



# escursionismo

			quota disliv.	
10	E	miniera valvassera mt.490 val casteller, martica, chiusarella	1032 600	
24	EAI	capanna bovarina da campo blenio	1870 650	
7	EAI	al cospetto del cervino travers. chamois - cheneil	2500 700	febbraio
21	EAI	valle del forno	2574 700	marzo
5-6	EAI	week-end valsassina riff. tavecchia e grassi da introbio mt.588	2134 900+ 640	
20	E	giro dei tre santi: s. antonio, s. michele, s. martino da arcumeggia mt.570	1099 530	aprile
3	E	pian del tivano mt.826 monte san primo - bellagio m. 210	1686 840	
17	E	monte carmo dalla colle del melogno mt.1027	1641 614	
23-26	T/E	traversata dei monti del chianti: da siena a firenze		maggio
1	E	san salvatore da morcote mt.272	912 640	
15	EEA	ferrata caprie da caprie mt.310	350	
29	E-EE	lago dell'acqua fraggia e/o alpe corbia da borghonovo mt.446	2043 1085	giugno
2-5	EE	trekking delle alpi apuane		
12	E	pizzo camino camuno da schilpario mt.1120	2491 1370	



# escursionismo

			quota disliv.	
10	E	miniera valvassera mt.490 val casteller, martica, chiusarella	1032 600	
24	EAI	capanna bovarina da campo blenio	1870 650	
7	EAI	al cospetto del cervino travers. chamois - cheneil	2500 700	febbraio
21	EAI	valle del forno	2574 700	marzo
5-6	EAI	week-end valsassina riff. tavecchia e grassi da introbio mt.588	2134 900+ 640	
20	E	giro dei tre santi: s. antonio, s. michele, s. martino da arcumeggia mt.570	1099 530	aprile
3	E	pian del tivano mt.826 monte san primo - bellagio m. 210	1686 840	
17	E	monte carmo dalla colle del melogno mt.1027	1641 614	
23-26	T/E	traversata dei monti del chianti: da siena a firenze		maggio
1	E	san salvatore da morcote mt.272	912 640	
15	EEA	ferrata caprie da caprie mt.310	350	
29	E-EE	lago dell'acqua fraggia e/o alpe corbia da borghonovo mt.446	2043 1085	giugno
2-5	EE	trekking delle alpi apuane		
12	E	pizzo camino camuno da schilpario mt.1120	2491 1370	



# escursionismo

			quota disliv.	
10	E	miniera valvassera mt.490 val casteller, martica, chiusarella	1032 600	
24	EAI	capanna bovarina da campo blenio	1870 650	
7	EAI	al cospetto del cervino travers. chamois - cheneil	2500 700	febbraio
21	EAI	valle del forno	2574 700	marzo
5-6	EAI	week-end valsassina riff. tavecchia e grassi da introbio mt.588	2134 900+ 640	
20	E	giro dei tre santi: s. antonio, s. michele, s. martino da arcumeggia mt.570	1099 530	aprile
3	E	pian del tivano mt.826 monte san primo - bellagio m. 210	1686 840	
17	E	monte carmo dalla colle del melogno mt.1027	1641 614	
23-26	T/E	traversata dei monti del chianti: da siena a firenze		maggio
1	E	san salvatore da morcote mt.272	912 640	
15	EEA	ferrata caprie da caprie mt.310	350	
29	E-EE	lago dell'acqua fraggia e/o alpe corbia da borghonovo mt.446	2043 1085	giugno
2-5	EE	trekking delle alpi apuane		
12	E	pizzo camino camuno da schilpario mt.1120	2491 1370	



