

2025



# Club Alpino Italiano

## Programma delle attività



Club Alpino Italiano  
Sezione di Bolzano

## **CAI – Sezione Bolzano**

Piazza Erbe, 46  
Bolzano

### **Orario di apertura**

lunedì – venerdì  
10:30 – 17:30

Tel. 0471 978172  
info@caibolzano.it  
www.caibolzano.it

### **Foto in copertina:**

1° premio: "In cammino verso la Val Travenanzes"  
di Maria Luisa Delfauro

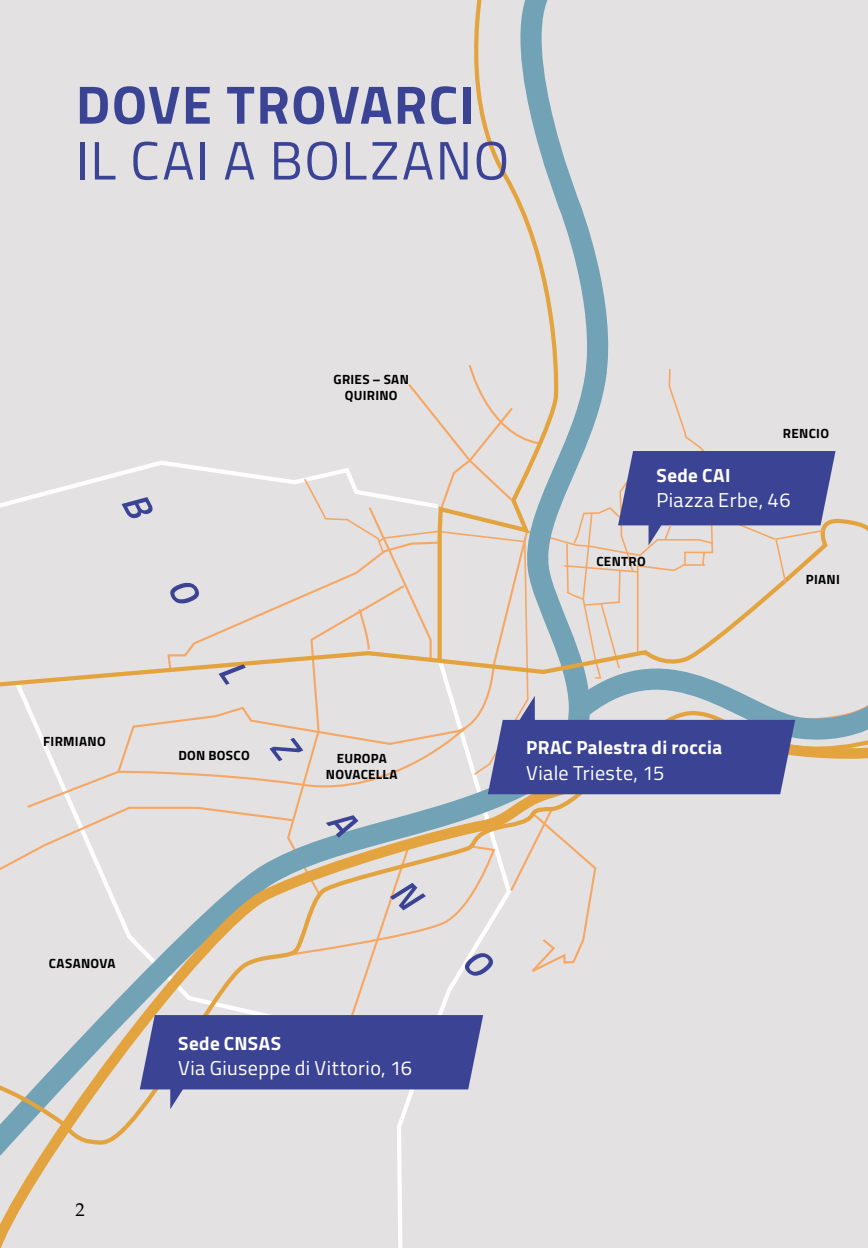


Club Alpino Italiano  
**Sezione di Bolzano**

**Anno di costituzione 1921**

Ente del terzo settore – Associazione di promozione sociale

# DOVE TROVARCI IL CAI A BOLZANO



## SALUTI DEL PRESIDENTE

*"La montagna ci offre panorami mozzafiato, aria pura e un senso di libertà impareggiabile. È un luogo magico dove ritrovare sé stessi e condividere emozioni uniche con gli amici. Ma la montagna va rispettata. Ogni fiore ecosistema, ogni rifiuto lasciato, è un gesto che danneggia questo fragile alle future generazioni." – Anonimo*

Questo invito ci ricorda che non è solo un luogo da visitare, ma un ecosistema da proteggere e un patrimonio da vivere nel rispetto della sua fragilità. Seguire questo principio ci aiuta a mantenere un equilibrio tra il nostro desiderio di esplorare e la necessità di preservare. Camminare in montagna è un'attività meravigliosa che offre numerosi benefici per la salute fisica e mentale. È un ottimo modo per rilassarsi, sfidare sé stessi fisicamente, godere della natura e respirare aria fresca. Ricordiamoci però di essere preparati a livello fisico, di essere muniti di abbigliamento e di attrezzatura adeguati, di rispettare l'ambiente circostante e di prestare attenzione alla nostra e altrui sicurezza durante l'escursione.

Voglio ringraziare tutte le Commissioni, le Scuole ed i Gruppi per il grande lavoro svolto per arrivare a realizzare questo biglietto da visita del CAI Sezione di Bolzano, oltre che per mettere in pratica, con grande professionalità e sicurezza, tutto quanto viene qui proposto.

*"Nei grandi spazi della montagna, nei suoi alti silenzi, l'uomo non distratto può cogliere il senso della sua piccolezza e la dimensione infinita della sua anima." – Anonimo*

Buon cammino in montagna!

Il Presidente della Sezione di Bolzano  
**Maurizio Veronese**

## GRUSS DES PRÄSIDENTEN

*„Die Berge bieten uns atemberaubende Aussichten, reine Luft und ein unvergleichliches Gefühl von Freiheit. Es ist ein magischer Ort, an dem man zu sich selbst finden und einzigartige Erfahrungen mit Freunden teilen kann. Aber der Berg muss respektiert werden. Jede zertretene Blume, jeder zurückgelassene Abfall ist ein Akt, der dieses empfindliche Ökosystem schädigt. Entscheiden wir uns dafür, Hüter dieses Schatzes zu sein und ihn an künftige Generationen weiterzugeben“ – Anonym*

Diese Aufforderung erinnert uns daran, dass es sich nicht nur um einen Ort handelt, den man besuchen kann, sondern um ein Ökosystem, das es zu schützen gilt. Es ist ein Erbe, das Rücksicht auf seine Zerbrechlichkeit verlangt. Die Beachtung dieses Grundsatzes hilft uns, das Gleichgewicht zwischen unserem Forschungsdrang und der Notwendigkeit der Bewahrung zu finden.

Das Wandern in den Bergen ist eine wunderbare Aktivität, die zahlreiche Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit bietet. Es ist eine



großartige Möglichkeit, sich zu entspannen, sich körperlich zu fordern, die Natur zu genießen und frische Luft zu atmen. Wir müssen uns jedoch trainieren, mit geeigneter Kleidung und Ausrüstung ausstatten, die Umgebung respektieren und während der Wanderung auf unsere eigene Sicherheit und jene der Anderen achten.

Ich möchte mich bei allen Kommissionen, Schulen und Gruppen für die großartige Arbeit bedanken, die sie geleistet haben, um diese Broschüre der CAI-Sektion Bozen zu erstellen. Danke auch dafür, dass sie alles, was hier vorgeschlagen wird, mit großer Professionalität und Verantwortung übernehmen.

*„In der großen Weite des Berges, in seiner tiefen Stille, kann der achtsame Mensch den Sinn der eigenen Kleinheit und die unendliche Größe der Seele erfassen.“ – Anonym*

Schönes Wandern in den Bergen!  
Der Präsident der Sektion Bozen  
**Maurizio Veronese**

**Foto:** 2° premio –  
"Aspettando il giorno"  
di Ledi Chieragato



## TI PIACE LA MONTAGNA?

## VUOI DIVENTARE SOCIO E AMICO DELLA SEZIONE CLUB ALPINO ITALIANO DI BOLZANO?

Vieni a iscriverti e con noi troverai sicurezza, coraggio e simpatia. Ecco cosa ti può offrire la Sezione!



### Attività per bambini e ragazzi

I bambini sono il nostro futuro, la montagna ha una profonda valenza educativa nei ragazzi. Solidarietà reciproca, rispetto per l'ambiente, sviluppo della determinazione e della costanza, conoscenza di sé stessi e dei propri limiti: il tutto in un'atmosfera giocosa e divertente. Per bambini e ragazzi organizziamo attività di alpinismo giovanile, arrampicata sportiva, sci alpino.



### Escursionismo estivo ed invernale

Escursioni a tutte le quote, percorsi di varia lunghezza e difficoltà, cercando di non utilizzare l'automobile.



### Corsi scialpinismo, ghiaccio, sci alpino, alpinismo e roccia

Vuoi vivere

l'emozione di camminare su un ghiacciaio? Vuoi migliorare la tua tecnica di discesa? Vuoi conoscere o approfondire le tecniche di sicurezza in arrampicata su roccia o di progressione con gli sci? Te le insegniamo, così potrai divertirti in massima sicurezza.



### Palestra di roccia e speleologia

Per arrampicare devi allenarti con costanza. Con noi puoi farlo a prezzi ragionevoli e poi, magari, aggregarti ai nostri soci che aprono nuove vie in parete, oppure a quelli che si immergono nelle profondità meravigliose della terra.



### Soccorso Alpino

Vuoi collaborare anche tu con loro?

Vuoi renderti utile ad aiutare chi ha bisogno di aiuto in montagna? Un gesto davvero nobile!



### Coro Rosalpina

La dolcezza dei canti di montagna,

il calore delle voci umane e delle sua innumerevoli sfumature. Vieni a sentire la Rosalpina, se ti piace puoi anche pensare di aggregarti.



### Attività culturale

Racconti incredibili di avventure in

montagna, esperienze umane di inestimabile valore che ci arricchiscono come persone. Vieni a teatro ad ascoltarli! Tutte le serate sono elencate nel libretto dell'Attività Culturale *'La Montagna - Conoscila, rispetta, vivila'* 2025.



### Biblioteca

Non è vero che si trova tutto su

internet, oppure si trova troppo... Visita la nostra biblioteca, verrai accompagnato in un viaggio assolutamente personalizzato.



### Gestione rifugi

Gli uomini in montagna hanno

bisogno di strutture funzionali, efficienti e solide dalle quali partire per nuove mete, oppure esse stesse sono mete da raggiungere. Il CAI Bolzano gestisce: 6 rifugi, 1 malga, 1 capanna sociale, 1 bivacco e 1 resort.



### Montagnaterapia

Il CAI ha anche una vocazione sociale,

attenta alle persone in difficoltà. Dare loro fiducia è importante ed utile. Riconoscere nella diversità la nostra ricchezza può migliorare la qualità di vita.

TUTTO QUESTO È IL CAI DI BOLZANO.  
OLTRE 100 ANNI DI ATTIVITÀ!

# CONSIGLIO DIRETTIVO



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Bolzano**

## **In piedi da sinistra a destra:**

Treccani Edoardo, Trevisson Roberto, Febbroni Stefano, Massenz Sergio, Veronese Maurizio, Scarian Flavio, Scarian Alessandro, Cavattoni Andrea, Cucinato Cesare.

## **Seduti da sinistra a destra:**

Cavallaro Luigi, Buglio Carlo, Pagano Mariaclara, Assereto Anna, Stefanoni Paolo, Delponte Giovanni.

Fanno inoltre parte del CD anche Rizza Mario, Stefani David e Giulini Antonio.



## CONSIGLIO DIRETTIVO FUNZIONI E INCARICHI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

<b>VERONESE Maurizio</b>	<b>Presidente</b> (compiti art. 23 Statuto) Rappresentante legale Responsabile privacy Responsabile attività culturali Rapporto con gli istituti scolastici Rapporti con la stampa
<b>CAVALLARO Luigi</b>	<b>Vicepresidente</b> (compiti art. 24 Statuto) Sede sociale Natale CAI Referente Comm Escursionismo
<b>ASSERETO Anna</b>	<b>Segretario</b> (compiti art. 26 Statuto) Regolamenti sezionali e diversi Tesseramento, assemblea Assicurazioni Referente Scuola Alpinismo
<b>DELPONTE Giovanni</b>	<b>Tesoriere</b> (compiti art. 25 dello Statuto)
<b>BUGLIO Carlo</b>	Viceresponsabile Commissione Rifugi
<b>CAVATTONI Andrea</b>	Attività grafica promozionale
<b>CUCINATO Cesare</b>	Informatica sezionale Referente Montagnaterapia
<b>FEBBRONI Stefano</b>	Referente Scuola Sci Alpinismo
<b>MASSENZ Sergio</b>	Responsabile Commissione Rifugi Referente attività giovanile

<b>PAGANO Mariaclara</b>	Responsabile Amministrazione Personale Archivio storico
<b>RIZZA Mario</b>	Collaboratore contabilità
<b>STEFANONI Paolo</b>	Sicurezza, antincendio Responsabile Speleologia
<b>STEFANI David</b>	Natale CAI Rapporti con la stampa Informatica sezionale – social media
<b>TRECCANI Edoardo</b>	Sponsorizzazioni e contributi diversi
<b>TREVISSON Roberto</b>	Collaboratore Commissione Rifugi Sicurezza del personale

## COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

<b>GIULINI Antonio</b>	Membro effettivo
<b>SCARIAN Flavio</b>	Membro effettivo
<b>SCARIAN Alessandro</b>	Membro effettivo
<b>FRANCHINI Andrea</b>	Membro supplente

**DESTINAZIONE  
CINQUE PER MILLE  
DONA IL TUO  
5X1000 AL CAI  
SEZIONE DI  
BOLZANO**

**5**  
*xmille*

**Per sostenere la Sezione**

È estesa anche all'anno 2024 la possibilità per i contribuenti di destinare una quota pari al 5 per mille dell'imposta dovuta sul reddito delle persone fisiche del 2023 ai soggetti del volontariato o agli istituti di ricerca o alle attività sociali. La nostra Sezione rientra nella prima categoria dei beneficiari.

Ti chiediamo, quindi, di optare per il sostegno alla nostra Sezione effettuando, al momento della dichiarazione dei redditi, la scelta della destinazione della quota del 5 per mille, indicando il

nostro numero di codice fiscale 80000690216 nell'apposita casella del mod. 730 o del mod. Unico 2024. Tale scelta non comporta alcun aggravio fiscale a tuo carico.

Nel ringraziarti vivamente per quanto deciderai al riguardo nell'interesse comune del nostro sodalizio, ti salutiamo cordialmente.

**Il Consiglio Direttivo del Club  
Alpino Italiano – Sezione di  
Bolzano**

**Codice fiscale del beneficiario:**

**80000690216**



# Goditi la montagna in tutta sicurezza

**PER I SOCI CAI POLIZZE  
SCONTATE DEL 15%**

**Scopri le nostre soluzioni assicurative  
contro gli infortuni: spese mediche,  
invalidità permanente, gesso e la polizza  
di responsabilità civile per lo sciatore.**

**Potenza Andrea & C. sas**  
Agenzia Generale di Bolzano  
Via A. Diaz 57 – 39100 Bolzano  
Tel. 0471 272225  
Fax 0471 270166

Messaggio pubblicitario. Prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo da richiedere in agenzia e agli intermediari autorizzati e consultabile sul sito internet [www.unipolsaiassicurazioni.it](http://www.unipolsaiassicurazioni.it)

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

**POTENZA**  
assicurazioni dal 1970  
Versicherungen seit 1970



# SINTESI DELLE ASSICURAZIONI PER I SOCI CAI ALLO STATO ATTUALE I SOCI CAI SONO COPERTI DALLE SEGUENTI ASSICURAZIONI, TUTTE COMPRESSE NELLA QUOTA ANNUALE DI ISCRIZIONE

**1) Polizza Soccorso Alpino in attività istituzionale e personale,** attivata automaticamente con l'iscrizione. Valida nell'elenco di Paesi dettagliato in polizza. Copre il rimborso spese incontrate nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta, dei Soci CAI feriti, morti, dispersi e comunque in pericolo di vita. La garanzia si estende anche alle operazioni di soccorso a favore dei Soci CAI che praticano lo sci su pista e lo snowboard.

## Massimali

- Rimborso spese fino a € 25.000 per Socio. Oltre gli 85 anni i massimali sono ridotti del 50%.

---

**2) Polizza Infortuni per i Soci in attività istituzionali,** senza limiti territoriali, senza limiti di difficoltà alpinistica. Attivata automaticamente con l'iscrizione o rinnovo con la **COMBINAZIONE A**. I massimali possono essere aumentati a richiesta dal Socio accedendo, al momento dell'iscrizione o del rinnovo, alla **COMBINAZIONE B** con il versamento di un premio aggiuntivo di € 5,15.

## Massimali:

- **Morte:**  
**COMBINAZIONE A** € 55.000  
**COMBINAZIONE B** € 110.000
- **Invalidità permanente:**  
**COMBINAZIONE A** € 80.000  
**COMBINAZIONE B** € 160.000
- **Spese di cura:**  
**COMBINAZIONE A** € 2.500  
**COMBINAZIONE B** € 3.000 con franchigia di € 200 in entrambi i casi

Dopo gli 85 anni diminuisce il capitale assicurato per il caso di morte (meno 25%) e aumenta la franchigia al 10%. Non sono assicurabili indipendentemente dalla concreta valutazione dello stato di salute, le persone affette da alcolismo, tossicodipendenza o dalle seguenti infermità mentali: schizofrenia, forme maniaco-depressive o stati paranoici. A maggior precisazione si intendono comprese in polizza le persone affette da sindrome di Down, autismo, ritardo mentale. Le attività istituzionali comprese nella garanzia assicurativa sono tutte quelle organizzate sia dalle strutture centrali, sia quelle territoriali del CAI.

---

**3) Polizza di responsabilità civile verso terzi in attività istituzionali,** attivata automaticamente con l'iscrizione o il rinnovo. Tiene indenni da quanto tenuti a pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento, per danni involontariamente cagionati a terzi (Soci o non Soci), per morte, lesioni personali o

per danneggiamento a cose e/o animali, in conseguenza di un fatto verificatosi in relazione ai rischi insiti in tutte le attività istituzionali svolte. Le attività assicurate comprendono ascensioni, escursioni, mountain bike, racchette da neve, sci alpinismo, sci, speleologia ecc.

## Massimali:

- € 30.000.000 unico per sinistro

---

**4) Tutela legale in attività istituzionali,** attivata automaticamente con l'iscrizione o il rinnovo. Assicura tutti i Soci nello svolgimento delle attività istituzionali e prevede il pagamento di compensi e competenze del legale incaricato, consulenze tecniche di parte e d'ufficio, spese di giustizia, spese da liquidare a controparte e spese dell'organismo di mediazione.

## Massimali:

- fino alla concorrenza di € 100.000 per ogni assistito.

# POLIZZE AGGIUNTIVE A RICHIESTA

**1) Polizza infortuni Soci in attività personale:** i soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso possono attivare una polizza che copre gli infortuni in attività personale con le stesse caratteristiche e massimali descritti al punto 2.

La polizza che copre gli infortuni in attività personale ha validità dal 01/01 al 31/12 di ogni anno. Il singolo Socio può attivare la polizza a sue spese, versando un premio annuo di € 126,50 per la **COMBINAZIONE A** o di € 252,90 per la **COMBINAZIONE B**.

Per l'attivazione della polizza è necessario compilare il modulo 11 scaricabile dal sito della Sezione [www.caibolzano.it](http://www.caibolzano.it) Il modulo compilato dovrà pervenire in segreteria insieme alla documentazione del bonifico effettuato.

-----  
**2) Polizza Soci per responsabilità civile verso terzi in attività**

**individuali:** soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso possono attivare una polizza per responsabilità civile in attività personale con le stesse caratteristiche e massimali descritti al punto 3. Ha validità dal 01/01 al 31/12 di ogni anno. Il Socio può attivare la polizza a sue spese, versando un premio annuo di € 12,50. Per l'attivazione della polizza è necessario compilare il modulo 12 scaricabile dal sito della Sezione [www.caibolzano.it](http://www.caibolzano.it) Il modulo compilato dovrà pervenire in segreteria insieme alla documentazione del bonifico effettuato. Sono assicurati i Soci unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, purché iscritti al CAI.

Si ricorda ai Soci che le polizze sono attive automaticamente **dall'iscrizione o rinnovo fino al 31/03 di ogni anno**, dopo tale data non si è più assicurati. Si raccomanda di rinnovare l'iscrizione entro il 31 marzo per non rimanere scoperti da assicurazione.

Ogni ulteriore informazione è reperibile presso la nostra sede, i testi integrali delle polizze sono disponibili sul sito [www.cai.it/assicurazioni](http://www.cai.it/assicurazioni)



# Turning BAD NEWS into bright SMILES!\*

\* ortopedia,  
traumatologia,  
& fisioterapia

Trattamento immediato  
di disturbi e lesioni.

Con noi rimani al passo!

**Dolomiti Sportclinic**  
Val Gardena, Bolzano & Merano

+39 0471 08 60 00

[www.dolomiti-sportclinic.com](http://www.dolomiti-sportclinic.com)  
Direttore sanitario: Dr. Arnold Gurrin



## QUOTE ASSOCIATIVE 2025 SOCI ITALIA

**Socio ordinario** € 45,00 \*

---

**Socio familiare** € 24,00 \*

---

**Socio juniores<sup>(1)</sup>**  
18 – 25 anni € 24,00 \*

---

**Socio giovane<sup>(2)</sup>**  
<18 anni € 16,00 \*

---

**Famiglie numerose**  
Dal 2° figlio in su € 9,00 \*

---

<sup>(1)</sup> **Socio Juniores:** ai fini del tesseramento si intendono, nel 2025, i nati dal 2000 al 2007 compresi, anche non conviventi.

\* Vanno aggiunti € 5,00 per i nuovi tesseramenti.

<sup>(2)</sup> **Socio Giovane:** ai fini del tesseramento si intendono, nel 2025, i nati nel 2008 e anni seguenti.

Per fruire dell'aumento facoltativo massimali assicurazione infortuni (**COMBINAZIONE B**), va compilato ogni anno, all'atto dell'iscrizione al Sodalizio o del rinnovo annuale, apposito modulo e versato un supplemento annuale di € 5,15. Si consiglia vivamente a tutti i soci che partecipano ad attività sociali (gite, corsi, etc.), sia in veste di partecipanti che di collaboratori non titolati, di optare per tale maggiorazione.

