



CLUB ALPINO ITALIANO
SUZZARA
dal 1980

Attività

2018

BioloSi Frutta & Verdura
SUZZARA (MN)



Neg. Via Pasine, 35/A
Tel. e Fax 0376 522835

Neg. Via Libertà, 6/A
Tel. 0376 532137
Cell. 337 449500

Neg. Via Marconi, Pegognaga
Tel. 0376 550457



Opera vincitrice del 7° Concorso Grafico Pittorico «La Montagna Incantata»
Classe 3°B «Collodi» - I.C. «Il Milione», Suzzara

A U T O F F I C I N A
S U Z Z A R A A U T O

VENDITA

SCOOTER: PIAGGIO
MALAGUTI, APRILIA

AUTOFFICINA

ASSISTENZA PER TUTTE LE MARCHE
REVISIONE AUTOVEICOLI
CLIMATIZZATORI

Viale Risorgimento 2/b SUZZARA - MN - Tel. 0376/531682

Calendario delle Escursioni

ESCURSIONI
INVERNALI

14 Gennaio	Ciaspolata a Cima Lasté - <i>Alpe di Lusia, Bellamonte</i>
27-28 Gennaio	Monte Marmagna e Monte Orsaro - <i>Appennino</i>
10 Febbraio	Notturna all'Altissimo di Nago - <i>Monti del Garda</i>
25 Febbraio	Rifugio Roda di Vael - <i>Gruppo del Catinaccio</i>
3-4 Marzo	Rifugio Martello - <i>Parco Nazionale dello Stelvio</i>
18 Marzo	Ciaspolata in Val di Funes - <i>Gruppo delle Odle</i>
25 Marzo	Santuario Monte Castello - <i>Parco Alto Garda Bresciano</i>
15 Aprile	Parco delle Luine e Lago Moro - <i>Valle Camonica</i>
29 Aprile	Fer. Pisetta e Lago di Toblino - <i>Valle del Sarca</i>
6-13 Maggio	Santiago de Compostela - <i>Il cammino Portoghese</i>
12 Maggio	Avvicinamento all'arrampicata - <i>Stallavena</i>
27 Maggio	Cima Sera - <i>Lago di Ledro, Valli Giudicarie</i>
3-10 Giugno	Isola d'Elba - <i>Arcipelago Toscano</i>
10 Giugno	Ciclabile del Sole - <i>Dal Brennero a Chiusa</i>
24 Giugno	Ferrata degli Alpini - <i>Corno di Medale, Grigne</i>
3-7 Luglio	Traversata della Carnia - <i>Alpi Carniche</i>
21-22 Luglio	Sentiero dei Fiori - <i>Gruppo dell'Adamello</i>
15-16 Settembre	Ritorno della Transumanza - <i>Val Senales</i>
15-23 Settembre	Cilento, Napoli, Caserta, Ischia e Procida
30 Settembre	Miniera Quattro Ossi - <i>Val Camonica, Pisogne</i>
14 Ottobre	Festa Sociale - <i>Malga Cita, Valle di Ledro</i>

ISCRIZIONE ALLE GITE:

L'iscrizione è aperta circa un mese prima della gita e termina 8 giorni prima dell'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: vi. Menotti, 13 - Suzzara - Orario di negozio

14
gen

Ciaspolata a Cima Lasté

Alpe di Lusia - Bellamonte

Questo percorso, solitamente sempre ben innevato, è un'ottima alternativa per quando si è alla ricerca di itinerari poco esposti al pericolo di valanga.

Itinerario: Il percorso si sviluppa in ambiente libero da vegetazione e molto panoramico. Bellissimi scorci su Pale di San Martino, catena del Lagorai, sui Monzoni e Marmolada.



Coordinatori: **Malaguti** ☎ 339 6592206 **Breviglieri** ☎ 348 6943333

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗ 500 ↘ 900

Tempo totale

ore **6.00**

27-28
gen

Monte Marmagna e Monte Orsaro

Appennino Tosco-Emiliano

La particolare posizione geografica, la conformazione di pendii e l'esposizione rendono questo tratto del Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano particolarmente adatto all'escursionismo invernale, dove il vento gioca un ruolo determinante sulla trasformazione della neve e per la formazione di cornici. Territorio severo e mutevole, che richiede adeguata attenzione anche sui percorsi facili.



Coordinatori: **Montessori** ☎ 346 6471859 **Breviglieri** ☎ 348 6943333

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗↘ 600 ↗↘ 580

Tempo totale

ore **4.00** - ore **4.00**

10
feb

Ciaspolata Notturna all'Altissimo

Monti del Garda

Questo percorso invernale è il più facile e battuto che conduce al rifugio Damiano Chiesa (2060 m) e alla vetta del Monte Altissimo di Nago (2078 m), si svolge in un superbo ambiente alpino. Cena in Rifugio. Il rientro è previsto sullo stesso tracciato.



Coordinatori: **Maramotti** ☎ 347 8286511 **Malaghini** ☎ 331 6014339

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **13.30**

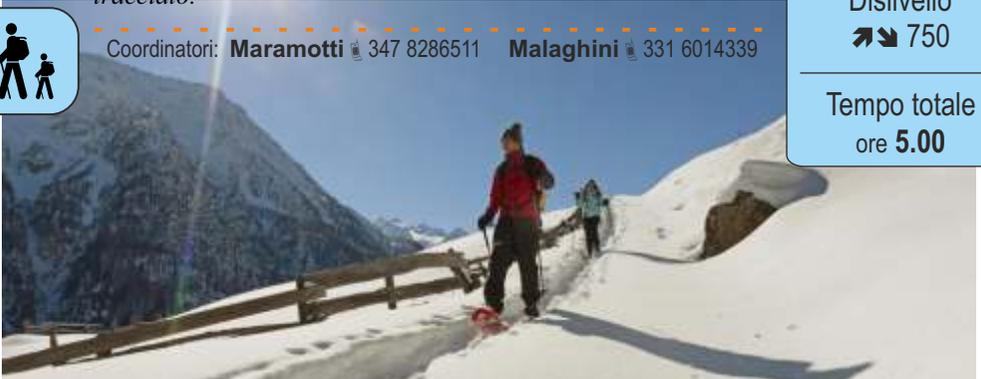
Rientro: **02.30**

Dislivello

↗↘ 750

Tempo totale

ore **5.00**



25
feb

Ciaspolata al Rif. Roda di Vael

Gruppo del Catinaccio

Il Passo di Carezza è la parte più meridionale del Gruppo del Catinaccio che ha come contrafforte il Lago di Carezza ai piedi del Latemar.

Itinerario: Il percorso consente di vedere lo spettacolare panorama della Roda di Vael, il gruppo del Masarè ed il Rosengarten, il gruppo del Lagorai e un pò più lontano le Pale di S. Martino. Con un pò di fortuna si vedranno dei camosci o altri animali selvatici.

Coordinatori: **Bottazzi** ☎ 347 6890222 **Gobbi** ☎ 348 8550930

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗ ↘ 650

Tempo totale

ore **5.00**

3-4
mar

Ciaspolata al Rif. Martello

Parco Nazionale dello Stelvio

La Val Martello, nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio, sale dagli 800 m di Laces ai 3.670 del Monte Cevedale. I rifugi alpini in zona sono ottimi punti di appoggio per gli escursionisti. In inverno l'alta valle diventa il paradiso dello scialpinismo e delle escursioni con le ciaspole. Soggiorniamo all'Hotel Waldheim.

Coordinatori: **Montessori** ☎ 346 6471859 **Malaghini** ☎ 331 6014339

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗ ↘ 390 ↗ ↘ 560

Tempo totale

ore **3.30** - ore **5.00**

18
mar

Ciaspolata in Val di Funes

Gruppo delle Odle

Le Odle dominano dall'alto, ampi spazi innevati e panorami mozzafiato!

