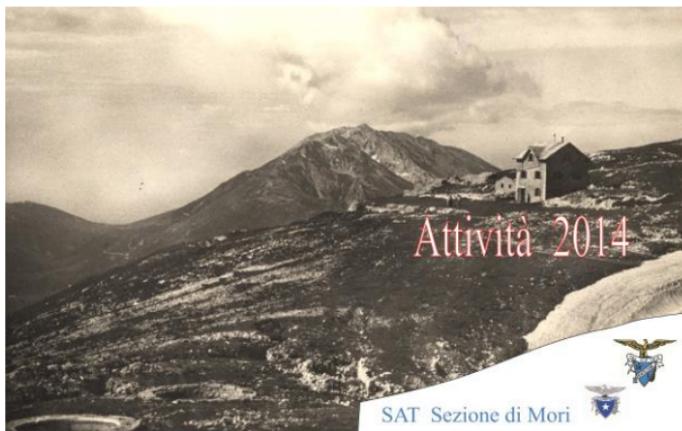


#



#

*Una volta dato l'allarme, i soccorsi partono sempre, o quasi sempre.
Con maggior o minor tempestività,
con maggior o minor spiegamento di mezzi, ma partono.
Questa è la norma, che trova riscontro nella più bella tradizione
della gente di montagna".
Da "I samaritani della roccia"*

SOCCORSO ALPINO - 118

il 118 è il referente per tutti i servizi sanitari di primo soccorso, compreso il soccorso alpino e l'elisoccorso

Regole di comportamento in caso di incidente

Mantenere la calma, non agire d'impulso - Valutare la situazione generale (l'aspetto ambientale) e quella particolare (l'incidente), cercando di individuare i pericoli presenti e quelli possibili - Adottare subito le misure idonee per evitare e prevenire altri rischi e compiere, verso il ferito, solo le operazioni che si è certi di saper e poter fare.

Come collaborare con il 118

Dichiarare le proprie generalità - Precisare da dove viene fatta la chiamata e il proprio numero telefonico - Spiegare dove, cosa e quando è accaduto - Precisare il numero degli infortunati e le loro condizioni e il numero degli eventuali dispersi e descriverne l'abbigliamento - Descrivere le condizioni meteo del luogo con particolare riguardo alla visibilità e non allontanarsi dal posto di chiamata per rendere possibile un nuovo collegamento con i soccorritori.

Segnali internazionali di Elisoccorso



No

**alle domande del pilota dell'elicottero,
Non occorre aiuto - Non atterrate qui.**

Sì

**alle domande del pilota dell'elicottero,
Occorre aiuto - Atterrate qui.**



CONSIGLIO DIRETTIVO

2013 - 2015

Ester Pisetta	Presidente
Franco Galvagni	vPresidente
Ilaria Cescatti	Segretaria
Giulio Sandrinelli	Tesoriere

Consiglieri: **Graziano Bertola, Gianfranco Cescatti, Renzo Leoni, Giuliano Modena, Fabio Poli, Nadia Simonetti, Diego Tranquillini, Romana Vicentini.**

Revisori dei Conti:
Giorgio Coletti, Michele Battistotti, Giuliano Spagnolli.

Incarichi:	Graziano Bertola	magazzino e sede
	Gianfranco Cescatti	rapporti con gli enti
	Ilaria Cescatti	tesseramento
	Franco Galvagni	web e comunicazione
	Renzo Leoni	sentieri
	Giuliano Modena	ispettore rifugio
	Ester Pisetta	biblioteca
	Fabio Poli	palestra arrampicata
	Giulio Sandrinelli	ginnastica
	Nadia Simonetti	escursioni
	Diego Tranquillini	fotografia

S E D E S O C I A L E

in via Cooperazione, 18 - tel e fax 0464 911212
www.sat.tn.it/sezioni/mori.htm - sat.mori.tn@alice.it
Apertura: mercoledì e venerdì dalle ore 20.30 alle 22.00

Frequenta la sede, porta le tue proposte,
troverai tanti amici !!!

*Grazie montagna per avermi dato lezioni di vita,
perché faticando ho imparato a gustare il riposo,
perché sudando ho imparato ad apprezzare un sorso d'acqua fresca,
perché stanco mi sono fermato e ho potuto ammirare la meraviglia di un fiore,
la libertà di un volo di uccelli, respirare il profumo della semplicità,
perché solo, immerso nel tuo silenzio, mi sono visto allo specchio
e spaventato ho ammesso il mio bisogno di verità e amore,
perché soffrendo ho assaporato la gioia della vetta
percependo che le cose vere, quelle che portano alla felicità,
si ottengono solo con fatica, e chi non sa soffrire mai potrà capire.*

Battistino Bonali

Cari soci,

l'anno 2013 appena chiuso è stato per noi satini positivo, col numero dei soci in leggero calo; siamo 687, nonostante la pesante crisi economica.

La nostra sede è stata resa più accogliente e “calda”, isolamento della sala conferenze con una parete in cartongesso, rinnovo e sistemazione degli uffici; con la ripavimentazione dei bagni, tinteggiatura e isolamento del corridoio; ci aspetta ancora qualche piccolo intervento migliorativo, che sarà effettuato a breve.

Sfogliando queste pagine troverete numerose proposte di escursioni che la Commissione Gite ha elaborato, con itinerari che siano di soddisfazione per tutti. Andremo sui percorsi della Grande Guerra, dal Monte Zugna al Cauriol, dal Passo Ignaga al Monte Piana, con un giro a km zero da Castione al Dos Alt di Nago.

Riscopriremo alcuni itinerari sulle montagne dei dintorni, forse a volte un po' trascurati; alcune escursioni sono proposte in collaborazione con le vicine sezioni di Brentonico e Rovereto.

Nel corso dell'anno, oltre ad alcune serate culturali e proiezioni di film a tema, sarà organizzato un corso teorico-pratico di conoscenza e uso delle erbe officinali, con lezioni in sede e uscite sul territorio. In autunno il socio Gianfranco Cescatti, esperto in materia, terrà alcuni incontri su “sana e corretta alimentazione”.

