



2024

CLUB ALPINO ITALIANO

Programma delle attività

2024

Programma delle attività

CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI BOLZANO



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bolzano

CAI – Sezione Bolzano

Piazza Erbe, 46
Bolzano

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

Orario d'apertura
lunedì – venerdì
10:30 – 17:30

Foto in copertina:

1° premio - *"Tutti in cammino verso il Rifugio Tabaretta"*
di Federico Bovo



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bolzano

Anno di costituzione 1921

Ente del terzo settore – Associazione di promozione sociale

DOVE TROVARCI

IL CAI A BOLZANO



GRIES - SAN
QUIRINO

RENCIO

Sede CAI
Piazza Erbe, 46

CENTRO

PIANI

B

O

L

N

A

N

O

FIRMIANO

DON BOSCO

EUROPA
NOVACELLA

PRAC Palestra di roccia
Viale Trieste, 15

CASANOVA

Sede CNSAS
Via Giuseppe di Vittorio, 16

SALUTO DEL **PRESIDENTE**

La montagna è una saggia maestra di vita che ci insegna a guardare al di là di ciò che appare ai nostri occhi, a dare il giusto valore al tempo e riuscire a vivere lontani dalla frenesia della vita di tutti i giorni. La montagna insegna la pazienza, il coraggio di fermarsi, di riflettere e di tornare sui propri passi. Vivere la montagna in tutte le sue forme è lo spirito che anima il Club Alpino Italiano, insieme ad una educazione verso il rispetto dell'ambiente in tutte le sue forme. L'attenzione all'ambiente è, infatti, un fattore molto importante per il CAI per il quale sta facendo sentire forte la propria voce.

Anche per quest'anno le varie Commissioni, Scuole e Gruppi hanno predisposto un ricco programma di attività nel quale i nostri soci e, speriamo futuri e sempre più numerosi soci, sia adulti che giovani possano trovare ciò che sentono di più adatto alle loro capacità:

- escursioni varie, ferrate, uscite con le ciaspole, con gli sci, cicloturismo la novità di quest'anno, corsi di alpinismo, di scialpinismo, arrampicata in palestra di roccia, speleologia

- attività di formazione rivolta ai giovani, in collaborazione con le scuole, al fine di promuovere il rispetto della natura e la conoscenza del territorio

- "montagnaterapia" con persone fragili, un progetto di collaborazione tra il Servizio Psichiatrico di Bolzano, la Commissione Escursionismo e la Scuola di Alpinismo del CAI Bolzano

- incontri culturali, mostre e proiezioni, anche in collaborazione con altre associazioni del territorio.

L'augurio è quindi che chiunque voglia fare questo percorso insieme a noi possa trovare ciò che cerca, in un equilibrato rapporto tra sé stessi e l'ambiente montano.

Il Presidente della Sezione di Bolzano

Maurizio Veronese

GRUSS DES PRÄSIDENTEN

Der Berg ist ein weiser Lebenslehrer, der uns lehrt, über den Tellerand hinauszuschauen, die Zeit zu schätzen und fernab von der Hektik des Alltags zu leben. Der Berg lehrt uns Geduld und den Mut, innezuhalten, nachzudenken und den bereits beschrittenen Weg zurückzugehen. Das Erleben des Berges in all seinen Formen ist der Geist, der den italienischen Alpenverein CAI beseelt, zusammen mit der Erziehung zum Respekt für die Umwelt in all ihren Formen. Die Aufmerksamkeit für die Umwelt ist in der Tat ein sehr wichtiger Faktor für den CAI, für den er seine Stimme erhebt.

Auch in diesem Jahr haben die verschiedenen Kommissionen, Schulen und Gruppen ein reichhaltiges Programm an Aktivitäten vorbereitet, in dem unsere Mitglieder und, wie wir hoffen, auch zukünftige und immer zahlreichere Mitglieder, sowohl Erwachsene als auch Jugendliche, das finden können, was ihren Fähigkeiten am besten entspricht:

- Verschiedene Wanderungen, Klettersteige, Schneeschuhwandern, Skifahren, Radtouren (die diesjährige Neuheit), Bergsteigen, Skitouren, Klettern und Höhlenforschung

- Ausbildungsaktivitäten für Jugendliche in Zusammenarbeit mit Schulen, um die Rücksicht auf die Natur und die Kenntnis des Landes zu fördern

- „Bergtherapie“ mit schutzbedürftigen Menschen, ein Kooperationsprojekt zwischen dem Psychiatrischen Dienst Bozen, der Wanderkommission und der Bergsteigerschule CAI Bozen

- Kulturelle Veranstaltungen, Ausstellungen und Filmvorführungen, auch in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen der Region.

Der Wunsch ist daher, dass jeder, der diesen Weg mit uns gehen will, das findet, was er in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen sich und der Bergwelt sucht.

Der Präsident der Sektion Bozen

Maurizio Veronese



Foto: 2° premio – *“La lunga passerella”*
di Patrizia Girardi

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 è sentimento" 2024.



Biblioteca

Non è vero che si trova tutto su internet, oppure si trova troppo... Visita la nostra biblioteca, verrai accompagnato in un viaggio assolutamente personalizzato.



Gestione rifugi

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



Montagnaterapia

Il CAI ha anche una vocazione sociale, attenta alle persone in difficoltà. Dare loro fiducia è importante ed utile. Riconoscere nella diversità la nostra ricchezza può migliorare la qualità di vita.

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

CONSIGLIO DIRETTIVO



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bolzano

In piedi da sinistra a destra:

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

Seduti da sinistra a destra:

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

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





CONSIGLIO DIRETTIVO

FUNZIONI E INCARICHI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

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

DELPONTE Giovanni

Tesoriere (compiti art. 25 dello Statuto)

BUGLIO Carlo

Viceresponsabile Commissione Rifugi

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
STEFANONI Paolo	Sicurezza, antincendio Responsabile Speleologia
STEFANI David	Natale CAI Rapporti con la stampa Informatica sezionale – 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

Per sostenere la Sezione

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

Ti chiediamo, quindi, di optare per il sostegno alla nostra Sezione effettuando, al momento della dichiarazione dei redditi, la scelta della

destinazione della quota del 5 per mille, indicando il nostro numero di codice fiscale 80000690216 nell'apposita casella del mod. 730 o del mod. Unico 2024. Tale scelta non comporta alcun aggravio fiscale a tuo carico.

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

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

Codice fiscale del beneficiario:

80000690216



Goditi la montagna in tutta sicurezza

PER I SOCI CAI POLIZZE
SCONTATE DEL 15%

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

Potenza Andrea & C. sas

Agenzia Generale di Bolzano
Via A. Diaz 57 - 39100 Bolzano
Tel. 0471 272225
Fax 0471 270166

Messaggio pubblicitario. Prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo da richiedere in agenzia e agli intermediari autorizzati e consultabile sul sito internet www.unipolsaiassicurazioni.it

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. 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.

I 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.

NON SOCI

I non soci che partecipano ad una attività sezionale, possono

accedere alla Polizza Infortuni e la Polizza Soccorso Alpino in attività istituzionale, compilando un apposito modulo disponibile in sede e versando le seguenti quote: **Polizza infortuni:** € 8,40 al giorno per la **COMBINAZIONE A** o € 16,75 al giorno per la **COMBINAZIONE B + Polizza Soccorso:** € 4,55 al giorno o € 9,00 da 2 a 6 giorni. Valgono tutte le garanzie delle medesime polizze per i Soci.

SOCI AVS

I Soci AVS che partecipano alle attività istituzionali del CAI sono coperti dalle assicurazioni previste dall'AVS, possono comunque accedere alle polizze non soci versando le quote previste o iscriversi 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



Millet Bolzano
Via Leonardo Da Vinci, 2F, 39100 Bolzano BZ

alpe del garda
TREMOSINE



ALPE DEL GARDA - Tremosine sul Garda (BS) - www.alpedelgarda.it

QUOTE ASSOCIATIVE 2024

SOCI ITALIA

Socio ordinario € 45,00 *

Socio familiare € 24,00 *

Socio juniores € 24,00 *
18 - 25 anni

Socio giovane € 16,00 *
<18 anni

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

* Vanno aggiunti € 3,81 per i nuovi tesseramenti.

Juniores: ai fini del tesseramento si intendono, nel 2024, i nati dal 1999 al 2006 compresi, anche non conviventi.

Giovane: ai fini del tesseramento si intendono, nel 2024, i nati nel 2007 e anni seguenti.

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

Per il pagamento delle quote delle varie attività, è ammesso il bonifico bancario sulla BANCA POPOLARE DELL'ALTO ADIGE

con contestuale invio della documentazione a prova del versamento effettuato all'indirizzo info@caibolzano.it
Nella causale dovranno essere indicati i nomi dei Soci che intendono rinnovare il tesseramento o partecipare alle attività, specificando l'attività.

IBAN:



IT25Y 05856 11601 050570100239

**CONTATTACI PER RICEVERE QUALSIASI
INFORMAZIONE AGGIUNTIVA**

ATTIVITÀ DI PIÙ GIORNI

QUOTE ASSOCIATIVE 2024

Durata attività	Socio CAI o AVS	Non Socio	
		Info comb. A assic. Socc. Alpino e infortunati	Info comb. B assic. Socc. Alpino e infortunati
1 giorno	Quota iscrizione	+ € 12,95	+ € 21,30
2 giorni	Quota iscrizione	+ € 25,80	+ € 42,50
3 giorni	Quota iscrizione	+ € 34,20	Consigliata iscrizione CAI causa maggior costo per sole assicurazioni
4 giorni	Quota iscrizione	+ € 42,60	Consigliata iscrizione CAI causa maggior costo per sole assicurazioni
5 giorni	Quota iscrizione	+ € 51,00	Consigliata iscrizione CAI causa maggior costo per sole assicurazioni
6 giorni e più	Quota iscrizione	Consigliata iscrizione CAI causa maggior costo per sole assicurazioni	Consigliata iscrizione CAI causa maggior costo per sole assicurazioni

Polizza infortuni – premio al giorno per persona – solo attività sociale:

COMBINAZIONE **A** € 8,40

COMBINAZIONE **B** € 16,75

Polizza soccorso alpino – solo attività sociale:

1 giorno: € 4,55

Da 2 a 6 giorni: € 9,00

Varietà, passione, piacere.



Maggiori informazioni sui vini premiati:
www.kellereibozen.com/wineawards



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

Wineshop Vinarius:
Bolzano-Gries, Via San Maurizio 36
oppure shop.kellereibozen.com

www.kellereibozen.com

**KELLEREI
BOZEN**
CANTINA · WINERY

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

Previa 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

TROTTI Giuditta	AE – Responsabile
CACCIANI Mara	ASE – Vice Responsabile
VITELLA Roberto	ASE – Segretario
CAVALLARO Luigi	ANE – INV
CUCINATO Cesare	ANE
RIZZA Mario	AE – EEA – INV
DALLAGO Carlo	AE – EAI
MARCHIORI Guglielmo	AE – EAI
PAGANO Mariaclara	AE – EAI
GAZZIN Alberto	AE – EEA
BOVO Rossano	ASE
DELPONTE Giovanni	ASE
LEDER Diego	ASE
NARDIN Silvano	ASE
SPORNBERGER Patrik	ASE
ANTONACCI Gianluca	Collaboratore – ASC
BERTOLDI Davide	Collaboratore



SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

TRATTA DAL QUADERNO
ESCURSIONISTICO DELLA CCE

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

COSA FARE IN CASO DI INCIDENTE IN MONTAGNA?

CHIAMATA DI SOCCORSO

Regole base di
comportamento
in caso di incidente

- **Mantenere la calma, non agire d'impeto.**
- **Chiamare al più presto il Soccorso Alpino.**
- **Compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di saper fare.**
- **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.**



Richiesta di soccorso:



6 volte al minuto: una volta ogni 10 secondi.



Pausa di un minuto.



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

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

112

COME SI EFFETTUA LA CHIAMATA DI SOCCORSO

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

● **Dire sempre:**



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

SEGNALI PER L'ELICOTTERO



**ABBIAMO BISOGNO
DI SOCCORSO**



**NON SERVE
SOCCORSO**

ADDICTED TO MOUNTAINS

Approfitta dello sconto
riservato a tutti
i membri del CAI.

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

VISIT OUR STORES

SPORTLER Alpin
Bolzano | Merano |
Bressanone | Brunico

SPORTLER
ALPIN

14 GENNAIO

Ciaspolata alla Liegalm

Val d'Ega

Malga Costa - Liegalm si trova collocata in una posizione incantevole all'interno della Val d'Ega. Dalla Malga è possibile godere di una bellissima vista sui gruppi montuosi del Catinaccio e del Latemar.

L'escursione parte dal parcheggio situato nei pressi dell'Hotel Schwarzenbach (m 1299). Percorreremo un breve tratto di strada asfaltata e raggiungeremo la strada forestale chiamata «Bajerlsäge». La prima parte di percorso ci porterà a risalire la valle all'altezza del Rio di Gola.



