



CLUB
ALPINO
ITALIANO

SEZIONE DI VERONA



Commissione
Escursionismo



Gruppo Seniores Cai d'Argento

GIOVEDI' 30 LUGLIO 2026

(intermedia)

VERSO LA VALLE DELLE MARMOTTE



Dopo aver lasciato le auto nel parcheggio in prossimità dell'Albergo Narciso (mt. 924) imbrocceremo il sentiero comunale S42 che, all'inizio un po' ripido ma poi decisamente più dolce, anche se in costante salita, ci porterà - tra prati e vegetazione boschiva - fino a Malga Pralungo Alto (mt. 1268) da dove potremo ammirare il bel panorama sul Lago di Garda ed il Monte Baldo. Di lì proseguiremo verso "le due pozze" (dove sarà possibile una breve sosta per dissetarci) imboccando poi la strada sterrata forestale verso il Rifugio Chierago (sentiero comunale n. S 47), che percorreremo fino al bivio con quella che conduce al Forte di Naole. Giunti alla sella (mt. 1588) - dopo una breve pausa "banana" - scenderemo nella piacevole valle delle marmotte (attenzione alle buche scavate dalle stesse!) seguendo il sentiero CAI n. 662 **(a tratti un po' scosceso)** fino all'incrocio con il n. 64 che percorreremo fino ad arrivare in vista di Malga Zocchi, godendo dei bei panorami del versante sud del Lago di Garda. Proseguiremo poi per la strada forestale (sentiero CAI n. 51) fino al parcheggio delle "due pozze" da dove, per la medesima strada percorsa al mattino, raggiungeremo Malga Pralungo Alto dove - **verso le ore 14.00** - potremo sostare per il **pranzo** o presso l'agriturismo Malga Pralungo o al sacco nei prati vicini. Terminata la pausa pranzo, riprenderemo il cammino ripercorrendo in discesa il sentiero S42 fino al parcheggio delle nostre auto dove l'escursione avrà termine.

Gli organizzatori si riservano di modificare il percorso in base alle condizioni del percorso e/o meteorologiche al momento dell'escursione.

Si raccomandano opportune scorte d'acqua o altre bevande dissetanti e spray antizecche.

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.
- **CARPOOLING:** ore **7.30 – LOCALITA'** Lungadige Attiraglio (1 Km. dopo entrata Pronto Soccorso, prima della rotonda). Il carpooling sarà effettuato in autonomia. Gli accompagnatori vi aspetteranno direttamente al raduno alle ore 9.00 a Prada Bassa.
- **RADUNO:** ore **9.00 – LOCALITA'** Prada Bassa, La Palazzina - San Zeno di Montagna (Vr) in prossimità dell'Albergo "Narciso"
- **DIFFICOLTA':** E **DISLIVELLO TOTALE:** 647 m **LUNGHEZZA:** 13,4 km
- **TEMPO DI PERCORRENZA PREVISTO:** 5,30/6 ore (escluse soste)
- **KM: 24+24 in auto**
- **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 antipioggia/antifreddo, provviste di acqua e generi di conforto
- **PRANZO:** ristorante presso Malga Pralongo / o al sacco
Si ricorda che l'eventuale disdetta dal ristorante deve avvenire entro le ore 17.00 del martedì precedente la gita; oltre tale orario potrebbe essere richiesta una cifra a copertura di eventuali spese del ristoratore. Chi desidera menù vegetariano lo deve comunicare direttamente alla capogita con messaggio via WhatsApp, in concomitanza con l'iscrizione alla gita (con opzione ristorante) sul sito Cai Seniores.

Capo gita: RAFFAELLA TESSARO cell. 3403778337

Collaboratori: LUCIA BURLINI, ERNESTO RICCI

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

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.

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).