



**C.A.I. APPIANO**  
SEZIONE DEL C.A.I. ALTO ADIGE

**80°**

*"Conoscere la montagna  
per amare la montagna"*



**2026**

**PROGRAMMA ESCURSIONI**

*Carissimi Soci e Socie del CAI Appiano,  
questo libretto rappresenta il programma escursionistico ed  
alpinistico della nostra Sezione per il 2026.*

*Sarà come sempre nostra cura tenervi aggiornati dei singoli appuntamenti in  
programma. Questo libretto è il frutto dello sforzo collaborativo di molti  
accompagnatori che con passione hanno cercato e realizzato attività compatibili alle  
diverse capacità. Li ringraziamo infinitamente per il prezioso tempo donato alla  
Sezione! Speriamo il Programma incontri il vostro  
gradimento:  
fatevi vostro e partecipate alle escursioni, vi aspettiamo!*

*Il direttivo CAI Appiano*



**CAI SEZIONE DI APPIANO**  
PIAZZA A. MAGNUS, 1 - 39057 APPIANO  
Tel. + Fax 0471/348932 - e-mail  
[appiano.a.a@cai.it](mailto:appiano.a.a@cai.it)

### **Diritti dei soci CAI**

- Partecipazione, con quote agevolate, alle escursioni e a tutte le manifestazioni organizzate dalle Sezioni CAI.
- Condizioni preferenziali nei rifugi del CAI e di altre associazioni convenzionate.
- Applicazione della polizza assicurativa CAI per il Soccorso Alpino sia durante l'attività sociale che individuale.
- Assicurazione per responsabilità civile e infortunio durante le attività organizzate dalla Sezione.
- Utilizzo del materiale tecnico, bibliografico e fotocinematografico delle Sezioni e della Sede Centrale.
- Ammissione ai corsi istituiti da qualunque Sezione CAI, dalle varie Commissioni e dalle Scuole Tecniche del CAI.
- Ricevere la rivista del Club Alpino Italiano "Montagne 360°".

### **NUMERO UNICO DELLE EMERGENZE**

Tel. 112 (chiamata gratuita)  
Centrale Provinciale d'Emergenza  
operante 24 ore su 24 per tutto l'Alto Adige

### **REGOLE PER CHIAMATA SOCCORSO ALPINO**

- Segnalare la richiesta di soccorso con segnali luminosi e/o acustici ad intermittenza: 6 volte al minuto (una volta ogni 10 secondi), pausa di un minuto; ripetere quindi il segnale fino ad avere la conferma di essere stati intercettati.
- Chiamare prima possibile il Soccorso Alpino e fornire tutti i dati richiesti.
- Soccorrere l'infortunato solo per quanto si è certi di saper fare.
- Informare subito l'ente intervenuto per il soccorso di essere Socio CAI: fornire la tessera CAI.

## **NORME PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI SOCIALI**

All'atto dell'iscrizione all'escursione sociale il partecipante si impegna ad osservare il programma ed il regolamento della Sezione.

La Sezione adotta ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti.

I partecipanti, in considerazione dei rischi e dei pericoli inerenti allo svolgimento dell'attività escursionistica e alpinistica, esonerano il CAI e il Coordinatore da ogni responsabilità civile per infortuni che venissero a verificarsi durante l'escursione sociale.

Nel caso di trasferimenti con mezzi di trasporto privati, la Sezione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere durante i trasferimenti stessi, intendendosi la gita iniziata e conclusa rispettivamente nel momento in cui si abbandonano e si riprendono i mezzi.

Il Coordinatore ha facoltà di modificare programma e orario dell'escursione.

Chi intende seguire un itinerario diverso dal percorso comune ha l'obbligo di avvertire il Coordinatore, specificando il proprio programma ed esonerando di conseguenza la Sezione da ogni responsabilità.

**È facoltà del Coordinatore escludere dall'escursione partecipanti ritenuti non idonei o non adeguatamente equipaggiati.**

