



Programma attività 2026



<http://www.sattrento.it/>
sat.trento@gmail.com
www.facebook.com/sat.sezioneditrento

gite.sattrento@gmail.com
trekking.sattrento@gmail.com

0461 987025
Via Manci, 57 – 38122 Trento

INDICE

Sezione	Pagina
Presentazione del programma delle attività	3
Le escursioni sociali della domenica	7
Le escursioni sociali del mercoledì	26
Le escursioni sociali del “sabato” del “gruppo giovani”	40
I Trekking escursionistico culturali	45
Le escursioni sociali del Gruppo SAT Piedicastello	56
L’Alpinismo giovanile	59
Le Attività culturali	63
Il Programma della Commissione Botanica	65
La Manutenzione sentieri	70
Le Attività motorie	71

"La montagna ci offre la cornice ... tocca a noi
inventare la storia che va con essa!"
N. Helmbacher

Care Socie e cari Soci,

giunge nuovamente l'atteso momento della pubblicazione del programma delle nostre attività sociali, per un 2026 che auspichiamo potrà essere gratificante come lo è stato il 2025. La pubblicazione ci dà contestualmente modo di inviarvi i nostri più cari e sentiti saluti, nonché ancora una volta di esprimere nei vostri confronti riconoscenza per l'ininterrotto sostegno alla Sezione che mostrate, sia associandovi alla nostra Sezione - la cui dimensione sociale anche nel 2025 supera in misura importante la dimensione conseguita nelle precedenti annualità, registrando il nuovo tetto numerico di 3.634 soci (243 in più rispetto al 2024, pari ad un aumento del 7,17%) - sia aderendo alle molteplici iniziative sociali proposte, da voi sempre molto frequentate.

Il consuntivo 2025 enumera infatti un più che partecipato svolgimento di 37 gite del mercoledì, 41 gite della domenica, 15 gite del sabato, 7 trekking, 18 eventi culturali, 18 incontri e uscite del nostro gruppo botanico, e 14 uscite e 1 campeggio estivodell'Alpinismo Giovanile, cui si aggiungono 9 uscite del nostro gruppo dedicato alla manutenzione dei sentieri in carico alla Sezione, nonché 8 gite effettuate dal nostro gruppo di Piedicastello.

Per quanto attiene alla nuova programmazione annuale, troverete nelle pagine a seguire il calendario delle iniziative sociali previste per il **2026**, che continua a vedere una rinnovata e cospicua offerta di attività sociali.

Come di consueto, vi ricordiamo che la programmazione delle attività sociali potrebbe subire delle modifiche in corso d'anno, legate alle diverse opportunitàe necessità che dovessero presentarsi. Vi raccomandiamo pertanto di consultare regolarmente il nostro sito "www.sattrento.it" o la pagina di Facebook "**SAT sezione di Trento**", nonché i contenuti delle nostre **newsletter**, che riportano in forma puntuale ed aggiornata le iniziative sociali settimanalmente proposte a calendario.

Gite della domenica, del mercoledì e del sabato, trekking excursionistico culturale

Il programma 2026 propone 55 gite della domenica, 44 gite del mercoledì, 17 gite del sabato del "gruppo giovani" e 7 trekking sul territorio nazionale e internazionale ("Trekking urbano a Lucca", "Sentiero di Santa Barbara (2^a parte) in Sardegna", "La via dei colori in Sardegna", "Kalabria coast to coast - dallo Ionio al Tirreno", "Isola di Cherso (Cres) in Croazia", "Trekking Ustica e i monti di Palermo", "Trekking sullo Hielo Continental - Anello del Cerro Torre in Patagonia"). A queste si aggiungono le 9 proposte del nostro gruppo SAT di Piedicastello e le attività del nostro Sci Club, per un totale complessivo di 132 proposte escursionistiche.

Per quanto riguarda le gite del *mercoledì*, del *sabato* e della *domenica*, le modalità di iscrizione alle singole iniziative sono indicate a seguire in questo programma nelle sezioni ***LE ESCURSIONI SOCIALI DELLA DOMENICA, LE ESCURSIONI SOCIALI DEL MERCOLEDÌ e LE ESCURSIONI SOCIALI DEL SABATO DEL GRUPPO GIOVANI***. Eventuali modalità o disposizioni diverse saranno indicate nella locandina che verrà pubblicata in corrispondenza di ognisingola iniziativa. Per quanto riguarda i *trekking excursionistico culturale*, le adesioni sarannoraccolte nel periodo indicato o che verrà indicato in corrispondenza di ogni singola iniziativa.

Come ogni anno, al fine di dare prospettiva alla pianificazione delle iniziative per le future programmazioni, rinnoviamo sin da subito l'invito ai nostri Soci a progettare e presentare alla Sezione proposte di escursioni per l'anno 2027, con le modalità che a fine anno saranno indicate nella sezione ***PROGRAMMAZIONE ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA 2027*** del nostro sito istituzionale.

Eventi culturali

Il programma propone la rassegna “SAT CULTURA: LE SERATE DEL MARTEDÌ”, costituita da un diversificato calendario di 13 eventi culturali dedicati all’alpinismo, alla conoscenza del territorio, all’ambiente, ed alla medicina di montagna. Gli eventi saranno tenuti presso la sala Pedrotti nella sede della Sezione in via Manci 57 a Trento (1° piano).

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 8-17 anni*” con 1 campeggio e 13 specifiche iniziative ed uscite diversificate e distribuite nell’anno. Le adesioni saranno raccolte con le modalità che verranno comunicate in corrispondenza di ogni singola iniziativa.

Attività botanica

Il programma della commissione botanica propone 18 incontri/conferenze ed uscite dedicati alle attività botaniche, più 2 uscite programmate congiuntamente con altrettante gite del mercoledì. Le conferenze saranno tenute presso la sala Pedrotti nella sede della Sezione in via Manci 57 a Trento (1° piano). Le adesioni saranno raccolte con le modalità che verranno comunicate in corrispondenza di ogni singola iniziativa.

Si ricorda che l’accesso alla sede della Sezione e lo svolgimento di tutte le attività avverranno sulla base di quanto previsto dal Regolamento della Sezione e 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.

Ricordiamo inoltre che:

- di regola, tenuto anche conto del numero di partecipanti, il raggiungimento del luogo di partenza dell’escursione viene effettuato con mezzi di trasporto collettivi;
- 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.

Tesseramento e rinnovo del bollino per il 2026

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 2026 (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***.

Agevolazioni per i soci - convenzioni in atto nell’anno 2026

Agenzia Viaggi Bolgia (Piazza Dante, 23 -Trento)

Applicazione dei seguenti sconti - riservati ai soci della nostra Sezione - sui viaggi di gruppo organizzati in esclusiva dalla Agenzia, alle seguenti condizioni: SCONTO 5% sulla quota base dei viaggi di gruppo in Italia ed Europa, SCONTO 3% sulla quota base dei viaggi di gruppo nel Mondo. Lo sconto può essere esteso ad un compagno di viaggio se iscritto contestualmente al nostro associato. Per usufruire degli sconti è necessario esibire la tessera associativa SAT della Sezione di Trento in corso di validità al momento dell’iscrizione. Gli sconti non sono cumulabili con altre campagne di incentivazione. La convenzione è valida fino al 31/12/2026. Tutte le proposte di viaggio sono pubblicate nel sito www.viaggibolgia.it; è possibile inoltre iscriversi alla newsletter

dell’Agenzia (viaggibolgia.it/newsletter) e seguirne i canali social facebook.com/viaggibolgia/ e instagram.com/viaggibolgia/

Sportler

I nostri soci titolari di una tessera personale Sportler (Sportler Card) possono associarla alla tessera Sportler della nostra Sezione (SAT sezione di Trento): tale associazione non comporta alcuna limitazione od obbligo per il socio (non intacca ad esempio il valore dei punti accumulati sulla tessera personale) **ma contribuisce invece ad aumentare i punti della tessera Sportler della Sezione, con i quali la Sezione può acquisire materiale tecnico (ARTVA, ciaspole,) da mettere poi a disposizione dei soci nelle proprie attività sociali.** In sostanza, un aiuto alla Sezione senza costi per il socio e, in definitiva, un ritorno con interessi a favore di tutti noi soci della Sezione. Per associare la propria tessera personale alla tessera della Sezione, è sufficiente che il nostro socio scriva una mail all’indirizzo service@sportler.com (è il servizio clienti di Sportler) specificando il proprio nome-cognome e numero della propria Sportler Card, dichiarando che intende associarla alla tessera Sportler della nostra sezione SAT sezione di Trento.

Con la pubblicazione di questo programma, cogliamo inoltre l’occasione per rinnovare una volta ancora un sentito e doveroso ringraziamento a tutti i volontari che prestano la propria 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 escursioni, 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 sempre preziosa opera assicura 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, la propria passione e la propria disponibilità. È anche grazie a loro che la Sezione può realizzare le proprie attività e renderle fruibili ai nostri sempre numerosi ed affezionati soci e simpatizzanti.

A chiusura di questa prefazione, infine, inviamo a tutti voi **i nostri migliori e più sinceri auguri di buone feste e di buon nuovo anno**, nonché un “arrivederci a presto” con gli appuntamenti delle nostre nuove iniziative sociali per il 2026.

Excelsior!

Trento, dicembre 2025

*Per il Consiglio Direttivo
il presidente Ugo Scorza*

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 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; EAI = escursionismo in ambiente innevato).**

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 “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;**
- **i giorni successivi l’iscrizione è aperta anche ai soci di altre sezioni;**
- **le modalità di iscrizione saranno indicate nei programmi delle singole escursioni.**

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 11 gennaio

HOHER MANN – MONTE ALTO (m 2593)

(Gruppo Alpi Pusteresi) – Scialpinistica MS + Ciaspole

Dal parcheggio dello skilift a **S. Maddalena in Val Casies** si sale a lato della pista da sci, per poi piegare a sinistra e percorrere la strada forestale che porta in direzione di **Malga Ascht** (m 1950). Superata questa malga si abbandona la strada forestale e si prosegue salendo in direzione ovest, attraverso un bosco rado, a **Malga Pfinn** (m 2152). Da qui verso nord si giunge alla **forcella di Pfinn**, da cui senza sci e in base alle condizioni si raggiunge la cima in 15 minuti con percorso di cresta.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 1000 - percorso totale ore 5:30

Proposta da: Nicola Dall’Oglio

Domenica 18 gennaio

GIOGO DI SELVA - MUHLWALDER JOCH (m 2376)

(Gruppo Alpi Aurine) - Scialpinistica MS + Ciaspole

Dalla località **Masi di dentro a Riobianco** una stradina forestale sale verso Sud Est (pista per slittini); seguendola dopo alcune curve si arriva ad un incrocio dove si abbandona la pista e si gira a sinistra seguendo le indicazioni per “**Mitterberger Alm**” e “**Speikboden**”. Poco prima di arrivare alle malghe **Mitterberger Almen** (m 1978) il bosco si dirada e l’ascesa si fa più ripida. Già da qui la vista è stupenda sulle montagne **Sasso Nero** e **Corni di Ghega** sul lato opposto della valle. Ora proseguendo in direzione sud si raggiunge l’evidente **Giogo di Selva** (m 2376).

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 1000 - Percorso totale ore 5:00

Proposta da: Paolo Benetti

Domenica 25 gennaio

CIMA SERODOLI (m 2708)

(Gruppo Adamello-Brenta) – Scialpinistica MS + ciaspole

Dal parcheggio sopra **Madonna di Campiglio** verso **Patascos** ci si addentra nella valle seguendo la strada fino alla teleferica del **Rifugio Nambino**. A sinistra si segue un sentiero (aste segnaletiche) che, attraverso il bosco, porta al **Rifugio Nambino** (m 1768). Si prosegue tra le case a sinistra e per un bosco rado si raggiunge il torrente. Si prosegue inerpicandosi per un ripido bosco, che porta a una piana (m 1930). Da qui si continua in diagonale verso destra e, a destra di una rupe, si entra in un avvallamento e si prosegue fino ad un cocuzzolo con un tubo della presa d'acqua (m 2080). Ora andando a sinistra si entra in piano in una valle, per salire poi verso destra al piccolo **Lago Nero** (m 2241). Si prosegue dritti puntando alla visibile casetta (m 2380) che sorge davanti al **Lago Seròdoli**. Poi si affronta la breve ma ripida salita che porta alla cresta verso sinistra, oppure in base alle condizioni si sale alla stessa passando un po' sulla destra attraverso un avvallamento anch'esso ripido. Si va avanti in cresta in direzione SO verso la cima che si erge molto più dietro. A seconda delle condizioni della neve si raggiunge la vetta con o senza sci ai piedi, superando il ripido pendio sommitale.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa circa m 1100 - percorso totale ore 6:00

Proposta da: **Dario Oss Papot**

Domenica 1° febbraio

COL BECHEI (m 2794)

(Gruppo Dolomitidi Fanes) – Scialpinistica BS + ciaspole

Partenza dal **rifugio Pederù** (m 1548), da subito in direzione sud e poi ovest si raggiunge il **rifugio Fanes** (m 2060) e poi il **Passo di Limo** (m 2174). Si scende all'omonimo lago e si risalgono i ripidi pendii che portano verso la cima.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa 1250 m — percorso totale ore 6:00.

Proposta da: **Christian Carlen**

Domenica 8 febbraio

CRODA ROSSA - ROTE WAND (m 2818)

(Gruppo Alpi Pusteresi) – Scialpinistica BS + ciaspole

Dal **Lago di Anterselva** si imbocca la carrozzabile che conduce al **Passo Stalle** (m 2052) che si raggiunge tagliando molti tornanti su ripido bosco. Dal passo si piega decisamente a destra imboccando la **Valle dell'Alpe di Stalle**, che si segue tenendosi sempre sulla destra fino alla sella posta a m 2000 sotto la vetta. Questa si raggiunge a piedi lungo una semplice cresta.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 1200 – percorso totale ore 6:30

Proposta da: **Nicola Dall'Oglio**

Domenica 15 febbraio

CORNO DI FANA – TOBLACHER PFANNHORN (m 2663)

(Gruppo Alpi Pusteresi) - Scialpinistica MS + ciaspole

Dal parcheggio dell'**Albergo Hofer** poco più a nord di **Dobbiaco**, per strada forestale in direzione NE verso il **rifugio Bonn**, lungo un grande costolone e proseguendo lungo lo stesso fino in vetta, sci ai piedi.

Discesa lungo il percorso di salita.

Dislivello: in salita e discesa m 1100 - percorso totale ore 6:00

Proposta da: **Paolo Benetti**

Domenica 22 febbraio

CADINI DI MISURINA – FORCELLA DELLA NEVE (m 2471)

(Gruppo Dolomiti d'Ampezzo) -Scialpinistica MS + Ciaspole

Dalla partenza dello skilift “**La Loita**”, nei pressi del **Lago di Misurina**, si risale la pista dismessa della “**Torre del Diavolo**” fino al suo termine.

Proseguiamo verso sud-est nel **Cadin della Neve** fino a raggiungere, con un ultimo strappo un po' più ripido, l'omonima forcella.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 700 - percorso totale ore 4:30

Proposta da: **Dario Oss Papot**

Domenica 1° marzo

CIMA BRAGAROLO (m 2692)

(Gruppo del Lagorai) Scialpinistica BS + ciaspole

Dal **lago di Paneveggio** al parcheggio “**Pulesi**” si percorre per ca. 2 km la forestale lungo la sponda meridionale del lago, fino a quando si diparte una strada forestale (sbarra) a sinistra. Si segue quest'ultima fino a un cartello segnavia. Da lì sulla destra per un sentiero che, attraverso il bosco, porta al letto del torrente verso destra. Il sentiero segue per un tratto la sponda del torrente, portando poi a sinistra nel bosco. Da questo punto si procede ancora sul sentiero per 5 minuti; poi, in diagonale a destra, si sale per un bosco con alberi ad alto fusto, si attraversa un piccolo greto del torrente e si raggiunge infine, in moderata pendenza, l'inizio della stretta valle (m 1590). La si percorre fino a una diramazione a 2400 m. Da qui si va a sinistra, portandosi nella forcella a quota 2520 m. Ora a sinistra si rimonta un breve, ripido pendio, proseguendo poi in piano e direzione est fino al **Bivacco A. Moro** (m 2565). Sempre in direzione est, prima in piano e poi in forte salita, si raggiunge la vetta con palo di legno.

Discesa per la via di salita

Dislivello in salita e discesa m 1100 - percorso totale ore 6:00

Proposta da: **Christian Carlen**

Domenica 8 marzo

47° MEETING DEL LAGORAI

(GRUPPO DEL Lagorai) –Scialpinistica MS + ciaspole

Incontro scialpinistico tra le sezioni SAT

Proposta da: **Paolo Weber**

Domenica 8 marzo

ROTENSPITZ - PUNTA ROSSA (m 2873)

(Gruppo Alpi Passirie) - Scialpinistica BS + Ciaspole

Dall'albergo **Bergkristall** in Val Passiria a destra della casa una forestale (pista slittino) si entra nella **Valle di Faltmar**. Alla **Malga di Faltmar** (m 1682) ha termine la pista da slittino e la valle si apre. Si entra procedendo lungamente abbastanza in piano lungo il lato sinistro della stessa. A 1920 m si sale a sinistra lungo un ripido dorso, per traversare successivamente verso destra su pianori meno ripidi. Superando una breve erta arriviamo verso destra (al di sopra di una grossa formazione rocciosa) ai piatti pendii superiori. Questi portano, sotto il ripido pendio sommitale, verso destra alla cresta; lo rimontiamo in ripida pendenza (facendo attenzione, a destra ai ripidissimi dirupi) salendo verso sinistra alla vetta con piccolo riparo.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa circa m 1300 - percorso totale ore 6:30

Proposta da: **Paolo Benetti**

Domenica 15 marzo

VALBENAIRSPITZ (m 3199)

(Gruppo Alpi Venoste Occidentali) - Scialpinistica MS + Ciaspole

Dal parcheggio a **Melago** (m 1915) ci si porta alla **Melager Alm** (m 1970) lungo la pista di fondo. Proseguiamo successivamente in direzione del **passo di Planol (Planeiler Schart)**, fino a quando usciamo dal bosco. Ora si continua dritti su terreno aperto, salendo a una piccola spianata (m 2322). Quindi procediamo leggermente a destra entrando nel solco vallivo della **Rotebental** e, continuando nello stesso in pendenza crescente, raggiungiamo la sella della **Valbenairspitz** e quindi si raggiunge la vetta verso destra.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 1300 - percorso totale ore 6:30

Proposta da **Nicola Dall'Oglio**

Domenica 22 marzo

HINTERE NONNENSPITZ – CIMA DI RABBI (m 3246)

(Gruppo Ortles-Cevedale) - Scialpinistica BS + Ciaspole

Si comincia percorrendo la diga del **Lago di Gioveretto** e si prosegue per un breve tratto sul sentiero lungolago. Laddove inizia a scendere leggermente, subito dopo un canale, si sale ripidi brevemente a sinistra nel bosco. In breve, si arriva ad una radura piana aperta. Ora si continua sempre leggermente in diagonale a destra, ma in ripida pendenza attraverso un bosco rado, fino all'imbocco dell'ampia **Val Gioveretto** a 2250 m. Ci si addentra nella valle passando per un piano e, lungo un dorso appena accennato, si risale a destra il grande pendio fino ad un pianoro a 2590 m. Lo si attraversa e poi si sale a destra di nuovo per un'erta; passando a destra per un avvallamento si arriva all'erta successiva. Si risale in linea retta e poi si continua a destra fin sotto il grande, ampio e moderatamente ripido pendio sommitale. Lo si percorre verso l'alto e poi ci si porta su una spalla a destra a quota 3140 m. Da qui si prosegue in piano in direzione sudest verso la vetta un po' arretrata.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita m 1400 e in discesa m 1400 - percorso totale ore 6:30

Proposta da: **Christian Carlen**

Sabato 28 e domenica 29 marzo

MONTE ADAMELLO (m 3593) e VEDRETTA DEL PISGANA

(Gruppo Adamello-Presanella) - Scialpinistica BSA

1° giorno - Dal **passo del Tonale** scendendo verso Vermiglio, si attraversa il ponte e si segue l'evidente stradina che superato un tunnel porta all'imbocco della **Val Presena**. Da questo punto la Cima Presena è ben visibile in fondo alla valle e la si risale per facili pendii prima e in un ampio canalone poi si giunge al **Passo della Sgualdrina** da cui si raggiunge la cima (m 3069). Giunti al **Passo Presena o Bocchetta degli sciatori** (m 2997) si scende in direzione SE per giungere al **Rifugio Mandrone - Città di Trento** (m 2449).

dislivello in salita m 1250, in discesa m 550 - percorso totale ore 4:30

2° giorno - Dal rifugio si risale interamente la **vedretta del Mandrone** fino ad immettersi sul **Pian di Neve** in direzione O fino ad una forcella a quota m 3320 e da lì alla **cima dell'Adamello** (m 3539). Discesi sul **Pian di Neve** si ritorna sotto la cresta del **Corno Bianco** e si sale in direzione della **cima Garibaldi**. Oltrepassato un dosso si prosegue per la **Punta del Venerocolo** e dopo una spianata si sale a sinistra al **passo Venezia** (m 3226), che consente la discesa della **Vedretta del Pisgana** in direzione N. Superato un salto talvolta ghiacciato a quota 2300 m si sfocia nel piano del **Baito Pisgana o del Pastore**. Ora tenendosi sul fondo della **Val Narcanello** si prosegue fino ai pendii di **Pra dell'Orto** (m 1630) e tenendosi sulla traccia della mulattiera si scende alle case di **Sozzine** (m 1318) dove s'incrocia la pista da sci che scende dal **Passo del Tonale** e poi la strada che porta al 1° tornante sopra il paese di **Ponte di Legno**.

dislivello in salita circa m 1000 e in discesa circa m 2200 - percorso totale ore 8:00

Proposta da **Nicola Dall'Oglio** con guide

Domenica 29 marzo

MONTE CRETA 1023 m

(Monte Baldo) – Escursionistica E

Da **Caprino Veronese** (m 254) si sale al paesino di **Gaon** (m 371), quindi a **Vilmezzano** (m 447), **Monte Motta** (m 576) e **Braga** (m 586). Passando sotto le pareti verticali del **Sengio Rosso** e dopo un dosso si giunge alla conca di **Piore** e a "La Fabbrica" (m 902) ed alla **Croce di Monte Creta** (m 1023). Si scende ora direttamente per prati e boschi a Gaon ed a Caprino Veronese.

Dislivello in salita e in discesa m 770 - percorso totale ore 5:00.

Proposta da: **Ivana Lorenzini**

Lunedì 6 aprile

GITA DI PASQUETTA.

Tradizionale gita di Pasquetta con itinerario da definire – Escursione E

Proposta da **Paolo Frassoni**

Venerdì 10, sabato 11 e domenica 12 aprile

STRAHLORN (m 4190) e ALLALINHORN (m 4027)

(Gruppo Alpi Pennine) - Scialpinistica BSA

1° giorno - Da **Saas Fee** (m 1803) si sale con la funivia alla stazione di **Felskinn** (m 2990), dove con percorso pianeggiante ci si porta al **Rifugio Britanniahütte** (m 3030).

