

2026



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° classificato: Patrizia Girardi – “Un cammino ‘quasi’ tranquillo”
– Val Monastero, Svizzera



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

"Basterebbe una passeggiata in mezzo alla natura, fermarsi un momento ad ascoltare, spogliarsi del superfluo e comprendere che non occorre poi molto per vivere bene." – **Mario Rigoni Stern**

Vivere la montagna è molto più di una semplice attività fisica: è un'esperienza che nutre il corpo e lo spirito. Abbandonare il frastuono della vita quotidiana per immergersi nella quiete dei sentieri alpini offre una pausa rigenerante. Ogni passo è un'opportunità per connettersi con la natura, ammirare panorami mozzafiato e scoprire la bellezza di cime, boschi e laghi incontaminati.

Escursioni, ferrate, trekking, uscite con le ciaspole, cicloescursionismo, corsi di alpinismo e scialpinismo, arrampicata in palestra di roccia, speleologia, alpinismo giovanile ci aiutano a respirare l'aria di un ambiente che vogliamo salvaguardare nella sua autenticità.

Per i giovani ci sono attività specifiche di formazione, in collaborazione con le scuole, il tutto finalizzato a promuovere il rispetto della natura e la conoscenza del territorio.

Importante è l'attività di "Montagnaterapia" verso persone fragili, un progetto in collaborazione con il Servizio Psichiatrico di Bolzano, la Commissione Escursionismo e le nostre Scuole.

Grazie all'attività culturale ci si può immergere nel mondo alpino e ambientale attraverso incontri con alpinisti e scrittori, proiezioni di film, documentari e spettacoli teatrali che esplorano la montagna e l'ambiente da ogni prospettiva.

Un sentito ringraziamento a quanti nella sezione si impegnano per presentare, a chi desidera partecipare, un'offerta così ricca e variegata. L'augurio è che tutti coloro che vorranno vivere con noi la montagna possano tornare a casa non solo con ricordi indimenticabili, ma anche con un profondo senso di pace e libertà.

Buon cammino!

Il Presidente della Sezione di Bolzano
Maurizio Veronese

VORSTELLUNG DES PRÄSIDENTEN

'Es würde schon reichen, einen Spaziergang in der Natur zu machen, einen Moment inne zu halten, um zu lauschen, sich vom Überflüssigen zu befreien und zu verstehen, dass es nicht viel braucht, um gut zu leben.' – **Mario Rigoni Stern**

Das Leben in den Bergen ist viel mehr als nur eine körperliche Aktivität: Es ist eine Erfahrung, die Körper und Geist nährt. Den Lärm des Alltags hinter sich zu lassen und in die Stille der Bergpfade einzutauchen, bietet eine erholsame Auszeit. Jeder Schritt ist eine Gelegenheit, sich mit der Natur zu verbinden, atemberaubende Ausblicke zu genießen und die Schönheit unberührter Gipfel, Wälder und Seen zu entdecken.

Wanderungen, Klettersteige, Trekking, Schneeschuhwanderungen, Radtouren, Bergsteiger- und Skitourenkurse, Klettern im Klettergarten, Höhlenforschung und Jugendbergsteigen helfen uns, die Luft einer Umgebung zu atmen, deren Authentizität wir bewahren wollen. Für Jugendliche gibt es spezielle Ausbildungsaktivitäten in Zusammenarbeit mit den Schulen, die alle darauf abzielen, den Respekt vor der Natur und die Kenntnis des Landes zu fördern.

Wichtig ist die „Bergtherapie“ für Menschen mit psychischen Problemen, ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Psychiatrischen Dienst Bozen, der Wanderkommission und unseren Schulen.

Dank der kulturellen Tätigkeit kann man durch Begegnungen mit Bergsteigern und Schriftstellern, Filmvorführungen, Dokumentationen und Theateraufführungen, die die Berge und die Umwelt aus jeder Perspektive beleuchten, in die Welt der Alpen und der Umwelt eintauchen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich in der Sektion dafür einsetzen, ein so reichhaltiges und vielfältiges Angebot zur Verfügung zu stellen. Wir wünschen allen, die mit uns die Berge erleben möchten, dass sie nicht nur mit unvergesslichen Erinnerungen, sondern auch mit einem tiefen Gefühl von Frieden und Freiheit nach Hause zurückkehren.

Bergheil!

Der Präsident der Sektion Bozen
Maurizio Veronese

Foto: 2° classificato:
Manuel Campaci – “Sfumature”
– Monte Roen



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 sue 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 - Connessione, relazione, benessere'* 2026.



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:
Delponte Giovanni , Febbroni
Stefano, Massenz Sergio,
Veronese Maurizio, Cavallaro
Luigi, Trevisson Roberto.

Seduti da sinistra a destra:
Treccani Edoardo, Pagano
Mariaclara, Assereto Anna,
Masini Scopel Loredana, Rizza
Mario, Cavattoni Andrea.

Fanno inoltre parte del CD anche
Cucinato Cesare, Buglio Carlo,
Stefani David.



CONSIGLIO DIRETTIVO

FUNZIONI E INCARICHI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

VERONESE Maurizio	Presidente (compiti art. 23 Statuto) Rappresentante legale Responsabile privacy Responsabile attività culturali Rapporto con gli istituti scolastici Rapporti con la stampa
CAVALLARO Luigi	Vicepresidente (compiti art. 24 Statuto) Sede sociale Natale CAI Referente Comm Escursionismo
ASSERETO Anna	Segretario (compiti art. 26 Statuto) Regolamenti sezionali e diversi Tesseramento, assemblea Assicurazioni Referente Scuola Alpinismo Responsabile Speleologia
MASINI SCOPEL Loredana	Tesoriere (compiti art. 25 dello Statuto)
DELPONTE Giovanni	Collaboratore contabilità
BUGLIO Carlo	Viceresponsabile Commissione Rifugi Sicurezza, antincendio
CAVATTONI Andrea	Attività grafica promozionale
CUCINATO Cesare	Informatica sezionale Referente Montagnaterapia

FEBBRONI Stefano	Referente Scuola Sci Alpinismo
MASSENZ Sergio	Responsabile Commissione Rifugi Referente attività giovanile
PAGANO Mariaclara	Responsabile Amministrazione Personale Archivio storico
RIZZA Mario	Collaboratore contabilità
STEFANI David	Rapporti con la stampa e social media
TRECCANI Edoardo	Sponsorizzazioni e contributi diversi
TREVISSON Roberto	Collaboratore Commissione Rifugi Sicurezza del personale

COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

GIULINI Antonio	Membro effettivo
SCARIAN Flavio	Membro effettivo
SCARIAN Alessandro	Membro effettivo
FRANCHINI Andrea	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 2025 la possibilità per i contribuenti di destinare una quota pari al 5 per mille dell'imposta dovuta sul reddito delle persone fisiche del 2024 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 2025. 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

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. 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. 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



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
Direttore sanitario: Dr. Arnold Gursdin



QUOTE ASSOCIATIVE 2026

SOCI ITALIA

Socio ordinario	€ 45,00 *
------------------------	-----------

Socio familiare	€ 24,00 *
------------------------	-----------

Socio juniores⁽¹⁾ 18 – 25 anni	€ 24,00 *
---	-----------

Socio giovane⁽²⁾ <18 anni	€ 16,00 *
--	-----------

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

(1) Socio Juniores: ai fini del tesseramento si intendono, nel 2026, i nati dal 2001 al 2008 compresi, anche non conviventi.

(2) Socio Giovane: ai fini del tesseramento si intendono, nel 2026, i nati nel 2009 e anni seguenti.

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

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
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° classificato –
Maria Luisa Delfauro
"In cammino verso il
Rifugio Coston"



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**

SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO – STAZIONE DI BOLZANO



Il Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige è una Organizzazione di Volontariato (ODV) appartenente al Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (C.N.S.A.S.), sezione del Club Alpino Italiano (CAI). Opera su tutto il territorio provinciale ed è composto da circa 700 soccorritori alpini volontari e guide alpine, organizzati in 21



stazioni di soccorso alpino e una stazione speleologica.

La Stazione di Bolzano, con i suoi **70 anni di attività**, rappresenta una delle realtà storiche del soccorso in Alto Adige. Oggi conta oltre 30 membri, tra cui Tecnici di Elisoccorso, Istruttori Sanitari, Operatori di Soccorso qualificati, medici, infermieri, oltre a un gruppo specializzato negli interventi in forra, ricerca e piloti di droni un settore in costante crescita anche nella nostra regione.

Il territorio di competenza comprende Bolzano, l'altopiano del Salto, Colle e la Val Sarentino. Le attività spaziano dal recupero di escursionisti infortunati, a incidenti in zone impervie alla ricerca di persone disperse. Oltre che a interventi in caso di valanghe e incidenti in canyon.

La squadra è operativa 24 ore su 24, 7 giorni su 7, con una media di circa 50 interventi all'anno, concentrati soprattutto nel periodo estivo. Accanto alla prontezza operativa, la Stazione investe molto nella formazione continua, nell'aggiornamento tecnico e nella collaborazione con altre realtà del territorio, per garantire interventi sempre più tempestivi, efficaci e sicuri.



DIVENTA SOCCORITORE

Far parte del Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige – C.N.S.A.S. significa unire passione per la montagna e spirito di squadra per aiutare chi si trova in difficoltà.

Cerchiamo persone che sappiano muoversi con sicurezza in ambiente alpino e che pratichino regolarmente attività come alpinismo, sci alpinismo, arrampicata su roccia e ghiaccio, escursionismo e sport di montagna.

Alpinisti, arrampicatori, sci-alpinisti, speleologi, medici, infermieri e cinofili: tutti possono dare un contributo importante e sono benvenuti nel nostro gruppo.

Per entrare a far parte del Soccorso Alpino è necessario:

- praticare attivamente più discipline della montagna;
- essere disponibili a dedicare parte del proprio tempo libero a formazione, esercitazioni e interventi reali.

Il tuo percorso per diventare Soccorritore

Entrare a far parte del Soccorso Alpino è semplice.

Il primo passo è contattare la Stazione di soccorso della tua zona di residenza. Insieme al Capostazione valuterete un eventuale periodo di affiancamento, per conoscere la squadra e capire da vicino cosa significa essere soccorritore. A seguito dell'affiancamento iniziale potrai partecipare alle prove di preselezione, che si svolgono in due giornate (una estiva e una invernale). Superate le prove, inizierai la formazione di base, un percorso tecnico e operativo che ti preparerà ad affrontare le reali situazioni di intervento.

Al termine della formazione, con il superamento dell'esame finale, conseguirai la qualifica di **Operatore di Soccorso Alpino (O.S.A.)**, diventando a tutti gli effetti un soccorritore attivo. Per saperne di più, rivolgiti alla Stazione più vicina o contatta il nostro ufficio di Delegazione. La prossima persona a indossare la giacca rossa potresti essere tu.

soccorsosalpino.org
bolzano@soccorsosalpino.org

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

Iscriviti e cammina insieme a noi!