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **9, 9A, 9B**

Punto di partenza:

**Hotel
Schwarzenbach
m 1299**

Punto di arrivo:

**Passo Lavazè
m 1809**

Quota massima:

**Passo Lavazè
▲ m 1809**

Dislivello:

**▲ m 500 circa
▼ m 500 circa**

Ore di cammino
effettive:

🕒 4 h

Proposta:

Rossano Bovo

Il percorso è adatto a tutti e privo di difficoltà. In circa due ore si giunge alla Malga Costa (m 1740). Essa offre molte prelibatezze culinarie. Terminato il pranzo si tornerà al Passo Lavazè (m 1809) percorrendo sentieri che affiancano le piste da sci di fondo.



21 GENNAIO

"Sicuri sulla neve"

Ciaspolata al Rifugio Plose

Escursione dedicata alla prevenzione degli incidenti tipici della stagione invernale. Valanghe, scivolate su ghiaccio, ipotermia ed altro ancora, sono i temi del progetto "SICURI SULLA NEVE" che si svolgerà durante la giornata odierna in uno dei più spettacolari panorami della Plose al Rifugio Bressanone.

Il CAI con Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, il Servizio Valanghe Italiano, le Scuole di Alpinismo e Scialpinismo, le Commissioni e Scuole Centrali di Escursionismo e di Alpinismo Giovanile aderiscono al progetto denominato "SICURI in MONTAGNA" promuovendo la sicurezza con la neve.

Come avviene ormai da diversi anni, la Sezione del CAI di Bressanone promuove l'iniziativa in collaborazione con la Scuola Provinciale Escursionismo del CAI AA. Il CAI di Bolzano aderisce, proponendo la XV^a giornata nazionale dedicata alla sicurezza sulla neve che si svolgerà come da programma allegato.

Alcuni esperti del settore (titolati INV dello SVI) che cammineranno con noi, durante l'escursione parleranno di sicurezza in ambiente innevato trattando gli argomenti: neve, manto nevoso, pendii pericolosi, regole di sicurezza. Proporranno facili esercizi dimostrativi con l'ARTVA, la pala e la sonda.

Difficoltà: **EAI**

**Venerdì 19 gennaio
ore 20:00** a Bolzano presso il CAI Alto Adige in Viale Europa 53 F si terrà una serata propedeutica. Per le **iscrizioni** alla serata rivolgersi alla Sezione CAI di Bolzano nelle ore di ufficio in Piazza Erbe, 46, Bolzano
Tel. 0471978172

Dal parcheggio di Valcroce m 2000, si prende la forestale panoramica con segnavia n.14 che sale dolcemente il crinale in direzione nord dell'Alpe Plose e che conduce al rifugio Bressanone a m 2446. Strada facendo con gli istruttori della Scuola Provinciale Escursionismo del SVI ci fermeremo alcune volte ai lati adiacenti la strada per la dimostrazione degli apparecchi ArtVa dove si potrà simulare la ricerca di un sepolto sotto la neve. Giunti al Rifugio Plose c'è la possibilità di mangiare un piatto caldo. Nel pomeriggio il rientro a Valcroce avverrà per lo stesso tracciato.



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **14**

Punto di partenza:
**Valcroce
m 2000**

Punto di arrivo:
**Rifugio Plose
m 2446**

Quota massima:
**Rifugio Plose
▲ m 2446**

Dislivello:
↗ **m 446**
↘ **m 446**

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

Proposta:
**Scuola Provinciale
Escursionismo**



27 GENNAIO

Ciaspolata al chiaro di luna

Alpe di Rodengo

L'Alpe di Rodengo e Luson si trova in Valle Isarco, a un'altitudine compresa tra i m 1500 e i m 2200. I suoi 20 km² di estensione la rendono, insieme all'Alpe di Siusi, uno degli altipiani più grandi d'Europa. Con questa facile escursione in notturna la potremo scoprire con la luna piena, che illuminerà il nostro percorso innervato e lo renderà ancora più affascinante.



Si giunge con l'autobus al parcheggio Zumis a m 1725, punto di partenza dell'escursione. Da qui si prende l'ampio sentiero 4, che conduce attraverso prati e boschi alla malga Roner (m 1832). Si prosegue quindi sul sentiero 2, passando davanti a una piccola cappella e un gruppo di baite, per arrivare infine al grande ed accogliente rifugio Campoforte/Starkenfeld (m 1936), dove ceneremo tutti insieme. Il ritorno avverrà sullo stesso percorso dell'andata, al chiaro di luna e con l'aiuto delle lampade frontali. Si tratta di una ciaspolata notturna all'insegna della convivialità, per conoscerci meglio. La partenza da Bolzano avverrà nel pomeriggio con rientro in tarda serata.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **4, 2**

Punto di partenza:
parceggio Zumis
m 1725

Punto di arrivo:
Rifugio Campoforte
Starkenfeld
m 1936

Quota massima:
Rifugio Campoforte
Starkenfeld
▲ m 1936

Dislivello:
↗ m 250
↘ m 250

Ore di cammino
effettive:
🕒 4 h circa

Proposta:
Roberto Vitella

11 FEBBRAIO

Ciaspolata a Cima Vezzena

L'occhio degli Altipiani

Il percorso che sale fino alla vetta è in realtà l'ex strada militare che serviva il forte austro-ungarico Spitz Verle, scavato nella roccia della cima, a picco sul precipizio. Per la sua fantastica posizione panoramica e la sua funzione principale di osservatorio e collegamento con gli altri forti, era chiamato "L'occhio degli Altipiani".



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **forestale**

Punto di partenza
e di arrivo:

Passo Vezzena
m 1417

Quota massima:

Cima Vezzena
▲ m 1908

Dislivello:

↗ m 491

↘ m 491

Ore di cammino
effettive:

🕒 4.30 h

Proposta:

Willy Marchiori

Partiamo direttamente dal Passo Vezzena con una prima parte in piano. Dopo 15 minuti circa di cammino, passiamo a fianco dei ruderi della Prima Guerra Mondiale di Forte Busa Verle che, insieme ai forti Campo Luserna e Belvedere, costituiva la cintura difensiva più avanzata sul confine tra l'impero Austro-Ungarico ed il Regno d'Italia: bloccava la strada per l'Altopiano di Asiago. Ci incamminiamo sulla strada militare che con numerosi tornanti ci fa arrivare (dopo circa due ore di cammino) alla Cima Vezzena, chiamata anche Pizzo di Levico. Sulla panoramica vetta effettuiamo la pausa pranzo, per poi ridiscendere dalla stessa a Passo Vezzena al termine dell'escursione.

25 FEBBRAIO

Vallelunga

Alta Venosta

La Vallelunga si estende da est verso ovest, dalla Palla Bianca fino al Lago di Resia, nelle immediate vicinanze della cresta di confine. La zona è poco antropizzata e, di norma, molto nevosa. Sosta finale nei pressi del vecchio campanile in mezzo al lago.



La nostra escursione parte dall'abitato di Caprone (m 1699). Attraversato il torrente, iniziamo a salire nel bosco fino a raggiungere una bella forestale. Percorriamo lungamente la stessa fino a raggiungere la malga Maseben (m 1014). Da lì proseguiamo la nostra salita fino al Rif. Maseben Atlantis (m 2267). Da lì avremo la possibilità di proseguire verso sud, addentrandoci nella Val Benair, oppure di fermarci al rifugio, sulla base delle condizioni ambientali e/o della propria preferenza. Scenderemo poi al parcheggio Cappella (m 1867) dove troveremo il nostro pullman ad attenderci. Durante il tragitto di ritorno faremo una sosta al Lago di Resia per ammirare il vecchio campanile che si erge dal lago.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **14, 15B, 18, 19**

Punto di partenza:
Caprone
m 1699

Punto di arrivo:
Cappella
m 1867

Quota massima:
Val Benair
▲ m 2470

Dislivello:
↗ m 770
↘ m 600

Ore di cammino
effettive:
🕒 5.30 h

Proposta:
Mariaclara Pagano

10 MARZO

Ciaspolata al Monte Piana: un panorama sulla storia

Gruppo Dolomiti di Sesto –
Valle di Landro

Con i suoi m 2324 di altezza appartiene alle Dolomiti di Sesto e in parte è inserito nel Parco Naturale Tre Cime. Durante la Prima Guerra Mondiale fu teatro di uno scontro durato oltre due anni tra l'esercito italiano e l'esercito austro-ungarico, e oggi può essere considerato un vero e proprio "museo all'aperto" dove è possibile visitare il campo di battaglia situato sulla sommità (nel periodo estivo).



Dal parcheggio nei pressi del Bar Ristorante "Genzianella" (quota m 1757), imbrocciamo la carrareccia in direzione nord-ovest, la quale, dopo qualche decina di minuti ci collega alla vecchia e comoda strada militare che seguiremo fino al Rifugio Monte Piana – A. Bosi (quota m 2205). Da qui saliremo fino a raggiungere la Piramide Carducci. Da qui possiamo godere di una splendida vista: dalla Punta Tre Scarperi al Monte Paterno, dalle Tre Cime di Lavaredo ai Cadini di Misurina, dall'Antelao al Sorapiss, dal Monte Cristallo alla Croda Rossa D'Ampezzo. Dopo esserci riempiti gli occhi con questo splendore ritorniamo al Rifugio Monte Piana per fare una sosta pranzo (al sacco). Procederemo poi seguendo lo stesso percorso utilizzato per salire.

Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **122**

Punto di partenza e
di arrivo:

**Parcheggio
"Genzianella"
m 1757**

Quota massima:
**Monte Piana
▲ m 2324**

Dislivello:
▲ m 700
▼ m 700

Ore di cammino
effettive:

🕒 **6 h**

Proposta:
Alberto Gazzin

23 MARZO

Ciaspolata notturna alla Malga Rossalm

Gruppo della Plose

Il Rifugio Rossalm si trova collocato nel comprensorio della Plose, di fronte alle Odle di Eores. Questo è il contesto di questa meravigliosa escursione in notturna.

L'escursione inizia dal parcheggio del Rifugio Sci/Skihütte (m 1900). Con pochissimo sforzo in poco più di un'ora di cammino raggiungeremo la Rossalm (m 2200). Da questa Malga ammireremo un bel panorama con vista su Sass De Putia, Odle di Eores e Dolomiti circostanti.



Difficoltà: **EAI**

Sentieri: **4, 17A**

Punto di partenza
e di arrivo:

**Rifugio Sci/Skihütte
m 1900**

Quota massima:

**Rossalm
▲ m 2200**

Dislivello:

**↗ m 300
↘ m 300**

Ore di cammino
effettive:

🕒 3 h

Proposta:

Rossano Bovo

Alla Malga ceneremo tutti insieme in un clima di spensierata convivialità. Terminata la cena scenderemo al parcheggio del Rifugio Skihütte (m 1900) utilizzando le lampade frontali. Lì ci sarà ad attenderci il Pullman che ci riporterà a Bolzano.

7 APRILE

Oachner Höfeweg

Gruppo dello Sciliar

Il Sentiero dei Masi di Aica viene chiamato in tedesco "Oachner Höfeweg", ma perché? "Oacha" è il nome dialettale di Aica di Fiè, una frazione del comune di Fiè allo Sciliar. Il termine "Oachner Höfeweg" significa quindi, letteralmente "Sentiero dei Masi di Aica".

Il Sentiero ha inizio presso Castel Presule. Seguendo l'indicazione "Oachner Höfeweg", si oltrepassa l'antica cantina dell'oste (Wirtskeller) e attraverso il bosco si scende a maso Flungerhof. Ora, salendo in un bosco misto e un castagneto, il sentiero raggiunge i masi Tommele Hof e Gmoaner Hof, affacciati sulla Valle Isarco. Oltrepassando i masi Prackfolerhof e Gstatschhof, il percorso attraversa prati e vigneti, poi presso maso Zoarhof incontra la strada e sale ai masi Fronthof e Finger Hof.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **sentiero dei masi, 7, 6, 5**

Punto di partenza e di arrivo:

Castel Presule m 830

Quota massima: **Schnaggerkreuz ▲ m 1011**

Dislivello:

↗ **m 550**

↘ **m 550**

Ore di cammino effettive:

🕒 **4 h**

Proposta:

Leder Diego

Si scende quindi nel greto del rio Laus, si attraversa un piccolo ponte sospeso e si risale fino alla strada per Tires sull'altro lato del ruscello. Facendo ritorno al punto di partenza (marcatura 5), si passa per la croce Schnaggerkreuz, un'incantevole area panoramica affacciata su Fiè e sul massiccio dello Sciliar.

14 APRILE

Hofer Alpl e Tuffalm

Sciliar – Catinaccio

La Hofer Alpl è una bellissima baita collocata ai piedi del massiccio dello Sciliar e del Laghetto di Fiè.

L'escursione parte dalla strada per S. Costantino presso la fermata degli autobus nelle vicinanze del Gasthof Schlern (m 900). Utilizziamo il sentiero numero 15, il quale in circa venti minuti ci conduce ai Laghetti di Fiè (m 1036). Continuiamo a camminare su una comoda strada forestale fino a raggiungere la Tuffalm (m 1280).



