammineremo lungo un sentiero ad anello che ci darà la possibilità di ammirare le tipiche scogliere Capresi, i Faraglioni e panorami mozzafiato. Faremo ritorno nel primo pomeriggio per goderci un po' di tempo libero nel caratteristico centro storico di Capri. Cena in ristorante e pernottamento in hotel/pensione.

Difficoltà E – Dislivello +/-250 m – Lunghezza 6 km – Durata circa 2:30 ore

7° g Sentiero degli Dei - Positano

L'ultima escursione di questa settimana sarà quella che da Agerola ci condurrà fino alla famosa Positano. Trasferimento in pullman ad Agerola dove ci incammineremo sul "Sentiero degli dei" definito uno dei migliori dieci sentieri al mondo e percorso da quasi duecentomila persone l'anno. Pascoli allo stato brado, leggende e viste mozzafiato sulla penisola amalfitana ci accompagneranno per tutta la passeggiata fino al caratteristico paesino di Nocelle, dove faremo una piccola sosta per la pausa pranzo. Arriveremo nel primo pomeriggio a Positano dove ci sarà tempo libero per godere del borgo e poi far ritorno a Maiori con il traghetto, per un ultimo sguardo vista mare della costiera Amalfitana. Cena in ristorante e pernottamento in hotel/pensione.

Difficoltà E – Dislivello +300 m. -700 m. – Lunghezza 11 km – Durata circa 5 ore

8° g Maiori - Salerno

In base all'orario di partenza del treno, mattinata libera per un'ultima passeggiata a Maiori e il suo bel lungomare. Partenza con il traghetto per Salerno, dove raggiungeremo la stazione ferroviaria per la partenza. **Giornata culturale**

ISCRIZIONI: le iscrizioni si aprono, presso la sede della Sezione, **lunedì 15 gennaio 2024** e sono **confermate con il versamento della quota di acconto**, secondo le modalità indicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento. Dal giorno successivo** le iscrizioni sono **aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT**, inviando una e-mail a **gite.sattrento@gmail.com**.

Sono **disponibili n. 20 posti**, compreso l'accompagnatore.

Proposto da Paolo Weber con Guide Misafumera

Domenica 5 - domenica 12 maggio

SELVAGGIO BLU originale

(Sardegna) – Trekking EEA

1° g Baunei

Arrivo al Rifugio sull'Altopiano di Golgo, 8 km sopra il paese di Baunei. Check-in e attribuzione dei bungalow per la notte. Prima di cena breafing. Cena al Ristorante del Rifugio e pernottamento in bungalow

2° g Rifugio-Gennirco - E

Con fuoristrada per la località Pedra Longa. Proseguimento a piedi fino a Gennirco. Si percorre un comodo sentiero fino alla Cengia Giradili che sale sulla falesia per 780 m fino a raggiungere la cima. Cena e pernottamento in località Gennirco in tenda.

Dislivello in salita m 800 e in discesa m 200 – percorso circa 5 ore

3° g Gennirco Porto Pedrosu/Cuau - EE

Partenza per Portu Pedrosu. Gran parte del percorso di questa tappa si svolge lungo il bordo della falesia di Capo Monte Santo, promontorio che separa il Golfo di Arbatax dal Golfo di Orosei. Seguendo la falesia, alcuni suggestivi passaggi con scale di ginepro attrezzate dai pastori, ci permettono la discesa dentro il canalone di Bacu Tenadili, da cui risaliamo nel versante opposto grazie ad una **breve arrampicata di III° grado**, da dove si potrà ammirare la colonia più grande d'Europa del Falco della regina.

Dislivello in salita m 800 e in discesa m 200 – percorso circa 6 ore

4 g Porto Pedrosu/Cuau-Su Tasaru – EEA

Partenza per Su Tasaru. Passando dall'insenatura di Porto Cuau continuiamo fino a raggiungere Punta Salinas che sovrasta Cala Goloritzè da dove ammireremo l'imponenza della Guglia di Punta Caroddi. Poi scendiamo circondati da imponenti lecci e ginepri secolari immersi nella macchia Mediterranea fino a raggiungere la scenografica spiaggia di Goloritzè. Risaliamo il canalone di Boladina e **due brevi arrampicate di III e IV** ci permetteranno di superare la parete e proseguire per la località Su Tasaru.

Cena e pernottamento in località Portu Pedrosu /Cuau in tenda

Dislivello in salita m 1000 e in discesa m 500 – percorso circa 8 ore

5° g Su Tasaru-Bacu Su Padente – EEA

Partenza per Bacu Su Padente. Questa è la tappa più impegnativa di tutto il trekking, per il fondo del sentiero sconnesso e per **diversi passaggi delicati e alpinistici**, tra cui **5 calate in corda** da 15mt; 23 mt; 15mt; 15mt; 15mt.

Dislivello in salita m 600 e in discesa m 700 – percorso circa 8 ore

6 ° g Bacu Su Padente-Cala Sisine Rifugio – EEA

Partenza per Cala Sisine - Tappa conclusiva di Selvaggio Blu. Anche questa tappa, pur essendo meno faticosa rispetto alla precedente, ci riserva scenari indimenticabili e **difficoltà alpinistiche**; lungo il percorso affronteremo: **4 calate in corda** da 25mt;45mt; 35mt; 25mt, **due arrampicate di III° e IV grado e un piccolo traverso**.

Dislivello in salita m 465 e in discesa m 650 – percorso circa 6 ore

7° g Rifugio-Ollobissi-Rifugio – EEA

Il massimo della spettacolarità paesaggistica unito al piacere del trekking, alla tecnica alpinistica e al fascino della speleologia lo troviamo nella tappa aggiuntiva, che ci permetterà di raggiungere con alcune calate in corda da 30mt; 28mt; 30mt; 15mt; 10mt; 30 mt l'ingresso della Grotta del Fico affacciato nella falesia a picco sul mare. Nel caso la grotta sia aperta ci sarà la possibilità di visitarla.

Trasferimento in gommone fino a Santa Maria Navarrese che ci permette di rivedere dal mare il tragitto percorso a piedi durante il trekking.

Dislivello in salita m 100 e in discesa m 300 – percorso circa 5 ore

8 g Partenza

Colazione e partenza

ISCRIZIONI: le iscrizioni si aprono, presso la sede della Sezione, **lunedì 4 marzo 2024** e sono **confermate con il versamento della quota di acconto**, secondo le modalità indicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento. Dal giorno successivo le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT**, inviando una e-mail a **gite.sattrento@gmail.com**.

Sono **disponibili n. 12 posti**, compreso l'accompagnatore.

Proposto da **Daniela Gabardi con Agenzia La Palma**

Domenica 5 - domenica 12 maggio

SELVAGGIO BLU soft

(Sardegna) – Trekking EE

1° g Baunei

Arrivo al Rifugio sull'Altopiano di Golgo, 8 km sopra il paese di Baunei. Sistemazione in bungalow. Check-in e attribuzione dei bungalow per la notte. Prima di cena briefing. Cena al Ristorante del Rifugio e pernottamento in bungalow.

