



# NOTIZIARIO

## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VARESE

# attività culturale

NOTIZIARIO Club Alpino Italiano  
Sezione di VARESE

Direttore responsabile: Macchi Pietro  
Coordinamento redazionale: Tettamanzi Edoardo  
Aut. Tribunale di Varese n.55 del 02.01.1952  
Sede sociale: Via Speri della Chiesa Jemoli 12 (VA)  
Telefono/fax : 0332 289267  
E-mail : caivarese@caivarese.it  
Sito WEB : www.caivarese.it  
Cod. Fiscale : 80008820120  
Stampa : JOSCA s.n.c.  
Spedizione : in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46 art. 1, comma 2, DCB  
(VARESE) - Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro:  
"Poste Italiane s.p.a."

Realizzato  
con il  
contributo  
del



Assessorato alla Cultura

**Mercoledì 13 maggio**

*Serata vulcanica*

## Il Supervulcano del Sesia



## GEOPARCO UNESCO della VALSESIA e IL RUOLO DEL LIMONENE SULL'ALIMENTAZIONE DELLO SCOIATTOLO COMUNE EUROPEO

### Viaggio dal centro della Terra



Relatore: Prof. Silvano Sinigoi - Università di Trieste

Relatori:

Prof. **Silvano Sinigoi**  
dott.ssa **Debora Simonelli**

Conduce: **Silvia Metzeltin**

Integrare in un orizzonte culturale argomenti di ricerca anche disparati è uno stimolo divertente per chiunque coniughi la passione per la natura della montagna con interessi scientifici. Dal **Geoparco UNESCO della Valsesia** con il suo misterioso vulcano alla vita intima degli scoiattoli, da un passato geologico di 250 milioni di anni fa ai segreti del bosco di oggi: dalla conversazione con i due protagonisti delle ricerche emergeranno aspetti sorprendenti, spaziando anagraficamente dal primo impegno giovanile per la tesi di laurea qui premiata all'Università dell'Insubria, a una carriera all'Università di Trieste radicata nelle avventure alpinistiche.

**Silvano Sinigoi**, nato a Trieste nel 1946, laureato in geologia, è professore di petrografia presso l'Università di Trieste. Venuto per la prima volta in Valsesia nel 1978 per collaborare con Giorgio Rivalenti ed altri geologi dell'Università di Modena. Da allora ha continuato a frequentare la Valsesia, rilevando tutta l'area compresa tra il Monte Capiro (al limite con la Val Strona di Omegna) e la zona di Trivero (Val Sessera - Panoramica Zegna) unitamente al geologo americano James Quick, prorettore della Southern Methodist University di Dallas.

### Debora Simonelli

ha discusso la tesi

*Dinamiche consumatore produttore  
nelle foreste a conifere montane:  
il ruolo del limonene sull'alimentazione  
dello scoiattolo comune europeo*

conseguendo la laurea in  
Science dell'Ambiente e della Natura  
con la valutazione di 110 e lode

alla tesi era stato assegnato  
**il premio 2014**  
**STORIA DELLA MONTAGNA**  
**- CAI VARESE**

il lavoro è pubblicato sul sito  
[http://www.caivarese.it/universita/  
home\\_univ.html](http://www.caivarese.it/universita/home_univ.html)

### Un'importante scoperta

Tra la Valsesia e la Valsessera, nelle Alpi Occidentali, è stato scoperto un *supervulcano fossile* unico nel suo genere. Il prof. Silvano Sinigoi studia la geologia del territorio valesiano dal lontano 1979 e la collaborazione con il prof. James Quick risale agli anni '80. Nel 2009, la notizia ha fatto subito il giro del mondo, rimbalzando sulla stampa nazionale, in Internet e trasmessa in televisione.

Aula Magna  
Università dell'Insubria  
Via Dunant, - Varese  
ore 21.15



Regione Lombardia



COMUNE DI VARESE  
Assessorato alla Cultura

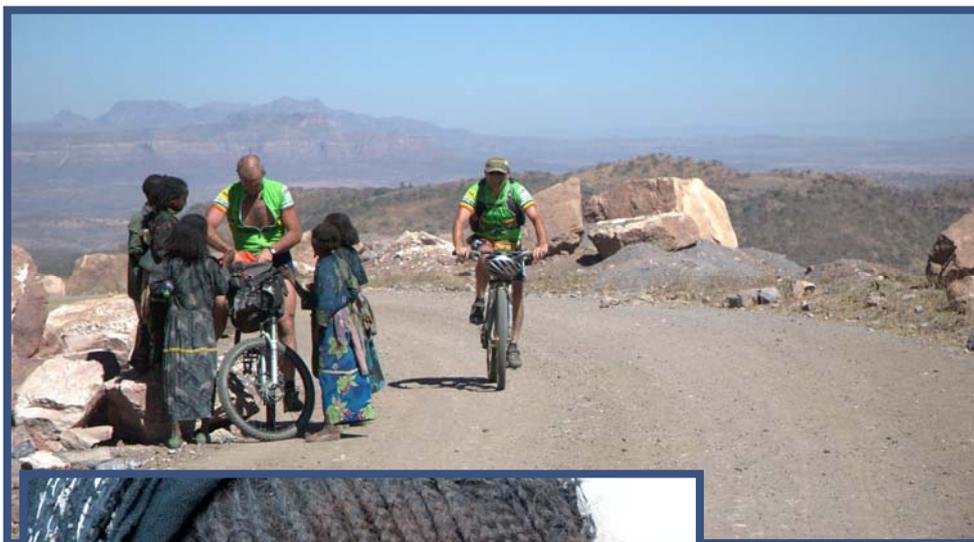
# attività culturale

**Mercoledì 10 giugno**

## facette nere

In MTB tra gli altopiani etiopi e la Dancalia  
*Proiezione audiovisiva*

a cura di:



Aula Magna  
Università dell'Insubria  
Via Dunant, - Varese  
ore 21.15



Università degli Studi  
dell'Insubria



Regione Lombardia



COMUNE DI VARESE  
Assessorato alla Cultura



## 5x1000

**Cari Soci**, ricordiamo che è possibile sostenere la nostra Sezione del CAI manifestando il proprio consenso alla destinazione del "cinque per mille" a favore delle Associazioni di Volontariato, con l'indicazione negli appositi spazi previsti del CUD, del 730 o dell'Unico. A tale fine è indispensabile indicare il **Codice Fiscale della Sezione CAI Varese:**

**80008820120**

ed apporre la propria firma. La destinazione del sostegno ricevuto sarà a favore delle nostre attività, dei corsi, dei progetti che nel complesso hanno lo scopo di stimolare l'interesse per la conoscenza e la tutela dell'ambiente montano favorendone la fre-

## ringraziamento & invito

ai tanti Soci che fino ad oggi hanno devoluto il loro contributo alla nostra sezione. La speranza è che tale numero possa ancora crescere. E' un piccolo segno a sostegno della sezione ma soprattutto di testimonianza di fiducia nei valori e nelle iniziative promosse dal CLUB ALPINO ITALIANO a favore della Montagna e della cultura dell'Ambiente.



