



CLUB ALPINO ITALIANO  
**SUZZARA**  
dal 1980

**Estate**  
**2016**

***in Montagna!***



# Calendario delle Escursioni

- 20 Marzo Framura - Levanto - *Parco delle Cinque Terre*
- 10 Aprile Trenino del Renon - *Valle dell'Isarco*
- 23-25 Aprile Capraia- *Arcipelago Toscano*
- 8 Maggio Monte Croce di Perlé - *Prealpi Bresciane*
- 22 Maggio Ferrata del Monte Roen- *Gruppo della Mendola*
- 12 Giugno Ciclabile Cimebanche - Calalzo - *Cadore*
- 26 Giugno Giro dei laghi di Sopranes - *Gruppo di Tessa*
- 10 Luglio Capanna Piz Fassa - *Gruppo del Sella*
- 23-24 Luglio La strada degli Alpini - *Val Fiscalina*
- 3-4 Settembre Piccolo Lagazuoi - *Falzarego*
- 25 Settembre Monte Alto - *Appennino Reggiano*
- 09 Ottobre Festa Sociale - *Località da definire*

## ISCRIZIONE ALLE GITE:

**L'iscrizione è aperta circa un mese prima della gita e termina il martedì precedente all'escursione. Non aspettate l'ultimo giorno!**

Le iscrizioni si possono effettuare presso:

- Sede CAI: P.le Marco Polo, 1 (all'interno del Tennis Club)  
Tutti i Venerdì (e i Martedì prima delle gite) dalle ore 21.00 alle 22.30
- MARCHETTI SPORT: vl. Menotti, 13 - Suzzara - Orario di negozio



20  
mar

## Framura - Levanto

Parco delle Cinque Terre



*Framura-Levanto è uno dei tratti più incontaminati e naturali del lungo Sentiero Verde Azzurro che percorre l'intera Riviera Ligure di Ponente. Un percorso facile, sempre a ridosso del mare, con qualche breve tratto che richiede un pò di attenzione.*

### Descrizione dell'escursione:

Da Framura (285 m), dove ci lascerà il pullman, ci si inoltra nel centro storico e si scende tra le case fino quasi al termine del paese da dove si può imboccare una scaletta che si abbassa in direzione del mare. La discesa continua molto panoramica alternando scalinate a tratti di sentiero fino alla frazione Setta, si continua in discesa attraversando Ravecca ed Anzo, con la sua massiccia torre di guardia genovese, fino a poco sopra la stazione Ferroviaria ed il porticciolo di Framura, Qui si imbecca la strada asfaltata che porta alla località Vanderecca. Da qui inizia il sentiero per Bonassola in una fitta vegetazione di pini e lecci: lungo il percorso si alternano scalette e brevi salite e discese. Dopo un tratto quasi pianeggiante, si raggiunge un punto molto panoramico, una roccia piatta che si sporge a picco sul mare ad un'altezza vertiginosa, ottima posizione per fare foto alla costa ma facendo attenzione a non sporgersi!

Il sentiero prosegue in discesa protetto da una ringhiera di legno poi in pianura sotto gli alberi fino ad un ponticello con acqua corrente. Subito dopo comincia a salire a zig zag fino a raggiungere il piccolo abitato di Salice. Il sentiero prosegue in pianura tra i campi coltivati, costeggia la montagna e raggiunge una carrozzabile sterrata che sulla sinistra in un centinaio di metri porta alla sella di Carpeneggio, da qui si gira a destra in direzione del cosiddetto Salto della Lepre, una roccia a picco sul mare con i resti di alcune postazioni militari, da dove la vista sulla costa è stupenda. Da qui in breve si arriva a Bonassola. Da qui seguiremo la ciclopedonale che percorre le gallerie dismesse della originaria ferrovia, e che ogni tanto sbuca all'esterno offrendo magnifici scorci sulla costa. In breve si giunge al lungomare di Levanto dove termina l'escursione.

### GITA IN BREVE

Difficoltà: T/E

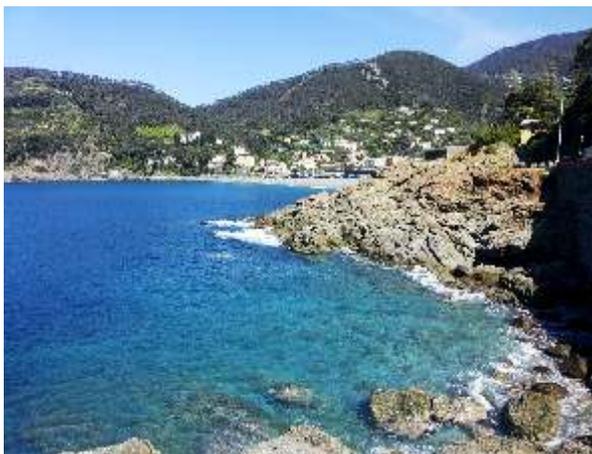
Partenza: 6.00

Rientro: 20.00

Dislivello

↗↘350

Tempo totale  
ore 4.00



Coordinatori: **Barosi** 📞 339 3684799 **Maramotti** 📞 347 8286511

10  
apr

## Trenino del Renon

Valle dell'Isarco



*L'altopiano di Renon offre la possibilità di passeggiare immersi nella natura, tra boschi, prati in fiore e pascoli. Sul Renon viaggia ancora un trenino con oltre un secolo di storia, con cui fare un bellissimo giro panoramico circondati dalle più belle cime delle Dolomiti.*

