



## **Programma attività anno 2023**



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

**[sat.trento@gmail.com](mailto:sat.trento@gmail.com)**

**[www.facebook.com/sat.sezioneditrento](https://www.facebook.com/sat.sezioneditrento)**

**iscrizioni gite: [gite.sattrento@gmail.com](mailto:gite.sattrento@gmail.com)**

**0461 987025**

**Via Mancini, 57 – Trento**



## INDICE

	Pag.
Presentazione del programma delle attività	4
Le escursioni sociali del mercoledì	6
Le escursioni sociali della domenica	18
I Trekking e le gite culturali	34
Gruppo SAT Piedicastello	41
Alpinismo giovanile	44
Attività culturali	49
Manutenzione sentieri	51

Care Socie, cari Soci,

nel pubblicare questo programma delle attività per il 2023 vi rinnoviamo innanzitutto un caloroso saluto e vi esprimiamo nuovamente il nostro sincero ringraziamento per il costante sostegno alla Sezione dimostrato anche nel 2022 che, con la vostra costante adesione alle iniziative sociali della Sezione, ha visto lo svolgimento di 40 gite del mercoledì e 45 gite della domenica (compresa la partecipazione al “Meeting del Lagorai”), 12 eventi culturali e 6 trekking. A queste si aggiungono 10 uscite effettuate dal nostro gruppo SAT di Piedicastello.

Ritornando alla consueta programmazione annuale, segue il calendario delle nostre iniziative sociali previste nel 2023. Poiché il calendario potrebbe subire delle modifiche in corso d’anno, in ragione di diverse opportunità e necessità, Vi raccomandiamo di consultare regolarmente il nostro sito [www.sattrento.it](http://www.sattrento.it), che riporta in forma puntuale ed aggiornata le iniziative sociali settimanalmente proposte a calendario.

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

Il programma 2023 propone 51 gite della domenica, 40 gite del mercoledì, cui si aggiungono 5 trekking sul territorio nazionale (a Trieste e dintorni, in Sardegna alle Bocche di Bonifacio, nel Parco Nazionale del Pollino, sui Monti della Laga e sui Monti Sicani), per un totale complessivo di 96 proposte. A queste si aggiungono le 10 proposte dal nostro gruppo SAT di Piedicastello, ed attività dello Sci Club di prossima definizione.

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

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

**Rinnoviamo l’invito ai nostri Soci a presentare alla Sezione proposte di escursioni per l’anno 2024, con le modalità che a fine anno saranno indicate alla sezione *PROGRAMMAZIONE ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA 2024* nel nostro sito istituzionale.**

#### *Eventi culturali*

Il programma propone 12 eventi culturali, di cui 4 “incontri con i protagonisti” e 8 “incontri con gli esperti”, dedicati a racconti di viaggi, scialpinismo, spedizioni, arrampicata, tutela ambientale, argomenti scientifici e medicina di montagna. Gli eventi saranno tenuti presso la sala della Fondazione Caritro di Trento e presso la Sede della Sezione.

#### *Manutenzione sentieri*

Come di consueto, non appena vi saranno le condizioni utili allo scopo, verranno attuate attività di manutenzione sentieri, come da pianificazione degli interventi in questo programma.

#### *Alpinismo Giovanile*

È stata definita la programmazione di specifiche iniziative a cadenza mensile per il gruppo di Alpinismo Giovanile, 1 campeggio (per ragazzi 9-13 anni) e 1 trekking (per ragazzi 14-17 anni) nel mese di luglio.

#### *Modalità di svolgimento delle attività e accesso in sede*

Lo svolgimento delle attività e l’accesso alla sede della Sezione avverranno sulla base di quanto previsto dal Regolamento della Sezione, tenendo anche in considerazione le linee guida fornite dal CAI (per la cui lettura rinviamo al nostro sito istituzionale all’indirizzo <http://www.sattrento.it/>, alla

voce “Attività sociali 2022 – documenti”) nonché nel rispetto di eventuali specifiche indicazioni fornite dalle Autorità competenti in materia di sanità.

Ricordiamo qui in particolare che:

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

*Tesseramento e rinnovo del bollino per il 2023*

Ricordiamo 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 2023 (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](http://www.sattrento.it) o nella *newsletter*.

Con l’occasione, rivolgiamo un sincero ringraziamento a tutti i volontari che prestano la loro collaborazione per l’apertura della sede e per le operazioni di tesseramento, gli accompagnatori ed i volontari che curano la predisposizione e la gestione delle gite e degli eventi culturali, i volontari della sentieristica di competenza della Sezione - che con la loro opera garantiscono il buono stato della percorribilità e della segnaletica dei nostri sentieri - nonché tutti gli altri volontari che, a diverso titolo, mettono a disposizione di tutto il Sodalizio il proprio tempo e la propria disponibilità. E’ anche grazie a loro che le attività della Sezione possono concretizzarsi ed essere rese disponibili ai nostri numerosi e affezionati Soci e simpatizzanti.

In chiusura, **i nostri migliori e più sinceri auguri di buone feste di Natale e di buon nuovo anno**, e un arrivederci alle nostre prossime iniziative sociali.

Excelsior!

Trento, dicembre 2022

Per il Consiglio Direttivo  
il Presidente Ugo Scorza

## NUOVE NORME SULLA SICUREZZA

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

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

## DIFFICOLTÀ ITINERARI ESCURSIONISTICI

Si utilizzano le quattro sigle secondo la **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.**

La descrizione completa delle caratteristiche degli itinerari in base alle classificazioni sopra elencate si può leggere sul sito della sezione [www.sattrento.it](http://www.sattrento.it).

## LE ESCURSIONI SOCIALI DEL MERCOLEDÌ

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

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

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

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

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 sul sito Internet della Sezione.

**Mercoledì 11 gennaio**

**DA FALZEBEN AL PASSO MONTE CROCE**

(Monti Sarentini – Merano 2000) – Escursione con ciaspole

Partenza dal parcheggio di **Falzeben** seguendo la strada forestale che porta al **Passo Monte Croce**. Da lì si scende al **rifugio Merano** e alle malghe sottostanti e si ritorna a Falzeben lungo comode strade forestali battute.

Dislivello in salita e in discesa m 500 – percorso ore 4:30

Proposta da: **Eveline Gispen**

**Mercoledì 18 gennaio**

**DA MALGA VALLAZZA AL LAGO JURIBRUTTO**

(Catena di Cima Bocche) – Escursione con ciaspole

Partenza da **Malga Vallazza** (m 1935) poco prima del passo Valles, Da qui si sale lungo il **sentiero 631** fino ad un pianoro a quota 2150 m. Continuando in salita si arriva ad un pianoro a 2286 m, quindi in lieve discesa si raggiunge il **Lago Juribrutto**. Ritorno sul percorso dell'andata.

Dislivello in salita e in discesa m 400 - percorso ore 3:00

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 25 gennaio**

**DA SENALE A DOVENA ATTRAVERSO LE REGOLE DI CASTELFONDO**

(Alta Valle di Non) – Escursione con ciaspole

Dal centro del paese di **Senale** (Unsere Liebe Frau im Walde) si raggiunge la frazione di Urban (m 1388) e proseguendo la **località Croce del Barba** (m 1405). Da lì si arriva alle **regole di Castelfondo** (Rifugio Arnica - m 1248) da dove si scende verso il paese di Castelfondo e dopo circa 1 km si prende sulla sinistra il sentiero pianeggiante che, seguendo il tracciato del **Lez di Dovenà**, porta al bacino irriguo di Dovenà (2 km), punto panoramico, e all'abitato di **Dovenà**.

Dislivello in salita 300 e in discesa m 650 – percorso ore 3:30 - km 10

Proposta da: **Federico Bigaran**

**Mercoledì 1 febbraio**

**SAN GENESIO - LANGFENN**

(Monti Sarentini) – Escursione con ciaspole

Dal parcheggio lungo la strada per Flaas si raggiunge l'**albergo Edelweiss** (m 1350) e proseguendo in lieve salita si arriva sull'**altopiano del Salto**; con comodo percorso attraverso i prati si raggiunge **Langfenn** (m 1527) con la sua chiesetta godendoci i meravigliosi panorami sulle montagne circostanti. Ritorno al punto di partenza per lo stesso percorso dell'andata oppure con lieve deviazione dal lato sud dell'altipiano.

Dislivello in salita e in discesa m 350 – percorso ore 4:00

Proposta da: **Eveline Gispen**

**Mercoledì 8 febbraio**

**MALGA CERE (m 171) E CIMA SETOLE (m 220)**

(Lagorai) – Escursione con ciaspole

Dal parcheggio poco dopo la **Chiesetta** in **Val Calamento** (m 1269) si sale a tornanti per comoda strada forestale a **Malga Cere** (m 1713). Per la salita facoltativa alla Cima si procede a mezza costa salendo a **Malga Val Piana** (m 1846) e, raggiunta la dorsale, in vetta alla **Cima Sètole** (m 2208). Discesa per lo stesso percorso di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 445/940 - percorso ore 3:00/5:00

Proposta da: **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 15 febbraio**

**RIFUGIO CIMA LARICI**

(Altopiano di Vezzena) – Escursione con ciaspole

Da **Passo Vezzena** si raggiungono **Forte Buse**, **Malga Marcai di Sopra**, **Malga Campo di Manderiolo**, il **Rifugio Val Formica** e il **Rifugio Cima Larici**. Ritorno da Val Formica

Dislivello in salita m 300 e in discesa m 20 – percorso ore 3:30

Proposta da: **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 22 febbraio**

**DA NOVA PONENTE A MALGA LIEGALM**

(Val d'Ega) – Escursione con ciaspole

Si parte dal grande **albergo Schwarzenbach** (m 1271) prima di Nova Ponente. Si segue il sentiero e la segnaletica per la **Malga Liegalm** (m 1751) che si raggiunge dopo una salita fiancheggiando un ruscello. Rientro per lo stesso percorso di andata.

Dislivello in salita e in discesa m 480 – percorso ore 3:40

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 1 marzo**

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

(Monti Sarentini) – Escursione con ciaspole E

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

Dislivello in salita e in discesa m 560 – percorso ore 5:00

Proposta da: **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 8 marzo**

**SKIHUTTE – ROSSALM - KREUZTAL ALLA ROSSALM**

(Gruppo della Plose) – Escursione con ciaspole

Dal parcheggio si raggiunge in breve il **Berghotel Schlemmer - Skihütte** (m 1900) e con le ciaspole ai piedi si prende la strada per la Kreuztal e la Rossalm. Raggiunto un bivio si gira a destra per la **Rossalm** (m 2200). Dopo una breve sosta per ricompattare il gruppo e godere di una delle più belle vedute sul Sass de Putia e le Odle, si ritorna sui propri passi per seguire la strada battuta che porta alla **Kreuztal (Val Croce)** (m 2030) nelle cui vicinanze arriva la cabinovia da S. Andrea. Da lì su strada battuta si raggiunge il bivio incontrato al mattino per la Rossalm per scendere al **Berghotel Schlemmer - Skihütte**.

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

Proposta da: **Paolo Weber**

**Mercoledì 15 marzo**

**MONTE MURO (m 2332)**

(Alpe di Luson) – Escursione con ciaspole

Dal **Passo delle Erbe** (m 1862) si imbecca una stradina innevata che sale in diagonale e poi a tornanti fino al **rifugio Monte Muro** (m 2157). Da lì si sale un pendio abbastanza ripido per raggiungere un pianoro e poi continuare su terreno più comodo fino a raggiungere la cresta del Monte Muro all'**Alfreider Ioch** (m 2280). Si continua per modesti saliscendi fino ad un laghetto, non sempre visibile d'inverno, alla vetta del **Monte Muro** (m 2332). Ritorno al Passo delle Erbe passando per la **Utia de Pecol**.

Dislivello in salita e in discesa m 500 – percorso ore 3:30

Proposta da: **Paolo Weber**

**Mercoledì 22 marzo**

**MONTE AGARO**

(Lagorai) - Escursione con ciaspole

Dal parcheggio dell'area Ski Lagorai nei pressi del **passo di Brocon** (m 1616) seguiamo la strada che scende verso Castello Tesino fino a **Casa Saronnese** da dove parte il sentiero forestale che porta al **Monte Agaro** allo **Chalet Paradiso** (m 1900). Il bosco ci accompagna quasi fino alla destinazione, solo l'ultima parte del sentiero si apre sulla spettacolare vista sulle montagne circostanti della catena del Lagorai, delle Dolomiti di Brenta e delle Vette Feltrine. Ritorno seguendo lo stesso percorso di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 330 – percorso ore 3:30 – km 11,00

Proposta da: **Paolo Weber**

**Mercoledì 29 marzo**

**MONTE MOSCAL IN TRAVERSATA DA AFFI A GARDA**

(Colline Veronesi) – Escursione E

Da **Affi** (m 191) si sale tagliando il fianco orientale del Monte Moscal fino a **Castello** (m 320) e passando dall'abitato di **Incaffi** (m 334) si sale alla cima del **Monte Moscal** (m 427). Con percorso ad anello si ritorna a Incaffi. Da lì si prosegue passando nei pressi di **Feudo** (m 244) e **Cortelline** per giungere **all'Eremo** e **Chiesa dei Camaldolesi**. Si supera la sella fra l'eremo e **La Rocca** (m 290) e si scende a **Garda** (m 68).

Dislivello in salita m 300; in discesa m 420 - percorso ore 4:45.

Proposta da: **Ivana Lorenzini**

**Mercoledì 5 aprile**

**TRAVERSATA MONTE BRUSONE**

(Monti di Cavedine) - Escursione E

Da **St. Udalrico** si sale al **Santuario della Madonna dell'Aiuto** e per strada forestale si arriva al **Monte Brusone**. Discesa verso il paese di **Cavedine**, con una breve salita sul dosso dove troviamo una grotta chiamata la **Cosina** e vicino la **Carega del Diaol**, poi tra boschi e tratti coltivati si arriva a **Lasino**.

Dislivello in salita m 250 e in discesa m 350 - percorso ore 5:00

Proposta da: **Mariella Butterini e Dario Brunello**

**Mercoledì 12 aprile**

### **PONTE TIBETANO DELLA VALSORDA A MARANI DI VALPOLICELLA**

(Parco Naturale della Lessinia) – Escursione EE

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

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

Proposta da: **Paolo Frassoni e Ivana Lorenzini**

**Mercoledì 19 aprile**

### **GIRO AD ANELLO TRA LE MAROCHE DI DRO**

(Valle dei Laghi) – Escursione E

Da **Pietramurata** con il **sentiero Gaggi** si attraversa il **Canale Rimone** e si prosegue fino al **Monte Taglio del Sarca**. Da qui si continua con sentieri non segnati costeggiando il **lago di Cavedine** fino alla **ex centrale Laghisol**. Breve deviazione per ammirare le impronte dei dinosauri. Si prosegue con sentiero non segnato che attraversa l'impervia zona delle Marocche fino all'**Oasi del Lago Solo**. Qui inizia il rientro aggirando la **Centrale di Fies** e con altri sentieri non segnati si rientra a **Pietramurata**.

Dislivello in salita e discesa m 200 - percorso ore 4:00

Proposta da: **Dario Brunello e Ezio Bragagna**

**Mercoledì 26 aprile**

### **SENTIERO DON CESARE REFATTI e ARTE SELLA**

(Valsugana) – Escursione E

Da **Olle Valsugana** (m 430), si sale lungo il torrente Moggio, fino alla **località Prae**. Da qui il percorso s'inoltra nella spettacolare forra scavata dal torrente nel calcare. Superata una grande briglia, ci s'immette nella **storica strada dei Ponti** che porta nel cuore della valle di Sella **presso l'Hotel Legno** (830 m). Dall'Hotel si prosegue su strada principale per 200 m, dove inizia il **sentiero "Arte Natura"** che porta al bar-ristorante "Carlton". Da qui seguiamo la strada asfaltata che prosegue in leggera salita verso l'interno della valle, fino a raggiungere **Malga Costa** (m 990). Siamo arrivati al centro del **parco Arte Sella**. Visita alle opere di legno più imponenti ed interessanti, tra cui il **giardino di Villa Strobele** con le installazioni realizzate da architetti di fama internazionale. Ritorno a piedi fino al bar ristorante Carlton dove si troverà pullman.

