



## CAI CASSANO Escursionismo 2010

*“Non cercare nel monte un’impalcatura per arrampicare, cercate la sua anima  
( Julius Kugy)*

### **Domenica 07 Febbraio**

#### ***Ciaspolata sulla neve – Valle di Scalve (BG)***

#### ***Nona m. 1341 – Passo della Manina m. 1821***

Escursione abbastanza facile, giusto per iniziare la stagione escursionistica, con un moderato dislivello e tempo di percorrenza, ma con un paesaggio favoloso che ci porta ad affacciarsi sull’alta Valle Seriana.

Ulteriori informazioni verranno date all’ inizio di Febbraio.

Tipo di escursione: Facile

Dislivello: m. 480

Tempo di percorrenza: 4,30 ore

Organizzatore: Mauro – Simone

### **Domenica 07 Marzo**

#### ***Ciaspolata sulla neve – Valle d’Aosta***

In base all’innnevamento si deciderà la località dove si farà l’escursione, e comunque non difficile con un dislivello di circa 6/700 metri.

Tipo di escursione: Facile

Organizzatore: Simone Fanciulletti

### **Domenica 11 Aprile**

#### ***Liguria – Riviera d i Ponente – Capo Noli (Sv)***

Lungo i facili sentieri della Riviera di Ponente tra i suggestivi paesaggi del promontorio di Capo Noli.

Tipo di Escursione: Facile per tutti

Tempo di Percorrenza: 4 ore

Dislivello: m. 600

Organizzatore: Mauro Remonti (A.E.)

### **Domenica 25 Aprile**

#### ***Triangolo Lariano – Monte San Primo m. (Lc)***

Passeggiata per “farsi la gamba” in attesa di quelle più impegnative.

Facile da fare anche in presenza di neve, è la cima più alta del Triangolo Lariano da dove si può ammirare il lago e le cime intorno.

Tipo di escursione: facile

Tempo di percorrenza: 4/5 ore

Dislivello: m. 560

Organizzatore: Simone Fanciulletti (ASC) – Mauro Remonti (A.E.)

### **Domenica 09 Maggio**

#### ***Lago di Garda***

#### ***Cicloturismo – Dall’Adige al Sarca (Tn)***

#### ***ROVERETO LAGO DI GARDA.***

impareggiabile itinerario che coniuga la bellezza del territorio col piacere di percorrerlo in bicicletta e ci permette, alla giusta velocità, di coglierne gli aspetti naturali, storici e paesaggistici.

Il percorso parte da Rovereto (m 204 alt.) e, percorrendo la ciclabile dell’Adige, giunge dopo sei Km pianeggianti alla deviazione per il lago di Garda. Qui inizia la prima salita impegnativa della giornata, sono ca 2 km che ci portano a Mori, dove ha sede un’importante Cantina sociale. L’attraversamento del paese ci consente di recuperare un po’ di energie, poi però ricomincia una lieve ma costante salita di altri 3 Km. Circondati dai vigneti e al cospetto delle montagne del gruppo del Baldo la pista ciclabile raggiunge Loppio e prosegue in falsopiano seguendo il vecchio tracciato della ferrovia che fino ad alcuni decenni or sono

collegava Mori-Torbole e Riva. Si costeggia in un ambiente particolare il prosciugato lago di Loppio, ora diventato biotopo protetto, e si attacca la breve ma impegnativa salita finale per il passo S.Giovanni alt. 272 m, punto culminante del nostro percorso. Da qui inizia una piacevole discesa tra vigneti fino a Nago e, alla suggestiva vista del lago di Garda, la picchiata su Torbole, m 85 alt. e ca 20 km dalla partenza.

Poi ci sono diverse possibilità: proseguire con la ciclabile fino a Riva del Garda (ca 4 km), oppure seguire la ciclabile che conduce ad Arco e oltre (ca 7 km), entrambi i percorsi sono pianeggianti. Terza possibilità è quella di fermarsi a Torbole e riposare per il ritorno.

Questo itinerario è sicuramente un esempio di mobilità sostenibile e attenzione cicloturistica che la regione Trentino sviluppa ormai da diversi anni.

### **Notizie utili :**

per il trasporto delle biciclette useremo un furgone fino alla partenza .

Partenza e arrivo: Rovereto- raggiungibile in auto con autostrada del Brennero – uscita Rovereto sud-Mori.

Percorso: completamente asfaltato, prevalentemente su piste ciclabili protette con tratti su strade secondarie a basso traffico, prestare attenzione agli attraversamenti stradali e dei centri abitati.

Rifornimenti: negozi di alimentari e fontanelle d'acqua nei paesi attraversati. Colazione al sacco.

