



Club Alpino Italiano



Sezione di Mantova

Sottosezione di Suzzara

Attività 2023

SALUTO DEL REGGENTE

Cari soci,

dopo i due mandati di Lorenzo Malaguti come reggente, durati 6 anni e durante i quali ha operato in modo molto positivo e ottenuto, giustamente, la stima dei consiglieri e dei soci, il nuovo Consiglio Direttivo mi ha chiesto di assumerne l'incarico per il periodo 2022-2024. Incarico che ho deciso di accettare con entusiasmo in quanto consapevole di avere al mio fianco un gruppo di consiglieri, ma prima di tutto amici, pronti a lavorare insieme e a mettere a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per il bene della nostra sottosezione e del CAI.

Con questi auspici portiamo avanti le attività degli anni passati come ciaspolate, escursioni di varie difficoltà e di più giorni, ferrate, escursioni naturalistico-culturali e Family Cai, svolta in collaborazione con Mantova; quest'ultima attività è nata da poco ma piano piano sta crescendo, grazie anche a un piccolo nucleo di famiglie che partecipano costantemente alle uscite e alle quali si aggiungono altre famiglie di volta in volta. Altra attività alla quale la sottosezione tiene particolarmente, dando un contributo importante in termini di accompagnatori e ragazzi iscritti, è l'Alpinismo Giovanile, portato avanti in collaborazione con Mantova e Quistello. Attività fondamentale per la crescita umana e personale dei nostri ragazzi perché un domani possano essere dei frequentatori consapevoli della montagna e, perché no, alpinisti. Continuano anche le frequentazioni dei corsi specifici da parte dei nostri accompagnatori sia per l'Alpinismo Giovanile che per l'escursionismo e anche per diventare operatori naturalistico culturali, questo a dimostrazione della volontà di far crescere il gruppo e dare sempre un qualcosa in più alle nostre escursioni e a chi vi partecipa. Dopo due anni di fermo a causa della pandemia ci siamo prefissati l'obiettivo di riprendere, se ne avremo la possibilità, il concorso "La Montagna Incantata" dedicato alla memoria della nostra Angela Sivelli; concorso proposto ai ragazzi delle scuole elementari, che quest'anno avrà un argomento di grande attualità:

"I cambiamenti climatici" con un'occhio particolare all'ambiente montano.

Durante le Feste Natalizie saremo in piazza partecipando alle manifestazioni organizzate dal Comune per trascorrere un po' di tempo insieme e farci gli auguri di un nuovo anno positivo.

In attesa di rivedervi numerosi alle nostre attività, il Consiglio Direttivo augura buona montagna a tutti.

Paolo Bottazzi



DIRETTIVO 2022 - 2024

PRESIDENTE: Paolo Bottazzi (AAG)

VICE PRESIDENTE: Cristiana Maramotti (ONC)

SEGRETARIA: Lucia Magnani

TESORIERE: Alessio Painsi

CONSIGLIERI: Marco Arioli (ASAG), Gianluca Barosi,

Lorenzo Malaguti (AAG), Giovanni Montessori, Matteo Tosi

REVISORI DEI CONTI: Mario Compagnoni, 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 DELLE 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.

Fanetti A.

di Fanetti Paolo e F.lli S.n.c.
Tel. 0376 531772



- Vino, bibite, liquori
- Confezioni regalo
- Consegna a domicilio
- Acqua Laurentana

Via Lenin 18/A - Suzzara (MN)

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

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

“Il CAI - Club Alpino Italiano - è una libera associazione nazionale che ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”. (*Statuto del Club alpino italiano. Titolo I - Articolo 1*)

TESSERAMENTO 2023

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 dalle 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 2022 garantisce fino al 31 marzo 2023 la copertura assicurativa. Pertanto per non restare scoperti occorre rinnovare la tessera entro tale data. **I nuovi tesserati** all'atto dell'iscrizione dovranno portare una foto tessera e il codice fiscale.

Socio ordinario	46 €	TESSERATI 2022 149 <i>80 soci ordinari</i> <i>12 soci ordinari juniores</i> <i>29 soci famigliari</i> <i>28 soci giovani</i>
Socio famigliare	30 €	
Socio ordinario juniores (da 18 a 25 anni)	30 €	
Socio giovane (primo figlio fino a 17 anni)	18 €	
Socio giovane (restanti figli fino a 17 anni)	9 €	
Costo tesserino per i nuovi associati (<i>una tantum</i>)	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.