Dislivello in salita m 50 - percorso totale ore 0:45

2° giorno - Dal rifugio si scende sull'**Hohlaub Gletscher**. Si percorre il ghiacciaio per puntare al **Fluchtenpass** (m 3712) da dove si sale fino a raggiungere a quota 3898 m la cresta che porta in vetta dello **Strahlhorn** (m 4190). Discesa per l'itinerario di salita fino al rifugio.

Dislivello in salita e discesa m 1160 - percorso totale ore 8:00

3° giorno - Dal rifugio si scende alla stazione di **Felskinn**, dove si prende il **Metro Alpin** fino alla stazione **Mittelallalin** (m 3457). Si sale ora verso il **Feejoch** (m 3826) e per la cresta nord in vetta dell'**Allalinhorn** (m 4027). Discesa per l'itinerario di salita fino a **Saas Fee**

Dislivello in salita m 570, in discesa m 2224 - percorso totale ore 5:00

Proposta da **Christian Carlen** con guide

Domenica 12 aprile

MONTE CASALE (m 1616)

(Gruppo montuoso Casale-Brento-Misone) - Escursione E

Percorso A: dal paese di **Comano** (m 660) si segue il segnavia 411 che risale il bosco in media pendenza, con fondo a tratti un po' sconnesso, incrociando più volte la carraerreccia che sale al **Rifugio Don Zio Pisoni**. Si ritrova infine la forestale che si segue ora percorrendo una faticosa erta cementata. Alla loc. **Le Quadre** si lascia sulla destra il sentiero 408, proveniente da San Giovanni al Monte, e ora su ampie distese prative si raggiunge il **Rifugio don Zio Pisoni** e la vicina estremamente panoramica cima del **Monte Casale** (m 1616) (ore 2:50)

Discesa per la stessa via di salita (ore 2:30 – totale ore 5:20)

Percorso B: dal parcheggio della SS 237, subito prima della galleria “**Casale**” (m 456), si segue il segnavia 427, si lascia a destra il segnavia 427B e si raggiunge la **Casina Forestale**. Poco dopo inizia una ripida salita in una bella faggeta; quindi, con un lungo traverso si raggiunge la **Dorsale dei Godesi** e, con altri impegnativi tornanti, il crinale verso la **Valle dei Laghi**. Con un ultimo tratto, ora più dolce, sbuciamo infine sulle ampie praterie in prossimità del **Rifugio don Zio Pisoni** e del vicino **Monte Casale** (ore 3:00).

La discesa segue lo stesso itinerario del percorso A.

Percorso A: Dislivello in salita e in discesa m 960 – percorso totale ore 5:20

Percorso B: Dislivello in salita m 1230 e in discesa m 960 – percorso totale ore 5:30

Proposta da **Maria Carla Failo**

Domenica 19 aprile

PUNTA DI OBERETTES – SCHWEMSER SPITZE (m 3456)

(Gruppo Alpi Venoste di Levante) – Scialpinistica BS

Da **Maso Corto** (m 2011) in Val Senales, si segue il fondovalle fino a quota 2200 m circa. Di qui s'imbocca la **Langgrubtal**, che si percorre interamente fino in prossimità della vetta che si raggiunge per cresta pianeggiante ma esposta. Discesa per la via di salita

Dislivello in salita e discesa circa m 1400 - percorso totale ore 7:00

Proposta da **Dario Oss Papot**

Domenica 26 aprile

ANGELO PICCOLO (m 3318)

(Gruppo Ortles Cevedale) – Scialpinistica MS

Da **Solda di Dentro** (m 1908) si percorre per un breve tratto la pista di sci del **Pulpito** per poi imboccare la **Valle di Zai** e percorrerla fino al **rifugio Serristori**. Dal rifugio si percorre l'evidente vallone che si snoda in direzione N, lasciando a sinistra i pendii della **Croda di Cengles** fino a guadagnare, con un tratto più ripido, il **Passo di Zai** (m 3224). Dal passo si piega a destra e per dolci pendii si raggiunge la cima dell'**Angelo Piccolo** (m 3318).

Discesa per la via di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 1410 - percorso totale ore 7:00

Proposta da: **Paolo Benetti**

Venerdì 1, sabato 2 e domenica 3 maggio

PALON DE LA MARE (m 3703) e PUNTA S. MATTEO (m 3678)

Gruppo Ortles-Cevedale) - Scialpinistica BS

1° giorno - Da **Santa Caterina Valfurva** per la **Val dei Forni** si arriva al **Rifugio Branca** (m 2487).

Dislivello in salita m 400 - percorso totale ore 1:30

2° giorno - Dal rifugio, passando per il **lago di Ròsole** inizialmente in direzione sud e poi est ci si dirige verso il **Ghiacciaio dei Forni**. Sempre verso est si raggiunge il **Palon de la Mare** (m 3703). Discesa per l'itinerario di salita fino al rifugio.

Dislivello in salita e discesa circa m 1200 - percorso totale ore 6:30

3° giorno - Dal rifugio in direzione sud sul **Ghiacciaio dei Forni** per lungo percorso verso il **Colle degli Orsi** poi in direzione ovest con un ultimo tratto più impegnativo fino a raggiungere **Punta San Matteo** (m 3678).

Discesa per la via di salita fino al **Rifugio Branca** per poi proseguire fino a **Santa Caterina Valfurva**. Dislivello in salita circa m 1200 e in discesa m 1600 - percorso totale ore 7:30

Proposta da **Dario Oss Papot con guide**

Domenica 3 maggio

MONTE LEFRE (m 1305)

(Lagorai - Monti del Tesino) – Escursione E

Da **Fracena** (448 m) si sale, per strade forestali e sentieri, alla località **Ca' Bianca**, ai **Prati del Florian** (m 1057), al **Rifugio Monte Lefre** (m 1305) ed alla vetta del **Monte Lefre** (m 1305). Ampio panorama sulla Valsugana e sulle cime circostanti. Dal rifugio in breve ai **Prati di Sopra** (m 1282), ove sorge una piccola chiesetta. Si sale ora fino a quota 1409 m, quindi si scende, sul versante Tesino, lasciando a destra la **Malga Valle** (m 1343), fino alla località **Drio Castello** (m 939) ed al passo "La **Forcella**" (m 910), sulla strada provinciale del Tesino.

Dislivello in salita m 984 e in discesa m 522 - percorso totale ore 4:30.

Proposta da: **Paolo Frassoni**

Domenica 10 maggio

SENTIERO DELLE CRESTE – MONTE CARONE (m 1621)

(Gruppo Alpi Ledrensi) – escursione E

Dalla fine della galleria per **Pegasina** (m 450) si raggiunge l'abitato e su sentiero 422 si arriva fino a quota 673 m da dove i due percorsi si dividono.

Percorso A: prosegue su segnavia 429 fino a **Bocca da Lè**, dove prende il sentiero 430 che sale ripidamente raggiungendo prima **Cima al Bal (m 1260)**, poi **Cima Nara (m 1324)** e infine il **Monte Guil (m 1321)**. Sul lato opposto si sale al **Monte Carone (m 1621)**. Dalla cima si raggiunge poi la Piana di Pur e **Molina di Ledro (m 650)**.

Dislivello in salita m 1500 e in discesa m 1300 – percorso totale ore 8:00

Percorso B: proseguendo su segnavia 422 raggiunge il **Passo della Rocchetta (m 1162)** e quindi **Passo Guil (m 1210)**. Ora su sentiero 421, passando per **Baita Segalla** si ricongiunge col percorso A.

Dislivello in salita m 760 e in discesa m 560 – percorso totale ore 6:00

Proposta da **Maria Carla Failo**

Domenica 17 maggio

TRAVERSATA DAL CORNO BATTISTI AL RIFUGIO LANCIA (m 1778)

(Gruppo del Pasubio) – Escursione EEA - E

Da **Anghebeni** (m 650) per il sentiero 143 a **Cima Trappola** e poi per il sentiero attrezzato ‘**F. Galli**’ si sale al **Corno Battisti** (m 1778) passando per le gallerie del Corno. Dalla Cima per i sentieri 122 e 102 passando per la **Bocchetta delle Corde** si scende al **Rifugio Lancia** e si rientra a **Giazzera** (m 1100).

Percorso alternativo: salita al **Rifugio Lancia** partendo da **Giazzera**.

Dislivello: in salita m 1350 e in discesa m 900 - percorso totale ore 6:30

Proposta da: **Federico Pisoni**

Domenica 24 maggio

ALTA VIA DI MERANO - DA MONTE S. CATERINA A PARCINES

(Giogaia di Tessa) – Escursione EE

Da **Monte Santa Caterina (Katharinaberg)** (m 1245), si attraversa il versante sud della **Giogaia di Tessa** chiamato "Monte Sole" (**Sonnenberg**). Si passa di maso in maso e attraversando la gola del **Rio di Lana**, attrezzata, si giunge al **Maso Hochforch** (m 1555). Discesa per il **Gruberhof** (m 1120) alla periferia di **Parcines** (m 630), in val Venosta.

Dislivello in salita m 750 e in discesa m 1300 - percorso totale ore 7:00.

Proposta da: **Paolo Weber**

Domenica 31 maggio

PALA DI SANTA - ZANGGEN BERG (m 2492)

(Gruppo del Latemar) – Escursione E

Dal Passo di Lavazè (m 1806) si sale la strada forestale con sv. 574 fino alla loc. **Busa dela Neve** (m 1892) e poi al bivio in loc. **Le Tombole** (m 2066). Si percorre il panoramico e lungo sent. 574,

raggiungendo la **Pala di Santa** (m 2492). Si scende lungamente la dorsale orientale, arrivando al **Passo di Pampeago** (m 1997). Si prosegue a sinistra per sentiero CAI 9 e, con lunghi traversi e brevi saliscendi, raggiungendo l'**Agr. Malga Daiano** (m 1828). Seguendo la sterrata, poco dopo, si torna al punto di partenza.

Dislivello in salita m 756 e in discesa m 756 - percorso totale ore 4:30.

Proposta da: **Luciano Navarini**

Domenica 7 giugno

CIMA DURAKOPF (m 2275)

(Monti di Casies) – Escursione E

Si parte da **Tesido** dal parcheggio sulla strada per **Mudlerhof** a quota 1584 m, e si sale lungo la strada asfaltata fino al parcheggio delle macchine poco dopo il Mudlerhof. Da lì si prende la forestale sv. n. 31 fino al bivio dove inizia il sentiero per la cima **Lutterkopf** (m 2145). Si continua nel bosco e per un largo crinale fino alla **cima Durakopf** (m 2275). Da lì con il sentiero n. 54 e poi con la forestale sv. n. 38 si ritorna al punto di partenza.

Dislivello in salita e discesa m 690 – percorso totale ore 4:30

Proposta da: **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Domenica 14 giugno

MONTE LUCO (m 2434) in traversata da Passo Castrin a Passo Palade

(Gruppo delle Maddalene) – escursione E

Dal parcheggio a quota 1690 m, poco prima della galleria che porta in **Val d'Ultimo** si supera il **Passo Castrìn** (m 1785) e la **Malga Castrìn** (m 1813). Proseguendo per il sentiero **A. Bonacossa** (sv 133) si passa dal **Bivacco Bait dal Batista** (m 2087) e si raggiunge l'ampia dorsale meridionale del **Monte Luco** a quota m 2142. Da questa sella, sempre con il sv 133 si taglia tutta la dorsale orientale della cima per poi con sv 10 raggiungere il panoramico **Monte Luco** (m 2434). Dalla cima si scende lungo la dorsale meridionale (sv 8A e 10A) giungendo al punto passato in precedenza a quota 2142 m per poi proseguire con ampio giro alla **Malga Monte Luco** (m 1853) ed infine al **Passo Palade** (m 1350). Dislivello in salita m 750 - in discesa m 1100; percorso totale ore 5:00.

Proposta da: **Paolo Weber**

Domenica 21 giugno

CIMA MATATZSPITZE – PUNTA DI MATATZ (m 2172)

(Gruppo Giogo di Tessa) -Escursione EE

Dall'albergo **Christl** da **Moso in Passiria** (m 1140) si segue l'Alta Via di Merano sv. 24 in direzione **Masi Hausfelder, Mittertaler** fino al **Valtelehof** (m 1110). Si prosegue in salita sul sentiero sv. 7 con molti tornanti per raggiungere la **Cima Matatzspitze** (m 2178). Dalla cima si scende in direzione Nord al **Rossgruben** (m 2000) quindi al **Waalerhütte** (m 1550) per rientrare all'albergo Christl.

Dislivello in salita e discesa m 1160 - percorso totale ore 6:00

Proposta da: **Federico Pisoni**

Domenica 28 giugno

DALLA AUSSERE SCHWEMMALM ALLA FLATSCHBERGALMI FINO A SANTA GELTRUDE

(Val d'Ultimo) – Escursione E

Panoramica escursione in **Val D'Ultimo**. Dal paese di **Kuppelwies** (Pracupola - m 1145) si sale in quota con la cabinovia “**Schwemmalm**” (m 2160) e passando dalla **Aussere Schwemmalm** (m 2140) seguendo sempre in quota i sentieri 29 poi il 12 A e 12 fino alla **Schusterhuettl** (m 2310) poi si continua sempre in quota con leggera discesa fino alle **Flatschbergalmen**. Da qui inizia la discesa su strade forestali e poi strada asfaltata fino alla strada principale con parcheggio sotto il paese di **Santa Geltrude**.

Dislivello in salita m 350 e in discesa m 1000 – percorso totale ore 7:00

Proposta da: **Eveline Gispen**

Sabato 4 e domenica 5 luglio

CIMA CASTORE (m 4226)

(Gruppo Monte Rosa) – Alpinistica F+

1° g - Dalla località **Staval** in **Val Gressoney**, si sale con gli impianti al **Colle di Bettaforca** (m 2670). Da lì in direzione nord si contorna la **Punta Bettolina** (m 2996) e successivamente si giunge al **Rifugio Quintino Sella al Felik** (m 3578).

Dislivello in salita m 900 - percorso totale ore 3:00

2° g - Dal rifugio, si risale il **Ghiacciaio di Fèlik** in direzione Nord fino all'altezza della **Punta Perazzi** (m 3906) che si lascia a sinistra e poi piegando leggermente verso nord-est, ci si porta fino ai piedi del ripido pendio nevoso sottostante il colle; lo si risale direttamente tenendosi dapprima a destra, indi a sinistra fino a giungere al **Colle del Fèlik (Felikjoch)** a quota 4061 m. Dal Colle, volgendo a nord-ovest per la sinuosa cresta di confine, in alcuni tratti stretta ma non pericolosa, si tocca la vetta del **Càstore** (m 4226). Discesa per lo stesso itinerario di salita, passando dal rifugio.

Dislivello in salita m 650 e in discesa m 1550 - percorso totale ore 7:00

Proposta da **Nicola Dall'Oglio con guide**

Domenica 5 luglio

CAMMINASAT LAGORAI

Incontro intersezionale tra le Sezioni Sat del Lagorai – località da individuare e programma da definire.

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 12 luglio

SASS RIGAIS (m 3025)

(Gruppo delle Odle)

Percorso A: Da Selva Val Gardena si sale in cabinovia al **Col Raiser** (m 2107) fino a raggiungere l'altipiano sovrastante. Passando vicino a **Malga Pieralongia** si arriva all'attacco della ferrata per la cima del **Sass Rigais**, salendo dalla variante a destra all'interno dell'ampio canalone. Dalla cima

ampio panorama, a sud la Val Gardena, a Nord la Val di Funes, a Est il Gruppo del Puez, a Ovest Cevedale. Si scende dal lato opposto a quello di salita, sempre con tratto attrezzato, fino ad arrivare alla località **Fontana Bianca** (m 1900), prendendo poi i sentieri 29 e 28, direzione **Ranui** dove termina l'escursione.

Dislivello in salita m 1000 e in discesa m 1350 - percorso totale ore 8:00

Percorso B: sempre con la cabinovia **Col Raises** ci si porta in quota sull'altopiano. Da lì si prende il sentiero per **Forcella Pana**, il sentiero sale a nord, passa dalla **Malga Troier** (m 2270) e salendo sempre in direzione nord, arriva alla **Forcella Pana** (m 2423).

Dalla **Forcella Pana**, per il tortuoso sentiero n. 6 si scende nell'alta **Val di Funes**, fino ad arrivare alla **Malga Brogles** (m 2046). Da lì con il sentiero n. 28, che scende a valle per scorciatoie e strada sterrata, arrivando alla chiesetta di **San Giovanni** (m 1346) e poi a Ranui (m 1300), punto di arrivo della escursione.

Dislivello in salita m 550 e in discesa m 950 – percorso totale ore 5:00

Proposta da: **Tiziana Bailoni**

Sabato 18 e domenica 19 luglio

PIZZO TRESERO (m 3594)

(Gruppo Ortles Cevedale) – Alpinistica EE - F

1° giorno - Pernottamento al **Rifugio Berni**, al **Passo Gavia**

2° giorno - Dal rifugio (m 2541) il percorso porta tra ampi pascoli e radure al “ponte dell'amicizia”. Oltre il ponte il percorso diventa più ripido, lungo vallette di sfasciumi, fino al grande anfiteatro con la cima del Tresero. Superata una ripida parte rocciosa e campi di neve un tratto con corde fisse conduce al **Bivacco Seveso** (m 3420) e all'esposta cresta finale. Per questa fino alla vetta del **Pizzo Tresero** (m 3594). Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 1050 - percorso totale ore 7:00

Proposta da: **Christian Carlen**

Domenica 19 luglio

SELLATREK - DALLO CHALET GERARD A PASSO GARDENA, CORVARA E PASSO CAMPOLONGO

(Gruppo Sella) – Escursione E (in collaborazione con la Sezione Sat di Moena)

Partendo dallo **Chalet Gerard** (m 1960), si raggiunge **Sela Culac** (m 2018), **Plans de Fera** e **Passo Gardena** (m 2120), per dirigersi poi in direzione **Rifugio Forcelles**; da qui a **La Poza**, **Chiesa di Colfosco** m 1640), **Costa**, **Merscià**, **Rio de Pisciadu** (m 1520) e **Corvara**. Si sale al **Col Alto** (m 1560) proseguendo per i rifugi **Piz Arlara**, **Piz Bioch** (m 2050), **Pralongià** (m 2120), **Passo Incisa** – **Rifugio Marmotta** (m 1940), e quindi **Passo Campolongo** (m 1870).

NOTA: è possibile evitare la salita al Col Alto prendendo l'impianto di risalita (380 m di dislivello).

Dislivello in salita m 960 e in discesa m 1040 – percorso totale ore 8:00

Proposta da: **Ugo Scorza e Fulvio Chiocchetti (Sez Moena)**

Sabato 25 e domenica 26 luglio

TOFANA DI ROZES (m 3225)

(Gruppo Dolomiti di Ampezzo) – escursione EEA - EE

1° giorno - Dalla località **Pocol** alle **Malghe Fedarola** e al **Rifugio Dibona**.

Dislivello in salita m 630 - percorso totale ore 1:30

2 giorno - Percorso EEA: Dal **Rifugio Dibona** fino alla parete a nord del **Castelletto** attraverso la Galleria di guerra e da qui si prende la **Ferrata Lipella** che, per terrazzi detritici e gradoni attrezzati lungo una ripida rampa gradinata, porta fino al pendio detritico della piramide sommitale ed alla cima della **Tofana di Rozes** (m 3225). Dopo aver ripercorso a ritroso un tratto di salita si scende per facili gradoni rocciosi e si raggiunge dapprima il **Rifugio Giussani** e poi il **Rifugio Dibona** e infine la località **Pocol**. - Percorso EE: Dal **Rifugio Dibona** fino al **Rifugio Giussani** e alla **Forcella di Fontananegra**, e di qui per gradoni rocciosi alla vetta della **Tofana di Rozes** (m 3225).

Ritorno per la stessa via di salita.

Dislivello in salita m 1142, in discesa m 1772 - percorso totale ore 8:15/7:45

Proposta da **Dario Oss Papot**

Domenica 26 luglio

ANELLO DELLA RODA DI VAELE

(Gruppo del Catinaccio) – Escursione EE

Dal Passo di Costalunga (m 1752) si sale al **Rifugio Roda di Vael** (m 2283) da dove si prosegue per il **Passo delle Cigolade** (m 2552) e attraverso il **Passo delle Coronelle** (m 2630) con brevi tratti attrezzati si raggiunge il **Rifugio Fronza** (m 2337). Dal Rifugio si prosegue col sentiero 549 fino al **Rifugio Paolina** (m 2125) da dove si ritorna al **Passo di Costalunga**.

Dislivello in salita e discesa m 1180 – percorso totale ore 7:30

Proposta da **Roberto Dottori**

Sabato 1 e domenica 2 agosto

CIMA D'AMBIEZ (m 3102)

(Gruppo Dolomiti di Brenta) – Alpinistica (max III), AD

1° giorno - Salita al **Rifugio Agostini** (m 2410) da **S. Lorenzo in Banale loc. Baesa** e dal **Rifugio al Cacciatore**.

dislivello in salita m 600 - percorso totale ore 3:00

2° giorno - salita a **Cima Ambiez** (m 3102) e rientro a **S. Lorenzo in Banale** per lo stesso itinerario di salita, passando dal rifugio.

Dislivello in salita m 700 e in discesa m 1300 - percorso totale ore 8:00

Proposta da **Christian Carlen** (con guide)

Domenica 2 agosto

MONTE VIOZ (m 3645)

(Gruppo Ortles Cevedale) – escursione EE

Da Peio Fonti (m 1383) si sale con telecabina e seggiovia fino al **Doss dei Cembri** (m 2315), da dove si segue in direzione est il sentiero 139 fino al bivio con il sentiero 105, che si imbocca a sinistra. Il sentiero sale percorrendo alternativamente i versanti occidentale e orientale, supera a quota 3000 il **Brich**, un salto roccioso facilitato con funi corrimano. Dalla selletta il sentiero risale con strette serpentine fino ad uscire, verso la parte finale, in cresta per raggiungere il **Rifugio Mantova al Vioz** (m 3535). Dal rifugio in breve si sale al **Monte Vioz** (m 3645). Al Rifugio si verificherà la possibilità di visitare il vicino museo di **Punta Linke**.

Dislivello in salita e discesa m 1365 – percorso totale ore 7:00

Percorso alternativo:

Senter dei todeschi (parte). Dal **Doss dei Cembri** (m 2315) con il sentiero 139 si percorrono verso ovest le pendici meridionali delle **cime Taviela e Rocca Santa Caterina** fino ad incocciare prima il sentiero 139B, poi il 129 e quindi il 127 direzione **Tarlenta** da dove – anche con la telecabina - si scende a **Peio Fonti**.

Proposta da: **Giovanna Bove e Patrizia Gentile**

Venerdì 7, sabato 8 e domenica 9 agosto

GRAN SASSO D'ITALIA (m 2912)

(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga) - Escursione EEA – Alpinistica F (II°)

1° giorno - Partenza da Trento e arrivo a **Prati di Tivo** da dove si sale al **Rifugio Franchetti** (m 2433).

