

CALENDARIO USCITE 2025



25-26/01
ICE TEST



18/05
MONTE
ALTACROCE



31/08
TOFANA
DI ROZES



8/02
MONTE ZUGNA



8/06
ORECCHIA
DI LEPRE



21/09
SASSOPIATTO



9/03
MONTE SOLE



22/06
PICCO DELLA
CROCE



12/10
CIMA ROSA
DI SOPRANES



11/04
ASSEMBLEA
ORDINARIA
ELETTIVA



19-20/07
CIMA VERTANA



**CORSO DI
ALPINISMO**
DA MARZO
A LUGLIO



13/04
MONTE
PIZZOCOLO



27/07
PIZZO DELLE
VEDRETTE



25/
26/01

CASCATE DI GHIACCIO

META DA DEFINIRE

Salire muri d'acqua che il freddo inverno ha solidificato in azzurri castelli di ghiaccio è una delle attività che rende ogni inverno diverso dal precedente. La tecnologia fornisce attrezzature che consentono di salire in totale sicurezza, e con un po' di allenamento, queste magnifiche costruzioni ghiacciate.

La salita di una cascata di ghiaccio non è solo la trasposizione tecnica dell'arrampicata con l'ausilio di piccozze e ramponi, ma è anche la scoperta di un mondo completamente nuovo, che inizia in un ambiente che ha mutato aspetto e colori e culmina con la scoperta di forme che solo la natura invernale riesce a regalare.

**NOTTURNA CON CIASPOLE
MONTE ZUGNA** (1861 m)
GRUPPO DEL CAREGA (EAI)

La luna piena illumina il paesaggio innevato, creando un'atmosfera incantata. Ogni passo con le ciaspole solleva piccoli spruzzi di neve scintillante. Il percorso serpeggia tra gli alberi imbiancati; le luci delle città in lontananza sembrano stelle cadute dal cielo, mentre sopra di noi la volta celeste brilla di mille stelle vere. Il freddo pungente dell'inverno è mitigato dal calore dell'avventura e dalla compagnia degli amici, in attesa della calda e rassicurante atmosfera del rifugio.

SABATO
8/02

DOMENICA
9/02

ARVA, PALA E SONDA
PRESENTAZIONE
E PROVA PRATICA DI
RICERCA IN VALANGA



DOMENICA
9/03

ESCURSIONE CON CIASPOLE
MONTE SOLE (2350 m)
GRUPPO ORTLES-CEVEDALE (EAI)

Il Monte Sole in inverno è una cima ideale per salire in quota e godersi la neve nello splendido scenario al confine tra la Val di Rabbi e la Val di Pejo immersi nel Parco Nazionale dello Stelvio. Lo si raggiunge risalendo la Val Cercen, passando per varie malghe tra le quali la rinomata Malga Monte Sole.

La salita è caratterizzata da un paesaggio alpino di boschi di larici e abeti rossi, ampi pascoli e ruscelli, cornice perfetta di un ambiente affascinante e incontaminato.



VENERDÌ
14/03

RACCOLTA
RIFIUTI
STRADA DEGLI
ARTIGLIERI





ASSEMBLEA ORDINARIA ELETTIVA

VENERDÌ

11/04

L'assemblea annuale è uno dei momenti più importanti della nostra vita associativa. Il Consiglio direttivo si fa interprete della nostra passione, assumendo decisioni concrete che possano incontrare l'interesse e le aspettative dei soci. Proprio gli associati sono la "cartina di tornasole" del nostro operato e il loro costante apporto è strumento e fine per un confronto costruttivo.

Noi desideriamo che il socio sia parte attiva e che apporti il proprio contributo in maniera fattiva. Questo per noi vuol dire far parte di un'Associazione e proprio per questo crediamo che l'assemblea annuale sia un'importante occasione per esporre bilanci e resoconti, idee e critiche, proposte e progetti, animati da quella passione che ci accomuna, ci unisce, ci fa superare gli ostacoli, ci fa credere nei sogni.