# cicloescursionismo

			dist	dist.
28	MC/BC	Campo dei Fiori	35	850
13	MC/BC	Mondonico-Cunardo		700
17		Liguria		
8	MC/BC	Alpe Foppiana	26	1300
2-5		Grenoble		
19		valli bergamasche		
10	MC/BC	Spitzhorli	33	1400
24	BC+/BC+	La Thuille	40	1700
28	MC+/BC	Passo delle Groale (Valcamonica)	26.5	1430
2-4		Raduno Nazionale Valle d'Aosta		
11	MC/BC	Triangolo Lariano	35	1200
16	MC/BC	Notturna monte Orsa	16	600
25	BC/OC	Valmorobbia	28	1463
9	BC/BC	Monte Guglielmo	60	1750
23		Castagnata		
6		tra i vigneti con gli escursionisti		
27	MC/BC	Val Bavona (Sala - Canton Ticino)	16	640



# cicloescursionismo

			dist	dist.
28	MC/BC	Campo dei Fiori	35	850
13	MC/BC	Mondonico-Cunardo		700
17		Liguria		
8	MC/BC	Alpe Foppiana	26	1300
2-5		Grenoble		
19		valli bergamasche		
10	MC/BC	Spitzhorli	33	1400
24	BC+/BC+	La Thuille	40	1700
28	MC+/BC	Passo delle Groale (Valcamonica)	26.5	1430
2-4		Raduno Nazionale Valle d'Aosta		
11	MC/BC	Triangolo Lariano	35	1200
16	MC/BC	Notturna monte Orsa	16	600
25	BC/OC	Valmorobbia	28	1463
9	BC/BC	Monte Guglielmo	60	1750
23		Castagnata		
6		tra i vigneti con gli escursionisti		
27	MC/BC	Val Bavona (Sala - Canton Ticino)	16	640



# cicloescursionismo

			dist	dist.
28	MC/BC	Campo dei Fiori	35	850
13	MC/BC	Mondonico-Cunardo		700
17		Liguria		
8	MC/BC	Alpe Foppiana	26	1300
2-5		Grenoble		
19		valli bergamasche		
10	MC/BC	Spitzhorli	33	1400
24	BC+/BC+	La Thuille	40	1700
28	MC+/BC	Passo delle Groale (Valcamonica)	26.5	1430
2-4		Raduno Nazionale Valle d'Aosta		
11	MC/BC	Triangolo Lariano	35	1200
16	MC/BC	Notturna monte Orsa	16	600
25	BC/OC	Valmorobbia	28	1463
9	BC/BC	Monte Guglielmo	60	1750
23		Castagnata		
6		tra i vigneti con gli escursionisti		
27	MC/BC	Val Bavona (Sala - Canton Ticino)	16	640

			2777	1390
26	EE	lagni e colle del pinter traversata dalla valle di gressoney mt.1405 alla val d'ayas mt.1568		
9-10	A	pigne d'arolla dalla cabanne de dix mt.2928 - primo giorno da arolla al rifugio - secondo giorno alla vetta e ad arolla attraverso la cabanne de vignettes	3796	1000
17	EE	val gerola tam giro dei 4 lagni da pescegallo mt.1454		1100
24	E	punta di val rossa da riale mt.1730	2968	1240
30-2.8	EEA	sentiero roma		
28	E	trav san bernardino nufenen da san bernardino mt.1610	2373	765
3-4	EEA	bocchette alte dolomiti di brenta dal rif. tuckett mt.2272, primo giorno da campo carlo magno al rif. secondo giorno dal rif. alle bocchette alte e discesa sul rif. brentei	3000	630+ 730
11	E-EE	bivacco varesse da cheggio mt.1497	2522	1030
25	E	mont avic gran lac e rifugio barbustel	2200	1000
9	E	limidario da cortaccio mt.1019	2188	1170
16	E	lago di sfile da cimalmotto(ch) mt.1405	1909	700
23		castagnata		
6	E	escursione tra i vigneti		
20	E	verso un rifugio		