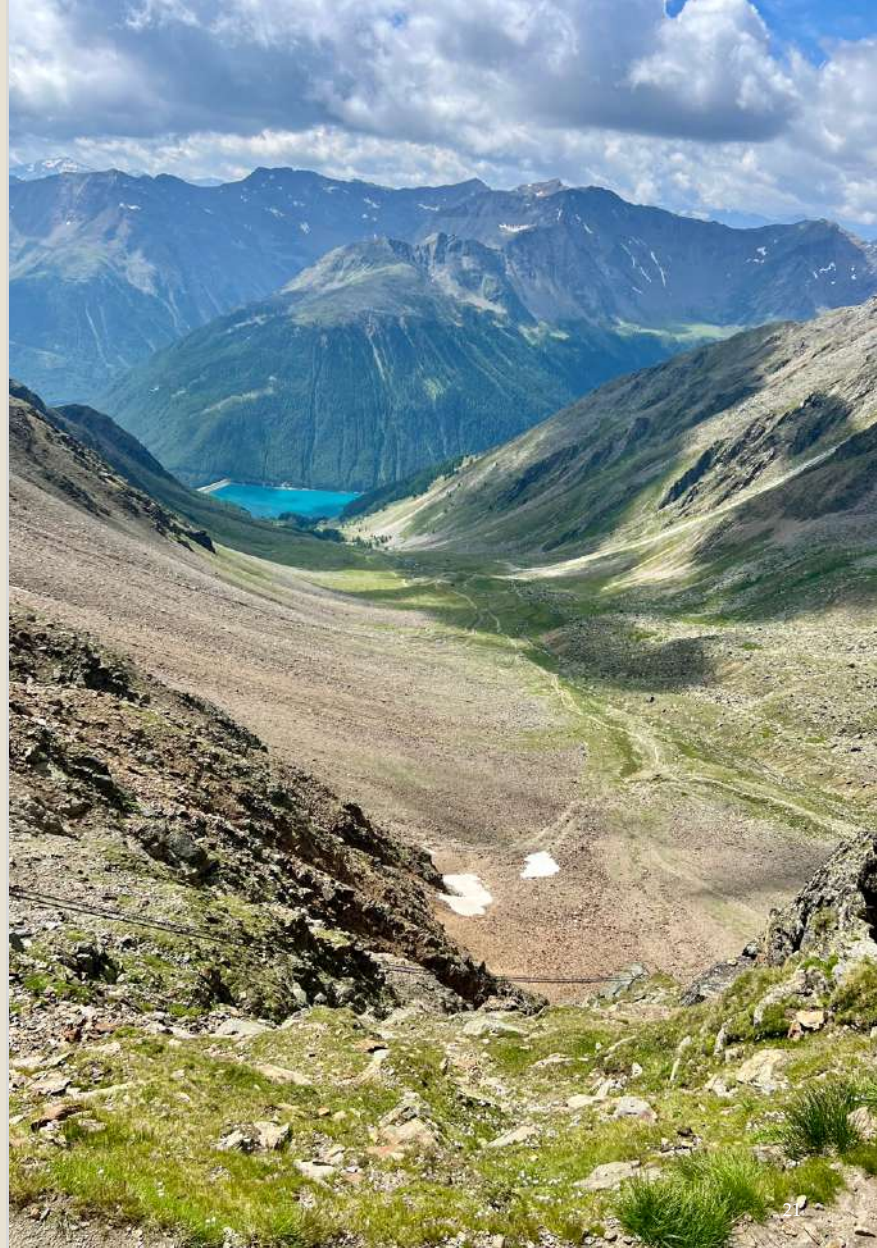
**PER IL PAGAMENTO DELLE QUOTE DELLE VARIE ATTIVITÀ, È AMMESSO IL BONIFICO BANCARIO SULLA BANCA POPOLARE DELL'ALTO ADIGE**

con contestuale invio della documentazione a prova del versamento effettuato all'indirizzo [info@caibolzano.it](mailto:info@caibolzano.it)  
Nella causale dovranno essere indicati i nomi dei Soci che intendono rinnovare il tesseramento o partecipare alle attività, specificando l'attività. Contattaci per ricevere qualsiasi informazione aggiuntiva.

**IBAN:**  
**IT25Y 05856 11601 050570100239**



**Foto:** 3° premio –  
"Verso il Rifugio Similaun"  
Gianni Bottegale



# Varietà, passione, piacere.



Maggiori informazioni sui vini premiati:  
[www.kellerei-bozen.com/wineawards](http://www.kellerei-bozen.com/wineawards)



L'inimitabile molteplicità racchiusa in un luogo straordinario. Vinificati da persone animate da grande passione. Impreziositi da saperi antichi e tecniche innovative. Dal cuore dell'Alto Adige, il piacere più autentico. I vini di Bolzano.

**Wineshop Vinarius:**  
Bolzano-Gries, Via San Maurizio 36  
oppure [shop.kellerei-bozen.com](http://shop.kellerei-bozen.com)

[www.kellerei-bozen.com](http://www.kellerei-bozen.com)

**KELLEREI  
BOZEN**  
CANTINA · WINERY

## ESCURSIONISMO OGNI ANNO LA COMMISSIONE ESCURSIONISMO ORGANIZZA ESCURSIONI PER VISITARE INSIEME ALCUNI DEI PIÙ SUGGESTIVI LUOGHI MONTANI



### On-line

Prévia verifica telefonica  
in sede della disponibilità

di posti, e inviando copia a prova  
dell'avvenuto bonifico, all'indirizzo  
email: [info@caibolzano.it](mailto:info@caibolzano.it)

La causale del bonifico effettuato  
dovrà contenere la data  
dell'escursione ed i nomi esatti dei  
partecipanti. La mail con quanto  
sopra dovrà essere inviata appena  
possibile ed in ogni caso entro le  
ore 17.00 del venerdì antecedente  
l'escursione.



### Modalità di iscrizione alle escursioni

Puoi iscriverti alle nostre  
escursioni e partire insieme agli  
altri soci. Le modalità di iscrizione  
alle escursioni sono le seguenti:



### In sede

entro le ore 14.00 del  
venerdì antecedente  
l'escursione, con contestuale  
versamento della quota.

Per motivi assicurativi non  
potranno essere accettate le  
iscrizioni che avvengano con  
modalità diverse da quelle qui  
descritte.

### Ricordati di controllare le eventuali variazioni di programma:

si pregano  
gentilmente i soci di consultare  
periodicamente il sito  
[www.caibolzano.it](http://www.caibolzano.it) per eventuali  
soppressioni e/o variazioni  
delle date e delle varie attività  
programmate.

## COMMISSIONE ESCURSIONISMO

<b>TROTTI Giuditta</b>	AE – Responsabile
<b>SPORNBERGER Patrick</b>	ASE – Vice Responsabile
<b>PALTRINIERI Daniele</b>	Collaboratore
<b>CACCIANI Mara</b>	ASE
<b>VITELLA Roberto</b>	ASE
<b>CAVALLARO Luigi</b>	ANE – INV
<b>CUCINATO Cesare</b>	ANE
<b>RIZZA Mario</b>	AE – EEA – INV
<b>DALLAGO Carlo</b>	Sospeso
<b>MARCHIORI Guglielmo</b>	AE – EAI
<b>PAGANO Mariaclara</b>	AE – EAI
<b>GAZZIN Alberto</b>	AE – EEA
<b>BOVO Rossano</b>	ASE
<b>LEDER Diego</b>	ASE
<b>NARDIN Silvano</b>	ASE
<b>ANTONACCI Gianluca</b>	Collaboratore – ASC
<b>BERTOLDI Davide</b>	Collaboratore
<b>DALLA VALLE Riccardo</b>	Collaboratore
<b>GRAVINA Patrizia</b>	Collaboratrice
<b>PALTRINIERI Daniele</b>	Collaboratore
<b>RINALDI Roberto</b>	Collaboratore
<b>SILLER Christian</b>	Collaboratore
<b>DELPONTE Giovanni</b>	Collaboratore



## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE\*

<b>Difficoltà T</b>	Turistico
<b>Difficoltà E</b>	Escursionistico
<b>Difficoltà EE</b>	per Escursionisti Esperti
<b>Difficoltà EEA</b>	per Escursionisti Esperti con Attrezzatura
<b>Difficoltà EEA – F</b>	Ferrata facile
<b>Difficoltà EEA – PD</b>	Ferrata poco difficile
<b>Difficoltà EEA – D</b>	Ferrata difficile
<b>Difficoltà EAI</b>	Escursionismo in Ambiente Innevato
<b>Difficoltà A</b>	Sentiero Alpinistico

\* Tratta dal quaderno escursionistico della CCE.

## COSA FARE IN CASO DI INCIDENTE IN MONTAGNA?

### CHIAMATA DI SOCCORSO: LE REGOLE BASE DI COMPORTAMENTO IN CASO DI INCIDENTE

1. Mantenere la calma, non agire d'impeto.
2. Chiamare al più presto il Soccorso Alpino.
3. Compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di saper fare.
4. Se non si è riusciti a contattare i soccorritori o per segnalare la presenza agli stessi, segnalare la necessità di soccorso con segnali luminosi o acustici ad intermittenza.



#### Segnali luminosi o acustici per attuare una richiesta di soccorso:



6 volte al minuto: una volta ogni 10 secondi.



Pausa di un minuto.



Quindi ripetere il segnale fino ad avere conferma di essere stati intercettati.

**Risposta di soccorso:** tre segnali acustici o ottici e poi pausa di un minuto.

# 112



#### COME SI EFFETTUA LA CHIAMATA DI SOCCORSO?

Comporre il numero **112** oppure il numero di telefono della **più vicina stazione di Soccorso Alpino**.

Dire sempre:

- 1) **Chi chiama:** nome e cognome.
- 2) **Da dove si chiama:** precisare il luogo da dove viene effettuata la chiamata e il numero dell'apparecchio.
- 3) Spiegare sommariamente che **cosa è accaduto** e **dove è accaduto**.
- 4) Riferire l'**ora** in cui è avvenuto l'incidente.
- 5) Precisare il **numero degli eventuali dispersi** e, possibilmente, indicare il colore del loro abbigliamento.
- 6) Descrivere le **condizioni meteorologiche** del luogo e se c'è visibilità.
- 7) **Non allontanarsi** dal posto di chiamata per rendere possibile un nuovo collegamento con i soccorritori.

## SEGNALI PER L'ELICOTTERO



**ABBIAMO BISOGNO  
DI SOCCORSO**



**NON SERVE  
SOCCORSO**

# ADDICTED TO MOUNTAINS

Approfitta dello sconto  
riservato a tutti  
i membri del CAI.

Esibendo la SPORTLER Card e la tessera CAI avrai diritto a uno sconto del 5% su tutti i prodotti del mondo montagna, ad eccezione di articoli già scontati e offerte set.

VISIT OUR STORES

SPORTLER Alpin  
Bolzano | Merano |  
Bressanone | Brunico

**SPORTLER**  
ALPIN

12 GENNAIO

## Malga Ascht e Malga Pfinn

### Val Casies

*La Val Casies è un paradiso per gli appassionati dello sci da fondo che trovano splendide piste su cui cimentarsi. Una valle dove un piccolo skilift non permette a masse di discesisti di concentrarsi e quindi si presta perfettamente per noi ciaspolatori o agli appassionati di sci alpinismo. Un paio di accoglienti malghe aperte in inverno danno conforto con i tipici piatti tirolesi.*



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **10**

Punto di partenza  
e di arrivo:

**S. Maddalena di  
Casies, m 1450**

Quota massima:

**Malga Ascht**

▲ m 1913

oppure

**Malga Pfinn**

▲ m 2150

Dislivello:

▲▲ m 470

oppure

▲▲ m 700

Ore di cammino  
effettive:

🕒 5 h

Proposta:

**Willy Marchiori**

Alla fine della valle, dopo S. Maddalena a m 1450, termina la strada con un grande parcheggio e il piccolo skilift che serve l'unica pista di discesa della zona. Risalendola per intero e rigorosamente di lato imbocchiamo la stradina forestale che dopo qualche tornante ci porta direttamente a Malga Ascht a m 1913. Per chi vorrà c'è la possibilità di proseguire fino alla Pfinnalm a quota 2131 (non gestita). Per tornare a valle ripercorriamo il tracciato di salita.



## 19 GENNAIO

### “SICURI SULLA NEVE”

#### Ciaspolata In Val di Giovo

*Normale escursione con le ciaspole durante la quale verranno ripresi sul campo gli argomenti trattati, anche con semplici esercizi di ricerca con l'ARTVa ma soprattutto valutando i vari aspetti dell'ambiente innevato.*



Gli Istruttori della Scuola provinciale Escursionismo in collaborazione con la Commissione Escursionismo CAI Alto Adige, e con la Sezione di Vipiteno promuove ed aderisce alla XVI edizione della giornata nazionale della “Sicurezza sulla neve” per tutti i Soci che frequentano l'ambiente innevato con le ciaspole.

Il programma dettagliato dell'escursione sarà disponibile la settimana prima presso la sezione CAI di Bolzano.

#### Serata informativa:

venerdì 17 gennaio  
ore 20:30 presso  
la sede del CAI Alto  
Adige di viale Europa  
53/f a Bolzano alle  
ore 20:30. Per la  
serata del 17 gennaio  
occorre prenotare  
presso la Sezione CAI  
di Bolzano al numero  
0471 1978172.

#### Escursione con le

**ciaspole:** domenica  
19 gennaio in Val di  
Giovo.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **11, 19**

Punto di partenza:  
**Calice – Val di Giovo**

Punto di arrivo:  
**Val di Giovo**

Quota massima:  
**Malga Kalcheraim**  
▲ m 1840

Dislivello:  
▲ m 250

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 4 h circa

## 26 GENNAIO

### Malga Monte Sole Alta

#### Val di Rabbi

*Ciaspolata in Val di Rabbi – attraverso la Val Ceren passando per Malga Monte Sole Bassa fino alla Malga Monte Sole Alta nel Parco Nazionale dello Stelvio.*



Raggiunta la località Rabbi Fonti e calzate le ciaspole, ci incamminiamo lungo la strada forestale che segue il corso del Torrente Rabbies fino a incrociare il Ponte sul Rio Ragaiolo. Svoltiamo a sinistra e ci addentriamo nella Val Ceren, la strada forestale si snoda con continui tornanti per risalire le pendici del Monte Sole, passando dapprima la Malga Monte Sole Bassa per raggiungere infine la meta di questa escursione, la Malga Monte Sole Alta, dove ci fermeremo per il pranzo. Il ritorno sarà sulla stessa via dell'andata.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **7, 10b, 4, 1a**

Punto di partenza:  
**Rabbi Fonti**

Punto di arrivo:  
**Malga Monte Sole**  
m 2057

Quota massima:  
▲ m 2057

Dislivello:  
▲ m 797

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 5 h circa

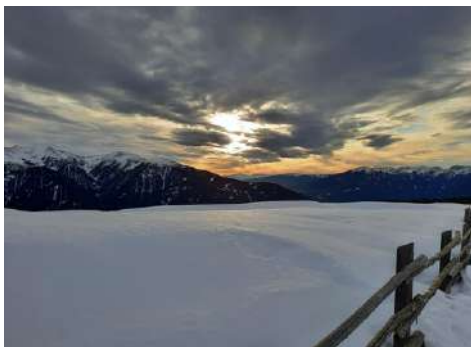
Proposta:  
**Patrick Spornberger**

## 8 FEBBRAIO

### Ciaspolata notturna alla Malga Rossalm

#### Gruppo della Plose

La Malga Rossalm si trova nel comprensorio della Plose, di fronte alle Odle di Eores. Questo è il contesto di questa escursione notturna.



L'escursione inizia dal parcheggio del Rifugio Sci m 1900. Con poco sforzo in poco più di un'ora di cammino raggiungeremo la Rossalm m 2200. Da essa ammireremo un bel panorama con vista sul Sass da Putia, Odle di Eores e cime circostanti. Dopo la conviviale cena scenderemo al parcheggio del Rifugio Sci m 1900 utilizzando le lampade frontali. Lì ci sarà il nostro pullman che ci riporterà a Bolzano.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **6**

Punto di partenza:  
**Rabbi Fonti**  
**m 1260**

Punto di arrivo:  
**Rifugio Sci**  
**m 1900**

Quota massima:  
**Rossalm**  
**▲ m 2200**

Dislivello:  
**▲ m 300**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 3 h circa**

Proposta:  
**Rossano Bovo**

## 16 FEBBRAIO

### Da Pederù al Rifugio Sennes

#### Val Badia

Splendida e panoramica escursione invernale con le ciaspole, nell'altipiano nel quale sono ambientate le belle leggende ladine.



Partiamo dal Rif. Pederù, a m 1548, Percorriamo una ripida strada militare a zig-zag sul fianco della montagna, per superare il netto dislivello che separa il fondovalle dall'altipiano. Poco prima del Rifugio Fodara Vedla il sentiero spiana per poi raggiungere il rifugio stesso, posizionato a quota m 1966, e le graziose malghette della zona. Al bivio proseguiamo, sempre su strada militare, in direzione del Rifugio Sennes (m 2116), dove ci concederemo una meritata pausa. Il ritorno avviene per la stessa strada dell'andata.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **7, 9**

Punto di partenza  
e di arrivo:  
**Pederù**  
**m 1548**

Quota massima:  
**Rif. Sennes**  
**▲ m 2057**

Dislivello:  
**▲ m 570**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 5 h**

Proposta:  
**Mariaclara Pagano**

23 FEBBRAIO

## Ciaspolata al rifugio Pralongià

### Val Badia

*Collocato in una delle zone più belle e panoramiche della Val Badia, questo itinerario permette di rimanere lontani dagli affollati comprensori sciistici e di ammirare dei favolosi paesaggi dolomitici.*



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **18, 24B, 24A**

Punto di partenza:  
**Hotel Gran Ancei**  
**m 1632**

Punto di arrivo:  
**Rifugio Pralongià**  
**m 2129**

Quota massima:  
▲ **m 2181**

Dislivello:  
▲▼ **m 550**

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 **4.30 h circa**

Proposta:  
**Roberto Vitella**

Il percorso inizia nella località di Armentarola, nei pressi dell'hotel Gran Ancei. Si percorre una strada pianeggiante e si incrocia una forestale che sale dolcemente nel bosco. Proseguendo la ciaspolata si giunge a un ampio e caratteristico altopiano cosparso di fienili; in dolce salita si arriva poi alla tondeggiante altura con croce di Störes, con una magnifica vista sul Piz Boè, sul Sassongher, sulla Gardenaccia, sulle Tofane, sul Col di Lana, sul Monte Sief, sul Pelmo, sul Civetta e sulla Marmolada. Dopo una sosta per ammirare questo incredibile panorama scendiamo fino al vicino e bel rifugio Pralongià, dove effettueremo la pausa-pranzo. Nel pomeriggio il rientro ad Armentarola avverrà per lo stesso tracciato.

9 MARZO

## Göge Alm – Malga Chegà

### Valle Aurina

*Ciaspolata non impegnativa che da Rio Bianco ci porterà alla Göge Alm.*



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **24**

Punto di partenza:  
**Schnaidaleachn**  
**m 1410**

Punto di arrivo:  
**Göge Alm**  
**m 2020**

Quota massima:  
▲ **m 2020**

Dislivello:  
▲▼ **m 610**

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 **4 h circa**

Proposta:  
**Patrick Spornberger**

Raggiunta la località Rio Bianco ci incamminiamo lungo la strada forestale che segue il corso del Rio e il sentiero 24. Risaliamo con pendenza costante la valle per poi girare a sinistra in direzione della Tratter Alm – la pendenza adesso si fa più marcata ma mai eccessiva. La strada forestale prosegue con una serie di tornanti fino a raggiungere un pianoro dove troveremo la meta di questa escursione. La Göge Alm con una piccola chiesetta annessa. Pausa pranzo e rientro lungo la via dell'andata.

## 23 MARZO

### Sulle orme dei dinosauri

#### Castel Dante di Rovereto

*Come un detective sulle orme dei dinosauri. Il percorso proposto si snoda nel suggestivo paesaggio dei Lavini di Marco alla scoperta di ambienti scomparsi ed antichi scenari. Proviamo a ricomporre un album di fotografie vecchio di 200 milioni di anni attraverso pagine di pietra sparse su questo territorio. Visiteremo anche il Sacriario Militare di Rovereto a Castel Dante.*



Arrivati a Castel Dante (m 305), visiteremo il Sacriario militare di Rovereto che contiene le salme di 20 mila soldati appartenuti agli eserciti italiano, austro-ungarico e cecoslovacco caduti nella Grande Guerra. Tra di loro ci sono anche quelle dei due famosi irredentisti trentini Damiano Chiesa e Fabio Filzi, catturati proprio in queste zone.

Risaliamo per strada asfaltata e quindi per sentiero per imboccare la strada sterrata che ci porta sul pendio dove sono visibili le orme dei dinosauri (m 750 ca) vissuti circa 200 milioni di anni fa.

Riscendiamo per arrivare alla Capanna degli Alpini per la sosta pranzo. Dopo il pranzo ritorneremo a Castel Dante per comodo sentiero passando per la campana Maria Dolens (visita a pagamento). È la campana più grande del mondo con suono a distesa per onorare i Caduti di tutte le guerre.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **forestali e sentieri di collegamento**

Punto di partenza e di arrivo:

**Castel Dante m 305**

Quota massima: **▲ m 750**

Dislivello: **▲ m 450**

Ore di cammino effettive:

**🕒 4 – 4.30 h**

Proposta: **Cesare Cucinato**

## 6 APRILE

### Coste dell'Anglone

#### Sentieri attrezzati

*Quest'oggi ci trasferiamo nella zona dell'alto Garda che ben si presta per escursioni primaverili. La costa assoluta sopra l'abitato di Drò ci permette di effettuare un bel percorso vario e panoramico che spazia tutta la valle. Questo percorso è adatto a coloro che si cimentano per la prima volta su sentieri attrezzati per un avvicinamento alle vie ferrate.*



Partenza da Ceniga, frazione di Drò, dove attraversiamo il Ponte Romano sul sentiero n. 428 passando a fianco di Maso Lizzone. Indossiamo imbrago e moschettoni incominciando a risalire il percorso attrezzato degli Scaloni che ci porta a Dos Tondo a m 507. Proseguiamo sul sentiero delle Cavre, che non ha nulla a che fare con le capre, ma lo vedremo in seguito, e ci fermiamo per la pausa pranzo presso la Baita Crozolam. Riprendiamo in cammino per arrivare al Sentiero attrezzato dell'Anglone che scende a valle in località Oltra e sul comodo sentiero della Campagnola ritorniamo a Drò dove ci aspetta una piacevole sorpresa.