2° g Rifugio Gennirco - E

Con fuoristrada per la località Pedra Longa. Proseguimento a piedi fino a Gennirco. Si percorre un comodo sentiero fino alla Cengia Giradili che sale sulla falesia per 780 m fino a raggiungere la cima. Cena e pernottamento in località Gennirco in tenda.

Dislivello in salita m 800 e in discesa m 200 – percorso circa ore 5

3° g Gennirco, Genna e Mudregu - EE

Partenza per la località Genna e Mudregu passando dalle due insenature di Portu Pedrosu e Porto Cuau. Lungo il tragitto potremo ammirare il Golfo di Arbatax e la colonia più grande d'Europa del Falco della regina. Nel pomeriggio seguiamo lungo il canalone di Bacu Maore, uno spettacolare canyon calcareo.

Dislivello in salita m 600 e in discesa m 800 – percorso circa ore 6

4° g Genna e Mudregu-Rifugio - E

Partenza per la località Golgo. Raggiungeremo Punta Salinas punto panoramico da cui si potrà ammirare gran parte del Golfo di Orosei e dominare la Guglia nonché la spiaggia di Goloritzè. Sosta in spiaggia e nel pomeriggio partenza per l'Altopiano di Golgo e visita ai vari siti: la voragine di Su Sterru profonda 290 m, le Piscine laghetti naturali che raccolgono acqua piovana, Nuraghe Albus e Faccia Litica.

Dislivello in salita m 450 e in discesa m 550 – percorso circa ore 3.30

5° g Rifugio Bacu Su Padente - EE

Partenza a piedi per Su Padente, passando per le spiagge di Ispuligidene (cala mariolu) e Cala Bioriala. Dapprima visitiamo la Chiesetta di S. Pietro circondata da ulivi millenari per poi raggiungere

lo spettacolare arco di roccia calcarea di Serra Latone. Proseguiamo attraverso una scala di ginepro sospesa nel vuoto, antico passaggio dei pastori di Baunei, e ci inoltriamo nella foresta di lecci che sovrasta la costa, in cui troveremo alcuni rari esemplari di carpino nero. Spostamento in gommone fino a Cala Biriola. Sosta in spiaggia e proseguimento a piedi per la località Su Padente, passando da alcuni spettacolari passaggi creati dai pastori.

Dislivello in salita m 400 e in discesa m 550 – percorso circa 6 ore

6° g Bacu Su Padente – CalaSisine - EE

Partenza a piedi per Cala Sisine. Passiamo per Serra Ovra, percorrendo una comoda mulattiera che sovrasta la costa e ci permette di ammirare tutto il Golfo di Orosei e una vasta porzione del massiccio calcareo dell'entroterra. Lungo il sentiero troveremo alcuni ovili tipici e scopriremo, negli anfratti delle rocce, le ingegnose modalità di raccolta delle acque usate dai pastori. Raggiunta la parte finale della spettacolare Codula di Sisine, la percorriamo fino ad arrivare alla spiaggia.

Dislivello in salita m 350 e in discesa m 600 – percorso circa 5 ore

7° g Cala Luna-Rifugio - T

Partenza a piedi per Cala Luna. Percorriamo una mulattiera costruita dai carbonai alla fine dell'800 e lungo il tragitto visitiamo alcuni ovili tipici baunesi, molto ben conservati, e lo spettacolare arco di roccia calcarea di Lopiro. Nel pomeriggio rientro in gommone al porticciolo di Santa Maria Navarrese. Il rientro in gommone permette di ammirare per circa 1 ora e mezza la falesia costituita da un unico bastione di roccia intervallato da piccole spiagge, grotte e guglie. Nel caso sia aperta sosta e visita guidata alla Grotta del Fico (biglietto d'ingresso a carico dei partecipanti). Rientro, da Santa Maria Navarrese al Rifugio, in fuoristrada.

Dislivello in salita m 100 e in discesa m 600 – percorso circa ore 6

8° g Partenza

Colazione e partenza

ISCRIZIONI: le iscrizioni si aprono, presso la sede della Sezione, **lunedì 4 marzo 2024** e sono **confermate con il versamento della quota di acconto**, secondo le modalità indicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento. Dal giorno successivo le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT**, inviando una e-mail a **gite.sattrento@gmail.com**.

Sono **disponibili n. 12 posti**, compreso l'accompagnatore.

Proposto da **Daniela Gabardi con Agenzia La Palma**

Sabato 7 – sabato 14 settembre

TREKKING NEL PARCO NAZIONALE DELLA SILA

(Calabria) – Escursione T-E

1° giorno: Sila Grande - Centro visita Cupone

All'arrivo trasferimento a Camigliatello all'interno del Parco Nazionale della Sila e sistemazione in hotel. Nel caso in cui l'orario di arrivo lo consenta escursione in una delle zone più integre e protette del Parco, l'escursione si conclude con la visita del Centro Visitatori del Cupone. In alternativa breve escursione presso il Centro Cupone in relazione al tempo e alla luce ancora a disposizione. Cena e pernottamento in hotel.

Durata circa 3 ore - Dislivello +100 m. - Difficoltà: E

2° giorno: Sila Grande - Monte Botte Donato

L'escursione, che segue la tappa 18 del Sentiero Italia, risale il corso del Fiume Neto fino alle sorgenti e raggiunge la cima più alta della Sila, Monte Botte Donato (1928 m). Scivola quindi verso Lorica, piccolo centro turistico sorto sulle rive del Lago Arvo. Cena e pernottamento in hotel

Durata circa 7 ore - Dislivello +600 m. - Difficoltà: E

3° giorno: Catena Costiera - Monte Cocuzzo

Monte Cocuzzo è la cima più alta della Catena Costiera. L'escursione che si svolge in un ambiente carsico e di tipo dolomitico ci farà conoscere ambienti molto diversi dai morbidi paesaggi silani. Dalla cima vedute panoramiche sul litorale tirrenico e sul mare prospiciente. Nel pomeriggio passeggiata nel centro storico di Cosenza. Cena e pernottamento in hotel.

Durata circa 4 ore - Dislivello +450 m. - Difficoltà: E

4° giorno: Sila Grande - Traversata di Montenero

Classica traversata che tocca la solitaria vetta di Montenero, la seconda più alta della Sila e una delle più panoramiche. Dalla cima di Colli Perilli, dove è posta la Croce dei Laghi, si può godere di uno dei più bei panorami sul Lago Arvo. Cena e pernottamento in hotel.

Durata circa 6 ore - Dislivello +550 m. - Difficoltà: E

5° giorno: Sila Piccola - Alta Valle del Fiume Tacina

Itinerario molto suggestivo con splendida veduta sul Lago Ampollino fino a raggiungere le limpidissime acque del Tacina. Chiusa fra le dorsali di Timpone Morello e del Monte Scorciavuoi, l'alta Valle del Tacina, che prende il nome dal fiume che ha qui le sue sorgenti, si svolge sinuosa fra dolci poggi e boschi imponenti e selvaggi. Cena e pernottamento in hotel.