			2777	1390
26	EE	lagni e colle del pinter traversata dalla valle di gressoney mt.1405 alla val d'ayas mt.1568		
9-10	A	pigne d'arolla dalla cabanne de dix mt.2928 - primo giorno da arolla al rifugio - secondo giorno alla vetta e ad arolla attraverso la cabanne de vignettes	3796	1000
17	EE	val gerola tam giro dei 4 lagni da pescegallo mt.1454		1100
24	E	punta di val rossa da riale mt.1730	2968	1240
30-2.8	EEA	sentiero roma		
28	E	trav san bernardino nufenen da san bernardino mt.1610	2373	765
3-4	EEA	bocchette alte dolomiti di brenta dal rif. tuckett mt.2272, primo giorno da campo carlo magno al rif. secondo giorno dal rif. alle bocchette alte e discesa sul rif. brentei	3000	630+ 730
11	E-EE	bivacco varesse da cheggio mt.1497	2522	1030
25	E	mont avic gran lac e rifugio barbustel	2200	1000
9	E	limidario da cortaccio mt.1019	2188	1170
16	E	lago di sfile da cimalmotto(ch) mt.1405	1909	700
23		castagnata		
6	E	escursione tra i vigneti		
20	E	verso un rifugio		

			2777	1390
26	EE	lagni e colle del pinter traversata dalla valle di gressoney mt.1405 alla val d'ayas mt.1568		
9-10	A	pigne d'arolla dalla cabanne de dix mt.2928 - primo giorno da arolla al rifugio - secondo giorno alla vetta e ad arolla attraverso la cabanne de vignettes	3796	1000
17	EE	val gerola tam giro dei 4 lagni da pescegallo mt.1454		1100
24	E	punta di val rossa da riale mt.1730	2968	1240
30-2.8	EEA	sentiero roma		
28	E	trav san bernardino nufenen da san bernardino mt.1610	2373	765
3-4	EEA	bocchette alte dolomiti di brenta dal rif. tuckett mt.2272, primo giorno da campo carlo magno al rif. secondo giorno dal rif. alle bocchette alte e discesa sul rif. brentei	3000	630+ 730
11	E-EE	bivacco varesse da cheggio mt.1497	2522	1030
25	E	mont avic gran lac e rifugio barbustel	2200	1000
9	E	limidario da cortaccio mt.1019	2188	1170
16	E	lago di sfile da cimalmotto(ch) mt.1405	1909	700
23		castagnata		
6	E	escursione tra i vigneti		
20	E	verso un rifugio		



# gruppo senior

febbraio

- 4 Ciaspolata
- 11 Ciaspolata
- 18 Ciaspolata
- 25 Colle S. Maffeo (VA)

marzo

- 3 Parco Gole della Breggia (CH)
- 10 Giro del Sole e della Luna (VA)
- 17 San Martino da Griante (CO)
- 24 Obino – Alpe Caviano (CH)
- 31 Messa di Pasqua – Festa di Primavera (Brunello)

aprile

- 7 Monte Mondini (CH)
- 14 Monte Cornizzolo (LC)
- 21 Giro Montecrestese (VB)
- 28 Monte Todum (VB)

maggio

- 5 Monte Ferraro (CH)
- 12 Ponte Tibetano Carasc (CH)
- 19 Sentiero delle peonie da Cabbio (CH)
- 25 Raduno Regionale Seniores – Cavriana (MN)
- 9 Val Vogna da Ca di Janzo (VC)
- 16 Anello di Gerra (CH)
- 23 Monte Zeda (VB)
- 30 Laghi Pero e Poma (CH)

luglio

- 7 Cascate Rutor (AO)
- 10-16 Trekking

luglio (continuazione)

- 14 Capanna Al Legn (CH)
- 21 Monte Pizzetto (da Bannio) (VB)
- 28 Capanna Leit (Dalpe) (CH)

agosto

- 4 Traversata del Nefelgiù da Riale (VCO)
- 11 Capanna Cuferlhutte da Sufers (CH)
- 18 Punta Elgio da Riale (VCO)
- 25 Traversata Fenille-Vieyes (AO)

settembre

- 1-2 Due giorni Rif. Andolla-Bivacco Varese (VB)
- 8 Capanna Cadlmo (CH)
- 15 Colle d'Egua (VB)
- 22 Gressoney St. Jean – Gressoney Trinitè (AO)
- 29 Anello di Chironico (CH)