### **Descrizione di massima dell'escursione:**

Da Bolzano si sale in funivia alla località Soprabolzano (1221 m) da cui, lasciandosi alle spalle il centro del paese, inizia il percorso in direzione di Collalbo (sentiero n.35). Si costeggiano i binari lungo un tratto su ghiaino e superato un dosso naturale, si raggiunge l'attraversamento ferroviario (1218 m). Attraversata la strada, si prosegue lungo il percorso in lieve salita battezzato "Freudpromenade", in onore di Sigmund Freud che sull'altopiano del Renon trascorreva le vacanze estive. Il percorso, con tratti su terra battuta e tratti in ghiaia, è una piacevole passeggiata in saliscendi, che si snoda tra i verdi prati del Renon fino alla stazione di Collalbo (1190 m). Qui prendiamo una stradina in direzione di Longomoso,

quindi il sentiero n. 20 (Fennpromenade) che ci permetterà di godere di una magnifica vista sulle montagne circostanti; Catinaccio, Sciliar, Sassolungo e Sassopiatto, Latemar, Lagorai. Da qui si prosegue fino ad arrivare sul sentiero che ci porterà a visitare le piramidi di terra del Renon, i bellissimi pinnacoli creati dalla fantasia del più grande architetto della terra: l'acqua. Chi lo desidera può fare ritorno a Soprabolzano prendendo da Collalbo il famoso trenino del Renon (uno dei pochi treni a scartamento ridotto). Questa antica Ferrovia, attraversa i vasti prati dell'altopiano, offrendo ai suoi passeggeri, bellissimi scorci sulle cime montuose delle Dolomiti, che da qui sembrano vicinissime. Il trenino del Renon è un'esperienza unica, e un vero e proprio viaggio indietro nel tempo. Per chi desidera camminare ancora, da Collalbo, seguendo il sentiero n. 15 fino a Stella di Renon si svolta in direzione Costalovara e si arriva al maso Plattner. Questo maso, antico di oltre 500 anni, è uno dei più suggestivi della regione e ospita il museo dell'apicoltura, che illustra in modo chiaro e divertente la dolce arte della produzione del miele. Visitato il museo si arriva al Lago di Costalovara, e da qui, su strada asfaltata, si raggiunge Soprabolzano, da cui si ridiscende in funivia.

### **GITA IN BREVE**

Difficoltà: T/E

Partenza: 6.30

Rientro: 20.30

Dislivello

↗↘ 65

Tempo totale  
ore 4.00



Coordinatori: **Papotti** 📞 328 0973492 **Compagnoni** 📞 339 3760627

23-25  
apr

## Isola di Capraia

Arcipelago Toscano



Iscrizioni entro  
il 28 Febbraio !

*Viaggio a Gorgona, la più settentrionale isola dell'Arcipelago Toscano. La più piccola con i suoi 2 Kmq e l'unica che ha avuto origine in modo differente dalle altre. Viaggio a Capraia, per i greci Aegylon (terra di capre), che si erge imponente dalle acque blu e profonde del Mar Tirreno. Un trekking naturalistico e culturale facile e adatto a tutti.*

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/T**

Partenza: **5.00**

Rientro: **24.00**

Pernottamento  
in Hotel

### Descrizione dell'escursione:

**Sabato 23 aprile:** Partenza alle ore 5:00, con destinazione Livorno per l'imbarco. Arriveremo sull'Isola di Gorgona alle ore 11:00, qui con le guide ambientali escursionistiche, esperte del territorio dell'isola (exCooperativa Gorgona), inizieremo un percorso escursionistico

fra la pineta e la macchia mediterranea, tra il profumo del mirto, dell'elicriso e del rosmarino, per conoscere le meraviglie di Gorgona: il Villaggio dei pescatori, la Villa romana, le selvagge rupi costiere di Cala Maestra, l'imponente fortezza della Rocca Vecchia. Alle ore 16.00 ci imbarcheremo per Capraia, dove arriveremo alle 17:30. Cena e pernottamento in Hotel.

**Domenica 24 aprile:** l'escursione odierna ci porta nella sua parte iniziale verso l'ormai storica e abbandonata

**Libreria Ulisse**  
Suzzara (Mn)

**RAVENSBURGER SHOP**  
GIOCHI DIDATTICI  
SUCCURSALE TCI

Via Corridoni, 5/a - SUZZARA  
TEL FAX 0376 532767  
giovanni.montessori@alice.it

struttura metallica del “semaforo”, usata nei tempi passati dalla Marina Militare per controllare il Canale della Corsica; situata sul Monte Arpegna mt. 410 si raggiunge passando lungo un percorso con forti presenze di eriche arboree, rosmarino e corbezzoli. Si prosegue poi fino alla Torre dello Zenobito, che si trova sulla punta estrema dell’Isola di Capraia; la Torre di origine genovese è stata costruita nel 1545 e domina la bellissima Cala Rossa, che con la sua struttura testimonia l’origine vulcanica dell’isola. Il panorama è mozzafiato e si possono ammirare la costa orientale di Capraia, l’Isola d’Elba con l’inconfondibile profilo del Monte Capanne, la Corsica e la Cala del Moreto. Rientro per lo stesso percorso.

