



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione Mariano Comense  
Sezione Seregno

**PROGRAMMA**  
**USCITE**  
**2023**



Catia, designer d'intaglio

## Previdenza Complementare per i giovani lavoratori

**SOTTOSCRIVENDO UN FONDO PENSIONE, OLTRE A COSTRUIRSI UNA PENSIONE COMPLEMENTARE, CATIA PUÒ BENEFICIARE DI NUMEROSI VANTAGGI:**

- Mantenere il suo tenore di vita quando andrà in pensione.
- Dopo solo 8 anni dalla sottoscrizione del fondo, richiedere una anticipazione per l'acquisto della prima casa (75%) o per altre esigenze (30%).
- Iniziare a beneficiare della riduzione della tassazione dal 15% al 9%.
- Usufruire da subito di vantaggi fiscali (deduzione annua fino a 5.164).
- Reinvestire il risparmio fiscale ottenuto.

**Parlane con noi, siamo a:**

**MARIANO COMUNESE**  
Viale Lombardia, 59 - tel. 031.744175

**PERTICATO**  
Viale S. Alessandro, 24/d - tel. 031.3551629

 **BCC CANTÙ**  
GRUPPO BCC ICCREA

**Sede:** Cantù - Corso Unità d'Italia, 11 · Tel. 031.719.111 · [info@cracantu.it](mailto:info@cracantu.it) · [cracantu.it](http://cracantu.it)

Messaggio promozionale riguardante forme pensionistiche complementari. Prima dell'adesione leggere la Nota Informativa e il Regolamento consultabili sul sito internet [www.bccrisparmioeprevidenza.it](http://www.bccrisparmioeprevidenza.it)

## **PROGRAMMA 2023**

---

«Siamo in un tempo che ci chiama a un profondo ripensamento del rapporto tra lo spazio e le nostre vite, e il Cai può incidere sui grandi problemi del presente: il fenomeno dell'overtourism, il proliferare di infrastrutture invasive, la trasformazione della montagna in parco giochi con voli d'angelo, panchine giganti, ponti tibetani. Invece, conoscere le specificità delle valli e dei boschi, apprezzarne i silenzi, accettare la frugalità dei rifugi, e poi decidere di mettersi in gioco salendo in quota è parte di una cultura della montagna che va continuamente sostenuta, per non deragliare in una visione consumistica, banalizzante e senza futuro».

Dal Club Alpino Italiano  
Marco Albino Ferrari



# 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](http://www.caimariano.it)

E-mail: [sede@caimariano.it](mailto: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](http://www.caiseregno.it)

E-mail: [caiseregno@gmail.com](mailto: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 gite 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 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 sarà comunicata entro 9 giorni prima della data dell'escursione. Nel caso in cui l'escursione si farà con il pullman, il

---

contributo sarà comunicato alla conferma dell'iscrizione e potrà variare in funzione del tragitto e del numero dei partecipanti. Qualora il tragitto verrà effettuato con mezzi propri, il costo del mezzo sarà invece concordato fra i passeggeri di uno stesso mezzo. Per cause di forza maggiore la gita 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 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 / uscite sezionali.

**Con l'iscrizione, i partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta impartite dai coordinatori logistici dell'escursione/uscita ed in particolare ad adeguarsi a tutte le esigenze che una escursione/uscita collettiva comporta.**

**I coordinatori logistici saranno indicati nel programma delle singole uscite.**

Le partenze avranno luogo da:

) **Mariano Comense**

Stazione F.N.M.

) **Seregno**

Parcheggio a fianco del piazzale della chiesa di Santa Valeria

) **Legenda**



uso mezzi propri

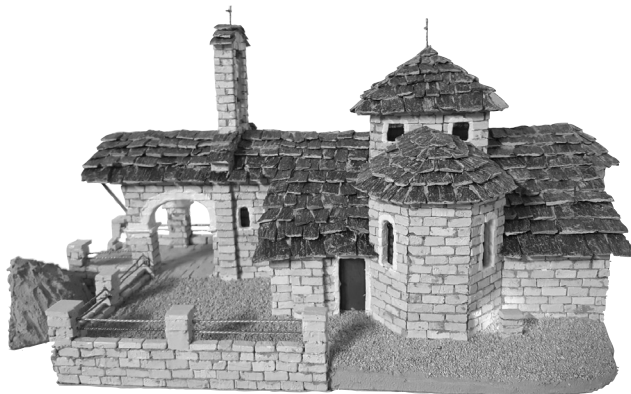


pullman



treno





Come tradizione, lunedì 10 aprile 2023,  
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



Non aspettare di perdere qualcosa di prezioso prima di donare!