Difficoltà: **E**

Sentieri: **15, 13, 3**

Punto di partenza
e di arrivo:

**Gasthof Schlern
m 900**

Quota massima:

**Hofer Alpl
▲ m 1364**

Dislivello:

↗ **m 460**
↘ **m 460**

Ore di cammino
effettive:

🕒 **4.30 h**

Proposta:

Mara Cacciani

Dopo una breve sosta proseguiamo in salita nel bosco fino a raggiungere il bivio con il sentiero che porta al Rifugio Bolzano. Scendiamo di quota e dopo un po' di ulteriore cammino raggiungiamo la Hofer Alpl (m 1364). Il ritorno avverrà sullo stesso sentiero utilizzato per l'andata.

21 APRILE

Ferrata dei Colodri con alternativa

Valle del Sarca – Arco

Facile e gradevole via ferrata, dedicata a coloro che si avvicinano per la prima volta ad un percorso attrezzato ed a coloro che desiderano affrontare un percorso non impegnativo. Vista panoramica sulla valle del Sarca e sull'Alto Garda. Previsto anche un itinerario escursionistico alternativo.



Difficoltà: **EEA**

Sentieri: **431B, 431**

Punto di partenza
e di arrivo:

Arco
m 97

Quota massima:
Cima Colodri
m 400

Dislivello:
↗ **m 300**
↘ **m 300**

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

Proposta:
Mariaclara Pagano

Raggiunto il caratteristico borgo di Arco (m 97) ci apprestiamo ad affrontare la ferrata dopo esserci dotati della necessaria attrezzatura di sicurezza. Il percorso attrezzato è ideale per i principianti e per coloro che desiderano affrontare un percorso senza eccessive difficoltà. La ferrata è molto ben attrezzata e si sviluppa lungo un dislivello di m 300. L'ultimo tratto del percorso, pressoché pianeggiante, raggiunge la cima del Monte Colodri (m 400). La discesa avviene per un sentiero nel bosco fino a Laghel (m 262) ed all'omonimo Santuario. Attraverso gli ulivi arriviamo poi al centro storico del caratteristico paese di Arco, che merita una visita.

L'alternativa prevede una escursione nella val di Laghel con un modesto dislivello, sempre con visita al paese di Arco.

28 APRILE

Monte Sole di Naturno

Giogaia di Tessa

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

Dalla stazione a valle della funivia "Unterstell" di Naturno si prende il sentiero che in moderata salita raggiunge il locale "Schwalbennest": da qui si ha una bella veduta del paese di Naturno, dominato dal suo castello. Si procede in seguito percorrendo il "Walburgweg" fino all'imbocco del ripido sentiero 6, l'antico percorso che collegava il fondovalle ai masi di montagna, unica via di comunicazione fino alla costruzione della strada nel 1988. Il sentiero attraversa boschi aridi di roverelle, di abeti e di larici fino a incrociare nei pressi del maso Grub (m 1377) l'Alta via di Merano. Attraverso un ardito ponte sospeso si raggiungerà il maso Galmein (m 1384) e in seguito i masi Lind e Patleid (m 1386), dove ci si fermerà per la pausa pranzo. In seguito scenderemo al maso Unterstell, da cui raggiungeremo il fondovalle prendendo il sentiero 10 o la funivia.

Difficoltà: **E - EE**

Sentieri: **Walburgweg, 6, 24, 10**

Punto di partenza: **Naturno m 530**

Punto di arrivo: **Maso "Patleid" m 1386**

Quota massima: **▲ m 1470**

Dislivello: **↗ m 1060**

↘ m 1060 (m 100 circa con funivia)

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

Proposta: **Roberto Vitella**



5 MAGGIO

Le Ville del Brenta

Navigazione storica lungo
il percorso originale degli
antichi Burchielli

Difficoltà: **E**

Proposta:
Roberto Vitella

l numerosi palazzi e le ville venete sul Brenta che oggi si possono ammirare percorrendo il tratto del fiume che collega Venezia con Padova sono stati costruiti nel corso di 400 anni di storia. Durante questo periodo, la villa veneta svolgeva una doppia funzione: quella di residenza estiva per i nobili e quella di centro di produzione agricola delle campagne circostanti. La zona in cui sorgono queste ville è meglio nota come il Naviglio del Brenta: un tratto di fiume reso navigabile per collegare la Laguna di Venezia con la terraferma. All'epoca, infatti, non esistevano strade lungo quel tratto e tutto veniva fatto viaggiare a bordo di speciali imbarcazioni. La più bella fra tutte era il Burchiello: una sontuosa imbarcazione fluviale elegantemente decorata, che veniva usata dai nobili veneziani come mezzo di trasporto per raggiungere la propria villa.

Il programma prevede la partenza da Bolzano di buona mattina per raggiungere Stra: qui ci sarà la visita guidata di Villa Pisani, che rappresenta uno dei più celebri esempi di Villa veneta della Riviera del Brenta, famosa anche il suo giardino con il grande labirinto. Al termine della visita ci si trasferirà in pullman a Dolo per ammirare gli Antichi Molini del '500. Dopo la pausa pranzo ci si imbarcherà sul battello e si navigherà fra borghi rivieraschi, ville, chiuse e ponti girevoli con l'illustrazione, nel corso della navigazione, delle varie ville viste dal fiume. Ci si fermerà in seguito a Villa Widmann per la visita guidata. Infine si giungerà a Malcontenta, dove si potrà vistare Villa Foscari, detta "La Malcontenta". Il rientro a Bolzano è previsto per la tarda serata.



12 MAGGIO

Dos Pagano

Val di Cei

La Vallagarina, durante la Prima Guerra Mondiale, si trovò ad essere terra di confine e in questi luoghi si combatterono numerose battaglie. Le testimonianze di queste tristi vicende sono ancora ben visibili visitando il territorio. Dalle trincee ai cimiteri militari, passando per forti e cippi. In Vallagarina dal lago di Cei alla Malga Cimana, per raggiungere le ex postazioni di artiglieria austro-ungariche di Dos Colonna.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **strade forestali, sentieri tematici**

Punto di partenza e di arrivo:

Lago di Cei
m 920

Quota massima:

▲ Dos Pagano
m 1350

Dislivello:

↗ m 600 circa

↘ m 600 circa

Ore di cammino effettive:

🕒 5 - 5.30 h

Proposta:

Cesare Cucinato

Dal lago di Cei (m 920), dopo una breve visita al lago, imbocchiamo la dorsale di Costole e per strada sterrata e sentieri arriviamo alla Malga Cimana dei Presani (m 1177). Si prosegue per forestale verso Malga Cimana di Pomarolo fino ad incrociare la strada asfaltata che sale dal fondovalle, da qui su strada sterrata giungiamo ai resti delle ex postazioni di artiglieria austro-ungariche di Dos Colonna oggi Dos dei Canoni (m 1235) costruite nel 1914 e facenti parte della linea avanzata della fortezza di Trento. Sulla via del ritorno, con una deviazione, raggiungiamo il punto più alto del percorso, Dos Pagano (m 1350). Scendiamo verso malga Cimana di Pomarolo (m 1304) ed alla malga Cimana dei Presani. Dopo una breve sosta per una merenda, utilizzando il percorso di andata, si ritorna al Lago di Cei.

19 MAGGIO

Waalweg della Valle di Mazia

Con i soci del CAI di Laives

Nel corso dei secoli i contadini della valle si sono ingegnati a trasportare l'acqua dove ne avevano più bisogno costruendo chilometri di fossati chiamati Waale affiancati da sentieri, i Waalwege, che permettevano ai Waaler di seguirne il corso e smistare l'acqua ai vari campi. Tutto lavoro svolto a partire dal 13° secolo circa e che è arrivato fino ai giorni nostri. Ora i Waalwege sono quasi esclusivamente utilizzati a scopo turistico.

Attraversiamo l'abitato di Sluderno dirigendoci verso il lato orografico sinistro della valle passando sotto le mura di Castel Coira - Churburg. Continuiamo a salire dolcemente e, oltrepassato il castello, imbocchiamo il sentiero n 20 che è in pratica già il Waalweg. Subito ci accoglie un gorgogliare di acqua che ci seguirà fin sotto l'abitato di Mazia perché la particolarità di questo Waal è la corrente, a tratti impetuosa, dovuta alla pendenza del tracciato. Arriviamo a scorgere le rovine del Castel Mazia, scendiamo brevemente a fondovalle risalendo la parte destra della stessa per trovare un altro Waalweg sul sentiero n 17 che percorriamo fin poco sopra Sluderno fermandoci presso la località Ganglegg per visitare l'omonimo sito archeologico. Terminata la visita seguiamo il sentiero n 18a che ci porta direttamente a Sluderno al termine dell'escursione.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **17 - 18A**

Punto di partenza e di arrivo:

Sluderno
m 922

Quota massima:
▲ **m 1400 lungo il percorso**

Dislivello:
↗ **m 478**
↘ **m 478**

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

Proposta:
Roberta Rosan
CAI Laives - Willy
Marchiori CAI
Bolzano



25 MAGGIO – 1 GIUGNO

Sardegna Coast to Coast

Trekking

In questo trekking attraverseremo la Sardegna dalla Costa Verde al Golfo di Orosei passando per canyon e superando le montagne più alte dell'isola. Tra i luoghi principali che visiteremo ci saranno: il sito naturale di Canal Grande e Cala Domestica, le straordinarie Dune di Piscinas che raggiungono un'altezza di circa m 100 e sono tra le più alte dune vive d'Europa, Punta La Marmora (m 1834), il Supramonte di Orgosolo, le Gole di Gorroppu che sono fra le più profonde d'Europa con pareti verticali che superano i 450 metri e Cala Mariolu, un angolo di paradiso.

1° giorno Arrivo in Aeroporto a Cagliari/Olbia e trasferimento con il Pullman in zona Iglesias/Nebida/Buggerru. Sistemazione in Hotel o agriturismo.

2° giorno Inizieremo il Trekking sul "Sentiero miniere nel Blu", faremo una sosta nel sito naturale di Canal Grande e quindi proseguiremo per la bella cala Domestica. In bus raggiungeremo l'hotel o l'agriturismo nella zona di Iglesias/Arbus/Torre dei corsari.

3° giorno Transfer con il pullman a Ingurtosu. Trek da Ingurtosu a Piscinas, passando per le miniere abbandonate di Naracauli. È un trekking non molto impegnativo, immerso nella natura che ci condurrà dalle miniere di Ingurtosu al mare, dove potremo ammirare le straordinarie Dune di Piscinas. Bagno nelle acque della Costa verde e quindi, in serata, partenza per Fonni-Gavoi-Orgosolo o dintorni. Notte in hotel o agriturismo.

Il programma qui riportato è soggetto a cambiamenti.

Il programma definitivo verrà portato a conoscenza dei soci in tempo utile per le iscrizioni comprese tra il 15 gennaio ed il 15 marzo.

Proposta:
Nardin Silvano



4° giorno Dopo la colazione, andremo a Bruncu Spina (m 1550) e faremo l'escursione (A/R ad anello) a Punta La Marmora che con i suoi m 1834 di altitudine risulta essere la cima più alta della Sardegna. Rientro in serata in hotel o in agriturismo.

5° giorno Bella escursione ad anello nel Supramonte di Orgosolo tra i due tacchi di Monte Fumai e di Monte Novo San Giovanni. La partenza e l'arrivo saranno alla Foresta demaniale di Montes, a 15 km dal paese. L'itinerario inizia dalla Caserma Forestale Ilodei Malu (Funtana Bona) per arrivare prima a Monte Fumai e poi a Monte Novo San Giovanni, passando per paesaggi incantevoli con vista a 360 gradi sul territorio. Rientro in serata in hotel o in agriturismo.

6° giorno Dopo la colazione raggiungeremo Ponte Sa Barva in pullman. L'escursione attraverserà Ponte Sa Barva, le Gole di Gorroppu e Genna Silana. Rientro in hotel a Santa Maria Navarrese.

7° giorno Colazione in Hotel e trasferimento con mezzi privati alla Piana di Golgo che, con i tanti animali allo stato brado, sembra essere uno zoo a cielo aperto. Visiteremo la chiesetta campestre di San Pietro del XVI sec., le piscine naturali di acqua piovana "as piscinas" e la Voragine de "su Sterru". Quindi, seguendo prima una sterrata e poi un sentiero di pastori e carbonai, arriveremo alla bellissima Cala Mariolu passando per Piredda e Serra Lattone. Dopo qualche tuffo nelle acque limpide della cala, nel pomeriggio con la barca si farà rientro in hotel a Santa Maria Navarrese.

8° giorno Colazione in Hotel e, in funzione dei vostri orari di imbarco, partenza in bus per l'aeroporto.



Le migliori carte per le tue avventure



4LAND

Segui il tuo viaggio prodotto cartografico su
www.4land.it



British Cartographic Society



'Best Navigation Map'



26 MAGGIO

Sentiero delle Vipere

Altopiano di Brentonico – Gruppo del Monte Baldo

Il Monte Baldo, un'oasi botanica, unica nel suo genere, sopravvissuta isolata grazie ai ghiacci che ricoprono in parte questa zona. Proprio in maggio una spettacolare fioritura di specie floreali endemiche metterà a dura prova la nostra capacità di riconoscere fiori e piante che in molti casi crescono solo qui.

