



# CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

## COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Via Duccio di Boninsegna 21/23 - 20145 Milano - tel. 02.86463516  
[escursionismo@caimilano.eu](mailto:escursionismo@caimilano.eu) [www.caimilano.org](http://www.caimilano.org)



# PIZ RIMS (3067 m) & PIZ CRISTANAS (3092 m)

**Sabato e Domenica 12-13 Settembre 2026**

*Alta Val Venosta*

## PERCORSO

Dal piccolo paesino di Slingia (frazione di Malles) si prende una stradina inizialmente asfaltata quindi sterrata che valica il ponte sul Rio di Slingia; si prosegue su sentiero in leggera pendenza fino alla Malga di Dentro per poi raggiungere in breve il Rifugio Sesvenna (2256 m) dove pernosteremo.

Il giorno successivo dal rifugio si segue il sentiero n° 5 in direzione Ovest sino alla Fuorcla Sesvenna, suggestivo passo alpino a 2824 m. Dalla forcella si risale la cresta e, dopo aver superato alcuni blocchi rocciosi toccheremo la vetta del Monte Schadler (2948 m), rialzo roccioso sulla linea di confine. La dorsale prosegue poi pianeggiante fin sotto la cresta SE del Piz Rims. La si risale per sentiero su ripide pietraie fino al punto culminante (3067 m). Dalla cima si scende brevemente verso l'ampia cresta detritica e porta senza grandi difficoltà alle biancastre rocce calcaree del Piz Cristanas (3092 m)

Una volta arrivati in cima valuteremo sul posto l'itinerario di discesa.



Il Piz Rims e il Piz Cristanas sono due vette del Gruppo del Sesvenna, al confine tra Svizzera e Italia. Si trovano nell'alta Val Venosta e fanno parte della catena di montagne che si affacciano sull'Engadina. Per tutta l'ascensione la vista spazia sulle montagne che fanno da corona alla parte alta della valle, fino al Gran Zebrù, all'Ortles e al Cevedale. Dalla vetta si possono ammirare tra le altre la Palla Bianca, la Punta di Finale, il Piz Lischana, il Monpiccio, nonché la cima più alta della catena stessa cioè il Piz Sesvenna (3205 m).

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Difficoltà</b>              | <b>1° Giorno: T-E (Turistico-Escursionistico)</b> facile sentiero, per lo più carrareccia, con cui si giunge al Rifugio Sesvenna.<br><b>2° Giorno: E-EE (Escursionistico – Escursionisti Esperti)</b> la salita presenta una difficoltà di tipo <b>E</b> , diventando <b>EE</b> solo nel tratto finale di cresta per via del terreno ghiaioso e ripido. Richiede comunque un buon allenamento fisico. |                                                        |
| <b>Equipaggiamento</b>         | <b>Scarponi da escursionismo alti alla caviglia</b> , zaino da escursionismo, giacca a vento, pile, guanti/berretto, occhiali da sole, utili i bastoncini telescopici. Sono inoltre richieste delle scarpe di ricambio da utilizzare sul pullman. <b>Pranzo al sacco</b> .<br>Non saranno ammesse persone con scarpe basse da escursionismo.                                                          |                                                        |
| <b>Viaggio in pullman</b>      | <b>Partenza da Milano</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>ore 6:30</b> Via Paleocapa – Staz.ne Cadorna F.N.M. |
|                                | <b>Arrivo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Slingia (BZ) 1738 m                                    |
|                                | <b>Sarà possibile lasciare del materiale sul pullman</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |
|                                | <b>Rientro</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Entro le <b>ore 22:30</b> circa                        |
| <b>Quota di partecipazione</b> | Soci CAI: <b>€ 150,00</b> Non soci CAI: <b>€ 176,00</b> (comprensiva di assicurazione)<br>La quota comprende il viaggio A/R in pullman e mezza pensione in Rif.                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |
| <b>Iscrizione</b>              | <b>In Sezione:</b> di persona - <b>Tel:</b> 02.86463516 attivo dal martedì al venerdì dalle 16:30 alle 18:00 e il giovedì mattina dalle 10:00 alle 12:00<br><b>Online:</b> Paypal su sito CAI Milano solo per i Soci CAI Milano abilitati                                                                                                                                                             |                                                        |
| <b>Accompagnatori</b>          | AE Germano Grassa 3498143800 – AE Carlo Bramati – ASE ONC Luca Scabbia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |



**1° Giorno – Dislivello : 500 metri in salita. Tempo di percorrenza 1,30/2,00 h di cammino.**



**2° Giorno – Dislivello: 850 metri in salita – 1350 in discesa. Durata: 6,00 h di cammino**



**Carta Escursionist. TABACCO 044 Vinschgau – Mals – Sesvenna – Val Venosta – Malles 1:25.000**

**CHI NON POTESSE PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE È PREGATO DI AVVISARE TELEFONICAMENTE GLI ACCOMPAGNATORI**

Gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.

All'iscrizione è obbligatorio ritirare il presente programma e prendere visione del regolamento in Sezione o sul sito Internet.

L'attività in montagna è pericolosa ed ogni partecipante se ne assume il rischio.