### **AVVERTENZE**

- Per partecipare a un'escursione o una gita **è obbligatorio prenotarsi presso il Coordinatore entro le scadenze indicate.**
- Salvo diversa indicazione, i ritrovi per la partenza delle escursioni o gite sono: parcheggio **Tetterwies** a San Michele (Appiano); **Via Resia** (fronte Palazzetto dello Sport) e **Via Righi** (Zona Industriale) a Bolzano.
- Per le escursioni che presentano difficoltà alpinistiche l'attrezzatura necessaria sarà specificata dal Coordinatore.
- Nel caso di escursione impegnativa, i **minorenni** è bene siano accompagnati da persona adulta e responsabile.
- I **tempi di percorrenza** indicati sono comprensivi di andata e ritorno, escluse le soste, e sono da ritenersi indicativi.
- Per tutte le notizie che non figurano nel presente programma, il Coordinatore dell'escursione è a disposizione di tutti i partecipanti.
- I partecipanti hanno l'obbligo di attenersi alle direttive del Coordinatore, il quale ha facoltà di apportare modifiche all'itinerario e al programma per un miglior svolgimento dell'escursione, al fine di tutelare l'incolumità dei partecipanti.
- I partecipanti si impegnano ad osservare il presente programma ed esonerano il CAI e il Coordinatore da ogni responsabilità civile per eventuali infortuni che si venissero a verificare prima, durante e dopo l'escursione sociale.

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICA

- T** = **turistico**; itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri, con percorso non lungo, ben evidente e che non pone incertezze o problemi di orientamento.
- E** = **escursionistico**; sentiero facile e ben segnalato che si sviluppa abbastanza in quota, possibilità di qualche passaggio attrezzato, percorsi mediamente abbastanza lunghi ma comunque accessibili a tutti.
- EE** = **per escursionisti esperti**; sentiero generalmente segnalato ma che implica una capacità di muoversi su terreni particolari; sentiero o tracce su terreno impervio e infido; terreno vario a quote relativamente elevate; tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche; necessaria buona conoscenza della montagna.
- EEA** = **per escursionisti esperti con attrezzature per ferrate**; percorsi attrezzati o vie ferrate, itinerari che richiedono l'uso di dispositivi di assicurazione.
- EAI** = **escursione in ambiente innevato**.

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ALPINISTICA

Valutazione d'insieme delle difficoltà, preceduta dalla dicitura "**Alpinistica**": **F** = facile; **PD** = poco difficile; **AD** = abbastanza difficile; **D** = difficile; **TD** = molto difficile; **ED** = estremamente difficile; **EX** = eccezionalmente difficile. Può essere accompagnata dai gradi UIAA di difficoltà su roccia o da altre informazioni come l'inclinazione di un pendio.

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ SCIALPINISTICA

**MS** = Medio Sciatore; **BS** = Buon Sciatore; **OS** = Ottimo Sciatore.

Si aggiunge la lettera **A** nel caso di itinerari con difficoltà alpinistica che richiedono l'eventuale utilizzo di corda, piccozza, ramponi (attraversamento di ghiacciai crepacciati, tratti di arrampicata, pendii ripidi, lunghezza dell'itinerario, cornici, e simili): **MSA**, **BSA** e **OSA**.

## COPERTURE ASSICURATIVE

### A) POLIZZA "SOCCORSO ALPINO SOCI"

**Sono assicurati tutti i soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso e il premio è compreso nella quota sociale (bollino).**

**Il periodo assicurativo scade il 31 marzo dell'anno successivo al rinnovo o ad una nuova iscrizione. L'assicurazione vale sia in attività sezionale che privata per tutti i**

soci che subiscano infortuni o risultino dispersi durante l'attività di alpinismo, sci alpinismo, escursionismo, anche in ambiente innevato, con racchette da neve, mountain bike, sci fondo escursionistico, torrentismo e canyoning se effettuato con l'uso di attrezzature alpinistiche. **La copertura è valida su tutto il territorio europeo.**

## **B) POLIZZA "INFORTUNI SOCI" IN ATTIVITÀ SOCIALE**

(non privata)

Il premio è compreso nella quota sociale. L'assicurazione è valida purché si sia in regola con il tesseramento e copre gli infortuni occorsi ai soci durante le attività sociali, cioè attività istituzionali organizzate dal CAI - non copre l'attività personale. L'assicurazione vale per il mondo intero con l'esclusione dell'uso di auto private e viaggi aerei.

La copertura assicurativa prevede:

- a) rimborso spese mediche compresi eventuali trasferimenti.
- b) indennizzo per invalidità permanente rapportato alla percentuale di invalidità.
- b) indennizzo in caso di morte.

## **C) POLIZZA PERSONALE PER L'ATTIVITÀ PRIVATA**

I soci in regola con il tesseramento possono attivare una **polizza personale contro infortuni che dovessero derivare dall'attività personale** in uno dei contesti tipici di operatività del CAI: alpinismo, escursionismo, speleologia, sci-alpinismo, eccetera. La polizza copre tutti gli ambiti di attività del CAI senza limiti di difficoltà e di territorio e ha durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre di ogni anno. Questa assicurazione **non è compresa nella quota sociale** e richiede il versamento di un premio apposito.

