



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Verona



Una montagna di salute

4ª edizione

La Commissione Medica Interregionale Veneto Friulana Giuliana, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2024 promosso da ASVIS, organizza un'escursione al

“L'escursione di San Valentino” (da Val Lagarina a Vallarsa sulle Prealpi Venete)

con la collaborazione della Sezione CAI Verona, il Gruppo Escursionismo e il Gruppo La Giovane Montagna.

domenica 26 maggio

Programma

Promozione della salute del cuore con la partecipazione attiva da parte degli escursionisti
“Camminare è utile per controllare i fattori di rischio cardiovascolari e per protegge il cuore da eventuali danni. Camminare mantiene e stimola il benessere della sfera psichica e il tono dell'umore. Camminare ti fa sentire bene. Camminare fa crescere bene le ossa e i muscoli. E se lo si fa in compagnia è ancora più bello e più facile”.

I medici della Commissione Medica Interregionale Veneto Friulana Giuliana in quest'ottica di promozione attiva per la salute del cuore parteciperanno all'escursione sulle Prealpi Venete per coinvolgere attivamente gli escursionisti nell'attività di promozione alla salute.

Le attività proposte saranno:

1. insegnare a misurare la pressione con vari sfigmomanometri per aumentare la consapevolezza del prendersi cura di sé stessi.
2. Durante la camminata i medici si dedicheranno a una chiacchierata con gli escursionisti per promuovere la salute “in movimento”

“Perché le camminate in compagnia e con il buon umore fanno bene al cuore”

*In allegato il programma dettagliato

Referenti

dott. Eugenio Cavallo

(Commissione Medica, cell. 348.4406949.

Informazioni

<https://www.caiverona.it/>

Membri della Commissione Medica VFG: *Pilotto Lara (presidente), Campiutti Elio (vice presidente), Dalla Palma Davide (segretario), Lenarduzzi Federico (tesoriere), Cavallo Eugenio, Franchini Danilo*
Referente per la presidenza CAI Veneto: *Zollet Renzo*
Referente per la presidenza CAI Friuli Venezia Giulia: *Taldo Paolo*





Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



Escursione sociale del 26 Maggio 2024

ZONA: PREALPI VENETE

Da Val Lagarina a Vallarsa attraverso P. Buole

DIFFICOLTA': EE

PARTENZA: ORE 07,45 VIALE STAZIONE DI PORTA VESCOVO
ORE 08,00 PARCHEGGIO VERONA SUD

RIENTRO: ORE 19,00 CIRCA

PULLMAN

DISLIVELLI:

SALITA 1124 / 1234 m. circa – DISCESA 744 m. circa - ORE DI CAMMINO: 6 e mezza ore

Partenza quota 226 /336 m circa

Quota massima: 1460 m circa

DIRETTORI DI ESCURSIONE: CARLOTTA TOSADORI, cell. 3403208678
EUGENIO CAVALLO, cell. 3484406949
In collaborazione con la Giovane Montagna

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA: Scarponi alti alla caviglia.

ATTREZZATURA CONSIGLIATA: Bastoncini da trekking, adeguate scorte di acqua e cibo, crema solare e occhiali da sole.

DOVE ANDIAMO, AMBIENTE E STORIA:

La Val Lagarina è quel tratto della Valle dell'Adige che a Nord inizia da Besenello posto a 10 Km più a sud di Trento fino alla chiusa di Ceraino. E' la porta del Trentino ed è delimitata ad Ovest dal Monte Baldo, dall'altopiano di Brentonico, dalla Val di Gresta e dalle Cime delle Piccole Dolomiti ad Est. E' una valle di origine glaciale.

Il Santuario di San Valentino, a cui gli abitanti di Ala di Trento, sono molto devoti, è posto su una rupe a 336 m e sovrasta la Val Lagarina. Le origini risalgono a prima del 1200 quando fu eretto un tabernacolo là dove appariva una luce nella notte. La chiesa è stata consacrata nel 1329, dal 1645 contiene delle reliquie del Santo e le forme barocche sono state date durante i lavori di ampliamento del 1763. L'interno a tre navate, contiene un altare maggiore di marmo dipinto e due altari lignei. Nel corso del primo conflitto i locali furono utilizzati come ospedale militare. Mentre nel 1944, durante la seconda guerra fu utilizzato come stalla e deposito munizioni.

La Chiesetta di San Giuseppe del 1739 situata a Prabubolo Alto.

Il Passo Buole (1460 m), il passo da dove passano i buoi, è posizionato tra Cima Mezzana (1644m) a Sud e cima Selvata (1768 m) ed il Monte Zugna (1864 m) a Nord e separa la Val Lagarina dalla Vallarsa. E' stato teatro di scontri durante la Prima Guerra Mondiale. E' passato alla storia, come le Termopoli d'Italia, per gli aspri combattimenti che vi ebbero luogo nel Maggio 1916, quando l'esercito del Regno di Italia impedì a quello dell'impero Austro Ungarico di sfondare e scendere verso la pianura Padana. La feroce resistenza della Brigate Sicilia e Taro, schierate sul crinale, e dei successivi rincarzi mandati in rinforzo, impediva il passaggio delle truppe imperiali. "NON ABBIAMO CEDUTO DI UN PASSO" del Colonnello Gualtieri, si può leggere sulla chiesetta costruita al passo.

