



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

**80°**

*"Conoscere la montagna  
per amare la montagna"*



**2025**  
**PROGRAMMA ESCURSIONI**

*Carissimi Soci e Socie del CAI Appiano,  
questo libretto rappresenta il programma escursionistico ed  
alpinistico della nostra Sezione per il 2025.*

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

*Il direttivo CAI Appiano*



## **CAI SEZIONE DI APPIANO**

PIAZZA A. MAGNUS, 1 - 39057 APPIANO

Tel. + Fax 0471/348932 - e-mail [appiano.a.a@cai.it](mailto:appiano.a.a@cai.it)

### **Diritti dei soci CAI**

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

## **NUMERO UNICO DELLE EMERGENZE**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## AVVERTENZE

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

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICA

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

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ALPINISTICA

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

## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ SCIALPINISTICA

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

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

## COPERTURE ASSICURATIVE

### A) POLIZZA „SOCCORSO ALPINO SOCI“

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

**Il periodo assicurativo scade il 31 marzo dell'anno successivo al rinnovo o nuova iscrizione.** L'assicurazione **vale sia in attività sezionale che privata** per tutti i soci che subiscano infortuni o risultino dispersi durante l'attività di alpinismo, sci alpinismo, escursionismo, anche in ambiente innevato, con racchette da neve, mountain bike, sci fondo escursionistico, torrentismo e canyoning se effettuato con l'uso di attrezzature alpinistiche. **La copertura è valida per tutto il territorio europeo.**

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

(non privata)

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

La copertura assicurativa prevede:

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

## C) POLIZZA PERSONALE PER L'ATTIVITÀ PRIVATA

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

### COPERTURE ASSICURATIVE NON SOCI

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

### ULTERIORI INFORMAZIONI

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

#### Consiglio Direttivo

**Anticoli Manuel, Caresia Stefano,  
Dagradi Carlo, Danielis Francesca,  
De Cassan Stefano, Lucchi Fabio,  
Padovan Giovanni, Seppi Roberto,  
Siragna Gianni**

#### Gruppo Family CAI

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

[info@caiappiano.family](mailto:info@caiappiano.family)

#### Gruppo Seniores

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

*Informazioni presso la Sede CAI*

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

## GENNAIO

### 19 domenica CIASPOLATA SICURI SULLA NEVE GIORNATA NAZIONALE SICURI CON LA NEVE - XVI<sup>a</sup> EDIZIONE

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Coordinatore:** Filippo Cecconi 340 9699988 e Roberto Seppi

### 25 sabato SCIALPINISTICA CAI APPIANO

*Destinazione da decidere in base alle condizioni della neve*

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

## FEBBRAIO

### 04 sabato CIASPOLATA PASSO OCLINI MALGA CUGOLA / VISTA LAGORAI

*La Malga Cugola Alta offre un inaspettato e inconsueto panorama sulla Val di Fiemme e sull'imponente Catena del Lagorai. Il percorso si muove alle pendici del Corno Nero ed offre bellissime vedute che spaziano dal vicino Corno Bianco alle lontane Dolomiti di Brenta*

Partendo dal Passo Oclini (Hotel Jochgrimm) si scende in direzione ovest lungo il margine sinistro della pista da sci. Verso quota 1.900 m si imbecca il sentiero n° 4 per Malga Cugola e si continua sempre in quota attraverso un bellissimo bosco di pini cembri. Il sentiero prosegue attraversando un canalone. Dopo aver perso un po' di quota, con camminata gradevole si raggiunge il Passo Cugola. Da qui si scende leggermente sul versante a sud dove, a sinistra, si trova la Malga Cugola Alta. Il ritorno può avvenire per lo stesso percorso dell'andata, oppure col sentiero che, in discesa, conduce alla Malga Cugola Bassa. Da qui si prende la strada forestale che, dapprima in salita e successivamente in leggera discesa, porta alla stazione a valle della seggiovia Doladizza. Si sale poi fino alla Isi Hütte e si continua in salita sul sentiero che riporta al Passo Oclini costeggiando la pista.