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.



On-line

Previo verifica telefonica in sede della disponibilità di posti, e inviando copia a prova dell'avvenuto bonifico, all'indirizzo email: 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.

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 per eventuali soppressioni e/o variazioni delle date e delle varie attività programmate.

COMMISSIONE ESCURSIONISMO 2026

TROTTI Giuditta	AE – Responsabile
SPORNBERGER Patrick	ASE – Vicespabile
PALTRINIERI Daniele	Collaboratore – Segretario
CAVALLARO Luigi	ANE – INV
CUCINATO Cesare	ANE
DALLAGO Carlo	AE – Sospeso
MARCHIORI Guglielmo	AE – EAI
PAGANO Mariacarla	AE – EAI
RIZZA Mario	AE – EEA – INV
ANTONACCI Gianluca	ASC
BOVO Rossano	ASE
CACCIANI Mara	ASE
LEDER Diego	ASE
NARDIN Silvano	ASE
VITELLA Roberto	ASE
DELPONTE Giovanni	Collaboratore
GRAVINA Patrizia	Collaboratrice
RINALDI Roberto	Collaboratore



SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE*

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

* Tratta dal quaderno escursionistico della CCE.

VOGLIA DI CAMBIARE ARIA

Nuovi modi per perdere il fiato

Approfitta dello
sconto riservato a
tutti i membri del CAI.

Esibendo la SPORTLER Card e la tessera CAI
avrà 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

11 GENNAIO 2026

Pietralba e le sue malghe

Parco naturale del Corno

L'escursione si svolge nel distretto del Santuario di Pietralba, zona centrale del Parco Naturale del Monte Corno. Magnifica la vista su Merano 2000, e Gruppo delle Maddalene, oltre che Catinaccio e Latemar. Ideale per iniziare a smaltire gli accumuli delle festività natalizie!



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **2, 1B**

Punto di partenza:
**Parcheggio Santuario
di Pietralba**

Punto di arrivo:
Malga Laab m 1648

Quota massima:
▲ m 1648

Dislivello:
⬆️⬆️ m 128

Ore di cammino
effettive:
🕒 2.40 h

Proposta:
Mario Rizza

Il percorso ha inizio nei pressi del parcheggio del Santuario di Pietralba a mt 1520, da dove percorrendo il sentiero n. 2 in circa 50 minuti si arriva alla malga Monte San Pietro a mt 1531. L'escursione prosegue per malga Laab a mt 1648 seguendo il sentiero n. 1B impiegando circa 30 minuti. Dopo breve sosta si ritorna alla malga Monte San Pietro dove si potranno apprezzare specialità locali. L'escursione avrà termine a Pietralba, dove ci sarà ad attenderci il nostro pullman.

CARTA ESCURSIONISTICA 1/25000 TABACCO N. 005

16 E 18 GENNAIO 2026

"SICURI SULLA NEVE"

Ciaspolata a Merano 2000

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 Merano aderiscono e promuovono la XVII edizione della **giornata nazionale della "Sicurezza sulla neve"** per tutti i SOCI che frequentano l'ambiente innevato con le ciaspole.

L'evento è articolato in due distinti momenti: venerdì 16 gennaio si terrà la **serata informativa** e domenica 18 gennaio si terrà l'**escursione**.

Per partecipare all'escursione del 18 gennaio, i soci di altre sezioni, per esigenze organizzative, possono prenotarsi presso la segreteria del CAI Bolzano. Il programma dell'escursione sarà disponibile la settimana prima presso la sezione CAI di Bolzano.



Serata informativa:
venerdì 16 gennaio
2026 con una serata
informativa con
proiezioni in Power
Point, presso la sala
polifunzionale Bortoli
in Via Cavour 1 a
Merano alle ore 20:30.

**Normale escursione
con leracchette da
neve:** domenica 18
gennaio a Merano
2000.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **14**

Punto di partenza e di
arrivo: **Falzeben**
m 1609

Quota massima:
Malga Waidmann
▲ m 1900

Dislivello:
▲ m 291

Ore di cammino
effettive:
● 4 h

Proposta:
Rizza Mario
e Luigi Cavallaro

8 FEBBRAIO 2026

Ciaspolata alla Malga Schillerhof da Passo Nigra

Valle di Tires

*Escursione invernale con meravigliosi scorci sul
gruppo del Catinaccio.*



Il punto di partenza di questa escursione è il Passo Nigra m1688. Qui prendiamo il sentiero invernale nr1, il quale ci regala una vista incredibile sul massiccio del Catinaccio. Percorriamo sempre il comodo sentiero fino ad arrivare alla nostra meta: la Baita Schillerhof m1550. Lì faremo la sosta per il pranzo. Terminato il pranzo potremo ritornare, sempre utilizzando il sentiero nr1, al Passo Nigra m1688.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **1**

Punto di partenza e di
arrivo: **Passo Nigra**
m 1688

Quota massima:
▲ m 1688

Dislivello:
▲ m 250

Ore di cammino
effettive:
● 4 h

Proposta:
Rossano Bovo

22 FEBBRAIO 2026

Forca Rossa

Passo San Pellegrino

Soleggiato, panoramico e grandioso questo percorso con le ciaspole ci porta fra le cime dolomitiche del Trentino orientale, sempre con lo sfondo delle Pale di S. Martino.



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **607, 694**

Punto di partenza
e di arrivo: **Passo S.
Pellegrino m 1890**

Quota massima:
▲ **m 2490**

Dislivello:
▲ **m 600**

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

Proposta:
Mariaclara Pagano

Si arriva con i mezzi al Passo San Pellegrino (m 1890), dove sono presenti anche alcuni impianti sciistici, che ben presto lasceremo alle nostre spalle. Imbocchiamo la forestale che, nel tratto iniziale, si presenta decisamente comodo e pianeggiante, fino ad arrivare al Rifugio Fuciade (m 1982), situato in mezzo ad alcune bellissime malghette. Dopo il Rifugio imbocchiamo il sentiero di sinistra ed iniziamo la salita lungo la Valle dei Meda fino all'omonima conca. Raggiungiamo così la forcella denominata Forca Rossa (m 2490) per il colore del terreno in quella zona. Il ritorno avviene per un percorso diverso, passando per i Casoni di Valfredda (m 1908) ed il Rifugio Flora Alpina (m 1818), fino al punto di partenza al Passo San Pellegrino (m 1890).

8 MARZO 2026

Ciaspolata al rifugio Vallaccia

Val di Fassa

Quest' escursione conduce al rifugio Vallaccia, passando per malga Crocifisso e malga Monzoni.



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **603, 624**

Punto di partenza:
**Ristorante La
Soldanella m 1410**

Punto di arrivo: **rifugio
Vallaccia m 2275**

Quota massima:
▲ **m 2275**

Dislivello:
▲ **m 865**

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

Proposta:
Roberto Vitella

Dal parcheggio del ristorante si sale per comoda forestale il versante orografico sinistro della Val di S. Nicolò. Raggiunta la Malga Crocifisso si prosegue sempre sulla forestale addentrando nella Valle dei Monzoni, una laterale della Val di S. Nicolò, fino ad incontrare la malga Monzoni. Dopo una breve sosta si prosegue sul sentiero che sale ripido nel bosco, per poi aprirsi su una magnifica vallata e raggiungere infine il rifugio Vallaccia, posto a m 2275 ai piedi dell'imponente Punta di Vallaccia. Dopo la meritata pausa-pranzo si ritorna sulla via dell'andata, prestando attenzione ai tanti appassionati di sci-alpinismo che sfruttano la via per scendere dopo aver raggiunto la Cima Undici.

15 MARZO 2026

Da Obernberg (A) al Sattelberg Monte Sella

Questo percorso si sviluppa lungo un percorso sciistico dismesso, divenuto meta di scialpinisti e ciaspolatori. La cima si trova al confine tra Italia ed Austria, noi la saliremo dal versante nord.

Raggiunto il paese di Gries am Brenner, poco più a nord del Passo del Brennero, ci portiamo poco sotto il viadotto autostradale da cui inizierà la nostra escursione (m 1220). Il percorso sale in direzione Obernbergtal, in buona parte su strada forestale, attraverso boschi e prati, lungo la vecchia pista da sci, in alcuni tratti più ripida in altri più dolce. Raggiungiamo così la malga Sattelberg, posta a quota 1637 m, di solito aperta anche durante i mesi invernali. Lì si potrà scegliere se fermarsi a pranzare alla malga (magari prendendo anche il sole) oppure se proseguire verso la cima (Sattelberg-Monte Sella, m 2090) sulla quale corre il confine di Stato e dalla quale si gode di uno splendido panorama. Il rientro avviene poi per il medesimo percorso dell'andata.



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **80**

Punto di partenza e di arrivo: **Gries am Brenner m 1220**

Quota massima:
▲ **m 2090**

Dislivello:
▲ m 870 fino alla cima, m 420 fino alla malga Sattelberg

Ore di cammino effettive:
🕒 **5 h se si arriva alla cima, 3 h se fino alla malga**

Proposta:
Mariaclara Pagano

12 APRILE 2026

Mori – Trincee Nangià-Grom Val di Gresta

In tempo di guerra la Valle di Gresta costituì il punto d'unione tra il settore di Riva e quello della Val Lagarina e venne interessata da più linee di trinceramenti. I lavori al caposaldo del Nangià Grom partirono nella primavera del 1915, quando la guerra con l'Italia non era ancora cominciata; e continuarono poi, con ampliamenti e modifiche, per tutta la durata del conflitto. Oggi il Monte Nangià Grom è un eccezionale "documento" che testimonia e racconta, che mostra opere e manufatti in ottimo stato di conservazione, prova delle ferite subite dal nostro territorio un secolo or sono.



Dall'abitato di Mori si raggiunge Mori Vecchio, dove inizia il sentiero tematico delle trincee. È un susseguirsi di brevi tratti di sali scendi fra sentieri boschivi e in trincea. Alcuni sentieri anche se brevi sono serviti da un cordino di sicurezza, che funge come corrimano. Durante il cammino si può apprezzare il lavoro di recupero che è stato fatto da parte dell'associazione alpini di Mori, e l'opera di costruzione fatta durante la guerra dai soldati, si noterà anche come sia sempre ben visibile il paese di Mori, la valle ed i monti circostanti. Saliamo in direzione del paese di Manzano ed in breve alle trincee. Dopo la visita alle trincee, con un percorso ad anello ritorniamo a Mori.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **segnavia trincee Nangià Grom – sentiero della Lasta**

Punto di partenza e di arrivo: **Mori m 204**

Quota massima:
▲ **Nangià Grom m 750 ca.**

Dislivello:
▲ m 550

Ore di cammino effettive:
🕒 **4 – 5 h**

Proposta:
Cesare Cucinato

19 APRILE 2026

Visita all'Abbazia Monte Maria, Glorenza, Castel Coira

Val Venosta

Un viaggio in Val Venosta: visiteremo l'Abbazia benedettina di Monte Maria, la più alta d'Europa a m 1340 di altitudine.



