



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Verona



Una montagna di salute

5ª edizione

La Commissione Medica Interregionale Veneto Friulana Giuliana, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2025 promosso da ASviS, organizza l'escursione:

Giro ad anello sul Monte Zugna

PREALPI TARENTINE

con la collaborazione della Commissione Escursionismo della Sezione CAI di Verona

Domenica 11 maggio

Programma:

L'escursione è stata inserita nell'evento promosso dalla Commissione Centrale Medica del CAI "una Montagna di Salute" 5a edizione ed è stato scelto un itinerario facilmente raggiungibile con i mezzi propri per poter "gustare" il percorso. Promozione della salute del CUORE e della MENTE. "Camminare è utile per controllare i fattori di rischio cardiovascolari e per proteggere il cuore da eventuali danni. Camminare mantiene e stimola il benessere della sfera psichica ed il tono dell'umore. Camminare ti fa sentire bene. Camminare fa crescere bene le ossa ed i muscoli e se lo si fa in compagnia è ancora più bello e più facile."

In allegato il programma dettagliato

Referenti

CARLOTTA TOSADORI, cell. 3403208678

EUGENIO CAVALLO, cell. 3484406949

Informazioni

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





Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO
CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Verona



Escursione sociale del 11 Maggio 2025

ZONA: PREALPI TRENTINE		
Giro ad anello sul Monte Zugna		
DIFFICOLTA': E		
PARTENZA:	ORE 08,00 PARCHEGGIO VERONA SUD (per riempire le auto)	Auto proprie
RIENTRO:	ORE 19,00 CIRCA	
DISLIVELLI: SALITA 804 m circa DISCESA. 804 m circa - ORE DI CAMMINO: 6 (sei) ore (soste escluse) Partenza quota 1060 m circa Quota massima: 1864 m circa Richiesto discreto allenamento		
DIRETTORI DI ESCURSIONE: CARLOTTA TOSADORI, cell. 3403208678 EUGENIO CAVALLO, cell. 3484406949		
ATTREZZATURA OBBLIGATORIA: Scarponi alti alla caviglia, Abbigliamento adeguato per un ambiente di montagna. ATTREZZATURA CONSIGLIATA: Avere un cambio completo da lasciare in auto, bastoncini da trekking, adeguate scorte di acqua e cibo, crema solare e occhiali da sole.		
DOVE ANDIAMO, AMBIENTE E STORIA: Il monte Zugna si trova a sud di Rovereto ed è una montagna di grande interesse storico, geologico e naturalistico. Separa la Vallagarina dalla Vallarsa andando da Nord a Sud. Sulle sue pendici infatti conserva il più grande giacimento di impronte fossili di dinosauro mai rinvenuto in Italia, con tracce di dinosauri carnivori ed erbivori del Giurassico. Nei pressi del rifugio sorge un importante osservatorio astronomico; di notevole interesse anche gli aspetti botanici e faunistici. Lo Zugna è una montagna non meno importante di quanto lo siano i forse più appariscenti e frequentati monti Pasubio e Sengio Alto. Domina la media media Vallarsa precipitando su di essa con erti costoloni boschivi impraticabili e selvaggi. E' stato teatro di aspri combattimenti durante la Prima Guerra Mondiale. Il 24 Maggio 1914 l'esercito austro-ungarico, essendo stato in grado di erigere fortificazioni permanenti, erano ancora incompiuti i forti di Matassone e Pozzacchio, fu costretto ad abbandonare progressivamente, giorno dopo giorno sotto l'incalzare della immediata avanzata italiana, oltre al massiccio del Pasubio anche la dorsale dello Zugna, fino a quota 1419 m dove arrivava l'ultimo avamposto italiano. Circa due anni dopo, nel maggio 1916, nemmeno la micidiale Frühjahrsoffensive (offensiva di Primavera) anche conosciuta in Italia come la Strafe-expedition, riuscì a scalzare gli Alpini dallo Zugna, ben presidiato dai nostri su versante settentrionale, ma ancor più aspramente difeso da quello meridionale e cioè da Passo Buole.		
PROGRAMMA DELL'ESCURSIONE: L'escursione è stata inserita nell'evento promosso dalla Commissione Centrale Medica del CAI "una Montagna di Salute" 5ª edizione ed è stato scelto un itinerario facilmente raggiungibile con i mezzi propri per poter "gustare" il percorso. Promozione della salute del CUORE e della MENTE. "Camminare è utile per controllare i fattori di rischio cardiovascolari e per proteggere il cuore da eventuali danni. Camminare mantiene e stimola il benessere della sfera psichica ed il tono dell'umore. Camminare ti fa sentire bene. Camminare fa crescere bene le ossa ed i muscoli e se lo si fa in compagnia è ancora più bello e più facile." Da Verona a Malga Tovo ci sono circa 1 ora di viaggio in auto		