Dislivello in salita m 560 e in discesa m 50 - percorso ore 4:00/5:00

Proposta da: **Eveline Gispén e Mariella Butterini**

**Mercoledì 3 maggio**

**DA BARBIANO A BAGNI TRE CHIESE**

**PER LA FORRA DEL RIO GANDA E IL SELVAGGIO ZARGENBACH**

(Monti Sarentini) – Escursione E

Da **Barbiano** (Barbian - m 830) si sale alle cascate del **Rio Ganda**. Giunti alla prima cascata (**Unterwasserfall** - m 995) si prosegue, sul sentiero che scorre a fianco della cascata, fino alla base della seconda cascata (**Oberwasserfall** - m 1175). Superata, si raggiunge l'albergo **Briol** (m 1315) e più oltre **Bagni Tre Chiese** (m 1120). Si scende verso il canale dello **Zargenbach** e, oltrepassatolo passando sotto **Castel Pradell**, si giunge a **Villandro** (Villanders - m 880)

Dislivello in salita m 520 e in discesa m 470 - percorso ore 4:30

Proposta da: **Mariella Butterini**

**Mercoledì 10 maggio**

**DA MONTAGNAGA A SEGONZANO ATTRAVERSO L'ALTOPIANO DI PINÈ**

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

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

Dislivello in salita m 200 e in discesa m 400 - percorso ore 6:00 – km 22

Proposta da: **Paolo Rensi**

**Mercoledì 17 maggio**

**GIRO CIRCOLARE DEL MONTE CORNO E MALGA CISLON**

(Parco Naturale Monte Corno) – Escursione E

Da **Trodèna** (m 1159), si prende in direzione del parco naturale sul segnavia 2. Si prosegue sul segnavia 2A che ci porta a quota 1428 m. Dopo un tratto su forestale si scende seguendo le indicazioni per **Malga Cislone** (m 1249). Per il rientro si percorre la strada forestale in direzione est e con un largo giro si scende nuovamente a Trodena.

Dislivello in salita e in discesa m 310 – percorso ore 3:00

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 24 maggio**

**SENTIERO IMMAGINARIO DI LUSERNA**

(Altopiano di Lavarone) – Escursione E

Da **Luserna** (m 1333) si sale fino ad un agriturismo, dove inizia il **Sentiero dell'Immaginario**, che, per strade forestali, sentieri, boschi e prati, ci farà incontrare, scolpiti nei tronchi da artisti locali, i personaggi delle leggende del bosco. Si passa da **Malga Campo** (m 1450) ove è possibile salire al **Forte di Luserna** (m 1549).

Visita in paese al **Museo Etnografico**.

Dislivello in salita e discesa m 250 - percorso ore 4:00

Proposta da: **Mariella Butterini**

**Mercoledì 31 maggio**

**DA STANGHE A BICHL**

(Val Racines) – Escursione E

Dal paese di **Stanghe** (m 1000) si imbecca la **Gilfenklam** e si percorre in salita il percorso lungo il **Rio Racines** fino al **Jaufensteg** (m 1150). Dopo una breve sosta si prosegue sul sentiero 13 che percorre la Val Racines fino a raggiungere **Bichl** (Colle - m 1290).

Dislivello in salita m 290 – percorso ore 3:00

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 7 giugno**

**LAGO DEI CAPRIOLI – MALGA BASSA DI FAZZON**

(Val di Sole) – Escursione E

Dal paese di **Pellizzano** (m 932) inizia il **Sentiero della Palù**, un sentiero forestale che porta a Malga Bassa di Fazzon. Il primo tratto del percorso è noto come Sentiero degli Gnomi, nome preso dalle sculture in legno, pietra e altri materiali naturali che si possono ammirare lungo il percorso. Un pò più in alto il sentiero attraversa una zona paludosa su ponti di legno, per proseguire poi a **Malga Bassa di Fazzon** (m 1135). Qui il sentiero sbocca su una strada asfaltata che si percorre per gli ultimi 400 metri fino al **Lago dei Caprioli**. Ritorniamo infine sullo stesso sentiero dell'andata.

Dislivello in salita e in discesa m 427 – percorso ore 4:00

Proposta da: **Ivana Lorenzini e Maria Baldessari**

**Mercoledì 14 giugno**

**DA PRADA AL MONTE TELEGRAFO**

(Monte Baldo) - Escursione E

Da **Prada** (VR) si sale con la bidonvia fino a **Malga Prada** (ex rifugio Mondini). Si prosegue a piedi lungo il sentiero 55 e ultimo tratto, 654, fino al **Monte Telegrafo**. Da lì si ritorna lungo la cresta sul sentiero fino al **rifugio Chierogo** e poi al **rifugio Fiore del Baldo** dove si prende la seggiovia poi bidonvia per Prada oppure, per i più allenati, fino a malga Prada per riprendere la bidonvia.

Dislivello in salita m 500 e in discesa m 300 – percorso ore 5:00

Proposta da: **Eveline Gispen**

**Mercoledì 21 giugno**

**DA PANEVEGGIO AI LAGHI DI COLBRICON**

**Percorso nella foresta dei violini – Escursione E**

Da **Paneveggio** (m 1500) nei pressi del centro visitatori, si prende per il **sentiero Marciò** e ci si inoltra nella foresta dei violini. Dopo un primo tratto si prende una deviazione che ci porta in salita fino alla **Malga Colbricon** (m 1750). Sempre su strada forestale si raggiungono poi i **Laghi di Colbricon** (m 1950). Al ritorno si segue il percorso dell'andata fino ad imboccare nuovamente il sentiero Marciò che completeremo nella parte non percorsa all'andata.

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

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 28 giugno**

**DA FONDO A SAN FELICE PASSANDO PER IL LAGO DI TRET**

(Alta Val di Non) – Escursione E

Da Fondo, all'inizio del **Lago Smeraldo** (m 1011), sulla sinistra, parte il ripido sentiero a gradini che in 20 minuti conduce al giardino botanico alpino (possibile eventuale visita guidata). Dal giardino, attraverso il breve sentiero "passeggiata nel bosco", si raggiunge il sentiero 517 che conduce al **lago di Tret** (m 1601) e al vicino **rifugio Waldruhe** (m 1640) e all'adiacente **Malga di San Felice** (Felixer Alm). Da qui si potranno raggiungere **San Felice** (St. Felix) o **Tret**.

Dislivello in salita m 690 e in discesa m 560 – percorso ore 4:30

Proposta da: **Federico Bigaran**

**Mercoledì 5 luglio**

**DA AMATEN ALLE PIRAMIDI DI PERCA E MALGA GONNER**

(Val Pusteria) – Escursione E

Da **Platavilla di Sopra** (m 1500) si raggiungono in breve le **Piramidi di terra** (m 1550) quindi con forestale si sale alla **malga Gönner** (m 1985). Da lì si scende alla **Malga Lercher** (m 1685) in Val di Villa per ritornare al punto di partenza.

Dislivello in salita e in discesa m 485 - percorso ore 3:45

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 12 luglio**

**ALTA VIA DI BRESSANONE**

(Plose) – Escursione E

Da **S. Andrea** (Bressanone) con la funivia alla stazione a monte presso l'**Hotel Valcroce-Kreuztal** (m 2040). Da lì partono due itinerari: il primo, quasi in piano, con dei bellissimi panorami, conduce ai margini del bosco verso nord alla **malga Ochsenalm** (m 2085). Il secondo raggiunge il **Rifugio Città di Bressanone alla Plose** (m 2447) e alla vetta del **Monte Telegrafo o Cima Plose** (m 2507) per poi scendere alla **Forcella della Plose** (m 2221) e alla **malga Ochsenalm** (m 2085).

A gruppi riuniti si ritorna alla stazione a monte della funivia per scendere a S. Andrea dove ci attende il pullman.

Dislivello in salita e in discesa m 150/500 – percorso ore 4:00/5:30

Proposta da: **Mariella Butterini**

**Mercoledì 19 luglio**

**DA PRA RODONT AI PRATI DI MALGA MOVLINA**

(Gruppo di Brenta) – Escursione E

Con la **cabinovia** saliamo da **Pinzolo a Pra Rodont** (m 1504) (stazione intermedia per il Doss del Sabion). Inizia la camminata sul sentiero 307 B, in leggera salita in direzione sud-est verso **Malga Bregn da l'Ors** (m 1640) per poi salire ancora con il sentiero 307 fino al **Passo Bregn de l'Ors** (1836 m). Raggiunta un'altura, prendiamo il sentiero 354 per Malga Movlina. Dopo alcuni minuti raggiungiamo il **Passo del Gotro** (m 1860) e proseguendo, dopo circa 30 minuti, i prati di **Malga Movlina** a quota 1800 m (nessun ristoro). La vista spazia dalle Dolomiti di Brenta alla Val D'Algone e, oltre la Val Rendena, verso i ghiacciai dell'Adamello e della Presanella. Si ritorna poi sullo stesso percorso dell'andata.

Dislivello in salita e in discesa m 460 – percorso ore 4:00 – km 11,5

Proposta da: **Ivana Lorenzini e Emanuela Franceschini**

**Mercoledì 26 luglio**

**DAL RIFUGIO PEDERÙ A MALGA MUNT DE SENNES**

(Dolomiti di Braies – Sennes) – Escursione E

Dal Rifugio Pederù (m 1545), dopo S.Vigilio di Marebbe, si prende a sinistra il sentiero che sale con tornanti fino a quota 1900m. Si raggiunge quindi la Munt Fodara Vedla (m 1966) e tramite il sentiero n.7 la Maga Sennes (m 2116). Si prosegue su un sentierino fino a giungere alla malga Munt de Sennes (m 2176). Ritorno sullo stesso percorso dell'andata.

Dislivello in salita e in discesa m 630 – percorso ore 4:00

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 2 agosto**

**ALTOPIANO DI PRALONGIÀ – CIMA STORES** (m 2185)

(Dolomiti Orientali Gruppo di Fanis) – Escursione E

Dal parcheggio della stazione a valle della funivia di **Piz-Sorega** a San Cassiano, seguendo la strada forestale si cammina in direzione sud-est. Superato il **Grand Hotel Ancei** si giunge ai piedi dello **Stores**, del quale si raggiunge la cima e successivamente la **baita Pralongià**. Di qui al **Rifugio Saraghes** e di nuovo al parcheggio della funivia **Sorega**.

Dislivello in salita e in discesa m 625 - percorso ore 5:00

Proposta da: **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 23 agosto**

**DA PASSO GROSTÈ AL RIFUGIO TUCKETT**

(Gruppo di Brenta) – Escursione E

Splendida escursione nel cuore del Brenta, dal **Passo del Grostè** si imbecca il sentiero 316 che con un falsopiano con tratti di salita e discesa, con paesaggio lunare tra lastroni e ghiaia, porta al **Rifugio Tuckett** (m 2272). Si ritorna sullo stesso percorso dell'andata.

Dislivello in salita e in discesa m 200 – percorso ore 4:00

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

**Mercoledì 30 agosto**

**DA SOLDA AL RIFUGIO SERRISTORI** (m 2721)

(Gruppo Ortles-Cevedale) - Escursione E

**Da Solda** (m 1906) si arriva al rifugio seguendo il sentiero n. 5 attraverso la Valle di Zay. Il sentiero si estende lungo un ruscello, attraverso verdi prati di montagna con un continuo contatto visivo sul re Ortles.

Dislivello in salita m 820 e in discesa m 370 – percorso ore 3:30/4:00

**Alternativa:** Salita con la seggiovia Pulpito a quota 2350 m, quindi con il sentiero n. 12 ed il sentiero n. 5 fino al rifugio Serristori (m 2721).

Dislivello in salita e discesa m 370 - percorso ore 2:00/2:30.

Accompagnatori: **Eveline Gispen e Mariella Butterini**

**Mercoledì 6 settembre**

**LABIRINTO DEL LATEMAR**

**Dal Lago di Carezza al passo di Costalunga**

(Gruppo del Latemar) – Escursione E

Dal Lago di Carezza si raggiunge passando dalla Radura di Mezzo (m 1839) il Labirinto del Latemar formatosi a causa di un'enorme frana oltre due secoli. Alla fine di un suggestivo percorso tra le rocce si prosegue attraversando i Prati del Latemar (m 1825) per raggiungere con comodo sentiero il Passo di Costalunga.

Dislivello in salita m 300 – percorso ore 4:00

Accompagnatori: **Ivana Lorenzini e Mariella Butterini**

**Mercoledì 13 settembre**

**DAL MALGA ROLLE AL LAGO DI CALAITA**

(Catena del Lagorai) – Escursione E –

Da **Malga Rolle** (m 1910) con sentiero 348 (Sentiero Italia) si raggiungono i **laghi di Colbricon** (m 1.927), quindi si scende al **Passo Colbricon** (m 1908) e da lì con segnavia 14 si scende nella **Val Bonetta** fino al **Pian delle Cartucce** (m 1844). Si prosegue con segnavia 9 che porta salendo a quota 2.227 m per poi scendere a **Malga Valcigolera** (m 1897), quindi con sentiero pianeggiante si raggiunge la **Malga Tognola di Siror** (m 1988) e la **Forcella Scanaiòl** (m 2.093). Da lì si scende alla **Malga Scanaiòl** (m 1745) e si prosegue fino ad incontrare il segnavia 350 che porta al **Lago di Calaita** (m 1621) e all'omonimo rifugio.

Dislivello in salita m 400 e in discesa m 600 -- percorso ore 5:30

Proposta da: **Paolo Weber**

**Mercoledì 20 settembre**

**DA PASSO DELLE ERBE A MALGA VACIARA**

(Sas de Pütia ) – Escursione E

Dal **Passo delle Erbe (Ju de Börz - m 2000)** sopra Antermoia, si prende il sentiero 8B che corre sotto il **Sass de Putia**. Seguendo il sentiero, si sale fino alla **forcella Goma (GomaJoch - m 2110)**. Si prende quindi il sentiero che ci porta in piano alla **Ütia Veciara** (m 2100). Il ritorno è sul percorso dell'andata.

Dislivello in salita e discesa m 200 – percorso ore 3:30

Proposta da: **Fabrizio Vedovelli**

**Mercoledì 27 settembre**

**RONCO CHIESA - un paese intorno ai piccoli insediamenti abitativi (colméi)**

(Gruppo Lagorai – Valle del Vanoi) - Escursione E

Dalla **Chiesa di Ronco** il percorso inizia sulla sinistra sotto un suggestivo portico e tocca i piccoli insediamenti abitativi, a volte di poche case, chiamati **colméi**. Ogni colmél si trova in posizione staccata e indipendente da altri e ha una propria fontana, un capitello, centri gravitazionali della vita sociale. Il paese è composto da circa 15 colméi ed i loro nomi derivano dal nome delle persone che abitarono, i Busini, i Bortolini, i Gasperi, i Pugnai, i Gasparoi, i Cainéri, dove recentemente sono stati ristrutturati due antichi mulini risalenti al 1779.

Dislivello in salita e discesa m 400 – percorso ore 5:00

Proposta da: **Ezio Bragagna e Dario Brunello**

**Mercoledì 4 ottobre**

### **ANTICA STRADA DEL COSTO**

(Altopiano di Asiago) - Escursione E

Dalla piazza di **Mosson di Cogollo** s'imbocca l'Antica strada del Costo, percorso storico di origine romana-medievale, che passa dal **Capitello del Costo** e prosegue nella **Val Canaglia** per giungere a **Campiello**. Il percorso seguendo poi la **Val di Maso** raggiunge **Cesuna** e **Roncalto** e attraverso le **contrade Coda** e **Mörrar** arriva infine ad **Asiago**.

Dislivello in salita m 700 – percorso ore 6.00

Proposta da: **Paolo Frassoni**

**Mercoledì 11 ottobre**

### **GIRO DEI CASTELLI DELLE GIUDICARIE ESTERIORI**

(Giudicarie Esteriori) – Escursione E –

Da **Terme di Comano** si sale nel Lomaso agli abitati di **Godenzo, Poia, Castel Spine, Vigo Lomaso, Dasindo e Castel Campo**. Dopo aver attraversato il torrente Duina, si prosegue nel Bleggio per gli abitati di **Bono, Gallio, S. Croce, Vergonzo** dove si trovano i ruderi di **Castel Restòr**. Si passa poi per **Tignerone, Cillà** e si scende a **Ponte Pià**. Si sale infine per la Val dei Molini e si arriva al **Castel Stenico**.