Si raggiunge dal paese di Burgusio, simile ad una fortezza, fu fondato nel XII secolo dai Nobili di Tarasp. I primi monaci provenivano da Otto-beuren in Baviera. La sua soppressione nel XVI secolo, fu evitata grazie all'intervento del papa e dei Conti del Tirolo. Glorenza a m. 907 di altitudine. Si caratterizza per le mura medievali ben conservate ed è la città più piccola dell'Alto Adige. Fa parte dei borghi più belli d'Italia. Nel 1496, il duca di Milano Ludovico il Moro e l'imperatore Massimiliano I, si incontrano a Glorenza. È probabile che facesse parte della delegazione anche Leonardo da Vinci. Castel Coira è situato sopra Sluderno. Imponente maniero fu commissionato intorno al 1250 dal principe vescovo di Coira, Enrico di Montfort. Nel 1297 il castello divenne proprietà dei Signori di Mazia. All'inizio del XVI secolo i Conti di Trapp ereditarono il castello e ne sono i proprietari. Custodisce la più grande armeria del mondo, tra le quali c'è la corazza di un cavaliere alta più di due metri.

Difficoltà: **T**

Informazioni:
il programma prevede la partenza da Bolzano per raggiungere Burgusio e la prima visita all'Abbazia di Monte Maria, la città fortificata di Glorenza e dopo la pausa pranzo il castel Coira.

Proposta:
Roberto Rinaldi

26 APRILE 2026

Cammino delle Terre Sospese – Tappa 1

Val di Cembra

Il Cammino delle Terre Sospese unisce le sponde della Val di Cembra esplorando l'identità profonda e genuina di una valle antica; attraversa piccoli paesi sospesi nel tempo, vigneti verticali, chiesette medievali, masi e case rurali, boschi di abeti, faggi e larici che compongono un paesaggio di una bellezza inaspettata.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **Cammino delle Terre Sospese**

Punto di partenza:
Lavis m 387

Punto di arrivo:
Lisignago m 582

Quota massima:
▲ **lungo il percorso m 670**

Dislivello:

▲ **m 755**

▼ **m 420**

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

Proposta:
Giuditta Trotti e Mara Cacciani

Dal paese di Lavis, un sentiero in salita nel bosco, ci porterà alla sommità del Dosso. Si prosegue per il Maso Franch; lasciato alle spalle il Maso, si segue l'indicazione che ci porta, tra i primi vigneti della Valle di Cembra, verso la "strada delle careghe". Si prosegue su di un'agevole strada detta "Il sentiero della Rosa" che conduce all'abitato di Palù di Giovo. Abbandonato quest'ultimo si raggiunge Verla di Giovo e lo si attraversa per intero. Si prosegue per via del Grec e, percorrendo un tratto boschivo in salita si raggiunge la chiesetta di S. Floriano che offre una suggestiva vista sulla valle. Si scende nel bosco in direzione Ceola. Arrivati in paese ci inoltriamo nelle campagne sottostanti, oltrepassiamo il Rio Ischiele, e con una ripida salita arriviamo alla chiesetta di S. Leonardo. Lasciato il sito, un'ultima salita per il paese di Lisignago.

3 MAGGIO 2026

Escursione culturale a Chioggia

Quest' interessante escursione culturale permetterà di visitare Chioggia, una città dalla storia antica, posta vicino alla più famosa Venezia.



L'isola si popolò con l'afflusso degli abitanti del retroterra veneto, fuggiti dalle invasioni degli Unni (452) e dei Longobardi (568). Dopo essere stata distrutta e ricostruita due volte, nel 1110 divenne sede vescovile, trasferendo le reliquie dei Santi patroni Felice e Fortunato da Malamocco, che a sua volta le aveva ereditate da Aquileia. Clugia Major (Chioggia) e Clugia Minor (Sottomarina) entrarono poi nei vasti possedimenti della Serenissima. In periodo medioevale la città divenne famosa per la produzione del pregiato sal Clugiae, esportato un tempo in tutta Italia. Dopo il tramonto della repubblica Veneta, la città venne occupata nel 1797 dai Francesi e, dopo il trattato di Campoformio nel 1798, dagli Austriaci. Chioggia divenne italiana il 15 ottobre 1866.

L'escursione guidata permetterà la visita del centro città.

Difficoltà: **T**

Informazioni:
**il programma
dettagliato verrà
comunicato in seguito.**

Proposta:
Roberto Vitella

10 MAGGIO 2026

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

17 MAGGIO 2026

Roggia di Calavino

Valle dei Laghi

Un itinerario estremamente suggestivo quello della Roggia di Calavino che racconta il legame indissolubile tra il paese e la sua acqua. Un legame molto antico che ha sviluppato l'espansione del borgo intorno alla sua Roggia.



Difficoltà: **E - in un tratto della roggia è obbligatorio il caschetto**

Sentieri: **7 passi – via S. Vili, Roggia di Calavino, 619, 619B, Sentiero Stoppani**

Punto di partenza e di arrivo: **Vezzano m 373**

Quota massima:
▲ **m 480 ca. lungo il percorso**

Dislivello:
▲ ▼ **m 360**

Ore di cammino effettive:
🕒 **4 h**

Proposta:
Cesare Cucinato

Dal paese di Vezzano si attraversa la strada per scendere al lago di S. Massenza passando per la Fontana Morta, si scende fino al lago, lo si costeggia passando per la "Centrale Elettrica", sino al ponte che collega i due laghi (Santa Massenza e Toblino). Attraversata la strada si prosegue sul sentiero della Roggia di Calavino. È un percorso all'interno della stretta gola di Canevai tra il Dosfolòn e i Casai, resa accessibile alla fine degli anni '90. Localmente è chiamata "Roggia di Val" la parte iniziale che raccoglie l'acqua che proviene da Lasino fino alla sorgente del Bus Foràn, da qui in poi è detta "Roggia grande" e il suo corso, dopo l'attraversamento del paese di Calavino e una serie di cascate e cascatelle, si immette nella gola dei Canevai e quindi nel lago di Toblino. Risalita la gola arriviamo al paese di Calavino, poi per sentiero nel bosco ritorniamo a Vezzano.

23 MAGGIO 2026

Vecchia Ferrovia della Val di Fiemme

Ciclabile da Ora a Passo S. Lugano lungo il vecchio tracciato ferroviario

Il percorso seguirà il tracciato della 'vecchia ferrovia della Val di Fiemme' che nel secolo scorso portava da Ora a Molina di Fiemme. Il tracciato è ora una ciclabile con fondo ben battuto in ghiaia a pendenza costante. Escursione in collaborazione con il gruppo "Alpinismo Giovanile".



Questo tour in bicicletta percorre il tracciato della vecchia ferrovia della Val di Fiemme. Partendo da Ora si attraversano i paesi di Pinzano, Montagna, Fontanefredde raggiungendo Passo San Lugano. La ferrovia della Val di Fiemme fu costruita negli anni di guerra 1916-1917 e servì come collegamento fra Ora e Molina di Fiemme; fu mantenuta fino al 1963 e dismessa poi con l'avvento della motorizzazione di massa. La parte di percorso da Ora a S. Lugano è molto ben conservata e ripercorre fedelmente il percorso originale. La pendenza è contenuta ma il panorama molto vario. Si attraversa inizialmente il biotopo di Castelfeder, successivamente coltivazioni di mele e viti, tratti di bosco nonché un alto viadotto e tre affascinanti gallerie. Pranzo al sacco in un'area verde dotata di panchine a Passo S. Lugano. Ritorno sul percorso dell'andata.

Difficoltà: **TC/TC**

Sentieri: **tracciato ciclabile**

Punto di partenza e di arrivo: **Ora, parcheggio "Rio Nero - Schwarzenbach" m 250**

Quota massima:
▲ **Passo S. Lugano m 1100**

Dislivello:
▲ ▼ **m 850**

Ore di pedalata:
🕒 **5.30 h, 55 km**

Proposta:
Gianluca Antonacci

24 MAGGIO 2026

Sulle orme dei dinosauri

Lavini di Marco

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 Sacrario Militare di Rovereto a Castel Dante.



Arrivati a Castel Dante (m 305), visiteremo il Sacrario 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 al Castel Dante per comodo sentiero passando per la campana Maria Dolens (visita a pagamento). 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

31 MAGGIO 2026

Malghe di Proves

Catena delle Maddalene

Bella escursione primaverile per ammirare la fioritura prativa di questa zona spartiacque tra la Val di Non e la Val D'Ultimo.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **28, 133, 11**

Punto di partenza
e di arrivo: **Passo
Castrin m 1780**

Quota massima:
▲ **Malga Kessel Alta
m 1920**

Dislivello:
▲ ▼ **m 400 circa**

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

Proposta:
Rossano Bovo

L'itinerario tocca ben sei malghe, si parte dal parcheggio del Passo Castrin m1780. Imbocchiamo il sentiero nr 28 che ci porta alla Malga di Lauregno m1780 da qui proseguiamo per la Malga Castrin m1813. Proseguiamo verso la Malga Kessel Alta m1920 su sentiero nr 133, denominato "Bonacossa". Si tratta di un sentiero che attraversa tutte le Maddalene. Da qui si scende per il segnavia nr11 verso la Kessel Bassa m1670. Per concludere, ritorniamo verso la Malga di Revò e alla Malga di Cloz dalla quale in 10 minuti di cammino si giunge al parcheggio.

7 GIUGNO 2026

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.



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 (m 1480), dove termina la nostra escursione.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **1A, 10, 14B, 3°**

Punto di partenza:
Siusi m 971

Punto di arrivo:
Bulla m 1480

Quota massima:
▲ m 1950

Dislivello:
↗ m 980
↘ m 470

Ore di cammino
effettive:
🕒 6 h

Proposta:
Mariaclara Pagano

7 GIUGNO 2026

Uscita intersezionale di ciclo-escursionismo

Seguirà programma
dettagliato.



Parteciperanno alla giornata di escursione in mountain-bike diverse Sezioni del CAI. La tipologia di sentieri sarà da affrontare in mountain-bike e avrà una difficoltà bassa (TC).

14 GIUGNO 2026

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**



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.

Difficoltà: **E**

Seguirà programma dettagliato.

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



21 GIUGNO 2026

Cima Matatz e Waalweg di Ulfas

Gruppo del Tessa

La Cima Matatz si trova nel settore orientale del Gruppo di Tessa: di facile ascensione e relativamente modesta quota, offre uno splendido panorama sulla Val Passiria e le vette circostanti.