Itinerario: Il percorso, partendo da Malga Zannes ci condurrà sulla cima del Col di Poma, dove ci aspettano infiniti panorami verso est e l'intera catena delle Odle di Funes a sud, spettacolare!

Coordinatori: **Bigliosi** ☎ 337 449500 **Gobbi** ☎ 348 8550930

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EAI-F**

Partenza: **6.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↗ ↘ 750

Tempo totale

ore **6.00**

Attrezzature personali di sicurezza: si ricorda che l'indirizzo della Sezione di Mantova e del CAI in generale è la frequentazione della montagna in sicurezza, per questo motivo, per l'escursionismo invernale la partecipazione è riservata ai soli Soci dotati dell'attrezzatura individuale per l'autosoccorso ARTVA + PALA + SONDA e a conoscenza delle relative tecniche d'uso. Prima dell'inizio del programma invernale la nostra sezione organizzerà una serata informativa sull'uso dell'attrezzatura specifica e, prima di intraprendere ogni escursione in ambiente innevato gli accompagnatori faranno un ripasso e controlleranno che tutti i partecipanti indossino correttamente il kit e ne conoscano il corretto uso. Per informazioni, contattare gli accompagnatori.



Alpinismo Giovanile



Una grande opportunità per i giovani del CAI Suzzara



Anche nel 2018 continua l'avventura dell'Alpinismo Giovanile, con un ricco programma pensato per proporre ai ragazzi di tutte le età esperienze diversificate, divertenti e formative. I partecipanti, saranno suddivisi in due gruppi, dove il primo, quello della "Specializzazione" sarà costituito dai ragazzi più giovani che hanno bisogno di sperimentare e consolidare quanto appreso, mentre il secondo, quello delle "Attività Avanzate" sarà costituito dai ragazzi che per maturità e esperienza acquisita saranno in grado di affrontare un ulteriore passo in avanti sulla frequentazione della montagna sempre con l'obiettivo alla massima sicurezza.

A conferma che il CAI Suzzara crede nei giovani e investe tempo e risorse per la loro crescita, gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile della nostra sottosezione sono diventati 3: ai due accompagnatori regionali già in attività (Lorenzo Malaguti e Luca Martini), si è infatti unito anche Poalo Bottazzi, che a fine 2017 ha ottenuto la qualifica di Accompagnatore sezionale.

Un grosso in bocca al lupo agli accompagnatori ma soprattutto buon divertimento ai ragazzi.





Prima sgambata della stagione. Andremo a percorrere facili sentieri nell'entroterra bresciano del Lago di Garda. Attraverseremo splendidi uliveti e boschi in fore. La zona fa parte dell'Alto Garda Bresciano ed è confinante con la regione Trentina; infatti il Rio San Michele che ha scavato una profonda forra alle spalle di Campione, segna il confine tra Lombardia e Trentino.

Descrizione dell'escursione:

Da Prà della Fame (65 m), nei pressi di Tignale, si sale il sentiero 260 scavato nella roccia con il quale si sale per circa 250 metri sul fianco della montagna per giungere in breve al paesino di Oldesio. Superato il paese, si arriva al centro di Gardola (505 m); ora si percorre per circa 1 km la strada provinciale di Tignale fino dove parte una Via Crucis che porta al Santuario della Madonna di Monte Castello (590 m). Dopo la sosta si transita sotto l'eremo del Santuario e si sale con stradina militare alla Croce di vetta di Monte Castello (691m - ore 2.30 dal lago). Dalla cima, seguendo il sentiero 266 si scende nei pressi di Prabione (535 m). Attraversato l'abitato si scende sempre sul 266 in un fitto bosco fino alla caratteristica forra formata dal torrente S. Michele. Giunti presso un piccolo bacino idroelettrico si segue ora il sentiero 267 che porta alla piazzetta di Campione in riva al Lago di Garda e punto d'arrivo del nostro trekking. Da questo punto si scende rapidamente al centro di Campione, dove c'è il nostro bus, e dopo per un po' di relax e giro turistico nelle stradine del paese si torna a casa.

Nota: la sosta pranzo sarà indicativamente programmata al Santuario (in caso di gruppo molto numeroso) oppure nei pressi della Croce di vetta (in caso di terreno asciutto e con gruppo limitato).



GITA IN BREVE

Difficoltà: **E**

Partenza: **7.00**

Rientro: **20.00**

Dislivello

↕ 700

Tempo totale

ore **5.00**

Coordinatori: **Minelli**  338 7103302 **Papotti**  328 0973492

Macelleria Equina



Athos



di Lodi Rizzini Alex

**Qui trovate carne
di prima qualità e
prodotti gastronomici
di cavallo e puledro**

**Via Luppi Menotti 1/c, Suzzara (MN), Cell 345 7504661
Aperto da Martedì a Sabato 8.30-12.45 / 16.00-19.00**

15
apr

Parco delle Luine e Lago Moro

Bassa Valle Camonica – Lago d'Iseo



La presente proposta offre al partecipante il piacere di legare momenti di cultura ad una camminata che collega in un semplice percorso le due località fulcro dell'iniziativa. Il facoltativo giro del Lago Moro "Gioiello di Madre Natura" completa la parte dedicata al trekking.

Descrizione di massima dell'escursione:

Raggiunta Pisogne incontriamo gli amici della Sezione Cai del paese e con loro inizieremo la visita del centro storico con la famosa Torre del Vescovo, poi all'antica pieve di Santa Maria in Silvis e infine alla chiesa di Santa Maria della Neve dove troveremo i dipinti del Romanino. La durata dell'intera visita è di circa un'ora. Col bus ci trasferiremo a Darfo Boario, in località Gorzone, dove andremo a visitare il "Parco delle Luine". Nel Parco, potremo ammirare numerose incisioni con scene di caccia, guerra, di vita quotidiana o aspetti religiosi degli antichi abitanti della Valle. La visita della durata di 90 minuti è accompagnata da guide specifiche e va seguita in gruppo; non è possibile girare liberamente nel parco. Al termine prenderemo il cammino per raggiungere il Lago Moro (381 m). Una bella e facile traversata con passaggio sul torrente Dezzo ci permetterà di raggiungere la nostra meta. Nella piccola frazione di Campo di Lago, accesso per il lago, potremmo consumare il pranzo al sacco. Dopo aver mangiato,

l'incantevole e accogliente lago offre poi la possibilità di relax, ma anche di effettuare il giro. Il percorso è semplice e segnalato, ma porta in leggera salita al termine della quale si ha una bella panoramica dello stesso e lo sguardo spazia dalle Alpi Retiche, alla Val di Scalve, al Monte Pora e su tutta la Valcamonica. Dopo il ricongiungimento dei due gruppi, scenderemo a piedi in tutta tranquillità seguendo il sentiero che ci porta a Darfo dove all'uscita del sentiero troveremo il nostro bus ad aspettarci per il definitivo ritorno a Suzzara.



Coordinatori: **Maramotti**  347 8286511 **Martini**  331 6485330



RIGHI s.a.s
di Righi Carlo e C.

CALCESTRUZZI PRECONFEZIONATI
MATERIALI PER L'EDILIZIA - INERTI VARI
PAVIMENTI E RIVESTIMENTI - PARQUET

SHOW ROOM VIA PIAZZALUNGA, 2/A - Tel e Fax: 0376/531681



Il monte Garzolet (piccolo Dain) sovrasta la località di Sarche di Calavino, che è situata in prossimità del Lago di Toblino, a nord di Riva del Garda, lungo la strada che conduce verso Trento.