Dislivello in salita m 600 m e in discesa m 380 - percorso ore 6:30.

Proposta da: **Mariella Butterini e Paolo Weber**

**Mercoledì 18 ottobre**

### **DA AVESA A MONTECCHIO**

#### **La Forra di Vajo Borago, il Canyon Millenario (Vr)**

(Val Borago) – Escursione E

A nord dell'abitato di **Avesa (VR)** si trova la **Val Borago**, ambiente aspro e selvaggio, con pareti rocciose scavate nei millenni dall'acqua.

Un'escursione emozionante e primordiale attraverso falesie a strapiombo, cascate, forre, con salite e discese, il tutto a ridosso di paesaggi ameni e dolci, quali possono essere le dorsali collinari veronesi.

Dislivello in salita e in discesa m 400 - percorso ore 5:00

Proposta da: **Ivana Lorenzini e Paolo Frassoni**

**Mercoledì 25 ottobre**

### **DA MORTER A LATSCH (Laces) LUNGO I VECCHI WAALWEGE**

(Val Venosta) – Escursione E

Da **Goldrain** si percorre un sentiero tra i frutteti per raggiungere **Morter**, all'ingresso della Val Martello. Merita una breve deviazione alla **chiesa romanica di San Vigilio in Anger**. Proseguendo si arriva ad un'area di sosta dove si apre un fantastico panorama sulla vallata sottostante e sulle montagne sull'altro versante della Val Venosta. Poco più avanti inizia il sentiero della roggia

**Rautwaal**; questo comodo sentiero lungo il corso d'acqua ci porta attraverso pendii boscosi nella Val Martello, fino al ponte sul rio Plima, che si attraversa per raggiungere la roggia **Neuwaal** che si sviluppa parallelamente alla roggia Rautwaal, sul lato opposto della valle. Sul percorso di ritorno si passa dalla collina dove si trovano il **Castello Montani di Sopra con i ruderi del castello Obermontani** e la sottostante **cappella di Santo Stefano**. Al termine del Waal si scende al centro di **Laces**.

Dislivello in salita e in discesa m 270 – percorso ore 4:00

Proposta da: **Eveline Gispén**

**Mercoledì 8 novembre**

**DA PUNTA SAN VIGILIO A LAZISE**

(Lago di Garda) – Escursione T/E

Da **Punta San Vigilio**, considerata la 'Portofino' del Lago di Garda con la spiaggia Baia delle Sirene e la Villa di proprietà dei conti Guarienti di Brenzone, si percorre il sentiero lungo il lago che costeggia il golfo di Garda e porta all'omonima cittadina. Da lì sulla pista ciclo/pedonale si prosegue verso sud sul Lungolago Regina Adelaide e il Lungolago Europa fino a Bardolino. Da Bardolino si prosegue lungo il Lago sulla pista ciclo/pedonale che in uscita dalla cittadina, prende il nome di Lazise - Bardolino BNF. Arrivati a Lazise passando per i lungolago V. Cavazzocca Mazzanti e Marconi si raggiunge il centro storico e il parcheggio dove ci attenderà il pullman.

Dislivello in salita e discesa non significativo - percorso ore 3:40 – circa km 13

Proposta da: **Mariella Butterini e Eveline Gispén**

## LE ESCURSIONI SOCIALI DELLA DOMENICA

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

- **il lunedì antecedente l'escursione l'iscrizione è riservata ai soli soci della Sezione. Ci si può iscrivere in sede o telefonando al numero 0461 987025 dalle ore 17.00 alle ore 19.00.**

- **i giorni successivi l'iscrizione è aperta anche ai soci di altre sezioni e la richiesta va inviata tramite mail all'indirizzo [gite.sattrento@gmail.com](mailto:gite.sattrento@gmail.com), entro il giovedì antecedente la domenica.**

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 8 gennaio**

#### **COL DI POMA (m 2423)**

(Gruppo Odle) – Scialpinistica MS + Ciaspole

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

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

Proposta da: **Ezio Bragagna e Sergio de Ceglia**

### **Domenica 15 gennaio**

#### **CIMA IURIBRUTTO (Gereburt - m 2697)**

(Gruppo di Cima Bocche) - Scialpinistica MS + Ciaspole

Da **Malga Vallazza** (poco sotto il Passo Valles) a quota 1935 m si sale lungo la valle del **Rio Pradazzo**, si rimonta il versante nord fino alla forcella a quota 2323 m dell'ampia dorsale SSE che porta direttamente alla **Cima Iuribrutto** (m 2697).

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 879 - percorso totale ore 5:00

Proposta da: **Ugo Scorza**

### **Domenica 22 gennaio**

#### **PICCOLO COLBRICON (m 2511)**

(Catena del Lagorai) – Scialpinistica MS + ciaspole

Dal primo tornante della strada per il Passo Rolle a quota 1600 m si segue la forestale fino a Malga Colbricon (m 1838). A mezza costa, in direzione ovest fino alle buse dell'Oro, poi per l'ampia

dorsale nord in vetta. Stesso percorso in discesa.

Dislivello in salita e in discesa 900 m - percorso ore 5:00

Proposta da: **Nicola Dall'Oglio**

**Domenica 29 gennaio**

**SASSO ROSSO (m 2310)**

(Catena del Lagorai) – Scialpinistica MS + ciaspole

Da **Palù del Fersina** (m 1360) si prosegue a piedi fino al primo tornante da dove, con gli sci e pelli di foca, si sale per una strada forestale fino a raggiungere il **maso Erdemolo** (m 1707). Portandosi sul versante destro della valle si supera una prima balza per rado lariceto e poi per dorsale si sale fino alla vetta del **Sasso Rosso** (m 231). La discesa segue il percorso di salita.

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

Proposta da: **Fabio Martinelli e Paolo Frassoni**

**Domenica 5 febbraio**

**CIMA VALLACCIA (m 2587)**

(Breonie di Levante) – Scialpinistica BS + ciaspole

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

Discesa per lo stesso percorso di salita

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

Proposta da: **Ugo Scorza**

**Domenica 12 febbraio**

**PFATTENSPITZE (m 2432)**

(Gruppo Sarentini) – Scialpinistica MS + ciaspole

Da **Valdurna** (m 1500) per prati, boschi e strade forestali si arriva ai **Masi Schacher** ed **Eggerwiesl** 1800 m. Ci si dirige ad Est per giungere in terreno aperto da dove ci si dirige alla croce di vetta sulla **cima Pfattenspitze – Cima delle Laste** (m 2432).

Dislivello in salita e discesa m 900 – percorso ore 5:00

Proposta da **Ezio Bragagna e Sergio de Ceglia**

**Sabato 18 febbraio**

**SKITOUR A CORTINA D'AMPEZZO**

Lo Skitour si snoda su alcune delle più belle piste di discesa con scorci mozzafiato sulle montagne dolomitiche più famose, rifugi d'alta quota, terrazze panoramiche.

Proposta da: **Gianni Liandru**

**Domenica 19 febbraio**

**FORCELLA DELLA NEVE E CADINI DI MISURINA**

(Gruppo Cadini di Misurina) - Scialpinistica MS + ciaspole

Dal grande parcheggio alla partenza dello skilift “**La Loita**” nei pressi del **Lago di Misurina** a quota 1750 m si risale la pista dismessa della “**Torre del Diavolo**” fino al suo termine. Si prosegue 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.

Dislivello: in salita e in discesa m 720 - percorso ore 4:00

Proposta da: **Nicola Dall’Oglio**

### **Domenica 26 febbraio**

#### **GRUBENKOPF (Monte delle Cave - m 2337)**

(Breonie di ponente Stubai Alpen – Austria) – Scialpinistica MS + ciaspole

Dall’ampio parcheggio al termine della strada, alla testa della valle **Obernbergtal** (m 1400) si prosegue fino al **Lago di Obernberg** (m 1590). Si costeggia sulla sponda sinistra per un breve tratto piegando verso sud est fino ad un ampio pianoro cosparso di piccole baite di legno. Si prosegue per un ampio vallone fino al **Giogo delle Cave (Grubenjoch)** a quota 2196 m; si segue la cresta est fino alla cima del **Monte delle Cave (Grubenkopf - m 2337)**.

Discesa per l’itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 868 - percorso ore 5:00

Proposta da: **Ugo Scorza**

### **Domenica 5 marzo**

#### **44° MEETING DEL LAGORAI**

(Gruppo del Lagorai) – Scialpinistica MS + ciaspole

Incontro scialpinistico tra le sezioni SAT a Malga Valcion

Proposta da: **Paolo Weber**

### **Domenica 12 marzo**

#### **RAUHER KOPF (m 2150)**

Tuxer Alpen (Schmirntal) - Scialpinistica MS + ciaspole

Dal paese di **Toldern (m 1407)**, nella valle di **Schmirn**, si sale la strada all’inizio della **Via Crucis**, che d’inverno diventa una pista da slittino. Si arriva alla stupenda chiesetta di Kalte Herberge e si sale nel bosco, fra radure e tratti più stretti. Quando il bosco infine si dirada si sbuca sotto i ripidi finali della Rauher Kopf (m 2150). Un ultimo e breve pendio fa accedere alla cima.

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

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

Proposta da: **Ugo Scorza**

### **Domenica 19 marzo**

#### **BOCCHETTA DEI TRE SASSI (m 2613) e RIFUGIO GRAFFER (ciaspole)**

(Gruppo di Brenta – Val Gelada) – Scialpinistica BS + ciaspole

Dal **Centro Fondo a Passo Carlomagno** si raggiunge **Malga Mondifrà** e di qui si imbecca la **Val Gelada**, che si segue per intero fino a raggiungere la **Bocchetta dei Tre Sassi**.

Discesa lungo il percorso di salita.

Percorso ciaspole: da **Malga Mondifrà** per comodo sentiero si sale alla **Malga Vaglianella** e da lì per strada forestale alla **Malga Vagliana**. Si prosegue quindi sotto i fianchi sud-occidentali della **Pietra Grande** per arrivare al **Rifugio Graffer**. Discesa lungo il percorso di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 941/610 – percorso ore 5:00

Proposta da **Nicola Dall'Oglio**

**Domenica 26 marzo**

**TRAVERSATA TRE CIME E SASSO DI SESTO (m 2539)**

(Dolomiti di Sesto) – Scialpinistica MS

Dal **Rifugio Lago D'Antorno** (m 1642) per strada o per sentiero estivo si sale al **Rifugio Auronzo** (m 2333) e poi alla **Forcella Lavaredo** (m 2454). Di qui si scende a Nord verso **Pian del Rin** dove si ripella per guadagnare 100 m di dislivello per il **Rifugio Locatelli** (m 2405). Dal **Rifugio** si sale al **Sasso di Sesto** (m 2539) (opzionale) per scendere poi lungo la **Valle Sassovechio** in **Val Fiscalina** fino al parcheggio di fondovalle.

Dislivello in salita m 940 e in discesa m 1500 – percorso ore 6:00

Proposta da: **Pierpaolo Niccolini**

**Domenica 2 aprile**

**CIMA BOCCHE (m 2745)**

(Gruppo di Lusia-Cima Bocche) – Scialpinistica BS

Dal ristorante **Negritella** (m 1770) prima del Passo di San Pellegrino, si supera un ponticello, si attraversa la pista di fondo e si sale nella pineta. In fondo al ripiano **Ciamp de Ors** si prende a destra per un breve pendio, seguito da un falsopiano ed un aperto pendio che porta nel ripido valloncetto che termina alla **Forcella delle Bocche** (m 2543).

Si sale sul pendio a sinistra e si attraversa brevemente una cresta SW la quale viene valicata a sinistra su un breve pendio ripido raggiungendo il ripiano sommitale da percorrere verso est fino alla vetta della **Cima Bocche** (m 2745).

Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello in salita e discesa m 970 - percorso ore 5:00

Proposta da: **Ugo Scorza**

**Lunedì 10 aprile**

**GITA DI PASQUETTA**

In località da individuare.

Proposta da **Paolo Frassoni**

**Domenica 16 aprile**

**CIMA UNDICI (Sas da le Undesc - m 2557)**

(Gruppo Vallaccia - Monzoni) – Scialpinistica MS + Ciaspole

Dal rifugio-ristorante **Soldanella** (m 1416) si risale la valle fino alla **malga Crocefisso** (m 1552). Si entra in **Valle dei Monzoni** lungo la forestale a destra. Superata la **baita Monzoni** (m 1792) si punta verso i prati della **Malga Monzoni** (m 1852). Dalla malga si prende il sentiero a destra (**cartello "Valacia"** – n. 624). Superate alcune baite si arriva, dopo un traverso obliquo a sinistra,

al **rifugio Valacia** (m 2275). Dal rifugio si prosegue prima in piano poi in forte pendenza a destra, per avvallamenti e balze ai piedi del pendio finale. Lo si risale dritti fino alla cresta, dove si volta a destra sotto una piccola roccia per raggiungere il punto più elevato di **Cima Undici** (m 2557).

Discesa per lo stesso itinerario di salita.

Dislivello in salita e in discesa m 1141 - percorso ore 6.00

Proposta da: **Ugo Scorza**

**Domenica 23 aprile**

**VEDRETTA DEL PISGANA**

(Adamello-Presanella) – Scialpinistica BSA

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

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

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

Proposta da: **Silvano Condini**

**Domenica 23 aprile**

**SENTIERO DELLA MAESTRA**

(Gruppo dello Stivo) - Escursione EE

Il sentiero prende il nome dal percorso che la maestra **Ketty Tandardini Bombardelli** faceva ogni giorno agli inizi del secolo scorso da **Braila** per raggiungere **Dro** dove insegnava.

Partenza da **Dro** S.P. 84 nei pressi del **Maso Trenti** (m 140) con il sentiero n 667 attraverso ubertosa campagna si supera il **Rio Salagoni** poi in moderata salita lungo le **Coste di Varino** (tratto con cordino metallico) si giunge a **Braila** m 540. Dal centro del paese diparte un sentiero non segnato. Per strada forestale si sale alla località **Carobbi** (m 740) tra castagni secolari per scendere quindi all'antica località di **Troiana** (m 660). Poi con sentiero poco segnato alla località **Pianaaura** (incisioni rupestri) Si continua in moderata discesa, breve visita alle cave di oolite dove fino al 1960 estraevano il famoso marmo che veniva esportato in mezza Europa e serviva per statue e fontane. Infine, in breve alla località detta **Policromuro** e a **Massone di Arco**.

Dislivello in salita e discesa m 600 - percorso ore 5:00

Proposta da: **Dario Brunello ed Ezio Bragagna**

**Domenica 30 aprile**

**MONTE CASALE (m 1632)**

(Alpi di Ledro) - Escursione E

Percorso A: Dopo la galleria **Motte** della **statale per Ponte Arche** (m 457) si salgono per sentiero i dirupi nord occidentali del monte Casale al cospetto delle pareti del **Dain Piccolo**. Sorpassata la casina forestale si raggiunge il bivio (m 791) con l'antica strada che porta al **passo della Morte**. Da

lì si prosegue in direzione sud-est verso i **Godèsi** e aggirato il boscoso fianco nord-ovest si raggiunge la **cima Casale** (m 1632). Dalla cima per un'incantevole distesa di prati si giunge al sottostante rifugio "**Don Zio**" (m 610).

Percorso B: Da **Comano** si sale lungo le pendici ovest del **monte Casale** che taglia alcuni tornanti della strada forestale "**Panoramica**" fino al rifugio "**Don Zio**" (m 1610)

Dislivello (A) in salita m 1180 e in discesa m 1000- percorso ore 5:30

Dislivello (B) in salita e in discesa m 1000 – percorso ore 4:30

Proposta da **Paolo Weber**

### **Domenica 7 maggio**

#### **DA TOBLINO AL LAGO DI NEMBIA**

(Gruppo Paganella - Gazza) - Escursione E

Dal **Lago di Toblino** (m 250) si sale nella **Val Busa** lungo il **Rio Ranzo**. Piccoli terrazzamenti e coltivi preannunciano l'arrivo a **Ranzo** (m 750). Si prosegue per l'abortita strada provinciale **Ranzo-Nembia** sino alle pendici sud della catena **Paganella-Gazza**, quindi per strada forestale si raggiunge il **lago di Nembia** (m 820). Si scende passando per **Deggia** (m 650), dove si trova il santuario della **Madonna di Caravaggio** e, seguendo il sentiero **San Vili**, si raggiunge la chiesetta di **San Vigilio**, sopra la **forra del Limarò**. Qui si scende, aggirando la parete sud del **Monte Garzolè** o **Dain Piciol**, per il "senter del scal" alle **Sarche** (m 249).