**Difficoltà:** EAI

**Dislivello (tempi):** ⬆️⬆️300 m (ore 5:00)

**Attrezzatura:** invernale, ciaspole, bastoncini, ramponcini

**Pranzo:** pranzo al sacco

**Trasporto:** mezzi propri

**Coordinatore:** Seppi Roberto 349 4494026

### 15 sabato CIASPOLATA RIFUGIO PRA LONGIA' – CIMA STÖRES – VAL BADIA

*Lo scenario che offre l'alta Badia è uno fra i più panoramici delle Dolomiti.*

La nostra zona si colloca tra il Settsass e il Col Di Lana a ridosso del passo di Campolongo. In pullman fino al rifugio Armentarola in Val Badia 1621 m. che si trova nella piana intermedia della valle di S.Cassiano. Subito dietro all'albergo si segue la traccia innevata che sale nel bosco in direzione sud-ovest verso il Pra de Bedoi. Attraversato il rio Pocol procediamo sulla sinistra orografica e raggiungiamo le malghe in località Pocol. Evitiamo il Piz Sorega e le sue caotiche piste proseguendo lungo modesti pendii che ci conducono ai pendii del rifugio Pralongià 2109 m. attraverso i prati da Raus e da Curt. Dal rifugio in direzione est giungiamo alla cima Störes 2180 m. che è una piccola vetta ma molto panoramica in ogni direzione. Il rientro avviene per lo stesso percorso.

**Difficoltà:** "EAI"

**Dislivello/tempi:** ⬆️580 m ⬆️580 m (ore 4:30)

**Abbigliamento:** Vestiario invernale, ramponcini o ciaspole e bastoncini.

**Trasporto:** pullman

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

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

## **21 venerdì SERATA CULTURALE**

Serata culturale presso la sede CAI

Seguirà in circolare programma dettagliato

## **25 sabato SCIALPINISTICA CAI APPIANO**

*Destinazione da decidere in base alle condizioni della neve*

*Seguirà in circolare programma dettagliato*

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

## **MARZO**

### **01 sabato CIASPOLATA ALLA CRODA DEL LAGO – DOLOMITI AMPEZZANE**

*Sui prati di malga Federa ammireremo, a Sud, il profilo del Becco di Mezzodì mentre rivolte ad Est il maestoso Sorapiss ed Antelao. Verso Nord il Cristallo, il Pomagagnon e la Croda Rossa.*

*Sulla malga e sul rifugio svetta la Croda da Lago.*

Punto di partenza della nostra escursione è il Lago di Pianoze (1220 m) entrando dalla contrada di Campo di Sotto, all'altezza di Pianaz di Sopra del comune di Cortina sulla statale 51 di Alemagna; seguiremo la strada forestale con direzione Malga Fedèra (1816 m), per ammirare il panorama mozzafiato. Continuiamo questo percorso nella natura per giungere quindi al rifugio Palmieri (2046 m) dove, a breve distanza si trova il lago Fedèra (2055 m). Il ritorno avviene per la stessa strada fatta in precedenza.

**Difficoltà:** EAI

**Dislivello (tempi):** ↑820m↓ 820 m (ore 6:30)

**Attrezzatura / abbigliamento:** Ciaspole/Ramponcini ed equipaggiamento da montagna)

**Trasporto:** pullman

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

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

## **7 venerdì ASSEMBLEA GENERALE**

Annuale assemblea dei soci del CAI Appiano

## **15 sabato PLENILUNIO INVERNALE CON LE CIASPOLE AL RIFUGIO MONTANARA - BRENTA**

*Affascinante itinerario immerso nel bosco con viste mozzafiato sul Gruppo del Brenta.*

Attraversiamo l'abitato di Andalo (1040 m) e imbocchiamo la strada forestale in direzione Pradèl. La salita conduce in località Valbiole e Busa dell'Acqua (1250 m). Il sentiero si fa un po' più ripido nell'ultimo chilometro che ci conduce al Rifugio Montanara (1535 m) dove siamo ripagati da una vista spettacolare sul Gruppo del Brenta e da una buona cena in un caldo ed accogliente rifugio in compagnia di amici e soci. Il ritorno avviene per lo stesso itinerario.