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

**[ilgiardinodilucaeviola.org](http://ilgiardinodilucaeviola.org)**  
sostienici anche con il 5x1000









# CALENDARIO ATTIVITÀ

---

## )} FAMILY CAI

Attività dedicata alle famiglie con bambini

<b>22 Aprile</b>	Parco Spina Verde di Como Torre Baradello	
<b>21 Maggio</b>	Baiedo – Rifugio Riva	
<b>18 Giugno</b>	Monte Megna	
<b>22 Luglio</b>	Magreglio – Sorgente del Lambro	
<b>17 Settembre</b>	Morterone – Costa del Palio	
<b>14 Ottobre</b>	Quinta Castagnata Family CAI	

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla sede:  
CAI di Mariano C.se

## )} EG - ESCURSIONISMO GIOVANILE

Attività dedicata ai giovani delle scuole medie inferiori

### Programma in preparazione

---

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla sede:  
CAI di Mariano C.se

**SECCHI & MOSCHINO**.srl  
*Everything is communication!*

**DALL'IDEA  
ALLA PROGETTAZIONE,  
DALLA CARTA AL WEB**

COMUNICAZIONE E MARKETING  
WEB E SOCIAL MEDIA  
PROGETTAZIONE GRAFICA  
STAMPA DIGITALE  
SVILUPPO IMPRENDITORIALE

via Tommaso Grossi, 20 - 22066 Mariano Comense (CO) | 031.744410  
Via Bellinzona 39 - 22100 Como (CO)  
info@secchimoschino.it | www.secchimoschino.it





## CALENDARIO ATTIVITÀ

---

### CDT - CONOSCENZA DEL TERRITORIO

Sezione di SEREGNO

**04 marzo** Giro del lago Oggiono - Annone  

**15 aprile** Mausoleo Visconti di Modrone 


**10 giugno** Rezzago e Caglio  
sui passi del Segantini 

**30 settembre** Monte Nuvolone 

**Per ulteriori informazioni rivolgersi alla sede: CAI di Seregno**

### AI - AMBIENTE INNEVATO: CIASPOLE / SCI ALPINISMO

**07 gennaio** Tradizionale uscita d'allenamento  
in Val Codera 

**22 gennaio** Engadina (CH) **CAMBIO PROGRAMMA - PIZZO**  
Capanna Tuoi da Guarda **CORZENE** 

**18 febbraio** Lombardia - Val Canale  
Ciaspolata notturna al Rifugio Alpe Corte,  
partenza al pomeriggio,  
cena e rientro in tarda serata. 

**05 marzo** Piemonte - Alpe Devero 

Le informazioni 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.

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

# CALENDARIO ATTIVITÀ

---

## GES - GRUPPO ESCURSIONISMO

<b>26 marzo</b>	Liguria – Isola Palmaria	
<b>16 aprile</b>	Trentino – Da Cassone a Malcesine	
<b>07 maggio</b>	Piemonte – Rifugio Alpe Ponasca o Barone – Monte Barone	
<b>25 giugno</b>	Piemonte – Monte Mars e Santuario di Oropa	
<b>02 luglio</b>	Lombardia - Apertura Rifugio Longoni	
<b>09 luglio</b>	Lombardia - Cima di Grem - gita in collaborazione con la sezione di Arosio	
<b>14/15/16 luglio</b>	Alto Adige – Rifugio Biasi al Bicchiere – Rifugio Vedretta al Pendente	
<b>09/10 settembre</b>	Piemonte - Monviso	
<b>24 settembre</b>	Lombardia – Bicilettata da Peschiera del Garda a Mantova	
<b>07 ottobre</b>	Castagnata in Val Bodengo	
<b>05 novembre</b>	Lombardia - Antica strada Valeriana sul Lago d'Iseo	

Le informazioni preliminari riguardanti la singola escursione sono riportate alle pagine in fondo, 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.