Da non dimenticare: verificare le perfette condizioni della bicicletta prima dell'escursione – es freni.

Portare camera d'aria di scorta, borraccia, ki-way.

Il percorso è mediamente impegnativo perché presenta alcuni Km in salita quindi va affrontato con una discreta preparazione fisica. Consigliabili biciclette MTB o da strada col cambio.

Si ricorda ai partecipanti il rispetto del codice della strada e si declina ogni responsabilità civile o penale, prima durante e dopo l'escursione, per eventuali incidenti o danni a persone e cose.

In caso di brutto tempo l'escursione verrà rimandata ad altra data.

Lunghezza: 40 km A/R fino a Torbole

Dislivello in salita: andata verso Torbole 100 mt – ritorno verso Rovereto 210 mt

Varianti: 14 km A/R fino ad Arco - 8 km A/R fino a Riva del Garda.

Durata: 6 – 8 ore con adeguate soste

Organizzatore: Silvano Redoglio

### **Domenica 30 Maggio**

#### **Lago di Garda – Strada del Ponale (Tn)**

##### **Riva – Pregasina - Riva**

Il Sentiero Giacomo CIS è una facile e bella passeggiata adatta a tutti con viste splendide e vista dall'alto sul Garda con panorami mozzafiato.

Distanza andata e ritorno: 14 Km

Dislivello: m450

Organizzatore: Mauro Remonti (A.E.)

**In collaborazione con CAI Treviglio**

### **Domenica 06 Giugno**

#### **Valle d'Aosta – Parco Monte Avic. (Ao)**

Splendida e panoramica escursione in un ambiente spettacolare tra boschi laghi e pascoli con un ampio giro ad anello nel Parco del Monte Avic con davanti il gruppo del Monte Rosa.

Tipo di escursione: escursionismo medio- facile

Tempo di percorrenza: 6 ore per il giro dei laghi

Dislivello: 1100 m.

Equipaggiamento: da alta montagna

Organizzatore: Mauro Remonti (A.E.)

**In collaborazione con CAI Gorgonzola e CAI Trezzo**

### **Sabato 19 e Domenica 20 Giugno**

#### **Valsugana – La valle dei Mocheni (Tn)**

L'alta Valle dei Mocheni conosciuta fin dalla preistoria per i giacimenti minerari e sfruttata fino a cinquecento anni fa oggi si presenta come una verdissima foresta chiamata con il nome di Knappenwald.

Passeremo dal rifugio Sette Selle m. 1541 e Lago Erdemolo m. 2006. La domenica saliremo la cima Sette Selle m. 2396 e Sasso Rotto M. 2285 raggiungibile oltre che da un sentiero anche da una ferrata.

Tipo di escursione: E al rifugio – EE per le due cime.

Tempo di percorrenza: 2 ore al rifugio e 6 ore la domenica

Dislivello: 474 m. al rifugio + 1030 m. per le due cime.

Organizzatore: Mauro Remonti (A.E.)

### **Domenica 27 Giugno**

#### **Monte Legnone m. 2621 (Lc)**

Affascinante escursione sul "Balcone delle Orobie" che dalla vetta offre un panorama mozzafiato a 360 gradi. Partenza classica dal rifugio Roccoli Lorla seguendo il percorso sud -ovest.

Tipo di escursione: escursionismo medio

Tempo di percorrenza ore 3,30 la salita – ore 2,30 la discesa.

Dislivello: m. 1200

Organizzatore: Simone Fanciulletti (ASC)

### **Domenica 25 Luglio**

#### **Val Bognanco – Cima Verosso m. 2010 (Vc)**

Partenza da Cassano alle ore 06,00 con auto proprie per Caprezzo (Verbania), proseguendo poi nello spiazzo della Cappella Porta (m 974) dove si parcheggia.

Da qui si imbecca un sentiero che si alza nel bosco di abeti fino ai ruderi dell'Alpe Cornala, proseguendo sul sentiero principale in breve tempo si arriva al Rif. del Pian Cavallone (m 1530) di proprietà del CAI di Intra. Dal rifugio ci si porta vicino ad una cappella (che fa da spartiacque con la Val Pogallo), sulla sinistra parte un traverso che costeggia il fianco del monte Todano, con sali e scendi, tratti brevi di catene si giunge alla sella del Colle della Forcola. Si risale il versante destro della costa, si continua in salita superando un canalino e per tracce ripide con stretti tornanti fino ad arrivare alla "scala santa": intaglio della roccia, gradinata e protetta da paletti di ferro e catene per il percorso strapiombante.