## **COPERTURE ASSICURATIVE NON SOCI**

Per i non soci, il premio è compreso nella quota sociale e integra sia il soccorso alpino che l'assicurazione infortuni per la specifica escursione. La polizza viene attivata dal Coordinatore dell'attività, se contattato con congruo anticipo, altrimenti non è possibile iscrivere il non socio all'escursione.

## **ULTERIORI INFORMAZIONI**

Massimali e condizioni delle polizze assicurative sono consultabili sulla stampa sociale e sul sito del CAI [www.cai.it](http://www.cai.it), nell'apposita pagina "assicurazioni".

## Consiglio Direttivo

**Anticoli Manuel, Caresia Stefano,  
Danielis Francesca, De Cassan Stefano,  
Fumi Giustino, Padovan Giovanni, Pattaro Cristian,  
Seppi Roberto, Trentini Anna Maria**

## Gruppo Family CAI

la Sezione organizza uscite con famiglie,  
adatte a bambini di differenti età

[info@caiappiano.family](mailto:info@caiappiano.family)  
[www.caiappiano.family](http://www.caiappiano.family)



## Gruppo Seniores

Tutte le settimane in montagna  
nei giorni feriali, con mete sempre diverse.

Informazioni presso la Sede CAI

Email: [appiano.a.a@cai.it](mailto:appiano.a.a@cai.it)

## GENNAIO

### 18 domenica GIORNATA NAZIONALE SICURI CON LA NEVE - XVII<sup>a</sup> EDIZIONE CIASPOLATA MERANO 2000 – MALGA WAIDMANN

Il CAI Appiano aderisce come gli altri anni, alla XVII.a giornata nazionale “Sicuri con la neve”, sottolineando così l’importanza della sicurezza, anche alla luce della recente legge 40 del 2021 che richiede l’uso di ArtVa Pala e Sonda nelle escursioni invernali qualora vi siano condizioni particolari.

L’uscita del 18 gennaio si svolgerà subito dopo la serata propedeutica di **venerdì 16 gennaio alle ore 20,30** presso la sala polifunzionale Bortoli in Via Cavour 1 a Merano. Si parte dal Parcheggio di Falzeben 1609 m imboccando l’apposito sentiero n. 14 per escursionismo invernale, che in circa 45 minuti porta al Rifugio Parete Rossa m 1817. Da qui, proseguendo sul comodo sentiero n. 14, che costeggia il Rifugio sul lato destro, in circa un’ora e 15 minuti di cammino, porta alla Malga Waidmann m 1900, conosciuta ed apprezzata per la sua cucina e per il magnifico panorama che si gode dal suo terrazzo, che si affaccia sulle piste di Sci di Merano 2000. Il rientro avverrà sullo stesso percorso dell’andata.

Alla partecipazione all’escursione del 18 gennaio, potranno aderire Soci di tutte le sezioni.

Seguiranno ulteriori dettagli circa il ritrovo e la logistica.

**Coordinatore:** Filippo Cecconi 340 9699988 e Gianni Siragna

### 24 sabato SCIALPINISTICA CAI APPIANO

Destinazione da decidere in base alle condizioni della neve

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

### 31 sabato PLENILUNIO INVERNALE CON LE CIASPOLE ALLA GAMPEN ALM - VAL DI FUNES

*Escursione notturna con le ciaspole in Val di Funes sotto le Odle.*

Dal parcheggio Zannes a 1.670 m saliamo per strada forestale nel bosco, dopo una mezz’ora di cammino arriviamo alle prime baite dove possiamo ammirare il gruppo delle Odle al tramonto. Ancora un’ora di cammino per arrivare alla nostra meta dove ci attende una buona cena in una calda ed accogliente malga in compagnia di amici e soci. Ritorno per lo stesso itinerario ma, per i più audaci, c’è la possibilità di scendere con la slitta.