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

Proposta da: **Paolo Weber**

### **Domenica 14 maggio**

#### **TRAVERSATA CAORIA - S. MARTINO DI CASTROZZA**

(Gruppo del Lagorai) – Escursione E

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

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

Proposta da: **Eveline Gispen**

### **Domenica 21 maggio**

#### **MONTE ALTISSIMO (m 2078)**

(Catena Monte Baldo) – Escursione E

Percorso A: da **Festa di Brentonico** (m 886) si prende il sentiero 650 fino in prossimità di **Malga Campe di Sotto**, dove si segue a destra il segnavia 624 che passa per **Malga Campe di Sopra** e, superati il **Crinal del Parol** e **Baita Grasso**, si arriva alla **Sella del Monte Varagna** dove si incrocia il sentiero 601, proveniente da **Nago**, col quale si raggiunge il **Rifugio Altissimo Damiano Chiesa** e la cima del **Monte Altissimo** (m 2078).

La discesa avviene sul sent. 622 fino a **Malga Campo**, dove si riprende il segnavia 650 col quale si torna a **Festa**.

Percorso B: da **San Giacomo di Brentonico** (m 1195) si percorre il sentiero 622 passando per Malga Campo, si arriva al **Rifugio Altissimo** e alla cima.

Rientro per la stessa via di salita o sullo stesso itinerario del percorso A

Dislivello in salita e in discesa m 1200/880 – percorso ore 6:30/5:30

Proposta da: **Maria Carla Failo**

### **Domenica 28 maggio**

#### **MONTE RANZO (m 1835)**

(Gruppo della Paganella) – Escursione EE

Partenza da **Molveno** lungo lago presso **Grand Hotel Molveno** (m 860). Si sale con sentiero n 644 al **passo S.Giovanni** (m 1674) poi aggirando il **Covel del Gasina** si perviene sul **Monte Ranzo** (m 1835). Ripreso il cammino in piano lungo la spettacolare dorsale prativa del **Monte Ranzo** si giunge alla **malga Gazza**. Poco prima diparte un sentiero denominato “**la Campanella del Vescovo**” che porta in discesa ad attraversare la strada forestale **Margone Gazza**, poi al bus “**dei Sasini**” (buco degli assassini)” e a **Margone** (m 960). In discesa per comodo sentiero, poi strada asfaltata per km 1,5 a **Ranzo** (m 70). Si continua in discesa per strada asfaltata **Toblino Ranzo**, lungo la **Val Busa** fino all’incrocio di **Castel Toblino** e per ciclabile (che costeggia la statale 45bis) alla località **Due Laghi** (m 260).

Dislivello in salita e discesa m 1190 - percorso ore 7:00

Proposta da: **Dario Brunello e Ezio Bragagna**

### **Domenica 4 giugno**

#### **MONTE NOZZOLO (m 2029)**

(Prealpi Gardesane) – Escursione EE

Si parte da Lenzumo in **Valle di Concei** (m 840) e si sale alla ex Centrale Elettrica e alla **Malga Vies**. Ripresa la salita e superate le trincee del **Battaglione Vestone (Guerra 1915-18)** si raggiunge la **Malga Cadria** (m 1920), il **Laghetto Pozza del Cadria** e in breve la cima del **Monte Nozzolo** (m 2029). Si scende poi al bivacco **malga Campel** e con un ampio giro alla **Bocca Giumella** (m 1453) quindi per strada forestale **Cadrè** si ritorna a **Tiarno**. Tempo permettendo breve visita alla cascata **Gorg d’Abiss**.

Dislivello in salita m 1190 e in discesa m 1290 - percorso ore 7:00

Proposta da: **Dario Brunello e Ezio Bragagna**

### **Domenica 11 giugno**

#### **COL OMBERT (m 2670)**

(Gruppo della Marmolada) – Escursione EE

Dal rifugio-ristorante **Soldanella** (m 1416) si risale la valle fino alla **malga Crocefisso** (m 1552), da dove si sale fino all’imbocco della **Val S. Nicolo** e si prosegue fino alla **Baita Ciampì** (m 1826). Da qui si giunge alla **Baita delle Cascate** e si raggiunge la **Forcella Paschè** (m 2518). Si scende sull’altro versante della forcella e ci si alza sulla sinistra tagliando il grande ghiaione. Raggiunta una pietraia di rocce rossastre ci si immette sul sentiero che con innumerevoli tornanti risale il brullo versante est del **Col Ombert**. Raggiunta una selletta di cresta dove arriva la ferrata del

**KaiserJager**, si rimontano le ultime ghiaie e roccette fino alla panoramica vetta del **Col Ombert** (m 2670). Si scende per lo stesso percorso di salita fino a rimettersi sulla traccia proveniente dalla **Forcella Paschè** diretta al **Rifugio Contrin**. Disceso un dosso erboso si prende una diramazione a sinistra che raggiunge i **Lastei di Contrin** e scende con tornanti verso la valletta che dalla **Val Contrin** sale al **Passo S. Nicolò**. Si prosegue sotto le pareti del **Col Ombert** fino ai prati del **Passo S. Nicolò** dove si trova il **Rifugio S. Nicolò** (m 2338). Con il sentiero n. 608 si scende all'**Alpe Forca** e di qui a **Mezzaselva** ed infine alla **Malga Crocefisso**.

Dislivello in salita e in discesa m 1254 – percorso ore 6:30

Proposta da: **Paolo Frassoni**

### **Domenica 11 giugno**

#### **CIMA TUCKETT (Tuckett Spitze - m 3462)**

(Gruppo Ortles-Cevedale) - Scialpinistica BSA

Dal **Passo dello Stelvio** (m 2757) si seguono le piste che salgono al **Rifugio Livrio** (m 3174). Da qui si abbandonano le piste e si scende in direzione NE per circa 200 m fino a mettere piede sulla **vedretta del Madaccio** (crepacci) e s'inizia a risalire i ripidi pendii in direzione est e poi dopo aver fatto un ampio giro sulla destra si arriva in prossimità della ripida spalla che porta alla **cima Tuckett** (m 3462). Discesa dalla cresta N lasciando a destra la **costiera del Madaccio** e poi per la **Vedretta delle Baite** fino a quota 3000 m e da lì per la **vedretta del Madaccio** fino all'albergo **Sottostelvio (Franzenhoehe)** (m 2189).

Dislivello in salita m 900 e in discesa m 1273 - percorso ore 5:30

Proposta da **Nicola Dall'Oglio**

### **Domenica 18 giugno**

#### **ANELLO DELL'ANTERMARUCOL**

(Gruppo delle Pale di S. Martino) – Escursione EE

Dalla **Capanna cima Comelle** (m 1333), nella zona di **Canale d'Agordo**, si sale al **Pian delle Giare** e alla forcella Cesurette (m 1803) per giungere a **Campo Boaro** ed al **passo dell'Antermarucol** (m 2334), quindi con un sentiero abbastanza tortuoso in discesa si arriva a **malga Valbena** (m 1789) per poi proseguire al punto di partenza.

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

Proposta da. **Ugo Scorza e Patrizia Gentile**

### **Domenica 25 giugno**

#### **VEDETTA ALTA (Hochwart - m 2627)**

(Gruppo delle Maddalene) – Escursione EE

Dalla galleria prima di **Passo Castrin** si segue il sentiero 133 fino alla **malga di Cloz** (m 1730) Poi seguendo il sentiero 7 si arriva al **Monte Cornicoletto** (m 2413) e per sentiero roccioso alla **cima Belmonte** (m 2413) dove si scende ad una forcella da cui si sale sempre su sentiero roccioso con alcuni cordoni fino a raggiungere la **Vedetta Alta** (m 2627).

Si scende dal segnavia 11 – SAT 133 per ritornare alla **Malga di Cloz** e al punto di partenza.

Dislivello in Salita e in discesa m 1150 - percorso ore 6:00

Proposta da: **Gianni Pegoretti**

### **Domenica 2 luglio**

#### **CAMMINASAT**

Incontro intersezionale – località da individuare e programma da definire

Proposta da: **Paolo Weber**

### **Domenica 9 luglio**

#### **GIRO DEI LAGHI DI SOPRANES**

(Giogaia di Tessa) – Escursione EE

Dai **Masi della Muta** (Hochmutter - m 1350), raggiunti in funivia da **Tirolo**, per la locanda **Mutkopf** (m 1684) si risale la **Val di Sopranes** per il sentiero dei **Cacciatori** fino al **Lago di Vizze** (Pfitscher Lacke - m 2126), al **Lago di Casera** (Kaser Lacke – m 2117) ed alla **Casèra Superiore** (Oberkaser – m 2131). Proseguiamo per il **Lago Verde** (Grünsee – m 2338), il **Lago Lungo** (Langsee – m 2377) e, con una deviazione, ai **Laghi di Latte** (Milchseen – m 2540). Ritornati al lago **Lungo** proseguiamo per il **Valico** (Hochgang – m 2455) e discesa, nella prima parte attrezzata, al rifugio **Casa del Valico** (Hochganghaus – m 1834). Con comodo sentiero, passando per la **Leiter Alm**, ritorniamo ai **Masi della Muta**.

Dislivello in salita e in discesa m 1270 - percorso ore 7:00.

Proposta da: **Paolo Weber**.

### **Domenica 16 luglio**

#### **LENKJÖCHLHÜTTE (Rifugio Giogo Lungo - m 2603)**

(Gruppo Vedrette di Ries – Val Aurina) – Escursione EE

Dal parcheggio di **Casere** (m 1600) per comoda strada forestale fino alla località **Prastmann** dove si attraversa il torrente **Aurino** ed inizia il sentiero n 12. Superata la chiesetta **Heilig Geist** ( Spirito Santo) si sale alla malga **Labesau Alm** (m 1757); si costeggia il torrente **Windtalbach** e si giunge al valico **Giogolungo** che mette in comunicazione la **Valle del Vento** (Windtal ) con la **valle Rossa Rottal** ed in breve al rifugio **Giogolungo** (m 2603).

Con il sentiero n 11 inizia la discesa per la **Valle Rossa** (Rottal) con panorami mozzafiato, poi ai ruderi della **malga Rossa di Dentro** (m 2162) alla **Rotalm** (m 2116) per giungere alle gallerie delle miniere **St. Christoph** e infine a **Casere**.

Dislivello in salita e discesa m 1100 - percorso ore 6:30

Proposta da: **Dario Brunello e Lina Orrico**

### **Domenica 23 luglio**

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

(Gruppo Adamello – Presanella) Escursione EEA - EE

**Itinerario A (EEA):** dal **passo Tonale** al **Ristorante Paradiso** (m 2585) con la funivia Paradiso.

Con il sentiero CAI 44 al **passo del Castellaccio** (m 2963) dove inizia il sentiero attrezzato dei Fiori che termina al bivacco Amici della Montagna (m 3160) superando tratti attrezzati, passerelle e due ponti sospesi aggirabili in galleria. Dal **Bivacco** si scende al **Passo di Lagoscuro** (m 2970) e per sentiero in discesa si arriva al **Rifugio Città di Trento al Mandrone** (m 2442).

Dal Rifugio si scende al **rifugio Bedole** (m 1540) e con navetta alla località **Ponte Verde** (m 950).

Dislivello in salita m 600 e in discesa m 1600 – percorso ore 8.00

**Itinerario B (EE):** dal **passo Tonale** al **Ristorante Paradiso** (m 2585) con la funivia Paradiso e con cabinovia a **passo Presena** (m 2997). Dal **passo Presena** si traversa al **passo del Maroccaro** (m 3034) e poi per sentiero CAI 209 si scende al rifugio **Città di Trento al Mandrone** (m 2442). Dal rifugio si scende al **rifugio Bedole** (m 1540) e con navetta alla località **Ponte Verde** (m 950 m).

Dislivello in salita m 600 e in discesa m 1495 – percorso ore 7:00

Proposta da **Roberto Dottori**

**Domenica 30 luglio**

**TRAVERSATA DA PLAN ALLA VAL DI FOSSE**

(Giogo di Tessa – Texel Gruppe) – Escursione EE

Dal parcheggio di **Plan** (m 1640) con il sv 8 si sale per forestale alla **Malga di Lazins** (m 1860) Superato un salto roccioso e un baito a 2571 m si prosegue per raggiungere il **Rifugio Petrarca** (Stettiner Hütte - m 2875). Dal Rifugio con sv 39/24 ci si dirige al **Passo Gelato** (m 2895) e in discesa si percorre la **Val di Fosse** fino al **Maso Gelato** (Eishof - m 2071). Dal Maso si prosegue verso **Malga Rableid** (m 2004), **Malga Casere di Mezzo** (MitterKaser - m 1954) ed infine si giunge a **Maso Casere** di Fuori (VorderKaser - m 1639) dove con navette ci si porta sulla strada della **Val Senales**.

Dislivello in salita e in discesa m 1255 – percorso ore 8:00

Proposta da: **Lina Orrico e Stella Rainone**

**Domenica 6 agosto**

**SASS AUT E CIMA VALLACCIA (m 2637)**

(Gruppo Marmolada Monzoni) – Escursione EE/EEA

Da **Soldanella** (m 1410) in **Val S. Nicolò**, al **Bivacco Donato Zeni** (m 2100), per la **Via ferrata Gadotti** alla **Forcella Sass da le Doudes** (m 2405 m). Per la **Via ferrata al Sass Aut** alla **cima del Sass Aut** (m 2555). Si scende per canalino attrezzato per poi salire fino alla **Cima Vallaccia** (m 2637). Si scende alla **forcella della Costella** (m 2529) e quindi volgendo verso il pianoro prativo del **Ciadin Burt** si raggiunge il **Col del Siser** e infine la **frazione Ronc** (m 1447)

Percorso alternativo EE: Da **Soldanella** a **Malga Crocefisso**, **Malga Monzoni**, **Rifugio Vallaccia** e facoltativa **Cima Vallaccia**. Rientro con il gruppo dell'escursione EEA.

Dislivello in salita e in discesa m 1200/685 – percorso ore 8:00/6:00

Proposta da: **Patrizia Gentile e Ugo Scorza**

**Domenica 13 agosto**

**CIMA NORD DALLE CREPE DI LAUSA (m 2766)**

(Gruppo del Catinaccio) – Escursione EE

Da **Mazzin di Fassa** (1374 m) si arriva per carrareccia e bosco in prossimità delle pareti del **Coi da Moncion**, che si aggira per entrare nell'anfiteatro della **Busa di Lausa**; da qui si arriva alla solitaria **Sella della Cima Nord delle Crepe di Lausa** e in breve alla panoramica **Cima Nord delle Crepe di Lausa** (m 2766). Ridiscesi alla sella, si cala al **Passo di Lausa** per poi raggiungere il Rifugio Antermoia (m 2499). Dal rifugio si prosegue per il **Passo di Dona**, e da qui si cala lungo la **val di Dona** per raggiungere **Campestrin**.

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

Proposta da: **Ugo Scorza e Patrizia Gentile**

**Domenica 20 agosto**

### **TRAVERSATA DA SOLDA A TRAFOI**

(Gruppo Ortles – Cevedale) – Escursione EE

Da **Solda** (m 1842), si sale con la **seggiovia dell'Orso**, al rifugio K2-Langensteinhütte (m 2330) e da lì coi sentieri sv 10, 4A e 4 si arriva al **Rifugio Tabaretta** (m 2556). Dal Rifugio si continua in salita sul sentiero 4 per ghiaioni detritici fino alla **Forcella dell'Orso** (m 2870). Si supera ora un tratto tagliato nella roccia, protetto da corde d'acciaio, e oltrepassato il **Passo della Tabaretta** (Tabaretta Scharte) a 3026 m, si arriva al **Rifugio Julius Payer** (m 3029).