**ALTERNATIVA: Capanna S. Barbara:** da Riva del Garda, nei pressi di una grande rotonda, si imbecca un ben visibile percorso che porta al Bastione, un meraviglioso punto panoramico con vista lago con posto di ristoro. Proseguendo si arriva direttamente a Capanna S Barbara e se si vuol proseguire alla cappella S. Barbara posta a 80 m più in alto (consigliato!) per godere di un ancora migliore panorama del Lago di Garda. Ritorno sul percorso di salita.

Difficoltà: **EEA – F**

Sentieri: **404, 404a**

Punto di partenza: **Ceniga, m 117**

Punto di arrivo: **Drò, m 123**

Quota massima: **▲ m 520**

Dislivello: **▲ m 403**  
**▲ m 397**

Ore di cammino effettive:

**🕒 5 h circa**

Proposta: **Willy Marchioro**

13 APRILE

## Traversata dalla Val di Ledro a Vesio

### Tremalzo

*La Val di Ledro, famosa per le sue palafitte, è stata teatro anche di scontri durante la prima guerra mondiale. Sui fianchi delle montagne che lo sovrastano sono presenti fortificazioni, postazioni e trincee italiane e austro – ungariche che si fronteggiavano ed il lago faceva da barriera tra i due eserciti. La zona del Tremalzo e del Monte Oro, per la conformazione del territorio, si prestano a infinite escursioni ed oggi ne effettueremo una proprio sul Tremalzo.*



L'escursione parte proprio dal sito archeologico delle palafitte di Molina di Ledro sull'omonimo splendido lago e, costeggiandolo, ci dirigiamo verso la frazione di Pur. Saliamo lungo la stradina che è anche il sentiero n. 421 e poi definitivamente sentiero fino a Passo Nota m 1208 dove effettuiamo la pausa pranzo. Riprendiamo il cammino sulla strada militare n. 106 che seguiamo per un'oretta circa, deviamo sul sentiero n 163, passiamo alla Bocca dei Sospiri a m 1026 fino al punto panoramico a quota m 915 Dalvra Bassa. Ritorniamo alla strada militare e scendiamo al paesino di Vesio nella Riserva Naturale Valle di Bondo dove ci aspetta il pullman per il rientro.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **421, 106, 163, 166**

Punto di partenza:  
**Lago di Ledro  
m 655**

Punto di arrivo:  
**Vesio  
m 570**

Quota massima:  
**▲ Passo Nota  
m 1208**

Dislivello:  
**▲ m 553  
▼ m 638**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 5 h**

Proposta:  
**Willy Marchiori**

27 APRILE

## Da San Costantino al Rifugio Monte Cavone

### Gruppo Sciliar – Catinaccio

*Interessante traversata dal paese di S. Costantino fino ad arrivare a Lavina Bianca, passando sotto le pareti della Croda del Maglio.*



L'escursione inizia dalla statale che porta al paese di S. Costantino presso la fermata degli autobus nelle vicinanze della trattoria Sciliar (m 900). Utilizziamo il sentiero nr 15, il quale in circa 20 minuti ci conduce ai Laghetti di Fiè (m 1036). Continuiamo a camminare su comoda forestale fino a raggiungere la malga Tuff (m 1280). Da qui proseguiamo sul sentiero che porta al Rifugio Bolzano, ad una deviazione continuiamo su sentiero 7 e 7b in direzione del Rifugio Monte Cavone (m 1737). Dopo la meritata sosta pranzo nell'accogliente stube scendiamo per il sentiero n. 4 verso i Bagni di Lavina Bianca (m 1200) dove termina la nostra traversata.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **15,7,7b,4**

Punto di partenza:  
**Trattoria Sciliar  
m 900**

Punto di arrivo:  
**Bagni di Lavina  
Bianca, m 1200**

Quota massima:  
**Rifugio Monte Cavone  
▲ m 1737**

Dislivello:  
**▲ m 670  
▼ m 600**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 5 h**

Proposta:  
**Mara Cacciani**

## 3 MAGGIO

### Visita culturale ad Aquileia e Palmanova

#### Due gioielli del Friuli

*Con quest'interessante escursione culturale sarà possibile visitare due città uniche del Friuli: Aquileia per alcuni secoli è stata uno dei principali centri politici e religiosi del Nord Italia, insieme a Milano e Ravenna. Palmanova è stata fondata come baluardo difensivo per fronteggiare il pericolo turco ed ha un'incredibile forma a stella.*

*Queste due cittadine friulane hanno quindi una lunga ed interessante storia: Aquileia era, nel tardo periodo dell'Impero romano, una delle più importanti ed abitate città del Nord Italia; importante sede vescovile, diede un grande impulso alla diffusione del cristianesimo in tutte le regioni circostanti. Saccheggiata dagli Unni del celebre Attila, i suoi abitanti probabilmente si sono rifugiati nelle lagune vicine, contribuendo a fondare Venezia. Palmanova è un bellissimo borgo, fondato nel 1593 dalla repubblica di Venezia. La sua forma a stella, unica in Italia, fu concepita per scopi militari e difensivi, con bastioni dimensionati per resistere ai cannoni dell'epoca. La città è rimasta intatta e, insieme ad Aquileia, è entrata a far parte del Patrimonio dell'Umanità UNESCO.*

Il programma prevede la partenza da Bolzano di buona mattina per raggiungere Aquileia; seguirà la visita guidata della Basilica e delle cripte, una delle più importanti testimonianze del cristianesimo delle origini. Questa chiesa ha una lunghissima storia di ben 1700 anni e rappresenta un patrimonio culturale unico: fondata sotto l'imperatore Costantino e più volte ricostruita, ha resistito alle avversità del tempo ed è giunta intatta fino a noi. Dopo la pausa-pranzo, la visita prevede una passeggiata al porto fluviale e al foro. In seguito si raggiungerà in bus Palmanova, dove la guida ci accompagnerà a visitare il centro e i bastioni difensivi di questa affascinante città. Il rientro a Bolzano è previsto per la tarda serata.

Difficoltà: **T**

Proposta:  
**Roberto Vitella**


## 18 MAGGIO

### Altopiano del Renon

#### Uscita intersezionale di ciclo-escursionismo

Seguirà programma dettagliato.

Proposta:  
**Daide Torta,**  
CAI Sezione di  
**Bressanone**



Le Sezioni del CAI partecipanti alla giornata di escursione in mountain-bike saranno quelle di Bolzano, Bressanone, Merano, Brunico e Vipiteno. L'invito sarà esteso anche ad altre Sezioni. La tipologia di sentieri sarà da affrontare in mountain-bike e avrà una difficoltà bassa (TC).

## 11 MAGGIO

### Da Monte S. Caterina a Naturno

#### Val Venosta

*Gradevole escursione primaverile sulla costa tra la Val Senales e la Val Venosta, tra ripidi pendii, antichi masi e splendidi panorami. Lungo il percorso potremo ammirare anche alcune minuscole chiese storiche. Il tragitto è una parte dell'Alta Via di Merano.*



Il nostro percorso parte da Monte S. Caterina, frazione di Senales, a quota m 1244. Lasciate dietro di noi le case del paesino, saliamo lungo il sentiero che ci porta verso sud-est, ovvero verso l'esterno della valle. Qui i pendii laterali al nostro sentiero, che sale moderatamente, sono invece estremamente ripidi, e rendono bene l'idea delle difficoltà dell'agricoltura di montagna. Con diversi saliscendi raggiungiamo il punto più alto del nostro percorso, a m 1490, che si snoda su sentieri, strade forestali e qualche breve tratto asfaltato. Raggiungiamo così il Linthof (m 1464) dal quale si gode di una splendida vista sulla val Venosta. Dopo la pausa per il pranzo, il nostro percorso continua in discesa fino a raggiungere, in fondovalle, il paese di Naturno (m 536) per poi rientrare a Bolzano.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **10°, 24B, 6**

Punto di partenza:  
**Monte S. Caterina**  
**m 1244**

Punto di arrivo:  
**Naturno**  
**m 536**

Quota massima:  
**▲ m 1490**

Dislivello:  
**▲ m 360**  
**▼ m 1050**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 6 h**

Proposta:  
**Mariaclara Pagano**

## 25 MAGGIO

### Cima Roccapiana

#### Alpi della Val Di Non

*Cima Roccapiana è una vetta delle Alpi della Val di Non nelle Alpi Retiche meridionali. Si trova a cavallo tra la Val di Non e la Valle dell'Adige. È la cima più alta della parte meridionale della Costiera della Mendola.*



Dal paese di Mezzacorona prendiamo la funivia che ci porta alla località Monte a quota 900 metri circa: qui comincia l'escursione lungo il sentiero 500 "Emilio e Mario Pilati" che si inerpica rapidamente a zig zag (tratti ripidi) con vista sulla valle dell'Adige fin sotto una parete rocciosa. Raggiunto il Bait dei Aiseli (m 1416) proseguiamo verso Malga Bodrina (m 1550). Il sentiero presenta alcuni tratti ripidi e qualche breve tratto protetto da un cordino metallico. Superata la malga si continua gradatamente fino alla vetta di Cima Roccapiana (m 1873). Lo sterminato paesaggio che si gode dalla cima ci ripaga della fatica della salita. Malga Kraun (m 1222), che appare in basso in lontananza proprio sotto la cima, meta ultima del nostro itinerario, si raggiunge in circa un'ora percorrendo il sentiero n. 518. Da Malga Kraun (m 1222) con il sentiero 507, ritorniamo alla località Monte, per poi scendere a Mezzacorona con la funivia.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **500, 518,**  
**507**

Punto di partenza  
e di arrivo:  
**Monte di**  
**Mezzacorona**  
**m 900**

Quota massima:  
**▲ m 1873**

Dislivello:  
**▲ m 1100**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 7.30 h circa**

Proposta:  
**Silvano Nardin**

## 31 MAGGIO

### Ciclo-escursionistica a Monte Sasso

#### Brennero – Cresta di confine

*Percorrendo in mountain-bike la vecchia strada militare che lungo il crinale serviva le casermette a guardia del confine italiano con l'Austria.*



La gita ciclo-escursionistica parte dal paese di Colle Isarco (m 1370), inoltrandosi per la Val di Fleres fino al paese di Asta. Subito dopo l'abitato ci si immette sulla ciclabile che porta al passo del Brennero. Appena raggiunta la frazione Moncucco di Dentro comincia la salita su strada forestale che ci porterà fino al crinale, ad una quota di circa 2200 m. La salita fino al confine è lunga ma graduale, trattandosi di 10 km con una pendenza media del 7%. Percorreremo poi una vecchia strada militare con brevi tratti di salita e discesa, fino ad arrivare a Monte Sasso. Lungo il crinale il nostro sguardo spazierà a verso i ghiacciai austriaci verso nordovest e le montagne attorno a Vipiteno verso sud. Dopo il Monte Sasso una ripida ma non tecnica discesa su strada forestale ci porterà alla stazione di Brennero, dove si concluderà la gita.

Difficoltà: **CE**

Sentieri: **1, strade forestali**

Punto di partenza: **Colle Isarco m 1098**

Punto di arrivo: **Passo del Brennero m 1378**

Quota massima: **Monte Sasso ▲ m 2183**

Dislivello: **↗ m 1440 ↘ m 1150**

Ore di pedalata effettive: **🕒 5 h circa per 40 km**

Proposta: **Davide Bertoldi**

## 01 GIUGNO

### Sentiero geologico

#### Alpe di Siusi

*Un percorso in gran parte poco conosciuto della vicinissima Alpe di Siusi, che ci racconta della genesi di questo straordinario altipiano, il più esteso d'Europa.*

Partiamo dal paese di Siusi, dal parcheggio della funivia, a quota m 971. Ci incamminiamo, attraverso boschi e prati, in direzione dei Bagni di Razzes (m 1212). Da qui inizia il sentiero geologico, che attraverso una stretta valletta si addentra fra cascate e torrenti impetuosi, che hanno scavato profondamente la roccia, mettendone in evidenza i numerosissimi strati. Raggiungiamo così la Malga Prossliner (m 1740), dalla quale il panorama si apre sulla vasta bellezza dei prati dell'altipiano.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **1A, 10, 14B, 3°**

Punto di partenza: **Siusi m 971**

Punto di arrivo: **Albion m 1380**

Quota massima: **▲ m 1950**

Dislivello: **↗ m 980 ↘ m 570**

Ore di cammino effettive: **🕒 6 h**

Proposta: **Mariaclara Pagano**

Da qui saliamo ancora fino al crinale a m 1950, punto più alto della nostra escursione. Attraverso prati a malghe scendiamo poi dapprima verso Compaccio (m 1850) e poi verso Malga Boccia (m 1800), la capanna sociale del CAI Bolzano. Ci avviamo poi verso il paese di Bulla per raggiungere Albion (m 1380), dove termina la nostra escursione.



# Le migliori carte per le tue avventure



**4LAND**

Scopri il catalogo prodotti completo su:

[www.4land.it](http://www.4land.it)



British Cartographic Society



"Best Topographic Map"



Polyart.

## 8 GIUGNO

### In cammino nei parchi con Alpinismo Giovanile

#### Parco naturale da definire

*'I parchi naturali comprendono estese aree di interesse paesaggistico e culturale poste sotto tutela dalla Provincia autonoma. Le zone protette sono preziose perché contribuiscano a mantenere paesaggio e natura allo stato originario. Il parco naturale non significa solo tutela de/l'ambiente, ma anche ricerca scientifica, informazione ed educazione ambientale e possibilità di vivere esperienza nel mondo naturale.'* – **Dal sito della Provincia di Bolzano Ripartizione Natura e Paesaggio**



Difficoltà: **E**

Seguirà programma dettagliato.

Proposta:

**Cesare Cucinato, TAM Alto Adige e Alpinismo Giovanile**

**CAMMINO**  
in **nei**  
**PARCHI**  
SENTIERI PER CONOSCERE



Nell'ambito della manifestazione "In cammino nei Parchi" la Sezione di Bolzano in collaborazione con la Commissione TAM (Tutela Ambiente Montano) del CAI Alto Adige propone un facile percorso all'interno di un Parco Naturale della Regione allo scopo di promuovere il piacere di camminare in libertà, dedicandosi alla scoperta della realtà naturalistica e culturale di montagne e Parchi della Regione, tra identità, tradizione e innovazione.



## 15 GIUGNO

### Monte del Bersaglio

#### Valle Isarco

La cima del Monte Bersaglio offre un panorama vasto e altrettanto appagante sulle montagne della conca di Bressanone e sulle Dolomiti. Qui è consigliabile concedersi una lunga pausa.



L'escursione inizia presso la caserma dei Vigili del Fuoco nell'abitato di Spelonca a m 1325 nella Valle di Scaleres. Da qui si segue il segnavia n. 2 A, che sale su comode stradine e sentieri, attraversando le pendici boschive fino a raggiungere la vetta rocciosa del Monte Bersaglio. Per il ritorno si segue il sentiero n. 2 A, attraversando in direzione nord il vasto piano della sommità del Monte Bersaglio, fino a raggiungere la vetta settentrionale. Poi, si scende in direzione ovest (sinistra), dove il sentiero (sempre contrassegnato con il n. 2 A) raggiunge la Forcella Spelonca. Il sentiero attraversa in dolce salita il fitto bosco fino a giungere alla malga "Zirmaitalm" a m 1891. Per il ritorno si segue il sentiero n. 2 in direzione est fino al Rio Spelonca e alla malga "Steinwiesalm". Da qui si cammina sulla stradina forestale fino al maso Gostner e seguendo la stradina asfaltata si raggiunge il punto di partenza dell'escursione nell'abitato di Spelonca.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **2, 2A**

Punto di partenza e di arrivo:

**Spelonca**  
**m 1325**

Quota massima:  
**Monte Bersaglio**  
**▲ m 1925**

Dislivello:  
**▲ m 840**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 4.30 h**

Proposta:  
**Leder Diego**

## 21 – 22 GIUGNO

### Aspettando l'alba sul Monte Roen

#### Gruppo Monti di Vigo

L'alba è sicuramente uno dei più suggestivi spettacoli che la natura ci offre e il luogo più indicato per godere di questo evento è sicuramente la cima di una montagna. Il luogo da noi scelto è la cima più alta della catena dei monti di Vigo che fa da spartiacque fra la valle dell'Adige e la Val di Non; il monte Roen. La catena montuosa si estende dal Passo della Mendola fino alla fine dell'Altipiano della Predaia. Il monte Roen sventa proprio a cavallo di queste due valli e dalla sua cima si possono vedere i gruppi montuosi più noti: il gruppo dolomitico di Brenta, in lontananza l'Adamello, a seguire le Alpi Venoste, il gruppo delle Maddalene, le Alpi Passirie e per finire le Dolomiti, da dove vedremo sorgere il sole.

Si parte tutti insieme nel pomeriggio di sabato 21 giugno. Lasciata l'auto al parcheggio Campi da Golf (m 1368), si risale il sentiero n. 500. Si raggiunge dapprima il Rif. Mezzavia (m 1585) e poi la malga di Romeno (m 1768) per poi raggiungere il Rifugio Oltradige (m 1773) dove si cena e si pernotta. Si parte poi durante la notte, attrezzati di lampade frontali, alla volta della cima del monte Roen che si raggiunge in circa ore 1,30 di cammino. Da lì potremo ammirare lo spettacolo del nuovo giorno che nasce. Il rientro avverrà per lo stesso sentiero 500 (Sentiero Italia CAI) passando dal Rifugio Oltradige per la colazione. Dopo la colazione è previsto il rientro al parcheggio, dove ritroveremo le nostre auto, per poi tornare a Bolzano.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **500, 560**

Punto di partenza:  
**Campi da golf**  
**Mendola, m 1368**

Punto di arrivo:  
**Rifugio Oltradige**  
**1773 m**

Quota massima:  
**Cima monte Roen**  
**▲ m 2116**

Dislivello:  
**▲ primo giorno**  
**m 405 – secondo**  
**giorno m 343**  
**▲ secondo giorno**  
**m 748**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 2 + 1.30 andata e**  
**3.00 ritorno**

Proposta:  
**Mario Rizza**

## 22 GIUGNO

### Pfitschkopf e Malga Obisell

#### Gruppo di Tessa

*Rododendri in fiore, una cima molto panoramica e una malga adiacente all'omonimo lago: non manca nulla a questa escursione!*



Dal parcheggio si segue il sentiero n° 21A in direzione del rifugio Hahnenkammhütte. Il sentiero si addentra nel bosco, per poi ogni tanto incrociare una strada forestale. Raggiunto il limite degli alberi si cammina lungo l'Hahnenkamm (così viene chiamata l'intera cresta montuosa che inizia da qui) fino alla Hahnenkammhütte, una dimora dei pastori. Dietro il rifugio prendiamo ora il sentiero che conduce a vista fino alla grande croce di vetta. Poco prima su un passaggio a gradini di pietra una catena di ferro ci offre un po' di aiuto. Dopo la meritata sosta, ripercorriamo a ritroso l'ultimo tratto fino ad incontrare il sentiero n° 21 che con una stupenda traversata in quota ci porta ad incrociare nei pressi della Unteren Obisellalm (non gestita) il sentiero n° 5 da cui si risale sulla sinistra uno sbalzo roccioso fino ad arrivare alla malga Obisell con accanto l'omonimo lago alpino. Da qui si ripercorre il sentiero fino al bivio precedentemente incontrato (Unteren Obisellalm) rimanendo sul n° 5 si scende lungo ruscelli impetuosi e cascate fino ad alcune capanne di legno con un intreccio di funi metalliche. Questa è la stazione a valle della funivia materiale, per le due malghe. Da qui ci vogliono gli ultimi 20 minuti per tornare al punto di partenza lungo la strada forestale.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **21, 21A, 5**

Punto di partenza e di arrivo:

**Parcheggio masi Oberöberst m 1400**

Quota massima:  
**Pfitschkopf**  
▲ m 2120

Dislivello:  
↗↘ m 930

Ore di cammino effettive:  
🕒 5.30 h

Proposta:  
**Trotti Giuditta**

## 29 GIUGNO

### Traversata da Passo Costalunga a Passo Nigra

#### Gruppo del Catinaccio

*Classica escursione sotto le pareti della Roda di Vael e del Catinaccio passando per il monumento dedicato a Christomannos ovvero una maestosa aquila che veglia sul sentiero.*



L'escursione parte subito dopo il Passo Costalunga a quota m 1745, il sentiero da noi scelto è il n. 548 che in costante salita in circa 1h e 30 ci porta al Rifugio Roda di Vael m 2280. Dopo una breve sosta riprendiamo il cammino su sentiero n. 549 passando davanti alla maestosa aquila che costituisce il monumento dedicato al pioniere Christomannos. Proseguiremo poi sul sentiero nominato Hirzweg e Masarè fino al Rifugio Fronza alle Coronelle m 2339. Da qui scendiamo su sentiero nr 1 verso il Passo Nigra m 1668.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **548, 549, 1**

Punto di partenza:  
**Passo Costalunga m 1745**

Punto di arrivo:  
**Passo Nigra m 1668**

Quota massima:  
▲ m 2339

Dislivello:  
↗ m 650  
↘ m 700

Ore di cammino effettive:  
🕒 5 h

Proposta:  
**Rossano Bovo**

## 6 LUGLIO

### Gioigo di Tasca

#### Val Senales

*Escursione nel paesaggio alpino della Val Senales, fino ai 2771 m s.l.m. del Gioigo Tasca e al vicino Laghetto Nero, con sosta alla caratteristica Malga Bergl.*



Difficoltà: **E**

Sentieri: **4, 5**

Punto di partenza e di arrivo:

**Masi del Covoło**  
**m 1950**

Quota massima:  
**Gioigo di Tasca**  
**▲ m 2771**

Dislivello:  
**▲ m 900 circa**

Ore di cammino effettive:  
**🕒 5 h**

Proposta:  
**Leder Diego**

L'escursione ha inizio dal piccolo parcheggio all'altezza dei Masi del Covoło (Köflhöfe), un chilometro prima dell'abitato di Maso Corto (Kurzas). Seguendo il segnavia n. 5 attraversiamo in costante salita i pendii boscosi che conducono nella Valle di Lagaun. Subito dopo il ponticello in legno che attraversa il Rio di Lagaun seguiamo le indicazioni per il Gioigo Tasca (4 e 4A), fino a oltrepassare il limite degli alberi su un terreno via via più ripido e roccioso. Curva dopo curva, il sentiero si inerpica fino ai m 2771 s.l.m. della croce nei pressi del Gioigo Tasca, vicino ai resti del Rifugio Heilbronn distrutto da un rogo nel 1933. La vista spazia ora tra la Palla Bianca, Punta di Finale, il Lago di Vernago, il Gruppo di Tessa e le cime del Gruppo di Saldura. Seguiamo ora il sentiero n. 5 che scende in direzione di Malga Bergl (Bergl Alm), la caratteristica baita che abbiamo scelto per ristorarci. Dopo la meritata sosta, proseguiamo sul sentiero n. 5 attraversando la fascia più alta dei Monti di Cortiserrade (Gerstgraserberg), prima di ridiscendere al parcheggio da cui siamo partiti.

