



# ITINERARIO CICLOESCURSIONISTICO SENTIERO DEI FAGGI

*CANTU' / COMO / BRUNATE / CAPANNA MARA / ALBAVILLA / CANTU'*

**17 SETTEMBRE 2017**

**Partenza: ore 8.00 Piazza Garibaldi - Cantù**

**Ritrovo: ore 8.30 Piazzale funicolare di Como/Brunate**



La sezione di ciclo escursionismo del CAI di Cantù, propone una escursione in bicicletta sul "Sentiero dei Faggi" della dorsale Lariana. Partenza e arrivo da Piazza Garibaldi in Cantù (CO).

Riscoprire le aree verdi di questo territorio, trasmettere alcune tecniche per pedalare in sicurezza, è il nostro obiettivo...trascorrere una mattinata all'aria aperta, pedalando in compagnia! ...il fine giustifica i mezzi...



**SENTIERO DEI FAGGI: difficoltà: BC (Buone Capacità Tecniche)**

Itinerario: Salita in funicolare e poi su verso San Maurizio e la Capanna CAO. Si prosegue lungo la dorsale che porta alle baite Bondella e Boletto. Da qui, proseguendo sul versante nord del Bolettone, si imbecca lo stretto ed abbastanza esposto sentiero dei Faggi. Percorso suggestivo che resta in quota e quasi completamente in ombra con meravigliosi scorci sul lago di Como. Dopo un ultimo strappetto si raggiungono le bocchette di Lemna, subito sopra la Capanna Mara. Da qui si scende verso il rifugio Cacciatori per poi proseguire verso l'Alpe del Vicerè. Discesa ad Albavilla per la strada del Buco del Piombo e rientro a Cantù passando da Montorfano.



Non mancheranno occasioni dove poter contemplare le nostre affinità con la bicicletta.

Tracciato mediamente frequentato dai biker. Abbastanza impegnativo, con diversi passaggi tecnici e divertenti. E' obbligatorio l'utilizzo del casco di protezione e abbigliamento adeguato.



Dettagli e aspetti tecnico/pratici : a cura Guide/Istruttori S.I.M.B.



Tempo di percorrenza	4h
Distanza	40 Km
Dislivello	1100 m
Difficoltà tecnica	<b>MC+ / BC</b> (Buone Capacità tecniche)
Condizione fisica	BC



Scuola Italiana  
Mountain Bike

Guida  
Cicloturistica:  
Franco

## SIMBOLOGIA ( edita da CAI sezione di Chiari )

In ogni itinerario appositi simboli descrivono: 1. Tipologia del percorso; 2. Mezzi utilizzati per raggiungere la zona dell'itinerario; 3. Caratteristiche del fondo stradale 4. Grado di difficoltà

**TIPOLOGIA DEL PERCORSO**

 **Circolare**  
Il percorso prevede la partenza e l'arrivo nella stessa località, ma percorrendo strade e/o sentieri diversi.

 **Lineare unidirezionale**  
Il percorso prevede la partenza e l'arrivo in località diverse.

 **Lineare bidirezionale**  
Il percorso prevede la partenza e l'arrivo nella stessa località percorrendo la stessa strada e/o sentiero sia all'andata che al ritorno.

**MEZZI UTILIZZATI PER RAGGIUNGERE LA ZONA DELL'ITINERARIO**

 Bicicletta	 Furgone	 Asfalto
 Auto	 Treno	 Sterrato
 Pullman	 Traghetto	 Misto

**GRADO DI DIFFICOLTÀ**

Mediante un simbolo colorato è indicato con chiarezza per ciascun itinerario il grado di difficoltà del percorso e con l'ausilio di un grafico anche il dislivello da affrontare.

I percorsi sono stati suddivisi come segue:

	<b>colore verde, percorso Facile</b> senza particolari difficoltà tecniche, adatto a tutti con dislivelli abbondanti e lunghezza del percorso inferiore a 50 chilometri.
	<b>colore giallo, percorso Medio - Facile</b> senza particolari difficoltà tecniche, adatto a tutti con dislivelli abbondanti e lunghezza del percorso a volte superiore a 50 chilometri.
	<b>colore azzurro, percorso Medio</b> senza particolari difficoltà tecniche, adatto a tutti con dislivelli sensibili e lunghezza del percorso compresa tra 30 e 60 chilometri.
	<b>colore grigio, percorso Medio - Difficile</b> con difficoltà tecniche, adatto a persone con buona preparazione fisica, con dislivelli anche importanti e lunghezza del percorso a volte superiore ai 50 chilometri.
	<b>colore rosso, percorso Difficile</b> Con notevoli difficoltà tecniche, adatto a persone con ottima preparazione fisica, presenza di dislivelli notevoli e lunghezza del percorso che può raggiungere i 100 chilometri.

### Scala di difficoltà dei percorsi per cicloescursionismo in MTB (edita C.C.E. CAI MTB breve sintesi)

Per descrivere l'aspetto tecnico, si definiscono le seguenti sigle: **TC - MC - BC - OC - EC**

Si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra.

Esempio **MC / BC**

Il criterio è il **Fondo Prevalente**

Si aggiunge il segno **+** se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.

Esempio **MC+ / BC**

In sintesi:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>TC turistico:</b>                  | percorso su strade dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile;   |
| <b>MC media capacità tecnica:</b>     | percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce ...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole;   |
| <b>BC buona capacità tecnica:</b>     | percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (gradini di roccia o radici); |
| <b>OC ottima capacità tecnica:</b>    | come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con significativa presenza di ostacoli;   |
| <b>EC cicloescursionista estremo:</b> | percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.   |