



JANUS

Oltre... la montagna

Bimestrale, Luglio - Agosto 2011

Anno 5, Numero 31

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

"Speciale Val Venosta"

Siamo nelle "òztaler alpen",
sottosezione delle Alpi Retiche Orientali.

tra lo storico parco Nazionale dello Stelvio e quello Regionale di Tessa, uno dei più belli e selvaggi delle alpi con numerosi sic e zps, caratteristiche particolari e biodiversità da proteggere e conservare;
.... aspro territorio di confine, cuore del Tirolo, dove l'uomo si è ambientato strapando alla natura le poche risorse consentite, dai meleti ai famosi Waalweg!!
...la scoperta dell'uomo di Otzi, che ha dato una svolta ed un input particolare a tutta la regione,
la faticosa ma molto "renumerativa" escursione al luogo del ritrovamento, "Giogo di Tisa"!!

Cosa c'è di meglio, dopo un' impegnativa escursione in montagna, di un bel piatto di canederli, un arrosto di agnello o una fetta di strudel di mele secondo la ricetta segreta della Val Venosta?

Buona Vacanza

stampa su carta riciclata
Distribuzione gratuita - salvo SPED. IN ABB. POSTALE - ANNUALE Euro 15





Sommario

Editoriale	2
Primo piano: Val Venosta, aree protette e caratteristiche naturali della Valle e dintorni.	3
La voce del territorio: STELVIO: ... storico parco nazionale di fama mondiale!!	4
IL Parco Naturale del Gruppo di TESSA, tra i più selvaggi ed incontaminati dell'arco alpino!!	5
Costume & Società: Il Tirolo Storico, aspetti caratteristici del territorio.	6
Le Ricette: LA VAL VENOSTA, il giardino delle mele.	8
Alpinismo: ORTLES, Il re delle Dolomiti Occidentali.	10
Alpinismo: VAL SENALES, Il Similaun 3597m e ... l'uomo di Otzi!!	11
L'Escursionismo in Val Venosta e ... dintorni !!	13
Attività sezionali : Prossime escursioni	15

info@caiantrodoco.it

REDAZIONE

Direttore Responsabile: Eligio BOCCACCI

Direttore Editoriale: Ernestina CIANCA

Coordinamento Redazionale: Gianfranco MASSENZI,
M. Teresa MARINELLI

Assistenti alla Direzione: Ruggero FAINELLI Dante SERANI

Hanno collaborato in questo numero:

Marco FOLI; Daniele BONINSEGNI; Anna BOCCACCI;
Elegio BOCCACCI; Giandomenico CIPRIANI;

Autorizzazione tribunale di Rieti, N°8
in data 10/05/2006

Tutti i diritti di proprietà sono riservati

Club Alpino Italiano "Sezione di Antrodoco"

Fondata nel 1997 - Sede sociale via Savelli, 3

(aperta il venerdì dalle 17 alle 18) 02013 Antrodoco, RI

Presidente : Eligio Boccacci

email: janus@caiantrodoco.it

www.caiantrodoco.it

Editoriale

Come di consueto dedichiamo questo numero alla presentazione della settimana verde 2011 che faremo dal 20 al 27 agosto in Val Venosta. Un'ottima occasione quindi non solo per nuove ed interessanti escursioni, ma anche per conoscere realtà, territori, usi e costumi diversi dai nostri, e che da sempre fanno la ricchezza della nostra Italia, che ha nelle molteplici diversità la propria bellezza ed il proprio interesse.

Per ottimizzare gli spazi e l'impostazione troverete una breve presentazione sugli argomenti di questo numero direttamente in copertina.



Foto in copertina: Tramonto sull' Ortles,



Val Venosta, aree protette e caratteristiche naturali della Valle e dintorni.

ENTAM Daniele Boninsegni – CAI Leonessa (RI)

Vicepresidente CRTAM Lazio

Secondo la moderna suddivisione dell'atlante Orografico Soiusa, le Alpi Venoste, chiamate in tedesco **òztaler alpen**, sono una sottosezione delle Alpi Retiche Orientali. Apice di questo vasto complesso di roccia e ghiaccio è la **wil-dspitze** (3772 mt) in territorio austriaco.

La **Val Venosta** come le altre grandi valli delle nostre Alpi (ad esempio la Valle d'Aosta, la Valtellina o la Val Pusteria) presenta grandi varietà di paesaggio a causa del sensibile dislivello tra la testata e lo sbocco: in pratica cime di quasi quattromila metri convivono in aree ristrette con vigneti e meleti. E' quindi una terra di grandi contrasti panoramici che riassume in pochi km la grande capacità di adattamento dell'uomo a climi e quote diverse.

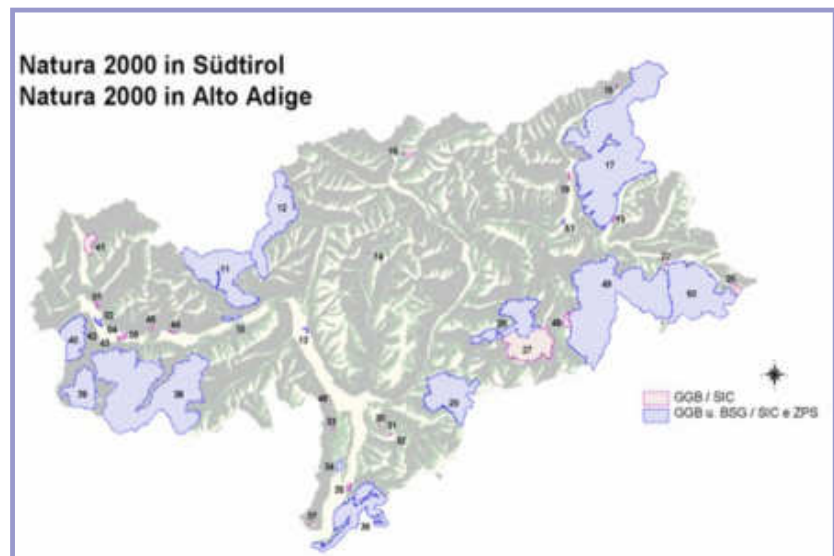
Fino al XIX secolo qui si campava a stento. Qualche vacca, i prodotti dell'orto e pochi alberi da frutta. Poi i contadini si resero conto che la generosità della natura avrebbe potuto diventare un business e formarono le prime cooperative negli anni '60, misero a punto efficienti sistemi d'irrigazione (nei quali sono sempre stati dei grandi maestri) e soprattutto per quanto riguarda i meleti fasi di "lavorazione del prodotto" che sono tutt'oggi un modello di riferimento per il mondo intero. Il "boom" delle mele del resto è geograficamente motivato proprio per i motivi prima accennati. Oltre ad essere una delle valli più assolate dell'intero arco alpino (con andamento prevalentemente est-ovest) la Val Venosta è assai poco piovosa: meno di 500 mm annui di precipitazioni. Poi c'è una marcata escursione termica giorno/notte, specie in tarda estate, dovuta alla presenza dei ghiacciai dell'Ortles che fungono da colossali refrigeratori. Il che fa benissimo alla frutta e malissimo ai parassiti. Inoltre l'emblema della coccinella sui prodotti locali sta a significare l'importanza che qui viene ad assumere la "lotta biologica".

Golden (60%) e Stark (12%) sono le specie principali dei meleti che hanno alterato però il tipico paesaggio ripariale del fondovalle, con le sue specie adattate ad ambienti umidi e ad ambienti aridi, lasciando il posto alla "monocoltura" del frutteto, un ambiente povero di diversità biologica, dove il conflitto tra uomo e natura è particolarmente accentuato.