BIG PIZZA

AL TAGLIO e CLASSICA
da DARIO

CELL. 348 - 4668909

TEL. 0376 - 1693275
VIA F.lli BANDIERA 1
46029 SUZZARA (MN)

CHIUSO IL LUNEDÌ E MARTEDÌ

Vaifro

Studio

Via Libertà, 8/b

46029 Suzzara (MN)

e-mail: vaifro.studio@libero.it

Tel. 0376 532297



INGROSSO PRODOTTI ITTICI

Lanfranchi
Alberto

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

 **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



ALPINISMO GIOVANILE

Una grande opportunità di crescita per i giovani del CAI



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. Il contatto diretto con l'ambiente montano favorisce lo sviluppo di una sensibilità ambientale e offre tante occasioni per vivere esperienze di gruppo divertendosi. L'Alpinismo Giovanile propone ai ragazzi una formazione culturale di base di carattere naturalistico, storico, geografico e alcune conoscenze tecniche per frequentare la 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 di coinvolgerli 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, soci volontari che hanno effettuato corsi specifici di preparazione e un lungo percorso di formazione e aggiornamento, per accompagnare i ragazzi in montagna nel massimo livello di sicurezza possibile.

Vogliamo far vivere ai ragazzi esperienze gioiose ed entusiasmanti, con spirito di avventura e di adattamento, per scoprire l'affascinante mondo della montagna. In montagna il gruppo diventa un punto di forza per superare le difficoltà e l'amicizia diventa un valore; i compagni diventano amici con i quali condividere momenti allegri e spensierati, ma anche momenti impegnativi per affrontare la fatica, superare le difficoltà e condividere la soddisfazione per le mete raggiunte.

Per info: Luca Martini tel: 331 6485330 mail: alpinismogiovanile@caimantova.it

Data	Località	Attività	Trasporto
5 marzo	Folgaria - Passo Coe	Escurs. invernale	Pullman
16 aprile	Lago d'Iseo-Sentiero delle cascate	Escursionismo	Pullman
18 giugno	Rifugio Torre di Pisa - Latemar	Escursionismo	Pullman
1-2 luglio	Vallunga al Rifugio Puez	Escursionismo	Pullman
22-23 luglio	Adamello - Monte Re di Castello	Escursionismo	Pullman
8-10 settembre	Alta via di 3 giorni	Escursionismo	Treno
1 ottobre	Trekking lungo il fiume Po	Festa finale	Auto

ESCURSIONI IN PROGRAMMA

INVERNALI (ciaspolate con il CAI Mantova)

15 gennaio	Sicuri sulla neve (località da definire)
29 gennaio	Monte Baldo - Costabella
11 febbraio	Notturna Cima Larici - Asiago
26 febbraio	Cima Lago - Pale di San Martino
11 - 12 marzo	Ciaspolata alle 5 torri - Rifugio Nuvolau

In queste gite invernali, l'autobus partirà dal casello autostradale di Pegognaga, per cui occorrerà recarsi là con mezzi propri e arrivare almeno 10 minuti prima della partenza.

ESTIVE

26 marzo	Alla scoperta delle Cinque Terre (con Mantova)
16 aprile	Lago di Como - Sentiero del viandante (con MN)
22 - 25 aprile	Tuscia (con CAI Viterbo e CAI Macerata)
14 maggio	Ferrata "Signora delle acque"
28 maggio	Ciclabile del Lago d'Iseo
11 giugno	Via Francigena in Lunigiana (fino a Pontremoli)
24 - 25 giugno	Denti di Terrarossa - Ferrata "Maximilian"
16 luglio	Lagorai - Giro del Montalon
29 - 30 luglio	Pejo - Monte Vioz
2 - 3 settembre	Pale di San Martino
24 settembre	Campo Croce - Cima Grappa (con Mantova)
15 ottobre	Lago di Tret - Festa sociale

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

Programma invernale ciaspole

CAI Mantova e Suzzara

15 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 - **Paini** 339 5375826



EAI-F



5:00 h



P: 06:00
R: 20:00

29 gennaio

Monte Baldo - Costabella

Una ciaspolata sul solito Monte Baldo? Perché? Semplicemente perché è comodo e gli scorci da lassù non lasciano indifferenti; la riapertura degli impianti di Prada, dopo quasi 10 anni, ci permetterà di godere per l'intera giornata panorama sul Lago di Garda, le Prealpi venete e bresciane, gli Appennini; nelle giornate invernali particolarmente terse, lo sguardo raggiunge il lontano Monte Rosa!

COORDINATORI: **Breviglieri** 348 6943333 - **Montessori** 346 6471859



EAI-F/M



+525/
-1000m



6:00 h



P: 06:00
R: 20:00

11 febbraio

Notturna Cima Larici - Asiago

Il percorso si svolge per buona parte sul crinale che collega il Pizzo di Levico e la Cima Portule, per poi scendere sulle sottostanti praterie alpine e giungere al Rif. Malga Larici dove ci sarà la cena conviviale; luoghi, ove le tracce della Grande Guerra si alternano ai boschi innevati e agli stupendi affacci sulla Val di Sella e sulla Valsugana.