Siamo finalmente in dirittura d'arrivo per la riapertura della via attrezzata “Montalbano Ottorino Marangoni”; dopo i lavori di messa in sicurezza e bonifica della “cresta” superiore, a breve partirà il rifacimento della parte attrezzata. Questo risultato è stato raggiunto dopo numerosi incontri, discussioni, proposte e controproposte fra l'Assessorato al Turismo della PAT, la Sat e il nostro sindaco satino Roberto Caliarì. A tutti va un sentito grazie!

Auspichiamo una sempre vivace e numerosa partecipazione alle attività proposte e auguriamo un 2014 ricco di scoperte e di emozioni!

Excelsior !

Ester

*Quassù dove tutto è più difficile i nostri gesti portano peso,
la generosità è stupefacente, l'egoismo è più meschino.
Possiamo coprirci quanto ci pare, la montagna ci scopre,
siamo più nudi che a valle.*

Erri De Luca

TESSERAMENTO

Alla chiusura del tesseramento 2013,
i **soci iscritti sono 687**: 411 Ordinari, 239 familiari, 37 giovani,
di cui 5 Guide Alpine Agai, 1 Accademico CAAL, 1 socio estero.

Vi ricordiamo che la quota associativa comprende:

- la copertura assicurativa per il Soccorso Alpino,
- l'attivazione automatica dell'assicurazione infortuni esclusivamente in attività ed iniziative istituzionali organizzate dalla Sede Centrale CAI, da tutte le Sezioni SAT/CAI e le relative Sottosezioni.

Entrambe si intendono limitate al Continente Europeo.

- Trattamento agevolato nel pernottamento in tutti i rifugi delle associazioni alpinistiche in Europa.
- Sconto sulle pubblicazioni, guide e manuali del CAI.
- Invio del periodico del CAI "Montagne 360"
- Invio del Bollettino della SAT.



**L'assicurazione decade alla chiusura del tesseramento,
il 31 marzo di ogni anno.**

Soci Benemeriti 2014

con 50 anni di iscrizione:

Cimonetti Silvio e Maffei Bruna.

con 25 anni di iscrizione:

Angeli Tullia, Bertolini Lori, Bertolini Paola, Bisoffi Cornelio,
Bottanelli Franco, Cimonetti Aurora, Cumerlotti Laura, Dellana
Giuseppe, Orrù Giampaolo, Parisi Renzo, Peroni Manuel.

*Ho imparato che tutti al mondo vogliono vivere in cima alle montagne,
senza sapere che la vera felicità sta in come si sale la cima.*

Gabriel Garcia Màrquez

RIFUGIO "DAMIANO CHIESA"

Il rifugio ha la bella età di 122 anni, portati benissimo!

La guida alpina **Danny Zampiccoli**, dalla primavera 2000, lo conduce con competenza e fantasia.

E' frequentatissimo in tutte le stagioni, anche perché, oltre al periodo normale, è aperto da primavera al tardo autunno e per buona parte dell'anno nei week-end.

**il rifugio ha 35 posti letto,
80 posti a sedere interni,
un bivacco invernale con 10 letti.**



Si può raggiungere il rifugio per vari sentieri:

- n. 601 da Torbole, monte Varagna;
- n. 622 San Giacomo, monte Altissimo;
- n. 633 dal rifugio Graziani, per la vecchia strada militare;
- n. 650 / 624 / 601 da Festa di Brentonico, malga Campeï di Sopra, monte Varagna;
- n. 651 da Bocca di Navene.

Telefono rifugio - 0464 867130

Telefono gestore - 335 6395415

dannyzampiccoli@gmail.com

www.rifugioaltissimo.it

ALBEZA 'N MONTAGNA

'Ngiazà, su sòra a San Giacom,
slongo la tèsta for da la tenda,
L'è i vinti de agost.

A stènto mi sento
'n font a la Val; dam, dam, dam, da
na campana che bàte le ore.

La luna straca 'nrossada
se quèrte i òci e la facia con vèl
de cotom slavari.

Na stèla 'n tel zièl la se smòrza
e subit n'altra vizim
l'arbassa en pressa stupim.

Albéza piam piam.
En mèrlo poèta el diss le oraziom,
e 'l scomincia a cantàr.

Arént a 'na zòca de 'lòress tajà
na volp la s'enzampa
en ten fonc picolim.

Vègn cjar. La nòt la se sfanta
e s'empiza 'n ten cor
na nova speranza de 'n di.

En la malga lontana gh'è 'n lustro
a st'ora zà léva la zént:
se vede ...fumàr el camim.

Antonio Bruschetti

*Perché vado in montagna?
Perché alpinismo vuol dire natura (...)
e perché in natura ritrovi l'autentico senso della vita,
il segreto di una gioia interiore
che nessuna vicenda terrestre potrà annientare.*

Guido Rossa



**delle Sezioni Sat di Rovereto e Mori.
Direttore: Mauro Manfrini.**

La Scuola nasce ufficialmente nel 1981, e assume l'attuale denominazione nel 1992. I primi corsi roccia furono diretti da fior fiore di alpinisti (Bepi de Francesch, Milo Navasa, Marino Stenico, Sergio Martini, Graziano Maffei "Feo", Mario Tranquillini, "Ciano" Stenghel, Renzo Vettori, Renato Lorenzi, Mauro Bolognani, Giuliano Modena e altri). Dell'organico della Scuola fanno parte istruttori titolati (nazionali di alpinismo e sci-alpinismo, di arrampicata libera, guide alpine, accompagnatori di territorio).

Ogni anno vengono organizzati corsi di sci alpinismo (disciplina introdotta da Sergio Martini, Graziano Maffei "Feo", Paolo Leoni e Giancarlo Dorigotti), di alpinismo, arrampicata su roccia e, da soli due anni, un corso di "ghiaccio verticale".

I corsi insegnano le tecniche più sicure per muoversi in roccia, neve, ghiaccio, ma anche la conoscenza della montagna in tutte le sue forme, la tutela e difesa dell'ambiente montano,

il rispetto e l'amore per la natura.

Norme per le GITE

La partecipazione all'attività escursionistica è riservata ai soci Cai-Sat in regola col tesseramento. Ogni socio esonera la sezione Sat alla quale è iscritto da ogni e qualsiasi responsabilità per infortuni che avessero a verificarsi durante le manifestazioni sociali. In caso di trasferimenti con auto proprie, la sezione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti stradali (art.11 regolamento Sat).

È ammessa la partecipazione di non soci simpatizzanti, con maggiorazione della quota.

