



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Mariano Comense

Sezione Seregno

20
25



Ciò che semini oggi determina il tuo domani.

Fondo Pensione Aperto Aureo: fai la scelta giusta. Falla per tempo.

Parlane con noi, siamo a:

MARIANO COMENSE

Viale Lombardia, 59 - tel. 031.744.175

PERTICATO

Viale S. Alessandro 24/d - tel. 031.355.1629

 **BCC CANTÙ**

GRUPPO BCC ICCREA

Sede: Cantù - Corso Unità d'Italia, 11 - Tel. 031.719.111 - info@cracantu.it - cracantu.it

Tratto dalla rivista LO SCARPONE del 5 marzo 2024

Dialogo sulla Montagna nell'era dei cambiamenti climatici

... L'aumento della temperatura ha portato ad un incremento della frequentazione delle terre alte anche da parte di persone in cerca di frescura, impreparate ad affrontare questo ambiente, generando problemi di impatto legato all'affollamento di alcune località e all'aumento degli infortuni per l'inesperienza e l'inadeguatezza dell'attrezzatura.

Il CAI svolge un ruolo educativo con i corsi di escursionismo, ma può anche essere consulente dei comuni, con cui ha convenzioni per la segnaletica della rete escursionistica, per elaborare una adeguata regolamentazione per la frequentazione dei sentieri stessi.

...

Importante è, nei confronti dei soci e di chi affronta ascensioni ed escursioni, divulgare il fatto che il clima ha modificato il territorio in alta quota in modo più palese che nelle zone con poca altitudine, trasformando gli itinerari di salita, i gradi di difficoltà e i periodi di frequentazione ottimali per certe salite.

Anche con gestori e frequentatori di rifugio è necessario affrontare percorsi formativi che portino ad una fruizione realmente sostenibile, che tenga conto sia degli impatti ambientali collegati all'approvvigionamento e allo smaltimento dei rifiuti che della recente scarsità idrica che purtroppo si è verificata anche in zone tradizionalmente ricche d'acqua

Il CAI, nell'era dei cambiamenti climatici, deve essere testimone del fatto che ancora più che in passato la Montagna va affrontata con rispetto e consapevolezza.

CALENDARIO ATTIVITÀ

Legenda



uso mezzi propri



battello

AI - AMBIENTE INNEVATO: CIASPOLE

11 gennaio	Lombardia: Tradizionale uscita Val Codera	
26 gennaio	Lombardia: Val Febbraro da Isola	
16 febbraio	Svizzera: Val Roseg - Engadina	
02 marzo	Valle d'Aosta - Ospizio Gran San Bernardo (gita condivisa con sottosez. Arosio)	

GTL - Gruppo Tempo Libero

Attività svolta il mercoledì

19 febbraio	Liguria: San Lorenzo al Mare	
19 marzo	Lombardia: Rocca d'Anfo	
16 aprile	Lombardia: Giro del lago di Endine	
21 maggio	Veneto: Santuario Madonna della Corona - Brentino di Belluno	
18 giugno	Alto Adige: Giro lago di Resia	
16 luglio	Valle D'Aosta: Valsavarenche	
10/11 settembre	Veneto: Rifugio Papa	
08 ottobre	Lombardia: Berbenno - Sentiero dei terrazzamenti	
12 novembre	Liguria: Vado Ligure - Spotorno	
13 dicembre	Mercatini di Natale	

CALENDARIO ATTIVITÀ



pullman



treno

GES - GRUPPO ESCURSIONISMO

30 marzo	Piemonte: Via delle Genti da Cannero a Cannobio	
13 aprile	Liguria: Noli - Varigotti - Noli	
18 maggio	Emilia Romagna: Sentiero dei Ducati da Quattro Castella a Canossa	
22 giugno	Svizzera: Pizzo Uccello - San Bernardino	
28 giugno	Lombardia: Apertura Rifugio Longoni	
28/29 giugno	Uscita Alpinistica (Pizzo Tremoggia o Sassa d'Entova)	
18/19/20 luglio	Piemonte: Valle Maira Tour del Brec de Chambeyron, Tête de la Frema	
14 settembre	Svizzera: Capanna Forno	
05 ottobre	Lombardia: Pizzo Zerna	
12 ottobre	Pranzo sociale CAI Seregno	
26 ottobre	Svizzera: Via Spluga - da Splugen a Zillis	
23 novembre	Pranzo sociale CAI Mariano C.se	