COORDINATORI: **Breviglieri** 348 6943333 - **Maramotti** 347 8286511



EAI-F/M



+/-400 m



4:00 h



P: 14:00
R: notte

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.

Programma invernale ciaspole CAI Mantova e Suzzara

26 febbraio Cima da Lago - Pale di San Martino

La Val Venegia è conosciuta giustamente come una delle valli più belle delle Dolomiti. Questa bella e soleggiata escursione permette di apprezzarne a pieno il fascino alzandosi dal fondovalle fino al crinale che collega il Passo Valles al M. Mulaz, su terreno aperto con pendenze mai eccessive. La cima del Lago è chiamata anche Cima Caladora. Dalla cresta in cima la vista spazia rimbalzando dalle vicine Pale alla catena del Lagorai e di Costabella, dalla Marmolada al Pelmo al Civetta e Dolomiti Agordine.

	EAI
	+/-690 m
	5:00 h
	P: 6:00 R: 20:00

COORDINATORI: **Gorgatti** 348 2526299 - **Zanoli** 349 1720940 - **Tosi** 340 2350408

11 - 12 marzo Ciaspolata alle 5 Torri - Rif. Nuvolau

Arrivare al cospetto delle Cinque Torri, uno dei simboli di Cortina D'Ampezzo, lascia ogni volta senza fiato. Trovarsi davanti a questo straordinario monumento della natura, dopo aver calpestato in silenzio il candore della neve fresca può essere ancora più emozionante. Arrivare poi al rifugio Averau e in cima al rifugio Nuvolau è un'esperienza imperdibile in ogni stagione, ma in inverno con la neve è ancora più magico.

	EAI
	+/-1500 m
	13:00 h
	P: 06:00 R: 20:00

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

Per tutte le uscite invernali: zaino ed abbigliamento consoni alla stagione in cui si effettua la gita in quota. Scarponi, bastoncini, normale dotazione escursionistica, lampada frontale, ARTVA, pala, sonda, ciaspole, ramponi (laddove richiesto dagli accompagnatori).





Mantova - Suzzara

Family CAI



Programma 2023

- 02/04/2023 Lungo il Po con il Family CAI di Novellara
- 07/05/2023 Saline di Cervia e Pineta di Classe
- 04/06/2023 Parco del respiro - Fai della Paganella
- 17/09/2023 A spasso col trenino del Renon

Per informazioni: Marco Arioli 335 7491946 - Alessio Painsi 339 5375826



A: T
B: E



A: +/-400
B: +500
-800



A: 8 km
B: 14 km



A: 4:00 h
B: 5:30 h



P: 07:00
R: 20:00

È giunto il momento di ripartire alla riscoperta dei sentieri liguri. Giornata dedicata alla visita delle Cinque Terre, una delle aree mediterranee naturali più incontaminate della Liguria. Famosissimi in tutto il mondo, i cinque antichi borghi di pescatori e contadini si sviluppano tra ripide e suggestive scogliere.

Percorso A. Partiremo da Monterosso per percorrere il sentiero verde azzurro che ci porterà a Vernazza, borgo nobile, arroccato su uno sperone roccioso, che conquista con le sue case colorate, i caruggi e i gozzi nello specchio d'acqua davanti alla spiaggia. Dopo una breve sosta proseguiremo il nostro cammino per Corniglia.

Percorso B. Partiremo da Colle di Gritta lungo il sentiero 5T (sentiero delle 5 terre), che percorreremo fino a Cigoletta, passando per Termini, Foce Drignana e il Monte Castello. Da Cigoletta per il sentiero 7A si scenderà a Corniglia, dove i due gruppi si riuniranno, per il rientro.

COORDINATORI: **Maramotti** 347 8286511 - **Magnani** 347 9401244

MARCHETTI SPORT

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURE SPORTIVE



MARCHETTI SPORT 1923



T/E



5 km



5:00 h



P: 09:30

R: 20:00

Una giornata alla scoperta dei sentieri che costeggiano il fiume Po in terra reggiana e dell'oasi naturalistica "Lanca degli internati" a Gualtieri, ex-cava di sabbia, dove sono presenti due relitti di barche bombardate durante la seconda guerra mondiale. Assieme agli amici del Family CAI di Novellara faremo varie attività, dalla semplice camminata, alle postazioni con laboratori didattici, e poi, con il supporto della guida ambientale escursionistica, anche uscite in canoe canadesi nelle placide acque della lanca. Per tutti pranzo in spiaggia con falò e prosieguo delle attività fino a tardo pomeriggio.



*Ritrovo alle ore 9.30 a Gualtieri
presso il parcheggio
dell'Osteria "Lumira", in fondo
a Viale Po.*



COORDINATORI: **Arioli** 335 7491946 - **Martini** 331 6485330



 E

 +/-300 m

 4:00 h

 P: 07:00
R: 20:00

 max 52

“Quel ramo del lago di Como...” come scriveva il Manzoni, sarà il nostro compagno di viaggio in questa giornata alla scoperta delle bellezze della riviera orientale del lago. Passando per i caratteristici borghi di Varenna, Vezio e Bellano, alla scoperta di sorgenti carsiche, orridi e castelli medioevali, conosceremo luoghi di incomparabile bellezza affacciati sul bel lago di Como.