I minorenni potranno partecipare alle gite solo se accompagnati da persona responsabile e autorizzata dai genitori.

Le iscrizioni alle gite si effettuano in sede nelle sere di mercoledì e venerdì, pagando la quota stabilita; la stessa non sarà restituita se il partecipante non si presenterà alla partenza senza giusto motivo.

Le escursioni sono proposte e seguite da un coordinatore, coadiuvato da altri collaboratori, che adotterà ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei gittanti e ha la facoltà di:

- escludere coloro che non siano ritenuti idonei o non adeguatamente equipaggiati ad affrontare le difficoltà del percorso;
- modificare o sospendere l'escursione quando se ne ravvisi la necessità.

I partecipanti alle escursioni devono attenersi alle direttive degli organizzatori e tenere un'andatura tale da evitare lo smembramento del gruppo con inutili corse. Chi partecipa ad un'escursione organizzata dalla sezione deve valutare attentamente la propria preparazione fisica e tecnica.

Regole e suggerimenti per l'escursionista

- 1 – preparare accuratamente le escursioni in montagna;
- 2 – provvedere ad un equipaggiamento adeguato e completo;
- 3 – non camminare da soli, meglio in compagnia;
- 4 – informare un conoscente su percorso e meta;
- 5 – osservare le condizioni meteo;
- 6 – essere prudenti: nel dubbio, tornare indietro!

Chi visita queste vaste e accoglienti valli, e i valichi ricchi di fiori, non si sente né oppresso né impaurito dalle imponenti scogliere dolomitiche, si rallegra invece dell' ameno paesaggio in cui le "montagne di luce", le Dolomiti, sovrastano i dintorni simili a gigantesche bianche costruzioni monumentali.

Theodor Christomannos

Cima LASTÈ di LUSIA **Ciaspolada con la Sat di Rovereto** **domenica 16 febbraio 2014**



Dal parcheggio in località Castelir, m 1566, si prende per strada forestale che con dolce pendenza ci porta, attraverso un rado bosco di abeti e larici, alla malga "Canvere", m 1977. Da qui si sale, sempre con pendenza moderata, costeggiando il rio Canvere e poi, girando verso sinistra, si raggiunge la "Cima Lastè di Lusia", m 2497. Il rientro si effettua per la stessa via con una breve variante che accorcia un poco l'ampio giro fatto in salita. Gita abbastanza lunga, ma non eccessivamente faticosa (pendenze mai impegnative), e di grande soddisfazione per i panorami che offre (Lagorai – Pale san Martino – Marmolada – Catinaccio – Latemar).

Per la discesa gli sci alpinisti posso utilizzare le vicine piste da sci.

Da malga Canvere si può accorciare il percorso costeggiando la pista da fondo fino al passo Lusia (circa 40 min.) dove ci sono luoghi di ristoro.

Alla gita, fatta salva la precedenza a "sci alpinisti" e "ciaspolatori", si può aggregare anche chi desidera sciare sulle piste del Lusia.

Dislivello metri	↑ ↓ 960
Ore cammino	8
Difficoltà	EAI

*Vai intorno al monte, vai piano, perchè il monte è lieve e silenzioso,
vai intorno al monte, vai cauto, ed entra piano nella valle colma di pace.*
Anonimo

ALPE di VILLANDRO

Ciaspolada con la Sat di Rovereto

domenica 2 marzo 2014



Da Chiusa, in val d'Isarco, passando per Villandro si raggiunge il parcheggio presso il Sambergher Hof , m 1530.

Lasciato il pullman, per fitto bosco si arriva alla malga Villandro, m 1744, quindi, per radure sempre più ampie, si oltrepassa la malga Mair in Plun e si arriva allo Stofflhütte, m 2057.

Il panorama è grandioso verso tutti i gruppi dolomitici a est della val d'Isarco. Possibili varianti del percorso in loco con prolungamento fino a S.Martino in val Sarentino.

Ottima ristorazione nelle tre malghe lungo il tragitto!

Dislivello metri	↑ ↓	530
Ore cammino		5
Difficoltà		EAI

Bollettino Ufficiale Italiano – Settore Val d’Adige 1915

25 ottobre: nella zona tra Garda e Adige le nostre truppe, scendendo dal Monte Altissimo di Nago sotto i fuochi incrociati delle artiglierie dal Biaena e dalle opere di Riva, espugnarono il giorno 24 le posizioni di Dosso Casina e Dosso Remit, completando così, con le alture conquistate il 18 e il 19 a nord di Brentonico e di Crosano, il dominio sulla strada da Nago a Mori.

Prima Linea Italiana **da Castione al Dos Alt, con Sat di Brentonico** **domenica 6 aprile 2014**



Da Castione, m 520, seguendo la “strada dei Castioni” servita per i rifornimenti alla prima linea italiana, ci si immette poi sulla strada proveniente da Sano. Si prosegue fino all’inizio dei prati di casa Grigolli, m 768. Ora il sentiero, che segue quella che fu la prima linea, sale fino ad un cimitero militare. Da qui si scende al Dos Alt, m 702; lungo il percorso si visiterà il villaggio militare del Doss de la Zoca.

Si ridiscende seguendo un altro sentiero di prima linea fino all’inizio della strada Traversera e, attraverso prati e boschi si ritorna a Castione.

L’escursione sarà guidata da Carlo Ancona, grande conoscitore dei luoghi e fatti della storia locale.

Dislivello metri ⬆️ ⬇️ ⬆️ 300

Ore cammino 7

Difficoltà E

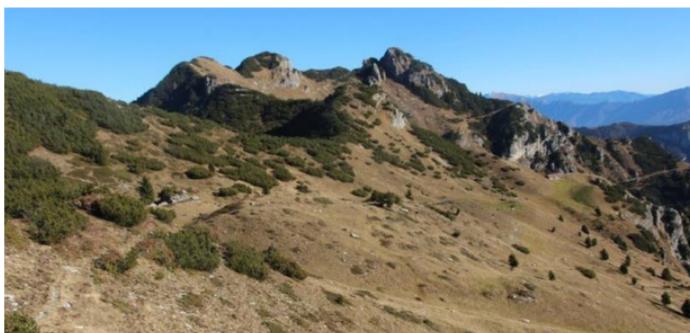
La via verso la cima è come il cammino verso sé stessi, solitario.

