



*Club Alpino  
Italiano*



*Sezione di Mantova*

*Sottosezione di Suzzara*

***Attività 2025***

## SALUTO DEL REGGENTE

Care socie e soci, abbiamo portato a termine il programma 2024, come al solito ricco di proposte e iniziative, in modo estremamente positivo sia dal punto di vista dell'associazione (189 soci) sia dal punto di vista della partecipazione alle nostre attività. Abbiamo avuto una media di iscritti nelle escursioni estive di 37 soci partecipanti, significativo è anche l'aumento di partecipanti alle uscite invernali con una media di 12 iscritti. Tutto questo grazie al Gruppo CAI Suzzara formato dagli accompagnatori e da Voi, che partecipate in modo costruttivo e con lo spirito della condivisione delle emozioni che le nostre montagne ci regalano. Ci tengo a far notare anche l'impegno costante della nostra sottosezione verso i giovani, con le proposte del Family CAI e dell'Alpinismo Giovanile; due attività fondamentali per far comprendere ai partecipanti l'importanza della socializzazione e della frequentazione consapevole dell'ambiente montano e naturale in genere. Continua l'impegno degli accompagnatori nella frequentazione di corsi organizzati dal CAI per apprendere sempre più le conoscenze tecniche e culturali. Nel 2024 si conclude il mandato del consiglio direttivo per il triennio 2022/24; in marzo 2025 ci saranno le elezioni del nuovo consiglio per il triennio 2025/27; chi vuole dare un contributo, nel limite delle proprie possibilità, è il benvenuto. C'è bisogno di tutti e tutti possono dare una mano. Nell'attesa di dare il via al programma 2025, da parte del Consiglio e degli accompagnatori auguro un nuovo anno ricco di emozioni. Buona montagna.

Paolo Bottazzi



## 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 dalle 21.00 alle 22.30

Consiglio direttivo ogni primo lunedì del mese

## 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 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.**

**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.

Per tenervi aggiornati con le notizie dell'associazione scrivete all'indirizzo email [info@caisuzzara.it](mailto:info@caisuzzara.it) e chiedete di essere inseriti nel nostro gruppo WHATSAPP oppure nella newsletter.

## DIRETTIVO 2022 - 2024

**PRESIDENTE:** Paolo Bottazzi (AAG)

**VICE PRESIDENTE:** Cristiana Maramotti (ONC)

**SEGRETARIA:** Lucia Magnani (ONC)

**TESORIERE:** Alessio Paini

**CONSIGLIERI:** Marco Arioli (ASAG), Gianluca Barosi,

Lorenzo Malaguti (AAG), Giovanni Montessori, Matteo Tosi (ASAG)

**REVISORI DEI CONTI:** Mario Compagnoni, Luca Martini

## 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 2025

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 bimestrale “La rivista del CAI”.
- 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 2024 garantisce la copertura assicurativa infortuni fino al 31 marzo 2025. Pertanto per non restare scoperti occorre rinnovare la tessera entro tale data. **I nuovi associati** all'atto dell'iscrizione dovranno portare una foto tessera e il codice fiscale.

<b>Socio ordinario</b>	<b>50 €</b>
Socio familiare	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 €

## ASSOCIATI 2024

# 189

108 soci ordinari  
18 soci ordinari juniores  
40 soci familiari  
23 soci giovani

## PROGRAMMA INVERNALE

### CIASPOLATE con il CAI Mantova

12 gennaio	San Pellegrino - Forca rossa
26 gennaio	Schilpario - Passo Campelli
8 febbraio	Notturna Monte Tomba - Lessinia
23 febbraio	Monte Guglielmo (BS)
8 - 9 marzo	Palafavera - Rifugio Città di Fiume

*Nelle gite invernali, l'autobus partirà dal parcheggio in fondo a via A. Volta vicino alla nostra sede CAI.*



**d.b.**  
ottica dibi

In collaborazione con

**ASTRO SPREZZA**  
GRUPPO  
ASTRONOMICO

**SUZZARA**  
☎ 0376 521823

## 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)*

# Programma invernale ciaspole

## CAI Mantova e Suzzara

### 12 gennaio San Pellegrino - Forca Rossa

Escursione con le ciaspole in un ambiente suggestivo. La rinomata baita del Fuciade trasformata in un punto di ristoro offre buoni piatti e ottima birra. Noi passeremo nella parte meno frequentata verso la Forca Rossa per ammirare il colore delle rocce rossastre e il panorama che spazia verso le pale di S. Martino, l'Agner, il Pelmo, le Tofane, il Sorapiss e Croda da Lago.

 EAI-F  
EAI-PD

 +/-480 m  
+/-850 m

 4:00 h  
6:00 h

 P: 05:20  
R: 19:30

COORDINATORI: **Gorgatti** 348 2526299 - **Paini** 339 5375826

### 26 gennaio Schilpario - Passo Campelli

Da località Fondi la strada sale in leggera salita nel bosco e in meno di un'ora conduce al Rifugio Bagozza (1600m). Da qui, abbandonando la strada, si procede in direzione Est verso la conca dei Campelli e poi a Malga Campelli in un'ora e mezza. Con Altri 45 minuti si raggiunge il passo Campelli (1899m) che si apre anche sulla Val Camonica.

 EAI-F

 +/-750 m

 5:00 h

 P: 05:40  
R: 20:00

COORDINATORI: **Malaghini** 331 6014339 - **Montessori** 346 6471859

### 8 febbraio Notturna Montetomba - Lessinia

Come tradizione proponiamo una ciaspolata notturna, partendo da Malga San Giorgio, alle panoramiche cime del Monte Sparavieri e Monte Tomba, dalla cui sommità si aprirà una visuale mozzafiato a 360°, dal Monte Baldo, alla vicina Cima Carega ed ai più lontani Colli Euganei. Al termine dell'escursione ceneremo in compagnia, prima del rientro.

 EAI-F/M

 +/-400 m

 4:00 h

 P: 13:00  
R: notte

COORDINATORI: **Maramotti** 347 8286511 - **Gorgatti** 348 2526299



## Programma invernale ciaspole CAI Mantova e Suzzara

### 23 febbraio Monte Guglielmo

Salita di grande soddisfazione che ripaga lo sforzo offrendo, in giornate terse, un favoloso panorama che, partendo da Ovest in senso orario, ci regala la vista del Monte Bianco, della Presolana, dell'Adamello, del Monte Baldo e si perde sulla Pianura Padana arginata dalla catena appenninica.

