



Club Alpino Italiano Sezione di Merano

Programma 2025



BIRRA FORST. NASCE IN ALTO ADIGE, PER PIACERE OVUNQUE.

Ognuna con il suo carattere, ognuna per un gusto diverso.
Tutta la qualità dell'Alto Adige vive nella specialità
delle birre FORST. Per questo ce ne sono così tante.



LA BIRRA DALL'ALTO ADIGE.

 @forstbeer

 /BirraForstBier

www.forst.it

www.beviresponsabile.it

Gentili Socie, cari Soci,

Ripartiamo con il nuovo anno lasciandoci alle spalle un centenario che ci ha dato e insegnato molto sulla forza dei valori che ci sono stati trasmessi.

Ed è proprio con questi presupposti che intendo proseguire il cammino con impegno, per valorizzare la montagna attraverso la sua conoscenza, la condivisione della fatica, l'affiatamento tra i Soci, la formazione di accompagnatori sempre più preparati e l'impegno per la conservazione dell'ambiente montano. Tra i miei obiettivi quello di riuscire ad avvicinare le giovani generazioni in un progetto di crescita non solo tecnica ma anche umana, auspicando sempre più collaborazione e sinergia tra gruppi e commissioni.

Concludo con un particolare ringraziamento a tutti coloro che con il vero volontariato, hanno consolidato la Sezione di Merano, e a voi Soci che con il tesseramento ci rinnovate ogni anno la Vs fiducia.

*Il Presidente
Claudio Crespi*



OPTIC
DALDOSSI-WOLF
FOTO

Via Portici 73/75 Merano www.daldossi.it

**70 ANNI DI
COMPETENZA E
PROFESSIONALITÀ**

**il tuo OTTICO
OPTOMETRISTA di
FIDUCIA**

**Controllo visivo, all'occhiale
vista/sole, applicazione
di lenti a contatto,
CI PRENDIAMO CURA
DEI TUOI OCCHI**



fino a **-15%** **SCONTO SU OCCHIALI
PER SOCI del CAI**

C.A.I. Alto Adige

Sezione di Merano

Anno di fondazione 1924

Anno 2025

Corso Libertà, 188
39012 Merano (BZ)
Tel.: 0473 – 448944

E-mail: segreteria@caimerano.it
Sito Internet con tutte le informazioni sempre
aggiornate: www.caimerano.it

Profili social:
Facebook – CAI Merano
Instagram – [cai_merano](https://www.instagram.com/cai_merano)

Apertura al pubblico

Da lunedì a giovedì dalle 10.00 alle 12.00
giovedì dalle 19.00 alle 20.30

Consiglio Direttivo

In carica fino al 31 marzo 2025

Presidente	Crespi S. Claudio
Vicepresidente	Giaquinta Stefano
Tesoriere	Canini Claudio
Segretaria	Lippi Costanza
Consigliere	Le Pera Lorenzo

Cariche sociali, Gruppi e Commissioni sono consultabili sul sito della Sezione

https://www.caimerano.it/cms2/graphics/pdf/Cariche_sociali.pdf



Appuntamenti 2025

Assemblea dei soci

Venerdì 28 marzo 2025 ci sarà l'assemblea ordinaria dei soci, a carattere elettivo, presso la Sala Civica, via Ottone Huber 8.

Castagnata sociale

Domenica 19 ottobre 2025 il Gruppo Sinigo ospita la classica castagnata sociale, nella Sede di via Nazionale.

Natale Alpino CAI

Venerdì 19 dicembre 2025 ci sarà il tradizionale Natale alpino della Sezione. Per il 2025 il concorso fotografico non sarà organizzato.

In copertina la foto vincitrice del concorso fotografico 2024: "Camminando" di Ghiurghi Aurora

Le proposte della Sezione

Biblioteca

La biblioteca della Sezione è a disposizione dei soci e offre testi sul mondo della montagna in ogni sua forma: l'ambiente alpino, la flora, la fauna, la narrativa, le guide escursionistiche ed alpinistiche, la storia dell'alpinismo e delle esplorazioni.

Palestra di arrampicata

La palestra di arrampicata si trova in una saletta all'interno della sede di Corso Libertà 188 ed è attrezzata con pannello inclinabile, pan gullich, hangboard ed altro. La palestra è a disposizione dei soci che vogliono allenarsi autonomamente e dei ragazzi dell'Alpinismo Giovanile per lo svolgimento delle loro attività.

Ginnastica presciistica e di mantenimento

Nei periodi da settembre a dicembre si svolge l'attività di ginnastica presciistica e da gennaio a maggio la ginnastica di mantenimento fisico nella palestra Albert Schweitzer, via XXX aprile 23, messa a disposizione dal Comune di Merano. Lunedì e venerdì dalla 18.30 alle 20.00.

Regolamento partecipazione alle attività sociali

La partecipazione alle escursioni sociali di qualsiasi tipo organizzate dal CAI Sezione di Merano comporta l'impegno di attenersi alle direttive degli organizzatori e del capo gita, i quali adottano ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei soci partecipanti. In considerazione dei rischi e pericoli inerenti lo svolgimento dell'attività escursionistica ed alpinistica, i soci partecipanti esonerano il CAI Sezione di Merano e gli organizzatori da ogni responsabilità civile per eventuali infortuni che venissero a verificarsi durante le attività sociali.

I partecipanti hanno i seguenti obblighi:

1. prendere visione della locandina contenente le caratteristiche dell'attività e dei requisiti richiesti;
2. possedere una preparazione fisica e tecnica adeguata al tipo di attività;
3. mantenere un comportamento ispirato alla correttezza, al rispetto verso gli altri e al regolamento della Commissione Escursionismo;
4. prestare la massima attenzione e collaborazione al capo gita e agli accompagnatori;
5. regolare la propria andatura con quella impostata dal capo gita all'interno del gruppo al fine di evitare inutili affaticamenti e pericolosi sfilacciamenti del gruppo stesso;
6. mantenersi sempre dietro al capo gita, o ad uno degli accompagnatori da lui designati, che agisce responsabilmente per garantire, nei limiti del possibile, la sicurezza del gruppo;
7. portare tutta l'attrezzatura obbligatoria indicata nella locandina;
8. comunicare tempestivamente al capo gita l'intenzione, purché ben motivata e solo in via del tutto eccezionale,

di seguire un itinerario diverso da quello ufficiale. Ne consegue l'esclusione dall'attività e dalla relativa copertura assicurativa.

I partecipanti sono informati che il capo gita:

9. ha il dovere di preparare la locandina che riassume le caratteristiche dell'attività, le difficoltà, i tempi normali di percorrenza, le capacità fisiche e tecniche richieste e l'eventuale attrezzatura necessaria;
10. ha la facoltà di impedire la partecipazione all'attività a coloro che presentano un equipaggiamento inadeguato o attrezzature obbligatorie insufficienti o non a norma e/o a coloro che non garantiscono la minima autonomia e/o idoneità richiesta;
11. indica ai partecipanti chi sono gli accompagnatori, chi apre e chi chiude la fila;
12. ha la facoltà, durante l'attività, di modificare l'itinerario previsto e di effettuare le scelte più opportune secondo i canoni della prudenza, della diligenza e della perizia;
13. ha il dovere di segnalare al Consiglio Direttivo i comportamenti scorretti assunti dai partecipanti all'attività;
14. ha il dovere di rispettare gli orari di partenza stabiliti e quindi non attende i ritardatari.

Nota: nel caso di utilizzo di auto private per i trasferimenti il CAI Sezione di Merano declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante gli stessi trasferimenti, intendendosi l'attività sociale iniziata e finita rispettivamente nel momento in cui si abbandonano e si riprendono la auto stesse.

Richiesta di soccorso

Il 112 è referente per tutti i servizi sanitari di primo soccorso, compreso Soccorso Alpino ed Elisoccorso.

Per collaborare con il servizio è fondamentale esporre con calma la richiesta e l'accaduto. L'app per telefono GeoResq è disponibile gratuitamente sugli store di tutti i sistemi operativi. Chiamando il soccorso con questa applicazione, il centralino potrà rilevare automaticamente la posizione esatta dell'infortunato.