Il Sentiero Attrezzato delle Vipere presenta un brevissimo tratto attrezzato di 200 m circa, adatto a persone prive di vertigini e con passo sicuro. Partendo da S. Valentino, il sentiero sale nel bosco e a quota m 1470 inizia il breve tratto attrezzato che attraversa una cengia per sbucare alla Crone di Bès. Continuiamo fino a malga Bès e di seguito raggiungiamo Corna Piana a m 1736 per poi scendere al Rif. Graziani a m 1617 per una breve sosta. Riprendiamo il cammino in discesa per arrivare al rif. Fosce (pausa pranzo). Dietro la malga parte un sentiero che attraversa un bellissimo faggeto con alberi secolari e che scende in una valletta. Il sentiero ben presto si trasforma in una comoda forestale che arriva dritta e in leggera salita a S. Valentino, termine dell'escursione.

In alternativa (difficoltà E), per chi non si sente di affrontare il tratto attrezzato viene proposto un percorso su normale sentiero, per riunirsi a tutto il gruppo nei pressi di Malga Bès, per continuare tutti insieme il resto dell'escursione.

Difficoltà: **E - EE**

Sentieri: **650, 653, strade forestali**

Punto di partenza e di arrivo:

**San Valentino
m 1329**

Quota massima:
▲ **Corna Piana
m 1736**

Dislivello:

↗ **m 500 circa**
↘ **m 500 circa**

Ore di cammino effettive:

🕒 **4 - 5 h**

Proposta:

Cesare Cucinato



2 GIUGNO

Monte Corno

Trodena – Monti di Cembra

La catena che divide la Val di Fiemme dalla Val d'Adige, dal passo San Lugano fino a Lavis viene chiamata Monti di Cembra. La cima più alta è il Monte Corno o Corno di Trodena, m 1781.

L'escursione parte dalla località Eberrast (m 1300 ca.) poco prima di Anterivo. Seguendo il sentiero nr. 14 raggiungeremo la forestale cha da Solaiolo ci porterà alle Malghette (Krabesalm) e poi alla Pausa dei Bedolli. Di qui seguiremo il nr. 9 (E5) fino al passo della Cisa m 1439. Salendo per il sentiero nr. 482 arriveremo prima alla malga Corno m 1715 e poi al Monte Corno m 1781. Alla malga Corno è possibile pranzare.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **14, 9, 482, non segnati**

Punto di partenza:
Eberrast
m 1300 circa

Punto di arrivo:
Anterivo Altrei
m 1209

Quota massima:
Corno di Trodena
▲ m 1781

Dislivello:
↗ m 500 circa
↘ m 600 circa

Ore di cammino
effettive:
🕒 5.30 h

Proposta:
Giovanni Delponte

Ritorneremo al passo Cisa per strada forestale e sempre su strada forestale scenderemo al paese di Anterivo – Altrei (m 1209), punto di arrivo della nostra escursione.

8 – 9 GIUGNO

Aspettando l'alba dal Monte Roen

Catena Monti di Vigo

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

Il programma prevede il ritrovo al parcheggio della malga di Romeno nel tardo pomeriggio di sabato 8 giugno, poi tutti insieme ci si porta al Rifugio Oltradige dove si cena e si pernotta. La sveglia con relativa colazione è prevista per le ore 3.30 di domenica 9 giugno. Attrezzati di lampade frontali, si parte per la cima del Monte Roen che si raggiunge in circa 1.30. Il rientro avverrà per lo stesso sentiero 500 (Sentiero Italia CAI) fino alla Malga di Romeno, da dove chi vorrà potrà rientrare a casa. Gli altri ripercorreranno il sentiero 560 fino al Rifugio Oltradige per il pranzo.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **560 – 500**
Sentiero Italia CAI

Punto di partenza:
Rifugio Oltradige
m 1773

Punto di arrivo:
Cima Monte Roen
m 2116

Quota massima:
Cima Monte Roen
▲ m 2116

Dislivello:
▲ m 343
▣ m 343

Ore di cammino
effettive:
🕒 3.30 h

Proposta:
Mario Rizza e
Mariacarla Pagano



9 GIUGNO

In cammino nei parchi

Parco naturale Monte Corno

"I parchi naturali comprendono estese aree di interesse paesaggistico e culturale poste sotto tutela della Provincia autonoma. Le zone protette sono preziose perché contribuiscono a mantenere paesaggio e natura allo stato originario. Il parco naturale non significa solo tutela dell'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 e la Ripartizione Natura e Paesaggio della Provincia Autonoma di Bolzano Alto Adige propone un facile percorso all'interno del Parco Naturale del Monte Corno, e al Centro Visite di Trodena. Di tutti i parchi naturali dell'Alto Adige, il Monte Corno vanta la flora e la fauna più ricca di specie; ciò è reso possibile dagli estremi climatici all'interno del parco naturale. Nella zona nordest del parco il clima è molto aspro, mentre il versante sudovest si trova nella zona climatica sub mediterranea e il clima è più mite.

Difficoltà: E

Seguirà programma dettagliato

Durante l'intera giornata saremo accompagnati da una guida del parco.

In collaborazione con la Ripartizione Natura e Paesaggio della Provincia Autonoma di Bolzano Alto Adige

Proposta:
Cesare Cucinato e TAM Alto Adige



16 GIUGNO

Dalla Forra Del Lupo a Forte Cherle

Escursione per le famiglie in collaborazione con il gruppo giovanile

I forti austriaci dell'altopiano di Folgaria sono un'attrazione per gli appassionati della Grande Guerra. Le trincee, ancora oggi percorribili, videro fronteggiarsi l'uno contro l'altro l'esercito italiano e quello austriaco.

Da Serrada (m 1270), dopo un primo tratto nel quale il sentiero sale in un bel bosco di faggi, si giunge all'inizio della Forra del Lupo, Wolfschlucht, nome dato dai soldati austriaci della Prima Guerra Mondiale. È un percorso di trincea che si sviluppa lungo scalinate e passaggi a strapiombo, passando per ricoveri, gallerie e feritoie scavate nella roccia. Raggiunta la Forra del Lupo dove viene consigliato l'uso del caschetto per la possibile caduta di sassi, si prosegue alternando ripide rampe a tranquilli ripiani per arrivare al cospetto dei ruderi dell'imponente Forte Dosso delle Somme (m 1670). Scesi a Passo Coe (m 1610) risaliamo il versante opposto, raggiunta la quota massima del percorso (m 1687) scendiamo, passando per i ruderi dell'ex ospedale militare, la scala dell'Imperatore realizzata nel 1917 in onore dell'Imperatore Carlo d'Asburgo, il cimitero militare sino a giungere al Forte Cherle (m 1445) chiamato anche "Werk Sebastiano", venne costruito tra il 1910 e il 1914, e da qui in breve all'Albergo forte Cherle (m 1400).



Difficoltà: **E**

Sentieri: **137, 136, 124 (E5)**

Punto di partenza:
Serrada
m 1270

Punto di arrivo:
Albergo Forte Cherle
m 1400

Quota massima:
▲ m 1687 sul sentiero 136

Dislivello:
↗ m 650
↘ m 500

Ore di cammino effettive:
🕒 5 - 5.30 h

Proposta:
Cesare Cucinato e Gruppo Giovanile

23 GIUGNO

Rifugio Monteneve

Alpi Breonie di Ponente

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

Il punto di partenza è da Ponte di Monteneve m 1658 sulla strada del Passo del Rombo, sentiero n. 31. Il tracciato si inerpica piano su una strada forestale che in breve porta al limitare del bosco a circa m 2150, località denominata Seemoos con tanto di lago. Siamo già nel parco minerario di Monteneve, dove si intravedono gli scarichi derivanti dall'estrazione mineraria, ed a seguire i resti delle strutture minerarie: una centrale elettrica e le rotaie dell'elevatore a secchi d'acqua. Superato un ripido pendio si arriva nel villaggio di San Martino Monteneve, dove spiccano il Rifugio e la Chiesetta dedicata alla Madonna della Neve.



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **31**

Punto di partenza:
Ponte di Monteneve
m 1658

Punto di arrivo:
Rifugio Monteneve
m 2355

Quota massima:
Rifugio Monteneve
▲ m 2355

Dislivello:
↗ m 697
↘ m 697

Ore di cammino
effettive:
🕒 5 h

Proposta:
Mario Rizza

Si possono ammirare da nord-est la Croda della Cintola, le Rocce Bianche di Montenevoso e del Massaro, il Monte Principe ad ovest con il Monte dei Granati. Dopo il meritato ristoro presso il rifugio ed eventuale visita al museo, il rientro avviene ripercorrendo lo stesso sentiero n. 31.

30 GIUGNO

Giro delle 5 Torri

Gruppo dolomitico Averau-Nuvolau

Bellissima escursione panoramica da Passo Falzarego alle 5 Torri passando per i rifugi Averau e Nuvolau con vista a 360° sulle cime piú famose delle Dolomiti.

Da Passo Falzarego imbocchiamo il sentiero 441 in direzione della Forcella Averau, l'ambiente che incontriamo è quello tipico dolomitico, con alternanza fra prati e sentieri con fondo ghiaioso e roccioso. Passata la Forcella Averau le nostre mete sono i rifugi Averau e Nuvolau. Dopo una sosta ripercorriamo a ritroso parte del sentiero per deviare poi a destra lungo il segnavia 439 in direzione delle 5 Torri dove percorreremo il giro ad anello - zona questa da considerarsi come un vero e proprio museo a cielo aperto, testimonianza degli avvenimenti della Grande Guerra.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **441, 439, 425**

Punto di partenza:
**Passo Falzarego
m 2117**

Punto di arrivo:
**Baita Bai de Dónes
m 1860**

Quota massima:
▲ **Rifugio Nuvolau
m 2574**

Dislivello:
↗ **m 650
(comprensivo
saliscendi)**
↘ **m 850 circa**

Ore di cammino
effettive:
🕒 **5 h**

Proposta:
Patrick Spornberger

Dopo aver percorso questo giro fra trincee, camminamenti e testimonianze della Prima Guerra Mondiale, seguiamo il sentiero 425 che comodamente ci porta verso il Rifugio Baita Bai de Dónes dove troviamo il bus per il ritorno.

7 LUGLIO

Triangolo di Riva

La rinomata cima, attraversata dal confine di stato, si trova in una splendida posizione, in quanto domina un meraviglioso belvedere sui vasti ghiacciai che caratterizzano le pendici delle principali Vedrette di Ries. È uno dei pochi "3000" della zona ad essere risalito da un tracciato segnato alla portata di ogni buon camminatore.

Si parte dal parcheggio a monte dell'abitato di Riva di Tures a m 1700 e si segue a destra il segnavia 8A (sentiero Hartdegen); oltrepassati dei masi si sale ripidamente nel bosco fino a raggiungere una bella zona prativa su cui sorge la Obere Kofleralm m 2182. Da qui parte il sentiero 9A che sale comodamente in terreno aperto fino ai Laghi Kofler m 2439. Tenendosi ora nel vallone di destra si sale ripidamente fino alla Forcella dell'Orso m 2848. Con la cima a vista si continua per l'evidente sentiero detritico fino ad un'altra selletta e si raggiunge la vetta del Triangolo di Riva a m 3003. Si scende poi alla base della dorsale, alla selletta senza nome, puntando a destra in direzione di un laghetto. Si riprende il sentiero segnato 9A e, attraverso un pendio morenico, al piccolo Napfenlachen m 2516. Scendiamo fino alla sterrata e la percorriamo in direzione ovest fino alla Knuttenalm a m 1911 e di qui in circa un'ora si arriva al punto di partenza.



Difficoltà: **E - EE / T**

Sentieri: **8A, 9, 9A**

Punto di partenza:
Riva di Tures
m 1700

Punto di arrivo:
Triangolo di Riva
▲ m 3003

Dislivello:
↗ ↘ m 1303

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

Alternativa:
fino al Passo di Gola
(m 2288) e ritorno
↗ m 588, 🕒 5 h

Proposta:
Willy Marchiori

L'alternativa prevede andata e ritorno dalla stessa con partenza dal parcheggio a m 1700, su forestale, raggiungere la Knuttenalm a m 1911 per poi proseguire fino al Passo di Gola a m 2288 posto proprio al confine con l'Austria e poi attendere a Riva di Tures, con un po' di pazienza, il rientro dell'escursione principale.

14 LUGLIO

Da Vigo di Fassa a Mazzin

Gruppo Catinaccio d'Antermoia

Escursione impegnativa che ci porta nel Gruppo del Catinaccio d'Antermoia passando per i Rifugi Vajolet, Passo Principe e Antermoia.