## dall'assemblea ordinaria del 27 marzo 2015



Sono stati eletti consiglieri: **Pallaro Sergio, Bertelli Sergio, Eumei Piera, Girola Daniela, Ossola Antonella**

**NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO SEZIONE**

Presidente : **MACCHI PIETRO**

**CONSIGLIERI**

<b>ANTONINI VITTORIO</b> vicepresidente	<b>BROGGINI FRANCO</b> tesoriere	<b>ZANETTI PIER LUIGI</b> segretario
<b>BERTELLI SERGIO</b>	<b>CARRARA MAURO</b>	<b>DE AMBROGI ANNIBALE</b>
<b>DE BLASI MAURO</b>	<b>EUMEI PIERA</b>	<b>GIROLA DANIELA</b>
<b>GELAO ANGELA</b>	<b>PALLARO SERGIO</b>	<b>PESCI ELIO</b>
<b>OSSOLA ANTONELLA</b>	<b>ZAMBON BELLARMINO</b>	

**DELEGATI PRESSO LA SEDE CENTRALE**

<b>ANTONINI VITTORIO</b>	<b>BROGGINI FRANCO</b>	<b>EUMEI PIERA</b>
<b>ZANETTI PIER LUIGI</b>	<b>MACCHI PIETRO</b>	

porgiamo un caloroso benvenuto ai neo eletti e ringraziamo i consiglieri uscenti certi della continuità del loro impegno e contributo a supporto della vita della Sezione.

**Soci in carriera...**

Al termine del corso, conclusosi a fine marzo, ed a seguito del superamento del relativo esame:

**Eleonora Franzetti e Paolo Sonvico**

hanno ottenuto la qualifica di Operatore Sezionale Tutela Ambiente Montano

**Federica De Molli**

ha ottenuto la qualifica di Operatore Naturalistico Culturale Sezionale.

I nuovi operatori sezionali saranno il giorno

**8 maggio**

*in sede*

per un incontro con tutti i soci interessati, accompagnato da un piccolo rinfresco.



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**REGIONE LOMBARDA**

È disponibile la nuova rivista

**SALIRE**

*segnaliamo in particolare*

**a pag. 6**

la legge regione lombardia 65/2015 "Disposizioni in materia di interventi di soccorso alpino e speleologico in zone impervie, recupero e salvataggio di persone infortunate o in situazioni di emergenza" con **introduzione della compartecipazione dei costi di soccorso a carico dell'utente per "gli interventi di soccorso e di elisoccorso in ambiente impervio o ostile, comprensivi di recupero e trasporto, qualora non sussista la necessità di accertamento diagnostico o di prestazioni sanitarie presso un pronto soccorso"**

**a pag. 25**

LA NUOVA POLIZZA INFORTUNI IN ATTIVITA' PERSONALE: UNA SVOLTA A FAVORE DEI SOCI

<http://www.cailombardia.org/?p=601>

# escursionismo



Le gite di  
maggio  
giugno

## 1-3 MAGGIO 2015 SUI SENTIERI DELLA GRANDE GUERRA

Altopiano di Asiago – Itinerari a piedi ed in mountain-bike

Ritrovo e partenza: piazzale Foresio ore 6,00 Viaggio: con auto proprie Pernottamento: in albergo Quota partecipazione: indicativa (non definitiva): soci 200 euro – non soci 230 euro

Itinerari a piedi: 1° giorno: dislivello ↑↓570 mt -Tempo di percorrenza: 6/7h - Difficoltà EE 2° giorno: dislivello ↑↓750 mt -Tempo di percorrenza: 6/7h - Difficoltà E 3° giorno: dislivello ↑↓625 mt -Tempo di percorrenza: 5/6h - Difficoltà E Informazioni e iscrizioni entro il 10 aprile 2015 presso: **Elio Pesci e Roberto Andrighetto**

Attrezzatura e abbigliamento: da media montagna, con torcia elettrica e casco per le gallerie Itinerario sul sito e sul notiziario di Marzo-Aprile

### DOMENICA 10 MAGGIO 2015

**Monte Mazzuccone e Monte Croce, 1643m, da Quarna di sopra, 860 m**

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 7.00 Viaggio: auto proprie Quote partecipazione : soci € 15, non soci € 23 Difficoltà : E Dislivello : ↓1000 mt. Tempo di percorrenza : ↑ore 3,30/4, ↓ ore 2,30 Informazioni e iscrizioni presso: **Paolo Sonvico**

Attrezzatura e abbigliamento: da escursionismo adatto alla stagione e alla quota

### DOMENICA 24 MAGGIO 2015

**LAGO D' EFRA 1836 mt. da Frasco 855 mt. Valle Verzasca - Canton Ticino - CH**

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 7.00 Viaggio: in autobus Quote partecipazione: soci € 16, non soci € 24 Difficoltà: EE Dislivello: ↑↓950 mt. Tempo di percorrenza: ↑↓ ore 3.30 - 3 Informazioni e iscrizioni presso: **Fabio Canali** Attrezzatura e abbigliamento: D a media montagna, adatto alla quota e alla stagione.

### SABATO 30 MAGGIO – MARTEDI 2 GIUGNO 2015

**Alta via dei Parchi – Traversata del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano dal Passo del Cerreto a Berceto**

Viaggio: auto proprie + treno e autobus locale Quote partecipazione: soci € 180,

non soci € 212 Difficoltà: EE Dislivello: 1° giorno ↑ 640 mt ↓ 640 mt - 2° giorno ↑ 1500 mt ↓ 1600 mt 3° giorno ↑ 1640 mt ↓ 1480 mt - 4° giorno ↑ 1100 mt ↓ 1550 mt Tempo di percorrenza: 1° giorno ore 3 ½ ca - 2° giorno ore 8 ½ ca 3° giorno ore 9 ca - 4° giorno ore 8 ½ ca Informazioni e iscrizioni entro 15 maggio presso: **Roberto Andrighetto** Attrezzatura e abbigliamento: da escursionismo + imbrago e kit da ferrata + sacco lenzuolo

### DOMENICA 14 GIUGNO 2015

**Traversata San Bernardino mt.1608 – Nufenen mt.1659 Canton Grigioni-CH**

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 7 Viaggio: in autobus Quote partecipazione: soci € 20, non soci € 28 Difficoltà: E Dislivello: ↑↓765/804 mt. Tempo di percorrenza: ↑↓ ore 6 ca Informazioni e iscrizioni presso: **Roberto Brunoni**

Attrezzatura e abbigliamento: da media montagna adatto alla stagione Attenzione: l'escursione è stata posticipata dal 7 al 14 giugno.

### DOMENICA 21 GIUGNO 2015

**ORATORIO DI CUNEY mt.2662 da Porlied mt.1667 Valle di Saint-Barhelemy - AO**

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 6.30

Viaggio:

in autobus Quote partecipazione: soci € 25, non soci € 33

Difficoltà: E/EE

Dislivello:

↑↓998 mt.

Tempo di percorrenza: ↑↓ ore

3.30 – 2.30

Informazioni e

iscrizioni presso:

**Anna Mar-**

**rella, Franco**

**Broggini**

Attrezzatura e abbigliamento:

D a

media montagna, adatto alla quota e

alla stagione.

### SABATO 4 e DOMENICA 5 LUGLIO 2015

**MONTE CEVEDALE mt. 3768 da Santa Caterina Falfurva mt. 1734 - SO**

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 6.00 Viaggio: in autobus Quote partecipazione : soci € 53 mezza pensione, € 45 autobus, euro 8 navetta.

Difficoltà: F+ Dislivello: 1° giorno ↑1154 mt, con navetta fino al rifugio dei Forni.

2° giorno ↑568 mt, ↓ 1154+568 mt.

Tempo di percorrenza: 1° giorno ↑ ore

4, 2° giorno ↑ ore 2, ↓ 5. Informazioni e iscrizioni presso: **Fabio Fabrizio, Fabbri Luca, Edoardo Verrengia**

Attrezzatura e abbigliamento: Alpinistica da alta quota, imbrago basso, piccozza, ramponi, cordino da ghiaccio (3 mt, Ø4mm), 2/3 cordini, 3 moschettoni a ghiera, caschetto, occhiali da sole, crema da sole.