Descrizione di massima dell'escursione:

Itinerario EEA: partenza da Sarche dove ci lascia il pullman al parcheggio della bocciofila. Seguendo le indicazioni arriviamo al sentiero che conduce all'attacco della ferrata in circa 35-40 minuti. I primi metri, attrezzati di sola corda fissa, su roccia molto levigata e poco appigliata, sono verticali e volutamente molto difficili. Dopo il primo salto verticale di circa 20-30 metri, una via di fuga (l'unica in tutto il percorso) permette il rientro a chi non se la sente di proseguire. Proseguendo, la ferrata continua alternando salti verticali a tratti orizzontali esposti e cengie. Caratteristica della ferrata è che la via sale per crepe naturali lungo le verticali placche di roccia che caratterizzano il monte Garzolet. Più in alto la via si fa più facile e continua per un sentiero nel bosco per poi riprendere, sulla parete sommitale, in estrema esposizione salendo a zig-zag lungo una fessurazione della parete, unico appoggio per i piedi. Superato questo impegnativo ma



decisamente soddisfacente tratto, un sentiero per il bosco conduce rapidamente ad un masso dove si trova il libro di via. Discesa per facile sentiero fino al punto di partenza.

Itinerario E: in località Due Laghi a Padergnone si parcheggia e, a piedi si prosegue verso la trocicoltura. Seguendo il sentiero nella Forra dei Canevai. La gola è attraversata dalla roggia di Canavino che scende a valle alternando cascate profonde a pozze molto suggestive, in un ambiente umido, rigoglioso con formazione di travertino. Arrivati alle prime case del paese di Calavino giriamo a destra su strada asfaltata, che lasciamo a fine paese per intraprendere un sentiero a destra, tra i vigneti di Nosiola (vitigno caratteristico della Valle dei Laghi da cui si ricava il vin Santo) in direzione di Padergnone. Superati vigneti, boschi, vecchi casolari e varie alternanze, fino all'attraversamento del Ponte sul Rimone, si raggiunge località Ponte Oliveti e di seguito Sarche. Siamo nella riserva naturale che abbraccia il Lago di Toblino. Da Sarche, una rilassante passeggiata che costeggia la riva del lago ci riporta al punto di partenza.

GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/EEA**

Partenza: **7.00**

Rientro: **21.00**

Dislivello

EEA: ↗↘ **700**

E: ↗↘ **250**

Tempo totale

EEA: ore **5.00**

E: ore **3.00**

Attrezz. per EEA:

Kit completo da Ferr. Omologato

6-13
mag

Il Cammino di Santiago

Da Tui a Santiago de Compostela - Ultimi 112 km



Il Cammino Portoghese, uno dei primi ad essere percorsi e tutt'ora uno dei più frequentati, si snoda da Sud a Nord a non molta distanza dalla costa atlantica e collega Lisbona a Santiago. E' lungo 620 km. I tratti più frequentati sono, nell'ordine, quello da Tui/Ponte de Lima (confine Spagna / Portogallo), da Porto e da Lisbona. Sino a Porto la segnaletica lascia talvolta a desiderare: poi migliora come anche il numero degli albergues. La nostra proposta considera l'ultimo tratto di 112 km che parte da Tui sulle rive del fiume Miño, al confine tra Portogallo e Galizia e raggiunge appunto Santiago. Superando le valli e le colline tra le quali si snoda il fiume Baixas incontrerete piccole città ricche di storia come Pontevedra e Padron; proseguendo tra boschi di eucalipto, case di pietra e sentieri lastricati giungerete infine alla meta: Santiago De Compostela con la sua monumentale cattedrale vi ricompenserà della fatica per questi "112 chilometri ricchi di esperienze ed emozioni".

Descrizione di massima dell'escursione:

1° giorno: Domenica 6 Maggio SANTIAGO - TUI: Trasferimento con pullman privato da Mantova all'aeroporto di Bergamo. Partenza con volo e arrivo a Santiago de Compostela. Trasferimento in pullman con guida parlante italiano a Tui dove prenderemo 'La Credenziale'. Tui è nella frontiera con il Portogallo, e la sua cattedrale-fortezza ricorda un passato medievale pieno di lotte territoriali. Sistemazione e cena in hotel.

2° giorno: Lunedì 7 Maggio TUI – MOS (O'PORRIÑO):

All'uscita della cittadina, il cammino prende la direzione di O Porriño e attraversa il Puente de San Telmo sul fiume San Simón per giungere ad A Madaleina. La tappa continua in direzione di Ribadelouro fino al centro urbano di O Porriño e al piccolo paese de Mos. Sistemazione e cena in hotel. (*distanza km 22; ore di cammino: 6*)

3° giorno: Martedì 8 Maggio - MOS (O'PORRIÑO) – PONTEVEDRA:

A partire da qui il tracciato coincide con la N-550, entrando a Redondela. Durante il percorso vedremo diversi panorami suggestivi sul mare della Ria de Vigo. La tappa procede verso l'altura di A Canicouva

**Dove vai, pellegrino, senza il Cammino? Vado fuori.
Dove vai, pellegrino, nel Cammino? Vado lontano.
Dove vai, pellegrino, con il Cammino? Vado dentro.**



in direzione della città di Pontevedra e del suo Santuario della Virgen Peregrina, patrona e simbolo della città. Sistemazione e cena in hotel. (*distanza km 29; ore di cammino: 7.30; dislivello + 130/- 215 m*)

4° giorno: Mercoledì 9 Maggio - PONTEVEDRA – CALDAS DE REIS:

Da Pontevedra si prosegue in direzione nord e si prende una deviazione per addentrarsi nei boschi di Reiriz e Lombo da Maceira. A San Mauro, il Cammino si dirige a Ponte Balbón e da qui a O Ameal. Infine si avvia verso Tivo e, ormai già molto vicini alle sponde dell'Urnía, giunge a Caldas de Reis, meta della tappa. Sistemazione e cena in hotel. (*distanza km 22; ore di cammino: 6*)

5° giorno: Giovedì 10 Maggio - CALDAS DE REIS – PADRÓN:

La rotta portoghese si allontana da Caldas de Reis per addentrarsi nella valle di Bermaña e nei suoi boschi centenari. Inizia una dolce salita verso Santa Mariña de Carracedo, per seguire poi in direzione di Casal de Eirigo ed O Pino, attraverso il monte Albor. Passato il ponte romano di Cesures, il Cammino entra nelle terre della A Coruña proseguendo parallelamente alla N-550 fino a giungere a Padrón, località dalla forte tradizione giacobea. Nel vicino paesino e porto de Iria Flavia, è arrivato secondo la tradizione, il corpo de Santiago con i suoi discepoli. Sistemazione e cena in hotel. (*distanza km 19; ore di cammino: 4/5*)

6° giorno: Venerdì 11 Maggio - PADRÓN – SANTIAGO:

Inizia l'ultima tappa del Cammino di Santiago durante la quale potrete ammirare le innumerevoli meraviglie frutto di secoli di storia. Partenza da A Escravitude e passato il santuario, dopo un tratto di boschi, il cammino attraversa il binari della ferrovia nella località di A Angueira de Suso e comincia la sua discesa verso Santiago. A Santiago, l'itinerario portoghese entra nella zona monumentale da Porta Faxeira e si dirige verso piazza Praterias dove si trova la cattedrale compostelana. *“Adesso è il momento di seguire le tradizioni: andremo al Portico della Gloria sotto la figura dell'Apostolo seduto, per esprimere tre desideri. Dietro la stessa colonna c'è la figura del maestro Mateo (il costruttore), alla quale si danno tre testate “affinché trasmetta la sua sapienza ed il talento”.* Di seguito ci recheremo alla cripta dove si trova il sepolcro di Santiago, e finalmente la più significativa è l'abbraccio al Santo”. Sistemazione e cena in hotel. (*distanza km 25; ore di cammino: 5/6*)

7° giorno: Sabato 12 Maggio - SANTIAGO DE COMPOSTELA:

Prima colazione. Santiago è una città stupenda e vivace, visita della città mezza giornata con guida parlante italiano. Ingresso incluso alla Cattedrale. Pranzo libero e tempo a disposizione nel pomeriggio per godersi in autonomia la città. Sistemazione in hotel e cena dell'arrivederci in ristorante.