Alessandro Gogna

COGORNA e Dos de la TORTA

La via di cresta dal passo Ballino a Cornelle

domenica 13 aprile 2014



E' un bellissimo itinerario per le creste settentrionali e orientali della Catena della Gavardina che divide il Bleggio dal Lomaso. Partenza 800 m a sud di passo Ballino, su strada forestale (segnavia 420), interrotta da smottamento al bivio di Coste Alte di Indos. Segue tratto di mulattiera esposto che supera una cascatella, prosegue sul sentiero delle Zete, di origine militare, dove con ben 17 tornanti in pendenza costante mai troppo elevata, si sale lungo fitto bosco di faggi (Squadron) sul fianco orientale del Monte Pinzon. Oltre la sella si scorgono le cime della Gavardina: Dosso Enziana, Dos de la Torta, Bocchetta dei Slavazi, Monte Tofino.

Si raggiunge malga Nardis, adibita in parte a bivacco sempre aperto, usata ora solo per il pascolo degli ovini.

I più allenati possono salire al Dos de la Torta, m 2156, con panorami ampi e appaganti. Tornati a malga Nardis e seguendo il sentiero 461 si percorrono le creste del Monte Cogorna raggiungendo l'omonima malga e scendendo poi a Cornelle. Da qui su antica strada romana in 4 km si raggiunge il passo del Ballino.

Dislivello metri	↑ ↓ 1100
Ore cammino	5
Difficoltà	EE

*Ti assicuro che ho comprato il biglietto di ritorno e non ci tornerò più
in questa triste città!
Lascio alla signora Rottermayer tutta la gioia di vivere in una città triste
e senza calore!
Io non potrei mai accontentarmi di una stanza senza farfalle!
Ho bisogno di prati verdi per respirare...*

Heidi

Monte BONDONE > STIVO

La spina dorsale del Basso Trentino

Alla (ri)scoperta dei panorami nostrani

domenica 4 maggio 2014



Alla piana delle Viote, m 1566, raggiunta in pullman, si imbecca il sentiero 607 passando per la Costa dei Cavai, le Terre Rosse, il Cornetto, m 2180, punto di massima altitudine; si percorre la Becca, il Carbonil, la Rocchetta, la Cima Alta e la Cima Bassa e, dulcis in fundo, si arriva in cima allo Stivo, m 2058.

In pochi minuti si raggiunge il Rifugio Prospero Marchetti per un saluto al gestore e una birra in allegria.

Si scende infine a S. Barbara, dove ci aspetta il pullman per il rientro.

Il tragitto completo dura circa 8 ore.

*"Su queste Sacre Termopili caddero e vinsero i Fanti Parmensi quando,
dal 19 al 31 maggio 1916 con tanto sangue salvarono Ala e la strada di Verona"*
I reduci e la cittadinanza parmense memori

Monte ZUGNA e passo BUOLE **sulle tracce della Strafexpedition** **accompagnati da esperti storici** **domenica 25 maggio 2014**



Da Malga Zugna, m 1616, raggiunta con mezzi propri o pullmini da Albaredo, si prosegue a piedi per circa 1/2 ora fino ai ruderi della cittadella militare eretta dagli austriaci poco prima del conflitto. Da qui il sentiero sale alla vetta del monte Zugna, m 1864, con resti di opere militari e immenso panorama sulla Vallarsa e le montagne d'intorno. Proseguendo invece sul sentiero 115 si raggiunge la sella che separa il monte Zugna dal Coni, m 1772 e, aggirata cima Selvata, con una tranquilla camminata tra scorci panoramici, postazioni di caverna, ricoveri e terrazzamenti, si scende a Passo Buole, m 1406. Qui gli austro-ungarici scatenarono l' "Offensiva di primavera" che, nel maggio-giugno 1916, portò ad un vero massacro di Landeschützen e a numerose perdite anche da parte italiana. Per quelle drammatiche giornate il valico venne chiamato "Le Termopili d'Italia". Ritorno dallo stesso percorso.

Dislivello metri	↑ 250	↓ 450
Ore cammino	6	
Difficoltà	E	

*L'alpinista è un uomo che conduce il proprio corpo là dove un giorno
i suoi occhi hanno guardato. E che ritorna!*
Gaston Rèbuffat

Monti CAURIOL e CARDINAL **Uno spettacolare anello sul Lagorai** **percorrendo dolorosi luoghi di guerra** **domenica 15 giugno 2014**



Dal rifugio Cauriol, m 1587 – sentiero n 320, accostando il rio Sàdole, si prosegue fino al Pian del Maseron e quindi fino al passo Sàdole. Prendendo poi il sentiero della Via Italiana si costeggia il Piccolo Cauriol (Cauriolet), si sale il ripido costone fino alla Selletta Cartieri, m 2234. Dopo un breve e meritato riposo si continua verso la cima del Cauriol, m 2494, seguendo con attenzione il ripido sentiero (ottimi panorami). Si ridiscende per lo stesso sentiero fino alla Selletta Cartieri, si prosegue a destra per la Via Austriaca, percorrendo una ripida pietraia di grossi blocchi fino ad immettersi sulla stradina militare di salita (sentiero n 320) ed infine si torna al rifugio Cauriol.

Agli escursionisti con dimostrata capacità di arrampicare e muniti di adatta attrezzatura sarà consentita la salita dalla Selletta Cartieri al Cardinal, m 2481, che prevede alcuni tratti esposti di secondo grado.

16

Dislivello metri	↑ ↓ 950
Ore cammino	6
Difficoltà	EE

*Io credo che le pietre respirino.
Non riusciamo a percepirlo con le nostre brevi vite.*
Teeton Lakota – Capo Sioux

Cima di San GIACOMO **val Sarentina** **domenica 29 giugno 2014**



Dal parcheggio si costeggia il lago di Valdurna. Si segue poi il sentiero n 16, senza alcuna difficoltà, che per un ampio vallone porta al rifugio Vallaga (bel laghetto) a m 2480, in ca. 3 ore.

1° Percorso:

Dal rifugio, con sentiero ben segnato ma con qualche tratto esposto, si giunge sulla cima in ca. ore 1-1.30. La fatica è ricompensata dalla splendida vista. La discesa avverrà per la cresta fino al Tellerjoch.