Capicordata con 4 moschettoni a ghiera, una piastrina, cordini, fettuccia da sosta, 2 chiodi da ghiaccio a vite, cordino da ghiaccio. Abbigliamento adeguato alla quota.

**ATTENZIONE: iscrizioni anticipate con caparra, nei giorni 19-23-26 Giugno.**

**Monte Mazzuccone e Monte Croce, 1643m, da Quarna di sopra, 860 m**

Dall'abitato di Quarna Sopra si risale verso la parte alta, all'interno di strette viuzze, fino a incontrare i segnavia dell'itinerario che salendo da Omegna si dirige verso il Monte Croce e Varallo Sesia. Usciti dal paese, dopo l'acquedotto, la strada diventa sterrata e sale fra castagni e boschi cedui. Raggiunta l'alpe Preer (m. 990), in bella posizione soleggiata, si lascia la strada verso l'alpe Camasco che toccheremo al ritorno, per deviare a dx sul sentiero che conduce

alla vetta del Monte Mazzuccone. Superata l'alpe, il sentiero sale ripido e già da subito, verso sud, sono visibili il lago d'Orta con il Sacro Monte e l'isola di San Giulio. Proseguendo la salita, la porzione di lago visibile sarà sempre più ampia, mentre a est si potrà osservare in tutta la sua ampiezza, il massiccio del Mottarone. Si raggiunge facilmente prima il colle Frera (m. 1120) con una grossa croce di metallo che sovrasta l'abitato di Quarna e in seguito il monte Saccarello (cappella votiva – ore 1,10). Percorrendo la cresta con belle vedute sui due versanti si raggiunge il Monte Mazzuccone (m. 1424), sormontato da un grosso cippo in commemorazione dei caduti (ore 1,50), dal quale con bel tempo si potrà avere un bellissimo panorama a 360°. In discesa si raggiungono la bocchetta di Stobj e la colma della Foglia per poi risalire su ripido sentiero, prima nel bosco, poi su



**Nelle escursioni a carattere alpinistico è richiesta ai partecipanti la capacità di eseguire in autonomia i 4 principali nodi da utilizzare nella progressione in cor-**

**data. Allo scopo si organizza una serata di**

**istruzione/esercitazione**

**in sede il**

**23 giugno**

**alle 21.15.**

pendii ripidi, alla vetta del Monte Croce (m. 1643; ore 3:30-4). Nell'itinerario di ritorno si scende all'alpe Campo (sorgente) e con breve risalita si perviene a una cappella votiva di recente costruzione per godere il panorama sulla val Strona, quindi con sentiero a mezza costa si ritorna alla colma di Foglia. Da questo punto su agevole sterrata si raggiungono prima l'alpe Camasco, che merita sicuramente una sosta, e infine all'abitato di Quarna. Un tratto iniziale e tutta la parte finale del percorso coincidono con il **Sentiero Feltrami** (comandante partigiano di un battaglione con sede all'alpe Camasco) che con itinerario di tre giorni collega Omegna a

Pieve Vergonte passando per la val Strona-Forno-Campello Monti-Passo dell'Usciolo.

Per mezzo di due pannelli, uno fuori dall'abitato di Quarna e l'altro all'alpe Camasco ci si può documentare sia sul sentiero sia sulla storia sia ne è all'origine.

**LAGO EFRA 1836 mt. da Frasco 855 mt. Valle Verzasca - Canton Ticino - CH**

**Partenza dalla chiesa** di Frasco (885 m). Dopo un breve tratto su strada si imbecca il sentiero che sale nel bosco. Si oltrepassano alcune casette in pietra e si costeggia il torrente rimanendo sulla destra orografica fino a giungere ad una bella cascata che si attraversa in prossimità di alcune pozze. La salita continua con sentiero a zig-zag prima nel bosco e di seguito tra i prati. In circa un'ora e mezza si giunge ad un soleggiato alpeggio dotato di una fontanella dove è possibile fare rifornimento d'acqua. I larici si diradano e lasciano il posto alla vegetazione d'alta quota. Il lago non si vede ancora ma si intuisce facilmente la sua posizione e si procede in quella direzione. Dall'alpeggio sono necessari circa 50 minuti per arrivare al bellissimo laghetto alpino ed altri 25' di salita per arrivare fino alla capanna Efra gestita dal CAS, dove è possibile ristorarsi. Dalla capanna si può proseguire verso la bocchetta e l'omonima cima, raggiungibile con una

salita di circa un'ora su una traccia poco segnata. Bello il panorama già dalla bocchetta sulle cime della bassa Leventina.

La discesa può avvenire per la stessa traccia oppure seguendo un itinerario circolare che con una lunga tagliata



Lago Efra

permette di aggirare l'alpe per giungere poi nuovamente a Brione.

**Traversata San Bernardino 1608 mt.– Nufenen 1659 mt. Canton Grigioni-CH**

Dal piazzale della azienda di imbottigliamento acqua minerale si attraversa il Ri de Fontanalba e si sale nel Bosch di Pescion seguendo il sentiero, nel quale poco dopo si apre come una finestra tra gli alberi che permette di ammirare una grande cascata. Si sale sino al Pian Lumbrif 1854 m e da qui seguendo il sentiero sulla destra si sale a Cassina de Vignun 2115m baita usata dai pastori dagli inizi di luglio sino a settembre, durante la stagione del pascolo in alpeggio.

La Val Vignun è stata dichiarata paesaggio di importanza nazionale e si snoda ai piedi della catena del Piz Uccello. Per raggiungere lo Strecc de Vignun 2373m si percorre tutta la valle con scorci panoramici verso la conca San Bernardino, il gruppo del Rheinwaldhorn, verso il Pizzo Uccello ed il

Pizzo Tambo.

Una ripida discesa di ben 560m di dislivello porta a Alp de Rog 1810m. Seguendo l'unico sentiero che costeggia il fiume Areuabach nella valle Areua si raggiunge il paesino grigionese di

Nufenen

**ORATORIO DI CUNEY mt.2662 da Porliod mt.1667 Valle di Saint-Barhelemy - AO**

Dal parcheggio, si risale la strada podereale alla destra delle paline segnaletiche (oppure si imbecca la mulattiera alla sinistra) e si raggiunge in circa 5 minuti l'Alpe Artset. Superate le abitazioni, si piega a sinistra per imbccare un sentiero (presenza di paline segnaletiche) e si inizia una salita piuttosto ripida che si sviluppa dapprima tra ampi prati e poi all'interno di un bel bosco di larice deciduo. Dopo il primo tratto di salita, si intercetta una strada podereale, la si attraversa e si prosegue su sentiero risalendo degli ameni pendii erbosi che conducono alla Tza Fontaney (2323 mt). Da qui il panorama spazia su tutte le vette della valle centrale (Grivola, Emilius, Tersiva) e sul Monte Rosa

*Testo e immagini tratte dal sito [www.camminando.oforum.it](http://www.camminando.oforum.it)*



(Breithorn, Polluce e Castore le vette più facilmente riconoscibili). Si transita a fianco dell'alpeggio e si prosegue su un largo sentiero che procede a mezza costa al di sotto della Becca di Fontaney. Superando un piccolo pianoro, all'unica deviazione presente sul percorso, si volta a sinistra ignorando il sentiero 11d che si dirige inequivocabilmente verso il vicino Monte Morion e ci si dirige verso il Col Salvé (2.572 mt -) distinguibile fin dal basso da un'alta croce lignea. Dal Colle si perde leggermente quota attraversando splendide vallette caratterizzate da rocce bianche, si ignora la deviazione alla propria sinistra (sentiero 11c, che scende verso Porliod) e alla propria destra (Alta Via 1, verso il Col Chaleby) e si prosegue dritti fino ad un altro bivio. Qui si può decidere di proseguire mantenendosi sulla sinistra su un sentiero a tratti esposto, ma attrezzato con catene, oppure scendere di qualche metro mante-



