



## Gruppo Escursionismo



## Pensieri

*La vita dura di più quando cammini.  
Camminare dilata ogni attimo.*

*Camminare può significare vedere se stessi,  
amare la terra e lasciare che il corpo si muova al ritmo dell'anima.*



# Scuola Escursionismo CAI Como

## Organico della Scuola

### Direttore

Antonio Benvenuti (Accompagnatore Nazionale di Escursionismo)

### Vice Direttore

Federico Castiglioni (Accompagnatore di Escursionismo)

### Segretario

Donatella Figini (Accompagnatore di Escursionismo)

Anna Adami (Accompagnatore di Escursionismo)

Roberto Belluschi (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Adriano Beccaria (Accompagnatore di Escursionismo)

Maurizio Bianchini (Accompagnatore di Escursionismo)

Marco Dominioni (Accompagnatore di Escursionismo)

Francesca Fazio (Accompagnatore di Escursionismo)

Paolo Figini (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Mauro Fontana (Accompagnatore di Escursionismo)

Guido Marchetto (Accompagnatore di Escursionismo)

Alessio Stasi (Accompagnatore di Escursionismo)

## Organico del Gruppo

Milena Acerbi

Anna Adami (AE)

Adriano Beccaria (AE)

Roberto Belluschi (ASE)

Antonio Benvenuti (ANE)

Emanuela Bianchi

Stefano Bolzanella

Giancarlo Bondi

Germano Cantaluppi

Giovanna Cattaneo

Marco Dominioni (AE)

Vittorio Fantin

Francesca Fazio (AE)

Donatella Figini (AE)

Paolo Figini (ASE)

Mauro Fontana (AE)

Luca Guzzetti

Marzio Maraja

Guido Marchetto (AE)

Francesca Migliavada

Luigi Molteni

Paola Robustelli Test

Mariarosa Romano

Fabio Rossi

Alessio Stasi (AE)

Graziano Tettamanti

Andrea Marlene Winkes





# 21° Corso di Escursionismo

Direttore del Corso

Alessio Stasi (Accompagnatore di Escursionismo)

Vice Direttore

Donatella Figini (Accompagnatore di Escursionismo)

**PRESENTAZIONE CORSO: mercoledì 6 febbraio 2019**

**CHIUSURA ISCRIZIONI: mercoledì 27 febbraio 2019**

**Tutti i mercoledì dalle 21.15 in sede**

**Tel.** 031 264 177 **Cell.** 339 7596 137

**Mail:** escursionismo@caicomo.it

**Sito:** escursionismo.caicomo.it

**Facebook:** Escursionismo Cai Como

## È richiesta l'iscrizione al CAI.

Quando si parla di un argomento così vasto come la montagna anche chi ha grande esperienza ha sempre qualcosa da "imparare". Quindi abbiamo pensato di organizzare anche incontri sull'**ambiente naturale alpino**, sulla **cultura alpina** e sulla geomorfologia (in sede e sul territorio) che hanno lo scopo di mostrare come si possa andar per monti con occhi diversi, gli occhi dell'escursionista.

Affrontiamo anche temi più "tecnici": **la lettura della carta, l'uso della bussola e dell'altimetro, la progressione in sicurezza sui sentieri escursionistici, il riconoscimento delle situazioni di pericolo.**

Completano il programma un incontro di **primo soccorso** in montagna e **meteorologia.**

Lo scopo è quello di rendere l'escursionista più capace di organizzarsi autonomamente e di affrontare le escursioni in modo sicuro.