Dislivello in salita m 800 - percorso totale ore 2.00

2° giorno - Salita alla vetta orientale del **Corno Grande** (m 2908) per la **ferrata Ricci** e successiva salita alla vetta occidentale del **Corno Grande** (m 2912) per la via direttissima e rientro dalla normale al **Rifugio Franchetti**. Possibilità di dimezzare l'itinerario rientrando direttamente al Franchetti dopo la salita della vetta orientale.

Dislivello in salita e discesa m 1100 - percorso totale ore 8.00

3° giorno - Salita al **Corno Piccolo** (m 2655) per la via ferrata **Danesi**. Rientro al **Franchetti** e ritorno a Prati di Tivo.

Dislivello in salita m 560 e in discesa m 1360 - percorso totale ore 6:00

NOTA: ferrate di media difficoltà e brevi tratti di secondo grado lungo la direttissima al Corno Grande, via comunque non esposta.

Proposta da **Roberto Dottori**

Domenica 9 agosto

PIZ LAVARELLA (m 3055)

(Gruppo Dolomiti di Fanes - Val Badia) – Escursione EE

Dal parcheggio della **Capanna Alpina** ad Armentarola (m 1720) si prende il sentiero 11 che porta a **Col de Locia** (m 2069) e con un falso piano si giunge a **Ju dal'Ega** (m 2157); si continua con il sentiero 12/b che porta al **lago de Conturines** (m 2526), l'ambiente è arido e solitario, si sale alla **Forcella** a m 2885, dove a destra si trova il sentiero per **cima Lavarella**, che rimonta un canale detritico ripido e franco (tracce), fin poco sotto la forcellina cui fa capo. Poco prima, si prende una stretta cengia sulla destra, pianeggiante ma esposta, che taglia il versante roccioso e permette di

raggiungere un tavolato. Seguendo l'altipiano (ometti) per detriti e roccette, si giunge ad un'altra forcella di cresta, sotto le pareti terminali del Piz Lavarella. Si risale un corto ma friabile canale detritico e roccioso che conduce alla forcella tra le due vette del Piz Lavarella: a sinistra, risalendo una spalla e percorrendo un breve ma esposto tratto di cresta si giunge sulla cima W (m 3034). Seguendo invece la traccia a destra, per crestina rocciosa si sale alla vetta principale del **Piz Lavarella** (m 3055).

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

Proposta da Nicola Dall'Oglio

Domenica 16 agosto

SENTIERO DEI FIORI - SENTIERO DELLA PACE

(Gruppo Adamello - Presanella) Escursione EEA - E

Percorso 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**. In base alle condizioni di innevamento e logistiche generali sarà valutato il raggiungimento di **Cima Payer** (m 3052)

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

Percorso B (E) - Dal passo del Tonale (m 1882) si imbocca 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 23 agosto

SASS DLA CRUSC (m 2907)

(Gruppo delle Dolomiti Orientali di Badia) - Escursione EE-E

Si sale da Pedraces (m 1315) con impianto all'**Ospizio Santa Croce** (m 2045).

Percorso EE: dall'Ospizio, si prende il sv. 7 che sale, tra detriti e pini mughii, fino a quota 2250 m. Qui ha inizio il sentiero attrezzato che attraverso cenge e gradoni guadagna rapidamente in altitudine, tagliando in diagonale l'ampia parete, fino a raggiungere la **forcella Ju dla Crusc** (Sasso della Croce - m 2612). Proseguendo sul filo della cresta si raggiungono il **Sass dla Crusc, L'Ciaval Kreukopfel** (m 2907).

Per il ritorno, si scende con il sv. 7 verso l'altipiano dell'**Alpe di Fanes** e ci si ricongiunge al SV 12, a quota 2350. Si prende quest'ultimo, fino alla **Forcela de Medesc (Forc Lavarella)** (m 2533) e si scende sul SV 12 e poi sul SV 15, si attraversa il **Rü de Feria** e si prosegue fino a **S. Cassiano** (m 1536).

Dislivello in salita m 975 e in discesa m 1259 - percorso totale ore 6:30

Percorso E: Dall'**Ospizio Santa Croce** si prende il SV 15 e camminando in quota sopra i pascoli e sotto le incombenti pareti rocciose, dopo circa $\frac{1}{2}$ ora, si svolta a sx per sentiero senza numero, pianeggiante, che taglia il costone fino ad incrociare il SV 12 che sale ripidamente alla **Forcella di Medesc** (m 2533). Possibilità di raggiungere la forcella per una vista sull'altopiano di Fanes. Ritornati al bivio si prosegue per **San Cassiano** (m 1536).

Dislivello in salita m 712 e in discesa m 997 - percorso totale ore 5:40

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 30 agosto

MONTE MULAZ (m 2906)

(Gruppo Pale di San Martino) – Escursione EE

Si parte da **Pian dei Casoni** (Val Venegia), si segue la **val Venegia** fino a dopo **Malga Venegiota** dove si imbocca il sentiero 710 (Quinto Scalet) che ci porta fino al **Passo Mulaz**, da qui si abbandona il sentiero 710 e si prende una traccia di sentiero ben visibile sulla sinistra che conduce fino sulla cima del **monte Mulaz** (m 2906). Si discende dallo stesso percorso (possibilità di breve deviazione al rifugio **G. Volpi di Misurata al Mulaz**) fino ad incrociare il sentiero 710 che si segue fino a **Baita Segantini** per poi dirigersi a **Passo Rolle**.

Dislivello: in salita e in discesa m 1400 - percorso totale ore 7:30

Percorso alternativo: Val Venegia fino a Baita Segantini e salita al Monte Castellazzo per ammirare la statua del Cristo Pensante. Discesa verso Capanna Cervino e poi al Passo Rolle.

Proposta da **Giancarlo Paolazzi**

Giovedì 3, venerdì 4, sabato 5 e domenica 6 settembre

NEL CANTONE DI URI (CH) DA RIFUGIO A RIFUGIO

(Gruppo Alpi Urane Svizzera) – Escursione EEA - EE

1° giorno - Dal **lago Göscheneralp** un sentiero conduce al rifugio sulla riva sinistra del lago, attraversando la **Bergalp** con la sua torbiera alta. Alla fine del lago, si attraversa il fiume **Chelenreuss** e si prosegue ai piedi dei **monti Moosstöcke** nella valle di **Dammareuss**. Da qui, il sentiero sale prima in modo piuttosto ripido attraverso campi di massi, poi più dolcemente fino al **rifugio Damma** (m 2439).

Dislivello in salita m 750 - percorso totale ore 2:45

2° giorno - Dal **rifugio Dammhütte** si raggiunge in pochi minuti l'attacco della via ferrata. Dopo la via ferrata, il sentiero escursionistico alpino attraversa sotto la parete nord del **Moosstock** e poi scende all'**Hinterer Röti** nella valle **Chelenalp**. Dopo aver attraversato il ponte sul torrente **Chelenreuss**, si raggiunge il sentiero di accesso al **rifugio Chelenalp** (m 2335). Dal rifugio Chelenalp si sale ripidamente a zig-zag (alcune corde fisse). Si svolta a destra sul sentiero segnalato bianco-blu-bianco fino al **grifugio Bergsee** (m 2370).

Dislivello in salita m 900, in discesa m 1000 - percorso totale ore 7:00

3° giorno - Dal **rifugio Bergsee** dirigersi verso est fino alla base dell'imponente parete est del **Bergseeschijen** e a un gradino roccioso inclinato alto circa 30 m. Alcune catene e appigli aiutano a salire fino a quota 2600 m, tra il **Bergseeschijen** e l'**Hochschijen** (possibilità di salire sul **Bergseeschijen** a m 2815, un tratto II grado). Con alcuni saliscendi si arriva alla piccola insenatura

dell'**Horenfellistock**. Dalla sella si scende ripidamente fino al ponte sul torrente **Schiessend Bach**. Dopo alcune ore di roccia e ghiaione, il sentiero si apre su splendidi pascoli di montagna, e infine sale fino al **rifugio Voralp** (m 2126). Dietro il rifugio, si segue il ripido sentiero verso **Chüeplanggenstock** fino a sotto lo sperone di cresta del **Rothorn**, e da lì scendendo attraverso un terreno roccioso. Una scala metallica lunga 45 metri scende lungo una ripida parete rocciosa fino all'**Horefelliboden**. Assicurata da cavi d'acciaio, la via ferrata attraversa un canalone roccioso e, dopo un ripido terreno montuoso, segue un'altra scala. Il sentiero si snoda ripidamente sulla cresta successiva sotto la prima torre della cresta ovest del **Salbitschijen**. Il percorso sale sotto le torri rocciose del **Salbitschijen**, superando il bivacco a m 2400 fino a una scala metallica. Da lì, si scende al **ponte Salbit**, lungo 90 metri. Quindi, un buon sentiero scende fino al **Rifugio Salbit** (m 2105). Dislivello in salita m 1100, 1300 con cima, in discesa m 1350, 1550 con cima - percorso totale ore 8:00/9:30 con cima.

4° giorno - Dal **rifugio Salbit** breve salita sul **Mittler Höhenberg** (m 2170) e **Ober Höhenberg** (m 2302), poi discesa nel **Göscheneralptal** e rientro a Trento.

Dislivello in salita m 350, in discesa m 1250 - percorso totale ore 4:30

Proposta da **Christian Carlen**

Domenica 6 settembre

COL DA LA PIERES (m 2747)

(Gruppo Puez Odle) – Escursione EE

Da **Selva Gardena** (m 1645) si imbocca l'incontaminata **Val Longia** che si segue lungo il sentiero 14 prima in ambiente boschivo e poi nel tipico panorama lunare caratterizzato dalle 'marne del Puez. Il percorso inizialmente quasi pianeggiante diventa progressivamente più ripido e a gradoni fino alla **Forcella de Sieles** (m 2505). Un breve tratto attrezzato porta verso l'ultima ripida salita che richiede passo sicuro per raggiungere la cima del **Col da la Pieres** (m 2747 m) con magnifico panorama su Sella, Sassolungo, Odle, Puez. La discesa verso il **Rifugio Stevia** lungo il sent. 17 presenta tratti impegnativi e ripidi. Rientro a **Selva Gardena** col sent. 17A.

Dislivello in salita e discesa m 1100 – percorso totale ore 7:30

Proposta da **Edoardo Nicolussi**

Domenica 13 settembre

VIA FERRATA BRUNO FEDERSPIEL – TRAVERSATA AL PASSO SAN PELLEGRINO

(Gruppo Marmolada, Monzoni, Vallaccia) – Escursione EEA/PD - EE

Dal **Passo di S. Pellegrino** (m 1910) su sentiero (616A) fino al **Pas de le Sele** (2528 m) e all'omonimo rifugio dalla cui terrazza inizia la via ferrata. Il percorso, che si snoda lungo le creste dei Monzoni, superato un breve passaggio in caverna imbocca un tracciato a volte aereo per cenge e creste accompagnato, nei tratti più impegnativi, da solide attrezature. La via supera lo **Spiz de Alochet**, percorre la **cresta di Tariciogn** e la **Sforzela de Ricoleta**, dove incrocia il sentiero 616B che proviene dalla strada del passo di San Pellegrino. Dopo una ripida salita, che passando per lo **Spiz de Ricoleta** rimonta all'erbosa cresta dello **Spiz de Malinvern** (m 2630), si supera il bivio con il sentiero 624B e si prosegue lungo la cresta fino a raggiungere l'ampia sella de **La Costela** dove si imbocca il sentiero 624 che conduce a **I Ronc**.

Percorso alternativo: Dal passo **San Pellegrino** al **Pas de le Sele** e all'omonimo rifugio con il

sentiero 604, che conduce fino al **rifugio Taramelli**. Da lì con il sent. 603 alla **Malga Crocifisso** e al parcheggio Vidor.

Dislivello in salita m 1000/700 e in discesa m 1200/1000 – percorso totale ore 8:00/6:00

Proposta da: **Giovanna Bove e Patrizia Gentile**

Domenica 20 settembre

DA MASO CORTO AL RIFUGIO BELLA VISTA PER LA TRANSUMANZA

(Gruppo Alpi Venoste di Levante) – Escursione E

Da **Maso Corto** si sale al **Rifugio Bella Vista**, da dove, nel primo pomeriggio, passano le pecore provenienti dagli alpeggi estivi in territorio austriaco, per scendere in valle accolti festosamente dalla popolazione. Facoltativa la salita alla **Punta della Vedretta**.

Dislivello in salita e in discesa m 830/1280 - percorso totale ore 4:00/6:00

Proposta da **Paolo Benetti e Nicola Dall’Oglio**

Domenica 27 settembre

CIMA FOLGA (m 2436)

(Gruppo del Lagorai) – Escursione EE

Dal **Lago Calaita** (m 1621) si sale per la **Val Grugola** alla **Malga Grugola** (m 1783), al **lago Giarine** (m 2125), alla **Forcella Folga** (m 2197) e per tracce alla vetta della **Cima Folga** (m 2436). Dalla cima seguendo la cresta, in alcuni punti rocciosi ed esposti, si raggiunge la **Cima Grugola** (m 2397) e si scende ad una selletta a quota 2296 m. Di qui si scende per la **Val Pisorno** al **Lago Calaita**.

Dislivello in salita e in discesa m 815 - percorso totale ore 6:00

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 4 ottobre

GIRO DELLE MALGHE DI RUMO

(Gruppo delle Maddalene) - Escursione E

Da **Mocenigo** in località **Scassio** con il sentiero 134 si sale alla **Malga Lavazze** (m 1639) e da lì con il sentiero 131 si raggiungono la **Malga Grumi** (m 1905) e i **laghetti di Grumi** (m 2090). Superata con il sentiero 149 la sovrastante crestina si scende a **Malga Stablei** (m 1764) e alla **Bassetta del Giovel** (m 1580) per poi raggiungere i ruderi del **Castel di Altaguarda** (m 1275) e la località **Maso Castel Basso** e per strada forestale la frazione **Bevia/Bresimo** in località **Sette Fontane**.

Dislivello in salita e discesa m 1100 – percorso totale ore 6:30 – km 15

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 11 ottobre

MONTE PAVIONE (m 2334)

(Gruppo delle Vette Feltrine) – Escursione EE

Partenza da **Passo Croce d’Aune**. Si segue il sentiero 801 che fa parte dell’**Alta Via 2** e che fino al rifugio **Dal Piaz** segue una strada militare. In alcuni punti il sentiero “taglia” il percorso seguito dalla

strada militare. Si giunge quindi al **rifugio Dal Piaz** (m 1993) Da qui parte il sentiero 817 che sale alle **Vette Grandi**; quindi, scende alla **Sella delle Cavalade** per poi risalire verso **Col del Luna** e infine alla vetta del **Monte Pavione** (m 2334). Da qui spettacolare vista su pianura veneta e **Val Belluna, Pale di San Martino e Lagorai**. Si scende dalla parte opposta della cima, sempre seguendo il sentiero 817 fino al **Passo Pavione** e poi fino a **Malga Monsampiano** ove si prende il sentiero 810 per il **rifugio Dal Piaz** da cui si scende, per l'itinerario seguito in salita, fino al **passo Croce d'Aune**. Percorso alternativo: Possibilità di salire solo fino al **rifugio Dal Piaz**.

Dislivello in salita e discesa m 1500/1000, percorso totale ore 8:00/5:00

Proposta da **Giancarlo Paolazzi**

Domenica 18 ottobre

TRAVERSATA SUL MONTE ALTISSIMO DI NAGO

(Gruppo del Baldo) – Escursione E

Partenza da **San Giacomo di Brentonico** a m 1200, sent. 622 fino a quota 1760 m dove si svolta a sinistra per intraprendere lo spettacolare **sentiero Giradelli / dei cirmoli** (ripido che sale fra migliaia di cirmoli piantati pazientemente e con grande spirito di abnegazione nell'arco di una vita dal sig. Girardelli) che confluisce poi nell'Alta via del Monte Baldo e al **rif. Altissimo "Damiano Chiesa"** sul **Monte Altissimo di Nago** (m 2079). Si scende poi con un panoramico percorso di cresta con sent. 651 fino al parcheggio della Strada provinciale del Monte Baldo a 1480 m.

Dislivello in salita e discesa m 889 - percorso totale ore 7:00

Proposta da **Andrea Orsingher**

Domenica 25 ottobre

MONTE SOLE (m 2350)

(Gruppo Ortles – Vegaia -Tremenescia) - Escursione E

Dal Campeggio di **Bagni di Rabbi** (m 1252) si sale a **Malga Fratte Bassa** (m 1482) ed a **Malga Fratte Alta** (m 1867). Si prosegue per **Malga Sole Alta** (m 2048 m) e per ripido sentiero al **Monte Sole** (m 2350). Dalla cima si ritorna alla **Malga Sole Alta** e da lì si scende per carraeccia alla **Sorgente Fontanone** ed a **Bagni di Rabbi** (m 1195).

Dislivello in salita e in discesa m 1154 - percorso totale ore 5:00.

Proposta da **Paolo Weber**

Domenica 1° novembre

GIRO AD ANELLO DELLE 52 GALLERIE

(Gruppo del Pasubio) - Escursione EE

Partenza dal **Colle Xomo** (m 1058), percorso di 3 ore per salire la **Strada delle 52 gallerie** e per raggiungere il **rifugio generale Achille Papa** (m 1929). Discesa dalla **Strada degli Scarubbi** Dislivello in salita e discesa m 900 – percorso totale ore 6:00

Proposta da **Andrea Orsingher**

Domenica 8 novembre

CIMA PELENZANA O LA FORCELLA (m 2181)

(Gruppo del Latemar Sottogruppo del Cornon) – Escursione EE

Si supera **Ziano di Fiemme** e si giunge alla fraz. **Zanon** (m 990). Si segue il sent. 509 salendo la **Val Averta** incontrando le prime iscrizioni dei pastori fiemmesi. Si arriva poi nei pressi della **Cava del Bol** (m 1565) e si risale la **Val Boneta**, giungendo all'ex **Malga Val Bonéta** (m 2035). Con un traverso si raggiunge la **Forc. Van de Palenzana** (m 2172) e in breve alla **Cima Pelenzana** (m 2181). Si ritorna alla forcella e si cala ripidi a dx, per sent. 515, alla loc. **Madric' da l'Ors** (m 2040) e al **Madric' dele Ortighe** (m 1820). Si scende con varie svolte trovando, a m 1470, altre scritte dei pastori. Si arriva poi alla strada forestale in loc. **Canzoccoli** (m 1357) e al **Pozzo Piezometrico di Predazzo** (m 1209). Ci si abbassa ripidi giungendo a **El Bait de Costenel** (m 1148) e, per strada forestale, si oltrepassa il **Rio di Val Averta** (m 1139). Si arriva quindi al bivio passato in precedenza ritornando al punto di partenza

Dislivello in salita m 1269 e in discesa m 1359 – percorso totale ore 7:00

Proposta da **Luciano Navarini**

Domenica 15 novembre

PRANZO SOCIALE E CASTAGNATA in località da individuare.

Domenica 20 dicembre

XXVIII CAMMINATA D'ORO

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

Proposta da **Paolo Frassoni**

LE ESCURSIONI SOCIALI “DEL MERCOLEDÌ”

Le “Escursioni sociali del Mercoledì” costituiscono un appuntamento consolidato delle proposte della Sezione di Trento. Si tratta di gite 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;**
- **i giorni successivi l’iscrizione è aperta anche ai soci di altre sezioni;**
- **le modalità di iscrizione saranno indicate nei programmi delle singole escursioni.**

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 14 gennaio

GIRO AD ANELLO IN VAL RIDANNA

(Val Ridanna) – Escursione E con ciaspole

Dal paesino di Ridanna (m 1370) si segue l’ampio sentiero forestale che attraverso il bosco arriva al Museo delle Miniere di Masseria. Attraversata la strada principale si procede lungo un sentiero ben segnalato che conduce a Gasse. Salita alla Cappella dei Minatori S. Maddalena che sovrasta un piccolo colle sopra la strada. Ritornati sulla via principale si raggiunge il punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 150 – percorso totale ore 3:00

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 21 gennaio

DA MALGA VALTRIGHETTA A MALGA CAGNON DI SOPRA

(Gruppo Lagorai) – Escursione E con ciaspole

Dal ristorante **Malga Baessa** (m 1320) si segue la strada della **Val Calamento** fino ad un bivio che porta a **Malga Valtrighetta** (m 1445). Da lì con strada forestale, in leggera salita, si raggiunge la **Malga Casabolenga** (m 1632) e, proseguendo in campo aperto, la **Malga Cagnon di Sotto** (m 1732). Dalla Malga si prende la forestale che conduce alla **Piana di Campiò** prospiciente la **Malga Cagnon di Sopra** (m 1885), situata alle pendici del **Monte Croce** (m 1885). Ritorno per la via di salita.
Dislivello in salita e in discesa m 565 – percorso totale ore 4:15

Proposta da **Giancarlo Paolazzi**

Mercoledì 28 gennaio

MONTE BULLACCIA

(Alpe di Siusi) – Escursione E 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 **Compaccio**.

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

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 4 febbraio

DA MUSIERA AL MONTE SALUBIO E CIMA CASTELCUCCO

(Lagorai) – Escursione E con ramponcini/ciaspole

Da **Musiera di Sopra** (m 1470) parcheggio ex **Osteria Vinante**, si imbocca la ex strada militare che sale con dolci tornanti fino al diradare del bosco dove si arresta a circa cento metri dalle cime. Si sale per il pendio erboso su tracce di sentiero fino a raggiungere la cima del **Monte Salubio** (m 1886). Scendendo nella conca prativa si raggiunge la **Cima Castel Cucco** (m 1888). Si scende a **Forcella Lavoschio** e alla **ex Malga Lavoschio** da dove si percorre la strada forestale che aggira da nord le due cime e riporta al punto di partenza.

Dislivello in salita e discesa m 500 – percorso totale ore 3:45

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 11 febbraio

DAL RIFUGIO PEDERÙ AL RIFUGIO LAVARELLA

(Gruppo Parco naturale di Sennes-Fanes-Braies) – Escursione E con ramponcini/ciaspole

Da **San Vigilio di Marebbe** si raggiunge il **Rifugio Pederù** (m 1548), da dove inizia l'escursione. Si segue la strada forestale sempre battuta anche nei mesi invernali. La prima parte sale in maniera decisa, poi dopo un breve tratto dove la strada spiana si riprende a salire con pendenza continua ma non eccessiva. Raggiunto un piccolo laghetto e delle baite in legno, si sale a destra lasciando la deviazione per il **rifugio Fanes** a sinistra. Ancora poca salita e si raggiunge finalmente il **Rifugio Lavarella** a 2050 m. Il ritorno si effettua per lo stesso tracciato dell'andata.

Dislivello in salita e discesa m 550 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Piera Giorgini e Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 18 febbraio

MONTE SAN VIGILIO

(Gruppo Alpi Retiche Meridionali) – Escursione E con ciaspole

Da **Lana** si sale in funivia sul **Monte San 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 il **Vigiljoch** (m 1743), la **Gampl Alm** (m 1700) per raggiungere poi il sentiero di salita.

