



Sezione di Cantù

CASSA RURALE ED ARTIGIANA



Cantù

Con il
Patrocinio del
Comune di
Cantù



Assessorato alla Cultura
ed allo Sport

Programma Escursionismo estivo 2019

Via Dante, 18 – 22063 Cantù (CO) – tel. 031705553 - cantu@cai.it - www.caicantu.it

	Data	Escursione	Gruppo montuoso	Altezza max/dislivello	Località
Aprile	14	Borgio Verezzi camminata natura e cultura	Alpi Liguri		Borgio Verezzi (SV)
Maggio	5	Monte Censo mt.1013 e la rocca Napoleonica	Prealpi Bresciane	+/- mt.620	Anfo (BS)
	19	Corna 30 passi la cima isolata a strapiombo sul lago d'Iseo mt.1250	Prealpi Bresciane	+/- mt.650	Zone (BS)
Giugno	2	Anello Alpe Scaldalorso e Alpe Sorbella mt.1636	Alta Valsesia	+/- mt.700	Rassa (VC)
	16	Monte Alben mt.2019	Prealpi Bergamasche	+/- mt.800	Passo Zambra (BG)
	23	Rifugio Tournalin mt.2535 e i laghi Croce	Alpi Pennine	+/- mt.850	Saint-Jacques (AO)
Luglio	5-6-7	Rifugio Firenze mt.2037	Dolomiti delle Odle		Santa Cristina Valgardena (BZ)
	21	Rifugio Perucca Vuillermoz mt.2909 / rifugio Barmasse mt.2169 e lago	Alpi Pennine	+/- mt.1200 +/-mt.600	Fraz Perreres Valtournenche (AO)
Settembre	8	Rifugio Deffeyes mt.2494	Alpi Graie	+/- mt.891	Promise (AO)
	22	Capanna Garzonera e laghi Ravina mt.2055	Alpi Lepontine	+/- mt.800	Nante (CH)
	14-21	Trekking nel Gargano			



14 Aprile 2019

**Borgio Verezzi (SV) / Alpi Liguri
Escursione tra natura e cultura.**

Dislivello: 280 mt. ↑↓

Difficoltà: T

Tempo: 4 ore

Partenza: ore 6.00 dal Piazzale CAI

Come una perla incastonata in un gioiello, tanto semplice quanto bellissima, preziosa ed elegante, Borgio Verezzi si incastona lungo la Riviera delle Palme tra Finale e Pietra Ligure, in un gioco di forme, di colori e di sfumature che incanta lo sguardo più attento ed esigente. Non a caso questo pittoresco comune tra mare, roccia e profumi mediterranei è stato inserito nel circuito delle Perle di Liguria ed è incluso anche in quello dei Borghi più belli d'Italia.

Il sentiero che percorriamo è denominato “**sentiero natura**” ed è un percorso tematico che attraversa gli ambienti naturali presenti sul territorio illustrandone le caratteristiche più salienti sotto i diversi profili geologico, botanico, faunistico ed antropico.



5 Maggio 2019

**Monte Censo (1013 mt.) e la rocca
“Napoleonica” da Anfo (BS) / Prealpi
Bresciane**

**Una vetta poco conosciuta ma facile e
spettacolare.**

Dislivello: 500 mt. ↑↓

Difficoltà: E

Tempo: 4 ore A/R

Partenza: ore 6.30 dal Piazzale CAI

Il Monte Censo è una montagna bresciana che si trova sulla sponda ovest del lago d'Idro e domina dall'alto la Rocca d'Anfo. Questa fortezza, di origine veneziana, durante i secoli aveva lo scopo di presidiare il confine con l'impero austriaco che si trovava pochi chilometri più a nord a Ponte Caffaro. E' una cima facilmente raggiungibile e molto panoramica che offre splendidi scorci, sul lago d'Idro e le Dolomiti di Brenta.



19 Maggio 2019

Corna Trenta passi (1250 mt.) da Zone (BS) / Prealpi Bresciane

Un balcone sul lago d'Iseo.

Dislivello: 650 mt. ↑↓

Difficoltà: E

Tempo: 4 ore A/R per raggiungere la vetta / 1,30 ore per la visita alle Piramidi di Zone

Partenza: ore 6.30 dal Piazzale CAI

Ai tempi era nota con il nome di Punta di Vignole, ed è una caratteristica e isolata "becca" a balcone sul lago d'Iseo tra Marone e Pisogne, nel cuore della Val Camonica. Si tratta di una meta molto interessante che deve larga parte della sua notorietà e simpatia al fatto che è eccezionalmente panoramica con vista a strapiombo sul lago.