La Vallée De Vignun e il Piz-Pian Grand

nendosi sul tracciato ufficiale 11 (e dell'Alta Via 1). In questo secondo caso, si perde quota che si dovrà riguadagnare prima di raggiungere il rifugio. Se si sceglie di proseguire sul sentiero esposto (denominato "Passet"), si arriverà proprio sotto il Rifugio (2662 mt) avendo cura, all'unico bivio che si incontra, di voltare a sinistra (presenza bollo giallo dell'Alta Via 1). Discesa: per il medesimo itinerario di salita, oppure raggiungendo la sottostante strada poderale seguendo l'Alta Via 1 ed il sentiero 11 in direzione del Col Salvé, per poi deviare a sinistra una volta che si "sorvola" un alpeggio ristrutturato seguendo un sentiero senza segnavia. Raggiunta la poderale la si segue fino a incrociare il sentiero 11c, quindi si devia a sinistra tagliando per pascoli e mantenendosi sullo stesso sentiero (che in un unico tratto coincide con la strada poderale) fino a raggiungere il parcheggio.

#### **MONTE CEVEDALE mt. 3768 da Santa Caterina Falfurva mt. 1734 (So)**

Descrizione della salita: Da Santa Caterina Falfurva (1734 mt) si raggiunge il rifugio dei Forni su strada chiusa al traffico utilizzando una navetta. Da Forni si segue il sentiero 28B, una lunga carrareccia, fino al Rif. Pizzini (1,20 h). Quindi si continua sempre per carrareccia sino alla partenza della teleferica di servizio, dove inizia il sentiero a svolte piuttosto ripido che conduce al Rifugio Casati (1,50 h). Dal Rifugio Casati si segue la traccia sul ghiacciaio in direzione del Cevedale, prima per tratto pianeggiante e poi in salita, poi altro tratto pianeggiante e altra salita, restando al centro del ghiacciaio fin sotto la sua parte sommitale. Si risale il pendio traversando verso destra, salendo sotto la crepaccia terminale che si supera sotto l'incavo della cresta dove è chiusa. Si obliqua verso sinistra per salire sulla cresta e lungo questa con percorso aereo verso destra si raggiunge brevemente la cima a forma di cresta pianeggiante (1,50 h). Si tratta di una facile salita in ambiente glaciale con viste grandiose,

ma le condizioni del ghiacciaio negli ultimi anni sono notevolmente cambiate e la salita può non risultare più una banale escursione su ghiacciaio come alla data della relazione. A causa del ritiro dei ghiacciai il plateau glaciale fra il Rifugio Casati e la vetta ha in genere una buona traccia, ma già da metà estate può presentare ghiaccio vivo e un labirinto di crepacci che può richiedere una buona capacità di orientamento ed esperienza. Discesa: Come per la salita.

Descrizione di Roberto Ciri tratta da *Vienormali.it*



## Trekking di primavera

nel Parco Nazionale  
dell'Appennino Tosco-Emiliano

Da sabato **30 maggio**  
a martedì **2 giugno**

la **chiusura** delle iscrizioni è  
prevista per l' **8 maggio**

### **Alta via dei Parchi – Traversata del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano dal Passo del Cerreto a Berceto -**

#### **1° giorno – Passo del Cerreto (1261 m) – Monte la Nuda (1895 m) – Passo del Cerreto**

Dislivello: salita: 640 m – discesa: 640 m

Tempo di percorrenza: 3 ½ h

*Arriveremo con l'autobus locale al Passo del Cerreto verso le 14; lasciato lo zaino all'albergo dedicheremo il pomeriggio alla salita di una vicina cima panoramica.*

Dalla strada per Cerreto Laghi si risale dapprima nel bosco cosparso di blocchi morenici e poi lungo le impervie pietraie della Valle dell'Inferno, in ambiente grandioso e alpestre popolato da una colonia di marmotte, fino a raggiungere il Bivacco Rosario. Risalendo l'evidente circo glaciale si arriva al crinale e al M. La Nuda, sormontato dagli edifici di una vecchia stazione radio. La cresta offre ampie vedute verso la Garfagnana e le Alpi Apuane, mentre sul versante padano risalta l'inconfondibile profilo della Pietra di Bismantova. Raggiunta la cima si torna al Passo del Cerreto.

Pernottamento con trattamento mezza pensione presso Albergo Ristorante Passo del Cerreto.

#### **2° giorno – Passo del Cerreto (1261 m) - Prato Spilla (1350 m)**

Dislivello cumulato: salita: 1500 m – discesa: 1600 m

Tempo di percorrenza: 8 ½ h

*Tappa molto lunga ed impegnativa con un tratto di sentiero attrezzato di cresta che richiede impiego di attrezzatura da ferrata.*

Dal Passo del Cerreto ci si avvia sul sentiero 00, che serpeggia sul versante N del Colle Ospedalaccio. Si cammina tra doline ben visibili, e relativi affioramenti gessosi, ma alcuni scavi allungati lungo il crinale sono opera dell'esercito tedesco per rinforzare le retrovie della linea gotica. In mezza costa si aggira il colle fino a sbucare sui larghi pascoli del Passo dell'Ospedalaccio, attraversando i quali si raggiunge uno stradello forestale. Raggiunto il cippo napoleonico a quota 1292 m, e poi voltando a sinistra si imbecca in salita il sent. 00 che inizia ad inerparsi fuori dal bosco sulle pendici del M. Alto per raggiungere la costa della Marinella, a 1533 m. Sul versante opposto si entra nell'alta valle del Secchia, e dopo pochi minuti di falsopiano tra faggete rigogliose e carbonaie si raggiunge la conca del Prataccio. Proseguendo sul sentiero 671 tra i faggi si individua a sinistra tra zone umide la Sorgente del Secchia (1536 m), formata da varie polle che scaturiscono dagli strati di arenaria macigno ai piedi del M. Alto. Si raggiunge il Passo di Pietratagliata (1750 m), aperto



secondo la leggenda dall'esercito di Federico I Barbarossa in fuga; da qui si volta a sinistra in ripida salita, su sentiero scosceso, che con alcuni ripidi strappi ed attraverso una breve ferrata sale alla vetta del Monte Alto (1904 m). Si prosegue in saliscendi lungo la severa cresta dei Groppi di Camporaghena, attrezzata con cavi metallici, salendo prima la Punta Buffanaro e quindi il Monte Acuto (1755 m). Raggiunta questa cima si imbecca a destra il sentiero che in discesa raggiunge il rifugio Sarzana (1570 m). Dal rifugio si procede in discesa nel bosco lungo il sent. 659 fino a raggiungere il lago del Lagastrello (1153 m). Risalendo si costeggia il lago Squincio, e quindi il lago Verdarolo e tramite il sentiero 703 si perviene a Prato Spilla, località di turismo invernale.

Pernottamento presso Albergo Prato Spilla.