COORDINATORI: **Paulis** 347 8324114 - **Tosi** 340 2350408



EAI-PD



+/-1050 m



5:30 h



P: 6:00  
R: 19:30

### 8 - 9 marzo Palafavera - Rifugio Città di Fiume

Il Pelmo è una delle montagne più conosciute delle Dolomiti Bellunesi, situato tra la Val di Zoldo la Val di Boite e Selva di Cadore. Famoso per il soprannome di "Cadregon del Padreterno" per la sua forma concava alla base della vetta che lo rende simile ad un trono. Due sono le principali cime: il Pelmo a nord (3168 m) e il Pelmetto a sud (2990 m), separate da una profonda falla detta Fessura. Dalla forcella Ambrizzola si gode un panorama a 360°.

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



EAI



+1010 m  
-770 m



4:00 h  
6:00 h



P: 06:00  
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.



LANFRANCHI ALBERTO  
- Via Baracca 11/a SUZZARA (MN) Tel. (0376) 533940

INGROSSO PRODOTTI ITTICI

**Lanfranchi  
Alberto**

Via Baracca 11/a  
Suzzara  
tel: 0376/532021  
tel: 0376/533940



# 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:** Roberta Tavacca 348 0332087 **mail:** [alpinismogiovanile@caimantova.it](mailto:alpinismogiovanile@caimantova.it)

Data	Località	Attività	Trasporto
16 febbraio	Ciaspole - Località da definire	Escursione invernale	Pullman
16 marzo	Levanto - Monterosso	Escursionismo	Pullman
13 aprile	Lago di Ledro	Escursionismo	Pullman
18 maggio	Monte Roen	Ferrata ed escurs.	Pullman
1-2 giugno	Escursione didattica in malga	Escursionismo	Pullman
22 giugno	Escursione organizzata da ragazzi	Escursionismo	Pullman
18-20 luglio	Alta via sul Catinaccio	Escursionismo	Auto
30-31 agosto	Rif. Trentina - Vetta d'Italia	Escursionismo	Pullman
20-21 settembre	Attendamento a Quistello	Escursionismo	Auto
19 ottobre	Festa di chiusura - Attività con le famiglie		Auto



# Mantova - Suzzara

# Family CAI

## Programma 2025



Escursioni dedicate alle famiglie con bimbi piccoli

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

19 gennaio  
*family CAI*

Campo di Brenzone  
il paese dei presepi



Per raggiungere Campo partiremo da Magugnano e percorreremo l'antica mulattiera che dal lago porta a Prada. La mulattiera sale ripida regalando scorci meravigliosi. Arrivati a Campo andremo alla ricerca dei presepi, quasi tutti artigianali, che vengono posizionati ovunque nel borgo: dentro le case, negli anfratti dei muri e degli alberi, lungo le strade, sulle finestre, nelle piazzole, sui gradini, nei prati, nelle stalle, sotto i portici. Per la discesa prenderemo una comoda mulattiera fra gli ulivi, che in circa 30 minuti ci riporterà al punto di partenza.

	T
	+/-160 m
	2:00 h
	P: 09:45 R: 16:00



*Ritrovo al Parcheggio di Magugnano ore 9:45*

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

2 febbraio  
family CAI

## Folgaria Fondo Piccolo



Dal parcheggio degli impianti di Fondo Piccolo, si imbecca la strada forestale e la si segue fino ad arrivare alla Baita Tonda. Da qui possiamo ammirare un panorama stupendo. Dopo una breve sosta si ritorna a Fondo Piccolo. Dopo il pranzo e le attività, ci aspettano gli slittini! A seguire giochi al baby park della strega!



E



+/-150 m



2:00 h



P: 9:30

R: 16:00

*Ritrovo al parcheggio di Fondo Piccolo alle ore 9:30*

COORDINATORI: **Gobbi** 348 8550930 - **Barosi** 339 3684799

30 marzo  
family CAI

## Giro dell'isola Palmaria



Dall'attracco dei traghetti a Portovenere, partiamo per Terrizzo, sull'isola Palmaria. Da qui parte il giro dell'isola. In senso antiorario arriviamo a Punta Secca e da qui saliamo a Forte Cavour dove ci aspetta un panorama stupendo. La discesa sarà per la "Strada dei Condannati" fino a Punta della Scola, dove ammireremo il Golfo dei Poeti, e da qui a Terrizzo. Ritorno in traghetto a Portovenere.



E



+/-300 m



4:00 h



P: 09:00

R: 18:00

*Ritrovo attracco traghetto a Portovenere alle 9:00 **puntuali!***

COORDINATORI: **Gobbi** 348 8550930 - **Barosi** 339 3684799

25 maggio  
family CAI

## Salse di Nirano



Nelle prime pendici dell'appennino modenese si trova la Riserva naturale delle Salse di Nirano, un'ampia conca circondata da calanchi, nella quale andremo alla scoperta dei piccoli vulcanetti di fango che spuntano in tutta l'area centrale del parco, e che rendono questo paesaggio veramente unico.



*Ritrovo al parcheggio delle Salse di Nirano alle ore 09:30*

COORDINATORI: **Martini** 331 6485330 - **Paini** 339 5375826



T/E



+/-150 m



2:30 h



P: 09:30

R: 17:00

15 giugno  
family CAI

## Malga Pletzn e Kaserbisl Hitt Valle di Mocheni



Da Pergine Valsugana si risale la val dei Mocheni sul lato sinistro orografico della valle fino a raggiungere il paese di Palù del Fersina; poco prima dell'ingresso in paese si stacca una strada che termina al parcheggio Meus. Da lì, scarponcini ai piedi, iniziamo la passeggiata che in poco meno di un'ora ci porta prima a malga Pletzn e poi, sempre per comode strade forestali, al Kaserbisl Hittn. Lungo il percorso si trovano anche delle aree sosta dove ci si può fermare a riposare o a mangiare un panino. L'ultimo tratto si svolge in leggera salita su prati che ospitano vari masi, con la vista che si apre intorno a noi lasciandoci scorgere il monte Bondone, la Paganella ed il Gruppo delle Dolomiti del Brenta. Il ritorno avviene per lo stesso percorso dell'andata.