**Difficoltà:** EAI

**Dislivello/tempi:** ↑500 m ↓500 m (ore 3:30)

**Abbigliamento/Attrezzatura:** invernale, frontalino o torcia elettrica, ramponcini o ciaspole, bastoncini.

**Trasporto:** pullman

**Partenza:** Appiano/Tetterwies ore 14:45 – BZ/Via Resia/Righi ore 15:00

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

## **22 sabato SCIALPINISTICA**

*Destinazione da decidere in base alle condizioni della neve*

*Seguirà in circolare programma dettagliato*

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895



## **24/03 – 27/03 4 GIORNI ROMA E OSTIA ANTICA**

*Esplorando le bellezze artistiche di ROMA.*

1. Navigazione fluviale del Tevere e visita di OSTIA ANTICA
2. Trekking urbano sulle tracce di Michelangelo e del Marchese del Grillo
3. Roma sotterranea a Trastevere con il suo quartiere e Villa Dora Pamphili

**Difficoltà:** T – facile, necessita buon allenamento percorso pedonale

**Dislivello/tempi:** ⬆️⬆️ (ore 5,30 indicative)

**Attrezzatura:** zaino leggero e scarpe comode, borraccia, cappellino

**Trasporto:** pullman

**Pranzo:** al sacco o presso ristorante

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

### **29 sabato ESCURSIONE PRIMAVERILE AL LAGO DI GARDA**

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Difficoltà:** E

**Dislivello (tempi):** ⬆️⬆️ 650 m (ore 6:30)

**Pranzo:** sacco o presso ristorante

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Rella Luigi 333 6764041

## **APRILE**

### **5 sabato ESCURSIONE CAMMINARLEGGERO A SANT'IPPOLITO (in gemellaggio con Merano)**

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Difficoltà:** E

**Dislivello (tempi):** ⬆️⬆️ (ore 4:30)

**Pranzo:** sacco

**Trasporto:** mezzi propri

**Coordinatore:** Stefano Caresia 333 6709391

### **12 sabato ESCURSIONE MONTE PENDICE E MONTE GRANDE - COLLI EUGANEI**

*Escursione ad anello nei colli Euganei*

La partenza si trova presso l'area di sosta di Castelnuovo (Teolo). Ci si inerpica subito per Rocca Pendice con sentiero dissestato da rocce e radici sporgenti da erosione piovana. Si cammina sotto la palestra di roccia molto frequentata fino alla parte sommitale, con alcuni passaggi facilitati da catene. Si scende dalla parte opposta e si continua su tratti asfaltati, sentieri molto scivolosi e umidi con pantano se appena piovuto, fino a Villa di Teolo per salire sul monte Grande attraverso l'alta via n°1. Si scende al passo delle Fiorine, dove faremo la sosta pranzo in area pic-nic presso il ristorante Le Fiorine.

Si riprende il cammino per scendere a Teolo ed infine all'area di sosta di partenza.

**Difficoltà:** E/EE necessita buon allenamento

**Dislivello/tempi:** ⬆️⬆️ 750 m (ore 6.00)

**Attrezzatura:** adeguata al periodo, scarponi, bastoncini

**Trasporto:** pullman

**Pranzo:** al sacco

**Coordinatore:** Giovanni Padovan 3287397043

## **17 giovedì MANUTENZIONE SENTIERI (DATA INDICATIVA)**

Soci volontari lavorano alla manutenzione dei nostri sentieri

### **24-25-26-27 /04 TREKKING ALPE ABETONE / GIUSTINO FUMI**

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Difficoltà:** E - EE

**Dislivello (tempi):** ⬆️⬆️

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

## **MAGGIO**

## **08 giovedì MANUTENZIONE SENTIERI (DATA INDICATIVA)**

*Soci volontari lavorano alla manutenzione dei nostri sentieri*

## **10 sabato SENTIERO GEOLOGICO DEL TORRENTE GAVON – VAL DEL BIOIS**

*Il sentiero geologico del torrente Gavon (Gaon in ladino) rappresenta uno spettacolare tuffo nel passato geologico delle Dolomiti: uno spaccato, uno scorcio sui più diversi fenomeni geologici che hanno dato origine alle montagne come le vediamo noi oggi.*