Situate nelle vicinanze si potranno ammirare le Piramidi di Terra, una formazione geologica molto interessante poste ad un'altitudine di 600 metri, che sono uno degli spettacoli naturali più singolari della conca sebina e costituiscono un importante documento dell'evoluzione geologica dell'epoca glaciale e postglaciale alpina.



2 Giugno 2019

Anello Alpe Scaldalorso e Alpe Sorbella (1636 mt.) da Rassa (VC) / Alta Valsesia

Camminando in Val Sesia ai piedi del gruppo del Monte Rosa.

Dislivello: 700 mt. ↑↓

Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 5 ore per l'intero anello

Partenza: ore 6.30 dal Piazzale CAI

Percorso ad anello tra gli alpeggi della Val Sesia al cospetto dei 4000 del Massiccio del Monte Rosa. Riper correremo tratti del sentiero utilizzato da Fra Dolcino il frate dichiarato eretico che intorno all'anno mille si stabilì con i suoi seguaci in Valsesia e si rifugiò per un inverno a Rassa.

Sul sentiero è ben visibile una parte di roccia che richiama le sembianze di un grande volto umano, che la tradizione vuole sia quello di Fra Dolcino pietrificato. Il sentiero attraversa la Selva Grande, magnifico bosco di faggi e conifere.



16 Giugno 2019

**Monte Alben (2019 mt.) dal Passo di Zambla (BG)
/ Prealpi Bergamasche**

Un angolo di dolomiti vicino a noi.

Dislivello: 800 mt. ↑↓

Difficoltà: E - EE per raggiungere la vetta

Tempo di percorrenza: 5 ore A/R

Partenza: ore 6.30 dal Piazzale CAI

Il Monte Alben è la prima montagna che si nota in territorio bergamasco, ed è difficile non notarla per la grande scogliera dolomitica a forma di ferro di cavallo, è visibile anche dalla pianura da qualunque lato lo si osservi. Numerosi sono gli itinerari che solcano le sue pareti, regalando soddisfazione agli escursionisti ed emozioni agli alpinisti che sfidano le sue linee verticali. La conca che ospita questa bella montagna è la Val Serina, posta a spartiacque tra la Val Brembana e la Val Seriana.



23 Giugno 2019

**Rifugio Grand Tournalin (2535 mt.) e i laghi
Croce (2635 mt.) da Saint-Jacques (AO) / Alpi
Pennine**

**Rifugio ai piedi dell'imponente parete est
dell'omonima vetta.**

Dislivello: 850 mt. ↑↓

Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 5 ore A/R

Partenza: ore 6.00 dal Piazzale CAI

Situato nell'anfiteatro del Vallone di Nana in Val d'Ayas, il Rifugio Grand Tournalin si pone come un punto di appoggio per numerose escursioni. In questa zona si trovano 5 cime oltre i 3000 metri. È una meta escursionistica molto semplice, è raggiungibile con diversi itinerari principalmente da St.Jacques e da Mandrou. Da St. Jacques la salita procede attraverso boschi di larici, si raggiungono gli alpeggi di Nana, il Tournalin inferiore e quindi per prati incrociando i tornanti della strada carrozzabile si raggiunge il rifugio.

Dal rifugio si apre un ventaglio di nuove destinazioni: tra queste il Colle di Nana, da cui è poi possibile scendere a Cheneil in Valtournenche o salire alla Becca di Nana/Falconetta via cresta a nord, al Bec Trecare, al Petit e al Grand Tournalin, oppure si può procedere ai Laghi Croce o al Colle Croce, imboccando poi il sentiero per il Roissetaz, il Lago Verde o il più vicino M. Croce.



5-6-7 Luglio 2019

**Rifugio Firenze (2037 mt.) da Santa Cristina
Valgardena (BZ) / Dolomiti delle Odle**

Nel cuore delle Dolomiti.

Difficoltà: E - EE

Partenza: ore 6.00 dal Piazzale CAI

Costruito nel 1888 e in consegna nel 1920 al CAI Firenze, il rifugio è situato in una magnifica posizione sui pascoli della Val di Cisles ad una quota di 2037 metri all'interno del **PARCO NATURALE PUEZ-ODLE** ai piedi delle Odle ed è facilmente raggiungibile da Santa Cristina di Val Gardena.

Le vette del Gruppo delle Odle, grazie all'elevato contenuto calcareo delle rocce, vengono chiamate anche "Montagne Bianche". Alcune vette importanti sono il Sass da l'Ega (2.924 metri s.l.m.), Sas de Mesdi (2.762 metri s.l.m.), Campanile di Funes (2.834 metri s.l.m.), la Furchetta (3.025 metri s.l.m.), Il Sass Rigais (3.025 metri s.l.m.), Odla di Valdussa (2.936 metri s.l.m.), Odla di Funes (2.800 metri s.l.m.), Gran Fermada (2.873 metri s.l.m.) e Piccola Fermada (2.814 metri s.l.m.). Il Sass Rigais è la cima centrale del massiccio ha la stessa altezza come la vicina Furchetta.