ottobre

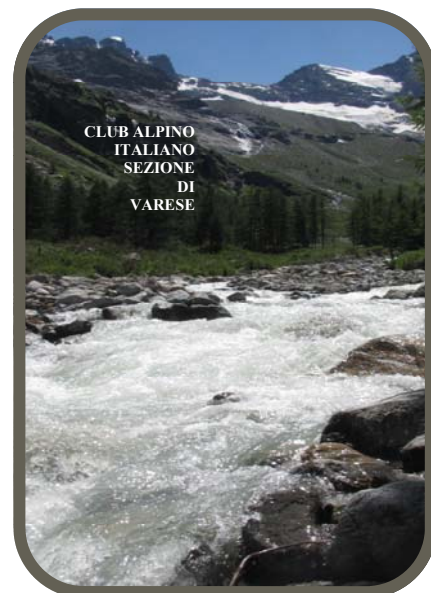
- 6 Casa dell'Alpino (Pogallo) (VB)
- 13 Sass de Roc (VC) (Val Sermenza)
- 20 Pasturo – Rif. Riva (LC)
- 27 Rif. Merigetto (VA)

novembre

- 3 Monte Gambarogno (da Indemini)
- 10 Gita Culturale
- 17 Denti della Vecchia (CH)
- 24 Pranzo di fine stagione

dicembre

- 15 Messa di Natale Sacro Monte – Auguri
- 8.1.17 Incontro con Coro 7 Laghi



## duemila16



# gruppo senior

febbraio

- 4 Ciaspolata
- 11 Ciaspolata
- 18 Ciaspolata
- 25 Colle S. Maffeo (VA)

marzo

- 3 Parco Gole della Breggia (CH)
- 10 Giro del Sole e della Luna (VA)
- 17 San Martino da Griante (CO)
- 24 Obino – Alpe Caviano (CH)
- 31 Messa di Pasqua – Festa di Primavera (Brunello)

aprile

- 7 Monte Mondini (CH)
- 14 Monte Cornizzolo (LC)
- 21 Giro Montecrestese (VB)
- 28 Monte Todum (VB)

maggio

- 5 Monte Ferraro (CH)
- 12 Ponte Tibetano Carasc (CH)
- 19 Sentiero delle peonie da Cabbio (CH)
- 25 Raduno Regionale Seniores – Cavriana (MN)
- 9 Val Vogna da Ca di Janzo (VC)
- 16 Anello di Gerra (CH)
- 23 Monte Zeda (VB)
- 30 Laghi Pero e Poma (CH)

luglio

- 7 Cascate Rutor (AO)
- 10-16 Trekking

luglio (continuazione)

- 14 Capanna Al Legn (CH)
- 21 Monte Pizzetto (da Bannio) (VB)
- 28 Capanna Leit (Dalpe) (CH)

agosto

- 4 Traversata del Nefelgiù da Riale (VCO)
- 11 Capanna Cuferlhutte da Sufers (CH)
- 18 Punta Elgio da Riale (VCO)
- 25 Traversata Fenille-Vieyes (AO)

settembre

- 1-2 Due giorni Rif. Andolla-Bivacco Varese (VB)
- 8 Capanna Cadlmo (CH)
- 15 Colle d'Egua (VB)
- 22 Gressoney St. Jean – Gressoney Trinitè (AO)
- 29 Anello di Chironico (CH)

ottobre

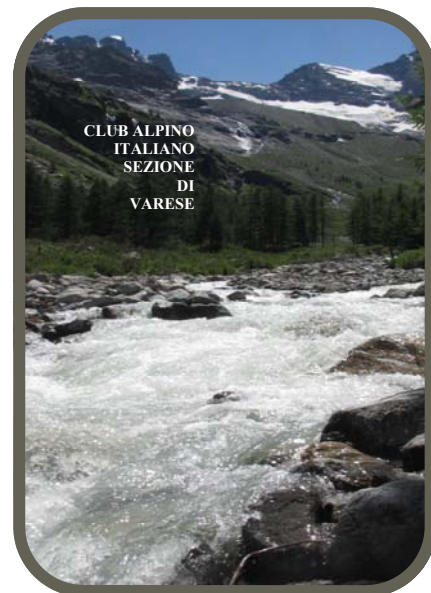
- 6 Casa dell'Alpino (Pogallo) (VB)
- 13 Sass de Roc (VC) (Val Sermenza)
- 20 Pasturo – Rif. Riva (LC)
- 27 Rif. Merigetto (VA)