## CALENDARIO ATTIVITÀ

---

### } **GTL - Gruppo Tempo Libero - Sezione di Seregno**

Attività svolta il mercoledì

<b>23 febbraio</b>	Lombardia – Parco del Ticino, Ponte Tibetano	
<b>22 marzo</b>	Liguria - Borgio Verezzi – Carri matti	
<b>19 aprile</b>	Lombardia – Polpenazze Manerba, Lago di Garda	
<b>17 maggio</b>	Trentino – Rovereto Eremo S. Colombano	
<b>21 giugno</b>	Svizzera - Val Bedretto Capanna Corno	
<b>26 luglio</b>	Valle D'Aosta – Rifugio Bonatti in Val Ferret	
<b>20 settembre</b>	Liguria – Val Vobbia Castello della pietra	
<b>07 ottobre</b>	Castagnata in Val Bodengo (Con Gruppi Sezionali)	
<b>18 ottobre</b>	Piemonte – Alla scoperta del Roero	
<b>05 novembre</b>	Lombardia - Antica strada Valeriana sul Lago d'Iseo (Con Gruppi Sezionali)	
<b>13 dicembre</b>	Mercatini di Natale	

Le uscite si effettueranno di mercoledì; con partenza e ritorno dal parcheggio Scuole Professionali di Via Monte Rosa (dietro il Cottolengo) – Seregno.

Le informazioni relative 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.

Le uscite avranno luogo con qualsiasi condizione di tempo e con un numero minimo di 35 partecipanti.

Per quanto non specificato fare riferimento alle Norme ed Iscrizioni.

## CALENDARIO ATTIVITÀ

---

### ) **GTL - Gruppo Tempo Libero - Sezione di Mariano Comense**

Attività svolta il mercoledì

<b>22 marzo</b>	Liguria – Arenzano, Lago della Tina	
<b>19 aprile</b>	Torino – Sacra di San Michele	
<b>17 maggio</b>	Val Seriana – Monte Tisa	
<b>14 giugno</b>	Valle d'Aosta – Lago d'Arpy – Colle San Carlo	
<b>19 luglio</b>	Valle d'Aosta – Rifugio Arbolle da Pila	
<b>13 settembre</b>	Valmalenco – Lago Palù	
<b>4 ottobre</b>	Svizzera – Sorgenti del Ticino – Capanna Corno	
<b>8 novembre</b>	Liguria – Da Alassio a Marina di Andora	

Le uscite si effettueranno di mercoledì; con partenza e ritorno da via Kennedy (C/o sede Cai - Oratorio San Rocco).

Le informazioni relative 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.

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

Si ricorda che per cause di forza maggiore il programma potrà subire delle variazioni nelle date e nella destinazione.

Per quanto non specificato fare riferimento alle Norme ed Iscrizioni.





**26 MARZO 2023**



Isola Palmaria  
LIGURIA

<b>Difficoltà:</b>	E
<b>Tempo di percorrenza:</b>	3,30 ore
<b>Dislivello:</b>	186 m
<b>Quota di arrivo:</b>	190 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

Da Portovenere si traghetta in battello e in 15 minuti circa si arriva al Molo di Terrizzo sull'isola. In seguito ci si porta sulla destra verso la locanda Lovena, dal mare si prosegue verso la Punta Secca, per poi salire la vetta passando per il monumento dedicato a Re Carlo Alberto e per il castello Almeria nelle vicinanze del castello Cavour in abbandono con un meccanismo dell'antico ponte levatoio.

Dal castello di Almeria si scende verso la Cala di Pozzale, dove è obbligatoria la sosta al mare.

Il sentiero poi sale leggermente in quota, lasciando sulla nostra destra la veduta di una ex postazione di batteria militare, si passa a lato dello stabilimento balneare della Marina Militare, per dirigersi verso il Molo di Terrizzo dove riprendiamo il battello per Portovenere.