CDT - CONOSCENZA DEL TERRITORIO

Sezione di SEREGNO

15 marzo	Inverigo - Lambrugo - Pomelasca	
05 aprile	Giro del "lago nascosto" - Alserio	
10 maggio	Giro del lago di Montorfano e cima Monte	

SCUOLE

Scuola Renzo Cabiati - Seregno

XLVIII Corso di Alpinismo – AR1-2025 Under 35

Iscrizioni dal 24 febbraio 2025

Scuola Azimut - Seregno

Corso Escursionistico

Iscrizioni dal 3 febbraio 2025

Cai Scuola Seregno

31 marzo 2025 Uscita a Canzo

Cai Scuola Mariano Comense

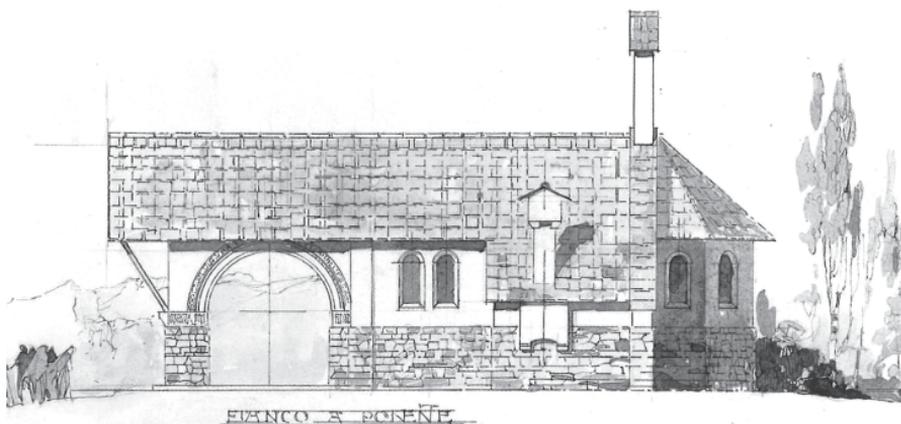
Uscite in programma con i plessi scolastici sul progetto “Amare la Montagna



Non aspettare di perdere qualcosa di prezioso prima di donare!

DONARE per essere migliori
DONARE per rendere migliori
DONARE per non dimenticare

ilgiardinodilucaeviola.org
sostienici anche con il 5x1000



Come tradizione,
lunedì 21 aprile 2025,

tutti i Soci ed i Simpatizzanti
delle sezioni di
Mariano Comense e Seregno
sono invitati alla

Santa Messa
che si terrà alle ore 17:00
presso la chiesetta dei Piani dei Resinelli

in ricordo dei nostri defunti

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	4,00 ore
Dislivello:	+ 350 M 7,5 Km
Quota:	da 200 M a 500 M
Equipaggiamento:	da escursionismo

30

MARZO 2025



VIA DELLE GENTI da Cannero a Cannobbio PIEMONTE

Panoramica escursione seguendo l'antico itinerario della "via delle Genti" sulla riva piemontese del Lago Maggiore partendo da Cannero per raggiungere Cannobbio.

Dopo l'attraversata del lago scesi dal battello ci si incammina per una scalinata che porta alla statale per inoltrarsi poi su una mulattiera che porta alla borgata di Cheggio con favolosa vista dei castelli di Cannero.

Passando accanto a terrazzamenti coltivati si arriva alla borgata Fontana e percorrendo stretti vicoli di pietra che portano a Carmine Superiore. Qui troviamo il santuario di San Goffredo costruito nel XIV secolo con vista splendida su tutto il lago. Dopo una ripida scalinata che porta a sfiorare Carmine Inferiore alto si sale tra castagni e piccoli ruscelli per arrivare a un suggestivo ponte in pietra del piccolo borgo di Molineggi Qui troviamo un grande mulino e numerose sculture metalliche ed una minuscola chiesetta.