	<p>Design innovativo Le nostre case sono sempre adeguate al contesto urbano che le accoglie e si distinguono per carattere e originalità.</p>
<p>SE.INVEST SRL Via Piave, 78 39012 Merano</p>	<p>Staff qualificato Progettisti, Tecnici, Consulenti legali e commerciali tutti in sinergia e in costante formazione</p>
<p>40 anni di esperienza</p> <p>Da quasi 40 anni la nostra azienda Elio Serra Group, rappresenta un punto di riferimento nel campo dell'edilizia e del mercato immobiliare.</p>	<p>Qualità dei materiali I materiali con cui realizziamo le nostre costruzioni sono sempre di prima scelta affinché il vostro investimento sia tutelato e garantito dal passare del tempo e dall'utilizzo quotidiano delle cose.</p> <p>Affidabilità Decenni di esperienza nel settore edile ci rendono una tra le imprese più affidabili del mercato immobiliare</p>

Franzolin Auto Carrozzeria Jolly

via Bersaglio 7/a Schiessstandstrasse - 39012 Meran/o BZ
Tel. 0473 448179



Reparatur für alle Marken

Riparazioni su tutte le vetture

PROGRAMMA 2025

**La partecipazione alle attività sezionali
è riservata ai soci**

Legenda:

	Escursionismo
	Seniores
	Alpinismo Giovanile
	Culturale
	Cicloescursionismo
	Arrampicata
	Gruppo Alta Montagna

La scala delle difficoltà (escursionismo, ferrate, ambiente innevato e ciclo-escursionismo) è consultabile sul sito (collegamento al pdf in prima pagina).

Sabato 18 gennaio

Cima Lasta

Alpe di Luson

La Cima Lasta è la vetta più alta dell'Alpe di Rodengo. L'escursione si sviluppa sui pianeggianti pascoli delle belle distese di Rodengo e Luson. Dalla vetta si può godere di una vista mozzafiato sulla Val Pusteria, le Dolomiti e le Alpi Austriache.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 2194 m
Dislivello in salita e discesa: 420 m
Proponente: Scano Oscar

Sabato 18 gennaio

Arrampicata su ghiaccio

Armentarola – Val Badia

Lungo la pista da sci, che dal Lagazuoi scende alla Capanna Alpina, si incontrano una serie di colate di ghiaccio di varia difficoltà e lunghezza (max 30 m) con soste per la discesa già predisposte, ottime come allenamento per salite più impegnative.

Difficoltà: WI 2-4
Tempo di percorrenza: 40 minuti
Quota massima: 1900 m
Dislivello in salita e discesa: 150 m
Proponente: Guarnieri Mattia

Domenica 19 gennaio

Sicuri sulla neve

Sensibilizzazione, informazione e prevenzione dei pericoli insiti nella frequentazione della montagna invernale – legati soprattutto alle valanghe, alle scivolate su terreno ghiacciato e all'ipotermia – sono le parole chiave della giornata "Sicuri sulla neve". Informazioni dettagliate in locandina.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Organizzazione CAI AA e Sezione CAI Vipiteno

Mercoledì 22 gennaio

Seurasas

Val Gardena

Superato l'abitato di S. Cristina, l'escursione inizia a quota 1700 metri ed attraverso i boschi raggiunge la piccola cima di Seurasas, con notevole colpo d'occhio panoramico.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza: 5 h
Quota massima: 2130 m
Dislivello in salita e discesa: 500 m
Proponente: Carbone Valter

Sabato 25 gennaio

Rifugio Forcola / Furkelhütte

Trafoi

Uscita di sci alpinismo. I maestosi ghiacciai e le imponenti cime della regione dell'Ortles creano uno sfondo spettacolare che cattura l'attenzione degli sci alpinisti quando arrivano al rifugio Forcola. Una pausa sulla terrazza panoramica del rifugio è irrinunciabile.

Difficoltà: MS
Tempo di percorrenza: 3 h
Quota massima: 2359 m
Dislivello in salita e discesa: 870 m
Proponente: Giaquinta Stefano

Mercoledì 29 gennaio

Rifugio Predaia – Corno di Tres

Val di Non

L'escursione si svolge sulla catena che separa la Val d'Adige dalla Val di Non. Partendo dal rifugio Predaia si raggiunge il Corno di Tres, dal quale lo sguardo può spaziare su tutto l'orizzonte.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 2150 m
Dislivello in salita e discesa: 450 m
Proponente: Carbone Valter

Sabato 2 febbraio

Il Galletto / Hahn

Val Passiria

La Val Passiria offre splendidi tour di una o più giornate che invitano ad esplorare tutta la bellezza del suo paesaggio alpino. I percorsi in quota si snodano attraverso prati, boschi e pascoli fino a toccare le maestose vette che la circondano. Noi abbiamo scelto una cima contenuta nella sua altezza, il Galletto, vicino a Cima Mataz.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza: 5 h
Quota massima: 1995 m
Dislivello in salita e discesa: 860 m
Proponente: Greco Giovanni

Mercoledì 12 febbraio

Flavort

Panarotta

La salita del Monte Flavort, cima del Lagorai, è un remunerativo itinerario per tutti gli escursionisti con un minimo di allenamento. Dalla cima, si gode una splendida vista con il Brenta in primo piano, Pale di San Martino, Cima d'Asta e Lagorai, Vezzena e Caré Alto.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 2347 m
Dislivello in salita e discesa: 500 m
Proponente: Greco Giovanni

Loacker

Loacker Peanut Butter

75%
di deliziosa
crema di arachidi

100%
di bontà
naturale

Che bontà!

Sabato 15 febbraio

Ciaspolata notturna

Merano 2000

Annuale appuntamento sulle nevi di Merano 2000 camminando con le ciaspole alla luce della luna piena. L'uscita si concluderà come da tradizione al Rifugio Parete Rossa per una serata speciale in compagnia.

Difficoltà	EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza:	5 h
Quota massima:	2033 m
Dislivello in salita e discesa:	540 m
Proponente:	Le Pera Lorenzo

Domenica 16 febbraio

Panche delle streghe

Alpe di Siusi

Da Compaccio si segue il sentiero che segue l'itinerario chiamato "Puflatschumrundung". Si sale fino ad un meraviglioso punto panoramico (Fillner Kreuz). Poi si raggiunge il Monte Bullaccia (2117 m) e subito dopo le panche delle streghe, particolari formazioni rocciose, punto d'incontro, secondo la leggenda, delle streghe dello Sciliar.

Difficoltà:	EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza:	3 h
Quota massima:	2171 m
Dislivello in salita e discesa:	410 m
Proponente:	Scano Oscar

Mercoledì 19 febbraio

Malga Mazia

Val di Mazia

Questa passeggiata inizia a Glies e con un percorso circolare che tocca la malga di Mazia ritorna al punto di partenza. La val di Mazia in pieno inverno si presenta molto interessante, come anche nel periodo estivo, con la presenza di una notevole varietà di ambienti naturali ed antropici.

Difficoltà:	EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza:	4 h
Quota massima:	2200 m
Dislivello in salita e discesa:	400 m
Proponente:	Carbone Valter

Sabato 22 febbraio

Verso la Fasnachter

Val Racines

Questo tour sci alpinistico attraverso boschi e poi prati innevati a poche centinaia di metri dall'area sciistica Racines-Giovo, ci porta oltre i 2000 metri ad ammirare le vette innevate comprese tra la val Ridanna e la val Passiria.

Difficoltà:	MS
Tempo di percorrenza:	3 h
Quota massima:	2268 m
Dislivello in salita e discesa:	988 m
Proponente:	Giaquinta Stefano

Mercoledì 26 febbraio

Anello della Plose

Val d'Isarco

Il percorso circolare, facile e panoramico, inizia e termina in località Plancios, sviluppandosi tra boschi e spazi prativi. L'esposizione del versante meridionale della Plose rende piacevole la passeggiata anche in pieno inverno.

Difficoltà:	EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza:	4 h
Quota massima:	2150 m
Dislivello in salita e discesa:	450 m
Proponente:	Carbone Valter

Sabato 8 – sabato 15 marzo

Sestri Levante

Liguria

Una settimana dedicata alla scoperta delle bellezze della riviera ligure. Dal promontorio di Portofino alle Cinque Terre, all'entroterra con le sue meraviglie nascoste e poco conosciute. Soggiorno fisso in albergo a Sestri Levante vicino al mare. Informazioni dettagliate in locandina.