L'escursione si snoda lungo il sentiero che risale il corso del torrente Gavon caratterizzato da un letto di scorrimento molto profondo rispetto alle sponde circostanti, spesso molto ripide che fa assumere all'alveo in alcuni punti la connotazione di un vero e proprio "canyon". Il percorso inizia dall'abitato di Marmolada e prosegue lungo il sentiero CAI 631 fino a malga Bosch Brusà (chiusa). Lungo il percorso si trovano 15 tabelle descrittive delle particolarità geologiche che andremo ad incontrare, le prime sette fino alla cascata delle Barezze. Questa cascata, di 10 metri di altezza, si è formata grazie alla presenza di porfidi più resistenti sulla parte iniziale e porfidi più erodibili ai suoi piedi. Il torrente Gavon è stato il primo in val del Biois di cui sia stata accertata una piena a carattere alluvionale e franoso, registrata la notte tra il 7 e l'8 dicembre 1066, che portò una gran massa di terreno dai versanti montani delle Marmolade sino a fondovalle, ostruendo il corso del torrente Biois, formando un lago, che scomparve quando il Biois ebbe eroso la massa franosa, ritornando all'antico alveo.

**Difficoltà:** E

**Dislivello e tempi:** ⬆️630 m. ⬇️630m (ore 5:30)

**Pranzo:** al sacco

**Attrezzatura:** Abbigliamento da montagna adatto alla stagione, scarponi e bastoncini

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Ivano Rodighiero 348.5619642 e Daniela Galeazzo

## **14 giovedì ESCURSIONE CON LE SCUOLE.**

*Uscita in montagna con i ragazzi delle scuole di Appiano*

## **24/05 -02/06 TREKKING ALPI APUANE**

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Coordinatore:** Giovanni Padovan 3287397043

## GIUGNO

### 12 giovedì MANUTENZIONE SENTIERI (DATA INDICATIVA)

*Soci volontari lavorano alla manutenzione dei nostri sentieri*

### 14 sabato CONCA D'AZZARINO - VELO VERONESE - LESSINI

*Escursione ad anello nei monti Lessini con partenza da Velo Veronese*

*Un percorso piacevole e di interesse storico, partendo da Velo Veronese attraverso le contrade cimbre della conca di Azzarino. Lungo il tragitto si possono ammirare numerose stele religiose, fontane e porticati tipici della Lessinia.*

Si parte da Velo Veronese per sentieri non numerati dirigendosi verso il paesino di Tezze e proseguendo. lungo il percorso che alterna tratti di bosco, toccando in un continuo susseguirsi una serie di antiche contrade: Campe, Pozze, Battisteri, Riva, Foi, Tecchie, Covell, Fontani, Retz e Valle, per poi tornare al punto di partenza.

**Difficoltà:** E

**Dislivello/tempi:** ⬆️⬆️550 m (ore 5,30)

Lunghezza: circa 12 km

**Attrezzatura:** Abbigliamento da montagna adatto alla stagione, scarponi e bastoncini

**Trasporto:** pullman

**Pranzo:** al sacco

**Coordinatore:** Ivano Rodighiero nr. cell.3485619642 e Daniela Galeazzo

### 28 sabato LAGO NERO DI TUMOLO – VAL PASSIRIA

*Escursione in alta montagna ai 2.505 m di altitudine del Lago Nero di Tumulo (Timmels Schwarzsee) in Alta Val Passiria. Con una profondità di ca. 30 metri ed una larghezza di 250 metri è uno dei laghi alpini più profondi e più grandi dell'Alto Adige. Presso il lago si vedono le cime Schwarzwandspitze (3354 m), Il Capro – Botzer (3251 m) e Schneeberger Weisse (2961 m).*

Dal parcheggio, lungo la strada alpina del Passo del Rombo, seguiamo il segnavia n. 30 verso il Lago Nero. Dopo 30 minuti di cammino, arriviamo a Malga Tumulo (Timmelsalm), un punto di ristoro a 2.000 m di altitudine. Da lì, proseguiamo su uno stretto sentiero, che ci porta attraverso un paesaggio di alta montagna fino alla piana di Krumpwasser. La vista panoramica sulle montagne circostanti include i ghiacciai dello Hochfirst nelle Alpi Venoste a ovest, il monte Botzer nelle Alpi dello Stubai a est e le rocce marmoree della cima Schneeberger Weisse. Camminiamo attraverso i prati alpini e pascoli della piana Krumpwasser (Unterkrumpwasser e Oberkrumpwasser) e arriviamo ai 2.505 m di altitudine del Lago Nero di Tumulo (Grosser Timmler Schwarzsee), un vero e proprio gioiello naturale. Il ritorno segue, in discesa, lo stesso sentiero dell'andata.

