



CAI CANTU'

ESCURSIONISMO ESTIVO 2018

8 APRILE
VARIGOTTI-NOLI (SV)

22 APRILE
PIETRA
PARCELLARA (PC)

6 MAGGIO
SACRA DI
S. MICHELE (TO)

27 MAGGIO
ANELLO DI
CHIRONICO (CH)

10 GIUGNO
RIFUGIO VALLE' (VC)

24 GIUGNO
RIFUGIO FERRARO
PALON DI RESY (AO)

1 LUGLIO
RIFUGIO
ZAMBONI ZAPPA (VB)

13-14-15 LUGLIO
RIFUGIO BOE' (TN)

29 LUGLIO
RIFUGIO
MARIA LUISA (VB)

9 SETTEMBRE
RIFUGIO ARP (AO)

23 SETTEMBRE
MONTE
CAPENARDO (GE)

DAL 19 AL 23 SETTEMBRE
TREKKING
DELL'ISOLA D'ELBA (LI)

8 APRILE 2018
TRAVERSATA VARIGOTTI-NOLI

**Una passeggiata mozzafiato lungo
il Sentiero del pellegrino
da Varigotti (SV)**

Tempo totale percorso: ore 4.00 circa
Dislivello totale: 360m - Difficoltà: T/E
Partenza ore 6.00 – Piazzale CAI

Panoramico itinerario d'interesse naturalistico, storico e archeologico lungo l'antico sentiero che metteva in comunicazione la Repubblica Marinara di Noli con il Marchesato del Finale, superando le pittoresche e panoramiche asperità rocciose di Capo Noli. Lungo il percorso, tra eccezionali "balconi" panoramici, si toccano diverse antiche chiese quali S. Lorenzo di Varigotti, S. Giulia e S. Lazzaro di Noli, ormai sconstate, ma un tempo, vista la loro posizione, sicuramente meta di pellegrinaggi. Per tale motivo è stato attribuito il nome di "Sentiero del Pellegrino".



22 APRILE 2018
PIETRA PARCELLARA (836m)

**Il Cervino della Val Trebbia
da Perino (PC) Val Trebbia**

Tempo totale percorso: ore 6.30 circa
Dislivello totale: 700m - Difficoltà: E
Partenza ore 6.30 – Piazzale CAI

Osservandola da lontano, la Pietra Parcellara sembra una scheggia rocciosa conficcata in quell'incantevole paradiso che sono le colline piacentine della Val Trebbia, interrompendo il loro coerente e dolce susseguirsi verdeggianti. La Pietra è detta anche il "Cervino della Val Trebbia" perché con la sua punta aguzza ricorda il ben più noto e alto simbolo delle Alpi. Il giro ad anello proposto tocca pure la Pietra Perduca, poco discosta, che con la Pietra Parcellara coinvolge l'escursionista in un ambiente affascinante e magico.



6 MAGGIO 2018
SACRA DI SAN MICHELE (962m)

**Simbolo della Regione Piemonte
da Sant'Ambrogio di Torino (TO)
Val di Susa
POSSIBILITÀ DI SALITA ALLA
SACRA VIA FERRATA**

Tempo totale percorso:
4.30 circa
Dislivello totale: 600m
Difficoltà: E
Partenza ore 6.00 – Piazzale CAI



La Sacra di San Michele rappresenta uno dei monumenti più scenografici di tutto il Piemonte, non a caso, è stata scelta come simbolo della Regione. Arroccata in cima al monte Pirchiriano domina la val di Susa dai quasi mille metri di altezza regalando alla valle un profilo inconfondibile e decisamente suggestivo. È uno tra i più grandi complessi architettonici religiosi dell'epoca romanica presente in questo territorio alpino, via di pellegrinaggio tra Italia e Francia. Pare che Umberto Eco si fosse ispirato proprio alla Sacra per ambientare il suo famoso romanzo "Il nome della rosa". La si può raggiungere con un comodo sentiero lastricato immerso in un bosco dove lungo la salita si incontrano quattordici croci che simboleggiano le stazioni della Via Crucis, oppure attraverso la via ferrata

27 MAGGIO 2018
ANELLO DI CHIRONICO (787m) SVIZZERA

**A spasso tra gli alpeggi in Val Leventina
da Lavorgo (Svizzera)**

Tempo totale percorso: ore 5.00
Dislivello: 850m - Difficoltà: E
Partenza ore 6.00 – Piazzale CAI

L'escursione ad anello si svolge nella Valle del Ticinetto che si apre nella media Val Leventina, e permette di visitare gli alpeggi di Ces (1466m), Doro (1537m) e Cala (1469m) che costituiscono i Monti di Chironico sul versante sud del Pizzo Forno.