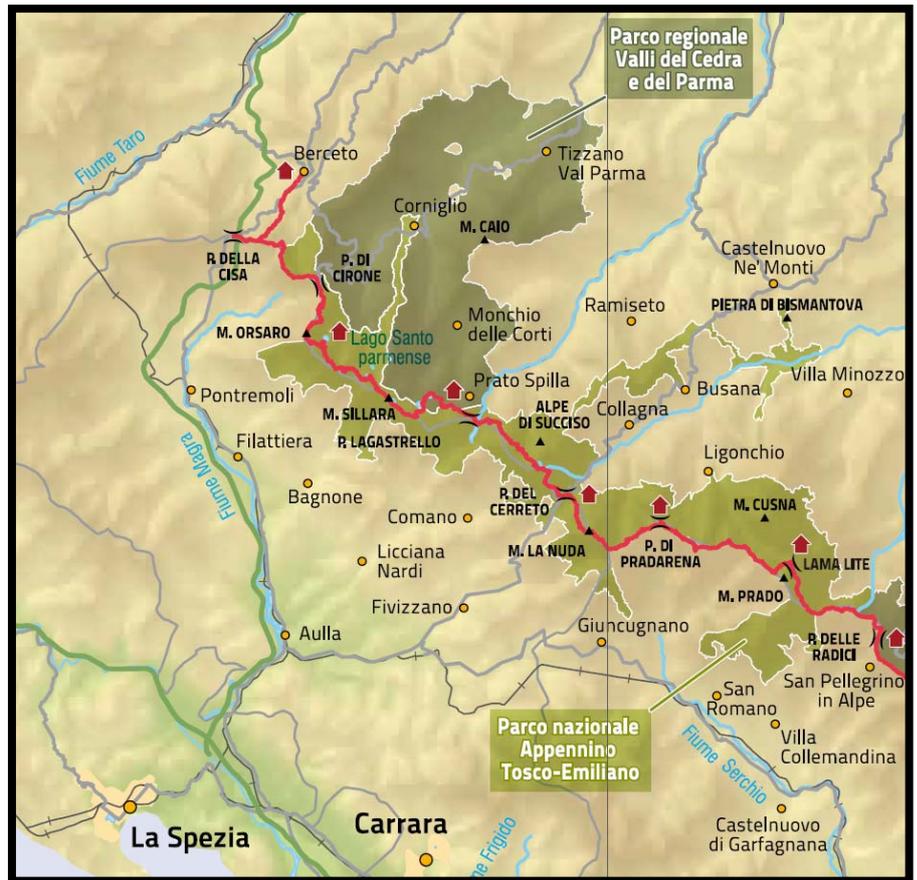
### 3° giorno – Prato Spilla (1350 m) – Lago Santo Parmense (1508 m)

Dislivello cumulato: salita: 1640 m – discesa: 1480 m

Tempo di percorrenza: 9 h

*La tappa percorre con continui saliscendi l'intero "Crinale dei laghi", un suggestivo susseguirsi di conche glaciali, creste rocciose, lastroni levigati e praterie; il severo ambiente d'alta quota è ingentilito da uno straordinario campionario di laghetti e da portentose fioriture.*

Da Prato Spilla si raggiunge il lago Balano, quindi si sale al lago Verde ed al bivacco Cagnin (1589 m); oltrepassato il lago Martini, si raggiunge il Passo Giovarello (1763 m). Segue la salita al Monte Bragalata e al Monte Losanna (1856 m). Da qui si scende al Passo di Compione (1794 m), e si risale alla vetta del M. Sillara (1861 m). La ripida discesa dal Sillara porta, passando presso un caratteristico "cairn", colonna cilindrica in pietre, al Passo del Paitino, posto tra le valli del Parma e del Cedra. Si procede lungo il crinale seguendo sempre il sentiero 00 fino alla vetta del Monte Matto (1837 m). Si prosegue lungo il crinale verso NW, arrivando al Passo di Badignana (1680 m). Il sentiero risale lungamente tra il versante emiliano rivestito dalla faggeta e quello lunigianese, nudo e precipite, fino in vetta al M. Brusà (1796 m), da cui si scende bruscamente al Passo delle Guadine (1679 m). Da qui si risale il Monte Aquila (1775 m) cui segue il Monte Aquilotto (1781 m); la discesa ci porta alla sella del Marmagna (1735 m) da cui si risale alla panoramica e frequentata vetta del M. Marmagna (1852 m). Scesi verso W con il sent. 00, un tratto molto ripido scende ad una sella a quota 1693 m. Si raggiunge quindi la successiva vetta del M. Braiòla (1818



m) posto sul vertice dello spartiacque che in Lunigiana forma i Prati di Logaraghena, e percorso da un ripido e aereo sentiero, lungo l'antico confine tra il Ducato di Parma e il Granducato di Toscana. Si scende rapidamente alla Bocchetta dell'Orsaro, si raggiunge la Capanna Schiaffino e superate delle belle torbiere, si arriva sulle rive del Lago Santo (1509 m) e al rif. Mariotti. Pernottamento con trattamento mezza pensione presso rifugio Mariotti.

### 4° giorno – Lago Santo Parmense (1508 m) - Berceto (808 m)

Dislivello cumulato: salita: 1100 m – discesa: 1550 m

Tempo di percorrenza: 8 ½h

*Una tappa di grande varietà ambientale, che conduce dalle aspre cime del crinale appenninico al paesaggio agrario della Val di Taro.*

Dal rif. Mariotti si ripercorre il sentiero della tappa precedente a ritroso fino al bivio a quota 1600 m circa, proprio di fronte alla Capanna del Braiòla. Da qui si sale al M. Orsaro (1830 m), proseguendo poi la cresta in saliscendi fino al M. Fosco (1682 m), ammantato da conifere, poi si ridiscende alla Bocchetta del Tavola (1444 m), segnata da un cippo di confine del 1828. Si riprende la traccia del sent. 00 che discende il crinale sulla linea di confine un tempo ducale, oggi regionale, si percorrono i saliscendi a pascolo del M. Corno e oltre una recente chiesetta su un poggio e un altro cippo confinario si pervie-

ne al Passo di Cirone (1255 m). Si sale alla sella S del M. Borgognone (1353 m), dove il panorama si apre sul versante tirrenico sull'alta val di Magra, che proprio qui sotto ha le sue sorgenti. Il tratto successivo di crinale, aperto e panoramico sulle vallate del Baganza e del Magra, conduce a varie cime minori come il M. Beccara (1377 m) e il M. Fontanini (1400 m). Il percorso di cresta raggiunge il Groppo del Vescovo (1243 m), poi scende ad una sella a nord dello stesso monte; da qui seguendo il crinale si raggiunge la vetta del M. Valoria (1229 m). Qui si incrociano i Segnavia della Via Francigena, storico percorso che portava i pellegrini medievali dall'Inghilterra e dalla Francia a Roma. Da qui il sent. 733 - VF, passando per Il Tugo raggiunge la cittadina di Berceto 808 m, importante centro della via Francigena, sorto attorno al Duomo romanico di S. Moderanno ai piedi del passo, un tempo temibile, della Cisa.



# cicloescursionismo detto MTB



## PROSSIME USCITE

### Domenica 10 Maggio

Partenza da Vira Gamarogno ore 8:45, ritrovo per compattare le auto per chi arriva da Varese alle grotte di Valganna nel posteggio del ristorante ore 7:45.

Rientro previsto per le ore 17:00

Il giro prevede un grande impegno fisico dato il notevole dislivello; in base alle condizioni meteo ed alle capacità dei partecipanti si potrà decidere di abbreviare l'escursione non raggiungendo il monte Gamarogno ma deviando prima verso l'Alpe di Trecciura prima di arrivare all'Alpe di Neggia.

Lunghezza 27 Km

Dislivello 1.500 mt

TC -BC ( va precisato che la salita e' di livello turistico un quanto interamente su asfalto fino all'Alpe di Neggia, poi poco prima del passo inizia un sterrato che si restringe sempre più e costringe a procedere con bicicletta in spalla fino alla cima del monte a 1.734mt per circa 50 minuti).

