



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Verona
Sezione Cesare Battisti



Una
montagna
di salute

maggio 2026
Evento diffuso
6ª edizione



Commissione Centrale Medica del CAI in
collaborazione con le Commissioni Mediche Regionali
e Interregionali del CAI

Una montagna di salute

6ª edizione

La Commissione Medica Interregionale Veneto Friulana Giuliana, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2026 promosso da ASviS, organizza l'escursione:

Giro delle Tre cime del Bondone

MONTE BONDONE

con la collaborazione della Commissione Escursionismo della Sezione CAI di Verona

Domenica 24 maggio

Programma:

La Sezione di Verona insieme con la Sezione C. Battisti e la Associazione Giovani e Diabete di Verona, organizza la manifestazione "Montagna di salute", occasione per affrontare argomenti di educazione alla salute ed a sani stili di vita collegati con l'escursionismo in montagna. Saremo a disposizione per misurare la glicemia e la pressione arteriosa. Perché camminare ti fa sentire bene, mantiene e stimola il benessere della sfera psichica ed il tono dell'umore e se lo si fa in compagnia è ancora più bello e facile.

L'iniziativa serve ad evidenziare come la montagna sia un ambiente ideale per adottare stili di vita salutari.

** In allegato il programma dettagliato*

Referenti

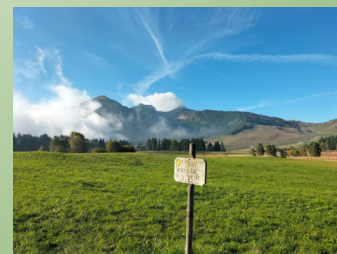
EUGENIO CAVALLO – 3484406949

eugenecavallo@gmail.com

CARLOTTA TOSADORI – 3403208678

carlotta.tosadori@gmail.com

CRISTIANO FERRONATO - 3357439971



Informazioni

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



CLUB ALPINO ITALIANO

1875



2025

Sezione di Verona



Sezione Cesare Battisti

COMMISSIONE CENTRALE MEDICA

COMMISSIONE MEDICA VENETO FRIULANA GIULIANA

ASSOCIAZIONE GIOVANI E DIABETE di VERONA

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

SCHEDA INFORMATIVA ESCURSIONE

MONTE / META ESCURSIONE	Giro delle Tre cime del Bondone			
CATENA MONTUOSA	Monte Bondone			
PERCORSO IN BREVE	Dal parcheggio del Centro Fondo Viote seguiamo il sentiero 607 saliamo la val del Merlo per raggiungere la costa dei Cavai e raggiungere il monte Cornetto, poi seguendo il sentiero 636 affianchiamo il Doss d'Abramo e arriviamo all'ultima cima del giro la Cima Verde per ritornare al punto di partenza seguendo il sentiero 636.			
DATA ESCURSIONE	24/05/2026	DIFFICOLTÁ PERCORSO	E	ESCURSIONISTI
CARATTERISTICHE	Passo sicuro, buon allenamento			
ORGANIZZATORI ESCURSIONE	Cavallo Eugenio	3484406949 /eugenecavallo@gmail com		
	Tosadori Carlotta	3403208678 / carlotta.tosadori@gmail.com		
	Ferronato Cristiano	3357439971 /		
NUMERO GIORNI: 1	PERNOTTAMENTO: NO			
DISLIVELLI	Salita 700 m. Discesa 700 m.			
PERCORRENZA	Tempo ore 6 soste escluse			
EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO E CONSIGLIATO	Scarponi alti alla caviglia, abbigliamento da montagna a strati, zaino adeguato, occhiali da sole, cappellino CONSIGLIATO: bastoncini telescopici, crema solare, cambio completo.			
VARIE	Pranzo al sacco. Adeguata scorta di acqua. Punti d'appoggio: Rifugio Viote.			
RIFERIMENTI	Carta topografica Tabacco 1:25.000, 055			
MEZZO DI TRASPORTO	PUNTO DI RITROVO		ORARIO PARTENZA	
PULLMAN	CASELLO VR SUD		ORE 7:00	



