

## ***PROGRAMMA ESCURSIONISTICO 2010***

Eventuali **variazioni al programma** pubblicato ad inizio anno verranno riportate nel depliant ufficiale dell'escursione che viene generalmente rilasciato e reso disponibile presso la sede e sul sito internet uno o due mesi prima dello svolgimento.

**Modalità di iscrizione:** è possibile iscriversi presso la sede oppure dal sito internet [www.caitrezzo.it](http://www.caitrezzo.it) (in quest'ultimo caso, se richiesta la caparra, l'iscrizione deve essere confermata con il versamento della caparra stessa entro i successivi 10 giorni). Ogni partecipante in occasione dell'iscrizione alla sua prima partecipazione nell'anno solare deve compilare il modulo di iscrizione disponibile presso la sede e sul sito internet e firmarlo per presa visione delle condizioni riportate ed in particolare del presente regolamento.

*Per le escursioni di più giorni l'iscrizione viene consolidata solo con il versamento della caparra richiesta.*

**Selezione dei partecipanti:** l'organizzatore si riserva – a suo insindacabile giudizio – di rifiutare l'iscrizione di persone che non ritiene adeguatamente preparate tecnicamente o fisicamente e/o può richiederne la partecipazione ad una precedente escursione in programma (detta di "collaudo") per verificarne le capacità.

**Assicurazioni:** per i non soci CAI è obbligatoria l'assicurazione per coprire l'intervento del soccorso alpino; si ricorda che la tessera del CAI comprende l'assicurazione infortuni limitatamente alla partecipazione alle escursioni ufficiali; per chi lo volesse esiste la possibilità di stipulare un'assicurazione infortuni apposita per l'escursione in programma. Tutte queste assicurazioni aggiuntive devono essere stipulate entro 2 giorni precedenti il giorno dello svolgimento della gita ed in ogni caso entro le ore 22 del giovedì antecedente se l'escursione si tiene di sabato o domenica.

**Riunioni pregiate:** obbligatoria la partecipazione specie per le escursioni di più giorni. Alla riunione pregiate, che si tiene salvo diversa indicazione, il giovedì precedente la gita alle ore 21,30 presso la sede, potrebbero essere decise significative variazioni di programma. Durante la stessa riunione pregiate verranno preventivamente stabiliti anche gli equipaggi auto.

*Caparra: laddove è richiesta, decorsa la data di chiusura iscrizioni la caparra non viene più restituita; è ammessa la sola sostituzione nominativa.*

**Pagamenti:** per le escursioni di durata superiore ai 2 giorni è richiesto il pagamento solo tramite bonifico bancario da effettuarsi a favore di Club Alpino Italiano Trezzo sull'Adda, banca di appoggio:

Banca di Credito Cooperativo di Inzago - Via Fiume, 1 - 20056 Trezzo sull'Adda (MI) - tel. 0290964874 - fax 0290964877. [IBAN IT84Q0859233920000000500444](http://IBAN_IT84Q0859233920000000500444).

Chiusura iscrizioni: per una migliore organizzazione logistica è obbligatorio iscriversi entro i termini indicati per ogni escursione; non sono accettate iscrizioni una volta decorso il termine previsto od esauriti i posti.

Rimborsi per utilizzo propria auto: premesso che i partecipanti vengono possibilmente ripartiti in egual numero per auto e che si invitano tutti i partecipanti a mettere a disposizione a rotazione il proprio mezzo, a coloro che mettono a disposizione (contestualmente ed indipendentemente dal numero effettivo di persone trasportate e d'accordo con l'organizzatore) la propria autovettura vengono rimborsate le spese vive sostenute (pedaggi, parcheggi, ecc) più una quota chilometrica di 0,16 euro; il calcolo della quota pro-capite viaggio viene effettuato secondo la seguente formula: {[numero auto utilizzare \*((chilometri percorsi \* quota chilometrica) + altre spese fisse (pedaggi, parcheggi ecc ..))} / numero partecipanti.

Tutti i partecipanti alle escursioni sono tenuti al massimo rispetto degli orari stabiliti dall'organizzatore ed alle sue decisioni attuate nella conduzione dell'escursione; eventuali dissensi danno origine alla loro automatica esclusione dal contesto ufficiale dell'escursione.

## ***CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA'***

**T = turistico** - itinerario con percorsi evidenti, su carrabili, mulattiere o sterrate, generalmente sotto i 2000 m.

**E = escursionistico** – Itinerari che si svolgono su sentieri o talora su tracce anche a quote elevate. Richiede allenamento per la lunghezza e/o dislivello oltre ad un equipaggiamento adeguato.

**EE = escursionisti esperti** – itinerari o tratti di percorso che comportano passaggi rocciosi di facile arrampicata, tratti aerei ed esposti, passaggi su terreno infido, percorsi attrezzati. Per questi ultimi è necessario conoscere l'uso della corda e delle manovre di assicurazione.

***INCONTRI SULLA SICUREZZA IN MONTAGNA  
aperti a tutti***

---

**GIOVEDÌ 18 FEBBRAIO 2010**

**LA SICUREZZA SULLE VIE FERRATE**

Materiali e tecniche

“discutiamo e mettiamo in risalto il modo di affrontare la montagna in sicurezza”

Presso la sede Cai Trezzo alle ore 21,00

A cura di: Giuseppe Colombo – Istruttore Scuola Intersezionale Valle dell'Adda

**GIOVEDÌ 25 MARZO 2010**

**MANOVRE DI CORDA E TECNICHE DI  
ASSICURAZIONE ELEMENTARI PER  
ESCURSIONISTI**

Presso la sede Cai Trezzo alle ore 21,00

A cura di:

Giuseppe Colombo – Istruttore Scuola Intersezionale Valle dell'Adda

Giuseppe Dacconi – Accompagnatore escursionismo

**DOMENICA 28 MARZO 2010**

**USCITA PRATICA**

La località verrà stabilita durante gli incontri teorici

A cura di:

Giuseppe Colombo – Istruttore Scuola Intersezionale Valle dell'Adda

Giuseppe Dacconi – Accompagnatore escursionismo

## **Da Sabato 30 a Domenica 31 gennaio 2010 CIASPOLATA AL CHIAR DI LUNA SUI MONTI EBRO E CHIAPPO (Appennino Ligure Piemontese)**

### **SABATO 30 GENNAIO 2010**

Ritrovo al parcheggio della Bocciofila presso la sede Cai alle ore 14,00 e partenza per Tortona per poi giungere a Caldirola (1.119 m) dove lasciamo le auto per iniziare la nostra escursione con le ciaspole.

Si imbocca dapprima la carrozzabile che si inoltra nel bosco, camminando tra alti faggi che rendono il percorso alquanto piacevole, poi attraverso il sentiero che porta ai piani dell'Ebro, il quale ci porta in breve sul crinale che conduce alla cima del Monte Ebro (1.700 m). Eccezionale punto panoramico da cui si gode di una splendida veduta a 360° sulle sottostanti Valli Curone e Borbera fino ad arrivare all'arco alpino e al mar ligure.