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

Proposta da **Mariella Butterini e Paolo Weber**

Mercoledì 25 febbraio

DA PASSO ROLLE AL RIFUGIO LARESEI

(Gruppo Parco Naturale Paneveggio-Pale di S. Martino) – Escursione E con ciaspole

Si raggiunge il **passo Valles** (m 2032) ai confini tra le province di Trento e di Belluno, da dove inizia l’escursione. Si parte seguendo il sentiero 658 che, con una salita costante e alcuni saliscendi, porta fino a **Forcella Predazzo** che unisce il sentiero che scende dagli impianti del **Col Margherita** verso il **Lago Cavia**. Raggiunto il bivio alla Forcella, si sale a destra e dopo una breve salita si percorre l’ultimo tratto che porta fino al **Rifugio Laresei** (m 2250). Ritorno sul percorso dell’andata verso il **passo Valles**.

Dislivello in salita e discesa m 230 – percorso totale ore 3:30

Proposta da **Piera Giorgini e Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 4 marzo

DA SICINA VALFLORIANA A MALGA SASS

(Gruppo del Lagorai) – Escursione E con ciaspole

Dal paesino di **Sicina Valfloriana** (m 1209) si raggiunge l’**Agritur Fior di Bosco** dove inizia il percorso innevato che sale con diversi tornanti fino all’**Agritur Malga Sass** (o **Malga delle Buse del Sasso**) a m 1906 in posizione molto panoramica da dove (facoltativo) è possibile salire al **Passo di Mirafiori** (o passo di Vasoni) e sul **Monte Cogne** (m 2171), da dove si gode uno strepitoso panorama sulla catena del Lagorai, sulla Valle di Cembra e sull’Altopiano di Pinè. Ritorno sullo stesso percorso dell’andata.

Dislivello in salita e in discesa m 600/950 – percorso totale ore 3:30

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 11 marzo

DA VETRIOLO TERME A MALGA MASI E ALLA BASSA DELLA PANAROTTA

(Gruppo del Lagorai) – Escursione E con ciaspole

Poco dopo lo stabilimento termale di **Vetriolo** a m 1500, si imbocca a sinistra la strada forestale sv 308 che con moderata pendenza percorre le pendici della **Panarotta** che sovrastano la Valsugana fino ad arrivare alla celebre scultura, composta da legname recuperato dalla tempesta Vaia, che raffigura la **Lupa del Lagorai**, opera dell’artista Martalar. Si prosegue su strada forestale fino ad arrivare al **Rifugio Malga Masi** a m 1719. Dal Rifugio si prende a sinistra il sentiero che sale deciso alla conca de **La Bassa della Panarotta** e prosegue costeggiando la cima fino a raggiungere il parcheggio degli impianti di sci della Panarotta a m 1872.

Dislivello in salita e in discesa m 370 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Paolo Frassoni**

Mercoledì 18 marzo

SENTIERO DELL’ACQUA

(Gruppo Dolomiti di Brenta) – Escursione E

Escursione dedicata all'acqua, dalle **Terme di Comano** alla profonda forra del **Canyon del Limarò** passando per il fiume Sarca. Partenza dell'itinerario da **Ponte Arche** lungo il fiume Sarca passando per il parco delle Terme di Comano e attraversando il fiume nella forra fino al **Ponte di Balandin** con i due belvedere. Al ritorno si risale al tranquillo borgo di **Comano** e per prati e strade di campagna si raggiunge il punto di partenza.

Dislivello in salita e discesa m 450 – percorso totale ore 3:30

Proposta da **Giancarlo Paolazzi e Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 25 marzo

SENTIERO DEGLI OPERAI – ANELLO DA CAMPIONE SUL GARDA

(Colline Veronesi) – Escursione E

Itinerario storico che parte da **Campione sul Garda** e sale verso **Tremosine**. È un percorso ad anello che attraversa gole, ponti e gallerie, offrendo viste panoramiche sul **Lago di Garda**, passando per aree che erano un tempo utilizzate dagli operai del cotonificio per recarsi al lavoro.

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

Proposta da **Giancarlo Paolazzi e Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 1° aprile

DA BORGO VALSUGANA A TELVE DI SOPRA

(Gruppo del Lagorai) - Escursione E

Partendo dalla stazione FS di **Borgo**, si percorrono i suggestivi portici lungo Brenta e si visita la **chiesetta di San Rocco** del 1509 affrescata internamente nel 1510. Si sale al convento dei padri Francescani ora sede delle Clarisse e si prosegue fino a **Castel Telvana** (non visitabile). Da qui, una stradina di campagna ci porta a **Telve di Sopra** per una visita al Museo della memoria storica e culturale di Tarcisio Trentin. Dopo pausa pranzo si sale a **Castel San Pietro** lungo la Via Crucis le cui sculture in legno sono state realizzate da artigiani gardenesi e si torna a **Borgo** lungo un sentiero nel bosco.

Dislivello in salita e in discesa m 490 - percorso totale ore 3:30

Proposta da **Antonio Morstabilini e Patrizia Graiff**

Mercoledì 8 aprile

DA LANA DI SOTTO A TEL LUNGO I WAALWEG

(Parco naturale di Tessa) – Escursione E

Da **Lana di Sotto** si sale alla cascata che sovrasta il campo da golf dove inizia il **Brandis Waalweg** che, attraverso frutteti e boschi di castagni e il podere del **Convento Lanegg**, porta a **Lana di Sopra**. Ora si raggiunge il poco distante Marliner Waalweg che da Lana si snoda attraverso prati, frutteti e vigneti fino alla **Chiusa di Tel** passando sopra gli abitati di **Cermes, Marlengo e Foresta**.

Dislivello in salita m 150 e in discesa m 50 - percorso totale ore 4:00

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 15 aprile

GIRO AD ANELLO CLERAN S. GIACOMO DI EORES

(Gruppo Plose – Putia) – Escursione E

Partendo da **Cleran** (Klerant - m 855), il cammino inizia seguendo il segnavia n. 8 per **San Giacomo**. Giunti ad una cappella, ci immettiamo in un facile sentiero che ci permette di raggiungere a quota 1230 m la strada provinciale. Il sentiero n. 8 continua fino al **Maso Goller** e da qui in pochi minuti si arriva alla chiesa di **San Giacomo di Eores** sulla cui facciata spicca il dipinto di San Cristoforo. Possibilità di visitare gli affreschi all'interno. Tornati al **Maso Goller** si prende sulla destra il segnavia n. 7 arrivando a un punto panoramico sulla Val d'Isarco. Si continua verso valle raggiungendo i **masi Summerer e Schnaggerer**. Ora si punta a nord in direzione di **Sant'Andrea** e dopo un ampio giro che offre belle vedute sulla valle e su Bressanone si raggiunge l'abitato di **Meluno /Mellaun** a quota m 894. Con una bella e panoramica escursione tra prati in fiore e alberi secolari si arriva all'**albergo Fischer a Cleran**.

Dislivello in salita e discesa m 620 – percorso totale ore 3:30

Proposta da **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Mercoledì 22 aprile

GIRO DEI CASTELLI DI APPIANO

(Monti Bassa Atesina) – Escursione E

Da **S. Paolo Appiano** (St. Pauls) (m 394) al **Castel Corba** (Schloss Korb) (m 444), al **Castel Belmonte** (Schloss Boymont) (m 580) ed al **Castel d'Appiano** (Schloss Hocheppan) (m 633). Si sale quindi a **Predonico (Perdonig)** (m 800) e a **Faedo (Buchwald)** (m 891). Discesa a **Sasso della Croce (Kreuzstein)** (m 628) ed a **S. Paolo Appiano**.

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

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 29 aprile

ANELLO DI RIO PUSTERIA VERSO SPINGA E RITORNO A RIO PUSTERIA

(Gruppo MONTI DI FUNDRES) – Escursione E

Partenza da Sud di **Rio Pusteria (Mühlbach** - m 760), e camminando fra le case si segue il segnavia n. 10 fino a quota m 950. Si prende il sentiero n.7 che in dolce salita ci porta al paesino di **Spinga** su un altipiano sopra la Valle Isarco. Dopo aver visitato la chiesa di San Ruperto e l'attigua cappella del Santo Sepolcro, si continua la salita con il sentiero n. 9 che porta ad una balconata con tavola di orientamento da cui si gode un bel panorama verso le Dolomiti. Più avanti si incontra la località **Bild Wetterkreuz** dove si trova un bunker ex militare. Ora si inizia la discesa con un sentierino che punta verso sud-est in direzione del paese di **Spinga**. Breve tratto su strada asfaltata per raggiungere il sentiero n.7, già percorso in salita e rientrare con questo a Rio Pusteria.

Dislivello in salita e discesa m 600 – percorso ore 3:00

Proposta da **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Mercoledì 6 maggio

DAI PRADIEI DI ROMENO ALLA MENDOLA

(Gruppo della Mendola) – Escursione E

Partenza dal ponte ciclopedonale prima di **Romeno**; visita alla chiesetta affrescata di **San Antonio a Romeno**. Prosecuzione sulla ciclopedonale fino a **Cavareno**. Da qui si percorre tutto il **Lez “Dria al Foss”** fino ai **laghetti di Ruffré**. Si prosegue fino al **passo Mendola** con possibilità di trasporto in pullman per quest’ultimo tratto. Ai laghetti di Ruffré possibilità di accorciare il percorso.

Dislivello in salita m 460 e in discesa m 50 - percorso totale ore 4:00

Proposta da **Antonio Morstabilini e Patrizia Graiff**

Mercoledì 13 maggio

TERENTO - VALLE DEI MULINI

(Monti di Pfundres) – Escursione E

Partendo da **Terento** in Val Pusteria (m 1233), si percorre a piedi la strada provinciale fino all'**Albergo Tirolerhof** dove si prende a destra seguendo le indicazioni per **Pein**. Si segue il segnavia n. 1 Panoramaweg e si raggiungono il **Maso Brunner** e il **Maso Forchner**. Con un’inversione di direzione, si imbocca la carraeccia con segnavia 1A che si inoltra nel bosco e, preso il sentiero naturale e culturale, porta alla chiesetta di **Santa Margherita** nell’abitato di **Marga**. La strada continua in salita verso nord-ovest, si affaccia sulla **Val di Fundres** e porta a quota m 1428 al **maso-ristorante Hauer**. Da qui si prende il sentiero n. 1 fino a quota m 1500 per poi scendere al **maso Hansleitner e Jakober Hof**. Ancora pochi passi ed ecco la **Valle dei Mulini**. Raggiunto il primo chiamato **Jakobe Mühle** a quota 1430 m, si continua in discesa passando al fianco dei **mulini Hansleitner, Gasser, Hansen**, tutti restaurati a scopo didattico-turistico. L’ultimo, il **Tolden** è proprio di fronte alle bianche Piramidi di terra. Ripreso il cammino con breve passeggiata sulla destra del rio, si ritorna a **Terento**.

Dislivello in salita e discesa m 520 – percorso totale ore 3:20

Proposta da **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Mercoledì 20 maggio.

SENTIERO DELLE VECCHIE MINIERE D'ARGENTO DI CALDARO

(Valle dell’Adige – Bassa Atesina) – Escursione E

Da **Caldaro** località Malga/Campi sportivi (m 558), si prende il sentiero che sale a **Castelvecchio (Altenburg** - m 615). Si scende quindi per il romantico **Rastenbachklamm** (Sentiero delle miniere) al sottostante **Lago di Caldaro (Kalterer See** - m 231). Seguendo ora il **Seewanderweg** si giunge alla **stazione di Caldaro** (m 426).

Dislivello in salita e in discesa m 490 - percorso totale ore 4:30

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 27 maggio

ANELLO DEI MASI DI AICA (OACHNER HÖFENWEG)

(Gruppo Sciliar e Catinaccio) – Escursione E

Partendo dal parcheggio del **Castello Presule** (m 845), si prende il sentiero n. 3 chiamato **Via dei Masi di Aica**, inoltrandosi in dolce discesa che corre tra prati e boschi e portandosi a quota m 800 dove è stata ricostruita la **Cantina dell’Oste**. Si prosegue per i **masi Riefer e lo Zalter**, si continua passando il **maso Tommele**, per poi giungere al *Gemoanerhof* dove si consiglia una sosta con degustazione del loro “bianco”. Ripreso il cammino si raggiunge **Maso Prackfol**, poi **Maso Gstarsch** e quindi **Maso Gfinkler**, seguendo il sentiero 6A si giunge ad **Aica di Fié**. Si imbocca la carraeccia per **Schnaggenkreuz** arrivando alla sella dominata dal massiccio dello **Sciliar**. Con una facile discesa si raggiunge **Presule** e il **Castello**.

Dislivello in salita e discesa m 550 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Mercoledì 3 giugno

CAMMINO VALLI DELL’AVISIO - DA VIGO DI FASSA A MOENA

(Val di Fassa) – Escursione E

Escursione facile e comoda con partenza da **San Giovanni di Fassa** (m 1300); si sale su **Strada de Sen Jan e Strada de la Pieif** verso la **Chiesa di San Giovanni**, per poi proseguire in salita verso Vigo su **Strada Antersief** e successivamente arrivare in prossimità del centro di **Vigo**, da cui si raggiungono il Cimitero Austroungarico della Prima guerra mondiale e il vicino **Col del Tzela** dove è posto il **Santuario di Santa Giuliana** (m 1500), la patrona della Valle di Fassa. Seguendo il “**Troi dei Ladins**” si seguono le indicazioni verso **Valongia**, per poi imboccare una strada forestale e immettersi quindi su **Strada Veja**, che porta ai borghi storici prima di **Valongia** e poi di **Tamion** (m 1540). Da Tamion si sale lungo strada forestale per **Località Lavaze** per giungere infine a **Moena**.

Percorso alternativo: Dal borgo storico di Valongia di Vigo di Fassa si può scendere a Larcione e poi Soraga e Moena.

Dislivello in salita m 360 e in discesa m 520 – percorso totale ore 4:30

Proposta da: **Ugo Scorza e Fulvio Chiocchetti (Sez Sat Moena)**

Mercoledì 10 giugno

CAMMINO VALLI DELL’AVISIO – DA TESERO A CAVALESE

(Gruppo Val di Fiemme) - Escursione E

Escursione facile e comoda che parte da **Tesero** (m 1000). Ci si incammina verso **Cavalese** immettendosi su un bel sentiero boschivo e ondulato che porta nei pressi di **Maso di Spianez** (m 1070). Si prosegue verso **Varena** con magnifici panorami sulla bassa valle, sulle **Ville di Fiemme** e sulla **Catena montuosa del Lagorai**. Dopo un lungo tratto pianeggiante si sale lungo i prati fino a **Località Copara** (m 1190), per poi raggiungere **Daiano** (m 1190). Si prosegue quindi verso il centro di Cavalese, raggiungendo la piazza principale e successivamente il Parco della Pieve, con passaggio alle chiese e al **Banco della Reson**.

Dislivello in salita e in discesa m 380 – percorso totale ore 4:15

Proposta da: **Ugo Scorza e Fulvio Chiocchetti (Sez Sat Moena)**

Mercoledì 17 giugno

DA RABLA’ A NATURNO – ALTA VIA DI MERANO

(Gruppo di Tessa) – Escursione E

La partenza è dalla stazione a monte della funivia **Texel** sopra **Rablà** (m 1535). Si prende poi l'**Alta via di Merano** sul sentiero 24 e dopo il **Maso Hochforch** (m 1555) si imbocca la **valle dei 1000 gradini**. Arrivati al **maso Pirch** si riprende il cammino attorno al **Monte Sole** e si scende fino alla stazione a monte della funivia **Unterstell** che ci porta a **Naturno**
Dislivello in salita e discesa m 400 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Piera Giorgini e Fabrizio Vedovelli**

Mercoledì 24 giugno

GIRO CIRCOLARE CASTELROTTO, TAGUSA, TISANA

(Altipiano dello Sciliar) - Escursione E

Da **Castelrotto** (m 1060) si scende con il sentiero 10 fino al **rio Föstl** per poi attraversare la tenuta **Lafay** e giungere al **Premicher Platzl** e all'antico **maso Lafogl**. Proseguendo si arriva al **ristoro Sabina** per salire la **Brembachatal** e raggiungere il **Maso Tamines** e con il sentiero 2A **Tagusa** (m 932,) tipico paesino agricolo con una chiesetta dedicata a **S. Maddalena** e l'edificio della vecchia scuola ora museo con materiali e ricordi della scuola di un tempo. Dopo la sosta si prosegue con il sentiero 1 che ritorna a **Castelrotto** fermandoci al ristorante Lieg. Nel pomeriggio continuando sul sentiero 1 si raggiunge **Tisana** e poco dopo la valletta del **rio Föstlbach**, che si imbocca per seguire il “**Sentiero della pace**” che porta sul **Monte Calvario**, sul quale si trova un complesso di edifici sacri che si può considerare unico in Alto Adige. Dalla sommità si scende in breve in centro a **Castelrotto**.

Dislivello in salita e discesa m 440 - percorso totale ore 4:00

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 1° luglio

DA PICHELBERG ALLA LAFONZER KREUZ

(Gruppo Monti Sarentini) – Escursione E

Raggiunto il paese di **Reinswald (San Martino)** si sale con la funivia fino al **Pichlberg** (m 2130) da dove inizia l'escursione. Da lì si raggiunge la **malga Getrum** e proseguendo si arriva alla **forcella Luck** (m 2380) per poi scendere alla chiesetta e al **Rifugio Santa Croce di Lazfons** (m 2300). Ritorno lungo il percorso di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 420 - percorso totale ore 4:30

Proposta da **Fabrizio Vedovelli e Piera Giorgini**

Mercoledì 8 luglio

ALPE DI TREMALZO, BOCCA CASET, MALGHE DI MOLINA, CIMA DELLA MAROGNA

(Gruppo Monti di Tremalzo) – Escursione botanica E

Escursione all'**Alpe di Tremalzo**, nella ZSC **Monti Tremalzo e Tombèa**, lungo un percorso che si caratterizza per la presenza di boschi, con pascoli, praterie ed affioramenti rocciosi, in un contesto ricco di specie endemiche.

Partenza dal piazzale in prossimità del **Rifugio Garibaldi** (m 1520) dove inizia il sentiero n. 419 che si percorre fino alla **Bocca di Casét** (m 1650) – il valico di maggiore importanza delle Prealpi Trentine per quel che riguarda il passaggio di uccelli migratori e che dal 1996 ospita la principale

stazione permanente del MUSE per il censimento degli uccelli migratori.

Dal valico si prende il sentiero di destra e si scende verso la **Malga Pértega**, fino all'incrocio con il sentiero n. 457 che sale dalla **Valle di Pur**. Si percorre con alcuni saliscendi il sentiero n. 457 che attraversa il versante settentrionale del Monte Tremalzo, passando per la **Val Bella** ed il **Bochèt Albi**, fino ai prati di **Malga Tremalzo di Molina** (m 1550)

Si abbandona il sentiero n. 457 e si risale la valletta fino alla **Bocca di Val Marza** (quota 1785) dove si raggiunge il punto panoramico sulla **Valle** ed il **lago di Ledro**. Ci immettiamo quindi sulla strada militare che collega Tremalzo con il Passo Nota e dopo aver attraversato la galleria si imbocca il sentiero che sale al **Corno della Marogna** (m 1950) dove si gode di una splendida vista sui laghi di Ledro e di Garda.

Si ripercorre a ritroso il sentiero fino alla strada militare e passando per la **Bocca di Val Marza** si scende fino al **Passo di Tremalzo** (m 1700), nei pressi del **Rifugio Garda**.

Percorso alternativo: per chi vuol ridurre distanza e dislivello vi è la possibilità di evitare la salita al Corno della Marogna (circa 160 metri in salita e discesa).

Una volta raggiunta la **Bocca di Val Marza** si può scendere lungo la strada militare fino al Passo di Tremalzo (m 1700), nei pressi del **Rifugio Garda**, dove ci si può rifocillare ed aspettare il gruppo principale per la discesa finale lungo il sentiero che dal Passo attraversa il pascolo della **Malga di Tiarno di Sopra** fino al posteggio in corrispondenza dell'ex Rifugio Guella (m 1580),

Dislivello in salita m 510 e in discesa m 450 – percorso totale ore 4:00.

Proposta da **Federico Bigaran, Roberto Coali, Lucio Sottovia e Costantino Bonomi**

Mercoledì 15 luglio

ALPE DI RASCIESA

(Gruppo delle Odle di Fanes) - Escursione E

Da **Ortisei** (m 1236) si sale con la seggiovia Rasciesa alla **Berggasthaus Raschötz** (m 2093) e da qui con il sentiero 35 si raggiunge il **Saltnerhütte**. Proseguendo in leggera discesa attraverso il bosco si arriva sotto la **forcella Valluzza** (m 1107) e, raggiunto il margine superiore del bosco, si attraversano i prati in direzione E fino al **Passo di Brogles** (m 2119) per poi scendere al rifugio **Malga Brogles** (m 2045) nell'alta val di Funes. Sempre con il sentiero 35 attraversiamo la parte più suggestiva del percorso alla base delle pareti delle Odle risalendo lungo il costone verso **Fontana Bianca**. Dopo la sosta presso una delle **Gaisler Alm** (m 1907) si raggiunge la **Glatschalm** (m 1902) e su strada forestale la **Malga Zannes (Zanser Alm)** (m 1605).

Dislivello in salita m 442, in discesa m 855 – percorso totale ore 5:00

Proposta da **Mariella Butterini**

Mercoledì 22 luglio

ANELLO “GIRO DELL’IMPERATORE”

(Gruppo Dolomiti di Brenta) – Escursione E

Escursione ad anello con partenza dal **Rifugio Boch**. Itinerario storico, apprezzato anche dall’Imperatore Francesco Giuseppe I. Si svolge principalmente tra prati e pascoli, con viste panoramiche sul **Gruppo del Brenta** e sul **Gruppo Adamello-Presanella**.

Dislivello in salita e in discesa m 480 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Giancarlo Paolazzi e Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 29 luglio

ANELLO DA PASSO ROLLE ALLA CAVALLAZZA E AI LAGHI DI COLBRICON

(Gruppo del Lagorai - Parco di Paneveggio e Pale di San Martino) Escursione E

Da **Malga Rolle** (m 1910) si segue il segnavia n. 348, che porta fino al **Rifugio presso i Laghi di Colbricon**. Seguendo il segnavia “**Cima Cavallazza**” si sale poi ripidamente alla **Cima Cavallazza** (m 2324) con vista sul **Gruppo del Catinaccio, la Marmolada e le Pale di S. Martino**. Si scende su segnavia per **Forcella Cavallazza e Passo Rolle**.

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

Proposta da **Giancarlo Paolazzi e Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 5 agosto

LA VALLE DELLE SFINGI

(Gruppo Monti Lessini) - Escursione E

La **Valle delle Sfingi** è un luogo magico, ricco di storie e leggende, come quella legata alla particolare roccia a forma di fungo, “el sengio dell’orco”. Il punto di partenza è il parcheggio della località **Camposilvano di Velo Veronese**- da dove si percorre il sentiero sterrato in direzione ‘**Valle delle Sfingi**’, incontrando la **Malga Buse di Sotto** e successivamente la **Malga Buse di Sopra**, il monumento della ‘**Croce di Norden**’ e arrivando al **Rifugio Lausen**. Si riprende la strada a destra in direzione **Camposilvano** per tornare al punto di partenza.

