

CAI COMO GRUPPO ESCURSIONISMO 2022

Escursioni e Attività promozionali

Domenica 16 Gennaio

Candore in Valsassina – Cimone di Margno e Cima d'Olino

Durata: 4,30 ore | Dislivello: 600 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghette, bastoncini.
(Obbligatori ARTVA, pala e sonda. Noleggiabili in Sede)

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Adriano Beccaria – Luca Guzzetti

Una ciaspolata davvero appagante fra alpeggi e splendidi panorami. Dall'Alpe Paglio 1357 mt si sale, con buona pendenza, al Cimone di Margno 1801 mt, per poi scollinare e proseguire, risalendo fino alla Cima di Olino 1768 mt. Entrambe queste cime si trovano sulla panoramica catena che separa la Valsassina dalla Val Varrone. Il ritorno avviene con giro ad anello, passando dall'Alpe Ortighera, quindi il Pian delle Betulle e tornando infine all'Alpe Paglio

Mercoledì 16 Febbraio

Approfondimento: ambiente innevato

Sabato 19 Febbraio

Rifugio Buzzoni: Giornata alla ricerca dei fiocchi di neve

Durata: 4 -5 ore | Dislivello: 200 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale, ciaspole, ghette e bastoncini.
(Obbligatori ARTVA, pala e sonda. Noleggiabili in Sede)

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Antonio Benvenuti – Alessio Stasi

Una giornata sulla neve ai Piani di Bobbio con arrivo al Rifugio Buzzoni (1590 m) dedicando del tempo per studiare neve e pendii e acquisire conoscenze su escursioni in ambiente innevato. Pranzo in un piccolo e accogliente rifugio situato su un balcone naturale che si affaccia sulla Valsassina e sul massiccio delle Grigne.

Sabato 26 Febbraio – Domenica 27 Febbraio

Parco Naturale Adamello Brenta: Rifugio Trivena

Durata: 5-6 ore al giorno | Dislivello: 500-600 m al giorno [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale, ciaspole, ghette e bastoncini.
(Obbligatori ARTVA, pala e sonda. Noleggiabili in Sede)

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

Valle di Breguzzo: la "porta" del Parco Naturale Adamello Brenta

Silenzio ovattato sotto la neve, la luminosità del sole riflesso dal bianco candore, il piacere dell'intimità del Rifugio al calore del caminetto.

È questo che ci aspetta al Rifugio Trivena situato nella conca Trivena a 1650m di altitudine.

Domenica 13 Marzo

Muott'ota, lo spettacolo dell'Engadina.

Durata: 5 ore | Dislivello: 650 m [↑↓]

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

(Obbligatori ARTVA, pala e sonda. Noleggiabili in Sede)

Difficoltà: EAI – Direttori di escursione: Marco Dominioni - Annamaria Adami

Dall'idilliaco villaggio di Sils Maria, si entra nella splendida val Fex per abbandonare il fondo nei pressi di Cresta. La nostra escursione ci condurrà sui dolci pendii del Muott'ota, che risaliremo fino a quota 2460 m, in vetta ad una cima panoramica che separa la val Fedoz dalla val Fex. L'Engadina è sempre uno spettacolo.

Sabato 26 Marzo

Palazzo Vertemate e Rifugio Savogno

Durata: 1,30 ore la visita – 1,30 la salita | Dislivello: 550 m

Equipaggiamento: da montagna | Difficoltà: E

Direttori di escursione: Giancarlo Bondi – Ivan Collino

Palazzo Vertemate-Franchi è una delle più prestigiose ed affascinanti dimore cinquecentesche lombarde. Savogno è un piccolo e pittoresco villaggio posto a 932 m d'altitudine, ormai quasi disabitato. Questa è l'escursione proposta, una visita guidata allo storico Palazzo, per poi proseguire su un ripido ma panoramico sentiero che ci porterà al piccolo borgo dove ci ritempreremo dalle fatiche gustando le specialità locali presso l'omonimo rifugio.

Domenica 3 Aprile

Profumi di Liguria: Riomaggiore- Portovenere

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

Equipaggiamento: da montagna (con scarponcini, facoltativo costume da bagno / telo mare)

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Antonio Benvenuti – Francesca Migliavada

Attraverso la macchia mediterranea, punteggiata dai pini marittimi, lecci, corbezzoli e lentisco, costeggiando le ripide falesie a picco sul mare, da Riomaggiore saliremo al Monte Telegrafo e percorrendo il "sentiero infinito" ridiscenderemo a Portovenere, con un percorso antico e surreale, dai tratti quasi magici.