## ESCURSIONI

---

**) 16 APRILE 2023**



Sentiero da Cassone, SS. Benigno e Caro – Malcesine  
TRENTINO

<b>Difficoltà:</b>	E
<b>Tempo di percorrenza:</b>	5,00 ore
<b>Dislivello:</b>	600 m
<b>Quota di arrivo:</b>	800 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

Splendida escursione lungo il fianco occidentale del Monte Baldo. Lungo questo fianco si trovano delle tipiche forme di erosione chiamate “flatiron” (o ferri da stiro) che hanno una ripida inclinazione verso valle.

Si parte da Cassone e si prende il sentiero n. 1 che inerpicandosi sullo spallone di una caratteristica “flatiron”, sale verso la localita Fichet, si supera prima il Capitello della Merla (600 m.) con splendida vista sul Vajo il torrente, in seguito si raggiunge l’eremo dei SS. Benigno e Caro (800 m.) con splendidi scorci sul lago di Garda.

Lungo la salita si costeggiano le fortificazioni della linea di difesa arretrata allestita dagli Italiani nella Grande Guerra. Procedendo in direzione Nord, superando la Porta del Vescovo, ci si dirige alla Malga Fabio (728 m.), seguendo poi il vallone in direzione Sa Maggiore in prossimità del sentiero n. 13, si svolta a sinistra per scendere a Malcesine dove ci attende il pullman.





**07 MAGGIO 2023**



Rifugio Alpe Ponasca o Barone – Monte Barone  
PIEMONTE

<b>Difficoltà:</b>	EE
<b>Tempo di percorrenza:</b>	3,00 ore
<b>Dislivello:</b>	1100 m
<b>Quota di arrivo:</b>	2040 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

Da Coggiolè (BL) raggiungere la Località Le Piane a 933 m., si segue inizialmente il sentiero G1. Il tracciato inizia con un tratto sterrato che attraversa il margine di una pineta arrivando alla Piana del Croso. Da qui si prosegue fino al Rio Cavallero, che si attraversa, per poi salire e raggiungere la Casa della Forestale in Località Ciota 1233 m. Da questo punto si abbandona il sentiero G1 per proseguire sul G8. Si risalgono vari tornanti nel bosco fino a giungere una cresta dalla quale sono visibili il rifugio e il vallone del Rio Ranzola. Passato un traverso si raggiunge la bocchetta La Bura 1320 m. per poi raggiungere delle scalinate (Le Scarpie), dove alcune corde fisse aiutano la salita. Proseguendo su sentiero si raggiunge in breve l'Alpe Ponasca con le sue baite diroccate e il Rifugio Monte Barone a 1587 m. ore 2,00 circa. Proseguendo in salita si arriva all'evidente cima del Monte Barone 2040 m. ore 3,00. La discesa avviene per il medesimo sentiero.



### } 25 GIUGNO 2023



Monte Mars e Santuario di Oropa - Biella  
PIEMONTE

<b>Difficoltà:</b>	EE
<b>Tempo di percorrenza:</b>	5,50 ore
<b>Dislivello:</b>	1100 m
<b>Quota di arrivo:</b>	2600 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

Accesso; da Biella raggiungere il piazzale delle Funivie di Oropa

Percorso: dalla stazione superiore della funivia di Oropa a 1813 m., seguire le indicazioni per il lago di Mucrone, e poco prima di arrivarci troviamo la Cappella degli Alpini, seguire il sentiero che sale alla Bocchetta del Lago, quindi a destra su sentiero 8 (segnavia D23) che, attraverso le rampe e tratti con corde fisse, porta al Laghetto del Rosso, quindi al colle Chardon. Poco prima del colle il sentiero sale per ripidi pendii erbosi, Giunti in prossimità della cresta con sali scendi, una corda fissa a tratti esposti, si giunge in vetta a 2600 m.

Discesa: per la discesa invece che percorrere lo stesso itinerario si scende per la Cresta Sud sul sentiero 12 fino al Rifugio Coda attraversando così la montagna, poi con il sentiero 11 con un percorso ad anello si ritorna alla funivia.