CLUB ALPINO ITALIANO

1875



2025

Sezione di Verona



Sezione Cesare Battisti

COMMISSIONE CENTRALE MEDICA

COMMISSIONE MEDICA VENETO FRIULANA GIULIANA

ASSOCIAZIONE GIOVANI E DIABETE di VERONA

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

SCHEDA INFORMATIVA ESCURSIONE

RIENTRO PREVISTO ORE 19:30 CIRCA

Per il Festival dello Sviluppo Sostenibile la Sezione di Verona insieme con la Sezione C. Battisti e la Associazione Giovani e Diabete di Verona, organizziamo una “Montagna di salute”. Sarà l’occasione per affrontare argomenti di educazione alla salute ed a sani stili di vita collegati con l’escursionismo in montagna e saremo a disposizione per misurare la glicemie e la pressione arteriosa. Perché camminare ti fa sentire bene, mantiene e stimola il benessere della sfera psichica ed il tono dell’umore e se lo si fa in compagnia è ancora più bello e facile.

L’iniziativa serve ad evidenziare come la montagna sia un ambiente ideale per adottare stili di vita salutari.

CHIUSURA ISCRIZIONI: VENERDI’ 22 Maggio 2026

La quota di partecipazione dovrà essere interamente versata all’atto dell’iscrizione con bonifico bancario oppure in contanti presso la sede.

Iban: IT26D050341175000000003300 **Causale:** Cognome Nome, Titolo Escursione, Data Escursione
VERRA’ CREATO UN GRUPPO WHATSAPP, PER COMUNICAZIONI 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.



CLUB ALPINO ITALIANO

1875



2025

Sezione di Verona



Sezione Cesare Battisti

COMMISSIONE CENTRALE MEDICA

COMMISSIONE MEDICA VENETO FRIULANA GIULIANA

ASSOCIAZIONE GIOVANI E DIABETE di VERONA

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

SCHEDA INFORMATIVA ESCURSIONE

DOVE ANDIAMO, AMBIENTE E STORIA

PROGRAMMA ESCURSIONE

Dal Parcheggio della capanna Viote iniziamo la nostra escursione che porta l'indicazione del Monte Cornetto passando per l'osservatorio Terrazza delle Stelle. Superiamo quindi l'ex Malga dei Fragari e la zona adibita a pascolo e saliamo la costa dei Cavaia Lungo la Val del Merto, dove il sentiero 607 aumenta un po' la sua ripidità, ma sempre con faticosità contenuta. Man mano che saliamo cominciamo a scorgere il vero panorama che caratterizza questa bellissima escursione, che ci accompagnerà per l'intero tratto di percorso che effettueremo in quota. Raggiungiamo il bivio del Monte Cornetto- La Becca-Cima Verde (636). La deviazione alla Cima del Monte Cornetto richiede una certa attenzione, ma non è prevista, anche se dalla sua cima il panorama si apre sulle Dolomiti di Brenta, l'Adamello, la Paganella, i Monti Lessini, le Prealpi Gardesane, Monte Stivo, Il monte Baldo, Il Carega, la Catena del Lagorai. Continuiamo la escursione lungo il sentiero 636 in direzione Cima verde, dove aggiriamo il Doss D'Abramo percorrendo un sentiero sulla sinistra del monte che discende e poi risale sino al bivio del Sentiero Corazza(638) e della Ferrata Giulio Segata. Tralasciamo queste indicazioni e manteniamo la direzione per la Cima Verde, affrontando dei lievi Sali e scendi. Anche dalla cima Verde il panorama è molto bello sulla Città di Trento, l'altopiano di Folgaria e Lavarone ed il Lagorai.

Da qui inizia la parte più impegnativa, di questa uscita una costante discesa che ci conduce a valle con qualche tratto ripido, ma breve, fino a ritornare ai relativi bivi con le indicazioni capanna Viote.