**Difficoltà:** EAI

**Abbigliamento/Attrezzatura:** invernale, frontalino o torcia elettrica, ramponcini o ciaspole, bastoncini ed eventuale slitta propria

**Dislivello/Tempi:** ↑↓390 m (ore 3:30)

**Cena:** in rifugio

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Stefano De Cassan 347 2428711 (ore serali)

## FEBBRAIO

### 07 sabato SCIALPINISTICA CAI APPIANO

Destinazione da decidere in base alle condizioni della neve

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

### 14 sabato CIASPOLATA MONTE LARICE - VAL D'ULTIMO

*Dalla stazione sciistica Schwemmalm, un tranquillo percorso circolare tra boschi e ampi prati innevati, intervallati da masi solitari e baite tradizionali dove rifocillarsi.*

Dalla vecchia stazione a valle della seggiovia si imbocca il sentiero nr. 9. Dopo circa mezz'ora di salita si imbocca la forestale che sale moderatamente. Si passa dalla segheria Larcherberg. La forestale degrada dolcemente e sbocca in una radura Windweif per poi immettersi in un sentiero boschivo che conduce alla Steinrastalm. Da qui si scende verso valle, arrivando al paese di San Maurizio con un'ampia vista sulla Val d'Adige, i monti Sarentini e il fondovalle con il lago Zoccolo ghiacciato e sul versante opposto le Maddalene, che segnano il confine con la Val di Non. Si ritorna per il sentiero in leggera discesa.

**Difficoltà:** EAI

**Dislivello/Tempi:** ↑↓500 m (ore 4:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** vestiario invernale, ciaspole o ramponcini, bastoncini

**Pranzo:** pranzo al sacco o alla malga Steinrast

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Stefano Caresia 333 6709391

### 20 venerdì SERATA CULTURALE

Serata culturale presso la sede CAI

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

### 28 sabato CIASPOLATA MALGA MONTE SOLE E M. SOLE - VAL DI RABBI

*Ciaspolata con scenario spettacolare nel Parco Nazionale dello Stelvio.*

Dalla località Fonte di Rabbi ci dirigiamo in Val Cercen. Superato un ponte, sul lato destro del torrente, ci portiamo in località "Fontanon" (1.549 m). Ora la strada prosegue sul versante est per un buon tratto lungo il bosco in direzione nord, fino ad arrivare alla Malga Monte Sole Bassa (1.759 m). Proseguiamo per un bosco rado e spazi aperti fino alla Malga Monte Sole Alta (2048 m). Alternativa: poco prima della malga proseguiamo l'ascesa in moderata pendenza per bei pendii fino al crinale del Monte Sole (piccola croce). Il ritorno avviene per la stessa strada dell'andata.

**Difficoltà:** EAI

**Dislivello/Tempi:** ↑750 m ↓ 950 m (ore 4:30)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** vestiario invernale, ramponcini o ciaspole e bastoncini

**Pranzo:** al sacco o in malga

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Roberto Seppi 349 4494026

## MARZO

### 07 sabato SCIALPINISTICA CAI APPIANO

Destinazione da decidere in base alle condizioni della neve

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

### 14 sabato CIASPOLATA PRATO PIAZZA - BRAIES

*Suggeriva traversata in un mondo magico tra le più belle cime delle Dolomiti.*

Da Ponticello (1.491 m), ci incamminiamo verso Prato Piazza e nel bosco su comoda forestale e poi su sentiero giungiamo a Piazza Stolla (1.750 m) e successivamente a Malga Stolla (1.980 m) con splendide viste sulla Croda Rossa d'Ampezzo e il gruppo del Picco di Vallandro. Giungiamo finalmente al Rifugio Prato Piazza (1.991 m) e su comoda forestale al Rifugio Vallandro (2.040 m) da cui potremo ammirare anche il Cristallo. Scendiamo su comoda e panoramica forestale nel bosco fino a Carbonin (1.438 m).

**Alternativa:** tempo permettendo, i più allenati, possono proseguire oltre il Rifugio Vallandro seguendo la vecchia strada militare, costeggiando un vecchio fortino, per raggiungere la cima del Monte Specie (Strudelkopf 2.307 m). Da qui il panorama sulle Tre Cime di Lavaredo, i Cadini di Misurina e il versante nord del Cristallo è ancora più emozionante.