L'escursione ha inizio al parcheggio Kratzegg, si segue l'ampia strada forestale che porta a Malga di Ulfas (2A), dove comincia l'ascensione vera e propria, sui gradini del sentiero n. 2B che consentono di superare rapidamente il margine dei boschi. Raggiunta la cresta est della Giojaia di Tessa, si prende il 7A solo 200 m di dislivello ci separano ora dalla croce di vetta, posta a m 2180.

Dopo la meritata sosta, si ripercorre a ritroso il 7A fino al bivio precedente, proseguendo sullo stesso in direzione 'Pfarrer' che ci porta in leggera discesa su una larga cresta erbosa con una vista molto panoramica sui paesini a fondovalle! Continuiamo sempre dritti, lasciando stare le diverse deviazioni, seguiamo infine il sentiero 3 per Cresta/Christl fino alla pittoresca baita Waalerhutte (m 1550) Da qui inizia il Waalweg o sentiero dell'acqua che ci riporterà a malga Ulfas. Un'ora di rilassante camminata nel bosco, perlopiù su tratti pianeggianti, accompagnati dallo scorrere placido della roggia. Dalla malga ancora quindici minuti di strada ci riportano al parcheggio.

Difficoltà: **CE**

Sentieri: **2A, 2B, 7A, 3**

Punto di partenza e di arrivo: **Parcheggio Kratzegg m 1530**

Quota massima:
**Cima Matatz
▲ m 2180**

Dislivello:
▲ m 700

Ore di cammino
effettive:

5 h circa

Proposta:
Diego Leder

28 GIUGNO 2026

Lago Trenta

Catena montuosa delle Maddalene, Val d'Ultimo

L'escursione permette di scoprire un lago di alta montagna poco conosciuto, posto al confine con il Trentino.



Si parte dall'abitato di S. Geltrude (m 1519), che sorge alla fine della Val d'Ultimo. Da qui una strada forestale conduce nella Val di Chiesa: si prosegue con pendenza moderata, tra boschi e pascoli, fino ad incontrare sulla sinistra il sentiero 14, che risale per lariceti il ripido versante. Si raggiunge quindi un pianoro dove sorge la malga *Hintere Alplahneralm*, da anni non più utilizzata. Al bivio successivo si passa sul sentiero 14A, raggiungendo in breve prima un laghetto e poi il grande Lago Trenta. Situato a m 2387, è sicuramente uno dei laghi più attraenti della Val d'Ultimo, con bella vista sugli alti tremila posti sull'altro lato della valle, come l'Orecchia di Lepre. Dopo una meritata pausa-pranzo si scende percorrendo gli stessi sentieri, accompagnati da un bel torrente.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **108, 14, 14A**

Punto di partenza:
S. Geltrude m 1519

Punto di arrivo:
lago Trenta m 2387

Quota massima:
▲ m 2387 circa

Dislivello:
▲ m 860

Ore di cammino
effettive:
🕒 5 h circa

Proposta:
Roberto Vitella

5 LUGLIO 2026

Monte Ruioch

Gruppo del Lagorai

Il monte Ruioch (2.432 m) è una montagna del Trentino Alto Adige appartenente alla catena del Lagorai (nelle Dolomiti Meridionali di Fiemme), che si erge a cavallo fra l'Altopiano di Piné e la Valle dei Mocheni. La sua lunga dorsale è caratterizzata da varie prominenze ed anticime. Le due cime principali sono la cima Ruioch (2414 m) caratterizzata dalla grande croce metallica e lo Schliverlai Spitz (2432 m), che costituisce la maggiore elevazione di questa montagna. Si trova sul confine tra i territori comunali di Bedollo, Baselga di Piné, Palù del Fersina e Telve.



procediamo, in discesa, sul crinale roccioso fino al Passo di Val Mattio (m 2298). Proseguiamo sul sentiero n.340 che ci porterà fino malga Sprugio Alta (m 1906) ex rif.Tonini. Da qui coi sentieri n.443 e 443b ritorniamo al passo del Redebus (m 1453) passando per le malghe Pontara (m 1629) e Regnana (m 1482).

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **462, 340, 443, 443b**

Punto di partenza e di arrivo: **Passo del Redebus m 1453**

Quota massima:
▲ m 2490

Dislivello:
▲ m 1100 circa

Ore di cammino
effettive:
🕒 8 h circa

Proposta:
Silvano Nardin

Dal passo del Redebus (m 1453), prima per strada forestale, poi su sentiero n. 462 raggiungiamo il passo del Polpen (m 1939). Da qui iniziamo a risalire, sulla panoramica dorsale, fino alla cima del Monte Ruioch (m 2414). Dalla Cima

12 LUGLIO 2026

Rifugio Vedretta Pendente

Alpi Stubai Ridanna

Il rifugio Vedretta Pendente si trova a quota m 2586 di fronte alla Vedretta di Malavalle in alta Val Ridanna punto di appoggio per svariate escursioni.



Il rifugio Vedretta Pendente m2586 si raggiunge partendo da Masseria m1431 alla fine della Val Ridanna. Seguiamo il sentiero nr9 che inizialmente attraversa il bosco per poi aprire la vista sulla vasta pianura glaciale dove si trova la Malga Algsboden m1720. Da qui in costante salita passiamo per il Rifugio Vedretta Piana m2254 e dopo un ultimo sforzo in circa 1 ora arriviamo al Rifugio Vedretta Pendente m2586 dove pranziamo. Il ritorno avviene per il sentiero dell'anadeta.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **9**

Punto di partenza e di arrivo: **Masseria m 1400**

Quota massima:
▲ **m 2586**

Dislivello:
▲ ▼ **m 1169 circa**

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

Proposta:
Mara Cacciani

19 LUGLIO 2026

Rifugio Martello

Gruppo Ortles – Cevedale

La Val Martello è una valle che parte dal paese di Laces e si sviluppa per circa 30 Km. Immersa nel Parco Nazionale dello Stelvio, caratterizzata dallo sbarramento del lago artificiale di Gioveretto. Dopo il lago la strada termina con un parcheggio nei pressi del Gasthof Schoenblick ed Enzian mt 2051. La valle è percorsa dal torrente Rio Plinio.



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **150**

Punto di partenza:
Albergo Genziana m 2051

Punto di arrivo:
Rifugio Martello m 2610

Quota massima:
▲ **m 2610**

Dislivello:
▲ ▼ **m 559 circa**

Ore di cammino effettive:
🕒 **5 h**

Proposta:
Mario Rizza

Percorsa la Val Martello, si arriva al parcheggio dell'albergo Genziana a mt 2051, si sale per comoda strada forestale sterrata con segnavia n. 150 fino a raggiungere con un dislivello di circa 214 mt il Rifugio Nino Corsi a mt 2265, con vista del ghiacciaio del Cevedale, della Vedretta del Cevedale, della Forcola e delle Tre Cime Venezia. Breve sosta, poi si continua seguendo il sentiero n. 150 fino ad oltrepassare il torrente Plinio attraversando una vecchia diga di sbarramento. La zona è caratterizzata dal sentiero del percorso didattico glaciologico.

Il sentiero si fa un po' ripido e con un dislivello di 350 mt si raggiunge il rifugio Martello a quota mt 2610. Sulla nostra destra spicca la bellissima cresta del ghiacciaio del Cevedale ed a seguire il Gruppo maestoso del Gran Zebrù e dell'Ortles, mentre di fronte abbiamo il passo del Madriccio punto di collegamento con Solda. Il ritorno avviene per lo stesso itinerario.

CARTA ESCURSIONISTICA 1/25000 TABACCO N. 045

26 LUGLIO 2026

Anello Lago della Selva

Alpi dei Tauri

Sul lato più soleggiato della valle, tra torbiere e un paradiso di acque, ruscelli e serpenti naturali ai piedi del Monte Fumo, con sullo sfondo le vette innevate della Valle Aurina!



Poco dopo il parcheggio si imbecca il sentiero n 15 che si inerpica nel bosco ed inizia a salire sbucando fuori dalla vegetazione nei pressi della Starkalm, seguendo sempre le indicazioni per il lago si raggiunge una torbiera (biotopo) dove una moltitudine di ruscelli e canali scavati nella terra prendono forme e curve spettacolari! Seguendo il corso del rio si sale ancora verso sinistra con il 15A, verso il dosso di Archbichl (m 2.414) punto più alto della nostra escursione.

Sempre rimanendo sulla marcatura 15A raggiungiamo anche il Waldner See (m 2.338) lo specchio d'acqua più esteso della valle! La chiusura dell'anello si completa dapprima sul comodo sentiero 16B che scende lungo la costa della Waldner Alm (m 2.068) e quindi con il 17 che ci riporta a Casere.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **15, 15A, 16B, 17**

Punto di partenza e di arrivo: **Casere m 1580**

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

Quota massima: **▲ Archbichl m 2414**

Dislivello: **⚡ m 840**

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

Proposta: **Diego Leder**

1 E 2 AGOSTO 2026

Rifugio Mantova – Vioz Punta Linke

Parco Nazionale dello Stelvio Gruppo Ortles Cevedale

Il Monte Vioz fa parte del Gruppo Ortles-Cevedale, dove a 3535 metri di altitudine si erge il Rifugio Mantova. Dal Rifugio si raggiunge il museo della Guerra Bianca nei pressi di Punta Linke (3.632 metri di quota), il più alto d'Europa, ricavato da un fortino che le nevi e i ghiacci hanno mantenuto in ottimo stato.



Il percorso per raggiungere il Rifugio Mantova – Vioz può essere facilitato utilizzando gli impianti di risalita partendo da Pejo Fonti fino al Rifugio Doss dei Gembri, (m. 2315) stazione di arrivo della seggiovia e da qui si percorre il sentiero ((segnavia 105 e cartello indicatore per il Rifugio Mantova) che percorre il versante orientale prima e su quello occidentale da dove è possibile vedere la Val de la Mite. A quota 3000, si affronta il tratto esposto del Brik per risalire il versante Sud del Monte Vioz. Si pernotta in rifugio e il secondo giorno successivo la visita guidata ai reperti della Guerra Bianca, caso unico in Europa, testimonianze ancora esistenti. Il Museo è nato dalla collaborazione tra gli archeologi e restauratori della Soprintendenza di Trento e il museo "Pejo 1914-1918. La guerra sulla porta" dedicato alla Grande Guerra in Trentino. Ritorno a Pejo Fonti dallo stesso sentiero e seggiovia.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **105**

Punto di partenza e di arrivo: **Pejo Fonti 1397 m**

Quota massima: **▲ m 3632**

PRIMO GIORNO

Dislivello:

⚡ m 1170
📉 m 0

Ore di cammino: **🕒 4 h circa**

SECONDO GIORNO

Dislivello:

⚡ m 120
📉 m 1290

Ore di cammino: **🕒 4.30 h circa**

Proposta: **Roberto Rinaldi**

2 AGOSTO 2026

Rifugio Val di Fumo

Parco Naturale Adamello Brenta

Al termine della Val Daone, si apre la suggestiva Val di Fumo in un teatro naturale con uno dei luoghi più selvaggi e autentici del Trentino, in una valle di origine glaciale ai piedi del Carè Alto e al gruppo dell'Adamello. Il rifugio è situato all'interno del Parco Naturale Adamello Brenta con uno sfondo, di cascate, laghi, sentieri e malghe.