Domenica 24 Aprile

Moregallo, alla scoperta delle vette del Triangolo Lariano

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

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Paolo Figini – Roberto Belluschi

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.

Da Giovedì 12 Maggio a Lunedì 16 Maggio

Trekking nel Parco Nazionale del Gargano.

Durata: 5 giorni di escursioni giornaliere con sede fissa a Vieste

Dislivello: tra i 200 e gli 800 m [↑↓] Equipaggiamento: da trekking leggero

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

CHIUSURA ISCRIZIONI 28 FEBBRAIO 2022

Il Gargano più autentico. Camminando in questo promontorio che si stende verso oriente si possono scoprire nuovi sguardi e angoli nascosti: le viuzze di Vieste ascoltando la storia di Pizzomunno, il candore della costa dei Mergoli, l'incontro coi segreti dei Trabucchi, antico sistema di pesca e la magia del verde di foreste secolari all'interno del Gargano verso le cime del Monte Calvo e del Monte S. Angelo.

Domenica 22 Maggio

Amore di rifugio - Rifugio Griera

Durata: 5 ore | Dislivello: 920 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Roberto Belluschi – Annamaria Adami

Il Rifugio Griera mt.1734, gestito da anni con amore e passione da Serena Sironi, è una straordinaria location in un contesto naturalistico da favola. E' situato sul versante sud del monte Legnone ed il sentiero inizia da Pagnona mt.806, non lontano dal paese di Premana. La salita è regolare, senza grandi strappi, ma pur con un buon dislivello, risulta piacevole, per la frescura iniziale del bosco e per gli ampi panorami su Alpi e Lago di Como nella parte finale. Possibilità di consumare piatti al Rifugio.

Domenica 12 Giugno

Sentiero degli stradini

Durata: 4 ore | Dislivello: 750 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: EE (EEA) | Direttori di escursione: Germano Cantaluppi – Giovanna Cattaneo

Percorreremo una parte del Sentiero delle Orobie che ci porterà dai Piani di Bobbio ai Piani di Artavaggio per poi tornare dal famoso Sentiero degli Stradini. È un percorso ad anello lungo ma estremamente gratificante con panorami mozzafiato sulle valli bergamasche, sulle Grigne e sul Resegone. È richiesto passo sicuro per il tratto attrezzato del Sentiero degli Stradini, mentre lungo il versante bergamasco attraverseremo una zona selvaggia e isolata dallo squisito sapore dolomitico.

Domenica 26 Giugno

Valle del Bitto di Albaredo – Rif. Alpe Piazza e Cima Lago con gli amici del CAO

Durata: 6,00 ore | Dislivello: 1020 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna
Difficoltà: E | Direttori di escursione: Luigi Molteni – Francesca Fazio

Il Monte Lago si trova fra la valle del Bitto di Albaredo e la Val Tartano. La prima parte dell'escursione, che conduce al Rif. Alpe Piazza (1835 m), ci fa entrare in un mondo di tradizioni contadine ancora ben radicate. Oltre il rifugio la panoramica salita alla vetta (2352 m) ci permetterà di godere del bellissimo panorama del versante retico e dei gruppi Masino-Bernina-Scalino.

Sabato 9 Luglio

Engadina meno conosciuta: Piz Chuern

Durata: 7,00 ore | Dislivello: 950 m [↑↓] | Equipaggiamento: da alta montagna
Difficoltà: EE | Direttori di escursione: Alessio Stasi – Donatella Figini

In una zona dell'Alta Engadina molto rigogliosa si parte dalla quota 1800 metri di Sils Maria per puntare, con gran varietà di paesaggi, panorami e vegetazione, all'Alp Munt (2430 m) e al lago Sgrischus, base di partenza per la breve ascesa finale al Piz Chuern (2689 m), punto privilegiato per il panorama mozzafiato sulla regione dei laghi engadinesi e sulla testata della Val Fex

Sabato 3 e Domenica 4 Settembre

Viaggio nelle Dolomiti del Brenta: le mitiche bocchette

1° giorno Durata: 4 ore | Dislivello: 700 m [↑]

2° giorno Durata: 7 ore | Dislivello: 500 m [↑], 1200 m [↓]

Equipaggiamento: da alta montagna con obbligo di imbrago, set da ferrata e casco omologati

Difficoltà: EE + EEA | Direttori di escursione: Mauro Fontana - Alessio Stasi

Questa escursione di due giorni ci porterà in uno dei posti più incantevoli e ricchi di storia delle Dolomiti.