Dislivello in salita m 360 e in discesa m 420 - percorso totale ore 4:00

Proposta da **Giancarlo Paolazzi e Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 12 agosto

DA MAZIA (MATSCH) ALLA MATSCHER ALM E RITORNO LUNGO LA MATSCHER WAALWEG

(Gruppo Alpi Venostane) – Escursione E/EE

Giro circolare lungo la **Val Mazia**, piccola valle laterale sopra **Malles** in Alta Val Venosta, non difficile ma lungo (19,5 km) e con quasi 800 m di dislivello.

Partenza dal parcheggio prima del paese di **Mazia** (m 1600), si cammina in costa seguendo il sentiero 15-16 poi 16, salendo in costa fino alla **Matscher Alm** (m 2050), per poi scendere quasi fino al **hotel Gliesshof** (m 1850), seguendo **Thanai** lungo un sentiero non marcato, ritornando per un breve tratto lungo la strada per poi prendere al **Rastihof** la **Waalweg** (m 1750) che riporta a **Mazia**.

Dislivello in salita e discesa m 790 – percorso totale ore 7:00

Proposta da **Eveline Gispen**

Mercoledì 19 agosto

GIRO DELLE MALGHE IN VAL DI FLERES

(Gruppo Alpi dello Stubai) – Escursione E

Dalla Stazione della **Seggiovia di Ladurns** (m 1724) si sale fino alle piste di sci. Seguendo il segnavia “**Dolomieu-6 malghe**” si prosegue attraverso prati e boschi, costeggiando un laghetto. Panorama

sulle cime **Bianche di Telves**, il maestoso **Tribulaun**, la **cima Bianca**, la **cima della Neve** e le **cime del Montarso**. Attraversando i prati della **Malga Toffring** (m 1890) si raggiunge **Pfaffenberg**, per poi scendere a **Malga Allriss** (m 1534) e a **Fleres di Dentro**

Dislivello in salita m 310 e in discesa m 510 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Giancarlo Paolazzi e Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 26 agosto

DA SELVA VAL GARDENA AL RIFUGIO FIRENZE

(Gruppo delle Odle) – Escursione E

La partenza della escursione è dalla località **Daunei a Selva di Val Gardena**. Si raggiunge l'imbocco del sentiero 3 e si sale verso il **Lech de Sciuz**. La salita è costante ma non eccessiva. Sempre con il sentiero 3 si raggiunge il **rifugio Juac**. Continuando dopo il rifugio si superano due laghetti e infine il **rifugio Firenze (Regensburger hütte)**. Il ritorno sempre sullo stesso percorso dell'andata ma con arrivo al parcheggio bus di **Selva di Val Gardena**.

Dislivello in salita m 430 e in discesa m 550 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Fabrizio Vedovelli e Piera Giorgini**

Mercoledì 2 settembre

MONTE COPPOLO 2035 m

(Alpi Orientali Gruppo di Cima d'Asta) – Escursione E

Raggiunto il **Passo del Brocon**, si sale al Col di Lu (m 1677) e si cala alla **Malga Dotessa di Sopra** (m 1654), raggiungendo la **Malga Zanca** (m 1662). Si percorre l'ampia panoramica lunga dorsale, pervenendo alla quota m 2035 del **Monte Coppolo**. La discesa avviene lungo l'itinerario di salita
Dislivello in salita e discesa m 470 – percorso totale ore 3:30

Proposta da **Luciano Navarini**

Mercoledì 9 settembre

GIRO DELLE MALGHE DEL MONTE BALDO

(Gruppo del Monte Baldo) – Escursione botanica escursionistica E

Dalla zona del **Rifugio Monte Baldo/Albergo Alpino** (m 1111) si va, con breve discesa sul sent. 652, verso **M.ga Pian della Cenere** (m 1001). Da qui salire lungo il sentiero 661 a **Malga Trattesoli** (m 1114) e poi proseguire al **Filo del Lavacchio** (m 1358), ottimo punto di belvedere sulla valle dell'Adige.

Il sentiero prosegue a monte di **M.ga Lavacchio** verso il **Bivacco Lavacchio**. Si giunge poi, su strada forestale, al **Passo del Cerbiolo** (m 1369). Di qui si può salire per il crinale prativo fino alla cima del **M.te Cerbiolo**, punto di massima quota (m 1559). Dal passo si prosegue, tenendosi a monte di **Malga Fassole** e sempre sul sent.661, in un sentiero completamente in bosco (ottima faggeta) fino alla zona della **Malga Acquenere** (m 1382), dove si incrocia il sentiero 652 che porta verso **Malga Artilloncino** e poi a **Malga Domenegal**, a brevissima distanza dal punto di partenza. L'ambiente attraversato è quello tipico della montagna del monte Baldo ricca di storia, di tradizione alpicolturale

e di naturalità forestale. Benché la fioritura nel mese di settembre sia quasi del tutto tramontata, potranno senz'altro svolgersi utili considerazioni anche sotto il profilo floristico.
Dislivello in salita e in discesa m 500 – percorso totale ore 6:00

Proposta da **Lucio Sottovia e Federico Bigaran**

Mercoledì 16 settembre

VAL DI FUMO

(Gruppo Adamello) – Escursione E

Il percorso inizia dal parcheggio presso il **lago di Malga Bissina** (m 1740) in fondo alla **val Daone** sul sentiero 240. Costeggiando il lago con continui saliscendi si può ammirare in fondo alla valle il gruppo dell'**Adamello**, il **Carè Alto**, il **Crozzon di Lares**. Il sentiero segue il corso del fiume Chiese e raggiunge il rifugio **Val di Fumo** (m 1918). Il ritorno si effettua sul percorso naturalistico del Chiese sull'altra sponda del fiume fino al parcheggio del Lago.

Dislivello in salita e discesa m 360 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Fabrizio Vedovelli e Piera Giorgini**

Mercoledì 23 settembre

LAGO DI CALAITA - MALGA CREL - SAN MARTINO DI CASTROZZA

(Parco Naturale Paneveggio e Pale di S. Martino) – Escursione E

L'escursione inizia dal **Lago di Calaita** (m 1621), luogo incantevole e suggestivo. Attraverso boschi e prati si arriva in un'ora e mezzo a **Malga Crel** (m 1577) e poi, proseguendo, all'abitato di **San Martino di Castrozza** (m 1472).

Dislivello in salita e discesa m 200 – percorso totale ore 3:00

Proposta da: **Giancarlo Paolazzi e Ivana Pasqua Lorenzini**

Mercoledì 30 settembre

ALL'EREMO DI S. LORENZO IN VAL DI SELLA

(Gruppo Armentera Val di Sella) – Escursione E

Si parte dall'Albergo Legno (m 855) in **Valle di Sella**, sopra Borgo Valsugana. Si percorre il sentiero Artenatura fino ad imboccare il sentiero sv 210 - **Sentiero di S. Lorenzo** - che conduce all'Eremo. La chiesetta sorge a 1185 m sul **Monte Armentera** (di origini altomedievali, venne abitata da un eremita fino al 18° secolo: pregevoli affreschi). Al ritorno possibilità di visitare **Arte Sella** nel pomeriggio.

Dislivello in salita e discesa m 450 – percorso totale ore 3:00

Proposta da **Andrea Orsingher**

Mercoledì 7 ottobre

IL SENTIERO DELL'ASCOLTO A PIEVE TESINO

(Gruppo Monte Mezza-Cismon-Lefre) – Escursione E

Partendo da **Pieve Tesino – Museo Casa Degasperi** (m 844), si segue la parte bassa del primo percorso dedicato ad Acide Degasperi (Sentiero dell'ascolto) E331 verso nord, seguendo una strada forestale che, a circa metà percorso, incrocia la strada principale verso il **passo Manghen**. Si attraversa la strada e si torna indietro seguendo il torrente Grigno fino a **località Molini**, dove si gira a destra accostando la parte superiore del laghetto artificiale, il primo tratto lungo la ciclovia del Tesino per poi attraversare la strada e tornare a Pieve.

Possibilità di fare tutto il giro dell'Ascolto, seguendo i sentieri E331-E331A e B, salendo da Pieve al Monte Silana e poi proseguendo a nord, tornando poi indietro sul percorso di andata indicato qui sopra.

Dislivello in salita e discesa 480/960 – percorso totale ore 4:00/5:00

Proposta da **Eveline Gispen**

Mercoledì 14 ottobre

LE PIRAMIDI DI TERRA DI PERCA

(Gruppo di Plan de Corones) – escursione E

Dal parcheggio di **Platavilla di Sopra** (m 1500) si raggiungono con il sentiero n. 16 le Piramidi di Terra di Perca, (m 1550), quindi con forestale si sale alla **malga Gönner** (m 1985). Da lì si scende alla **malga Larcher** (m 1685), per ritornare al punto di partenza.

Dislivello in salita e discesa m 485 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Mercoledì 21 ottobre

AL PONTE MARTERLOCH

(Monti Sarentini) – Escursione E

La partenza dell'escursione è a **Ponticino (Bundschen)** (m 920), poco prima di Sarentino da dove si imbocca il sentiero 1 Marterloch, che ripercorre la vecchia mulattiera che collegava Bolzano alla Val Sarentino ora quasi tutta asfaltata. Dopo alcune salite piuttosto ripide, la strada comincia a salire in modo costante con anche molti saliscendi. Lungo il percorso si trovano 20 pannelli informativi sulla storia e le particolarità della zona tra la Val Sarentino e San Genesio. Si arriva quindi sempre percorrendo il segnavia 1 al punto culminante della escursione, il **ponte sospeso di MarterLoch**, il più lungo e più alto dell'Alto Adige. Attraversato il ponte sospeso, sempre sul sentiero 1 si raggiunge il paese di **Afinig** (870 mt) e il **Gasthof Moar**. Il ritorno sul percorso dell'andata.

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

Proposta da **Fabrizio Vedovelli e Piera Giogini**

Mercoledì 28 ottobre

TRAVERSATA DALLA PANAROTTA AI PRATI IMPERIALI

(Gruppo del Lagorai) – Escursione E

Partenza dal parcheggio impianti della **Panarotta** (m 1782), si prende la strada forestale (sv.325) fino alla località **La Bassa** (m 1853). Si prosegue in quota fino al bivio dove inizia la discesa per **Prati Imperiali**. Scendendo si incrocia la forestale che viene da **Kamauz**). Si seguono le indicazioni per i **Prati Imperiali** e si raggiunge in breve l'**Agritur Kaserbisen Hitt** (m 1698). Dall'Agritur su comoda strada forestale si raggiunge la **Baita Balkofit** e la **Malga Pletzn** ed infine la località **Hacleri** sulla strada provinciale della Val dei Mocheni.

Dislivello in salita m 100 e in discesa m 350 – percorso totale ore 4:30

Proposta da **Ezio Bragagna e Claudio Mazzalai**

Mercoledì 4 novembre

DA TRODENÀ AL MONTE CORNO E ANTERIVO

(Parco Naturale del Monte Corno) – Escursione E

Partendo dal parcheggio all'entrata di **Trodena**, si seguono strade forestali e sentieri fino a raggiungere la **Malga Montecorno** con splendida vista a nord sul **Catinaccio, l'Alpe di Siusi**; a est, sulla **val di Fiemme** e a sud-est sul **Lagorai**. Dopo una sosta si prosegue per **Anterivo-Altrei**, enclave altoatesina nel Trentino.

Dislivello in salita m 680 e in discesa m 550 – percorso totale ore 4:30

Proposta da **Eveline Gispert**

Mercoledì 11 novembre

SENTIERO DEL PARROCO

(Gruppo delle Odle-Plose) – Escursione E

Da **S. Pietro (St. Peter)** (1150 m), in Val di Funes, si sale al **Giogo di Vikoler (Vikoler Jochl)** (1407 m) ed alla vicina **Fossa del Lupo (Wolfsgrube)** sulla dorsale che separa la Val di Funes dalla Valle di Eores. Si scende al torrente Eores (1250 m) e si sale verso **S. Giorgio di Eores** (1505 m) per scendere a **S. Giacomo di Eores** (1343 m). Attraverso la selva di **Kieranter** si arriva a **S. Andrea (St. Andra)** (958 m), sopra **Bressanone**.

Dislivello in salita m 650; in discesa m 550 - percorso totale ore 5:30

Proposta da **Mariella Butterini**

LE ESCURSIONI SOCIALI DEL “SABATO” DEL “GRUPPO GIOVANI”

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

- **il primo giorno di iscrizione è riservato ai soli soci della Sezione;**
- **i giorni successivi l’iscrizione è aperta anche ai soci di altre sezioni, con le stesse modalità, entro il giovedì.**
- **le modalità di iscrizione saranno indicate nei programmi delle singole escursioni.**

Eventuali **disdette** devono essere comunicate via mail a gite.sattrento@gmail.com entro il giovedì antecedente l’escursione. Superato tale termine, gli iscritti sono tenuti al pagamento della quota di iscrizione.

La trasferta A/R per l’escursione sarà effettuata con pullman, nel caso il numero di iscritti sia sufficiente e a condizione che la meta sia accessibile con detto mezzo di trasporto. In caso contrario verranno utilizzati automezzi privati.

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.

Giovedì 15 gennaio

LA MONTAGNA DELLA CITTA’ – CIMA PALON SUL MONTE BONDONE

(Gruppo Bondone-Stivo) – Scialpinistica MS + Escursione EAI con ramponcini

Partenza da **Vaneze** (m 1300) si sale mantenendo la traccia a destra della pista da sci ‘Montesel’. Raggiunta la località **Vason** (m 1670) si prosegue in salita per il sentiero ‘dei mugh’ fini a raggiungere **cima Palon** (m2090).

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 790 - percorso totale ore 4:30

Proposta da: **Dario Oss Papot e Tiziana Bailoni**

Sabato 31 gennaio

TORTELLATA AL RIFUGIO SETTE SELLE CON TRAMONTO SUL MONTE SLIMBER

(Gruppo del Lagorai) - Escursione EAI con ramponcini

Partenza dal parcheggio in località **Frotten** in Val dei Mocheni (m 1500) e per sentiero 343 si giunge al **Rifugio Sette Selle** (m 1978). Proseguendo fino al **Monte Slimber** (m 2204) per il tramonto e ritorno al Rifugio Sette Selle per la cena per poi scendere successivamente fino al punto di partenza.

Dislivello in salita e discesa circa m 750 – percorso totale ore 5:30

Proposta da: **Christian Carlen e Francesco Gorfer**

Martedì 10 febbraio

DESTINAZIONE GROSTE'

(Gruppo Adamello-Brenta) – Scialpinistica MS + Escursione EAI con ramponcini

Partenza dopolavoro da **Madonna di Campiglio** (m 1550) per risalire il pendio che costeggia la pista Belvedere e dirigendosi verso la strada forestale estiva che sale a **Malga Fevri** (m 1950). Da qui si può godere di un ottimo panorama e attraverso sali e scendi si arriva fino al **Rifugio Graffer** (2261 m). La discesa verso Madonna di Campiglio avviene lungo le piste da sci o i limitrofi boschi, che rendono la gita adatta anche a chi è alle prime esperienze sci alpinistiche.

Dislivello in salita e discesa circa m 700 – percorso totale ore 4:00

Proposta da **Tiziana Bailoni e Francesco Gorfer**

Giovedì 26 febbraio

SERALE IN PAGANELLA DOSS DEI LARICI

(Gruppo della Paganella) – Scialpinistica MS + Escursione EAI con ramponcini

Partenza dopolavoro dal parcheggio in località **Santel** a Fai della Paganella (m 1030), su traccia per la pista “**La Rocca**” e parte della pista “**Dosso Larici**” fino all’omonimo rifugio (m 1838). Discesa per la via di salita

Dislivello in salita e discesa circa m 800 – percorso totale ore 5:00

Proposta da: **Alessandro Borgo e Paolo Corso**

Giovedì 12 marzo

MONTE DI MEZZOCORONA ‘VERTICAL’.

(Monte di Mezzocorona) – Escursione EE

Partenza dopolavoro dal parcheggio nei pressi della partenza della funivia a **Mezzocorona** (m 250) per il sentiero 500 fino a raggiungere il **Monte di Mezzocorona** (m 890).

Discesa per il sentiero di salita

Dislivello in salita e discesa circa m 640 – percorso totale ore 3:00

Proposta da: **Paolo Corso**

Sabato 28 marzo

GIRO AD ANELLO DELLE MALGHE DELLA LESSINIA.

(Gruppo Monti Lessini) - Escursione EAI con ramponcini

Dal parcheggio di **Sega di Ala** (m 1240) si segue la strada forestale a sinistra passando per **Malga Maia**. Si prosegue sempre su strada forestale che in leggera salita ci permette di raggiungere **Malga Lavacchione**. Da qui la stradina entra nel bosco di abeti, uscendo poi su ampi prati in prossimità della **Malga Revotel**. Si prosegue in salita fino a raggiungere la Malga Coe di Ala e successivamente si prosegue fino al **Monte Castelberto** (m 1765), sulla cui cima è posto l’omonimo Rifugio. Il giro prosegue in leggera discesa su comoda strada forestale fino a raggiungere **Malga Lessinia** e successivamente si arriva nei pressi del **Passo Fittanze**. Da qui sui sentieri in mezzo ai pascoli si scende al parcheggio di partenza.

Dislivello in salita e discesa circa m 600 – percorso totale ore 6:00

Proposta da **Francesco Gorfer e Anna Filippi**

Sabato 18 aprile

MONTE CORNO (m 1731)

(Gruppo Alpi di Ledro) - escursione EEA – E

Da **Tiarno di Sotto** (m 720) si segue il sentiero 416 che ci porta a **Malga Caset** (m 1551) e quindi a **Bocca Caset** (m 1603). Da qui si segue il segnavia 456B che passando per **Cima Caset** (m 1746), prosegue in discesa sulla **Via ferrata Mora-Pellegrini** e quindi risale fino a raggiungere il **Monte Corno** (m 1731). Per la discesa si prosegue sul sentiero 456B che scende ripidamente fino a **Bocca della Spinera** (m 1320) dove incrociamo il segnavia 456 col quale si raggiunge Pieve di Ledro (m 658).

Percorso alternativo: da **Bocca Caset** su comoda strada forestale si raggiunge il **Rifugio Garibaldi** (m 1519) a Tremalzo.

Dislivello in salita m 1200/880 e in discesa m 1070/100 - percorso totale ore 6:30/3:30

Proposta da: **Tiziana Bailoni**

Giovedì 30 aprile

TUTTI IN VIGOLANA AL RIFUGIO CASAROTA

(Gruppo della Vigolana) Escursione E

Partenza dopolavoro dal **Ristorante Sindech** (m 1100) e per il sentiero 442 si raggiunge il **Rifugio Casarota** (m 1572).

Discesa per il sentiero di salita.

Dislivello in salita e discesa m 472 – percorso totale ore 2:30

Proposta da: **Dario Oss Papot e Nicola Dall'Oglio**

Sabato 9 maggio

LA TRAVERSATA EPICA DALLE VIOTE DEL BONDONE A SANTA BARBARA

(Gruppo del Bondone e dello Stivo) - Escursione EE

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.

Dislivello in salita m 1350 e in discesa m 1600 - percorso totale ore 8:00

Proposta da **Anna Filippi e Christian Carlen**

Sabato 23 maggio

LA STRADA DELLE 52 GALLERIE

(Gruppo del Pasubio) – Escursione E

Da **Bocchetta di Campiglia** (m 1263) per la **Strada delle 52 Gallerie**, detta Strada della Prima Armada, si raggiunge il **Rifugio Achille Papa** (m 1935). Rientro al punto di partenza per la **Strada degli Scarubbi**.

Dislivello in salita e discesa circa m 700 – percorso totale ore 5:00

Proposta da **Tiziana Bailoni e Alessandro Borgo**

Sabato 6 giugno

SENTER DELLE GRESTE

(Gruppo Alpi di Ledro) - Escursione E-EE

Da **Pieve di Ledro** si sale verso il **monte Cocca** (m 1405) in direzione **Bocca Saval** (m 1740). A questo punto il gruppo si divide con la variante impegnativa che prevede il **Senter Delle Greste** con arrivo a **Campi di Tenno**. Il Giro meno difficile invece si dirige in discesa nei pascoli, verso **malga Grassi** e si ricongiunge alla strada forestale **Val Mera** verso **Campi di Tenno**.

Giro A: dislivello in salita 1400 sviluppo 16 km

Giro B: dislivello in salita 1100 sviluppo 12,5 km

Proposta da **Dario Oss Papot e Tiziana Bailoni**

Sabato 27 giugno

TRAVERSATA DOLOMITICA DEL BRENTA

(Gruppo del Brenta) - Escursione EEA-F

Dal **Rifugio Vallesinella** (m 1513) per sentiero 317 nel bosco si arriva al **Rifugio Casinei** (m 1825). Proseguendo si arriva al **Rifugio Maria e Alberto ai Brentei** (m 2182) dove la vista spazia sulla catena del Brenta soprastante. Con uno strappo finale si raggiunge la **Bocca di Brenta** (m 2552), quindi si scende al **Rifugio Tosa e Tommaso Pedrotti** di nuova ristrutturazione (m 2491). Si cala per il **Baito dei Massodi** (m 1986), per il **Rifugio della Selvata** (m 1657) fino a raggiungere l'abitato di **Molveno** per la Val delle Seghe.

Dislivello in salita m 1200 e in discesa m 1700 - percorso totale ore 9:30

Proposta da **Paolo Corso e Christian Carlen**

Sabato 11 luglio

TRAVERSATA DALLA VAL DI FASSA ALLA VAL DI TIRES

(Gruppo del Catinaccio) -Escursione EE

Da **Vigo di Fassa** si sale verso il **rifugio Ciampedie** e poi per la **Valle del Vajolet** fino al **rifugio Principe** (m 2600). Tramite breve tratto di fune metallica si scende al **rifugio Bergamo** (m 2125) proseguendo poi per la **Val Ciamin** fino ai **Bagni di Lavina Bianca di Tires** (m 1200).

Dislivello in salita m 1280 e in discesa m 1494 - percorso totale ore 8:00

Proposta da **Paolo Corso e Alessandro Borgo**

Sabato 29 agosto

GIRO CIMA LITEGOSA E CAURIOL

(Gruppo del Lagorai) – Escursione EE

Partenza dalla strada che porta al **Rifugio Cauriol** (m 1587), si prosegue per il sentiero 320 fino al **Passo Sadole** e quindi per sentiero 321 prima al **Bivacco Teatin** (m 2310) e poi a **Cima Litegosa** (m 2548).

Discesa per il sentiero di salita.