Il risultato è che le popolazioni di alcuni gruppi d'animali, in particolar modo le farfalle, si sono assai ridotte. Fattori molto importanti per la fauna e la flora sono le strisce di confine, come siepi e fossati umidi, dove crescono diverse specie di alberi. Sul terreno dominano la talpa, il topo campagnolo, la donnola ed il toporagno. Torcicollo, varie specie di cince e pettirosso si cibano di insetti che vivono sugli alberi. L'upupa fruga spesso nel terreno in cerca di grillotalpa dei quali si ciba. Dove le colture risultano meno intensive nidificano storni, cardellini, fringuelli. Tra i pipistrelli è frequente il *vespertilio maggiore* attirato dagli insetti dei frutteti.

AREE "SIC" IN VAL VENOSTA

La maggior parte delle aree SIC (siti di importanza comunitaria) e ZPS (zone di protezione speciale) della Valle sono state istituite dalla Comunità Europea per difendere quella caratteristica biodiversità locale che rischia di scomparire anche a causa della coltivazione intensiva e monocolturale dei frutteti. Abbiamo così in Valle diversi biotopi tutelati: la vegetazione steppica Tartscher Leiten, l'ontaneto di Sluderno, l'ontaneto di Cengles, l'ontaneto di Oris, la vegetazione steppica di Sonnenberg, il sito di Jaggl, i prati aridi rocciosi di Agums, i prati aridi rocciosi di S.Ottilia, il biotopo di Schlanderser Leiten e quello di Kortscher Leiten. Altre 5 importanti aree sic/zps si trovano distribuite all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio e del Parco Naturale di Tessa e le illustreremo più dettagliatamente di seguito.



STELVIO: ... storico parco nazionale di fama mondiale!!

Istituito nel 1935 con lo scopo di tutelare flora, fauna e bellezze paesaggistiche del Gruppo Ortles-Cevedale, è uno dei 5 Parchi Nazionali storici Italiani. Nel 1977 il suo territorio è stato ampliato fino a 130.000 ettari, formando così, insieme all'adiacente Parco Nazionale Svizzero dell'Engadina, la più grande area naturale protetta d'Europa con oltre 200.000 Ha. Nel 2009 un accordo molto discusso tra lo Stato Italiano e le province autonome di Trento e Bolzano, ha previsto il passaggio della gestione del Parco agli Enti regionali interessati, creando in tal modo tre distinti settori (lombardo, altoatesino e trentino) gestiti (caso unico tra i Parchi Nazionali) da un Consorzio di cui fanno parte il Ministero dell'Ambiente, la Regione Lombardia ed appunto le province autonome di Trento e Bolzano e nessuna figura scientifico-ambientalista.

In ogni caso il Parco è un mosaico di ambienti naturali ed aree coltivate da secoli e presenta molteplici fasce altitudinali che vanno dall'orizzonte montano inferiore (700 mt) ai ghiacciai (3905 mt). Sono 4 le valli laterali dell'Adige (che nasce dal vicino lago di Resia) che formano il settore Altoatesino dello Stelvio: la Valle di Trafoi, che si dirama a Gomagoi verso Solda e quindi ai piedi dell'Ortles; la Valle di Lasa, la più selvaggia, famosa per l'estrazione del marmo che porta il suo nome; la Val Martello e la Val d'Ultimo, abitate tutto l'anno, caratterizzate da un paesaggio agricolo e da numerosi Masi e Borghi. Una sommaria descrizione delle tre aree SIC, che si trovano all'interno del Parco Nazionale, ne evidenzierà i pregi naturalistici.

Area SIC IT 3110038 (Ultimo – Solda)

E' questo un ambiente d'alta montagna con roccia prevalentemente acida e venature calcaree e marmoree che ne condizionano il tipo di vegetazione. Nelle due valli più lunghe, la Val Martello e la Val d'Ultimo, sboccano numerose vallette formate dall'attività glaciale che si trovano ad una quota più elevata della valle principale, rimanendo così isolate e con microhabitat particolari. La vegetazione è formata da estese foreste del tipo *Larici-Cembretum* e da prati alpini del tipo *Nardetum* e *Curvuletum*.



Area SIC IT 3110039 (Ortles – Monte Madaccio)

E' il massiccio più grande delle Alpi Orientali, formato da roccia calcarea (substrato basico) e ghiacciai. Ciò contrariamente alle altre catene montuose circostanti che sono prevalentemente silicee (substrato acido). Questa "isola" calcarea ha conseguentemente una flora che si adatta al suolo con specie rarissime come la *Saxifraga Aphylla*, la *Saxifraga Hostii* e la *Draba Fladnizensis*. La vegetazione è per questo molto varia ed oltre al *Larici-Cembretum*, vi sono boscaglie di *Pinus Mugo* ed associazioni vegetali pioniere tipiche appunto dei substrati basici (calcare).

Area SIC IT 3110040 (Alpe di Cavallaccio)

La cresta del Cavallaccio (Chavatatsch) si estende dal Passo dello Stelvio verso nord e comprende diversi habitat alpini e montani, come le foreste di *Abies Alba*, di *Astragalo-Pinetum*, di *Larici-Cembretum*, i prati di *festucion Valesiaca*, le praterie di *Curvuletum* e fasce di arbusti contorti. Le vene calcaree contribuiscono all'arricchimento della flora. La cresta costituisce il limite distributivo orientale od occidentale per numerose specie come ad esempio la *Primula Hirsuta*.

Dolce Casa
 • BOMBONIERE
 THUN
 • LISTE di NOZZE
 ANTRODOCO -RI- C.so Roma, 40 Tel. e Fax 0746.586735

IL Parco Naturale del Gruppo di **TESSA**, tra i più selvaggi ed incontaminati dell'arco alpino!!

ENTAM Daniele Boninsegni – CAI Leonessa (RI)

Vicepresidente CRTAM Lazio

Con 33.400 ha è il più grande (e dal punto di vista naturalistico anche il più interessante) dei 7 Parchi Naturali Altoatesini (non considerando ancora il costituendo Parco della Val Sarentina), e si estende tra la Val Senales (detta anche la "Valle dei larici", dove avviene tuttora una importante e caratteristica transumanza sui ghiacciai verso gli alpeggi austriaci di Rofenberg e di Niedertal), la Val Passiria e la Val Solda. Il Parco comprende quasi tutte le biocenosi dell'Alto Adige ed ha habitat caratteristici come i nove laghetti glaciali di Sopranes, il più esteso gruppo lacustre d'alta quota dell'Alto Adige, la cascata di Parcines che ha un salto di quasi 100 mt o la Val di Fosse che con i suoi numerosi camosci (*Rupicapra rupicapra*) e stambecchi (*Capra ibex*) è la regione più ricca di fauna del Tirolo. Ha una ricca rete di sentieri segnati molti dei quali affiancano i caratteristici WA-



ALWEG (le roggie), lunghi e stretti canali d'acqua, affiancati appunto da sentieri che servono per la loro manutenzione, ed erano (ma lo sono tutt'ora) un inge-

gnoso sistema che serviva a portare l'abbondante acqua dei ghiacciai in quota fino all'arido fondovalle della Val Venosta. La natura particolarmente intatta di questo Parco favorisce anche ricerche scientifiche di rilievo come quella sui galliformi alpini, la pernice bianca (*Lagopus muta*), la coturnice (*Alectoris graeca*) e il gallo cedrone (*Tetrao urogallus*) ed il progetto internazionale G.L.O.R.I.A. sulla rilevazione degli spostamenti delle specie floristiche in quota a seguito dei cambiamenti climatici.