Con facili vari saliscendi tra vecchie querce e superato il cartello per Viggiona si arriva a Solivo . (c'è acqua potabile) Si inizia a scendere arrivando a Casali Bagnara e poi Casali Roccolo per ritrovarsi sulla statale e poi la piazza dell'imbarcadero.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	5,30 ore
Dislivello:	+ 400 M 7,5 Km
Quota:	da 0,00 M a 400 M
Equipaggiamento:	da escursionismo

13

APRILE 2025



NOLI - VARIGOTTI - NOLI Sentiero del Pellegrino LIGURIA

Partenza da Noli, seguiamo il bel sentiero (Sentiero del Pellegrino) direzione Varigotti.

Dopo alcuni scorci sul mare molto interessanti, arriviamo alla grotta dei briganti detta anche "antro dei falsari", situata leggermente al di fuori del percorso.

Ammirata la grotta con bella vista sul mare, riprendiamo il cammino che nel frattempo ci porta fuori dalla boscaglia regalandoci bellissimi punti panoramici a picco sul mare (tra cui la Baia dei Saraceni). Si prosegue fino a Varigotti dove sostremo un poco prima di riprendere il sentiero per il ritorno a Noli. Questo è un bellissimo trekking adatto a tutti.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	4,30 ore
Dislivello:	+566M-263M; 12,7Km
Quota:	da 182 M a 491 M
Equipaggiamento:	da escursionismo

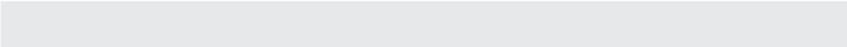
18

MAGGIO 2025



SENTIERO DEI DUCATI, da Quattro Castella a Canossa EMILIA ROMAGNA

Lasciato l'abitato di Quattro Castella (162 m) nei pressi della Chiesa Parrocchiale posta alle pendici dei famosi quattro colli Matildici, si imbecca la strada bianca che sale al Castello di Bianello, nel cuore dell'omonima oasi naturalistica. Poco prima di giungere al castello il percorso lascia la strada bianca e si sposta sulla sinistra in località Corte degli Ulivi (splendida vista sulla conca calanchiva di Bergonzano). Da lì, con saliscendi si giunge dapprima al colle di Monte Lucio (ruderi della torre medievale; splendida vista sul castello di colle Bianello e sulla pianura padana) poi sul monte Zane (ruderi della torre medievale; resti di un insediamento agricolo; stagno) per poi scendere con un tratto ripido (fare molta attenzione in caso di fango) nella stretta valle della Moja che si intercetta nei pressi di un fontanino e dei resti di una vecchia cava di argilla, orami trasformati in calanchi, ricchi di fossili marini. Si sale quindi per tratturo e poi per sentiero a tratti ripido fino a raggiungere il borgo di Caverzana (400 m) con crescente e splendida vista sulla pianura e sui calanchi e i colli di Quattro Castella. Da Caverzana si prosegue per breve tratto asfaltato in piano fino alla suggestiva chiesetta della Madonna della Battaglia, di importanza storica per poi scendere (carraia con sbarra) fino ad un comodo guado sul torrente Modolena (270 m) e poi risalire per sentiero al suggestivo borgo abbandonato di Reverbera (340 m). Si sale a destra per mulattiera lungo la dorsale



del Monte Covra proseguendo fino a quando la carrareccia diventa asfaltata ed in breve conduce alla località Pietre di Grassano, proprio nei pressi di una trattoria e B&B (510 m).

Si scende quindi al caratteristico borgo di Grassano Basso (400 m) e nello stretto solco vallivo scavato dal Rio Vico tra le rupi sormontate dai castelli di Rossena e Canossa. Superata località Riverzana con un agriturismo (406 m) si raggiunge il Castello di Canossa (600 m) con spettacolare vista a Sud sull'Appennino reggiano e parmense, a Ovest sulla valle dell'Enza, il Castello di Rossena e la sua torre, a Nord sulla pianura padana e ad Est sulla selvaggia zona collinare del torrente Campola.