**Difficoltà:** EAI / **Alternativa:** EAI – itinerario impegnativo

**Dislivello/Tempi:** ↑ 550 m ↓ 600 m (ore 4:30) / Alternativa: ↑ 850 m ↓ 900 m (ore 6:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** abbigliamento invernale e ciaspole

**Pranzo:** pranzo al sacco o in rifugio

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Anna Maria Trentini 348 0704542

### 20 venerdì ASSEMBLEA GENERALE

Annuale assemblea dei soci del CAI Appiano

Seguirà in circolare programma dettagliato

### 28 e 29 sabato e domenica ESCURSIONE PRIMAVERILE AL SANTUARIO MADONNA DELLA CERIOLA - LAGO D'ISEO

*Escursione al Santuario Madonna della Ceriola, Monte Isola, Lago d'Iseo, uno dei luoghi più panoramici di tutto il Lago d'Iseo, con una visione a 360° delle sue coste e delle montagne che lo circondano, fino alle dolci colline della Franciacorta e oltre.*

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Luigi Rella 333 6764041

## APRILE

### 11 sabato ALTO GARDA MONTE BALDO - INCISIONI RUPESTRI DI CRERO

*In questa zona del Monte Baldo sono presenti dei liscioni, ossia rocce levigate in superficie dall'azione delle glaciazioni del quaternario e nei secoli utilizzate come vere e proprie "lavagne" a cielo aperto.*

Dalla piazzetta di Albisano, su sentiero CAI 40, con frequenti scorci mozzafiato sul lago, raggiungiamo la Roccia Grande con le incisioni rupestri. Riprendiamo il cammino e con brevi saliscendi si arriva al Ponte Tibetano della Val Vanzana che collega il borgo con la vicina Pai di Sopra. Da qui si risale la Valle del Zocco lambendo S. Zeno di Montagna. Scendiamo a Crero attraversando la località Prandine, successivamente la Località Magra con rientro ad Albisano.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/Tempi:** ↑↓ 700 m (ore 5:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

### 16 sabato MANUTENZIONE SENTIERI (DATA INDICATIVA)

Soci volontari lavorano alla manutenzione dei nostri sentieri

### 25 sabato ANELLO TRA ALDINO E MONTE SAN PIETRO

*Facile camminata ad anello per prati e boschi fra Aldino e monte San Pietro*

Da Aldino, percorrendo prima prati con splendide fioriture di tarassaco e con meravigliosi scorci sul monte Roen, sulle Maddalene fino al massiccio del Brenta, appena sopra Monte San Pietro, raggiungiamo malga Schönrrast dove saremo contornati da una fioritura di crocus. Concluderemo il nostro giro passando per la malga Schmieder e scendendo per prati con una flora particolare, non contaminati dal letame e protetti, ammireremo il Corno Bianco e Nero, la catena del Lagorai, la nostra vallata fino al Brenta, e passando per la zona Laerch raggiungiamo il punto di partenza.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/Tempi:** ↑↓ 460 m (ore 4:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** al sacco o in malga

**Trasporto:** mezzi propri

**Coordinatore:** Anna Maria Trentini 348 0704542

## MAGGIO

### 09 sabato ANELLO DA TISO – SAN VALENTINO – SAN PIETRO- SAN GIACOMO-TISO

*Giro ad anello tra castagni e boschi di abeti, con panorami indimenticabili e un'atmosfera rigenerante attraversando castagneti, meleti in fiore e piccoli borghi ancora legati alla vita contadina. Il tutto con vista sulle Odle, ancora spruzzate di neve.*

Tiso (Teis), all'entrata della Val di Funes, è il punto di partenza della nostra escursione. Partendo dal parcheggio poco sotto la chiesa, si prende il sentiero n. 11 in direzione di "Lahne" e quindi si sale fino al Miglanzer Hof. Passando la chiesetta di S. Valentino con il suo prezioso trittico si arriva a S. Pietro. Si prosegue sul sentiero n.30 fino alla chiesetta di S. Giacomo ed agli "Joch-Höfe" con il punto di ristoro "Moarhof". Dal "Jochkreuz" si scende sul sentiero 30A fino al "Wetterkreuz" di Tiso con la sua incantevole vista panoramica sul paese e sulla parte centrale della Valle Isarco.

**Difficoltà: E**

**Dislivello/Tempi:** ↑↓ 550 m (ore 5,00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** pullman o mezzi propri

**Coordinatore:** Roberto Seppi 349 4494026

### 14 giovedì MANUTENZIONE SENTIERI (DATA INDICATIVA)

Soci volontari lavorano alla manutenzione dei nostri sentieri

### 24 maggio al 3 giugno TREKKING SICILIA

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Stefano De Cassan 347 2428711 (ore serali)

## GIUGNO

### 06 giugno SAN GIORGIO INGANAPOLTRON - COLLINE DELLA VALPOLICELLA

*Facile escursione con stupenda vista sulle colline a nord di Verona e sul lago di Garda.*