Dall'abitato di Bellano, situato sulla sponda orientale del lago di Como, dopo aver percorso le caratteristiche vie del centro storico, andremo ad esplorare l'orrido di Bellano, un percorso di rara bellezza modellato dal torrente Pioverna. Da qui proseguendo sul “sentiero del viandante”, antica via di comunicazione terrestre tra Lecco e Colico, con un occhio sempre verso il lago, giungeremo al Castello di Vezio, da dove si ha una splendida visuale su entrambi i rami del lago. Dopo aver visitato il Castello, il nostro percorso continua in discesa su sentiero tra i terrazzamenti fino ad arrivare a Varenna. Il nostro itinerario ci porterà quindi alla sorgente di Fiumelatte (il fiume più corto d'Italia, soli 400m). Qui cercheremo di scoprire l'origine di questa sorgente carsica che ha affascinato anche Leonardo Da Vinci coi suoi studi. Passeggiando poi per le viuzze del centro giungeremo in riva al lago dove il meritato riposo ci attende.

COORDINATORI: **Barosi** 339 3684799 - **Montessori** 346 6471859

Le Vie dell'Acqua
-nell'anima dei luoghi-

escursioni lente, a piedi e in canoa canadese

  @deanna.davolio.guidaescursioni 3208623672

 GUIDA ASSOCIATA



Quattro giorni nella Tuscia Viterbese, grazie alla collaborazione del CAI Viterbo.

Sabato: dopo il viaggio in treno per raggiungere gli amici del CAI Macerata ad Orte, la prima giornata sarà dedicata alla suggestiva valle dei calanchi ed al borgo tufaceo di Civita di Bagnoregio.

Domenica: escursione all'interno del Parco della Valle del Treja, dalle caratteristiche cascate di Monte Gelato a Calcata, unica isola di pietra bruna nella marea verde dei boschi (9Km circa, disl + 470). Dopo la visita al piccolo borgo di Calcata, ci sposteremo a Civita Castellana per visitare il Museo Archeologico dell'Agro Falisco.

Lunedì: giornata tra i Monti Cimini, partendo dalla Necropoli di San Giuliano con una breve visita ad alcune delle più belle tombe rupestri. Usciti dalla Necropoli, ci dirigeremo verso Barbarano Romano, passando per una suggestiva tagliata etrusca. Dopo la sosta al bellissimo belvedere sulla Forra del Biedano scenderemo nel suo ambiente selvaggio in una natura incontaminata. Risaliremo per una bella tagliata visitando due famose tombe etrusche, Il Trono e Margareth (12 Km circa, disl +/- 350).

Martedì: ultimo giorno dedicato ai luoghi misteriosi di Bomarzo, piccolo gioiello della Tuscia Viterbese, circondato da sentieri immersi in boschi incantati e selvaggi. Suggestivo giro ad anello tra scorci panoramici su tutta la vallata, resti di abitati medievali e numerose tombe antropomorfe (10 Km circa, disl +/- 350). Raggiungeremo quindi Orte, per il rientro in treno.



COORDINATORI: **Maramotti** 347 8286511 - **Magnani** 347 9401244



 T/E

 +/-0 m

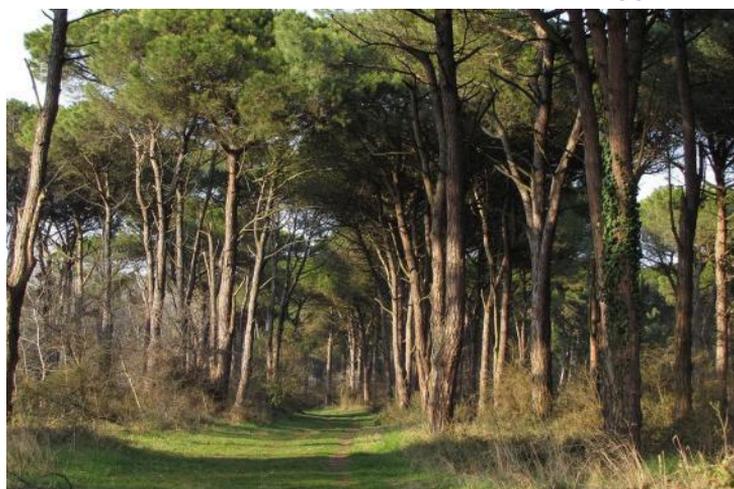
 5:00 h

 P: 09:30
R: 19:30

Iniziamo la nostra giornata con la visita guidata alle Saline di Cervia in barca elettrica: le saline ospitano migliaia di uccelli tra cui fenicotteri, avocette e gabbiani corallini. Attraverso un ponticello è possibile seguire il percorso tracciato lungo un tratto perimetrale del bacino salino. Schermature con feritoie ed un capanno appositamente allestito permettono l'osservazione dell'avifauna.