La discesa passa per la valle del Cedullo fino ad arrivare all'Alpe Cedullo dove la pendenza aumenta ed il sentiero inizia a scendere con più decisione. Un single track prosegue in diagonale fino a raggiungere ai Monti di Vairano e poi una lunga alternanza di tratti scorrevoli e tratti più accidentati ed esposti ci conduce prima a Vairano, dove incrociamo la strada asfaltata per attraversarla e proseguire la discesa fino a raggiungere il lago a S. Nazzaro dove seguendo la strada provinciale che costeggia il lago Maggiore di torna alle auto.

### Domenica 14 Giugno

#### "DOVE GLI APPENNINI INCONTRANO LE ALPI"

#### 14° RADUNO LPV

ORGANIZZAZIONE CAI ULE GENOVA

COORDINATORE Mauro Carrara (3403311481)

DIFFICOLTA' MC/MC

SVILUPPO 35 km circa

DISLIVELLO 750m

CICLABILITA' SALITA 100%

CICLABILITA' DISCESA 100%

MEZZO DI TRASPORTO Auto

LOCALITA' Altare (SV) - Appennino Ligure

ITINERARIO

Altare Zona Industriale - Mallare - Colla San Giacomo - Faggi di Benevento - Colla San Giacomo - Colla del Termine - Forte Baraccone - Colle Baraccone - Colle di Cadibona - Altare - Zona Industriale

QUOTA DI PARTECIPAZIONE Verrà indicata in fase di presentazione del programma definitivo

NOTE: organizzato nei bellissimi percorsi immersi in boschi secolari di Faggi. Incontro simbolico tra la zona Alpina e Appenninica per rendere questa edizione molto particolare. Visto il modesto impegno fisico e tecnico una gita adatta a tutti, soprattutto a coloro che vogliono sperimentare il primo giro "fuori porta"



# gruppo senior



Le gite di  
maggio  
giugno

## 11ª GITA – Giovedì 7 maggio

### Valmadrera – Canzo (LC)

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.45; partenza ore 7.00. *Fermata:* Cimitero di Belforte ore 7.15. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tipo di escursione:* traversata. *Tempo di percorrenza:* ore 5.00. *Dislivello:* 950 m. in salita e 750 m. in discesa. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatori:* **Claudio Bortolussi e Giulio Brambilla**

*Quote:* 16.00 €, non Soci 24.00 €  
**Nota:** Traversata in un ambiente selvaggio sotto la mole incombente dei Corni di Canzo.

#### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese - Como - Valmadrera (LC)  
*Itinerario:* Dal paese di Valmadrera (237 m.) si sale alla bella frazione di San Tomaso (580 m.) e poi alla Bocchetta di San Miro (1184 m.), situata tra il Monte Rai e il Monte Prasanto. Procedendo a mezza costa si oltrepassa il lastrone verticale di calcare del Sasso Malascarpa, dal curioso aspetto di muraglia a cubi sovrapposti, che ricorda gli imponenti muraglioni delle società centroamericane precolombiane, per poi scendere alla Colma di Ravella (1000 m.), nei cui pressi c'è l'Acqua del Fò, sorgente posta all'ombra di un imponente faggio. Dalla Colma di Ravella si scende nell'omonima valle, si raggiunge il rifugio 3ª Alpe e, passando per le Fonti di Gaium si arriva a Canzo (408 m.).

**12ª GITA – Giovedì 14 maggio**  
**Montisola (Sulzano) (BS)**  
*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.00; partenza ore 6.15. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 6.30. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tipo di escursione:* anello. *Tempo di percorrenza:* ore 5.30 (2.00 salita e 3.30 discesa). *Dislivello:* 413 m. salita e discesa. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatori:* **Alfonso Plebs e Alberto Prevosti**  
*Quote:* 18.00 €, non Soci 26.00 € (a cui si devono aggiungere 3.10 € per il battello) **Nota:** Bellissima escursione sul lago d'Isèo a Montisola, la più grande delle isole dei laghi italiani.

#### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Autostrada A9 – Autostrada Milano-Venezia –

Uscita a Rovato – Sulzano (BS).

*Itinerario:* A Sulzano si prende il traghetto per Peschiera Maraglio (187 m.) e, salendo per una bella mulattiera, con magnifica vista sul lago e sul sottostante castello Martinengo, si raggiunge il borgo di Cure (460 m.) e poi il Santuario della Madonna della Ceriola (600 m.). Dopo la visita al Santuario e la sosta-pranzo nell'area at-

quarossa.

*Itinerario:* da Acquarossa (550 m.) per una facile mulattiera si sale al paese di Corzoneso (711 m.), con la sua grande Chiesa parrocchiale barocca dei SS. Nazaro e Celso, e poi alla frazione Casserio (778 m.), dove c'è la curiosa Casa Rotonda, insolita costruzione a pianta circolare che anticamente accoglieva una scuola. Procedendo in costante leggera salita, lungo un bel sentiero nel bosco, si arriva alla località Valè (858 m.), punto più alto della gita, da cui si scende leggermente a Navone (770 m.), dove c'è l'oratorio di S. Maria Bambina. Si continua in discesa fino a Semione (399 m.), dove si trovano la chiesa della Beata Vergine Assunta e le rovine del castello di Serravalle, avanzo di guerresche vicende medievali, una delle fortezze medievali più importanti del Sopraceneri, più volte distrutta e ricostruita nel corso dei secoli. A sud del castello si trova l'antica Chiesa di Santa Maria del Castello.

## 14ª GITA – Mercoledì 27 maggio 2015

### 23º Raduno Seniores Lombardia "Anna Clozza" Cusio (Alta Val Brembana)

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 5.15; partenza ore 5.30

*Fermata:* **Cimitero di Castronno** ore 5.40

*Mezzo di trasporto:* pullman *Accompagnatore:* **Sergio Pallaro**

*Quote:* 19.00 €, non soci 27.00 € (a cui si devono aggiungere 3.00 € di iscrizione)

#### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Castronno – Autostrada A8 – Autostrada A4 – Bergamo – Cusio.

*Nota:* La gita sarà effettuata di **mercoledì** anziché di giovedì, e la fermata di Azzate, solo per questa gita, è sostituita dalla vecchia fermata presso il **parcheggio del cimitero di Castronno**, per via del percorso stradale che prevede l'autostrada in direzione di Milano. Il tradizionale raduno annuale dei Gruppi Seniores di Lombardia quest'anno si terrà ai Piani dell'Avaro, nel comune di Cusio (BG) in Alta Val Brembana. Informazioni più precise del programma della manifestazione, non appena disponibili, saranno fornite durante le gite, inviate per newsletter e reperibili consultando il sito [www.caivarese.it](http://www.caivarese.it) alla pagina "Senior".

## TREKKING 2015 Gruppo Senior

*Serata di presentazione e iscrizione*

### Martedì 12 maggio

ore 21.15

*presso la sede CAI*

Da domenica 5 luglio a sabato 11 luglio

è previsto l'annuale trekking di 7 giorni  
del Gruppo Senior

che si svolgerà

nelle Dolomiti dalle Pale di San Martino  
a Moena

trezzata, si scende percorrendo una Via Crucis alla frazione di Masse, il più antico nucleo abitato dell'isola. Proseguendo per i centri di Novale, Carzano e poi in sequenza Siviano, Sinchignano, Menzino e Sensole, si raggiunge Peschiera Maraglio per riprendere il battello per il ritorno.