## 13 LUGLIO

### Da Ossana al Lago Venezia

#### Gruppo Presanella

*Ossana, paese dei presepi: la sua storia è legata a quella del Castello di San Michele, conteso tra il vescovo di Trento e il conte del Tirolo e abitato da varie famiglie feudali, divenuto tristemente celebre per una tragedia aerea accaduta nel 1956.*



Difficoltà: **E**

Sentieri: **216**

Punto di partenza:  
**Ossana, m 1120**

Punto di arrivo:  
**Lago Venezia**  
**m 2060**

Quota massima:  
**▲ m 2060**

Dislivello:  
**▲ m 940 circa**

Ore di cammino effettive:  
**🕒 6 h**

Proposta:  
**Mariaclara Pagano e**  
**Roberto Rinaldi**

L'escursione parte dal paese di Ossana all'imbocco della Val di Peio nel settore nordorientale del Gruppo della Presanella, in alta Val di Sole in Trentino. Dal paese si imbecca la strada forestale pianeggiante che porta a Val Piana, attraverso un panorama composto da folte abetaie e prati per il pascolo, costeggiando un torrente sulla sinistra. Il percorso iniziale, molto ampio, non presenta difficoltà di nessun tipo e una volta raggiunta la Val di Bon a m 1650, dove è presente una baita adibita a bivacco, si devia a destra per la Val Venezia, sempre seguendo il sentiero 216, fino a raggiungere l'omonimo lago a m 2060. Il lago si trova sotto la Cima di Bon, il cono di Valpiana e la cima Palù. Rivolgendo lo sguardo in alto potremo anche vedere Cima Pale Perse e Cima Giner, posta a m 2885 di altitudine. Nei pressi di quest'ultima il 22 dicembre del 1956 un aereo di linea precipitò nella neve in cui persero la vita 21 tra passeggeri e membri dell'equipaggio. Il rientro è previsto per lo stesso percorso dell'andata.

## 20 LUGLIO

### Lago Eren – Erensee

#### Gruppo del Tessa, Val Passiria

*Bella escursione alla fine della Val Passiria ad un bel laghetto alpino con vista sulla valle e in lontananza sul Rifugio Plan e la Cima delle Anime.*



Dal parcheggio poco prima del paese di Plan a m 1620 ci incamminiamo seguendo il sentiero n. 8 che ci porta alla prima malga ovvero alla Lazineseralm (m 1882). Dopodiché prendiamo la deviazione su sentiero n. 4 e ci dirigiamo verso la Faltschnalalm (m 1871). Attraversiamo un ponticello e su un sentiero ben segnato n. 7 con ripida ma costante salita attraverso prati e rocce arriviamo al Lago Eren-Erensee a quota m 2300. Dopo la pausa ristoratrice ritorniamo sul sentiero dell'andata fino alla sottostante malga e prendiamo il sentiero panoramico che, con meravigliose vedute, ci porta prima verso la stazione a monte della cabinovia che sale da Plan e poi, per comoda forestale n. 5b, al parcheggio di Plan (m 1620) dove termina la nostra escursione.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **8, 4, 7, 5b**

Punto di partenza e di arrivo:

**Plan m 1620**

Quota massima:  
▲ **m 2300**

Dislivello:  
▲ **m 800**  
▼ **m 700**

Ore di cammino effettive:  
🕒 **5.30 h circa**

Proposta:  
**Mara Cacciani**

## 26 – 27 LUGLIO

### Anello al Tribulaun

#### Val di Fleres – Alpi Retiche orientali

*Il Tribulaun di Fleres è una grandiosa cima delle Alpi dello Stubai, al confine tra l'Italia e l'Austria. Su questa montagna è stata scoperta la roccia Dolomia, che dà appunto il nome alle Dolomiti.*



**Sab.26:** dal parcheggio imbocchiamo il sentiero n.8 che, senza particolari difficoltà e dominato dalla maestosa parete del Tribulaun, in circa 3h porta al Rif. Calciati (m 2368) dove ceneremo e passeremo la notte.

**Dom.27:** la mattina presto saliamo verso la cresta di confine fino quasi in cima al Dente Alto (m 2925) per poi scendere alla forcilla delimitata dalla Cima Parete Bianca (m 3016); si scende nuovamente per risalire infine l'ultima parete che segna l'inizio della cengia che orizzontale percorre la parete. Al termine dell'aerea cengia il sentiero scende perdendo quota con numerosi tornanti, in alcuni punti facilitato da attrezzature metalliche sino a giungere al Rif. Cremona (m 2423) dove ci fermiamo per una pausa. Dal rifugio il sentiero n.6 scende rapidamente lungo un costone verso il fondovalle con numerose cascate che fanno da cornice. Nei pressi del fondovalle il sentiero taglia in costa il pendio fino ad entrare nel bosco e raggiungere il bivio con il sentiero n.8 percorso il giorno prima in salita, per rientrare al parcheggio.

Difficoltà: **E, EE**

Sentieri: **8, tracce, 6**

Punto di partenza e di arrivo:

**Parcheggio Stein m 1385**

Quota massima:  
**sotto il Dente Alto**  
▲ **m 2910**

Dislivello:  
▲ **sabato m 1000,**  
**domenica m 660**  
▼ **domenica m 1660**

Ore di cammino effettive:  
🕒 **sabato 3 h,**  
**domenica 6.5 h**

Proposta:  
**Giuditta Trotti e**  
**Patrick Spornberger**

27 LUGLIO

## Rifugio Sette Selle

### Gruppo del Lagorai – Valle dei Mocheni

*Chi erano i mocheni, antica popolazione proveniente dalla Germania che, nel medioevo si è installata nella valle del Fersina. I mocheni, noti per la loro abilità di minatori, si insediarono in questa valle rigogliosa ma nello stesso aspra, dimostrando le loro qualità lavorative, e da qui nasce il loro nome "Mocheni", che secondo gli studiosi deriva dal verbo tedesco machen, in italiano fare.*

Dal parcheggio in località Frotten si attraversa il paese di Palù del Fersina. Seguendo la segnaletica si imbecca il sentiero n. 343 bis che attraverso bellissimi paesaggi conduce in circa 2 ore al Rifugio Sette Selle. Dopo una sosta ristoratrice presso il rifugio, c'è la possibilità di raggiungere il lago di Erdemolo a quota 2005 seguendo il sentiero n. 324. Ripercorrendo a ritroso il percorso fatto, dal lago di Erdemolo per il sentiero 324 fino al Rifugio Sette Selle per poi proseguire sul sentiero 343 bis sino a Palù del Fersina e in breve alla località di Frotten. Eventuali modifiche verranno decise in loco.

**ALTERNATIVA:** Monte Ruioch e Monte Croce proposta da Silvano Nardin Dal passo del Redebus (m 1453), su strada forestale, poi su sentiero n. 462 si raggiunge il passo del Polpen (m 1939). Da qui si inizia a risalire, sulla dorsale, fino alla cima del Monte Ruioch (m 2414). Dalla Cima si procede, in discesa, fino al Passo di Val Mattio (m 2298). Ora si risale ripidamente col sentiero n. 460a fino alla cima del monte Croce (m 2490). Raggiunta la cima si ritorna sui nostri passi fino all'incrocio col sentiero n.460 che porta fino a malga Spruggio Alta (m 1906) ex rif. Tonini. Da qui coi sentieri n.443 e 443b ritorniamo al passo del Redebus (m 1453).

Difficoltà: **E**

Sentieri: **343 bis – 325 – 324 – 343**

Punto di partenza: **Palù del Fersina – località Frotten m 1544**

Punto di arrivo: **Rifugio Sette Selle m 1978**

Quota massima: **▲ m 2005**

Dislivello: **↗↘ m 461**

Ore di cammino effettive: **🕒 4 h**

Proposta: **Mario Rizza**

# Tanti itinerari possibili, una sola guida.

Volksbank, la tua banca da sempre, la tua assicurazione da oggi.



2 – 3 AGOSTO

## Traversata del Sella

In compagnia del CAI  
Pordenone

Il programma di questa  
attività verrà esposto  
e pubblicizzato per tempo  
in Sezione.



3 AGOSTO

## Monte Upi – Upikopf

Val Mazia

*Il Monte Upi appartiene, con i suoi 3175 m d'altitudine, a uno dei più facili 3000 delle numerose cime della Val Mazia. L'origine di questa denominazione piuttosto strana, non è chiara. Non solo la montagna porta questo nome, ma anche il pascolo, un lago e il torrente. La zona intorno alla montagna è poco frequentata: per gli escursionisti che amano lasciarsi alle spalle i sentieri battuti!*



Dal parcheggio sotto l'Almhotel Glieshof, si segue il sentiero n.9. Salendo verso nord, si raggiunge l'Upital. Dopo aver attraversato un ponte di legno, si sorpassa la croce di Sant'Andrea nella valle, fino a raggiungere la rustica Malga Upi. Seguiamo ora il sentiero a sinistra del ruscello, che conduce poi, attraverso una gola del torrente, al passo successivo. Si segue quindi il sentiero per qualche metro verso ovest e poi si sale su un ampio crinale a tornanti. Il sentiero prosegue in leggera salita verso sud fino al lago di Upi. A sinistra del lago si trova un'ampia e lunga cresta che curva poi tra la conca dell'UpiKopf e Hochalt. Lì si gira a sinistra verso un ripido pendio ghiaioso ben riconoscibile, sul quale il sentiero di montagna conduce per tornanti all'ampia cresta meridionale dell'Upikopf. Da qui si sale poi per diversi gradini di terreno e poi per massi, fino a raggiungere l'ampio pianoro sommitale della cima. Ora si può godere del panorama, con la meritata sosta accanto alla bella croce di vetta.

Difficoltà: **EE per la cima, E fino al lago**

Sentieri: **9**

Punto di partenza  
e di arrivo:

**Glieshof, m 1807**

Quota massima:  
**Monte Upi, ▲ m 3175**

Dislivello:  
**▲ m 1370,  
m 750 fino al lago**

Ore di cammino  
effettive:  
**🕒 6.30 h per la cima,  
5h per il lago**

Proposta:  
**Leder Diego**

10 AGOSTO

## Rifugio Coston

Gruppo Ortles – Cevedale

*Il Gruppo è situato nell'area del Parco Nazionale dello Stelvio ed è uno dei Parchi storici istituito nel 1935. È formato di rocce metamorfiche e sedimentarie eruttive.*



Da Santa Geltrude D'ultimo (Solda), (m 1844) si raggiunge con la seggiovia il Rifugio Langenstein (K2) a m 2330. Si prosegue per il sentiero Morosiniweg, sulla suggestiva morena della Vedretta dell'Ortles. Assicurati per un piccolo tratto da una corda di acciaio si raggiunge una radura verdeggiante dove sorge il Rifugio Coston a m 2661 che domina l'imponente parete Nord del Gran Zebrù. Il ritorno avviene per il sentiero n. 2 che attraverso un ponte tibetano si raggiunge il parcheggio Masi dei Campi a m 1916.

Difficoltà: **E – EE**

Sentieri: **4, 2**

Punto di partenza:  
**Santa Geltrude  
D'Ultimo  
m 1844**

Punto di arrivo:  
**Masi dei Campi  
m 1902**

Quota massima:  
**Rifugio Coston  
▲ m 2661**

Dislivello:  
↗ **m 390**  
↘ **m 850**

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 **5.30 h**

Proposta:  
**Luigi Cavallaro**

17 AGOSTO

## Rifugio Monteneve

Alpi Breonie di ponente

*Rifugio situato in località San Martino Monteneve presso l'antico villaggio minerario raggiungibile anche dalla Val Ridanna, rientra nel territorio amministrativo del Parco Naturale di Tessa. Zona mineraria con oltre 800 anni di storia. Interessante il Museo Provinciale e la Galleria di S. Martino.*



Si parte da Ponte di Monteneve m 1658 sulla strada del Passo del Rombo, sentiero n. 31. Il tracciato si inerpica piano su una strada forestale che in breve porta ai limitari del bosco a circa m 2150, località denominata Seemoos con tanto di lago. Siamo già nel parco minerario di Monteneve, dove si intravedono gli scarichi derivanti dall'estrazione mineraria, ed a seguire si intravedono i resti delle strutture minerarie: una centrale elettrica e le rotaie dell'elevatore a secchi d'acqua. Superato un ripido pendio si arriva nel villaggio di San Martino Monteneve, dove spiccano il Rifugio e la Chiesetta dedicata alla Madonna della Neve. Si possono ammirare: da nord-est la Croda della Cintola, le Rocce Bianche di Montenevoso e del Massaro, il Monte Principe ad ovest con il Monte dei Granati. Dopo il meritato ristoro presso il rifugio ed eventuale visita al museo, il rientro avviene ripercorrendo lo stesso sentiero n. 31.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **31**

Punto di partenza:  
**Ponte di Monteneve  
m 1658**

Punto di arrivo:  
**Rifugio Monteneve  
m 2355**

Quota massima:  
▲ **m 2355**

Dislivello:  
↗ **m 697**

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 **5 h**

Proposta:  
**Mario Rizza**



## 24 AGOSTO

### Valle dell'Inferno con alternativa

#### Gruppo del Lagorai

*La Valle dell'Inferno nel Gruppo di Rava del Lagorai in Trentino orientale. Tavolati rocciosi di granito, un maestoso paesaggio alpino selvaggio con laghetti di acqua cristallina. Zona di combattimento della Prima Guerra Mondiale: sono visibili i resti delle fortificazioni e un piccolo cimitero militare.*

Escursione ad anello dal Rifugio Carlettini in Val Campelle (m 1334) raggiungibile da Spera in Valsugana. Ci si addentra nel bosco seguendo il segnavia SAT 332 che sale sulla destra e poi sulla sinistra orografica.



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **332, 373, 326**

Punto di partenza e di arrivo:  
**Rifugio Carlettini**  
**m 1334**

Quota massima:  
**Forcella Buse**  
**Todesche**  
**▲ m 2309**

Dislivello:  
**▲ m 1000**

Ore di cammino effettive:  
**7 h**

Proposta:  
**Mariacarla Pagano**  
**e Roberto Rinaldi**

Raggiunto il rifugio Caldenave (m 1792) si prosegue, seguendo il sentiero 373, Forcella delle Buse Todesche, Forcella Magna fino al sentiero 326 che porta al Passo di Cinque Croci e al Rifugio Malga Conseria (m 1848) per ritornare a valle al Rifugio Carlettini.

Possibilità di seguire un percorso alternativo più breve e con un dislivello inferiore.

## 31 AGOSTO

### Laghi del Cevedale e Rifugio Larcher

#### Parco nazionale dello Stelvio

*Un'entusiasmante escursione che si svolge in un ambiente suggestivo, caratterizzato da pittoreschi laghi alpini, imponenti cime innevate e frequenti avvistamenti di fauna selvatica.*



Difficoltà: **E**

Sentieri: **123, 104, 102**

Punto di partenza e di arrivo:  
**Malga Mare**  
**m 2031**

Quota massima:  
**Lago delle Marmotte**  
**▲ m 2720**

Dislivello:  
**▲ m 770**

Ore di cammino effettive:  
**6 h**

Proposta:  
**Giuditta Trotti**

Dall'abitato di Cogolo in Val di Peio, raggiungiamo la Malga Mare (m 2031). Percorriamo il giro ad anello in senso antiorario in modo da passare prima dai laghi e arrivare al Rif. Larcher in tempo per il pranzo vista Cevedale. Quindi imbocchiamo subito il sentiero 123 che in circa 2h ci porta al Lago Careser (m 2603). Il sentiero è tutto in salita ed è qui che si concentra la maggior parte del dislivello da affrontare. Superate alcune pietraie, il tratto iniziale del sentiero si sviluppa nel bosco fino ad arrivare ad una lunga serie di tornanti dove la vista spazia sul Monte Vioz e il Monte Cevedale. Costeggiamo la diga e in pochi passi siamo davanti al Lago Nero (m 2630). Il giro prosegue ora in un leggero sali-scendi lungo il sentiero 104 dove appare, in basso alla nostra sinistra, il Lago Lungo (m 2560). Dopo una piccola deviazione al Lago delle Marmotte (m 2720) iniziamo finalmente la discesa verso il Rifugio Larcher (m 2607). Dopo il meritato pranzo, imbocchiamo il sentiero 102 che in circa 1h30' ci riporta a Malga Mare.

## DAL 3 AL 7 SETTEMBRE

### Alta Via di Forni

#### Gruppo del Clapsavon, del Cridola e dei Monfalconi

*INTRODUZIONE: Cinque giorni di meravigliosa solitudine in Friuli, nei gruppi dei Monfalconi, del Cridola e del Clapsavon, pernottando in accoglienti rifugi e suggestive ex casere che conservano l'atmosfera di un tempo. Il trekking permette di compiere in cinque giorni di paesaggio montano il periplo della splendida conca di Forni di Sopra, in un continuo avvicinarsi di ambienti naturali, geologici ed antropici.*



**1° giorno:** Lasciate le auto al parcheggio del camping "Tornerai" (m 900), imbocchiamo il sentiero n.362 che si trova proprio davanti al camping, il quale ci porterà a seguire la Val di Suola. Ci troveremo in pochi minuti di cammino nel selvaggio ed affascinante ambiente dolomitico del Parco delle Dolomiti Friulane, dove il bosco lascia il posto a lunghi ghiaioni sotto ripide pareti rocciose. Alla fine della Valle noteremo

Difficoltà: **EE**

Sentieri:

**1° giorno: 362, 363**

**2° giorno: 369A, 369, 361**

**3° giorno: 341, 207, 211**

**4° giorno: 208, 224, 209**

**5° giorno: 209, 211, 210, 222**

Punto di partenza e di arrivo:

**Camping "Tornerai" (Forni di Sopra) m 900**

il piccolo Rifugio Flaiban-Pacherini (m 1587), la nostra meta per la cena e il primo pernottamento. Al pomeriggio saliremo la vicina Cima del Rifugio per ammirare un fantastico panorama.

**2° giorno:** Percorreremo il "Truói dai Sclops" che, nella lingua locale, significa "Sentiero delle genziane" (sentieri 369A, 369 e 361). Questo spettacolare percorso costituisce un vero e proprio compendio degli aspetti botanici e panoramici più interessanti delle Dolomiti Friulane: un'esperienza indimenticabile per la diversità di versanti e di ambienti che si incontrano superando tre alte forcelle e la bucolica prateria del Camporosso. La nostra destinazione sarà il Rif. Giaf situato a quota 1400 m sul versante nord-est dei Monfalconi e Monte Cridola, le guglie più belle delle Dolomiti Friulane e D'Oltre Piave.

**3° giorno:** Effettueremo una tappa estremamente varia, che porta prima lungo le ghiaiose pendici dei monti Tor (sentiero 341), poi abbandona il severo ambiente dolomitico per l'arcadico, ma non meno selvaggio, versante meridionale delle Alpi Carniche: una lunghissima traversata dai graziosi tabià di Stabie ai boschi sul rio Purone, passando per il Passo della Mauria (m 1298) (dove nasce il Fiume Tagliamento (Tilimënt in friulano), fino alla bella balconata della Casera Lavazeit (sentiero 207), da cui possiamo ammirare i versanti appena attraversati. Oltrepassata Malga Varmost raggiungeremo i pascoli della Casera Tartoi (m 1707 – sentieri 207 e 211), racchiusa in un magico anfiteatro ai piedi del monte Tiarfin e meta per il nostro pernottamento.

Quota massima:

**▲ m 2294**

**1° giorno: m 2100**

**2° giorno: m 2174**

**3° giorno: m 1836**

**4° giorno: m 2294**

**5° giorno: m 1832**

Dislivello in salita:

**1° giorno: m 1150**

**2° giorno: m 940**

**3° giorno: m 916**

**4° giorno: m 924**

**5° giorno: m 192**

Dislivello in discesa:

**1° giorno: m 470**

**2° giorno: m 1123**

**3° giorno: m 615**

**4° giorno: m 877**

**5° giorno: m 1042**

Ore di cammino effettive:

**1° giorno: 6 h**

**2° giorno: 5,5 h**

**3° giorno: 7 h**

**4° giorno: 5,5 h**

**5° giorno: 4 h**

Proposta:

**Alberto Gazzin**

**4° giorno:** Da Casera Tartoi aggireremo il soprastante monte Tiarfin salendo negli "Agons di Tiarfin" (sentiero 208), dove in primavera con lo sciogliersi delle nevi si forma un bellissimo lago dalle acque limpide e turchine, ammireremo le fioriture della piccola valle "Busas di Tiarfin" e saliremo fino alla Forcia Rossa, che a quasi 2300m regala un eccezionale panorama dalle Alpi Carniche fino alle Dolomiti bellunesi e ai ghiacciai austriaci. Scenderemo poi ripidamente sul versante opposto alla forcella "Risumiela" (o della Croce di Tragonia), a quota 1973 m (sentiero 224), con il suo caratteristico laghetto. Da qui saliremo al Monte Forada (m 2115) per una vista panoramica verso le cime circostanti, spaziando dalle Dolomiti alle vette austriache e slovene. Scesi dalla cima seguendo lo stesso percorso della salita, giungeremo infine alla storica Casera Tragonia (m 1752) (sentiero 209), ora accogliente rifugio dove passeremo la terza notte.

**5° giorno:** L'ultima tappa è una parte della storica "Via delle malghe", ovvero in fornese "Truoi da las mons": aggireremo il Monte Lagna (sentieri 209 e 211) osservando i prati umidi del Plan di Plaron, 1839m, dove secondo la mitologia locale avevano luogo i raduni delle streghe, e scenderemo fra pascoli e corsi d'acqua alla malga Montemaggiore (m 1718), e al vicino e accogliente ricovero Francescutto, prima di calare definitivamente a valle seguendo i sentieri 210 e 222 fino al nostro punto di partenza.