**Lunedì 25 aprile:** Lungo una vecchia mulattiera, attraverso un tunnel nella macchia di erica e corbezzolo si arriva alla Sella dell’Acciattore con piante di asfodelo e rosmarino. Improvvisamente si apre il panorama del piccolo laghetto, detto lo “Stagnone”, l’unico invaso naturale dell’Arcipelago; un piccolo sentiero in costa conduce sino al Monte Le Penne mt. 420, una finestra a picco sul mare, aperta sulle altre isole e sulla Corsica. Da qui si prosegue verso la parte dell’isola che per cento anni ha ospitato la Colonia penale agricola; un bellissimo itinerario ad anello che permetterà di attraversare una macchia mediterranea ancora completamente integra e selvaggia, che offre scorci panoramici di indiscussa bellezza.

Attraversato il muro che “simbolicamente” definiva la zona del carcere, il sentiero scende rapidamente arrivando alla prima costruzione della lavanderia, da dove la strada sterrata riporta verso il Porto, dove ci imbarcheremo per Livorno. Rientro previsto a Suzzara per le ore 24:00

**Nota:** ogni giorno sarà possibile effettuare un percorso alternativo di durata inferiore.

**Nota per Gorgona:** Essendo sede di un penitenziario, l’accesso è possibile solo con visita guidata e bisogna esibire un documento di identità in corso di validità il giorno della visita. Sull’isola non sono ammessi apparecchi telefonici e/o fotografici.

Coordinatori: **Maramotti**  347 8286511 **Margheritini**  333 9073356

	<b>CI TROVATE</b>
	Via Zonta 2/2 - 46029 Suzzara (MN) Tel. <b>0376 536117/532469</b> Fax. <b>0376 530700</b>
	<b>ORARI</b>
	<b>9.00 - 12.00 ♦ 15.00 - 20.00</b>
	<b>INFO</b>
	<a href="http://www.cmsg.it">www.cmsg.it</a> ♦ <a href="mailto:info@cmsg.it">info@cmsg.it</a>

8  
mag

## Monte Croce di Perlé

Sent. delle cascate - Prealpi Bresciane



*Un "fiordo" tra le prealpi, ecco come appare il lago d'Idro giungendo dalla Pianura Padana. Il monte Croce di Perlé, sulla riva Meridionale, offre uno splendido panorama sul sottostante lago. Il primo tratto dell'itinerario, facilitato da scale e ponticelli, risale la forra del torrente Neco, ricco di pozze d'acqua e cascare.*

### Descrizione dell'escursione:

Dal paese di Crone (420 m) si prende una stradina che ci porterà all'imbocco del sentiero n.451 delle cascate. Giriamo dunque a destra su una stradina ombrosa, la quale dopo una breve discesa raggiunge il greto del torrente Neco, in corrispondenza di una cascata e di una piazzola attrezzata per pic-nic. Seguendo le segnalazioni si sale sul sentiero a tratti gradinato per superare le notevoli pendenze che talvolta si presentano; il percorso in alcuni punti è facilitato da scale

metalliche e ponticelli per risalire la profonda forra in un'ambiente incontaminato, una vera perla a pochi passi dalla pianura. Giunti ai piedi dell'ultima e più imponente cascata, si esce dalla forra e si inizia a risalire un tratto di valle boschiva, con numerosi tornanti, fino ad una piazzola, che precede di poco la gola di Meghé (968 m – ore 1.45). Seguendo le indicazioni, giriamo a sinistra su un sentierino il quale, tra basse roccette, ci porta in breve alla cima della Croce di Perlé (1031 m – 2.00 ore), caratterizzata da una grande croce in legno. Per la particolare posizione della vetta, ci offre incantevoli vedute paesaggistiche sul lago e le sue montagne; poco sotto la cima sono state inoltre rinvenute parecchie gallerie e postazioni militari risalenti al primo conflitto mondiale. Ritorniamo alla gola di Meghé per proseguire sul sentiero 452 fino all'abitato di Ventone, che si trova sulla riva del lago. Da qui si costeggia il lago fino a ritornare al punto di partenza (ore 2.30 dalla cima) dove ci attende il Pullman.

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E**

Partenza: **6.30**

Rientro: **20.30**

Dislivello

↗↘ **650**

Tempo totale

ore **4.30**



Coordinatore: **Barosi** 📞 339 3684799 **Martini** 📞 331 6485330

22  
mag

## Monte Roen

Gruppo della Mendola



*Dal passo della Mendola (1363 m) su stradina verso sud alla seggiovia, e con questa al rifugio Mezzavia (1594 m). Sul sentiero 500 si sale comodamente nel bosco al rifugio Malga di Romeno (1773 m).*

### Descrizione dell'escursione:

**Percorso A:** Ferrata Per chi sceglie di salire per la ferrata, ad Ovest del rifugio (a destra arrivando) parte il sentiero di accesso alla ferrata (cartello per segnavia 523 e cartello ferrata), passando in piano nel bosco al rifugio Oltradige - Überetscher Hütte (1775, ore 1). Il sentiero, all'inizio con tornanti ravvicinati e poi con un traverso verso destra, sale diretto alla base della parete di roccia dove, risalendo l'ultimo tratto erboso, si arriva fino alla base delle rocce dove si trova il cartello rosso che indica l'inizio del percorso attrezzato. La via ferrata, pur avendo passaggi assai esposti, non presenta particolari difficoltà, in quanto è sempre bene attrezzata con funi metalliche e nei tratti più impegnativi con pioli metallici. In circa 1 ora dal rifugio, si supera la parete rocciosa, e si arriva in vetta al Roèn (2166 m).