Area SIC IT 3110011 (Val di Fosse)

Questo territorio di alta montagna è ricco di fenomeni glaciali e vi è una ricca gamma di ambienti naturali, che rappresentano numerose zone climatiche. Un'escursione che parte dai pendii caratterizzati dalla vegetazione submediterranea della Val Venosta, ai "tremila" del Gruppo di Tessa e del crinale della Val Senales, è paragonabile ad un viaggio di migliaia di chilometri od a numerosi gradi di latitudine. Nel cuore di questo territorio si trova una delle più belle e più ricche valli dell'Alto Adige sotto il profilo naturalistico: la Val di Fosse. Oltretutto in questa valle e sui pendii della Val Senales erano presenti insedia-

menti umani permanenti ad altezze non riscontrabili quasi in nessun'altra zona delle Alpi. Oggi questi insediamenti permanenti come Maso Gelato (2083 mt), Mezlaunhof (2023 mt), Rableit (2004 mt) sono trasformati in alpeggi.

Area SIC IT 3110012 (Lacines – Catena di Monteneve)

Il sito è caratterizzato dal complesso del Monteneve. In spazi strettissimi si alternano suoli calcarei e silicei e con loro anche le diverse associazioni dei prati alpini. L'intero ambiente è stato plasmato dalla forza modellatrice dei ghiacciai. Quelli principali hanno scavato profondamente il fondovalle. Quelli secondari, delle valli laterali, che possedevano una forza di erosione minore, hanno lasciato delle vallette sospese, isolate, nelle quali flora e fauna si sono sviluppate in maniera indisturbata contribuendo alla eccezionale biodiversità della zona, accentuata dalla penetrazione di substrati silicei e calcarei, dall'azione dell'acqua e dell'uomo. I larghi fondovalle della Val di Lazins e della splendida Val di Seeber testimoniano l'attività glaciale e si distinguono per un grande numero di fitocenosi: prati alpini, boscaglie di *Alnus Viridis* associazioni su ghiaioni silicei e calcarei, torbiere basse, vegetazione ripariale etc.

VULNERABILITA' DEI LUOGHI

Queste aree SIC appena descritte sommariamente si sono conservate nel tempo perché fattori naturali, ma anche fattori umani ce le hanno lasciate così, quasi intatte, come le troviamo. Oggi, soprattutto il Turismo, ma anche la costante pressione di tutte le attività antropiche, rientrano tra i fattori principali di vulnerabilità che rischiano di rovinarle per sempre. Alpinismo, sci alpinismo, bracconaggio, raccolta di minerali, escursionisti e costruzione di dighe, se mal gestiti possono rappresentare un pericolo per la conservazione di questi luoghi bellissimi E' quindi consigliabile, se non addirittura fatto obbligo, visitarle con la massima attenzione e rispetto.

Ristorante Pizzeria

"Il Vecchio Mulino"

Pizzeria con Forno a Legna
Salone per banchetti
Veranda estiva
Aperto anche a pranzo
Giovedì e Venerdì Pesce
Antrodoto (RI)
Via Salaria per Ascoli
Tel. 0746/578726
Marino 328.9551237

Chiuso il Martedì



Il Tirolo Storico, aspetti caratteristici del territorio.

IL MASO CHIUSO

Il **MASO** (dal latino *mansum*, fattoria e *Bauernhof* in tedesco), nel Tirolo storico, è un'azienda agricola che comprende abitazione, fabbricati, terreni e boschi dell'agricoltore (*bauer*). Il **MASO CHIUSO** (*Erbhof* oppure *Geschlossener Hof*) è un istituto giuridico, volto a preservare, appunto, l'indivisibilità della proprietà agricola del Maso. La comprensione e l'interpretazione delle norme sul maso chiuso creano problemi ai giuristi abituati al diritto romano, perché questo è un tipico istituto del diritto germanico, ispirato ad una diversa logica: la fattoria non è un insieme di terreni ed immobili che si possono separare senza danni, ma è una particolare azienda che ha raggiunto una redditività ottimale per l'impegno di generazioni e che deve essere trasmessa a quelle successive conservando le sue peculiarità economiche. L'erede quindi non acquista un diritto sui singoli terreni ed edifici, ma ha solo il diritto di utilizzare la fattoria secondo le regole della buona agricoltura, ampliandola e riducendola solo se necessario e su autorizzazione dell'Autorità competente, per poi trasmetterla ad altri intatta. Le origini del Maso chiuso vanno ricercate in epoca medievale quando Massimiliano I, rifacendosi alle antiche tradizioni germaniche, nel 1526 proibì la divisione dell'eredità immobiliare per assicurare il futuro dei Masi e delle famiglie contadine e per prevenire il loro impoverimento, visto che nell'Italia meridionale la ripartizione ripetuta dei fondi aveva condotto alla deruralizzazione ed all'abbandono dei villaggi di montagna. Ma è l'Imperatrice Maria Teresa d'Austria che, nel 1775, gli dà un assetto giuridico organico e moderno. Abolito durante il fascismo (ma rispettato volontariamente dai contadini) dopo l'annessione del sud Tirolo all'Italia, viene ripristinato nel 1954 con le autonomie provinciali di Trento e Bolzano. Nel 2001 è anche stato riformato per tutelare, tra le altre cose, gli eredi di sesso femminile (*bauerin*) ed il coniuge superstite. I Masi che da almeno 200 anni sono coltivati dalla stessa fami-



ENTAM Daniele Boninsegni – CAI Leonessa (RI)

Vicepresidente CRTAM Lazio

glia in linea diretta, possono ottenere dalla Giunta Provinciale il decreto che riconosce il titolo di *Erbhof* (maso avito) e li autorizza a fregiarsi della relativa insegna.

In passato i fratelli e le sorelle rimanevano al maso come servi, oppure erano costretti ad andarsene. Oggi il successore deve pagarli con un'indennità di valore pari al reddito del Maso. E ciò in qualche caso ha messo in difficoltà alcuni degli oltre 11.000 Masi censiti in Provincia di Bolzano, tanto che alcuni *Bauer* hanno deciso di "aprire" il Maso ad attività non proprio tradizionali, quali l'Agriturismo, l'Ecoturismo, la Cooperazione ed alle nuove colture in genere. In Val Venosta, non c'è mai stata una grandissima diffusione di questa cultura se non nelle zone di alta montagna più disagiate, come quello sopra il lago di Vernago, il Maso di Finale, che è uno dei più belli.

Per approfondimenti: (IL MASO CHIUSO - la sua storia e la normativa vigente) testo redatto dal Dr. Edoardo Mori (magistrato) e dal Dr. Werner Hintner (direttore dell'ufficio Proprietà Coltivatrice)

Via Salaria Km 95,200 - 02010 Borgo Velino
Tel. 0746/586315 Fax 0746/580068



Benny's Bar

Ristorante
Gelateria
Articoli da regalo
Grafica e Vini
Ricariche telefoniche
Giornali

Enoteca
Grapperia

SuperEnoteca winforLife!

POSTA (RI) - Tel. 0746.951134 - Fax 0746.951500

I CASTELLI DELL'ALTO ADIGE

Oltre 400 castelli caratterizzano l'Alto Adige, con la massima concentrazione di strutture nelle valli dell'Adige e dell'Isarco, a controllo delle vie di comunicazione più importanti. Torri isolate, fortificazioni, manieri trasformati in residenze gentilizie sbucano ogni pochi chilometri tra i vigneti della valle dell'Adige. La necessità di controllare le strade attraverso le Alpi risale all'antichità.

Malgrado abbiano assunto poi forme medievali o rinascimentali, molte fortezze altoatesine erano sorte già nei secoli dell'Impero Romano lungo la *via Claudia Augusta*, che saliva da Bolzano verso la Val Venosta ed il Passo di Resia, o sulla *via Claudia Padana*, che attraversava il Brennero. Ma sono affiorati resti di un castelliere anche dell'Età del Bronzo, tanto da far supporre che òtzi, l'uomo di 5.000 anni fa tornato alla luce di recente tra i ghiacci del Similaun, abbia frequentato fortificazioni del genere. Gran parte dei castelli risalgono, comunque all'alto medioevo e furono utilizzati per contrastare le invasioni dei Longobardi e dei Baiuvari, e poi da questi ultimi per consolidare il loro dominio su una terra nella quale portarono la lingua tedesca. Dopo il mille gli Imperatori di Germania, sempre in lotta con la nobiltà italiana ed il papato, affidarono la custodia di queste vie di comunicazione ai vescovi di Bressanone e di Trento, che non potendo avere eredi, non erano potenzialmente pericolosi per il futuro dell'Impero.