Il Rifugio Firenze è un punto di partenza per numerosissime escursioni di ogni difficoltà.



21 Luglio 2019

**Rifugio Perucca Vuillermoz (2909 mt.) / rifugio
Barmasse (2157 mt.) e lago di Cignana da
Valtournenche (AO) fraz. Perrères / Alpi Pennine
Rifugio situato nella selvaggia conca di Cignana.**

Dislivello: 600 mt. ↑↓ al rifugio Barmasse / 1200 mt. ↑↓
per il rif. Perucca

Difficoltà: E - EE

Tempo di percorrenza: 5 ore A/R per il rif. Barmasse / 7
ore A/R per il rif. Perucca

Partenza: ore 6.00 dal Piazzale CAI

Il rifugio Perucca Vuillermoz è situato nella selvaggia conca di Cignana (2909 metri), in uno stupendo ambiente di alta montagna in mezzo a laghi, dove è facile vedere marmotte, stambecchi e camosci. Il rifugio si raggiunge partendo da Perreres, frazione di Valtournanche e superando la stupenda finestra di Cignana (2440 metri), dalla quale è possibile arrivare al Rifugio Barmasse (2157 metri) posto davanti al Lago di Cignana.



8 Settembre 2019

Rif. Deffeyes (2494 mt.) da La Thuile (AO) fraz. Promisse / Alpi Graie

Ai piedi del Rutor.

Dislivello: 891 mt. ↑↓

Difficoltà: E - EE

Tempo: 5 ore A/R

Partenza: ore 6 dal Piazzale CAI

Il rifugio Deffeyes si trova sul limitare di un ampio vallone che lo separa dalla parte terminale del ghiacciaio del Rutor, vallone occupato in parte dal lac d'En Bas; costruito nel 1953, è di proprietà del CAI di Aosta.

Dal rifugio si gode ampia vista sul ghiacciaio del Rutor, sul bordo orientale del quale si sviluppa la via normale che porta al punto culminante della Testa del Rutor. Interessante il colpo d'occhio sulla sagoma piramidale del Grand Assaly e sulla chiesetta di S. Margherita, eretta tra il 1606 ed il 1607 per proteggere la valle dalle terribili inondazioni provocate da laghi effimeri formati dal ghiaccio. Durante la salita non mancano interessanti scorci sulla valle de La Thuile, sullo sfondo del Monte Bianco.



22 Settembre 2019

Capanna Garzonera (1973 mt.) e laghi Ravina (2055 mt.) da Nante (CH) / Alpi Lepontine

Dislivello: 570 mt. ↑↓

Difficoltà: E - EE

Tempo: 5.30 ore A/R

Partenza: ore 6.30 dal Piazzale CAI

La capanna Garzonera è posta su un accogliente terrazzo al limite di una foresta di larici e abeti, a poca distanza il massiccio del San Gottardo che con le sue imponenti cime domina su buona parte dell'alta Valle Leventina.

La capanna completamente ristrutturata nel 1988 ha mantenuto antiche caratteristiche di cascinal alpino che si inserisce molto bene nell'ambiente di montagna, costruita con materiali da costruzione tipici delle valli svizzere.

Con una facile camminata di 1 ora dal Rifugio Garzonera si raggiunge la conca del Lago di Prato (2055 metri) ai piedi del Pizzo Scheggia poco prima del Passo Sassello.



14 – 21 Settembre 2019

Trekking nel Gargano

Difficoltà: E

Il Gargano è un territorio vario e ricco di biodiversità, paesaggi di incommensurabile bellezza, Santuari devozionali localizzati lungo l'antica Via Francigena del Sud, foreste dove si possono apprezzare alberi secolari che danno la sensazione di voler abbracciare il cielo candido e diamantino di tutto il territorio, il "verde mare" cantato da Gabriele D'Annunzio, spiagge accoglienti, cibo genuino, cucina del territorio legata alla tradizione della civiltà contadina.

Il modo migliore per scoprire il Gargano (ed il suo Parco Nazionale) è il Trekking.

A piedi per conoscere Luoghi, Persone, Storie e Culture e percepire i suoni ed i colori di un mondo unitario, vario e delicato.

In tutti i periodi dell'anno è possibile visitare questo meraviglioso Parco Nazionale che nei suoi circa 120.000 ettari di biodiversità comprende i più diversi ecosistemi, ricchi di flora e fauna, ed incantevoli paesaggi.

Insieme a una guida escursionistica andremo alla scoperta del Monte Saraceno, percorreremo il Sentiero delle Orchidee, attraverseremo la Foresta Umbra e per finire passeremo una giornata alle Isole Tremiti.