**Percorso B:** escursionistico Dalla Malga di Romeno gli escursionisti possono proseguire sul sentiero 500, ben visibile e senza difficoltà, che in circa 1 ora porta fino alla cima del Roèn. Sulla vetta i due gruppi si riuniranno e la discesa si effettua in direzione ovest fino al cartello posto a 60-80m più in basso e poi seguendo il sentiero nr 500, che con ampio giro da ovest a nord riporta alla Malga di Romeno, rif. Roen.

Dal rifugio si torna alla seggiovia (ore 1.30) ed al valico di partenza.

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/EEA**

Partenza: **7.00**  
Rientro: **21.00**

Dislivello  
↗↘ **600**

Tempo totale  
ore **5.00**

Attrezz. per EEA:  
**Kit completo da Ferrata**



Coordinatori: **Malaguti** 📞 339 6592206 **Papottii** 📞 328 0973492



## LA TORNERIA

di Alberti Gioacchino & C. s.n.c.

· FRESATURA - FORATURA - TORNITURA TRADIZIONALE E A C.N.C. ·

46029 SUZZARA (Mantova)  
Via Giulio Natta, 4/A (Z.I. Rangavino)

Tel. 0376 533717 Fax 0376 507371  
E-mail: [latorneria@tin.it](mailto:latorneria@tin.it)

12  
giu

## Ciclabile Cimabanche - Calalzo

Cadore



*Gita sulla spettacolare ciclabile della "lunga via delle Dolomiti" uno dei più bei itinerari d'Italia tra scenari e panorami riconosciuti dall'Unesco patrimonio dell'umanità. Il percorso segue la valle del Boite sul tracciato dell'ex ferrovia, dismessa nel 1964. Lungo il tracciato numerosi sono i punti di sosta per ammirare paesaggi e vecchie stazioni ferroviarie e aree di sosta attrezzate per la pausa pranzo.*

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **CICLO**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↘ 800

Tempo totale

ore **4.30**

### Descrizione dell'escursione:

Da Cimabanche, la discesa verso "La Perla" è inebriante, il percorso si insinua nel bosco fino ad Ospitale, un tempo luogo di sosta per i viandanti. Le gallerie della vecchia ferrovia e i ponti sospesi fanno scivolare verso Fiammes, che raggiungiamo senza fatica. Si attraversa il centro di Cortina, una delle più rinomate ed esclusive località turistiche mondane del mondo. Usciti dal paese il falsopiano in discesa aumenta la velocità, mentre le vette dolomitiche richiamano l'attenzione del ciclista, Croda da Lago, Pelmo, Antelao. La ciclabile prosegue a sud lungo il corso del Boite, attraversa Borca di Cadore, il lago di valle di Cadore, Pieve di Cadore fino a Calalzo, meta del nostro tragitto, dove ci attende il pullman.



Coordinatori: **Maramotti** 📞 347 8286511

**Bigliosi** 📞 337 449500

STUDIO LEGALE E TRIBUTARIO

Rag. ANGELO  
TORREGGIANI

TRIBUTARISTA - REVISORE

Avv. VERA  
TORREGGIANI

Via De Santis, 17 - 46029 Suzzara MN Tel. 0376 521684 - 508425

Fax 0376 530889 - e-mail:torreggiani@mynet.it

**26**  
giu

## Giro dei Laghi di Sopranes

Gruppo di Tessa



*Un itinerario di ampio respiro, nel cuore del Parco Naturale del Gruppo Tessa, dai Masi della Muta sopra Tirolo a Plan in Val Passiria, attraversando i laghi di Sopranes che sono il più esteso gruppo lacustre d'alta quota dell'Alto Adige.*

### Descrizione dell'escursione:

Da Tirolo con la funivia raggiungeremo, tutti insieme, l'albergo «Hochmut» (1361 m). Percorreremo in salita verso nord il sentiero 22 fino all'albergo alpino «Mutkopf» (1684 m); si proseguirà, sempre sul sentiero 22, in costante ma leggera salita, dopo circa due ore raggiungiamo i primi laghi: il Lago di Vizze e Il Lago della Casera, a seguire la malga Oberkaser (2131 m, possibilità di ristoro), punto di arrivo per il gruppo B che rientrerà percorrendo il sentiero in senso contrario. **(Lunghezza percorso: km 13 circa;**

**Dislivello metri: + 770 /- 770; Difficoltà: E; Tempo di percorrenza: circa 5 ore).**

Il gruppo A, invece, in 40 minuti di salita raggiungerà il Lago Verde, in una conca a 2.300 m. Altri 10 minuti di marcia, ed eccoci al Lago Lungo, il più grande dei dieci Laghi di Sopranes (Spronser Seen), che ci appare come un'enorme macchia azzurra in un paesaggio brullo, con le cime ed il cielo che non resistono alla tentazione di specchiarsi. Tornati al Lago Verde, seguiamo ora il sentinaia 6 in direzione della Forcella Sopranes. Salendo



verso la forcella, raggiungiamo dapprima il Lago Lavagna, in fondo a una conca in cui il bianco dei resti di neve si alterna al verde costellato di fiori alpini della torbiera d'alta quota. Raggiunti i 2.581 m della Forcella di Sopranes, scendiamo sul sentiero 6 ai 2.400 m del Passo di Valgrande (Falschnal Joch) e alla Malga Valcanale a 1.871 m. Altri 40 minuti di cammino ed eccoci a Plan, dove troveremo il pulman per il rientro. **(Lunghezza percorso: km 18 circa; Dislivello metri: + 1350 /- 1100; Difficoltà: E; Tempo di percorrenza: circa 7 ore).**