Nel 1363, con il passaggio della regione all'Austria, il ruolo dei castelli divenne meno importante e cinque secoli dopo, quando il Regno d'Italia cominciò a premere dal sud, le linee di difesa si erano spostate altrove, fin sulle creste delle Dolomiti. Durante questi secoli relativamente tranquilli i castelli iniziarono a trasformarsi, come quello di **Glorenza**, in forma di città fortificata, o quello con funzioni religiose sulla rupe granitica di **Sabione**. Oggi, per molti Altoatesini, i castelli sono il segno di un'identità gelosamente difesa tra il mondo tedesco, italiano e la minoranza ladina. A plasmare la storia di questa parte d'Europa, però, sono stati soprattutto i Conti di Tirolo, che giunsero dalla **Val Venosta**, dal loro castello presso Merano, per conquistare Trento, Bressanone, la Carinzia e l'Istria. Mainardo II, alla fine del duecento, riuscì per la prima volta a riunire in un unico Stato le valli dell'Inn, dell'Adige e dell'Isarco, ovvero il Tirolo storico. Anche Dante menziona questa dinastia con il nome di "Tiralli". Ma il nome di **Castel Tirolo** (il più famoso di tutti i castelli), e quindi dell'intera regione, deriva da una parola ladina. Il *troi* era un canaletto a mazza costa che riforniva i manieri e *teriòl* o *tiriòl* è un piccolo *troi*.

Degno di menzione è **Castel Juval**, in Val Venosta, acquistato da Reinhold Messner, alpinista ed ambientalista, che lo ha trasformato in un museo molto visitato ricco di storia orientale ed oggetti d'arte raccolti nei suoi viaggi himalayani. **Castel Roncolo** alle porte di Bolzano, **Castel Presule** ai piedi delle rocce dello Sciliar e **Castel Forte** all'imbocco della Val Gardena.



Castel Tirolo



Castel Juval



Castel Roncolo

A stylized logo for 'Caffe del Corso' featuring the brand name in a curved font at the top, a large graphic of a hand holding a coffee cup in the center, and the address 'Caffe del Corso di Marilena di Michele Corso Roma, 13 - Antrodoco (RI)' at the bottom.

LA VAL VENOSTA, il giardino delle mele.

di Anna BOCCACCI

VIVERE IN ARMONIA CON LA NATURA

Cosa c'è di meglio, dopo un' impegnativa escursione in montagna, di un bel piatto di canederli, un arrosto di agnello o una fetta di strudel di mele secondo la ricetta segreta della Val Venosta?

Nella Val Venosta potete osservare ancor oggi da vicino una cultura profondamente radicata nella tradizione, con un'economia soft e di successo, a contatto con la natura spesso aspra e ostile, ma che non ha impedito ai contadini di continuare ancora oggi, come nei tempi passati, di produrre in proprio: insalata, frutta e verdura, di allevare galline, macellare la carne per affumicare poi lo speck o i salumi di ottima qualità. Qui c'è vita ovunque: nei ricchi frutteti della valle principale, negli antichi paesi delle molte valli laterali oppure nei solitari cascinali di montagna. L'agricoltura in Val Venosta è oggi ancora l'attività più diffusa. Un'intera cultura si è sviluppata attorno all'esteso sistema di irrigazione di una valle a basso regime di precipitazioni, quale è la Val Venosta.

In Val Venosta si coltivano con successo il grano, la frutta, le uve da vino e i frutti di bosco. La mela è comunque il prodotto principale.

La Val Venosta (in tedesco Vinschgau o Vintschgau, in ladino Val Venosta) è una valle dell'Alto Adige occidentale.

La produzione di mele avviene secondo il metodo della lotta integrata, che prevede l'inserimento e la permanenza nei frutteti di insetti utili in grado di scacciare quelli nocivi e la coccinella è simbolo di questo speciale metodo. La tecnologia in Val Venosta viene affiancata dall'insostituibile aiuto dell'uomo. Nella raccolta a mano, come un secolo fa, l'occhio esperto del contadino si lascia guidare dall'esperienza. L'impegno dei contadini e degli esperti ha creato un modello di frutticoltura innovativo e d'avanguardia. Oltre alla raccolta a mano ed alla lotta integrata viene adottato un controllo preciso e sistematico che consente la rintracciabilità della merce fino al produttore. Si tratta del percorso qualità firmato Val Venosta che si svolge in dieci fasi. Ogni fase viene caratterizzata da rigide norme e da severi sistemi di controllo: coltivazione, raccolta, consegna, conservazione, apertura delle celle, selezione, ordinazione, confezionamento, carico e consegna delle mele ai negozi.

In Val Venosta si è primi in Europa a creare questo percorso qualità. Le mele vengono commercializzate tramite la VI.P. che associa le cooperative ortofrutticole della Val Venosta a cui aderiscono attualmente ca. 2.000 contadini. Le strutture di stoccaggio e di lavorazione di tutte le cooperative della VI.P. si distinguono per il loro alto livello tecnologico.

La mela è per antonomasia il frutto della salute: gustosa e completa dal punto di vista nutrizionale perché ricca soprattutto di sali minerali, zuccheri semplici e vitamine, grazie al suo basso apporto calorico è perfetta per chi vuole rimanere in forma.

Se viene considerato il frutto della salute, un motivo ci sarà. Anzi più di uno, visto che la mela fa bene sia all'organismo che alla pelle: contiene infatti ben cinque gruppi di antiossidanti, sostanze che contrastano l'azione dei radicali liberi e, di conseguenza, l'invecchiamento e alcune malattie. Le sue caratteristiche la rendono inoltre l'unico frutto

che può essere mangiato in ogni momento della giornata. Gustatele in tutte le varietà.

Ricette dalla Val Venosta

Moltissimi frutti gustosi, oltre alle già citate mele, maturano nella Val Venosta. Questi preziosi tesori della natura sono gli ingredienti più importanti per le ricette tradizionali, tramandate per secoli. Con questi frutti buonissimi le contadine della Val Venosta preparano una molteplicità di torte, strudel e dolci deliziosi.

Strudel classico della Val Venosta

Ingredienti: per la sfoglia:

300 g di farina
2-3 cucchiaini di olio
1/2 cucchiaino di sale
2-3 cucchiaini di acqua

per il ripieno:

1 - 1,5 kg di mele
50 g di pinoli
50 g di nocciole macinate
100 g di pane grattugiato
100 ml di panna
4-5 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di rum
30 g di uvetta
succo di 1 limone

per spennellare:

150 g di burro fuso

Preparazione

- 1) Impastare energicamente la farina con l'acqua, l'olio ed il sale; spennellare la pasta ottenuta con l'olio e lasciarla riposare al coperto per almeno 2 ore
- 2) Lavare le mele, sbucciarle e tagliarle a fette o a cubetti. Aggiungere mescolando i pinoli, la panna, l'uvetta, il rum ed il succo di limone.
- 3) Stendere la sfoglia sottilissima su uno strofinaccio infarinato aiutandosi con il mattarello o tirandola con le mani. La sfoglia deve essere così sottile da lasciar intravedere i motivi dello strofinaccio! Spennellare la pasta con il burro fuso, cospargere con il pane grattugiato ed in ultimo con il ripieno di mele. Lasciare liberi circa 5 cm sui lati.
- 4) Ripiegare i bordi su due lati, poi arrotolare lo strudel servendosi dello strofinaccio ed adagiarlo sulla leccarda imburata. Spennellarlo con il burro ed infornare per 35 min. a 200° finché diventa dorato.