## 7 SETTEMBRE

### Lago delle Stellune

#### Gruppo del Lagorai

*Il lago delle Stellune è un piccolo lago che si trova nel settore sud-occidentale del gruppo del Lagorai. Il nostro percorso ci permette di effettuare una parte del Sentiero Italia, in una zona ancora poco frequentata.*



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **318 S.I.**

Punto di partenza e di arrivo:

**Ponte delle Stue m 1240**

Quota massima:  
▲ **m 2122**

Dislivello:  
▲/▼ **m 900**

Ore di cammino effettive:

🕒 **4.30 h circa**

Proposta:  
**Daniele Paltrinieri**

Dal parcheggio nei pressi del ponte delle Stue (m 1240) si imbecca il sentieri 318, facente parte del Sentiero Italia. Questa prima parte è tutta su strada forestale che segue la destra orografica del Rio delle Stue. La strada sale in maniera costante ma senza dislivelli eccessivi. La strada è in gran parte all'interno del bosco e alla nostra destra si possono vedere diverse piccole cascate formate da affluenti del torrente. Proseguendo passiamo diverse malghe, Stue Bassa (m 1415) e Stue Alta (m 1560), per arrivare alla malga Cazzorga (m 1845). Qui abbandoniamo la strada forestale per mantenerci sul sentiero 318. La prima parte del sentiero è leggermente più ripida ma poi si addolcisce nuovamente dopo poche centinaia di metri. In questa zona, se si è fortunati, si possono vedere delle marmotte. Proseguendo arriviamo alla nostra meta dove, dopo aver ammirato il bel panorama e fatto le foto di rito, effettuiamo la sosta per il pranzo. Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

**NB: è necessario avere un buona scorta d'acqua non essendoci fonti di approvvigionamento lungo il percorso. Pranzo al sacco.**

## 13 SETTEMBRE

### Gita ciclo-escursionistica a Monte San Vigilio

#### A cavallo tra Val Venosta e Val d'Ultimo

*Percorrendo in mountainbike il crinale di Monte San Vigilio fino ai piedi del Giogo Alto per poi scendere verso la Val Venosta.*

La cicloescursione parte dalla stazione ferroviaria di Lana-Postal, dalla quale pedaleremo fino alla stazione a valle della funivia del Monte San Vigilio. Dopo avere usufruito degli impianti di risalita per raggiungere la quota di m 1500, rimonteremo in sella e saliremo fino alla chiesetta situata sul crinale (quota m 2000). Dopo averla raggiunta ci inolteremo su una serie di lievi salite e discese fino a raggiungere Colle Scabro.

Poco prima di arrivare alla Malga di Naturno comincia la comoda discesa su strada forestale fino ai masi di Monte Betulla. La salita seguente, sempre su strada forestale, passerà per l'abitato di Montelagundo fino allo scollinamento a quota 1450 m. Da quel punto in poi sarà una continua discesa intervallata da una corta salita fino alla stazione ferroviaria di Maia Bassa. Durante tutta la giornata godremo dei panorami sulla Val Venosta, la Val d'Adige e tutte le montagne circostanti.



Difficoltà: **CE**

Sentieri: **strade forestali**

Punto di partenza: **Lana m 286**

Punto di arrivo: **Maia Bassa m 286**

Quota massima: **Colle Scabro m 2018**

Dislivello: **m 1400 m 2600**

Ore di pedalata effettive: **6.30 h, 50km**

Proposta: **Davide Bertoldi**

## 14 SETTEMBRE

### Alta via di Neves Alpi della Zillertal

*L'escursione permette di scoprire uno scenario montano mozzafiato tra i rifugi Porro e Ponte di Ghiaccio, sotto l'imponente Gran Mesulè e la Punta Bianca.*



Si parte dal lago di Neves (m 1868), in cima alla Valle dei Molini, una valle laterale della Valle Aurina. Da qui si prosegue nel bosco e poi attraverso prati e pietraie fino al rifugio Porro (m 2419), da dove comincia la splendida alta via di Neves, una delle più panoramiche e suggestive della provincia: si snoda ai piedi dei ghiacciai del Gran Mesulè (m 3480) e della Punta Bianca (m 3371). La pendenza del sentiero, con fondo terroso o lastricato, è media, ascese e discese si alternano senza strappi eccessivi; sono inoltre da attraversare diversi ruscelli di montagna. La vista panoramica è senza pari: i Monti di Fundres, il Lago di Neves, le Dolomiti a Sud e a portata di mano la Cima di Campo, la Punta Bianca ed il Gran Mesulè. Alla fine dell'alta via si raggiunge il bel rifugio Ponte di Ghiaccio (m 2545), da poco ricostruito, da dove si scende nuovamente al lago di Neves.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **24, 1, 26**

Punto di partenza e di arrivo: **Lago di Neves m 1868**

Quota massima: **m 2600 circa**

Dislivello: **m 950**

Ore di cammino effettive: **6,5 h**

Proposta: **Roberto Vitella Escursione da effettuare con auto private.**

20 – 21 SETTEMBRE

## Ferrata Brigata Tridentina e Cima Pisciadù

### Gruppo del Sella

*Inaugurata nel 1960 è una delle ferrate più caratteristiche delle nostre Dolomiti e si sviluppa sul versante Nord del Gruppo del Sella in un ambiente maestoso.*

**Sab. 20:** dal parcheggio poco sotto il Passo Gardena, in circa 15' si arriva al primo attacco della ferrata. Superato un breve salto di roccia, incrociamo il sentiero che proviene dal Passo Gardena, lo percorriamo per un tratto fino al secondo vero attacco della ferrata che sale per il fianco est della Torre Exner. Seppur lunga, nella prima metà la ferrata non presenta particolari difficoltà, al contrario la parte finale è più impegnativa e aerea. Superato il tratto più esposto e il traverso finale, si raggiunge una sporgenza e ci si ritrova di fronte al caratteristico ponte in legno che permette di superare l'abisso tra la Torre Exner e la parete verticale del massiccio, che rappresenta l'ultimo passaggio attrezzato della via. In pochi minuti si raggiunge il Rif. Cavazza al Pisciadù (m 2587) dove ci fermiamo per la notte.

**Dom. 21:** dopo la colazione, imbocchiamo il sentiero che in circa 1h15' ci porta alla Cima Pisciadù (m 2985). Si scende per la stessa via al Rifugio e da lì, per la Val del Mezdi si fa ritorno alle macchine.

Difficoltà: **EEA, EE**

Sentieri: **Via Ferrata, n°666**

Punto di partenza e di arrivo:  
**parcheggio sotto P. Gardena m 1950**

Quota massima:  
**Cima Pisciadù**  
**▲ m 2985**

Dislivello:  
**⚡ sabato m 640,**  
**domenica m 400**  
**⚡ domenica m 1040**

Ore di cammino effettive:  
**🕒 sabato 3h,**  
**domenica 4.30h**

Proposta: **Giuditta Trotti, Alberto Gazzin, Patrick Spornberger**



.....foto

# Veronese

di Matteo Gregori  
Via Torino 3 - 39100 Bolzano

Cell e WhatsApp - 320 1193133

info@fotoveronese.it  
www.fotoveronese.it

*La qualità al vostro servizio*

## OFFRIAMO

- *Stampa immediata su carta Kodak da cellulare, da usb, da card di tutti i formati, anche poster*
- *Fototessera ritoccate immediate*
- *Stampe in giornata su tele da pittore per arredare la casa*
- *In visione vasto assortimento di cornici*
- *Ampia scelta di prodotti per regali e tantissimi gadget: tazze, cover, cuscini, portachiavi..*
- *Restaurazione di foto antiche*

## OFFERTA ai soci CAI

esibendo la tessera, ogni 100 stampe digitali formato 10x15  
una stampa 20x30 in omaggio

## 21 SETTEMBRE

### Val Monastero Svizzera

#### Alpi Retiche Occidentali

La Val Monastero è la valle più orientale della Svizzera circondata dalle Alpi con vista inedita sull'Ortles.



La nostra escursione inizia a Fuldera m 1368 piccolo paese del fondovalle, percorriamo un primo tratto su strada asfaltata per prendere poi il sentiero che ci porta al piccolo paese di Lue m 1920 che conta solo 65 abitanti. Da qui seguiamo il sentiero Senda Val Mustair 45 che porta al Passo del Forno (in romancio: Pass dal Fuorn) m 2149. Con un bel panorama sulle cime Svizzere circostanti raggiungiamo Alp Champatsch m 2265 e l'idilliaco laghetto Lai da Juata. Siamo sulla parte culminante dell'escursione e nella zona sciistica Minschuns. Proseguiamo per pascoli e boschi fino ad arrivare al Passo del Forno m 2149 dove ci attende il pullman.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **Senda 45**

Punto di partenza:  
**Fuldera**  
**m 1368**

Punto di arrivo:  
**Fuldera**  
**m 1368**

Quota massima:  
▲ **m 2265**

Dislivello:  
↗ **m 850**  
↘ **m 290**

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 **5.30 h**

Proposta:  
**Mara Cacciani**

## 28 SETTEMBRE

### Al Cristo Pensante

#### Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino

*Migliaia di persone, tante famiglie e gruppi giovani hanno camminato fra i giardini naturali di Passo Rolle per andare a vedere Lui, il Cristo Pensante, un invito alla meditazione e al riappropriarsi del proprio tempo abbandonando per un momento la frenesia del quotidiano e gustando lo scenario incantevole che la natura sa offrire da quelle parti.*



Dal parcheggio all'inizio della Val Venegia (m 1674) si sale dolcemente verso malga Venegia, continuando per malga Venegiotta (m 1824). Da qui la strada forestale con decisi tornanti sale verso Baita Segantini (m 2170) al cospetto del Cimon della Pala. Arrivati allo scollinamento, poco prima della Baita Segantini si lascia la strada forestale per imboccare il sentiero "trekking del Cristo Pensante" che ci porta alla cima del Monte Castellazzo (m 2333) al cospetto della croce di cima e del Cristo Pensante. Si scende dal lato opposto passando per i resti della Grande Guerra mondiale, verso il rifugio Capanna Cervino (m 2082), da qui scendiamo verso passo Rolle. Arrivati alla strada forestale anziché scendere al passo proseguiamo verso la malga Juribello (m 1867). L'ultimo tratto del nostro percorso ci porta al parcheggio del centro visite del Parco Paneveggio Pale di San Martino (m 1524).

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **Strada forestale, R01, sn**

Punto di partenza:  
**Inizio Val Venegia**  
**m 1674**

Punto di arrivo:  
**Centro visite Parco Paneveggio Pale di San Martino, m 1524**

Quota massima:  
**Monte Castellazzo**  
▲ **m 2333**

Dislivello:  
↗ **m 800**

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 **5 - 6 h**

Proposta:  
**Cesare Cucinato**

## 5 OTTOBRE

### Monte Sole di Naturno

#### Giogaia di Tessa

*Il Monte Sole, situato sul versante soleggiato della Val Venosta, mostra un clima arido-stepposo e una vegetazione unica in tutto l'arco alpino. Qui, fin dal Medioevo, i contadini hanno costruito masi anche ad alte quote e coltivato con grande fatica i ripidissimi pendii. L'acqua, indispensabile in questo luogo secco e poco piovoso, veniva captata in alta montagna e portata a valle grazie ai "waal", le rogge, in parte ancora esistenti. I contadini raggiungevano il fondovalle attraverso lunghi sentieri in parte lastricati, che scopriremo durante quest'interessante escursione.*

Dalla stazione a valle della funivia "Unterstell" di Naturno si prende il sentiero che in moderata salita raggiunge il locale "Schwalbennest". Si procede in seguito percorrendo il "Walburgweg" fino all'imbocco del ripido sentiero 6, l'antico percorso che collegava il fondovalle ai masi di montagna: attraversa boschi aridi di roverelle, di abeti e di larici fino a incrociare nei pressi del maso Grub (m 1377) l'Alta via di Merano. Attraverso un ardito ponte sospeso si raggiungerà il maso Galmein (m 1384) e in seguito i masi Lind e Patleid (m 1386), dove ci si fermerà per la pausa-pranzo. In seguito scenderemo al maso Unterstell, da cui raggiungeremo il fondovalle prendendo il sentiero 10.

**Alternativa: sentiero della roggia di Castel Juval:** dal paese di Ciardes si segue la bella roggia che conduce a Castel Juval.

Difficoltà: **E/EE**

Sentieri:  
"Walburgweg", 6,  
24, 10

Punto di partenza:  
**Naturno, m 530**

Punto di arrivo:  
**maso Patleid  
m 1470**

Quota massima:  
▲ m 1470

Dislivello:  
⚡ m 1060

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 5 - 6 h

Proposta:  
**Roberto Vitella**

**Alternativa:**

Sentieri: **3**

Punto di partenza:  
**Ciardes, m 570 circa**

Punto di arrivo:  
**Castel Juval, m 920**

▲ m 920

⚡ m 350

🕒 3.5 h

## 12 OTTOBRE

### Anello del Sengio Alto

#### Piccole Dolomiti

*Interessante escursione che gira tutt'attorno alla breve catena del Sengio Alto, nel cuore delle Piccole Dolomiti.*



Dal Pian delle Fugazze, procedendo in senso orario, si cammina verso l'Ossario del Pasubio, che merita una piccola visita anche solo per la vista. Dal bivio dell'Ossario si prosegue lungo la "Strada del Re", il vecchio collegamento tra Pasubio e Sengio Alto divenuto strada nel 1918 inaugurata da Vittorio Emanuele III. La strada ora chiusa al traffico prevede l'attraversamento di un ponte sospeso in funi metalliche, il ponte AVIS, per aggirare una frana. Proseguendo si giunge a malga Baffelan e al Rifugio Campogrosso (m 1465). Siamo ora al cospetto delle guglie rocciose del gruppo del Carega.

Riprendendo il sentiero E5 (sentiero Europeo) Cai n. 170, con modesta salita si accede alla conca dell'alpe di Campogrosso, per scendere verso malga Boffetal. Dalla malga si prende a nord il sentiero attraverso il bosco di faggi, che diviene poi larga mulattiera e che si ricongiunge alla strada asfaltata che riporta al punto di partenza di Pian delle Fugazze.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **Strada del  
Re, 175, 170, 173**

Punto di partenza  
e di arrivo:  
**Passo Pian delle  
Fugazze m 1162**

Quota massima:  
▲ m 1523

Dislivello:  
⚡ m 500

Ore di cammino  
effettive:  
🕒 5 h circa

Proposta:  
**Riccardo Dalla Valle**

19 OTTOBRE

## Masi della Muta

### Parco Naturale Gruppo di Tessa

*Le Masi della Muta, risalenti al Medioevo, sono tra i più antichi della zona attorno a Merano. Si tratta di un gruppo di cinque masi adagiati sul versante soleggiato della Cima Muta e che rappresentano oggi un'importante testimonianza della cultura contadina locale.*



Difficoltà: **E**

Sentieri: **23, 22, 24A, 23A, 26, Apfelweg, Falknerweg**

Punto di partenza e di arrivo:

**Tirolo**  
**m 570**

Quota massima:  
**Cima Muta**  
**▲ m 1664**

Dislivello:  
**▲ m 1100**

Ore di cammino effettive:  
**🕒 6.30 h**

Proposta:  
**Giuditta Trotti e**  
**Alberto Gazzin**

Questa bellissima escursione parte dal paese di Tirolo: attraversa pendici erbose, pittoresche macchie di arbusti, bosco misto ed offre incantevoli viste panoramiche sulla Valle d'Adige e Merano. Il vecchio sentiero Muterweg, conservato e invariato nel suo percorso secolare, porta, di maso in maso, dal centro di Tirolo sul sentiero n. 23 al maso Oberegghof (m 1170) e alla locanda Talbauer (m 1210); da lì prosegue per i Masi della Muta (Muthöfe) e porta infine al Maso Oberhochmuthof (m 1360). L'escursione prosegue fino alla Cima Muta (m 1664) con il relativo Rifugio dove ci fermiamo per una pausa. Da lì iniziamo la discesa chiudendo l'anello fino al Maso Oberegghof da cui proseguiamo fino a Tirolo sullo stesso tracciato dell'andata.

VENERDÌ 12 DICEMBRE

Ore 19:15

Chiesa Cristo Re



Club Alpino Italiano  
Sezione di Bolzano

## Natale Cai

Il Presidente e il Consiglio Direttivo hanno il piacere di festeggiare l'arrivo del Natale con tutti i soci e amici e in serenità per incontrarsi e brindare insieme ricordando l'anno trascorso e augurarsi un anno nuovo ricco di soddisfazioni.



## Estratto dal regolamento della Commissione Escursionismo

### Art. 9 – Partecipazione alle attività da parte dei Soci ed assimilati

1. La partecipazione alle attività è aperta ai Soci del CAI nonché ai Soci dei sodalizi equiparati.
2. Tutti i Soci che intendano partecipare debbono essere in regola con il pagamento della quota sociale relativo all'anno in corso.
3. Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria sezionale negli orari di apertura al pubblico ovvero in modalità telematica.
4. Salvo diversa indicazione, le iscrizioni per le attività giornaliere si accettano nella settimana precedente l'escursione. Per le attività di più giorni o di particolare interesse potranno essere formulate tempistiche diverse.
5. L'iscrizione è strettamente personale, non è cedibile a terzi e comporta l'impegno ad osservare il presente Regolamento.
6. Alle escursioni non sono ammessi animali.
7. Nei casi in cui, per necessità organizzative, sia necessario limitare il numero dei partecipanti, la C.E. si riserva la facoltà di stabilire modalità e termini particolari per l'iscrizione.
8. Prima dell'iscrizione è doveroso leggere attentamente il programma e valutare le proprie capacità e preparazione in funzione delle informazioni ivi contenute. Gli orari di partenza dovranno essere rispettati con precisione e puntualità.
9. I Soci possono proporre alla Commissione Escursionismo dei percorsi escursionistici o cicloescursionistici.
10. Il Socio iscritto all'escursione che partecipa con mezzi propri è tenuto a versare il contributo per le spese organizzative, nella misura stabilita dalla Sezione.
11. Per prevenire inconvenienti e/o infortuni, i partecipanti all'escursione devono agli Accompagnatori la massima collaborazione tenendo un contegno corretto e disciplinato. Fermo restando il dovere di protezione a carico degli accompagnatori, sussiste a carico analogo e corrispondente dovere di seguire le indicazioni degli accompagnatori, di collaborazione fattiva e di solidarietà sociale da parte del partecipante.

12. Per ciò che riguarda il soggiorno nei rifugi valgono le relative norme emanate dal CAI.

13. Eventuali mancanze ed infrazioni del Socio al presente Regolamento saranno segnalate, a discrezione dell'accompagnatore, alla C.E., il cui Responsabile provvederà con il consenso della C.E., a segnalare per iscritto i fatti al C.D. per i provvedimenti del caso.

14. Eventuali reclami od esposti da parte dei partecipanti dovranno essere inoltrati alla C.E. per iscritto entro cinque (5) giorni dalla data di effettuazione dell'attività nella quale si sono verificati i fatti.

15. In caso di annullamento dell'escursione da parte della Sezione gli iscritti hanno diritto al rimborso della quota.

16. Le disdette da parte dei partecipanti per le escursioni giornaliere (con rimborso della quota versata) saranno accettate entro gli orari previsti di segreteria.

17. I trasferimenti possono avvenire attraverso mezzi a noleggio o con mezzi pubblici. Il CAI precisa che sono compresi in garanzia gli infortuni derivanti da: uso di qualsiasi mezzo di trasporto, anche privato, terrestre o natante, dalla sede sociale o dal luogo di ritrovo fino al ritorno al medesimo o altro stabilito (sono esclusi, pertanto, i sinistri occorsi nel tragitto dalla propria abitazione o analogo luogo di partenza sino alla sede o al luogo di ritrovo e viceversa).

18. La frequentazione della montagna è soggetta per sua natura a pericoli e rischi. Gli accompagnatori adottano le misure di prevenzione e prudenza derivanti dalla loro normale esperienza per contenere i rischi, che però non possono essere totalmente eliminati.

19. Nessun partecipante deve abbandonare il gruppo durante l'escursione. L'attività escursionistica di livello avanzato presenta rischi ineliminabili, la sicurezza totale non esiste e quindi, come partecipante all'escursione, una quota parte di rischio rimane a carico del socio.

20. Durante l'escursione i partecipanti sono tenuti a seguire il passo dell'accompagnatore in testa al gruppo, senza mai precederlo e senza attardarsi inutilmente. È necessario cercare di non distanziarsi da chi ci precede. Ma se ciò fosse avvenuto e ci si trovasse incerti sul percorso da seguire, fermarsi e aspettare l'accompagnatore in coda al gruppo.

21. Il comportamento dell'escursionista e cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di "non nuocere a se stessi, agli altri ed all'ambiente". A tal fine, è importante improntare sempre il proprio

comportamento allo spirito di collaborazione, solidarietà e mutuo soccorso anche con gli altri partecipanti, non lasciare tracce del proprio passaggio sulla montagna, non abbandonare rifiuti di nessun genere, rispettare piante e animali.

22. Per le attività di cicloescursionismo è obbligatorio indossare e allacciare il casco (omologato) la bicicletta (MTB – cicloturismo) in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti adeguata al percorso in base alle indicazioni riportate sulla locandina, è auspicabile che ogni partecipante sia dotato di kit di riparazione in caso di foratura. Per altro equipaggiamento specifico, abbigliamento e attrezzatura fare riferimento al programma e/o all'accompagnatore.

23. Durante le attività cicloescursionistiche le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore); la velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri; occorre sempre dare la precedenza agli escursionisti a piedi, che devono essere garbatamente avvisati a distanza del nostro arrivo, a voce o con dispositivo acustico.

24. Per tutto quanto qui non previsto in materia di cicloescursionismo si fa riferimento al "Codice di Autoregolamentazione del Cicloescursionismo" allegato al presente Regolamento.

#### **Art. 10 – Compiti degli Accompagnatori**

1. L'Accompagnatore di Escursionismo, di Cicloescursionismo o di Montagnaterapia è un Socio volontario maggiorenne che all'interno delle Sezioni del CAI svolge con competenze specifiche, disponibilità e capacità, le finalità istituzionali a favore dei propri soci per la conoscenza della montagna in tutti i suoi aspetti, alpinistici, escursionistici, storici, culturali, naturalistici e paesaggistici.

2. Ogni escursione è diretta da almeno due accompagnatori designati dalla C. E.

3. Nel caso di escursioni impegnative, di comitive numerose o di alternative previste, la C.E può designare ulteriori accompagnatori.

4. Se nell'ambito dell'escursione sono presenti più accompagnatori anche non designati, essi sono tenuti a prestare la loro collaborazione

per la migliore riuscita dell'escursione.

5. Gli orari di partenza saranno rispettati senza attendere ritardatari.

6. Nell'esercizio delle sue facoltà l'Accompagnatore deve agire con la diligenza del "bonus pater familias".

7. In caso di avverse condizioni atmosferiche o per cause di forza maggiore, l'accompagnatore può cambiare l'itinerario programmato o sospendere l'escursione. In caso di modifiche sostanziali dovrà essere inviata una comunicazione al Presidente di Sezione ed al Responsabile della C.E.

8. Egli può esercitare la facoltà di non accettare la partecipazione all'escursione tutti coloro i quali, per palese incapacità e per inadeguato equipaggiamento, siano ritenuti non idonei ad affrontare le difficoltà del percorso. In tal caso hanno diritto al rimborso della quota.

9. Prima di iniziare il viaggio di andata e quello di ritorno l'Accompagnatore verifica la presenza dei partecipanti.

10. Durante lo svolgimento dell'escursione regola il proprio passo in modo da assicurare al gruppo una certa compattezza.

11. In caso di infortunio, occorso durante lo svolgimento dell'escursione, l'Accompagnatore designato è tenuto a dare comunicazione al più presto possibile, e comunque in giornata al Presidente di Sezione e, per conoscenza, al Responsabile della C.E.