2° Percorso:

Poco dopo il rifugio parte il sentiero n 13 che senza grossi dislivelli ci porta alla forcella Tellerjoch. Di qui, raggiunti dal primo gruppo che scende dalla cima, rientreremo tutti al lago di Valdurna.

	1° percorso	2° percorso
Dislivello metri	↑ ↓ 1200	↑ ↓ 930
Ore cammino	8	6
Difficoltà	EE	E

*Un paese di pianura per quanto sia bello, non lo fu mai ai miei occhi.
Ho bisogno di torrenti, di neve, di pini selvatici, di boschi neri, di montagne,
di cammini dirupati ardui da salire e da discendere,
di precipizi d'intorno che mi infondono molta paura.*

Jean Jacques Rousseau

Passi IGNAGA e FORCEL ROSSO **val Daone** **domenica 13 luglio 2014**



**Un panoramico percorso ad anello nella natura
dell'alta Val Daone passando per un lago incantato e
percorrendo segni di battaglie antiche
ma ancora vive nella memoria popolare.**

Si parte dal parcheggio della diga Bissina, m 1850 e, percorrendo il sentiero n 242 , dopo circa 50 minuti si costeggia il lago Campo, uno dei più belli del Trentino. Si prosegue per passo di Campo (1 ora e 15') e quindi si gira a destra percorrendo il sentiero della Pace n 1 (non negando un'occhiata, dopo circa 1 ora di cammino, al lago d'Avolo) fino a passo Ignaga, m 2528 - 2 ore, ricco di trincee della prima guerra mondiale.

Tributo ai caduti della prima guerra mondiale (e di tutte le guerre), ma anche bellissimi panorami. Pausa pranzo. Si scende a razzo per il sentiero non ben segnato di destra; si costeggia il lago di Mare fino ad arrivare alla malga Ervina, m 2056. Dopo altri 30 minuti si arriva al parcheggio.



Dal passo Ignaga, i più allenati potranno proseguire a sinistra col sentiero n 1 scendendo in direzione Rifugio Città di Lissone, si gira a destra salendo col sentiero n 24 fino al passo del Forcel Rosso dove, ben riparati, si potrà mangiare al sacco. Si prosegue a destra, in quota, per circa mezz'ora sul sentiero n 245 e poi si scende a malga Ervina per ricongiungersi col resto del gruppo e proseguire verso il parcheggio.

Maggior dislivello 600 m e 3 ore di cammino.



Dislivello metri	↑ ↓	700
Ore cammino		6
Difficoltà		EE

*“Scavada dentro i crozi ‘na ciesota, la par ‘na cros che ciama le orazion,
e dent fra zento mazi de brocon, lori, i amizi che adeso ne ghe pù...”*

domenica 27 luglio 2014
due appuntamenti a partecipazione libera

Rifugio XII Apostoli



**Commemorazione dei Caduti della Montagna,
con celebrazione della Santa Messa
e canti del Coro della Sosat.**



PROLOGO
MORI
VAL DI
GRESTA

Cammina.Grestana
**per sentieri e borghi
della Val di Gresta,**



con intrattenimenti musicali e mostre fotografiche,
gioco a punti con biopremi per bambini,
alimenti e bevande biologiche,
piatti e stoviglie in materiale compostabile.

*Andare per alti sentieri è il cammino verso la meditazione,
è l'addentrarsi nel mezzo del cielo e delle nuvole.*
Joseph Rampold

Croda di CENGLES **gruppo della Vertana, Solda** **domenica 3 agosto 2014**



Percorso n.1: si parte da Solda m 1906, davanti all'Hotel Posta.
Si prende il sentiero n 5 per Maso Sasso e si raggiunge il rifugio Serristori, m 2721. Da qui si segue il sentiero che porta al passo di Zai fino al primo dei laghetti, m 2886, ma prima di questo si piega a sinistra imboccando un canalone e ci si porta presso le rocce, quindi verso sinistra, seguendo i segnali, si superano facilmente alcuni tratti attrezzati e senza particolare difficoltà si arriva alla vetta, m 3375. Possibilità di raggiungere la cima anche con via attrezzata, solo con kit omologato per vie ferrate.

Percorso n.2: da Solda si prende il sentiero n 18 verso l'Alpe del Toro, giungendo alla Malga dei Vitelli; si prosegue fino a Dossobello di Fuori, m 2908, e proseguendo si arriva a Dossobello di Dentro, m 3128. Quindi si scende al rifugio Serristori per poi rientrare a Solda, sentiero n.5.

	1° percorso	2° percorso
Dislivello metri	↑ ↓ 1460	↑ ↓ 1220
Ore cammino	8	6
Difficoltà	EEA	EE

Non cercate nel Monte un'impalcatura per arrampicare, cercate la sua anima.

Julius Kugy

ORTI della REGINA

gruppo del Brenta

domenica 31 agosto 2014



**Escursione poco impegnativa sulla Pietra Grande,
che permette di godere ampi panorami
sul gruppo di Brenta e su Adamello-Ortles.**

Da Campo Carlo Magno, m 1650, si sale in funivia al Grostè, m 2442. Si scende al rifugio Graffer, m 2261 e si imbocca il sentiero 389/336 che porta al basamento della Pietra Grande e raggiunge l'anfiteatro degli Orti della Regina. Si sale a una larga cengia, m 2400 m ca., sentiero attrezzato Costanzi e a un ripiano, m 2520 ca., ore 1.15.

Attraversato l'anfiteatro si prosegue fino alla cresta di Cima Vagliana, m 2540 ca., ore 2.30. A dx il sentiero scende sul fondo della valle, dove si abbandona il sentiero 389/336 e si imbocca a sn un sentiero non numerato che va a confluire nel sentiero 334. Si raggiunge la parte mediana della valle, si supera un bivio, m 1970 ca., poi una radura e si raggiunge malga Mondifra, m 1632, ore 4. Sulla rotabile si oltrepassa la deviazione per malga Boch e si raggiunge la stazione della funivia del Grostè, ore 4.30.

Dislivello metri	↑ 350	↓ 1150
Ore cammino	6	
Difficoltà	EE	

In pochi posti del creato si rivela tanto splendidamente quanto nell'alta montagna la potenza, la maestà, la bellezza di Dio.