Pane integrale di mele

Ingredienti: 500 g di farina integrale

25 g di lievito di birra
1 presa di zucchero
1/4 di l di latte
100 g di noci macinate

50 g di burro fuso
1 pizzico di cannella in polvere
5 g di sale
400 g di mele



Preparazione

- 1) Setacciare la farina in una terrina e formare la fontana al centro. Versarvi il lievito di birra sciolto con un po' di latte, una presa di zucchero e poca farina. Lasciare lievitare per mezz'ora in luogo caldo.
- 2) Unire il resto del latte, le noci, il burro, l'uovo, la cannella ed il sale e lavorare fino ad ottenere una pasta soda ed elastica. Lasciar lievitare ancora per mezz'ora in luogo caldo.
- 3) Grattugiare le mele non troppo fini e unirle all'impasto, se necessario aggiungere un po' di farina. Formare delle pagnottelle e lasciarle lievitare sulla leccarda imburata o coperta con carta da forno per altri 20 minuti dopo aver praticato sulla superficie un'incisione a croce. Preriscaldare il forno e cuocere per 35-40 min. a 200°.

Frittelline di mele

Ingredienti: Per la

pasta:

1/4 di l di latte
180 g di farina
1 presa di sale
1-2 uova
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di rum
4 grosse mele



Preparazione

- 1) Mescolare il latte prima con farina e sale e poi con le uova, lo zucchero e il rum fino ad ottenere una pasta fluida. Lasciar macerare la pastella per un quarto d'ora circa.
- 2) Sbucciare le mele, togliere i torsoli e tagliarle a fette circolari spesse circa 1/2 cm. Eventualmente spruzzare di limone per non farle annerire. Immergere gli anelli di mela nella pastella e friggerle in abbondante olio finché sono ben colorite. Far scolare su carta assorbente e spolverizzare di zucchero a velo. Mettere al caldo e servire al più presto.

Canederli di albicocche in pasta di ricotta - "Marillenknoedel"

Ingredienti: 60 g di burro morbido

1 uovo
250 g di ricotta
120 g di farina
1 cucchiaino colmo di semolino fino
ca. 18 belle albicocche
ca. 18 zollette di zucchero

per insaporire:
100 g di burro
80 g di zucchero
80 g di pana grattato



Preparazione

- 1) Battere a spuma il burro con l'uovo. Aggiungervi ricotta, farina e semolino e impastare. Togliere i noccioli alle albicocche e mettere al posto del nocciolo una zolletta di zucchero. Dividere la pasta in ca. 18 parti di uguale grandezza e con le mani ben infarinate avvolgere i pezzi di pasta intorno alle albicocche. Cuocere per ca. 10-15 minuti in abbondante acqua a bollire moderato.
- 2) In una padella sciogliere il burro, far abbrustolire zucchero e pan grattato e quando i canederli sono cotti rivoltarli dentro brevemente.

Torta di ribes venostana

Ingredienti: per la pasta:

100 g di burro, 125 g di zucchero
4 tuorli d'uovo, 175 g di farina
1/2 bustina di lievito in polvere

per la meringa:

4 albumi, 200 g di zucchero
50 g di scaglie di mandorla

per la copertura:

500 g di ribes, 1 bustina di glassa rossa o bianca
1/4 di l di succo di ribes, 200 ml di panna



Preparazione

- 1) Con gli ingredienti per la pasta impastare una pasta frolla, dividerla in due parti e stendere due dischi della stessa grandezza. Metterli in due stampi a cerchio apribile e porli al freddo.
- 2) Per la meringa montare a neve le chiare con lo zucchero e incorporarvi 1-2 cucchiaini di scaglie di mandorla. Distribuirle in parti uguali sui due dischi di pasta frolla e spolverizzare con le mandorle rimanenti. Infornare per circa 30 minuti a 170°. Estrarre dalla forma e far raffreddare.
- 3) Cuocere la glassa con il succo di ribes secondo le indicazioni e montare la panna ben fissa. Distribuire i ribes puliti su uno dei dischi, ricoprendoli con la glassa tiepida. Metterci sopra la panna e appoggiarci sopra il secondo disco di torta con la meringa verso l'alto.

ORTLES 3905m, Il re delle Dolomiti Occidentali di Marco FOLI

Il monte Ortles appartiene al gruppo che rappresenta il cuore dell'area protetta più vasta d'Italia: **Il Parco nazionale dello Stelvio**. Situato nel settore altoatesino del parco, con i suoi 3905 metri, l'Ortles è considerato il **"Re delle Dolomiti occidentali"**. Nel gruppo sorgono 23 rifugi e 8 bivacchi. Le peculiarità morfologiche del territorio, presenza di vastissimi ghiacciai, morene e praterie d'alta quota, fanno sì che esso sia meta di numerosi escursionisti pronti ad affrontare i percorsi che sconfinano spesso in tratti di alpinismo facile, tra natura e storia nei luoghi della **Grande Guerra**. Sui sentieri della memoria incontriamo anche una parte del **Sentiero della Pace**, un itinerario di più giorni che si sviluppa tra l'alta Valtellina e la Val Camonica passando per il cuore dell'Ortles-Cevedale.

"Un viaggio per tutti coloro che vogliono camminare col cuore e con la mente aperti"

Basta però alzarsi di quota, oltre i 3000 m., per avventurarsi su percorsi più tecnici che richiedono una certa preparazione nell'uso della corda per le progressioni "in conserva".



Il gigante Ortles

Nei tempi passati, quando gli uomini erano ancora agli albori della loro storia, la Val Venosta era popolata dai giganti che abitavano grotte inaccessibili. Tra questa mitica gente vi era un giovine di nome Ortles che aveva come particolarità quella di crescere ogni giorno di più, tanto da superare ben presto tutti gli altri giganti.

La sua statura sembrava non arrestarsi mai, ma con essa cresceva anche la sua superbia e guardava il mondo attorno con disprezzo perché lo vedeva piccino piccino. Venne un giorno però che uno gnomo molto furbo, per punire l'arroganza del gigante, si arrampicò sulle gambe dell'Ortles, poi sulle braccia, sulle spalle e alla fine sulla testa provocandogli un gran solletico. Poi prese a cantare, tra capriole e danze questa filastrocca:



**"Povero gigante Ortles, quanto sei piccolo,
più piccolo del piccino Gnomo,
sei cresciuto per mille lunghi anni
e il tuo naso presuntuoso
raggiunge persino il cielo,
ma a cosa serve, dimmi a cosa serve,
se lo gnomo Nudelhopf
qui sulla tua testa
è più grande di te"**

Oh, l'orgoglio si punse di questa audace beffa e tentava di afferrare il piccolo nano, ma le braccia e le gambe gli sembravano di pietra e, mentre si lamentava e piangeva della sua disgrazia, anche il piccolo cervello ed il resto del corpo si trasformavano piano piano in ghiaccio e roccia rimanendo così per l'eternità.

Da quel giorno si può ammirare in Val Martello la magnificenza del Monte Ortles, il più alto di tutto l'Alto Adige.

La prima ascensione all'Ortles

La nascita dell'alpinismo in Occidente coincide con il periodo intorno alla fine del XVIII e agli inizi del XIX secolo. Anche l'Ortles, la più alta vetta del mondo di lingua tedesca e della monarchia austro-ungarica, diventa "oggetto" di interesse e di conquista in quegli anni.