Variante

In caso di pioggia e terreno molto fangoso, si possono evitare i saliscendi dei quattro colli di Quattro Castella aggirandoli a ovest (segnavia CAI), ovvero raggiungendo per piacevole stradina comunale la valle della Moia direttamente dalla partenza, passando cioè dal borgo di Monticelli (sede dell'Oasi LIPU del Bianello). Inoltre, giunti alle Pietre di Canossa si può evitare la discesa e la risalita nella valle del Rio Vico seguendo invece la panoramichissima strada asfaltata che dalle Pietre di Grassano conduce direttamente al Castello di Canossa.

Difficoltà:	E - EE
Tempo di percorrenza:	6,00 ore
Dislivello:	+ 1100 M
Quota:	da 1608 M a 2717 M
Equipaggiamento:	da alpinismo

22

GIUGNO 2025



PIZZO UCCELLO, San Bernardino SVIZZERA

Partenza da San Bernardino (Svizzera).Il sentiero parte dal vecchio stabilimento dell'acqua San Bernardino. Iniziamo subito a prendere quota per prati e pascoli pieni di marmotte della valle.

Superiamo una bella cascata e proseguiamo fino ad arrivare alla Cascina de Vignun , l'unica presente nella grande vallata. Il percorso ora devia decisamente a sinistra contrassegnato da segni bianco e blu diventando un po più ripido. Raggiunto il valico tra le due cime, la Nord un poco più alta e più tecnica, la Sud più panoramica e che sarà il nostro obiettivo. Risaliamo l'ultimo tratto che risulta un po più impegnativo tecnicamente del sentiero già percorso (piccoli passaggi di 1^ grado facilitati da alcune catene), che ci permetterà di guadagnare la punta del Pizzo Uccello m. 2717.



28 giugno 2025
Festa di apertura stagionale
del Rifugio Longoni

Informazioni su
www.caiseregno.it
al calendario eventi.

Vi aspettiamo numerosi!

Difficoltà:	E - EE
Tempo di percorrenza:	1° giorno 2,30 ore 2° giorno 7 ore
Dislivello:	1° giorno 850+ M 2° giorno 1140+/2000-M
Quota di arrivo:	da 2450 M a 3440 M
Equipaggiamento:	da escursionismo - alpinismo

28
29

GIUGNO 2025



RIFUGIO LONGONI
(Pizzo Tremoggia o Sassa d'Entova) - LOMBARDIA

Primo giorno

Il sentiero prende il via all'inizio di Chiareggio nei pressi della località La Corte, meglio conosciuta come il luogo delle marmotte e dopo circa un'ora di cammina si incontrano i pascoli dell'Alpe Fora (2053 metri), alpeggio ancora oggi caricato nei mesi estivi.

Dopo un verticale dosso si raggiungono i Piani di Fora (2300 metri), un piccolo altipiano dominato da rocce squadrate e perpendicolari; a rendere ancora più spettacolare il luogo ci pensano anche numerose cascatelle ed un bellissimo laghetto in cui si specchia il Disgrazia.

Superata poi una piccola pietraia si giunge al rifugio Longoni (2450 metri, 2:30 ore).

Secondo giorno

Variabile a seconda delle indicazioni dei capogita

La salita al Pizzo Tremogge per l'omonimo passo è la via più corta anche se costringe a perdere quasi centocinquanta metri di quota, data la presenza di abbondanti nevai è preferibile risalire la gobba di quota 3145m e scendere sul Vadret dal Tremoggia anziché seguire la petraia di blocchi che fa compiere un ampio giro per prendere la Vedret a quota 2850m circa. In entrambi i casi si sta alla destra, salendo, del risalto roccioso posto al centro del Vadret, l'Isola Persa, per raggiungere, crepacci, la Fuorcla Fex-Scerscen. La si lascia a sinistra per affrontare la rampa di neve che porta alle prime rocce della cresta NE del Pizzo Tremoggia. Raggiunta la cresta a quota 3204m la si percorre tutta su fini sfasciumi di calcare marmoreo fino all'anticima. E' presente una labile traccia che aiuta nella salita abbastanza ripida e che dopo un traverso (presenza di neve), consente di raggiungere la vetta del Piz Tremogge 3440m. Una volta in vetta e ritornati a quota 3204m si può compiere l'anello percorrendo tutta la Vedretta di Scerscen Inferiore per raggiungere l'ex rifugio Scerscen posto a quota 2957m sulla cresta SE che scende dalla Sassa d'Entova. Il percorso si svolge tutto su ghiacciaio, qualche crepaccio, lungo il versante NE del Pizzo Malenco e della Sassa d'Entova. Dal'ex rifugio Scerscen si scende per ripido sentiero ben tracciato fino a circa 2700m dove parte la gippabile che serviva a portare gli sciatori al rifugio. Il lungo percorso riporta poi al rifugio Longoni L'intero percorso è lungo e comporta notevole dislivello, da affrontare quindi ben preparati, attrezzati ed in condizioni meteo ottimali. Da evitare assolutamente con nubi basse o nebbia.