Pio XI

Cima PARETE BIANCA

alta val di Fleres, Vipiteno

domenica 14 settembre 2014



Emozionante traversata fra 2 rifugi, toccando il crinale al confine con l'Austria. Panorami, natura e alte cime.

1° Percorso: L'escursione inizia in località Hinterstein, in val di Fleres, m 1418, percorrendo il sentiero n 8. Si sale fino al rifugio Calciati al Tribulaun, si supera la Tribulaunhütte, il lago Sandesee. Si continua per il sentiero n 7 fino a superare la cima Holer Zahn, m 2925 e quindi, svoltando a sn, si percorre il sentiero fino alla base del Weissvandspitze, m 3016. Chi vuole potrà raggiungere la cima in mezz'ora. L'escursione prosegue fino al rifugio Cremona e poi ritorno alla località Hinterstein.

2° Percorso: Dalla località Hinterstein si prende il sentiero n 6 fino al rifugio Cremona, 2428 - 3 ore. Si può fermarsi al rifugio oppure proseguire per altri 45 minuti fino al lago Stubensee. Ritorno per lo stesso sentiero.

	1° percorso	2° percorso
Dislivello metri	↑ ↓ 1600	↑ ↓ 1050
Ore cammino	8	5
Difficoltà	EE	EE

*“...in ogni tempo, attraverso il verde, strada facendo, dall’Himalaya all’Oceano,
io vado e imparo ”*
Chantal Mauduit, “Abito in Paradiso”

Monte PIANA

Dolomiti di Sesto

domenica 28 settembre 2014



**All’interno del Parco Naturale Tre Cime,
teatro di conflitti durante la 1° Guerra Mondiale.**

Su strada militare sul vecchio versante austriaco, sponda nord del lago di Landro, inizia il sentiero dei Pionieri n 6 (Pionerweg). Superato il torrente Rienza si arriva alla base del monte Piana; ora un sentiero a serpentine porta ai primi baraccamenti austriaci. A circa m 200 dalla sommità si incontra un bivio: sulla sinistra la via ferrata "Colonnello Bilgeri", a destra una scalinata scavata nella roccia conduce al comando del battaglione austriaco. La sommità, praticamente pianeggiante, presenta 2 piccole cime: a nord, Monte Piana (austro-ungarica) e a sud Monte Piano (italiana), unite dalla Forcella dei Castrati, m 2201.

Vista su panorami fantastici: Tre Cime di Lavaredo, Monte Cristallo, Croda Rondoì, Croda Rossa, altipiano Prato Piazza e molto altro ancora!

La discesa (dopo aver girato in lungo e in largo fra possenti trinceramenti, baracche e ricoveri) partirà dalla forcella dei Castrati imboccando il sentiero dei Turisti n 6, passando dapprima in un tratto scavato in roccia, poi su ripido sentiero boscoso ci porterà a Carbonin.

Dislivello metri	↑ ↓	900
Ore cammino		5
Difficoltà		EE

"Chi non magna en compagnia, l'è en ladro o 'na spia!"
detto popolare

Monte BIAENA

domenica 12 ottobre 2014



Incontro enogastronomico
a Capanna Biaena,
con gli amici della
sezione Val di Gresta
per gustare i "manicaretti"
di Luisella!

Con possibilità: Mori, m 1410, 5 ore.
di partenza da: Manzano, m 875, 4 ore.
Doss dei Laresi, m 350, 2 ore.

120° Congresso SAT

domenica 19 ottobre 2014

a Spiazzo Rendena

Carè Alto
1915 - 1918
Cavento
... per non dimenticare



*“Quando potete, camminate a piedi nudi sulla madre terra
e abbracciate forte un albero per me,
così anch'io andrò nella natura attraverso il vostro abbraccio”.*
Running Bears

Pra dei LAZI - monte Baldo

domenica 26 ottobre 2014



Escursione di bassa quota da Pilcante al castello di Sabbionara.

Da Pilcante, m 160, si segue la strada sterrata fino ad una croce di pietra e si continua su sentiero fino alla località Garz Vert, m 654.

Si prosegue a destra per sentiero fino a Prà dei Lazi, m 850 – ore 2 ca, da qui verso Corna Piana e si scende infine a Maso Papaia e a Sabbionara, ore 2 e ½ ca.

Dislivello metri	↑ ↓	700
Ore cammino		5
Difficoltà		E

*Si va in montagna per essere liberi,
per scuotersi dalle spalle tutte le catene
che la convivenza sociale impone.*
anonimo

i Nostri Sentieri **inseriti nel Catasto Sentieri Sat**

sentiero	min.	partenza e arrivo
601	0.50	Varagna, Altissimo;
622	2.45	San Giacomo, malga Campo, Altissimo;
633	2.50	San Giacomo, rif. Graziani, Altissimo;
651	1.45	Bocca di Navene, Altissimo;
673	4.00	Malga Somator, casa Grigolli;
675	2.20	via attrezzata "Ottorino Marangoni"

E' importante segnare i sentieri per:

- **poter frequentare la montagna in sicurezza;**
- **promuovere la conoscenza e la valorizzazione del territorio;**
- **mantenere il delicato equilibrio ambientale.**



Abbiamo "in consegna" un tratto di trincea con postazioni avanzate sulla valle del Cameras, nell'ampio progetto "2014 - 100 anni dalla Grande Guerra".

Vi aspettiamo numerosi alle giornate dedicate alla manutenzione dei sentieri di nostra competenza.

Mercoledì 19 febbraio, in sede, incontro della Commissione Sentieri con i responsabili di sezione.

E' possibile partecipare al corso, organizzato dalla SAT oc.

"Manutenzione Sentieri"

Informazioni in sede.

NATALE SATINO

lunedì 6 gennaio 2014

CASA di SOGGIORNO “ *Cesare Benedetti* ”



Un allegro pomeriggio
in compagnia
dei nostri “nonni”

CAMMINATA in AMICIZIA **Venerdì Santo, 18 aprile 2014**

A piedi lungo il fiume Adige da Mori al Duomo di Trento.

Un'occasione di incontro,
di amicizia,
di contemplazione
del paesaggio di fondovalle,
di riflessione e di preghiera,
con la possibilità di partecipare alle
liturgie religiose del Venerdì Santo
in Duomo a Trento
o di visitare il centro storico
della città.