DOMENICA

13/04

MONTE PIZZOCOLO (1581 m)
GRUPPO TOMBEA-MANOS (EE)

Il Monte Pizzocolo s'innalza nell'immediato entroterra della sponda bresciana del Lago di Garda, presso il comune di Toscolano Maderno. È una delle cime più panoramiche della zona e trae il suo nome dall'aspetto appuntito della cima dovuto alla ripida e rocciosa parete nord. Dalla vetta potremo godere di una vista spettacolare sul Lago di Garda, sul Monte Baldo, sull'Ortles, sull'Adamello e in rari casi fino al Monte Cervino. Uno sguardo diverso sui luoghi che chiamiamo "casa".



DOMENICA
18/05

MONTE ALTACROCE - HOCHKREUZSPITZE (2739 m)
GRUPPO DEL VILLGRATEN (EE)

Il Monte Altacroce è una grandiosa cima attraversata dal confine tra Italia e Austria. Così come per gran parte dei Monti di Casies si presenta trascurata dagli escursionisti in generale scoraggiati dall'isolamento della zona e dalla mancanza di quel contesto d'alta montagna (rocce, ghiacciai) che contraddistingue invece i vicini gruppi montuosi come le Vedrette di Ries e la Alpi Aurine. Tuttavia il panorama che si gode dalla cima non teme confronti, esteso com'è dalle Dolomiti a sud agli Alti Tauri verso nord, con in evidenza le più alte sommità delle Alpi Austriache.

DOMENICA

8/06

ORECCHIA DI LEPRE

HASENÖHRL (3257 m)

GRUPPO ORTLES-CEVEDALE (EE)

L'Orecchia di Lepre è una suggestiva piramide completamente distaccata dal gruppo di appartenenza che la rende un ottimo e particolare punto di vista sulle più alte cime principali. Innevata solo sul lato orientale e su quello settentrionale svetta a cavallo tra la Val d'Ultimo e la Val Venosta. In inverno è una destinazione molto popolare tra gli appassionati di sci alpinismo, mentre in estate diventa il luogo ideale per fare belle gite escursionistiche e con il bel tempo garantisce momenti e immagini indimenticabili.





DOMENICA
22/06

PICCO DELLA CROCE - WILDE KREUZSPITZE (3135 m)
GRUPPO DI FUNDRES (EE)

Il Picco della Croce si erge nel cuore della Val di Vize non lontano dal confine con l'Austria. È la cima più alta dei Monti di Fundres (Pfundener Berge) remote montagne che offrono scorci mozzafiato sulle Alpi della Zillertal, Alpi Breonie, Alpi Aurine e sui laghi alpini, autentiche perle incastonate tra le rocce. Alla sua base meridionale si trova una di queste, il Lago Selvaggio (Wilder See). La punta di questa montagna è doppia: la più alta misura 3.135 metri, mentre la croce della vetta si trova a 3123 metri s.l.m.



19/07
20/07

CIMA VERTANA - VERTAINSPITZE (3545 m)

GRUPPO ORTLES-CEVEDALE

2 ITINERARI: **E - A** (CON APPROCCIO ALLA MONTAGNA)

La Cima Vertana (Vertainspitze) è situata nelle Alpi Retiche meridionali, sovrasta il paese di Solda dal lato opposto dell'Ortles, ovvero ad est e presenta una pineta alla base e pascoli nella parte alta. Nella vallata che si apre a nord è situato il Rifugio Serristori, mentre la via normale per raggiungerlo parte dal lato opposto della montagna.

È una meta molto apprezzata dagli escursionisti e dagli alpinisti sia per la sfidante salita, incastonata tra formazioni di ardesia e quarzi, sia per il panorama unico sui ghiacciai circostanti.