#### **Art. 11 – Accompagnamento di minori**

1. Sono ammessi alle attività del C.E i minori dal 12° anno fino alla maggiore età solo se accompagnati dai genitori o da chi ne fa le veci. È comunque facoltà dell'accompagnatore ammettere, a suo insindacabile giudizio, anche minori di età inferiore ai 12 anni, sempre se accompagnati dai genitori.

2. La sorveglianza ricade comunque sul genitore (o di chi ne esercita la responsabilità genitoriale) che ha l'obbligo di informarsi delle difficoltà dell'escursione e decidere se il minore è in grado di affrontarle.

3. Il padre e la madre, o il tutore, sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei figli minori.



Vivi le finestre  
in modo nuovo.  
Ti aspettiamo in  
uno Studio Finstral.



Scopri nel nostro Studio Finstral  
le tre qualità della finestra perfetta:  
bellezza, benessere, sostenibilità.

Prenota una visita individuale e  
vivi le finestre in modo nuovo.  
[finstral.com/studios](https://finstral.com/studios)

È il momento di cambiare le finestre:  
approfitta dell'ecobonus.

 **FINSTRAL**

## ESCURSIONI ALPINISTICHE IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA DI SCI ALPINISMO E DI ALPINISMO

---

### VIA FERRATA

#### Dolomiti

con la Scuola di Alpinismo

Per i più appassionati delle vie ferrate la Scuola di Alpinismo ci accompagnerà ad una salita di una via ferrata sulle Dolomiti.

---

### VIA NORMALE

#### Progressione su ghiacciaio

con la Scuola di Sci Alpinismo

La scuola di sci alpinismo ci accompagnerà in una escursione su una Via normale con progressione su ghiacciaio.

Queste escursioni  
richiedono un certo  
allenamento e un minimo  
di esperienza di ambiente  
e nell'uso dell'attrezzatura  
richiesta per progressione  
in ferrata o in alta  
montagna.

I programmi di queste  
due attività verranno  
esposti e pubblicizzati  
per tempo in Sezione.



**Foto:** premio giuria 2023 –  
"Anche la montagna guarda il  
tramonto" di Erica Siviero

# ATTIVITÀ INVERNALE DELLA SCUOLA DI SCI ALPINISMO PROGRAMMA ESCURSIONI SCI ALPINISTICHE 2025



## Informazioni generali sulle attività invernali

Questo è il calendario delle gite per il 2024. Come ben sapete, il calendario è indicativo; le gite potranno essere modificate anche all'ultimo momento in funzione delle condizioni meteo e della neve. Ricorda di consultare periodicamente il sito della Sezione per eventuali soppressioni e/o variazioni delle date e delle varie attività programmate.

Per tutte le gite è necessaria la **dotazione per l'autosoccorso** in valanga (ARTVA, pala e sonda). Per alcune gite verrà specificato l'ulteriore materiale necessario (ramponi, piccozza, imbracatura, corda).

## Come iscriversi



### In sede

entro le ore 14.00 del venerdì antecedente

l'escursione, con contestuale versamento della quota.



### On-line

Previa verifica telefonica in sede della

disponibilità di posti e inviando copia a prova dell'avvenuto bonifico all'indirizzo [info@caibolzano.it](mailto:info@caibolzano.it)

La causale del bonifico effettuato dovrà contenere la data dell'escursione ed i nomi esatti dei partecipanti. La mail con quanto sopra dovrà essere inviata appena possibile ed in ogni caso entro le ore 17.00 del venerdì antecedente l'attività.

[www.ssacaibz.it/eventi/categoria/scialpinismo/](http://www.ssacaibz.it/eventi/categoria/scialpinismo/)

[www.caibolzano.it](http://www.caibolzano.it)



## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ SCIALPINISTICHE\*

**Descrizione delle  
caratteristiche  
medie degli ambienti  
dove si svolgono  
itinerari scialpinistici**

### MS: Medio Sciatore

Terreno caratterizzato da pendii aperti di pendenza moderata e dislivelli contenuti.

### MSA: Medio Sciatore Alpinista

Per raggiungere la cima, potrebbe essere necessario proseguire a piedi su percorso di roccia misto.

### BS: Buono Sciatore

Terreno con inclinazione fino a 30 – 35°, lunghezza e dislivelli discontinui. In taluni punti si richiede una buona tecnica di discesa.

### BSA: Buono Sciatore Alpinista

L'itinerario, oltre all'impegno alpinistico richiesto ad un BS, presenta anche caratteri alpinistici: percorso di ghiacciaio, di creste, di tratti rocciosi.

### OS: Ottimo Sciatore

Terreno ripido, con tratti esposti, passaggi obbligati, lunghezza e dislivelli sostenuti; in alcuni punti si richiede di curvare ed arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto.

### OSA: Ottimo Sciatore Alpinista

L'itinerario, oltre all'impegno richiesto ad un OS, presenta anche caratteri alpinistici: percorso di ghiacciaio, di creste, di tratti rocciosi, crepacci terminali.

\* Tratta dal volume Sci Alpinismo pubblicato dal CAI nel 2011.

## 12 GENNAIO

### Giornata della sicurezza

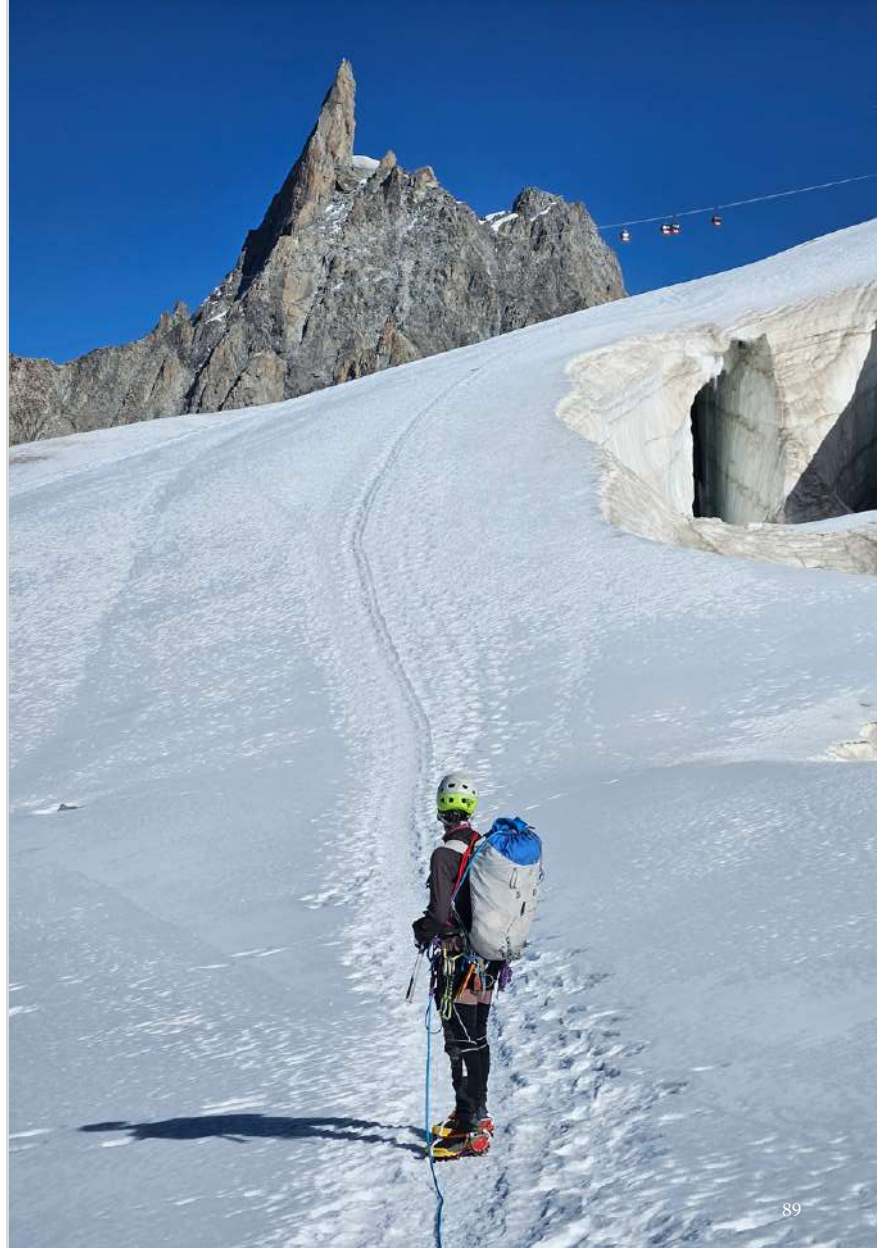
#### Autosoccorso in valanga

La Scuola di Scialpinismo del CAI di Bolzano organizza una giornata dedicata ai pericoli legati alle valanghe ed alle più attuali strategie di ricerca e soccorso di un eventuale travolto. Verranno illustrate le varie fasi dell'autosoccorso e verrà data, condizioni metereologiche permettendo, la possibilità ai partecipanti di esercitarsi, simulando un incidente in valanga. La giornata è particolarmente indicata per tutti gli amanti delle gite sulla neve, al fine di iniziare la stagione divertendosi in sicurezza.

**Rimanete aggiornati!**  
Per qualsiasi informazione aggiuntiva, non esitate a contattare la Segreteria.

## SCALA DEL PERICOLO

- 1 DEBOLE:** condizioni generalmente sicure per le escursioni.
- 2 MODERATO:** condizioni favorevoli per le escursioni ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.
- 3 MARCATO:** le possibilità per le escursioni sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
- 4 FORTE:** le possibilità per le escursioni sono fortemente limitate ed è richiesta una grande capacità di valutazione locale.
- 5 MOLTO FORTE:** le escursioni non sono generalmente possibili.





**19 GENNAIO**

## Monte Corno

### Lutago

Dal parcheggio situato al termine della Valle di Riobianco – Weissenbachtal m 1350, si raggiunge il Maso Innerhof e, seguendo una vecchia mulattiera, si sale alla Tristental Alm m 1716. Si prosegue su una strada forestale pianeggiante che conduce alla Unter Marzegger Alm m 1800. Si segue ora il lungo vallone che sovrasta la malga e porta al Gioio Val dei Covoni m 2277. Seguendo l'ampia dorsale si arriva alla cima del Monte Corno m 2475. Discesa lungo l'itinerario di salita.

Difficoltà: **BS – Buon Sciatore**

Punto di partenza e di arrivo:  
**Riobianco, m 1350**

Quota massima:  
**cima di Monte Corno**  
▲ m 2475

Dislivello:  
▲ m 1125

**2 FEBBRAIO**

## Schneespitze di Riva di Tures

### Cima della Neve

Dal parcheggio di Knuttental m 1710 si segue lungamente per la valle dei Dossi – Knuttental. Fino alla malga Brunner Hütte m 2280 ca); arrivati alla malga si prosegue per l'esteso catino sommitale, si raggiunge la cima della Neve – Schneespitze m 2925. Si ritorna al parcheggio, lungo il tracciato di salita.

Difficoltà: **BS – Buon Sciatore**

Punto di partenza e di arrivo:  
**parceggio di Knuttental, m 1710**

Quota massima:  
**Cima della Neve – Schneespitze**  
▲ m 2925

Dislivello:  
▲ m 1215

**16 FEBBRAIO**

## Muttegrub

### Val d'Ultimo

Dal Piazzale degli impianti di Breiteben in Val d'Ultimo m 1500, si segue la strada forestale che si inoltra nella valle del Covolo-Koflrastal. Superata la vecchia segheria di Montelarici – Larcherbergsaege m 1807 si prosegue sul fondo dell'ampio vallone che porta ai laghi del Covolo – Koflrastensee e si giunge nei pressi del primo lago m 2350. Seguendo un vallone, a tratti ripido, si raggiunge la cresta ovest della Fossa della Mutta – Muttegrub a quota m 2527 e proseguendo è il costolone, se ne raggiunge la cima m 2736. Discesa lungo il percorso di salita.

Difficoltà: **MS – Medio Sciatore**

Punto di partenza e di arrivo:

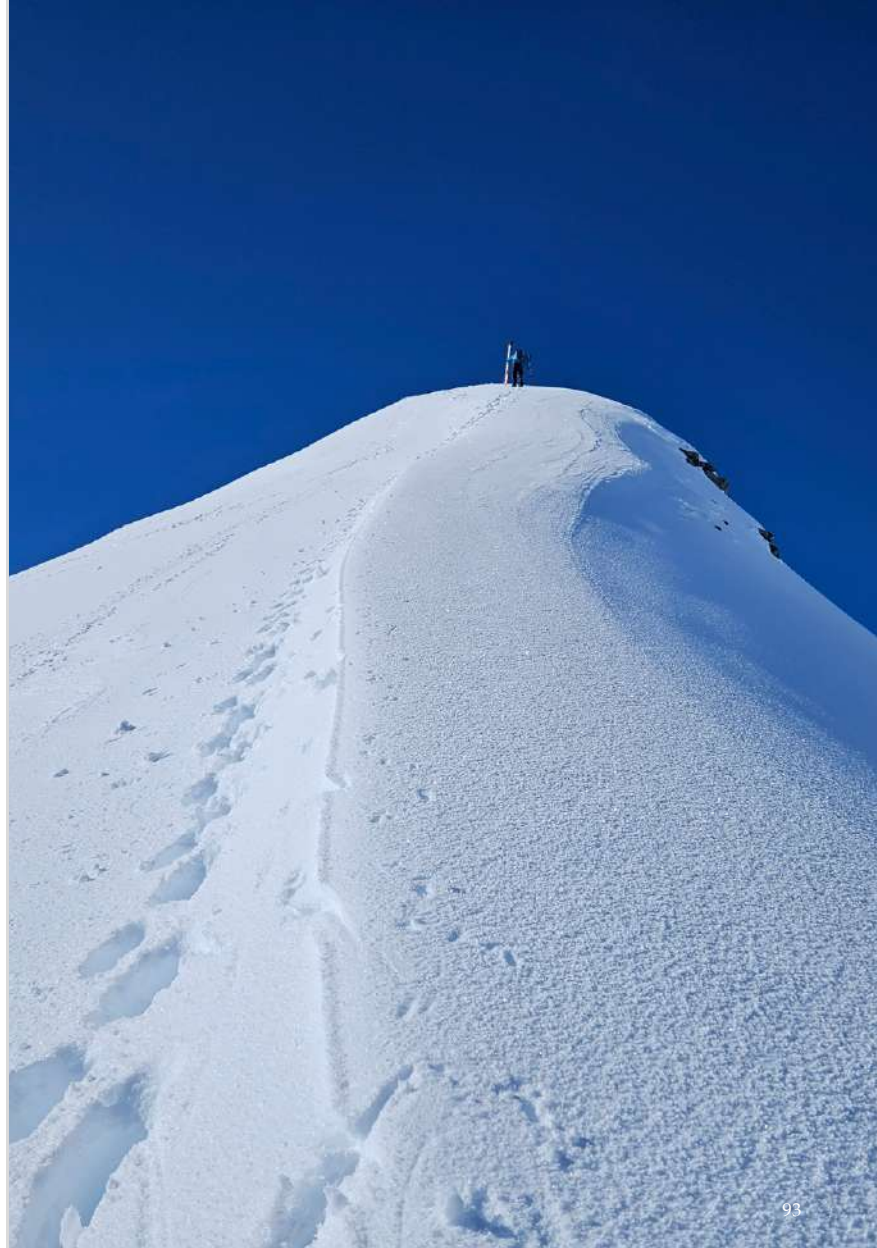
**Parceggio impianti m 1500**

Quota massima:

**Muttegrub ▲ m 2736**

Dislivello:

**⚡ m 1236**





## 2 MARZO

### Passo del Cristallo

#### Dolomiti Orientali

Dal passo di Tre Croci m 1805 si sale per un canale al Col de Varda m 2328 e si entra nel grande vallone della Grava de Cerigeres. Si risale l'ampio vallone, tenendosi vicini alle pareti del Cristallo e, giunti nei pressi del passo, si risale l'ultima rampa, con gli sci in spalla. Giunti al passo del Cristallo m 2808, si scende lungo il versante nord del ghiacciaio del Cristallo, fino ad una strettoia rocciosa segnalata con alcuni paletti metallici m 1970. Per un breve tratto si scende con attenzione fino ad arrivare nella parte bassa della Valfonda m 1930. Con lunga scivolata si esce dalla valle e si attraversa il piano della Marogna fino alla località Carbonin m 1437.

## 13 MARZO

### Punta di Lasa Val Martello

Dal maso Pradistalla m 1931 si segue la traccia del sentiero estivo e ci si innalza nel bosco. Quando il bosco si fá piú rado, si segue un valloncetto che porta ad una insellatura della cresta, nei cui pressi sorge un grande ometto di pietra m 2950 circa. Oltrepassato l'intaglio si accede alla conca meridionale della cima. Dapprima per un tratto pianeggiante e poi per piccoli valloncelli e ripide balze, si sale alla cuspide della Punta di Lasa m 3305. Ritorno al punto di partenza per l'itinerario di salita.

Difficoltà: **BS – Buon Sciatore**

Punto di partenza:  
**Passo di Tre Croci**  
m 1805

Punto di arrivo:  
**Carbonin m 1437**

Quota massima:  
**Passo del Cristallo**  
▲ m 2808

Dislivello:  
▲ m 1003

Difficoltà: **BS – Buon Sciatore**

Punto di partenza  
e di arrivo:  
**Maso Pradistalla**  
m 1931

Quota massima:  
**Punta di Lasa**  
▲ m 3305

Dislivello:  
▲ m 1304

## 28 – 30 MARZO

### Arolla (3387 m) e Tsanteleina (3602 m) da Rhemes-Notre

#### Svizzera

**Giorno 28:** da Arolla (Svizzera) con gli impianti di risalita saliamo alle piste da sci e ci dirigiamo verso ovest, proseguendo in fondo alla fino al Pas-de-Chèvre m 2855. Tramite delle scale metalliche, scendiamo sulla morena sottostante che risaliamo fino al ghiacciaio Cheilon. Attraversiamo quindi il ghiacciaio fino alla morena del versante occidentale e dopo poco si raggiunge la Cabane des Dix m 2928.

**Giorno 29:** dal Rifugio andiamo verso il Col de Cheilon m 3243, seguiamo lungo la via normale che ci porta alla cima scialpinistica del Mont Blanch de Cheilon m 3870. Da qui, abbandonati gli sci, seguiamo per la facile cresta sud-ovest sino in cima (circa 3 ore dal rifugio). Si torna quindi al rifugio percorrendo l'itinerario di salita. Per chi volesse, il pomeriggio è possibile salire la cima "La Lulette" m 3583 posta proprio sopra il rifugio (circa 2 ore).

**Giorno 30:** dal rifugio, scendiamo sul ghiacciaio Cheilon per poi raggiungere il ghiacciaio Tsena Râfien, seguiamo verso il Col de la Serpentine. Prima del passo lasciamo l'itinerario del Col de la Serpentine per raggiungere la cresta NE della Serpentine (Mur de la Serpentine), si risale questo pendio innevato sino a raggiungere il Col du Brenay per poi puntare alla vetta della Pigne d'Arolla m 3716 attraverso facili pendii (circa 3 ore dal rifugio). Dalla cima scendiamo lungo il ghiacciaio verso lo stretto Col des Vignettes a m 3160. Continuiamo quindi la discesa in un ampio vallone sino ad Arolla dove termina il nostro giro.

Difficoltà:  
**AD+ – Abbastanza difficile**  
**OSA – Ottimo sciatore alpinista**

Punto di partenza  
e di arrivo:  
**Arolla, m 1998**

Quota massima:  
**Mont Blanch de Cheilon**  
▲ m 3870

**Pigne d'Arolla**  
▲ m 3716

Dislivello 1° giorno:  
▲ m 600

Dislivello 2° giorno:  
▲ m 1000

Dislivello 3° giorno:  
▲ m 800  
▲ m 1715

# C.N.S.A.S. SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO ALTO ADIGE



Il Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige è una Organizzazione di Volontariato (ODV)

del **Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (C.N.S.A.S.)**, sezione particolare del Club Alpino Italiano (CAI). Opera su tutto il territorio provinciale nell'ambito del soccorso in montagna ed è composto da **700 soccorritori alpini volontari e guide alpine**, suddivisi in **21 Stazioni di soccorso alpino ed una Stazione di soccorso speleologico**.



La **squadra del Soccorso Alpino di Bolzano** ha iniziato la propria attività più di 60 anni fa e può contare ora su circa 30 membri tra cui vi sono Tecnici di Elisoccorso, diversi Operatori di Soccorso qualificati, alcuni medici ed infermieri. Diversi componenti della Squadra costituiscono inoltre un gruppo di soccorso in canyon, poiché la discesa delle forre è un'attività sportiva che sta prendendo sempre più piede anche nella nostra regione. La squadra ha competenza territoriale per la zona di Bolzano, altopiano del Salto, Colle e della Val Sarentino. I campi di azione coprono gli interventi di recupero di escursionisti infortunati, così come il recupero di feriti per incidenti stradali, la ricerca di dispersi e l'intervento in caso di valanga, nonché di incidenti in forra. La Squadra è sempre **reperibile 24h tutti i giorni della settimana**, con una media di

circa 50 interventi all'anno concentrati specialmente nella stagione estiva.

[bolzano@soccorsoalpino.org](mailto:bolzano@soccorsoalpino.org)

## DIVENTA SOCCORITORE

Alpinisti, arrampicatori, sci-alpinisti, speleologi, medici, infermieri e cinofili sono sempre benvenuti nel nostro sodalizio.

**Per diventare socio del Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige C.N.S.A.S. è necessario rispondere ai seguenti requisiti:**

- essere un alpinista/rocciatore/ sci-alpinista attivo;
- poter mettere a disposizione il proprio tempo libero per corsi di formazione, esercitazioni ed interventi;
- avere delle conoscenze ed esperienze nelle seguenti discipline:

- ARRAMPICATA SU ROCCIA
- SCIALPINISMO
- MOVIMENTAZIONE SU GHIACCIAIO
- GHIACCIO VERTICALE

**Per diventare Soccorritore/ Soccorritrice**, contatta il responsabile della Stazione territorialmente competente per la tua zona di residenza. Il Capostazione valuterà l'eventuale inserimento in squadra per un periodo di affiancamento.

In accordo con il Capostazione verranno definiti tempi e modalità di un eventuale iscrizione alle prove di preselezione (1 giorno modulo estivo + 1 giorno modulo invernale). Superate le prove di preselezione verrai iscritto/a come socio/a ed avrai quindi accesso alla formazione di base per diventare un soccorritore alpino. Con il superamento dell'esame finale conseguirai la qualifica di **Operatore di Soccorso Alpino (O.S.A.)** divenendo a tutti gli effetti un soccorritore attivo.