Dal **Rifugio Payer** si ritorna al **Passo della Tabaretta** e si imbocca la discesa sul sentiero 19 fino al bivio col sentiero 18 si attraversa la piccola cresta del **Dosso di Tabaretta** per arrivare al **Rifugio Borletti** (m 2188). Dal Rifugio si prosegue sul sentiero 18 fino al **Santuario delle Tre Fontane** 1605 m da dove poi si scende al paese di **Trafoi** (m 1545).

Dislivello in salita m 1187 e discesa m 1484 - percorso ore 7:00

Proposta da **Paolo Weber**

**Domenica 20 - giovedì 24 agosto**

### **DOLOMITI PALARONDA**

(Gruppo Pale di S. Martino) – Escursione EEA

**1° giorno** - da **San Martino di Castrozza** si sale in quota nella suggestiva zona dell'altopiano delle Pale servendosi degli impianti di risalita **Colverde – Rosetta** da dove, lungo i sentieri 702 e 715, si raggiunge il **Rifugio Pradidali** attraverso la bellissima Val di Roda. Dal **Rifugio Pradidali** due sono le strade alternative per raggiungere il **Rifugio Velo della Madonna**. La prima prevede di percorrere il più semplice sentiero attrezzato **Nico Gusela**, con la possibilità di salire sulla **Cima Val di Roda** e raggiungere quindi il **Rifugio Velo della Madonna** attraverso la **ferrata del Velo** di difficoltà media (5 ore). La seconda alternativa è quella di percorrere la via **ferrata del Porton** e del **Velo**, vie ferrate molto attrezzate e piuttosto esposte che attraversano ripide pareti e profonde valli. Pernottamento al Rifugio.

**2° giorno** - dal **Rifugio Velo**, attraverso il bellissimo sentiero attrezzato **del Cacciatore** che corre alla base della suggestiva parete del **Sass Maor**, attraversando ripidi pendii erbosi si scende in **Val Pradidali** da dove su facile sentiero immerso nel bosco si raggiunge il **Rifugio Canali “Treviso”**. Pernottamento al Rifugio.

**3° giorno** - dal **Rifugio Canali “Treviso”**, lungo il sentiero 707, si raggiunge il **Passo Canali** e quindi l'orlo orientale dell'altopiano. Sempre lungo il sentiero 707 si arriva in prossimità del ghiacciaio **Fradusta** con la possibilità di salire alla **Cima Fradusta** (m 2939) e si giunge quindi al **Rifugio Rosetta**. In serata dal Rifugio Rosetta è possibile salire sulla **Cima Rosetta** per ammirare il tramonto. Pernottamento al Rifugio

**4° giorno** - dal **rifugio Rosetta** si segue il sentiero 703 “**delle Farangole**” fino al “**pian dei Cantoni**” (m 2300) passando a est del massiccio del **Cimon della Pala** (m 3184) e della **cima Vezzana** (m 3192). Con alcuni tratti attrezzati si passa la **Val delle Galline** per proseguire, sempre in attraversata, sovrastando la **val delle Comelle**. Si incontra, quindi, la traccia che risale sulla sinistra la **val Strutt** fino al **bivacco Brunner** (m 2750). Lasciata questa traccia si prosegue

entrando nel circo della **cima di Valgrande** (m 3038) e passando sotto alla **torcia di Valgrande** e si risale un ripido canale attrezzato che porta al **passo delle Farangole** (m 2814) sovrastato a destra dal **campanile del Focobon** (m 2969) e a sinistra dalla **torre Viennese** (m 2900). Dal passo si scende quindi lungo un sentiero attrezzato verso destra alla **forcella Margherita** (m 2655) e da qui, in breve, si giunge al **rifugio Mulaz** (m 2571). Pernottamento al Rifugio.

**5° giorno** - dal rifugio Mulaz si risale al **passo del Mulaz** (m 2610). Poco prima del passo, con una facile salita è possibile raggiungere la **cima del Mulaz** (m 2906), ottimo punto panoramico. Ritornati al passo, si scende verso la **val Venegia** lungo il sentiero 710 "**Quinto Scalet**", sovrastato dal **campanile di Valgrande** (m 2995), dalla **cima di Valgrande** (m 3038) e dalla **cima dei Bureloni** (m 3130), e si arriva al **campigol della Vezzana**, sotto all'omonima cima e alle sorgenti del **Travignolo**. Da qui si risale verso la **baita Segantini** (m 2170) dove è possibile scendere al **passo Rolle** con il servizio trasporto e a **San Martino di Castrozza** con servizio pubblico. In alternativa, dalla **baita Segantini** si scende verso la **malga Fosse** lungo il sentiero 712 "**dei finanziari**" proseguendo, poi, verso il **rifugio Col Verde** (m 2000). Dal rifugio si scende a **San Martino di Castrozza** lungo il sentiero 701 oppure in cabinovia.

Posti 15 compreso l'accompagnatore

**Accompagnatore della Sezione con Guida Alpina**

**Domenica 27 agosto**

**DAL PASSO TONALE AL LAGO DI PIAN PALÙ**

(Gruppo Ortles – Cevedale) – Escursione EE

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

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

Proposta da: **Luciano Navarini**

**Domenica 3 settembre**

**PIZ DULEDA(m 2909)**

(Gruppo Odle-Puez) - Escursione EE -E

Da **Col Raiser** (m 2107) si raggiunge - con il segnavia n. 4 - il **rifugio Firenze** (Regensburger Hütte - m 2039). Si prosegue alle spalle del rifugio sul sentiero n. 3 e si attraversa l'ampio altopiano pietroso fino ad un bivio, che si prende sulla sinistra. Si prosegue sempre sul sentiero n. 3 fino ad una seconda deviazione, che si ignora per proseguire nella soprastante conca detritica verso il canale che discende dalla **Roa Scharte** (m 2616). Si abbandona il sentiero che sale alla **Roa Scharte** per seguire la traccia fino all'attacco della breve e facile via ferrata, che conduce alla **Nives Scharte** (m 2737). Da qui su facile sentierino si guadagna la **cima del Piz Duleda** (m 2909).

Percorso alternativo di salita - E: percorso identico all'escursione EE fino all'indicazione per la **Sieles Scharte** (sv n. 2), che si imbecca e percorre fino alla medesima forcella (m 2505) e da qui,

sulla sinistra, con il sentiero 3b si raggiunge la **Nives Scharte** (m 2737) e con facile sentierino la **cima del Piz Duleda** (m 2909).

La discesa è comune ad entrambi i percorsi e, una volta ridiscesi dalla cima alla **Nives Scharte**, si raggiunge la **Sieles Scharte** (m 2505) e per il **Schottersteig** si ritorna al **Rifugio Firenze** (m 2039) e quindi si scende a **S. Cristina Valgardena** (m 1549) oppure si risale al **Col Raiser** (m 2107) per prendere gli impianti che scendono a **S. Cristina Valgardena**.

Dislivello: in salita m 870 - in discesa m 1360 - percorso ore 7:00

Proposta da: **Patrizia Gentile e Ugo Scorza**

### **Sabato 9 - domenica 10 settembre**

#### **RIFUGIO BIASI AL BICCHIERE - CIMA LIBERA (m 3418)**

(Alpi Stubai orientali) – Escursione EE

**1° giorno** - da **Mareta di Dentro** (m 1417), in **Val Ridanna**, si segue prima il sentiero 9, quindi si prende a destra sul sentiero 9A che passa per il **Lago del Forno**, raggiunge una forcellina rocciosa intorno a quota 2830 m (**Hochtrog**) e scende infine al Rifugio Vedretta Pendente (m 2586) dove si pernotta.

**2° giorno** - seguendo il sentiero 9, con numerosi saliscendi e qualche tratto attrezzato, si giunge alla base dello sperone roccioso - sul quale è posto il **rifugio Biasi al Bicchiere** - che risaliamo con un ultimo ripido tratto, spesso accompagnati dalla presenza di catene che aiutano la salita sulle placche rocciose. Dal **rifugio Biasi al Bicchiere** (m 3195) salita facoltativa a **Cima Libera** (m 3418).

La discesa avviene tutta su sentiero 9, passando per i **rifugi Vedretta Pendente** e **Vedretta Piana**.

1° giorno: Dislivello in salita m 1420 e in discesa m 250 - percorso ore 6:00

2° giorno: Dislivello in salita m 650/890 e in discesa m 1880/2120 - percorso ore 8:00/9:00

Proposta da: **Maria Carla Failo e Gianni Pegoretti**

### **Domenica 10 settembre**

#### **DALLA VAL DI PEJO ALLA VAL DI RABBI**

(Gruppo Ortles Cevedale) - Escursione EE

Dal punto più alto dell'abitato di **Cogolo di Pejo** (m 1173), in via al Cércen parte il ripido sentiero 109B, si prosegue sul sentiero 109 e si raggiunge il pascolo **Fratta Aperta** (m 1650) da qui si sale con strada forestale fino a **Malga Borche** (m 1808), da dove parte il sentiero che conduce a **Malga Saline** e a **Malga Levi** (m 2016) e poi a **Passo Cercen** (m 2625). Dal passo si scende attraverso i pascoli dell' **Alta Val Cercena** e della **Pozza Granda** (m 2270) dove si incrocia il sentiero 132 che porta alla **Malga Cercen Alta** (m 2147) dove arriva la strada forestale; seguendo questa via si passa alla **Malga Cercen Bassa** (m 1969) e poi, seguendo il corso del torrente **Ragaiole** si arriva alle **Fonti di Rabbi** (m 1240).

Dislivello in salita m 1450 e in discesa m 1385 - percorso ore 6:30

Proposta da: **Federico Bigaran**

### **Domenica 17 settembre**

#### **MONTE SPECIE (m 2307) – PICCO DI VALLANDRO (m 2839)**

(Dolomiti di Braies) – Escursione EE/EEA

Percorso A: dalla **Valle di Landro** si segue il sentiero 34 che risale inizialmente la **Valle di Landro**, per proseguire quindi lungo la **Val Chiara**, raggiungere la **Sella di M. Specie** e quindi la **cima del Monte Specie** (m 2307).

La discesa avviene sul sentiero 37 che, con lunghe serpentine (in parte su sterrato), porta fino a **Carbonin** (m 1440).

Percorso B: raggiunta la **Sella del Monte Specie**, con un traverso si prende il segnavia 40 con il quale si arriva dapprima all'anticima e quindi, attraversato un breve tratto esposto ma munito di catene metalliche, alla vetta del **Picco di Vallandro** (m 2839).

Si ritornati alla sella del Monte Specie si scende con il gruppo del percorso A a **Carbonin**.

Dislivello in salita m 900/1440 e in discesa m 860/1400 – percorso ore 5:30/7:00

Proposta da: **Maria Carla Failo e Gianni Pegoretti**

### **Domenica 24 settembre**

#### **CIMA FOLGA (m 2436)**

(Catena Lagorài / Sottogruppo Folga Scanaiol) – Escursione E

Dal **Lago di Calaita** (m 1604) per sentiero 347 alla **Forcella Folga** (m 2195). Dalla **Forcella** per pendio erboso si sale a **Cima Folga** (m 2436). Si ritorna alla **Forcella Folga** e si percorre il sentiero 347 fino al bivio con il sentiero 390 con cui si raggiunge l'**Agriturismo Santa Ronima** (m 1191) e per i **Masi Lozen** si arriva alla strada Provinciale a quota 1100 m.

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

Proposta da: **Luciano Navarini**

### **Domenica 1 ottobre**

#### **DAL LAGO DI BRAIES AL RIFUGIO PEDERÙ**

(Dolomiti di Braies - Sennes) – Escursione E

Dal **Lago di Braies** (m 1489) si sale al **Buco del Giovo** attraversando un breve tratto attrezzato con funi metalliche. Arrivati alla **Forcella Sora Forno** (m 2388) si scende al **rifugio Biella** (m 2327) dal quale è possibile salire la imponente **Croda del Becco** (m 2810). Dal **Rifugio Biella** si raggiunge il **rifugio Sennes** (m 2126) per poi scendere al **rifugio Pederù** (m 1548)

Dislivello in salita m 950 e in discesa m 900 – percorso ore 5:00

Proposta da: **Paolo Weber**

### **Domenica 8 ottobre**

#### **DA PROVES A RUMO PER IL PASSO TERMEN**

(Gruppo delle Maddalene) – Escursione E

Dal parcheggio di **Proves** (m 1220) si attraversa il paese in direzione sud-ovest, oltre la chiesa, verso **Passo Fresna**. In breve si raggiunge un dosso e poco dopo un bivio dove, sulla destra, inizia una strada sterrata (sentiero n. 2A) che porta a **Passo Fresna** (m 1457). Dal passo, si prende il sentiero n. 147 in direzione di **Malga Val**. Giunti nella radura di **Zivel** (m 1473) si prosegue lungo il sentiero n.147 fino a raggiungere località **Pont de Val** (m 1480). La strada conduce al rifugio/bivacco **Malga Val** (m 1925) . E' possibile raggiungere dal rifugio (sentiero n. 113) il passo **Termen de Val** (m 2252) dove un cippo ricorda il confine napoleonico fra Italia e Baviera. Dalla **malga Val** si raggiunge poi **Rumo** (m 1111) mediante la strada forestale

Dislivello in salita m 705 e in discesa m 814 – percorso totale ore 5:00

Proposta da **Federico Bigaran**

**Domenica 15 ottobre**

**SENTIERO PEDERIVA E DISCESA IN VAL S. NICOLO'**

(Gruppo della Marmolada) – Escursione EEA

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

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

Proposta da: **Michela Pranzelores**

**Domenica 22 ottobre**

**GIRO DELLE SEI FORCELLE**

(Lagorai-Cime di Rava) – Escursione EE

Dalla **Località Tedon** (m 1334) in **Val Campelle** si sale a **Malga Caldenave** (m 1792) e da lì alla **Forcella Ravetta** (m 2219). Si prosegue per il **Forzelon de Rava**, quindi aggirando le cime **Trento** e **Quarazza** si raggiunge la forcella **Quarazza** (m 2309). Continuando si sale alla **Forcella Segura** (m 2436) per poi scendere alla **Forcella Orsèra** (m 2305) passando sotto l'omonima cima e la cima **Buse Todesche**. Raggiunta infine la **Forcella Buse Todesche** (m 2309) si ritorna alla località **Tedon** per i laghi della **Val d'Inferno**.

Dislivello in salita e in discesa m 1200 - percorso ore 7:00

Proposta da: **Paolo Weber**

**Domenica 29 ottobre**

Pranzo Sociale e Castagnata in località da individuare.

**Domenica 5 novembre**

**DA CHIUSA A SAUDERS - S. MAURIZIO**

Da **Chiusa** (m 523) dopo il **ponte Tinne** si svolta a destra sulla strada per **Lazfons**. Si segue il **Rio Tinne** lungo la strada asfaltata in leggera salita e dopo ca. 600 m si svolta a sinistra dietro il **Maso Muttner-Hof**. Il sentiero n. 3A sale abbastanza ripidamente fino al maso in rovina **Staudach-Haus**; si prosegue in leggera salita verso destra fino alla biforcazione con il segnavia blu/bianco fino al sentiero dell'en miniere n. 3A in direzione della capella di **S. Anna**. Si sale lungo il sentiero fino alla biforcazione "**menhir**". Continuando in direzione del maso "**Moar in Ums**"-Hof e da lì a sinistra sulla strada asfaltata, segnavia n. 3 B in direzione **Villandro** fino a **Castel Gravetsch** 900 m. Il sentiero n. 4A ci porta in leggera salita e discesa, passando il **maso Glatzner-Hof** e attraverso il **fosso Glatzner** fino nel paese di **Villandro**. A **Villandro** si passa il comune e in direzione sud-

ovest sulla strada comunale in discesa fino al **maso Untertheimer-Hof**. Da lì si scende ancora sul sentiero n. 14 verso **fosso Mühlbach/Molino**. Giunti lì il sentiero prosegue in pianura per poi salire leggermente fino al paesino di **Sauders** (m 773) con la sua chiesa dedicata a **S. Maurizio**.