Durata circa 6 ore - Dislivello +450 m. - Difficoltà: E

6° giorno: Le Castella - Cooperativa Terre Joniche - Costa Ionica

La prima tappa della giornata sarà Le Castella, rinomata località turistica sulla costa ionica, nota per la suggestiva fortezza Aragonese. Terminata la visita ci sposteremo presso il paese di Isola Capo Rizzuto per un incontro con i ragazzi della cooperativa Terre Joniche. La Cooperativa coltiva terreni confiscati alla 'ndrangheta e aderisce al consorzio Libera Terra. Pomeriggio libero da dedicare al mare e alla spiaggia. Cena e pernottamento in agriturismo.

Giornata culturale - Difficoltà: T

7° giorno: Marchesato Crotonese - Monte Fuscaldo

Partendo dall'agriturismo raggiungeremo Monte Fuscaldo (m. 565) il cui comprensorio è caratterizzato da pendici solcate da valli e canyon che offrono la possibilità di nidificare a numerose specie di uccelli, alcuni dei quali molto rari come il Capo Vaccaio, per questo motivo l'area è divenuta Sito di Importanza Comunitaria della rete Natura 2000. Cena e pernottamento in agriturismo.

Durata circa 4 ore - Dislivello +350 m. - Difficoltà: E

8° giorno: Santa Severina

In mattinata ci sposteremo a Santa Severina, uno tra i borghi più belli d'Italia, antico e caratteristico centro storico medievale dove si potrà visitare l'imponente castello, il battistero e il museo diocesano. Nella tarda mattinata trasferimento in aeroporto a Lamezia o in stazione ferroviaria a Paola per la partenza.

Giornata culturale - Difficoltà: T

IMPORTANTE: Il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche o logistiche.

ISCRIZIONI: le iscrizioni si aprono, presso la sede della Sezione, **lunedì 12 febbraio 2024** e sono **confermate con il versamento della quota di acconto**, secondo le modalità indicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento. Dal giorno successivo** le iscrizioni sono **aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT**, inviando una e-mail a **gi-te.sattrento@gmail.com**.

Sono **disponibili n. 30 posti**, compreso l'accompagnatore.

Proposto da **Silvana Del Giudice con Guide Misafumera**

Sabato 21 – sabato 28 settembre

TREKKING ISOLE EGADI

(Sicilia) – Escursionistica T/E

1° g: Trapani - Marettimo

Arrivo dei partecipanti all'aeroporto di Trapani o Palermo. Trasferimento al porto di Trapani. Imbarco in aliscafo per raggiungere l'isola di Marettimo. Arrivati, ci sistemeremo nelle case dei pescatori. Il pomeriggio è a disposizione per brevi escursioni oppure per fermarsi nel piccolo centro abitato, prendendo confidenza con lo stile di vita lento della comunità locale. Cena in ristorante e pernottamento. **Giornata culturale.**

2° g Marettimo – Punta Libeccio

In mattinata partenza a piedi dal centro abitato per raggiungere come prima meta la località Case Romane, un interessante sito archeologico romano dove si trova un'antica chiesa bizantina restaurata. Si prosegue fino a valicare località Semaforo (m 500), dove, in uno dei posti più panoramici dell'isola, si trova un vecchio presidio della Marina Militare. Da qui percorrendo un antico sentiero scenderemo sull'altro versante dell'isola fino a raggiungere Punta Libeccio, dove si trova un vecchio faro, che illumina il mare aperto verso ovest. Nel tardo pomeriggio, dopo aver fatto il bagno nelle calette incontrate, ripartiremo per rientrare in paese, percorrendo un nuovo sentiero a picco sul mare. Cena in ristorante e pernottamento.

Difficoltà E – Dislivello +500 m – Durata circa 6 ore.

3° g Favignana

In mattinata trasferimento al porto di Marettimo, imbarco in aliscafo per raggiungere l'isola di Favignana, la più grande e popolosa dell'arcipelago. Sbarcati sull'isola si visiterà l'antica Tonnara di Favignana, ufficialmente denominata "Ex Stabilimento Florio". Con i suoi 32 mila metri quadri, di cui 3/4 coperti, è una delle più grandi tonnare del Mediterraneo, uno splendido esempio di archeologia industriale. Al suo interno uno spazio è destinato a museo, con sale multimediali, dove è stato ricostruito tutto il processo di lavorazione del tonno. Nella tarda mattinata noleggeremo le biciclette con cui esploreremo l'isola, raggiungendo le calette e le spiagge più belle (Cala Rossa, Cala Azzurra, Lido Burrone, ecc.), con possibilità di rimanere in spiaggia per fare il bagno e/o prendere il sole, oppure continuare la pedalata, fino al tardo pomeriggio, quando rientreremo a Marettimo. Cena in ristorante e pernottamento. **Giornata culturale.**

4° g Levanzo

In mattinata trasferimento al porto di Marettimo, imbarco in aliscafo per raggiungere l'isola di Le-

vanzo, la più piccola dell'arcipelago. Sbarcati ci incammineremo verso la Grotta del Genovese, famosa in tutta Europa per i graffiti e le pitture preistoriche che custodisce al suo interno, alcune risalenti al 9600 a.c. Dopo la visita della grotta torneremo al porto di Levanzo percorrendo un sentiero che attraversa una delle zone più selvagge dell'isola, dominata da colonie di gabbiani. Lungo il cammino ci sarà l'opportunità di fare il bagno in alcune calette in località Faraglione. Nel tardo pomeriggio rientro a Marettimo. Cena in ristorante e pernottamento.

Difficoltà E – Dislivello +400 m – Durata circa 4 ore.

5° g Pizzo Falcone

In mattinata partenza per l'escursione più impegnativa e spettacolare del trek. Pizzo Falcone con i suoi 686 metri, è la vetta più alta di Marettimo e dell'intero arcipelago delle Egadi, una montagna incontaminata in mezzo al mare, dove se fortunati, si possono fare incontri ravvicinati con mufloni, cervi e conigli selvatici. Sosta lungo il percorso per fare il bagno a Punta Troia. Rientro nel tardo pomeriggio. Cena in ristorante e pernottamento.

Difficoltà EE – Dislivello +1000 m – Durata circa 8 ore.

6° g Marettimo – giro in barca

In mattinata partenza per il giro in barca dell'isola di Marettimo. Ammireremo gli scorci e i fondali della Riserva Marina dell'Arcipelago, compresa la zona a protezione integrale, caratterizzata dai barranchi, falesie alte circa 600 m a picco sul mare. Tra i tanti luoghi vedremo, Scoglio del Cammello, Grotta del Tuono, Cala Bianca, Grotta delle Sirene. Durante la navigazione, numerose saranno le soste per fare il bagno. Rientro nel primo pomeriggio. Prima di cena visita guidata del piccolo centro storico, alla scoperta delle numerose emergenze archeologiche e culturali dell'isola, ricche di aneddoti legate al mondo della pesca e del mare. Cena in ristorante e pernottamento.