Per coloro che non prendono parte alla salita del Monte Mars, c'è la possibilità di effettuare la visita al santuario di Oropa. Necessaria la conferma in fase di iscrizione.





02 luglio 2023  
Festa di apertura stagionale  
del Rifugio Longoni

Informazioni su  
[www.caiseregno.it](http://www.caiseregno.it)  
al calendario eventi.

Vi aspettiamo numerosi!

# ESCURSIONI

---

## 09 LUGLIO 2023



Cima di Grem – Cima Foppazzi

Gita in collaborazione con la sezione di Arosio

LOMBARDIA

<b>Difficoltà:</b>	E
<b>Tempo di percorrenza:</b>	5,00 ore
<b>Dislivello:</b>	881 m
<b>Quota di arrivo:</b>	2097 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

Percorso ad anello con partenza da Zambla Alta, salita in cresta fino a Cima Grem (2049 mt.), discesa e risalita alla Cima Foppazzi (2097 mt.), rientro passando sotto il Pizzo Arera

Panoramica escursione ad anello con partenza dal Passo Zambla (1264 mt.) dove si lascia la macchina in un comodo parcheggio libero. Si procede tenendo la direzione per Cima Grem, segnavia n. 223.

Dopo circa 20 minuti di bosco si apre una distesa erbosa fino alla Baita di Mezzo, qui si procede verso sinistra fino ad arrivare alla Baita Alta. A questo punto si procedere tenendo la sinistra e percorrendo tutta la cresta fino a giungere dopo una bella salita la Cima Grem (2049 mt.). Qui si può ammirare uno splendido panorama a 360° e rientrare ad anello nel verso opposto oppure scendere e risalire all'adiacente Cima Foppazzi (2097 mt.).

L'escursione procede con il sentiero n. 237 imboccato alla Bocchetta di Grem, dove costeggiando il versante Ovest delle Cima Foppazzi e aggirando ad Est il Cimetto passiamo sotto il Pizzo Arera (2512 mt.) dove prendiamo il sentiero n. 238 per il rientro.

Il rientro prevede tratti all'aperto e tratti boschivi terminando il giro con l'arrivo al parcheggio di partenza.





**) 14/15/16 LUGLIO 2023**



Rifugio Biasi Al Bicchiere – Rifugio Vedretta al Pendente  
VAL RIDANNA - ALTO ADIGE

<b>Difficoltà:</b>	E - EE
<b>Tempo di percorrenza:</b>	1° giorno 3,50 ore 2° giorno 6,50 ore 3° giorno 3,00 ore
<b>Dislivello:</b>	2200 m (Complessivo)
<b>Quota di arrivo:</b>	2483 – 3195 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da alpinismo

### Primo giorno

Da Masseria in Val Ridanna a 1428 m. si segue un primo tratto il sentiero sassoso n. 9 che segue il corso di un ruscello attraverso il bosco, prima ripido e poi più pianeggiante. Dopo circa 2 km, poco prima di Malga Aglsboden, attraversiamo il ruscello su una piccola diga. Un cartello ci segna il monumento naturale Aglsboden, una protetta conca in alta quota. Seguono altri rifugi e punti di ristoro: prima il Rif. Vedretta Piana (Grohmannhütte, 2.253 m s.l.m.) e, 340 m più in alto ovvero 1 km più avanti, il Rif. Vedretta Pendente (Teplitzerhütte) dove pernottiamo. Dislivello 900 m. 3,50 ore, m. 2483.

### Secondo giorno

Al mattino dopo una buona colazione partiamo seguendo sempre il sentiero n. 9 verso il Lago di Malavalle (Vogelhüttensee) con i suoi bellissimi colori turchesi, poi inizia la salita al Rif. G. Biasi al Bicchiere su gradini sassosi assicurati con corde. L'ultimo bivio porta a sinistra al Rif. Cima Libera (Müllerhütte) che dista ca. 1 km, mentre

---

il sentiero a destra ci conduce alla nostra meta, il rifugio più alto dell'Alto Adige a 3195 m. dislivello 600 m. 3,50 ore. Si rientra dopo una pausa ristoratrice al rifugio Vedretta Pendente, 3,00 ore, dove pernottiamo nuovamente.