Dislivello in salita m 486 e discesa m 242 – percorso ore 4.00

Proposta da: **Eveline Gispen**

**Domenica 12 novembre**

**TRAVERSATA DA NAGO A S. BARBARA PER IL MONTE CREINO (m 1290)**

(Gruppo Stivo – Bondone) – Escursione E

Da **Nago** (m 220) - parcheggio dietro la rotonda principale - si prende il sentiero sv 637 che sale al **Castagneto di Nago** (m 410) e a **Dorsale Tre Croci** (m 570). Si prosegue lungo il crinale del **Monte Corno**, passando per le fortificazioni di **Prea Busa** (m 730), per il **Monte Brugnolo** (m 1177) per giungere sulla cima del **Monte Creino** (m 1290). Dopo aver visitato le postazioni della guerra, in ottime condizioni si inizia la discesa verso i campi coltivati della **Val di Gresta** e infine **Santa Barbara** (m 1167).

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

Proposta da: **Ugo Scorza e Patrizia Gentile**

**Domenica 17 dicembre**

**XXV 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**

## TREKKING E GITE CULTURALI

**Martedì 21 - venerdì 24 febbraio**

### **TREKKING URBANO/CULTURALE NELLA CITTÀ DI TRIESTE**

Escursione T

**1° giorno:** partenza da Trento in treno e arrivo a **Trieste**

**2° giorno:** visita guidata a: **Piazza Unità d'Italia** e centro storico, il ghetto, le Rive, lungomare Barcola, **Opicina**. Pausa caffè nello storico "Caffè San Marco". La città vecchia **il Castello** e la **Cattedrale di San Giusto**, la **Risiera di San Sabba**, tramonto dal molo Audace.

**3° giorno:** visita guidata alla **Grotta Grande – Muggia** per una visita al Santuario e a Muggia vecchia. A piedi lungo un tratto del Sentiero Italia fino a **Lazzaretto**. Cena in agriturismo con posizione panoramica.

**4° giorno:** camminata lungo il sentiero n. 9 che porta al **Castello di Miramare**, visita guidata. Da **Sistiana** camminata panoramica a picco sul mare con diverse postazioni belliche fino a **Duino** (sentiero Dilke). Rientro a Trento.

**Iscrizione completata per 30 posti**, compreso l'accompagnatore a seguito di un sondaggio di interesse fra i soci pubblicizzato sul sito della Sezione e tramite newsletter e della necessità di versare l'acconto di prenotazione all'Agenzia. L'iscrizione è avvenuta in base all'ordine di segnalazione d'interesse da parte dei soci e successiva conferma con versamento della quota di acconto richiesta. Pertanto rimane solo la possibilità di registrarsi come riserva.

Accompagnatore: **Daniela Gabardi con Agenzia La Palma**

**Mercoledì 31 maggio - martedì 6 giugno**

### **TREKKING SARDEGNA - Cammino delle Bocche di Bonifacio**

**Difficoltà: medio/impegnativo**

*Un percorso incontaminato di circa 65 chilometri nella costa settentrionale della Sardegna che ci condurrà alla scoperta della costa dal borgo di Isola Rossa a Santa Teresa di Gallura. Circondati da elicriso profumati e fioriture di macchia mediterranea, cammineremo lungo dune di sabbia bianchissima, piccole calette nascoste e scogliere dalle mille forme e di granito con un caldo color rosso. Il mare ci accompagna fino alla stretta delle Bocche di Bonifacio dove si intravede la costa della vicina Corsica.*

**1° giorno: Castelsardo**

Partenza da Trento e transfer verso l'aeroporto. Volo verso Alghero, incontro con la guida locale e transfer verso Castelsardo, un caratteristico borgo roccaforte medievale, costruito intorno al castello dei Doria (fine XIII secolo). Assegnazione camere, giro città a piedi, cena e pernottamento

**2° giorno: da Isola Rossa a Costa Paradiso (12 km – dislivello +/- 245 m)**

Prima colazione e rilascio camere. Dopo una tappa all'isola spiaggia Li Feruli, l'escursione inizia dal borgo balneare di Isola Rossa dominato da una torre spagnola del XVI secolo, verso la Marinedda con un contrasto mozzafiato di colori: bianco della sabbia, rosso degli scogli, verde della vegetazione e varie tonalità azzurre del mare. Di pari bellezza: Cala Rossa, Cala Canneddi, la baia

di Li Tinnari a forma di doppio arco, le calette di Porto Leccio e l'incantevole capolavoro della natura Li Cossi. Assegnazione camere/alloggi, cena e pernottamento.

**3° giorno: da Costa Paradiso a Portobello di Gallura ( 14 km – dislivello +/- 250 m)**

Prima colazione e rilascio camere/alloggi. Dal borgo marino di Costa Paradiso, percorreremo la costa di Aglientu; il paesaggio è caratterizzato da massi maestosi e verdi vallate che degradano verso litorali sabbiosi con alte dune intervallate a imponenti scogliere. Fra rocce granitiche, ricoperte da macchia mediterranea, raggiungeremo Cala Sarraina e la località turistica di Portobello. Questo parco residenziale fondato negli anni '60 ha ospitato diversi nomi celebri nazionale (uno su tutti, Fabrizio de Andrè). Assegnazione camere/alloggi, cena e pernottamento.

**4° giorno: da Portobello di Gallura a Cala Pischina (18 km – dislivello +/- 250 m)**

Prima colazione e rilascio camere/alloggi. Appena partiti, incontreremo la bella torre spagnola del 1606 di Vignola Mare da cui si può godere di un ampio panorama a 360° verso il mare e l'entroterra; oltrepassando questo borgo marinaro, cammineremo fino alla spiaggia di fine sabbia di Litarroni, i Monti Russu di forma tondeggianti e granito rosa, fino a raggiungere l'incastonata Cala Pischina, con rocce granitiche e mare cristallino. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento

**5° giorno: da Cala Pischina a Santa Reparata (12 km – dislivello +/- 250 m)**

Prima colazione. Questo litorale per ampi tratti incontaminato è rinomato per la bellezza delle spiagge: la più estesa e quella di Rena Majore con un arenile di sabbia soffice, dune desertiche e acqua cristallina ricche di sfumature e riflessi, e alle spalle una verdeggianti pineta. La camminata prosegue costeggiando le calette di Lu Pultiddolu, la Colba, la Liccia, fino a Baia Santa Reparata, con una delle sei spiagge del comune di Santa Teresa di Gallura. Cena in hotel o ristorante, pernottamento

**6° giorno: da Santa Reparata a Santa Teresa di Gallura (10 km - dislivello +/- 245m)**

Prima colazione. La penisola di Capo Testa è composta da un promontorio, dalla quale si gode una vista meravigliosa sulle Bocche di Bonifacio e da un lungo istmo dove si estendono le due bellissime spiagge: Rena di Ponente e Rena di Levante. Nel promontorio, spicca lo spettacolo naturale di Cala Lunga - Valle della Luna, un paesaggio solitario, pervaso dai profumi di elicriso, ginepro e mirto, con maestosi massi simili a sculture (a tratti, abitato da una comunità hippy). Possibilità (facoltativa, a pagamento) di una gita in canoa alla foce del fiume Liscia. Cena in hotel o ristorante, pernottamento

**7° giorno: S. Teresa di Gallura – Olbia**

Prima colazione e rilascio camere. Questo comune è il più a nord della Sardegna, si affaccia sullo stretto delle Bocche di Bonifacio e dista dalla Corsica solo 14 chilometri, con collegamenti quotidiani dal rinnovato porto. Dalla piazza centrale, si raggiunge il promontorio con la torre del XVI secolo, con un affaccio sulla bellissima spiaggia famosa in tutto il mondo: Rena Bianca. In base all'orario volo, tempo libero a disposizione, transfer verso l'aeroporto per imbarco volo, ritiro bagagli e proseguimento verso il rientro a Trento.

**ISCRIZIONI:** le iscrizioni si aprono **lunedì 3 aprile 2023**, e saranno confermate con il versamento della quota di acconto di **500,00 euro** con le modalità che saranno comunicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento** telefonando al n. 347-3743429 dalle ore 17:00 alle ore 19:00. Dal giorno successivo le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT inviando una mail all'indirizzo [gite.sattrento@gmail.com](mailto:gite.sattrento@gmail.com).

Sono disponibili **n. 15 posti**.

Nel programma di dettaglio, che sarà pubblicato prima dell'apertura delle iscrizioni, saranno indicati i servizi compresi nella quota di partecipazione al trekking ed altri aspetti quali l'assicurazione annullamento viaggio e eventuali costi aggiuntivi da determinare (es. spese viaggio).

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

### **Sabato 3 – sabato 10 giugno**

#### **TREKKING NEL PARCO DEL POLLINO**

(Tra Calabria e Basilicata) – Escursione E

##### **1° giorno: Castel Brancato**

Arrivo a Scalea o Lamezia Terme e trasferimento verso Campotenese e da qui in località Campolongo si cammina fino a Castel Brancato, torrione roccioso che domina la valle dove scorre il Fiume Argentino. Veduta del Cozzo Pellegrino e dalla parte opposta il mar Tirreno. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - dislivello +250 m - circa 12 km - durata totale circa 5 ore

##### **2° giorno: Serra di Crispo**

Trasferimento in pullman a Timpone di Mezzo. Da lì si raggiunge la cresta Serra di Crispo, nel paradiso dei Pini Loricati. Sulla strada del ritorno si passa dal Santuario della Madonna del pollino, posto su una cresta che domina tutta la valle del Frido. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - dislivello +800 - circa 20 km - durata totale circa 7 ore

##### **3° giorno: Grotta del Romito**

Trasferimento in pullman al piccolo abitato di Passidero. L'escursione costeggia il fiume Lao e raggiunge la Grotta del Romito un sito risalente al Paleolitico superiore, contenente una delle più antiche testimonianze dell'arte preistorica in Italia.

Nel pomeriggio rientro in hotel. Cena e pernottamento in hotel

Difficoltà E – dislivello + 400 – circa 10 km – durata totale circa 4 ore

##### **4° giorno: Castovillari – Morano Calabro**

Visita turistica dei bellissimi centri abitati di Castrovillari (capitale del Pollino) e Morano Calabro, inserito nel circuito de “i borghi più belli d'Italia”. Visita del centro storico medioevale di Castovillari, del Castello Aragonese e del convento francescano dove si trova il museo archeologico. Cena e pernottamento in hotel.

##### **5° giorno: Il Patriarca-Monte Pollino**

Trasferimento in pullman a Colle dell'Impiso per la salita per la via “normale” al monte Pollino. La salita è spettacolare: grandi paesaggi, notevoli emergenze naturalistiche, praterie d'alta quota ricche di specie molto importanti per la biodiversità; e ancora testimonianze di glaciazioni sugli appennini, spettacolari pareti rocciose incorniciate da maestosi alberi, unici nel loro genere in Italia. Durante l'escursione visiteremo il Patriarca, l'esemplare più antico di Pino Loricato (più di 940 anni). Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E - dislivello + 700 m – circa 13 km – durata circa 8 ore

##### **6° giorno: Santuario Santa Maria dell'Armi – Monte Sèllaro**

Trasferimento a Cerchiara di Calabria per la salita al Santuario Santa Maria dell'Armi e al Monte Sèllaro. Per raggiungere il Santuario (monastero fortezza fino al 2005), si percorre un tratto di una

antica via istmica utilizzata dai monaci Basiliani fuggiti dalla Grecia a causa della persecuzione iconoclastica di Leone X. Il monte Sèllaro costituisce gli ultimi contrafforti montani del Pollino prima del Mare Ionio. È una montagna ricca di grotte, caverne ed antri e per la sua formazione geologica è anche sede di importanti terme già conosciute ai tempi di Plinio il Vecchio. Nel pomeriggio passeggiata sulla spiaggia di Villapiana sulla costa di Sibari e bagno nel Mar Ionio. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – dislivello + 700 – circa 6 km – durata totale circa 4:30 ore

### **7° giorno: Monte Manfrania – Civita**

Trasferimento in pullman a Colle Marcione dove inizia il percorso ad anello che porta alla cima del monte Manfrania. Montagna di Manfredi, figlio prediletto di Federico II. La Manfrania è la montagna dei misteriosi blocchi di roccia lavorati a mani. Scolpiti con lo scopo di costruire un punto di avvistamento e di controllo a guardia delle antiche strade di comunicazione tra i territori calabresi e lucani. Possibilità di scorgere il volo dell'Aquila reale e del grifone. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – dislivello totale + 700 – circa 13 km – durata totale circa 7 ore

### **8° giorno: Rotonda**

Trasferimento a Rotonda per una visita all'Ecomuseo del Parco, del centro storico e salire verso la Rupe percorrendo l'itinerario dell'acqua e della pietra, arricchito di splendidi portali.

Nel pomeriggio trasferimento a Scalea o Lamezia Terme per la partenza

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

**ISCRIZIONI:** le iscrizioni si aprono **martedì 31 gennaio 2023** e sono confermate con il versamento della quota di acconto di **350,00 Euro**. Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento, da mercoledì 1 febbraio 2023 le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT, inviando una e-mail a [gite.sattrento@gmail.com](mailto:gite.sattrento@gmail.com).

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

Accompagnatore: **Paolo Weber con Guide Misafumera**

## **Domenica 30 luglio – sabato 5 agosto 2023**

### **TREKKING NEL GRUPPO DEI MONTI DELLA LAGA**

#### **PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**

È uno dei gruppi montuosi più affascinanti e sorprendenti del centro Italia, poco conosciuto perché sempre "oscurato" dai vicini gruppi del Gran Sasso e Monti Sibillini, ma molto diverso da questi per essere costituito da roccia arenaria. I Monti della Laga fanno da spartiacque tra le regioni Marche, Lazio e Abruzzo e le cinque bellissime escursioni si sviluppano tra Amatrice (provincia di Rieti) ed Ascoli Piceno, affacciandosi anche nella provincia di Teramo.

**1° giorno:** Arrivo ad Ascoli Piceno e visita della città accompagnati da una guida turistica specializzata

### **2° giorno: Il bosco della Martese e cascata della Morricana**

Uno dei boschi più ricchi e la cascata più alta del gruppo montuoso. Iniziamo entrando subito nell'atmosfera dei Monti della Laga.

Anello di 17 km, 1000 metri di dislivello (EE)

Percorso alternativo: a/r 16 km con 700 metri di dislivello (E)

### **3° giorno: L'Appennino Perduto**

Zona a sud ovest di Ascoli, vicino al fiume Tronto, ricchissima di boschi, torrenti e cascate, ma dove la cosa che colpisce principalmente sono i tanti caratteristici villaggi abbandonati.

Lunghezza km 15,5

### **4° giorno: Valle delle Cento Fonti**

Stamattina lasciamo Ascoli Piceno per dirigerci col pullman ad Amatrice, dove trascorreremo il resto della settimana, ma a metà percorso approfittiamo per un'escursione in un altro gioiello del Parco Nazionale, la valle ad Est del Monte Gorzano, la cima più alta del gruppo montuoso! Chiamata Valle delle Cento Fonti per l'enorme ricchezza di acqua che scorre copiosa già ad oltre duemila metri formando tantissimi salti.

Arrivo ad Amatrice dove trascorreremo i prossimi giorni sui Monti della Laga.

Lunghezza km 15 – dislivello m 700

### **5° Giorno: Pizzo di Sevo (m 2419) e Cima Lepri (m 2445)**

Grandiosa escursione su una delle cime principali dei Monti della Laga. Lo storico sentiero chiamato “Tracciolino di Annibale” conduce a panorami emozionanti sul Gran Sasso, su tutti i più importanti gruppi montuosi del Centro Italia e sul mare Adriatico.

Lunghezza km 16 – dislivello m 900

### **6° Giorno: Anello di Selva Grande**

Oggi siamo sul versante Ovest del monte Gorzano, proprio sopra ad Amatrice ed anche qui entriamo dentro una valle, ma la attraversiamo tutta da un versante all'altro guardando i tantissimi torrentelli che cadono verso il fosso centrale sempre sotto di noi: sono le sorgenti del fiume Tronto! Anche oggi lo spettacolo offerto da cascate, boschi e paesaggi magnifici è garantito!

Lunghezza km 17 – dislivello m 850

**7° Giorno:** Dopo colazione, visita ad un'azienda locale produttrice di formaggi ed altri prodotti caseari e rientro a Trento

**ISCRIZIONI:** le iscrizioni si aprono **lunedì 5 giugno 2023** e saranno confermate con il versamento della quota dell'**acconto di 300,00 Euro** con le modalità che saranno comunicate all'atto dell'iscrizione. **Il primo giorno sono riservate ai soci della Sezione di Trento** telefonando al n. 347 4743429 dalle ore 17:00 alle ore 19:00. **Dal giorno successivo le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT** inviando una mail all'indirizzo **[gite.sattrento@gmail.com](mailto:gite.sattrento@gmail.com)**.