Nel pomeriggio visiteremo la pineta di Classe, polmone verde di 900 ettari conservato grazie ai monaci dell'abbazia di Sant'Apollinare in Classe. Percorrendo i sentieri verso est raggiungeremo le dune costiere e infine la spiaggia, dove i più coraggiosi potranno farsi il primo bagno della stagione.

Ritrovo alle ore 9.30 al Centro visite Saline di Cervia e Parco Primo maggio - Fosso Ghiaia.



COORDINATORI: **Paini** 339 5375826 - **Barosi** 339 3684799



 EEA/PD

 +/-350 m

 4:00 h

 P: 06:30
R: 19:00

 max 16

Via ferrata indubbiamente di grande suggestione visto l'ambiente nel quale si sviluppa. La ferrata Signora delle Acque si svolge vicino al paese di Ballino, con la meta da raggiungere che è un tratto panoramico della stupenda Cascata del Rio Ruzza. È composta da una prima sezione facile e una seconda sezione più impegnativa dove è necessario procedere cercando di arrampicare alcuni tratti, essendo il cavo piuttosto distante. Da sottolineare il fatto che nei brevi tratti privi di staffe è assolutamente consigliato di utilizzare i molteplici incavi nella roccia che permettono costantemente di forzare con le gambe e non affaticare inutilmente le braccia. Offre anche la possibilità di attraversare due ponti sospesi ottimamente attrezzati.

Necessari casco, imbrago e set da ferrata omologati. Consigliati anche un moschettone HMS e un cordino di circa 3 metri.

COORDINATORI: **Bottazzi** 347 6890222 - **Arioli** 335 7491946



Gran Cafè Zelle Bar Pasticceria

Via Montecchi 3/a - Suzzara

tel: 345 234 0467

email: grancafe3elle@gmail.com



-  CT
-  +/-200 m
-  4:00 h
-  45 km
-  P: 06:00
R: 20:00

Il percorso proposto si svolge prevalentemente sulla sponda bresciana del Lago d'Iseo, circa 45 Km di strada ciclabile e strade secondarie. Giro facile con partenza a Pisogne, bellissimo il tratto tra Toline e Vello. Arrivo a Sarnico con possibilità di visita alle torbiere. La pista è percorribile anche da chi non ha un allenamento specifico. Realizzata riutilizzando la vecchia strada percorsa dalle auto prima della costruzione della galleria che collega Marone a Pisogne, si pedala in riva al lago con panorami spettacolari. Troviamo gallerie scavate nella roccia, aree di sosta e pic-nic, panchine e tavoli. In alcuni tratti è possibile vedere la ferrovia della val Camonica. In estate è molto frequentata per la sua bellezza.

COORDINATORI: **Maramotti** 347 8286511 - **Tosi** 340 2350408





 T/E

 +/-200 m

 4:00 h

 P: 09:30
R: 19:00

Il Parco del Respiro si trova nei boschi di Fai della Paganella. È un parco tematico dove vari tipi di attività ci aiutano a “connetterci” con la natura e a farci capire quanto l’interconnessione uomo – natura sia così importante. Lungo i percorsi saremo accompagnati da una eco-psicologa che proporrà alcuni giochi adeguati ai bambini e anche ai genitori per stimolare spunti di riflessione.

Ritrovo alle ore 9.30 all’ingresso del parco, in località “Bus de le Anguane”.

COORDINATORI: **Arioli** 335 7491946 - **Bottazzi** 347 6890222

 **Scarduelli Viaggi**
Viaggi da Sogno... Voi Sognate, Noi vi facciamo Viaggiare!

Noleggio autobus con conducente


ISTANTE
VIAGGI

**Agenzia Viaggi
Suzzara**

Via F.lli Bandiera 1A
Suzzara (MN)
Tel. 0376 531849
348 2922366
347 8023923
scarduelliviaggi@gmail.com



! EE
+400 m
-1200 m
16 km
6:00 h
P: 7:00
R: 20:00
max 24

Oltre tremila i chilometri della Via Francigena da Canterbury a Roma e verso Santa Maria di Leuca. Facili sentieri di montagna, mulattiere di pietra, vie campestri e viabilità minore, senza traffico, strade bianche tra i cipressi, oppure ombreggiati da solenni pini domestici. Sotto i piedi scorrono le più antiche strade d'Europa.