Dislivello in salita e discesa circa m 1200 - percorso totale ore 8:00

Proposta da **Francesco Gorfer e Nicola Dall’Oglio**

Sabato 19 settembre

GIRO LAGHI DI KOFLER

(Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina) - Escursione E

Partenza da **Riva di Tures**, lungo la strada che conduce ai masi più alti, fino a circa m 1700, nel punto in cui si stacca il segnavia n 8A e si sale nel bosco sopra le case. Con l'aumentare della quota l'ambiente diventa più aperto e dal pascolo della **Untere Kofleralm** (m 2034) si possono ammirare le **vedrette di Ries** che biancheggiano in direzione sud. Poco prima di raggiungere la malga più a monte, la **Obere KoflerAlm** (m 2192), si lascia il segnavia 8A per seguire a sinistra il 9. Fatti pochi passi il panorama si apre su una delle classiche cartoline della valle: la **Obere KoflerAlm** con il **Collalto** sullo sfondo. Poco più avanti sul terreno che si appiana i **laghi di Kofler**: il segnavia costeggia il più grande di loro (m 2439) e poi sale verso la sella a quota m 2597. Si scende nuovamente verso i laghi tenendosi a destra per visitare anche gli altri specchi d'acqua, posti a ridosso della **cima di Riva**. Dall'ultimo di questi, a quota m 2445, una traccia riporta sul segnavia principale. Discesa per il sentiero di salita.

Dislivello in salita e discesa circa m 960 - percorso totale ore 6:30

Proposta da **Nicola Dall'Oglio e Francesco Gorfer**

Sabato 3 ottobre

CIMA CAREGA (m 2259)

(Prealpi Venete) - Escursione EE

Si parte dal **Pian delle Fugazze** (m 1165) e si raggiunge passando per **Malga Boffetal** il **Rifugio Campogrosso** (m 1460). Da qui si raggiunge il **Passo delle Buse Scure** e successivamente la **Sella del Rotolon**. Si prosegue per la **Bocchetta dei Fondi** e **bocchetta Mosca** da cui parte il sentiero che conduce al **Rifugio Mario Fraccaroli** (m 2230). Da qui si arriva rapidamente alla **Cima Carega** (m 2259). Dal Rifugio si rientra sullo stesso percorso fino al **Rifugio Campogrosso** dove possiamo scegliere se prendere la strada del Re e rientrare fino all'Ossario del Pasubio.

Dislivello in salita e discesa circa m 1250 - percorso totale ore 7:30

Proposta da **Alessandro Borgo e Francesco Gorfer**

Sabato 7 novembre

DAL DORIAN GRAY ALLA VENERE DEL GABAN

(Monte Calisio) - Escursione E

Partendo dal bar **Dorian Gray** ci si dirige verso le frazioni collinari di Trento: prima Cognola e successivamente Martignano. Si raggiunge l'attacco del **sentiero Pinara** che ci conduce verso la **cima Calisio** attraverso le sue serpentine. Raggiunta la cima, dopo una bella occhiata alla città di Trento dall'alto comincia la discesa, che faremo percorrendo il sentiero natura fino alla località Moià. Passando da piazza Argentario a Cognola saremo in breve di ritorno al bar Dorian Gray.

Dislivello in salita e discesa circa m 875 - percorso totale ore 4:00

Proposta da **Nicola Dall'Oglio e Dario Oss Papot**

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Possono presentare domanda di iscrizione i soci SAT 2025 in regola con il tesseramento per l'anno 2026.

I soci possono chiedere di partecipare all'iniziativa programmata:

- in abbinamento con altro socio in matrimoniale o in doppia o con altri due soci in tripla;
- come singolo, nei limiti dei posti disponibili, oppure dando la disponibilità a condividere la stanza con altri soci, se non sono disponibili stanze singole.

La domanda di iscrizione va inviata compilando un **modulo elettronico**, a cui si può accedere cliccando sull'indirizzo web che verrà pubblicato sia con la newsletter di invio del programma del trekking sia nel sito della sezione, oppure inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com contenente le medesime informazioni richieste sul modulo *on-line*.

Sarà data priorità alle domande di iscrizione dei soci della sezione di Trento. Qualora il trekking sia co-organizzato con un'altra Sezione, la priorità di iscrizione sarà data ai soci di entrambe le Sezioni, nei limiti dei posti stabiliti per ciascuna.

Si sottolinea che il Consiglio direttivo della Sezione di Trento ha deliberato che - **limitatamente ai trekking escursionistici/turistici - l'aggregazione** alla Sezione da parte di soci di altre sezioni **non dà diritto alla priorità di iscrizione**.

La domanda d'iscrizione vale quale manifestazione di interesse per l'iniziativa programmata e l'ordine di arrivo non dà diritto ad alcuna priorità, in quanto successivamente la Sezione procederà alla composizione dell'elenco dei partecipanti mediante **sorveglianza**:

- le domande dei soci della Sezione pervenute nei giorni a loro riservati saranno sorteggiate per prime per la copertura dei posti disponibili e, se in sovrappiù, andranno a costituire la riserva per l'eventuale copertura dei posti che si sono resi disponibili a seguito di eventuali rinunce;
- se il numero dei soci della Sezione che hanno presentato domanda nei giorni a loro riservati sarà inferiore ai posti disponibili non sarà necessario il sorteggio, e la residua disponibilità di posti sarà sorteggiata tra tutte le richieste pervenute nei giorni successivi a quelli riservati ai soci della Sezione.

L'estrazione avverrà per singoli e per coppie/doppietriple (considerate un unico soggetto) in funzione del tipo di domanda pervenuta.

Nel corso dell'anno sociale 2026 ogni socio/a potrà inviare richiesta di iscrizione a tutti i trekking proposti, ma potrà partecipare ad un **massimo di 2 trekking**, salvo disponibilità di posti residui.

I soci sorteggiati riceveranno via mail le indicazioni per il versamento della quota di acconto a conferma dell'iscrizione al trekking.

MARTEDÌ 24 – VENERDÌ 27 FEBBRAIO

LUCCA, fra mura antiche, torri e chiese

Proposto con la Sezione SAT di Sardagna

1° giorno: ritrovo dei partecipanti alla stazione ferroviaria di riferimento e viaggio in treno con cambio verso Lucca. A piedi, raggiungiamo l'hotel per deposito bagagli, incontro con la guida per la visita città, percorrendo il centro storico, dichiarato Patrimonio dell'Umanità. Iniziamo dall'alto per uno sguardo panoramico (condizioni meteo permettendo) sulla città: entriamo e saliamo nella Torre Guinigi (230 gradini), la Torre delle Ore (la più alta della città con 207 scalini che si snodano in una piccola scala) e il vecchio orologio ancora funzionante grazie all'ultima riparazione del 2017. Proseguiamo con la passeggiata sulla cinta muraria ben conservata, sia all'esterno con varie curiosità, che all'interno di gallerie dove erano conservati i cannoni.

Assegnazione camere, cena libera, pernottamento.

2° giorno: dopo la prima colazione, iniziamo a conoscere la storia della città proprio da Piazza Anfiteatro e le origini romane di Lucca. Visitiamo la chiesa di San Frediano, con la stupenda facciata adornata da un mosaico bizantino e al suo interno, scopriamo la storia dell'arrivo del Volto Santo in città e di Santa Zita, patrona di Lucca. Proseguiamo verso la chiesa di San Michele in Foro, famosa per i bassorilievi di figure mitologiche che si trovano sulla sua facciata e le opere custodite al suo interno. Passiamo da Piazza Napoleone e Piazza San Martino, due delle più importanti della città, con la Cattedrale di San Martino, la chiesa più grande di Lucca. La cattedrale è risalente al 1204 e ai tempi del cambio moneta qui si trovavano gli addetti al cambio valuta ufficiali, a seguire fu meta e tappa importante dei pellegrini lungo la via Francigena. Al suo interno, ci sono opere d'arte straordinarie, come *L'ultima cena* di Tintoretto e il *monumento funebre a Ilaria del Carretto* di Iacopo della Quercia. Facoltativa: visita alla casa natale di Puccini e all'Orto Botanico.

Rientro in hotel, cena libera e pernottamento.

3° giorno: dopo la prima colazione, partiamo a piedi per percorrere un tratto della Via Francigena. Da Porta Elisa, camminiamo lungo una tappa pianeggiante (18,5 km – dislivello +50) il cui interesse maggiore è rappresentato dai numerosi edifici storici e religiosi che s'incontrano lungo il percorso: la Pieve di Capannori, la Badia di Pozzeveri, la chiesa di San Jacopo e il centro storico di Altopascio. Qui fu fondata la *Domus hospitalis Sancti Jacobi de Altopassu*, cioè un ospedale per i pellegrini, protetto da mura con un'alta torre dotata di campana. Questa campana fungeva da faro guida per i pellegrini perché, dopo il tramonto continuava a suonare per un'ora e se la notte era particolarmente buia e tenebrosa, sul terrazzo della torre veniva acceso anche un fuoco.

Con bus privato, rientro in hotel, cena libera e pernottamento

4° giorno: dopo la prima colazione, rilascio camere e deposito bagagli. Completiamo la nostra visita a Palazzo Pfanner, con una grande scalinata regale di ingresso, il giardino (aperto da metà marzo) con rosetti, limoneti e la scenica fontana. Conosciuto anche come “i giardini della birra”, perché sono stati costruiti un laboratorio e una bottega per la vendita della birra, una completa novità in Italia e quindi fu uno tra i primi birrifici. Tempo libero per visite individuali o shopping.

Riprendiamo i nostri bagagli dal deposito, partenza con il treno con rientro alle stazioni ferroviarie di riferimento. Arrivo in serata.

ISCRIZIONI: Il giorno 24 novembre 2025 è riservato alle iscrizioni dei soci della Sezione di Trento, inviando una mail a: trekking.sattrento@gmail.com, e dei soci della Sezione di Sardagna, inviando una mail a: sardagna@sat.tn.it.

Dal giorno 25 novembre 2025 al giorno 1° dicembre 2025 le iscrizioni sono aperte anche a tutti gli

altri soci SAT, inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com

Accompagnatori: **Daniela Gabardi e Walter Pisoni**
con Agenzia La Palma di Arco

SABATO 11 – SABATO 18 APRILE

SARDEGNA – Cammino minerario di S. Barbara (2^a parte)

Proposto con la Sezione SAT di Sardagna

Dal mare di Piscinas, con le sue dune dorate modellate dal vento, il cammino risale l'entroterra attraversando antiche linee ferroviarie minerarie, tra boschi di lecci e macchia profumata si giunge alle maestose miniere di Monteveccchio e Ingurtosu, un tempo cuore pulsante dell'industria mineraria sarda. Proseguiremo nelle campagne dove troveremo imponenti siti archeologici fino ad arrivare al villaggio minerario di Arenas dove il tempo sembra essersi fermato.

1° giorno: Trento – Cagliari. Partenza da Trento con transfer e con volo arrivo a Cagliari e successiva sistemazione in struttura

2° giorno: Piscinas - Monteveccchio (19 km – dislivello + 710 / - 345 m)

E' con questa tappa che lasciamo la costa per entrare in una delle zone minerarie più importanti della Sardegna. Il percorso si sviluppa in prevalenza in salita con uno strappo iniziale per raggiungere il villaggio di Ingurtosu. Incontreremo il patrimonio di archeologia industriale che fa capo alle miniere dismesse di Ingurtosu e Monteveccchio. Dal sistema dunale di Piscinas si passa ai boschi di leccio e alla macchia mediterranea, dove è frequente l'incontro con il cervo sardo che popola questo territorio.

3° giorno: Monteveccchio - Arbus (16 km – dislivello +540 / - 643 m)

Il cuore di Monteveccchio lo vedremo da vicino, in una tappa mediamente impegnativa che lascia tempo alla contemplazione di un passato minerario che qui ha lasciato tracce profonde. Saremo immersi totalmente nelle storie di uomini e donne che hanno lavorato in questi luoghi. Attraverso l'antico sentiero dei minatori si scende dalle colline metallifere del Guspinese-Arburese alla pianura del Campidano, dove incontriamo le colate basaltiche del vulcanismo terziario con lo spettacolare geosito dei basalti colonnari, per poi risalire in collina camminando su rocce granitiche fino al centro abitato di Arbus.

4° giorno: Arbus - Gonnosfanadiga (12 km – dislivello + 120 / - 158 m)

Con questa tappa si raggiunge la pianura del Campidano, dove incontriamo il paesaggio tipico delle attività agricole e zootecniche caratterizzato da uliveti, mandorleti e da vaste distese a pascolo. Arriviamo a piedi nel complesso montuoso del Linas, nella "città del pane e dell'olio", com'è anche nota Gonnosfanadiga.

5° giorno: Gonnosfanadiga - Villacidro (21 km – dislivello + 1000 / -965 m)

Questa è una tappa lunga e impegnativa. Si attraversano maestosi boschi di leccio del massiccio del Linas camminando sul granito e si passano numerosi ruscelli, fino a giungere ai rigogliosi giardini di agrumi e ciliegi di Villa Scema. Dalla chiesa di Gonnosfanadiga alla cappella della miniera di Perd'e Pibera e all'antica chiesa di Villacidro, dedicate a Santa Barbara, il culto per la patrona dei minatori è fortemente presente.

6° giorno: Villacidro – Monti Mannu (19 km - dislivello +380 /-311 m)

È una tappa non troppo lunga e abbastanza agevole da percorrere. L'unico tratto impegnativo è la

brusca risalita dalla chiesa di San Sisinnio (229 m/slm) all'incrocio con la strada asfaltata comunale Cariatzu (384 m/slm). Per il resto è una gradevole passeggiata sulla sponda destra prima del lago e poi del Rio Leni, dalla quale si risale gradualmente verso il vivaio di Monti Mannu e la vicina Posada.

7° giorno: Monti Mannu – Arenas (15 km - dislivello +712 / - 467 m)

È una delle tappe più suggestive del Cammino, grazie alla straordinaria bellezza dei rilievi granitici di Piscina Irgas, modellati dai corsi d'acqua. Di grande fascino anche le foreste di lecci, la macchia mediterranea e i numerosi scavi minerari che si incontrano lungo il percorso. Tappa impegnativa per i dislivelli che occorre superare.

8° giorno: Cagliari – Trento

Transfer verso l'aeroporto e volo di rientro e successivamente transfer per Trento.

ISCRIZIONI: -

- **lunedì 12 gennaio 2026 le domande di iscrizioni sono riservate ai soci della sezione di Trento** compilando il modulo elettronico a cui si può accedere cliccando sull'indirizzo web che sarà pubblicato sulla newsletter di invio del programma del trekking e sul sito della sezione oppure inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com, contenente le medesime informazioni richieste sul modulo on-line;
- **da martedì 13 gennaio 2026 le domande possono essere presentate anche dai soci di altre sezioni CAI/SAT con le modalità sopra indicate.**

Max 16 posti (compreso accompagnatori)

Accompagnatore: **Daniela Gabardi e Walter Pisoni con Agenzia e guida locale**

SABATO 18 – SABATO 25 APRILE

SARDEGNA, la via dei colori

Proposto con la Sezione SAT di Sardagna

Un lato meno conosciuto della Sardegna dove la costa, a tratti bassa e dorata, si impenna in gigantesche falesie che si tuffano a picco nel blu del mare. Cammineremo tra profumati arbusti di macchia mediterranea con colori sgargianti, dall'antica città di pescatori di Bosa, con uno dei quartieri medievali più celebri d'Italia, fino alla Penisola del Sinis, ricca di spiagge da sogno, dove sorge l'affascinante area di Tharros, città fondata dai Fenici intorno all'ottavo secolo a.C. o ancora lo stagno di Cabras, famoso per la presenza del fenicottero rosa.

1° giorno: Trento – Bosa. Transfer verso l'aeroporto e volo destinazione Alghero, incontro con la guida locale e transfer verso Bosa su una bellissima via panoramica. Giro città a piedi.

2° giorno: Porto Alabe - Punta Foghe (14 km – dislivello + / - 350 m)

L'escurzione inizia nei pressi della bellissima spiaggia di Porto Alabe, attraverso scogliere e boschi di pino con una vista sui faraglioni di corona Niedda, fino a Cala di s'Ischia Ruggia con la sua torre seicentesca. La costa si presenta costituita da grandi falesie rocciose di origine vulcanica molto colorate.

3° giorno: Punta Foghe - s'Archittu (14 km – dislivello + / - 450 m)

Scenderemo a piedi fino alla foce del Rio Mannu e con l'aiuto di una canoa gonfiabile attraverseremo il canyon: una vera avventura in uno dei posti più nascosti e selvaggi della costa sarda. Cammineremo

in un'area con macchia mediterranea e vegetazione ricca di euphorbia arborea e ginestre, su falesie scure di origine vulcanica a picco sul mare a cui seguono rocce arrotondate sedimentarie di colore bianco-giallo; ammireremo la cascata di Capo Nieddu (fiume non perenne), che si getta direttamente in mare con un'altezza di 40 m.

4° giorno: Santa Caterina di Pittinurri - Capo Mannu (20 km – dislivello + / - 210 m)

Il trekking prosegue con un panorama vario, spettacolare e dalle mille sfumature colorate: davanti a noi l'azzurra distesa di acqua del Mar di Sardegna con il verde boscoso massiccio di origine vulcanica del Montiferru. Vedremo la Balena di Torre del Pozzo (un promontorio dal profilo di una balena) e cammineremo lungo la spiaggia incontaminata di "Is Arenas" con sabbia fine.

5° giorno: Capo Mannu - Is Arutas (12 km – dislivello + / -125 m)

Si partirà dalla splendida spiaggia di Putzu Idu, chiamata "cala Saline" e riparata dal maestrale, dove la sabbia di quarzo è candida. Le acque offrono, col variare della luce, suggestive tonalità dal verde all'azzurro, con fondale sabbioso poco profondo. Proseguiremo verso Capo Mannu, piccola perla, per arrivare fino a Is Arutas, centinaia di metri di granelli tondeggianti di quarzo finissimo, simile a chicchi di riso, in un'escalation di colori, da verde al bianco, passando per il delicatissimo rosa.

6° giorno: Is Arutas - Campo san Marco (15 km - dislivello +/-100mt) Cagliari – Trento

La penisola del Sinis con l'isola di Mar di Ventre sono un'area protetta, variopinta con spiagge e scogliere; è un luogo di antichi insediamenti con piccoli porti naturali riparati dalle mareggiate. Visiteremo Tharros, un villaggio nuragico, colonia fenicia, porto cartaginese, città romana e bizantina e infine prima capitale del giudicato d'Arborea.

Transfer verso l'aeroporto e volo di rientro e transfer per Trento.

ISCRIZIONI:

- **lunedì 19 gennaio 2026 le domande di iscrizioni sono riservate ai soci della sezione di Trento** compilando il modulo elettronico a cui si può accedere cliccando sull'indirizzo web che sarà pubblicato sulla newsletter di invio del programma del trekking e sul sito della sezione oppure inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com, contenente le medesime informazioni richieste sul modulo on-line;
- **da martedì 20 gennaio 2026 le domande possono essere presentate anche dai soci di altre sezioni CAI/SAT con le modalità sopra indicate.**

Max 16 (compreso accompagnatori)

Accompagnatore: **Daniela Gabardi e Walter Pisoni**
con Agenzia La Palma di Arco e guida locale

SABATO 30 MAGGIO – SABATO 6 GIUGNO

KALABRIA COAST TO COAST - Trekking dallo Ionio al Tirreno

1° giorno: Parco Archeologico di Scolacium

Arrivo previsto a Lamezia Terme (aereo o treno). Visita del parco archeologico che racconta la storia di Skylletion, città della Magna Grecia, che divenne una prospera colonia romana, Scolacium. La colonia, con i suoi imponenti resti, è la protagonista del percorso di visita e rappresenta un unicum nel panorama archeologico calabrese. È possibile visitare il Foro, con la sua singolare pavimentazione in laterizio che non ha eguali in tutto il mondo romano e i resti di alcuni edifici, tra cui la Curia, il

Cesareum, il Capitolium e il teatro. Trasferimento a Soverato e sistemazione in hotel. Cena al ristorante e pernottamento in hotel.

Giornata culturale - Difficoltà: T

2° giorno: Parco delle Serre - La cascata di Pietracupa e Badolato

La cascata di Pietracupa nel Parco Regionale delle Serre rappresenta un capolavoro della natura creato dall'incessante lavoro di un ramo del torrente Assi nel corso dei secoli. Riveste un ruolo cruciale per il centro abitato della zona e la sua posizione è infatti strettamente connessa con i primi insediamenti di Pietra Cupa. Questi antichi insediamenti hanno prosperato grazie alla presenza abbondante di acqua e alla vitalità della terra circostante. Nel pomeriggio visita del borgo di Badolato secondo classificato all'edizione 2024 dei Borghi più belli d'Italia. Cena al ristorante e pernottamento in hotel.

Durata circa 4 ore - Distanza 10 km- Dislivello +450 m - Difficoltà: E

3° giorno: Kalabria Coast to Coast 1° tappa Soverato - Petrizzi

La prima tappa dal cammino prende il via dal lungomare di Soverato cittadina situata lungo la "Costa degli Aranci". Inizieremo la salita verso Monte La Rosa fra vecchie sugherete e profumi di macchia mediterranea. Dopo alcune ore di cammino arriveremo nel piccolo borgo di Petrizzi. Una sosta, una visita del borgo e si riparte per la nostra meta giornaliera, l'agriturismo in località Petrizzi dove alloggeremo. Cena e pernottamento in agriturismo.

Durata circa 7 ore - Distanza 17 km - Dislivello +800 m – 350 m - Difficoltà: E

4° giorno: Kalabria Coast to Coast 2° tappa Petrizzi - Monterosso

Il nostro viaggio continua percorrendo il vecchio tracciato della Littorina che ci porta dritti verso il centro storico di San Vito sullo Ionio. Attraversando boschi di macchia mediterranea e castagneti arriveremo alla sommità del lago Acero dove sosteremo per il pranzo. Proseguiremo il cammino nella bellissima faggeta di monte Coppar e, tra faggi imponenti, formazioni granitiche e "niviere", raggiungeremo il borgo di Monterosso Calabro. Cena al ristorante e pernottamento in B&B.

Durata circa 6 ore - Distanza 15 km - Dislivello +750 m – 500 m - Difficoltà: E

5° giorno: Kalabria Coast to Coast 3° tappa Monterosso - Pizzo

Proseguiamo il cammino lasciandoci alle spalle Monterosso tra uliveti e campagne. Cammineremo all'interno dell'Oasi naturalistica del lago Angitola dove si avvia la salita verso i ruderi di Rocca Angitola. Valicato questo ultimo passo inizieremo la discesa fino ad arrivare a Pizzo, la nostra meta. Arrivati in paese prenderemo l'ultimo timbro del nostro cammino, potremo gustarci uno dei più famosi dolci calabresi, il "tartufo" di Pizzo, e fare il primo bagno sulla costa tirrenica. Cena al ristorante e pernottamento in case e residence.

Durata circa 5 ore - Distanza 13 km - Dislivello +550 m – 600 m - Difficoltà: E

6° giorno: Parco delle Serre - il Bosco Archiforo e visita alle carbonaie di Serra San Bruno

Il bosco Archiforo è teatro di un sentiero tra storia e natura nel cuore delle Serre. L'area racchiude la storia di Serra San Bruno e dei paesi limitrofi. Il legame è fortissimo e ha radici profonde: "fin dall'antichità l'uomo svolgeva le sue principali attività economiche all'interno del bosco. Dall'estrazione del legname per costruire le abitazioni o per fare il carbone, al granito che veniva prelevato e trasformato dagli artisti in vere e proprie opere d'arte." Il sentiero attraversa i luoghi in cui gli scalpellini estraevano il granito, i boscaioli tagliavano la legna e creavano le "niviere". Nel 2014 è stato individuato all'interno del bosco l'abete bianco più grande d'Europa, alto oltre 55 metri con una circonferenza del tronco di 5,5 metri. Lungo il percorso visiteremo le antiche carbonaie di

Serra San Bruno ultima produzione artigianale in pianta stabile in Italia di carbone vegetale. Cena al ristorante e pernottamento in case e residence.