Si ridiscende quindi verso il delizioso Rifugio Ezio Orsi (1.397 m) dove ceniamo, e se non siamo stanchissimi, prima di andare a dormire trascorriamo la serata con la proiezione di immagini di passate escursioni.

*Tempo di percorrenza: 4 ore - Dislivello: salita 700 m, discesa 300 m Difficoltà: E*

### **DOMENICA 31 GENNAIO 2010**

Dopo una buona colazione si ritorna a ciaspolare: l'odierna escursione ci porta a scavalcare un rimboscimento a pini e larici, "conquistare" la vetta del Monte Chiappo fino a scendere al colle della Seppa.

Si prende subito il sentiero che si inerpica lungamente nel bosco tra faggi e radure pascolive; dopo aver attraversato un torrente, riprendiamo subito a salire fino all'uscita dal bosco, dove siamo presto in vista della meta.

In breve giungiamo in vetta al Monte Chiappo (1.699 m) per tracce sui prati sommitali ora ricoperti dalla soffice neve.

In discesa seguiamo il crinale con alcuni lunghi saliscendi. L'ultimo di essi porta a scavalcare il rimboscimento a pini e larici ed a scendere al colle della Seppa.

Da qui, a sinistra lungo una strada sterrata, giungiamo a Brugì, meta finale della nostra escursione.

*Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello salita 300 m, discesa 500 m - Difficoltà: E*

- Sacco lenzuolo obbligatorio

- Possibilità di noleggiare ciaspole in sede (€ 5,00)

- Chiusura iscrizioni: giovedì 21 gennaio 2010 – posti disponibili 25

- Riunione pregita obbligatoria: giovedì 28 gennaio 2010

**Difficoltà: E**

Possibilità di noleggiare ciaspole in sede.

Chiusura iscrizioni: giovedì 21 gennaio 2010

Riunione pregita obbligatoria: giovedì 28 gennaio 2010

**Organizzazione: Raffaele Martucciello - Tel. 347.4400340 – 035.561109 audina@libero.it  
Maria Teresa Gaspani - Tel. 335.5216470 danterr@tiscalinet.it**

***Domenica 11 aprile 2010***  
***VALLE DELLE CARTIERE (Toscolano Maderno)***  
***Mountain bike ed escursione a piedi***

---

La Valle delle Cartiere e i panorami sul Garda sono i motivi di interesse di questa bella bicicletata primaverile.

Ritrovo alle ore 6.30 davanti alla bocciolina di Concesa nelle vicinanze della sede e partenza con mezzi propri per Brescia, poi lungo la statale Gardesana fino al ponte tra Maderno e Toscolano. Prima di addentrarci nell'entroterra di Toscolano compiremo una breve escursione all'interno della Valle delle Cartiere, di fianco al torrente Toscolano tra gallerie, ponti e i resti dei vecchi opifici. Riportandoci sulla strada per Gaino affrontiamo subito la ripida salita che conduce a Pulciano, scendiamo in direzione della frazione di Cecina e poi, dopo aver costeggiato il campo da golf di Bogliaco, ci dirigiamo verso Roina. Dopo aver toccato Fornico prima e Zuino poi, raggiungiamo finalmente il territorio comunale di Gargnano. Da Zuino, con ripida salita di un Km, si giunge all'incrocio per la Valvestino e di qui, deviando a sinistra, con una salita meno faticosa di 2 Km si tocca il paese di Gavazzo. A questo punto, dopo alcune svolte e un ultimo tratto in salita, comincia la discesa verso Gaino con la possibilità di una spettacolare sosta panoramica sul Garda nei pressi della Chiesa di San Michele prima dell'ultimo tratto del percorso che ci ricondurrà a Toscolano.

Lunghezza dell'itinerario: 24 Km

Difficoltà: percorso impegnativo

Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: Giovedì 8 Aprile 2010, ore 21.30

Organizzazione: Maurizio Vitali 331.2730597

***Domenica 18 aprile 2010***

***PUNTA MANARA - Miniera di Gambatesa***

***Liguria terra di mare e di montagne***

**In collaborazione con Cai Brignano**

La Val Graveglia rappresenta il più bel "laboratorio" di geologia all'aria aperta ed una sua visita permette di ricostruire in modo facile la geologia delle nostre montagne.

La Miniera di Gambatesa è oggi l'unica miniera di manganese parzialmente attiva. Si sviluppa su 7 livelli nella montagna ad una profondità di circa 200 metri ed è visitabile con un percorso "turistico-escursionistico" che si percorre in parte sul trenino dei minatori ed in parte a piedi nelle gallerie scavate dai minatori. La visita permette di osservare le viscere di una montagna, ma anche di raccontare le antiche tecniche di estrazione del minerale e la vita dei minatori.

Il promontorio di Punta Manara è un'incantevole area naturale affacciata sul mare di Sestri Levante. Il sentiero attraversa gli uliveti e le caratteristiche terrazze affacciate sul mare per immergersi poi nella pineta mediterranea. Tra i profumi della macchia mediterranea si raggiunge la punta della penisola con vista mozzafiato sulla baia di Riva Trigoso.

**Difficoltà : E - Tempo di percorrenza:**

**Miniera di Gambatesa la visita dura 1 ora (trenino+camminata).**

**Punta Manara ore 2.15 Dislivello: 200 metri circa**

**Luogo : riviera di Levante e suo entroterra**

**Giornata e itinerario:**

**Mattino ore 9.00 circa incontro con la guida presso stazione di Sestri Levante**

**mattina: escursione da Sestri Levante a punta Manara e ritorno ( pranzo al sacco sulla spiaggia di Sestri Levante)**

**Pomeriggio: in pullman si raggiunge la Miniera di Gambatesa (45 min da Sestri Levante ) e visita della miniera.**

**Ore 17.00 circa inizio vostro viaggio di ritorno**

**Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: giovedì 15 aprile 2010 ore 21,30**

**L'iscrizione sarà convalidata solo con il versamento di caparra obbligatoria di € 15,00.**

**L'escursione sarà accompagnata da una guida ambientale**

**Possibilità di effettuare l'escursione con pullman**

**Organizzazione: Debora Recalcati - Tel. 349.1316725 – skydeb@hotmail.com**

**Fiorenzo Ferri CAI Brignano e-mail direzione@caibrignano.it tel. 0363 383960**

**Da venerdì 30 aprile a lunedì 3 maggio 2010**  
**RAID ALTA VAL CURONE (PIEMONTE)**  
**Mountain bike e trekking**

In collaborazione con Cai Vaprio e Cai Tortona

**DAI PAESI FANTASMA IN VAL BORECA AL CRINALE DEGLI APPENNINI**  
Favolosa escursione in MTB a "cavallo" sul confine delle province di Pavia ed Alessandria.