## CALENDARIO CORSO BASE

Mercoledì 6 Marzo  
Finalità Escursionismo, Struttura CAI, Equipaggiamento e Materiali

Venerdì 15 Marzo  
Cena in Baita

Mercoledì 20 Marzo  
Incontro Alimentazione, Preparazione fisica e movimento, Gestione e riduzione del rischio

Domenica 24 Marzo  
Escursione Equipaggiamento, materiali e movimento

Mercoledì 3 Aprile  
Incontro Cartografia e Orientamento

Mercoledì 10 Aprile  
Incontro Cartografia e Orientamento

Domenica 14 Aprile  
Escursione Orientamento

Mercoledì 8 Maggio  
Incontro ambiente montano, cultura dell'andare in montagna, cenni di meteorologia

Domenica 12 Maggio  
Escursione Cultura Alpina

Mercoledì 29 Maggio  
Incontro elementi di primo soccorso e soccorso alpino

Mercoledì 19 Giugno  
Incontro Ambiente montano, Flora e Fauna

Domenica 23 Giugno  
Escursione Flora e Fauna

Mercoledì 3 Luglio  
Incontro Sentieristica, Organizzazione Escursione

Sabato 6 e Domenica 7 Luglio  
Notte in Rifugio

Mercoledì 11 Settembre  
Serata chiusura Corso

## APPROFONDIMENTI

Mercoledì 9 Ottobre  
**Sicuri in ferrata**

Mercoledì 23 Ottobre  
Domenica 27 Ottobre  
**Geomorfologia**

Mercoledì 13 Novembre  
**Cultura Alpina**



## Escursioni e Attività promozionali

Sono le occasioni per conoscerci e per approfondire un particolare argomento che riguarda la vita in montagna.

### Informazioni di carattere generale

**L'adesione alle escursioni viene data di volta in volta ed è considerata valida all'atto del versamento della quota di partecipazione.** Di norma le iscrizioni sono aperte sino al mercoledì antecedente l'escursione.

La partenza delle escursioni è, di norma, fissata presso il piazzale della piscina di Muggiò - Como, mentre l'orario sarà comunicato all'atto dell'iscrizione.

L'andare in montagna è un'attività che comporta dei rischi: è opportuno che ciascun escursionista ne sia consapevole. È altresì vero che partecipare ad un'escursione organizzata dal CAI e condotta da accompagnatori qualificati riduce questo rischio, ma non può certo eliminarlo completamente.

È utile che i partecipanti alle escursioni conoscano i comportamenti che aiutano gli accompagnatori nella riduzione dei rischi, ed anche per questo è importante il corso di escursionismo.

In particolare è necessario che i partecipanti:

- rispettino le indicazioni degli accompagnatori e non cerchino di seguire itinerari diversi da quelli prestabiliti.
- non si allontanino dal gruppo senza avvisare gli accompagnatori.
- si presentino alle escursioni con un'attrezzatura idonea. **Sono obbligatori gli scarponi da montagna, lo zaino ed un abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota raggiunta** (gli accompagnatori sono disponibili a fornire ogni indicazione necessaria il mercoledì sera).

Le escursioni, per quanto facili esse siano, richiedono un certo sforzo fisico: si consiglia pertanto di verificare la propria idoneità a svolgere attività in montagna presso il proprio medico di fiducia.

**Le escursioni possono subire modifiche o essere interrotte ad insindacabile giudizio del responsabile.**

**È obbligatorio presentare la tessera CAI valida per l'anno 2019 (fino al 31/3/2019 vale il bollino 2018), per usufruire della quota Soci CAI.**

**Tutti i mercoledì dalle 21.15 in sede**

**Tel.** 031 264 177 **Cell.** 339 7596 137

**Mail:** [escursionismo@caicomo.it](mailto:escursionismo@caicomo.it)

**Sito:** [escursionismo.caicomo.it](http://escursionismo.caicomo.it)

**Facebook:** [Escursionismo Cai Como](https://www.facebook.com/EscursionismoCaiComo)

## Appuntamenti

Il mercoledì precedente ad ogni uscita verrà svolto, in sede CAI, un incontro di presentazione dell'escursione con informazioni e dettagli. A tutti gli iscritti è consigliata la partecipazione. **Presenza obbligatoria per chi partecipa la prima volta.**

### Sabato 12 Gennaio

#### Presentazione attività sezione - Auditorium Don Guanella

Appuntamento nel tardo pomeriggio per una breve presentazione delle attività 2019 da parte di tutti i gruppi della nostra sezione.