Dal centro di Sant'Ambrogio di Valpolicella, salendo verso la chiesetta di San Zeno in Poia, per strade sterrate e sentieri, costeggiando Ca' Verde e proseguendo per boschi e radure, si raggiunge San Giorgio, uno dei borghi più belli d'Italia che visiteremo. Terminata la visita scendiamo verso Sant'Ambrogio dove ci attende il pullman per il ritorno.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/Tempi:** ↑↓430 m (ore 4:30)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** al sacco o in ciccheretteria

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Ivano Rodighiero 348 5619642

### 11 sabato MANUTENZIONE SENTIERI (DATA INDICATIVA)

Soci volontari lavorano alla manutenzione dei nostri sentieri

### 20 sabato ESCURSIONE AL BECCO DI FILADONNA – GRUPPO DELLA VIGOLANA

*Il gruppo della Vigolana (cima della Vigolana, Becco di Filadonna, Cornetto di Folgaria, ecc.) sovrasta l'altopiano della Vigolana, gli abitati di Carbonare, Folgaria, Besenello.*

Il sentiero prende avvio nelle vicinanze del Bar Ristorante Sindech, poi con molti tornanti, diventa alquanto impegnativo per la forte salita e il dislivello e raggiunge il Rifugio Casarota. Dal rifugio l'itinerario prosegue verso la località "Albi", e guadagna quota alzandosi su sentiero cosparso di detriti, passando tra la scarsa vegetazione e sbucando poi su una sella del crinale, presso il Bus de le Zòle. Da qui, piega a destra e su stretto sentiero raggiunge la croce di vetta a 2.150 m dove il panorama lascia a bocca aperta. Una vista a 360° su gran parte del Trentino con il lago di Caldronazzo in primo piano, che raggiunge anche le Dolomiti di Brenta, Trento, la Valle dei Mocheni, la Valsugana e le cime del Lagorai. Si torna per un breve tratto sul sentiero di andata e si prende poi il sentiero 425, si scende nel bosco costeggiando nell'ultimo tratto la strada della Fricca, fino al parcheggio del bar ristorante Sindech chiudendo così l'anello dell'escursione.

**Difficoltà:** EE

**Dislivello/Tempi:** ↑↓1100 m (ore 6:30)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** da montagna adeguata alla stagione, bastoncini

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** mezzi propri

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

### 26 giugno 1luglio TREKKING ALTA VIA DEL GRANITO

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

## LUGLIO

### 04 sabato DALLA CAPANNA ALPINA AL LAGO LAGAZUOI / VAL BADIA

*Un'escursione bellissima che permette di raggiungere uno dei punti panoramici tra i più belli delle Dolomiti con una vista a 360 gradi, contornati dalle cime dolomitiche più famose con tutte le loro guglie e i colori scuri delle stratificazioni vulcaniche ricoperte dai verdi prati.*

Da Sarè si raggiunge la Capanna Alpina (1.720 m). Si entra nella verde conca del Plan de l'Ega dominata dalle Conturines e Cima Scotoni. Un sentiero ripido e a gradoni porta al Col de Locia e proseguendo a mezza costa tra mughi raggiunge la Forcella del Lago dl Lech (2.486 m) dove ci si affaccia sul lago. La forcella è piccola e incastrata tra due imponenti pareti di roccia dove si apre una meravigliosa vista sulle montagne circostanti. Il sentiero scende ripido ed esposto verso il verde lago (2.182 m). Si prosegue toccando il rifugio Scotoni, e poi su sentiero a tratti ripido si rientra alla Capanna Alpina.

**Difficoltà:** EE

**Dislivello/Tempi:** ↑↓ 780 m (ore 4/5 ore)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** da montagna adeguata alla stagione, bastoncini

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Stefano De Cassan 347 2428711

### 18 sabato LAGHI KOFELRASTER E GRAN LADRO – VAL D'ULTIMO

*Escursione tra ruscelli e laghi, ma c'è anche una cima: un giro che è un classico della Val d'Ultimo, con tanti punti di interesse a ridosso della cresta che ci separa dalla Val Venosta.*

Dal parcheggio Simian (1.719 m) si sale per strada forestale alla malga Riemerbergalm (2.050 m) e guadagnando quota, si giunge al primo lago Kofelraster (2.405 m) e poco dopo al secondo. Per la cima del Gran Ladro si sale ancora per altri 320 m (2.723 m) per poi godere di un panorama impressionante. Rientro per lo stesso percorso, deviando poi per malga Kuhberg e per comoda forestale fino al parcheggio Simian.