8° giorno: Domenica 13 Maggio - Rientro

Finisce il nostro viaggio con la speranza che questa esperienza ci abbia regalato emozioni uniche e inimitabili per la mente ed il corpo. Buon rientro con un nuovo bagaglio di esperienze in più! Trasferimento dall'hotel all'aeroporto e imbarco sul volo per l'Italia. Arrivo a trasferimento con pullman privato a Mantova.

ISCRIZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO 2018, CON VERSAMENTO CAPARRA DI 400€.

Organizzazione Tecnica a cura dell'Agenzia Mari del Sud di Suzzara - Mantova Travel Group

Coordinatore: **Minelli**  338 7103302

Vaifro
Studio

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

Tel. 0376 532297



Stallavena è una delle palestre di roccia più rinomate del veronese, con vie di arrampicata adatte a tutti i livelli di difficoltà, dai principianti agli esperti rocciatori!

Vi proponiamo una giornata di divertimento aperta a tutti quelli che vogliono provare in tutta sicurezza l'arrampicata in falesia.

Dopo aver ripassato i rudimenti necessari per muoversi in sicurezza, potrete provare brevi ma suggestive vie di arrampicata. Per tutti i dettagli potete contattare i coordinatori.

Coordinatori: **Bottazzi**  347 6890222 **Malaguti**  339 6592206



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



La Cima Sèra è situata a N delle Giudicarie che da Tione vanno alle Sarche. Praticamente si trova all'estrema propaggine settentrionale delle Alpi di Ledro sopra il Passo Durone. È raggiungibile con percorso terminale su cresta panoramica senza difficoltà particolari. Nonostante sia poco conosciuta e la quota sia relativamente bassa, è un balcone panoramico di prim'ordine sul gruppo dell'Adamello, con il Carè Alto in prima fila e su una parte delle Giudicarie.

Descrizione dell'escursione:

Percorrendo la strada che da Riva del Garda porta a Tione per il Passo Ballino, si arriva al Passo Durone (986 m - Bleggio Superiore). Dall'omonimo ristorante si prende una strada forestale in salita al vicino sentiero 463. Si guadagna quota fino ad incrociare il sentiero 463, per sbucare dopo 10 minuti nella vasta conca della Malga Stabio (1453 m - ore 1.45 dalla partenza). In direzione SE si raggiunge la Bocchetta Piazzola (1572 m). Da qui, puntando a N, dapprima nel bosco, poi su terreno aperto, su larga cresta, si raggiunge la croce di vetta della Cima Sèra (1908 m). Pranzo al sacco.

Nota: coloro che non intendono salire fino alla vetta, possono fermarsi alla Malga Stabio e attendere il ritorno del gruppo. Il ritorno si effettua per la stessa via, percorrendo in discesa il sentiero 463.

GITA IN BREVE

Difficoltà: **E**

Partenza: **6.30**

Rientro: **20.00**

Dislivello

Cima: ↗↘ 950

Malga: ↗↘ 450

Tempo totale

Cima: ore **6.00**

Malga: ore **4.00**



Un'oasi verde che emerge dalle acque cristalline del mar Tirreno. Spiagge di sabbia bianca e verde rigoglioso, santuari arroccati lungo sentieri panoramici e antiche miniere

da visitare come dei veri esploratori. Tra le isole italiane è stata sicuramente, fino ad ora, la più penalizzata dalle nostre iniziative, ma è arrivato anche per lei il momento di far parte di questo nostro ormai lungo elenco di proposte. Molti la conoscono più o meno bene ed è proprio per questo motivo che abbiamo sempre preferito altre mete. Ora intendiamo fornire un programma ampio e articolato tra trekking, turismo e cultura per cercare di entrare ancor meglio nel suo cuore.

Descrizione di massima dell'escursione:

1°giorno: Domenica 03 giugno - Partenza da Mantova con pullman riservato per Piombino, imbarco sul traghetto e dopo circa un'ora arrivo a Portoferraio. Pranzo in ristorante e trasferimento in hotel. Sistemazione nelle camere riservate e pomeriggio a disposizione per un primo bagno sulla spiaggia convenzionata fronte hotel. Prima di cena incontro in hotel con la guida, cena e pernottamento.

2°giorno: Lunedì 04 giugno - lungo la "dorsale orientale" Rio nell'Elba - Porto Azzurro. Trasferimento in Pullman a Rio nell'Elba e visita per tutti del paese. **Gruppo Turismo:** dopo la visita a Rio Elba trasferimento a Capoliveri per la visita del centro storico. **Gruppo Trekking:** Dopo la visita del borgo di Rio Elba imboccheremo il sentiero che, passando da Cima del Monte, conduce fino a Porto Azzurro con panorami mozzafiato tra il bianco dei calcari e il rosso dei diaspri. Passeggiata lungo le mura della fortezza Spagnola di S. Giacomo. Box lunch (Lunghezza percorso km 8; Dislivello complessivo 416 m; Tempo di percorrenza: 6 ore).

3°giorno: Martedì 05 giugno - la vetta dell'arcipelago toscano Monte Capanne. Escursione con pullman riservato. Programmi diversificati di Trekking e Turismo. Dopo la colazione partenza per la località di Marciana. **Gruppo Turismo:** dopo la visita del paese di Marciana salita in funivia sulla cima del Monte Capanne (a 1000 m d'altezza). **Gruppo Trekking:** da Marciana ha inizio l'ascesa al Monte Capanne, il massiccio granitico che con i suoi 1019 m domina l'intero Arcipelago; passando dalla località Il Termine, percorreremo un sentiero lastricato molto panoramico per guadagnare, infine, la vetta. Discesa in funivia e light lunch in ristorante (Tempo di percorrenza: 5 ore; Lunghezza: 4,7 km; Quota massima: 1019 m; Dislivello complessivo: 700 m).



4°giorno: Mercoledì 06 giugno - escursione in barca per tutto il gruppo. La giornata di oggi sarà dedicata al mare, alle spiagge e alla visita delle grotte. Partiremo da Marina di Campo con possibilità di navigare lungo la costa sud-orientale fino a Punta Calamita o verso la costa Ovest fino a Sant'Andrea. Non mancheranno le soste per i bagni e la visita alle grotte. Dopo il pranzo (a bordo o in ristorante?) proseguiremo la navigazione con rientro a Marina di Campo. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

5°giorno: Giovedì 07 giugno - paesaggi agricoli e insediamenti preistorici - S. Piero in Campo. Escursione con programmi diversificati di Trekking e Turismo. **Gruppo Turismo:** dopo la visita al paese medioevale di S. Piero in Campo ci sposteremo sulla costa per la visita dei paesini occidentali più caratteristici : S. Andrea, Chiessi, Pomonte Fetovaia, Secchetto, Cavoli fino ad arrivare a Marina di Campo. Questo è oggi il centro balneare più frequentato dell'isola, grazie alla sua lunga e bianchissima spiaggia. **Gruppo Trekking:** visita al paese medioevale di S. Piero in Campo. Dal borgo un sentiero ci condurrà al masso megalitico detto Pietra Murata. Proseguiremo poi verso i caprili delle Macinelle ed il rilievo di Le Mure, luogo di antichi insediamenti preistorici, fino a raggiungere Monte Cenno, dal quale inizierà la discesa lungo il versante meridionale della Valle di Pomonte. Box lunch (Tempo di percorrenza: 6 ore; Lunghezza: km 12; Dislivello complessivo: 400 m).