Gli alpeggi, che sono raggiungibili solo a piedi e fino a non molto tempo fa erano coltivati e abitati anche d'inverno, riservano all'escursionista scorci di notevole fascino dove la natura e l'opera dell'uomo hanno trovato un prezioso equilibrio.



10 GIUGNO 2018
RIFUGIO VALLE' (2175m)

Un balcone affacciato sul Monte Tagliaferro e la Valsermenza da Rima (VC) Valsermenza

Tempo totale percorso: ore 5.00 circa
Dislivello totale: 760m - Difficoltà: E



Partenza ore 6.30
- Piazzale CAI

Il rifugio è situato nel Parco Naturale Alta Valsesia, il più alto d'Europa in Valsermenza e si affaccia sul meraviglioso Monte Tagliaferro, una delle mete più ambite del Monte Rosa. La

Valle con la sua limitata dimensione, rispetto alle altre più estese vallate valesiane ha suggerito ai valesiani di ribattezzarla "Val Pitta" ossia Val Piccola. Chi giunge in questa valle non può non notare la bellezza della natura e rimanere incantato dalle case dei villaggi, costruite ancora in pietra, come una volta, nonché sentire l'odore acre del legno bruciato all'interno dei camini che ancor oggi riscaldano molte abitazioni.

24 GIUGNO 2018
RIFUGIO FERRARO (2066m),
PALON DI RESY (2675m)

Favoloso belvedere sui ghiacciai del Monte Rosa da Saint-Jacques (AO) Val d'Ayas

Tempo totale percorso: ore 6.00 circa
Dislivello totale: 400m al Rifugio - 980 alla vetta
Difficoltà: E
Partenza ore 6.00 - Piazzale CAI

Il Palon di Resy con i suoi 2676 metri costituisce uno dei più belli e famosi belvedere sul ghiacciaio del Monte Rosa, coniugando la relativa facilità della salita con la perfezione del panorama. Dalla cima lo sguardo spazia a 360° sui ghiacciai del Monte Rosa (dalla Gobba di Rollin a nord, passando per le tre cime del Breithorn, la Rocca Nera, il Castore, il Polluce, fino al Liskam) e sulle cime circostanti (Gran Tournalin, Rothorn, Testa Grigia, Gran Paradiso).



1 LUGLIO 2018
RIFUGIO ZAMBONI ZAPPA (2065m),
LAGO DELLE LOCCE (2223m)

Ai piedi della parete est del Monte Rosa da Pecetto-Macugnaga (VB) Valle Anzasca

Tempo totale percorso: ore 7.00 circa
Dislivello totale: 700m al Rifugio - 900m al Lago
Difficoltà: E
Partenza ore 6.00 - Piazzale CAI
Possibilità di salita fino al belvedere (1932m) con funivia



Situato alla fine della Valle Anzasca, il vallone del ghiacciaio di Belvedere si estende al cospetto delle pareti est del massiccio del Rosa dal quale sveltano le più imponenti cime quali la punta Dufur, la punta Gnifetti, e la punta

Nordend. Lungo il percorso di avvicinamento al lago, in un suggestivo contesto tipicamente alpino, si trovano il Rifugio Saronno (1827m), il Rifugio Belvedere (1932m) ed il Rifugio Zamboni Zappa (2065m). Il lago (2223m) lo raggiungeremo seguendo panoramici percorsi ed ammirando caratteristici scenari alpini e quel che resta del lago effimero (2160m).

13-14-15 LUGLIO 2018
RIFUGIO BOE' (2870m)

Al cospetto del Sass Pordoi "Terrazza delle Dolomiti" da Passo Pordoi (TN) Val di Fassa



Partenza ore 6.00 - Piazzale CAI

Il rifugio Boe' è un rifugio delle situato nel comune di Canazei (TN), costruito alla fine dell'Ottocento e ora di proprietà della (SAT), sezione del Club Alpino Italiano. È posto al centro orografico del Gruppo del Sella, di faccia alla parete nord-ovest del Piz Boè e sullo spartiacque tra la val Mezdi (nel comune di Badia in Val Badia - Alto Adige) e la Val Lasties (nel comune di Canazei in Val di Fassa). Il paesaggio sull'altopiano è quasi lunare.