Armati di casco, imbrago e set di sicurezza percorreremo la via ferrata più antica di sempre a oltre 2500 metri di quota per ammirare un fantastico paesaggio dai caratteristici e affascinanti colori non visibili da nessun'altra parte per una esperienza indimenticabile. Necessario buon allenamento fisico e una minima esperienza di percorrenza sulle vie ferrate e tanto buonumore.

Domenica 18 Settembre

Il Monzelum e la Capanna Salei

Durata 4,30 ore | Dislivello 1000 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

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

Il Monzelum è una cima poco frequentata della Valle Onsernone, una parallela della Val Vigizzo.

Il sentiero è ad anello: partenza da Spruga, passando per il nucleo di Pian Secco si arriva alla panoramica radura dell'Alpe Pesced; procedendo verso il Pilone, attraversando pittoreschi alpeggi, si raggiunge il Monzelum, la cui larga sommità offre uno spettacolare panorama. Dalla cima ci si abbassa verso il lago e la Capanna Salei, situati in un ambiente alpino suggestivo e ben conservato.

Domenica 2 Ottobre

Valsassina, anello di San Calimero da Baiedo

Durata: 5 ore | Dislivello: 900 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Giancarlo Bondì – Milena Acerbi

Un sentiero ad anello ci condurrà ai Piani di Nava, un bellissimo alpeggio dove lavorano ancora contadini locali, alla Chiesa di San Calimero e al Pialeral, dove i protagonisti sono le rocce e i prati. Il percorso, a tratti un po' impegnativo, offre magnifici panorami sulla Valsassina e il Parco delle Grigne Settentrionali.

Mercoledì 5 Ottobre

Approfondimento: Sicuri in ferrata

Sabato 8 Ottobre

Sentiero Attrezzato

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

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

Difficoltà: EEA | Direttori di escursione: Adriano Beccaria - 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 9 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.

Domenica 23 Ottobre

La via dei Monti Lariani: un patrimonio da rivalorizzare

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

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Guido Marchetto – Maria Francesca Fazio

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 ed inserito nel Sentiero Italia, 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.

Sabato 5 Novembre

Tra i vigneti delle Langhe

Durata: 3 ore | Dislivello: 300 m [↑↓] | Equipaggiamento: da escursionismo

Difficoltà: T | Direttori di escursione: Fabio Rossi – Emanuela Bianchi

Un percorso immerso nella meravigliosa patria del Barolo e del tartufo, le colline delle Langhe, ricoperte da vigneti e aree boschive a perdita d'occhio. Ai partecipanti sarà chiesto di lasciare a casa la fretta e la fatica: i nostri ideali compagni di viaggio saranno il piacere di fare una passeggiata in relax e la "visita enogastronomica" in uno dei numerosi agriturismi che si trovano in questo splendido territorio.

Sabato 17 Dicembre

Fiaccolata

Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: E | Direttori di escursione: Giancarlo Bondì - 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 "büseca"..... e non solo!

Mercoledì 21 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.

XXII Corso Escursionismo

Direttore del corso: Mauro Fontana (Accompagnatore di Escursionismo)

Vice Direttore: Maurizio Bianchini (Accompagnatore di Escursionismo)

PRESENTAZIONE CORSO: mercoledì 2 febbraio 2022

CHIUSURA ISCRIZIONI: mercoledì 23 febbraio 2022

Mercoledì 2 Marzo

Finalità Escursionismo, Struttura CAI, Equipaggiamento e Materiali

Mercoledì 16 Marzo

Incontro Alimentazione, Preparazione fisica e movimento, Gestione e riduzione del rischio

Domenica 20 Marzo

Escursione Equipaggiamento, materiali e movimento

Mercoledì 30 Marzo

Incontro Cartografia e Orientamento

Mercoledì 6 Aprile

Incontro Cartografia e Orientamento

Domenica 10 Aprile

Escursione Orientamento

Mercoledì 27 Aprile

Incontro elementi di primo soccorso e soccorso alpino

Mercoledì 18 Maggio

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

Domenica 22 Maggio

Escursione Cultura Alpina

Mercoledì 15 Giugno

Incontro Ambiente montano, Flora e Fauna

Domenica 19 Giugno

Escursione Flora e Fauna

Mercoledì 29 Giugno

Incontro Sentieristica, Organizzazione Escursione

Sabato 2 e Domenica 3 Luglio

Notte in Rifugio

Cultura alpina ed Organizzazione Escursione

Mercoledì 21 Settembre -Serata chiusura Corso

Approfondimenti

Mercoledì 16 Febbraio

Sabato 19 Febbraio

Ambiente innevato

Mercoledì 5 Ottobre

Sabato 8 Ottobre

Sicuri in ferrata