*Ritrovo al parcheggio Mous vicino a Fierozzo (TN) alle ore 9:15*

COORDINATORI: **Paini** 339 5375826 - **Bonora** 340 5546269



E



+/-150 m



3:30 h



P: 9:15

R: 18:00



14 settembre  
family CAI

## Malga Cita al Lago di Ledro (e grigliata...)



Da Pieve di Ledro si percorre il sentiero pedonale che costeggia il lago, fino a raggiungere la località di Pur. Qui imboccheremo la valle che risale fino alla Malga Cita. Lungo il percorso passeremo per il Ledro Land Art, un susseguirsi di opere artistiche che si integrano perfettamente con la natura circostante. Alla Malga, con l'aiuto dei più volenterosi organizzeremo una grigliata per godere di un momento conviviale tutti assieme. Il ritorno avviene per lo stesso percorso dell'andata. Ritornati a Pieve ci trasferiremo in auto a Molina per visitare il museo delle palafitte.



T



+/-80 m



2:30 h



P: 09:30  
R: 17:30



Ritrovo a Pieve di Ledro alle ore 09:30

COORDINATORI: **Barosi** 339 3684799 - **Arioli** 335 7491946

5 ottobre  
family CAI

## Castello di Carpineti Sentiero dorato (e castagne...)



Il Castello di Carpineti è situato nel cuore dell'Appennino Reggiano, in una posizione centrale del crinale che collega il monte Fosola al monte Valestra. Percorreremo un tratto del Sentiero Dorato, un percorso molto panoramico, circondato da meravigliosi castagneti che in autunno regalano una colorazione dorata all'ambiente circostante. Questo sentiero è una piccola parte del più lungo e complesso Sentiero Spallanzani.



T-E



+/-150 m



3:00 h



P: 09:45  
R: 17:00



Ritrovo al parcheggio del Castello di Carpineti alle ore 09:45

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

## PROGRAMMA ESTIVO

23 marzo	Rapallo - Chiavari (Santuario di Montallegro)
6 aprile	Cave di marmo di Carrara - Anello Colonnata
27 aprile	Sentiero della resistenza civile
11 maggio	Ferrata Crench (con CAI Mantova)
25 maggio	Ferrata Sass Brusai e giro escursionistico
31 maggio - 3 giugno	Isola d'Elba e Isola di Montecristo
15 giugno	Ciclabile Dobbiaco - Rio Pusteria
28 - 29 giugno	Tre cime di Lavaredo
20 luglio	Picco d'Ivigna
2 - 3 agosto	Rifugio Similaun
6 - 7 settembre	Alta via in Val di Fleres
21 settembre	Monte Prado
1 - 4 ottobre	Isola di Capri
12 ottobre	Festa sociale in baita a Tenna (TN)



### **Agenzia Generale Suzzara**

Via Diaz, 3/a • Tel. 0376 531521

Filiali di

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



	T/E
	+/-800
	11 km
	5:00 h
	P: 06:00 R: 21:00

*Il santuario di Montallegro si trova su un monte proprio alle spalle di Rapallo, su uno splendido balcone naturale che permette di ammirare dall'alto tutto il golfo del Tigullio; da qui con facile escursione si scende fino a Chiavari, godendo di incantevoli, quanto inaspettati, scorci panoramici sulla sottostante costa.*

Presso la chiesa di San Francesco a Rapallo si prende l'antica mulattiera che conduce al Santuario (segnavia costituito da due croci rosse, km 3,850, dislivello m 610). Chi è meno allenato può utilizzare la funivia da Rapallo fino al Santuario. Dopo la visita, d'obbligo, si percorre una mulattiera che taglia le pendici orientali del Monte Rosa, fino a raggiungere il crinale dal quale inizia la lunga discesa che ci porterà a Chiavari. Il percorso, inizialmente a saliscendi, segue lo spartiacque fra il mare e la Val Fontanabuona, tocca il Monte Castello, contorna il Monte Groppo, supera il Passo dell'Archetta ed arriva sulla vetta omonima prima di scendere definitivamente verso Chiavari. Lungo il tragitto sono numerosi i punti dai quali si aprono splendidi scorci sul promontorio di Portofino e sulla sottostante costa del Golfo del Tigullio. Chi desidera trascorrere una giornata rilassante, dal Santuario potrà salire il vicino Monte Rosa dall'altezza di m 692. Dopo la breve escursione e la visita al Monastero, basterà riprendere la funivia e ridiscendere a Rapallo ed in pullman recarsi a Chiavari.



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



## 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](mailto:latorneriaalberti@gmail.com)



! E  
(EE breve tratto)

+/-300 m

10 km

6:00 h

P: 06:00  
R: 20:00

*Questo trekking si sviluppa tra mare e monti sul caratteristico paesaggio delle cave di marmo nel cuore delle Alpi Apuane. Sarà possibile, attraverso brevi descrizioni che, permetteranno di prendere fiato lungo il percorso, ripercorrere la storia dei bacini marmiferi, conoscere l'evoluzione delle tecniche dell'antico e faticoso lavoro dei cavaatori fino alla meccanizzazione attuale ed allo sfruttamento indiscriminato delle risorse naturali.*

Si parte dalla Piazza di Colonnata (638 m), un piccolo borgo delle Alpi Apuane affacciate sul mare di Massa Carrara, famoso in tutto il mondo per il lardo e per le cave di marmo. Dalla piazzetta del paese parte il sentiero n. 195 per Vergheto. Il sentiero sale subito alle spalle del borgo tra grandi banchi rocciosi. La salita nel primo tratto è ripida e non agevole su percorso roccioso ed a tratti esposto. Attraverso un crinale si raggiunge Cima d'Uomo (960 m) che offre un eccezionale belvedere sui Campanili di Fantiscritti e sulle Cave del Sagro. Arrivati alla cima, dopo aver affrontato il dislivello maggiore, proseguiremo sul sentiero n. 195. Al giro di boa, in fondo alla valle, si lascia sulla sinistra il sentiero n. 38 e si svolta a destra per raggiungere Case del Vergheto (900 m), vecchio borgo di pastori ed attualmente alpeggio estivo per quei pochi rimasti in attività. Proseguendo sul sentiero n. 169 arriveremo al Monte Tamburone (800 m) attraversando un bosco di castagni secolari ed un breve tratto in cresta molto panoramico. Dal Monte Tamburone, raggiungeremo Cima Gioia dove si trova il murales del David di Michelangelo dipinto dal *writer* brasiliano Eduardo Kobra. Da Cima Gioia è possibile ammirare uno splendido panorama che va dal Porto di Livorno fino a Porto Venere e a tutta la piana alluvionale del fiume Magra. Si ritorna quindi sul Monte Tamburone, per poi chiudere l'anello con rientro a Colonnata attraverso un fitto bosco (sentiero n. 38). Pranzo al sacco. A fine escursione possibilità di effettuare degustazione di prodotti tipici locali in una larderia.