Durata circa 4 ore - Distanza 9 km- Dislivello +300 m - Difficoltà: E

7° giorno: Sentiero Frassati

Il sentiero si estende tra Serra San Bruno e Mongiana. Partendo dalla Certosa di Serra, antico monastero certosino ancora in funzione, si arriva al santuario di Santa Maria del Bosco, ci si inoltra nel bosco di Santa Maria in direzione di Mongiana fino a raggiungere il piccolo laghetto Sambuco. È un percorso molto suggestivo che unisce aspetti spirituali, storici e naturalistici e include anche tracce di archeologia industriale e tradizioni locali. Cena al ristorante e pernottamento in case e residence.

Durata circa 3 ore - Distanza 10 km - Dislivello + 250 m - Difficoltà: E

8° giorno: Tropea

Visita guidata del centro storico di Tropea prima del trasferimento a Lamezia per la partenza.

Giornata culturale - Difficoltà: T

ISCRIZIONI:

- **lunedì 16 febbraio le domande di iscrizioni sono riservate ai soci della sezione di Trento** compilando il modulo elettronico a cui si può accedere cliccando sull'indirizzo web che sarà pubblicato sulla newsletter di invio del programma del trekking e sul sito della sezione, oppure inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com, contenente le medesime informazioni richieste sul modulo on-line;
- **da martedì 17 febbraio, le domande possono essere presentate anche dai soci di altre sezioni CAI/SAT con le modalità sopra indicate.**

Max 20 posti (compreso accompagnatore)

Accompagnatore: **Silvana Del Giudice con Agenzia/Guida MISAFUMERA – Trekking nelle Terre del Sud**

SABATO 19 – SABATO 26 SETTEMBRE

ISOLA DI CHERSO (CRES)

(CROAZIA)

1° giorno: partenza da Trento e transfer fino a Istra (Brestova) per imbarco sul traghetto. Arrivo a Porozina e iniziamo la nostra camminata fino alla panoramica e antica cittadina di Beli, arroccata su di un colle. Assegnazione delle camere, cena e pernottamento.

2° giorno: Beli (trekking 8 km - dislivello +250 m / -250 m)

Giro dei misteriosi labirinti di pietra, del ponte romano, dei villaggi abbandonati, visita alla grotta Ćampari. Visita al centro faunistico Eko-centar dedicato alla locale popolazione di grifoni.

3° giorno: Beli - Cherso (trekking 22 km – dislivello + 750 / - 650 m)

Rilascio camere. Attraverso vecchi boschi di querce secolari, attraversiamo la strada principale e seguiamo il sentiero lungo il margine occidentale del massiccio del Cres. Parte della passeggiata è su un'antica strada romana e ci porta alla città di Cherso.

4° giorno: Cherso - Valun (trekking 13 km; dislivello +200 / - 200 m)

Rilascio camere. L'itinerario prende il via presso la marina e prosegue per un'ampia strada lastricata nota col nome di Via Francese, seguendo la linea della costa tra antichi e lunghissimi muri di pietre,

ulivi, vigneti. Dopo l'arrivo all'incantevole e quieta baia di Valun, visiteremo la chiesetta di San Marco con la tavola glagolitica dell'XI secolo.

5° giorno: Valun – Osor (trekking 17 km; dislivello 350 / - 350 m)

Rilascio camere. Partenza da Valun su sentieri e stradine, attraversando la penisola di Pernat giungendo a Lubenice, incantevolmente arroccata, dal panorama vastissimo. Si prosegue verso sud fra muretti di pietra e piante aromatiche piante costeggiando il misterioso lago Vrana. Dopo la discesa al porticciolo di Martinšćica, prenderemo un taxi boat fino alla suggestiva Osor. La città è considerata un museo all'aperto con giardini e parchi, che nascondono le tracce di antiche ville, monasteri e portali rinascimentali. Da vedere: l'antica piazza, la Cattedrale, il mosaico della chiesa di Santa Maria, il parco di sculture. Con bus si raggiunge Nerezine.

6° giorno: Nerezine – traversata monte Osoršćica (trekking 15 km; dislivello + 650 / -650 m).

Attraverso campagne, silenziosi villaggi abbandonati e boschi, si risale la dorsale rocciosa fino al rifugio Sveti Gaudenz (274 m) e alla chiesetta di Sveti Nikola. Dalla cima Televrina (588 m) si apre uno splendido panorama: dall'arcipelago circostante la vista scorre a perdita d'occhio fino alla catena dei Velebit, allo Gorski Kotar, alle lontane Alpi Giulie e alla costa istriana.

7° giorno: Nerezine – Losinj (trekking 8 km; dislivello + 100 / -100 m).

Rilascio camere. Transfer fino a Veli Lošinj, amena e turistica località apprezzata fin dai tempi dell'Austria. Losinj, che ha un mite clima mediterraneo, è un profondo porto naturale protetto dalla bora. Proseguiremo con una splendida camminata sul lungomare fino a Mali Lošinj, con la visita del paese e di una serie di incantevoli baie ombreggiate da estese pinete, compresa quella celebre di Cikat. Rientro dal lungomare ovest.

8° giorno: Losinj – Italia

Rilascio camere. Tempo libero a disposizione, rientro con bus alle località di partenza. Sosta a Trieste per una passeggiata lungo il sentiero Rilke con le sue spettacolari falesie a picco. Arrivo previsto in serata.

ISCRIZIONI: -

- **lunedì 8 giugno 2026 le domande di iscrizioni sono riservate ai soci della sezione di Trento** compilando il modulo elettronico a cui si può accedere cliccando sull'indirizzo web che sarà pubblicato sulla newsletter di invio del programma del trekking e sul sito della sezione oppure inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com, contenente le medesime informazioni richieste sul modulo on-line;
- **da martedì 9 fino a domenica 14 giugno 2026** le domande possono essere presentate anche dai soci di altre sezioni CAI/SAT con le modalità sopra indicate.

Max 17 posti (compreso accompagnatori)

Accompagnatore: **Daniela Gabardi e Walter Pisoni con Agenzia
La Palma di Arco e guida locale**

**SABATO 10 – SABATO 17 OTTOBRE
TREKKING USTICA E I MONTI DI PALERMO**

1° giorno: Palermo – Ustica

Arrivo in aeroporto a Palermo. Trasferimento in pullman al porto della città. Imbarco in aliscafo per raggiungere Ustica, dal latino “usta”, “bruciare”, il nome dell’isola trae origine dalla sua natura vulcanica. Sistemazione in hotel e breve passeggiata per iniziare a conoscere l’isola prima di cena.

Cena in ristorante e pernottamento in hotel.

Giornata culturale.

2° giorno: Ustica - Giro dell’isola a piedi

Escursione lungo i sentieri naturalistici e panoramici dell’isola che si snodano immersi nella macchia rigogliosa. Ustica, piccola e solitaria, è un’isola di origine vulcanica e costituisce la sommità di un più vasto apparato. Già riserva marina nel 1986 successivamente è stata anche dichiarata Riserva Naturale Orientata (1997). Grazie alle leggi di protezione alla sua stessa conformazione, l’isola è tutt’oggi uno scrigno di biodiversità. Fauna marina, vegetazione rigogliosa, luogo di passaggio per l’avifauna in migrazione caratterizzano questa perla nera.

Cena in ristorante e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - Dislivello +/- 350 m - circa 13 km - Durata circa 5 ore

3° giorno: Ustica - Giro dell’isola in barca e passeggiata costiera

Il tour dell’intera isola in barca, con diverse tappe lungo il percorso, porterà a scoprire le numerose grotte che caratterizzano l’isola a cominciare dalla meravigliosa Grotta Azzurra. La riserva marina, prima Area Marina Protetta istituita in Italia, ha preservato la ricchezza dei fondali e della vita marina osservabile anche con un semplice maschera e boccaglio. Al rientro del giro in barca, passeggiata lungo uno dei panoramici sentieri costieri dell’isola. Cena al ristorante e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - Dislivello +/- 50 m - circa 6 km - Durata circa 2.30 ore

4° giorno: Palermo

Nella mattinata imbarco in aliscafo per Palermo. Sbarcati in città sistemazione in hotel. Passeggiata per il centro storico di Palermo alla scoperta delle sue tante anime. Pranzo libero. Nel primo pomeriggio visita culturale del quartiere storico della Kalza dove sono nati e cresciuti Giovanni Falcone e Paolo Borsellino per un racconto di rigenerazione sociale e impegno. Cena e pernottamento in hotel.

Giornata Culturale

5° giorno: San Martino alle Scale - Monte Cuccio Trasferimento in pullman verso il piccolo borgo di San Martino alle Scale dove parte la nostra escursione ad anello verso Monte Cuccio che con i suoi 1050 metri è il monte più alto del territorio. Montagna calcarea di forma conica posta alle spalle della città, dalla cima si domina un panorama spettacolare su tutta Palermo e provincia fino ad arrivare alla località trapanese di San Vito Lo Capo. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - Dislivello +/- 650 m - circa 12 km - Durata circa 5 ore

6° giorno: Monte Pellegrino – Mondello

Trasferimento in pullman fino alle ex scuderie reali borboniche dove parte il sentiero che risale la Valle del Porco, una delle tre vie storiche che portano alla vetta di Monte Pellegrino (594 m). La salita al Monte è un antico percorso devozionale fin dai tempi dei Bizantini, come testimonia una scritta di lode a Dio in greco. Durante l’escursione si incontrano rocce e fossili marini di scogliera, flora rupestre e lussureggianti macchia mediterranea. Alla fine del sentiero si raggiunge il santuario di S. Rosalia santa protettrice dei palermitani. Dalla cima si godono anche panorami mozzafiato sul golfo di Mondello. Nel pomeriggio trasferimento alla spiaggia di Mondello per un bagno rinfrescante. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - Dislivello +/- 500 m - circa 10 km - Durata circa 4.30 ore

7° giorno: Piana degli Albanesi - Serra della Pizzuta - Portella della Ginestra Trasferimento a

Piana degli Albanesi dove parte il sentiero ad anello alla Riserva Naturale di Serra della Pizzuta. Il versante occidentale della Pizzuta ospita i resti delle neviere, antiche conche artificiali utilizzate per la conservazione del ghiaccio. La riserva è caratterizzata da un sistema roccioso in cui è molto spiccato il carsismo, sia di superficie, sia sotterraneo, che ha dato vita a diverse grotte tra cui la grotta del Garrone che visiteremo. Affascinanti i panorami che abbracciano la piana, il suo lago e le vette limitrofe. A fine escursione visita dell'antico borgo Piana degli Albanesi, di origine arbëresh, e di Portella della Ginestra, località tristemente nota come teatro della prima strage dell'Italia repubblicana il primo maggio 1947. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - Dislivello +/- 600 m - circa 10 km - Durata circa 5 ore

8° giorno: Palermo

Nella mattinata visita guidata di Palermo e dei suoi più importanti monumenti. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto per la partenza.

Giornata Culturale

ISCRIZIONI:

- **lunedì 23 febbraio le domande di iscrizioni sono riservate ai soci della sezione di Trento** compilando il modulo elettronico a cui si può accedere cliccando sull'indirizzo web che sarà pubblicato sulla newsletter di invio del programma del trekking e sul sito della sezione oppure inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com, contenente le medesime informazioni richieste sul modulo on-line;
- **da martedì 24 febbraio le domande possono essere presentate anche dai soci di altre sezioni CAI/SAT con le modalità sopra indicate.**

Max 30 posti (compreso accompagnatore)

Accompagnatore: **Paolo Weber con Agenzia/Guida Misafumera – Trekking nelle Terre del Sud**

DICEMBRE 2026/FEBBRAIO 2027 (14 giorni)

PATAGONIA, Trekking sullo Hielo Continental “Anello del Cerro Torre”

Trekking impegnativo che si svolge parzialmente su sentieri e poi su ghiacciaio (Hielo Continental Sur) e morene, effettuando un percorso ad anello intorno ai gruppi del Fitz Roy e del Cerro Torre.

Le singole tappe non sono particolarmente impegnative in termini di distanza e dislivello. A parte la prima e l'ultima, che avvengono lungo sentieri tecnicamente facili, il resto del trekking avviene fuori traccia, su rocce, morene, ghiacciaio. Si affronteranno alcuni guadi. La difficoltà è data dal peso dell'equipaggiamento che viene portato in spalla, dalle condizioni del ghiacciaio e dalle condizioni meteorologiche molto variabili.

Possibilità di avvalersi di portatori (fino a 15 Kg.) per le prime due tappe

1° giorno: Volo Italia-Buenos Aires-El Calafate

2° giorno: Trasferimento El Calafate – El Chalten

3° giorno: incontro con le guide, verifica materiale, preparazione zaini

4° giorno: El Chalten – Rio Electrico

5° giorno: Rio Electrico – Passo Marconi

6° giorno: Passo Marconi – Circo de los Altares

7° giorno: Circo de los Altares – Base del Cerro Torre – Circo de Los Altares

8° giorno: Circo de los Altares –Passo del Viento

9° giorno: Passo del Viento – Passo Huemul (o Laguna Toro) a seconda dei programmi

10° giorno: Passo Huemul (o Laguna Toro) - El Chalten

11° giorno: giornata di scorta

12° giorno: El Chalten – El Calafate (eventuale visita al Ghiacciaio Perito Moreno)

13° giorno: partenza per Italia

14° giorno: arrivo in Italia e rientro e Trento

ISCRIZIONI:

- **Il primo giorno le domande di iscrizioni sono riservate ai soci della sezione di Trento** compilando il modulo elettronico a cui si può accedere cliccando sull'indirizzo web che sarà pubblicato sulla newsletter di invio del programma del trekking e sul sito della sezione oppure inviando una mail a trekking.sattrento@gmail.com, contenente le medesime informazioni richieste sul modulo on-line;
- **dal giorno successivo**, le domande possono essere presentate anche dai soci di altre sezioni CAI/SAT con le modalità sopra indicate.

Le date di apertura delle iscrizioni, le informazioni riguardanti la quota di partecipazione e il numero min e max di partecipanti al trekking saranno comunicati una volta definiti con l'Agenzia organizzatrice la scheda tecnica del viaggio e il periodo di svolgimento.

Accompagnatore: **Pietro Moretti con Agenzia/Guida**

LE ESCURSIONI SOCIALI DEL GRUPPO “SAT PIEDICASTELLO”

Scrivere a gruppo.sat.piedicastello@gmail.com per info e iscrizioni

Domenica 25 gennaio

Ricovero Malga Nassere e Malga Caldenave – Gruppo del Lagorai

Escursione circolare E con le ciaspole

Dal **Ponte Conseria** (m 1465) in direzione dell'**agritur Caserina**. Al primo bivio, a sinistra seguendo le indicazioni per l'ippovia del Trentino orientale. Dopo circa 40' proseguire sulla forestale. Si passa sotto **malga Nassére**, accogliente punto di ricovero (m 1763). Proseguire (sentiero L37 o dei Zirmi) in direzione del **ponte Caldenave** (m 1752), quindi sentiero 360 in direzione della **Malga Caldenave** (m 1822), che si raggiunge dopo pochi minuti. Per il ritorno sentiero 332 per il **ponte di Campivelo** (m 1499) che si raggiunge in circa 40'. Si prosegue su strada forestale in direzione nord-ovest. Arrivati nei pressi di un acquedotto, proseguire in direzione nord-ovest e poi la forestale che sale fino all'**agritur Caserina**.

Al bivio prendere la strada che, scendendo a sinistra, ci riporta in breve al parcheggio.

Dislivello in salita e in discesa m 350 - percorso totale ore 5:00.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

Domenica 22 febbraio

Giro circolare delle Odle: da Malga Zannes a Malga Glatsch, Rifugio delle Odle e Malga Gampen – Val di Funes

Escursione circolare E con le ciaspole

Dal **Parcheggio Zannes** (m 1686) sentiero 36 fino alla **Malga Glatsch**, quindi sentiero 36 B e 36 A fino al **Rifugio Odle** (m 1996). Si prende ora il sentiero delle Odle 35 – Adolf Munkel Weg - fino alla **Malga Gampen** (m 2062). Per il ritorno sentiero 33 fino al parcheggio.

Dislivello in salita e in discesa m 640 - percorso totale ore 5:00.

Accompagnatori: **Gabriele Zago, Franco Postinghel, Carla e Andrea Sartori**

Domenica 22 marzo

Lago Covel e Rifugio Sciotattolo - Gruppo Ortles Cevedale

Escursione circolare E con le ciaspole

Da **Peio Paese** in direzione Malga Mare, si percorre la Strada del Gaggio, che poi diventa sentiero 127 fino al **Rifugio Sciotattolo** in località Tarlenta (m 1996). Per il ritorno si prosegue sempre sul sentiero 127, fino a incontrare la **Via dei Monti**, antica mulattiera che scende verso Peio Paese. Seguendo le indicazioni per Malga Covel, si scende lungo l'ampio vallone fino a raggiungere **Malga Covel** e poco dopo il lago Covel. Si oltrepassano le **cascate Rio Vioz**, e in breve si ritorna a Pejo. Dislivello in salita e in discesa m 459 - percorso totale ore 5:00 circa.

Accompagnatori: **Carla e Franca Sartori, Gabriele Zago**

Domenica 19 aprile

Sentiero dell'acqua: dalle Terme di Comano alla profonda forra del Canyon del Limarò passando per il fiume Sarca

Escursione circolare E

Da **Comano Terme**, dopo aver attraversato il parco si sale verso **Villa Banale** e poi si scende nuovamente verso il Sarca attraverso strade secondarie immerse nei boschi, per raggiungere la **Forra del Limarò**, dove si ammira il canyon dai due belvedere e dal Ponte Balandin. Si risale verso il borgo di Comano e poi si ridiscende attraverso prati e strade di campagna al punto di partenza. A seguire visita di BoscoArteStenico.

Dislivello in salita e in discesa m 416 - percorso totale ore 5:00.

Accompagnatori: **Carla e Franca Sartori, Gabriele Zago**

15 - 16 e 17 maggio – GITA SOCIALE – “in fase di organizzazione”

Accompagnatori: **Direttivo Gruppo SAT Piedicastello**

Domenica 21 giugno

Da Malga Sorgazza al Laghetto di Forcella Magna – Cima Lasteati e forcella delle Buse Todesche

(Gruppo Lagorai) - Escursione circolare EE

Da **Malga Sorgazza** (m 1450) si prende il sentiero 327, quindi a sx il segnavia 380 che sale dolcemente fino a **Forcella Magna** (m 2000). Da qui si sale in breve al **laghetto di Forcella Magna** (m 2165). Si prosegue sul sentiero 373 e si sale fino a **Cima Lasteati** (m 2414), quindi verso il **monte Cengello** (m 2373 m). Giunti alla **Forcella delle Buse Todesche** (m 2309), si imbocca il sentiero SAT 360 e poi il sentiero 327 per tornare a malga Sorgazza.

Dislivello in salita e in discesa m 972 - percorso totale ore 6:30 circa – 17,3 km

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

Domenica 26 luglio

Rifugio Larcher al Cevedale (m 2608) e Sentiero dei Laghi Marmotta, Lungo e Nero, Careser
(Gruppo Ortles-Cevedale) - Escursione circolare E

Da **Malga Mare** (m 1983) si imbocca il sentiero 102 e si sale per raggiungere Pian Venezia (2290 m), si risale la Val Venezia per raggiungere in 2 ore il **Rifugio Larcher al Cevedale** (m 2608). Si prosegue verso il **Lago delle Marmotte** seguendo i segnavia 104 e 123. Mantenendo il sentiero 123 il giro ad anello taglia il versante meridionale del Careser, sopra il **Lago Lungo** per raggiungere l'affascinante **Lago Nero e Lago Careser** (bacino idroelettrico) e superata la base della diga, il sentiero gira a sud in località Lame (m 2430) quindi prosegue scendendo rapidamente tra pascoli e boschi fino a Malga Mare.

Dislivello in salita e in discesa m 700 - percorso totale ore 6:00.

Accompagnatori: **Carla Sartori e Nicola Aiello**

Domenica 6 settembre

Dal Passo Falzarego al Rifugio Lagazuoi (m 2752)

Escursione circolare E – trasporto in pullmann

Dal **Passo Falzarego** (m 2109) sentiero 423 e poi 402 in direzione della forcella Col dei Bos (m 2332), quindi a sinistra sui sentieri 402 e 401 fino alla forcella Travenanzes e forcella Lagazuoi, si raggiunge il **Rifugio Lagazuoi** (m 2752). Si sale al **Piccolo Lagazuoi** (m 2778). Per il ritorno si raggiunge la forcella Travenanzes, quindi a destra sentiero 402 che porta direttamente al parcheggio. Dislivello in salita e in discesa m 800 - percorso totale ore 6:00.

Accompagnatori: **Gabriele Zago, Franco Postinghel e Andrea Sartori**

Domenica 4 ottobre

Sentiero del Castagno: da Chiusa a Bressanone e ritorno in treno

Escursione circolare E

Da **Chiusa** alla Chiesa di San Cirillo si segue sempre il segnavia **Sentiero del Castagno/Keschtnweg**. Da Chiusa/Klausen (m 519) si sale al **Monastero di Sabiona** (m 730), si passa per il paesino di **Pradello/Pardell** (m 778), il **Maso Moar zu Viersch** (m 862), il punto panoramico di **Pedraz** (m 860), il paese di **Velturno/Feldthurns** (m 850), la località **Tecelinga/Tötschling** (m 916), il paese di **Pinzago/Pinzagen** (m 807), la **Chiesa di San Cirillo** (m 820). Qui si scende seguendo il segnavia Sentiero San Cirillo/St. Cyrillus fino ad arrivare in Piazza Duomo a Bressanone/Brixen (m 560).

Si raggiunge quindi la stazione ferroviaria e si prende il treno per ritornare a Chiusa.

Dislivello in salita e in discesa m 612 - percorso totale ore 6:00 circa – 17 km

Accompagnatori: **Carla e Franca Sartori, Gabriele Zago**

Domenica 29 novembre: PRANZO SOCIALE

L'ALPINISMO GIOVANILE



ALPINISMO GIOVANILE

SAT sez. di Trento - Via Manci, 57

www.sattrento.it - ag.sattrento@gmail.com



PROGRAMMA 2026

“Orizzonti in cammino” per socie/soci 8-17 anni

La Commissione di Alpinismo Giovanile (A.G.) della sezione SAT di Trento ha formulato anche per l’anno 2026 un progetto rivolto alle giovani generazioni. Al pari degli anni scorsi il programma delle escursioni prevede un’uscita al mese e il campeggio estivo di una settimana oltre ed alcuni eventi “speciali” che verranno pubblicizzati in corso d’anno (corso roccia, canyoning, …).