**Difficoltà:** EE

**Dislivello/tempi:** ⬆️⬆️550 m (ore 5,30)

**Trasporto:** mezzi propri

**Pranzo:** al sacco

**Coordinatore:** Luigi Rella 333 6764041

### 12 sabato ANELLO DEL SET SASS - VALPAROLA

*Dal Passo Valparola m. 2168, una bellissima escursione ad anello attorno al gruppo del Setsass, con deviazione fino a cima Setsass per godere di un panorama a 360° su tutte le dolomiti.*

Si imbocca il sentiero con segnavia n. 24, che man mano, senza grosse difficoltà, diventa più roccioso. Fa da protagonista il gruppo delle Conturines. Dopo un saliscendi di circa un'ora e mezza si raggiunge una zona prativa e proseguendo per un tratto più impegnativo con esposizione limitata si raggiunge la cima.

La cima offre un panorama da lasciare senza fiato: Marmolada, Civetta, Cinque Torri, Sorapis, Lagazuoi ecc. Pausa pranzo, dopodiché finiamo il giro del Setsass percorrendo l'altro fianco della montagna fino al passo Sief Col di Lana. Fino al rifugio Valparola è un continuo saliscendi mai con tratti troppo ripidi, ormai si è quasi arrivati al punto di partenza, rimane da superare un piccolo canalino attrezzato con un cordino metallico che aiuta in caso di fondo bagnato.

**Difficoltà:** EE necessita di buon allenamento ma privo di difficoltà tecniche

**Dislivello:** ⬆️ ⬆️ 900 m circa (ore 6:00)

**Lunghezza:** 16 km

**Trasporto:** pullman

**Pranzo:** al sacco

**Coordinatrice:** Anna Trentini 3480704542

### 26 sabato ESCURSIONE CIMA BOCHE PARCO DI PANEVEGGIO-PALE DI SAN MARTINO

*Cima Bocche, 2745 metri, si trova nel Trentino nord orientale, nella catena di Cima Bocche fra il Gruppo della Marmolada, il Lagorai e le Pale di San Martino.*

Si lascia l'auto a Malga Vallazza, poco prima del passo. Si risale la bella stradella militare lastricata verso la Cima Juribritto, si scollina per scendere al bellissimo omonimo lago. Arrivati qui si prosegue verso la forcella Juribritto, 2381 metri dove si trova una vecchia tettoia. Qui parte il sentiero 628 che in circa in 1h10 porta a Cima Bocche. Il sentiero sale a zig zag su di un costone roccioso per poi arrivare ad una forcella, a 2560 metri, dove ci sono i resti di una trincea e una vecchia croce di legno. Il sentiero prosegue lungo una dorsale fino ad arrivare sulla cima pianeggiante dove si trova un capitello (2745 metri). Da qui si gode uno spettacolare panorama.

Ritorno:

Dalla cima si scende dalla via dell'andata fino al lago Juribritto, nelle cui acque si specchiano le guglie delle Pale illuminate dal sole del tramonto. Dal lago si riprende il sentiero 629, calando sul fondovalle di Val Juribritto, fino a Malga Juribritto m 1912, quindi con sentiero 623 comodo e praticamente pianeggiante, si rientra a Malga Vallazza con un lungo traverso verso nord est.