29 LUGLIO 2018
RIFUGIO MARIA LUISA (2160m), LAGO BRUNNI (2661m)

Un magico specchio d'acqua in alta Val Formazza da Riale (VB) Val Formazza

Tempo totale percorso: ore 7.00 circa
Dislivello totale: 400m al Rifugio - 900m al lago
Difficoltà: E
Partenza ore 6.00 - Piazzale CAI

Escursione molto bella e varia che offre un panorama decisamente interessante che comprende tutta la conca di Riale con il Lago Morasco ed il Corno Nefelgiù, la Valrossa ed il Lago Castel, la conca dell'Hosand e i suoi ghiacciai ed alcune imponenti vette dell'Oberland Bernese oltre, naturalmente, alle cime della testata della Val Formazza.



9 SETTEMBRE 2018
RIFUGIO ARP (2446m)

Un rifugio alpino a cinque stelle alla portata di tutti da Estoul (AO) Val d'Ayas

Tempo totale percorso: ore 3.30 circa
Dislivello totale: 576m
Difficoltà: E
Partenza ore 6.00 - Piazzale CAI

Il Rifugio Arp è situato su di un ampio terrazzo erboso a 2.446m di quota nel vallone di Palasinaz, raggiungibile per comodo sentiero e alla portata di tutti. La costruzione si trova a poca distanza dai laghi di Palasina strutturati su diversi ripiani ognuno dei quali ospita un pittoresco lago adagiato tra vaste praterie fiorite e i laghi di Valfredda

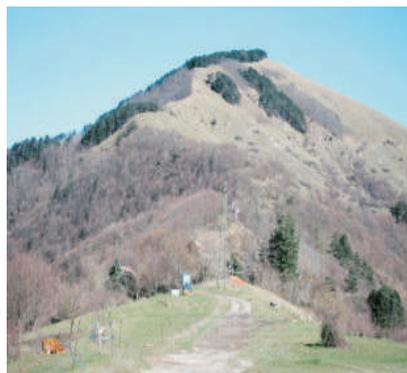


23 SETTEMBRE 2018
MONTE CAPENARDO (693m)

Traversata da Cavi di Lavagna a Sestri Levante lungo il "sentiero delle lavagnine" da Cavi di Lavagna (GE)

Tempo totale percorso: ore 5.00 circa
Dislivello totale: 693m
Difficoltà: E
Partenza ore 6.00 - Piazzale CAI

Panoramico itinerario avvolto nella macchia mediterranea del levante ligure, lungo gli antichi sentieri utilizzati dalle portatrici di ardesia "carnalite" per trasportare le lastre di pietra dalle cave al mare. Dopo aver raggiunto la vetta del Monte Capenardo, scenderemo lungo la Valle del Fico e l'antico tracciato lastricato della romana Via Aurelia, dove si potranno ammirare alcuni caratteristici ponti su archi di pietra a secco. Interessante itinerario, ricco di spunti culturali e naturalistici.



DAL 19 AL 23 SETTEMBRE 2018
TREKKING DELL'ISOLA D'ELBA (LI)

Alla scoperta dell'isola più grande dell'arcipelago toscano, tra passeggiate, storia, mare e con la salita al Monte Capanne, la montagna più alta dell'isola (1019m) da Marina di Campo (LI)

Partenza ore 6.00 - Piazzale CAI

L'Isola d'Elba è un'oasi verde nell'Arcipelago Toscano, dove si possono trovare spiagge dorate che carezzano il mare, massicci granitici immersi nella macchia, storie di popoli da sempre baciati dal sole. L'Elba regala la sensazione di molte cose in una: le spiagge e le scogliere, il vento, la terra, i profumi, i sapori, il duro lavoro dell'uomo, i paesini arrampicati sui monti, le terrazze sul mare. Visitare l'Isola d'Elba è una vera e propria esperienza di vita. Durante il trekking andremo alla scoperta di Pomonte per ammirare dall'alto la più grande valle dell'isola d'Elba con il Monte Capanne e, all'altro estremo, l'azzurro del mare con le isole di Pianosa e di Montecristo e le montagne innevate della Corsica. Partendo dal borgo medievale di Marciana raggiungeremo la vetta del Monte Capanne, la cima più alta dell'isola dove la vegetazione della macchia mediterranea si mescola con quella appenninica. Visiteremo alcuni cantieri di escavazione, come il Cantiere Bacino luogo che per cento anni ha visto il lavoro e la fatica dei minatori elbani e andremo alla scoperta del centro storico di Portoferraio e con un percorso a piedi raggiungeremo la residenza invernale di Napoleone.