Dalla stazione a monte della funivia Vigo-Catinaccio seguiamo il segnavia 540 (sentiero delle foreste) che con una salita in falso piano ci porta al Rifugio Gardeccia. Da qui i segnavia 546 e 584 ci portano in una salita abbastanza impegnativa dapprima al Rifugio Vajolet per arrivare poi al Rifugio Passo Principe. Seguendo adesso la traccia di sentiero ci dirigiamo verso il Passo d'Antermoia – punto più alto di questa escursione – per iniziare la lunga discesa che attraverso la Valle di Antermoia ci porterà all'omonimo lago e rifugio. Da qui il sentiero 580, attraversando il Pian da le Galine e la Val de Udai, ci porterà verso Mazzin, dove troveremo il pullman per il ritorno.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **540, 546, 584, 580**

Punto di partenza:
Baita Checco
m 1990

Punto di arrivo:
Mazzin
m 1369

Quota massima:
Passo di Antermoia
▲ m 2770

Dislivello:
↗ m 910
(comprensivo saliscendi)
↘ m 1550
(comprensivo saliscendi)

Ore di cammino
effettive:
🕒 7 h

Proposta:
Patrick Spornberger

21 LUGLIO

Un piccolo scrigno: il Lago delle Baste

Gruppo Croda da Lago –
Cernéra

Il Lago delle Baste (quota m 2150) è un piccolo ma molto suggestivo specchio d'acqua delle Dolomiti Patrimonio Naturale dell'Umanità UNESCO situato ai piedi del Monte Mondeval sull'altopiano di Mondeval de Sora nei pressi di Forcella Giau. Su questo piccolo lago alpino si rispecchia il Monte Pelmo.



Dal Passo Giau (quota m 2236), imbocchiamo il sentiero 436 in direzione sud-est che, dopo aver superato le Forcelle di Zònia e del Col Piombin, ci condurrà alla Forcella Giau (quota m 2357). Da qui possiamo godere di una splendida vista sul Gruppo del Sella, sulle Odle, sul Lagazuoi, la Ra Gusela, le Tofane e il maestoso Pelmo. Con una tranquilla discesa raggiungiamo il Lago delle Baste (quota m 2228) per una breve "sosta fotografica". Superato lo specchio d'acqua scendiamo al Sito della Sepoltura Mesolitica dell'Uomo di Mondeval che risale a 7.500 anni fa. Imbocchiamo quindi il sentiero 466 in direzione delle rovine della Casera Vallazza dove ci fermeremo per una sosta pranzo (al sacco). Da questo punto si possono ammirare il Gruppo del Pelmo e della Civetta. Risaliamo poi verso la Forcella Vallazza e, per mezzo del sentiero 465 richiudiamo l'anello verso la Forcella Giau. Da qui, ripercorriamo a ritroso il sentiero 436 che ci riporterà al Passo Giau.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **436, 465,
466**

Punto di partenza
e di arrivo:

**Passo Giau
m 2236**

Quota massima:
**Forcella Giau
▲ m 2357**

Dislivello:
**↗ m 880
↘ m 880**

Ore di cammino:
🕒 6 h

Proposta:
**Alberto Gazzin
e Mara Cacciani**

Tanti itinerari possibili, **una sola guida.**

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



www.volksbank.it

 **Volksbank**

28 LUGLIO

Col Quaternà

Comelico Superiore –
Escursione a piedi o in
mountain-bike

I partecipanti potranno scegliere tra una escursione oppure una pedalata. Mentre gli escursionisti saliranno alla cima su panoramici sentieri, i ciclisti percorreranno in mountain-bike strade forestali a mezza quota tra la val di Sesto e la cresta di confine.

Escursione in mountain-bike

La ciclo-escursione parte dal paese di San Candido in Val Pusteria (m 1175). Si sale subito piuttosto regolarmente su strada forestale verso gli impianti di Monte Elmo, rimanendo sopra Sesto Pusteria. Arrivati ad una quota di circa m 1700 un tratto di facili salite e discese ci permetterà di rifiatore prima della dura salita su strada bianca fino a passo Silvella (5 km al 10% di pendenza media). Dal passo Silvella un breve tratto di portage ci porterà fino ai piedi del Col Quaternà, la cui cima è raggiungibile solamente a piedi. Sulla nostra destra vedremo le Dolomiti di Sesto, sulla sinistra invece le montagne lungo il confine con l'Austria. Recuperate le mountainbike scenderemo seguendo un fantastico sentiero lungo il crinale del monte Spina. Alla fine del sentiero una strada forestale ci porterà fino a Casamazzagno, dove si concluderà la gita.

Difficoltà: **MTB**

Sentieri: **4, 5, 136, 13, 146, 148**

Punto di partenza:
San Candido
m 1175

Punto di arrivo:
Casamazzagno
m 1370

Quota massima:
Col Quaternà
▲ m 2503

Dislivello:
↗ m 1480
↘ m 1480

Ore di cammino
effettive:
🕒 5.30 h

Proposta:
Davide Bertoldi

Escursione a piedi

In alternativa alla pedalata, il programma propone una "scarpinata" nella stessa zona. Gli escursionisti partiranno da Passo di Monte Croce Comelico in direzione delle malghe di Nemes (1950 m), per poi proseguire, attraverso ampi pascoli, verso il Passo Silvella e la cima del Col Quaternà, dalla quale si gode di un ampio panorama sulla cresta di confine e sulle Dolomiti di Sesto. La zona riporta chiari segni del primo conflitto mondiale. Dopo una pausa, riprenderemo il cammino sull'ampio e dolce crinale del Monte Spina, scendendo fino a Casamazzagno, dove ci riuniremo con i ciclisti.



Difficoltà: **E**

Sentieri: **149, 156, 148**

Punto di partenza:
Passo Monte Croce Comelico
m 1636

Punto di arrivo:
Casamazzagno
m 1370

Quota massima:
Col Quaternà
▲ m 2503

Dislivello:
↗ m 840
↘ m 1130

Ore di cammino
effettive:
🕒 5.30 h

Proposta:
Mariaclara Pagano

4 AGOSTO

Rifugio Similaun

Val Senales

Boschi di larici, pendici erbose e impervie pareti rocciose - l'escursione al Rifugio Similaun offre paesaggi unici e vari; il rifugio non è proprio a bassa quota, bensì è posizionato nei pressi del Gogo Basso, a ben 300w, nel regno di Ötzi!



Difficoltà: **E**

Sentieri:
archeologico n.2

Punto di partenza
e di arrivo:

**Vernago al Lago
m 1711**

Quota massima:
Rifugio Similaun
▲ **m 3019**

Dislivello:
↗ **m 1330**
↘ **m 1330**

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

Proposta:
Leder Diego

Da Vernago nei pressi dell'omonimo lago in Val Senales, m 1711, si continua a seguire l'indicazione per il "Rifugio Similaun", proseguendo per circa 20 minuti in direzione nord, salendo verso il maso Tisenhof, m 1822. Successivamente si procede lungo il sentiero marcato nr. 2 nella solitaria Valle di Tisa, qui inizia una lunga salita, in buona parte di media difficoltà, prima attraverso un rado bosco di larici, poi lungo terreni erbosi a tratti rocciosi, per poi risalire infine un ghiaione ai piedi di un impervio fianco roccioso. Da qui, percorrendo un sentiero agevole a zig-zag si punta dritti verso il Rifugio Similaun al Gogo Basso, m 3019, da Vernago almeno 4 ore di cammino. Rientro lungo la via dell'andata.

11 AGOSTO

Val Travenanzes

Gruppo Lagazuoi – Tofane

L'escursione si svolge in una delle più belle valli dolomitiche dove il sentiero è sovrastato dalle cime delle Tofane, del Lagazuoi e del Fanes con i luoghi della Grande Guerra regalando panorami indimenticabili.



L'escursione parte subito dopo il primo tornante del Passo Falzarego a m 2050. Con un facile sentiero leggermente in salita costeggiamo le basi delle Torri del Falzarego e il Gruppo del Lagazuoi con le pareti di cima Col dei Bos. Si segue poi un tratto di strada militare che porta alla Forcella Col dei Bos a m 2331 punto più alto dell'escursione. Giunti alla forcella inizia la lunga discesa nella suggestiva Val Travenanzes sotto le Tofane nel Parco Naturale delle Dolomiti Ampezzane fino all'ampio Pian di Loa e al vicino rudere di Sant'Umberto a m 1449 per giungere poi sulla strada per Cortina d'Ampezzo.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **412, 402, 404 10**

Punto di partenza:
**Passo Falzarego
m 2050**

Punto di arrivo:
**S. Umberto
m 1449**

Quota massima:
**Col del Bos
▲ m 2331**

Dislivello:
▲ m 400
▼ m 880

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

Proposta:
Luigi Cavallaro



18 AGOSTO

Alta via di Neves

Alpi della Zillertal

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



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **24, 1, 26**

Punto di partenza
e di arrivo:

Lago di Neves
m 1868

Quota massima:

▲ m 2600 circa

Dislivello:

↗ m 950 circa

↘ m 950 circa

Ore di cammino
effettive:

🕒 6.30 h

Proposta:

Roberto Vitella

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

25 AGOSTO

Traversata Punta Rasass

Alpi Retiche

Spettacolare quanto impegnativa traversata in cresta nella parte orientale di uno dei gruppi montuosi più selvaggi e desolati delle Alpi: il Gruppo del Sesvenna.



La nostra escursione parte dalla stazione a monte della cabinovia Haideralm (m 2150). Imbocchiamo subito il sentiero n.10 che, prima su comoda carrareccia, poi su pietraia, ci porta, in circa due ore, alla Cima Pian del Lago (m 2860). Con il segnavia 10B scendiamo lungo il versante Ovest di questa prima cima per poi intraprendere la traversata; il sentiero lascia il posto alle tracce su sfasciumi, pietraie e piccoli balzi di roccia che rendono il procedere in questo ambiente roccioso di alta montagna molto impegnativo e richiedono la massima attenzione e passo sicuro. Lo sforzo però è compensato da panorami mozzafiato sui due versanti separati dalla cresta su cui stiamo camminando. Dopo circa due ore, un'ulteriore piccola fatica in salita ci porta sulla seconda cima di questa traversata, ovvero Punta di Rasass (m 2941). A questo punto, con il segnavia 7 iniziamo la lunga discesa, sempre in ambiente roccioso, fino al Rifugio Sesvenna (m 2258). Finalmente, arrivati qui, possiamo rilassarci quanto basta per continuare la discesa, questa volta su comodo sentiero, fino a Slingia, dove termina la nostra grandiosa escursione.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **10, 10B, 7, 1**

Punto di partenza:

**San Valentino
alla Muta
m 1450**

Punto di arrivo:

**Slingia
m 1730**

Quota massima:

**Punta di Rasass
▲ m 2941**

Dislivello:

▲ m 995
▼ m 1430

Ore di cammino
effettive:

🕒 **7 h**

Proposta:

**Giuditta Trotti
e Alberto Gazzin**

**31 AGOSTO –
1 SETTEMBRE**

Trekking Vedrette di Ries

Valle Aurina – Parco
Naturale Vedrette di Ries

Il Rifugio Vedrette di Ries è collocato presso la Forcella di Valfredda. Esso è circondato da molteplici cime alte tremila metri. Come il Monte Magro, Cima Valfredda e Croda Nera.

L'escursione parte da Riva di Tures (m 1600) presso il parcheggio Sager. Prendiamo il sentiero numero 3 e saliamo tra il fitto bosco fino al gruppo delle Malghe Gelttal (m 2067). Da questo punto in poi la salita diventa meno ripida; possiamo ammirare la meravigliosa natura circostante.



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **3**

Punto di partenza:
Riva di Tures
m 1600

Punto di arrivo:
Rifugio Vedrette
di Ries m 2798

Quota massima:
Rifugio Vedrette
di Ries
▲ m 2798

Dislivello:
↗ m 1200 circa
↘ m 1200 circa

Ore di cammino
effettive:
🕒 Giorno 1: 4.30 h
🕒 Giorno 2: 4 h

Proposta:
Mara Cacciani

Su un sentiero di detriti rocciosi proseguiamo fino a raggiungere il Rifugio Vedrette di Ries (m 2798), dove pernottiamo. Il giorno seguente ritorniamo al punto di partenza per lo stesso sentiero dell'andata.

1 SETTEMBRE

Dal Passo Rolle al Passo San Pellegrino

Pale di San Martino

Sentiero Italia CAI

Lunga, interessante e spettacolare tappa che tocca e unisce due fra i più estesi gruppi dolomitici: le Pale di San Martino e la Marmolada.



Lasciato il parcheggio di Passo Rolle a m 1984, seguiamo la strada forestale che in circa 50' ci porta alla Baita Segantini a m 2184. Con il sentiero 710a seguiamo le indicazioni per la Val Venegia. Perdendo quota, incrociamo per la sentiero 749 che ci porta in circa 2h40' con pendenza moderata alla Forcella Venegia (m 2210): passeremo anche sotto il versante meridionale del Monte Mulaz. Con il sentiero 751 per ripidi tornanti scendiamo al Passo Valles (m 2032) dove le chiare rocce dolomitiche lasciano lo spazio alle scure rocce vulcaniche della Catena di Bocche. Da qui, con il sentiero 658, raggiungiamo in circa 1h la Forcella Predazzo (m 2200); continuiamo il percorso a leggeri saliscendi attraverso l'area denominata Zingari Alti. Il panorama si spinge fino al Civetta, la Moiazza, il Pelmo, il Sorapis e le Tofane. Dopo circa 50' dalla Forcella il sentiero si abbassa ed entra in un bellissimo bosco di larici, calando poi più decisamente verso il valico. Superato un canale e alcune zone umide, oltrepassiamo la stazione a valle della Funivia Col Margherita e su comodo sentiero si giunge al Passo San Pellegrino (m 1918), strepitoso balcone panoramico sulle cime meridionali del gruppo della Marmolada.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **710A, 749, 751, 658**

Punto di partenza:
Passo Rolle
m 1984

Punto di arrivo:
Passo San Pellegrino
m 1918

Quota massima:
▲ **m 2239**

Dislivello:
▲ **m 835**
▼ **m 900**

Ore di cammino
effettive:
🕒 **7 h**

Proposta:
Giuditta Trotti

8 SETTEMBRE

Rif. Cima Fiammante – Cascata di Parcines

Gruppo di Tessa – Merano

Bella escursione fra pascoli d'alta quota e fragorosi ruscelli, fra i giganti del Gruppo di Tessa. Visita alla spettacolare cascata di Parcines.