Fino al 1804 l'Ortles regnava con la sua maestosità nei paesaggi montani della Val Venosta, finché il 27 settembre un uomo riuscì a conquistare la sua vetta: era il coraggioso cacciatore di camosci Josef Pichler. L'impulso era stato dato dall'arciduca Johann, un nobile appassionato di montagne, che fu talmente affascinato dalla vista dell'Ortles dal paese di Resia da impartire l'ordine di trovare una via per questo imponente duomo di ghiaccio. Dell'impresa fu incaricato "l'ufficiale di montagna" e topografo J.A. Gebhard, che provò a trovare una via con due cacciatori della Zillertal, ma senza risultato per la presenza di numerosi tratti impegnativi da scalare. Il 26 settembre 1804 poi gli si presentò un omino che propose di tentare una scalata: era Josef Pichler, un coraggioso cacciatore di camosci che prestava servizio nel Castel Coira a Sluderno. Per il suo tentativo scelse il versante nord-ovest libero dal ghiaccio delle "Hinteren Wandln (Pareti di Dietro)" con salita da Trafoi, una via molto impegnativa che oggi non viene più percorsa. Senza corda e piccozza, attrezzato di soli bastoni di legno, il 27 settembre raggiunse la vetta insieme a due accompagnatori! Un anno dopo Josef Pichler aprì una nuova via, questa volta con salita da Solda, fu la prima ascensione per la cresta del Coston. Ben cinque volte il *Pseyrer Josele* arrivò in cima all'Ortles; l'ultima volta a settant'anni con il pioniere della montagna e parroco Thurwieser.

Escursione ai Rifugi dell'Ortles

Da Soldà si raggiunge la stazione a monte della seggiovia dell'OrsoLangenstein 2330m, si percorre il sentiero n°4a ben segnalato che porta al **Rifugio Tabaretta, 2556m**. Questo rifugio è stato costruito alla fine del XIX° secolo da Alois Schöpf,

costruttore e proprietario del "Außerortlerhof" di Soldà. Nel 1975 fu costruita la teleferica "Ladum" che ancora oggi è necessaria per il rifornimento del rifugio. Una curiosità del Tabaretta è il "libro della parete nord", su cui lasciano il segno tutti coloro che scalano il versante nord dell'Ortles. Il rifugio Tabaretta è situato sul dosso Marlet a 2556 m dove passa il sentiero per il rifugio Payer. Dal terrazzo si gode una bellissima veduta verso la parete nord dell'Ortles, verso la via ferrata Tabaretta, il gruppo del Sesvenna, sulle Alpi austriache e sul lago artificiale di Resia.



Rifugio Tabaretta

Dal rifugio Tabaretta si seguono le indicazioni Ferrata/Klettersteig. Un sentiero esposto traversa a sinistra i ripidi pendii detritici sottostanti la bastionata della punta Tabaretta, fino a risalire un canale ghiaioso che porta all'attacco della ferrata che termina direttamente nei pressi del **Rifugio Payer 3029m**.

Il rifugio Payer, di proprietà del CAI di Milano, è uno dei rifugi "storici" delle nostre Alpi. Costruito nel lontano 1875, quando questa regione apparteneva ancora all'Austria-Ungheria, fu intitolato al grande esploratore alpinista austriaco Julius Payer pioniere della frequentazione del gruppo Ortles-Cevedale. Ampliato più volte e tra i primi a essere dotato di telefono, è oggi una grande costruzione in pietra con più di cento posti letto ed è assai frequentato come base di partenza per la via normale alla cima dell'Ortles. Ben visibile da Solda, è posto lungo la cresta che dall'Ortles scende a formare la punta Tabaretta e prosegue poi a dividere il bacino soldese con quello del Trafoi. Dal rifugio Payer in pochi minuti di sentiero si tocca la Punta Tabaretta, 3029m.



RIFUGIO PAYER

Per la discesa si torna indietro fino al Payer, si segue il sentiero n°4 (via normale) che scende al passo della Tabaretta 2903m, si raggiunge poi la Forcella dell'Orso 2871m, si devia a destra, seguendo il crestone della Tabaretta in direzione dell'omonimo rifugio, da qui si riprende il percorso effettuato all'andata fino al K2 hutte da dove si prende la seggiovia dell'Orso/Langenstein fino al di S.Geltrude 1843m e quindi a Solda, oppure si può continuare a scendere direttamente a piedi.

Val Senales, Il Similaun 3597m

e...l'uomo di Otzi!! di Giandomenico CIPRIANI

Ci troviamo in Val Senales, nelle Alpi dell'Otztal, Alto Adige, una vallata di antiche tradizioni e culture montane, attorniate da cime che superano i 3.000 m.

Il Similaun con i suoi 3597m di quota è la vetta più importante della valle, si trova lungo una cresta che separa la Val Senales, la Val di Fosse e la austriaca Niedertal.

La prima salita nota a questa montagna risale al 1834, dove due alpinisti Theodor Kaserer e Josef Raffener raggiunsero la cima per la cresta Sud.

Ascensione al Similaun,

da Vernago si compie normalmente in due giorni.

Il primo giorno si raggiunge, su sentiero, il Rifugio Similaun quota 3016m, il secondo giorno la salita si svolge lungo il ghiacciaio e dopo un tratto di cresta si giunge in vetta.

Da Vernago, 1711m, si prende il sentiero con segnavia n. 2, verso il Rifugio Similaun, che risale verso sinistra un bel boschetto, per raggiungere un pianoro dove è ubicato il Rifugio Tisa 1814m.

Si prosegue sulla destra ed entrando nel Vallone di Tisa, si risale per alti pascoli in modo graduale e senza strappi. Nella parte alta del vallone il terreno diventa detritico, ma il sentiero è sempre evidente, ben tracciato e segnalato, fino alla testata del vallone, dominato in alto a sinistra dalla Punta di Finale 3516m.

Poi il sentiero volge a destra, sale più ripidamente, superando alcune gradinate rocciose con diversi tornanti, per sfasciumi si raggiunge l'ampia insellatura del Giogo Basso 3019m, e pochi metri a sinistra si arriva al Rifugio Similaun.

Dal rifugio si vede bene il percorso da fare il giorno successivo. Si mette piede sul Ghiacciaio e si inizia a salire verso destra, tenendosi non lontani dalla cresta Ovest del Similaun.

Nella parte alta del ghiacciaio la pendenza aumenta, si aggira a sinistra il Piccolo Similaun 3355m e poi la traccia volge nuovamente a destra raggiungendo il filo della cresta Ovest.

Non rimane che seguire la cresta, che nell'ultimo tratto si presenta affilata ed esposta ma non difficile, fino a raggiungere la vetta, con una grande croce metallica.

Rifugio Similaun – Similaun Hutte

Il rifugio è situato ad una quota di 3016 metri sul Giogo Basso. Costruito nel 1899 è di proprietà privata e dispone di circa 100 posti letto.

Si trova nelle vicinanze, circa un'ora di cammino dal Giogo di Tisa, il luogo del ritrovamento di Ötzi. È base di partenza per le scalate e le escursioni sul Gruppo del Similaun, alla Punta di Finale e alle Cime Nere.

Località di accesso:

- Da Vernago, Vernagt, m.1700, per sent. n.2 passando per il Ri-

fugio di Tisa ore 3,30

- Dal Rifugio austriaco Martin-Busch_Huette, 250-1m, circa 2 ore per comodo sentiero, in parte su ghiacciaio.

Principali ascensioni:

- Punta di Finale, Fineil-Spitze, 3516m, dal Gioigo di Tisa, ore 2,30 circa.

- Similaun, 3597m, per la Vedretta del Gioigo Basso, ore 2 circa.

- Cime di Marzel e Cima Nera, 3624m, da fare in sequenza con il Similaun.

