



Sezione di Feltre  
dal 1922



# Una montagna di salute

3<sup>a</sup> edizione

La Commissione Medica Interregionale Veneto Friulana Giuliana, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2023 promosso da ASviS, organizza l'escursione

## Da Riva del Garda a Limone

lungo la strada del Ponale

con la collaborazione della Sezione CAI Feltre e l'Alpinismo Giovanile

**domenica 14 maggio**

I medici della Commissione Medica Interregionale Veneto Friulana nell'ottica di promozione per la salute del cuore parteciperanno alla traversata da Riva del Garda a Limone per coinvolgere attivamente gli escursionisti.

*"Camminare è utile per controllare i fattori di rischio cardiovascolari. Camminare mantiene e stimola il benessere della sfera psichica e il tono dell'umore. Camminare fa sentirsi bene. Camminare fa crescere bene le ossa e i muscoli. E se lo si fa in compagnia è ancora più bello e più facile".*

### Referenti

Sabina Bottega (DE) 3338675437  
 Angiolino D'Agostini (DE) 3470557840  
 Stefano Buzzati (ONC)  
 Carla De Cian (ASAG) 3297384966  
 Davide Bronca (ASAG) 3408768098  
 Lara Pilotto 3398242777 (Presidente Commissione Medica Interregionale Veneta Friulana Giuliana)

### Informazioni

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

[https://www.facebook.com/CAIFeltre/?locale=it\\_IT](https://www.facebook.com/CAIFeltre/?locale=it_IT)

<https://www.instagram.com/caifeltre/?hl=it>





COMMISSIONE MEDICA  
INTERREGIONALE VFG



**CLUB ALPINO ITALIANO**

*Sezione di Feltre*

**GRUPPO ESCURSIONISMO**

**Domenica 14 maggio 2023**

## **DA RIVA DEL GARDA A LIMONE**

lungo la strada del Ponale

*in collaborazione con l'Alpinismo Giovanile e Commissione Medica VFG  
(evento diffuso "Una montagna di salute")*

### Programma

#### **PARTENZA**

**Ore 6.30** Partenza con pullman da Feltre (p.le Pra del Moro) per Arten, Arsìè, Valsugana, Trento, con arrivo a Riva del Garda (66 m). Sosta caffè lungo il percorso.

#### **ITINERARIO ESCURSIONISTICO**

**Ore 9.00** Nei pressi della Centrale Idroelettrica di Riva del Garda (66 m.) si imbecca il sentiero del Ponale, panoramica strada di collegamento dalla Val di Ledro a Riva prima della costruzione dell'attuale nuova galleria. L'itinerario si snoda a picco sulle acque del lago e regalando panorami mozzafiato ci porta, percorrendo tratti di strada sterrata, sentiero e strada asfaltata, al bel paesino di Pregasina (532m.). Da qui ci si dirige verso la chiesa per imbeccare il sentiero CAI n. 422B che risale nel bosco sino a Bocca Larici e la vicina Cima Larici (907m.) poggio panoramico sul Lago. Ritornati a Bocca Larici si prosegue la salita sino alla radura dove sorgeva la malga Palaer. Da qui si raggiunge, verso le ore 13.00, il Passo della Rocchetta (1159 m.) confine trentino-lombardo, dove consumeremo il pranzo a sacco. Verso le 14,00 si imbecca il sentiero n. 101B sino al Passo Guil (m.1209) e quindi il sentiero n.117 che in costante discesa ci porta alla ridente cittadina di Limone (ore 17.00 circa). Breve sosta per visitare Limone.

#### **ALTRE NOTIZIE**

**Partenza per il ritorno:** Ore 18.00 con arrivo a Feltre verso le ore 20.00

**Difficoltà:** EE per camminatori ben allenati considerando la lunghezza della traversata

**Dislivello:** 1100 metri - km 16

**Tempo di percorrenza:** 8 ore comprese le soste e pranzo al sacco

**Equipaggiamento:** da normale escursionismo

**Iscrizioni:** solo per soci in regolare con rinnovo anno 2023 c/o recapito FOTO-OTTICA FRESCURA di Via XXXI Ottobre – Feltre da venerdì 28 aprile alle ore 18:00 di giovedì 11 maggio e fino a 52 partecipanti, inclusi gli accompagnatori, **previo acconto di € 10,00** da versare lo stesso giorno di iscrizione. Il costo dell'escursione comprensivo di trasporto è di € 20,00 (**€ 10,00 per i ragazzi dell'alpinismo giovanile**).

Si fa presente che in caso di mancata partecipazione alla gita per qualsiasi motivo e senza preavviso, entro la data del termine delle iscrizioni, si è tenuti a versare la quota intera.

#### **Accompagnatori ed info:**

Sabina Bottega (DE) 3338675437 – Angiolino D'Agostini (DE) 3470557840 – Stefano Buzzatii (ONC) Carla De Cian (ASAG) 3297384966 – Davide Bronca (ASAG) 3408768098 – Lara Pilotto 3398242777 (dr.ssa Presidente Commissione Medica Interregionale Veneta Friulana Giuliana)