In linea con il Regolamento della Sezione, (www.sattrento.it, link Regolamento Sezione), l’obiettivo rimane quello 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 non solo escursionistico ed alpinistico, ma anche climatologico, geologico, botanico, faunistico, storico e geografico.

Per la 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 rete ed inclusività con altre realtà associative del territorio; laddove necessario al fine di garantire maggiore sicurezza saranno coinvolte le Guide Alpine con le quali la Sezione collabora abitualmente.

Il programma prevede un’uscita mensile, nella giornata di domenica, a partire da gennaio 2026. Sia il raggiungimento della destinazione sia il rientro dalle uscite avverranno possibilmente con mezzi pubblici o di trasporto collettivo allo scopo di sensibilizzare i partecipanti ad una riduzione degli impatti ambientali, sociali ed economici generati dai veicoli privati. In ogni uscita cercheremo di proporre due percorsi alternativi, sulle due fasce di età (9/13 anni e 14/17 anni).

Per partecipare alle uscite risulta necessario il tesseramento al sodalizio SAT, preferibilmente alla Sezione di Trento, che ha il seguente costo annuale: € 16,00 (under 18), giovani secondo figlio e seguenti € 9,00: l’iscrizione comprende l’invio dell’annuario SAT (digitale), lo sconto del 50% sul pernottamento nei Rifugi CAI/SAT, la copertura assicurativa relativa agli infortuni se verificatisi durante l’attività con la Sezione.

Le diverse esperienze verranno documentate sul “*Diario di Vetta*”, fornito gratuitamente dalla Sezione, dove i ragazzi trascriveranno i loro appunti, idee, disegni, dettagli etc. dell’uscita; su di esso (come per gli anni precedenti per “La montagna in tutti i sensi” (2023), “La montagna sotto-sopra” (2024) e “La montagna incantata” (2025), gli accompagnatori applicheranno al termine di ogni uscita un apposito “bollino” che “certifica” l’adesione del partecipante alla determinata uscita. Così facendo si verrà a creare un “sistema premiante” che avrà come punto di arrivo il Camp Estivo e la

premiazione di fine anno.

Il CAMPEGGIO ESTIVO si terrà a MALGA VALAGOLA (Gruppo di Brenta) dal 27 giugno al 4 luglio 2026 in una struttura di proprietà dell'Asuc di Stenico, molto capiente e già prenotata; sarà data precedenza nelle iscrizioni a chi avrà frequentato le varie uscite proposte e agli iscritti alla Sezione di Trento.

In primavera verrà organizzata la 4^a edizione del CORSO DI ARRAMPICATA in collaborazione con le Guide Alpine che coadiuvano abitualmente la Sezione. Indicativamente si tratta di 3 uscite pomeridiane consecutive nella giornata di SABATO sulle falesie dei monti di Trento e un'uscita finale di un'intera giornata alla DOMENICA.

E per concludere... **13 dicembre 2026: BRINDISI NATALIZIO** con la presentazione documentaria (video, foto, elaborati, premiazione, etc) dell'attività svolta nel corso del 2026 e del programma 2027.



L'Alpinismo Giovanile della SAT di Trento presenta

Orizzonti *in cammino*

Programma 2026 - 8/17 anni

10 e 11 gennaio - Orizzonti notturni

Notte a Malga Juribello, ciaspolando nel Parco Naturale di Paneveggio Pale di San Martino tra foreste, cervi e... molto altro

1 febbraio - Orizzonte Odle: ciaspolata e scialpinismo in Val di Funes

Giro ad anello del Col di Poma (m. 2.422) al cospetto delle fantastiche Odle (sci alp. per over 14 anni) - con CAI A.G. di Bolzano

8 marzo - 47° Meeting del Lagorai

Ciaspolata d'avventura con prove di ricerca del sepolto (utilizzo Artva Pala e Sonda)

22 marzo - Orizzonti verticali ad Arco

Via Ferrata al Monte Colodri (m. 400) e arrampicata in falesia (Muro dell'Asino)

12 aprile - Orizzonti botanici

Sentiero naturalistico "Trodo dei Fiori" dal Passo Brocon fino al Col del Boia (m. 2.050) con Commissione Botanica SAT Trento

10 maggio - 5° Ecoraduno CLIMB & CLEAN

Pulizia sentieri e boschi & arrampicata nel pomeriggio con le guide alpine

14 giugno - Orizzonte Sassolungo

Dal Col Rodella (m. 2.484) alla Val Duron attraverso il sentiero n.557 "Friedrich August" tra marmotte e rifugi (Rif. Pertini, Rif. Sasso Piatto, Rif. Micheluzzi)

Dal 27 giugno al 4 luglio - Camp estivo

Malga Valagola (m. 1.592) gruppo di Brenta
Più di una vacanza, un'esperienza di vita:
autonomia, digital detox, sicurezza e
inclusività tra laghi, rifugi, arrampicata e...

9 agosto - Orizzonte Pasubio

Escursione ad anello al Rifugio V. Lancia con
salita al Col Santo (m. 2.112)

13 settembre - Evento

47° Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile
2026 a Brunico BZ (Val Pusteria)

20 settembre - Orizzonte Lagorai-Fiemme

Giro e salita del Monte Cucal (m. 1.706) con
visita al Centro STAVA 1985 (percorso della
memoria) - con CAI A.G. di Bolzano

11 ottobre - Orizzonte Vigolana

Salita al Becco di Filadonna (m. 2.150) dal Rif.
Casarota. Vasti orizzonti su Valsugana e
Altopiano di Folgaria con i simpatici alpaca

8 novembre - Castagnata sociale a Tovel

In compagnia delle famiglie. Sentiero delle
Glare e dei laghetti effimeri con castagnata
pomeridiana presso il Lago di Tovel

13 dicembre: Festa di Fine Anno 2026

Contattaci!

✉ ag.sattrento@gmail.com

⌚ sat_trento_a.g

FACEBOOK Alpinismo Giovanile Sat Trento

🌐 www.sattrento.it



SAT CULTURA: LE SERATE DEL MARTEDÌ



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

Ingresso libero.

martedì 13 gennaio 2026

Ciclo di 3 serate “Prudenza in montagna”

Allertamento dei soccorsi e fasi di primo soccorso in caso di necessità

Soccorso Alpino e Speleologico Trentino e dott. Maurizio Virdia

martedì 20 gennaio 2026

L’incanto delle Montagne Maledette. Un viaggio a passo lento nel cuore selvaggio delle Alpi Albanesi, terra delle Aquile

Erion Puka e Luljeta Karricai

martedì 27 gennaio 2026

Dalle Alpi alle Alpi. Backpacking in Asia tra storia, popoli e cultura

Emiliano Tomasi

martedì 3 febbraio 2026

Ciclo di 3 serate “Prudenza in montagna”.

Frequentazione della montagna in inverno, cenni di nivologia e lettura del bollettino valanghe.

Soccorso Alpino e Speleologico Trentino e Guida Alpina

martedì 10 febbraio 2026

Ciclo di 3 serate “Prudenza in montagna”.

Frequentazione della montagna in estate, interpretazione delle previsioni meteo, temporali e fulmini.

Soccorso Alpino e Speleologico Trentino e ing. Giacomo Poletti

martedì 17 febbraio 2026

MAGICO. NEPAL Trekking Everest - Lobuche Peak 6100 m

Angelo Giovanetti, Trentino for Langtang ODV

martedì 24 febbraio 2026

Incontri tra arte e natura

Jacopo Rigotti

lunedì 2 marzo 2026

LA MIA ISLANDA. Storia, natura, tradizioni e leggende di una terra “ai confini del mondo”

Fabio Como

martedì 10 marzo 2026

Sui sentieri.

Michele Trentini e Andrea Colbacchini.

martedì 17 marzo 2026

Gl'imprudenti. L'alpinismo eroico tra gli anni ‘20 e ‘30 nelle Dolomiti.

Silvio Agostini

martedì 24 marzo 2026

Anche l'albicocche prendono il sole.

Un'esplorazione del Karakorum in bici a piedi.

Filippo Graglia

martedì 31 marzo 2025

Tra oceano e incontri straordinari: la mia Rota Vicentina.

Una serata di racconti, immagini e vite che si intrecciano lungo la Rota Vicentina.

David Paternoster

(date da definire)

Manovre e tecniche di primo soccorso in montagna

Paolo Dallapè

Giovedì 2 aprile

Serata auguri di Pasqua

Venerdì 18 dicembre

Serata auguri di Natale

IL PROGRAMMA DELLA COMMISSIONE BOTANICA

La Commissione botanica ha elaborato un programma di attività per l'anno 2026 che comprende numerose e interessanti proposte: incontri tematici, conferenze, escursioni, visite guidate a parchi, giardini e aree protette. Grazie alla presenza di numerosi esperti saranno occasioni per approfondire le nostre conoscenze sul mondo della botanica e visitare luoghi e ambienti di interesse naturalistico. Nel programma trovate le informazioni di base. Per ogni iniziativa sarà inviata, tramite newsletter, una scheda dettagliata qualche giorno prima.

Le conferenze si terranno presso la Sala Pedrotti, 1° piano della Casa SAT, Via Manci 57 a Trento, dalle ore 20:30 alle ore 22:30/23:00.

DATA	ATTIVITA'	NOTE
Giovedì 22 gennaio	Presentazione del filmato del Museo Civico di Rovereto "Piante al limite" con Giulia Tomasi.	Il docufilm "Piante al limite" di Giacomo del Sogno è stato realizzato dal Museo Civico di Rovereto nel 2025 ed esplora la resilienza delle specie alpine e le loro strategie di sopravvivenza attraverso il monitoraggio di 27 vette alpine poste al di sopra dei 2700 m e rappresentative delle diverse zone del Trentino e dei diversi substrati rocciosi, per conoscere e confrontare nel dettaglio il fenomeno di risalita delle specie vegetali (piante e muschi) in alta quota a seguito dei cambiamenti climatici.
Giovedì 5 febbraio	Visita al rinnovato Parco Arciducale di Arco con Costantino Bonomi.	Il Parco Arciducale di estensione pari a 5 ha, è stato realizzato dall'Arciduca Alberto d'Asburgo nel 1872 ed è stato recentemente oggetto di un importante intervento di restauro. Oggi il Parco ospita circa 200 specie vegetali, alberi e arbusti provenienti dal Mediterraneo, dal Nord America, dal Sud-Est Asiatico, dall'Australia, Nuova Zelanda e Isole Canarie. Sono piante sempreverdi, tipiche dei climi caldi, dalle fioriture vistose e profumate. Serre e "giardini d'inverno" completano l'importante patrimonio botanico.
Giovedì 19 febbraio	Conferenza di Antonella Agostini su "Le piante alimurgiche".	Le piante alimurgiche sono erbe spontanee commestibili che crescono in natura e che possono essere raccolte per l'alimentazione. Il termine deriva dal latino "alimenta urgentia" ossia alimentazione in caso di necessità. Storicamente usate in periodi di carestia, queste piante sono oggi apprezzate per la loro ricchezza di nutrienti e di saperi. Verranno presentate le principali piante alimurgiche presenti in Trentino, forniti consigli e indicazioni per la loro raccolta ed utilizzo in cucina.

Giovedì 5 marzo	Conferenza di Antonio Sarzo su "Il Tarassaco: virtù, ricette, curiosità".	Antonio Sarzo, insegnante, naturalista, geografo, scrittore ci parlerà di questa comunissima erba selvatica, appartenente alla categoria dei radicchi, presentando curiosità, aneddoti, leggende, ricette e proprietà.
Giovedì 9 aprile	Conferenza di Franco Borgogno: "Dai licheni al campo di grano, un approccio pop all'ecologia".	Franco Borgogno è giornalista, scrittore, fotografo, comunicatore ed educatore scientifico ambientale, guida escursionistica, responsabile dei progetti scientifico-ambientali della Fondazione European Research Institute ETS, membro Consiglio Direttivo Mountain Wilderness Italia. Attraverso l'utilizzo di immagini ci condurrà nel vasto e variegato mondo dei licheni, elementi chiave per la spiegazione dell'ecologia e quindi delle relazioni che rendono viva la natura.
Giovedì 16 aprile	Visita guidata al giardino Heller a Gardone Riviera.	Arthur Hruska, dentista e botanico austriaco (1880 – 1971) nel 1903 trasformò un ettaro di vigneto a Gardone Riviera in un rigoglioso giardino botanico con un intricato sistema di laghetti, ruscelli e sentieri ombreggiati, riproducendo vari ecosistemi naturali. Il giardino ospitava esemplari di piante provenienti da diverse regioni (Himalaya, Pirenei, Canarie, Cina, Lapponia) raccolte durante i suoi lunghi viaggi: conifere, palme, alberi della canfora, banane, bambù, piante acquatiche, felci, agavi, gigli. Dopo la morte di Hruska, il giardino cadde in uno stato di abbandono fino a quando il cantante, artista e attore austriaco André Heller lo acquistò nel 1988 e decise di trasformare lo spazio combinando la bellezza botanica con l'arte umana. Heller invitava artisti di tutto il mondo a soggiornare e a creare qualcosa di specifico per il giardino. Peter Gabriel, Lou Reed, Rudolf Hirt trovarono ispirazione nel giardino che oggi ospita numerosi elementi artistici e oltre 3.000 specie di piante. Dal 2022 appartiene alla famiglia Porsche.
Venerdì 17 aprile	Conferenza di Filippo Prosser su: "Gli endemismi in Nord Italia con particolare riferimento al Trentino".	Le piante endemiche rappresentano un elemento unico e caratterizzante la biodiversità di una specifica area geografica. La loro conservazione è fondamentale in quanto svolgono un ruolo cruciale come indicatori della salute degli ecosistemi e perché custodiscono un patrimonio genetico unico e irripetibile. Secondo un recente studio sulla "Flora endemica nel Nord Italia", condotto della Fondazione Museo Civico di Rovereto in collaborazione con 19 botanici italiani, in provincia di Trento sono presenti 160 specie di piante endemiche.

Giovedì 23 aprile	Botanica cittadina: visite guidate al Giardino Garbari di Man – Villazzano e al parco di Gocciadoro con Lucio Sottovia.	<p>Il <u>Giardino Garbari</u> (13.700 m²) ha valore storico. E' una parte di quello che era il parco della villa Taxis, nota anche come "Villa O Santissima". All'inizio del 1600 apparteneva alla nobile famiglia de Roveretti. Subì varie trasformazioni da giardino formale all'italiana a parco di epoca tardo-barocca, fino poi all'integrale reinterpretazione a cavallo tra '800 e '900 come parco romantico per opera dell'imprenditore Giuseppe Garbari. Sono presenti 90 specie arboree e circa 400 esemplari, contiene i tipici elementi romantici come stagni, laghetti e cascatelle, la valletta ombrosa e tracce storiche dell'antico roccolo di caccia. Negli anni '50 il parco fu oggetto di indagine da parte dell'eminente botanico trentino Giuseppe Dalla Fior.</p> <p>Il <u>Parco di Gocciadoro</u> di proprietà comunale dal 1922, era il fondo agricolo Bernardelli, ove si coltivava il vitigno Goccia d'Oro. A seguito di ulteriori acquisizioni la superficie del parco è oggi di oltre 35 ha ed è il parco più grande della città di Trento. Il parco è zona speciale di conservazione di importanza comunitaria, conserva otto habitat e una ricca biodiversità vegetale autoctona e non. Particolarmente suggestive sono in riva sinistra del Rio Salè le pareti dilavate di tufi basaltici formati dalla cementazione di frammenti di origine vulcanica.</p>
Giovedì 7 maggio	Conferenza di Antonio Sarzo su "I nostri frutti selvatici commestibili".	Antonio Sarzo presenta la recente pubblicazione che tratta 41 frutti selvatici sparsi nel territorio del Triveneto, con accurate descrizioni per l'identificazione e la raccolta e 41 ricette diverse per il loro utilizzo in cucina. Queste piante, molte indigene ma anche esotiche da tempo naturalizzate, ci offrono stimoli per cimentarsi in ricette dolci e salate, contorni, condimenti, liquori domestici, infusi e altre fantasiose prelibatezze, rinnovando l'occasione di trascorrere del tempo all'aperto nella natura generosa, per il nostro star bene.
Giovedì 14 maggio	Visita guidata ai Giardini di Trauttmansdorff a Merano.	I Giardini di Castel Trauttmansdorff a Merano si estendono su una superficie di 12 ettari e contiene 80 spettacolari ambienti botanici e quattro aree tematiche che ospitano piante provenienti da tutto il mondo, posti su terrazzamenti soleggiati attraversati da ruscelli gorgoglianti.
Giovedì 28 maggio	Escursione sul "Sentiero Botanico Dromaè" a Mezzolago - Val di Ledro, con Roberto	Percorso ad anello di 5,1 km, 700 m di dislivello, tempo percorrenza h 4. Da Mezzolago (quota 822 m) si sale fino a Malga Dromaè (quota 1522) segnavia 453 (in parte forestale, in parte sentiero con scorciatoie) attraverso una pineta di Pino

	Coali e Lucio Sottovia.	Silvestre e Faggio poi Carpino Nero per arrivare prima ai fienili (1:40 h) e poi ai pascoli della malga (2:00 h). Lungo il sentiero ci sono pannelli didattici e punti panoramici.
Giovedì 4 giugno	Escursione botanica sul Monte Baldo (Polsa – Monte Vignola – Corno della Paura con Alessio Bertolli e Lucio Sottovia.	L'escursione, organizzata in collaborazione con il Museo Civico di Rovereto nell'ambito festival dedicato ai fiori del Baldo, prevede un percorso circolare con partenza e arrivo in loc. Polsa presso il camping Polsa. Lungo il percorso di 7 km con un dislivello di ca. 350 m su strada sterrata e sentiero potremo osservare la flora e la vegetazione oggi presente ed effettuare alcune considerazioni sulle dinamiche legate al cambiamento del clima e dell'uso del suolo in un contesto paesaggistico segnato dalla Grande Guerra con manufatti, trinceramenti, gallerie e postazioni ancora visibili.
Mercoledì 8 luglio	Escursione botanica nell'ambito di "Mercoledì Insieme" a Tremalzo dal Rifugio Garibaldi a Bocca di Caset e Corno della Marogna, con Costantino Bonomi e Lucio Sottovia.	Escursione all'Alpe di Tremalzo, nella ZSC Monti Tremalzo e Tombèa, lungo un percorso che si caratterizza per la presenza di boschi, con pascoli, praterie ed affioramenti rocciosi, in un contesto ricco di specie endemiche. Lunghezza circa 7 km, dislivello +510/-450, ore 4.
Giovedì 16 luglio	Escursione a San Martino di Castrozza sul "Sentiero dei Cacciatori", accompagnatrice Angelica	Il sentiero situato nel Parco di Paneveggio – Pale di San Martino ha una straordinaria importanza paesaggistica e naturalistica. Il sentiero è stato oggetto di importanti interventi di ripristino a seguito della tempesta "Vaia. La partenza è nei pressi di uno dei tornati (in località Cava a metri 1760), lungo la strada che da San Martino di Castrozza sale a Passo Rolle. Il Sentiero (numero 725) attraversa il Rio Marmor e il bosco nei pressi delle Crode Rosse, per pervenire al margine inferiore dell'erboso piano inclinato dove sorge Malga Pala (1897 m). Lungo il percorso è possibile osservare interessanti specie floristiche.
Giovedì 3 settembre	Escursione con degustazione sul sentiero del Gewürztraminer a Termeno	L'escursione inizia nel centro storico di Termeno e si snoda attraverso i pendii dei vigneti di Termeno, culla del famoso vitigno Gewürztraminer. E' un itinerario circolare di 3,5 chilometri, percorribile in circa 1 ora e mezza di piacevole camminata e splendide viste panoramiche. Attraversa inizialmente i pittoreschi vigneti sopra il paese, per poi proseguire attraverso boschi ombrosi. Lungo il

		sentiero sono stati posizionati oggetti artistici e pannelli informativi che trasmettono in modo creativo informazioni affascinanti sulla storia, la coltivazione e le peculiarità del Gewürztraminer. Al termine del percorso è prevista una degustazione presso una cantina locale.
Mercoledì 9 settembre	Escursione botanica nell'ambito di “Mercoledì Insieme” Giro delle malghe monte Baldo da Madonna della Neve a Monte Cerbiolo, con Lucio Sottovia.	L'escursione si volge lungo un percorso ad anello che passa per varie malghe. L'ambiente attraversato è quello tipico della montagna del monte Baldo ricca di storia, di tradizione alpicolturale e di naturalità forestale. Benché la fioritura nel mese di settembre sia quasi del tutto tramontata, potranno senz'altro svolgersi utili considerazioni anche sotto il profilo floristico. Il tempo complessivo di percorrenza è dato in ore 6, con un dislivello complessivo in discesa e salita di 700 m circa. Il tracciato si svolge su strade forestali e sentieri senza alcuna difficoltà di tipo alpinistico.
Giovedì 17 settembre	Escursione didattica micologica con Marco Floriani	Escursione didattica micologica in luogo da definire.
Giovedì 1° ottobre	Escursione botanica “Giro della Marzola” con Lucio Sottovia.	Percorso ad anello di durata di circa 4,5 ore, 10,1 km di lunghezza. La partenza è dal rifugio Maranza (1.078 m s.l.m.), attraverso il sentiero 426 si raggiunge Malga nuova (1210 m). Poi il sentiero 411 sale al Doss dei Corvi (1471 m s.l.m.) e alle Cime della Marzola (1.713 m s.l.m.). Il rientro è previsto con il sentiero 412 passando dal bivacco Bailoni.

LA MANUTENZIONE SENTIERI

Nel corso del 2025 sono state effettuate 6 uscite, che hanno coinvolto 8 volontari per un totale di 138 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 2026 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 sentiero San Vili basso da La Vela all'incrocio col sentiero 645;

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

sul sentiero 611 da Ischia Podetti fino all'Hotel Lillà;

sul sentiero 627-San Vili dall'incrocio con il sentiero 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 sentiero 627 dai Laghi di Lamar a Ciago;

sul sentiero 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 Viote.

LE ATTIVITÀ MOTORIE

Corso di Gyrokinesis 2026

Anche per il 2026 la Sezione propone il corso di Gyrokinesis, che ricordiamo essere un metodo per migliorare la flessibilità, la forza e la resistenza, ottimizzando la preparazione fisica per le camminate in montagna.

Attraverso strumenti pratici sarà possibile ridurre il rischio di infortuni, grazie a esercizi mirati che aumentano la consapevolezza corporea e l'equilibrio oltre a sostenere il benessere psicofisico, migliorando nel contempo la concentrazione e la gestione dello stress attraverso tecniche di respirazione e movimenti fluidi.

Il corso di Gyrokinesis si svolge presso la sala Pedrotti della nostra sede, con istruttore certificato, e si articola su due giornate: giovedì nel tardo pomeriggio per i soci lavoratori e venerdì mattina (2 turni) per gli altri soci. Ogni turno prevede un ciclo di 10 lezioni della durata di 60 minuti.

Per informazioni e iscrizioni, inviare una mail a gite.sattrento@gmail.com con oggetto “corso di Gyrokinesis”.

Ginnastica presciistica

Prosegue anche nel 2026 il corso di ginnastica presciistica in palestra, programmato nel periodo da gennaio a maggio.