*E vanno gli uomini ad ammirare le vette dei monti, ed i grandi flutti del mare,
ed il lungo corso dei fiumi, e l'immensità dell'oceano, ed il volgere degli astri.
E si dimenticano di se medesimi.*
Sant'Agostino

Madonna della CORONA

domenica 7 dicembre 2014

La tradizione comune riferisce del comparire prodigioso della Statua dell'Addolorata, il 24 giugno 1522. La primitiva chiesetta era di modeste dimensioni situata ad alcuni metri sotto il livello dell'attuale, copriva una superficie poco più larga di una stanza. Questa cappella fu inaugurata il 10 maggio 1530 dal Vescovo di Verona, mons. Gian Matteo Giberti. All'inizio il santuario era noto col nome di Santa Maria di Montebaldo.
ore 8.30 partenza da Brentino.

Santuario di PIETRALBA

17° Camminata d'Oro
domenica 21 dicembre 2014

Il Santuario della Madonna di Pietralba (Wallfahrtsort Maria Weißenstein) è uno dei principali santuari in Alto Adige, quota m 1520, tra i paesi di Nova Ponente e Monte San Pietro.



Il santuario fu fondato nel 1553, dopo il ritrovamento della statuetta miracolosa, una Pietà in alabastro, da parte di un contadino del luogo, Leonhard Weißensteiner, al quale apparve la Madonna guarendolo dalla sua malattia, e gli chiese di erigere una cappella in suo onore.

Quella piccola cappella già nel 1673 era diventata una chiesa e nel 1718 i Servi di Maria vi affiancarono un monastero.

Con possibilità di partenza da:

Laives 4 ore, Aldino 2 ore, Monte san Pietro 1 ora.

SGUARDI SUL MONDO

Abbiamo scelto di programmare l'attività culturale senza stabilire ora ne le date, ne i titoli. Una serie di proiezioni, dal titolo "Sguardi sul Mondo", ci porteranno a conoscere territori e culture, ricchi di storia, tradizioni, colori e suoni.

Le serate si svolgeranno in sede, all'Auditorium Comunale e, presso il confortevole teatro della Casa di Soggiorno.



I molti film, vengono attentamente selezionati per presentare al pubblico un programma di qualità, ricco ed emozionante.



Film Festival della LESSINIA

Rassegna cinematografica in Italia che privilegia in maniera esclusiva gli aspetti della vita e le tradizioni in montagna.

Informazioni più dettagliate saranno comunicate di volta in volta mediante manifesti ed e-mail.

*Ritempra e ricarica il tuo fisico, fatica e suda ...perché lo sai:
"per ben apparire, bisogna pur soffrire"*
Anonimo

CORSO di GINNASTICA

La sezione organizza un corso di ginnastica presciistica e di mantenimento, presso la palestra di via Scuole, nelle serate di martedì e giovedì, da ottobre ad aprile, con insegnante qualificato.

Per informazioni rivolgersi a:

Giulio Sandrinelli,
in sede Sat, tel. 0464-911212,
il mercoledì e venerdì,
ore 20.30 - 22.30.



PALESTRA INDOOR di arrampicata

La sezione organizza alcuni giorni di arrampicata per i ragazzi delle Scuole Medie di Mori, nei mesi di febbraio e marzo, durante le ore di educazione fisica, con l'assistenza di insegnanti ed istruttori della Scuola di Alpinismo "Castel Corno" delle sezioni Sat di Rovereto e Mori.

La palestra, che il Comune di Mori ha affidato alla sezione, viene utilizzata soprattutto nel periodo invernale, da chi vuole allenarsi "a secco"



il martedì e giovedì
dopo le ore 19,

e per "approcci all'arrampicata"
con i ragazzi del Centro Giovani
e con altri gruppi.

*"...davano la caccia a un brigante, certo Gramigna, se non erro,
un nome maledetto come l'erba che lo porta ..."*
Giovanni Verga, "L'amante di Gramigna"

... alla RICERCA dei SAPORI PERDUTI ...

... fu così che erbe e piante entrarono in miti e leggende,
che esaltandone i poteri, le trasformarono in oggetto di culto,
ma ...

dall'Almanacco di Barbanera, 1762.

Nei mesi di aprile - maggio, seguendo l'andamento stagionale, si propone un corso di conoscenza e uso delle erbe officinali, con l'intento di recuperare le tradizioni e le usanze

"del buon tempo andato"

per essere in sintonia con la natura,
per coltivare il proprio angolo di erbe,
per preparare in casa tanti utili rimedi.

Il corso sarà articolato su tre incontri "teorici" in sede, nelle giornate di mercoledì, gestiti dal dott. **Giampietro Vecli**, erborista di Rovereto.

Le uscite "pratiche" sul territorio, nelle giornate di sabato, saranno guidate da **Bruno Coveli**, lo "speziale".

*"Io sono un pomo: e mi lancia chi t'ama, o Santippe:
rispondi di sì, ch'io e tu presto saremo frutti avvizziti".*
Platone, Il pomo messaggero

MENS SANA in CORPORE SANO



Per 4 serate autunnali non si proporranno escursioni in montagna ma 4 passeggiate **"dentro gli alimenti"**, per vedere cosa contengono di buono e di cattivo e per decidere quali scegliere per la nostra salute.

Lo stato di benessere, infatti, non è dato solamente dall'assenza della malattia, ma corrisponde anche a quella particolare vitalità che consente di ottenere ottimali prestazioni fisiche ed intellettuali, modulate all'età dell'individuo, per tutta la vita.



Ciò si consegue tramite una nutrizione ottimale, una attività fisica costante, una drastica riduzione di alcol, fumo, caffeina e zuccheri semplici e l'abbandono di convinzioni e ideologie sbagliate e superate delle quali non è mai stata veramente provata la validità.

Le serate verranno condotte dal socio dott. **Gianfranco Cescatti**, laurea in Chimica e Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione.

*Sgolando sor 'n prà, na farfaleta
che la s'ò fat, fra i fiori,, 'na magnada,
la 'ncontra na zinzala che, poréta,
la s'à 'ntesida sol con na ...ciuciada!*

Escursioni con i giovani

Da vari anni la Sat, con i suoi volontari, accompagna i ragazzi del Centro Giovani "Bruna Dalri" in alcune gite infrasettimanali nei mesi di luglio / agosto; e tutti gli studenti delle scuole Medie, alla fine dell'anno scolastico, in brevi passeggiate didattiche nei dintorni di Mori.