Percorreremo la tappa leggermente accorciata rispetto a quella "ufficiale", che parte dal passo della Cisa, tagliando circa 5 km. Il nostro percorso inizia dal Passo del Righetto dove troviamo subito una ripida e impegnativa discesa fino a Groppoli. Una lunga salita, dopo aver attraversato i borghi di Groppodalosio (con ponte del diavolo, foto in alto), Casalina e Topelecca, porta al Passo della Crocetta. Da qui una mulattiera scende fino ad Arzengio ed in breve si raggiunge l'affascinante Pontremoli, sorta tra due corsi d'acqua e caratterizzata dal gran numero di ponti. Il nome Pontremoli contiene un chiaro riferimento ai suoi ponti; deriva infatti dal latino "pons tremolans": ponte tremolante, perché, a quel tempo, i ponti non erano tutti solidissimi.

Percorso indicato a camminatori abituati alle lunghe distanze.

COORDINATORI: **Arioli** 335 74919469 - **Martini** 331 6485330



24 - 25 giugno
via ferrata

Denti di Terrarossa Ferrata "Maximilian"



 sab: EE
dom: EE / EEA

 sab: +730m
dom: +200m
-930m

 sab: 3:30 h
dom: 5:30 h

 P: 06:30
R: 21:00

 max 25

Da Compatsch (Alpe di Siusi) con la funivia e per sentiero 10 passando per la baita Saltner a 1832 m, poi per il Sentiero dei Turisti (n. 1), circondati dai pini mughi, arriviamo al rifugio Bolzano (2450 m) dove pernosteremo. Domenica per entrambi i gruppi si parte sul sentiero 4 in direzione Alpe di Tires, dove il gruppo EE proseguirà sul sentiero normale mentre l'altro gruppo prenderà il sentiero 4B che conduce alla ferrata Maximilian. I due gruppi si riuniranno al rifugio Alpe di Tires per poi proseguire sul sentiero 2 che rientra a Compatsch completando il giro ad anello.

COORDINATORI: **Malaguti** 339 6592206 - **Bottazzi** 347 6890222

UnipolSai ASSICURAZIONI Divisione **Unipol**

Agenzia Generale Suzzara

Via Diaz, 3/a • Tel. 0376 531521

Filiali di

Gonzaga • Pegognaga • San Benedetto Po • Moglia



- E
- +/-600m
- 5:00 h
- P: 06:30
R: 20:00
- max 16

Passo Manghen, situato a 2047 m., è il punto di partenza della nostra escursione. Il sentiero n. 322 ci porta sul versante nord del Gruppo del Montalon verso il Lago delle Buse. Seguiamo il segnavia nr. 322A e saliamo in direzione Plan delle Fave e Forcella del Montalon, valico a 2.133 m. che ci porta sulla parte meridionale del gruppo montuoso, dove si apre la vista sulla valle omonima. Dopo la Forcella Pala del Becco proseguiamo prima in direzione Forcella Ziolera e poi Forcella del Frate, da cui inizia la discesa verso Passo Manghen.

COORDINATORI: **Paini** 339 5375826 - **Montessori** 346 6471859

d.b.
ottica dibi

In collaborazione con

GRUPPO
ASTRONOMICO

SUZZARA
☎ 0376 521823



	sab: EE dom: EE
	sab: +900m dom: +1400m -1400m
	sab: 3:30 h dom: 7:00 h
	P: 07:00 R: 20:00
	max 25

La Cima del Monte Vioz domina lo scenario suggestivo della Verdetta del Forni e dei ghiacciai del gruppo del Cevedale. Da lassù potremo ammirare cime famose come il Gran Zebrù, l'Ortles, il Cevedale, teatro di innumerevoli avventure alpinistiche. Attrezzatura: Eventuali piccozza, ramponi e imbrago per salire la cresta finale, dal rif. Mantova (3535 m) alla cima.

Sabato 7: (dislivello: +900 m, tempo di percorrenza 3 ore e 30)

Arrivati a Pejo Fonti, saliremo al rifugio Doss dei Cembali (2300 m) passando per il Rifugio Scoiattolo (2008 m).

Domenica 8: (dislivello: +/-1400 m, tempo di percorrenza 7 ore)

Partenza dal rifugio dopo colazione, in direzione della Val della Mite. Si passa per Malga Saline. Guadagnamo quota risalendo il versante orientale della cresta e aggirando il Dente del Vioz, ci si riporta sul versante di sinistra proseguendo poi ora sul versante sopra la Val della Mite (qui si innesta un secondo sentiero che sale direttamente dalla stazione a monte della seggiovia in Val della Mite, abbattuta dalle valanghe), ora sopra la Val Zampil. Dopo aver superato quota 3000 m, si incontra il tratto più impegnativo del percorso, il risalto roccioso del Brich (3200 m), sul versante orientale, dove si trova anche un cordino metallico per aumentare la sicurezza dell'escursionista. Si risale a zig zag un canalone e infine si raggiunge una selletta dove si concludono le difficoltà.