Guadagniamo quota con la funivia che da Rablà raggiunge il maso Giggelberg, posto a m 1565. Imbocchiamo un tratto dell'alta via di Merano in direzione nord, addentrandoci nella valletta laterale alla Venosta. Dopo leggera discesa arriviamo al Rif. Nassereto (m 1523). Da qui si inizia a salire con decisione, fra i pascoli di quota, fino a raggiungere prima la Ginglalm (m 1900) e poi il Rif. Cima Fiammante (m 2259), dal quale si gode di una splendida vista sulle alte cime circostanti (Cima Fiammante, Cima Bianca Grande, Croda nera, Cima di Tessa, Cima di Tel). Dopo una bella pausa ristoratrice ripercorriamo il sentiero dell'andata fino al Rif. Nassereto. Da qui devieremo in direzione della splendida cascata di Parcines, che potremo ammirare nella sua grandiosità con il suo grande salto. La nostra escursione termina nei pressi dell'omonimo abitato.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **24, 8, 8B, 1**

Punto di partenza:
Giggelberg
m 1565

Punto di arrivo:
Birkenwald
m 950

Quota massima:
Rif. Cima
Fiammante
▲ m 2259

Dislivello:
↗ m 950
↘ m 1300

Ore di cammino
effettive:
🕒 5.30 h

Proposta:
Mariaclara Pagano

14 SETTEMBRE

Ciclo-escursione a Monte Sasso

Brennero – Cresta
di confine

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



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

Difficoltà: **CE**

Sentieri: **1, strade forestali**

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

Punto di arrivo:
**Passo del Brennero,
m 1370**

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

Distanza percorsa:
40 km

Dislivello:
**▲ m 1440
▼ m 1150**

Ore di cammino
effettive:
🕒 5 h

Proposta:
Daide Bertoldi



15 SETTEMBRE

Cima Valmala Wurmaulspitz

Alti Tauri – Fundres

La Cima Valmala è una delle più elevate dei Monti di Fundres ed è posta tra la Valle di Valles e la Valle di Fundres. Il panorama dalla vetta si spinge sino alle Dolomiti verso sud e sul settore principale delle Alpi Aurine (Gran Pilastro, Cima Grava, Mesule) in direzione nord, oltre alla più vicina Picco della Croce.

Dal parcheggio raggiungiamo in pochi minuti l'idilliaco villaggio di Malga Fane (m 1739). Con il segnavia n°17 proseguiamo sulla destra orografica del Rio di Valles, dapprima su strada bianca, poi su mulattiera, in un paesaggio verdeggiante e luminoso. In moderata salita raggiungiamo in circa 1h45' il Rifugio Bressanone (m 2307), posizionato su uno splendido altopiano a pascolo. Qui, il sentiero 17a che conduce in cima è indicato da un cartello in legno con la raccomandazione "necessita passo sicuro". Il tracciato risale ripidi pendii erbosi fino alla sella Joch in der Enge (m 2732). Da qui la salita si fa più ripida con una sequenza di tornantini su fondo terroso. Faticosamente, ma senza alcuna difficoltà, guadagniamo un'esile forcella del crinale prima di affrontare un breve balzo di roccia esposto ma attrezzato con fune metallica, per portarci così sulla stretta sommità della Cima Valmala (m 3022), 2h30' circa dal Rifugio. Il rientro avviene per lo stesso percorso dell'andata.

Difficoltà: **EE**

Sentieri: **17, 17A**

Punto di partenza
e di arrivo:

**Parcheggio Malga
Fane m 1710**

Quota massima:

Cima Valmala

▲ m 3022

Dislivello:

▲ m 1310

▼ m 1310

Ore di cammino
effettive:

🕒 7 h

Proposta:

Giuditta Trotti



22 SETTEMBRE

Anello Waldner See

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 2414) punto più alto della nostra escursione.

Sempre rimanendo sulla marcatura 15A raggiungiamo anche il Waldner See (m 2338) 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 2068) 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

Quota massima:

Archbichl
▲ m 2414

Dislivello:

↗ m 840
↘ m 840

Ore di cammino effettive:

🕒 5.30 h

Proposta:

Leder Diego

29 SETTEMBRE

Cima Cavallazza

Gruppo del Lagorai

La Catena del Lagorai è un gruppo montuoso situato nel Trentino orientale. Il punto più alto della catena è costituito dalla Cima Cece, la quale si trova a quota m 2754.

L'escursione inizia da Malga Rolle (m 1910). Quindi camminando lungo le piste da sci risaliremo fino a Passo Rolle (m 1980). Successivamente affronteremo una ripida salita e un breve tratto con un corrimano metallico, che ci condurrà alla Cima Cavallazza Piccola (m 2310). Da questo punto si godrà di un'ottima vista sulle Pale di San Martino e su San Martino di Castrozza.



Difficoltà: **EE - A**

Sentieri: **R02 - 348**

Punto di partenza
e di arrivo:

Malga Rolle
m 1910

Quota massima:

Cima Cavallazza
▲ m 2324

Dislivello:

↗ m 600 circa
↘ m 600 circa

Ore di cammino
effettive:

🕒 5 h

Proposta:

Mara Cacciani

Nei pressi della Cima potremo osservare resti di trincee della Prima Guerra Mondiale. Si scenderà alla Forcella Cavallazza (m 2226) per poi risalire alla Cima Cavallazza (m 2324). Da questa cima si potranno vedere i Laghi di Colbricon. Dopo una pausa si scenderà ai Laghi. Successivamente, lungo il sentiero 348, si tornerà al punto di partenza – ovvero a Malga Rolle (m 1910).

6 OTTOBRE

Malga Bergalm

Val Senales

La selvaggia Val Senales è conosciuta soprattutto per il ritrovamento di Ötzi "la Mummia del Similaun". Questa valle offre ancora oggi un contesto di incontaminata bellezza.



Difficoltà: **EE**

Sentieri: **5**

Punto di partenza
e di arrivo:

Maso Corto
m 1980

Quota massima:

Bergalm
▲ m 2215

Dislivello:

↗ m 400 circa
↘ m 400 circa

Ore di cammino
effettive:

🕒 5 h

Proposta:

Rossano Bovo

L'escursione parte da Maso Corto (m 1980). Qui si prenderà il sentiero numero 5, che passa accanto agli impianti di risalita di Lazaun. Si giungerà alla località Kofelhofe (m 1965). Il percorso si sviluppa in ripida salita su per la valle. Lungo il sentiero potremo vedere alberi dalle più disparate e bizzarre forme. Si giungerà quindi alla Bergalm (m 2215). Qui potremo godere di tante prelibatezze culinarie. Il ritorno si svilupperà lungo il ripido sentiero percorso all'andata. Si tornerà con calma a Maso Corto (m 1980), punto di partenza dell'escursione.

13 OTTOBRE

Traversata del Giovo

Alpi Breonie – Vipiteno

Panoramica e piacevole escursione autunnale, fra i larici ormai gialli e quasi pronti ad affrontare l'inverno. Camminando sul dolce crinale che separa la Val di Racines dalla Val di Giovo, si cammina tra dolci pendii.

La nostra escursione parte dalla strada che da Vipiteno sale verso il Passo Giovo. Raggiunto un tornante posto a quota m 1275, ci addentriamo nel bosco, salendo sul dosso che separa le due vallate. Il sentiero gradualmente diventa più dolce, il bosco si dirada su splendidi prati di montagna, la vista può ora spaziare sulle cime e sulle vallate circostanti. Gradualmente si raggiunge la zona del vecchio Rif. Giovo, subito sotto l'omonima cima. Si tratta del punto più alto della nostra escursione (m 1990). Gradualmente si imbecca il sentiero che scende in val di Giovo. Si raggiunge così l'abitato di Val di Mezzo in Val di Giovo (m 1150) dove troveremo il nostro pullman per il rientro a casa.

Difficoltà: **E**

Sentieri: **17A, 17, 12**

Punto di partenza:
Strada del Passo Giovo
m 1275

Punto di arrivo:
Val di Mezzo m 1150

Quota massima:
Ex Rif. Giovo
▲ m 1990

Dislivello:
↗ m 700
↘ m 840

Ore di cammino
effettive:
🕒 5 h

Proposta:
Mariaclara Pagano



20 OTTOBRE

Corno del Renon

Monti Sarentini

In collaborazione con il CNSAS – Stazione di Bolzano

Un'escursione su uno dei più vasti altipiani altoatesini in compagnia del Soccorso Alpino dell'Alto Adige, Stazione di Bolzano. Avremo modo di vedere come operano, ricevere utili informazioni e consigli in caso di bisogno. Il Soccorso Alpino e Speleologico Alto Adige CNSAS venne costituito ufficialmente nel 1954. In realtà era presente già da molto tempo e, su base provinciale, si strutturò e si rese operativo dalla fine degli anni 40.

Dalla località Samberger-Hof (m 1538) per facile sentiero al monte Sommo (m 1883) e da qui alle Sette Fontane ed alla Sella dei Sentieri (m 2057) per giungere alla vetta del Corno del Renon che si trova a quota m 2250. Dopo la sosta per il pranzo, discesa alla punta di Lago Nero (m 2070) e conclusione alla stazione a valle della seggiovia dei Tre Sentieri (m 1538).

Difficoltà: **E**

Sentieri: **W, 7, 1, 3, 1**

Punto di partenza:
**Samberghof
m 1538**

Punto di arrivo:
**Seggiovia Tre
Sentieri
m 1538**

Quota massima:
**Corno del Renon
▲ m 2250**

Dislivello:
↗ **m 700**
↘ **m 700**

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

Proposta:
**Cesare Cucinato e
CNSAS stazione di
Bolzano**



27 OTTOBRE

Castagnata

Programma e località dell'escursione saranno resi noti per tempo sul sito della Sezione e come consuetudine reclamizzate in pullman durante le ultime escursioni.

ESCURSIONI ALPINISTICHE

In collaborazione con la
Scuola di Sci Alpinismo
e di Alpinismo

Via ferrata

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

Via normale

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.

13 DICEMBRE

**Chiesa Cristo Re
Ore 19.15**

Natale CAI

Natale Cai

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



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bolzano



**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.**




FINSTRAL

BIRRA FORST. NASCE IN ALTO ADIGE, PER PIACERE OVUNQUE.

Ognuna con il suo carattere, ognuna per un gusto diverso.
Tutta la qualità dell'Alto Adige vive nella specialità
delle birre FORST. Per questo ce ne sono così tante.



 @forstbeer

 /BirraForstBier

LA BIRRA DALL'ALTO ADIGE.

www.forst.it

www.beviresponsabile.it

ATTIVITÀ INVERNALE

ANCHE
QUEST'ANNO,
DALLA SCUOLA
DI SCI ALPINISMO,
VENGONO
PROPOSTE
ALCUNE
ESCURSIONI
INVERNALI DI
SCIALPINISMO



Informazioni generali sulle attività invernali

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

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

Come iscriversi



In sede

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



On-line

Previa verifica telefonica in sede della disponibilità di posti e inviando copia a prova dell'avvenuto bonifico all'indirizzo info@caibolzano.it. La causale del bonifico effettuato dovrà contenere la data dell'escursione ed i nomi esatti dei partecipanti. La mail con quanto sopra dovrà essere inviata appena possibile ed in ogni caso entro le ore 17.00 del venerdì antecedente l'attività.

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

www.caibolzano.it



SCALA DELLE DIFFICOLTÀ SCIALPINISTICHE

TRATTA DAL VOLUME SCI ALPINISMO PUBBLICATO DAL CAI NEL 2011

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.

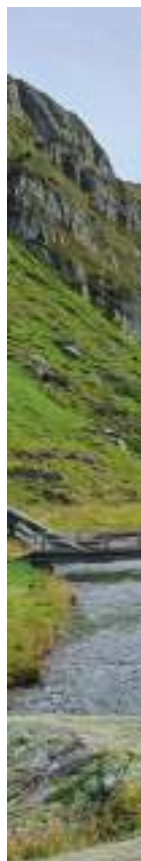


Foto: 3° premio – "*Autunno*"
di Angela Goldoni



21 GENNAIO

Autosoccorso in valanga

Giornata delle sicurezze

La Scuola di Scialpinismo del CAI di Bolzano organizza una giornata dedicata ai pericoli legati alle valanghe ed alle più attuali strategie per ridurre il rischio. 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.

4 FEBBRAIO

Passo del Cristallo

Dolomiti Orientali

Dal passo di Tre Croci m 1805 si sale per un canale al Col de Varda m 2328 e si entra nel grande vallone della Grava de Cerigeres. Si risale 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.