Le proposte spaziano da brevi camminate alla scoperta di antichi manufatti e di luoghi della storia a percorsi di medio impegno in piccoli borghi, rifugi, biotopi, parchi avventura e altro.

Nel 2013 abbiamo accompagnato i ragazzi al biotopo di Fivè, all'Eremo di san Martino di Trasiel e lago di Cei, in visita alla colonia di Vallarsiland di Riva e alle cave di oolite presso Massone di Arco.



Nell'estate 2014 visiteremo:

il Giardino Botanico Alpino delle Viotte di monte Bondone,
la valle di Ronchi di Ala, fino a malga Brusai,
i murales de La Guardia di Folgaria,
il museo Garibaldino di Bezzecca.

CASTAGNATA a Montalbano

domenica 2 novembre 2014



*Tutti insieme
in allegra compagnia:
quattro pasì,
castagne e bon vin*



CENA SOCIALE

venerdì 12 dicembre 2014

*per rivedere insieme
le più belle immagini del nostro 2014,
per festeggiare i soci iscritti da 25 e 50 anni,
e per brindare ad un Natale di Pace e Serenità.*



Buon Natale

Vi aspettiamo tutti, soci, amici e simpatizzanti!

via attrezzata **MONTALBANO** "Ottorino Marangoni"



mercoledì 24 luglio 2013

presso la sede sociale, abbiamo presentato lo studio preliminare della **geologa Fabiana Zandonai**, ed il progetto esecutivo, del **geologo Giovanni Galatà**, prodotto dallo studio tecnico "InGeoFor"

Studio geologico della parete rocciosa, al fine dell'individuazione degli interventi per la **"mitigazione del rischio"**

Programma dei lavori di consolidamento di alcuni ammassi rocciosi e di protezione di cigli della parete sovrastante il percorso.



I lavori di consolidamento, affidati all'Impresa C.E.S.I.

S.r.l. Costruzioni Edili Speciali di Salerno, sono terminati in dicembre.

La ditta Primiero Disgaggi, su incarico della SAT oc., effettuerà l'intervento di ripristino dell'intero tracciato con eventuale sostituzione di cavi e sostegni, a regola d'arte, al fine di renderla nuovamente e completamente agibile.

#

Rifugio Altissimo "D. Chiesa"
Tel. 0464 867130

gestore dannyzampiccoli@gmail.com
Danny Zampiccoli www.rifugioaltissimo.it
guida alpina Gianni Mittempergher
335.6395415 349.2962189



Arampicate - Sci - Alpinismo - Trekking - Abbigliamento tecnico
Bici da corsa - MTB - City bike - Bici da bambino
Noleggio attrezzature da ferrata e bici

M&B snc - Via del Garda, 91 - 38085 Mori (TN) P.I.: 02264790227 - Tel.: 3487643685
www.mountain-and-bike.it - info@mountain-and-bike.it



Ferramenta Malfatti s.n.c.

38085 MORI (TN) - p.zza Col di Piero, 4
Telefono e Fax: 0464.918150

Porto IVA: 01286170229

bufoam@vda.it

MARTINI
tipografia



of Martin Cristina
38085 MORI (TN)
Via Salaria, 75
Tel. e Fax: 0464.910005
pizzoni@tipografiemartini.it

P. IVA: 01.98937.0227

#

Sezione Sat Mori > riepilogo ATTIVITA' 2014

- 6 gen lun Natale Satino alla Casa di Soggiorno "Cesare Benedetti"
- in febbraio Serate culturali, film montagna.
- 16 feb dom Ciaspolada, Cima Lastè di Lusia, Moena - Disl. m 960 - 8 ore.
- 19 feb mer Incontro Commissione sentieri.
- 2 mar dom Ciaspolada, Alpe di Villandro, Chiusa - Disl. m 530 - 5 ore.
- in aprile Alla ricerca dei Sapori Perduti: erbe officinali, con Giampietro Vecli.
- 6 apr dom Prima Linea Italiana, da Castione al Dos Alt di Nago.
- 13 apr dom Cima Cogorna, passo Ballino - Disl. m 1100 - 5 ore.
- 18 apr Venerdì Santo, Camminata in Amicizia a Trento.
- in maggio Alla ricerca dei Sapori Perduti: erbe officinali, con Bruno Coveli.
- 4 mag dom Monte Bondone > Stivo - Disl. m 850 - 8 ore.
- 25 mag dom Monte Zugna e passo Buole - Disl. m 250 - 6 ore.
- in giugno Manutenzione sentieri di competenza.
- 15 giu dom Monti Cauriol e Cardinal, Ziano - Disl. m 950 - 6 ore.
- 29 giu dom Cima San Giacomo, Sarentino - 2 percorsi - Disl. m 930/1200 - 6/8 ore.
- in luglio escursioni con i ragazzi del Centro Giovani.
- 13 lug dom Passo Ignaga e Forcel Rosso, val Daone - Disl. m 700 - 6 ore.
- 27 lug dom al rifugio XII Apostoli // per sentieri della Cammina.Grestana.
- 3 ago dom Croda di Cengles, Solda - 2 percorsi - Disl. 1220/1460 - 6/8 ore.
- 31 ago dom Orti della Regina, Campo C.Magno - Disl. m 350 - 6 ore.
- 14 set dom Cima Parete Bianca, Vipiteno - 2 percorsi - Disl. m 1050/1600 - 5/8 ore.
- 28 set dom Monte Piana, Dobbiaco - Disl. m 900 - 5 ore.
- in ottobre "Dentro gli Alimenti" in sede con Gianfranco Cescatti.
- da ottobre Corso di ginnastica presciistica e di mantenimento.
- 12 ott dom Monte Biaena, con la sezione Val di Gresta.
- 19 ott dom 120° Congresso Sat a Spiazzo Rendena.
- 26 ott dom Pra dei Lazi, Pilcante di Ala - Disl. m 700 - 5 ore.
- 2 nov dom Castagnata a Montalbano.
- 7 dic dom Santuario Madonna della Corona - Disl. m 700 - 4 ore.
- 12 dic ven Cena sociale.
- 21 dic dom 17° Camminata d'Oro al santuario di Pietralba.