Al nostro arrivo a Capanne di Cosola, con l'ausilio di una jeep che porterà i nostri bagagli, ci trasferiremo, chi in sella chi a piedi, al bel rifugio E. Orsi, dove dopo la cena trascorreremo la prima notte in vista dell'escursione del giorno successivo. Il secondo giorno, le escursioni in MTB ed a piedi si concluderanno a Capanne di Cosola; qui ritroveremo i nostri bagagli, e Fausto ci ospiterà per i due giorni a venire. In queste terre ancora intatte, molte sono le testimonianze delle comunità contadine, non ultimi i "Paesi Fantasma" della Val Boreca. Tra i dolci pendii, ricchi di noccioli, ontani, olmi, roveri e castagni, godendo di un suggestivo panorama su tutta la Val Curone e la catena delle Alpi, toccheremo i monti Giarolo, Ebro, Panà e Chiappo, incrociando l'antica via del sale percorsa in tempi andati dai commercianti provenienti da Camogli e Portofino. Questi verdi monti, ricchi di acqua e di boschi di faggete e conifere, conservano quasi intatto l'ecosistema che vede la presenza molte prede e predatori, quali volpi, lepri, scoiattoli, prede di donnole, faine e puzzole.

In questo fantastico ambiente bucolico, ci guideranno i nostri amici del CAI di Tortona, profondi conoscitori del territorio.

E per chi volesse affrontare questo ambiente a piedi, l'amico Giacomo guiderà il gruppo trekking in quello che definisce "Trekking dei Paesi Fantasma".

Difficoltà:MC/BC – escursione media-impegnativa; ciclabilità 95%  
Dislivelli e percorrenze:da 500 a 1000 m, da 40 a 60 km al giorno  
Fondo stradale:10% asfalto, 90% sterrato, sentiero, carrareccia

Chiusura iscrizioni: giovedì 1 aprile 2010 – assicurazione soccorso alpino obbligatoria per i non soci CAI. L'iscrizione sarà convalidata solo con il versamento di caparra obbligatoria.

Riunione pregita: giovedì 22 aprile 2010

**Organizzazione:**

Raffaele Martucciello, e-mail [audina@libero.it](mailto:audina@libero.it), Tel. 347.4400340 – 035.561109

Fabio Cerea, e-mail [fabio.cerea@alice.it](mailto:fabio.cerea@alice.it), Tel. 339.7683251 – 02.9097507

**Sabato 8 maggio 2010**  
**MONTE GLENO m 2883**  
**Val Seriana (BG)**

**Lunga gita escursionistica e/o sci alpinistica su neve**

L'itinerario proposto prevede dapprima la salita al rifugio Curò e la successiva ascesa al monte Gleno; dal rifugio in avanti si può avanzare in alternativa ai ramponi anche con attrezzatura sci alpinistica percorrendo dapprima il lago del Barbellino per poi risalire i nevai ed il successivo ghiacciaio della valle del Trobe, ampiamente coperto dalle nevicate invernali.

Ritrovo alle ore 5:00 presso il parcheggio della Bocciofila a Concesa nelle vicinanze della sede del CAI e partenza in auto per Valbondione, frazione Beltrame (Km 73). Zaini (e sci) in spalla si percorre subito un ripido sentiero (150 m di dislivello) che immette sull'ampio sentiero principale che sale da Valbondione e porta al rifugio con un lungo giro panoramico; per i più allenati a quota 1500 esiste una scorciatoia ben segnalata che porta direttamente al rifugio tagliando i vari tonanti. Giunti al Curò ci si addentra nella conca del Barbellino coperta di neve e da qui si calzano gli sci o i ramponi e si prosegue lungo la mulattiera che sovrasta il lago in direzione del Rifugio Barbellino fino a quando sulla destra si incontra una scritta su un sasso che indica la via per il Monte Gleno. Da qui si inizia a risalire la Val del Trobe inizialmente ripida per poi addolcirsi una volta addentratosi nel vallone che si percorre integralmente fino a portarsi alla base del monte Gleno; si risale il versante nord e si raggiunge la cresta che va seguita (senza sci) verso destra (Ovest) ed in breve ci porta alla vetta dove è posata una grande croce in ferro. Ritorno per il medesimo itinerario

**Difficoltà escursionistica: EE-F+; scialpinistica: MSA Dislivello: m 1900-**

**Tempi ufficiali di percorrenza: 2h30' al rifugio Curò + 3h30' in cima = 6h00 in salita; 1h00 (con gli sci) o 1h45 (a piedi) al rifugio + 1h30' alle auto=2h30' (o 3h15') in discesa**

**Materiale indispensabile (disponibile in sede): scarponi (e comped), piccozza, ramponi con antizoccolo già collaudati, ghette, berretto/cappello, guanti, pantaloni impermeabili, giacca a vento, occhiali da sole, crema da sole e per labbra; attrezzatura sci alpinistica.**

**Quota di partecipazione: 7,50 euro circa (spese di viaggio)**

**Chiusura iscrizioni giovedì 6 maggio 2010**

**Riunione pregata obbligatoria: giovedì 6 maggio 2010 ore 21:15 al CAI**

**Organizzazione: Marco Roncalli Tel. 349.3474722 marcoroncalli@tin.it**

**Roberto Previtali Tel. 3382545813 r.previtali@alice.it**

**La data di effettuazione della gita è suscettibile di essere anticipata e/o posticipata secondo lo stato dell'innnevamento.**

**<http://www.caitrezzo.it/escursionismo/montegleno.pdf> [Versione 1 del 7/11/2009]**

**Domenica 9 maggio 2010**

## **MONTE GENEROSO**

**Val d'Intelvi - Escursione storico-naturalistica (CO)**

**In collaborazione CAI Gorgonzola - CAI Trezzo sull'Adda.**

Partenza da Gorgonzola: Ore: 6.00 Via Restelli. (Scuole Elementari)-

Partenza da Trezzo sull'Adda: Ore 6.20 P.za Cereda in Fraz. Concesa.

Raggiunto il paese di Lanzo d'Intelvi (CO), percorrendo un tratto della Strada Statale Regina fino ad Argegno, godendo di splendide vedute sul ramo di Como dell'omonimo lago, quindi risalendo tutta la Valle d'Intelvi fino al confine con la Svizzera, in località Dogana, (845 m s.l.m.), punto di partenza della nostra escursione.

Il percorso si snoda all'interno di una splendida foresta demaniale; qui, su questi sentieri sentiremo ancora il fascino dell'avventura e il sapore della storia, ... "spalloni" e finanzieri, soldati trincerati in attesa del nemico ... l'itinerario proposto ci farà percorrere uno dei tanti sentieri costruiti lungo la Linea Cadorna la linea difensiva della Prima Guerra Mondiale che partendo dalla Valle d'Aosta raggiungeva le Orobie passando per i Monti Lariani.

Dopo circa 40 minuti di percorso raggiungeremo la località di Sasso Bovè, zona di confine italo/svizzero qui troviamo le prime trincee, un altro breve tratto ci porterà alla località Baracche, (Sito Militare), rimanendo col sentiero, in uno splendido bosco di maggiociondolo potremo visitare altre caratteristiche trincee fino a raggiungere la località del Barco dei Montoni, (1352 m / Circa 2 ½ h. dalla partenza), dove chi vorrà, potrà fermarsi a riposare, approfittando di un lungo relax!.