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

↘ m 1371





18 FEBBRAIO

Punta di Zermedo – Zermaid Spitze

da Salto – Val Passiria

Dal ponte sul rio Monteneve (Schneebergbach m 1680) nei pressi di Salto in val Passiria, si segue la strada forestale che porta alla Malga Gost di Sotto (m 1854). Risaliti i pendii a nord della malga, si segue una valle che porta con moderata pendenza alla forcella di Zernedo (m 2619). Solo il tratto che adduce alla forcella è un po' ripido. Da qui in pochi minuti alla punta di zermedo (m 2657). La discesa viene effettuata lungo il tracciato di salita.

Difficoltà:
BS – Buon Sciatore

Punto di partenza
e di arrivo:
Salto m 1680

Quota massima:
Punta di Zermedo
▲ m 2657

Dislivello:
↗ m 1108
↘ m 1108

3 MARZO

Mitterelloch Spitz

dalla frazione di Cappella
(Kappl) – VALLE LUNGA

Dalla frazione di Cappella – Kappl, si sale lungo la forestale a Maseben m 2267. Si sale poi lungamente per il fondovalle e, giunti alla conca terminale, si prosegue per l'ampio pendio che porta alla cresta tra la cima del Camosco ed il Mitterloch. Si percorre un breve tratto di cresta e si raggiunge la cima m 3.176. La discesa viene effettuata lungo il tracciato di salita.

Difficoltà:
BS – Buon Sciatore

Punto di partenza
e di arrivo:
Kappl m 1880

Quota massima:
Mitterloch Spitz
▲ m 3176

Dislivello:
↗ m 1296
↘ m 1296

17 MARZO

Punta dell'Ort

Val di Fassa – Gruppo del Lagorai

Dal parcheggio alla fine della strada che porta alla Malga Al Crocifisso (m 1450) si raggiunge la malga stessa e si prosegue in direzione della Baita Monzoni (m 1792). 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, a m 2590. Dalla cima, si scende leggermente e si torna alla forcella. Da questa si scende in direzione del Monte Pecol (m 2302). Da qui con brevi salì e scendi si arriva in Val San Nicolò. Passando dalla Baita Ciampì, si ritorna al parcheggio.

Difficoltà:
BS – Buono Sciatore

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

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

Dislivello:
↕ m 1140
↘ m 1140

SCALA DEL PERICOLO

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



5 – 7 APRILE

Punta Granta Parey e Tsanteleina

da Rhemes-Notre-Dame
– Valle d'Aosta

Il primo giorno si raggiunge dal parcheggio di Thumel (m 1879) il rifugio Benevolo (m 2287). Il secondo giorno dal rifugio si scende leggermente verso il fiume e si attraversa un ponticello. Si sale verso il ghiacciaio di Goletta e si punta quindi alla Granta Parei ora ben visibile, aggirandola a NW fin quasi ad arrivare al colle della Goletta dove possibile con gli sci, poi a piedi (sci nello zaino nel caso si decida la discesa dalla vetta) per pendii nevosi molto ripidi (max 45°) e un breve tratto centrale con rocce, si raggiunge un'ampia sella. A destra si raggiunge facilmente la vetta sciistica; a sinistra invece la cima vera e propria (punta nord). La discesa per l'itinerario di salita.

Il terzo giorno partendo sempre dal rifugio Benevolo, si sale verso la parete della Granta Parei e aggirando a sud il Truc Sant'Elena a sud si raggiunge così il ghiacciaio. Proseguendo verso sud si punta all'evidente colle della Tsanteleina (m 3154). L'ultimo traverso che porta al colle è piuttosto ripido e può essere necessario togliere gli sci negli ultimi metri. Dal colle si devia a sx (S) e si traversa obliquamente verso la parete N, che si risale interamente (m 400 prevalentemente intorno ai 40 – 45°, solo un breve tratto a 50°). La discesa per l'itinerario di salita.

Difficoltà:
OSA – Ottimo
sciatore alpinista

Punto di partenza
e di arrivo:
parceggio di
Thumel m 1879

Quota massima:
Punta Granta
▲ m 3387

Tsaneleina
▲ m 3602

Dislivello:

1° giorno
↗ m 400

2° giorno
↗ m 1100

3° giorno
↗ m 1315
↘ m 1715



C.N.S.A.S.

SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO ALTO ADIGE



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

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

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

della settimana, con una media di circa 50 interventi all'anno concentrati specialmente nella stagione estiva.



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

DIVENTA SOCCORITORE

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

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

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

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

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

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

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

soccorsosalpino.org





ALPINISMO GIOVANILE

LA COMMISSIONE
DI ALPINISMO
GIOVANILE
PROPONE PER
L'ANNO 2024 UN
CALENDARIO
RICCO DI
ESCURSIONI IN
MONTAGNA,
DESTINATO AI
RAGAZZI DAGLI 8
AI 17 ANNI



Il Gruppo Giovanile
della sezione del
Club Alpino Italiano
– Sezione di Bolzano

organizza per il 2024 un nuovo corso di avvicinamento alla montagna ricco di appuntamenti: alcuni tradizionali, altri nuovi, ma tutti da scoprire. Lo scopo di questo corso rimane quello di cercare di avvicinare i ragazzi alla montagna ed insegnare loro il rispetto per la natura e per l'ambiente che li circonda.

Il complesso delle attività svolte nell'arco dell'anno vuole mettere i ragazzi nelle condizioni di cogliere e far proprio lo scenario montano nella sua interezza e complessità, oltre a creare i presupposti per un rapporto più saldo nell'ambito del gruppo.

Il protagonista è esclusivamente il giovane. Gli interventi degli adulti sono finalizzati ad instaurare con lui un rapporto costruttivo e sereno che gli consenta di maturare. La partecipazione alle escursioni è destinata a giovani con età che va dall'inizio della fase di socializzazione ed indipendenza fino al completamento del processo di maturazione dell'adolescenza.

Nelle varie attività proposte i ragazzi saranno seguiti dagli **Accompagnatori di Alpinismo Giovanile**, che hanno svolto Corsi di formazione e di aggiornamento organizzati dalle Scuole Provinciali e Nazionali del CAI. Per le iniziative più tecniche essi saranno affiancati da persone qualificate e competenti, come ad esempio, per l'arrampicata, lo scialpinismo o la speleologia.

Per informazioni, contatta:
giovanile@caibolzano.it

COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE

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

ISCRIZIONE

L'iscrizione può essere effettuata presso la sede della Sezione del CAI durante gli orari di apertura e pagare la quota prevista per l'uscita, ricevendo anche copia della locandina con tutte le informazioni necessarie per partecipare all'attività proposta.

CONTATTI

CAI – Alpinismo Giovanile
Piazza delle Erbe 46, Bolzano
Segreteria Tel. 0471 – 978172
Orario: lun – ven 10:30–17:30
Email: giovanile@caibolzano.it
Web: www.ag-caibolzano.it



Data	Attività
13 Gennaio	Palestra di roccia
28 Gennaio	Escursione sulla neve
25 Febbraio	Escursione sulla neve
9 Marzo	Palestra di roccia
17 Marzo	Escursione sulla neve
14 Aprile	Escursione a piedi
5 Maggio	Escursione e ferrata
25 - 26 Maggio	Escursione in bicicletta
16 Giugno	Escursione con famiglie
30 Giugno - 7 Luglio	Settimana naturalistica
28 Luglio	Rafting
7 Settembre	Raduno regionale A.G.
14 - 15 Settembre	Escursione con pernottamento rifugio
20 Ottobre	Castagnata
26 Ottobre	Palestra di roccia
10 Novembre	Escursione in grotta
23 Novembre	Palestra di roccia e festa di fine corso

climbing • trekking • skitouring • trailrunning

Untouched slopes, magical winter landscapes...



MOUNTAIN SPIRIT

> mountaineering & outdoor shop <

39100 Bolzano • Via Dodiciville 8A/8B

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

www.mountainspirit.com

SCUOLA DI SCI ALPINISMO

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

**11 GENNAIO –
25 FEBBRAIO**

59° 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 59° corso SA1, che inizierà in data 11/01/2024 e terminerà il 25/02/2024.

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.

The logo features a stylized blue mountain range graphic above the text "Scuola Sci Alpinismo Luciano Filippi" in a bold, blue, sans-serif font.



PRIMAVERA 2024

17° 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 infra-settimanali 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 17° corso SA2 si terrà in primavera del 2024.

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 2025

7° CORSO GHIACCIO BASE AG1

Movimentazione in ambiente glaciale

La Scuola di Sci Alpinismo del CAI, Sezione di Bolzano, organizza con frequenza biennale un corso ghiaccio base. Obiettivo del corso è quello di fornire ai partecipanti le nozioni minime di sicurezza e prevenzione per consentire loro di **muoversi in ambiente glaciale** con autonomia all'interno di gruppi organizzati su itinerari di media difficoltà. Conformemente agli altri corsi organizzati dalla Scuola anche il corso ghiaccio si articola in lezioni teoriche infrasettimanali e in lezioni pratiche che si svolgeranno in ambiente glaciale. Il prossimo corso AG1 sarà in programma tra giugno a luglio 2025.

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

www.ssacaibz.it

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





 www.marchettoetessaro.com

 info@marchettoetessaro.it

 TEL. 0471.280416

 FAX. 0471.260198

TOSHIBA



COPIER • SCANNER • PRINTER • PLOTTER



DIGITAL PRINT & GADGETS

 0471.265027

 0471.289268

 [WhatsApp](https://www.whatsapp.com) 329.7336616

 www.centro-copie.com

 info@centro-copie.com

SCUOLA DI ALPINISMO

**Progressione e sicurezza
in ambiente dal 1965**



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

obiettivo di promuovere la pratica dell'alpinismo e di diffondere la cultura della sicurezza e della prevenzione degli incidenti in montagna, sulla base dell'etica e dei valori del Club Alpino Italiano.

Negli anni, grazie anche all'opera costante dell'istruttore nazionale Rinaldo Chistè, la Scuola diviene una delle migliori d'Italia arrivando a essere riconosciuta "Scuola Nazionale" nel 1970.

Oggi l'impegno e l'entusiasmo di un nutrito corpo istruttori permette alla Scuola di Alpinismo di organizzare ogni anno **corsi base rivolti a neofiti e corsi avanzati** per chi vuole perfezionare le proprie conoscenze delle tecniche di progressione e di sicurezza. Oltre ai corsi, che sono la parte più visibile del proprio operato, la Scuola di Alpinismo si dedica anche alla formazione di coloro

che intraprendono il **percorso per diventare istruttori** e si impegna nell'aggiornamento continuo di tutto il corpo istruttori, incentivando la partecipazione a specifici corsi regionali e nazionali, tenendo contatti con altre scuole extra-provinciali, sperimentando materiali, tecniche e sistemi di assicurazione e contribuendo all'evoluzione e all'incentivazione della pratica dell'alpinismo e dell'arrampicata libera.

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.

Avviso: le attività di seguito elencate potranno subire variazioni o cancellazioni sulla base delle condizioni valutate in corso d'opera. Per informazioni aggiornate fare riferimento al sito web: www.caibolzano.it o alla pagina Facebook Scuola di Alpinismo CAI Bolzano.



SCUOLA DI ALPINISMO

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

APRILE – GIUGNO

CORSO ROCCIA ARI

Arrampicata su roccia
in ambiente montano

Il corso ha lo scopo di trasmettere agli allievi le conoscenze necessarie per praticare **l'arrampicata su roccia in ambiente montano**. 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 di bassa difficoltà o di arrampicata sportiva 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:
aprile – giugno

Apertura iscrizioni:
marzo 2024

Per le iscrizioni ai corsi, per ottenere ulteriori informazioni o per conoscere il calendario del corso, potete rivolgervi presso la segreteria della nostra Sede in Piazza delle Erbe a Bolzano.



MAGGIO – GIUGNO

CORSO DI ALPINISMO AVANZATO

Itinerari su roccia, neve,
ghiaccio

Il corso A2 è gestito in collaborazione fra la Scuola di Alpinismo e Arrampicata Libera e la Scuola di Scialpinismo. Si tratta di un corso avanzato, rivolto a persone già in possesso di qualche esperienza alpinistica simile a quella acquisita in un corso base di alpinismo (A1), roccia (AR1) o ghiaccio (AG1). Vengono sviluppati tutti gli argomenti svolti nel corso base A1, ma con un approfondimento e un livello tecnico superiori, trattando sia gli argomenti comuni ai corsi AR1 e AG1 che quelli più avanzati. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni e tecniche per poter svolgere con ragionevole sicurezza attività di arrampicata su roccia, progressione su pendii di neve/ghiaccio e terreno di misto, frequentazione di pendii ripidi innevati, attraversamento di ghiacciai.

Periodo di svolgimento:
marzo – giugno
(potrebbe variare
considerevolmente
in funzione
delle condizioni
ambientali e nivo-
meteorologiche)

Apertura iscrizioni:
gennaio – febbraio
2024

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.





GENNAIO – FEBBRAIO

CORSO DI CASCATE

Ghiaccio verticale

Il corso ha lo scopo di trasmettere agli allievi le conoscenze necessarie per praticare **l'arrampicata su ghiaccio verticale** ("cascate") in ambiente montano. È un corso avanzato e si rivolge quindi a coloro che hanno già maturato una sufficiente esperienza alpinistica su roccia 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.

OTTOBRE O APRILE

CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1

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

Periodo di svolgimento:
gennaio - febbraio

Apertura iscrizioni:
dicembre 2023

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.

Periodo di svolgimento:
ottobre o aprile

Apertura iscrizioni:
settembre o marzo

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.



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 "Palamazzi" di Viale Trieste a Bolzano.

Orari di apertura al pubblico

Lunedì e giovedì: 18.00 – 23.00

Responsabile: **Anna Assereto**

Collaboratori:

Alessandro Mosca Coordinatore

Andrea Pisciali

Caterina Clò

Davide Lanti

Francesco Cemin

Lorenzo Misia

Luca Nicoletto

Pittertschatcher Martin

Giovanni Simonetti

PRAC Palestra di roccia
Viale Trieste, 15

OTTOBRE – MAGGIO

CORSI DI ARRAMPICATA PER BAMBINI E RAGAZZI

Presso la PRAC

Presso la Palestra di Roccia PRAC, la Sezione di Bolzano del CAI organizza per la stagione 2023 – 2024 tre corsi di arrampicata per i più piccoli.

PRAC

Palestra di roccia in Viale Trieste:

- **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 dal 10 ottobre 2023, con termine il 14 maggio 2024.

Tutti i corsi sono riservati ai soci CAI.

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





GRUPPO SPELEOLOGICO

OLTRE LE PORTE DEL BUIO

Immergiti con noi nelle
profondità delle grotte



Il mondo ipogeo da esplorare

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

STEFANONI Paolo
ISS – Responsabile

ASSERETO Anna
INS – IT

BOSCOLO Aurelio
ISS

COZZOLI Marco
Collaboratore

APRILE – MAGGIO

CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA

Con i nostri Istruttori

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

Lezioni teoriche

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

Lezioni pratiche

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

ALTRE ATTIVITÀ

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



Per **informazioni** rivolgersi alla segreteria del CAI o scrivere a: speleo@caibolzano.it



STUEFER BAU
BAUUNTERNEHMEN
GMBH

www.stueferbau.com

GRUPPO SCI CAI

SCI ALPINO

Impara a sciare con noi!



**Corsi base,
corsi avanzati
e agonistici**

L'attività del gruppo Sci CAI Bolzano si svolge all'insegna della neve e del vivere in montagna in inverno e perciò l'offerta ai soci CAI è destinata a tutti coloro che desiderano intraprendere la disciplina dello sci alpino senza averla mai praticata o per migliorare la tecnica già acquisita, senza perdere l'occasione di passare alcune ore in un clima di serenità.

L'offerta di corsi di gruppo per tutti i bambini ed i ragazzi sono finalizzati all'avviamento della pratica dello sci alpino o ad un primo perfezionamento della tecnica, stando in compagnia di altri ragazzi con la stessa passione. I corsi si tengono nel bellissimo Comprensorio sciistico di Carezza e sono tenuti dai maestri della Scuola Sci locale, che, attraverso la loro esperienza e professionalità,

avranno massima cura nel creare piccoli gruppi omogenei per età e capacità al fine di rendere le lezioni più piacevoli e coinvolgenti.

Ogni corso si concluderà con la tradizionale gara di fine corso e con la premiazione di tutti i partecipanti. Per gli sciatori più progrediti saranno offerti sia corsi di preagonismo che di agonismo, finalizzati **all'approfondimento tecnico** e il perfezionamento della curva agonistica, delle tecniche avanzate dello sci e comprendono uscite specifiche dedicate all'affinamento della tecnica di sciata tra i pali, con uso di pista riservata per tracciatura.

Lo Sci CAI Bolzano si mette in evidenza anche per aver formato molti giovani maestri di sci promossi nelle passate e recenti edizioni di selezione maestri della nostra provincia, diventando a loro volta istruttori dei nostri attuali ragazzi.

Per partecipare alle nostre attività è necessario il tesseramento alla sezione CAI di Bolzano, mentre per coloro che svolgeranno attività agonistica è necessario, oltre alla tessera CAI, anche la **visita medico-sportiva** e il tesseramento alla Federazione Italiana Sport Invernali (FISI).

Tutte le informazioni sull'attività dello Sci CAI Bolzano si trovano sul nostro sito istituzionale:

www.caibolzano.it

Responsabile: **Esio Zaghet**



MONTAGNA- TERAPIA

SERVIZIO PSICHIATRICO DI BOLZANO



La montagna che unisce

15 anni del progetto Montagnaterapia

Compie 15 anni il progetto di Montagnaterapia di Bolzano. Nato nel 2009 da una collaborazione fra la Commissione Escursionismo e la Scuola di Alpinismo 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 Proscac 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.

Responsabile: **Cesare Cucinato**



BIBLIOTECA CAI SPECIALIZZATA DI **MONTAGNA**



Biblioteca CAI Bolzano



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bolzano

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

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 e Fernando potranno aiutarvi e consigliarvi nelle ricerche.

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

ORARI DI APERTURA:

Mercoledì, giovedì e venerdì
dalle 17:00 alle 19:00

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



**CONSULTA
IL CATALOGO!**

www.provincia.bz.it/explora

ATTIVITÀ CULTURALE

2024

● ALPINISMO

● I GIOVEDÌ DEL
CRISTALLO E DEL CAI

"THIS MOUNTAIN LIFE"

FILM CINETECA CAI

Venerdì 26 gennaio, ore 20:30

Teatro Spazio Costellazione

ARTICOLAZIONI E MUSCOLATURA IN MONTAGNA

Giovedì 1 febbraio, ore 18:00

Teatro Cristallo, Sala Giuliani

BANFF CENTRE MOUNTAIN FILM FESTIVAL WORLD TOUR EDIZIONE #12

Martedì 6 febbraio, ore 20:00

Teatro Rainerum

"LA MONTAGNA SPIEGATA AI BAMBINI"

DENIS PERILLI E SIMONA BURSI

**Venerdì 23 febbraio, in orario
scolastico**

Scuole primarie Bolzano

"DESTINAZIONE MERAVIGLIA"

PIETRO MARANGONI

Giovedì 29 febbraio, ore 18:00

Circolo Militare Unificato, viale
Druso

"LA NOTTE DEI CERVI VOLANTI"

GIUSEPPE FESTA

Giovedì 7 marzo, in orario scolastico

Scuole primarie e scuole secondarie
di I grado Bolzano

MARLENE KUNTZ IN "KARMA CLIMA"

IL MONDO BRUCIA, E NOI?

TRENTO FILM FESTIVAL

Martedì 12 marzo, ore 20:00

Pippo Stage

LA MONTAGNA CHE UNISCE

15 ANNI DEL PROGETTO

MONTAGNATERAPIA

Giovedì 14 marzo, ore 18:00

Teatro Cristallo, Sala Giuliani

FRANCESCO SAURO

IL CONTINENTE BUIO

Venerdì 15 marzo, ore 20:30

Teatro Comunale, San Giacomo

NASIM ESHQI

MONTAGNA PER LA LIBERTÀ

Venerdì 12 aprile, ore 20:30

Teatro Comunale in Galleria Telser

GRANDI CARNIVORI UNA SFIDA SOCIALE PER LA CONSERVAZIONE

Giovedì 16 maggio, ore 18:00

Teatro Cristallo Platea

"THE NORTH DRIFT"

TRENTO FILM FESTIVAL

Venerdì 7 giugno, ore 20:30

Teatro Spazio Costellazione

 **CINEMA**

 **AUTORI E LIBRI**

 **RIFUGIO IN ROSA**

 **MOSTRA**



"L'ULTIMA VIA DI RICCARDO BEE"

EMANUELE CONFORTIN

Luglio 2024, ore 21:15

Teatro Spazio Costellazione all'aperto

"AKEJI, LE SOUFFLE DE LA MONTAGNE"

TRENTO FILM FESTIVAL

Agosto 2024, ore 21:15

Teatro Spazio Costellazione all'aperto

RIFUGIO IN ROSA

UN MOMENTO DI MONTAGNA,
SILENZI, RESPIRI, RIFLESSIONI TRA
DONNE

Sabato 14 settembre, tutto il giorno

Rifugio Corno del Renon

GABRIEL PERENZONI

ALTAVIA 4000 DELLE ALPI

Venerdì 27 settembre, ore 20:30

Teatro Comunale in Galleria Telser

"LA MAESTRA SILENZIOSA"

PETRA COLA

Giovedì 10 e venerdì 11 ottobre,

in orario scolastico

Scuole secondarie di I grado Bolzano

LA CURA DELLA PELLE IN MONTAGNA

Giovedì 17 ottobre, ore 18:00

Teatro Cristallo, Sala Giuliani

"IL CANE D'ORO"

SARA SEGANTIN

Lunedì 21 ottobre, in orario scolastico

Scuole secondarie di II grado, Bolzano

BEATRICE COLLI CON FABIO PALMA

VOLEVO SCALARE IL MONDO

Venerdì 15 novembre, ore 20:30

Teatro Comunale in Galleria Telser

"UN VIAGGIO SULLE ALPI"

TRENTO FILM FESTIVAL

Venerdì 29 novembre, ore 20:30

Teatro Spazio Costellazione

ALL'INIZIO TUTTO ERA MARE UN PERCORSO FOTOGRAFICO DI MATTEO AGREITER

Dicembre 2024

Galleria Civica in Piazza Domenicani

NATALE CAI

Venerdì 13 dicembre, ore 19:15

Chiesa Cristo Re, Bolzano



Responsabile:

Maurizio Veronese.

Vedasi libretto "Attività culturale" 2024

La montagna canta



Settantotto anni, questa è l'età che il Coro Rosalpina del CAI sezione

di Bolzano si porta sulle spalle, anche se non sempre li dimostra. **Nato nel 1945**, il Coro Rosalpina ha vissuto dapprima il periodo dell'immediato dopoguerra, per poi vivere la ripresa e la crescita economica che gli ha permesso di portare le proprie voci in tutta Europa e persino in Medio Oriente. Moltissime soddisfazioni, qualche piccola delusione, ed ora la crisi economica che sta creando problemi ovunque, ma che non ha impatto alcuno sulla passione determinata dei coristi del Rosalpina. Messaggeri di pace e di speranza, oltre che di tradizioni, da decenni si passano l'uno con l'altro il testimone di una staffetta corale che sembra non avere un preciso traguardo. L'emozione non è spiegabile né trasmissibile a parole: bisogna provarla, pascendosi

dell'armonia che la pienezza degli accordi può regalare.

Qualcuno ha definito il canto corale un bell'hobby. In realtà è di più, è molto di più. A volte è in grado di far tornare il sorriso dopo una giornata trascorsa tra mille difficoltà. E forse non avrà fine se, oggi ed in futuro, persone dotate di ideali, di sentimenti e di volontà di mettersi piacevolmente in gioco, vorranno bussare alla porta del Coro Rosalpina chiedendo di poterne far parte. L'invito è per tutti coloro che avranno voglia e desiderio di mettersi alla prova.



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bolzano





COMMISSIONE RIFUGI



MASSENZ Sergio

Responsabile Comm Rifugi
Ispettore Passo Sella
Ispettore Rifugio Puez

BUGLIO Carlo

Viceresponsabile

GOBBI Gregorio

Segretario
Ispettore Rifugio Bolzano
Ispettore Malga Boccia

CAVALLARO Luigi

Ispettore Rifugio Roen

VERONESE Maurizio

Ispettore 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.

24° 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 dell'o della concorrente: **nome, cognome, indirizzo e numero di telefono**, e per ogni foto, citando il numero progressivo, sarà possibile inserire un titolo o uno slogan, **una breve frase** illustrativa o un commento, **la data ed il luogo** della manifestazione a cui la foto si riferisce.

**Scadenza del concorso
fotografico: lunedì 30
settembre 2024.**

**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 lunedì 30
settembre 2024.**



Le produzioni devono mostrare il contesto in cui è stata scattata. 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 giornaliera 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.

Tutti i partecipanti al concorso fotografico (non premiati) riceveranno un buono per una escursione da un giorno.

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".

BLACK

Vivid and radiant
black and white
sound like
contradictions

Duoton & Triton
make it become a
real possibility

ELIUM

print. creative. packaging.

www.longo.media

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
- Gruppo SCI CAI
- Biblioteca
- PRAC (Palestra di roccia artificiale coperta)
- MT (Montagnaterapia)

**INIZIATIVA REALIZZATA
CON IL CONTRIBUTO DI:**



Città di Bolzano
Stadt Bozen

AUTONOMIE PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Autonome Provinz Bozen



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Provincia Autonoma Bolzano

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

Date da ricordare

MARTEDÌ 26 MARZO 2024

**Assemblea dei
Soci della Sezione
CAI Bolzano**

**LUNEDÌ 30 SETTEMBRE
2024**

**Termine ultimo per
la consegna delle
foto del concorso
fotografico**

**DOMENICA 27 OTTOBRE
2024**

**Castagnata
sociale**

VENERDÌ 22 NOVEMBRE 2024

**Retrospettiva
dell'attività della
Commissione
Escursionismo**

VENERDÌ 13 DICEMBRE 2024

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: 1° premio ex aequo: *"In cammino sulla neve sotto il sole"*
di Maria Luisa Delfauro