Club Alpino Italiano
Sez. di Verona
COMMISSIONE ESCURSIONISMO

CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione di Verona



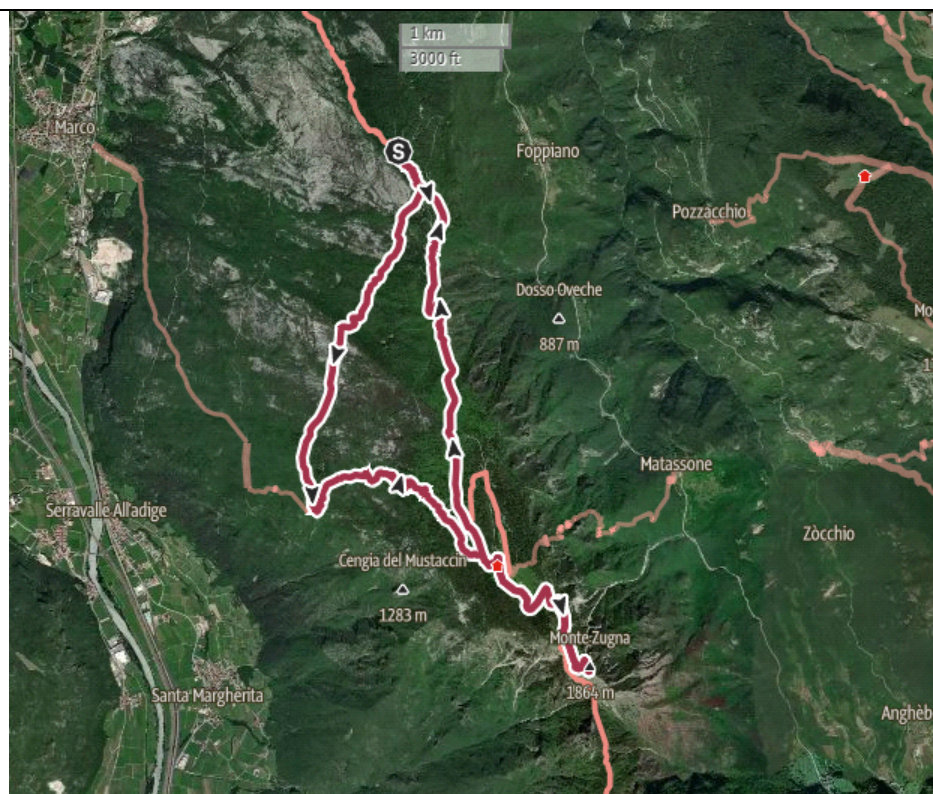
Si lasciano le auto presso il parcheggio vicino a Malga Tovo e poco sopra, circa 350 m, su un tornante, si piega a destra per aggirare il risalto roccioso detto “Zugna Torta” quotato 1257 m dove inizia una strada forestale che, dopo circa 3 Km, incontra il sentiero 115 che viene su da Marco e dopo 1 km e mezzo arriva al Rifugio Malga Zugna.

Nei pressi del rifugio Monte Zugna, è situato il “**Sass dei usei**” – roccione attraversato da gallerie che conducono a feritoie per mitragliatrici, oggi visitabili.

Una mulattiera conduce al “**Parco della Pace**” dove si notano manufatti austro-ungarici (un impluvio per la raccolta dell’acqua piovana, ruderi di caserme) e tracce della presenza italiana: trincee, ricoveri in roccia, postazioni di artiglieria e il **cimitero militare “Coni Zugna”**.

Dal “Parco della Pace” un sentiero conduce alla **cima** (dove rimangono postazioni d’artiglieria, un osservatorio e altri manufatti).

Discesi dal Monte Zugna ripercorreremo lo stesso sentiero fino al Rifugio Malga Zugna dove ci fermeremo per misurare la pressione arteriosa e per parlare dei benefici del camminare soprattutto in montagna. Dopo la pausa pranzo, seguendo un tracciato parallelo alla strada, ritorneremo alle auto.



I Costi: 5 Euro a persona per l’iscrizione alla escursione più le spese di viaggio da dividere che indicativamente sono 30 Euro per auto andata e ritorno.

VERRA’ CREATO UN GRUPPO WHATSAPP CON I PARTECIPANTI.

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.