Il percorso per la vetta del Monte Generoso, risale il crinale dell'Alpe Pesciò, con splendide vedute sulle montagne che circondano il Lago di Como, raggiunge ancora il confine, alla Cima della Piancaccia, godendo del panorama sul Lago di Lugano, ancora un ultimo tratto e si arriva in cima al Monte Generoso! (1701 m); da questo punto d'osservazione la vista spazia a 360°, davanti a noi l'orizzonte è occupato dalla porzione occidentale della catena alpina!.

La discesa dalla vetta percorre a ritroso l'itinerario di salita fino alla Cima della Piancaccia, (1610 m), poi seguendo fedelmente la linea di confine, raggiunge con un sentiero gradinato ed alcuni su e giù "Il Croset", (1392 m), qui sono possibili degli avvistamenti di camosci, rientrati nel fitto bosco, un lungo traverso pianeggiante ci condurrà nuovamente nei pressi della località del Barco dei Montoni, dove ricongiuntisi insieme al resto del gruppo, passando per l'Alpe Gotta, (1246 m), percorreremo il "Sentiero dei Faggi", rimanendo alti sulla Valle Bovè, ... ritorneremo nei pressi della prima trincea; stanchi e soddisfatti ... poi dal cippo di confine "21B", in poco tempo ritorneremo a valle.

Dislivello: 900 m (Salita - Percorso Lungo) / 600 m (Salita - Percorso Medio)

Tempo di percorrenza: 6 - 6 ½ Ore (Percorso Lungo) / 4 - 4 ½ Ore (Percorso Medio).

Difficoltà: T + E

Chiusura iscrizioni e pregata obbligatoria: Giovedì 6 Maggio 2010, ore 21.30

Organizzazione: Paolo Rota (CAI Trezzo sull'Adda) Tel. 02.90962373 – 349.3992546 -  
Giuseppe Dacconi (AE - CAI Gorgonzola) Tel. 338.59.61.610

**Da sabato 15 a domenica 23 maggio 2010**  
**TREKKING ALLE ISOLE CANARIE**  
**TENERIFE - Pico De Teide m 3.718**

**In collaborazione con il Cai di Vaprio D'Adda**

*Le isole Canarie sono un grande arcipelago di sette isole maggiori e sei isolotti minori, tutte di origine vulcanica, al largo dell'Africa Nord-Occidentale, nell'Oceano Atlantico.*

*L'enorme ricchezza naturale delle isole comprende 141 spazi naturali protetti, cinque dei quali sono stati dichiarati dall'Unesco, Riserve della Biosfera. La superficie protetta rappresenta il 40,4 % della superficie.*

*Grazie alla sua ubicazione geografica, alle sue speciali caratteristiche climatiche che permettono una temperatura stabile attorno ai 22° di media, e alla spettacolare natura diversa su tutte le sette isole, le Canarie rappresentano una delle mete preferite dai turisti di tutto il mondo.*

**Sabato 15 Maggio:**

partenza per Tenerife Sud "Reina Sofia" e trasferimento con Bus all'Hotel Senderos de Abona mt. 600. Cena e pernottamento in Hotel

**Domenica 16 Maggio:**

Prima colazione ore 8,00 e partenza con Bus per l'escursione di un'intera giornata al "Loro Parque", a Porto da la Cruz, nel nord dell'isola. Pranzo all'interno del "Loro Parque", Ore 18,00 ca, rientro in Hotel, cena e pernottamento. *(Il "Loro Parque" è un immenso parco naturale situato nel nord dell'isola con numerose specie di flora esotica ed animali di tutti gli habitat naturali del mondo (pinguini, gorilla, orche, delfini, leoni marini, tigri, testuggini giganti, pappagalli, ecc).*

**Lunedì 17 Maggio:**

Prima colazione ore 8,00 e partenza per l'escursione a Masca Dall'isolato villaggio di Masca mt. 650 immerso in un panorama mozzafiato, si scende attraverso una profonda gola (Barranco) in una solitaria spiaggia di sabbia nera. Si rientra con un'imbarcazione passando al fianco delle vertiginose scogliere dei Gigantes e con la possibilità d'avvistamento di delfini e balenotteri). Rientro in Hotel nel tardo pomeriggio, cena e pernottamento.

**Martedì 18 Maggio:**

Prima colazione ore 7,00, ritiro cestini pranzo e partenza con Bus per l'escursione nel Parco Naturale di Anaga. Ore 17,30 ca. rientro e cena a Los Abrigos, località di pescatori della costa Sud Est dell'isola, con possibilità di una passeggiata sul lungomare. (m 600 ore 5,00).

**Mercoledì 19 Maggio:**

Prima colazione ore 8,00 e mattinata libera. Ore 13,30 trasferimento con Bus sino al Parco Nazionale del Teide, con sosta a "Los Roques de Garcia". Inizio del Trekking al Teide con la salita al Rifugio Altavista m 3270, pranzo e cena con cestini tipo pic nic e pernottamento in sacco a pelo fornito sul posto. (m 1030 ore 4,00)

### **Giovedì 20 Maggio:**

Prima colazione in rifugio e prima dell'alba, ascesa finale al cratere del Pico de Teide mt. 3718 e ritorno alla base. Rientro in Hotel con eventuale sosta nel centro de Visitantes. (m 448+1030 ore 7,00). Cena e pernottamento in Hotel.

*Dalla base del vulcano si sale lungo una carrareccia prima e poi per comodo sentiero al Rifugio Altavista m 3270 (pernottamento). Sveglia alle quattro e salita alla vetta per ammirare il cratere a m 3718 ed il sorgere del sole. Discesa per la via di salita.*

### **Venerdì 21 Maggio:**

Prima colazione in Hotel ore 7,00 e partenza con Bus verso il porto di Los Cristianos, imbarco sul traghetto Armas ed escursione al Parco Nazionale de Garojnay de la Gomera, pranzo al sacco in area attrezzata e visita della città di Colombina di San Sabastian. Ritorno in traghetto e rientro in Hotel alle ore 19,00 ca. Cena e pernottamento in Hotel.

### **Sabato 22 Maggio:**

Prima colazione ore 8,00 ed escursione in Bus per l'intera giornata per vedere i paesaggi del Nord dell'isola. Si visiteranno i centri storici coloniali, si ammirerà la famosa "Dracena Millenaria (il Drago), si degusteranno vini, liquori e formaggio locali, si camminerà nelle stradine antiche della cittadina seicentesca di Orotaya con pranzo a Garachico a base di pesce.

Rientro alle ore 18,00 ca., cena, e partenza in Bus per il Teatro di Playa de las Americas "Piramide de Arona" per assistere allo spettacolo di Flamenco di Carmen Mota.

### **Domenica 23 Maggio:**

Colazione ore 8,00 – 10,00, tempo libero per preparare i bagagli e trasferimento in bus verso l'Aeroporto di Tenerife Sud "Reina Sofia", imbarco, partenza per Milano Malpensa e rientro a Vaprio/Trezzo con Bus.

Difficoltà: E (Escursionismo)

Chiusura iscrizioni 15 febbraio 2010.

L'iscrizione sarà convalidata solo con il versamento di caparra obbligatoria.