PIZZO DELLE VEDRETTE - FERNERKÖPFL (3249 m)
GRUPPO VEDRETTE DI RIES (EE)

Il Fernerköpfl, situato nelle Alpi Pusteresi, è una vetta prestigiosa dalla quale si gode un grandioso panorama sui ghiacciai delle Vedrette di Ries, Monte Nevoso, Monte Magro, Alpi Pusteresi, Alpi della Zillertal, Dolomiti di Sesto, in un ambiente unico e selvaggio. L'accesso alla vetta avviene dal Rifugio Vedrette di Ries (Riesfernerhütte) a cui si arriva con lunghe salite dalla Valle di Riva (Reintal), valle laterale della Valle Aurina, e dalla Valle Anterselva (Antholzertal), valle laterale della Val Pusteria.

DOMENICA
27/07

Corso di alpinismo

L'alta montagna, i ghiacciai e le creste nevose sono forse l'essenza più vera dell'alpinismo. Per viverli in sicurezza e apprezzarli appieno necessitano di premesse indispensabili e richiedono tecnica individuale e metodi di sicurezza adeguati, coadiuvati dalla competenza e dalla passione dei professionisti della montagna: le guide alpine. Da quest'anno il nostro corso di alpinismo si presenta del tutto rinnovato per far sì che al termine i discenti raggiungano un livello di base per affrontare correttamente una via alpinistica normale. Il nuovo corso di alpinismo è un'esperienza formativa completa per avvicinarti alla montagna in sicurezza!



Struttura del corso

6 lezioni teoriche: meteorologia, geologia, cartografia, soccorso e tanto altro.

3 lezioni pratiche in ambiente controllato per apprendere le tecniche di base.

4 uscite pratiche:

- **29 marzo:** ambiente innevato ripido.
- **10 maggio:** gestione della cordata su cresta rocciosa.
- **28-29 giugno:** alta montagna con pernottamento.
- **12-13 luglio:** uscita finale in ambiente alpino.

Periodo: da marzo a luglio.

Le date precise delle lezioni teoriche e pratiche in ambiente controllato saranno comunicate in seguito.

Ulteriori informazioni, dettagli, costi e modalità di iscrizione verranno comunicati durante l'apposita serata di presentazione.





DOMENICA

31/08

TOFANA DI ROZES (3225 m)
GRUPPO DELLE TOFANE (2 ITINERARI: **EE-EEA**)

La Tofana di Rozes è una delle montagne più iconiche di Cortina d'Ampezzo, la sua sagoma è visibile da lontano e cattura subito l'attenzione e la curiosità. Il paesaggio lunare, tra guglie e imponenti pareti verticali di roccia rossa, la rendono una meta affascinante e impegnativa per gli alpinisti. La vetta offre uno dei panorami più spettacolari delle Dolomiti, la verticalità sopra la Val Travenanzes è tale che sembra di volare ed è incredibile a quale distanza si spinga lo sguardo, con viste sulle Cinque Torri, il Nuvolau, le Alpi Carniche e persino le Alpi Retiche.



DOMENICA

21/09

SASSOPIATTO (2964 m)
GRUPPO DEL SASSOLUNGO
2 ITINERARI: **EE-EEA**

Tra la Val Gardena e la Val di Fassa spicca isolato il gruppo montuoso del Sassolungo, suddiviso tra Sassolungo, Sasso Levante e massiccio del Sasso-piatto. Quest'ultimo è la vetta più occidentale del gruppo ed il suo nome si riferisce alla forma appiattita del versante che si affaccia sull'Alpe di Siusi. La cima offre agli avventori panorami unici sulla Marmolada, il Catinaccio, lo Sciliar e le Odle. Un ambiente maestoso di suggestiva e sconfinata bellezza.

A scenic view of a mountain valley with a lake and rocky peaks. The foreground shows rocky terrain with some green vegetation. In the middle ground, a blue lake is nestled between rocky slopes. The background features more mountain peaks under a cloudy sky.

DOMENICA

12/10

CIMA ROSA DI SOPRANES (2625 m)
GRUPPO DI TESSA (EE)

La Cima Rosa di Sopranes è situata nella zona centrale del Gruppo del Tessa e offre luoghi e panorami di grande bellezza. La nostra traversata ci porterà a una vetta sontuosa da cui ammirare i Laghi di Sopranes, che sono gli specchi d'acqua alpini più alti di tutto l'Alto Adige. Nel più grande di questi, il Lago Lungo (2.377 m s.l.m.) si trovano anche dei pesci. Dalla cima la vista spazia sulle montagne del Gruppo di Tessa e il Burggraviato e nelle vicinanze troviamo le più conosciute Cima Monte Muta e il Gigot.