Al termine possibilità di avere informazioni su corsi ed attività, con aperitivo tutti insieme.

### Domenica 13 Gennaio

#### Giornata di esercitazione sulla neve

Durata: 4-5 ore | Dislivello: 350 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghette, bastoncini.

Obbligatori A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI.

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Antonio Benvenuti - Donatella Figini

Una giornata sulla neve con la Scuola Gilardoni di Sci Alpinismo della nostra sezione per svolgere esercitazioni con ARTVA, pala e sonda: strumenti di autosoccorso per uscite in ambiente innevato che ogni escursionista dovrebbe conoscere e saper utilizzare.

### Domenica 20 Gennaio

#### Voglia di neve - Cima Foisc con la sezione di Menaggio

Durata: 6 ore | Dislivello: 830 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghette, bastoncini.

Consigliati A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI.

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Donatella Figini - Germano Cantaluppi



La salita al Foisc con partenza da Brugnasco è una classica ciaspolata della Val Leventina, a pochi chilometri dall'ingresso della galleria del Gottardo. La salita inizialmente si svolge nel bosco, mentre nella seconda parte attraversa ambienti aperti e molto panoramici, fino alla croce di vetta a quota 2208 metri da dove si domina la Val Piora con il lago Ritom.

### Domenica 27 Gennaio

#### Alla scoperta del "Giardino del Merlo" -Musso

Durata: 1,30 ore | Dislivello: 180 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo leggero

Difficoltà: T | Direttori di escursione: Giancarlo Bondi - Andrea Marlene Winkes



La recente apertura del Giardino del Merlo a Musso, ci permetterà di visitare uno splendido parco con un panorama mozzafiato sull'alto lago di Como. Il percorso, che si sviluppa sulle ripide rocce del Sasso di Musso e raggiunge il suo apice alla chiesetta di S. Eufemia, ha un dislivello di 180 metri circa, per cui è veramente alla portata di tutti. Un pranzo in un locale della zona ci premierà dei nostri sforzi.

**Domenica 10 Febbraio****Nel cuore della Alpi innevate: Motta de Caslasc**

Durata: 5 ore | Dislivello: 700 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghettoni, bastoncini.

Obbligatoria A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI.

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Alessio Stasi - Giovanna Cattaneo

Ciaspolata in Alta Mesolcina con il Gruppo di Sci Alpinismo della nostra sezione. Un percorso dal paese di San Bernardino nella Val Vignun, in abito invernale, fino all'elevazione rocciosa chiamata Motta de Caslasc (grosso macigno) di fronte al più conosciuto Pizzo Uccello che sovrasta il Passo di San Bernardino.

**Sabato 16 Febbraio****Sulla neve illuminata dalla luna: Monte Ponciv**

Durata: 6 ore | Dislivello: 350 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghettoni, bastoncini.

Obbligatoria A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI.

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Adriano Beccaria - Marco Dominioni

Camminare sulla neve illuminata dalla luna ammirando le luci della pianura sotto di noi con il Gruppo di Sci Alpinismo. Escursione in notturna sul Monte Ponciv nella zona del Monte San Primo. Conclusione della serata in un rifugio per la cena.

**Sabato 2 e Domenica 3 Marzo****Val di Campo - Rifugio Saoseo**

Durata: 1°giorno 2 ore(+ 2h) - 2°giorno 5 ore

Dislivello: 1°giorno 550 m [↑] - 2°giorno 460 m [↑] 900 m [↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghettoni, bastoncini.

Consigliati A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI.