Questa domenica in alternativa ai due giorni escursione per tutti al rifugio Val di Fumo. Il punto di partenza della nostra escursione è il parcheggio del Bar Alla Diga a m 1.692 davanti all'imponente diga che sbarra il lago artificiale di Malga Bissina. Il sentiero poi prosegue quasi pianeggiante costeggiando la sponda ovest del lago per giungere poi alla Malga Breguzzo a m 1826. Giunti alla malga, dopo una piccola pausa seguiamo il segnavia n. 240 verso nord che costeggia il fiume Chiese in direzione del Rifugio Val di Fumo a m 1900. Il ritorno avviene per la stessa via dell'andata.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **240**

Punto di partenza
e di arrivo:
Bar Alla Diga m 1692

Quota massima:
**▲ Rifugio Monte
Fumo m 1900**

Dislivello:
▲ m 208

Ore di cammino
effettive:
🕒 4.30 h circa

Proposta:
Luigi Cavallaro

8 E 9 AGOSTO 2026

Valle dell'Inferno e Rifugio Brentari Cima d'Asta

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 e il Rifugio Cima d'Asta che sorge su un maestoso bastione granitico.



Escursione ad anello dal Rifugio Carlettini in Val Campelle (m 1334) raggiungibile dalla Valsugana. Ci si addentra nel bosco seguendo il segnavia SAT 332 che sale sulla destra e poi sulla sinistra orografica. Raggiunto il rifugio Caldenave (m 1792) si prosegue, seguendo il sentiero 373, Forcella delle Buse Todesche, Forcella Magna (m 20117) per salire al Rifugio Brentari in Cima d'Asta (m 2476) dove si pernoverà. Da qui si gode del suggestivo panorama alpino con l'omonimo lago profondo 38 metri, uno dei laghi alpini più profondi d'Europa a questa altitudine. Il ritorno il giorno dopo in direzione del Passo di Cinque Croci e Rifugio Malga Conseria (m 1848) per ritornare a valle al Rifugio Carlettini.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **332, 373,
326, 327**

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

Quota massima:
**▲ Rifugio Brentari
Cima d'Asta m 2476**

PRIMO GIORNO
Dislivello:
▲ m 1400
▲ m 400
Ore di cammino:
🕒 6.30 h

SECONDO GIORNO
Dislivello:
▲ m 220
▲ m 1300
Ore di cammino:
🕒 5 h

Proposta:
**Roberto Rinaldi e
Mariacarla Pagano**

9 AGOSTO 2026

Malga e Lago Bocche

Parco Naturale Paneveggio
Pale di San Martino

Escursione nel Parco Naturale di Paneveggio con vista sulle Pale di S.Martino e sulla catena del Lagorai.



L'escursione inizia da Paneveggio m1520, partendo dal Centro Visite del Parco seguiamo su strada forestale le indicazioni per Malga Bocche fino ad incrociare il sentiero nr 626. Il sentiero, in salita a tratti ripida, ci conduce alla omonima malga a quota m1946. Qui il panorama sulle Pale di S.Martino è semplicemente superlativo. Riprendiamo il cammino sempre su sentiero nr 626 tra rododendri e mughi per arrivare finalmente al Lago Bocche m 2253. Dopo la meritata sosta ritorniamo sul sentiero precedente fino ad un bivio con la strada forestale che percorriamo fino a Paneveggio; facendo così un giro ad anello dove finisce la nostra escursione.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **626**

Punto di partenza e di arrivo: **Paneveggio m1520**

Quota massima:
▲ **m 2253**

Dislivello:
▲ ▼ **m 750**

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

Proposta:
Mara Cacciani

Tanti itinerari possibili, una sola guida.

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



23 AGOSTO 2026

Laghi di Sopranes

Gruppo del Tessa

L'escursione permette di scoprire i bellissimi laghi che sorgono a Nord di Merano, nel cuore del gruppo del Tessa. Dei 10 totali sarà possibile vederne 6, i più grandi e importanti, effettuando un magnifico giro in alta montagna.

Si parte dall'abitato di Tirolo e grazie alla funivia Alta Muta si raggiungono in breve i masi della Muta, posti a ca. 1360 metri. Da qui si percorre il sentiero 22, che sale ripido nel bosco, fino a raggiungere il ristorante Mutkopf. Proseguendo si gira a destra nella Valle di Sopranes e si percorre il sentiero dei cacciatori, che conduce in leggera salita ai primi due laghi, il Lago di Vize e il Lago di Casera. Qui vicino sorge anche l'unico posto di ristoro della zona, la malga Oberkaser, dove ci fermeremo al ritorno.



Proseguendo si raggiungono il bel Lago Verde ed infine l'incredibile Lago Lungo, che misura un chilometro circa di lunghezza e quasi 300 metri di larghezza. Infine, se si vorrà, si potranno raggiungere i due Laghi del Latte, posti ad oltre 2500 metri di quota. Dopo una meritata pausa-pranzo si scende percorrendo gli stessi sentieri. Il percorso è lungo e faticoso ma rimane indimenticabile per il paesaggio selvaggio, maestoso e per i tanti grandi laghi che si possono ammirare.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **22, 22A, 25, 6-22, 7**

Punto di partenza:
Tirolo m 750 ca.

Punto di arrivo:
Laghi del Latte m 2540

Quota massima:
▲ m 2540 ca.

Dislivello:
▲ m 1200

Ore di cammino
effettive:
🕒 7 h circa

Proposta:
Roberto Vitella.
**Effettuare viaggio
con le auto private.**

30 AGOSTO 2026

Croda della Calva (3061m)

Val Martello

Pur non essendo altro che una modesta elevazione della cresta sudest della Punta Peder di Fuori, la Kalfanwand o Croda della Calva si fa tuttavia apprezzare per gli ampi e soleggiati pendii, percorribili con soddisfazione dagli escursionisti che vogliono raggiungere un facile 3000.



Dal rifugio Enzian (Genziana), si torna indietro sulla strada per un centinaio di metri, fino a trovare una sterrata che sale a sinistra ad un gruppo di baite, con bella Croce. Si superano le case e si prosegue fino ad un bivio, dove si prende il sentiero n°39 per la Croda, che giunge in breve alla malga Peder (2252m).

Si prosegue con traversone verso destra, salendo fin sotto il Pederköpf (1535m), un promontorio che sporge dalla montagna, ornato da strane pietre. Qui si gira a sinistra, aggirando in piano il cocuzzolo di Peder, e portandosi ai piedi della lunga cresta Sud. Si abbandona il sentiero che prosegue in piano verso la Schild-Hütte, nella Pedertal, e si prende la deviazione a destra per la vetta. Si sale, senza particolari difficoltà, fino all'omone di vetta.

Il ritorno avverrà lungo lo stesso percorso.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **39**

Punto di partenza e
di arrivo: **parcheggio
Hinter Matell m
2050**

Quota massima:
**▲ Croda della Calva
m 3061**

Dislivello:
▲ m 1010

Ore di cammino
effettive:
🕒 5.30 h circa

Proposta:
Diego Leder

6 SETTEMBRE 2026

Val di Roja, Cime 10 – 11 – 12

Val Venosta

Tra il lago di Resia e la linea di confine con la Svizzera si inserisce la poco conosciuta valle di Roja, circondata da ampi prati e alte cime, da poco tempo riscoperta dagli amanti dello sci con impianti di risalita e da sentieri anche impegnativi, ma che portano a cime con grandi panorami.



L'escursione parte dal parcheggio in località Schöneben/Belpiano (m 2087), prima per la carrabile 9B, poi il sentiero si fa un po' più impegnativo fino al bivio dove piega a destra ripido e poi in cresta fino alla Cima 10 (m 2675), per poi scendere fino al bivio di Zwischenköpf (m 2630). Da qui parte l'erta salita di 300 m. che porta alla croce di Cima 11 (m 2926) con spettacolari vedute sull'Alta Venosta e sulle cime che la circondano. Da qui, col sentiero 8, la discesa verso la Cima 12 (m 2783) che prosegue prima tra sfasciumi poi tra ampi prati fino al parcheggio di Schöneben/Belpiano.

Alternativa. Come itinerario precedente, si parte da Schöneben/Belpiano seguendo il sentiero 9B, passando sotto la cresta di Cima 10 e proseguendo fino a bivio di Zwischenköpf (m 2630) ma, invece che proseguire per Cima 11, si gira a destra sul sentiero 8B che più avanti incrocerà il n°8 che scende da Cima 12 e che si seguirà fino al parcheggio.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **9b, 9a, 8**

Punto di partenza e di arrivo: **Belpiano m 2087**

Quota massima:
▲ **Cima 11 m 2926**
Alternativa:
Zwischenköpf m 2630

Dislivello:
⚡ m **920**
Alternativa:
⚡ m **650**

Ore di cammino effettive:
🕒 **5.50 h**
Alternativa:
🕒 **4 h**

Proposta:
Giuditta Trotti

13 SETTEMBRE 2026

Il giro di Porta Vescovo –
Viel dal Pan

Gruppo del Pordoi

Il Passo Pordoi è situato nel cuore delle dolomiti a nord del Gruppo del Sella ed a sud della Marmolada, con vista del Piz Boè e del Sasso Croce. Il percorso si sviluppa sul sentiero chiamato Viel dal Pan, dal ladino sentiero del pane, in quanto utilizzato per il trasporto delle farine.

Partenza dal Passo Pordoi mt 2239, prendendo il sentiero n. 601 in costante leggera salita si raggiunge il Rif. Sass Beccei mt 2423, poi si raggiunge subito il Rif. Baita Fredarola mt 2388. Si prosegue su sentiero n. 601 che porta al Rif. Viel dal Pan a mt 2432 dopo un cammino di circa 2 h. Breve sosta per immortalare lo spettacolare scenario della Marmolada e sempre sul sentiero n. 601, stando sinistra con poco dislivello porta al Rif. L. Gorza a mt 2478, per sosta pranzo. Il rientro avviene a ritroso ripercorrendo il sentiero n. 601 sino al Passo Pordoi.