6°giorno: venerdì 08 giugno - Escursione con pullman riservato per tutti. Visita culturale per tutti. Partenza in pullman per tutto il gruppo, arrivati a Portoferraio, antica città cinta da formidabili ed inespugnabili fortificazioni, ne visiteremo il centro storico per poi proseguire alla Villa dei Mulini. La villa che fu la residenza invernale di Napoleone, è divenuta Museo Nazionale delle Residenze Napoleoniche dell'Isola d'Elba, assieme alla Villa di San Martino. Pranzo in fattoria con degustazione dei vini D.O.C. e dei prodotti tipici dell'Elba. Nel pomeriggio visita della villa di San Martino. Entusiasmato dalla bellezza della campagna di San Martino, Napoleone vi comprò una casa e fu certamente il suo luogo favorito, il ritiro prescelto, il più amato dall'Imperatore.

7°giorno: sabato 09 giugno - da Marciana a Sant'Andrea - Escursione con programmi diversificati di Trekking e Turismo. **Gruppo Turismo:** alle pendici del Monte Capanne, incastonato nella rigogliosa vegetazione mediterranea, sorge uno tra i più piccoli comuni d'Italia, Marciana Marina. Che venga osservata dal mare o dal belvedere che si affaccia sul paese, si qualifica come il panorama più affascinante dell'Isola d'Elba. **Gruppo Trekking:** partendo dal villaggio sul mare di Marciana Marina, percorreremo un'antica via che collegava vari villaggi costieri tra boschi di leccio sorti su terrazzamenti abbandonati. Attraverseremo alcune spiagge paradisiache in cui potremo rilassarci e farci una nuotata. Il sentiero termina a Sant'Andrea dove incontreremo il Gruppo Turismo (Tempo di percorrenza: 3 ore; Lunghezza: km 7; Dislivello complessivo: +350 m). Light lunch per tutti in ristorante, rientro in hotel e tempo a disposizione per un po' di relax sulla spiaggia dell'hotel. La cena dell'arrivederci è prevista in ristorante.

8 °Giorno: domenica 10 giugno Tempo libero a disposizione. Pranzo in hotel, trasferimento con nostro pullman al porto e imbarco sul traghetto che ci porterà a Piombino. Rientro a Mantova in serata.

**ISCRIZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO 2018,
CON VERSAMENTO CAPARRA DI 400€.**

Organizzazione Tecnica a cura dell'Agenzia Mari
del Sud di Suzzara - Mantova Travel Group

Libreria
Ulisse
Suzzara (Mn)

**RAVENSBURGER
SHOP**

**GIOCHI DIDATTICI
SUCCURSALE TCI**

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



La ciclopista del sole (CPS) è un itinerario cicloturistico dalla lunghezza di 3000 km ideato dalla FIAB. Presentato per la prima volta nel 1991 al "VeloCity" di Milano, nelle intenzioni dei suoi membri vuole collegare tutto il paese dal Brennero alla Sicilia, Sardegna compresa. Noi percorreremo i primi 60 km.

Descrizione dell'escursione:

Raggiungeremo in pullman il Passo del Brennero (1372 m) dove ci verranno consegnate le biciclette. Noi percorreremo il primo tratto della ciclabile della Valle Isarco, un percorso molto vario che si snoda, ottimamente segnalato, tra boschi, colline ed incantevoli borghi. La ciclabile, interamente asfaltata, segue prevalentemente il corso dell'Isarco, alternando lunghe discese a poche, brevi, salite. Da qui partiremo in



GITA IN BREVE

Difficoltà: **CICLO**

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

Dislivello
↘ 850

Tempo totale
ore **4.00**

Chiusa (525 m) dove, restituite le biciclette, il pullman ci aspetta per il rientro. Lungo il percorso potremo visitare Vipiteno, la meravigliosa Abbazia di Novacella ed il centro di Bressanone.

Coordinatori: **Montessori** 346 6471859 **Maramotti** 347 8286511



Travel agency & Tour organizer **Consulenti di Viaggio**

Mantova Travel Group.it

Mantova C.so V. Emanuele 101 0376-224047 sito web: www.mantovatravelgroup.it	Castel d'Ario P.zza Garibaldi 42 0376-660806	Suzzara Via Baracca 16/C 0376-536853 e-mail: info@mnttravel.it	Viadana Via Arola 82/84 0375-780045
---	---	---	--



La Corna di Medale (del Gruppo delle Grigne) è una bella parete rocciosa che domina Lecco, sulla quale si sviluppano numerose vie di roccia impegnative. Questa ferrata, severa, permette di arrivare in cima anche a chi non è avvezzo a tiri di corda e rinvi.

Descrizione dell'escursione:

Giunti a Lecco si prosegue per la strada vecchia (ignorare il tunnel) verso la Valsassina, si arriva a Rancio e si cerca di parcheggiare in via San Martino. Seguendo le indicazioni per la ferrata si arriva all'attacco in circa 40 min (dislivello 225 m). Si parte con una bella placca alta 20 m. ben appigliata. Segue un traverso a dx che termina ad un pulpito. Si riprende a salire verticalmente lungo una fessura al centro di una paretina, segue uno spigolo poco difficile ma esposto. Poi si affronta una paretina povera di appigli, resa fattibile da alcune chiambre. Passiamo ora su una placconata appoggiata dove la roccia consente un'ottima aderenza e la presenza di buoni appigli rendono agevole il salire. Aggiriamo uno spigolo e ricominciamo a salire su placca con gradini di ferro.

Molto bella è la paretina successiva verticale ma ben attrezzata, segue un ripiano a destra,



aggiriamo uno spigolo e ci troviamo alla base di alcune placche lisce e verticali con un'ottima aderenza. Passiamo ora su gradoni rocciosi e poi entriamo in un diedro inclinato. Terminata la catena rimane solo il cavo di assicurazione, si risalgono facili salti rocciosi e gradoni più o meno ripidi. Arriviamo così alla massiccia e poco attraente croce metallica sulla cima (1029 m). Scendiamo pochi metri lungo la stessa via di salita e una freccia indica il sentiero 56 per San Martino al parcheggio di partenza.

Coordinatori: **Anselmi** 📞 0376 531482 **Bigliosi** 📞 337 449500



Edilizia Civile e Industriale - Ristrutturazioni
Costruzioni con materiali Ecosostenibili
www.paleadomus.it

bottazzi.paolo@libero.it - Cel.: 347.6890222
P.zza Enrico Berlinguer, 6/B - 46029 Suzzara (MN)

GITA IN BREVE

Difficoltà: **EEA**

Partenza: **6.30**
Rientro: **21.00**

Dislivello
↕ 844

Tempo totale
ore **4.30**

Attrezzatura:
**Kit completo da
Ferr. Omologato**

3-7
lug

Traversata della Carnia

Alpi Carniche

**Iscrizioni entro
il 30 Aprile !**



Questa proposta è stata studiata contenendo i giorni di cammino, i dislivelli giornalieri e le difficoltà che sono di grado “E”. Le ore di cammino indicate rappresentano un modo di affrontare i percorsi con passo lento e sguardo osservatore per assaporare il piacere del cammino in compagnia. Pensaci! Questa è forse la “tua” ALTA VIA.

La Traversata Carnica è un percorso di tipo escursionistico che in più tappe cavalca in quota tutta la dorsale della catena Carnica principale. Quella qui proposta riguarda la parte del versante italiano. “Pace”, una bella parola che a cent’anni ha forse assunto significati ulteriori e profondi. Come quella vissuta in questi giorni durante questa traversata dai colori, sapori e odori unici.