Proponente:	Crespi Claudio
-------------	----------------

Mercoledì 19 marzo

Aschbach – Malga di Naturno

Val Venosta

La Malga Naturno si trova in posizione panoramica nella zona del Monte San Vigilio. Dalla stazione a monte della funivia Aschbach un magnifico sentiero con una pendenza costante ma piacevole conduce alla malga attraverso il bosco.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza: 6 h
Quota massima: 1905 m
Dislivello in salita e discesa: 567 m
Proponente: Moeseneder Giovanni

Sabato 22 marzo

Busa dei Capitani

Nago – Garda

Itinerario storico-naturalistico che ripercorre i luoghi della Prima Guerra mondiale lungo quella che era la prima linea austro-ungarica del monte Corno di Nago, lo Stützpunkt Perlone e la Busa dei Capitani attraversando i paesaggi tipici a castagneto e uliveto dell'Alto Garda.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 2:30 h
Quota massima: 610 m
Dislivello in salita e discesa: 330 m
Proponente: Scano Oscar

Sabato 29 marzo

San Leonardo con visita al museo Hofer

Val Passiria

Questa escursione ciclo-culturale ci porterà lungo la pista ciclabile della Val Passiria fino a San Leonardo, dove visiteremo l'interessantissimo quanto poco conosciuto Museo Passiria. Sistemato in quello che fu il fienile di Andreas Hofer ospita una sezione dedicata al famoso Sandwirt nonché una sezione dedicata agli usi e costumi locali. I non-ciclisti raggiungeranno il museo con i mezzi pubblici.

Difficoltà: TC
Distanza: 40 km
Durata: 5 h
Dislivello in salita e in discesa: 300 m
Proponente: Janz Angelika



Sabato 5 aprile

Camminarlegendo a Sant'Ippolito

Lana

Sant'Ippolito è più di una meta escursionistica con una vista spettacolare: luogo mistico, fa infatti parte degli insediamenti più antichi nei dintorni di Merano ed è stato per molto tempo un importante luogo di culto. Lungo il cammino e sui prati intorno alla piccola chiesetta ci faranno compagnia le parole della lettura.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 760 m
Dislivello in salita e discesa: 550 m
Proponente: Lippi Costanza

Mercoledì 9 aprile

Dosso dell'uomo selvaggio

Cornaiano

Il Col dell'Uomo è una piccola collina sopra il bosco di Monticolo dal quale si può godere dalla vista sopra l'Oltradige e la Valle dell'Adige fino al gruppo di Tessa. Alpinisti hanno costruito degli omini di pietra.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 643 m
Dislivello in salita e discesa: 337 m
Proponente: Greco Giovanni

ALTE BESCHÜTZTE MID - QUALITÄT
töllerhof
ALGUND
IL BIOLOGICO PARTICOLARE

HOFLADEN

VENDITA DIRETTA

sconto soci Cai 10%

Dienstag Martedì 16.⁰⁰ - 19.⁰⁰
Freitag Venerdì 7.³⁰ - 12.³⁰

Altes Dorf Algund
Paese vecchio Lagundo

HOFLADEN

Dorf Zentrum Algund
Paese centro Lagundo

Villa Verde

Meran/o

ALGO

MERO

Töllerhof Josef Kröss
Via Breitofen 1 - 39022 Lagundo

Tel. 333 587 9001
Tel. 0473 440 556

Sabato 12 aprile

Cima di Tovo – Tuferspit

Val d'Ultimo

Gita primaverile su uno dei 3000 della Val d'Ultimo che, grazie alle pendenze costanti e all'esposizione sud, permette una discesa su ottimo firn.

Difficoltà: BS
Tempo di percorrenza: 5-6 h
Quota massima: 3097 m
Dislivello in salita e discesa: 1314 m
Proponente: Guarnieri Massimo

Domenica 13 aprile

Via ferrata Artpinistico a Monte Armolo

Valle del Sarca

Ferrata molto particolare che al percorso attrezzato unisce la particolarità di un vero e proprio sentiero artistico costituito da una trentina di sculture disseminate lungo tutto il percorso. Autori delle sculture lignee sono Gianluigi e Giovanni Leonardi.

Difficoltà: EEA-PD (poco difficile)
Tempo di percorrenza: 3 h
Quota massima: 812 m
Dislivello in salita e discesa: 240 m
Proponente: Scano Oscar

Domenica 13 aprile

Tour San Giovanni al Monte da Riva del Garda

Lago di Garda

Salita tra suggestivi borghi e rapida discesa verso Arco. Ad essere indimenticabili in questo anello non sono solo le discese, ma anche le salite a San Giovanni al Monte e Varignano e infine il Lago di Tenno. San Giovanni, grazie al rifugio, alla fontana e alla splendida vista, è il luogo perfetto per una sosta ristoratrice.

Difficoltà: MC/BC
Distanza: 38 km
Tempo di percorrenza: 5:30 h
Dislivello in salita e discesa: 1400 m
Proponenti: Boccanera Roberto, Fuchs Dionys

Mercoledì 16 aprile

Merano – Bolzano, ciclabili di Bolzano

Val d'Adige

Raggiunta Bolzano in bicicletta, ci muoveremo utilizzando l'efficiente rete ciclabile cittadina. Potremo girare Bolzano, scoprendo e visitando angoli storici e caratteristici e godendo di una prospettiva inusuale sulla città.

Difficoltà: TC
Distanza: 70 km
Tempo di percorrenza: 6 h
Dislivello in salita e discesa: 323 m
Proponente: Arduini Eros

Mercoledì 7 maggio

Percorso della memoria a Stava

Val di Fiemme

Il 19 Luglio 1985 una colata di fango dovuta al crollo della discarica di miniera di Prestavel travolse la Val di Stava, seminando distruzione e morte. In occasione del 40° anniversario si propone il sentiero della memoria con due percorsi adatti a tutti. Per non dimenticare.

Difficoltà:	EE	
Tempo di percorrenza:	1h	4h
Quota massima:	1550 m	
Dislivello in salita e discesa:	100 m	300 m
Proponente:	Fazzi Laura	

Sabato 10 maggio

Burrone di Mezzocorona – ferrata Giovannelli

Mezzocorona

Suggestivo percorso attrezzato che si inerpica lungo una selvaggia gola incisa fra le pareti del Monte di Mezzocorona. Tutti non potranno che sorprendersi di fronte alla meraviglia di una forra con numerosi salti d'acqua che viene sapientemente risalita da un percorso ben scelto.

Difficoltà:	EEA-F (facile)
Tempo di percorrenza:	4-5 h
Quota massima:	890 m
Dislivello in salita e discesa:	700 m
Proponente:	Bruschi Pietro

Mercoledì 14 maggio

Da Gares a Malga Stia

Pale di San Martino – Canale d'Agordo

Dall'incantevole paesino di Garès, fraz. del Comune di Canale d'Agordo, si sale per comoda strada forestale a Malga Stia, dove si può ammirare il ghiacciaio della Fradusta-Rosetta e la parete nord dell'Agner. Da Malga Stia ci sarà la possibilità di raggiungere la Forcella Stia dove si apre una meravigliosa vista sul Col Margherita e il Monte Mulaz.

Difficoltà:	EE	
Tempo di percorrenza:	3h 4:30	
Quota di arrivo:	1785 m	2190 m
Dislivello:	404 m	792 m
Proponente:	Sanvido Flavio	

Sabato 17 maggio

Museo di Sluderno – Ganglegg

Val Venosta

Piccolo ma interessante museo che presenta temi di tipo archeologico ed etnografico, spaziando dalla preistoria ai giorni nostri. Il sito di Ganglegg ospita scavi e ricostruzioni risalenti all'età del rame, del bronzo e del ferro.

Difficoltà:	T
Tempo di percorrenza:	3 h
Dislivello in salita e discesa:	150 m
Proponente:	Carbone Valter

Sabato 17 maggio

Resia – Merano

Val Venosta

Il percorso ciclabile da Resia a Merano è un classico che offre ogni volta emozioni e soddisfazioni. Il percorso si snoda sinuoso lungo la Val Venosta, dal lago di Resia fino alla bella città del Passirio, fra frutteti, chiese e castelli.