COORDINATORI: **Magnani** 347 9401244 - **Barosi** 339 3684799

**Biglio Si** 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



 E

 +/-310 m

 15 km

 5:00 h

 P: 07:00  
R: 18:30

*In prossimità della festa della Liberazione, proponiamo per la prima volta una escursione tematica. Il sentiero della Resistenza civile (detto anche Sentiero Partigiano n. 3), unisce i paesi di Casina e di Felina, passando per Gombio, paese risparmiato dalla distruzione grazie a due donne, e Roncroffio, purtroppo teatro di un eccidio e successivamente dato alle fiamme.*

Dal parcheggio del cimitero prendiamo la strada asfaltata che sale verso il Castello di Sarzano. Al bivio teniamo la strada a sinistra, dove già troviamo i segnavia CAI 650 e Sentiero Partigiano n° 3 (SP 3). Nei pressi dei ruderi del Mulino della Grotta incontriamo immediatamente il cippo dedicato al partigiano "Bixio". Continuando sul sentiero si taglia il campo e si sale all'abitato di Busanella. Da qui gli unici segnavia sono quelli del SP 3. All'incrocio di Rovetto si gira a destra, per poi girare di nuovo a sinistra e si tiene la strada asfaltata fino a Beleo e successivamente, attraversando un ponticello nei pressi di un antico mulino, a Gombio. Si seguono i segnali continuando sulla strada che ci porta nell'aia con la lapide che ricorda il salvataggio del paese da parte di due donne tedesche, Ida e Augusta. Proseguendo, aggiriamo a destra il Monte Faiedolo, incrociando alcuni vecchi metati (antichi edifici per l'essiccazione delle castagne), per arrivare a Roncroffio. Si sale alla chiesa dove troviamo le lapidi che ricordano l'incendio del paese e i caduti. Proseguiamo verso Case di Sopra (colpito per errore da una bomba alleata che causò 4 morti) e aggirando a sinistra il Monte Corvo attraversiamo la borgata sparsa della Fola. Infine scendiamo tra campi al Castagnedolo, dove prendiamo la strada asfaltata verso Felina per raggiungere dopo pochi metri il centro del paese, dove ci attende il pullman per il rientro.

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



**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

11 maggio  
via ferrata

## Ferrata "Crench" con il CAI di Mantova



! EEA/PD

▲ +/-400 m

🕒 3:00 h  
2:00 h

🚌 P: 06:30  
R: 17:30

👥 max 24

*Doppio itinerario sul lago d'Idro senza particolari difficoltà per entrambi i percorsi e che permettono entrambi di godere di diversi punti panoramici fino all'arrivo a Cima Crench (778 m) dalla quale è possibile ammirare il Gruppo di Brenta, il Monte Censo, il Monte Panghera e il Forte di Valledrane.*

L'escursione con ferrata alla cima Crench è un itinerario panoramico sul Lago d'Idro. La partenza è nella frazione di Crone del paese di Idro, in provincia di Brescia. Dal parcheggio in paese si imbrocca via Preonde e si mantiene la sinistra fino alla fine della strada. Seguendo le indicazioni per la cima Crench, la strada, inizialmente asfaltata, passando tra le abitazioni diventa sentiero si divide: qui il gruppo che procederà per la via ferrata dovrà seguire le indicazioni per la palestra di roccia e via ferrata mentre l'altro gruppo continuerà sul sentiero.

Il sentiero e la ferrata raggiungono luoghi panoramici da cui si potrà ammirare un bel panorama del lago. La ferrata di media difficoltà presenta tratti verticali ma con ottimi appigli, è presente una via di fuga segnalata da un cartello di metallo.

Il percorso escursionistico a tratti ripidi con alcuni passaggi su roccette arriva fino al Cochet o Punta Pelada (632 m), con altra vista panoramica sul lago e punto di incontro con il gruppo di ferrata. Si prosegue quindi, passando da alcune gallerie militari della Seconda Guerra Mondiale, fino ad arrivare alla cima Crench (778 m). Da qui è possibile ammirare il Gruppo di Brenta, il Monte Censo, il Monte Panghera, il Forte di Valledrane. Il rientro al parcheggio prosegue sul versante opposto alla salita per poi ricollegarsi al sentiero di salita e a Crone d'Idro.

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

COORDINATORI: **Malaguti** 339 6592206 - **Gobbi** 348 85509302



**BIG  
PIZZA**  
AL TAGLIO e CLASSICA  
da DARIO

TEL. 0376 - 1693275

VIA F.lli BANDIERA 1  
46029 SUZZARA (MN)

CHIUSO IL LUNEDÌ E MARTEDÌ

**CELL. 348 - 4668909**

25 maggio  
via ferrata

## Ferrata "Sass Brusai" e giro escursionistico



	EEA EE
	+/-800 m +/-900 m
	5:00 h
	16 km
	P: 06:00 R: 20:00

*BBellissima escursione che ripercorre tracciati costruiti durante la Grande Guerra. Due le possibilità: la ferrata e il sentiero escursionistico delle Meatte: realizzati nel 1918 dai soldati italiani, serviva ad assicurare i rifornimenti. Con la ferrata e il sentiero escursionistico, si arriva alla sommità dalla quale si gode uno splendido panorama fino a Venezia! Ritorno per lo stesso sentiero.*

Iniziamo l'escursione dal rifugio San Liberale, seguendo il sentiero 151. Da qui camminiamo alla scoperta di questa straordinaria opera militare costruita durante la Grande Guerra. Venne realizzato dal Genio militare italiano nel 1918 incidendo e forando le rocce strapiombanti sulla Val Boccaor e serviva ad assicurare i movimenti e i rifornimenti al riparo dal tiro nemico per sostenere ed alimentare la battaglia sulle vette. Dal bivio ci dividiamo in due gruppi: il primo seguirà la ferrata del Sass Brusai, il secondo il sentiero escursionistico. La ferrata ci porta, dopo una prima parte impegnativa, su una bella cresta facile che ci porta alla Sella del Candidato, da dove parte una bella placca di roccia. Si prosegue per terrazze fino al ponte tibetano. Da qui si arriva all'ultima placca che consente di uscire dalla ferrata, seguendo il sentiero 152 che porta al monte Boccaor. Il gruppo escursionistico segue il sentiero 151 con destinazione Pian dea Bala, un sentiero che si immerge subito nella vegetazione e continua a tornanti lasciandosi poi alle spalle il bosco continuando poi in un ambiente roccioso. Raggiunta Pian dea Bala, svoltiamo a destra e iniziamo a camminare alla scoperta di questa straordinaria opera costruita durante la Grande Guerra. Il sentiero è pianeggiante. Si passano diverse gallerie, corte abbastanza da non richiedere l'uso della torcia, e si ammira un panorama eccezionale sulla pianura fino a Venezia (in giornate limpide). Arriviamo così a Cima della Mandria, con panorama davvero suggestivo! E che panorama!! Ritorno per lo stesso itinerario. A Pian dea Bala i due gruppi si ricongiungono e scendono insieme a San Liberale.