Descrizione di massima dell’escursione:

1°giorno: Martedì 03 luglio – Dal Rifugio Gallo Cedrone al Rifugio Rinfreddo

Partendo dal Rifugio Gallo Cedrone si avanza in quota verso sud-ovest tenendo il confine di stato sulla sinistra, fino a trovarsi in prossimità della Sillianer Hütte. Da qui si continua su territorio italiano seguendo il sentiero indicato dal segnavia 403, passando presso il Hornischegg (M. Arnese), il Hollbrucher Spitz (Cima di Pontegrotta) e la Sella di Nemes. Il percorso continua poi in territorio italiano fino alla Sella dei Frugnonesi (2539 m): da qui si scende seguendo il segnavia 160 fino al Passo Silvella (2329 m) e si continua sul fianco del Col Quaternà (segnavia 148) fino alla Sella Quaternà (2379 m). La strada da qui si fa più ampia scende fino a quota 2053 m (segnavia 173) fino ad un bivio presso il quale, scendendo a destra, si raggiunge il Rifugio Rinfreddo (1900 m).

(Lunghezza Km. 15; Dislivello: +650 / - 833; Tempo previsto: circa 6/7 ore).

Cinque tappe per scoprire i tratti più suggestivi dell'Alta Via Carnica !



2°giorno: Mercoledì 04 luglio – Dal Rifugio Rinfreddo alla Malga Dignas

Partendo dal Rifugio Rinfreddo si sale lungo la strada segnalata 149 e che continua, dopo un primo bivio, con segnavia 173; si arriverà alla Sella del Quaternà (2379 m) da cui poi si prosegue scendendo lievemente per la via 148. Arrivati presso il Passo Silvella (2329 m), si inizia a salire rapidamente di quota attraverso la via 160 fino alla Sella dei Frugnoni, dove si incontra il confine di stato Italia/Austria che affianca il percorso della Traversata. Da qui in poi si rimane in quota, seguendo sempre il confine in direzione sud-est incontrando la Cima Vanscuro (2678 m) e percorrendo il versante sud del Monte Cavallino (2689 m). Il segnavia da seguire è il 160, che passando per la Forcella Cavallino inizia a scendere sul versante sud della Cresta della Pitturina e della Cima Vallona (2532 m), fino al Passo di Cima Vallona. In alternativa si può prendere il Sentiero Attrezzato C. D'Ambros (segnavia 191). Dal Passo di Cima Vallona si possono seguire due sentieri alternativi. Il primo procede verso l'Agriturismo Malga Melin che scende rapidamente fino a quota 1673 m con segnavia 144. La seconda possibilità è di continuare in quota (segnavia 160) salendo verso la Cima Palombino (2600 m), scendendo per un tratto seguendo il 142 e poi la Valle del Palombino, fino ad arrivare all'Agriturismo Malga Dignas (1686 m).

(Lunghezza Km. 12; Dislivello: +800/-900; Tempo previsto: circa 5/6 ore).

3°giorno: Giovedì 05 luglio – Da Malga Dignas al Rifugio Calvi

Partendo dall'Agriturismo Malga Dignas si inizia a salire attraverso la vegetazione sul sentiero 170 fino alla Casera Campobon, presso la quale si incontra la Strada delle Malghe che sale anch'essa dalla Malga Dignas e può essere un'alternativa per arrivare fino a qui. Proseguendo verso est sulla stessa Strada, il percorso è leggermente ascendente e si incontrano sia la Casera Cecido sia la Casera Manzon (1890 m). La Strada delle Malghe continua sempre con segnale numero 170 aggirando Cima Manzon (2328 m) e successivamente Col Chiastelin (2337 m) fino a raggiungere Casera Chiastelin e infine Casera Antola di Sopra. Il percorso si fa a questo punto di nuovo ampio seguendo la direzione sud-ovest fino a Malga Chivon (1745 m). La Traversata Carnica continua con segnavia 134 sul versante sud-est del Col della Varda (2012 m), da cui è già visibile il Monte Peralba (2694m). Il percorso inizia a salire lasciando la vegetazione alle spalle fino al Passo dell'Oregone presso cui si trova il confine di stato Italia/Austria. Il sentiero, adesso indicato con numero 132, continua in quota in direzione sud, tenendo il Peralba sulla destra, fino ad arrivare in prossimità del Passo Sesis (2300 m). Da qui, scendendo in direzione sud, si arriva subito al Rifugio Pier Fortunato Calvi (2164m).

(Lunghezza Km. 17,5; Dislivello: +800/-500; Tempo previsto: circa 8 ore).

4°giorno: Venerdì 06 luglio – Dal Rifugio Calvi al Rifugio Lambertenghi

Dal Rifugio Pier Fortunato Calvi (2164 m) si sale in direzione nord verso il Passo Sesis, da cui si continua scendendo lungo il segnavia 140. Arrivati alla Casera Fleons di Sopra (1864m) si continua ancora scendendo verso est seguendo lo stesso sentiero 140 per arrivare alla Casera Fleons di Sotto, per poi salire sul sentiero 142. Quest'ultimo prosegue per la Casera Sissanis e la Sella Sissanis e il Passo Giramondo (2005m) presso il quale si trova il confine di stato. Il percorso a questo punto continua su territorio austriaco e segnavia 403, scendendo progressivamente lungo la Obere Wolayer Alpe. Risalendo il costone fino al Bimbaumer Torl si raggiunge il rifugio austriaco Pichl Hütte, da cui si può vedere il Lago Volaiia. Dopo 5 minuti di cammino lungo il lago tra il Monte Capolago (2492 m) e il Coglians (2780m) si raggiunge il Rifugio Lambertenghi - Romanin (1955 m).



(Lunghezza Km. 13; Dislivello: +600/-900; Tempo previsto: circa 7 ore).

5°giorno: Sabato 07 luglio – Dal Rifugio Lambertenghi al Rifugio Tolazzi

(Dislivello: -600 m; Tempo previsto: circa 2 ore). Dal rifugio con taxi bus ci si fa portare a Sesto a ritirare le auto usate all'andata.

21-22
lug

Sentiero dei fiori
Gruppo dell'Adamello



GITA IN BREVE

Difficoltà: **E/EEA**

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

Dislivello
1°: ↗↘ **380**
2°: ↗↘ **600**

Tempo totale
1°: ore **3.00**
2°: ore **7.00**

Pernottamento
da definire

Il percorso attrezzato che, ad oggi, si snoda dal Passo Castellaccio a Passo Pisgana, ricalca la via di arroccamento che gli Alpini utilizzarono durante la prima Guerra Mondiale per collegare le postazioni installate in cresta. Il nome "sentiero dei fiori" non deve trarre in inganno in quanto si tratta di una via d'alta montagna sviluppata mediamente tra i 2900 e i 3000 metri.

Descrizione dell'escursione:

Sabato 21 luglio: Lago Presena (2.184 m) - E/EE

Dal passo del Tonale si segue un tratto del "sentiero della Pace" per poi prendere la strada sterrata fino al lago. Lo sguardo spazia sulla vedretta Presena circondata da cime quali cima Busazza (3.326 m), cima Presena (3.069 m), Corno di Lago Scuro (3.165 m). Cena e pernottamento al Passo del Tonale in Rifugio / Albergo (da definire).

Domenica 22 luglio: Sentiero dei fiori - EE/EEA

Dal passo del Tonale con la funivia si sale al Passo Paradiso dal quale, tenendo la sinistra orografica, il sentiero dei fiori percorre i crinali di Punta Castelleccio (3029 m) e dei Corni di Lago Scuro (3166 m). Seguendo il segnavia 44 si percorre il sistema attrezzato di gallerie e corde realizzato durante la prima Guerra Mondiale. La linea corre lungo i camminamenti attraverso il passo del Gendarme e il passo di Casamadre (2984 m) fino ad arrivare al bivacco Amici della Montagna (3168 m) punto panoramico. Particolare l'attraversamento di due passerelle lunghe 75 e 55 m. Il ritorno prende la via di Passo Marocco fino alla Capanna Presena e al Passo Monticello per poi ridiscendere con la funivia al passo del Tonale.