**Difficoltà:** EE Impegnativa

**Dislivello (tempi):** ⬆️ ⬆️ 1050 m (ore 7:30)

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** mezzi propri

**Coordinatore:** Roberto Seppi 349 4494026

## AGOSTO

### 09 sabato ESCURSIONE ASL BECCO DI FILADONNA – GRUPPO DELLA VIGOLANA

*Il gruppo della Vigolana (cima della Vigolana, Becco di Filadonna, Cornetto di Folgaria, ecc.) sovrasta l'altopiano della Vigolana, gli abitati di Carbonare, Folgaria, Besenello ed è uno dei caratteristici gruppi montuosi che circondano la città di Trento dalla quale si distinguono la Madonnina ed il Frate, tipiche sporgenze rocciose che ricordano figure umane.*

Il sentiero prende avvio nelle vicinanze del Bar Ristorante Sindech che nel tratto iniziale segue una stradina. Poi con molti tornanti, il percorso diventa alquanto impegnativo per la forte salita e il dislivello e raggiunge il Rifugio Casarota. Dal rifugio l'itinerario prosegue in direzione nord-ovest, supera, presso la località "Albi", la diramazione del sent. 432 e poi la successiva traccia che a destra sale al Monte Spilèch. Guadagna quota alzandosi su sentiero cosparso di detriti, passando tra la scarsa vegetazione e una grande zona di pino mugo, e sbuca su una sella del crinale, presso il Bus de le Zòle. Da qui, in vista della Cima Vigolana, piega a destra e su stretto sentiero raggiunge la croce di vetta a metri 2150 dove il panorama lascia a bocca aperta. Una vista a 360° su gran parte del Trentino con il lago di Caldonazzo in primo piano, che raggiunge anche le Dolomiti di Brenta, Trento, la Valle dei Mocheni, la Valsugana e le cime del Lagorai.

**Difficoltà:** EE Impegnativa

**Dislivello (tempi):** ⬆️⬆️ 1100 m (ore 6:30)

**Pranzo:** al sacco

**Trasporto:** mezzi propri

**Coordinatore:** Roberto Seppi 349 4494026 vice Robert Seppi

### 23 sabato ESCURSIONE RIFUGIO CALCIATI AL TRIBULAUN

*Escursione al Rifugio Calciati al Tribulaun, nelle Alpi dello Stubai a 2.368 m s.l.m. ai piedi dell'impressionante Tribulaun di Fleres.*

Dal parcheggio a Sasso, Fleres di Dentro, proseguiamo sulla strada fino al parcheggio che si trova nei pressi di un ponte. Da qui proseguiamo sul sentiero n. 6 e successivamente sul sentiero n. 8 in direzione Tribulaunhuetten/Rif. Calciati al Tribulaun.

Lungo un sentiero a serpentine attraversiamo il bosco fino a giungere ad un impressionante cascata (1.821 m) che si getta dall'alto di una roccia verso valle. Proseguendo, raggiungiamo il rifugio Calciati al Tribulaun con il lago Sandessee e vista sul Tribulaun di Fleres (Pflerscher Tribulaun).

Il Rif. Calciati al Tribulaun è anche punto di appoggio per diverse escursioni in alta montagna, p.e. sul Dente Alto (2.925 m s.l.m.), la Forcoletta del Picco (2.766 m s.l.m.), il Goldkappl (2.809 m s.l.m. - arrampicata alpina) ed anche il Tribulaun di Fleres stesso (3.096 m s.l.m. - arrampicata alpina). Raggiungibili sono anche il Rif. Cremona alla Stua (giro della Parete Bianca ed il Dente Alto, più difficile), il Tribulaunhaus in Austria, la Forcella di Fleres come anche la Forcella di Porto.

**Difficoltà:** EE impegnativa - necessita buon allenamento

**Dislivello/tempi:** ⬆️⬆️ 1100 (ore 7:30)

**Attrezzatura:**

**Trasporto:** mezzi propri

**Pranzo:** al sacco

**Coordinatore:** Luigi Rella 333 6764041

### 28-29-30- 31/08 TREKKING ALTA VIA DEL GRANITO

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201



## SETTEMBRE

### 06 sabato LAGHI DI VACARSA – GARZONE’ – SAN GIULIANO

*Giro ad anello dei laghi ma anche delle malghe nel parco Adamello Brenta*

Da Caderzone Terme si sale in macchina fino al parcheggio “Poc dali Fafc” 1650m. Da qui a piedi per sentiero 221 si arriva alla malga Campostril e subito dopo al lago di Vacarsa, primo dei tre laghi che incontreremo. Proseguendo si arriva al passo di San Giuliano a quota 2185m e quindi discesa al rifugio omonimo 1957m (con possibilità di pranzare) passando dal lago di Garzone e San Giuliano. Discesa per sentiero 230 per arrivare, con un percorso ad anello, al parcheggio passando per malga Campo.