La Vallarsa è una piccola valle fluviale creata dal Torrente Leno di Vallarsa, che a Rovereto diventa affluente dell'Adige. Vi sono 42 frazioni. E' delimitata a Sud-Ovest dalle Piccole Dolomiti ed ad Est dal massiccio del Pasubio. Zona di confine tra l'Impero Austro Ungarico ed il Regno d'Italia, fu teatro di lunghi e tragici combattimenti tra il 1915 ed 1918



Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



PROGRAMMA DELL'ESCURSIONE:

Storico e naturale collegamento tra la Val Lagarina e la Vallarsa, salendo lungo la Valle di S. Valentino e superando il valico di Passo Buole.

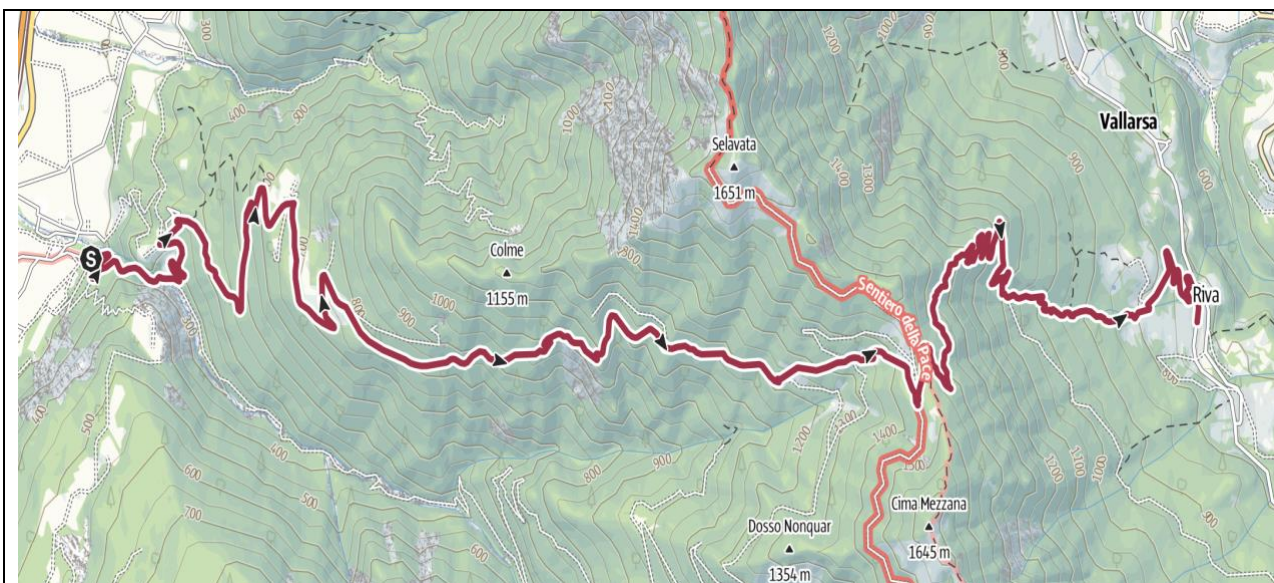
La nostra escursione inizierà dal Santuario di San Valentino (336 m), se il Pullman riuscirà ad arrivarci o da sotto la rupe del Santuario appena sopra (226 m) la località Cumerlotti.

Lasciato il Santuario, seguendo la strada, attraverso le boschive pendici Sud-Ovest del M. Selvata, si arriva alle località di Prabubolo Basso (646 m) e Prabubolo Alto (m 757, ore 2.10).

Si sale quindi su strada sterrata e poi per mulattiera e ancora per strada sterrata recentemente recuperata fino alla Casina Mezzana (m 1207, ore 3.30).

A questo punto parte il sentiero che porta a Passo Buole (m. 1460, ore 1,00) intersecando la strada e sfiorando subito dopo, sulla destra, il cimitero della Grande Guerra recentemente recuperato e liberato dalla fitta boscaglia che negli scorsi decenni lo celava alla vista di chi passava e la Malga Mezzana quasi totalmente demolita e in fase di ripristino. Nell'ultimo tratto di percorso il sentiero, prima di arrivare al Passo e raccordarsi al 115 attraversa un ripido prato.

Da Passo Buole prendendo il sentiero 117 scenderemo, attraverso il bosco di faggi e passando dalla contrada Cuneghi (786 m), fino all'abitato di Riva (716 m, ore 2.00).



Prossime Escursioni:

Domenica 16 Giugno Cicloescursionistica : "La vecchia Ferovia" Dal PASSO DI San Lugano a Ponte Gardena.

Domenica 23 Giugno Val Fredda Forca Rossa.

N.B.: POSTI DISPONIBILI MASSIMO 50 PERSONE

**COSTO: PER IL PULLMAN DA VERSARE IN SEGRETERIA ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE. AI NON SOCI È RICHIESTA ASSICURAZIONE INTEGRATIVA GIORNALIERA PARI A 15,00 € DA VERSARE IN SEGRETERIA ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE
VERrà' CREATO UN GRUPPO WHATSAPP CON I PARTECIPANTI.**

La quota di partecipazione dovrà essere interamente versata all'atto dell'iscrizione. I partecipanti, con l'iscrizione, accettano e si impegnano a rispettare il regolamento gite, come da estratto pubblicato nel libretto "Attività sezionale" del C.A.I. Sezione di Verona.