Giornata culturale.

7° g Trapani - Riserva Dello Zingaro

In mattinata trasferimento al porto di Marettimo e imbarco in aliscafo per raggiungere Trapani. Trasferimento in pullman verso l'ingresso della Riserva Naturale dello Zingaro (lato S. Vito). Nata nel 1981 è la prima Riserva Naturale della Sicilia ad essere istituita, si estende nella parte occidentale del Golfo di Castellammare in uno dei rari tratti di costa incontaminata e non interessata dalla presenza di strade litoranee. L'itinerario prevede di percorrere a piedi tutto il sentiero costiero che conduce all'altro ingresso della Riserva (lato Scopello). Durante la camminata avremo la possibilità di fare il bagno nelle numerose ed invitanti calette e di visitare i musei allestiti all'interno della riserva. Nel pomeriggio trasferimento a Scopello, piccola e suggestiva frazione del Comune di Castellammare del Golfo, conosciuta per il suo antico baglio e per la sua tonnara. Rientro a Trapani e sistemazione in hotel. Cena in ristorante presso le Saline di Trapani. Pernottamento in hotel.

Difficoltà E – Dislivello +300 m – Durata circa 5 ore.

8° g Trapani - Erice - Mozia

In mattinata, dopo aver recuperato i bagagli e lasciato l'hotel, visita guidata di Erice stupendo e suggestivo centro medioevale che sorge sul monte omonimo sovrastando Trapani e tutto il territorio circostante. Nel pomeriggio visita guidata dell'isola di Mozia; fu un'antica città fenicia e dal 1984 costituisce la Riserva Naturale Regionale delle Isole dello Stagnone di Marsala, famose per le saline da cui si estrae un sale di grande valore. In serata trasferimento all'aeroporto di Trapani o Palermo per la partenza. **Giornata culturale.**

ISCRIZIONI: le iscrizioni si aprono, presso la sede della Sezione, **lunedì 5 febbraio 2024** e sono

confermate con il versamento della quota di acconto, secondo le modalità indicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento.** Dal giorno successivo le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT, inviando una e-mail a gite.sattrento@gmail.com.

Sono **disponibili n. 40 posti**, compreso l'accompagnatore.

Proposto da **Paolo Weber con Guide Misafumera**

Sabato 5 - sabato 12 ottobre

INASPETTATO MOLISE

Trekking E-EE

1° giorno – partenza con bus per la città di Isernia, incontro con la guida e visita della città di origine sannitica, che conserva parte del suo aspetto originale, nonostante i bombardamenti della 2^a guerra mondiale.

2° giorno - Capracotta e l'alto Molise, Traversata di Monte Cavallerizzo e Monte Capraro.

(dislivello 400 m saliscendi - 8 km)

3° giorno - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise – versante molisano – I Monti della Meta (m 2242) e il bramito del Re.

(dislivello +/- 800 mt - 11 km)

4° giorno - Riserva MAB di Collemeluccio (patrimonio UNESCO) e Agnone, città delle Campane (dislivello 100 m saliscendi - 10 km)

5° giorno - Il Parco Nazionale del Matese – la Traversata del Monte Mutria

(dislivello + 700 m / - 1000 m - 17 Km)

6° giorno – Roccamandolfi: la foresta di Roccamandolfi, le Vallocchie Scure e la Rocca Maginulfo (dislivello 500 m saliscendi - 15 km ca)

7° giorno - Il centro storico di Campobasso e la Chiesa romanica di Santa Maria della Strada. Nel tardo pomeriggio rientro a Trento.

ISCRIZIONI: le iscrizioni si aprono, presso la sede della Sezione, **lunedì 29 luglio 2024** e sono **confermate con il versamento della quota di acconto**, secondo le modalità indicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento.** Dal giorno successivo le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT, inviando una e-mail a gite.sattrento@gmail.com.

Sono **disponibili n. 20 posti**, compreso l'accompagnatore.

Proposto da **Daniela Gabardi con Agenzia La Palma**

GRUPPO SAT DI PIEDICASTELLO

PROGRAMMA ESCURSIONI 2024

Domenica 21 gennaio

MALGA MONTE SOLE ALTA (m 2048)

Val di Rabbi - Parco Nazionale dello Stelvio - Escursione E con le ciaspole

Da **Rabbi Fonti** (m 1249) si prende la forestale in direzione Malga Monte Sole. Arrivati alla località Fontanon, presso la Malga Stableti, si sale a destra su strada forestale innevata fino ad arrivare alla **Malga Monte Sole Bassa (m 1759)**.

Quindi si prosegue fino alla **Malga Monte Sole Alta (m 2048)**.

Si ritorna per la stessa via.

Dislivello in salita e in discesa m 799 - percorso ore 5:30.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Carla Sartori**

Domenica 18 febbraio

DAL RIFUGIO PEDERÙ (m 1545) ALLA MALGA UTIA DE SENNES (m 2116) e RIFUGIO MUNT DA SENNES (m 2176)

Dolomiti di Fanes – Val Badia - Escursione E con le ciaspole

Da San Vigilio di Marebbe si arriva fino al **Rifugio Pederù (m 1534)** e dal parcheggio si sale per segnavia 9 fino ai pascoli della **Fodara Vedla (Ovile Vecchio) (m 1970)**.

Si prosegue verso Nord e ci si addentra, sempre su comoda stradina con segnavia 7, nell'altipiano carsico del **Pian della Lasta** fino a raggiungere il suggestivo villaggio di baite dove si trova la **Malga Utia de Sennes (m 2116)**. Si prosegue fino al **Rifugio Munt da Sennes (m 2176)**. Si ritorna per la stessa via.

Dislivello in salita e in discesa m 631 - percorso ore 4:30/5:00.

Accompagnatori: **Franca Sartori e Carla Sartori**

Domenica 17 marzo

MALGA VALCIGOLERA

San Martino di Castrozza, Primiero, Vanoi - Escursione E con le ciaspole

Dal parcheggio del campeggio Sass Maor (1.488 m) di San Martino di Castrozza, si imbocca la Strada Forestale della Valcigolera tenendo alla propria sinistra il Parco Avventura Agility Forest. Al primo bivio tenere la destra seguendo per Malga Valcigolera: dopo due tornanti, al bivio si prosegue dritti lungo la strada forestale, che ritorna ad essere in leggera salita fino in fondo alla valle. Al ponte della Valcigolera (m 1654), si prosegue a sinistra seguendo la strada forestale, per poi svoltare dopo circa 20 metri a destra, inoltrandosi così nella valle tenendo il Rio Cigolera sulla propria destra. In fondo alla valle, seguire la strada che sale verso la Malga percorrendo tre tornanti con pendenza marcata, per raggiungere infine la **Malga Valcigolera (m 1883)**, uno dei punti più panoramici con vista sulle Pale di San Martino. Si ritorna per la stessa via.

Dislivello in salita e in discesa m 413 - percorso ore 4:30 circa.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

Domenica 21 aprile

SENTIERI DEL CRERO E DEL PELLEGRINO

Lago di Garda - Escursione E circolare

Da Punta S.Vigilio si prende il sentiero F-S.Vigilio Sengie-Graffiti (cartello marron). Dopo un primo tratto piuttosto ripido e incassato nella vegetazione segue una stradina ampia e pianeggiante e l'orizzonte si fa più vasto, il paesaggio cambia. In prossimità del paese di **Albisano** il fitto bosco lascia spazio agli uliveti e a splendidi scorci sul lago. Il cammino prosegue fino a raggiungere il borgo di **Crero** (m 207) e poco oltre la chiesetta di San Siro (m 216), costruita nel 1713. Si ripercorre il sentiero dell'andata fino al primo incrocio, quindi si prende a destra in discesa il **Sentiero del Pellegrino** proveniente da Malcesine e diretto a Garda, che degrada lentamente verso la costa fino a ritornare sulla statale.

Dislivello in salita e in discesa m 418 - percorso ore 5:00.

Accompagnatori: **Franca Sartori e Carla Sartori**

17 - 18 e 19 maggio – GITA SOCIALE – “DA DEFINIRE”

a cura di Dart Travel di Pergine Valsugana

Accompagnatori: **Direttivo Gruppo SAT Piedicastello**

Domenica 23 giugno

DA SELVA GARDENA AL RIFUGIO FIRENZE IN CISLES E GIRO CIRCOLARE DELL'ALPE DI CISLES

Gruppo Odle - Val Gardena - Escursione E circolare

Dalla frazione **Daunei** di Selva Val Gardena (m 1700) su sentiero 3 si sale al terrazzo prativo di **Juac (m 1900)** in posizione incantevole, si prosegue fino al **Rifugio Firenze in Cisles (m 2037)** (segnavia 1), attraverso pascoli e meravigliose vedute panoramiche, che ci rivelano tutto l'incanto del mondo alpino della Val Gardena.

Dal Rifugio inizia il giro circolare dell'Alpe di Cisles, si prende il sentiero 13 fino alle pendici delle Odle e si raggiunge il terrazzo erboso del **Plan Ciautier (m 2263)**, alla base del Sass Rigais. Si gira a sinistra seguendo in saliscendi il sentiero 13B costeggiamo le verticali Torri di Fermeda fino alla Piera Longia e si prosegue su sentiero d'alpeggio a mezza costa tagliando splendidi declivi fioriti. Sul percorso si oltrepassano la malga Pieralongia, il Rifugio Troier (m 2271) e infine il Rifugio Daniel, da dove su bel sentiero quasi in piano si ritorna al rifugio Firenze e da qui a Daunei.

Dislivello in salita e in discesa m 600 - percorso ore 6:00.

Accompagnatori: **Carla Sartori e Nicola Aiello**

Domenica 14 luglio

MONTE AGNELLO (m 2358)

Gruppo Cornacci – Val di Fiemme - Escursione E circolare

Da **Pampeago** (m 1760) si sale verso il passo di Pampeago e con segnavia 504 si giunge al **Passo di Feudo** (m 2121). Si prosegue su segnavia n. 515 e si giunge sulla lunga dorsale m 2260 che si

protende verso Cima Pelenzana. Con una breve digressione si sale il **Monte Agnello** (m 2358). Ritornati sul sentiero si percorre interamente il crinale e, con ampio e aperto panorama sull'intera catena del Lagorai, si raggiunge il panoramico balcone di **Cima Pelenzana** (m 2181). Per sentiero n. 510 si cala in **Val Boneta** per risalire l'opposta sponda fino alla **Sella delle Saline** dove si incrocia e si segue il sentiero 522, arrivando al **Baito Val Bona** (m 2194) per poi proseguire fino alla **Sella la Bassa**. Per ultimo segnava 514, passando per la **Baita Caserina**, si raggiunge il punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 598 - percorso ore 5:30.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

Domenica 25 agosto

DA MALGA BAESSA A HERTA MILLER HAUS SUL MONTE VALPIANA (m 2368)

Guppo Lagorai – Val Calamento - Escursione EE

Dal parcheggio della **Malga Baessa (m 1320)** in Val Calamento si prende il sentiero 361 che si addentra nel bel bosco e si raggiunge la Val Ziolera arrivando quindi alla **Malga Ziolera (m 1926)** dopo circa un'ora e 30 dalla partenza. Si prosegue fino alla **Forcella Ziolera (m 2292)**. Su sentiero 361 si raggiunge il **Monte Valpiana (m 2368)** dove si trovano i resti dell'ospedale militare da campo **Herta Miller Haus**, dedicato ad una crocerossina e moglie di un medico militare. L'Herta Miller Haus è uno dei musei a cielo aperto che testimoniano sui Lagorai i tragici fatti della Grande Guerra 1915-1918. Per il ritorno su sentiero 389 si raggiunge la **Forcella Maddalena** e quindi il **Monte Setole (m 2208)**, da qui si raggiunge **Malga Cere (m 1713)**, da dove in breve si scende al parcheggio su sentiero 398.

Dislivello in salita e in discesa m 1153 - percorso ore 6:30.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

Domenica 15 settembre

Tra i MASI DI FALZES

Alpi Aurine – Val Pusteria - Escursione E circolare

Dal paese di **Falzes** in Val Pusteria si segue il sentiero che sale nel bosco fino a raggiungere il **Maso Lechner (m 1650)**. Si prosegue verso il villaggio alpestre di **Platten** (m 1600), composto da alcuni masi di montagna sparsi fra i prati. Il sentiero ora per lo più pianeggiante, attraverso il bosco, conduce all'altro insediamento di **Ried e Kofl (m 1500)**. Qui lo sguardo spazia dalla bella conca di Brunico fino alle Dolomiti di Sesto, sosta pranzo al sacco o presso il Maso Kofler, con terrazza spettacolare.

Per il ritorno la discesa continua tra bosco e stradine fino al paese di Falzes.

Dislivello in salita e in discesa m 600 - percorso ore 5.00.

Accompagnatori: **Carla Sartori e Franca Sartori**

Domenica 13 ottobre

GIRO DELLE TRE CIME DI LAVAREDO

Dolomiti di Sesto - ESCURSIONE E circolare

Dai pressi del **Rifugio Auronzo (m 2320)** si prende verso Est il sentiero 101 e si prosegue fino al

Rifugio Lavaredo (m 2342), ai piedi della Cima Piccola. Si prosegue verso la Forcella Lavaredo (m 2541) e, passando sotto le pareti ovest del Monte Paterno, si raggiunge il **Rifugio Locatelli (m 2405)**. Seguendo il sentiero 105 si scende nell'avvallamento della Grava Longa e quindi si risale fino alla Forcella di Mezzo (m 2315). Da qui con percorso pianeggiante si torna al parcheggio.

Dislivello in salita e in discesa m 500 - percorso ore 4:00 circa.