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **601**

Punto di partenza:
Passo Pordoi m 2239

Punto di arrivo:
Rifugio L. Gorza m 2478

Quota massima:
▲ **m 2478**

Dislivello:
⚡ m **239**

Ore di cammino effettive:
🕒 **5 h**

Proposta:
Mario Rizza

CARTA ESCURSIONISTICA
TABACCO N. 06
1/25000

19 SETTEMBRE 2026

Cicloescursionismo

In bicicletta nel Parco del Monte Corno

Escursione in mountain-bike nel Parco Naturale del Monte Corno. Giro ad anello con partenza da Anterivo e destinazione Monte Corno (1750 m s.l.m.). L'escursione è prevalentemente su strada forestale, con alcuni tratti su strada asfaltata (a basso traffico) ed altri su sentiero.



Il tracciato è di media pendenza con susseguirsi di salite e discese. Si attraversa una zona di elevato valore naturalistico sia dal punto di vista della flora che della fauna. La partenza è prevista dal parcheggio del campo sportivo di Anterivo, lungo la SP79 in direzione S. Lugano, da raggiungere con mezzi propri. Dopo un breve tratto lungo la strada provinciale si svolta verso Solaiolo, dopo poco la strada diventa sterrata e la si segue fino a raggiungere la località Malghette-Krabesalm. Dietro la malga un brevissimo tratto viene eseguito a spinta, poi si segue un sentiero nel bosco in saliscendi. Segue una ripida discesa a Passo della Cisa su sentiero. Successivamente si sale a malga Monte Corno per larga strada forestale, ben battuta ma ripida nell'ultimo tratto. Dopo la circumnavigazione del Monte Corno in senso antiorario passando anche due piccoli laghi (lago Nero e lago Bianco), è prevista una pausa pranzo a malga Monte Corno, al sacco o presso la struttura. Successivamente si ridiscende a Passo Cisa e si prosegue verso la località "baita del Felice" e poi su sentiero boschivo fino al paese di Anterivo. Ritorno al punto di partenza lungo la SP 79 su asfalto

Difficoltà: **MC/BC**

Sentieri: **9, 4, 3, 483, 5A, strade forestali**

Punto di partenza e di arrivo: **Anterivo, campo sportivo località "Ebnerast" m 1320**

Quota massima:
▲ **Malga Monte Corno m 1715**

Dislivello:
▲ ▼ **m 850**

Ore di pedalata:
🕒 **5 h circa, 28 km**

Proposta:
Gianluca Antonacci

20 SETTEMBRE 2026

Müstair (CH) – Glorenza

Alta Val Venosta

Questa escursione ci porta dalla Val Monastero Svizzera a Glorenza, tra cultura e natura della Val Venosta occidentale.



Punto di partenza è il "Clostra Son Jon" (Monastero di San Giovanni) a Müstair (CH), che si trova poco oltre il confine svizzero, in Val Monastero. La chiesa del monastero, di epoca carolingia, il pregevole ciclo di affreschi altomedievali le ha garantito l'inclusione nella lista del Patrimonio dell'Umanità. Seguendo il segnavia Sentiero delle Ore, tra verde dei prati all'imbocco della Valle Avinga, ci portiamo all'abitato di Tubre, al termine del paese la Chiesa di San Giovanni ed in breve alla Parrocchiale di San Biagio. Oltrepassate le chiese, proseguiamo verso il Bosco di Calva, costeggiando il Waal Turnauna, prima di scendere nuovo a valle fino al Rio Rambache ed al monumento in ricordo battaglia della Calva dove il 22 maggio 1499 avvenne una delle battaglie decisive della guerra sveva. Dopo un breve tratto della pista ciclabile imbocchiamo il sentiero della roggia Mitterwaal di Glorenza, oggi in secca, lungo il quale prosegue il nostro itinerario fino alla piccola città fortificata di Glorenza, dove termina il nostro percorso e che non perdiamo l'occasione di visitare. Non dimenticare un documento d'identità.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **Sentiero delle Ore, 8, Mitterwaal, 22**

Punto di partenza:
Müstair (CH) m 1247

Punto di arrivo:
Glorenza m 907

Quota massima:
▲ **m 1250 ca. lungo il percorso**

Dislivello:
▲ ▼ **m 250 circa m 650 circa**

Ore di cammino effettive:
🕒 **4 - 5 h**

Proposta:
Cesare Cucinato

22 – 27 SETTEMBRE 2026

Difficoltà: **E – EE**

Trekking in Abruzzo

Gran Sasso e Maiella

Nell'ambito della Settimana Nazionale di Escursionismo CAI.

Proposta:
**Giuditta Trotti e
Mariacarla Pagano**



Il programma verrà illustrato in una serata introduttiva a gennaio 2026.

27 SETTEMBRE 2026

Anello Prati Croda Rossa di Sesto

Dolomiti di Sesto

Un percorso ad anello tra Sesto Pusteria e Padola in Comelico con – a fare da sfondo – le favolose Dolomiti di Sesto.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **15**

Punto di partenza
e di arrivo: **Passo
Monte Croce
Comelico m 1636**

Quota massima:
▲ **Prati di Croda
Rossa m 1950**

Dislivello:
▲ ▼ **m 500**

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

Proposta:
**Mara Cacciani
e Rossano Bovo**

Il punto di partenza è il Passo Monte Croce Comelico m 1636. Da qui seguiamo le indicazioni per i Prati di Croda Rossa per strada forestale nr 15. Raggiungiamo, al diradersi del bosco, alcuni Bunker risalenti alla seconda Guerra Mondiale. Ora il sentiero si fa più ripido e man mano che si sale si apre il panorama sulla valle sottostante. Da qui inizia il percorso che taglia in orizzontale la Croda Rossa con panorama, da un lato Il Col Quaternà, e dall'altro la Croda Rossa e i Tre Scarperì. Arrivati alla meta seguiamo le indicazioni per il Passo Monte Croce Comelico dove termina la nostra escursione.

4 OTTOBRE 2026

Monte Pic

Val Gardena

Sulla destra orografica della Val Gardena, su un percorso in buona parte poco conosciuto, saliamo su una cima estremamente panoramica e soleggiata.



Partiamo dal paese di S. Cristina, ed in particolare dalla stazione a valle dell'ovovia Col Raiser (m 1551). Attraversata la parte alta del paese raggiungiamo la frazione di Runcaudie. Da qui ci addentriamo nel bosco, dapprima su strada forestale, poi su sentiero, fino a raggiungere la malga Seurasas (m 2020). Da qui, attraverso pascoli e prati, raggiungiamo la cima del Monte Pic (m 2363), dal quale possiamo ammirare un panorama grandioso. Da lì scendiamo sul versante nord della cima e ci avviamo verso il Rif. Fermeda (m 2109). Da lì rientriamo al punto di partenza, chiudendo il nostro anello.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **16, 20, 6, 2, 1A, 1**

Punto di partenza e di arrivo: **S. Cristina m 1551**

Quota massima:
▲ **m 2363**

Dislivello:
▲ **m 800**

Ore di cammino
effettive:
🕒 **5 h**

Proposta:
Mariaclara Pagano

11 OTTOBRE 2026

Cammino delle Terre Sospese – Tappa 2

Val di Cembra

Il Cammino delle Terre Sospese unisce le sponde della Val di Cembra esplorando l'identità profonda e genuina di una valle antica; attraversa piccoli paesi sospesi nel tempo, vigneti verticali, chiese medievali, masi e case rurali, boschi di abeti, faggi e larici che compongono un paesaggio di una bellezza inaspettata.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **Cammino delle Terre Sospese**

Punto di partenza:
Lisignago m 582

Punto di arrivo:
Segonzano m 730

Quota massima:
▲ **lungo il percorso m 850**

Dislivello:
▲ **m 820**
▲ **m 670**

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

Proposta:
Giuditta Trotti e Mara Cacciani

Da Lisignago imbocchiamo una strada che, prima in piano poi in costante discesa, ci porterà a Maso Besleri. Da qui si risale fino a Cembra; dopo aver attraversato il borgo, dalla chiesa di S. Rocco riprendiamo la discesa. Muri a secco e vigneti la fanno da padrone... Arriviamo così al torrente Avisio che attraversiamo su una passerella sospesa. La risalita si fa tra boschi e campi fino a Piazzole di Lona, un minuscolo borgo con una cappella dedicata a S. Giobbe. Arrivati alla fontana di Sevignano, una strada in salita ci permette di attraversare il paese nella parte alta e godere di una splendida vista sulla valle. Riprendiamo il nostro cammino con dei bei scorci sulle Piramidi di terra di Segonzano. Passato il rio Regnana, affrontiamo una ripida salita fino alla deviazione per il belvedere sulle piramidi. Da lì, raggiungiamo la chiesa S.S. Trinità di Stedro di Segonzano.



25 OTTOBRE 2026
Castagnata sociale CAI

Un incontro conviviale
aperto a tutti i Soci CAI.
Per informazioni, contattare
la segreteria della Sezione
del CAI di Bolzano.

.....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

**Varietà,
passione,
piacere.**



Maggiori informazioni sui vini premiati:
www.kellerei-bozen.com/wineawards



L'imitabile 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

www.kellerei-bozen.com

**KELLEREI
BOZEN**

CANTINA · WINERY

VENERDÌ 18 DICEMBRE

Chiesa Cristo Re

Ore 19:15



**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 comporta-

mento 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

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



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.*

ATTIVITÀ INVERNALE DELLA SCUOLA DI SCI ALPINISMO PROGRAMMA ESCURSIONI SCI ALPINISTICHE 2026



Informazioni generali sulle attività invernali

Questo è il calendario delle gite per il 2026. 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

Previo verifica telefonica in sede della

disponibilità di posti e inviando copia a prova dell'avvenuto bonifico all'indirizzo

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/

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.

11 GENNAIO 2026

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.





25 GENNAIO 2026

Monte Quaira

Karbacher Berg

Dalla zona degli impianti sciistici di S. Maddalena in Casies m.1465 si sale in conoide che conduce alla stazione a monte e si segue la strada forestale che immette nella valle di Pfinn. Per ampi pendii si sale alla malga Pfinn m. 2152 e alla forcella Pfinn m. 2395. Per il costolone nord, si sale alla cima Quaira – Karbacher Berg m. 2518. La discesa viene effettuata lungo il tracciato di salita.

Difficoltà: **BS – Buon Sciatore**

Punto di partenza e di arrivo:

St. Maddalena in Casies m 1465

Quota massima:

▲ Monte Quaira – Karbacher Berg m 2158

Dislivello:

▲ m 1050

8 FEBBRAIO 2026

Monte Serodoli

Gruppo Presanella

Dal parcheggio di val Nambino m 1634 si raggiunge il vicino lago di Nambino m 1768. Dai pressi del ristorante si sale un valloncetto che porta alla malga Busa dei Cavalli, sulla spianata del lago Nero m 2241. Una seconda piccola valle porta alla conca del lago Serodoli m 2370 e, senza inoltrarsi nella piana, si risalgono le pendici nord – orientali del monte Serodoli, fino a raggiungere la cima m 2708. Si ritorna al parcheggio, lungo il tracciato di salita.