Difficoltà:	E - EE
Tempo di percorrenza:	1° giorno 6,00 ore 2° giorno 7 ore
Dislivello:	1° giorno 1350 M 2° giorno 1110 M
Quota:	da 1614 M a 3142 M
Equipaggiamento:	da escursionismo

18
19
20

LUGLIO 2025



Valle Maira Tour del Brec de Chambeyron, Tête de la Frema - PIEMONTE-FRANCIA

Meraviglioso percorso che si può fare in due giorni partendo dalla Valle Maira o da Fouillouse in Francia. Richiede in media 6 ore di camminata al giorno ma lo sforzo è ben ripagato dagli ambienti ampi e selvaggi tra la Val Maira e la Vallée de l'Ubayette.

Primo giorno

Il primo giorno sarà dedicato al viaggio con il pullman per raggiungere la Valle Maira

Secondo giorno

Partenza da Chiappera. Si scende a piedi a ritroso, verso il cimitero, fino a imboccare in un tornante il sentierino con indicazioni per Colle del Sautron (2687 m) e sorgenti Pausa (1920 m), passando per il bivacco Sartore.

Dal Colle del Sautron (2687 m), valico posto sullo spartiacque principale della catena alpina, tra la Val Maira e la Vallée de l'Ubayette

si scende lungo il versante francese sino al Col de la Portiolette (2692 m). Scendendo si incontra il sentiero GR5, che si segue verso nord ovest, lasciando a sinistra il Lac du Vallonnet Inferieur (2432 m), si giunge all'ampia depressione del Col du Vallonnet (2524 m). Dal valico si segue il sentiero della GR 5 che scende fra i pascoli del Riou de Fouillouse, fino a immettersi su una strada che conduce all'abitato di Fouillouse (1886 m). A Fouillouse si trova il Rifugio Les Granges (1900 m) de Fouillouse.

Terzo giorno

Da Fouillouse si risale l'ampio vallone detritico fra il Brec e l' Aiguille de Chambeyron. Si lascia a sinistra il piccolo Lac Rond (2723 m), poi si costeggia lo stretto Lac Long (2783 m) il lago Noir (2815 m) e l'Etoile. Fino ad arrivare al bellissimo Lac des Neuf Couleurs (2841 m).

Si sale il Col de Gippiera (2948 m circa). Dal valico si raggiunge la panoramica vetta della Tête de la Frema (3142 m). Si vede anche il bivacco Barengi vicino al lago del Vallonasso. Si ritorna verso il colle de Gippiera e si scende un ripido sentiero che ci conduce fra le gigantesche pietraie del Vallonasso di Stroppia.

Giunti a un bivio, si abbandona il sentiero principale diretto al rifugio Stroppia, per prendere a sinistra la diramazione che sale in breve al bivacco Barengi (2815 m). il Lago del Vallo-nasso di Stroppia (2809 m). Dal bivacco Barengi si segue il Sentiero Icardi fino al bivio per la Forcellin, il colle della Portiola e il Col de Nubiera, si svolta verso sinistra verso il lago Niera (2302 m), Oltrepassato il lago Niera si prosegue il Vallonasso di Stoppia fino al Passo dell' Asino (2302 m) per poi scendere ripidamente verso il rifugio di Stoppia.