COORDINATORI: **Bottazzi** 347 6890222 - **Malaguti** 339 6592206 - **Gobbi** 348 85509302

**CRYSTILE**  
ACCONCIATURE UNISEX  
Di Andreani Cristina

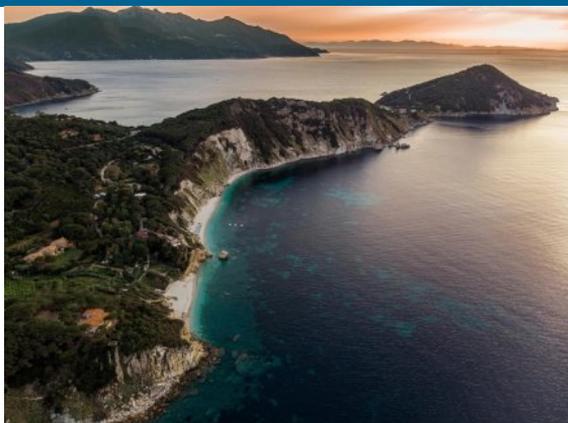
Via Corridoni 3 C - 46029 Suzzara MN  
Tel. 349 1563048



31 maggio - 3 giugno

escursione  
naturalistica

## Isola d'Elba Isola di Montecristo



*La natura e la storia della terza isola italiana si sono a lungo intrecciate per produrre, in poco spazio, una straordinaria quantità di ambienti e culture, di cui andremo alla scoperta in questo soggiorno. Straordinaria e unica sarà la giornata che dedicheremo all'isola di Montecristo, una delle isole più importanti per la tutela della biodiversità dell'Arcipelago Toscano e del mar Tirreno, il cui accesso è da sempre contingentato.*

**1° giorno:** 5 km +/- 270m 2 h

**2° giorno:** 3 Km +/- 400m 4 h

**3° giorno:** 15 km +/- 700m 8 h

**4° giorno:** 6 Km +/- 300m 3 h

Difficoltà: E escursionistica

Massimo 30 persone

### **Termine iscrizioni 31/12/2024!!!**

**1° giorno** - Partenza da Suzzara per Piombino in bus, dove ci imbarcheremo con destinazione Portoferraio. Giunti sull' isola d'Elba, andremo a Capo d'Enfola per un semplice trekking lungo un percorso ricco di vegetazione che si protende per tre lati sul mare. Nella parte più alta rimangono i resti di alcune costruzioni belle. La cornice naturale ed il panorama sono di grande suggestione. Al termine il bus ci porterà in hotel.

**2° giorno** - Partenza da Portoferraio con la motonave per la visita guidata all'isola di Montecristo. Al momento non conosciamo il percorso che la guida deciderà di farci fare.

**3° giorno** - Partiremo da Marciana, che riserverà molte sorprese a coloro che immaginavano l'isola d'Elba solo mare e sole. Percorrendo le sue vie selciate in granito arriveremo alla fortezza che la proteggeva a monte. Uscendo dalla caratteristica porta castellana percorreremo un bel sentiero all'ombra di una vallata coltivata a castagno. Qui la vegetazione della macchia mediterranea si mescola singolarmente con quella di orizzonti climatici ben diversi, e sarà facile incontrare l'agrifoglio insieme all'erica arborea o il cisto marino con le molte specie di orchidee spontanee tipicamente appenniniche che vi fioriscono. Dopo un'ora di cammino arriveremo ad un eremo, luogo incantevole. Sempre attraversando un folto castagneto, nel quale fiorisce la rarissima *Orchis insularis*, arriviamo sotto la cima del Monte Capanne. Spesso qui si vedono piccoli branchi di muffloni al pascolo. Saliremo sulla cima; se la visibilità è buona, da lì, con uno sguardo, domineremo non solo tutta l'Elba, ma le altre isole dell'Arcipelago Toscano e la stessa Corsica, con le sue montagne ancora innevate in primavera. Inizieremo la discesa verso il Monte Maiolo, proseguendo fino al masso alla Quata per poi raggiungere San Pietro.

**4° giorno** - Partendo da Marina di Campo (La Foce) effettueremo una semplice passeggiata per la Via dei Rosmarini. Fin dall'inizio, il tracciato si affaccia sulla costa rocciosa ricca di vegetazione. Non mancheranno cespugli di elicriso, rosmarino, mirto e ginepro. La vista e l'olfatto saranno appagati fino alla spiaggia di Lacona, dove chi vorrà potrà concludere con un tuffo in mare. Nel pomeriggio traghetto di ritorno per il rientro a Suzzara.

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



	TC
	55 km
	4:00 h
	P: 06:00 R: 21:00
	max 52

*Una pedalata tra gli spettacolari scorci di questa splendida valle. Partiremo da Dobbiaco (presso la stazione ove ci verranno consegnate le biciclette) e percorreremo la val Pusteria seguendo il corso del fiume Rienza. Passeremo per Villabassa, Monguelfo, Valdaora, Brunico, San Lorenzo di Sebato, per arrivare a Rio di Pusteria.*

Da Dobbiaco, ove ci verranno consegnate le biciclette, partiremo in direzione est, seguendo il corso del fiume Rienza. Nel primo tratto del percorso potremo godere di suggestivi scorci sulle Dolomiti di Sesto. Tra brevi salite e più lunghe discese (il dislivello complessivo del percorso è di -460 m) proseguiremo passando per il pittoresco centro di Villabassa e a ridosso di quello di Monguelfo. Da qui ci inoltreremo per un po' nel bosco e costeggeremo il lago di Valdaora, passato il quale la ciclabile si allontana per un breve tratto dal fiume ed attraversa i 3 borghi di Valdaora (di Sopra, di Mezzo e di Sotto) per poi riavvicinarsi al Rienza e seguirlo nell'attraversare la città di Brunico, ove potremo ammirare la maestosa apertura della valle Aurina. Lasciato di nuovo per un tratto il fiume dopo San Lorenzo di Sebato, lo ritroveremo poi per seguirlo fino all'arrivo a Rio di Pusteria.