Riunione pregita obbligatoria: 29 aprile 2010 ore 21,30

**Organizzazione: Maria Teresa Gaspani 335.5216470 danterr@tiscalinet.it**

**Franco Margutti 334.5232096 francospazzola@tiscalinet.it**

***Domenica 30 maggio 2010***  
***PASSO DEI CAMPELLI Val di Scalve***  
***Escursione per bambini e famiglie***

---

Ritrovo alle ore 7:30 presso il parcheggio della Bocciofila a Concesa nelle vicinanze della sede del CAI e partenza in auto per Schilpario da dove si prosegue lungo la strada che sale al passo del Vivione fino al tornante posto dopo la località Cimalbosco dove si lascia l'auto (m 1580, km 91 da Trezzo). Zaini in spalla, ci si incammina lungo un'evidente stradina sterrata in direzione est, entrando così nella stupenda conca dei Capelli. Tenendo la destra a un bivio, si prosegue lungo la stradina che, in lieve salita, sfiora la malga Capelli di sotto (m 1640). In seguito si tocca un vasto pianoro su cui è visibile (sulla sinistra) una bella statua della Madonna, per poi raggiungere la panoramica Malga Capelli (m 1815). Proseguendo ancora in direzione est, si raggiunge infine l'inconfondibile Passo di Campelli a 1892 m sulla spartiacque con la valle Canonica (1h'30' dalla partenza). Il ritorno segue fedelmente il percorso seguito in salita e richiede circa un'ora.

Difficoltà: T (turistico) Dislivello: m 312

Tempi di percorrenza per bambini: 1h30' in salita; 1h in discesa

Quota di partecipazione: 8,50 euro circa (spese di viaggio)

Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: giovedì 27 maggio 2010

Riunione pregita obbligatoria: giovedì 28 maggio 2010

Organizzazione: Marco Roncalli tel 349.3474722 [marcoroncalli@tin.it](mailto:marcoroncalli@tin.it)

Marco Traverso tel. 329.0834516 [traverso\\_m@tele2.it](mailto:traverso_m@tele2.it)

***Domenica 6 giugno 2010***

***Parco Naturale del MONT AVIC***

***Escursione etnografica e naturalistica - Val d'Aosta***

---

**In collaborazione con CAI Gorgonzola - CAI Cassano d'Adda**

Patenza da Gorgonzola: Ore: 5.40 Via Restelli (Scuole Elementari) / da Cassano d'Adda: Ore 6.00 C.Comm.le / da Trezzo sull'Adda: Ore 6.20. P.za Cereda in Fraz. Concesa.

Proposta di carattere etnografico e naturalistico, che richiede impegno fisico, è comunque ampiamente ripagata dall'interessante ambiente naturale frequentato.

Il "Parco Naturale del Mont Avic" è situato a cavallo tra la Valle di Champorcher e la Val Chalamy, abbracciando i primi valloni del versante destro orografico all'ingresso della Valle d'Aosta. Raggiunta la località di Veulla, (1298 m s.l.m.), sopra il paese di Champdepraz (AO), ha inizio la nostra escursione che con un giro ad anello nella Val Chalamy e con i ritmi lenti del camminare permetterà di cogliere colori, sfumature, emozioni che solo la natura può offrire. Attraverso la fitta rete di sentieri che troviamo all'interno del Parco raggiungeremo il Rifugio Barbustel; tra alpeggi e ruderi storici, a testimonianza del passato, con lo sfruttamento minerario dell'area.

In questo primo tratto il sentiero si trova all'interno di una pineta, e tra gli alberi potremo scorgere la slanciata guglia del Monte Avic, (3007 m), ed i depositi morenici dell'antico ghiacciaio. Raggiunto il Lac de Servaz continuiamo il percorso in direzione dei numerosi laghi di questa valle, percorrendo e ammirando la splendida foresta di pino uncinato, l'unica di queste dimensioni presente in Valle d'Aosta.

In salita sfioreremo il Lac Blanc e poco oltre ecco il Rifugio Barbustel, (2200 m s.l.m.), una sosta ristoratrice è d'obbligo, comunque, per chi volesse ed ha ancora energie da spendere è possibile integrare questa prima parte di percorso con una breve deviazione in direzione del Lac Noir e del Lac Cornu, per godere di una splendida vista sul Cervino ed il Monte Rosa e proseguendo ancora, in direzione del Gran Lac, per dimensioni, il secondo bacino naturale dell'intera regione.

Dal rifugio in dolce discesa si raggiungono nell'ordine, il Lac Vallette, i ruderi di Côte Mouton, e la suggestiva conca del Lac de Leser; questo tratto di sentiero permette di godere di belle vedute sul Mont Glacier, (La cima più elevata del Parco del Mont Avic 3185 m s.l.m.), sul Cervino ed il Monte Rosa, continuiamo in discesa e raggiunto un primo alpeggio entriamo nel Bois de Leser, in questo bosco assieme al pino uncinato si affianca il larice, mentre il sottobosco è costituito da piante mirtillo e rododendro. Proseguendo in discesa con alcuni tratti un po' più pendenti, tra alpeggi e sorgenti raggiungeremo il fondovalle, quindi attraversato il ponte sul Torrente Chalamy rientreremo a Veulla concludendo l'itinerario.

**Dislivello: 965 m (Salita) - Difficoltà: E + EE**

**Tempo di percorrenza: 5 - 5 ½ ore (Percorso Completo)**

**Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: Giovedì 3 Giugno 2010, ore 21.30.**

**Organizzazione: Giuseppe Dacomi (AE - CAI Gorgonzola) Tel. 338.59.61.610**

**Mauro Remonti (AE - CAI Cassano d'Adda)**

**Cristiano Rotondo (CAI Trezzo sull'Adda) Tel. 339.32.34.861**

***Domenica 20 giugno 2010***  
***RIFUGIO CARLO EMILIO***  
***Valle del Truzzo***

---

Ritrovo alle 6,30 presso il parcheggio della Bocciofila a Concesa nelle vicinanze della sede e partenza con mezzi propri per **S. Giacomo Filippo**, prendendo la superstrada da Lecco per Colico passando per Chiavenna.

Lasciate le auto S. Bernardo (1050 m), si parte dal piazzale della centrale idroelettrica e si percorre il sentiero che costeggia il fiume Drogo; dopo mezz'ora si arriva all'alpeggio omonimo in cui c'è una chiesetta dedicata a S. Antonio restaurata da alcuni anni. Ancora 10 minuti e il sentiero prende decisamente a destra su dolci tornanti passando a fianco di una bella cascata; in seguito si incontrano alcuni alpeggi con baite ristrutturate. A 2 ore e mezza dalla partenza si arriva alla centrale elettrica superiore, a quota 2000 metri. Superata una lunga scalinata si arriva alla sommità della diga del Truzzo (2095 m) con vista sulla Val Drogo e la Val Bregagna. Ancora 40 minuti e si arriva al rifugio Carlo Emilio (2230 m) affacciato sul lago del Truzzo e su varie cime. Dopo la sosta, la discesa sarà effettuata deviando dalla frazione di Prosto (1690 m) seguendo un bel sentiero molto selvaggio e poco battuto. Dopo 2 ore si arriverà alla frazione di Ca' Baroni (1215 m) dove ci sarà il "NUTELLA PARTY" nella BAITA del PIK. Altri 20 minuti fino al parcheggio per rientrare.