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Marco Dominioni - Giancarlo Bondi

Due giorni di ciaspole nella bellissima Val di Campo (valle laterale della Val Poschiavina, che da Tirano sale al Bernina), lontano dal trambusto della città, col piacere di muoversi in un bianco ambiente naturale fatto di boschi, laghi e vette, in un'atmosfera fiabesca. Pernottamento nell'accogliente Rifugio Saoseo.

**Domenica 17 Marzo****Sentiero del Viandante da Dervio a Colico**

Durata: 5,30 ore | Dislivello: 700 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Germano Cantaluppi - Giovanna Cattaneo

Il Sentiero del Viandante è l'antica via di collegamento fra Lecco e la Valtellina, trascurato nei secoli passati fino a quando il governo austriaco decise di aprire una Strada Militare che collegasse Lecco con lo Stelvio. Recentemente recuperato per escursionismo, il Sentiero parte da Abbazia Lariana e termina a Colico. Noi percorreremo l'ultima panoramica parte da Dervio a Colico.

**Domenica 7 Aprile****Profumi di Liguria: Riomaggiore -Porto Venere**

Durata: 5,30 ore | Dislivello: 520 m [↑↓]

Equipaggiamento: da bassa montagna (facoltativo costume da bagno/telo mare)

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Vittorio Fantin - Antonio Benvenuti



Attraverso la macchia mediterranea, punteggiata dai pini marittimi, lecci, corbezzoli e lentisco, costeggiando le ripide falesie a picco sul mare, da Portovenere si percorrerà il "sentiero infinito" salendo al Monte Telegrafo per poi ridiscendere a Riomaggiore, il primo paese delle Cinque Terre, con percorso antico e surreale, dai tratti quasi magici.

**Domenica 5 Maggio****Moregallo, alla scoperta delle vette del Triangolo Lariano**

Durata: 6 ore | Dislivello: 700 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Anna Adami - Paolo Figini

Il Moregallo (1276 m) è una montagna massiccia e dirupata del Triangolo Lariano, nel gruppo dei Corni di Canzo. Offre numerosi itinerari di varia difficoltà, quello che abbiamo scelto è la salita dall'Alpe Oneda (719 m) sopra Valbrona, passando per il Rifugio SEV (1239 m), quindi scendendo alla bocchetta delle Moregge (1110 m) e risalendo la divertente cresta sud-ovest fino ad arrivare in vetta. Il ritorno avverrà per lo stesso percorso.

**Domenica 19 Maggio****Intersezionale nel Parco Naturale Alta Valle Antrona: Rifugio Andolla**

Durata: 5 ore | Dislivello: 550 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Antonio Benvenuti - Anna Adami

Una escursione, insieme alle nostre sottosezioni, in Valle Antrona, una laterale della Val d'Ossola, passando sulle rive del lago dei Cavalli con i paesaggi incantevoli, acque turchine, farfalle e fiori dai colori sgargianti, larici fino a giungere al Rifugio Andolla a 2061 metri di altitudine.

**Da Giovedì 23 a Lunedì 27 Maggio****Trekking nel Parco Nazionale del Cilento**

Durata: 5 giorni di escursioni giornaliere con sede fissa (Marina di Camerota)

Dislivello: tra i 500 ed gli 850 m [↑↓]

Equipaggiamento: da trekking

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Marco Dominioni - Emanuela Bianchi

CHIUSURA ISCRIZIONI 20 FEBBRAIO

Il Cilento, propaggine meridionale della Campania, è un meraviglioso coacervo di montagna e spiagge mozzafiato. Sono due anime che si intrecciano: un cuore verde e selvaggio, tutelato dal Parco Nazionale del Cilento Alburni e Vallo di Diano, e una costa con riserve marine di acque cristalline, calette, baie, scogliere a picco sul mare e grotte di ogni forma e colore.