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

*Devincenzi Daniele*

**l'Orologio**

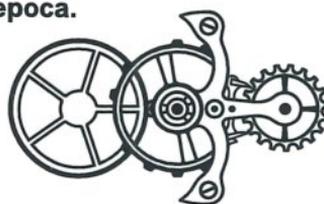
**Riparazione e restauro orologi moderni e d'epoca.**

**Stime e perizie**

Via Corridoni 2B - Suzzara (Mn)

Tel. 0376.522515 P.I. 01614830204

[info@lorologiosuzzara.it](mailto:info@lorologiosuzzara.it)





 A: EE  
B: EEA-F

 A: +950 m  
+150/-1100 m  
B: +950 m  
+350/-1300 m

 A: 4 + 5 h  
B: 4 + 7 h

 P: 06:00 sab.  
R: 22:00 dom.

 max 25

*Le Tre Cime di Lavaredo sono il simbolo dell'Alto Adige e dell'intera area dolomitica, spettacolare triade di obelischi formati da roccia calcarea. Il Paterno, la zona dei Piani di Cengia e la Torre di Toblin sono stati teatro dei conflitti della Prima Guerra Mondiale, infatti sono ancora visibili, lungo i vari percorsi, casermette, trincee, postazioni, passerelle in legno e le famose gallerie del Paterno realizzate dagli Alpini.*

**Sabato 28:** inizieremo il percorso all'imbocco della Val Fiscalina fino ad arrivare al rifugio Fondovalle per poi proseguire, risalendo la Val Sasso Vecchio, lungo il sentiero n° 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 circa 2,30 ore di cammino arriveremo ad un pianoro (2300 m, laghi dei Piani), ai piedi del Monte Paterno, ultimo terrazzo in salita per il rifugio Locatelli. Dopo la pausa pranzo, per chi vuole, affronteremo la ferrata Torre di Toblin (moderatamente difficile con un punto impegnativo, salita e discesa ore 1,30). Pernotto al rifugio Locatelli.

**Domenica 29: Gruppo A.** Prendiamo il sentiero 101, scendiamo un po' di quota e attraversiamo un lungo ghiaione con alla destra le pareti del Paterno e a sinistra i laghi dei Piani. Raggiunta, con una salita a zig zag, Forcella dei Piani di Cengia (2522 m) seguiamo fino al rifugio Piani di Cengia (2528 m). Il sentiero 101 prosegue in maniera pianeggiante, per poi cominciare a scendere verso il rifugio Comici (2224 m), situato ai piedi della Croda De Toni e con vista su Cima Undici e Croda Rossa. Proseguiamo verso forcella Giralba (2430 m) per poi raggiungere il rifugio Carducci (2297 m). Dopo la pausa pranzo torneremo al rifugio Comici per lo stesso percorso e con sentiero 103 in costante discesa fino al parcheggio in Val Fiscalina.

**Gruppo B.** Dal rifugio raggiungiamo il pinnacolo chiamato salsiccia di Francoforte per poi arrivare alla prima galleria e proseguire fino ad una seconda galleria (galleria del Paterno), usciti dalla quale raggiungeremo forcella Camosci con l'ausilio di attrezzature (2650 m): da qui ha inizio la ferrata del Monte Paterno. Valuteremo la possibilità di percorrere la ferrata (salita e discesa ore 1, dislivello 350 m) in base all'affollamento di escursionisti che ogni giorno transita sul Paterno. Dalla forcella dei Camosci seguiremo verso il sentiero attrezzato delle Forcelle, il quale, attraverso cege, ponti di legno, resti della Grande Guerra e panorami spettacolari, ci condurrà fino a forcella Piani di Cengia (ore 1,30) e da qui con sentiero 101 al rifugio Comici. Dopo la sosta, attraverso il sentiero 103 scenderemo fino al parcheggio in Val Fiscalina.





- EE
- +/-900 m
- 6:00 h
- 13 km
- P: 5:30  
R: 20:00
- max 32

*Da Falzeben arriviamo al rifugio Zuegg. Dal bivio andiamo verso la Forcella, passando per la chiesetta di S. Osvaldo, sotto le Laste di Verdins. Arrivati al Rifugio Kuhleiten proseguiamo per il Piccolo Picco d'Ivigna. Vista strepitosa sulle Dolomiti, dall'Adamello al Brenta, dall'Ortles al Sass de Putia, fino alla Marmolada e al Catinaccio. La discesa avviene sullo stesso percorso della salita.*

Da Falzeben seguiamo il segnavia n. 14 che sale al rifugio Zuegg. Saliamo sempre dal n. 14 passando vicino agli impianti di Merano 2000. Da qui seguiamo i segnavia n. 3 e 19A in direzione del Rifugio Kuhleiten. Il percorso si fa più ripido, passando per la chiesetta di S. Osvaldo, sotto le Laste di Verdins, in direzione della Forcella, mentre il panorama va sempre più aprendosi. Giungiamo così prima al rifugio e subito dopo al Piccolo Picco d'Ivigna (2552 m). Da qui si può salire alla cima con un tratto di ferrata. La vista, strepitosa, spazia dai gruppi glaciali dell'Ortles e dell'Adamello alle Dolomiti di Brenta ed al Monte Baldo che domina il Lago di Garda; a est le Dolomiti col Sass de Pütia, la Marmolada, il Catinaccio e il Latemar; a nord, oltre il Gruppo di Tessa, le Alpi Venoste e Breonie. La discesa avviene sullo stesso percorso della salita.