REGOLAMENTO ESCURSIONI

Comportamento e responsabilità

- È richiesto un comportamento civile ed educato, seguendo le direttive dei referenti del direttivo, che possono modificare il percorso per evitare difficoltà sopravvenute.
- I partecipanti devono prestare reciproca assistenza e non creare situazioni pericolose per sé o per gli altri.
- Gli iscritti, consapevoli dei rischi inerenti all'attività alpinistico-escursionistica, esonerano l'Associazione e i referenti da ogni responsabilità per infortuni o danni a cose e persone, previa lettura del programma esposto in bacheca e sul sito dell'Associazione.
- L'Associazione si riserva il diritto di variare o annullare il programma delle escursioni per difficoltà tecniche o ambientali, previo avviso in bacheca e/o sul sito www.pernicidellapiof.it.
- Si raccomanda consapevolezza e rispetto nell'iscrizione alle escursioni, considerando la cancellazione dell'adesione solo co-

me estrema possibilità da giustificare adeguatamente.

Prelazione e idoneità

- Per le uscite alpinistiche, l'Associazione può dare prelazione ai soci ritenuti più idonei, disincentivando la presenza di persone di cui si ignorano le capacità fisiche e tecniche.
- I referenti raccoglieranno il modulo, sottoscritto dai partecipanti, che attesta la presa visione e l'accettazione della relazione escursionistica, esonerando l'Associazione per qualsiasi danno a cose e persone.
- I referenti possono escludere preventivamente dall'escursione persone non idonee per deficit di allenamento fisico o carenza dei requisiti tecnici richiesti.

Dettagli dell'escursione:

- La relazione dettagliata dell'escursione verrà pubblicata sul sito www.pernicidellapiof.it e in bacheca a Lizzana (piazza

Guella), 15 giorni prima della data dell'attività.

- Ogni eventuale variazione verrà comunicata tramite il sito e/o e-mail e/o contatto telefonico.
- Il punto di ritrovo e partenza è presso il centro commerciale Rovercenter, in viale del Lavoro 18, con possibili fermate presso punti di passaggio stabiliti (es: Stazione FS Rovereto, casello Rovereto nord, casello Trento sud).

LEGENDA DIFFICOLTÀ

E	Escursionistica
EE	Escursionisti Esperti
EEA	Escursionisti Esperti con Attrezzatura Alpinistica
EAI	Excurs. Ambiente Innevato
A	Alpinistica
T	Turistica

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- L'iscrizione può essere effettuata solo dai soci ordinari (in regola con iscrizione F.I.E.) regolarmente tesserati per l'anno in corso, a partire da 15 giorni prima dell'escursione proposta.
- L'iscrizione avviene di persona il lunedì presso la sede dell'Associazione in via Panizza 17, dalle 20.30 alle 21.30 (se non diversamente comunicato). Ogni socio può iscriversi sé stesso e un altro socio.
- Dal giorno successivo, è possibile prenotarsi tramite comunicazione telefonica o WhatsApp al numero indicato nella relazione.
- Per escursioni come la notturna con ciaspole, sarà possibile iscriversi anche se soci sostenitori, aggiungendo 2 euro di assicurazione FIE.

CAPARRA E QUOTA

- Al momento dell'iscrizione verrà richiesta una caparra di 10 euro, non rimborsabile in caso di mancata partecipazione, tranne che in caso di annullamento o spostamento della gita da parte del direttivo.
- La parte restante della quota di partecipazione verrà raccolta il giorno dell'escursione.
- Al raggiungimento del numero massimo di iscritti, si procederà con l'elenco delle riserve, che potranno essere chiamate in caso di posti liberi e verseranno la quota totale comprensiva di caparra il giorno dell'escursione.