Difficoltà: MC
Distanza: 90 km
Tempo di percorrenza: 7 h
Proponente: Arduini Eros

Domenica 18 -venerdì 23 maggio

Merano – Rosolina Mare

Val Venosta

Proseguimento dell'uscita di sabato 17, questa ciclo-e-scuisione itinerante di sei giorni conduce alla scoperta del Fiume Adige, lungo tutto il suo corso fino ad arrivare alla foce. Sarà l'occasione di conoscere il nostro fiume e il suo territorio nelle sue molteplici sfaccettature e di vivere un'esperienza di viaggio davvero particolare. Informazioni dettagliate in locandina.

Difficoltà: MC
Distanza: 406 km
Proponente: Arduini Eros

Sabato 24 maggio

Lupa del Lagorai e cima Panarotta

Lagorai

La Lupa del Lagorai è un'opera dello scultore Marco Martalar. Alta 6 metri è stata realizzata con circa 2 mila scarti di legno dagli alberi distrutti dalla tempesta Vaia. La cima Panarotta (2020 m) costituì nel corso della Grande Guerra uno dei cardini più importanti della difesa austriaca nel settore della Valsugana.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 3.30 h
Quota massima: 2020 m
Dislivello in salita e discesa: 560 m
Proponente: Scano Oscar





Mercoledì 28 maggio

Cascate di Riva

Campo Tures

Le cascate di Riva di Tures fanno parte dei tesori naturali più belli, ma anche più spettacolari dell'Alto Adige. Si trovano nel cuore del Parco Naturale delle Vedrette di Ries. Tutte le tre cascate sono raggiungibili comodamente a piedi. Esse vengono alimentate dal torrente Riva, nel quale convoglia l'acqua dei ghiacciai sovrastanti il paese di Riva. L'immensa forza dell'acqua, che si può osservare dai vari punti panoramici, è davvero impressionante.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	4 h
Quota massima:	1168 m
Dislivello in salita e discesa:	372 m
Proponente:	Greco Giovanni



Sabato 31 maggio

Via ferrata Ziel

Gruppo del Tessa Rifugio Nassereith

La via ferrata Ziel nel parco naturale Gruppo di Tessa è perfettamente raggiungibile dalla stazione a monte della funivia Texel. Il tempo di percorrenza fino all'attacco è di circa un'ora. Dopo una prima parte più impegnativa la ferrata diventa avventurosa e divertente (ponti sospesi, carrucole). Gli scalatori più ambiziosi troveranno pane per i loro denti nella parte superiore della ferrata.

Difficoltà: EEA-PD (poco difficile)
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 1891 m
Dislivello in salita e discesa: 500 m
Proponente: Polloni Antonio

Mercoledì 4 giugno

I prati di Castrin

Val di Non

I prati al confine tra Alto Adige e Trentino includono zone umide popolate da comunità di orchidacee e gigli di monte e fantastici panorami sul gruppo Adamello-Brenta.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 1920 m
Dislivello in salita e discesa: 430 m
Proponente: Fazzi Laura

Venerdì 6 – lunedì 9 giugno

Colli, ville e terme

Veneto, Colli Euganei

Con base ad Abano Terme esploreremo i Colli Euganei percorrendo l'Anello dei Colli Euganei, una ciclovia che tocca diverse località caratteristiche, tra cui Battaglia Terme, Monselice e l'Abbazia di Praglia. Inoltre, raggiungeremo la riviera del Brenta per visitare una delle famose Ville Venete. Dopo le escursioni ricche di esperienze storico-artistiche ci rilasseremo nelle benefiche acque termali. Dettagli in locandina.

Difficoltà: MC
Lunghezza: 220 km
Proponente: Janz Angelika

Mercoledì 11 giugno

Raduno Seniores del Triveneto

Foresta del Cansiglio – Belluno

Diversi saranno i percorsi escursionistici, per difficoltà/dislivello, al termine dei quali non mancherà un momento conviviale da trascorrere in festosa allegria. Il programma dettagliato verrà comunicato non appena sarà completato nelle sue varie attività.

Referente: Greco Giovanni

Sabato 14 giugno
Merano – Cengles
Val Venosta

La piccola località di Cengles è situata ai piedi della imponente parete di Cengles, all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio. Da visitare la Chiesa Parrocchiale della Natività di Maria, sorta attorno al 1500, la cui cappella laterale si considera una delle costruzioni sacre barocche più belle della Val Venosta. Pregevoli, anche la chiesa di Sant'Ottilia e il castello.

Difficoltà: TC
Distanza: 90 Km
Tempo totale: 7 h
Dislivello salita e discesa: 950 m
Proponente: Simoni Renato



Domenica 15 giugno
Giornata dei parchi – TAM
Val Venosta

La giornata dei parchi, promossa come ogni anno dal CAI, è dedicata alla conoscenza delle aree protette del territorio. Con questa iniziativa il Cai vuole promuovere la conoscenza di questi territori la consapevolezza di frequentare e vivere in aree di pregio ambientale, ricche di biodiversità e di ecosistemi da tutelare. Quest'anno la giornata sarà dedicata al parco del Tessa, con la visita al nuovo centro del Parco naturale Gruppo di Tessa a Naturno.

Proponenti: TAM Angelino Anna Giaquinta Stefano Lippi Costanza, Janz Angelika.



Mercoledì 18 giugno

Rifugio Vazzoler

Civetta

Dal Rif. Capanna Trieste su carrareccia di Val Corpassa per la Mussaia, si sale a Pian delle Taie per raggiungere il rifugio Vazzoler, posizionato ai piedi delle imponenti Torre Trieste e Torre Venezia del Monte Civetta. Possibilità di visita al Giardino Botanico Segni al Vazzoler, alla scoperta della flora locale.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 3:30 h
Quota massima: 1714 m
Dislivello: 582 m
Proponente: Sanvido Flavio

Sabato 21 giugno

Malga e lago di Tarres

Val Venosta

L'escursione si svolge sulle pendici del monte Sole. Lungo il sentiero si può ammirare il lago di Tarres, meravigliosamente incastonato nel bosco, prima di arrivare alla malga di Tarres, una delle mete escursionistiche più apprezzate della zona di Laces in Val Venosta.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 1940 m
Dislivello in salita e discesa: 824 m
Proponente: Crespi Claudio

Sabato 21 – domenica 22 giugno

Bivacco Costanzi e Sasso Rosso

Brenta

Due giorni nella zona del lago di Tovel, con salita al Bivacco Costanzi, punto di sosta e pernottamento e la possibilità di salire, il giorno seguente al Sasso Rosso (2645 m). La montagna fa da confine naturale alla Val Nana o Piana della Nana e il suo nome deriva dal caratteristico colore rosso che lo differenzia dalle altre montagne.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 10 h
Quota massima: 2645 m
Dislivello in salita e discesa: 1200 m
Proponente: Scano Oscar





**AUTOSERVICE
PNEUSTIROLO**

**Pneumatici • Centro Revisioni Auto e Moto • Officina
Meccanica • Carrozzeria**

**Reifen • Revisionszentrum Auto-Motorräder • Werkstatt
• Karosserie**

39012 Meran/o- Sinigo/Sinich Z.I. Via Kravogl Str. 7 (BZ)
T 0473 247 074 • F 0473 247 773 • Mail info@pneustirolo.it •
www.pneustirolo.it

**Carrozzeria – Karosserie
Cristalli – Scheiben
Meccanica – Werkstatt
Pneumatici – Reifen
Revisioni auto moto – Revision**

**SCONTO SOCI CAI 5%
Pneumatici – Reifen sconto 10%**

Domenica 22 giugno

Val Venegia

Pale di San Martino

Almeno una volta nella vita si “deve fare questa bellissima ciclo-escursione”. Si parte da Predazzo si costeggia la diga di Paneveggio e si arriva al parco faunistico dove si possono ammirare caprioli e cervi. Poi si sale verso le Pale di San Martino fino al rifugio Segantini

Difficoltà:	MC/BC
Distanza:	55 km
Tempo di percorrenza:	5 h
Dislivello in salita e discesa:	1200 m
Proponente:	Fedel Franco

Mercoledì 25 giugno

Giro dei laghi di Resia

Val Venosta

Questa ciclo-escursione ci porterà alla scoperta del lago di San Valentino alla Muta e del lago di Resia. La pista ciclabile si snoda sinuosa lungo le rive in un paesaggio caratterizzato da distese di verde e specchi d’acqua di colore blu intenso.

Difficoltà:	MC
Distanza:	60 km
Tempo di percorrenza:	6 h
Dislivello in salita e discesa:	600 m
Proponente:	Arduini Eros

Sabato 28 giugno

Punta Mataz

Val Passiria

Questa cima si erge sopra Mataz, un insediamento montano a 1.052 m di altitudine al di sopra di San Martino in Passiria ed è l'ultima elevazione di rilievo sul contrafforte est del gruppo di Tessa. Dalla vetta si apre una splendida veduta sulle Alpi Sarentine e Breonie, sul vicino gruppo di Tessa, parco naturale, e sulla val Passiria.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 5 h
Quota massima: 2178 m
Dislivello in salita e discesa: 1150 m
Proponente: Polloni Antonio

Mercoledì 2 luglio

Rifugio Picco Ivigna

Monti Sarentini

Escursione al rifugio Picco Ivigna, di proprietà della nostra Sezione, lungo un percorso insolito, con partenza da Falzeben e attraversando il paesaggio alpino ai piedi del Monte Ivigna.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 7 h
Quota massima: 1880 m
Dislivello in salita e discesa: 650 m 800 m
Proponente: Moeseneder Giovanni

Sabato 5 luglio

Dobbiaco, Cimabanche, Prato Piazza

Val di Landro

Si parte da Dobbiaco fino a quasi cima Banche costeggiando il lago di Dobbiaco, pedalando lungo la vecchia tratta della ferrovia che collegava Dobbiaco a Cortina d'Ampezzo. Lungo il percorso si possono ammirare le splendide Tre Cime di Lavaredo.

Difficoltà: MC/BC
Distanza: 65 km
Tempo di percorrenza: 4 h
Dislivello in salita e discesa: 900 m
Proponente: Fedel Franco

Mercoledì 9 luglio

Rifugio Sonnino al Coldai

Alleghe

Percorso che ci immerge in uno dei panorami più belli delle Dolomiti. Dai Piani di Pezzè (Alleghe) si sale alla malga Pioda. Da lì inizia la mulattiera militare che sale al rifugio Sonnino al Coldai. Una breve salita ci conduce alla forcella Coldai per poi scendere alla conca che racchiude l'omonimo laghetto alpino.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 6 h
Quota massima: 2179 m
Dislivello in salita e discesa: 720 m
Proponente: Sanvido Flavio

Sabato 12 luglio

Rifugio Stevia

Val Gardena

Escursione con uno stupendo panorama sulle Dolomiti, il massiccio del Sella e il gruppo del Sasslungo. Si risale l'idilliaca Alpe di Cisles che colpisce per l'ordine dei pascoli ed appare sovrastata a sinistra dalle caratteristiche guglie delle Odle. Superata la forcella a sudest si osserva la parte centrale del Sella, in parte coperta dalla più bassa catena del Cir.

Difficoltà	EE
Tempo di percorrenza:	5 h
Quota massima:	2322 m
Dislivello in salita e discesa:	550 m / 1090 m
Proponente:	Moeseneder Giovanni



Mercoledì 16 luglio

Pala di Santa

Obereggen

Questo modesto rilievo porfirico, situato tra il Corno Nero ed il Latemar, si caratterizza per l'apertura su un vasto panorama che abbraccia numerosi gruppi montuosi dell'Alto Adige e del Trentino. Il percorso parte dal bosco nei pressi di passo Lavazè e conduce alla cima e poi a passo Feudo, per poi concludersi sul sentiero delle perle. Con alternativa.

Difficoltà:	EE/E
Tempo di percorrenza:	5 h 3h
Quota massima:	2488 m 2010 m
Dislivello:	800 m 250 m
Proponente:	Carbone Valter



Sabato 19 luglio

Val Campo di Dentro

Val Pusteria

Valle dolomitica poco frequentata che dalla sua sommità offre una bella vista panoramica sulle Tre Cime di Lavaredo ed altre cime meno note. Il percorso si sviluppa tra la Rocca dei Baranci e la Punta dei Tre Scarperer, passando dall'ambiente del prato, ai larici e ai bastioni dolomitici.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 6 h
Quota massima: 2400 m
Dislivello in salita e discesa: 900 m
Proponente: Carbone Valter

Sabato 19 luglio

Rifugio Bolzano e Monte Pez

Alpe di Siusi

Il Gruppo dello Sciliar è uno dei più caratteristici dell'Alto Adige. Da Compaccio si seguono le indicazioni per il Rifugio Bolzano. Da lì in breve si sale sulla vetta del Monte Pez.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 7 h
Quota massima: 2568 m
Dislivello in salita e discesa: 1315 m
Proponente: Scano Oscar

Mercoledì 23 luglio

Malga Cislun

Parco Naturale Monte Corno

Il percorso si sviluppa all'interno del Parco Naturale Monte Corno. L'escursione inizia e termina presso l'abitato di Trodena e si sviluppa prevalentemente all'ombra di boschi di conifere. I punti panoramici si aprono con ampie vedute verso nord ed in direzione della catena del Lagorai.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 1563 m
Dislivello: 450 m
Proponente: Carbone Valter



Sabato 26 luglio
Croda di Cengles
Gruppo dell'Ortles

La Croda di Cengles si trova nel settore nord-orientale del Gruppo Ortles-Cevedale, alla testata N della Valle di Zai. Un balcone in posizione centrale e senza ostacoli, dal quale si domina l'intera Val Venosta. Lo spettacolo è offerto dai versanti ghiacciati da tutte le maggiori vette del gruppo, Cevedale, Gran Zebrù ed Ortles. Si sale per la via normale facile anche l'ultima parte della cresta con alcuni tratti attrezzati, oppure dalla via ferrata, atletica e non lunga ma impegnativa per la roccia liscia e poco appigliata.

Difficoltà:	EE / EEA-D (difficile)
Tempo di percorrenza:	6-7 h
Quota di partenza e arrivo:	2350 m
Dislivello in salita e discesa:	1060 m
Proponenti:	Greco Giovanni Polloni Antonio



Impianti termosanitari - Gas



Rossi
Antonio

*39012 Merano / Sinigo
Zona Artigianale
Via Rio Sinigo 37*

*Tel. 0473 244 140
Fax 0473 244 140
Cell. 336 522136*

Mercoledì 30 luglio

Monte Chiodo

Val d'Ultimo

Una bella escursione in alta montagna con un panorama mozzafiato. In circa 2 ore si arriva alla cima del Monte Chiodo partendo da Fontana Bianca. La vista che si ha su tutta la Val d'Ultimo con il fondovalle e le montagne a 360 gradi è bellissima.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 2469 m
Dislivello in salita e discesa: 600 m
Proponente: Crespi Claudio

Sabato 2 agosto

Cima Fiammante cresta ovest

Gruppo del Tessa

Salita ad una delle più belle cime nel Gruppo del Tessa, scalando la cresta ovest su buon calcare con difficoltà contenute.

Difficoltà: AD
Tempo di percorrenza: 7-9 h
Quota massima: 3228 m
Dislivello in salita e discesa: 1828 m
Proponente: Massimo Guarnieri

Sabato 2 agosto

Rifugio 12 Apostoli

Dolomiti di Brenta

Dodici piccole conformazioni rocciose che si affacciano sul passo omonimo, verso la Val di Sacco, hanno dato il nome a questo grazioso rifugio ai piedi delle vette d'Agola e Pratofiorito. Il rifugio 12 Apostoli si trova nel cuore del Gruppo del Brenta, in un anfiteatro naturale dolomitico particolarmente suggestivo. La posizione è incantevole e il panorama permette di spaziare dal Carè Alto, all'Adamello, alla Presanella e fino al Cevedale.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 6 h
Quota massima: 2491 m
Dislivello in salita e discesa: 900 m
Proponenti: Crespi Claudio Simoni Renato



Mercoledì 6 agosto

Passo di Vizze

Val di Vizze

Questo insediamento, facilmente raggiungibile, è molto significativo per la storia locale. Posto alla sommità della Val di Vizze, offre anche la possibilità di una breve escursione sulla cresta di confine e consente di godere di un ampio panorama alpino.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 2275 m
Dislivello in salita e discesa: 500 m
Proponente: Carbone Valter

Sabato 9 agosto

Cima Tiergarten

Val Venosta

Un'escursione su una cima impressionante di tremila metri, facile da salire, sul lato sud della Vallenga. Su sfasciumi e blocchi si raggiunge una conca poco pronunciata. Dalla conca, sul sentiero ora ben segnato, si arriva fra massi e detriti fino alla cima del Tiergarten.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 7 h
Quota massima: 3068 m
Dislivello in salita e discesa: 1220 m
Proponente: Moeseneder Giovanni

Giovedì 14 agosto

Alba agli Omini di Pietra

Monti Sarentini

Gli Omini di Pietra si trovano in Val Sarentino, sulla "Hohe Reisch", una cupola rocciosa alta 2000 metri. Queste misteriose figure (oltre 100) sorprendono l'escursionista stagliandosi contro l'orizzonte. In questo luogo magico e mistico andremo ad ammirare lo splendido spettacolo dell'alba.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 2 h
Quota massima: 2000 m
Dislivello in salita e discesa: 300 m
Proponente: Crespi Claudio



Mercoledì 20 agosto
Rifugio Bressanone
Val Pusteria

L'escursione parte da Fane, uno dei più bei villaggi estivi dei malgari sulle Alpi, un complesso di fienili e case, baite rustiche costruite in gran parte di legno e pietra. Dal grande alpeggio si passa ad una stretta gola detta Schramme, scavata dall'impetuoso torrente nella grigia roccia scistosa. Passata la forra, il paesaggio diventa di nuovo verde e gradevole e si apre ad accogliere praterie pascolative ed una vasta conca erbosa, ove si annida il rifugio Bressanone (2300 m).

Difficoltà: E
Durata: 3:00 h
Dislivello in salita e discesa: 560 m
Quota massima: 2300 m
Proponente: Le Pera Lorenzo



Sabato 23 agosto
Croda delle Cornacchie
Val Senales

La Croda delle Cornacchie (3251 m), una delle cime delle Alpi Venoste, domina l'abitato di Maso Corto. Il suo versante sud è caratterizzato da un'imponente muraglia di roccia scura mentre a nord viene raggiunto dal Ghiacciaio di Gogo Alto, sul quale viene praticato sci invernale ed estivo.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 8 h
Quota massima: 3251 m
Dislivello in salita e discesa: 1250 m
Proponente: Polloni Antonio

Sabato 23 – Domenica 24 agosto
Rifugio Puez e Piz de Puez Orientale
Dolomiti del Puez

Questa escursione di due giorni ci porterà nel parco naturale Puez-Odle. Sosta e pernottamento al rifugio Puez. Salita alla cima Puez orientale e discesa, con un giro ad anello, passando dal Furcela de Ciampei e dal Lago di Crespeina.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 10 h
Quota massima: 2913 m
Dislivello in salita e discesa: 1740 m
Proponente: Scano Oscar

Mercoledì 27 agosto

Laghi della Cresta del Giovo

Val Passiria

I laghetti Wasserfaller, Kehlerlacke, Scheibelsee e Übelsee si trovano lungo il percorso di questo tour escursionistico sulla Cresta del Giovo, che inizia e termina al Rifugio Flecknerhütte nei pressi del Passo di Monte Giovo. Facoltativa la salita al monte Fleckner (2301 m).

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4:30 h
Quota massima: 2301 m
Dislivello in salita e discesa: 677 m
Proponente: Crespi Claudio

Sabato 30 agosto

Alpe di Siusi Monte Pana

Sciliar

Una escursione in MTB sull'Alpi di Siusi rappresenta una delle esperienze più indimenticabili sulle Dolomiti. Chi è interessato a godersi la natura non resterà sicuramente deluso dal tour panoramico sull'altopiano più grande d'Europa. Il panorama sulle vette si contendono lo sguardo dell'biker.

Difficoltà: MC/BC
Distanza: 35 km
Tempo di percorrenza: 5 h
Dislivello in salita e discesa: 900 m
Proponente: Boccanera Roberto

MARINELLO



VETRERIA
GLASEREI

**VETRI, SPECCHI, PORTE E
DOCCE IN VETRO
TEMPERATO**

Via Bersaglio, 19e - MERANO

tel. 0473/448013

www.vetrieriamarinello.it

Sabato 30 – Domenica 31 agosto

Traversata valli Ultimo-Rabbi-Martello

Rifugio Dorigoni

L'escursione di due giorni si svolge nel Parco dello Stelvio tra l'Alto Adige e il Trentino in un susseguirsi di vallate e di paesaggi alpini. Ambienti naturali sempre vari: dai prati fioriti di fondovalle, ai pascoli delle malghe, tra i boschi con larici millenari, tra i torrenti e le spumeggianti cascate salendo in alto fino alle vedrette nivali e ai laghi alla base dei ghiacciai.

La lunghezza del percorso presuppone un adeguato allenamento.

Difficoltà:	EE	
Tempo di percorrenza:	8h – 5h	
Quota massima:	2957 m	
Dislivello in salita e discesa:	1606m	560m
	553m	1125
Proponente:	Giaquinta Stefano Lippi Costanza	



Mercoledì 3 settembre

Laghi di San Giuliano

Adamello

L'anello dei Laghi di San Giuliano e Garzonè è uno dei percorsi trekking più affascinanti del Trentino. Il giro tocca prima l'incantevole Lago di Vacarsa e sale poi alla "Bocchetta dell'Acqua Fredda", il punto più alto, per poi scendere ai Laghi e al Rifugio San Giuliano. In questa seconda parte del percorso si aprono ampie vedute sulle cime del Gruppo del Carè Alto e sul massiccio della Presanella.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	4 h
Quota massima:	2175 m
Dislivello in salita e discesa:	639 m
Proponente:	Simoni Renato



Sabato 6 settembre

Cima Sternai

Val d'Ultimo

La notevole riduzione della vedretta di Fontana Bianca da qualche anno costringe gli escursionisti ad un ampio giro sulla cresta per raggiungere la cima Sternai, avendo l'impressione di camminare sul muro di cinta di un immenso anfiteatro. Sarà l'occasione per vedere l'evoluzione del paesaggio.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 9 h
Quota massima: 3443 m
Dislivello in salita e discesa: 1562 m
Proponente: Giaquinta Stefano Polloni Antonio



Mercoledì 10 settembre

Cima Dosso di Costalta

Gruppo del Lagorai – Val dei Mocheni

L'alta Valle dei Mocheni si scopre esplorandola piano piano attraverso i suoi borghi, le sue malghe e masi in quota, i suoi sentieri ma soprattutto attraverso le sue genti unite da una lingua locale di origine tedesca che rende la valle un unicum nel panorama alpino. Raggiunto il Dosso di Costalta si aprirà una vista a 360 gradi verso la Valsugana e le vette tra Trentino e Alto Adige.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4:30 h
Quota massima: 1952 m
Dislivello in salita e discesa: 538 m
Proponente: Meneghini Stefano



Sabato 13 settembre

Rifugio Plan

Val Passiria

Il gestore del rifugio Plan, Heinz Leitner ha il piacere di invitare i soci del CAI Merano per ringraziarli del sostegno e dell'impegno che la Sezione ha profuso per il rifugio in passato. Il Cai Merano lo ha ricostruito dopo un incendio nel 1960 e nel 1982. Lo scorso anno il rifugio ha festeggiato i 125 anni dalla costruzione.

Difficoltà	EE
Tempo di percorrenza:	7 h
Quota massima:	2989 m
Dislivello in salita e discesa:	1374 m
Proponente:	Ostuni Minuzzi Andrea

Domenica 14 settembre

Omini di Pietra: da Malga Verano a Merano 2000

Monti Sarentini

Si tratta di un luogo magico con oltre 100 piramidi di pietra che circondano la croce della vetta. Lo scopo e il modo in cui questi furono realizzati è sconosciuto e leggendario. In assoluto uno dei più bei giri che si possano fare nei dintorni di Merano.

Difficoltà:	MC/BC
Distanza:	29 km
Tempo di percorrenza:	5 h
Dislivello in salita e discesa:	1000 m / 1700 m
Proponente:	Boccanera Roberto

Mercoledì 17 settembre

Wieserhütte – Seefeldsee

Maranza

Seefeld è un magro pascolo alla testata della bella valletta pascoliva Altfasstal, che si inoltra tra i monti di Fundres a nord di Maranza sulle alture di Rio Pustèria. Nei pressi dell'abbandonata Seefeldalm ci sono tre laghetti, in una conca cinta su tre lati da montagne scistose verdeggianti (Seefeldspitze, Bretterspitze ed altre cime), noi ci fermeremo al lago più basso e più grande (290x220x20 metri).

Difficoltà:	E	
Tempo di percorrenza:	4 h	6 h
Quota massima:	1850 m	2271 m
Dislivello in salita e discesa:	475 m	63 m
Proponente:	Greco Giovanni	

Sabato 20 settembre

Arrampicata alla prima Torre del Sella

Gruppo del Sella

Scalata di una tra le più conosciute e frequentate torri delle Dolomiti. La torre conta vie di ogni difficoltà adatte alla capacità di ciascuno.

Difficoltà:	IV-IV+
Tempo di percorrenza:	5-6 h
Quota massima:	2533 m
Dislivello in salita e discesa:	300 m
Proponente:	Guarnieri Mattia

Sabato 20 settembre

Monte Fumo/Klausberg

Valle Aurina

Se le escursioni tranquille vi annoiano allora "la valle degli 80 tremila", è quello che fa per voi: in Valle Aurina e sul Klausberg avrete solo l'imbarazzo della scelta! Prima di affrontare, come uno scalatore esperto, la difficile ascensione al Monte Fumo, programmate una sosta al Lago di Chiusetta.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 6 h
Quota massima: 2653 m
Dislivello in salita e discesa: 1015 m
Proponente: Greco Giovanni

Mercoledì 24 settembre

Malga di Assen

Val Passiria

Uno dei luoghi più belli della regione di Merano. La malga si trova in mezzo ad un grande alpeggio, circondato da dolci prati che dirigono la vista verso la valle con Merano e dintorni, mentre le pareti rocciose nella parte posteriore danno una sensazione di protezione.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 1700 m
Dislivello in salita e discesa: 640 m
Proponente: Crespi Claudio

Sabato 27 settembre

Giro delle tre cime del Bondone

Monte Bondone

Il Giro delle Tre Cime del Bondone è uno degli itinerari trekking della zona di Trento più interessante dell'intero Gruppo del Bondone. Il giro tocca le tre elevazioni che cingono a sud la piana delle Viote ovvero il Cornetto, il Doss D-Abramo e la Cima Verde. La vista spazia verso le Dolomiti di Brenta, l'Adamello e la Catena del Lagorai.

Difficoltà: EE
Tempo di percorrenza: 5 h
Quota massima: 2046 m
Dislivello in salita e discesa: 850 m
Proponente: Crespi Claudio



Domenica 28 settembre
Ciclabile Molina – Canazei
Valli di Fiemme e Fassa

La pista ciclabile delle Dolomiti di Fiemme e Fassa collega le due famose valli trentine su un tracciato di 48 km lungo le rive del torrente Avisio: un itinerario ciclo-turistico ideale per vivere un'escursione nella natura più incontaminata fra prati e pascoli verdeggianti, ruscelli e masi. Lungo il tracciato si possono incontrare le tracce caratteristiche del vecchio percorso ferroviario: la pista ciclabile riprende infatti buona parte del tracciato dell'ex ferrovia a scartamento ridotto.

Difficoltà:	TC/MC
Distanza:	89 km
Tempo di percorrenza:	6:30 h
Dislivello in salita e in discesa:	500 m
Proponente:	Simoni Renato



Mercoledì 1 ottobre
Escursione lungo la Via dei Masi (Ultner Höfeweg)
Val d'Ultimo

La Via dei Masi è l'itinerario caratteristico della Val d'Ultimo dove cultura, storia, tradizione e bellezza si incontrano. Camminando faremo un vero e proprio salto nel tempo tra i masi caratteristici della cultura montana e i piccoli paesi, e potremo ammirare la spettacolarità dei larici millenari.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	5:30 h
Quota massima:	1467 m
Dislivello in salita e discesa:	370 m
Proponente:	Meneghini Stefano



Sabato 4 ottobre

Chiusa e Sabbiona

Valle Isarco

Chiusa deve il suo nome alla posizione geografica e per l'istituzione di una importante stazione doganale. Molti sono i luoghi di interesse di questa città medievale: piazza Mercato, ponte Bressanone, chiesa degli Apostoli, piazza Parrocchia con la chiesa parrocchiale di S. Andrea. Sarà possibile raggiungere con una breve passeggiata panoramica il convento delle benedettine di Sabbiona. Il convento non è accessibile ma si potranno visitare la cappella di Maria e la chiesa della Santa Croce.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 1:30 h
Quota massima: 523 m
Dislivello in salita e discesa: 202 m
Proponente: Addivinolo M. Pia



Domenica 5 ottobre

Lago di Tovel

Val di Non

All'interno del Parco Naturale Adamello Brenta, sorge il Lago di Tovel. Situato a un'altitudine di 1.178 metri, è anche chiamato "Lago dell'Orso". Incorniciato da maestose montagne e boschi lussureggianti di conifere, il lago offre uno spettacolo di incomparabile bellezza, le sue acque limpide riflettono le cime circostanti.

Difficoltà: MC/BC
Distanza: 45 km
Tempo di percorrenza: 5 h
Dislivello in salita e discesa: 1050 m
Proponente: Fedel Franco

Mercoledì 8 ottobre

Sentiero geologico del Bletterbach

Aldino

La gola del Bletterbach fa parte del Patrimonio dell'umanità – UNESCO. Lungo il percorso si possono osservare le formazioni rocciose risalenti ad un tempo che va da 280 a 240 milioni di anni fa, con una straordinaria presenza di fossili.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 3-4 h
Quota massima: 1626 m
Dislivello in salita e discesa: 300 m
Proponente: Carbone Valter

ING. ANDREA OSTUNI MINUZZI



Amministrazione di condomini
Impianti termosanitari e climatizzazione
Prevenzione incendi
Risparmio energetico

Via Portici 317, Merano - Tel. 0473/690627

E-mail aom222@gmail.com (richieste condominiali)
E-mail andrea_om@libero.it (richieste professionali)

Sabato 11 ottobre

Tramonto al Corno Bianco e discesa notturna

Dolomiti di Fiemme

Partenza dal passo Oclini per raggiungere la Cima del Corno Bianco e sosta in vetta per ammirare il tramonto. Dopo la cena al sacco discesa con le torce frontali ripercorrendo il sentiero dell'andata.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	1:30 h
Quota massima:	2316 m
Dislivello in salita e discesa:	330 m
Proponente:	Scano Oscar

Mercoledì 15 ottobre

Terento

Val Pusteria

Il Sentiero dei Mulini a Terento è un bellissimo percorso circolare che si sviluppa all'interno del comune di Terento. Un itinerario alla scoperta di diversi mulini anche antichi di 500 anni, che si trovano lungo il Rio Terento. Lungo l'itinerario, che parte dal centro del paese, costeggiamo anche il punto panoramico ad osservare le Piramidi di terra di Terento.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	4 h
Quota massima:	1513 m
Dislivello in salita e discesa:	395 m
Proponente:	Greco Giovanni

Domenica 19 ottobre

Castagnata sociale

Sinigo

L'autunno bussa alle nostre porte e come da tradizione il Gruppo Sinigo della Sezione CAI di Merano organizza il consueto appuntamento con la castagnata sociale

Proponente: Gruppo Sinigo

Sabato 25 ottobre

Falesia Cartoon Network

Monte Calisio

Sul monte Calisio, alle porte di Trento, sono diverse le pareti di ottimo calcare fessurato esposte a sud adatte per l'arrampicata. Tra le varie falesie ben attrezzate vi è la "Cartoon Network", che offre vie di vario grado adatte anche ai principianti.

Difficoltà: 3a-8c
Quota massima: 882 m
Proponente: Giaquinta Stefano

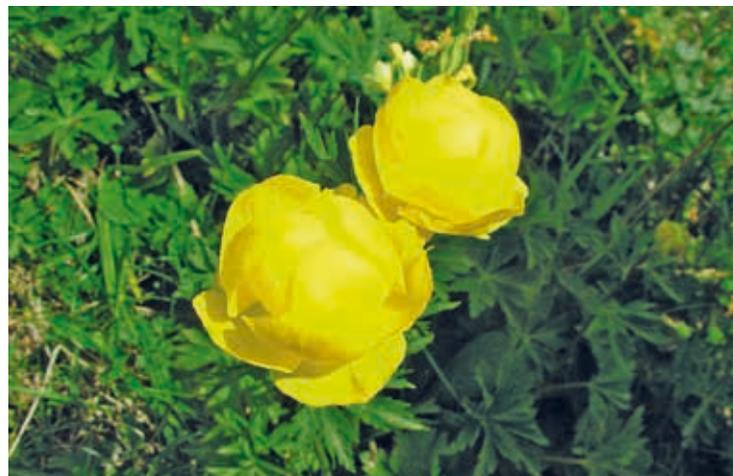
Sabato 8 novembre

Forte di Cima Vezzena sul Piz Levico

Valsugana

Ci troviamo nell'Alta Valsugana con vista sui laghi di Caldonazzo e Levico. L'escursione si svolge sui luoghi della Grande Guerra, dove si potranno vedere i forti e le fortificazioni austroungariche. Partendo dal Passo Vezzena si sale per un sentiero fino alla Cima Vezzena, da dove si gode di un favoloso panorama. Rientro lungo la vecchia strada militare.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 3:30 h
Quota massima: 1902 m
Dislivello in salita e discesa: 560 m
Proponente: Scano Oscar



Mercoledì 12 novembre

Le colline d'argento

Terlano

Il comune di Terlano in Alto Adige è famoso soprattutto per gli asparagi e il vino Sauvignon che insieme si sposano benissimo. Nel XVI secolo in realtà l'attività era completamente diversa: l'industria mineraria. Il materiale principalmente estratto era la galena, un minerale per la produzione di argento, a testimoniare sono i preziosi affreschi che decorano la chiesa parrocchiale di Santa Maria Assunta.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Quota massima: 823 m
Dislivello in salita e discesa: 634 m
Proponente: Greco Giovanni

Sabato 15 novembre

Escursione per comprendere una criticità (TAM)

Valle Isarco

Le scelte per lo sviluppo di un territorio montano possono produrre vantaggi per le comunità che lo abitano, ma anche notevoli criticità per l'ambiente. Andremo di persona a valutare una delle criticità presenti sul nostro territorio. Questa uscita sarà preceduta da una serata informativa. Seguirà programma dettagliato.

Proponenti: TAM Angelino Anna Giaquinta Stefano Lippi Costanza.

Sabato 22 novembre

Waalweg Merano - Lana

Merano

Facile escursione lungo le passeggiate e le rogge tra Merano, Lagundo, Marleno e Lana, tra gli ultimi colori dell'autunno e una splendida vista sulla valle dell'Adige.

Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5:30 h
Quota massima: 500 m
Dislivello in salita e discesa: 250 m
Proponente: Lippi Costanza

Domenica 21 dicembre

Camminata d'oro

Pietralba

Anche quest'anno la sezione partecipa alla tradizionale Camminata d'oro. L'occasione ormai rappresenta un momento di incontro e condivisione per moltissimi amanti della montagna della zona. Un appuntamento che registra sempre un sentito e nutrito gruppo di partecipanti che fanno di questo cammino uno spunto di riflessione e passione costante.

Difficoltà: EAI-F (facile)
Tempo di percorrenza: 6 h 4:30 h
Quota di partenza: 350 m 1200 m
Quota massima: 1521 m
Dislivello in salita e discesa: 1171 m 405 m
Proponente: CAI-AA Bassa Atesina

Concorso fotografico 2024

In copertina la foto vincitrice del concorso fotografico 2024: "Camminando" di Ghiurghi Aurora

Seconda classificata "Lo specchio della natura" di Moro Claudia



Terza classificata "Verso il rifugio" di Le Pera Lorenzo



Rifugi della Sezione di Merano

Rifugio Albergo Parete Rossa Rotwandhütte (1817 m)

Gruppo: Sarentini – Punta Cervina
Località: Alpe Ivigna – Comune di Avelengo
Telefono: 389 2679790
Gestore: Ghiotti Mirco
Locale invernale: No
Periodo di apertura: da giugno a marzo

È raggiungibile dalla stazione a monte della funivia che sale a Merano 2000, scendendo poi lungo la pista da sci, oppure da Falzeben seguendo il sentiero nr 14.



Rifugio Picco Ivigna Ifingerhütte (1815 m)

Gruppo: Sarentini – Punta Cervina
Località: Taser Monte Scena – Comune di Scena
Telefono: 0473 965111 – 348 7517365
Gestore: Zöggeler Barbara
Posti letto: 3
Locale invernale: No
Periodo di apertura: da fine aprile a novembre

Costruito nel 1914 dalla sezione di Merano del DÖAV è raggiungibile seguendo il sentiero, n° 18, che parte dalla stazione a monte della funivia che sale all'albergo Taser.



Quote associative 2025

Soci Ordinari	€ 45,00
Soci Ordinari Junior (18-25 anni)	€ 24,00
Soci Familiari	€ 24,00
Soci Giovani	€ 18,00

Si consiglia la registrazione alla piattaforma MY CAI dove ogni socio può trovare la propria tessera virtuale, il certificato di iscrizione ed eventuali assicurazioni attive (tra cui RC).

Le coperture assicurative

L'iscrizione al Sodalizio garantisce automaticamente la copertura assicurativa per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi in attività istituzionale e per le spese inerenti al Soccorso Alpino anche in attività personale.

Polizze attive per i soci in regola con il tesseramento

1. Polizza infortuni Soci – in attività istituzionale

I massimali 2025 (per escursioni, corsi e attività organizzate dal CAI):

- morte € 55.000,00
 - invalidità permanente € 80.000,00
 - spese di cura € 2.500,00 (con franchigia di € 200,00)
- All'atto del tesseramento o del rinnovo è possibile, pagando un supplemento di € 5,15 raddoppiare i massimali portandoli rispettivamente a € 110.000,00 e € 160.000,00. Spese di cura € 3.000,00 (con franchigia di € 200,00).

Limitazioni assicurative:

- Persone con età superiore a 85 anni
- in caso di morte: capitale ridotto del 25%
- in caso di invalidità permanente: franchigia del 10%

Esclusioni – non sono assicurabili:

gli infortuni derivanti da abuso di alcolici e uso di stupefacenti, nonché attività aventi carattere agonistico, con esclusione delle gare sociali di qualunque tipo.

2. Polizza R.C. – in attività istituzionale (incluso su pista da sci)

3. Polizza Soccorso Alpino in Europa – valida anche in attività personale

I massimali 2025:

- rimborso spese fino a € 25.000,00
- diaria da ricovero ospedaliera € 20,00 al giorno per massimo 30 giorni
- massimale per assistenza medico psicologo per gli eredi: fino a € 3.000,00/Socio

È possibile inoltre attivare le seguenti polizze personali per attività individuale.

1. Polizza infortuni Soci in attività individuale.

Contro gli infortuni che dovessero derivare dall'attività in uno dei contesti tipici del nostro Sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo, ecc.). La polizza ha durata annuale e scade il 31 dicembre 2025.

2. Polizza R.C. – in attività individuale

Per danni involontariamente cagionati a terzi per morte, lesioni personali e per danneggiamento a cose, purché attinenti al rischio alpinistico, escursionistico o comunque connesso alle finalità del CAI.

Nella garanzia sono compresi il Socio che vi ha aderito unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2025. Incluso piste da sci (obbligo introdotto dal 2022). La polizza ha durata annuale, premio annuale € 12,50, e scade il 31 dicembre 2025.

In segreteria tutte le informazioni e i moduli per la richiesta. La circolare del CAI Centrale sulle coperture assicurative per il 2025 è disponibile per consultazione sulla prima pagina del sito della Sezione.



Lauben/Portici 337 – 39012 Meran/o – Italy
Tel.: + 39 0473/237733 – info@bike-point.com



**C'è consulenza e consulenza.
Quella cooperativa
la offriamo solo noi!**



Al centro della consulenza cooperativa poniamo la vita tua e dei tuoi cari, rimanendo al tuo fianco come partner per mettere a fuoco i tuoi desideri e obiettivi. www.raiffeisen.it



Raiffeisen

Cassa Raiffeisen Lagundo