Accompagnatori: **Franca Sartori e Carla Sartori**

Domenica 24 novembre: PRANZO SOCIALE



PROGRAMMA 2024

per socie/soci 9-13 anni e 14-17 anni

In linea con il Regolamento della Sezione, la Commissione di Alpinismo Giovanile (A.G.) ha l'obiettivo di avvicinare i giovani al mondo della montagna in una modalità accattivante, sicura ed istruttiva, attraverso una conoscenza il più possibile approfondita dell'ambiente naturale sotto il profilo climatologico, geologico, botanico, faunistico, storico e geografico.

Per l'anno 2024 la Commissione A.G. (ha predisposti per le giovani generazioni della fascia d'età 9-13 anni il programma denominato "LA MONTAGNA SOTTO-SOPRA" e per i giovani della fascia di età dai 14 ai 17 anni il percorso denominato "MONTAGNA – 360"

"LA MONTAGNA SOTTO-SOPRA"

Programma fascia di età 9-13 anni

Per una maturazione consapevole delle giovani generazioni, non meno importante è lo sviluppo di capacità trasversali, quali la cura ed il rispetto dei territori che si frequentano, un'adeguata fruizione della montagna (zaino, attrezzatura, alimentazione, meteo, ...), l'accrescimento nel "team building" (formazione di un gruppo di giovani accomunati da un'identica passione), la capacità di condivisione e collaborazione reciproca, nonché la promozione di significative esperienze di inclusività, creando rete con cooperative sociali del territorio.

La presenza di un gruppo di socie e di soci volontari di varie età che si dedicano con passione al settore dell'Alpinismo Giovanile come sopra definito, sarà affiancata dalla collaborazione -nelle varie uscite proposte- da esperti di altre Associazioni del Territorio e di SAT Centrale; laddove necessario dal coinvolgimento di alcune Guide Alpine con le quali la Sezione collabora abitualmente.

Il programma prevede un'uscita mensile, nella giornata di Domenica, a partire da gennaio 2024.

Sia il raggiungimento della destinazione che il rientro dalle uscite avverrà preferibilmente con mezzi pubblici allo scopo di sensibilizzare i partecipanti all'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblico.

Per partecipare al programma (o alle singole uscite) risulta necessario il tesseramento al sodalizio SAT, preferibilmente alla Sezione di Trento, che ha il seguente costo annuale: €.16,00 (nati dal 2007), dal secondo figlio €.9,00: l'iscrizione comprende l'invio del bollettino SAT (digitale), lo sconto del 50% sul pernottamento nei Rifugi CAI/SAT, la copertura assicurativa relativa agli infortuni se verificatisi durante l'attività sociale con la Sezione o altre Sezioni CAI/SAT.

Come anticipato nel titolo del programma (*La montagna sotto-sopra*), il filo conduttore che unirà le diverse uscite sarà rappresentato dalle varie specialità presenti in SAT Centrale; SAT è infatti organizzata in Commissioni, costituite da volontari esperti nei diversi ambiti, sono organi tecnici e consultivi. Le Commissioni promuovono la conoscenza e la cultura della montagna e forniscono alle Sezioni, ai soci e alla collettività contenuti e consulenze specialistiche. In particolare le Commissioni che abbiamo deciso di rappresentare alle gite, collaborando con loro in alcuni casi sono:

la commissione rifugi e bivacchi, la commissione sentieri ed escursionismo, la commissione speleologica, la commissione glaciologica e la commissione TAM (Tutela Ambiente Montano).

Le cinque categorie rappresenteranno quindi il tema delle diverse esperienze, permettendo quindi ai giovani di vivere la montagna attraverso tutte le varie sfaccettature. L'obiettivo è quello di creare continuità fra i diversi moduli (rifugi e bivacchi, sentieri ed escursionismo, speleologica, glaciologica e TAM vedi Tab. 1), incentivando una partecipazione interessata e coinvolgente all'intero percorso.

Le diverse esperienze verranno documentate dai giovani sul *"Diario di Vetta"*, fornito gratuitamente dalla Sezione, dove trascriveranno i loro appunti, idee, disegni, dettagli etc. dell'uscita; su di esso (come per l'anno scorso per *"La montagna in tutti i sensi"* Programma 2023) gli accompagnatori applicheranno al termine di ogni uscita un apposito "bollino" che "certifica" l'adesione del partecipante al determinato modulo. Così facendo si verrà a creare un "sistema premiante" che avrà come punto di arrivo il Camp Estivo di Val Campelle 2024 e la premiazione di fine anno.

NB! CAMPEGGIO VAL CAMPILLE da domenica 7 a domenica 14 luglio 2024

La prenotazione della struttura avverrà nei mesi di aprile/maggio 2024 e sarà data precedenza nelle iscrizioni a chi avrà frequentato le uscite nel programma 2024 e agli iscritti alla Sezione di Trento.

E poi...

In primavera verrà organizzato un CORSO DI ARRAMPICATA con la collaborazione di Guide Alpine che collaborano abitualmente con la Sezione. Indicativamente si tratta di 4 uscite pomeridiane nella giornata di SABATO sulle falesie dei monti di Trento.

E per concludere...

- **8 dicembre 2024** — BRINDISI NATALIZIO con presentazione documentaria (video, foto, elaborati, premiazione, etc) dell'attività svolta nel corso del 2024 e presentazione programma 2025

Tab.1 - Moduli SAT: rifugi e bivacchi, sentieri ed escursionismo, speleologia, glaciologia e TAM (Tutela Ambiente Montano).

Modulo:	Descrizione:	Data/mese:
1. RIFUGI E BIVACCHI	• Pernotto in malga e ciaspolata a Passo di Oclini • Monte Fravort Lagorai e merenda al bivacco dell'Amicizia - Collab. Alpini di Frassilongo	• Sab e Dom 17-18 febbraio • Dom. 16 giugno
2. ESCURSIONISMO E SENTIERI	• Meeting del Lagorai con traversata Rifugio Conseria - Collab. SAT Tesino • Sentiero della Pace - Gola Rastebach Caldaro • Via ferrata burrone Giovanelli Monte di Mezzocorona e Ponte Tibetano - Con guide alpine • Törggelen sul Sentiero del Castagno - Chiusa BZ	• Dom 10 marzo • Dom 14 aprile • Dom 12 maggio • Dom 3 nov

Modulo:	Descrizione:	Data/mese:
3. SPELEOLOGIA	- Esperienza in Grotta Bus del Diaol - Collab. SAT di Arco - Miniera Gruab va Hardimbl in Val dei Mocheni tendata sotto le stelle e cena trapper - Collab. Museo Palù	- Dom. 21 gennaio - Dom e Lun 1-2 settembre
4. GLACIOLOGIA	Pernotto Rifugio Mandron e laghi del ghiacciaio - Collab. Servizio Glaciologico SAT	Lun e Mar 26-27 agosto
5. TAM	- Ecoraduno cittadino Clean&Climb Collab. Trento FilmFestival - Strada delle 52 gallerie e Rifugio Achille Papa - Forra del Lupo a Serrada Altopiano di Folgaria - Collab. Museo Storico della Guerra di Rovereto	- Mer 1 maggio - Dom 29 settembre - Dom 13 ottobre