**Difficoltà:** EE

**Dislivello/Tempi:** ↑↓ 1000 m (circa 6 ore)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** abbigliamento adeguato alla stagione, bastoncini

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** mezzi propri

**Coordinatore:** Adriano Vomiero 331 3669729

### 25 sabato e 26 domenica MONVISO

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

## AGOSTO

### 01 sabato GIRO DEL TRE LAGHI PRESANELLA

*Facile escursione sopra località Madonna di Campiglio*

Da malga Zeledria (1.770 m), appena sopra il passo Carlo Magno, il sentiero porta al lago Malghette (1.890 m) e proseguendo si sale ai tre laghi incastonati in un paesaggio selvaggio e poco frequentato. Ritorno alla malga Zeledria passando dal lago Scuro.

**Difficoltà:** EA

**Dislivello/tempi:**  $\uparrow\downarrow 600$  m (ore 5:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** pullman o mezzi propri

**Coordinatore:** Guido Sartori 338 7346905

### 22 sabato CRODA DELLA CALVA (3.061 m) – MALGA LYFI ALM (2.165 m) GRUPPO DELL'ORTLES

*La Croda della Calva/Kalvenwand, vetta di 3.061 m, è posta nel gruppo dell'Ortles-Cevedale in posizione molto panoramica verso molte vette che superano i 3000 metri di quota nel Parco Nazionale dello Stelvio.*

Dall'albergo Genziana si seguono le indicazioni per la Croda della Calva e la Malga Lyfi. Continuando su mulattiera si sale nel bosco fino all'alpeggio con Baita Peder (2.252 m). Si prosegue per il Dosso Peder e per la Punta dello Scudo e da qui alla vetta della Croda della Calva. Si scende quindi ripidamente fino alla Malga Lyfi Alm e da qui si torna all'albergo Genziana.

**Variante:** Continuando sul sentiero 39 per la Croda della Calva si sale su traccia terrosa e sassosa tra pascoli alternando tratti ripidi ad altri con pendenza moderata; la traccia sale quindi al bivio col sentiero 33 per la Malga Lyfi.

**Difficoltà:** EE - **Variante:** E

**Dislivello/tempi:**  $\uparrow 1100$  m (ore 6:00) – **Variante:**  $\downarrow 300$  m (ore 3:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Trasporto:** mezzi propri

**Pranzo:** al sacco (o in malga per variante)

**Coordinatore:** Luigi Rella 333 6764041

### 28-31/08 TREKKING VAL SOANA GRAN PARADISO

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

## SETTEMBRE

### 05 sabato ANTERMOIA UTIA DE PECOL VAL BADIA

*La bella attraversata quasi ad anello, parte dal paese di Antermoia e ci porta di nuovo in Val Badia alla Utia di Pecol offrendoci bellissimi panorami sia sulle Dolomiti che sulle Alpi di confine verso l'Austria con il vicino e mastodontico Sass de Putia.*

Da Antermoia (1.514 m) si sale alla frazione di Alfarei (1.656 m) e su strada forestale, tra fitti boschi di conifere, si arriva al passo di Luson (2.008 m). Da qui, per serpentine, arrivando ad una sella, raggiungiamo l'erbosa cima del Monte Muro (2.332 m), l'isolata maggior elevazione di tutta la costiera di Luson ed eccellente punto panoramico sulle Dolomiti e le Alpi di confine. Si scende dolcemente al Giogo d'Alfarei e, per sentiero erboso, si raggiunge il rifugio Monte Muro (2.230 m). Per strada forestale arriviamo al parcheggio in località Utia de Pecol dove troveremo il pullman per il ritorno.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/Tempi:** ↑850 m ↓400 m (ore 4-5)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** pranzo al sacco o in rifugio

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Filippo Cecconi 340 9699988 (ore serali)

### 19 sabato SENTIERO GLACIOLOGICO VAL MARTELLO

*Interessante escursione per conoscere l'opera di un grande, antico, architetto, il ghiaccio. Sentiero corredata di diverse tabelle esplicative, studiato e segnato dal servizio glaciologico del CAI Alto Adige.*

Alla fine della Val Martello, dal rifugio Genziana (2.055 m) si sale al Rifugio Corsi (2.266 m). Da qui, con percorso ad anello del sentiero glaciologico si sale al Rifugio Martello (2.610 m) con panorama sul Ceedale e sul Gran Zebrù. Si rientra per l'ex hotel Paradiso.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/Tempi:** ↑↓600 m (ore 5:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** al sacco o in rifugio