Difficoltà: E

Dislivello 1200 m

Tempo di percorrenza: 3,5-4 ore

Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: giovedì 17 giugno 2010

Organizzazione:

Giovanni Pichichero Tel . 02.95019246 - 328.6163699 giovannipic@inwind.it

Giuseppe Bruni Tel. 347.9702925

**Domenica 4 luglio 2010**

**CIMA EZENDOLA**

**Alla scoperta della flora orobica - Schilpario (BG)**

**In collaborazione con Cai Brignano**

Partenza dai rispettivi CAI e ritrovo presso il Ristorante "Le Paghere" a Schilpario. Da qui si attraversa un parco giochi e, giunti sulla pista di fondo, si va a sinistra percorrendola in lieve salita per alcune centinaia di metri, fino a quando un'evidente segnalazione ci indirizza a monte, sul sentiero 421. Proseguendo a strappi, in una peccata di rara bellezza, ombrosa e muscosa, ci si alza rapidamente attraversando alcune forre umide ricche di Paris quadrifolia, Maianthemum bifolium, Neottia nidus-avis, Epipactis helleborine, Pyrola rotundifolia e Corallorhiza trifida. Dopo un'ora di cammino si esce dal bosco e si entra nel pascolo della malga Ezendola (m.1600), ove si incrocia il "sentiero lungo" n.419 proveniente dalla conca di Epolo e diretto alla malga Lifretto. Si continua oltre la baita tenendosi sul lato orientale della conca pascoliva e si attraversa la parte terminale degli estesi ghiaioni che colano dall'Ezendola, colonizzati da mugo, rododendro e larice.

In questo tratto si trovano Primula glaucescens, Soldanella alpina, Dryas octopetala, Arcostaphylos alpina, Pulsatilla alpina e apiifolia, Fritillaria tubaeformis. Superati 200 m. di dislivello, la pendenza si addolcisce e si giunge in un anfiteatro morenico di spettacolare bellezza, al cospetto delle pareti settentrionali del M.Sossino. Dopo 2 ore di cammino il passo di Ezendola, gradinato dall'uomo nei secoli scorsi per renderne più facile l'accesso, è ormai vicino, e percorrendone il fine macereto, si incontrano Linaria alpina, Cerastium latifolium, Papaver rhaticum, Doronicum grandiflorum, Aquilegia einseleana, Ranunculus alpestris, Campanula raineri, Saxifraga moschata, panicolata, hostii e presolanensis.

Al passo di Ezendola (m.1974) l'ambiente muta radicalmente, poiché i pendii del versante camuno tornano a farsi erbosi e più dolci. Qui sono comuni Genziana lutea e puntata, Anemone narcissiflora, Daphne cneorum, Veratrum album e numerose orchidee, Nigritella nigra, Coeloglossum viride, Leuchorchis albida, Traunsteineria globosa, Gymnadenia conopsea e odoratissima. Si continua in piano verso est lungo un'evidente traccia che consente di aggirare i ripidi pendii meridionali e di portarsi sui pratoni orientali, più declivi, dai quali senza difficoltà si raggiunge la cima.

Arrivati alla croce in ferro posta sulla vetta, se la giornata è nitida, si gode un panorama eccezionale a 360°.

**Difficoltà: E - Dislivello: 1035 m**

**Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: giovedì 1 luglio 2010**

**Saremo accompagnati da una guida del F.A.B. - Gruppo Flora Alpina Bergamasca**

**Organizzazione:**

**Firenzo Ferri CAI Brignano e-mail direzione@caibrignano.it Tel. 0363 383960**

**Debora Recalcati CAI Trezzo e-mail skydeb@hotmail.com Tel. 349.1316725**

**Domenica 11 luglio 2010**  
**RIFUGIO MANDRONE**  
**Val di Genova**

---

Ritrovo alle 6,00 presso la bocciola a Concesa e partenza con mezzi propri fino a Pinzolo e successivamente al Rif. Bedole(1640 m) dove si lasciano le auto ed incomincia l'escursione. Inizialmente si prende l'evidente sentiero(n°212) del rio Ronchina alle spalle del rifugio che sale ripido all'interno del bosco.

Terminata la radura boschiva, si raggiunge così il ponte dei Crozzetti (2253 m) dove si incrocia la traccia "Migotti" n° 220, lasciando sulla destra la deviazione per la Val Ceren.

Il sentiero, ora con pendenza minore, attraversa cenge poco esposte (tratti con corda fissa). Alle spalle si ha la vista del ghiacciaio della Presanella mentre a sinistra si incomincia a vedere la parte finale della vedretta del Mandrone.

A mezzacosta si giunge al vecchio Rif. Mandrone base austriaca durante la Grande Guerra ed ora osservatorio glaciologico. Giunti così a circa 2400 m, alla sinistra, si intravedono i resti di un cimitero di guerra. Le lapidi sono semplici lastre di roccia eretta dai sopravvissuti in memoria dei commilitoni deceduti. Proseguendo in leggera salita si giunge al nuovo rif. Mandrone "Città di Trento"(2449 m) punto di riferimento per le ascensioni della zona. Dalla balconata del rifugio si gode di uno splendido panorama sulle Lobbie(3196 m), sul M.te Mandrone(3281 m) e sulla cascata che si riversa in un lago di recente formazione(Lago Nuovo). Salendo poco sopra il rifugio si può inoltre ammirare il bellissimo Lago Scuro, altri piccoli laghetti e paludi e il grande ghiacciaio del Mandrone che offre lo spettacolo più bello. La discesa è per il medesimo itinerario

Difficoltà: Escursionismo

Dislivello: 865m(salita)

Tempi di percorrenza: 2,30h (salita), 2,00h(discesa)

Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: Giovedì 8 luglio 2010

**Organizzazione:** Fabrizio Romanato cell:338.1907372 – Tel.039.881861

**Maurizio Vitali cell: 331.2730597**

## ***Da domenica 18 a sabato 24 luglio 2010***

### ***TREKKING DEL MONTE ROSA***

#### ***Val D'Aosta***

---

Trekking di 7 giorni intorno al "gigante delle ALPI" per vivere un'esperienza indimenticabile attraverso un percorso molto panoramico che toccherà anche località suggestive del Mischabel e del Cervino. Vi diamo di seguito una descrizione sintetica delle tappe in programma, ma eventuali variazioni che si rendessero necessarie saranno meglio specificate nel volantino ufficiale che sarà disponibile in sede a fine gennaio 2010.