**GITA IN BREVE**

Difficoltà: **E**

---

Partenza: **6.00**  
Rientro: **21.00**

---

Dislivello  
↕ ↗ **770**

---

Tempo totale  
ore **5.00**

Coordinatori: **Maramotti** 📞 347 8286511

**Malaguti** 📞 339 6592206

10  
lug

## Capanna Piz Fassa

Gruppo del Sella



*Il Piz Boè (3152) è la vetta più alta del gruppo del Sella e tra le cime dolomitiche più frequentate.*

*E' senz'altro il tremila più facile delle dolomiti, dal quale si gode un panorama a 360 gradi ineguagliabile.*

### Descrizione dell'escursione:

#### **Gruppo A (alpinisti-EEA):**

Dal passo Pordoi 2239 metri, si raggiunge l'Ossario, per proseguire ripidamente fino alla cengia di detriti dove inizia la via ferrata. Attraverso tratti di parete a picco e a strapiombo, cengie esposte e un ponte di funi metalliche si raggiunge una grande cengia dove terminano le corde. La ferrata si raccorda al sentiero 638 che seguiamo per arrivare senza ulteriori problemi alla vetta del piz Boè e alla capanna Fassa

#### **Gruppo B (escursionisti-E):**

Dal passo Pordoi, si prende la funivia che ci porta a quota 2947 sul Sas Pordoi dove parte il sentiero 627 in direzione rifugio Boè. Si devia a destra per il sentiero 638 che risale il pendio ghiaioso intervallato tra brevi e facili salti di roccia fino alla capanna Piz Fassa dove ci si ricongiunge al gruppo A. Il ritorno avviene per lo stesso percorso per entrambi i gruppi.



### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/EEA**

Partenza: **6.00**

Rientro: **21.00**

Dislivello

A: ↗1000 ↘370

B: ↗↘370

Tempo totale

A: ore **6.30**

B: ore **4.30**

Attrezz. per EEA:

**Kit completo da  
Ferrata**

Coordinatori: **Malaguti** 📞 339 6592206 **Bertolini** 📞 345 7463101

**Mercerie**  
*Bonioli*

Via Baracca, 6/a  
Suzzara  
tel. 0376 521396

23-24  
lug

## La Strada degli Alpini

Dolomiti di Sesto



*Uno dei più superbi itinerari dolomitici, scavato con lavoro mirabile attraverso pareti a picco dagli Alpini durante la Grande Guerra. Il percorso si snoda in gran parte sopra i 2500 metri, in un mondo di dolomia incomparabile.*

### Descrizione dell'escursione:

#### **Sabato:**

Arrivo a Dobbiaco, in val Pusteria, si prosegue per la val Fiscalina sino al Ristoro Dolomiti (mt 1451) dove si lascia il pullman. A piedi per sentiero e mulattiera in circa 2 ore e 30 minuti si arriva al rifugio Zsigmondy Comici (mt 2224) per la cena e il pernottamento.

#### **Domenica:**

**Tutti:** Dal rifugio Comici si sale verso la forcella Giralba, dominata dalla superba Croda de Toni (cima 12) e dalle sue torri satellite, sino ad un minuscolo laghetto. Qui chi lo desidera può interrompere l'escursione, rilassarsi ammirando lo splendido panorama e ritornare nel pomeriggio al Ristoro Dolomiti seguendo a ritroso il percorso del sabato (ore 3).

**Alpinisti (EEA):** chi invece vuole completare il giro prosegue, oltrepassando la conca detritica della Busa di Dentro, dove ha inizio la "cengia della salvezza", aerea cornice intagliata nell'alta parete rocciosa e munita di funi metalliche. Grazie ad essa si giunge ad una profonda e cupa gola sul cui fondo permene sempre una lingua di neve dura. Questo è il punto più spettacolare del percorso; due quinte di roccia a picco si stagliano nere contro un lembo di cielo e contro la vicina parete calda di sole, mettendo in vivo risalto su entrambi i lati il profilo del sentiero scavato nella rupe sotto i grandi tetti sporgenti. Proseguendo si attraversano altri canali e il piccolo nevaio della Busa di Fuori, indi si contorna lo zoccolo della Torre Undici e con lunga traversata sui ghiaioni si raggiunge Forcella Undici (mt 2600 ore 3) dove si ha una grandiosa visione sulla sottostante val Fiscalina, Croda Rossa, Tre Scarperi, Croda de Toni. Da qui si può scendere al pullman in ore 2.30 (tempo complessivo ore 5.30). Chi vuole può proseguire sul fianco nord di Cima Undici, dove il percorso assume carattere alpinistico e si fa più impegnativo. Una lunga scala, alcuni ballatoi in legno e funi portano al passo della Sentinella (mt 2717), qui si trovano numerosi resti di baraccamenti militari. (1.30 in più)



### GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/EEA**

Partenza: **6.00**  
Rientro: **22.00**

Pernottamento  
rif. Comici (2224m)