**Difficoltà:** EA

**Dislivello/tempi:** ⬆️⬆️600 m (ore 5)

**Attrezzatura:** abbigliamento da montagna

**Trasporto:** mezzi propri

**Pranzo:** al sacco o al rifugio

**Coordinatore:** Sartori Guido 338 7346905

### 20 sabato ANNIVERSARIO 80° CAI APPIANO – OSEI D’ORO - COLLABORATORI

Seguirà in circolare programma dettagliato

## OTTOBRE

### 04 sabato ATTRAVERSATA CEMBRA - LAGO SANTO - SALORNO

*Il percorso si snoda in parte lungo il sentiero Albert Dürer, contrassegnato dal tipico monogramma “AD”, le iniziali del famoso pittore di Norimberga (1471-1528). Nel 1494, dirigendosi verso Venezia nel suo primo viaggio in Italia. Noi lo percorriamo alla rovescia partendo invece dalla Val di Cembra*

Con il pullman raggiungeremo il paese di Cembra (m 650) capoluogo dell’omonima valle. Qui avrà inizio la nostra escursione che lungo una strada forestale segnata 410 (E5) denominata anche Dürerweg dapprima fra i noti vigneti della Val di Cembra, poi fra coltivazioni di castagno e infine per boschi misti e di conifera ci condurrà all’amenissimo Lago Santo (m 1194) e al rifugio Alpino dove ci fermeremo per il pranzo. Il Lago Santo è uno splendido lago di origine glaciale situato a 1200 m, in uno scenario dominato dai boschi misti di abete, betulla e faggio, che ricorda molto i paesaggi nordici. Dopo aver pranzato ci aspetta ancora una buona parte di escursione in direzione ovest in gran parte al cospetto del lontano Gruppo di Brenta e Lagorai ad est. Proseguiremo quindi lungo il sentiero n. 414 e poi 409A per portarci dapprima verso il Passo della Crocola e quindi al rifugio Sauch. Da qui in circa 2 ore con il sentiero 409B scenderemo al paese di Salorno dove troveremo il pullman per il ritorno.

**Difficoltà:** E percorso abbastanza lungo

**Dislivello e tempi:** ⬆️700 m . ⬇️1000 m. (ore ca.7,00)

**Attrezzatura :** Vestiario autunnale, scarponi e bastoncini

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

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Filippo Cecconi 340.9699988 (ore serali)

### 11 sabato ESCURSIONE CON CAI MAROSTICA

Seguirà in circolare programma dettagliato

**Coordinatore:** Giustino Fumi 329 2144201

## 18 sabato ESCURSIONE VAL BORAGO - VERONA – 4 PASSI NELLA PREISTORIA

L'anello si snoda tra asfalto, greto del torrente, sterrati appena a nord di Verona.

Dopo pochi passi, ci lasciamo alle spalle il nostro mondo per entrare nella giungla, anzi in un'altra era geologica, l'Eocene, che ci interessa da vicino perché in quell'epoca - fra 55 e 35 milioni di anni fa - le collisioni fra le placche continentali portarono alla nascita della Alpi (ma anche delle Ande e dell'Himalaya), delineando il pianeta come lo conosciamo oggi. La valle di Avesa era allora un ambiente tropicale nel quale si stavano formando (per sedimentazione degli organismi marini) le imponenti stratificazioni calcaree e di conglomerati che possiamo ammirare oggi percorrendo il fondo della forra. Rocce che sono state poi scavate da un impetuoso torrente, che scorrendo per milioni di anni ha lasciato spettacolari segni di erosione. Siamo infatti nel letto di un antico fiume, che ha inciso e modellato profondamente il canyon prima di scomparire, inghiottito da altri immani sommovimenti geologici.