**Domenica 18 luglio 2010:** Escursione al Rif. Zamboni; ritorno a Macugnaga, durata 4,5 ore, dislivello +700 -700 m, possibile discesa in funivia (pernottamento in albergo)

**Lunedì 19 luglio 2010:** Da Macugnaga al Rifugio Pastore, durata 7/8 ore, dislivello +1500 – 1200 m

**Martedì 20 luglio 2010:** Dal Rifugio Pastore al Rifugio Guglielmina, durata 6/7 ore, dislivello +1600 –350 m

**Mercoledì 21 luglio 2010:** Dal Rifugio Guglielmina al Rifugio Gabiet. Ascensione facoltativa alla cima Alta Luce m 3185, durata 1,5 al rifugio, 4/5 alla cima A/R, dislivello –550 (+800 –800 m alla cima)

**Giovedì 22 luglio 2010:** Dal Rifugio Gabiet al Rifugio Ferraro, durata 6 ore, dislivello +850 –1150 m

**Venerdì 23 luglio 2010:** Dal Rifugio Ferraro al Rifugio Duca degli Abruzzi, durata 6/7 ore, dislivello +1300 –500 m.

**Sabato 24 luglio 2010:** Dal Rifugio Duca degli Abruzzi a Cervinia, durate ore 2,50, dislivello –800 m

Difficoltà: le tappe, soprattutto quelli iniziali sono abbastanza lunghe e con dislivelli giornalieri importanti. E' richiesto quindi un buon allenamento. Gli organizzatori valuteranno la necessità di effettuare una escursione di collaudo in località da definirsi nel mese di giugno.

Non sono previsti passaggi con difficoltà alpinistiche.

**Iscrizioni: da martedì 12 gennaio a giovedì 17 giugno 2010 e comunque ad esaurimento posti.**

L'iscrizione sarà convalidata solo con il versamento di caparra obbligatoria di 100,00.

Posti disponibili: 16

**Organizzazione:**

**Maurizio Vitali Tel. 331.2730597**

**Paolo Rota Tel. 02.90962373 --3493992546**

***Da sabato 31 luglio a Domenica 1 agosto 2010  
Monte Pasquale m 3553  
Itinerario per la vedretta di Cedec - Valfurva***

---

Sabato ritrovo alle ore 7.00 presso il parcheggio della Bocciofila a Concesa nelle vicinanze della sede e partenza in auto per Santa Caterina di Valfurva fino al grande parcheggio nei pressi dell'Albergo dei Forni a m. 2178. Con 2 ore circa di cammino su comoda carrareccia si percorre la Val Cedec sino al rifugio Pizzini-Frattola a m 2706 ai piedi della Vedretta di Cedec.

Domenica: partenza alle ore 5.00 dal rifugio in direzione della teleferica per il rifugio Casati sino a raggiungere una spianata a sinistra della fronte della Vedretta di Cedec. Si risale la vedretta rimontando alcuni rigonfiamenti crepacciati e raggiunto il centro del ghiacciaio si abbandona l'eventuale traccia per il Cevedale andando a sud verso il Colle del Pasquale (m.3423). Dalla sella si volge a destra e per la facile cresta si raggiunge la cima del Monte Pasquale a 3553 metri (4 ore dal rifugio).

Discesa per lo stesso itinerario di salita (2 ore sino al rifugio più 1 ora sino all'auto).

Difficoltà: sabato molto facile E; domenica poco impegnativo PD

Dislivelli: sabato m 500 in salita; domenica m 850 in salita e m 1400 in discesa.

Materiale: attrezzatura da ghiacciaio disponibile in sede: piccozza, ramponi, corda, ghettoni, imbracatura, cordini, moschettoni; inoltre portare guanti da sci, pantaloni impermeabili, giacca a vento, occhiali e crema da sole, pila frontale e sacco lenzuolo.

Chiusura iscrizioni: giovedì 22 luglio 2010

Riunione pregata obbligatoria: giovedì 29 luglio 2010

**Organizzazione: Giuseppe Colombo Tel. 328. 4148796 [billyema@alice.it](mailto:billyema@alice.it)**

***Da sabato 4 a domenica 5 settembre 2010***  
***SASSOLUNGO E CIMA SASSOPIATTO***  
***Val Gardena - Val di Fassa (Dolomiti)***

Maestosa escursione intorno al Sassolungo e Sassopiatto, con la semplice e remunerativa salita alla cima del Sassopiatto, belvedere straordinariamente panoramico posto a 2.954 metri di quota.

Partendo da Campitello, dopo la modesta salita iniziale, l'itinerario del primo giorno si svolge quasi sempre a mezza costa con alternanza di tratti pianeggianti a modesti saliscendi, accompagnato spesso da aeree vedute sulla sottostante Val Duron, sul Catinaccio d'Antermoia e sull'Alpe di Siusi sullo sfondo dei Denti di Terrarossa.

Il sentiero, che corre lungo le pendici della parete sud del gruppo, conosciuto per le caratteristiche Cinque Dita, la Punta Grohmann, la Torre Innerkofler e il Dente, ci porta in breve al Giogo di Fassa, dove a quota 2.300 metri sorge il Rifugio Sassopiatto.

Il secondo giorno affrontiamo la salita priva di difficoltà tecniche alla cima del Sassopiatto; il panorama dai quasi 3.000 metri della cima è immenso: a nord la Val Gardena, poi la severa mole del Sassolungo, quindi il Gran Vernel, la Marmolada ed in lontananza Civetta, Pelmo, Antelao, Latemar, le Dolomiti del Brenta ed i colossi innevati dell'Ortles e del Cevedale. Ridiscesi al rifugio, percorriamo il versante ovest del Sassopiatto sino al rifugio Vicenza, posto all'imboccatura del Vallone Sassolungo. Aggirato il versante nord del Sassolungo, godendo ancora dei panorami sulle Odle, il Puez, il gruppo del Sella e la Val Gardena, lambendo la grande frana chiamata "Città dei Sassi" concludiamo soddisfatti l'escursione al Passo Sella.

Difficoltà: E

Dislivelli: primo giorno 850 m in salita, 4.30 ore; secondo giorno 900 m in salita, 1.000 m in discesa, 7.30 ore

Chiusura iscrizioni: giovedì 26 agosto 2010 – assicurazione soccorso alpino obbligatoria per i non soci CAI

Riunione pregita obbligatoria: giovedì 2 settembre 2010

**Organizzazione:**

**Cristiano Rotondo** [cristiano.rotondo@gmail.com](mailto:cristiano.rotondo@gmail.com), tel. 339.3234861 – 035.210544

**Raffaele Martucciello**, [audina@libero.it](mailto:audina@libero.it), Tel. 347.4400340 -

035.561109

***Domenica 12 settembre 2010***  
***TRAVERSATA MONTE TAMARO-MONTE LEMA***  
***Alpe Foppa - Rivera***

---

Uno degli itinerari più panoramici della Lombardia a cavallo tra Italia e Svizzera con spettacolari viste sul lago Maggiore, lago di Lugano e su tutte le vette circostanti.

In auto si raggiunge Rivera (uscita omonima dall'autostrada Chiasso-Bellinzona) e si sale all'Alpe Foppa (1500 m.) con l'ovovia.