Attrezz. per EEA:  
**Kit completo da  
Ferrata**

Coordinatori: **Anselmi**  0376 531482 **Gobbi**  348 8550930

3-4  
set

## Piccolo Lagazuoi

Gruppo del Lagazuoi



### GITA IN BREVE

Difficoltà: **EE/EEA**

Partenza: **5.00**  
Rientro: **22.00**

Pernottamento:  
**rif. Lagazuoi**  
(2700 m)

Attrezz. per EEA:  
**Kit completo da**  
**Ferrata**

*Due giorni sui sentieri, sulle trincee e nelle gallerie della Prima Guerra mondiale, con un panorama da sogno.*

### Descrizione dell'escursione:

**Sabato 03:** si parte dal Passo Falzarego (2105 m) seguendo il sentiero Italia 402 fino all'imbocco della galleria. Da qui si proseguirà, sempre con il sentiero 402 fino alla Forcella di Travenanzes sotto il Col dei Boss (2559 m.). Si prenderà da qui il sentiero 401 in direzione Piccolo Lagazuoi, passando per la forcella del Lagazuoi (2571 m.) per arrivare al Rifugio Lagazuoi dove si pernosterà. Dalla Forcella Travenanzes fino al rifugio Lagazuoi si attraverserà un interessante sistema di trincee austriache. (Lunghezza 8 km; Dislivello: + 650; Difficoltà: EE; Tempo impiegato: 4 ore)

**Domenica 04: Gruppo Esperti:** dal rifugio si procede in direzione Ovest fino alla cima dove la Croce del Piccolo Lagazuoi ricorda i caduti della Prima Guerra Mondiale. Proprio davanti alla croce una freccia ben visibile ci indicherà l'imbocco del sentiero dei Kaiserjager. Lo si segue in discesa superando prima una zona di scalini, poi qualche pezzo attrezzato con cavi metallici, fino a superare un ponte ben solido ma sospeso a 40 metri dal suolo. Giunti sulla zona detritica si prenderà l'indicazione per il Sass de Stria (2477 m.). Si scenderà al forte Tre Sass e da lì, seguendo una vecchia mulattiera, si salirà in breve tempo (1-1,30 h.) alla cima del Sass de Stria. L'ultimo tratto è attrezzato con due scale e presenta alcuni passaggi che richiedono attenzione. Dopo il pranzo al sacco inizierà la discesa che avverrà per la stessa via dell'andata e da lì si proseguirà fino al passo Falzarego. (Lunghezza 8 km; Dislivello: +345 / -995; Difficoltà: EE/EEA; Tempo impiegato: 8 ore).

**Gruppo escursionisti:** dal rifugio si proseguirà fino all'ingresso della galleria della mina italiana. Si scenderà per la galleria, muniti di caschetto e frontale, fino al bivio del sabato (sentiero 402). Da qui si proseguirà attraversando una cengia e, aggirato un promontorio, ci si troverà sul sentiero militare italiano che porta alla Cengia Martini, la quale, con caverne, baracche e resti di blocchi in cemento, costituisce una delle più interessanti postazioni della guerra d'alta montagna. Si arriverà così all'estesa postazione degli Alpini, nel mezzo di una cengia (45 min. Cautela! L'intero pendio è ricoperto di sabbia, sassi e ruderi). Ritornati al bivio si scenderà fino al Passo Falzarego. (Lunghezza 6 km; Dislivello: - 650; Difficoltà: EE; Tempo impiegato: 4 ore).

Coordinatori: **Gobbi** ☎ 348 8550930 **Martini** ☎ 331 6485330

25  
set

## Monte Alto

Appennino Reggiano



*Escursione sulla terza cima dell'Appennino Reggiano con attraversamento di boschi di faggio, cerro e altre essenze, che in questo periodo avranno i primi colori autunnali. Panorama gratificante a chi arriva in cima con vista sulle Apuane, Alpe di Succiso e altre.*

### Descrizione dell'escursione:

**Gruppo A:** Arrivati con il pullman al passo del Cerreto (m 1261) si prende il sentiero CAI n° 00 puntando verso NORD-OVEST seguendo l'indicazione Passo dell'Ospedalaccio (m 1271) da qui si prosegue per il Monte Alto (m 1904) per cresta a tratti attrezzata con corde metalliche di sicurezza. Arrivati in cima, dopo una sosta canonica per vedere il paesaggio, si procede per il sentiero n° 673 seguendo la segnaletica per il passo Pietra Tagliata (m 1750), si prosegue per sentiero n°671 portandoci alle sorgenti del Secchia dove ci ritroviamo con il gruppo B per poi tornare tutti al pullman al passo del Cerreto.

