



Club Alpino Italiano
Suzzara

40° Anniversario
1980 - 2020



SALUTO DEL PRESIDENTE

Cari soci,

il 2020 sarà un anno importante per la sottosezione di Suzzara in quanto festeggeremo il 40° anno di fondazione. La prima idea di fondazione nacque da un piccolo gruppo di persone appassionate di alpinismo individuale che dopo due tentativi riuscirono a raccogliere 25 firme per consentire la convocazione di una piccola assemblea. Fu così che l'11 gennaio 1980 venne istituita la sottosezione del CAI di Suzzara. Il primo consiglio direttivo, composto da Mario Anselmi (presidente), Fausto Orlandi, Eden Mantovani, Claudio Pasolini e Gianni Sgarbi, si diede da fare per cominciare le attività che spaziavano dall'escursionismo, all'alpinismo e ad altre attività legate alla montagna. Da allora la sottosezione ha sempre organizzato escursioni, ferrate, ciaspolate ecc. Negli ultimi anni poi si è arricchita di accompagnatori regionali e sezionali di Alpinismo Giovanile e di un accompagnatore Naturalistico Culturale che insieme rendono le escursioni più piacevoli, divertenti e sicure, proponendo sempre nuovi luoghi e itinerari anche a carattere culturale. Ci tengo a sottolineare che da 5 anni la sottosezione di Suzzara è impegnata in modo attivo, insieme alla sezione di Mantova e alla sottosezione di Quistello, per accompagnare i giovani da 8 anni a 17 anni, nelle attività dell'Alpinismo Giovanile. Tutto questo con la speranza di avvicinare questi giovani alla montagna, com'è successo a me, con lo spirito e la consapevolezza delle idee del CAI, e anche possibilmente per tenere vivo il nostro sodalizio. Inoltre la nostra sottosezione, con la tenacia di consiglieri e di alcuni soci, è presente da diversi anni nelle scuole con il concorso "La Montagna Incantata", che ha come premio una giornata organizzata dalla nostra sottosezione in montagna. Personalmente voglio ringraziare tutti i precedenti e gli attuali consiglieri per essersi sempre impegnati allo scopo di rendere le uscite piacevoli e sicure, facendo tutto il possibile per limitare i rischi e sottraendo il proprio tempo libero con i sopralluoghi delle escursioni



proposte. Grazie di cuore! Per ultimo ringrazio tutti i soci che in questi 40 anni ci hanno sostenuti e aiutati a realizzare tutti i nostri progetti, gite di chiusura comprese, indispensabili per il mantenimento della nostra sottosezione. Ricordo infine che sono i benvenuti i soci che volessero mettersi in gioco collaborando e portando nuove idee in consiglio.

Buona montagna a tutti, vi aspetto numerosi alle nostre uscite.
Lorenzo Malaguti

SALUTO DI MARIO ANSELMI

Carissimi soci,

la mia passione per la montagna è nata leggendo e seguendo le imprese dei grandi alpinisti: Emilio Comici, Tita Piaz (il diavolo delle dolomiti), Riccardo Cassin, Cesare Maestri e Walter Bonatti. Ho scoperto di avere una spiccata predisposizione per l'arrampicata dopo aver frequentato la scuola di Alpinismo

"Priarolo" di Verona. Da oltre 50 anni sono iscritto al CAI di Mantova, a quel tempo si condivideva poco l'idea dell'Alpinismo in più si respirava una presunta superiorità nei confronti di noi provinciali: Suzzara, Bozzolo e Quistello. Non trovando adesioni ho arrampicato con compagni di cordata estranei al CAI mettendo all'attivo diverse vie classiche sulle Dolomiti: in Brenta il Campanile Basso e Alto, sul Catinaccio le Torri del Vajolet-Delago, Winkler e Stabler, sulle Pale di San Martino il Cimon della Pala, la Pala di San Martino e lo Spigolo del Velo. Da notare che allora si arrampicava legati solo con la corda e ai piedi solo gli scarponi. L'imbragatura non esisteva e in ferrata si usava un cordino e un moschettoni. Per fare questo occorre forza di volontà, preparazione fisica e mentale, tenendo ben presenti i nostri limiti. Più di una volta, intuendo un pericolo sono tornato indietro e sono ancora qui. Psicologicamente è più difficile rinunciare che proseguire verso la meta ma rinunciando c'è la possibilità di riprovare. A Suzzara ci sono sempre state persone appassionate di montagna che la frequentavano singolarmente. Nel 1980 mi balenò l'idea di formare un gruppo unico e, grazie alla collaborazione di Fausto Orlandi e all'entusiasmo di alcuni, l'operazione riuscì e nacque la Sottosezione del CAI di Suzzara. Sono da 40 anni nel consiglio con alterni incarichi sempre con entusiasmo e grinta di voler fare; nei primi due trienni da presidente ho conseguito il titolo di istruttore regionale di alpinismo, facendo parte dei corsi di roccia di Mantova e Bozzolo.

continua a pagina 7...

DIRETTIVO 2019 - 2021

PRESIDENTE: Lorenzo Malaguti (AAG)

VICE PRESIDENTE: Paolo Bottazzi (ASAG)

SEGRETARIO: Alessio Paini

TESORIERE: Cristiana Maramotti (ONC)

CONSIGLIERI: Mario Anselmi (IA), Marco Arioli, Francesco Bigliosi,
Mario Compagnoni, Giovanni Montessori, Matteo Tosi

REVISORI DEI CONTI: Gianluca Barosi, Luca Martini

INFO SEZIONE

Club Alpino Italiano

Sottosezione di Suzzara (Sezione di Mantova)

Piazzale Marco Polo 1 - all'interno del Tennis Club
46029 Suzzara (MN)

APERTURA SEDE

Ogni venerdì non festivo e i martedì antecedenti le gite

dalle 21.00 alle 22.30

Consiglio direttivo ogni primo lunedì del mese

LUOGO DI PARTENZA GITE

Qualora non specificato diversamente nelle relazioni, il luogo di partenza delle gite sarà presso il parcheggio del Palazzetto dello Sport di Suzzara, in fondo a via Alessandro Volta. Nel caso di gite che prevedano la percorrenza dell'autostrada A22, chi abita a Pegognaga o dintorni può salire al casello di Pegognaga, **previa comunicazione ai coordinatori**. Il consiglio può valutare di volta in volta anche fermate aggiuntive, in base al percorso stradale e agli eventuali iscritti al di fuori del comune di Suzzara che ne faranno richiesta.



Bigliosi 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

Per tenervi aggiornati con le notizie dell'associazione scrivete all'indirizzo email info@caisuzzara.it e richiedete di essere inseriti nel nostro gruppo WHATSAPP oppure nella newsletter

ESSERE SOCI CAI

“...per condividere l'amore per la montagna, per la sua cultura e i valori che tramanda, con attenzione alle persone e rispetto per l'ambiente e per esprimere, attraverso un impegno serio, un volontariato ricco di significati... quale che sia il ruolo prescelto”. (Avv. Vincenzo Torti, Presidente generale del CAI)

TESSERAMENTO 2020

La quota associativa garantisce:

- la copertura per il Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) anche in attività personali.
- l'attivazione dall'assicurazione infortuni in tutte le attività e iniziative istituzionali organizzate dalla Sede Centrale CAI, da tutte le Sezioni CAI e le relative Sottosezioni.
- la spedizione per i soci Ordinari della Rivista mensile del CAI “Montagne 360”.
- le agevolazioni nei rifugi gestiti dal CAI.
- la possibilità di partecipare alle gite organizzate da qualsiasi sezione e sottosezione CAI presenti nel territorio italiano.
- agevolazioni e sconti nei negozi di articoli sportivi convenzionati.
- abbonamento gratuito al servizio Georesq.

Il tesseramento dell'anno 2019 è valido fino al 31 marzo 2020 quindi per non perdere la copertura assicurativa occorre rinnovare la tessera entro tale data. All'atto dell'iscrizione i nuovi tesserati dovranno portare una foto tessera e il codice fiscale.

Socio ordinario	46 €	TESSERATI 2019 160 <i>95 soci ordinari</i> <i>33 soci famigliari</i> <i>26 soci giovani</i> <i>6 soci ordinari juniores</i>
Socio famigliare	30 €	
Socio giovane (primo figlio fino a 17 anni)	18 €	
Socio giovane (restanti figli fino a 17 anni)	9 €	
Socio ordinario juniores (da 18 a 25 anni)	30 €	
Costo tessera per i nuovi associati	6 €	



Edilizia ECODOMUS snc
di Bottazzi Paolo e Luca

**Costruzioni e Ristrutturazioni
con materiali Ecosostenibili**

PAOLO 347.6890222 LUCA 339.3309061

Via Alessandro Volta, 4/B - 46029 Suzzara (MN) - bottazzi.paolo@libero.it

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

CT cicloturista – su strada e/o pista ciclabile.

T gita escursionistica di nessuna difficoltà, adatta anche a bambini, purché abituati a camminare in montagna.

E gita escursionistica che si svolge prevalentemente su sentiero o su terreno privo di difficoltà.

EE gita escursionistica che si svolge su percorsi faticosi, difficili o esposti che richiedono esperienza e piede fermo.

EEA/F gita con brevi passaggi attrezzati in roccia e difficoltà minima o tratti di percorso su vie ferrate facili.

EEA/PD gita con tratti in roccia che richiede una discreta tecnica di roccia o percorso attrezzato di media difficoltà.

EEA/AD gita alpinistica con tratti di arrampicata che richiede buona tecnica di roccia e buon allenamento o su via ferrata impegnativa.

EEA/D appigli e appoggi divengono rari e/o esigui. Richiede una padronanza della tecnica di arrampicata applicata alle varie strutture rocciose, come pure un certo grado di allenamento specifico.

EAI itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve.

ISCRIZIONE ALLE GITE *(estratto dal regolamento)*

L'iscrizione è aperta circa un mese prima della gita e termina il martedì prima dell'escursione. Il capogita ha facoltà di prorogare tale termine.

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
- Mondadori Store (ex-libreria Ulisse): v. Corridoni, 5/A - Suzzara - Orario di negozio
- telefonando agli organizzatori della gite

Al momento dell'iscrizione i partecipanti devono versare una caparra pari a 10 euro per le gite di 1 giorno e 50 euro per quelle di 2 giorni.

Al momento dell'iscrizione i partecipanti devono comunicare il proprio numero di telefono e l'eventuale mancanza dell'attrezzatura tecnica necessaria per l'escursione.

Gli organizzatori, qualora lo ritenessero necessario per questioni di sicurezza, condizioni climatiche o ambientali, hanno la facoltà di decidere la modifica del mezzo di trasporto, dell'orario di partenza o dell'itinerario previsti nel programma iniziale.

Ogni variazione rispetto al programma originale, intervenuta prima della data stabilita per la gita, verrà comunicata presso la sede sociale e sul gruppo Whatsapp. L'onere di informarsi sulle eventuali variazioni intervenute resta a carico degli iscritti.

In ogni caso, le gite verranno effettuate anche con previsioni meteo "poco promettenti", salvo comunicazioni diverse da parte del consiglio.

A seguito di modifica rispetto al programma originale, gli iscritti hanno diritto di ritirarsi dall'escursione fino al venerdì che precede la gita e alla restituzione della caparra versata.

Il capogita ha la facoltà di limitare la partecipazione all'escursione solo a persone ritenute tecnicamente preparate e opportunamente equipaggiate.

Concorso grafico pittorico “La montagna incantata”



Opera vincitrice della 9° edizione: classe 3° E - Marco Polo
I.C. "Il milione" - Suzzara

PER I NOSTRI SOCI

Quest'anno Sportland, nota catena di negozi di articoli sportivi, mette a disposizione dei soci CAI di Suzzara una tessera sconto del 15%, valida per tutto il 2020, usabile sugli articoli presenti nei reparti "outdoor" ed "elettronica" nel negozio di Suzzara. La tessera va presentata alla cassa congiuntamente al tesserino CAI comprovante l'associazione per il 2020. La tessera sconto vi verrà consegnata all'atto del rinnovo o alla sottoscrizione della nuova associazione. Maggiori informazioni sull'applicabilità degli sconti vi verranno fornite in negozio.



Via Europa, 2/a - Presso Centro commerciale Po - Suzzara

SALUTO DI MARIO ANSELMI

...segue da pagina 2

L'attività era intensa, il programma gite, basato su escursioni impegnative e ferrate, trovava grande adesione e si partiva sempre con i pullman pieni, suscitando stupore e ammirazione da parte dei "Caini" mantovani. Tra le tante uscite ricordo la ferrata Rino Pisetta (a quel tempo non era addolcita e resa facile come ora), partiti da Suzzara con tempo nuvoloso arrivati a Sarche con pioggia battente, in autobus ho chiesto: "Ragazzi cosa facciamo?" La risposta di alcuni giovani (tra i quali Lorenzo Malaguti attuale nostro presidente) è stata: "Ma come! Siamo venuti per fare la ferrata, ora la facciamo!". Io non speravo altro che sentire questo. La ferrata è stata fatta sotto la pioggia con soddisfazione per la consapevolezza di aver fatto qualcosa di grande, eravamo felici e gasati anche se bagnati e stanchi. I non partecipanti alla ferrata, con l'autobus hanno proseguito fino a Stenico per la visita del castello al coperto! Altra gita interessante, la ferrata e salita alla cima del Paterno. Per due anni ho cercato di prenotare al rifugio Locatelli (da giugno a marzo) e non c'era mai posto, al terzo anno ho prenotato il 2 gennaio, non c'era posto, dopo aver discusso con il gestore, mi ha concesso 25 posti e ho quindi spedito la caparra; il giorno programmato siamo arrivati nel tardo pomeriggio, il gestore ci ha detto che non c'era nessuna prenotazione, ho mostrato la ricevuta della caparra, ha risposto che c'è stato un errore, per alcuni c'era qualche posto sul pavimento sotto i tavoli, per i rimanenti il posto era a dormire nella stalla con i muli. Ho fatto molta fatica a tranquillizzare alcuni del gruppo. Alla sera abbiamo consumato i viveri portati da casa (non era obbligatoria la mezza pensione) fuori dal rifugio sulle panche, dopo al chiaro di luna abbiamo fatto la ferrata Toblin e verso mezzanotte a nanna nella stalla con i muli. Una bella avventura è stata il giorno dell'Epifania del 1982, freddo e neve ghiacciata, di notte abbiamo salito la ferrata Marangoni (ferrata di Mori che a quel tempo era molto impegnativa, e attualmente super attrezzata ha perso il suo fascino!) con abiti pesanti, passamontagna, zaino e pila frontale (non era leggera come le attuali) abbiamo iniziato la salita, al termine dall'alto vedevamo in basso due auto con lampeggianti azzurri; erano le due di notte, alla fine della discesa giunti sulla strada due pattuglie di carabinieri ci hanno fermati e dopo lungo interrogatorio e controllo dei documenti ci hanno lasciati andare. In quel periodo in Alto Adige c'erano i terroristi che sabotavano i tralicci elettrici dell'alta tensione facendoli esplodere. Nel 1983 insieme al gruppo Alpini di Reggio Emilia abbiamo ripristinato la ferrata degli Alpini alla Pietra di Bismantova, una dura impresa a cui hanno collaborato parecchi nostri soci. L'anno dopo è stato pubblicato un libretto di poesie ispirate alla montagna "Tra sassi e sussurri" della nostra socia scrittrice Rita Tosi. Nella nostra sezione fa parte anche Alcide Prati che ha mosso i primi passi su roccia con noi fino a diventare Accademico del CAI.



ALPINISMO GIOVANILE

Una grande opportunità di crescita
per i giovani del CAI



Sei un genitore e vorresti far provare a tuo figlio l'esperienza della montagna? Vieni a scoprire l'Alpinismo Giovanile

Cos'è l'Alpinismo Giovanile? L'Alpinismo Giovanile è un progetto del Club Alpino Italiano che nasce con lo scopo di aiutare i ragazzi nel loro percorso di crescita, proponendo la montagna come luogo di formazione.

La montagna offre ottime occasioni per vivere esperienze di gruppo, di condivisione, di collaborazione e solidarietà; il contatto diretto con l'ambiente naturale favorisce lo sviluppo di una sensibilità ambientale e suscita interesse e curiosità nei confronti della natura. Con l'Alpinismo Giovanile il CAI propone ai ragazzi una formazione culturale di base di carattere naturalistico, storico, geografico e alcune conoscenze tecniche che consentono loro di andare in montagna in sicurezza.

Chi può partecipare? Ragazzi e ragazze di età compresa fra 8 e 17 anni.

Non occorre che i ragazzi, soprattutto per i più piccoli, abbiano già esperienza di montagna, ma occorre che abbiano la voglia di scoprire, assieme ai loro coetanei, tutto quello che la natura può offrire loro andando in montagna.

Cosa fanno i ragazzi? I ragazzi, suddivisi per fasce di età, svolgono prevalentemente attività in ambiente, con uscite di uno o più giorni nelle quali si ricerca sempre il coinvolgimento del giovane in attività creative e di apprendimento, ispirate al principio di "imparare facendo". Le esperienze proposte ai ragazzi sono il più possibile varie e adeguate alla loro età e alle loro capacità.

Con chi vanno i ragazzi? I ragazzi svolgono tutte le attività con gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile, che sono soci che hanno effettuato corsi specifici di preparazione e formazione, ottenendo titoli riconosciuti dalla Commissione Nazionale di Alpinismo Giovanile (ANAG, AAG, ASAG) per guidare in sicurezza i giovani in montagna.

Ai ragazzi dell'Alpinismo Giovanile proponiamo attività divertenti e formative da fare assieme ad altri ragazzi, non per farli diventare degli alpinisti, ma perché da grandi possano essere dei consapevoli frequentatori della montagna.

Per info: Luca Martini (responsabile Alpinismo Giovanile) cel. 331 6485330.



ESCURSIONI IN PROGRAMMA

INVERNALI (ciaspole con Mantova)

- 19 gennaio Sicuri sulla neve (*)
2 febbraio Ciaspolata al Rifugio Contrin (*)
15 febbraio Notturna al rifugio Lausen in Alta Lessinia (*)
1 marzo Ciaspole e slittino in Val di Funes (**Family CAI**)
14 - 15 marzo Ciaspolata alle Tre Cime di Lavaredo (2 giorni) (*)

() In queste gite invernali, **tranne quella del 1 marzo**, l'autobus partirà dal casello autostradale di Mantova Nord, per cui occorrerà recarsi là con mezzo proprio e arrivare almeno 10 minuti prima della partenza.*

ESTIVE

- 22 marzo Sestri Levante
19 aprile Ferrata delle Sasse
10 maggio Cascate di Stanghe (**Family CAI**)
31 maggio Ferrata di Bismantova:
“Festa di anniversario dei 40 anni del CAI Suzzara”
- 13 - 14 giugno Gita intersezionale con il CAI di Macerata (2 giorni)
28 giugno Ciclabile in Val Venosta
11 - 12 luglio Tre Cime di Lavaredo (2 giorni)
26 luglio Corno Bianco di Pennes in Val Sarentino
8 - 9 agosto Val di Rabbi (2 giorni)
5 - 6 settembre Cevedale (2 giorni)
27 settembre Ferrata Sass Rigais
11 ottobre Festa sociale in Val di Non
25 ottobre Alle sorgenti del Secchia (**Family CAI**)



LA TORNERIA

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

• FRESATURA - FORATURA - TORNITURA TRADIZIONALE E A CNC. •

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

Tel. 0376 533717 Fax 0376 507374
E-mail: latorneria@tin.it

Programma invernale ciaspole CAI Mantova e Suzzara

19 gennaio

Sicuri sulla neve

Una giornata dedicata a tutti coloro che frequentano la montagna "imbiancata" dove si approfondiscono: la preparazione personale, la valutazione del rischio, l'uso dell'attrezzatura di autosoccorso, elementi di fondamentale importanza che fanno la differenza tra un'uscita ben riuscita ed una brutta giornata da dimenticare.

COORDINATORI: **Paulis** 347 8324114 - **Malaguti** 339 6592206



EAI-F



5:00 h



Da Mantova!
P: 06:00
R: 20:00

2 febbraio

Rifugio Contrin

La Val Contrin è un luogo ideale per una semplice ciaspolata immersi nel silenzio ovattato del paesaggio invernale. Progredendo con le ciaspole sul soffice manto nevoso scopriremo un angolo nascosto in cui ammirare scenari suggestivi che ci accompagneranno fino alla nostra meta circondata da un anfiteatro di straordinarie pareti tra le più alte e maestose delle Dolomiti.

A quest'uscita parteciperà anche il CAI di Brescia.

COORDINATORI: **Paulis** 347 8324114 - **Vecchia** 349 5552654 - **Malaguti** 339 6592206



EAI-F



+/-525 m



5:00 h



Da Mantova!
P: 06:30
R: 20:00

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, la partecipazione all'escursionismo invernale 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.



**ROBERTO
ROVERSI**

PEGOGNAGA

 **346.2455312**
robyroversi@alice.it

**MANUTENZIONI
DOMESTICHE
RIPARAZIONE**
PORTE, FINESTRE, INFISSI,
ZANZARIERE, TAPPARELLE
VENEZIANE

ASSISTENZA
SERRATURE E PORTE BLINDATE

Programma invernale ciaspole

CAI Mantova e Suzzara

15 febbraio Notturna al Rifugio Lausen...

...con cena in rifugio.

Il Rifugio, situato a 1260 m, è un luogo incantevole pochi km a nord di Velo Veronese, dove lo sguardo spazia dalla pianura Padana fino agli Appennini; verso est, oltre i colli Euganei, non è raro poter vedere Venezia e alle sue spalle, predomina il Monte Carega con i suoi 2259 metri di altezza. Partenza e rientro a piedi da Giazza.



EAI



+/-590 m



5:00 h



Da Mantova!

P: 14:00

R: notte

COORDINATORI: **Di Mauro** 340 2754738 - **Malaghini** 331 6014339 - **Paini** 339 5375826

14 - 15 marzo Tre Cime di Lavaredo

Le Tre Cime di Lavaredo sono le montagne più conosciute, le più fotografate e le più presenti sulle cartoline e sui calendari di tutto il mondo. Facilmente raggiungibili e storicamente importanti, sono da sempre una meta turistica molto frequentata dagli amanti della natura per i panorami offerti e per quella loro struttura così unica. Hanno richiamato nel corso dei decenni, moltissimi scalatori, alpinisti ed amanti del *free climbing* e dell'arrampicata sportiva. Sulle Tre Cime di Lavaredo, sono infatti tantissime le vie alpinistiche classiche, di qualunque grado, che sono state create. Anche in inverno si possono ammirare queste spettacolari montagne e salire alle Tre Cime con le ciaspole. Noi andremo alla scoperta delle Tre Cime di Lavaredo in inverno, con una due giorni altamente spettacolare e che ci lascerà a bocca aperta per la bellezza del panorama che vedremo. Il pernottamento sarà in hotel a Sesto.



EAI



+/-1500 m



13:00 h



Da Mantova!

P: 06:00

R: 20:00

COORDINATORI: **Gobbi** 348 8550930 - **Gorgatti** 348 2526299 - **Bottazzi** 347 6890222

PEJO



Vino Chiarly

Fanetti F.lli

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

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)



 EAI

 +/-350 m

 4:00 h

 famiglie: 4 km
escurs.: 8 km
slitta: 6 km

 P: 06:30
R: 21:00

Ciaspole e slittino

Le Odle sono una vera meraviglia naturale: la massiccia mole si presta da sempre a innumerevoli foto e la loro bellezza è folgorante. Se in estate catturano il cuore con un verde fascino, in inverno non si potrà che rimanere “abbagliati” dal bianco soffice candore che le avvolge. Nel giro proposto saliremo da Malga Zannes (Zanseralm) fino a Malga Odle (Geisleralm) per ammirare molto da vicino le vette innevate. Qui sosteneremo per il pranzo al sacco, circondati dal meraviglioso panorama. Ma il vero divertimento sarà il ritorno con un velocissimo slittino!

Giro breve per famiglie: percorso a piedi di circa 4 km. Da Malga Zannes (Zanseralm) prendremo il sentiero 36 verso Malga Glatsch (Glatschalm), poi proseguiremo sempre sul medesimo sentiero fin sotto alle Odle. Al bivio prenderemo il sentiero 35 (Adolf Munkel-weg) in direzione ovest, costeggiando le montagne per un breve tratto. Seguiremo poi le indicazioni per Malga Odle sul sentiero 36A. Nel primo pomeriggio, dopo il pranzo, faremo il percorso di ritorno, scendendo con gli slittini affittati in malga. La pista di 6 km è la più lunga della Valle Isarco. Arrivati ai prati di Ranui, dove sorge la famosa chiesetta dedicata a San Giovanni, lasceremo gli slittini nell'apposita piazzola di deposito. **Su questo percorso non è necessario l'uso delle ciaspole ma occorre indossare scarponi invernali con suola adeguata all'ambiente innevato.** Chi volesse può comunque richiedere le ciaspole a noleggio ai coordinatori delle rispettive sezioni, con un certo preavviso e fino a esaurimento disponibilità.

Giro escursionistico più lungo: dal parcheggio delle corriere prenderemo il sentiero 33 che passa inizialmente per il bosco e poi in campo aperto (Gampenwiesen) per arrivare fino a Malga Gampen. Da lì si imbecca il sentiero 35 (Adolf Munkel-weg) in direzione ovest costeggiando le Odle per un tratto di circa 4 km. Seguiremo poi le indicazioni per Malga Odle sul sentiero 36A. Discesa in slittino per tutti fino ai prati di Ranui. **È necessario essere dotati di ARTVA, pala e sonda.**

Note: In base alle condizioni meteorologiche e dei sentieri, i percorsi proposti ad entrambi i gruppi potrebbero subire delle variazioni.

COORDINATORI: **Arioli** 335 7491946 - **Malaguti** 339 6592206 - **Carretta** 340 3485904





 E

 +/-250 m

 3:30 h

 P: 06:30
R: 21:00



Il promontorio di Punta Manara

Inaugureremo l'anno escursionistico estivo con un semplice percorso sul mare, tra i più affascinanti di tutta la costa ligure, che ci porterà sul promontorio di Punta Manara. Cammineremo tra i profumi della macchia mediterranea, con punti panoramici veramente unici sulla Baia del Silenzio e sulla Baia delle Favole. Addirittura, se saremo fortunati, potremo ammirare all'orizzonte le isole toscane e perfino la Corsica. Al termine, ci concederemo una rilassante passeggiata per il bellissimo borgo di Sestri Levante.



Arrivati a Sestri Levante, il nostro cammino inizierà nei pressi del parco Mandela con il sentiero   sul quale incontreremo 3 edicole sacre per poi tenere la sinistra per giungere alla località Ginestra dove potremo ammirare la spiaggia di Riva Trigoso e il bellissimo panorama in direzione delle Cinque Terre. Torneremo sui nostri passi e tenendo la sinistra imbrocceremo il sentiero   che ci porterà in cima al Monte Castello, attraverso una rigogliosa vegetazione di macchia mediterranea con lembi di pineta e sughereta. Si proseguirà in discesa in direzione della Torre di Punta Manara dove, prestando la dovuta attenzione, saliremo per una scalinata ripida e giungeremo nel punto più panoramico. Troveremo i resti di un'antica torretta, due panchine e soprattutto un bel panorama: a Levante la costa delle Cinque Terre (riconoscibile Punta Mesco) con le Alpi Apuane sullo sfondo; a ponente Punta di Sestri con la splendida Baia del Silenzio e sullo sfondo le Alpi Liguri. Dopo la dovuta pausa inizieremo il sentiero   che ci riporterà a Sestri ammirando splendidi scorci sulla Baia. Giunti in paese potremo visitare il centro storico percorrendo i caratteristici vicoli, prima di raggiungere il bus per il rientro a casa.

COORDINATORI: **Maramotti** 347 8286511 - **Paini** 339 5375826



 EEA/F

 +/-370 m
(+100 ferrata)

 3:00 h

 P: 07:00
R: 19:00

 max 27

Sulle acque del Lago d'Idro

Il sentiero attrezzato si sviluppa sulla sponda orientale del Lago d'Idro, un tracciato a pelo d'acqua molto panoramico che collega il paese di Baitoni (TN) con Vesta (BS). Per le scarse difficoltà è un ottimo itinerario per avvicinarsi a questo tipo di percorsi attrezzati.

L'autobus ci lascerà al parcheggio presso la località Porto Camerelle. Da qui ci addentriamo nel bosco per trovare subito una breve ma ripida salita che si immette sul sentiero 460, dove troviamo il cartello informativo sulla ferrata. Preseguiamo in direzione di Vesta fino ad arrivare all'attacco della ferrata. Subito un passaggio su tronchi attraverso un canalino franoso, poi un tratto di saliscendi e quindi numerosi e facili balzi rocciosi. Durante questo tratto incontriamo due vie di fuga verso il lago (recupero con barca!). Proseguendo si arriva a una breve scaletta in discesa che porta su un caratteristico ponticello sopra il lago. Qui incontriamo l'ultima via di fuga. Il percorso prosegue su una lunga cengia a pelo d'acqua, per poi riguadagnare quota e arrivare all'ultimo tratto della ferrata, una breve parete verticale ben attrezzata con l'ausilio di staffe. Si arriva così al termine del percorso attrezzato. Entriamo in paese a Vesta per imboccare il Sentiero dei Contrabbandiere che ci riporterà a Baitoni, su percorso più in quota rispetto alla ferrata, permettendoci così una vista più panoramica del lago d'Idro.

ATTEZZATURA: set da ferrata omologato, casco, imbrago.

COORDINATORI: **Bigliosi** 337 449500 - **Tosi** 340 2350408

AUTOFFICINA
SUZZARA AUTO

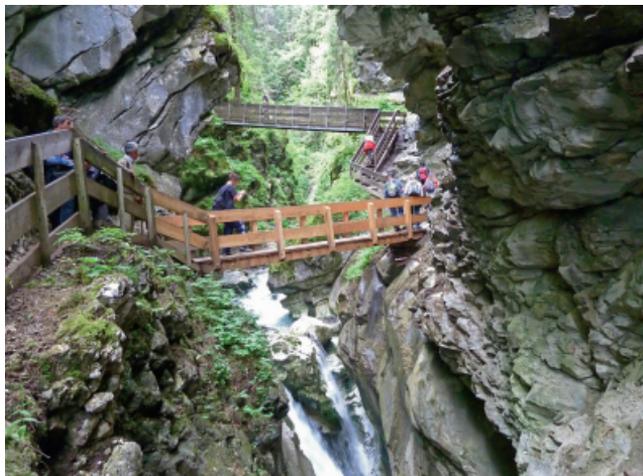
VENDITA
SCOOTER: PIAGGIO
MALAGUTI, APRILIA

AUTOFFICINA
ASSISTENZA PER TUTTE LE MARCHE
REVISIONE AUTOVEICOLI
CLIMATIZZATORI

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



L'“orrido” Gilfenklamm



	T-E
	+200 m
	3:00 h
	3 km
	P: 06:30 R: 20:00

Le Cascate di Stanghe (in lingua locale “Gilfenklamm”) si trovano in una gola di marmo bianco puro e si estendono dal paese di Stanghe, all'inizio della Val Racines, fino a Ponte

Giovo. Il Rio Racines nei secoli ha scavato percorsi sotterranei, profondi anche 15 m, attraverso il marmo: in alcune parti si può vedere il chiaro e bianco colore, mentre in altre presenta riflessi di colore verde. Questa gola, lunga ben 2,5 km, venne aperta nel 1896 ed ottenne due anni dopo il nome “Kaiser-Franz-Josefs-Klamm” (Gola dell'imperatore Francesco Giuseppe d'Austria). Già dopo l'apertura le cascate hanno attirato molti visitatori. Durante le grandi guerre, le cascate sono state dimenticate, ma nel 1960 sono state risanate e da allora sono tra i monumenti naturali più belli della zona di Vipiteno-Racines e delle Alpi. Gran parte del marmo usato per la costruzione della Chiesa della Corte di Innsbruck con i suoi famosi “Uomini Neri” deriva proprio dalla Gola di Stanghe.

Il sentiero ci porta in un'ora circa per ponti e scalini attraverso questo spettacolo naturale. La forza dell'acqua, che per millenni ha attraversato la roccia, è percepibile con tutti i sensi. L'autobus ci verrà a recuperare all'uscita del sentiero delle cascate, presso l'albergo Jaufensteg.

In caso di brutto tempo al posto delle cascate andremo a visitare le miniere Monteneve della Val Ridanna.

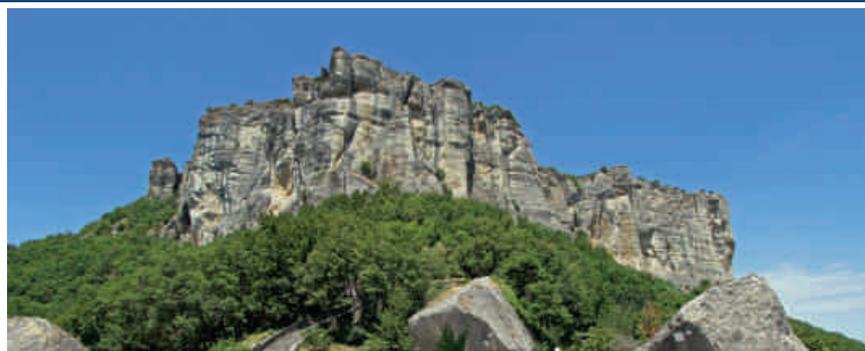
Il castello “Wolfsturn” a Marena

Se rimarrà del tempo dopo la visita alle cascate, con l'autobus andremo a Marena, poco distante da Stanghe, dove percorreremo il sentiero tematico “Bosco e acqua”.

L'itinerario inizia dalla chiesa parrocchiale di Marena e conduce in circa 1 km attraverso il bosco attorno al castello Wolfsturn. Le diverse stazioni e i tabelloni forniscono in modo semplice e chiaro informazioni interessanti sul bosco e sull'acqua. Un'attrazione per persone di tutte le età è il recinto dei daini poco prima del castello.



COORDINATORI: Arioli 335 7491946 - Malaghini 331 6014339



 E
EEA/PD

 +/-200 m

 3:00 h

 P: 07:30
R: 19:00

Festa dei 40 anni del CAI Suzzara

La Pietra di Bismantova è un massiccio roccioso di arenaria che si erge isolato dall'Appennino Reggiano, molto cara al CAI sottosezione di Suzzara in quanto nel 1983 la ferrata degli Alpini è stata ristrutturata e messa in sicurezza dai nostri soci insieme ad altre due sezioni di Reggio Emilia.

Visto che quest'anno ricorre il 40° anniversario della nostra associazione, insieme alla sezione di Mantova abbiamo pensato di fare una piccola festa per ricordare le fatiche fatte, anche durante il periodo invernale, per sistemare la ferrata.

Giunti all'eremo si prosegue per la strada sottostante fino a raggiungere il settore del "Pilone Giallo", da qui segue il sentiero, passando sotto un masso, che sbucca ai piedi della parete est. Si prosegue fino all'attacco della prima parete attrezzata che conduce ad un passaggio suggestivo, e in discesa ripida si riprende il sentiero che porta all'attacco vero e proprio della ferrata, con relativa targa di partenza. I primi metri su roccette, un tempo volutamente

non attrezzati per mostrarne tutta la bellezza, ora sono stati attrezzati con cavo, il quale prosegue poi con parecchi infissi metallici che ci aiutano a superare due diedri verticali. Una cengia porta al terrazzino dove si trova il libro di via, e poi attraverso strapiombi si arriva al diedro finale. Con una scaletta aerea si giunge in cima alla Pietra.

Per i più coraggiosi, finita la ferrata sarà possibile fare una attraversata alla Piaz, nel vuoto del camino Sirotti.

ATTREZZATURA: set da ferrata omologato, casco, imbrago.

Percorso escursionistico: in alternativa alla via ferrata, dal piazzale dell'eremo è possibile salire tramite un comodo sentiero che costeggia tutta la parete sud ovest, ed entrando nel bosco facili gradoni portano all'inizio del pianoro per arrivare al punto più alto della Pietra.

COORDINATORI: **Anselmi** 0376 531482 - **Malaguti** 339 6592206





	sab: E dom: EE
	sab: +/-500 m dom: +/-1000 m
	sab: 4:00 h dom: 6:00 h
	P: 05:30 R: 22:00

Mare e monti dal Conero ai Monti Sibillini

Una gita mare e monti che ci porterà prima sulla riviera del Conero, uno dei luoghi più belli del litorale marchigiano, e poi nell'entroterra per passeggiare fra i monti della Sibilla. Una fine settimana che trascorreremo assieme agli amici del CAI Macerata, che ci accompagneranno alla scoperta della loro terra.



Sabato 13

Un facile percorso sul monte Conero, immersi nella macchia mediterranea, con splendidi scorci su mare e spiagge.

Partenza da Sirolo, costeggiando il Cimitero si sale fin al Passo del Lupo, un magnifico belvedere sulla spiaggia delle due sorelle e sul litorale sud. Si torna indietro e si devia per la Grotta dei Mortaroli e si continua a salire fino al monastero dei Camaldolesi (Punto Ristoro).

Dopo la pausa si sale in cima al Conero aggirando le postazioni militari fino al belvedere Nord su Portonovo e Ancona con la costa Nord. Dalla cima si scende al pian dei Raggetti dove si può ammirare la macchia mediterranea e si continua a scendere fino alle Cave dove si può vedere lo strato geologico K-T (cretacico - terziario) che dimostra la causa dell'estinzione dei dinosauri. Proseguendo si ritorna fino a Sirolo. Pernottamento in hotel sulla costa.

Domenica 14

Uno splendido percorso nel cuore dei monti Sibillini con vista sulla catena montuosa e sulle colline marchigiane, fino al mare.

Partendo da Pintura si percorre l'itinerario escursionistico che tocca i tre Pizzi. Da primo si raggiunge il Pizzo tre Vescovi (2092 m) per poi proseguire per il Pizzo Berro (2259 m) con arrivo alla seconda cima dei Sibillini, il monte Priora (2333 m). Sul percorso di ritorno si farà sosta al rifugio del Fargo da cui si ritorna per strada sterrata fino al punto di partenza. Per i meno allenati, dopo aver raggiunto il primo pizzo, c'è la possibilità di andare subito al rifugio.

COORDINATORI: **Martini** 331 6485330 - **Montessori** 346 6471859



CT

-1200 m

6:00 h

P: 06:00
R: 21:00

Dal Lago di Resia a Merano

Un bellissimo itinerario in bicicletta immersi nell'incanto della vegetazione della Val Venosta, sulle sponde dell'Adige, tra vigneti, meleti, castelli e con le meravigliose cime sullo sfondo dell'Ortles, del Cevedale e del Gran Zebrù.

Il pullman ci porterà fino al Lago di Resia dove noleggeremo le biciclette: da qui inizia il nostro percorso che si snoda dapprima sul lato destro del lago dove affronteremo una delle parti più belle dell'itinerario, con un susseguirsi di saliscendi nel bosco: raggiunta la fine del lago la ciclabile passa sopra la diga per poi iniziare a scendere verso Malles. Passeremo per l'incantevole cittadina di Glorenza, che conserva ancora intatti i bassi portici e le mura di età rinascimentale. La nostra pedalata prosegue quindi con un alternarsi di tratti in discesa e di altri più pianeggianti, sempre accanto al corso dell'Adige e ci porterà fino alla stazione di Merano, dove restituiremo le biciclette. Per chi ritenesse il giro completo troppo impegnativo, c'è la possibilità di riconsegnare la bicicletta e riprendere il percorso di ritorno a Merano in treno (compreso nel prezzo) dalle seguenti località: Spondigna, Silandro, Laces, Naturno.

Se tra i partecipanti vi saranno dei bambini, in considerazione della presenza di alcuni tratti con una pendenza abbastanza rilevante nel primo tratto del percorso, potrà essere eventualmente deciso dai capigita che questi (naturalmente accompagnati dai genitori e da uno dei responsabili dell'escursione) partano da Malles.



COORDINATORI: **Tosi** 340 2350408 - **Montessori** 346 6471859



Escursione e ferrata sul monte Paterno

Le tre cime di Lavaredo sono il simbolo dell'Alto Adige e dell'intera area dolomitica, superba triade di obelischi formati da roccia calcarea, dichiarate patrimonio naturale dell'umanità dall'Unesco nel 2009. Il Paterno e la zona dei Piani di Cengia sono stati teatro dei conflitti della Prima Guerra Mondiale, infatti sono ancora visibili, lungo i vari percorsi, casermette, trincee, postazioni, passerelle in legno e soprattutto la famosa galleria del Paterno.

Sabato 11

Il nostro itinerario inizia all'imbocco della Val Fiscalina. Ci addentriamo fino al Rifugio Fondovalle per poi proseguire risalendo la Val Sasso Vecchio lungo il sentiero 102. Alla nostra sinistra Cima Una e le Crode Fiscaline, sulla destra e davanti a noi la Torre di Toblin e i Sassi di Sesto. Dopo quasi 3 ore di cammino raggiungiamo un pianoro a 2300 m (Laghi dei Piani), ai piedi del Monte Paterno, ultimo terrazzo in salita per il Rifugio Locatelli, dove pernosteremo. Il profilo delle Tre Cime è mozzafiato. Per chi volesse c'è la possibilità di fare la ferrata (media difficoltà) alla Torre di Toblin, salita e discesa in circa 1 ora e mezza.

Domenica 12

• Gruppo A - Ferrata del Paterno

Dal Rifugio Locatelli si arriva alla Guglia detta la Salsiccia di Francoforte, qui inizia la ferrata di media difficoltà ma di notevole importanza storica. Sfrutta sistemi di cenge e gallerie (portare la pila frontale!) usate dalle truppe italiane per i rifornimenti alla linea del fronte durante la prima guerra mondiale. 2 ore per arrivare in cima al Paterno (2744 m) quindi si scende e dal versante sud delle Tre Cime, scavallando la Forcella Lavaredo e sul sentiero 101, si prosegue per il Rifugio Auronzo.

Massimo 10 Partecipanti!

ATTREZZATURA: set da ferrata omologato, casco, imbrago, longe, 2 moschettoni HMS, pila frontale.

• Gruppo B - Ai rifugi Pian di Cengia, Lavaredo e Auronzo

Dal Rifugio Locatelli prendiamo il sentiero 101 per andare al Rifugio Pian di Cengia. Da qui proseguiremo attraversando il Passo Fiscalino, da dove si possono osservare la Croda dei Toni, Cima Undici, la Cresta Zsigmondy e il Monte Popena. Dal passo percorreremo un tratto dell'Alta Via delle Dolomiti numero 9 fino al Rifugio Auronzo. Sul sentiero 104 costeggiamo i Laghi di Cengia e arrivati al Rifugio Lavaredo aspetteremo il gruppo ferrata, per poi raggiungere tutti assieme il Rifugio Auronzo dove ci attende la corriera per il rientro. Tempo totale 4 ore.

COORDINATORI: **Bottazzi** 347 6890222 - **Tosi** 340 2350408

Maramotti 347 8286511 - **Malaguti** 339 6592206

 sab: E
dom: E / EEA

 sab: E +950m
dom: +/-150m
+/-400m

 sab: 4:00 h
dom: 4:00 h

 P: 06:00
R: 21:00

 max 27



 EE / EEA

 +500/-1350 m

 6:30 h

 P: 06:00
R: 21:00

 max 27

“Il Cervino” della Val Sarentino

Il Corno Bianco di Pennes (Weisshorn) è una delle vette più belle, più note ed anche più frequentate dell'Alto Adige. Dal valico fra Bolzano e Vipiteno il monte si staglia libero contro il cielo come un corno (Horn) ardito ed elegante, che ha una certa qual somiglianza con il ben più famoso Cervino della val d'Aosta, ragion per cui viene talvolta chiamato “il Cervino della Val Sarentino”.

Il pullman ci porterà al passo di Pennes – Penser Joch (2214 m), all'estremità settentrionale della Val Sarentino. Dal valico si prende il sentiero 12a, procedendo lungamente verso ovest e toccando alcuni laghetti; con un dislivello blando si arriva alla forcella Gröller Joch (2557 m) dove troveremo il sentiero che porta in vetta: poco più avanti inizia una breve via ferrata, in parte verticale ed esposta ma non difficile, attrezzata con buone funi metalliche, che risale la ripida parete sud fino alla cresta, sulla quale si conquista in breve la vetta (2705 m).

Per andare in vetta, da Gröller Joch sono necessari casco, imbrago e kit da ferrata omologati. Chi non desidera percorrere il tratto ferrato, aspetterà alla forcella mentre l'altro gruppo effettua la salita e la discesa.

Ridiscesi alla forcella prenderemo il sentiero 9 che scende su ghiaioni nella valle di Sopramonte arrivando poi alla confluenza con la valle di Sottomonte: seguendo il torrente arriveremo al piccolo borgo di Rio Bianco (1335 m) ove ci attende il pullman per il rientro.

COORDINATORI: **Montessori** 346 6471859 - **Bigliosi** 337 449500



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

Tel. 0376 532297



EE

sab: +1050 m
dom: -1130 m

sab: 7:00 h
dom: 7:00 h

P: 05:30
R: 20:00

max 24

Cascate di Saent • Rifugio Dorigoni • Lago Corvo

Il Rifugio Dorigoni è situato nel Parco Nazionale dello Stelvio in fondo alla bellissima Val di Rabbi e alle sue spalle si innalzano maestose creste che fanno da confine con l'Alto Adige. Per arrivarvi percorreremo il sentiero più conosciuto, più breve nonché più caratteristico perché incontra le Cascate del Saent, ripido e con un notevole dislivello. Per chi vuole, si potrà andare a visitare i laghetti di Sternai, oppure la Bocca di Saent (2965). La domenica due percorsi alternativi, il primo verso il Lago Corvo, il secondo invece ci permetterà di visitare alcune malghe tipiche della zona.

Sabato 8

• *Salita al Rifugio Dorigoni*

Il sentiero di accesso per il rifugio dalla Valle di Rabbi è il n. 106, a 1056 m di dislivello dal parcheggio del Colér (circa 3 ore). Dal Doss dela Cross, ultimo punto o quasi dove è possibile telefonare o ricevere dati con il telefono cellulare, si prosegue verso il Prà di Saent e si sale fino a Malga Vecla (Malga Prà del Saent) dove il sentiero prende il nome di "Sentiero degli Alpinisti": è il tratto più ripido che porta fino a quota 2100 m (La Palina). Costeggiando il versante sinistro del Torrente Rabbies, si raggiunge il Rifugio a 2437 m, in un ambiente di grande pregio naturale. Per chi volesse, si prosegue fino al passo del Saent a quota 2965 m.

Domenica 9

• **Gruppo A** - *Salita al Collecchio e Lago Corvo*

Dal Rifugio Dorigoni lungo il sentiero n. 107 si giunge al Passo Giogo Nero (2825 m) e si sale alla Cima Collecchio (2957 m). Scesi dalla cima, seguendo il sentiero n. 145 si scende al Rifugio Lago Corvo passando fra gli omonimi laghi in cui vive il salmerino. Dal rifugio si scende alla Malga Caldesa Bassa a 1835 m e da qui si continua fino al parcheggio di Bagni di Rabbi a 1300 m.

• **Gruppo B** - *Giro delle malghe Campisol, Stablaz, Fratte Bassa*

Attraversato il prato sottostante il Rifugio Dorigoni, al bivio tra il sentiero n. 106 e n. 128, si imbocca quest'ultimo per raggiungere il baito della Valletta. A questo punto tenendo la destra si diparte un sentiero che arriva al baito Campisol Alto (2432 m). Il sentiero, pur non presentando particolari difficoltà a livello tecnico, richiede comunque una buona vista per individuare gli ometti. Dal Baito Campisol Alto si ridiscende fino al bivio. In base al tempo rimasto si può proseguire il sentiero verso le malghe Stablaz Alta e Bassa e Malga Fratte oppure si va direttamente alla Malga Stablasolo (1529 m) tramite il sentiero n. 128, in ripida discesa verso il Dos dela Cross, e poi sul sentiero n. 106 si arriva al parcheggio Colér (1380 m). In entrambi i casi si prosegue fino al parcheggio di Bagni di Rabbi.

COORDINATORI: **Gobbi** 348 8550930 - **Arioli** 335 7491946 - **Paini** 339 5375826



Alpi Retiche • Gruppo Ortles-Cevedale

Il monte Cevedale costituisce un mondo orografico importante in quanto è il punto di convergenza delle dorsali montuose che dividono la Val de La Mare (Val di Sole - Trentino), la Val Cedec (Valfurva - Lombardia) e la Val Martello (Alto Adige). Stupendo panorama sul gruppo Ortles-Cevedale.

Sabato 5

Da Malga Mare per sentiero 102 si risale un bosco di pini cembri e larici, attraverseremo un ponte in prossimità di una cascata e dopo alcuni tornanti si arriva a Pian Venezia (2280 m). Risaliremo a mezza costa il fianco destro della Val Venezia per raggiungere il rifugio Larcher (2608 m) dove pernosteremo. Possibilità di salire alla Cima Nera (3037 m) con panorama a 360°.

Domenica 6

• Gruppo A - Salita in vetta

Dal rifugio, per sentiero 103, verso nord fino a raggiungere la valletta che conduce alla Forcola. Quindi si ricomincia a salire prima con moderata pendenza, poi si supera il ripido pendio sotto la forcella con stretti tornanti. Raggiunto il passo della Forcola (3032 m, ore 1.30) si attacca a sinistra la cresta, si scende un po' percorrendo un breve tratto della vedretta della Forcola, per poi risalire con maggiore pendenza sulla cresta di rocce e sfasciumi. Alternando ripidi pendii a tratti pianeggianti si raggiunge il punto della cresta più aereo, che porta alla cima della Zufallspitze (3757 m, ore 3). Da qui, con percorso spettacolare su ghiacciaio, alla cima Cevedale (3769 m, 2 ore andata e ritorno).

ATTREZZATURA: abbigliamento da alta montagna, casco, imbrago, 2 moschettoni a ghiera, piccozza e ramponi.

• Gruppo B - Giro dei laghi (escursione naturalistica)

Dal rifugio prendiamo il sentiero 104 fino al lago Marmotta (2705 m), per poi proseguire per sentiero 123 passando sopra il lago Lungo (2550 m) e arrivare al lago Nero (2621 m). Dopo un tornante vediamo il lago Careser (2598 m). Si tratta di un lago artificiale con una grande diga sulla quale passa il sentiero. Da qui inizia una lunga discesa a serpentine che, passando dal lago Lama (2275 m), ci porta a Malga Mare.

 sab: E
dom: EEA-AG-PD

 sab: +600 m
dom:
A +1160/-1700m
B +100/-750 m

 sab: 2:30 h
dom: A 9:00 h
B 3:00 h

 P: 06:00
R: 22:00

 max 27



COORDINATORI: **Bottazzi** 347 6890222 - **Maramotti** 347 8286511



 EEA/PD
E

 A +/-1100 m
B +/-550 m

 A 7:00 h
B 5:00 h

 Da Mantova!
P: 06:00
R: 21:00

 max 32

Sulla vetta più alta delle Odle

Due percorsi proposti: salita e discesa sul Sass Rigais tramite percorsi attrezzati; in cima, non fatevi distrarre dall'eccezionale panorama; da queste parti i gracchi sono molto smaliziati e non esiteranno a impadronirsi della vostra merenda! Oppure escursione al Pitschberg, detto "Pic" in ladino; dall'alto dei suoi 2363 m, ci consentirà di godere un panorama mozzafiato sulle principali vette della Val Gardena.