Ötzi – L'uomo venuto dal ghiaccio

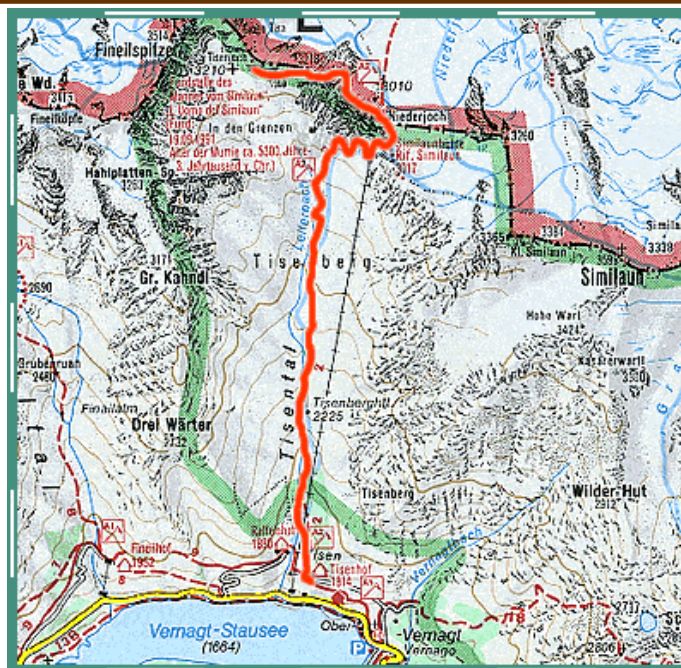
La Val Senales è diventata famosa per l'Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio o mummia del Similaun, ritrovato da una coppia tedesca il 19 settembre 1991, durante una scalata alla Punta di Finale, dopo aver scalato il giorno precedente il Similaun.

Giunti nei pressi del ghiacciaio Hauslabjoch, a quota 3.210 metri, la coppia si imbatte nel cadavere di un essere umano che emerge solo parzialmente dal ghiaccio.

Inizialmente si pensa ad un escursionista, successivamente ad un soldato della prima guerra mondiale.

Il corpo viene recuperato e portato all'università di Innsbruck, vengono ritrovati anche un'ascia, un arco ancora in costruzione, una faretra e un piccolo pugnale. I primi esami condotti inducono a pensare che l'uomo abbia quattromila anni, successivi esami confermano essere un uomo preistorico di età compresa fra 5200 e 5300 anni. Dagli studi effettuati e dall'equipaggiamento ritrovato, si ritiene che l'uomo dei ghiacciai fosse un pastore abituato a lunghi soggiorni in alta montagna, che durante l'estate conduceva il gregge sugli alti pascoli e all'inizio dell'autunno scendeva a valle verso il villaggio.

Si ipotizza che, durante l'autunno, per un evento ec-



cezionale, egli sia stato costretto a risalire il crinale alpino e colto da una tempesta di neve, stremato dalla fatica si sia fermato per riposare ma colto dal sonno ha trovato morte per assideramento.

Con l'uomo venuto dal ghiaccio, oggi conservato nel museo archeologico di Bolzano, l'interesse per la Val Senales è schizzato alle stelle. Il simpatico nomignolo Otzi, derivato dai pascoli dell'Otzal versante occidentale delle alpi venoste, si è prestato perfettamente a operazioni di marketing, trasformandosi in un fortunatissimo brand. Numerosi le sue applicazioni, che vanno dalle proposte culinarie per *Menù Otzi*, con tanto di *Pinot Otzi*, ad un veicolo "cingolato turistico", dall'Otzi maratona alpina alla musica austriaca con il famoso dj Otzi.

Scheda Tecnica Ascensione Similaun 3597m

DIFFICOLTA': Alpinistica F+

ITINERARIO: da Vernago per la Vedretta del Gioigo Basso, Rif. Similaun e per la cresta Ovest

L'ascensione è divisa in 2gg, il primo giorno si raggiunge il Rif. Similaun, il secondo giorno la salita verso la vetta prosegue su ghiacciaio di media difficoltà.

DISLIVELLO E TEMPI DI SALITA

1°gg: 1305m ore 3,30 circa

2°gg: 581m ore 2,30 circa

La discesa è per la stessa via di salita circa 2 ore fino al rifugio e 3 ore dal Rif. fino a Vernago.

EQUIPAGGIAMNETO: abbigliamento da alta montagna, scarponi da alta montagna, guanti impermeabili, ghette, calzini di ricambio, cappello di lana, giacca a vento, crema solare, occhiali da sole (protezione lenti da neve), sacco lenzuolo, imbraco, piccozza, ramponi, casco, moschettoni a ghiera, cordini da ghiaccio lunghezza 3,50m.

L'Escursionismo in Val Venosta e ... dintorni !!



Riassumiamo qui una serie di proposte escursionistiche di vari livelli da poter effettuare in Val Venosta e dintorni, completi di dati tecnici riferimenti cartografici, per maggior informazione siamo sempre a vostra disposizione; Le difficoltà sono evidenziate già ad un primo sguardo dai colori del riquadro, dalle più facile in VERDE, a seguire in ROSSO, e le più difficili in NERO (come per lo sci). Infine abbiamo impostato anche una bozza di massima del programma, che perfezioneremo sul posto in base alle previsioni del tempo e ad eventuali difficoltà logistiche/organizzative e che sarà consegnata in allegato ai partecipanti, insieme a copie cartografiche .

Percorsi turistici/escursionistici:

1) P. N. dello Stelvio-Gruppo dell'Ortles - Punta Beltovo di Dentro 3325m

Traversata alla Val Martello, Accesso da Soldà 1857m, funivia per il Rifugio Città di Milano. (Kompass pag.70, n° 23 .Recupero pullman al parcheggio P dell'Albergo Genziana.)

Rifugio Città di Milano-	(sentiero 151)	2581m	diff.	Tempi	dsl
Rifugio Mandriccio		2818m;		ore 0.45	237m
Passo Mandriccio		3146m	E	ore 2.00	565m
Punta Beltovo di Dentro		3325m	EE	ore +2.30	+744m
Enzanhutte (Per la Val Mandriccio/ Val Martello)		2051m; P	E	ore + 0.30	- 1274m

2) - P. R. di Tessa, Val di Fosse: Sentiero natura, vivere le malghe (didattico)

Accesso: dalla ss. 38 /prov.3, della val Venosta, sotto Certosa diramazione a NORD-EST, stradina comunale. Non raggiungibile con mezzi pubblici;

Casera di Fuori 1693m (Partenza dal ristorante Jagenešt,)	diff.	Tempi	dsl
Maso Gelato 2070m (distanza 5Km)	T	ore 2.00	+350 m
Rif. Petrarca 2800m	E	ore 4.00	+1100m

NB: Possibilità dal Rifugio Petrarca di TRAVERSATA per il Rif. Cima Fiammante 2259, Birkenwald 1000 m., collegamento con l'escursione n°8.

3) - Val D'Uina, percorrendo il caratteristico sentiero scavato nella roccia per la Val D'Uina; Accesso dalla ss.40, a Lada si gira per Burgusio

Burgusio - stazione a monte di Watles	1500m
Slingia (frazione, distante circa 7 Km da Burgusio)	1738m
Rifugio Sesvenna , (pascoli alti)	2256m-
Passo Slinga	2309m
Sur - En (CH), (Rientro in pullman; vedi pag. 42)	1136m-
DIFFICOLTA' E ; TEMPO: ore 6.00;	
DISLIVELLO: Salita 809m discesa 1200m	
Al ritorno in pullman si può visitare Samnaun, porto franco.	

4) - Da monastero a monastero

Accesso: dalla ss.41/prov. Dal ponte Calven. (pag.48/50 Kompass)

Abbazia S. Maria - Burgusio -	1300m
Clusio	1064m
Laudes	970m
Tubre	1250m

(CastelRotund/CastelReicheberg)

Mustair (CH) monastero S. Giovanni 1275m

NB: Ritorno per la stessa strada di andata, ci si arriva anche in auto e si può accorciare.