COORDINATORI: **Gobbi** 348 85509302 - **Tosi** 340 2350408



**MONDADORI**  
BOOKSTORE



**LIBRERIA**  
**ULISSE**  
Suzzara

**UN MONDO DI LIBRI**  
**GADGET E SERVIZI PER VOI**



Via Corridoni, 5/a - Suzzara - Tel. 0376 532767 - [mondadorisuzzara@gmail.com](mailto:mondadorisuzzara@gmail.com)



	sab: EE dom: EE
	sab: +1500 m dom: +600 m -1800 m
	sab: 5:30 h dom: 5:00 h
	P: 06:00 R: 20:00
	max 17

*Bellissima escursione in Val Senales, esattamente al confine tra Austria e Italia, dove si può ammirare un panorama eccezionale sulle lunghe vedrette che scendono verso nord e sulle imponenti cime circostanti, Palla Bianca, Punta di Finale e Cime Nere. Saliremo lungo il sentiero che ci porterà al rifugio Similaun, andremo sulle tracce dell'uomo venuto dal ghiaccio, la celebre mummia chiamata "Otzi". In base alle condizioni meteo e del ghiacciaio una parte del gruppo avrà la possibilità di effettuare la salita del ghiacciaio in Cima al Similaun.*

**Sabato 2:** dal lago di Vernago (1710 m) in Val Senales, prendiamo il sentiero n. 2 che porta al maso di Tisa (1814 m): da qui inizia il sentiero della Val di Tisa. Ad una altitudine di 2300 m si trova il sito archeologico detto il "labirinto", una struttura in pietra del diametro di circa 4 metri composta da un corridoio a chiocciola che porta a una piccola stanza interna dotata di una nicchia. A circa 2700 m raggiungiamo il ghiaione del Tisenberg. Lungo il paesaggio roccioso saliamo fino al Giogo Basso 3020 m dove si trova il rifugio Similaun (circa 4 ore). Pernottamento al Rifugio Similaun.

**Domenica 3:** *Gruppo A.* Dal Rifugio Similaun il gruppo prenderà il sentiero n.2a in direzione del Giogo di Tisa nel luogo di ritrovamento dell'uomo venuto dal ghiaccio. L'obelisco in pietra ci ricorda il punto di ritrovamento della mummia di "Otzi" ad una altitudine di 3270m (circa 1,30 ore). Il percorso è ben attrezzato con funi metalliche, per andare all'obelisco non serve attrezzatura: la fune serve solo da corrimano. Il rientro verrà effettuato a ritroso fino al rifugio Similaun e da qui al lago di Vernago dove ci aspetta il pullman.

*Gruppo B.* Dal rifugio Similaun si va verso est in direzione del ghiacciaio (sentiero n. 2). Aggiriamo una zona crepacciata e saliamo dritti verso la cresta che scende dalla cima. Nella parte alta la traccia si fa più ripida e si aggira a sinistra il Piccolo Similaun (3355m). La cresta nevosa si può percorrere facilmente fino alla cima dove ci attende una grande croce metallica e il libro di vetta. 3600m, circa (2,30 ore). Qui avremo una vista mozzafiato verso i ghiacciai austriaci. Il rientro verrà effettuato dallo stesso sentiero dell'andata, fino al rifugio Similaun e da qui al Lago di Vernago dove ci aspetta il pullman. Se non ci saranno le condizioni per salire in cima al ghiacciaio il gruppo B farà lo stesso percorso del gruppo A.

**Attrezzatura per chi sale sul ghiacciaio: casco, imbrago, picozza, ramponi. Difficoltà alpinistica F+.**



COORDINATORI: **Malaguti** 339 6592206 - **Bottazzi** 347 6890222 - **Tosi** 340 2350408



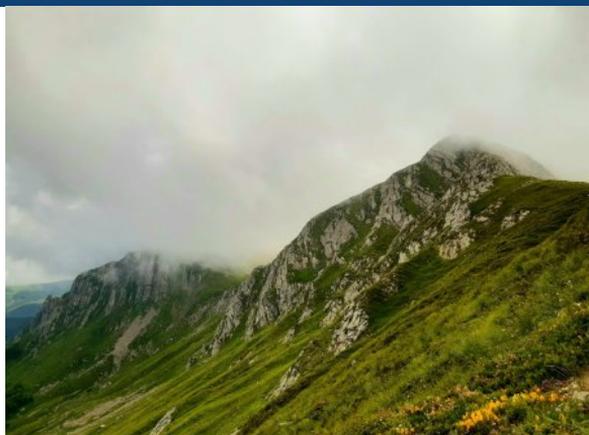
	EE impegnativo
	sab: +1200 m -100 m dom: +800 m -1900 m
	sab: 4:30 h dom: 7:00 h
	P: 06:00 R: 22:00
	max 25

*Uscita alla scoperta della Val di Fleres, considerata uno dei luoghi più incontaminati dell'Alto Adige. Ci troviamo nelle Alpi Breonie, al cospetto del poderoso massiccio dolomitico del Tribulaun, tra la Val Ridanna, la valle dello Stubai ed il solco del Brennero. Escursione lunga ed impegnativa, riservata a escursionisti esperti e allenati, privi di vertigini e con passo fermo. Passeremo per i rifugi Calciati al Tribulaun e Cremona alla Stua (Magdeburgerhütte).*

**Sabato 6:** dal parcheggio nei pressi dell'albergo Feuerstein si percorre un tratto del sentiero delle cascate, passando per il borgo Hinterstein, si raggiunge il bivio dove a destra ha inizio il sentiero segnava 8, lasciando a sinistra il sentiero n. 6. Una serie di svolte fanno guadagnare quota sino a sbucare fuori dal bosco proprio vicino ad una cascata. Si prosegue in un ambiente più severo ed affascinante sino alla base di una parete che si supera diagonalmente raggiungendo il vallone successivo che delimita la meravigliosa piramide dolomitica del Tribulaun. Da qui si risale in dolce pendenza la testata del vallone fino al successivo circo detritico alla base della parete orientale del Tribulaun dove si trova, adagiato su un pianoro, il rifugio Calciati sulle rive del lago Sandes (*Sandessee*) a quota 2369 m.