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

Nel programma di dettaglio che sarà pubblicato prima dell'apertura delle iscrizioni saranno indicati i servizi compresi nella quota di partecipazione al trekking ed altri aspetti quali l'assicurazione annullamento viaggio e eventuali costi aggiuntivi da determinare (es. spese viaggio).

Accompagnatori: **Daniela Gabardi** con Guida ambientale escursionistica

**Sabato 9 – sabato 16 settembre**

## **TREKKING DEI MONTI SICANI**

(Nel cuore della Sicilia) – Escursione E - EE

### **1° giorno: Santo Stefano di Quisquina**

Arrivo dei partecipanti in aereo a **Palermo**. Trasferimento nell'antico borgo di **Santo Stefano di Quisquina**, nella provincia di **Agrigento**. Sistemazione nelle case del paese, con la formula dell'ospitalità diffusa. Visita del paese che si trova nel cuore dei **Monti Sicani**. Cena in ristorante e pernottamento nelle case del paese. Giornata culturale.

### **2° giorno: Portella di Gebbia, Pizzo Gallinaro e la Pietra dei Saraceni**

Il percorso parte dall'ingresso principale dalla **Riserva Naturale Monti di Palazzo Adriano Valle del Sosio** per giungere ad un altopiano dominante la parte occidentale dei Monti Sicani, da cui sarà possibile percorrere uno stupendo crinale. Si raggiungerà poi la cima di **Pizzo Gallinaro** con vista sulle due valli dove scorrono i due fiumi sicani. L'ultimo tratto giunge alla **Pietra dei Saraceni**, che racchiude numerose testimonianze fossili del Periodo Permiano. A fine escursione visita dell'antico borgo di **Palazzo Adriano**. Cena in ristorante e pernottamento nelle case del paese Santo Stefano di Quisquina.

Difficoltà: E - Dislivello +250 m - 500 m - circa 14 km - durata circa 5 ore

### **3° giorno: La Dorsale di Pizzo San Filippo, Monte Pernice e Monte delle Rose**

Partendo dall'**Abbeveratoio dello Spagnolo** si raggiunge un suggestivo crinale con dei sali e scendi su terreno libero attraverso diversi picchi rocciosi fino al **M. Delle Rose** (1436 m) la vetta più alta meta finale dell'escursione. Il tratto in discesa consentirà di raggiungere infine il centro abitato di **Palazzo Adriano**. Cena in ristorante e pernottamento nelle case del paese Santo Stefano di Quisquina.

Difficoltà: E - Dislivello +650 m - 1050 m - circa 15 KM - durata circa 7 ore

### **4° giorno: Riserva Naturale Bosco della Ficuzza - Corleone**

Escursione ad anello all'interno della **Riserva Naturale Bosco della Ficuzza**. L'escursione prevede di raggiungere la cima di **Rocca Busambra** (1613 m.), costituita da più rilievi, che si presenta come una cresta che si erge sulle verdi colline del **Bosco della Ficuzza**. Al rientro, visita della **Real Casina di Caccia**, voluta da Ferdinando IV di Borbone. Nel pomeriggio visita guidata di **Corleone** e del laboratorio della legalità. Cena in ristorante e pernottamento nelle case del paese Santo Stefano di Quisquina.

Difficoltà: EE - Dislivello +800 m - 800 m - circa 13 km - durata circa 6 ore

### **5° giorno: Monte Genuardo e l'Abbazia di Santa Maria del Bosco**

L'itinerario ad anello interessa una pregevole area naturalistica tra i comuni di **Contessa Entellina**, **Giuliana** e **Sambuca di Sicilia**, compresa tra la l'**Abbazia di Santa Maria del Bosco** a Nord Est e le rovine di **Monte Adranone** a Sud Ovest. L'escursione sarà preceduta dalla visita alla meravigliosa abbazia, ex monastero Benedettino del XVI secolo. Cena in ristorante e pernottamento nelle case del paese Santo Stefano di Quisquina.

Difficoltà: E - Dislivello +450 m - 450 m - circa 12 km - durata circa 5 ore

### **6° giorno: I monti della Quisquina e il Teatro di Andromeda.**

Dopo aver raggiunto il suggestivo complesso monumentale dell'**Eremo di Santa Rosalia** alla Quisquina ed averne visitato il Santuario (del XVII sec.) e la suggestiva sacra Grotta che ospitò la Santuzza palermitana tra il 1150 ed il 1162, il cammino prosegue per la dorsale di **Monte**

**Quisquina** sino alla Fattoria dell'Arte, dove visiteremo il Teatro di Andromeda, per arrivare alla Fattoria del "curatolo" Peppe, con visita all'azienda. Nel tardo pomeriggio trasferimento a **Sciacca**. Sistemazione e pernottamento in hotel, cena in ristorante.

Difficoltà: E - Dislivello +250 m - 500 m - circa 6 km - durata circa 3 ore

**7° giorno: Riserva Naturale Torre Salsa**

Panoramica escursione lungo la costa all'interno della **Riserva Naturale Torre Salsa**. Il suo incontaminato litorale si estende lungo la costa per circa 6 km dove é possibile scorgere l'alternarsi di falesie, dune e immense e solitarie spiagge. Numerose le possibilità per fare il bagno e rilassarsi. Nel pomeriggio visita guidata al parco archeologico della **Valle dei Templi**, preceduta dalla visita alla spettacolare scogliera bianca di **Scala dei Turchi** lungo la costa di **Realmonte**. Rientro a Sciacca. Cena in ristorante e pernottamento in hotel.

Difficoltà: E - Dislivello +200 m - 200 m - circa 8 km - durata circa 4 ore.

**8° giorno: Sciacca**

Visita guidata di **Sciacca**, città marinara, turistica e termale, ricca di monumenti e chiese. Nel pomeriggio trasferimento all'aeroporto di **Punta Raisi a Palermo** per la partenza. Giornata Culturale.

**ISCRIZIONI:** le iscrizioni si aprono **lunedì 6 febbraio 2023** e sono **confermate con il versamento della quota di acconto di 350,00 Euro**. **Il primo giorno, le iscrizioni sono riservate ai soci della Sezione di Trento, da martedì 7 febbraio 2023 le iscrizioni sono aperte anche ai soci di altre sezioni CAI/SAT.**

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

Accompagnatore: **Silvana Del Giudice con Guide Misafumera**

## GRUPPO SAT DI PIEDICASTELLO

**Domenica 22 gennaio**

**da Passo Valles (m 2032) a Col Margherita (m 2550) e Rifugio Laresei**

(Gruppo Lusia – Bocche) - Escursione E con le ciaspole

Dal **Passo Valles** (m 2032) si seguono le indicazioni per il **Rifugio Laresei** segnava **658**, dopo circa 1 ora di ampia forestale che sale dolcemente si raggiunge il bivio per il rifugio Laresei o il Col Margherita. Si procede a sinistra per circa 1 ora e si raggiunge il **Col Margherita e il rifugio In Alto a 2550 m.**

Il paesaggio è spettacolare con un panorama a 360 gradi: verso nord la Marmolada, a sinistra Latemar e Catinaccio, a destra il Pelmo e Civetta, a sud le Pale di San Martino.

Da lì si ritorna indietro fino al bivio per il **Rifugio Laresei**, che raggiungiamo in 15 minuti. Si ritorna per la stessa via in circa ore 1.30.

Dislivello in salita e in discesa m 518 - percorso ore 4:00 circa.

Accompagnatori: **Carla Sartori e Franca Sartori**

**Domenica 19 febbraio**

**da Ponte Conseria (m 1468) al Passo 5 Croci (m 2018)**

**Gruppo Lagorai** - Escursione E con le ciaspole

Da **PONTE CONSERIA** in Val Campelle 1468 m si sale dolcemente seguendo la strada forestale segnava 326. Arrivati all'altezza del Rifugio Malga Conseria (m 1848 – ore 1:50) si lascia il bosco e si prosegue attraversando ampi pascoli per giungere quindi al **Passo 5 Croci** (m 2018 – ore 1:00)

Il panorama è stupendo, davanti a noi la Cima d'Asta, dietro la Val Campelle con vista l'Altopiano di Asiago. Si ritorna per la stessa via.

Dislivello in salita e in discesa m 550 - percorso ore 4:30 circa.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

**Domenica 19 marzo**

**Da Val Calamento a Malga Cere (m 1704) e Monte Setole (m 2208)**

Gruppo Lagorai - Escursione E con le ciaspole

Dal **Parcheggio per Cere** 1296 m in val Calamento, prima del Passo Manghen, si prende la strada forestale che porta in quota con una serie di dolci curve e ampi tornanti fino a **Malga Cere** (m 1704) - aperta. Arrivati alla malga si prosegue sulla strada forestale per **Malga Val Piana** (m 1846). Superata anche questa si prende il sentiero che porta alla vetta del **Monte Setole** (m 2208) con panorama fantastico. Si ritorna per lo stesso percorso.

Dislivello in salita e in discesa m 900 - percorso ore 6:00 circa.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

**Domenica 16 aprile**

**Da PAI a SAN ZENO DEL MONTE E RITORNO A PAI PER PONTE TIBETANO**

(Lago di Garda) - Escursione E circolare

Da **Pai** (m 67) sul Lago di Garda si sale a **Pai di Sopra** per raggiungere con segnavia 38 **San Zeno di Montagna** (m 680) – ore 2.30. Seguendo il segnavia 39 si scende a **Crero** (m 208) e si prosegue verso il Ponte Tibetano di Torre del Benaco, inaugurato nel 2019, che supera un vallone, quindi si ritorna a Pai di Sopra e Pai (ore 1.30)

Dislivello in salita e in discesa m 620 - percorso ore 4:00.

Accompagnatori: **Franca e Carla Sartori**

**20 e 21 MAGGIO – GITA SOCIALE** – destinazione da individuare  
a cura di Dart Travel di Pergine Valsugana

Accompagnatori: **Direttivo Gruppo SAT Piedicastello**

**Domenica 25 giugno**

**Dal Lago Nambino al Rifugio Viviani Pradalago (m 2082) – Lago delle Malghette – Passo Carlo Magno**

(Gruppo della Presanella) - Escursione E circolare

Dal parcheggio presso la Malga Nambino (m 1600) a Madonna di Campiglio si sale al **Lago Nambino** (m 1728), segnavia n. 217. Si prosegue verso il **Rifugio Viviani Pradalago** (m 2082) su segnavia n. 266 e poi n. 226. Si prende quindi il segnavia n. 265 e si raggiunge il **Lago delle Malghette** (m 1890), quindi su segnavia 201 si scende al **Passo Carlo Magno** (m 1682), fino alla partenza della funivia Grostè. A destra della partenza della funivia si prende un sentiero nel bosco che in piano riporta al parcheggio presso la Malga Nambino.

Dislivello in salita e in discesa m 482 - percorso ore 6:00.

Accompagnatori: **Carla Sartori e Franca Sartori**

**Domenica 16 luglio**

**Da Passo Sommo 1354 m a Monte Cornetto (m 2054) e Becco di Filadonna (m 2150)**

(Gruppo della Vigolana) - Escursione E

Dal **Passo Sommo** (m 1354) si prende prima comoda strada forestale e poi su sentieri 451 e 425 verso il **Cornetto di Folgaria** (m 2054) (circa 2 ore). Dalla vetta si scende leggermente e si prosegue quasi in piano sempre su sentiero 425 in direzione del **Becco di Filadonna**, ben visibile. Al bivio non si prosegue in cresta, ma si prende variante di sinistra che porta sotto il fianco sinistro del Becco, scendendo fino ai 1900 m, da dove risale solo alla fine, poco prima dell'anticima del Becco di Filadonna (m 2150), con grande croce. Si ritorna per la stessa via.

Dislivello in salita e in discesa m 796 - percorso ore 6:00.

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

**Domenica 27 agosto**

**MONTE AGNELLO (m 2358)**

(Gruppo Cornacci - Val di Fiemme) - Escursione E circolare

Da **Pampeago** (m 1760) si sale verso il passo di Pampeago e con segnavia 504 si giunge al **Passo di Feudo** (m 2121). Si prosegue su segnavia n. 515 e si giunge sulla lunga dorsale (m 2260) che si protende verso Cima Pelenzana. Con una breve digressione si sale il **Monte Agnello** (m 2358).

Ritornati sul sentiero si percorre interamente il crinale e, con ampio e aperto panorama sull'intera catena del Lagorai, si raggiunge il panoramico balcone di **Cima Pelenzana** (m 2181).

Per sentiero n. 510 si cala in **Val Boneta** per risalire l'opposta sponda fino alla **Sella delle Saline** dove si incrocia e si segue il sentiero 522, arrivando al **Baito Val Bona** (m 2194) per poi proseguire fino alla **Sella la Bassa**. Per ultimo segnava 514, passando per la **Baita Caserina**, si raggiunge il punto di partenza.

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

Accompagnatori: **Franco Postinghel e Andrea Sartori**

### **Domenica 17 settembre**

**GIRO DELLE 4 MALGHE: Malga Monte Sole bassa (m 1759) - Malga Fratte alta (m 1867) - Malga Monte Sole alta (m 2051) - Malga Fratte Bassa (m 1482)**

**(Parco Nazionale dello Stelvio) -Escursione E**

Da **Rabbi Fonti** m 1249 si prende la forestale in direzione Malga Monte Sole. Arrivati alla località Fontanon, si sale a destra fino ad arrivare alla **Malga Monte Sole Bassa** (m 1759). Qui si imbecca il sentiero che sale veloce ai ruderi della **Malga Fratte Alta** (m 1867). Si prosegue quindi fino a raggiungere la **Malga Sole Alta** (m 2053). Si scende per la stessa via, e al bivio si gira a sinistra arrivando a **Malga Fratte Bassa** (m 1482). Si ritorna al punto di partenza passando sul **Ponte Sospeso** che permette l'attraversamento del torrente Ragaiolo.

Dislivello in salita e in discesa m 810 - percorso ore 5:30.

Accompagnatori: **Carla Sartori e Franca Sartori**

### **Domenica 8 ottobre**

**GIRO DELLE MALGHE DEL PASUBIO**

Escursione E

Da **Malga Valli** (m 1529) si raggiunge **Malga Fraton** (m 1748), si prosegue su segnava 133 A e poi 131 A verso il **Col Santo** e si raggiunge il **Rifugio Lancia** (m 1802). Si torna indietro prendendo il sentiero n. 132 sopra la chiesetta e poi al bivio si prende il sentiero **per Malga Valli**.

Dislivello in salita e in discesa m 350 - percorso ore 5:30.

Accompagnatori: Franca Sartori e Carla Sartori

**DOMENICA 26 NOVEMBRE**

**PRANZO SOCIALE**



## ALPINISMO GIOVANILE

SAT sez. di Trento - Via Mancini, 57

[www.sattrento.it](http://www.sattrento.it) - [ag.sattrento@gmail.com](mailto:ag.sattrento@gmail.com)



### PROGRAMMA 2023

#### La montagna in tutti i SENSI

La Commissione di Alpinismo Giovanile (A.G.) della sezione SAT di Trento ha formulato un progetto per l'intero anno 2023 rivolto alle giovani generazioni, in particolare alle seguenti due fasce d'età: 9–13 anni (Aquilotti); 14–17 anni (Aquile). Tale programma è stato presentato di recente e condiviso con il Consiglio Direttivo della Sezione.

Questo progetto ha come finalità l'avvicinamento dei giovani al mondo della montagna in una modalità accattivante, sicura ed istruttiva, attraverso una conoscenza il più possibile approfondita dell'ambiente naturale sotto il profilo climatologico, geologico, botanico, faunistico, storico e geografico, oltre alla trasmissione di esperienze di cura e rispetto del territorio che si frequenta (educazione ambientale): si cita ad esempio quanto effettuato il 30/10/22, la prima edizione dell'ECORADUNO Climb & Clean di pulizia boschi dai rifiuti (mattino) e arrampicata in falesia (pomeriggio) nei pressi del rifugio Maranza, destinato a diventare un appuntamento annuale.