Questa conduce sulla cresta della nostra prima meta: il Pizzo Marona, sulla cui sommità vi è una cappelletta votiva. Il Monte Zeda si raggiunge percorrendo un traverso (all'inizio perdendo un po' di dislivello) attrezzato con catene nei punti più pericolosi. Il ritorno avviene per lo stesso itinerario.

Circuito escursionistico di grande respiro che richiede un buon allenamento, il panorama dalla vetta è grandioso.

Tipo di escursione: F fino al rifugio, EE per le due cime

Dislivello: circa 1200 metri

Durata escursione: 8 ore

Equipaggiamento: da alta montagna

Organizzatore: Massimo Bacchetta

### **da Domenica 22 a Sabato 28 Agosto**

#### **Trekking Alpi Marittime (IM)**

Spettacolare trekking nel cuore del parco naturale delle alpi Marittime, alla scoperta della natura immacolata e dei mille laghi di questi luoghi.

Lunghezza del trekking: 6 giorni (7 compresi i viaggi)

Tipologia delle tappe: E-EE per escursionisti esperti e con buon allenamento.

Equipaggiamento: da alta montagna.

Informazioni e programma disponibile da Maggio in sede o sul sito internet

### **Domenica 12 Settembre**

#### **Parco Nazionale Val Grande**

#### **Pizzo Marona m. 2051 e Monte Zeda m. 2156 (VB)**

Partenza da Cassano alle ore 06,00 con auto proprie per Bognanco Terme, da qui si raggiunge la frazione San Lorenzo di Bognanco per poi proseguire fino alla chiesetta di San Bernardo (m. 1628) dove si parcheggia.

Attraversando quest'ultimo si inizia a salire lungo la cresta boscosa che si svolge sulla dorsale orientale della montagna, più in alto si giunge ad una larga sella pianeggiante (m. 2200), portandosi poi a destra si percorre un traverso su blocchi rocciosi. Ora si sale rapidamente su di un ripido fianco erboso, infine la parte terminale su blocchi e detriti rocciosi che porta in vetta caratterizzata da due grossi ometti di pietra e di una piccola croce. Il percorso è ad anello, la discesa si svolge lungo la dorsale nord fino alla bocchetta di Gattascosa (m. 2158) che ben presto ci porta all'omonimo rifugio (m 1993), dove seguendo le indicazioni che conducono dapprima al bel laghetto di Ragozza e poi attraverso il piano acquitrinoso dell'Alpe Ridorosso si arriva a San Bernardo. Gita di notevole bellezza per i vari laghetti glaciali che si incontrano lungo il sentiero. Il panorama che si gode dalla vetta è da incorniciare: Weissmies, Lagginhorn, Fletschhorn, la distesa glaciale del monte Leone, P.zzo Andolla, la Val Grande, Val Strona e Val Vigezzo.

Tipo di escursione: E

Dislivello: circa 900 metri

Durata escursione: 5 ore

Equipaggiamento: da alta montagna

Organizzatore: Massimo Bacchetta

### **Sabato 25 e Domenica 26 Settembre**

#### ***Val di Fumo – Malga Ervina m. 2050 (TN)***

Anche quest'anno il gruppo escursionisti si riunisce per la festa di fine stagione nella baita sociale della sezione. Ci saranno escursioni oppure momenti di relax ed alla sera davanti al camino con momenti di allegria.

Organizzatore: Gruppo Escursionismo

### **Domenica 10 Ottobre**

#### ***Orobie Orientali***

#### ***Rif. Longo – Monte Masoni m. 2663 (BG)***

Altra vetta facile proposta per questa stagione escursionistica, e comunque con un buon dislivello da farsi in giornata. La partenza avviene da Carona e passando per il rif. Longo m. 2026, si sale per le sue propaggini trovando anche resti di miniere per l'estrazione del ferro che si usavano in passato. La vetta si raggiunge in h. 3,30 arrivando alla piccola croce in legno con vista sui grandi monti della Val Brembana e Valtellina.

Tipo di escursione: E - EE

Tempo di percorrenza: 8 ore A/R

Dislivello: 1600 m.

Organizzatore: Mauro Remonti (A.E.)

### **Domenica 31 Ottobre**

#### ***Valle Taleggio***

#### ***Pizzino – Aralalta m. 2006 (BG)***

...e per finire la stagione, un'escursione sciogligambe in Val Taleggio. Percorreremo un anello di circa 6 ore scarse passando per il passo Baciarmorti m. 1540 arrivando alla cima omonima m. 2009 e per finire l'Aralalta, per poi scendere dalla bocchetta di Regadur fino al rifugio Gherardi.

Tipo di escursione: Escursionismo Medio

Tempo di percorrenza: 6 ore

Dislivello: 750 m

Organizzatore: Mauro Remonti (A.E.)