**Domenica 2 Giugno****Tra Lago Maggiore e Lago di Lugano. Monte Tamaro - Monte Gradiccioli**

Durata: 6 ore | Dislivello: 1100 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Francesca Migliavada - Milena Acerbi

Partendo da Neggia, dopo circa due ore si raggiunge la vetta del Tamaro con piacevole vista sul Lago Maggiore. Possibilità di fermarsi al rifugio oppure di proseguire tra larici e rododendri verso il Gradiccioli dalla cui cima potremo godere dei panorami tra Verbano e Ceresio.

**Domenica 16 Giugno****Un balcone sul biellese con gli amici del CAO a Oropa**

Durata: 6 ore | Dislivello: 1100 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna | Difficoltà: EE

Direttori di escursione: Roberto Belluschi - Luigi Molteni

Si parte dal magnifico Santuario di Oropa, pregevolmente incastonato nel cuore delle Prealpi Biellesi. Questa catena di monti colpisce per la rapidità con cui si erge dalla pianura, le colline quasi non esistono è subito montagna. Saliremo il Monte Mucrone 2335 m con un percorso agevole ma non banale. Dalla cima ci sposteremo verso la croce, leggermente disassata, per godere di una vista migliore sul Canavese, mentre alle nostre spalle si stagliano i giganti, cioè i 4000 della Val d'Aosta.

**Domenica 14 Luglio****Engadina con vista a 360° - Piz Grevasalvas**

Durata: 7,30 ore | Dislivello: 1160 m [↑↓]

Equipaggiamento: da alta montagna

Difficoltà: EE | Direttori di escursione: Stefano Bolzanella - Luca Guzzetti

Il Piz Grevasalvas con i suoi 2932 metri di altezza è una cima di un certo impegno fisico, ma tanto appagante. La lunga ascesa permette di raggiungere il villaggio di Grevasalvas (1941 m), ambientazione resa famosa dalla favola di Heidi, per salire ai 2456 metri del Lago Nair e raggiungere infine l'ampia cresta fino alla vetta col suggestivo panorama del Bernina, Badile e Cengalo ed i laghi dell'Engadina.

**Domenica 1 Settembre****Capanna Carlo Emilio, il nostro rifugio in Val San Giacomo**

Durata: 6 ore | Dislivello: 1100 m [↑↓]

Equipaggiamento: da alta montagna | Difficoltà: EE

Direttori di escursione: Anna Adami - Francesca Migliavada

Situato a 2140 metri venne inaugurato il 17 settembre 1911 dedicandolo a due alpinisti comaschi, Carlo Piatti ed Emilio Castelli deceduti nel 1907 sul Pizzo Badile. È, insieme alla Capanna Volta ed alla Capanna Como, uno dei rifugi non custoditi di proprietà del CAI di Como. Il percorso, lungo ma variegato, ci porta tra baite e alpeggi alla diga del Lago del Truzzo (notevole la mulattiera lastricata) e quindi con ultimo sforzo alla conca del Lago Nero sulla cui sponda si trova il Rifugio.

**Sabato 14 Settembre e Domenica 15 Settembre****Sui sentieri della Grande Guerra: Sentiero dei Fiori**

Durata: 1° giorno 6 ore - 2° giorno 5 ore

Dislivello: 1° giorno 800 m [↑] - 2° giorno 400 m [↑↓]

Equipaggiamento: da montagna con imbrago, kit da ferrata e casco

Difficoltà: EEA | Direttori di escursione: Mauro Fontana - Graziano Tettamanti

Due giorni su una delle più famose vie alpine della Grande Guerra, il Sentiero dei Fiori, costruito dai soldati per collegare le postazioni di cresta verso il fronte austriaco. Percorso che si svolge interamente a quote elevate (intorno ai 3000 m) a tratti molto impegnativo ma con scorci panoramici unici sull'Adamello, il ghiacciaio del Presena e più lontano sulle Dolomiti del Brenta. Necessari set da ferrata, assenza di vertigini e buon allenamento.