Inizia la lunga attraversata lungo uno degli itinerari più affascinanti delle Prealpi durante il quale si toccano i seguenti punti: Monte Tamaro (1968 m.), Monte Gradiccioli (1936 m.), Monte Polà (1742 m.), Passo Agario (1556 m.), Alpe Agario (1496 m.), Monte Magno (1636 m.), Poncione di Breno (1654 m.), Monte Lema (1620 m.).

Dal Lema si scende alla stazione della funivia (1560 m.) che porta a Migliegla, dove un bus riporta a recuperare l'auto lasciata a Rivera.

Difficoltà: E - Tempo di percorrenza ore 6 complessive.

Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: giovedì 16 settembre 2010

Organizzazione: Sergio Brasca - Tel. 02.90929228

***Domenica 19 settembre 2010***  
***MONTE FADERHORN (o Pizzo Croce)***  
***Val D'Aosta***

---

L'escursione proposta ha la caratteristica di avere sempre una bellissima visuale sulla imponente e spettacolare parete est del Monte Rosa  
Partenza da Trezzo alle ore 6,30, parcheggio in pressi della sede CAI, si raggiunge Macugnaga (170 km, 2h15' circa) e si prosegue per la frazione Pecetto dove si lascia la macchina nei pressi della seggiovia per il Belvedere.

Costeggiata la seggiovia si prosegue per larga pista sterrata fino a incontrare a dx i cartelli segnalatori per il rif. Sella e bivacco Hinderbalmo. Si sale lungo il sentiero che a volte presenta gradini e funi a mo' di ringhiera. Si incontra anche ad un certo punto un'aquila abilmente scolpita nella roccia da uno scultore locale. Tralasciate le indicazioni per il rifugio Sella si prosegue e raggiunge il biv. Hinderbalmo (m 1950, h1 e 45') ricavato dai ruderi di una vecchia baita. Il panorama è spettacolare senza alcun ostacolo visivo sulla parete est del Rosa.

Si prosegue lungo il sentiero, segnalato a bolli e senza più indicazioni verso la vetta del Faderhorn 2475 m, 1h 15'/1h30' circa dal bivacco. La croce di vetta si raggiunge per facili roccette.

La discesa si svolge per l'itinerario di salita.

P.s. tutto l'itinerario è, in caso di bel tempo, esposto al sole e si trovano pochissimi tratti ombreggiati: equipaggiarsi di conseguenza.

**Difficoltà:** E - Dislivello m 1097 – Tempi di percorrenza ore 3,30 + 2.

**Chiusura iscrizioni e pregita obbligatoria: giovedì 16 settembre 2010**

**Organizzazione:** Brambilla Vittorio - Tel. 039.9280144 [brambilla.vittorio@cias.it](mailto:brambilla.vittorio@cias.it)

***Domenica 3 ottobre 2010***  
***IL FIUME AZZURRO***  
***Mountain bike nel Parco del Ticino***

---

**In MTB da Boffalora Sopra Ticino a Pavia**

Il Parco Lombardo della Valle del Ticino, il primo istituito in Italia nel lontano 1974, si estende per 90.640 ettari, di cui 17.000 di bosco, sulle province di Milano, Varese, Pavia e Novara, toccando ben 46 comuni. Il "Fiume Azzurro", così come il Ticino viene ancora chiamato dalle persone che vivono sui suoi argini, nasce dai ghiacciai svizzeri sulle Alpi Lepontine, ed è il principale immissario ed unico emissario del Lago Maggiore. Fittissima è la rete di sentieri che si snoda nel Parco, tra questi molti single-track a ridosso del fiume ed alcuni brevi ma "nervosi" e divertenti saliscendi. Tra scorci di paesaggi che ricordano le brughiere francesi, boschi, navigli, canali, marcite e fontanili, cascine, ville e borghi antichi, sperando di avvistare, tra le molte specie ornitologiche, anche le cicogne da poco reintrodotte, arriviamo sino a Pavia, mentre per il ritorno, a Ponte di Barche ci spostiamo sull'altra riva del fiume, per concederci poco prima dell'arrivo una meritata sosta presso l'Abbazia di Morimondo.

Difficoltà: media per la lunghezza del percorso; ciclabilità 100%

Dislivelli e percorrenze: 70 m, 90 km, 6.00 h

Fondo stradale: 40% asfalto, 60% sterrato (necessaria la MTB)

Chiusura iscrizioni: giovedì 30 settembre 2010

Riunione pregita: giovedì 30 settembre 2010

Assicurazione soccorso alpino obbligatoria per i non soci CAI

**Organizzazione:**

**Raffaele Martucciello, e-mail [audina@libero.it](mailto:audina@libero.it), Tel. 347.4400340 – 035.561109**

**Maria Teresa Gaspani, e-mail [danterr@tiscali.it](mailto:danterr@tiscali.it), Tel. 335.5216470**

***Domenica 31 ottobre 2010***  
***PARCO NAZIONALE DELLE 5 TERRE***  
***A spasso tra i vigneti a picco sul mare***

**In collaborazione con Cai Brignano**

Il Parco delle 5 Terre: è uno dei paesaggi più belli della nostra Liguria. 5 borghi arroccati a picco sul mare, un sentiero li unisce attraversando scogliere e fasce coltivate ed ha alle spalle i terrazzamenti coltivati ad ulivo e vite, opera millenaria del lavoro agricolo dell'uomo. Oggi le 5 Terre sono il più piccolo parco nazionale italiano, ma l'area protetta comprende anche la riserva marina lungo la costa.

Note storico-naturalistiche: itinerario da Vernazza a Coniglia a Volastra a Manarola

Vernazza è il luogo fortificato delle 5 Terre approdo esclusivo della mariniera genovese di fine Medioevo. Dalla torretta antisaracena si sale tra gli uliveti fino al punto panoramico che domina la baia di Guvano e sempre lungo il sentiero azzurro si raggiunge l'affascinante borgo di Coniglia. Il sentiero sale ora a mezza costa fino alle case coloniche di Pianca dalle quali si percorre il tratto più scenografico, dove i vigneti sembrano "gettarsi " in mare, fino a Volastra. Da Volastra si scende in breve a Manarola.

Tempo di percorrenza : 4.00 ore + pause didattiche

Difficoltà: E

Dislivello: 500 m

Luogo : Parco naturale 5 Terre

Programma giornata : ore 9.00 / 9.30 incontro con la guida a Levanto o a La Spezia

Treno per Vernazza , breve visita del borgo e inizio dell'escursione verso Coniglia .

Breve visita di Coniglia,escursione verso Volastra e discesa su Manarola con pranzo al sacco lungo il percorso.

Arrivo a Manarola, breve visita del borgo e tempo libero.

Treno per Levanto o la Spezia e appuntamento con pullman

Chiusura iscrizioni e *pregita obbligatoria*: giovedì 28 ottobre 2010

**Accompagnamento con guide ambiental**

**Organizzazione:**

**Fiorenzo Ferri CAI Brignano e-mail [direzione@caibrignano.it](mailto:direzione@caibrignano.it) tel. 0363 383960**

**Debora Recalcati CAI Trezzo sull'Adda e-mail [skydeb@hotmail.com](mailto:skydeb@hotmail.com) tel. 349/1316725**