Per ulteriori informazioni rivolgiti alla Stazione a te più vicina o in alternativa presso il nostro ufficio di Delegazione.

[soccorsoalpino.org](http://soccorsoalpino.org)





## ALPINISMO GIOVANILE LA COMMISSIONE DI ALPINISMO GIOVANILE PROPONE PER L'ANNO 2025 UN CALENDARIO RICCO DI ESCURSIONI IN MONTAGNA, DESTINATO AI RAGAZZI DAGLI 8 AI 18 ANNI

Sono previste anche attività di più giorni con pernottamento in rifugio, occasione per stare insieme. I ragazzi potranno quindi sperimentare la vita di gruppo con le sue regole e la possibilità di migliorare il rapporto con coetanei e adulti. I giovani saranno seguiti da **Accompagnatori di Alpinismo Giovanile**, che pongono particolare attenzione all'aspetto ludico ed educativo delle attività in ambiente montano.

Nelle uscite tecniche ci avvarremo inoltre della collaborazione degli **Istruttori delle scuole di Alpinismo, Scialpinismo e Speleologia**, garantendo così maggiore competenza e sicurezza.



Le uscite saranno occasione per iniziare o approfondire la conoscenza

dell'ambiente montano e delle varie tecniche necessarie per una frequentazione consapevole e sicura della montagna. L'attività comprende escursioni a piedi, in bici, con le ciaspole e gli sci da alpinismo, nonché attività di **arrampicata in palestra e ferrate in ambiente.**

## COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE

<b>ANTONACCI Gianluca</b>	ASAG – ASC – Responsabile
<b>ISCHIA Matteo</b>	AAG – Vice responsabile
<b>GASSER Laura</b>	ASAG – Segretaria
<b>MASSENZ Sergio</b>	AAG / ISA
<b>PISCIALI Marco</b>	AAG
<b>DE CICCO Stefania</b>	Collaboratrice
<b>ZINELLI Paola</b>	Collaboratrice

Per ognuna delle attività previste nel calendario, le locandine dettagliate, complete di tutte le informazioni e dei costi, saranno inviate via e-mail, saranno disponibili in sede e sul sito web [www.ag-caibolzano.it](http://www.ag-caibolzano.it) circa 10 giorni prima.

Le iscrizioni alle attività ed escursioni devono essere fatte presso la segreteria della sezione. Per informazioni rivolgersi alla sede CAI o all'indirizzo mail: [giovanile@caibolzano.it](mailto:giovanile@caibolzano.it)

## CALENDARIO 2025 ALPINISMO GIOVANILE



### Attività:

- Sab, 11/01:** arrampicata in palestra di roccia artificiale (PRAC)
- Dom, 26/01:** escursione sulla neve – ciaspole e sci alpinismo
- Dom, 23/02:** escursione sulla neve – ciaspole e sci alpinismo
- Dom, 16/03:** escursione sulla neve – ciaspole e sci alpinismo
- Sab, 29/03:** arrampicata in palestra di roccia artificiale (PRAC)
- Dom, 13/04:** escursione a piedi
- Dom, 11/05:** escursione a piedi e ferrata
- Sab, 24/05 – Dom, 25/05:** escursione in bicicletta
- Dom, 08/06:** escursione con famiglie con Commissione Escursionismo
- Dom, 29/06 – Dom, 06/07:** Settimana Naturalistica – Alpe di Siusi
- Dom, 27/07:** rafting
- Dom, 10/08:** escursione a piedi
- Dom, 31/08:** escursione speleologica
- Sab, 06/09 – Dom, 07/09:** escursione con pernottamento in rifugio
- Dom, 21/09:** Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile
- Dom, 12/10:** castagnata (attività estesa alle famiglie)
- Dom, 09/11:** escursione Bunker H, Bolzano
- Sab, 22/11:** arrampicata in palestra (PRAC) e festa di fine corso

Untouched slopes,  
magical winter  
landscapes...



**MOUNTAIN SPIRIT**

> mountaineering & outdoor shop <

39100 Bolzano • Via Dodiciville 8A/8B

MountainSpirit Tel. 0471 053 434 • Karpos Shop Tel. 0471 979 614

[www.mountainspirit.com](http://www.mountainspirit.com)

## SCUOLA DI SCI ALPINISMO

MISEROTTI Stefano	INSA – IA – Direttore
FEBBRONI Stefano	INSA – Vice Direttore
ABRESCIA Anna Maria	ISA – Segretaria
MATRUZZI Ivano	INSA – INA
BONON Cristian	INSA
GROPPELLI Federico	INSA
THALER Mirko	INSA
BALDOVIN Cristian	ISA
BELTRAME Carlo	ISA
COMUNELLO Davide	ISA
DE PASCALE Simone	ISA
FERRAUTI Giovanni	ISA
OLIVO Cristian	ISA
PIETROBELLI Francesco	ISA
RUAZ Maurizio	ISA
SIMION Gianluca	ISA
SIMONI Manuela	ISA
BARBOLINI Marco	SEZ.
MORO Patricia Chantal	SEZ.
MARMSALER Andrea	SEZ.
BRAMBILLA Micol	ASP.
FLORIANI Elisa	ASP.
LATRAGNA Francesco	ASP.

**DAL 9 GENNAIO  
AL 23 FEBBRAIO**

**60° corso base SA1**

**Corso di Sci Alpinismo di base**

La Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi" del CAI, sezione di Bolzano, organizza ogni anno il corso di Sci Alpinismo di Base, rivolto a tutti coloro che sono in possesso di buone capacità sciistiche e desiderano avvicinarsi a questa pratica in un'ottica di sicurezza e prevenzione. Il corso fornisce le nozioni teoriche e pratiche di base fondamentali per imparare a riconoscere e a valutare i principali pericoli che caratterizzano l'attività in montagna in ambiente innevato e, nello specifico, la pratica dello sci alpinismo. Obiettivo del corso è quello di consentire ai partecipanti, al termine del corso, di muoversi in autonomia all'interno di un gruppo organizzato. Il corso si articola in lezioni teoriche infrasettimanali (durante le quali saranno sviluppate le varie tematiche relative alla cultura e alla tecnica dello sci alpinismo) e in lezioni pratiche in ambiente alpino innevato (durante le quali verranno esposte e approfondite tutte le tecniche necessarie per muoversi in montagna con gli sci in sicurezza). Quest'anno la Sezione di Bolzano organizzerà il sessantesimo corso SA1, che inizierà in data 09.01.2025 e terminerà il 23.02.2025. Nel dépliant informativo disponibile presso la segreteria della Sezione, sul sito internet ([www.ssacaibz.it](http://www.ssacaibz.it)) e sulla pagina Facebook della Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi" troverete il calendario dettagliato del corso con le date delle lezioni e delle uscite pratiche e le modalità di iscrizioni al corso.

Nel dépliant informativo disponibile presso la segreteria della Sezione, sul sito internet

[www.ssacaibz.it](http://www.ssacaibz.it)

e sulla pagina Facebook della Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi" troverete **il calendario dettagliato del corso** con le date delle lezioni e delle uscite pratiche e le modalità di iscrizioni al corso.

**Scuola Sci Alpinismo  
Luciano Filippi**



## PRIMAVERA 2026

### 18° corso avanzato SA2

#### Corso di Sci Alpinismo avanzato

La Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi" del CAI, sezione di Bolzano, organizza con frequenza biennale un corso di perfezionamento di sci alpinismo, rivolto a tutti **coloro che sono già in possesso** delle conoscenze tecniche e teoriche di base e desiderano arricchirle e approfondirle per poter iniziare a praticare lo sci alpinismo in maniera autonoma. Come il corso base anche il corso avanzato si articola in lezioni teoriche infrasettimanali e in lezioni pratiche in ambiente alpino innevato. Queste ultime si caratterizzano, rispetto al corso base, per un maggiore impegno sia dal punto di vista tecnico che, a fronte dei maggiori dislivelli affrontati, dal punto di vista fisico e dell'allenamento richiesto. Il prossimo corso SA2 si terrà in primavera del 2026. Il calendario dettagliato del corso con le date delle lezioni e delle uscite pratiche verrà pubblicato sul dépliant informativo disponibile presso la segreteria della Sezione, sul sito ([www.ssacaibz.it](http://www.ssacaibz.it)) e sulla pagina Facebook della Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi".

Il calendario dettagliato del corso con le date delle lezioni e delle uscite pratiche verrà pubblicato sul dépliant informativo disponibile presso la segreteria della Sezione, sul sito

[www.ssacaibz.it](http://www.ssacaibz.it)

e sulla pagina Facebook della Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi".

## GIUGNO – LUGLIO 2025

### 7° corso ghiaccio base AG1

#### Movimentazione in ambiente glaciale

La Scuola di Sci Alpinismo del CAI, sezione di Bolzano, organizza con frequenza biennale un corso ghiaccio base. Obiettivo del corso è quello di fornire ai partecipanti le nozioni minime di sicurezza e prevenzione per consentire loro di muoversi in ambiente glaciale con autonomia all'interno di gruppi organizzati su itinerari di media difficoltà. Conformemente agli altri corsi organizzati dalla Scuola anche il corso ghiaccio si articola in lezioni teoriche infrasettimanali e in lezioni pratiche che si svolgeranno in ambiente glaciale. Il prossimo corso AG1 sarà in programma tra giugno a luglio 2025. Il calendario dettagliato del corso con le date delle lezioni e delle uscite pratiche verrà pubblicato sul dépliant informativo disponibile presso la segreteria della Sezione, sul sito internet ([www.ssacaibz.it](http://www.ssacaibz.it)) e sulla pagina Facebook della Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi".

Il calendario dettagliato del corso con le date delle lezioni e delle uscite pratiche verrà pubblicato sul dépliant informativo disponibile presso la segreteria della Sezione, sul sito

[www.ssacaibz.it](http://www.ssacaibz.it)

e sulla pagina Facebook della Scuola di Sci Alpinismo "Luciano Filippi".





 [www.marchettoetessaro.com](http://www.marchettoetessaro.com)

 [info@marchettoetessaro.it](mailto:info@marchettoetessaro.it)

 TEL. 0471.280416

 FAX. 0471.260198

**TOSHIBA**  
 **KYOCERA**



**COPIER SCANNER PRINTER PLOTTER**

 **CENTRO COPIE**  0471.265027  0471.289268  
**PRINT DIGITAL SOLUTION**  329.7336616  
**BY MARCHETTO & TESSARO**  [www.centro-copie.com](http://www.centro-copie.com)  
**DIGITAL PRINT GADGETS**  [info@centro-copie.com](mailto:info@centro-copie.com)

## SCUOLA DI ALPINISMO PROGRESSIONE E SICUREZZA IN AMBIENTE DAL 1965



La Scuola di Alpinismo CAI Bolzano nasce nel 1965 con il duplice

obiettivo di promuovere la pratica dell'alpinismo e diffondere tra gli appassionati della montagna la cultura della sicurezza e della prevenzione degli incidenti in montagna. Negli anni, grazie anche all'opera costante dell'istruttore nazionale Rinaldo Chistè, la Scuola cresce sempre più, nel 1970, arrivando a essere riconosciuta "Scuola Nazionale".

Oggi l'impegno e l'entusiasmo di un nutrito corpo istruttori permette alla Scuola di Alpinismo di organizzare ogni anno sia corsi base rivolti a neofiti sia corsi avanzati per chi vuole perfezionare le proprie conoscenze delle tecniche di progressione e di sicurezza.

Ma i corsi sono solo una parte, la più visibile, dell'operato della

Scuola di Alpinismo che si dedica anche alla crescita e formazione degli aspiranti istruttori e si impegna nell'aggiornamento continuo di tutto il corpo istruttori, incentivando la partecipazione a corsi di respiro regionale e nazionale, tenendo contatti con altre Scuole, sperimentando materiali, tecniche e sistemi di assicurazione...

La Scuola di Alpinismo è formata da Istruttori Nazionali di Alpinismo (INA), Istruttori di Alpinismo (IA), Istruttori Nazionali di Arrampicata Libera (INAL), Istruttori di Arrampicata Libera (IAL), Istruttori Sezionali (SEZ) e aspiranti Istruttori.

### ATTIVITÀ 2025

I corsi offerti dalla Scuola di Alpinismo sono di diverso tipo e livello ma non tutti vengono messi in programmazione ogni anno bensì scelti di volta in volta in base alle condizioni ambientali del periodo e alle disponibilità. Per essere aggiornati sull'apertura dei corsi, fare riferimento al sito web [www.sacaibz.it/corsi/](http://www.sacaibz.it/corsi/) o ai canali Social (Facebook e Instagram)





## SCUOLA DI ALPINISMO

ANDREASI Diego	INA – Direttore
ASSERETO Anna	IA
AZTERI Anna Maria	IAL
BENATI Natalia	IA
BERNARDI Andrea	Aspirante
BIBULI Francesca	Aspirante
BONINSEGNA Alex	IA
CAZZOLLI Marco	Aspirante
CHIEREGATO Emanuela	SEZ
COMIS RONCHIN Roberto	IA
DAMIAN Giacomo	INAL – IA
FILIPPI Ermanno	IA
GALLINA Milian	SEZ
GALVAGNI Rolando	IAL
GIRARDELLI Alice	IAL
GROSSELLI Nina	Aspirante
LISCIOOTTO Roberto	INA
LONGHIN Chiara	Aspirante
LORENZI Franco	IA
MACERI Max	IA
MARCOLLA Andrea	IAL – IA
MARINI Fiorella	IA
MONGELLI Dario	Aspirante
NAPPO Giuseppe	IA
PAULON Francesco	SEZ
PEDER Manuel	INA
POMPEO Federica	Aspirante
RIGHETTI Nelson	IAL
RUSSI Simon	IA
SACCHETTI Dario	IAL
SARTI Claudio	INA
TOLLER Roberto	IA
TURCO Giuseppe	IA
VANZETTA Flavia	SEZ
WELLSTEIN Camilla	IA
ZADRA Claudio	SEZ
ZOCCHI Claudia	IA

## OTTOBRE O APRILE

### Corso di arrampicata libera AL1

#### Arrampicata sportiva

Si tratta di un corso di base ed è indirizzato a chi vuole avvicinarsi all'arrampicata libera non agonistica in ambiente esterno. È pensato anche per chi pratica già l'arrampicata e desidera migliorarsi e approfondire alcuni argomenti. Il corso tratta le nozioni fondamentali della tecnica di progressione sulle vie di arrampicata sportiva, le norme di sicurezza, l'uso dell'attrezzatura e i comportamenti da tenere al fine di ridurre il rischio di incidenti sia in palestra artificiale che in falesia naturale.

**Periodo di svolgimento:**  
ottobre o aprile

**Apertura iscrizioni:**  
settembre o marzo



## APRILE – GIUGNO

### Corso roccia AR1

#### Arrampicata su roccia in ambiente montano

Il corso ha lo scopo di trasmettere le conoscenze necessarie per praticare l'arrampicata su roccia in ambiente montano. Essendo un corso avanzato, si rivolge a coloro che possiedono già una conoscenza di base della pratica alpinistica o dell'arrampicata sportiva, che hanno maturato una sufficiente esperienza alpinistica/arrampicata sportiva di bassa difficoltà e che desiderano affrontare itinerari di maggiore impegno attraverso il perfezionamento delle tecniche di progressione e di sicurezza nell'arrampicata alpinistica su roccia. Il corso si sviluppa in lezioni teoriche, pratiche e uscite in ambiente.

**Periodo di svolgimento:**  
da aprile a giugno

**Apertura iscrizioni:**  
marzo

## APRILE – GIUGNO

### Corso di alpinismo A1

#### Ambiente montano di roccia o ghiacciaio

Si tratta di un corso base rivolto a chi frequenta la montagna e ha maturato esperienza escursionistica o alpinistica elementare ed è desideroso di affrontare itinerari di maggiore impegno su roccia e su neve/ghiaccio con la consapevolezza della pericolosità insita nella pratica dell'alpinismo. Oltre alle uscite pratiche in ambiente montano di roccia o ghiacciaio, il corso si sviluppa in lezioni sia teoriche che pratiche riguardanti la conoscenza dell'ambiente, l'uso dell'attrezzatura, le tecniche di progressione su roccia/neve/ghiacciaio e i comportamenti da tenere al fine di ridurre il rischio di incidenti.

**Periodo di svolgimento:**  
da aprile a giugno

**Apertura iscrizioni:**  
marzo



## GENNAIO – FEBBRAIO

### Corso di cascate

#### Ghiaccio verticale

Il corso ha lo scopo di trasmettere agli allievi le conoscenze necessarie per praticare l'arrampicata su ghiaccio verticale ("cascate") in ambiente montano. È un corso avanzato e si rivolge quindi a coloro che hanno già maturato una sufficiente esperienza alpinistica da capocordata e intendono affrontare itinerari di maggiore impegno. Il corso si sviluppa in lezioni teoriche, pratiche e uscite in ambiente riguardanti la conoscenza del territorio, l'uso dell'attrezzatura, la tecnica di progressione e di arrampicata e i comportamenti da tenere al fine di ridurre il rischio di incidenti.

**Periodo di svolgimento:**  
da gennaio a febbraio

**Apertura iscrizioni:**  
dicembre



## PRAC PALESTRA DI ROCCIA ARTIFICIALE COPERTA

**Allenati nella nostra palestra!**



La PRAC, di proprietà del Comune di Bolzano, è in gestione alle

Sezioni di Bolzano di CAI e AVS, che la utilizzano per le proprie attività (corsi di alpinismo, arrampicata, speleologia, etc.), ne curano la manutenzione, l'apertura al pubblico e la concessione a scuole ed associazioni.

L'accesso alla PRAC è consentito esclusivamente ai Soci CAI/AVS ai quali è richiesto un contributo per la manutenzione della palestra.

Durante gli orari di apertura al pubblico, bambini e ragazzi di età inferiore ai 14 anni entrano gratuitamente (se accompagnati da un adulto).

I ragazzi di età compresa tra i 14 ed i 18 anni possono accedere alla palestra senza essere

accompagnati, ma devono essere espressamente autorizzati dai genitori.

L'abbonamento può essere acquistato presso la Segreteria della Sezione di Bolzano del Club Alpino Italiano.

### **Dove si trova?**

c/o il Palazzetto "Palamazali" di Viale Trieste a Bolzano.

### **Orari di apertura al pubblico**

Lunedì e giovedì: 18.00 – 23.00

**PRAC Palestra di roccia**  
Viale Trieste, 15

Responsabile: **Anna Assereto**

Collaboratori:

**Alessandro Mosca**

Coordinatore

**Andrea Pisciali**

**Caterina Clò**

**Davide Lanti**

**Francesco Cemin**

**Lorenzo Misia**

**Luca Nicoletto**

**Pittertschatcher Martin**

**Giovanni Simonetti**

## OTTOBRE – MAGGIO

### **Corsi di arrampicata per bambini e ragazzi**

**PRAC, palestra di roccia in Viale Trieste, Bolzano:**

Presso la Palestra di Roccia PRAC, la Sezione di Bolzano del CAI organizza per la stagione 2024 – 2025 tre corsi di arrampicata per i più piccoli.

**Corso 1 Base Piccoli:** età 5 – 6 anni

**Corso 2:** età 7 – 8 anni

**Corso 3:** età 9 – 11 anni

I corsi prevedono una lezione a settimana e sono strutturati in 3 moduli di 9 lezioni ciascuno.

I corsi hanno inizio a partire da ottobre 2025, con termine in maggio 2026.

Tutti i corsi sono riservati ai soci CAI.

Per iscriversi ai corsi, per ottenere ulteriori informazioni o per conoscerne **il calendario**, ci si può rivolgere alla segreteria della Sede CAI – Sezione di Bolzano in Piazza delle Erbe, 46.





## GRUPPO SPELEOLOGICO OLTRE LE PORTE DEL BUIO

Immergiti con noi nelle  
profondità delle grotte



Il mondo ipogeo  
da esplorare

Le grotte sono il vuoto conosciuto e percorribile all'interno delle montagne, sono vasti reticoli di cavità naturali; a volte esse arrivano sino alla superficie esterna formando ingressi nei quali si può entrare per esplorare questi mondi. La **speleologia** è un mezzo straordinario per scoprire, percorrere e studiare questo mondo oltre le porte del buio; chiunque può essere uno speleologo, vi sono modi diversi e facili di fare speleologia, l'importante è possedere la curiosità per ciò che è diverso e la voglia di conoscere.

**STEFANONI Paolo**  
ISS – Responsabile

**ASSERETO Anna**  
INS – IT

**BOSCOLO Aurelio**  
ISS

**DE RENSIS Lorenzo**  
ISS

**PIETROBELLI Francesco**  
ISS

**COZZOLI Marco**  
Collaboratore

**APRILE – MAGGIO**

## **Corso di Introduzione alla Speleologia**

Con i nostri Istruttori

Organizzato da Istruttori della Scuola Nazionale di Speleologia CAI, è rivolto a coloro che desiderano apprendere nozioni di base per iniziare l'attività speleologica. Periodo di svolgimento aprile/maggio.

Lezioni teoriche

4 incontri serali in sede CAI, dedicati a presentazioni di carattere culturale per meglio comprendere la formazione e le particolarità del mondo ipogeo.

Lezioni pratiche

6 uscite in palestre e in grotte di diversa difficoltà durante le quali i partecipanti possono apprendere le tecniche necessarie per una corretta progressione in ambiente, l'utilizzo della corda e dei materiali specifici.

### **Altre attività**

Inoltre, il Gruppo Speleologico propone visite guidate in grotte facili aperte a tutti e uscite divulgative rivolte a ragazzi e bambini di Sezioni CAI. Infine, il Gruppo è a disposizione per organizzare uscite per gruppi ed altre associazioni.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria del CAI o scrivere a: [speleo@caibolzano.it](mailto:speleo@caibolzano.it)



## MONTAGNATERAPIA SERVIZIO PSICHIATRICO DI BOLZANO



*Nato nel 2009 da una collaborazione fra la Commissione Escursionismo, la Scuola di Alpinismo ed il Gruppo Speleologico del Cai di Bolzano, il Servizio Psichiatrico dell'Azienda Sanitaria di Bolzano e l'impegno di operatori del Centro di Riabilitazione Psichiatrica ed il Centro di Salute Mentale.*

Il progetto si rivolge a persone con problemi di salute mentale residenti sul territorio o seguite da strutture del servizio pubblico. Prendendo spunto da iniziative analoghe già sperimentate in tutta Italia, il primo progetto di Montagnaterapia della provincia di Bolzano è nato negli anni duemila a Salerno con il gruppo di Montagnaterapia El Prosac i cui

fondatori hanno fatto da pionieri nello sperimentare i benefici fisici e psicologici sui pazienti con disagio mentale delle attività all'aria aperta. Oggi sono centinaia le persone affette da patologie e disabilità psichiche, inviate dalle équipes dei Centri di Salute mentale del comprensorio o dalle strutture che fanno riferimento al servizio psichiatrico (Centro di Riabilitazione Psichiatrica di Bolzano e Salerno, Comunità alloggio, Centro Diurno) che partecipano al progetto Montagnaterapia. A Bolzano i progetti sono due. Il primo è quello di **Montagnaterapia – Wander-ful** (neologismo derivato dalla parola tedesca "wandern" e la parola inglese "wonderful") nato nel 2009. Il secondo è invece il progetto **Wasserläufer** (dal nome tedesco dell'animaletto camminatore dalla proprietà di galleggiare sull'acqua senza affondare), nato nel 2014 per utenti più giovani per età (fra i 18 e i 40 anni) o con breve storia di malattia (persone all'esordio dei sintomi).