Difficoltà: **MS – Medio Sciatore**

Punto di partenza e di arrivo:

parceggio di val Nambino m 1634

Quota massima:

▲ monte Serodoli m 2708

Dislivello:

▲ m 1074

22 FEBBRAIO 2026

Punta dell'Ort

Val di Fassa

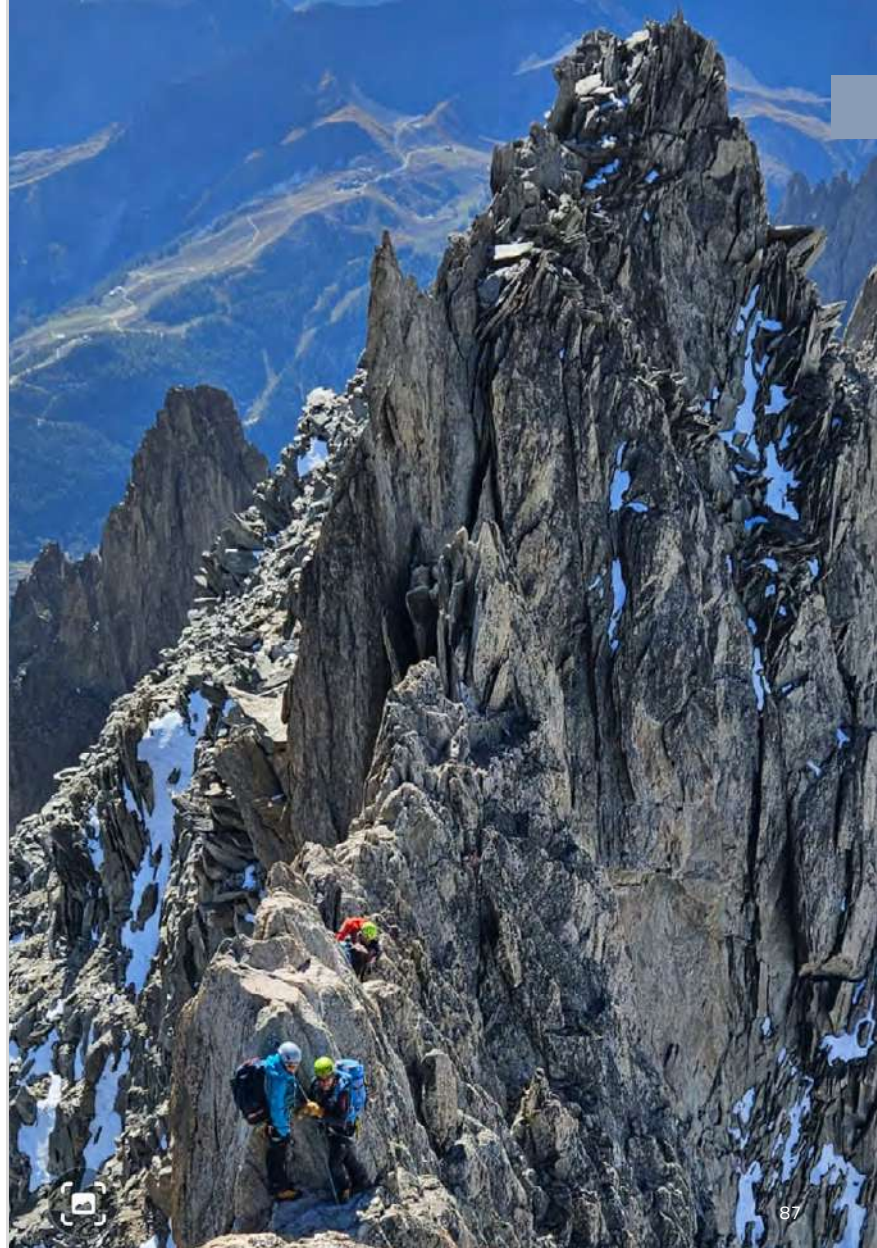
Dal parcheggio alla fine della strada che porta alla Malga Al Crocifisso, 1450 m, si raggiunge la malga stessa e si prosegue in direzione della Baita Monzoni 1792 m. Prima di raggiungere la Baita, si devia sulla sinistra, e si risale prima un bosco e poi attraverso vari canali, si arriva alla Punta dell'Ort 2590 m. Dalla cima, si scende leggermente e si torna alla forcella. Da questa si scende in direzione del Monte Pecol 2302 m. Da qui con brevi sali e scendi si arriva in Val San Nicolò. Passando dalla Baita Ciampiè, si ritorna al parcheggio.

Difficoltà: **BS – Buon Sciatore**

Punto di partenza
e di arrivo:
**Parcheggio di val
San Nicolò m 1450**

Quota massima:
**▲ Punta dell'Ort
m 2590**

Dislivello:
⚡ m 1140



8 MARZO 2026

Passo del Cristallo (m 2808)

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 il 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.

15 MARZO 2026

Punta di Lasa (3305)

Val Martello

Dal maso Pradistalla m. 1931 si segue la traccia del sentiero estivo e ci si innalza nel bosco. Quando il bosco si fa 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

24 – 26 MARZO 2026

Pigne d'Arolla (m 3716)

Svizzera

Giorno 24: 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 25: 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 Lurette" m. 3583 posta proprio sopra il rifugio (circa 2 ore).

Giorno 26: dal rifugio, scendiamo sul ghiacciaio Cheilon per poi raggiungere il ghiacciaio Tsena Réfien, 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 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**



ALPINISMO GIOVANILE LA COMMISSIONE DI ALPINISMO GIOVANILE PROPONE PER L'ANNO 2026 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

ANTONACCI Gianluca	ASAG (referente)
BONARDO Andrea	Collaboratore
DE CICCO Stefania	Collaboratrice
FERRARIN Marco	Collaboratore
FLAIM Jacopo	Collaboratore
GASSER Laura	ASAG (segretaria)
ISCHIA Matteo	AAG
MASSENZ Sergio	AAG / ISA
PISCIALI Marco	AAG

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 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

CALENDARIO 2026 ALPINISMO GIOVANILE



Attività:

- Sab, 10/01:** arrampicata in palestra (PRAC)
Dom, 18/01: escursione sulla neve (ciaspole o scialpinismo)
Sab, 31/01: arrampicata in palestra (PRAC)
Sab, 14/02: escursione sulla neve in notturna (ciaspole)
Dom, 08/03: escursione sulla neve (ciaspole o scialpinismo)
Dom, 12/04: escursione a piedi
Ven, 17/04: sicuri in montagna con il Soccorso Alpino (presentazione in sede)
Sab, 18/04: sicuri in montagna con il Soccorso Alpino (dimostrazione primo soccorso)
Dom, 10/05: escursione e via ferrata
Sab, 23/05: escursione in bicicletta – in collaborazione con gruppo cicloescursionismo
Dom, 14/06: giornata dei parchi, escursione con famiglie – in collaborazione con gruppo escursionismo
Dom, 28/06 – Dom 05/07: settimana naturalistica – Alpe di Siusi, Malga Boccia
Dom, 19/07: escursione in canoa – rio Novella
Dom, 09/08: escursione in alta montagna
Sab, 29/08 – Dom 30/08: escursione speleologica, con pernottamento
Sab, 05/09 – Dom, 06/09: escursione con pernottamento in rifugio
Dom, 13/09: raduno regionale di Alpinismo Giovanile - Brunico
Dom, 04/10: escursione in bicicletta
Dom, 18/10: escursione e castagnata
Dom, 15/11: escursione a piedi
Sab, 28/11: arrampicata in palestra (PRAC) e festa fine corso
Dom, 20/12: "Camminata d'oro" – escursione Laives – Pietralba

Untouched slopes, magical winter landscapes...



MOUNTAINSPiRiT
> mountaineering & outdoor shop <

39100 Bolzano • Via Dodiciville 8A/8B

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

www.mountainspirit.com

SCUOLA DI SCI ALPINISMO

MISEROTTI Stefano
FEBBRONI Stefano
ABRESCIA Anna Maria
MATTUZZI Ivano
BONON Cristian
GROPPELLI Federico
THALER Mirko
BALDOVIN Cristian
BELTRAME Carlo
COMUNELLO Davide
DE PASCALE Simone
FERRAUTI Giovanni
GALOZZI Daniele
OLIVO Cristian
RUAZ Maurizio
PIETROBELLI Francesco
SIMION Gianluca
SIMONI Manuela
BARBOLINI Marco
MORO Patricia Chantal
MARMSALER Andrea
BRAMBILLA Micol
DE GIULI Marta
FLORIANI Elisa
LATRAGNA Francesco
OBEROSLER Daniel

INSA – IA Direttore
INSA – Vice Direttore
ISA - Segretaria
INSA - INA
INSA
INSA
INSA
ISA
ISA
ISA
ISA
ISA
ISA
ISA
ISA
ISA
SEZ.
SEZ.
SEZ.
ASP.
ASP.
ASP.
ASP.
ASP.

DALL'8 GENNAIO ALL'1 MARZO 2026

61° 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 sessantunesimo corso SA1, che inizierà in data 08.01.2026 e terminerà il 01.03.2026.

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

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) 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

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

GIUGNO – LUGLIO 2027

8° 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 2027. 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) 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

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





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 2026

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/ o ai canali Social (Facebook e Instagram)



SCUOLA DI ALPINISMO

ANDREASIDiego	INA - Direttore
ASSERETO Anna	IA
ATZERI Anna Maria	IAL
BENATI Natalia	IA
BERNARDI Andrea	Aspirante
BIBULI Francesca	Aspirante
BONINSEGNA Alex	IAL - IA
CHIEREGATO Emanuela	SEZ
COMIS RONCHIN Roberto	IA
DAMIAN Giacomo	INAL - IA
GALLINA Milian	IA
GIRARDELLI Alice	IAL
GROSELLI Nina	Aspirante
LISCIOOTTO Roberto	INA
LONGHIN Chiara	Aspirante
MACERI Massimo	IA
MARCOLLA Andrea	IAL - IA
MARINI Fiorella	IA
NAPPO Giuseppe	IA
PAULON Francesco	IA
PEDER Manuel	INA
PISCIALI Andrea	Aspirante
POLO Edoardo	IA
POMPEO Federica	SEZ
RIGHETTI Nelson	IAL
RUSSI Simon	IA
SARTI Claudio	INA
SINOPOLI Federico	Aspirante
TOLLER Roberto	IA
TURCO Giuseppe	IA
WELLSTEIN Camilla	IA
ZADRA Claudio	SEZ
ZAMBALDI Adele	Aspirante
ZANI Camilla	Aspirante
Zocchi Claudia	IA

APRILE O OTTOBRE

Corso di arrampicata libera AL1

Arrampicata sportiva

**Periodo di
svolgimento:**
aprile o ottobre

Apertura iscrizioni:
marzo o settembre

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.