## 13ª GITA – Giovedì 21 maggio

### Sentiero storico bassa Val di Blenio (CH)

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 7.15; partenza ore 7.30

*Fermata:* Cimitero Belforte ore 7.45

*Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* ore 4.00 complessive. *Dislivello:* 308 m. in salita e 457 m. discesa. *Tipo di escursione:* traversata. *Equipaggiamento:* di media montagna, necessari scarponi, consigliati i bastoncini. *Accompagnatrici:* **Enrica Ambrosetti e Mariangela Olivieri** *Quote:* soci 13.00 €, non soci 21.00 € N.B. Necessita un documento valido per l'espatrio **Nota:** la gita si svolge lungo il sentiero storico n. 1 della Valle di Blenio, attraversando località ricche di testimonianze storiche del romanico rurale.

#### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Gaggiolo – Autostrada della Valle Leventina – Biasca – Direzione Lucomagno – Ac-

**15ª Gita – Giovedì 4 giugno****Sentiero Walser****Gressoney St. Jean – Gressoney La Trinitè (AO)**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.00; partenza ore 6.15. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 6.30. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tipo di escursione:* traversata. *Tempo di percorrenza:* ore 6.00. *Dislivello:* 600 m. in salita e 400 m. in discesa. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatore:* **Mariano Tadiello** *Quote:* 21.00 €, non Soci 29.00 €

**Nota:** Gita d'alta quota lungo il Walserweg (Sentiero Walser) di Gressoney, di fronte al grandioso spettacolo del Monte Rosa, per conoscere alcuni tra i più antichi insediamenti Walser.

**Descrizione itinerario**

*Percorso stradale:* Varese – Azzate – Autostrada A26 – A4 – A5 – Gressoney St. Jean – Biel (punto di partenza della Seggiovvia Weissmaten, poco prima di Gressoney St. Jean)

*Itinerario:* Da Gressoney St. Jean, in località Biel (1412 m.), si prende il sentiero 3, che inizia lungo la strada proveniente dal Castello Savoia, in direzione del Colle della Ranzola. Salendo a tornanti nel bosco, ci s'innesta sul Sentiero Walser (segnavia W) proveniente da sinistra, e si raggiunge la radura dell'Alpe Ranzola (1892 m.). Seguendo il segnavia W si arriva prima all'Alpe Bojonel (1927 m.) e poi, perdendo leggermente quota all'Alpe Staller Inferiore (1871 m.), per poi risalire all'Alpe Jatza (1928 m.), punto più alto dell'escursione. Si continua passando per l'Alpe Valnera (1897 m.), per poi scendere al bellissimo prato dove c'è il villaggio di Alpenzu Grande (1780 m.), con le antiche case in legna e pietra (gli *stadel* Walser), e un rifugio costruito con le caratteristiche di un antico *stadel*. Dopo la sosta-pranzo si raggiunge Alpenzu Piccolo, altro gioiello architettonico, per poi continuare in discesa verso Lysbalma (1610 m.) e Gressoney La Trinitè (1650 m.).

**16ª GITA – Giovedì 11 giugno****Tra boschi ed alti pascoli da Carena all'Alpe Gesero in Val Morobbia (CH)**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 7.00; partenza ore 7.15 *Ritrovo:* Cimitero di Belforte ore 7.00, partenza ore 7.15 *Mezzo di trasporto:* Auto proprie. *Difficoltà:* E *Tipo di escursione:* anello. *Dislivello:* salita e discesa 800 m. *Tempo di percorrenza:* ore 6.00 complessive. *Equipaggiamento:* di media monta-

gna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatori:* **Sergio Pallaro – CAS Bellinzona** *Quota:* 11.00 €, non soci 19.00 € N.B. Necessita un documento valido per l'espatrio.

**Descrizione itinerario**

*Percorso stradale 1* (con bollino autostradale): Valico del Gaggiolo – Autostrada Mendrisio – uscita Bellinzona Sud – Val Morobbia fino a Carena.

*Percorso stradale 2* (senza bollino autostradale): Luino – Valico di Zenna – Piana di Magadino – direzione Bellinzona – Bellinzona – Val Morobbia fino a Carena.

*Itinerario:* Lasciate le auto, si attraversa il paese di Carena (958 m.) percorrendo la via principale, fino alla Casa

*Lago panelatte*

della Dogana, dove si prende a sinistra, si sale sui gradini acciottolati e si entra nel bosco, percorrendo il sentiero che, con regolari tornanti, rapidamente guadagna quota, superando più di una fontana, fino all'Alpe Croveggia (1580 m.). Il sentiero continua nel bosco che diventa decisamente alpino, fino ad un bivio. Si prosegue nella prateria fino all'Alpe Gesero (1770 m.) dove, in posizione panoramica splendida, sorge la Capanna Gesero di proprietà dell'Unione Ticinese Operai Escursionisti (UTOE). Sosta-pranzo, con possibilità di consumare quanto si è portato da casa, mentre se si usa il rifugio si paga una piccola quota. Per il ritorno, all'ultimo bivio dell'andata, si prende a destra per il Sasso Guidà, lungo un sentiero che si svolge lungo il costone, affiancato da resti di trincee della seconda guerra mondiale, affacciate sulla valle. Scendendo decisamente si arriva ai "Laggetti della Costa" (1622 m.), si continua per Piano Dolce, e poi si prende a sinistra per Melirolo. Attraversati i borghi di Melirolo e Melera, con un ultimo tratto su strada asfaltata, si ritorna a Carena.

**17ª Gita – Giovedì 18 giugno****Macugnaga (VB) – Rifugio Zamboni-****Zappa – Lago delle Locce**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.30; partenza ore 6.45. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 7.00. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tipo di escursione:* anello. *Tempo di percorrenza:* ore 3.30 salita e 2.00 discesa. *Dislivello:* 900 m. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini.

*Accompagnatori:* **Claudio Bortolussi e Mario Zanzi** *Quote:* 18.00 €, non Soci 26.00 €.

*Nota:* Gita in ambiente di alta montagna, al cospetto della parete Est del Monte Rosa, definita "himalayana" per la sua vastità ed imponenza che richiama i giganti asiatici.

**Descrizione itinerario**

*Percorso stradale:* Varese – Azzate – Autostrada A26 per Gravellona Toce – Piedimulera – Macugnaga (VB) – Pecetto.

*Itinerario:* Dalla località Pecetto (1365 m.) lungo una strada sterrata si arriva all'Alpe Burki (1581 m.) e poi, lungo un sentiero che sale ripido in un bosco di larici, all'Alpe di Rosareccio (1825 m.). Si continua fino ai prati della località Piani Alti (2090 m.), verso la stazione d'arrivo dell'ex funivia, dove parte il sentiero dedicato al Centenario del CAI, che

dapprima risale delle balze e poi scende gradualmente sino a raggiungere il Rifugio Zamboni-Zappa all'Alpe Pedriola (2065 m.). Proseguendo su sentiero attraverso i prati, passando accanto a giganteschi massi, si arriva al Lago delle Locce (2209 m.). Per il ritorno, dal Rifugio Zamboni-Zappa, si scende alle baite dell'Alpe Pedriola, si attraversa il torrente, si risale sulla cresta della morena e si arriva alla località Belvedere (1950 m.). Sul lato sinistro della seggiovvia che scende a Pecetto parte il sentiero che, passando vicino al Rifugio Saronno (1932 m.) arriva all'Alpe Burki, da cui si ritorna a Pecetto.

**18ª Gita – Giovedì 25 giugno****Lago Panelatte da Arvogno (Val Vigizzo) (VB)**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.45; partenza ore 7.00. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 7.15. *Mezzo di trasporto:* Auto proprie. *Difficoltà:* E *Tipo di escursione:* andata e ritorno. *Dislivello:* salita e discesa 880 m. *Tempo di percorrenza:* ore 5.00 complessive. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini.