### **Terzo giorno**

Il sentiero n. 9 ormai lo conosciamo bene, lo ripercorriamo dopo aver sistemato gli zaini e ritorniamo a Masseria dove riprenderemo la strada per il rientro a casa, 3,00 ore.



**9/10 SETTEMBRE 2023**



Monviso - Alpi Cozie  
PIEMONTE

<b>Difficoltà:</b>	E – PD+
<b>Tempo di percorrenza:</b>	1° giorno 2,50 ore 2° giorno 4,50 ore + circa 5,00 ore per la discesa
<b>Dislivello:</b>	1820 m (Complessivo)
<b>Quota di arrivo:</b>	2640 – 8415 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

### Primo giorno

Pian del Re (2020 m) – Rifugio Quintino SELLA (2640 m)  
Dal parcheggio di Pian del Re in direzione delle imponenti sagome del Monviso si punta verso la sorgente del Po (individuata da una targa in marmo su di un grosso masso). Da qui ha inizio una ripida mulattiera che sale, con alcuni tornanti alla conca erbosa dove si adagia il Lago Fiorenza (2113 m., 20 minuti). Costeggiando il lago a sinistra, prima in piano poi ricominciamo a salire su un colletto e poi una breve cengia esposta. Il sentiero dissestato, sale ancora fino ad aprire completamente la visuale sull'ampio vallone sul quale domina la parete nord del Monviso e del Visolotto. In fondo si raccoglie il piccolo Lago Chiaretto (2264 m. Il sentiero prosegue a destra aggirando il vallone e mantenendo la quota sopra il lago per poi riprendere a salire in diagonale sempre più ripidamente lungo la pietraia in direzione delle pendici del Viso Mozzo. Il sentiero si apre la strada tra i massi e con brevi tornanti aggira il Viso Mozzo e raggiunge, sulle sue pendici, il Colle di Viso (2650m). Ancora un breve tratto in leggera discesa porta al Rifugio Q.Sella (2640 m).

---

## Secondo giorno

Rif. Q.Sella (2640 m) – Monviso (3841 m)

Dopo il Passo delle Sagnette (2991 m.) il sentiero si fa sempre più ripido e in breve si trasforma in traccia (segni gialli); una buona dose di funi e catene d'acciaio facilita la salita.

Dal Passo delle Sagnette prendere in direzione grande ometto in pietre costruito sulla testata del Ghiacciaio del Viso, scendendo seguendo i numerosi ometti che indicano il percorso. Si attraversa la conca, fino alla costruzione metallica del Bivacco Andreotti (3225 m. Più sopra troviamo una cengia che taglia la parete della montagna con un andamento pressoché pianeggiante, e si segue questa a sinistra fino ai piedi di una cascatella, da questo punto seguire i segni gialli. Proseguendo in direzione nord-ovest, si arriva alla base di un camino alto 7-8 metri, che si sale sul fondo. Si continua fino ad una cengia detritica che conduce ad un buon punto di sosta (detta appunto "Sala da pranzo").

Si sale ora lungo una cresta rocciosa, passando nei pressi della guglia denominata "Duomo di Milano" (3500 m., circa). Si prosegue a destra lungo una spaccatura, si supera una placca e, piegando a sinistra, si guadagna un buon terrazzo. Il risalto successivo deve essere salito lungo piccoli camini ("i Fornelli"); si tratta di un passaggio obbligato di II+, che può diventare impegnativo in caso di vetrato. Si prosegue passando sotto un caratteristico gendarme, detto "Testa dell'Aquila", si attraversa un canalone (attenzione in caso di neve) e si guadagna la Cresta Est. Si piega infine a sinistra e, superati gli ultimi facili risalti della cresta, si giunge in vetta.