**Sabato 28 Settembre****Una vetta del nostro lago: Monte Duria**

Durata: 7 ore | Dislivello: 1200 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: EE | Direttori di escursione: Luca Guzzetti - Graziano Tettamanti

Meno blasonato dei "soliti" balconi che si affacciano sul Lago di Como, la vetta del monte Duria, dall'alto dei suoi 2264 metri, offre una vista mozzafiato a 360° sia sul lago che su tutte le valli circostanti. La salita, lunga ma panoramica, si conclude con una piccola ed emozionante arrampicata su roccia per arrivare in vetta.

**Mercoledì 9 Ottobre****Sicuri in ferrata****Sabato 12 Ottobre****Sentiero Attrezzato**

Durata: 6 ore | Dislivello: 800 m [↑↓]

Equipaggiamento: da montagna con imbrago, kit da ferrata e casco

Difficoltà: EEA | Direttori di escursione: Antonio Benvenuti - Paolo Figini

Esperienza adrenalinica in tutta sicurezza su un percorso diverso dal solito, una facile ferrata come divertimento per chi non ha mai provato a salire montagne se non per i normali sentieri.

**Domenica 13 Ottobre****Castagnata e ultimi tepori del sole alla Capanna Gireglio**

Riferimenti: Mariarosa Romano - Marzio Maraja

In un luogo dai sapori antichi, circondati da castagni centenari sulle montagne della Val d'Intelvi ci ritroviamo per trascorrere in compagnia una piacevole giornata assaporando castagne raccolte insieme.

**Mercoledì 23 Ottobre e Domenica 27 Ottobre****Approfondimento Geomorfologia**

Direttori di escursione: Alessio Stasi - Francesca Fazio

Un incontro in sede e un'escursione in ambiente per approfondire un argomento affascinante.

**Domenica 10 Novembre****La via dei Monti Lariani: un patrimonio da rivalorizzare**

Durata: 4-5 ore | Dislivello: 600-700 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Guido Marchetto - Andrea Marlene Winkes

La Via dei Monti Lariani è un sentiero di norma frequentabile da escursionisti con preparazione elementare, che consente però di ammirare panorami mozzafiato. Percorreremo un tratto dello storico percorso, progettato dal Gruppo Escursionismo del CAI Como, che da Cernobbio collega località disseminate lungo le montagne della sponda occidentale del lago di Como, giungendo fino a Sorico dopo un tragitto di circa 125 km.

**Mercoledì 13 Novembre****Cultura Alpina**

Una serata per presentare la Cultura alpina in un modo diverso per conoscere aspetti e curiosità su vita e costumi dell'uomo in montagna.

**Sabato 23 Novembre****Montevecchia**

Durata: 4 ore | Dislivello: 350 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo leggero

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Fabio Rossi - Giancarlo Bondi

La vallata di Rovagnate si trova in zona di Montevecchia e fa parte del Parco del Curone. Qualcuno fa un paragone, forse un po' azzardato, definendola come "la Toscana di Lombardia" perché ricca di coltivazioni vitivinicole, agriturismi e vecchie casine. Il sentiero è ad anello e parte da Perego, attraversa qualche piccolo borgo, passa per tratti boschivi e strade sterrate che ci faranno scoprire questa magnifica zona. Qualche piccolo dislivello, mai impegnativo, e una pausa in agriturismo a degustare piatti e vini locali completano l'escursione.

**Mercoledì 18 Dicembre****Serata Natalizia**

Una serata in sede per un brindisi e gli auguri di Natale è l'occasione per ricordare le escursioni dell'anno che si sta per concludere.

**Sabato 21 Dicembre****Fiaccolata**

Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Giancarlo Bondi - Germano Cantaluppi

Per ricordare un anno di escursioni e salutare l'arrivo del Natale, quale occasione migliore di una bella fiaccolata in compagnia su una montagna della nostra zona. Un brindisi in vetta e poi tutti in un vicino rifugio, dove ci aspetta la classica "buseca"..... e non solo!