Una volta arrivati a Montecchio di Negrar si fa la sosta pranzo; al sacco o presso trattoria da concordare

Si riprende la via del ritorno alternando asfalto a sentieri fino ad arrivare nel parcheggio del pullman.

**Difficoltà:** E (da non sottovalutare perché si cammina nel letto del torrente, rocce umide, limo, alghe)

Si richiede buon allenamento per la lunghezza

**Dislivello/tempi:** ⬆️⬇️ 600 m (ore 6,00)

**Attrezzatura:** adeguata al periodo, scarponi

**Trasporto:** pullman

**Pranzo:** al sacco o presso trattoria

**Coordinatore:** Giovanni Padovan 328 7397043 e

## 19 sabato CASTAGNATA FAMILY CAI

Castagnata sociale

**Coordinatore:** Manuel Anticoli 340 8247895

## NOVEMBRE

### 08 sabato 4.444 gradini della Calà del Sasso da Valstagna

*Nel 1300 gli scambi commerciali erano ancora difficoltosi: la pianura aveva fame di legname che lungo "la Brenta" fluitava fino a Bassano, a Padova e Venezia, l'altopiano di sabbia, sale e farina.*

Il nostro percorso (n°778) parte in corrispondenza del primo tornante per Foza dove imbocchiamo la stradina sterrata che continua nel fondo dell'orrida valle. Dopo poco, sulla sinistra, inizia la scalinata dei 4444 gradini che in alcuni punti si incunea nell'orrido canyon largo appena qualche metro. Dopo molti passaggi di pareti rocciose, gole e strapiombi, d'improvviso si sbucca in un bellissimo spiazzo di prato soleggiato in mezzo ad una radura di abeti adatto alla sosta pranzo che in alternativa potrà essere svolta anche a poche centinaia di metri nella borgata del Sasso.

Ripreso il cammino oltrepassando la contrada, poco dopo a destra imbocchiamo il "Sentiero delle Grotte" (sentiero 778B) che ci riporta alla fine della scalinata e di lì al pullman.

**Difficoltà:** E - richiede un buon allenamento

**Dislivello e tempi:** ⬆️ 850 m. ⬇️ 850m (ore 6:00)

**Attrezzatura:** invernale con bastoncini (eventualmente ramponcini)

**Pranzo:** pranzo al sacco oppure al bar della contrada Sasso

**Trasporto:** pullman

**Coordinatore:** Fumi Giustino cellulare 329.2144201

### **14 venerdì SERATA CULTURALE**

Serata culturale presso la sede CAI

Seguirà in circolare programma dettagliato

### **22 sabato ENOGASTRO SAN BENEDETTO PO – MANTOVA**

Seguirà in circolare programma dettagliato

Coordinatore: Ivano Rodighiero 348.5619642

## **DICEMBRE**

### **18 giovedì     NATALE CON IL CAI APPIANO**

*Serata di festa presso la sede CAI*



### **21 domenica 26° CAMMINATA D'ORO**

*Tradizionale pellegrinaggio a Pietralba*

**Coordinatore:** Stefano Caresia 333 6709391

# **FAMILY CAI APPIANO!**

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

Ma cos'è il Family CAI?

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

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

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



## **CALENDARIO ATTIVITÀ 2025**

**11/01: Slittata serale Moarhof Alm**

**16/02: Slittata alla Tufalm**

**23/03: Tagliata del Ponale**

**13/04: Roggia di Calavino**

**04/05: Sentiero dei 100 gradini a Celva**

**07-08-09/06: Weekend arrampicata al Garda**

**05-06/07: Weekend Rif. lago Rodella**

**03/08: Val di Fosse Maso Gelato**

**06/09: Tramonto agli Omini di pietra Sarentino**

**28/09: Visita alla gola Bletterbach**

**19/10: Torggelen Family + Senior**

**23/11: Planetarium a San Valentino in Campo**

**14/12: Natale Family CAI**

Maggiori dettagli sulle attività sul sito:

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



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

Per ricevere tutte le news iscrivetevi al sito alla pagina:

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



**CAI APPIANO**  
**1945 - 2025**