



CLUB
ALPINO
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA



Commissione
Escursionismo



Gruppo Seniores Cai d'Argento

GIOVEDI' 16 OTTOBRE 2025 (*intermedia Plus/PULLMAN*)

ATTENZIONE: un solo bus 2 percorsi
GOLA del RASTENBACH

LAGO DI CALDARO

Il nome Caldaro probabilmente deriva dal latino *caldaria* (*caldaia*); il paese era già importante nel basso medioevo, si trova a circa 15 chilometri da Bolzano in una delle aree vitivinicole più importanti dell'Alto Adige e d'Italia. Il punto di attrazione è l'omonimo lago, spesso ventoso, che permette la pratica della vela e del surf.

Il paesaggio che lo attornia è fatto di vigneti, frutteti e boschi. È sovrastato dalla Mendola e dall'omonimo passo che lo mette in comunicazione con la Val di Non; dal lato opposto, in lontananza fanno bella mostra le cime della Val di Fiemme.

Entrambi i gruppi, con percorsi parzialmente diversi, percorreranno sentieri iconici del luogo:

-La selvaggia gola del Rastenbach, che il torrente ha scavato nella roccia porfirica nel corso di migliaia di anni, è attrezzata da scale di metallo, passerelle e ponti. La gola, grazie al particolare microclima, presenta una folta e variegata vegetazione.

-La Friedensweg (Sentiero della Pace), realizzata fra il 1996 e il 2000, nasce dalla collaborazione fra la Parrocchia di S. Maria Assunta, il progetto Tau del convento dei francescani e l'associazione turistica di Caldaro. Questo percorso prevede dei punti di meditazione che noi in parte toccheremo lungo il cammino e si conclude al punto 8 "amore" presso i ruderi della basilica di St. Peter passando per il ponte della Pace.

SECONDO GRUPPO INTERMEDIA PLUS

(30 posti disponibili, eventuali cambi con l'escursione intermedia guidata da Lorenza verranno eventualmente presi in considerazione il mercoledì precedente la gita dopo la chiusura delle iscrizioni e in accordo con le capogita)

Escursione mediamente impegnativa:- Semplice nella prima parte, diventa impegnativa nella seconda, dopo la pausa pranzo, dove si alternano ripide discese a tratti in decisa salita.

Si richiede attenzione, passo fermo e assenza di vertigini nell'affrontare in discesa le gole del Rastenbach.

Partiremo presso la stazione a valle della funicolare della Mendola a Caldaro; da qui imboccheremo il segnavia n° 9C, per breve tratto su strada asfaltata e poi su comoda forestale, che caratterizzerà quasi tutto il percorso del mattino. Lasciato il n° 9C, prenderemo il sentiero n° 9 prima di proseguire su forestale. Il percorso si snoda nel bosco, con viste su il lago di Caldaro e in lontananza sulle dolomiti della val di Fassa con il Catinaccio e il Latemar. (La salita è costante nei primi 4 Km con un dislivello di circa 300 metri; si procede poi in leggera discesa per altri 2 Km).

Alla stazione forestale di Ziegelstadel gireremo a sinistra verso Altemburg, costeggiando per breve tratto un torrentello contornato da un simpatico villaggio in miniatura fatto di legno. In circa 1 Km arriveremo a (Castelvechio) dove faremo la pausa pranzo al sacco con possibilità di veloce ristoro presso i due bar della zona.



Località Ziegelstadel



Gole del Rastenbach

Dopo la sosta visiteremo la chiesa di San Vigilio; proseguiremo verso Gschnell (sent. n°14) dapprima con una discesa in un fitto bosco per poi risalire velocemente verso le rovine della basilica di St. Peter. **ATTENZIONE:-** A discrezione delle accompagnatrici questa parte di percorso potrebbe essere tralasciata risparmiando così sul totale circa 2 Km, una ripida discesa e 100 metri continuativi di forte dislivello positivo

In tal caso, attraverso il sentiero n°2 e il ponte della Pace, da San Vigilio si arriverebbe velocemente alle rovine di San Pietro, ai ruderi del vecchio castello e ad un bel punto panoramico sulla conca di Caldaro.

Ci addentreremo quindi nella selvagia Rastembachklamm (Gola Rio Pausa), un percorso in discesa attraversato da numerose scale di metallo, ponti e passerelle. Prima di deviare a sinistra sulla Friedensweg, ci avvicineremo ad un punto panoramico per ammirare una splendida cascata. Tornati sui nostri passi imboccheremo il sentiero n° 13 che in salita ci porterà sulla bella forestale del Friedensweg. Dopo aver passato la postazione della giustizia e quella della saggezza, prima di giungere ai campi sportivi di Sant' Anton, svolteremo a destra sul sentiero n° 10 che, attraverso vigneti e bosco in discesa, a tratti ripido, ci condurrà alla frazione di St. Josef am See. Qui brevemente su strada asfaltata arriveremo alla zona lido e al bus.

Avvertenze importanti

- **PRENOTAZIONE:** Obbligatoria, sul sito web CAI Seniores entro le ore 17 del giorno precedente l'escursione ; in caso di necessità telefonare al capogita entro tale orario.
- **RITROVO : PARK CINEMA ALCIONE ore 6,30 PARK B stadio ore 6,45**
- **DIFFICOLTA':** E, EE **DISLIVELLO TOTALE:** 600 m +, 900- **LUNGHEZZA:** 15 km
- **TEMPO DI PERCORRENZA PREVISTO:** 6 ore (escluse soste)

- **EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO:** pedule (preferibilmente alte alla caviglia) munite di suola adeguata tipo VIBRAM, consigliati i bastoncini (utili alla progressione sia in salita sia in discesa); vestiario adeguato alla quota e alla stagione; protezioni anti pioggia/antifreddo, provviste di acqua e generi di conforto
- **PRANZO:** / esclusivamente al sacco

Accompagnatori secondo gruppo: CRISTINA MONTANARI cell. 3492109326 -
MARIANGELA FUSATO

Si richiede cortesemente ai soci che risultassero in LISTA DI ATTESA di verificare, fino al Mercoledì precedente, l'eventuale proprio inserimento tra gli iscritti alla gita al fine di evitare spiacevoli disguidi (esclusione di altri in lista d'attesa e/o pagamento quota pullman).

Per partecipare all'escursione è necessario essere soci CAI con tessera valida.

Coloro che non lo sono devono fornire i dati personali, entro le **19.00 del martedì** precedente la gita, alla Segreteria CAI – tel. 045 8030555 per la procedura del caso. Chi non è in regola si deve ritenere escluso dalla gita. La partecipazione alle escursioni implica la lettura delle locandine: i partecipanti confermano di essere stati puntualmente informati sulle caratteristiche dell'itinerario da percorrere e sul livello di difficoltà tecniche del percorso; di essere a conoscenza dei rischi oggettivi connessi all'attività in montagna e di assumerli a proprio carico; di non avere alcuna patologia che possa impedire o compromettere il buon andamento dell'escursione o mettere a rischio la propria incolumità o quella di altri partecipanti.

Coloro che si allontanano dal percorso programmato senza l'autorizzazione degli accompagnatori devono ritenersi esclusi dal gruppo e lo fanno a loro rischio e pericolo.