### } 24 SETTEMBRE 2023



Biciclettata da Peschiera a Mantova  
LOMBARDIA

<b>Difficoltà:</b>	E
<b>Tempo di percorrenza:</b>	4,00 ore
<b>Dislivello:</b>	Irrilevante
<b>Quota di arrivo:</b>	100 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo (bici a noleggio in loco)

Il percorso ciclabile inizia a Peschiera del Garda dove noleggeremo le biciclette è praticamente pianeggiante, segue il corso del fiume Mincio ed è lungo 43,5 Km. Si percorreranno strade asfaltate e sterrate sino alla città di Mantova dove riconsegneremo le biciclette. Lungo il percorso passeremo tra Monzambano, Valeggio sul Mincio, Borghetto sul Mincio.



## ESCURSIONI

---

**7 OTTOBRE 2023**



Castagnata in Val Bodengo  
LOMBARDIA

<b>Difficoltà:</b>	E
<b>Tempo di percorrenza:</b>	5,00 ore
<b>Dislivello:</b>	Irrilevante
<b>Quota di arrivo:</b>	460 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

Presso un parcheggio in via degli Emigranti a Gordona a 277 m.ci incamminiamo lungo la via sino a salire in Via Crotti di Sopra.

Raggiunti i cartelli segnalatori dei sentieri, giriamo a destra ed imbocchiamo la mulattiera che sale, con pendenza media, su gradini di roccia ben tenuti. Si taglia un tornante della strada asfaltata che sale in Val Bodengo, e si risale la mulattiera sino ad arrivare presso la panoramica località di Donadivo a 737 m. dove ci fermiamo per ammirare il panorama sottostante.

Lungo il percorso avremo modo di raccogliere le castagne.



### 05 NOVEMBRE 2023



Antica strada Valeriana sul Lago D'Iseo da Pilzone a Colpiano  
LOMBARDIA

<b>Difficoltà:</b>	T
<b>Tempo di percorrenza:</b>	4,10 ore
<b>Dislivello:</b>	+500/-375 m
<b>Quota di arrivo:</b>	320 m
<b>Equipaggiamento:</b>	da escursionismo

**Accesso:** Autostrada A4 direzione Venezia, uscita Ospitaletto, Iseo - Pilzone

Sin dall'antichità, l'Antica Strada Valeriana rappresentava l'unico modo per raggiungere la Valcamonica via terra dal settore Bresciano. La costruzione a metà dell'800 della strada litoranea, rese più facili i collegamenti e l'Antica strada perse importanza, un attento recupero da parte della Comunità Montana ha ripristinato il tracciato sospeso tra l'acqua del Lago d'Iseo, la vegetazione mediterranea rivierasca con ulivi, fichi d'India e castagni secolari. Il tratto che percorriamo parte da Pilzone d'Iseo a 195 m., nelle vicinanze della chiesa parrocchiale e la piazza ha inizio il nostro viaggio. L'Antica Strada Valeriana è tracciata con una "V" dai colori giallo e marrone, sono presenti numerosi cartelli lungo il percorso, sebbene è buona regola prestare attenzione. Si giunge dopo 3,5 Km. a Tassano (315 m.) con il panorama che spazia da Monte Isola fin sulla Corna Trentapassi. Proseguiamo tra vigneti ed uliveti, alternando strade asfaltate e sentieri in terra battuta, Chiese, torrenti e un ponte romano, con sali scendi ci portiamo dopo 4,1 Km. all'abitato di Dosso (265 m.) alle spalle di Sale Marasino.

Inizia qui l'ultimo tratto, il più bello di questa Antica Strada, che ci riporterà in salita a Colpiano (320 m.) dopo 4,1 Km. attraverseremo il borgo rurale di Massenzano, facendo un salto indietro nel tempo tra viuzze acciottolate, case in pietra e legno. La strada continua e si addentra in territorio montano, salendo verso Zone e l'omonimo passo, ma per oggi l'escursione di 11,7 Km. è terminata, scendiamo a Marone sul Lago d'Iseo dove riprenderemo il pullman per il rientro.

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](http://www.otticaprisma.com)



“ La passione dell’assicurazione ”



***Tagliabue & Associati Srl***  
SEREGNO

Via Gozzano 6  
Tel. 0362/238929 - Fax 0362/231539  
[info@tagliabueassociati.it](mailto:info@tagliabueassociati.it)