Per una maturazione consapevole delle giovani generazioni, non meno importante è lo sviluppo di capacità trasversali, quali la corretta fruizione della montagna (attrezzatura, alimentazione, meteo, ...), l'accrescimento di team building (formazione di un gruppo di giovani accomunati da un'identica passione), la capacità di condivisione e collaborazione reciproca, nonché la promozione di significative esperienze di inclusività, creando rete con alcune cooperative sociali del territorio.

La presenza di un gruppo di socie e soci volontari di varie età che si dedicano con passione al settore dell'Alpinismo Giovanile come sopra definito, sarà affiancata dalla partecipazione attiva e qualificata di alcuni soci della Sezione esperti in ambito botanico, cartografico, geologico... nonché di appassionati conoscitori dell'ambiente montano e, laddove necessario, dal coinvolgimento di alcune Guide Alpine con le quali la Sezione collabora abitualmente.

Il programma potrà essere presentato inoltre alle Scuole del Comune di Trento che ne facessero richiesta nell'ambito del "Progetto Montagna" che ogni Istituto Scolastico adotta nei programmi delle varie classi; in questo sarà preziosa la collaborazione con la Commissione Formazione e Scuola della Sat Centrale, con la quale è stato di recente discusso il fondamentale ruolo della Sezione SAT cittadina nei confronti delle scuole primarie e secondarie del territorio.

Il programma prevede una cadenza mensile delle uscite (Domenica), a partire da gennaio 2023, con percorsi che potranno variare caso per caso in relazione all'età dei partecipanti alle rispettive uscite; nell'eventualità si prevederanno due percorsi alternativi con accompagnatori, durata, difficoltà... diversi a seconda della fascia di età.

Sia il raggiungimento della destinazione che il rientro dalle uscite avverrà preferibilmente con mezzi pubblici allo scopo di sensibilizzare i partecipanti e le famiglie ad un maggiore uso dei mezzi di trasporto pubblico.

Per la partecipazione al percorso o alle singole uscite risulta necessario il tesseramento al sodalizio SAT Sezione di Trento che ha il seguente costo annuale: € 16,00 (nati dal 2006), dal secondo figlio

€ 9,00 (costo nuova tessera € 4,00): l'iscrizione comprende l'invio del bollettino SAT (digitale), lo sconto del 50% sul pernottamento nei Rifugi CAI/SAT, la copertura assicurativa relativa agli infortuni se verificatisi durante l'attività con la Sezione e il soccorso alpino gratuito (anche in attività individuale).

Come anticipato nel titolo del programma (*La montagna in tutti i SENSI*), il filo conduttore che unirà le diverse uscite sarà rappresentato dai cinque sensi: esperienze che permetteranno ai giovani di vivere la montagna attraverso i sapori (gusto), attraverso i profumi (olfatto), attraverso la diversità dei materiali (tatto), attraverso i colori (vista), attraverso i suoni (udito). L'obiettivo è quello di creare continuità fra i diversi moduli (vista, udito, tatto, gusto, olfatto: **vedi Tab. 1**), incentivando una partecipazione interessata e coinvolgente all'intero percorso.

Le diverse esperienze verranno documentate dai giovani sul "*Diario di Vetta*", fornito gratuitamente dalla Sezione, dove trascriveranno i loro appunti, idee, disegni, dettagli etc. dell'uscita; su di esso gli accompagnatori applicheranno al termine di ogni uscita un apposito "bollino" che "certifica" l'adesione del partecipante al determinato modulo. Così facendo si verrà a creare un "sistema premiante" che avrà come punto di arrivo le due esperienze estive proposte: il Camp Estivo di Val Campelle e il Trekking delle Odle.

- **CAMPEGGIO VAL CAMPELLE da domenica 2 a domenica 9 luglio 2023** (pernottamento presso Casa Vacanze Tedon a m 1340 - 7 notti) \*età (indicativa) 9/14 anni\*  
Previste 2 uscite in Montagna (VISTA), 1 giornata di Climb&Clean con Guide Alpine (TATTO), laboratori di GUSTO (fare il formaggio e il burro), notte in tenda presso il rifugio Caldenave con cucina trapper e colazione al rifugio (GUSTO); poi, con la presenza di esperti della Sezione e/o in collaborazione con il MUSE, raccolta funghi (micologo; OLFATTO e GUSTO), piccoli frutti e erbe aromatiche (botanico; GUSTO e OLFATTO) con produzione di marmellata e infusi, ricerca di cibo spontaneo dal gusto inaspettato (foraging; GUSTO)
- **TREKKING DELLE ODLE da lunedì 24 a giovedì 27 luglio 2023** (pernottamento in rifugio - 3 notti) – dislivello 600/800 m. al giorno, cammino 5/6 ore, difficoltà T-E-EE \*età (indicativa) 14/17 anni\*  
Panoramica, facile e interessante escursione ad anello intorno al Gruppo delle Odle, la catena più settentrionale delle Dolomiti all'interno del Parco Naturale Odle-Puez. L'itinerario si svolge al di fuori dei classici giri turistici, in un ambiente ancora incontaminato di rara bellezza. Partenza e arrivo Malga Zannes in Val di Funes. Pernottamento prima notte al rif. Genova (m 2297), seconda notte al rif. Firenze (m 2037), terza notte al rif. Resciesa (m 2170)

### E poi...

In primavera verranno organizzati due MINI-CORSI DI ARRAMPICATA con la collaborazione di Guide Alpine e Scuole di roccia operanti sul territorio.

Indicativamente si tratta di 4 uscite pomeridiane nella giornata di SABATO sulle falesie dei monti di Trento destinati a:

AQUILOTTI:	giovanissimi	9 -13 anni
AQUILE:	ragazze/i	14-17 anni

### E per concludere...

**2 dicembre 2023** – BRINDISI NATALIZIO con presentazione documentaria (video, foto, elaborati, etc) dell'attività svolta nel corso dell'anno e presentazione programma 2024



*Dal bosco e dal prato, dal ghiacciaio e dal campo giallo di spighe, attraverso tutti i sensi deve fluire in noi vita, spirito, significato, valore (H. Hesse)*

**Tab.1**

Senso:	Descrizione:	Data/mese:
<p><b>1. VISTA</b></p> <p>“Montagne! Che siete belle, purissime, nelle albe violacee, frementi negli arrossati tramonti...Montagne divine, che nulla è più bello, regine della libertà e dell’infinito...”            (Dino Buzzati, <i>La canzone alle montagne</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciaspolata notturna alle Viote durante il novilunio di Gennaio – “conta le stelle se ci riesci” - salita a Bocca Valona e the caldo/canederli al rifugio</li> <li>• La Miniera dell’Erdemolo (m 1700) – con salita al Lago di Erdemolo (m 1994) e traversata con merenda al Rifugio Sette Selle (m 2014)</li> <li>• Il respiro del Bosco di Malga Kraun Escursione a Malga Kraun attraversando il sentiero “La magia del bosco” con giochi di animazione sui 5 sensi</li> </ul>	<p><b>Sabato 28 gennaio</b></p> <p><b>Domenica 16 aprile</b></p> <p><b>Domenica 14 maggio</b></p>
<p><b>2. UDITO</b></p> <p>“Taci. Su le soglie del bosco non odo parole che dici umane; ma odo parole più nuove che parlano gocciole e foglie lontane”            (Gabriele D’Annunzio, <i>Alcyone</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artva: cos’è e come si utilizza (teoria presso la Casa SAT di Trento Venerdì 13 h.20.00 e pratica alle Viote sabato 7 h.10.00 — ciaspolata e giochi con ARTVA e SONDA per ricerca disperso — merenda al rifugio Viote</li> <li>• Suoni delle Dolomiti (Val di Fassa) e/o Ascolto del bramito del cervo (Val di Sole/Peio): sarà proposta una o due uscite ulteriori in estate/autunno negli appuntamenti tematici organizzati dalle APT locali</li> <li>• Bocca di Caset (m 1618) Alpi Ledrensi – sulla rotta delle migrazioni Da Tremalzo (rif. Garibaldi) a Tiarno di Sopra con visita alla stazione di inanellamento degli uccelli migratori che in autunno si spostano dal Nord Europa verso l’Africa: riconosceremo i cinguettii delle varie specie?</li> </ul>	<p>Sabato 7 e venerdì 13 Gennaio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estate e/o autunno</b></li> </ul> <p><b>Domenica 8 ottobre</b></p>

<p><b>3. TATTO</b></p> <p>“La neve sulla pelle, il vento gelido sulle guance, una tazza calda fra le mani, il fuoco nel rifugio che ti scalda: l’inverno è il tatto delle stagioni” (Fabrizio Caramagna, <i>Aforisma</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meeting del Lagorai – ciaspolata e palle di neve! In occasione del Raduno annuale di scialpinismo, l’Alpinismo Giovanile si unisce alla Sezione partecipando ad uno fra i più bei raduni di invernali di scialpinismo (ma non solo...)</li> <li>• Val di Rabbi - Rifugi Dorigoni (m 2436) e Lago Corvo (m 2425) Uscita di due giorni con pernottamento al rif. Dorigoni. - Percorso di alta quota ad anello che prevede esperienze sensoriali di varia natura</li> <li>• 3° ECORADUNO SAT TRENTO – CLIMB &amp; CLEAN Uscita con le Guide Alpine del movimento Climb&amp;Clean; al mattino pulizia nei bosco sui monti di Trento e, nel pomeriggio, slacklining e climbing per tutti</li> </ul>	<p><b>Domenica 5 marzo</b></p> <p><b>Lunedì 28 e martedì 29 agosto</b></p> <p><b>Domenica 15 ottobre</b></p>
<p><b>4. GUSTO</b></p> <p>“Quelli che amano le montagne non ne hanno mai abbastanza di andarci. E’ un appetito che cresce alimentandolo. Come il bere e la passione, intensifica la vita fino a conferirle splendore” (Nan Shepard, <i>La montagna vivente</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alla scoperta del MONTE BALDO attraverso la selvaggia Val del Parol. Il percorso parte dal Rifugio Graziani e prosegue attraverso pascoli e malghe del Monte Baldo fino a raggiungere Malga Campo. Nelle varie malghe incontrate si apprezzeranno i gustosi prodotti lattiero-caseari</li> <li>• Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile Organizzato dalla sezione di Vipiteno con pranzo tipico sudtirolese</li> <li>• CASTAGNATA SOCIALE offerta dalla Sezione di Trento (pullman e castagne) con uscita in Alto Adige nel periodo dei Törggelen (antica tradizione altoatesina di degustazione dei prodotti autunnali, in primis mosto, vino e castagne)</li> </ul>	<p><b>Domenica 11 giugno</b></p> <p><b>Domenica 17 settembre</b></p> <p><b>Domenica 12 novembre</b></p>
<p><b>5. OLFATTO</b></p> <p>“Crescono milioni di fiori per essere profumo che ti sfiora, leggero. E in tutti i monti che io so, il rosso frutto pensa a te quando matura” (Rainer Maria Rilke, <i>Antologia</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grotta della Bigonda — alla scoperta della più grande grotta d’Italia dotata di un unico ingresso: 24 km di gallerie, 50 laghi, dislivelli +35 – 100 metri Lampade a carburo che sprigionano l’acetilene e gli odori di rocce e minerali avvolgeranno il nostro procedere</li> </ul>	<p><b>Domenica 15 gennaio</b></p>

## **Tab.2 – uscite in ordine cronologico**

- 15 gennaio 2023 Grotta della Bigonda
- 7 e 13 gennaio Artva e Sonda (pratica alle Viote e teoria in Sezione)
- 28 gennaio 2023 (Sabato) Ciaspolata Notturna “conta le stelle se ci riesci”
- 5 marzo 2023 Ciaspolata e palle di neve al Meeting del Lagorai
- 16 aprile 2023 La Miniera dell’Erdemolo e traversata dal Lago al rif. Sette Selle
- 14 maggio 2023 Il respiro del bosco di Malga Kraun
- 11 giugno 2023 Monte Baldo (fiori e malghe della Val Parol)
- 2-9 luglio 2023 Campeggio VAL CAMPELLE (9-13 anni)
- 24-27 luglio 2023 Trekking delle ODLE (14-17 anni)
- 28-29 agosto 2023 Traversata d’alta quota dal rif. Dorigoni al rif. Lago Corvo
- 17 settembre 2023 Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile a Vipiteno
- 8 ottobre 2023 Sulla rotta delle migrazioni: Bocca di Caset (Alpi Ledrensi)
- 15 ottobre 2023 Climb & Clean ECORADUNO sui monti di Trento
- 12 novembre 2023 Castagnata in Alto Adige
- In estate ed autunno verranno proposte alcune esperienze organizzate dalle APT del territorio (es. Suoni delle Dolomiti, Alba sulle Dolomiti, Il bramito del cervo, ...)

## APPUNTAMENTI CULTURALI 2023

Gli incontri si terranno alle ore 20:30 presso la Sala conferenze della Fondazione CARITRO, via Calepina 1 – Trento, salvo le serate di martedì 17 gennaio e di martedì 24 gennaio che si terranno alle ore 20:30 presso la sede della Sezione, in via Mancini 57 – Trento.

**Ingresso libero.**

### INCONTRI CON I “PROTAGONISTI”

**Martedì 17 gennaio**

*Els homes que volien pujar una muntanya de més de 8.000 metres*

film di Pere Herms

(sede della Sezione, in via Mancini 57 – Trento)

**Mercoledì 1 febbraio 2023**

*Come e perché ci sono le montagne sulla terra*

a cura di Mirco Elena

**Mercoledì 15 febbraio 2023**

*Ski spirit, ritorno alle origini*

a cura di Giorgio Daidola

**Lunedì 27 febbraio 2023**

*Camminando lentamente nel Dolpo. Appunti di viaggio nel Ba-yul, la terra nascosta del Nepal*

a cura di Ugo Scorza

### INCONTRI CON GLI “ESPERTI”

**Martedì 10 gennaio**

*Il richiamo dell'ignoto*

a cura di Maurizio Giordani, guida alpina

**Martedì 24 gennaio**

*La guida alpina in alta quota. Esperienze sulle montagne più alte del mondo*

a cura di Angelo Giovanetti, guida alpina

(sede della Sezione, in via Mancini 57 – Trento)

**Mercoledì 8 febbraio**

*Scialpinismo: vecchie regole e nuove abitudini. Sottotitolo: "nuove gite nelle Dolomiti di Brenta"*

a cura di Omar Oprandi, guida alpina

**Mercoledì 22 febbraio \*\***

*Climatologia, meteorologia e cambiamenti climatici*

a cura del prof. Dino Zardi

**Lunedì 6 marzo**

*Arrampicate nel mondo (titolo da confermare)*

a cura dei fratelli Faletti, guide alpine

**Martedì 14 marzo**

*Storie di ghiacciai*

a cura della Commissione glaciologica SAT

**Martedì 21 marzo \*\***

*Alimentazione in montagna*

a cura del dott. Fabio Diana

**Martedì 28 marzo**

*Ginocchia e anche negli sport di montagna*

a cura del dott. Marco Molinari

**\*\* data dell'evento da confermare**

**Giovedì 6 aprile**

**Serata auguri di Pasqua**

presso la Sede della Sezione

## MANUTENZIONE SENTIERI

Nel corso del 2022 la Commissione sentieri ha effettuato complessivamente 11 uscite che hanno coinvolto 10 volontari per un totale di 230 ore di lavoro.

Sono stati controllati tutti i sentieri di pertinenza della Sezione, provvedendo ad opere di decespugliamento e sramatura e in un caso anche di eliminazione di un grosso schianto, segnaletica orizzontale e sistemazione di pali segnaletici.

Anche per il 2023 è in previsione il controllo di tutti i sentieri di nostra pertinenza. Dato che il lavoro di manutenzione è particolarmente dipendente sia dal meteo che dalla situazione del terreno (impossibile lavorare in presenza di neve o anche su sassi o alberi bagnati) è difficile fare fin da ora una previsione puntuale delle uscite.

Si fornisce quindi un'indicazione di massima.

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

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

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

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

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

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

Nel mese di maggio si prevedono queste uscite:

sul sent. 627 dai Laghi di Lamar a Ciago;

sul sent. 627 da Ciago a Margone;

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

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