Attenzione: *l'autobus partirà dal casello autostradale di Mantova Nord. Recarsi là con mezzo proprio in orario per la partenza.*

Gruppo A - via ferrata

Da S.Cristina in Val Gardena mediante gli impianti di risalita si sale alla stazione a monte della funivia Col Raiser presso l'omonimo rifugio a 2107 m. Si prosegue sul sentiero verso nord seguendo le indicazioni per Malga Pieralongia, superata la quale ci si immette nel sentiero 2B circa a quota 2275 m (seguire anche le indicazioni Sass Rigais). Con saliscendi, mediante il sentiero n° 13, si arriva a Pian Ciantier a 2332 m; al bivio ora si prende a sinistra inoltrandosi in Val Salieres fino all'omonima Forcella a quota 2696 m. Ora si superano alcune roccette non attrezzate un po' esposte (prestare attenzione!) fino a una stretta sella, a volte innevata, dove alcuni bolli rossa indicano l'inizio della ferrata (lato est). Per facili roccette attrezzate si sale, superando con passo lungo una spaccatura; le attrezzature facilitano il superamento di un tratto verticale, poi in diagonale fino ad alcune roccette, una cengia detritica e un piccolo canalino senza particolari difficoltà. L'ultimo tratto comporta il superamento di alcuni gradoni attrezzati alternati a tratti di sentiero fino ai 3025 m della panoramica cima del Sass Rigais. DISCESA: dalla cima si segue l'evidente cretina che conduce alla seconda ferrata (lato sud); alcune roccette attrezzate si alternano a tratti di sentiero in ripida discesa fino ad alcuni caratteristici ponticelli d'assi che conducono con attrezzature in uscita dalla gola sul sentiero sottostante. Si percorre il canale in discesa tralasciando una grossa scritta rossa che indica Col Raiser, proseguendo fino al bivio a Pian Ciantier; mediante il sentiero n° 13 ritorna verso Malga Pieralongia e in seguito alla stazione a monte della funivia Col Raiser.

ATTREZZATURA: *set da ferrata omologato, casco, imbrago, longe, 2 moschettoni HMS.*

Gruppo B - escursionistico

Per raggiungere il "Pic", superiamo il primo dislivello con la cabinovia del Col Raiser e iniziamo la vera e propria escursione presso la stazione a monte. Da lì seguiamo il sentiero, che ci porterà al Rifugio Fermada e da lì, superando alcune malghe alla baita Lech Sant, a 2175 m. Ora l'escursione diventa un po' più ripida e porta all'estesa cima del "Pic". Si torna indietro passando per la Sella Cuca e risalendo verso la Forcella Pana a 2460 m. Da qui scendiamo per malghe seguendo il sentiero "Pieralongia" che ci riporterà prima al Rifugio Firenze e poi alla cabinovia del Col Raiser.

COORDINATORI: **Breviglieri** 348 6943333 - **Gobbi** 348 8550930 - **Bottazzi** 347 6890222



 T-E

 +/- 200 m

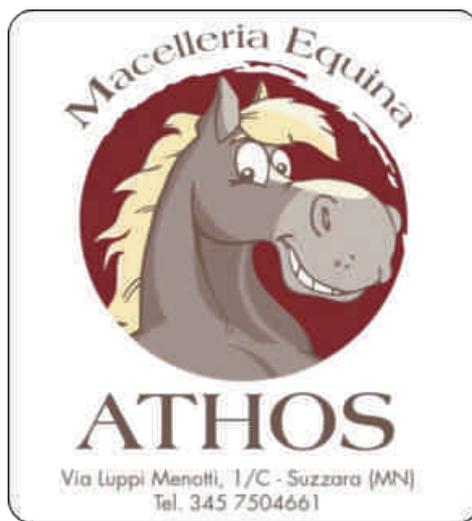
 3:00 h

 P: 07:00
R: 21:00

Pranzo in baita

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 intero anno di escursioni con il CAI Suzzara. Al mattino si effettuerà una facile escursione di circa 3 ore, per godere dello spettacolo dei colori autunnali della montagna. La meta però non sarà una cima ma una tavola imbandita! Infatti al termine dell'itinerario si raggiungerà la baita (ancora da stabilire) dove pranzeremo come da tradizione: ricco menu preparato dai nostri cuochi volontari e, al termine del pranzo, ci saranno caffè, grappe, buffet di dolci e torte preparate dalle sapienti mani delle nostre socie.

COORDINATORI: **i consiglieri**





 E

 +/-250 m

 4:00 h

 5 km

 P: 06:30
R: 20:00

I colori dell'autunno sull'Appennino

L'ultima gita della stagione ci porta a visitare le sorgenti del Secchia, coi suoi meravigliosi colori autunnali. La valle che le ospita, all'Alpe di Succiso, è un vasto prato completamente pianeggiante, circondato da boschi e da alte pareti di arenaria. La piana è attraversata da numerosi rivoli che formano il primo tratto del fiume: difficile immaginare che quei rigagnoli d'acqua proseguano verso Nord divenendo uno dei massimi affluenti del Po. È un luogo ideale per trascorrere una piacevole domenica coi propri figli.

Dall'albergo presso il Passo di Cerreto imbocchiamo il sentiero di crinale "00" che con un andamento pressoché pianeggiante ci conduce in circa un'ora al passo dell'Ospedalaccio, così chiamato per la presenza in loco di un antichissimo ospitale. Questa era anticamente la principale via di comunicazione per i pellegrini che transitavano dall'Emilia alla Toscana. Sono ancora visibili, con una piccola deviazione dal sentiero principale, gli scavi archeologici effettuati nel corso degli anni sui ruderi dell'Ospitale. Appena dopo il passo troviamo un cippo napoleonico, eretto per pura formalità, tra "Empire Français" a sud e Regno d'Italia a nord (infatti regnava su entrambi lo stesso Napoleone).

Al passo dell'Ospedalaccio abbandoniamo il sentiero "00" per imboccare il percorso che gli abitanti del posto chiamavano "via della carretta", indicando con questa espressione la comodità del sentiero, caratterizzato da maggiore lunghezza rispetto agli altri, ma minore pendenza, tanto da poter essere percorso anche con le carrie.

Circa 40 minuti di fatica sono ricompensati non appena si esce dal limite della vegetazione e ci si affaccia sul maestoso anfiteatro glaciale che ospita le sorgenti del fiume, dove sostiamo per riposarci e consumare il pranzo al sacco. Il rientro avviene lungo il sentiero classico, che in discesa non presenta particolari difficoltà. Raggiunto nuovamente il passo dell'Ospedalaccio, lo stesso sentiero percorso al mattino ci ricondurrà al punto di partenza.

 **MONDADORI**
BOOKSTORE

 **LIBRERIA**
ULISSE
Suzzara

UN MONDO DI LIBRI
GADGET E SERVIZI PER VOI



Via Corridoni, 5/a - SUZZARA - Tel-Fax 0376 532767
mondadorisuzzara@gmail.com

COORDINATORI: **Paini** 339 5375826 - **Arioli** 335 7491946

40° ANNIVERSARIO

In occasione della “Notte bianca” che si terrà a Suzzara il 1 giugno 2020, organizzeremo una dimostrazione di “discesa in corda doppia” dalla Torre Civica, simbolo della nostra città. L’evento sarà possibile grazie alla collaborazione del mantovano Claudio Migliorini, guida alpina in attività ad Arco (TN).



 Scarduelli Viaggi

Viaggi da Sogno... Voi Sognate. Noi vi facciamo Viaggiare!

Agenzia viaggi e noleggio bus turistici



Via F. Corridoni 6A
46029 Suzzara (MN)

scarduelliviaggi@gmail.com
giramondosuzzara@gmail.com

Tel. 0376525375
3482922366
3478023923



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



Club Alpino Italiano
Sottosezione di Suzzara (Sezione di Mantova)
Piazzale Marco Polo 1 (all'interno del Tennis Club)
46029 Suzzara (MN)

SITO WEB: www.caisuzzara.it

EMAIL: info@caisuzzara.it - cai.suzzara@gmail.com

FB: www.facebook.com/caisuzzara

INSTAGRAM: www.instagram.com/caisuzzara/