Dal rifugio Stroppia si scende con stretti tornanti scavati nella roccia fino ad arrivare a un pendio ghiaioso e si svolta a destra per poi proseguire in direzione Chiappera.

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	4,30 ore
Dislivello:	+ 860 M
Quota:	da 1809 M a 2574 M
Equipaggiamento:	da escursionismo

14

SETTEMBRE 2025



Capanna Forno SVIZZERA

Dalla posta a Maloja (fermata dell'AutoPostale e dell'Engadin Bus), si percorre la strada principale che attraversa il paese. Subito dopo il negozio di articoli sportivi Giacometti, si imbecca la stradina che si dirama a sinistra (cartello). Passando da Plan Fedoz, si arriva al centro di villeggiatura di Salecina (P. 1793), si attraversa un ponte sopra l'Orlegna e si segue una stradina boschiva. Girando a destra, si attraversa e si arriva al Lâgh da Cavloc, che si aggira sul lato occidentale fino all'Alp da Cavloc (chi desidera fare una sosta può recarsi al ristorante Cavloccio). Dall'alpe, si sale un rado bosco, fino a Plan Canin (1 975 m), dove si trova la biforcazione per il sentiero panoramico per il Passo del Muretto.

Plan Canin – Capanna del Forno

A Plan Canin, si prende il sentiero di destra, che si snoda nell'alta Val Forno. Il paesaggio si fa più alpino, selvaggio e detritico. Alla fine della vallata, si può scorgere il Vadrec del Forno. La parte antistante il ghiacciaio colpisce per i numerosi torrenti, che si fanno strada nel terreno sabbioso creando una pianura alluvionale. La vegetazione avvolge questo paesaggio, che, fino a cinquant'anni fa, era ancora ricoperto dai ghiacci. Poco lontano dalla piccola cupola P. 2232, un ponticello consente di superare l'Orlegna. Il sentiero sale poi a sinistra sul versante, con un lungo zigzag, si guadagna quota, con un terreno che, man mano che ci si allontana dal fondovalle, si fa sempre più stabile e compatto. Il breve intermezzo erboso lascia posto a bellissime rocce granitiche, che adornano l'itinerario fino alla capanna.

Difficoltà:	E - EE
Tempo di percorrenza:	5,30 ore
Dislivello:	+ 1400 M
Quota:	da 1100 M a 2512 M
Equipaggiamento:	da escursionismo

05

OTTOBRE 2025



Pizzo Zerna LOMBARDIA

Il Pizzo Zerna si trova all'apice della Val Sambuzza, una valle laterale della Val Brembana. La partenza avviene dal paese di Carona, inizialmente lungo il sentiero che porta ai rifugi Calvi e Longo. Si segue la strada sterrata fino ad incontrare una baita, nei pressi della quale è posta una fontana. Qui c'è un cartello che indica Val Sambuzza e Pizzo Zerna. Si segue la mulattiera seguendo i numerosi bolli presenti, fino a giungere al lago di Val Sambuzza. Portandosi ora a sinistra, con un po di tornanti si raggiunge il Bivacco Pedrinelli appena sotto il Passo del Publino. Dal Passo seguendo il sentiero sotto il filo di cresta si giunge in breve alla vetta del Pizzo Zerna.

Consulenza Marketing

Realizzazione Siti Web

Gestione Social

Studio Grafico

Agenzia di Comunicazione e Marketing per Aziende e Professionisti

Dall'idea alla progettazione, dalla carta al web...
la nostra Agenzia Marketing dà voce al tuo Valore unico!



SECCHI & MOSCHINO

Via T. Grossi, 20 - 22066 Mariano Comense CO
Via Bellinzona, 39 - 22100 Como CO
tel. +39 031 744410 - info@secchimoschino.it

Difficoltà:	E
Tempo di percorrenza:	5,30 ore
Dislivello:	+ 340 M – 950 M
Quota:	da 1485 M a 950 M
Equipaggiamento:	da escursionismo