novembre

- 3 Monte Gambarogno (da Indemini)
- 10 Gita Culturale
- 17 Denti della Vecchia (CH)
- 24 Pranzo di fine stagione

dicembre

- 15 Messa di Natale Sacro Monte – Auguri
- 8.1.17 Incontro con Coro 7 Laghi



## duemila16



# gruppo senior

febbraio

- 4 Ciaspolata
- 11 Ciaspolata
- 18 Ciaspolata
- 25 Colle S. Maffeo (VA)

marzo

- 3 Parco Gole della Breggia (CH)
- 10 Giro del Sole e della Luna (VA)
- 17 San Martino da Griante (CO)
- 24 Obino – Alpe Caviano (CH)
- 31 Messa di Pasqua – Festa di Primavera (Brunello)

aprile

- 7 Monte Mondini (CH)
- 14 Monte Cornizzolo (LC)
- 21 Giro Montecrestese (VB)
- 28 Monte Todum (VB)

maggio

- 5 Monte Ferraro (CH)
- 12 Ponte Tibetano Carasc (CH)
- 19 Sentiero delle peonie da Cabbio (CH)
- 25 Raduno Regionale Seniores – Cavriana (MN)
- 9 Val Vogna da Ca di Janzo (VC)
- 16 Anello di Gerra (CH)
- 23 Monte Zeda (VB)
- 30 Laghi Pero e Poma (CH)

luglio

- 7 Cascate Rutor (AO)
- 10-16 Trekking

luglio (continuazione)

- 14 Capanna Al Legn (CH)
- 21 Monte Pizzetto (da Bannio) (VB)
- 28 Capanna Leit (Dalpe) (CH)

agosto

- 4 Traversata del Nefelgiù da Riale (VCO)
- 11 Capanna Cuferlhutte da Sufers (CH)
- 18 Punta Elgio da Riale (VCO)
- 25 Traversata Fenille-Vieyes (AO)

settembre

- 1-2 Due giorni Rif. Andolla-Bivacco Varese (VB)
- 8 Capanna Cadlmo (CH)
- 15 Colle d'Egua (VB)
- 22 Gressoney St. Jean – Gressoney Trinitè (AO)
- 29 Anello di Chironico (CH)

ottobre

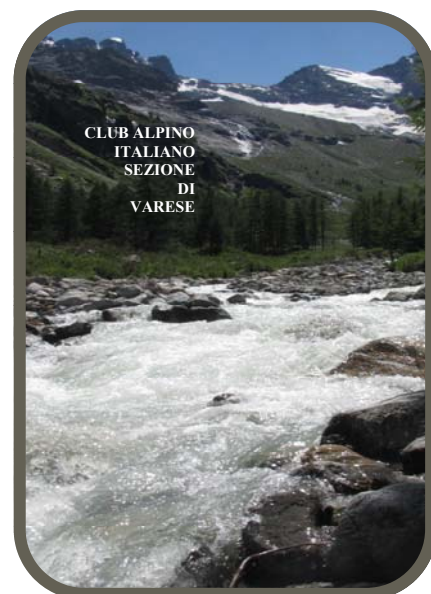
- 6 Casa dell'Alpino (Pogallo) (VB)
- 13 Sass de Roc (VC) (Val Sermenza)
- 20 Pasturo – Rif. Riva (LC)
- 27 Rif. Merigetto (VA)

novembre

- 3 Monte Gambarogno (da Indemini)
- 10 Gita Culturale
- 17 Denti della Vecchia (CH)
- 24 Pranzo di fine stagione

dicembre

- 15 Messa di Natale Sacro Monte – Auguri
- 8.1.17 Incontro con Coro 7 Laghi



## duemila16