Tab.2 - in ordine cronologico

DATA	ATTIVITÀ
Dom 21 gennaio	Esperienza in Grotta, Bus del Diaol (Arco)- Collab. SAT di Arco
Sab-Dom 17-18 febbraio	Pernotto in Malga e ciaspolata a Passo Oclini -(Valle di Fiemme)
Dom 10 marzo	Meeting del Lagorai con traversata rif. Conseria - Collab. SAT Tesino
Dom 14 aprile	Sentiero della Pace - Gola Rastenbach - (Caldaro BZ)
Mer 1 maggio	ECORADUNO cittadino Climb&Clean - Collab. TRENTO FilmFestival
Dom 12 maggio	Burrone Giovanelli (ferrata) Monte Mezzocorona Ponte Tibetano-con Guide Alpine
Dom 16 giugno	Monte Fravort e merenda al bivacco dell'Amicizia - Collab. Alpini di Frassilongo
Dom 7-14 luglio	Campeggio Val Campelle
Lun-Mar 26-27 agosto	Pernotto Rifugio Mandron e laghi del ghiacciaio - Collab. Servizio Glaciologico SAT
Dom-Lun 1-2 settembre	Miniera Gruab va Hardimbl (Val dei Mocheni) tendata sotto le stelle e cena trapper
Dom 29 settembre	Strada delle 52 gallerie e Rifugio Achille Papa (Pasubio)
Dom 13 ottobre	Forra del Lupo (Altopiano Folgaria) - Collab. Museo Storico della Guerra di Rovereto
Dom 3 novembre	Törggelen sul Sentiero del Castagno (Valle Isarco - Chiusa BZ)
Dom 8 dicembre	festa di fine anno 2024 e brindisi

“LA MONTAGNA A 360°”

Programma fascia di età 14-17 anni (con guide alpine)

La presenza di un gruppo di socie e di soci volontari di varie età che si dedicano con passione al settore dell'Alpinismo Giovanile come sopra definito, sarà affiancata dalla collaborazione -nelle varie uscite proposte nel presente programma- da qualificate GUIDE ALPINE con le quali la Sezione collabora abitualmente. Si accetterà un numero massimo di iscrizioni di dieci giovani, con un rapporto di una Guida Alpina ogni cinque partecipanti, più alcuni accompagnatori che volta per volta si uniranno al gruppo.

La finalità che si pone tale proposta è quella di trasmettere ai giovani coinvolti le capacità di base per affrontare con SICUREZZA e COMPETENZA le uscite proposte su diversificati terreni d'AVVENTURA: ciaspolate in ambiente innevato con utilizzo di strumenti di sicurezza, ferrate e arrampicate in flesia con insegnamento delle principali manovre di corda e nodi, alta quota e uscita su ghiacciaio in estate, canyoning.

La competenza delle Guide Alpine che condurranno il gruppo assicura una formazione graduale, attenta alle regole ed alla sicurezza all'attività di Alpinismo e sarà sempre affiancata dalla condivisione e valutazione preventiva, delle caratteristiche della singola uscita, delle condizioni meteo, ecc. da parte del Consiglio Direttivo della Sezione.

Il programma prevede un'uscita mensile a partire dal mese di febbraio 2024, nella giornata di Domenica.

Per partecipare al programma formativo risulta necessario il tesseramento al sodalizio SAT, preferibilmente alla Sezione di Trento nonché l'iscrizione all'intero percorso.

Il costo di adesione al programma è di € 800,00 (rateizzabile in 3 rate e già al netto del contributo da parte della Sezione) ed include il compenso per le Guide Alpine, il trasporto A/R, il pernottamento al rifugio Mandrone; resta escluso il noleggio di eventuale materiale fornito dalle Guide qualora l'iscritto non lo avesse già in disponibilità.

GIORNO	ORARI	DOVE	DESCRIZIONE ATTIVITÀ
gennaio	20:30	SAT Trento - Sezione	Presentazione progetto (ragazzi e genitori). - La Montagna a 360°
25 febbraio	mattina	Lagorai	Ciaspolata con utilizzo vari materiali. Utilizzo ARTVA - PALA - SONDA
3 marzo	intera giornata	Vajolet - Gardeccia	Ciaspolata su terreno d'avventura Utilizzo di PICOZZA e RAMPONI
13 aprile	intera giornata	Sanbapolis	Lezione sulla Sicurezza . Riduzione del rischio nelle palestre: nodi, diversi freni con i quali fare sicura. Riscaldamento muscolare + Tecnica di arrampicata

GIORNO	ORARI	DOVE	DESCRIZIONE ATTIVITÀ
21 aprile	intera giornata	Falesie di Trento	Tecnica di scalata
maggio	intera giornata	Falesie di Trento	Arrampicata d'avventura: soste, protezione, utilizzo friends con corda di back-up,
1 e 8 giugno	pomeriggio	Falesie di Trento	due mezze giornate di lezione su nodi e prove di recupero da Crepaccio (in falesia) più arrampicata
data da definire	pomeriggio	Ferrata del Chegul	Progressione in ferrata con eventuale utilizzo di corda
6-7 Luglio	uscita di due giorni	gruppo Adamello	Sentiero (ferrata) dei fiori dal Passo del Tonale (percorso non integrale) con pernottamento al rifugio Mandron. Al mattino traversata sul ghiacciaio delle Lobbie e valutazione in loco per eventuale prosecuzione
Agosto	intera giornata	Val d'Astico	Canyoning in Val d'Astico (o ad Aldeno) 45 € a partecipante
Settembre	intera giornata	ferrata in Dolomiti	Ferrata in Brenta o Catinaccio
Ottobre	intera giornata	Val Lomason	Conclusione percorso con uscita dell'intera giornata in Val Lomasone, gioiello dell'arrampicata sportiva
SOVRAPREZZO ATTREZZATURA		5,00 a pezzo al giorno (se non in possesso)	casco, imbrago, set da ferrata - €15,00 scarponi, ramponi, imbrago, casco - €20,00 pala, artva, sonda - €15,00

ATTIVITÀ CULTURALI 2024

Gli incontri si terranno alle ore 20:30 presso la Casa della SAT – Sala A. Pedrotti, Via Mancini 57, Trento.

Ingresso libero.

Martedì 9 gennaio

Terre Alte: patrimonio immateriale di saperi e sapori

Relatore **Marta Villa**

Martedì 16 gennaio

La memoria nel ghiaccio. Archeologia della Grande Guerra in ambiente glaciale

Relatore: **Franco Nicolis**

Martedì 23 gennaio 2024

Emozioni dal profondo. Viaggio alla scoperta delle meraviglie sotterranee

Relatore: Marco Paris e alcuni membri del Gruppo Speleologico Trentino SAT – Bindesi Villazzone

venerdì 26 gennaio

Aspromonte: la frontiera di un continente

Relatore: **Nicola Casile**

martedì 30 gennaio

Acquatrekking marino: a piedi e con le pinne lungo la costa occidentale della Sardegna: da Capo Testa (SS) a Capo Teulada (SU).