26

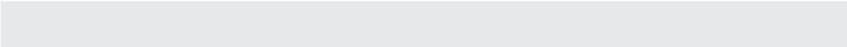
OTTOBRE 2025



Via Spluga - da Splügen a Zillis SVIZZERA

Dalla piazza principale di Splügen, dove si trova il grande edificio dell'Hotel Bodenhause, si prende la via che sale verso Nord-Ovest della parte alta del paese. Giunti presso il ponte sul torrente che attraversa l'abitato prima di immettersi nel Reno Posteriore, si gira a destra e si sale alla bella chiesa barocca che domina le case di Splügen (1485 m c.a). Proseguendo verso Nord-Est, si va a imboccare una stradina che arriva al Burg Splügen (Castello di Splügen – rovine; 1505 m). La stradina diviene sterrata entrando in un bosco di conifere con un leggero saliscendi. Proseguendo sempre dritti, si arriva così al torrente Wissbach (1438 m; da qui si comincia a vedere il lago artificiale di Sufers); lo si oltrepassa e si raggiungono le prime case di Sufers

Giunti all'altezza della diga che chiude il Lago di Sufers, ci si abbassa a sinistra e si raggiunge la strada cantonale. Qui si imbecca un sentiero e in breve si raggiunge il piazzale asfaltato davanti al Festungmuseum (Museo della Fortezza; 1345 m c.a); dopo si raggiunge il Punt Traversa (ore 1,50 da Splügen), che permette di oltrepassare il Reno Posteriore. Si prosegue su strada cantonale poi su un sentiero e si continua a scendere. Si ammirano le verticali pareti rocciose della sottostante Gola della Roffla e si raggiunge la Gasthaus Rofflaschlucht (Locanda Gola della Roffla 1101 m; ore 3 da Splügen). Qui vale la pena di dedicare mezz'ora alla visita della



gola e della cascata (a pagamento).

Si prosegue lungo la strada e, appena passato il ponte (1095 m) sul torrente che scende dalla Val Ferrera, si prende un sentiero poi di nuovo la strada, si passa la centrale elettrica di Bärenburg, (1085 m). Si arriva anche ad Andeer (ore 4 da Splügen).

Si passa il Reno Posteriore su un bel ponte di legno coperto (978 m), costruito nel 1856, fino alle case di Clugin (1013 m). Si transita sul vecchio ponte (Valtschiel Brücke, costruito nel 1925) e si entra in Donath (1040 m ore 5 da Splügen). Proseguendo si oltrepassa il Reno Posteriore (950 m c.a) entrando in Zillis

LA CLASSIFICAZIONE DEI SENTIERI

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

T - TURISTICO

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E - ESCURSIONISTICO

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri oppure su tracce di passaggio di terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE - PER ESCURSIONISTI ESPERTI

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi per sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti, pietraie e brevi nevai non ripidi, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche). Necessitano: esperienza di montagna e conoscenza dell'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA - PER ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURE

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

LA CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI ALPINISTICI

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

F - FACILE

Nessuna difficoltà particolare su roccia; pendii di neve e ghiaccio fino a 30°

PD - POCO DIFFICILE

Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e/o neve; pendii di neve e ghiaccio tra 30° e 40°

AD - ABBASTANZA DIFFICILE

Difficoltà alpinistiche sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 40 e 50°

D - DIFFICILE

Difficoltà alpinistiche più sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 50° e 70°

TD - MOLTO DIFFICILE

Difficoltà alpinistiche molto sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio tra 70° e 80°

ED - ESTREMAMENTE DIFFICILE

Difficoltà alpinistiche estreme sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio fino a 90°

NORME ED ISCRIZIONI

Le iscrizioni alle escursioni si ricevono presso le sedi del Club Alpino Italiano di:

Mariano Comense - via Kennedy, 1

Giorno di apertura mercoledì e venerdì dalle ore 21:00

Telefono 339 4992269

Sito internet: www.caimariano.it

E-mail: sede@caimariano.it

Ultimo giorno disponibile per l'iscrizione ed il versamento dell'eventuale contributo alle attività sezionali:

mercoledì antecedente l'escursione

Seregno - via San Carlo,47

Giorni di apertura martedì e venerdì dalle ore 21:00

Telefono 0362 - 638236

Sito internet: www.caiseregno.it

E-mail: caiseregno@gmail.com

Ultimo giorno disponibile per l'iscrizione ed il versamento dell'eventuale contributo alle attività sezionali:

martedì antecedente l'escursione

Le iscrizioni alle escursioni possono essere fatte passando in sede nelle rispettive sere di apertura e, nel caso della Sede di Seregno, anche dal Sito Internet cliccando su "iscriviti a una gita". L'iscrizione alla escursione/gita è confermata esclusivamente al versamento del contributo richiesto che dovrà essere effettuato nelle mani dei coordinatori logistici, recandosi in sede nelle sere di apertura riportate qui sopra. Le iscrizioni sono aperte fino all'ultimo giorno disponibile e fino all'esaurimento dei posti previsti. **Nel caso dell'utilizzo del pullman se non fosse raggiunto il numero minimo di partecipanti, l'escursione verrà effettuata con mezzi propri.** In caso di ritiro dall'iscrizione il contributo verrà interamente restituito solo se la rinuncia viene comunicata entro 9 giorni prima della data dell'escursione. **Nel caso in cui l'escursione si faccia con il pullman, il contributo sarà comunicato alla conferma dell'iscrizione e potrà variare in funzione del tragitto e del numero dei partecipanti.**

Qualora l'escursione venga effettuata con mezzi propri, il costo del mezzo

sarà invece concordato fra i passeggeri di uno stesso mezzo. Per cause di forza maggiore la escursione potrà essere spostata ad altra data o effettuata con un nuovo itinerario. I coordinatori logistici adotteranno ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti alle uscite sezionali. Tuttavia in considerazione dei rischi e dei pericoli inerenti allo svolgimento dell'attività escursionistica/alpinistica, i partecipanti esonerano il CAI ed i coordinatori stessi da ogni responsabilità per infortuni e danni che dovessero verificarsi durante le escursioni approvate dai rispettivi consigli direttivi e riportate nel programma annuale delle escursioni/gite sezionali.

Con l'iscrizione, i partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta impartite dai coordinatori logistici dell'escursione/gita ed in particolare ad adeguarsi a tutte le esigenze che una escursione/gita collettiva comporta. I coordinatori logistici saranno indicati nel programma delle singole uscite.

Leggi attentamente la relazione e valuta le tue capacità fisiche. Non sopravanzare il conduttore di gita. Non abbandonare il gruppo o il sentiero. Non ti attardare per futili motivi. Cooperare al mantenimento dello spirito di gruppo ed alla sua compattezza.

Le partenze avranno luogo da:

Mariano Comense

Stazione F.N.M.

Seregno

Parcheggio a fianco del piazzale della chiesa di Santa Valeria

INFO ATTIVITÀ

AI - AMBIENTE INNEVATO: CIASPOLE

I partecipanti dovranno avere un equipaggiamento adeguato comprensivo di **ARTVA**. (Apparecchio Ricerca Travolti VALanga) pala e sonda.

GES - GRUPPO ESCURSIONISMO

GTL - Gruppo Tempo Libero

Le uscite si effettueranno di mercoledì; con partenza e ritorno:

- dal parcheggio Scuole Professionali di Via Monte Rosa

(dietro il Cottolengo) - Seregno;

- da via Kennedy (C/o sede Cai - Oratorio San Rocco) - Mariano Comense .

Le uscite avranno luogo con qualsiasi condizione di tempo e con un numero minimo di 30 partecipanti.

Le informazioni preliminari riguardanti la singola escursione sono riportate alle pagine precedenti, mentre quelle relative al punto di ritrovo, all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali. Per quanto non specificato fare riferimento alle Norme ed Iscrizioni.

ottica **prisma**
più valore ai tuoi occhi

da sempre sostiene il



SEZ MARIANO COMENSE

SCONTO DEL 10%
DIRETTAMENTE IN NEGOZIO
PER TUTTI GLI ASSOCIATI AL CAI

Via S. Ambrogio 32/D
22066 Mariano Comense (CO)
Telefono: 031 75 07 78
www.otticaprisma.com



“ La passione dell’assicurazione ”



Tagliabue & Associati Srl
SEREGNO

Via Gozzano 6
Tel. 0362/238929 - Fax 0362/231539
info@tagliabueassociati.it