**Trasporto:** pullman o mezzi propri

**Coordinatore:** Roberto Seppi 349 4494026

### 25 al 30 settembre VAL DI SCALVE (BG)

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Robert Seppi 348 2236741

## OTTOBRE

### 03 sabato LE COLLINE DEL SOAVE

*Alla scoperta delle colline e dei terrazzamenti di soave, uno dei sistemi agricoli meglio conservati e di valore storico del veneto. Una piena immersione tra i vigneti del Soave Classico, un luogo diventato sito mondiale riconosciuto come patrimonio dell'umanità e dell'agricoltura.*

Da Soave si sale aggirando il Monte Foscarino per godere del delizioso panorama sulla bassa Valdalpone. Giunti a Fittà, dopo una visita al paesino, con incantevoli punti panoramici, si potrà apprezzare la bassa Val Tramigna e la pianura veronese.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/Tempi:** ↑↓300 m (ore 4:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** al sacco o presso ristorante

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Ivano Rodighiero 348 5619642

### 11 DOMENICA ESCURSIONE CON CAI MAROSTICA - CASTELLI DI APPIANO

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

### 17 sabato OSEI D'ORO

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Roberto Seppi 349 4494026

### 24 domenica CASTAGNATA CAI FAMILY

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

## NOVEMBRE

### 07 sabato ANTICHE CONTRADE DELLA LESSINIA

*Alla Ricerca delle Anguane, Fade e Streghe di Antiche Contrade*

Dalla Fontana del Leòn a Durlo inizia il sentiero La Via dell'Acqua. Raggiungiamo Contrà Lace con la sua antica fontana. Si scende fino a trovare l'indicazione per il Buso delle Anguane per poi risalire su prati dove il Sentiero delle Anguane si addentra nel fitto bosco fino all'affascinante e mistica grotta del Buso delle Anguane. Scendiamo leggermente all'ingresso del Buso ed entriamo. Questo luogo magico rivela all'interno stalattiti e stalagmiti e regala una splendida vista su Contrà Langari, il rifugio Monte Falcone e i boschi autunnali. Si prosegue per Contrà Zordani e Caliari fino alla Cascata di Calgera. Da qui, in direzione delle contrade Fojere e Pasquali, per il Buso Basso della Bestia, rientriamo a Durlo.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/Tempi:** ↑↓ 720 m (ore 6:00)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** adeguato alla stagione

**Pranzo:** pranzo al sacco

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

### 13 Venerdì SERATA CULTURALE

Serata culturale presso la sede CAI

Seguirà in circolare, il programma dettagliato

### 21 sabato GIORNATA DEL COLLABORATORE

Seguirà programma dettagliato

**Coordinatore:** Roberto Seppi 349 4494026

## DICEMBRE

### 12 SABATO NATALE CON IL CAI APPIANO

*Serata di festa presso la sede CAI*



### 20 domenica 27° CAMMINATA D'ORO

*Tradizionale pellegrinaggio a Pietralba*

**Coordinatore:** Stefano Caresia 333 6709391

## **FAMILY CAI APPIANO!**

**ECCOCI!** Finalmente ci siamo anche noi nel programma sezionale.

Ma cos'è il Family CAI?

Family CAI= attività pensate ed organizzate specificatamente per coinvolgere le famiglie di Soci con bambini che si vogliono avvicinare alla montagna e alla natura. A “piccoli passi”, ovviamente.

A livello nazionale ci sono già diverse realtà di Family CAI e tutte con lo scopo di avvicinare le **famiglie** al mondo delle escursioni e alla montagna.

È così che nasce l'idea di creare il gruppo all'interno della nostra sezione.



## CALENDARIO ATTIVITÀ 2026

**01/02: Slittata Valles**

**14/03: Osservatorio San Valentino in Campo**

**25/04: Anello Aldino - Monte San Pietro con il gruppo senior**

**23-25/05: Weekend Climbing & Camping ad Arco**

**14/06: Sass Ciampac**

**04-05/07: Rifugio Sette Selle**

**22/08: Monte Luco**

**20/09: Colbricon**

**24/10: Castagnata**

**08/11: San Romedio + Museo Retico**

**12/12: Natale CAI**

Maggiori dettagli sulle attività sul sito:

[www.caiappiano.family](http://www.caiappiano.family)



**Attenzione:** le gite sono passibili di modifiche durante l'anno. Per questo è importante iscriversi al sito.

Per ricevere tutte le news iscrivetevi al sito alla pagina:

<https://www.caiappiano.family/seguici>



# SEZIONE APPIANO