Relatore: **Vittorio Napoli**

martedì 6 febbraio

Il fantasma delle montagne: un progetto di ricerca sul leopardo delle nevi e altri mammiferi nei Monti Altai della Mongolia.

Relatore: **Francesco Rovero** (Università di Firenze e MUSE – Museo delle Scienze)

martedì 13 febbraio – ore 17

Visita Biblioteca della Montagna della SAT

Riccardo Decarli (Bibliotecario SAT)

martedì 13 febbraio 2024

Cambiamenti climatici

Relatore: Roberto Barbiero (coordinatore del Tavolo provinciale di coordinamento e di azione sui cambiamenti climatici)

martedì 20 febbraio

Dolomiti. Paesaggio GeoLogico. Geologia dei Monti Pallidi tra passato, presente e futuro.

Relatore: **Riccardo Tomasoni**

martedì 27 febbraio 2024

Gl'imprudenti. Il periodo dell'alpinismo eroico.

Relatore: Silvio Agostini

martedì 5 marzo

Viaggi turistici e spedizioni nella terra degli Incas: Perù, Bolivia, Galapagos e Patagonia.

Relatore: Edgar Roca

martedì 12 marzo

LIMIT - in bicicletta per raccontare le grandi sfide delle comunità alpine

Relatore: Emanuele Rippa

martedì 19 marzo

In bici sui passi del Ladakh, la terra degli antichi valichi

Relatore: Alberto Pedrotti

giovedì 21 marzo

Visita alla scoperta del Palazzo della SAT

Riccardo Decarli (Bibliotecario SAT)

martedì 26 marzo

Sulawesi e Borneo indonesiano: cosa c'è dall'altra parte del mondo?

Relatore: Nicola Dall'Oglio

Giovedì 28 marzo

Serata auguri di Pasqua

Giovedì 19 dicembre

Serata auguri di Natale

MANUTENZIONE SENTIERI

Nel corso del 2023 la Commissione sentieri ha effettuato complessivamente 12 uscite che hanno coinvolto 10 volontari, per un totale di 181 ore di lavoro.

Sono stati controllati tutti i sentieri di pertinenza della Sezione, provvedendo ad opere di decespugliamento e sramatura, segnaletica orizzontale e sistemazione di pali segnaletici.

Anche per il 2024 è in previsione il controllo di tutti i sentieri di nostra pertinenza. Dato che il lavoro di manutenzione è particolarmente dipendente sia dal meteo che dalla situazione del terreno (impossibile lavorare in presenza di neve o anche su sassi o alberi bagnati) è difficile fare fin da ora una previsione puntuale delle uscite.

Si fornisce quindi un'indicazione di massima.

Fra la seconda metà di marzo e il mese di aprile si prevedono queste uscite (tenendo conto che in base alla disponibilità dei volontari in una stessa giornata, divisi in gruppi diversi, si possono coprire due tratti di sentiero):

sul sent. San Vili basso da La Vela all'incrocio col sentiero 645;

sul sent. 627–San Vili da La Vela all'incrocio col sentiero 611;

sul sent. 611 da Ischia Podetti fino all'Hotel Lilla;

sul sent. 627–San Vili dall'incrocio con il sent. 611 ai Laghi di Lamar;

sul sentiero 615–Vigilius da Le Valene al bivio con il sentiero 627.

Nel mese di maggio si prevedono queste uscite:

sul sent. 627 dai Laghi di Lamar a Ciago;

sul sent. 627 da Ciago a Margone;

sui sentieri 627 e 627B da Ranzo a Malga Bael.

Nel mese di giugno, infine, si prevedono le uscite sui sentieri 636 e 636A di Cima Verde e delle Viotte.

ATTIVITÀ BOTANICA 2024

Giovedì 18/01/2024	Seminario di Davide Andreatta, “I prati ricchi di specie”.	Sede SAT, sala Pedrotti, ore 20 e 30
Giovedì 25/01/2024	Conferenza del prof. Pedrotti su “L’importanza del contributo degli studiosi trentini allo sviluppo della scienza botanica”.	Sede SAT, sala Pedrotti, ore 20 e 30
Giovedì 01/02/ 2024	Seminario “La coltivazione delle piante officinali nella tradizione alpina” a cura di Nicola Aiello.	Sede SAT, sala Pedrotti, ore 20 e 30
Giovedì 15/02/2024	Seminario “Usi farmacologici delle piante” a cura di Lina Bortolameotti.	Sede SAT, sala Pedrotti, ore 20 e 30
Sabato 16/03/2024	Visita guidata all’orto botanico di Padova.	A/R in Treno
Giovedì 28/03/2024	Visita a Villa Rizzi – Comunità Murialdo, Sardegna, la produzione di piante officinali e alimurgiche e la loro trasformazione.	Mattina e pomeriggio, A/R funivia di Sardegna. Pranzo a base di erbe
Giovedì 04/04/2024	Visita guidata al Doss Trento con Lucio Sottovia e Giovanna Ulrici	Pomeriggio
Giovedì 18/04/2024	Escursione botanica da Sardegna a Candriai sul tema del Castagno, accompagnatore Stefano Delugan.	Pomeriggio, A/R funivia di Sardegna
Giovedì 09/05/2024	Escursione botanica al bosco di Castel Thun, osservazione di orchidee accompagnatore Costantino Bonomi.	Pomeriggio, auto propria (car pooling)
Sabato 18/05/2024	Visita guidata al parco di Sigurtà.	Tutto il giorno, pranzo al sacco, pullman in base al numero dei partecipanti, invito esteso a tutti i soci SAT-Trento. Minimo 25 partecipanti
Giovedì 06/06/2024	Visita guidata ai prati e alle malghe del Bondone, accompagnatore Davide Andreatta.	Tutto il giorno, A/R corriera di linea, pranzo a Malga Brigolina
Giovedì 20/06/2024	Visita guidata all’Orto Botanico delle Viote del Bondone e ai prati delle Viote, accompagnatore Costantino Bonomi.	Tutto il giorno A/R corriera di linea, pranzo al rifugio Viote
Mercoledì 10/07/2024	Escursione guidata alla torbiera di Palù Longia, Malga di Brez e Malga Castrin, accompagnatore Lucio Sottovia.	Da inserire nelle proposte di mercoledì insieme – dal passo di Brez a Malga Castrin
Giovedì 18/07/2024	Escursione botanica sulle creste del Monte Roen, accompagnatore Lucio Sottovia.	Pullman, invito esteso ai soci
Giovedì 05/09/2024	Visita all’azienda Bergila – piante officinali e oli essenziali – a Falzes.	Tutto il giorno, pullman
Giovedì 19/09/2024	Visita alla cooperativa sociale Terre Altre e laboratorio artistico di cianotipia.	Tutto il giorno, pulmino. Referente Maria Lombardi.