Attrezzatura: abbigliamento alta montagna, kit completo da ferrata omologato, lampada frontale oppure una torcia.

Coordinatori: **Bottazzi** 📞 347 6890222 **Martini** 📞 331 6485330



Da millenni a metà settembre, le pecore attraversano il valico alpino del Giogo Alto (2857 m) per spostarsi dai pascoli estivi dietro la Ötztal, in Austria, a Senales e al Sonnenberg di Silandro. La Val Senales e i suoi abitanti non sono legati solo alla loro terra, ma anche alle tradizioni e la transumanza è forse la più spettacolare e impressionante: mandriani, pastori e cani seguono le greggi e in due giorni percorrono più di 44 km, superando ripidi sentieri, nevai, morene e ghiacciai e vengono accolti dalla gente del luogo con una grande festa.

Descrizione dell'escursione:

Sabato 15 settembre – A Vernagt (Vernago) - dal parcheggio di arrivo dell'autobus a Madonna di Senales (1500 m) salita a Vernago (1700 m) con il sentiero 15 che si snoda nel bosco (Lunghezza: circa Km 4; Dislivello: + 200 / - 200; Difficoltà: T; Tempo previsto: circa 1 ora). A Vernago, alle ore 10, inizia la festa dei pastori con musica dal vivo, carne di pecora alla griglia ed altre specialità locali (pranzo a carico dei partecipanti). Fra le ore 12 e le 13, arrivo delle greggi: oltre 2.200 pecore e capre sono partite di buon mattino dalla malga "Niedertal" (Austria) ed hanno attraversato il Giogo Basso nei pressi del Rifugio Similaun (3019 m). Alle ore 14:30, ritorno a Vernago sistemazione in hotel. Pomeriggio libero con possibilità di escursione attorno al lago di Vernago (Lunghezza: circa Km 9; Dislivello: + 250 / - 250; Difficoltà: T; Tempo previsto: circa 2/3 ore). Alle 19:30, cena tipica altoatesina presso l'hotel.

Domenica 16 settembre - I pastori e le greggi a Kurzras (Maso Corto) - dopo la colazione, trasferimento in autobus a Maso Corto (2011 m) e salita con la Funivia dei Ghiacciai. Dalla stazione a monte (3212 m), trasferimento con gatto delle nevi (l'Ötzi Express) fino al Giogo Alto (2750 m). Nei pressi del Rifugio Bella Vista (2845 m), verso le 11 circa, transiteranno oltre 2000 pecore provenienti dalla malga "Rofenberg" (Austria). Ritorno con il gatto delle nevi e con la funivia, oppure a piedi fino a Maso Corto con i pastori e con le pecore, con arrivo a Maso Corto fra le 15 e le 16. (Importante per chi intende scendere a piedi con le greggi: abbigliamento e attrezzatura per alta montagna - Dislivello totale: circa - 1200 m; Tempo previsto: circa 4/5 ore). Chi lo desidera, può attendere l'arrivo delle greggi a Maso Corto dove alle 10 circa inizia anche qui la festa. Alle 16:30 circa, rientro a casa.

Coordinatore: **Maramotti**  347 8286511



Trekking, turismo e relax sul mare nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, visita approfondita di Napoli, la Reggia di Caserta e alla scoperta delle isole di Procida e Ischia. Un'insieme di proposte mirate unite in un'unica "grande vacanza". Un programma approfondito per una "completa" conoscenza di tutti i luoghi. Terra ospitale di innegabile bellezza, ricca di eccezionali testimonianze storiche ed archeologiche, aree verdi e coste affacciate su un mare tra i più puliti d'Italia. Questo è il Cilento, l'area più bella della regione campana, con un litorale in parte ancora selvaggio segnato da spiagge dorate, calette e scogliere; paesi caratteristici annidati tra colline e montagne; affascinanti borghi che profumano di mare e un rigoglioso Parco Nazionale, vero e proprio "santuario della natura" e "paesaggio vivente" protetto dall'Unesco.

Descrizione di massima dell'escursione:

1°giorno: Sabato 15 settembre: partenza in pullman riservato da Mantova, sosta per il pranzo in ristorante lungo il tragitto e arrivo nel pomeriggio a Palinuro. Sistemazione in hotel direttamente sul mare e tempo libero per un po' di relax. Incontro con la guida prima di cena. Cena e pernottamento in hotel.

2°giorno: Domenica 16 settembre: Marina di Camerota - Cala degli Infreschi - Escursione con pullman riservato. Programmi diversificati di Trekking e Turismo. **Turismo:** dopo la visita di Marina di Camerota ci trasferiremo in barca a Cala degli Infreschi. Tempo a disposizione sulla spiaggia. Dopo l'incontro con i camminatori, ed il pranzo sulla spiaggia, inizieremo un'escursione in barca lungo la costa, con rientro a Palinuro visitando tutte le grotte che la costa presenta dai nomi di antiche leggende. **Trekking:** a Marina di Camerota imbrocheremo il sentiero sulla spiaggia di Lentiscelle, il sentiero percorre la costa selvaggia degli Infreschi dal 2009 divenuta Area marina protetta. Privo di strade, costellato di torri medievali e calette azzurre e cristalline, il sentiero attraversa una colorata e profumatissima macchia mediterranea, alternata a coltivazioni di olivi secolari, senza mai togliere lo sguardo al mare. Giunti nello splendido scenario di Baia degli Infreschi sarà possibile fare il bagno. Incontro con i turisti, pranzo in spiaggia e escursione in barca fino a Palinuro. (Da Marina di Camerota a Baia degli Infreschi : Difficoltà E; Tempo percorrenza ore 3.30; Dislivello + 200/- 200 m). Rientro in hotel, cena e pernottamento.

3°giorno: Lunedì 17 settembre: Sant'Antonio di Camerota e l'area archeologica di Velia - Escursione con pullman riservato. Programmi diversificati di Trekking e Turismo. **Turismo:** dopo aver lasciato i camminatori all'inizio del loro sentiero ci sposteremo verso ovest per la visita del borgo marino di Acciaroli, una delle località più belle del Cilento, dove Ernest Hemingway amava soggiornare affascinato dalle case costruite in pietra sugli scogli, ammalati dai colori delle spiagge e dalla tranquillità del porticciolo. A seguire visiteremo l'area archeologica di Velia annoverata tra i siti Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. **Trekking:** in mattinata trasferimento in pullman alla foce del fiume Mingardo da cui si inerpicia un sentiero che attraversa un bellissima

Una settimana di vacanza per scoprire il Cilento e i luoghi più affascinanti che lo circondano



pineta con alberi secolari. Il sentiero tocca i ruderi del Cenobio di San Cono, monastero basiliano dedicato a S. Iconio e continuando a salire si arriva alla cappella di Sant'Antonio che è uno dei punti più belli e panoramici dell'intera costa fra Marina di Camerota e Palinuro. Il percorso scende poi lentamente verso l'uliveto plurisecolare di Vistieli raggiungendo la cappella della Pietà dalla quale si ammira il panorama del paese medioevale di Camerota con le numerose chiese. Arrivati al paese di Camerota incontreremo i turisti per la visita del paese. Pranzo box lunch (Difficoltà E; Tempo percorrenza ore 5; Dislivello + 450 / - 450 m). Rientro in hotel, cena e pernottamento.