Percorsi *escursionistici*-alpinistici:**5) P. N. dello Stelvio-Gruppo dell'Ortles- Punta Tabaretta 3128m, ferrata.**

		(diff.	Tempi	dsl)
Soldà -	2330m stazione a monte seggiovia K2 hutte -			
Rifugio Tabaretta	2556m; (pag. 72 Kompass)	E	ore 1	226m
Tabaretta Spitze	3128m(per la "ferrata tabaretta", E:3 ore/500m)	EEA	ore +3	798m
Rifugio julius Payer	3029m; (Rif. Tabaretta, per la via normale)	EE	ore + 0.30	- 100m
Soldà -	1857m; (o stazione a monte seggiovia K2 2330m)	E	ore +3.00	- 1272m

Accesso: Collegamento bus dalla stazione di Spondinga della ferrovia val Venosta al P parcheggio della funivia di Soldà; NB: Fino al Rif. Tabaretta accessibile a tutti, al Rif. Payer solo ad esperti per sentiero ripido ed esposto; Per la vetta dell'Ortles necessario attrezzatura alpinistica, esperienza ed ottima preparazione fisica; previsto inoltre il pernottamento al rifugio Payer; (vedi articolo specifico.)

6) - Parco Regionale di Tessa - Monte Rosso 3336m -

		diff.	Tempi	dsl
Da Birkenwald (ristorante)	1000m (possibilità di salire in auto fino a circa 1500m)			
Rifugio Nassereto	(segn.8) 1523m	T	1.30	523m
Rifugio Cima Fiammante	2259m	E	+2.00	1259m
Monte Rosso	3336m (vedi cartina)	EEA	+3.00	2336m

Note: Rifugio Cima Fiammante accessibile a tutti; per la vetta del Monte Rosso necessaria attrezzatura, è possibile pernottare al rifugio Cima Fiammante dividendo in due giorni il forte dislivello in salita, anche partendo da 1500m
Per il ritorno, stessa strada con deviazione finale, dopo rif. Nassereto, per la cascata.
NB: Sia per la partenza da 1000 che da 1500 verificare la transitabilità dei pullman;

7) Val Senales - Similaun 3597m -

		diff.	Tempi	dsl
Vernago 1711m, in Val Senales, raggiungibile con autobus pubblici, ss38/prov.3;			(pag. 114 Kompass)	
Malga Tisenberghutte	2225m			+514m
Rifugio Similaun	3019m	E	ore 7 a/r	+794m
Giogo di Tisa (deviazione dal rifugio)	3208m	EE	ore 8 a/r	+189m
Similaun (pernotto al rifugio)	3597m	EEA - PD		+578m
Vernago (ritorno per la stessa strada)	1711m	EEA - PD/E		-1986m

L'escursione al Giogo di Tisa o rifugio Similaun è fattibile in giornata;

8) AUSTRIA - Oberintal, partenza stazione a monte funivia BergKastel 2173m

- a) **BergKastelspitze 2912m** - 2 ore all'attacco della "via attrezzata Goldweg", alto impegno atletico, tempi 2 ore + 2 ore per il ritorno; Diff.: EEA - Disl. 400m+350 la ferrata, Esposizione Nord - Ovest
- b) **Plamoderspitze 2962m** - 2 ore all'attacco della "via attrezzata Tirolerweg", alto impegno tecnico ed atletico, tempi 2/3 ore + 2.30 ore per il ritorno; Diff.: EEA - Disl. 400m+350 la ferrata, Esposiz. Est

9) - Rifugio PIO XI° 2557 m., risalendo la Vallunga

Accesso con carrozzabile o piccolo auto di linea da Curon si arriva a Melago 1915m, punto di partenza.

Rifugio Melager Alm 1970 m.

Rifugio PIO XI° 2557 m.

Sentiero Didattico - n° 2/3b -

DIFFICOLTA' T ;

TEMPO: ore 4.00 a/r; DISL.: 650 m;

DAL Rifugio Pio XI, e possibile raggiungere le seguenti mete alpinistiche :

- 1) Palla Bianca 3736m AD
- 2) Cima Barbadorso di Dentro 3561m PD
- 3) Cima Barbadorso di Fuori 3471m PD
- 4) Punta Vallunga 3526m D

10) - Val Venosta: Sentiero dei waal

Da Ratisio Vecchio 844m, (A Castel Juval, locanda "Schlosswirt Juval", merc. Chiuso, e Maso di Messner)

Ciardes, 637m;(Visita a Castalbello, 537m)

Laces 639m.

DIFF.' T ; TEMPO: ore 6.00; DISL.: 250 m;



"Roberticola"

Tabaccheria-Edicola

Lotto - Libri - Profumi

Cartoleria- Regali

FOTOCOPIE A COLORI - STAMPE DOCUMENTI DA FILE

Marinelli Roberto
Via Marmorale, 73 (Salaria)
Antrodoto

Tel.Fax: 0746.578079

E-mail: marinro@alice.it

Articoli per la pesca

Coltelli -Torce

MAGLITE

PIRELLA



Programma Escursionismo 2011



7-ago-dom	ARSITA	GRAN SASSO: MONTE COPPE da Rigopiano	E	BLASETTI V.
10-ago-merc	serale	PESCHIO DEL PRINCIPE ... "sotto le stelle"!! da Castel Sant'angelo	E	INGRISANO L. Ratini T.
15-ago-lun		XV° ed. FERRAGOSTO CON IL CAI, Monte Giano e prati di Cinno	EE	CHIUPPI P. Blasetti V.
16-ago-mart	serale	Trenotrekking: Tra natura & storia Valle del Velino, Caporio-Antodoco	EC	CIPOLLONI L.
21-ago-dom		GRAN SASSO d'ITALIA: Monte Camicia m.2564	EE	RATINI T.
28-ago-dom	A.N.A.	Chiesetta di Monte Giano, "sentiero degli Alpini" da Rapelle	T	BLASETTI V.
4-set-dom		Monti della Laga: MONTE DI MEZZO da Campotosto	E	CIANCA L.
18-set-dom		Monte OCRE e Monte CAGNO da Rocca di Cambio	EE	CIANCA L - Bailo C
25-set-dom	CASSINO	GORNATA REGIONALE ESCURSIONISMO: LE MAINARDE	T/E	IACOBACCI F.
02-09/ott.	CAMPANIA	Settimana Nazionale Escursionismo: CAMPANIA	E	Boccacci E.
15-ott-sab		XIV Trenotrekking : TRAVERSATA sottogruppo dell'ALTO ATER-NO da Rocca di Corno a Borbona	EE	TEOFILI M. Boccacci E.
30-ott-dom		XIII Ed. "Alta via del Marrone" con il CAI di Antrodoto		INGRISANO L.

Le iscrizioni dovranno pervenire almeno 36 ORE PRIMA dell'inizio dell'escursione



In via del tutto promozionale per le prime due escursioni sono ammessi (solo con difficoltà T ed E) alla partecipazione anche **NON SOCI**; con versamento della **Quota Assicurativa obbligatoria di 5 EURO**.

**PERLA
D'ABRUZZO
LA PIETRA BIANCA**



Via Forulense, Palombaia 67049 Tornimparte (AQ) - tel. 0862 72532

Trattoria
"da Straccale"
Pizza napoletana
Carne alla brace *con formo e legumi*
Pasta fatta in casa *Chiuso il Venerdì*
Via Salaria, 57/61 Antrodoto (RI)
Tel. 366.2072983 - 338.2014172



Carpenterie Metalliche

ONOFRI LUIGI

Via Garibaldi, 4 - 02013 Antrodoto (Rieti)
Partita Iva 00105210579
Tel./Fax 0746.578376 Cell. 348.4714948/9
E-mail: luigi.onofri@libero.it



DE SILVESTRI
CALZATURE ABBIGLIAMENTO

ANTRODOCO (RI)
Via Nazionale, 10 - Tel. 0746.206098
Stato IV Novembre, 21/22 - Tel. 0746.176080

AMATRICE (RI)
Cassa Unione, 72 - Tel. 0746.024334

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDÌ

