Bozza programma escursionistico Alpi Venoste 2026

NOTE: Il programma è solo una prima bozza e prevede sempre due alternative di diversa difficoltà, cercando, laddove possibile, di percorrere tratti comuni ai due gruppi che eventualmente dovessero formarsi. Le possibilità di pernottamento nell'area sono limitate; è indispensabile, pertanto, dare quanto prima l'adesione, in modo da stabilire i pernottamenti, i trasporti, la logistica. In linea di massima si deve già considerare che i parcheggi, laddove non sia possibile usufruire dei trasporti pubblici, sono tutti a pagamento (4/6€ al giorno), mentre funivie, cabinovie, cestovie, seggiovie hanno un costo medio di 16/20 € a persona in andata/ritorno. Per la sistemazione si sta verificando se optare per soluzione alberghiera o appartamento, la prima più onerosa garantirebbe con la guestcard gratuità dei trasporti pubblici (escluso cabinovie, ecc.).
La deadline per l'adesione è fissata per il 31 gennaio 2026.
Le adesioni sono limitate ad un massimo di diciotto unità con priorità ai soci CAI e, in primis, ai soci CAI Caserta.
Infine, il programma è abbastanza ambizioso; pertanto, il sottoscritto è libero di modificare lo stesso, qualora non ci fossero le condizioni per rispettarlo in toto, di escludere dal partecipare coloro che non fossero abbastanza allenati per le tipologie di attività proposte o non avessero l'attrezzatura adatta.
Per adesioni o informazioni ulteriori scrivere a: vincenzo.sollitto@libero.it

1° giorno sabato 25 luglio

Partenza da Caserta e arrivo in val Senales per sistemazione in hotel/appartamento.

Note: in base al numero di partecipanti saranno stabilite le sistemazioni, la località, il mezzo di trasporto da stabilire entro fine gennaio.

2° giorno domenica 26 luglio

E Da Falzeben al Rifugio Kuhleiten (2361 m)

Il tour parte dal parcheggio a Falzeben (Avelengo) (intera giornata 4€) a quota 1625 m, seguendo prima il sentiero che costeggia la cabinovia e, poi, dalla stazione a monte della funivia Merano 2000, il segnavia n. 3 che passa nei pressi della malga Waidmannalm e sale fino alla chiesetta di Sant'Osvaldo (2.200 m); da qui si prosegue alla forcella Sant'Osvaldo lungo il segnavia n. 19 e avanti al rifugio Kuhleiten (2.363 m).

EEA Dal Rifugio Kuhleiten al Picco d'Ivigna

Dal Rifugio seguire il costone fino a quota 2500 circa dove si incontra un cartello con la indicazione "Gr. Ifinger". Se si continua sul sentiero si raggiunge in breve la vetta escursionistica (segnale I.G.M.), dalla quale si gode comunque un ottimo panorama. Per salire alla vera vetta, dal cartello si svolta a destra in leggera discesa per attaccare il tratto attrezzato. Si incontra presto una serie di catene, seguite da una successione di corde che, con una lunga diagonale ascendente in moderata esposizione, conduce all'intaglio tra la vetta escursionistica e quella vera. Calarsi sul versante opposto per un paio di metri ed iniziare un traverso quasi in piano, sempre attrezzato e sempre in moderata esposizione. Si arriva sotto un salto verticale, piuttosto esposto, alto circa 5 metri: risalirlo con l'aiuto delle corde oppure arrampicando (max II+).

Al termine del risalto si traversa ancora a sinistra e ci si porta alla base di una grande placca, piuttosto ripida ed esposta, alta circa 25-30 metri, che si supera con l'aiuto di una successione di corde fisse (spit a metà circa per eventuale sicurezza). Al termine della placca si compie un'altra breve traversata verso sinistra e si giunge così sotto la cresta sommitale (qui finiscono le corde fisse). Tenendosi sul lato destro (salendo) della cresta si superano alcuni risalti (brevissimi passaggi di I° e II°), dei quali uno in forte esposizione e, in breve, si raggiunge la cima, caratterizzata da una grande croce di legno e da un piccolo segnale metallico. (descrizione Gulliver.it)

3° giorno lunedì 27 luglio

E Sentiero glaciologico della val Martello

Il sentiero glaciologico si snoda ad anello per una lunghezza di 10 km dal parcheggio del Rifugio Genziana con dislivello in salita di 600 m. L'itinerario è stato suddiviso in 9 tappe. Il tempo di percorrenza si aggira sulle 4 ore. Per chi rientra il pomeriggio è libero per visita a Bolzano.

EEA Dal Rifugio Martello alla Cima Marmotta (3346 m)

Giunti al cartello che indica il rifugio, proseguire a sinistra (in direzione opposta) verso gli ampi pendii glaciali che salgono alla Zufallspitzen. Dopo circa 200 m, deviare decisamente a sinistra, verso un colletto che porta al ghiacciaio della Vedretta Alta (Hoherfernher). Salire sul ghiacciaio e puntare al colle a destra della punta (che dal basso appare più come una cresta alta che come una punta). Dal colle in pochi metri si giunge in cima.

4° giorno martedì 28 luglio

E Da Parcines alla cascata (3 h; 9 km; D+ 686 m)

Da Parcines seguire lungo il sentiero marcato n° 7A in direzione frazione Vertigen. Girare stretto a sinistra lungo il "Waalweg" (sentiero della roggia) di Parcines in direzione frazione Salten. Poco prima di arrivare, svoltare a destra salendo lungo il Sentiero delle leggende, passando dinanzi agli insediamenti e ai luoghi sacri preistorici fino al maso Ebnerhof. Proseguire salendo attraverso il bosco (sentiero marcato n° 1 e poi 23) fino al ristoro Prünster (1.196 m s.l.m.). Scendere poi leggermente lungo il sentiero n° 23 verso l'imponente cascata di Parcines, alta 97 m (1.060 m s.l.m.). Proseguire poi verso valle lungo il sentiero n° 8B fino al ristoro Birkenwald, qui girare prima a sinistra sulla Via Cascata e poi a destra prendendo la biforcazione che conduce sul sentiero n° 1 fino al ristoro Winklerhof (642 m s.l.m.). Svoltare quindi a sinistra e proseguire lungo il ponte sospeso, sentiero n° 39 fino a Parcines.

Chi opta per questa escursione il pomeriggio è libero per visita a Merano.

EE Sentiero dei laghi di Sopranes

Da Velloi (Lagundo) ci si sposta con la cestovia. Dalla stazione a monte si raggiunge in quindici minuti la Malga Leiter a quota 1550 m, dove s'imbocca il sentiero n° 24 che porta al Rifugio Hochgang (1839 m). Si sale a destra (sentiero n° 7) verso i 2.455 m di altezza, punto in cui si trova il Passo del Valico. Attenzione: consigliato soltanto a escursionisti esperti e dal piede sicuro, e a chi non soffre di vertigini! Partendo dalla forcella, ci si incammina lungo il Lago Lungo, fino a giungere al bellissimo Lago Verde. Da qui, si snoda il sentiero n° 6, che porta in Val Sopranes, dove è consigliato di fare una piacevole sosta presso la Malga Oberkaser (2.131 m). Si continua sul sentiero n° 22, che porta attraverso due ulteriori specchi d'acqua, il Lago di Casere e il Lago di Vizze. Dopo aver raggiunto il valico Karjoch, si prosegue per la Malga Leiter e da lì in breve nuovamente alla cestovia.

5° giorno mercoledì 29 luglio

EEA Da Maso Corto alla Palla Bianca (3736 m)

Da Maso Corto si prende la seggiovia Roter Kofel che in sei minuti conduce al Rifugio Teufelsegg a 2453 m di quota. Da lì si prosegue sul sentiero n° 3 verso il rifugio Bella Vista (2845 m). Se possibile, ci si può dirigere verso la Bocchetta delle Frane con la seggiovia Teufelsegg, altrimenti dal rifugio si ridiscende per lo stesso sentiero per circa 100 metri di dislivello fino al bivio dove si prende il sentierino che parte a destra (indicazione per Palla Bianca – Weisskugel) e si comincia a salire in direzione ovest prendendo quota costantemente, attraversando conche e faticose pietraie, attraversando numerosi nevai. Il sentiero continua a mezzacosta verso ovest, attraversando una ripida terrazza morenica alla base delle rocce della Cresta del Diavolo, che viene raggiunta dopo un ripido pendio su un risalto roccioso a quota 3170 m. Ora è evidente la parte successiva del percorso. La traccia (ometti) prosegue, sempre verso ovest, sempre sulla cresta che segna il confine tra Italia e Austria, e scavalcando su terreno misto alcuni risalti secondari giungiamo alla Bocchetta delle Frane, una modesta forcella posta all'estremità occidentale della Cresta del Diavolo. Si scende di pochi metri sul ghiacciaio dell'Hintereis Ferner, in territorio austriaco, e compiendo un ampio giro in direzione della Bocchetta della Vedretta (attenzione ai crepacci), si percorre questo ghiacciaio in salita, prima dolcemente, poi, dopo aver incrociato le tracce che vengono da destra, dalla Forcella di Palla Bianca, via via con maggiore pendenza si percorre il ripido pendio che ci porta al passo. Giunti sulla Bocchetta della Vedretta, si incrociano le tracce che giungono da sinistra ovvero dalla via normale che parte dalla Val Mazia.
Si piega ora a destra dove ci aspetta un erto pendio ghiacciato di oltre 200 m di dislivello che si supera faticosamente e che a seconda dell´innevamento può rivelarsi più o meno difficile. Superato il pendio si continua sul dorso della sovrastante cresta sud ed in leggera salita ci porta sull´anticima nevosa della Palla Bianca dalla quale parte l´ultimo tratto roccioso per la vetta. Questo tratto di circa 50-60 metri non è particolarmente difficile (II), ma può diventare pericoloso in caso di vetrato, nei punti più esposti, o di affollamento di cordate. Superata la cresta rocciosa si raggiunge la vetta della Palla Bianca, non molto spaziosa, sormontata da una grande croce metallica.

EE Da Maso Corto (2011 m) al Rifugio Bella Vista (2845 m)

Da Maso Corto seguire la strada che costeggia le due grandi strutture della catena BluHotels e dove si trovano subito le prime indicazioni: sentiero 3 Schoene Aussicht (Bellavista in tedesco). Questo sentiero è sempre dritto, non si può sbagliare. Evitare di seguire deviazioni marcate con il segno rosso e bianco che portano da altre parti: il sentiero è solo uno ed è sempre dritto, tranne in qualche caso dove è presente la segnaletica. Da subito si prende quota con una salita abbastanza ripida sempre immersi nel bosco. Alle nostre spalle belle vedute sulla Val Senales che ci fanno capire quanto dislivello si guadagna in poco tempo. Lasciato il bosco, inizia il tratto tra rocce e sassi che continua sempre con una notevole pendenza. Raramente si trovano dei tratti pianeggianti. Superiamo una zona aperta con dei piccoli torrenti e troviamo l'unica deviazione della giornata: a sinistra il sentiero che conduce alla Palla Bianca a destra il nostro sentiero 3 che conduce al rifugio Bellavista. Ormai non manca molto. Il sentiero ora si inerpica tra le pareti della montagna fino a fare una curva a gomito che ci permette di vedere finalmente la magia dei ghiacciai dello Hochjochferner! Ancora pochi minuti di cammino e ci siamo! (montagnadiviaggi.it)

6° giorno giovedì 30 luglio

EEA Ferrata Ziel

Dalla stazione a monte della funivia Texel si segue comodamente il sentiero n. 24 Alta Via di Merano fino al Rifugio Nasereit, 1.523m (45') prima in leggera salita e poi in discesa. Di fianco al rifugio si attraversa il ponte sul torrente e, subito dopo il ponte, si svolta a sinistra e si seguono i punti rossi lungo il torrente stesso fino all'attacco (15' dal rifugio Nasereit - 1h totali). Di fronte si staglia chiaramente la cima Gingglegg sotto la quale si sviluppa la ferrata.

La prima parte della ferrata si sviluppa sul lato destro della gola (sinistra orografica) e sale una placca appoggiata con cambre e maniglie metalliche che aiutano la progressione fino a un gradino di roccia a fianco della prima cascata. Dopo un tratto attrezzato facile di collegamento attraverseremo il torrente con due opzioni:

- o su un ponte sospeso non perfettamente stabile con piastre di battistrada disposte longitudinalmente, oppure
- con due Tyrolienne ("*Flying Fox*").

Queste ultime sono costituite da due cavi in acciaio di 12 mm di spessore. A destra si trova la fune di scorrimento su cui scorre la carrucola ed entrambe le singole pulegge per la fune di ritorno da 10 mm. La fune parallela sinistra, distante 80 cm, serve come ulteriore sicurezza. Purtroppo, mancano le indicazioni sul loro corretto utilizzo. Se non pratici meglio informarsi prima!

Dopo un breve tratto di collegamento, la via prosegue di fronte a una condotta idrica dall'altra parte del torrente. Ora si sale un leggero pendio fino alla sezione rocciosa successiva aiutati da larghe cambre metalliche in direzione di un tetto roccioso pronunciato. Ci si mantiere sul lato destro del tetto in un passaggio verticale su placca. A questo punto traverseremo a sinistra sopra il tetto. La sezione 5 conduce quindi su alcune staffe strette ad una parete verticale. Dopo di questa, si supera una placca alquanto esposta a destra. In questa zona noteremo a destra una via di fuga che con tratti attrezzati riporta ai ponti sospesi.

La sezione successiva conduce alla scatola di lamiera per il libro da parete. Poi si segue la fune su blocchi erbosi fino al sentiero n. 8 che si raggiunge arrampicandosi su uno steccato di legno. Sulla sinistra c'è una panchina dove riposarsi e togliersi l'attrezzatura (1.30 h dall'attacco - ca 2h 30' dalla stazione a monte della funivia). (ferrate365.it)

T Escursione al lago di Resia

Trasferimento a Curon per giro turistico sul lago di Resia con il caratteristico campanile che emerge dal lago e con possibilità di sconfinamento in territorio austriaco a Landeck. Al rientro sarà possibile visitare il caratteristico borgo di Glorenza.

In alternativa si può visitare la città di Bressanone e l'Abbazia di Novacella (a pagamento).

7° giorno venerdì 31 luglio

EE Da Vernago in Val Senales (1711 m) al Rifugio Similaun (3019 m)

Da Vernago si prende la sterrata che parte dove la strada principale fa una curva a sinistra (segnavia n° 2) e ripidamente porta verso il Maso di Tisa. Superato il maso la strada diventa un sentiero via via più ripido e lo si segue fino a superare con numerosi tornanti l'ultimo salto che ci porta al valico, dove sulla sinistra si trova il rifugio (4 h).

EEA Dal Rifugio Similaun al Similaun (3602 m)

Dal rifugio Similaun si prosegue verso est, in direzione del ghiacciaio che scende dalla cima. Lo si attraversa dapprima verso nord poi, aggirando una zona più crepacciata a seconda del periodo estivo, si fa un'ampia curva verso destra, puntando dritti verso la cresta nevosa che scende dalla cima. La si percorre facilmente fino alla grande croce metallica con libro di vetta, posta sulla cima. La discesa si svolge sullo stesso itinerario percorso all'andata.

8° giorno sabato 1 agosto

Rientro a Caserta