Lungo la cresta poco ripida, si sale al rif. Mantova (3535 m), della SAT, il più alto delle Alpi Orientali. Dal rifugio ancora un breve tratto su terreno spesso innevato, ma molto facile, conduce alla vetta. La discesa si effettua per lo stesso percorso. Giunti al rifugio Doss dei Cembali, si scende direttamente con la seggiovia fino a Pejo Fonti.

.....
COORDINATORI: **Montessori** 346 6471859 - **Arioli** 335 7491946



 EEA-PD
EE

 sab: +650 m
-350m
dom: +400 m
-1200 m

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

 P: 06:00
R: 20:00

 max 25

Le Pale di S. Martino sono il gruppo montuoso più esteso delle Dolomiti, situato a cavallo tra Trentino orientale e Veneto, nella zona compresa tra Primiero, Valle del Biois e Agordino. Il percorso alpinistico che affronteremo passerà al cospetto di cime come la Rosetta, Pala di S. Martino, Pradidali, cima di Ball, Sass Maor e la Fradusta con l'omonimo ghiacciaio. Durante la progressione delle ferrate del Porton e del Velo ammireremo cima Velo della Madonna. Grandiosi i panorami che si aprono verso altri gruppi montuosi come Marmolada, Antelao, Pelmo e Civetta.

Sabato: (entrambi i gruppi) in autobus arriviamo a S. Martino di Castrozza e con l'ausilio della telecabina ci portiamo a Col Verde (1965 m) e da qui con sentiero 701 al rifugio Rosetta (2581 m), situato tra Cimon della Pala e Pala di S. Martino. Da qui percorreremo un tratto dell'Alta Via (sentiero n. 2) scendendo verso il passo di Ball (2443 m) e giungeremo al rifugio Pradidali (2278 m, ore 4) dove pernosteremo.

Domenica: giro A (EEA) dal rifugio si imbecca il sentiero 739 per discendere il Vallon di Pradidali (40 min.) e arrivare all'attacco della ferrata del Porton con la quale saliamo lo zoccolo della cima di Ball. Dopo una parete verticale (aiuto con staffe), alcuni tratti in diagonale e in traversata e un tratto in discesa arriviamo nel canale che separa cima Sass Maor e cima Ball, risalito il quale si raggiunge Forcella del Porton (2480 m). Continuiamo per sentiero fino ad incontrare i primi infissi della ferrata del Velo. Proseguendo lungo lo zoccolo della parete settentrionale del Sass Maor, su tratti ottimamente attrezzati e di modesta difficoltà aggiriamo lo Spigolo del Velo e arrivati ad un terrazzino ghiaioso, per sentiero, seguiamo fino al rifugio Madonna del Velo (2333 m, ore 4). Dal rifugio rientro a S. Martino con sentiero panoramico 721 (ore 7 totali).

Attrezzatura necessaria: casco, imbrago, set da ferrata omologato.

Giro B (EE) dal rifugio Pradidali (2610 m) per sentiero 709 in direzione passo della Fradusta, ammirando in sequenza cima Canali (2900 m), cima Fradusta (2939 m) e l'omonimo ghiacciaio con annesso lago. Proseguiamo in quota per passo Pradidali Basso e poi in discesa per il rifugio Rosetta (ore 3,30). Rientro a S. Martino di Castrozza tramite il sentiero 701 in 2,30 ore (totale ore 6).

COORDINATORI: **Bottazzi** 347 6890222 - **Malaguti** 339 6592206



	T/E
	+/-65 m
	4:00 h
	P: 09:30 R: 20:00

Riproponiamo la stessa escursione dello scorso anno dato che era stata annullata per brutto tempo.

L'altopiano di Renon offre la possibilità di passeggiare immersi nella natura, tra boschi, prati in fiore e pascoli. Sul Renon viaggia ancora un trenino con oltre un secolo di storia, con cui fare un bellissimo giro panoramico circondati dalle più belle cime delle Dolomiti. Partiti da Soprabolzano, lungo il sentiero "Freudpromenade", in onore di Sigmund Freud che sull'altopiano del Renon trascorreva le vacanze estive andremo a visitare le piramidi di pietra del Renon, i bellissimi pinnacoli creati dalla fantasia del più grande architetto della terra: l'acqua. Ritorno a Soprabolzano sul famoso trenino del Renon.