4°giorno: Martedì 18 settembre: Bussento e Oasi WWF Di Morigerati - Escursione con pullman riservato. Programmi diversificati di Trekking e Turismo. **Turismo:** visita all'oasi WWF Morigerati. **Trekking:** il sentiero natura dell'oasi inizia con un'antica mulattiera in pietra, in parte scavata nella roccia, da cui si ammirano vasti paesaggi montuosi. lungo il tragitto si visiteranno un meraviglioso mulino in pietra di fine '700 ancora funzionante per la macina del grano, la stazione del muschio, che si raggiunge costeggiando sorgenti, cascate, rapide e pozze e dove salici e ontani ricoperti di folto muschio regalano un paesaggio onirico e la grotta del Bussento, cosiddetta perché qui risorge il fiume Bussento dopo oltre 4 km nelle viscere delle terra (Difficoltà E; Tempo percorrenza ore 3). Pranzo per tutti in ristorante. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

5°giorno: Mercoledì 19 settembre: Da Ciolondrea a Spiaggia Di Marcellino - Escursione con pullman riservato. Programmi diversificati di Trekking e Turismo. **Turismo:** dopo una bella passeggiata lungo la terrazza panoramica, ci trasferiremo al porto di Scario e in barca raggiungeremo la spiaggia di Marcellino. **Trekking:** partenza da Ciolondrea alla spiaggia di Marcellino. Incontro con i turisti e tempo per un bagno rinfrescante (Da Ciolondrea a Spiaggia Marcellino: Difficoltà E; Tempo percorrenza ore 3.30). Pranzo per tutti a Scario e rientro in hotel nel primo pomeriggio. Tempo libero per attività individuali o relax sulla spiaggia antistante l'hotel. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

6°giorno: Giovedì 20 settembre: Paestum e Napoli - Subito dopo la prima colazione, partenza in direzione Napoli. In mattinata visiteremo Paestum. L'area archeologica di Paestum è una dei principali siti archeologici del mondo ed è riconosciuto dall'UNESCO come patrimonio dell'Umanità. La città fu fondata nella Piana del Sele (soprannominata la Piana degli Dei) dai coloni greci agli inizi del VI sec. a.C con il nome di Poseidonia, la città di Nettuno. Pranzo in ristorante e tempo permettendo visita panoramica della città di Napoli.

7°giorno: Venerdì 21 settembre: Napoli - Giornata dedicata alla visita guidata di Napoli. Incontro con la guida in hotel. Visiteremo : PIAZZA DEL PLEBISCITO, PIAZZA TRIESTE E TRENTO, e la GALLERIA UMBERTO e dall'esterno il TEATRO SAN CARLO ed il PALAZZO REALE. Nel pomeriggio il nostro tour proseguirà con la visita degli ANTICHI DECUMANI, SAN GREGORIO ARMENO la strada dove è Natale tutto l'anno. Qui infatti vengono prodotte le famose figure del presepe napoletano. Visita della CAPPELLA DI SAN SEVERO per ammirar il famoso CRISTO VELATO DEL SAMMARTINO, proseguimento della visita della CATTEDRALE di NAPOLI.

8°giorno: Sabato 22 settembre: Isole di Procida e Ischia con barca privata. La giornata di oggi sarà interamente dedicata al mare e alla visita di queste isole. Giunti da Napoli in aliscafo ci imbarcheremo sulla nostra barca privata per circumnavigare l'isola di Procida con possibilità di soste per il bagno. Proseguimento per Ischia Tempo libero per la visita di questa località e rientro in Aliscafo a Napoli.

9°giorno: Domenica 23 settembre: Subito dopo la prima colazione ci sposteremo verso Caserta per la visita completa della Reggia di Caserta e dei giardini. Pranzo in ristorante e inizio del viaggio di ritorno a Mantova.

ISCRIZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO 2018, CON VERSAMENTO CAPARRA DI 400€.

Organizzazione Tecnica a cura dell'Agenzia Mari del Sud di Suzzara - Mantova Travel Group

Coordinatore: **Minelli**  338 7103302



Fanetti F.lli

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

Vino Chiarly

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)



Visita in miniera alla scoperta del mondo ipogeo. La zona di Pisogne era il centro minerario più importante della Val Camonica. A Pontasio di Pisogne esiste una miniera molto antica chiamata dei "quattro ossi" in cui si estraeva principalmente un minerale di ferro chiamato siderite. Dopo decenni di abbandono la miniera 4 Ossi, è stata messa in sicurezza dai gruppi speleologici di Lovere e del Montorfano attraverso l'inserimento di scale fisse, passerelle e corrimani che l'hanno resa un luogo visitabile a tutti.

Descrizione dell'escursione:

Sotto la guida attenta degli speleologi del Gruppo Speleo CAI Montorfano andremo alla scoperta della miniera, della sua storia e delle bellezze naturali di un luogo affascinante. All'interno si possono osservare gallerie molto antiche, scavate con piccone e mazza, ma anche ambienti più recenti, realizzati con moderni metodi di estrazione del minerale. Lungo il percorso s'incontrano stanze ampiamente concrezionate con stalattiti e stalagmiti, ossidi di rame e manganese ed anche laghetti pensili, tali da farla sembrare una grotta naturale. Durante la visita, gli esperti del gruppo speleo sapranno dare informazioni storiche sull'attività della miniera e sulle caratteristiche morfologiche e geologiche del mondo ipogeo. Il Gruppo Speleo CAI Montorfano fornirà il casco e le luci. La visita guidata dura circa due ore. Al termine della visita in miniera faremo una breve escursione nella zona.



GITA IN BREVE	
Difficoltà:	T
Partenza:	7.30
Rientro:	20.00
Dislivello	↕ 100
Tempo totale	ore 3.00

Coordinatori: **Martini** ☎ 331 6485330 **Maramotti** ☎ 347 8286511

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@my.net.it



La festa sociale rappresenta il momento conclusivo di un anno di escursionismo. Il programma prevede una breve escursione (1 ora e 30), la prima parte del percorso sarà in riva al lago di Ledro, poi una breve salita alla Malga Cita per il pranzo. Chi vuole potrà evitare parte dell'escursione e recarsi direttamente alla malga, per rilassarsi negli ampi prati che la circondano, in attesa della grande abbuffata! Come al solito i dolci saranno realizzati dalle nostre strepitose socie!

GITA IN BREVE	
Difficoltà:	T
Partenza:	7.00
Rientro:	21.00
Dislivello	↗↘300
Tempo totale	ore 2.00

Coordinatori: **Consiglio**

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.



Consiglio Direttivo

Triennio 2016-2018

PRESIDENTE:	Malaguti Lorenzo (AAG)	(cel.339-6592206)
VICEPRESIDENTE:	Martini Luca (AAG)	(cel.331-6485330)
SEGRETARIO:	Minelli Alberto	(cel.338-7103302)
TESORIERE:	Maramotti Cristiana (ONC)	(cel.347-8286511)
CONSIGLIERI:	Anselmi Mario (IA)	(tel.0376-531482)
	Barosi Gianluca	(cel.339-3684799)
	Bigliosi Francesco	(cel.337-449500)
	Bottazzi Paolo (ASAG)	(cel.347-6890222)
	Compagnoni Mario	(cel.339-3760627)
	Montessori Giovanni	(cel.346-6471859)
	Papotti Dario	(cel.328-0973492)

REVISORI DEI CONTI

Bertolini Matteo - Torreggiani Angelo

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*



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

UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **Unipol**

Agenzia Generale Suzzara

Via Montecchi, 11 • Tel. 0376 531521

Filiali di

Gonzaga • **Pegognaga** • **San Benedetto Po** • **Moglia**

MARCHETTI SPORT

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURE SPORTIVE



Via L. Menotti, 13 46028 Suzzara (MN) - Tel. 0376 591590 - Fax 0376 507919

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

e-mail: info@caisuzzara.it