**Gruppo B:** Partenza dal passo del Cerreto con il gruppo A fin dopo il passo dell'Ospedalaccio dove avverrà la separazione e seguendo il segnavia n°671 arriveremo alle sorgenti del Secchia (m 1565) dove si aspetterà il gruppo A. Splendido anfiteatro racchiuso tra il Monte Alto e l'Alpe di Succiso, con diversi ruscelli che seguendoli portano alla fontana della sorgente del Secchia, ottimo luogo per mangiarsi un panino e fare siesta. Riunito il gruppo si torna al pullman



### GITA IN BREVE

Difficoltà: **EE**

Partenza: **6.30**

Rientro: **20.00**

Dislivello

A: ↗↘ 600

B: ↗↘ 300

Tempo totale

A: ore **5.00**

B: ore **3.30**

Coordinatori: **Papotti** 📞 328 0973492 **Anselmi** 📞 0376 531482

PEJO



Vino Chiarly

## Fanetti F.lli

- Vno, Bibite, Liquori
- Confezioni Regalo
- Consegna a Domicilio
- Acqua Lauretana

via Lenin 18-Suzzara (MN)-tel.0376-531772

*Amici della  
montagna,  
aiutate anche  
voi l'ambiente  
usando il vuoto  
a rendere !  
(sconto per i  
soci CAI)*

9  
ott

## Festa Sociale

Località da definire



*La festa sociale rappresenta il momento conclusivo di un anno di escursionismo. Una piacevole giornata da trascorrere insieme a tutti coloro che hanno accompagnato i nostri passi per un anno intero di escursionismo con il CAI Suzzara. Al mattino si effettuerà una facile escursione di circa 3 ore, per godere dello spettacolo dei colori autunnali della montagna. Al termine dell'escursione si raggiungerà una baita dove ci attenderanno le tavole imbandite. Come da tradizione: ricco menù preparato da nostri cuochi volontari, e al termine del pranzo, buffet di dolci con tutte le specialità preparate dalle sapienti mani delle nostre socie.*

### GITA IN BREVE

Difficoltà: **T**

Partenza: **7.00**

Rientro: **21.00**

Dislivello

**300**

Tempo totale  
ore **3.00**

Coordinatori: **Consiglio**

### Scala delle difficoltà escursionistiche

#### T - Itinerari turistici

Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri. Sono percorsi abbastanza brevi, ben evidenti che non presentano particolari problemi di orientamento. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.

#### E - Itinerari escursionistici

Itinerari che si svolgono su sentieri in genere segnalati, ma di maggiore impegno fisico e di orientamento. Si snodano su terreno vario (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc...) e possono esservi brevi tratti con neve, facili e non pericolosi in caso di scivolata. Sono escursioni che possono svolgersi su pendii ripidi, anche con brevi tratti esposti. Questi però ben protetti (barriere, reti) o attrezzati (cavi, brevi scalette, pioli) e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica. Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, sia come allenamento sia come orientamento. Occorre avere un equipaggiamento adeguato. Costituiscono la maggioranza dei percorsi che si snodano in montagna.

#### EE - Itinerari escursionistici per esperti

Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna. Possono essere sentieri o tracce che si snodano su terreno impervio, con pendii ripidi e scivolosi ghiaioni e brevi nevali superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica. Possono esserci tratti di difficile orientamento e passaggi rocciosi di bassa difficoltà tecnica. Necessitano di una buona esperienza di montagna e di una buona preparazione fisica. Occorre inoltre avere un equipaggiamento e una attrezzatura adeguati anche per l'orientamento.

#### EEA - Itinerari escursionistici per esperti con attrezzatura

Itinerari che richiedono, in alcuni tratti, l'uso di attrezzatura alpinistica (corda, imbracatura, ramponi, kit da ferrata, ...). Possono essere sentieri attrezzati, vie normali facili e vie ferrate, percorsi che attraversano nevali con una certa pendenza. Occorre saper utilizzare l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni più alpinistici.



**Itinerari turistici**  
Adatti a famiglie  
con bambini



**Itinerari escursionistici di  
montagna**  
Adatti a persone con  
normale preparazione fisica



**Itinerari Attrezzati o  
Alpinistici**  
Adatti a persone con buona  
preparazione fisica e tecnica, nonché  
idonea attrezzatura

2016

# Corso Propedeutico di Alpinismo Giovanile

Calendario delle attività



## Sezione di Mantova, Sottosezioni di Quistello e Suzzara

Quando	tema	azione	Cosa si fa	dove
28 febbraio	Ambiente innevato	Movimento sulla neve	Muoversi sull'ambiente innevato con l'uso delle racchette da neve (ciaspole). La sicurezza sulla neve.	Folgaria
6 marzo	Raduno Regionale Bianco Partecipa un gruppo di rappresentanza			
13 marzo	Ambiente innevato	Movimento sulla neve	Muoversi sull'ambiente innevato con l'uso delle racchette da neve (ciaspole). La sicurezza sulla neve.	Lessinia
17 aprile	Ambiente Prealpino	Movimento in montagna	L'ambiente calcareo. Muoversi in montagna su sentieri e sentieri attrezzati.	Arco
15 maggio	Ambiente carsico	Movimento su sentieri	Muoversi lungo sentieri in ambiente carsico alla scoperta di grotte e doline. Lettura carta topografica e orientamento con la bussola.	Altopiano Cariatoghe
5 giugno	Raduno Regionale Partecipa un gruppo di rappresentanza			
6 - 12 luglio	Ambiente Dolomitico	Movimento in alta montagna	Stabilire gli itinerari, muoversi per sentieri e sentieri attrezzati in alta montagna. La sicurezza in alta montagna. Orientamento.	Misurina
27-28 agosto	Ambiente Ghiacciaio	Movimento in alta montagna	Osservazioni al Ghiacciaio dei Forni, escursioni su sentieri glaciologici.	Rifugio Branca
10 - 11 settembre	Attendamento Regionale Partecipa un gruppo di rappresentanza			
23 ottobre	Ambiente ipogeo	Ambiente ipogeo	Scendere nella grotta del "Buso della Rana" per vivere una esperienza speleologica.	Malo (Vicenza)
4 dicembre	Fine percorso formativo	Incontro con i genitori	Serata di fine percorso formativo con canti, racconti, storie e feste della montagna a cura dei ragazzi.	Teatro del Gradaro