SETTEMBRE – OTTOBRE

Corso di arrampicata libera AL2

Arrampicata sportiva avanzato

**Periodo di
svolgimento:**
da settembre -
ottobre

Apertura iscrizioni:
agosto - settembre

Corso avanzato rivolto a chi già arrampica con capacità da capocordata su difficoltà 5c oppure a chi ha già frequentato un corso base di Arrampicata Sportiva (AL1). Attraverso lezioni teoriche e pratiche verranno spiegate le tecniche fondamentali ed evolute per arrampicare in falesia e verranno fornite le informazioni necessarie per ridurre i rischi che l'attività comporta. Il corso prevede anche la percorrenza di itinerari a più tiri, attrezzati per l'arrampicata sportiva.

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

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

Apertura iscrizioni:
dicembre

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.



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 "Palamazzali" 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: **ASSERETO Anna**

Collaboratori:

MOSCA Alessandro

Coordinatore

BRAVI Ivan

CRIPPA Chiara

LANTI Davide

NICOLETTO Luca

PISCIALI Andrea

PITTERTSCHATCHER Martin

SCHIAPPELLI Zeno

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 2025 – 2026 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 settembre 2026, con termine in maggio 2027.

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

BOSCOLO Aurelio
ISS

ASSERETO Anna
INS – IT

DE RENSIS Lorenzo
ISS

PIETROBELLI Francesco
ISS

GIARDINA Piosalvatore
Collaboratore

GASSER LAURA
Collaboratore

ANTONACCI Gianluca
Collaboratore

MARZO – APRILE

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



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 Salorno 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 Salorno, 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.

Escursione del gruppo CAI di Montagnaterapia – foto di Patrizia Girardi

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!

<https://explora.myargo.bz/it/>

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 archiviostorico@caibolzano.it

Responsabile: **Mariaclara Pagano**



COMMISSIONE CULTURA



La Montagna: Connessione, Relazione e Benessere: con questa riflessione vogliamo cogliere appieno l'essenza dell'esperienza montana. È una sintesi forte che chiunque abbia vissuto la montagna riesce a cogliere e che si può manifestare a diversi livelli.

▪ **Connessione con la Natura**
Immergersi nell'ambiente montano favorisce il legame con gli elementi naturali: respirare l'aria frizzante, ascoltare il suono del vento o lo scorrere di un ruscello, ci riporta a un ritmo naturale, lontano dalla frenesia della vita quotidiana. È una riscoperta di sé stessi in un contesto puro e incontaminato.

▪ **Relazioni Umane e Sociali** sono fondamentali nell'esperienza montana. Le vette sono testimoni di relazioni umane profonde e autentiche. Escursioni, arrampicate,

sport invernali o la condivisione in un rifugio favoriscono l'interazione, il supporto reciproco e la costruzione di legami autentici. L'ambiente montano può rafforzare i legami familiari, offrendo esperienze condivise e ricordi duraturi. La montagna è anche relazione con le comunità locali, custodi di tradizioni e saperi.

▪ **Benessere Fisico e Mentale.**
L'attività fisica in ambiente montano ha un effetto terapeutico sia sulla salute fisica che mentale: l'assenza degli stimoli urbani, il silenzio, i paesaggi e il senso di sfida nel superare ostacoli fisici contribuiscono a diminuire ansia e depressione, aumentano l'autostima e promuovono una maggiore consapevolezza di sé.

Crediamo che la montagna sia un luogo dove la **connessione profonda con la natura**, le **relazioni umane significative** e un **generale senso di benessere** si intrecciano e si rafforzano reciprocamente.

A cura del **Presidente della Sezione, Maurizio Veronese** e della **Commissione Cultura**

2026

La Montagna Connessione, relazione, benessere

Il programma culturale
si trova nel libretto
disponibile in Sede!

Attività culturale

Club Alpino Italiano
Sezione di Bolzano

ATTIVITÀ CULTURALE CALENDARIO 2026

Zuccheri, alcol e attività fisica
Conferenza
Giovedì 5 febbraio – Ore 18:00
Teatro Cristallo Sala Giuliani

Banff Centre Mountain Film Festival World Tour Italia
Edizione #14
Lunedì 9 febbraio – Ore 20:00
Teatro Rainerum

Antonella Fornari
"Nonna Montagna racconta"
Giovedì 5 marzo – Orario scolastico Scuole primarie e secondarie di primo grado
Bolzano

Antonella Fornari
"La mia casa è quassù"
Giovedì 5 marzo – Ore 18:00
Nuova Libreria Cappelli

Sara Bonfanti
Sara: il sogno del Sentiero Italia
Giovedì 19 marzo – Ore 20:30
Teatro Spazio Costellazione

(S)legati
Spettacolo teatrale
Venerdì 10 aprile – Ore 20:30
Teatro Comunale San Giacomo

This Mountain Life
Film
Giovedì 7 maggio – Ore 20:30
Teatro Spazio Costellazione

Michele Caminati
A pochi metri dalla cima
Giovedì 21 maggio – Ore 18:30
Salewa Headquarters

MontagnaLibri
2026
Da lunedì 8 a venerdì 12 giugno
Centro Trevi

74. Trento Film Festival 2026
Genziana d'Oro Città di Bolzano al Miglior Film di esplorazione o avventura 2026 – Proiezione del film vincitore
Giovedì 11 giugno – Ore 20:30
Teatro Spazio Costellazione

Rifugio in Rosa
Yoga e meditazione
Sabato 5 settembre
Rifugio Corno del Renon

Maurizio Giordani
Il richiamo dell'ignoto
Giovedì 17 settembre – Ore 20:30
Teatro Comunale Galleria Telser

ALPINISMO
I GIOVEDÌ DEL CRISTALLO E DEL CAI

CINEMA
RIFUGIO IN ROSA

AUTORI E LIBRI
NATALE CAI

Il bosco in città
Conferenza
Giovedì 15 ottobre – Ore 18:00
Teatro Cristallo Sala Giuliani

74. Trento Film Festival 2026
Rassegna cinematografica
Da mercoledì 21 a venerdì 23 ottobre – Ore 20:00
Filmclub via Streiter

Franco Faggiani
"Il maestro itinerante"
Giovedì 12 novembre – Orario scolastico Scuole primarie e secondarie di primo grado
Bolzano

Franco Faggiani
Presentazione del libro
"Il maestro itinerante"
Giovedì 12 novembre – Ore 18:00
Nuova Libreria Cappelli

Martina Pisciali
La natura delle storie
Novembre/dicembre – Orario scolastico Scuole primarie e secondarie di primo grado
Bolzano

Cielo Documentario
Giovedì 3 dicembre – Ore 20:30
Teatro Spazio Costellazione

Natale CAI 
Venerdì 18 dicembre – Ore 19:15
Chiesa Cristo Re

COMMISSIONE CULTURA

VERONESE Maurizio,
Responsabile Commissione
ASSERETO Anna
ARSENI Antonella
CAVATTONI Andrea
CUCINATO Cesare
STEFANI David
TRECCANI Eddy
CARLET Francesca
GARDINI Fernando
CESARO Graziano
MASINI SCOPEL Loredana
PASSARELLA Mirca
PREDELLI Vanna
ROVESCALA Chiara
SABATTINI Serena
ZANELLA Carlo Alberto

CORO ROSALPINA CAI BOLZANO



Nel giugno del 1945 alcuni giovani uniti dalla passione per la montagna e il canto popolare diede vita, prima in maniera spontanea per poi costituirsi, come Coro Rosalpina del C.A.I. Sezione di Bolzano.

Grazie alla straordinaria attività svolta in questi ottant'anni, il coro si è affermato per la sua genuina ed originale freschezza interpretativa.

Questo lungo e glorioso cammino ha portato il nome della Rosalpina in quasi tutti i Paesi europei oltre a toccare luoghi lontani come Malta, Libano e Siria.

L'attività concertistica è di tutto rispetto, contando oltre 1500 esibizioni, numerose registrazioni radiofoniche e televisive, realizzate da emittenti italiane e straniere.

La produzione discografica del Coro Rosalpina testimonia la sua storia: dai primi 45 giri, ormai introvabili, da otto long playing e dalle numerose musicassette - tutti supporti musicali oggi rimpiazzati dai più moderni Compact Disk.

Parte delle sue canzoni è stata inserita nella pubblicazione "Canti delle Dolomiti" che spesso costituisce un severo banco di prova per i cori privi di un proprio repertorio. In occasione del sessantesimo anno dalla fondazione è stato inoltre presentato il libro "60 anni, una storia di voci".

Nelle sue oltre 200 pagine, il volume raccoglie testimonianze, fotografie, aneddoti e rassegne stampa, costituendo una sorta di "diario" dell'attività del Coro a partire dal lontano 1945.

Il cuore della Rosalpina batte per un repertorio che è quasi interamente proprio, in aggiunta ad alcuni brani classici popolari. Questo repertorio è unico perché costituito da moltissimi brani armonizzati appositamente per il Coro Rosalpina dai due grandissimi musicisti, i Maestri Nunzio Montanari e Silvio Deflorian.

Dopo esser stato diretto a lungo da Armando Faes, che subito impostò la fisionomia canora del complesso, si susseguirono i Maestri Hansi Cattoi, Stefano Stefani e da qualche anno, il giovane direttore Roberto Marchione.

Egli, attento alla continuità interpretativa e all'incessante

ricerca della precisione, persegue con costante impegno, il difficile compito affidatogli. Con la stessa passione del 1945,

il Coro Rosalpina celebra i suoi 80 anni, forte della sua eredità e pronto a emozionare i suoi fedeli fan per i decenni a venire.



Club Alpino Italiano
Sezione di Bolzano



COMMISSIONE RIFUGI

MASSENZ Sergio

Responsabile Comm. Rifugi
Ispettore Rifugio Puez

BUGLIO Carlo

Viceresponsabile
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.

26° 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 propagandarla.

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:
mercoledì 30 settembre 2026.

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 mercoledì 30
settembre 2026.



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".

LONGO

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:



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE

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


Date da ricordare

VENERDÌ 27 MARZO 2026
Assemblea dei Soci
della Sezione CAI
Bolzano

**MERCOLEDÌ 30 SETTEMBRE
2026**

Termine ultimo per
la consegna delle
foto del concorso
fotografico

**DOMENICA 25 OTTOBRE
2026**
Castagnata sociale



VENERDÌ 20 NOVEMBRE 2026
Retrospectiva
dell'attività della
Commissione
Escursionismo

VENERDÌ 18 DICEMBRE 2026
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

Manuel Campaci – “Preghiera prima del volo” – Monte Roen