Le uscite in montagna si svolgono una volta al mese. Ad ogni uscita partecipano in media dai 6 ai 12 partecipanti e due accompagnatori del servizio mentre il numero degli accompagnatori del CAI viene adattato alla tipologia della gita.



Si spazia dalle semplici escursioni (in estate con pernottamento in rifugio o malga) e visite guidate alle più sfidanti salite e cime, con ciaspolate invernali mentre il gruppo dei giovani si cimenta in ferrate, ciaspolate notturne, gite speleologiche, slittate e allenamenti in palestra di arrampicata.

Il gruppo diventa uno spazio dove sperimentare un vissuto di autostima, auto-efficacia e fiducia in sé stessi, attraverso la soddisfazione e il successo. All'interno del gruppo si sperimenta la solidarietà, la cooperazione, il rispetto e

il supporto tra pari, il rispetto per l'ambiente, il superamento dello stigma interno ed esterno e l'ampliamento e il sostegno della rete solidale.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria del CAI Sezione di Bolzano.

# BIBLIOTECA CAI SPECIALIZZATA DI MONTAGNA

La biblioteca è in piazza  
delle Erbe, 46, presso la  
sede del CAI – Bolzano



Biblioteca CAI Bolzano



Club Alpino Italiano  
Sezione di Bolzano

## Orario di apertura

mercoledì, giovedì e venerdì

17:00 – 19:00

Presso la nostra sede si trova la biblioteca della Sezione che mette a disposizione dei Soci per consultazione e prestito volumi, riviste, audiovisivi e mappe inerenti la storia, la vita, le attività sulle montagne. Il nostro patrimonio è costituito da oltre 6000 opere suddivise in guide, manuali, testi fotografici, letteratura di montagna. Particolare importanza ha anche la sezione storica con pubblicazioni, annuari, articoli dell'Ottocento e Novecento.

I nostri bibliotecari Lucia, Luigi, Rudy, Wanna e Fernando potranno aiutarvi e consigliarvi nelle ricerche.

Più di 6000 libri,  
guide, manuali, testi  
fotografici...



Scansiona il QR Code e consulta il  
catalogo!

[www.provincia.bz.it/explora](http://www.provincia.bz.it/explora)

Responsabile: **Fernando Gardini**  
Collaboratori: **Lucia Nardelli,**  
**Luigi Stefani, Rudy Piazzi, Wanna**  
**Predelli**



## L'ARCHIVIO STORICO DEL CAI BOLZANO DOCUMENTI E TESTIMONIANZE DALLA FINE DELL'OTTOCENTO



Dopo il lungo ed impegnativo lavoro di riordino da parte della Sezione CAI di

Bolzano sono stati riportati alla luce tanti preziosi documenti – lettere, mappe, stampe, fotografie ed oggetti vari – che testimoniano le trasformazioni e le diverse concezioni dell'alpinismo a partire dalla fine dell'Ottocento.

L'Archivio Storico della Sezione CAI di Bolzano rispecchia l'evoluzione e le vicende della storia della nostra terra, ed in particolare del Novecento, da un osservatorio specifico relativo alla montagna. Si trovano temi riguardanti il posizionamento dei nuovi confini dopo il primo conflitto mondiale, la prima gestione dei territori passati all'Italia, i rapporti con l'Alpenverein ed il relativo

scioglimento, la gestione dei rifugi ed i danni di guerra, l'impatto del fascismo, l'imposizione linguistica. Una netta cesura si ha con i profondi mutamenti dell'associazione nell'Italia repubblicana postbellica, la diffusione dell'attività alpinistica in quanto tale, la valorizzazione della montagna e degli aspetti aggregativi.

L'archivio storico è consultabile da tutti gli interessati, soci e non soci, previo appuntamento da richiedere all'indirizzo Email [archivistorico@caibolzano.it](mailto:archivistorico@caibolzano.it)

Responsabile: **Mariaclara Pagano**



## COMMISSIONE CULTURA



“La Montagna Conoscila, Rispettala, Vivila” è un messaggio profondo e significativo che invita ognuno di noi a stabilire un legame autentico e duraturo con l'ambiente montano, ad apprezzare la sua bellezza, la sua maestosità, la sua tranquillità.

Questo invito si basa su tre principi fondamentali che meritano di essere esaminati più da vicino:

- 1) Conoscere la montagna: scoprire i suoi ecosistemi, le sue tradizioni e la sua storia.
- 2) Rispettare la montagna: proteggere e preservare l'ambiente montano, senza lasciare traccia.
- 3) Vivere la montagna: sperimentare le varie attività che essa offre.

Nel corso di quest'anno la Commissione Cultura della Sezione di Bolzano intende offrire un percorso all'insegna della conoscenza dell'ambiente montano attraverso diversi momenti.

Ascolteremo diversi alpinisti che con la loro storia ci presenteranno la montagna nei suoi vari aspetti e assisteremo a film e spettacoli che ci consentiranno di addentrarci anche in momenti di criticità e di conquista di questo meraviglioso e delicato ambiente.

Inoltre, alcuni autori di libri porteranno la loro esperienza in vari Istituti Scolastici dove racconteranno agli studenti il valore del rispetto e della conoscenza di questo ambiente.

Ci auguriamo che il programma riesca ad incontrare il favore dei Soci e della cittadinanza, suscitando verso l'ambiente – e quello montano in particolare – un sentimento di profondo rispetto.

**Maurizio Veronese**, Responsabile della Commissione Cultura

**La Commissione Cultura**

2025

## La Montagna Conoscila, rispettala, vivila

Il programma culturale si trova nel libretto disponibile in Sede!

Attività culturale



Club Alpino Italiano  
Sezione di Bolzano

# ATTIVITÀ CULTURALE CALENDARIO 2025

## Marmolada 03.07.22

Venerdì 24 gennaio – 20:30  
Teatro Spazio Costellazione

## Camminare in città

Conferenza  
Giovedì 6 febbraio – 18:00  
Teatro Cristallo Sala Giuliani

## Banff Centre Mountain Film Festival World Tour

Edizione #13  
Giovedì 13 febbraio – 20:00  
Teatro Rainerum

## Franco Faggiani

Io e Orso  
Febbraio  
Scuole primarie di Bolzano

## Ivo Rabanser

La parete che chiama  
Venerdì 14 marzo – 20:30  
Teatro Comunale Galleria Telser

## Gioia Battista

I Guardiani del Nanga  
Venerdì 11 aprile – 18:00  
Nuova Libreria Cappelli  
I Guardiani del Nanga  
Sette alpinisti sulla montagna degli dèi  
Venerdì 11 aprile – 20:30  
Teatro Comunale San Giacomo

## Alessia Refolo

Se vuoi puoi  
Venerdì 23 maggio  
Scuole secondarie di I grado  
Bolzano

## MONTAGNALIBRI 2025

Da martedì 3 a venerdì 6 giugno  
Centro Trevi Parco dei Cappuccini

## 73. Trento Film Festival 2025

Genziana d'Oro Città di Bolzano –  
Stadt Bozen  
Venerdì 6 giugno – 20:30  
Teatro Spazio Costellazione

## Rifugio in rosa

Sabato 6 settembre  
Rifugio Corno del Renon

## Elio Orlandi

Montagna e Alpinismo  
tra bellezza, passione  
e spirito libero  
Venerdì 26 settembre – 20:30  
Teatro Comunale Galleria Telser

## Alla scoperta delle nostre acque

I laghi di Monticolo: biologia,  
curiosità, escursioni  
Giovedì 16 ottobre – 18:00  
Teatro Cristallo Sala Giuliani

 ALPINISMO  
 I GIOVEDÌ DEL CRISTALLO  
E DEL CAI

 CINEMA  
 RIFUGIO IN ROSA

 AUTORI E LIBRI  
 NATALE CAI

## Trento Film Festival

Film di Montagna  
Mercoledì 22 e giovedì 23  
ottobre – 20:00  
Filmclub via Streiter

## Lorenzo Ferrarese

La gigantessa delle montagne  
Ottobre – Scuole primarie di  
Bolzano

## Andrea Benassi

Alle sorgenti dell'Adige:  
speleologia glaciale nelle Alpi  
Venoste  
Venerdì 14 novembre – 20:30  
Teatro Comunale Galleria Telser

## Loredana Masini Scopel

Raccontando le salite  
Novembre – Scuole primarie di  
Bolzano

## Oltre il confine

La storia di Ettore Castiglioni  
Giovedì 4 dicembre – 20:30  
Teatro Spazio Costellazione

## Natale CAI

Venerdì 12 dicembre – 19:15  
Chiesa Cristo Re

## Commissione Cultura:

Maurizio Veronese, Responsabile  
Anna Assereto  
Antonella Arseni  
Andrea Cavattoni  
Cesare Cucinato  
David Stefani  
Eddy Treccani  
Francesca Carlet  
Franco Capraro  
Fernando Gardini  
Graziano Cesaro  
Loredana Masini Scopel  
Mirca Passarella  
Chiara Rovescala  
Serena Sabattini  
Carlo Alberto Zanella

## CORO ROSALPINA CAI BOLZANO



Nel giugno del 1945 alcuni giovani che avevano in comune l'amore per le montagne e per il canto popolare diedero vita, prima in maniera spontanea, poi istituendone la figura, al Coro Rosalpina che divenne, in seguito, il Coro Rosalpina del CAI Sezione di Bolzano.

Entrato ufficialmente nell'ottantesimo anno dalla fondazione, il coro si è affermato per la sua genuina ed originale freschezza interpretativa. Il nome del Coro Rosalpina è stato portato con onore in quasi tutti i Paesi europei e non solo, perché la voce del Rosalpina si è fatta sentire anche nell'isola di Malta, in Libano ed in Siria. Un'attività concertistica di tutto rispetto, considerando gli oltre 1500 concerti, sommata da numerose registrazioni radiofoniche e televisive, realizzate da emittenti italiane e straniere.

La produzione discografica del Coro Rosalpina è costituita dai primi 45 giri, ormai introvabili, da otto long playing e numerose

musicassette. Parte delle sue canzoni è stata inserita nella pubblicazione "Canti delle Dolomiti".

In occasione del sessantesimo anno dalla fondazione è stato presentato il libro "60 anni, una storia di voci" che raccoglie – in oltre 200 pagine – una serie di testimonianze, fotografie, aneddoti e rassegne stampa che costituiscono una sorta di "diario" dell'attività del Coro a partire dal lontano 1945.

La Rosalpina oltre ad alcuni brani classici popolari, canta tendenzialmente, un repertorio suo. Suo perché costituito da moltissimi motivi che due grandissimi musicisti, i Maestri Nunzio Montanari e Silvio Deflorian, hanno armonizzato proprio per il Coro Rosalpina.

Diretto per lungo tempo da Armando Faes, che subito impostò la fisionomia canora del complesso, oggi il Coro Rosalpina è diretto dal giovane direttore Roberto Marchione che, sempre attento alla continuità interpretativa e alla incessante ricerca della precisione, persegue con costante impegno, il difficile compito affidatogli.



## COMMISSIONE RIFUGI

MASSENZ Sergio  
Responsabile Comm. Rifugi  
Ispettore Rifugio Puez

BUGLIO Carlo  
Vicesponsabile  
Ispettore Passo Sella

GOBBI Gregorio  
Segretario  
Ispettore Rifugio Bolzano  
Ispettore Malga Boccia

CAVALLARO Luigi  
Ispettore Rifugio Roen

Veronese Maurizio  
Rapporti Resort Passo Sella

Sartori Claudio  
Ispettore Rifugio Kostner al Vallon

STEFANONI Paolo  
Ispettore Rifugio Chiusa

ASSERETO Anna  
Ispettrice Rifugio Corno Renon

PERISTI Moriz (Val Gardena)  
Ispettore Bivacco Giuliani  
al Sassolungo

RIFUGI, MALGHE E RESORT DI  
PROPRIETÀ DELLA SEZIONE CAI  
DI BOLZANO

▲ m 2536  
Rifugio Franz Kostner al Vallon  
Kostner Hütte

▲ m 2259  
Rifugio Corno del Renon  
Rittnerhornhaus

▲ m 1773  
Rifugio Oltradige al Roen  
Überetscher Hütte

▲ m 1902  
Rifugio Chiusa al Campaccio  
Klausener Hütte

▲ m 2450  
Rifugio Bolzano al Monte Pez  
Schlernhaus

▲ m 2475  
Rifugio Puez  
Puezhütte

▲ m 2050  
Malga del Sella  
Sella Alm

▲ m 1800  
Malga Boccia  
Heißbäckschwaige

▲ m 3100  
Bivacco Giuliani al Sassolungo  
Langkofel Biwak

▲ m 2180  
Dolomiti Resort Passo Sella  
Dolomiten Resort Passo Sella



BIVACCO GIULIANI

Situato sotto la Torre Rossa nel massiccio del Sassolungo, il bivacco Reginaldo Giuliani fu inaugurato il 30 settembre 1935 dalla sezione CAI di Bolzano e costruito con la collaborazione delle guide della Val Gardena. Fu il primo bivacco fisso installato nelle Dolomiti.



MALGA BOCCIA

Situata sull'Alpe di Siusi, zona Bullaccia e ricostruita completamente nel 2011 è una casa a disposizione dei Soci, autogestita da chi ne richiede l'uso. Dispone di 15 posti letto, cucina, soggiorno e servizi. Per utilizzarla occorre prenotare e richiedere la chiave presso la Sede della Sezione CAI di Bolzano.



#### MALGA DEL SELLA

Ricostruita completamente nel 2008, mantiene la sua caratteristica di malga per il pascolo sull'alpeggio dei bovini, pur operando come struttura ristorativa sia nel periodo estivo che in quello invernale, essendo ubicata sulle piste da sci.



#### RIFUGIO OLTRADIGE AL ROEN

Il rifugio è situato sotto la cima del Monte Roen. Dopo i lavori di ristrutturazione ed adeguamento ha mantenuto il caratteristico aspetto in pietra viva. Dispone di 20 posti letto, un ristorante e una magnifica terrazza con vista sulla valle dell'Adige. Di proprietà della Sezione di Bolzano del CAI dal 1924.



#### RIFUGIO CORNO DEL RENON

Ubicato sulla sommità del Corno del Renon gode di una fantastica vista a 360 gradi sulle Dolomiti. Proprietà del CAI Sezione di Bolzano, ha sempre mantenuto la caratteristica struttura originaria anche dopo le ristrutturazioni e gli adeguamenti. Dispone di 24 posti letto.



#### RIFUGIO CHIUSA AL CAMPACCIO

Proprietà del CAI Sez. Bolzano dal 1924, il rifugio è stato modificato e ristrutturato a più riprese e allo stato attuale dispone di 20 posti letto, ristorante con Stube in legno e terrazza. È circondato da prati, pascoli e bosco. Dal rifugio si gode di una stupenda vista sul Gruppo del Sassolungo e sul Gruppo delle Odle.



#### RIFUGIO BOLZANO AL MONTE PEZ

Storico rifugio sulla cima dello Sciliar. Dal 1924 di proprietà del CAI Sezione Bolzano, ha subito molte modifiche e migliorie. Dispone di 110 posti letto, tra camere e camerate. Particolari sono i tramonti e le albe visibili a 15 minuti di cammino dalla cima del Monte Pez.



#### RIFUGIO KOSTNER AL VALLON

Si trova sul versante orientale del gruppo Sella, sotto la cima del Boè. Dispone di 28 posti letto. Il CAI Sezione Bolzano lo ha inaugurato nel 1988. Il rifugio è dedicato alla figura di Franz Kostner, figura leggendaria della Val Badia.



#### DOLOMITI MOUNTAIN RESORT (Rifugio Passo Sella)

Situata al Passo Sella, la struttura è stata ricostruita completamente nel 2013 e il suo stile si adatta perfettamente all'ambiente alpino circostante. Dispone di 24 camere, ristorante e bar.



#### RIFUGIO PUEZ

Il rifugio di proprietà del CAI Sezione Bolzano dal 1924 è stato ricostruito completamente nel 1982. Dispone di 78 posti letto. è circondato dai prati e dai pascoli dell'altipiano del Parco Naturale Puez-Odle, alle pendici della Cima Puez.

## 25° CONCORSO FOTOGRAFICO APERTO A TUTTI I SOCI DEL CAI – BOLZANO

Cari Soci, anche quest'anno è indetto il Concorso fotografico riservato a Voi per celebrare, con una manifestazione artistica, il Vostro entusiasmo ed impegno di appassionati escursionisti di montagna. Negli anni scorsi la partecipazione a questa iniziativa è stata sempre qualificata, ma purtroppo ristretta nel numero di concorrenti. Alcuni avranno timore di presentare fotografie giudicate a priori inadeguate. Non è così: ogni Vostra partecipazione è una forma di ringraziamento verso l'operato sempre appassionato della Commissione Escursionismo e sarà comunque un omaggio verso una manifestazione artistica in seno alla Commissione Escursionismo CAI – Sezione di Bolzano. Vi invitiamo pertanto a partecipare numerosi per sostenere l'iniziativa e propagarla.

### REGOLAMENTO

Le foto dovranno riguardare esclusivamente le iniziative della Sezione CAI di Bolzano, con maggior riguardo per le escursioni, i trekking, i corsi, ecc.

Possono partecipare al concorso tutti i Soci della Sezione di Bolzano, in regola con il tesseramento.

Ciascun concorrente potrà presentare un massimo di 5 fotografie a colori o in bianco e nero di formato 20 x 30cm, stampate su carta fotografica. Le fotografie, **numerate progressivamente** da 1 a n, dovranno essere consegnate tutte in una sola busta grande (formato A4) bianca chiusa, senza segni di riconoscimento.

All'interno, oltre alle foto, sarà inserita una seconda busta bianca, formato lettera, chiusa, contenente i dati del o della concorrente: **nome, cognome, indirizzo e numero di telefono**. Per ogni foto, citando il numero progressivo, sarà possibile inserire un titolo, **una breve frase** illustrativa o un commento, **la data ed il luogo** della manifestazione a cui la foto si riferisce.

Scadenza del concorso fotografico:  
martedì 30 settembre 2025.

**Le buste sigillate contenenti le relative foto e dati dovranno pervenire alla Segreteria della Sezione CAI di Bolzano (Piazza Erbe, 46) entro e non oltre martedì 30 settembre 2025.**



Le produzioni devono mostrare il contesto in cui le foto sono state scattate.

La commissione giudicante attribuirà alle foto un numero che sarà abbinato alla relativa busta contenente il nome del concorrente. Il riconoscimento dell'autore sarà effettuato dopo la formulazione della classifica. La giuria sarà formata da una commissione esterna e sarà composta da almeno tre membri nominati dalla Commissione Escursionismo. La premiazione sarà effettuata durante la serata retrospettiva di fine stagione.

I premi assegnati saranno i seguenti:

▪ **1° classificato:** un buono acquisto di € 100,00, una pergamena e la pubblicazione dell'opera sulla copertina del libretto escursioni. La foto rimarrà di proprietà del CAI – Sezione di Bolzano.

▪ **2° classificato:** pergamena, pubblicazione dell'opera sul libretto escursioni e due escursioni giornaliere gratuite.

▪ **3° classificato:** pergamena, pubblicazione dell'opera

sul libretto escursioni e una escursione giornaliera gratuita.

▪ **Premio speciale giuria:** pergamena, pubblicazione dell'opera sul libretto escursioni e un buono per una escursione di un giorno. Il premio riguarda la speciale originalità dell'opera e/o il contenuto artistico della stessa con particolare riferimento al messaggio visivo che l'ambiente alpino trasmette a chi lo vive e lo frequenta.

Tutte le opere saranno custodite in un archivio presso la sezione e il partecipante autorizza il CAI Bolzano a far uso delle stesse che potrà utilizzarle per mostre o pubblicazioni, sempre citando il nome dell'autore.

**NB:** eventuale materiale fotografico non premiato verrà restituito a richiesta agli autori presso la Sede del CAI Bolzano entro e non oltre il 31 dicembre. Per i ragazzi **dell'alpinismo giovanile**, in seno al concorso è aperta una speciale classifica e premiazione dei primi tre classificati. Le modalità di partecipazione sono le stesse sopra riportate con l'avvertenza di scrivere sulla busta grande "alpinismo giovanile".

PRINT coglie momenti, li trasforma in ricordi tangibili, li rende permanenti e dà significato ai momenti quotidiani. **PRINT creates moments.**



**PRINT**  
**CREATES**  
**MOMENTS**

A cura di: Anna Assereto

Grafica e illustrazioni: Chiara Rovescala

Editore: CAI – Sezione di Bolzano

Diffusione: CAI – Sezione di Bolzano

Stampa: Tipografia Longo, Bolzano

Testi e foto forniti da:

- Consiglio Direttivo
- Commissione Escursionismo
- Commissione Rifugi
- Commissione Alpinismo Giovanile
- Commissione Culturale
- Coro Rosalpina
- Scuola di Alpinismo
- Scuola di Sci Alpinismo
- Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige del C.N.S.A.S. Stazione di Bolzano
- Gruppo Speleologico
- Biblioteca
- PRAC (Palestra di roccia artificiale coperta)
- MT (Montagnaterapia)

**INIZIATIVA REALIZZATA  
CON IL CONTRIBUTO DI:**



Foto: Soci CAI – Sezione di Bolzano, pexels.com, unsplash.com e altri  
Grazie a tutti i fotografi per il contributo fornito.

Date da ricordare

**GIOVEDÌ 27 MARZO 2025**  
Assemblea dei Soci  
della Sezione CAI  
Bolzano


---

**MARTEDÌ 30 SETTEMBRE  
2025**

Termine ultimo per  
la consegna delle  
foto del concorso  
fotografico

---

**DOMENICA 26 OTTOBRE  
2025**  
Castagnata sociale



**VENERDÌ 21 NOVEMBRE 2025**  
Retrospectiva  
dell'attività della  
Commissione  
Escursionismo

---

**VENERDÌ 12 DICEMBRE 2025**  
Natale CAI Bolzano  
alle ore 19:15 presso la Chiesa  
Cristo Re con l'intervento del  
Coro Rosalpina



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Bolzano**



**Foto:** premio giuria 2024 – "Nella Forra", Patrizia Girardi