**Vaifro**  
Studio

Via Libertà, 8/b  
46029 Suzzara (MN)  
e-mail: vaifro.studio@libero.it

Tel. 0376 532297

# CONSIGLIO DIRETTIVO

(Triennio 2013-2015)

PRESIDENTE:	Martini Luca	(cel.331-6485330)
VICEPRESIDENTE:	Compagnoni Mario	(cel.339-3760627)
SEGRETARIO:	Bertolini Matteo	(cel.345-7463101)
TESORIERE:	Maramotti Cristiana	(cel.347-8286511)
CONSIGLIERI:	Anselmi Mario (I.A.)	(tel.0376-531482)
	Barosi Gianluca	(cel.339-3684799)
	Bigliosi Francesco	(cel.337-449500)
	Malaguti Lorenzo	(cel.339-6592206)
	Papotti Dario	(tel.0376-598171)

REVISORI DEI CONTI

Daoglio Lorella - Torreggiani Angelo

## Regolamento delle Attività Escursionistiche

(estratto)

- Per la partecipazione alle gite l'iscrizione è obbligatoria e da effettuare secondo le seguenti modalità:
  - L'iscrizione si effettua presso la sede sociale ed eventualmente presso altri luoghi indicati nel programma.
  - Al momento dell'iscrizione i partecipanti devono versare una caparra pari a 10€ per le gite di 1 giorno e 30€ per quelle di 2 giorni.
  - Le iscrizioni terminano il martedì antecedente alla gita stessa, con facoltà del capogita di prorogare tale termine. Entro tale data deve essere versata l'intera quota di partecipazione all'attività.
  - La caparra verrà restituita ai ritirati solo in caso di rinuncia comunicata presso la sede sociale entro il venerdì precedente al termine delle iscrizioni.
  - Al momento dell'iscrizione i partecipanti devono comunicare il proprio numero di telefono e l'eventuale mancanza dell'attrezzatura tecnica necessaria per l'escursione.
- Qualora lo ritenga necessario, il capogita ha la facoltà di decidere la modifica del mezzo di trasporto, dell'orario di partenza e dell'itinerario previsti nel programma iniziale. Gli organizzatori hanno la facoltà di modificare il programma dell'escursione qualora le condizioni climatiche o ambientali lo rendessero necessario.
- Qualora nei giorni antecedenti alla gita, il capogita decidesse di modificare il mezzo di trasporto (da pullman ad automobile) o la destinazione, gli iscritti hanno diritto a ritirarsi dall'escursione fino al venerdì che precede la gita e alla restituzione della caparra versata.
- Ogni variazione rispetto al programma originale, intervenuta prima della data stabilita per la gita, verrà comunicata presso la sede sociale. L'onere di informarsi delle eventuali variazioni intervenute resta a carico degli iscritti.
- Il capogita ha la facoltà di limitare la partecipazione all'escursione solo a persone ritenute tecnicamente preparate ed opportunamente equipaggiate.

La versione integrale del regolamento è disponibile in sede





INGROSSO PRODOTTI ITTICI

*Lanfranchi*  
*Alberto*

Via Baracca 11/a - Suzzara  
tel: 0376/532021 - 533940 fax: 0376/536307

d.b

**ottica**  
**dibl**

Via F. Baracca, 2/E  
SUZZARA (Mantova)  
Telefono 0376 521 823



**GENERALI**

*PER OGNI ESIGENZA DI CARATTERE ASSICURATIVO E  
FINANZIARIO, PER LA VOSTRA PENSIONE INTEGRATIVA:*

**AGENZIA DI SUZZARA**

Viale Libertà, 3/a - tel.0376.522639

*PRESENTE ANCHE NEI COMUNI DI:  
GONZAGA, MOGLIA, SAN BENEDETTO PO,  
PEGOGNAGA E MOTTEGGIANA*

*Agenti Rappresentanti Procuratori*

**ROVERSI STEFANO**  
**BARATTI ALESSANDRA**

## **Sede CAI:**

P.le Marco Polo, 1

## **Orari di Apertura:**

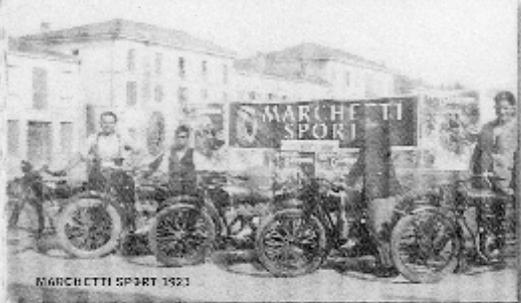
Venerdì: 21.00 - 22.30

\*Martedì: 21.00 - 22.30

(\*Solo in occasione delle gite domenicali)

**web: [www.caisuzzara.it](http://www.caisuzzara.it)**

**e-mail: [info@caisuzzara.it](mailto:info@caisuzzara.it)**



**MARCHETTI SPORT**  
ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURE SPORTIVE

MARCHETTI SPORT 1921

Via L. Menotti, 13 46028 Suzzara (MN) - Tel. 0376 531690 - Fax 0376 507819