Ritrovo alle ore 9.30 a Bolzano al parcheggio delle funivie per Renon

COORDINATORI: **Barosi** 339 3684799 - **Maramotti** 347 8286511



 E

 +/-735m

 6:00 h

 P: 06:00
R: 21:00

 max 24

Il massiccio del Grappa rappresenta uno dei caposaldi difensivi dell'esercito italiano durante la prima guerra mondiale, con la costruzione del sacrario sulla cima del Monte Grappa nel 1932 è divenuto uno dei luoghi simbolo della prima Guerra Mondiale per l'Italia. La nostra escursione parte dalla località Campo Croce e, utilizzando il concatenamento di facili dorsali, ci porterà ai piedi del sacrario sulla cima Grappa. Durante tutto il percorso potremo godere di ottime viste sia verso la pianura sia verso l'interno del massiccio del Grappa e potremo apprezzare l'articolazione e l'accuratezza di una sistemazione difensiva che, almeno in questa zona, non ebbe la ventura di essere messa alla prova.

Si inizia da Campo Croce salendo a destra in direzione est per il sentiero n. 100; poco dopo la chiesetta dedicata a S. Pio X a quota 1040 si attraversano prati terrazzati per poi risalire con pendenza accentuata il lato destro della Val Sacra fino alla forcelletta del Monte Camol, quota 1200. Si prosegue a destra in direzione est sempre sul sentiero n.100 aggirando la cima del Monte Legnarola, quota 1327, fino a raggiungere la dorsale che sarà seguita interamente e condurrà a Cima grappa conquistando in successione il Monte Palla poi il Monte Colombera e il Monte Meda. Durante il sentiero si incontrano ruderi e, dopo un tratto di bosco, si esce. Si supera il bivio con il sentiero n. 97, si prosegue sui prati a ridosso della scarpata dei Sassi Negri per raggiungere la cima erbosa del Monte Palla, quota 1353, ottimo punto per fermarsi ed ammirare il panorama. Oltre gli avvallamenti delle Saline si procede sul filo della scarpata del Corpon fino alla croce del Monte Colombera, quota 1449. Si segue ancora la dorsale in direzione nord e, nel suo saliscendi, si attraversa prima la strada asfaltata che porta al Pian della Bala, poi quella verso il rifugio Bassano per giungere al Monte Meda, quota 1628. Si prosegue verso nord, si arriva al bivio con il sentiero n. 80, si attraversa la provinciale n. 141 e si arriva ai piedi dell'Ossario Militare. Per la discesa si prende il sentiero n. 80 verso la Val di Poise verso sud-ovest fino a fiancheggiare una strada sterrata, quota 1405, che poco dopo si attraversa per giungere alla Malga Selva, quota 1342 che si supera continuando a scendere per giungere al fondo della conca prativa della Val Poise, fino all'edificio dell'Osteria Vecia, quota 1261. Si prende la strada boschiva in direzione sud, si svolta a sinistra al secondo bivio fino ad incrociare la strada asfaltata che sale da Campo Croce, si prende a destra e la si percorre in discesa fino alla baita Camol, 1180. Da qui si risale un prato sulla destra fino al colmo della dorsale raggiungendo nuovamente la panoramica selletta del Monte Camol, quota 1200, da qui attraverso il sentiero n. 100 fatto in salita si raggiunge Campo Croce.

COORDINATORI: **Gobbi** 348 8550930 - **Magnani** 347 9401244

11 ottobre
escursione

Festa sociale al Lago di Tret (TN)



	T-E
	+/- 300 m
	3:00 h
	P: 07:00 R: 21:00

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. Facile e bellissimo itinerario attraverso i boschi a cavallo fra Trentino e Sudtirolo per raggiungere le rive del Lago di Tret. L'assenza di punti impegnativi tra i boschi di larici e i prati, porta questa semplice escursione a raggiungere le acque cristalline del Lago di Tret, posto a 1610 m.

Dal parcheggio dell'Albergo Scioattolo, si sale lungo il bosco seguendo le indicazioni per il Lago di Tret seguendo il sentiero 512. Poco oltre si incrocia una forestale, la si imbecca seguendo il sentiero 57.

Si sale facilmente tra i boschi e i prati. Arrivati in prossimità del Dos di Solomp, a quota 1660 m, il sentiero scende per incrociare il segnavia 512 che si segue per raggiungere in pochi minuti il Lago di Tret.

Dopo aver fatto il giro del lago, nei cui pressi sorgono anche la Malga di San Felice e il rifugio Waldruhe, si prosegue verso la sponda ovest dove si imbecca il sentiero 9 che scende verso il paese di St. Felix. La discesa passa per il parcheggio a monte di St. Felix e da qui per un breve tratto su segnavia 60 tra i masi, per tornare al parcheggio in località Plaze di Tret.

COORDINATORI: **i consiglieri**



LA TORNERIA

di Alberti Gioacchino & C. s.n.c

FRESATURA • FORATURA • TORNITURA TRADIZIONALE E C.N.C.

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

Tel. 0375 533717 Fax 0376 507371
Email: latorneriaalberti@gmail.com



SITO WEB: www.caisuzzara.it
EMAIL: info@caisuzzara.it - cai.suzzara@gmail.com
FB: www.facebook.com/caisuzzara
INSTAGRAM: www.instagram.com/caisuzzara/