**Domenica 7:** dal rifugio Calciati inizia la salita sul sentiero n. 7, verso la cresta di confine che si raggiunge alla quota di 2753 m. Il sentiero prosegue in cresta fino quasi in cima al Dente Alto (*Hoher Zahn*) (2925 m) per poi discendere alla forcella delimitata dalla parete orientale della Cima Parete Bianca (*Weisswandspitze*), 3016 m. Le rocce rotte rendono un poco difficoltoso l'attraversamento della cresta: si risale il basamento di un pinnacolo tra massi instabili, poi si ridiscende nuovamente per risalire infine l'ultima paretina che perviene all'inizio della cengia che orizzontale percorre la parete lungo la linea di contatto fra gli scisti (roccia metamorfica) e la dolomia, 2870 m; è possibile l'ascensione alla vetta in mezz'ora. Al termine della cengia il sentiero inizia a scendere lungo un ripido pendio di terriccio ed erba, perdendo quota con numerosi tornanti, in alcuni punti facilitato da attrezzature metalliche, sino a giungere presso un tratto di placche appoggiate che si attraversano con l'aiuto di una corda d'acciaio e di qualche maniglia. Su terreno accidentato tra sfasciumi, ma più tranquillo, si perde quota rapidamente raggiungendo pendii erbosi per poi risalire alquanto sino a raggiungere il rifugio Città di Cremona alla Stua (*Magdeburgerhütte*), 2423 m. La discesa dal rifugio sul sentiero, segnava 6, scende rapidamente lungo un costone verso il fondovalle. Il sentiero taglia in costa il pendio fino ad entrare nel bosco nei pressi della Malga Buoi (*Ochsenhütte* 1690 m); poco dopo si raggiunge il bivio con il sentiero n. 8 e si prosegue per il sentiero n. 6, percorso il giorno prima in salita, per rientrare a S. Antonio-Fleres di dentro (*Innerpflesch*).

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



	E
	+/-750 m
	6:30 h
	17 km
	P: 6:30 R: 20:00

*Il Monte Prado è la più alta montagna della Toscana, ed è questo uno dei motivi per cui non lo si può ignorare, bisogna che almeno una volta si calpesti la sua vetta. E' anche una delle cime appenniniche da cui si gode uno dei panorami più vasti, che spazia dalle Apuane, al golfo di La Spezia e all'isola d'Elba. Saliremo la sua cima con una escursione priva di difficoltà tecniche ma altamente remunerativa.*

Da Case di Civago si segue il sentiero n. 605 che si inoltra nell'Abetina Reale, giunge al rifugio Segheria, prosegue nel suggestivo bosco di abeti fino a raggiungere il Passo di Lama Lite. Si continua sulla strada sterrata verso il rifugio Bargetana tralasciando il sentiero che scende al rifugio Battisti, e si sale per un viottolo al Lago della Bargetana (1783 m.). Il sentiero (ancora segnava 631) sale per prati via via più ripidi, esce sul crinale (1910 m) e per linea logica lo si segue fino al Monte Prado (2054 m.). A rendere celebre il Monte Prado è soprattutto lo sconfinato panorama. Nelle terse giornate di fine estate e dell'autunno, anche se l'inconfondibile "pizzo" del Cusna impedisce di vedere bene le Alpi, lo sguardo spazia sui boschi e sui valloni dell'Orecchiella, sull'Appennino ligure e sul profilo dentellato delle Apuane. Al centro del quadro è il Pisanino, a destra del Pizzo d'Uccello si vedono Portovenere, le colline di Montemarcello e La Spezia, a sinistra delle vette delle Panie compare l'isola d'Elba, isolata nel Tirreno. Nelle giornate più terse, dalla vetta del Monte Prado si vedono a nord-est la Pianura Padana, e a sud i colli del Senese e l'inconfondibile profilo del Monte Amiata. La discesa avviene per lo stesso percorso dell'andata, ma con leggere deviazioni è possibile appoggiarsi ai due rifugi aperti in zona, il Battisti e il Bargetana.

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

**Vaifro**  
Studio

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

Tel. 0376 532297



*Dopo l'entusiasmante soggiorno del 2024, ripetiamo quattro giorni per integrare la nostra esplorazione, nella stagione autunnale. Percorreremo affascinanti sentieri immersi nella macchia mediterranea che si affacciano su un mare dai colori incredibili e regalano panorami mozzafiato. Dal sentiero per Villa Jovis, alla Grotta Azzurra con proseguimento per il sentiero dei Fortini a picco sul mare, al Monte Solaro da Anacapri dopo la visita alla villa San Michele, senza trascurare alcune tra le splendide ville storiche che spuntano tra la folta vegetazione dell'isola. Ultimo giorno, gita in barca, per ammirare l'isola da un'altra prospettiva. Percorsi vari che soddisferanno sia l'aspetto escursionistico che quello storico-paesaggistico.*

**1° giorno:** 5 Km                    +/- 200m 4 h    **2° giorno:** 9 Km                    +/- 600m 6 h  
**3° giorno:** 9 Km                    +/- 700m 6 h    **4° giorno:** giro in barca

Difficoltà: turistica - escursionistica - escursionisti esperti

Mezzo di trasporto: treno, pullman, aliscafo

Massimo 24 persone - **Termine iscrizioni 31 maggio 2025!**



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

12 ottobre  
escursione

## Festa sociale alla baita degli Alpini di Tenna



	T-E
	+/- 300 m
	3:00 h
	P: 07:00 R: 19:00

*Per concludere degnamente la stagione escursionistica 2025 la baita degli Alpini di Tenna ci ospiterà, al termine di una facile escursione, per un pranzo autogestito come nella tradizione del CAI Suzzara.*

Il pullman ci lascerà al parcheggio del Lido di Levico, sulle rive dell'omonimo lago. Prendiamo verso sinistra il sentiero che costeggia la sponda occidentale del lago, attraversiamo il biotopo e saliamo al paese di Tenna per visitare l'omonimo forte, che è anche un eccellente punto panoramico. Scendiamo nuovamente a livello lago (segnavia n.6) e proseguiamo fino alla spiaggia di Visintainer, all'estremità nord ovest del lago. Da qui, attraversando la riserva Barucchelli, affrontiamo la seconda e ultima salita della giornata che ci condurrà direttamente alla baita degli Alpini per il nostro pranzo. Per il ritorno scendiamo nuovamente alla spiaggia di Visintainer e riprendiamo il periplo del lago, questa volta sulla sponda orientale, che con percorso totalmente pianeggiante ci riporta al Lido di Levico, dove ci aspetta il pullman per il rientro.

COORDINATORI: **i consiglieri**

 **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**



**SITO WEB:** [www.caisuzzara.it](http://www.caisuzzara.it)  
**EMAIL:** [info@caisuzzara.it](mailto:info@caisuzzara.it) - [cai.suzzara@gmail.com](mailto:cai.suzzara@gmail.com)  
**FB:** [www.facebook.com/caisuzzara](http://www.facebook.com/caisuzzara)  
**INSTAGRAM:** [www.instagram.com/caisuzzara/](http://www.instagram.com/caisuzzara/)

