



# Club Alpino Italiano

sezione di COMO


**Gruppo Escursionismo  
Programma  
2025**





## Escursioni e attività

**Domenica 19 Gennaio**  
**Ciaspolata Splugen Laghi Suretta**  
Difficoltà: EAI | ↗770m

**Domenica 16 Febbraio**   
**Valmalenco Passo Campagneda**  
Difficoltà: EAI | ↗450m o ↗740

**Domenica 16 Marzo**  
**Orsa - Pravello**  
Difficoltà: E | ↗550m


**Sab 22 e Dom 23 Marzo**   
**Alla scoperta della nostra sede**

**Domenica 6 Aprile**   
**Liguria Isola Palmaria**  
Difficoltà: E | ↗350m

**Domenica 18 Maggio**  
**Valchiavenna: anello delle 4 alpi**  
Difficoltà: E | ↗850m

**Domenica 29 Giugno**  
**Laghi e pizzo della Cavegna**  
**Con gli amici del CAO**  
Difficoltà: E | ↗800m o ↗1000m

**Da Gio 17 a Lun 21 Luglio**   
**Trekking Dolomiti**  
Difficoltà: EE/EAI | ↗800m-1000m  
**Termine iscrizioni: 12 Marzo**

**Sab 2 e Dom 3 Agosto**   
**Capanna Volta**  
**Con il gruppo giovani**  
Difficoltà: EE | ↗1300m


**Sab 6 e Dom 7 Settembre**  
**Ferrata Schuster sul Sassopiatto**  
Difficoltà: EEA | ↗700m

**Sabato 13 Settembre**  
**Monte Legnone**  
Difficoltà: EE | ↗1250m

**Domenica 21 Settembre**  
**Intersezionale: i Walser a Salecchio**  
Difficoltà: E | ↗750m

**Sabato 4 Ottobre**   
**Aperitivo al Baradello**  
Festeggiamo i 150 anni del CAI Como

**Domenica 19 Ottobre**  
**Castagnata e ultimi tepori del sole alla Capanna Gireglio**

**Domenica 2 Novembre**   
**Sentiero Italia**  
Difficoltà: E | ↗600m

**Sabato 15 Novembre**  
**Eno-gastronomica in Valtellina**  
Difficoltà: T | ↗500m

**Sabato 13 Dicembre**   
**Fiaccolata Natale**  
Difficoltà: T/E

**Mercoledì 17 Dicembre**  
**Serata Natalizia in Sede CAI**



## XXV Corso Escursionismo

**Direttore del corso:**  
**Federico Castiglioni (AE)**  
**Vice Direttore:**  
**Maurizio Bianchini (AE)**

**Mercoledì 5 Febbraio**  
**PRESENTAZIONE CORSO**

**Mercoledì 26 Febbraio**  
**CHIUSURA ISCRIZIONI**

**Mercoledì 5 Marzo**  
**1<sup>a</sup> Lezione**  
Presentazione del corso  
Breve storia del CAI  
Il CAI e il ruolo della sezione  
L'escursionismo secondo il CAI  
Equipaggiamento e materiali base

**Mercoledì 19 Marzo**  
**2<sup>a</sup> Lezione**  
Le problematiche della montagna  
Movimento e preparazione fisica  
Alimentazione di base

**Domenica 23 Marzo**  
**1<sup>a</sup> USCITA**  
Monte Chiusarella

**Mercoledì 2 Aprile**  
**3<sup>a</sup> Lezione**  
Cartografia

**Mercoledì 9 Aprile**  
**4<sup>a</sup> Lezione**  
Orientamento

**Domenica 13 Aprile**  
**2<sup>a</sup> USCITA**  
Val d'Intelvi

**Mercoledì 30 Aprile**  
**5<sup>a</sup> Lezione**  
La presenza umana in montagna  
Lettura del paesaggio  
Sentieristica

**Domenica 4 Maggio**  
**3<sup>a</sup> USCITA**  
Val Bodengo

**Mercoledì 14 Maggio**  
**6<sup>a</sup> Lezione**  
Soccorso alpino  
Gestione del primo soccorso  
Meteorologia di base

**Mercoledì 4 Giugno**  
**7<sup>a</sup> Lezione**  
Flora e fauna come componenti dei  
vari piani vegetazionali

**Domenica 8 Giugno**  
**4<sup>a</sup> USCITA**  
Val Malvaglia

**Mercoledì 2 Luglio**  
**8<sup>a</sup> Lezione**  
Organizzazione di una escursione  
Dopo l'escursione  
Il rifugio

**Sabato 5 e Domenica 6 Luglio**  
**5<sup>a</sup> USCITA 2 giorni in Rifugio**  
Cadlimo

**Mercoledì 17 Settembre**  
**Serata chiusura Corso**

**Mercoledì 15 Ottobre**  
**Nozioni di ferrata**

**Sabato 18 Ottobre**  
**Ferrata dedicata ai corsisti**





## Gruppo

Milena Acerbi (ASE)  
Annamaria Adami (AE)  
Adriano Beccaria (AE)  
Roberto Belluschi (ASE)  
Antonio Benvenuti (ANE)  
Silvia Bernasconi  
Giancarlo Bondì  
Germano Cantaluppi  
Federico Castiglioni (AE)  
Giovanna Cattaneo  
Silvia Ciocia  
Ivan Collino  
Francesco Colmegna  
Marco Dominioni (AE)  
Francesca Fazio (AE)  
Donatella Figini (AE)  
Paolo Figini (ASE)  
Mauro Fontana (AE)  
Tiziana Giacomini  
Luca Guzzetti  
Luca Losio

Marzio Maraja  
Guido Marchetto (AE)  
Luca Melazzini  
Francesca Migliavada (ASE)  
Luigi Molteni  
Francesco Ottonello  
Riccardo Ottonello  
Marianosa Romano  
Fabio Rossi  
Vito Salvatore  
Yann Vilanon



## Contatti

Tel. **031 264177**  
Sito: **[escursionismo.caicomo.it](http://escursionismo.caicomo.it)**  
e-mail: **[escursionismo@caicomo.it](mailto:escursionismo@caicomo.it)**  
Facebook: **Escursionismo CAI Como**

Il Gruppo Escursionismo si riunisce tutti i **mercoledì dalle 21.00** presso la sede del CAI in via Volta, 56. Questo è il momento ed il luogo per chiedere informazioni, iscriversi o portare il proprio contributo.



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. 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 2025 (fino al 31/3/2025 vale il bollino 2024), per avere la copertura assicurativa e poter partecipare all'escursione.**