*Accompagnatore:* **Francesco Galbiati** *Quota:* 19.00 €, non soci 27.00 €

**Descrizione itinerario**

*Percorso stradale:* Varese – Azzate – Vergiate – Autostrada A26 per Gravelona Toce – Domodossola – Val Vigezzo – Santa Maria Maggiore – Tocco – Arvogno.

*Itinerario:* Da Arvogno (1247 m.) si scende su strada asfaltata al ponte sul fiume Melezze (1202 m.), si prende una mulattiera, si ritorna sulla strada e si attraversa il rio Verzasca, per poi riprendere la mulattiera che conduce all'Alpe Verzasca (1333 m.). In costante ascesa, su mulattiera lastricata, si arriva all'Alpe Villasco (1642 m.), dove tra le baite diroccate c'è una fontana. Si continua fino all'Alpe ai Motti (1810 m.), e poi alla cappella di San Pantaleone (2026 m.). Si sale verso sinistra, su sentiero evidente e segnalato dai colori bianco-rosso, e si passa il Passo di Fontanalba (2046 m.) oltre il quale c'è la conca che ospita il Lago Panellate (2063 m.). Si tratta di un lago di circo, scavato dalle masse glaciali in movimento, cioè dalle acque sub glaciali di fusione. Popolato da anfibii e rare trote, privo di vegetazione ad alto fusto, ha le sponde caratterizzate da materiali detritici e da magri prati e rododendri. Anche se convenzionalmente è parte della Val Vigezzo, in realtà è compreso nella parte alta del bacino della Valle Onsernone, geograficamente in territorio svizzero ma politicamente ancora in quello italiano. Dal lago in pochi minuti si può raggiungere il passo Forcola di Larecchio (2146 m.), sotto il quale si apre una bella valletta, con la diga del Lago di Larecchio. Ritorno per il percorso dell'andata.

**19<sup>a</sup> Gita – Giovedì 2 luglio**  
**Champorcher (AO) – Lago di Vercoche**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.00; partenza ore 6.15. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 6.30. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tipo di escursione:* andata e ritorno *Tempo di percorrenza:* ore 3.00 salita e 2.00 discesa. *Dislivello:* 800 m. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatori:*

**Annibale De Ambrogi e Enrica Ambrosetti** *Quote:* 20.00 €, non Soci 28.00 €. *Nota:* Gita nella Valle di Champorcher fino all'austero lago Vercoche, situato alla testata della Valle della Legna, da cui si gode un panorama grandioso: dal Cervino fino a tutte le vette del gruppo del Monte Rosa, incluse quelle più vicine della parte

bassa della Valle d'Ayas.

**Descrizione itinerario**

*Percorso stradale:* Varese – Azzate – Autostrada A26 – A4 – A5 – Champorcher (Chardonney).

*Itinerario:* Dalla località di Chardonney (1444 m.) nel comune di Champorcher, si sale nel bosco lungo una bella mulattiera (segnavia 5) fino alla località Larris (1903 m.), dove si esce dal bosco, per continuare sui prati, passando sotto la funivia che da Chardonney sale a Larris Dessus (1964 m.), dove partono gli impianti sciistici di risalita. Si prosegue inizialmente su una pista da sci, in mezzo ai cannoni di innevamento artificiale, avendo alla destra gli impianti di risalita, poi si imbecca il sentiero sulla sinistra, che si fa più ripido, tra sfasciumi, per salire fino al punto più alto della gita (2231 m.), da cui si scende nella Valle della Legna, percorrendo un lungo traverso fino al Lago di Vercoche (2216 m.). Ritorno per il percorso dell'andata.

imponenti strutture delle Pale di S. Martino e della Cima Imminik, il trekking offre una superba visione su



Lago Vercoche



Pale di San Martino

**20<sup>a</sup> Gita – Domenica 6 luglio – sabato 11 luglio**

**Trekking delle Dolomiti – Dalle Pale di San Martino a Moena**

Trekking che consente di percorrere un bellissimo anello, tra i più vari e panoramici che si possano effettuare attorno alle Pale di S. Martino. Oltre a consentire di ammirare da vicino le

tutti i Campanili della Val di Roda. In seguito si potranno ammirare i laghi Colbricon nel Parco Naturale Paneveggio – Pale di San Martino. Si percorrerà un tratto su sentieri dell'Alta Via N. 2 dal Rifugio Mulaz al Passo San Pellegrino per poi raggiungere Moena attraverso la Catena Monzoni, zona che fu teatro di durissimi combattimenti tra Italiani e Austriaci durante il primo conflitto mondiale, oltre che di grande interesse geologico. In alternativa, in base al numero dei partecipanti ed in funzione dei posti letto disponibili, si raggiungerà Moena attraverso la Catena Lusia.

**Dislivelli complessivi:** salita 3.900 m. circa; discesa 5100 m. circa

**Difficoltà:** E+ con alcuni tratti attrezzati  
**Lunghezza percorso:** 65 Km circa

**Tempo di percorrenza:** 32 ore circa

**Numero massimo di partecipanti:** 25

**Quota e partecipazione:** da definirsi in funzione del mezzo di trasporto

**Coordinatori:** Walter Castoldi – Mario Borsetto –

**Bellarmino Zambon**

*Nota:* Dettagli o novità per gli iscritti saranno inviate per newsletter o reperibili consultando il sito [www.caivarese.it](http://www.caivarese.it) alla pagina "Senior".

**21<sup>a</sup> Gita – Giovedì 9 luglio**  
**Brissago (CH) – Capanna Al Legn**

# attività culturale



La storica iniziativa “varesina” “di terra e di cielo”, manifestazione che vede partecipi molte associazioni del nostro territorio, accomunate dai temi CINEMA, AMBIENTE, NATURA, ESPLORAZIONE ci vede quest’anno, in collaborazione con l’Università degli Studi dell’Insubria, attivi partecipanti.

Molte proiezioni tematiche saranno precedute da un incontro con importanti relatori

*In particolare segnaliamo*

## Voci dalla Val Montone

Il documentario, che raccoglie alcune testimonianze di chi abita la valle è stato realizzato dalla TAM e dal Gruppo Regionale Emilia Romagna del CAI; sarà proiettato al Trento Film Festival il 26 e il 30 aprile 2014

La Val Montone

Il documentario **Voci dalla Val Montone** è stato inserito nella sezione **Terre Alte** del Trento Film Festival 2014.

L'opera è stata realizzata dalla TAM e dal GR Emilia Romagna nel 2013 sul tema **Agricoltura e Montagna**.

La **Val Montone** è un lembo di terra ai confini del **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi** fra le province di **Forlì-Cesena e Firenze** dall’aspetto **dolce e gentile**, dai colori **vividi e ritmi lenti ed un respiro sospeso**, quasi senza tempo. E' abitato da poco più di **duecento persone** che risiedono nella piccola frazione di **San Benedetto in Alpe** e nel territorio circostante, legate fortemente **all'ambiente in cui sono inseriti**.

Le voci, le mani, i volti degli abitanti della **Val Montone** sono lo specchio della terra che li ha accolti e che accompagna il loro cammino **verso un futuro che sa di antico**.

## Venerdì 22 maggio

Ore 21

Aula magna - Università degli studi dell’Insubria  
Via Dunant- Varese

## Vivere in montagna, custodire la montagna

Serata a cura del CAI con

## Roberto Andrighetto,

*Presidente Comm. Reg. Tutela Ambiente Montano*

A seguire: proiezione del film

## VOCI DALLA VAL MONTONE

di M. A. Mohammad, It. 2013

San Benedetto in Alpe (FC),

il racconto di una vallata ricca di natura, umanità e storia.

**Ingresso gratuito**

Il programma completo della manifestazione che si svolgerà dal 8 maggio al 8 giugno verrà comunicato appena pronto

