

CLUB ALPINO ITALIANO DESIO

Attività MALTRAINSEM 2018



Club Alpino Italiano



**Libretto Attività 2018
CAI Desio**

4 Gruppo Seniores: Maltrainsem

9 Programma Maltrainsem 2018

Il Consiglio Direttivo della nostra Sezione, in vista del nuovo anno 2018 e ancora di più del successivo in cui celebreremo il centenario di fondazione, ha deciso di dare ai Soci ed a coloro che vogliono aderire al Club Alpino un opuscolo con tutte le attività e le manifestazioni programmate per il 2018.

I corsi, le escursioni e le varie attività proposte dalle Scuole e dai Gruppi, programmate durante l'intero anno, descritte sia nei contenuti tecnici che culturali e didattici, possono soddisfare gran parte delle aspettative dei Soci.

Il Consiglio Direttivo nel presentare questo ricco programma di attività si augura che sia all'altezza delle aspettative e che susciti un grande interesse ed una significativa partecipazione.

Cordialmente, il Presidente
Claudio Renato Rovelli



GRUPPO SENIORES: “MALTRAINSEM”



Il gruppo si è costituito nel 1990 quando alcuni amici, amanti della montagna, decisero di programmare delle escursioni settimanali per trascorrere insieme momenti sereni immersi nella natura delle nostre montagne. Decisero di assumere il nome di “Maltrainsem” per sottolineare, in modo ironico, le difficoltà di trovare una sintesi tra le varie esigenze e personalità presenti nel gruppo. In realtà nel nome c’era già il programma: apertura al nuovo ed accoglienza nel rispetto delle capacità e dei bisogni individuali. L’obiettivo del gruppo è infatti, oltre alla ricerca del benessere psico-fisico, quello dell’aggregazione delle persone e del rafforzamento dei rapporti interpersonali attraverso la condivisione sia delle fatiche sia dei momenti conviviali.

CODICE DI COMPORTAMENTO

Nella scelta dei percorsi e delle date delle escursioni , particolare attenzione è posta alla sicurezza di tutti i partecipanti.



Costoro devono avere una esperienza escursionistica adeguata alle caratteristiche e difficoltà del percorso previsto , essere dotati di idoneo equipaggiamento, essere in buone condizioni fisiche ed impegnati a rispettare il codice di comportamento del gruppo.

Ogni partecipante deve fare affidamento sulle proprie e autonome capacità fisiche e tecniche in quanto non è prevista

nessuna forma di accompagnamento o di capo gita.

IL GRUPPO CURA SOLO GLI ASPETTI LOGISTICI DELL'ESCURSIONE

I partecipanti devono seguire l'itinerario stabilito senza allontanarsi. In caso contrario saranno considerati non facenti più parte del gruppo e, ai fini assicurativi, in attività individuale. Si dovrà procedere in modo che nessuno resti isolato: tutti i partecipanti dovranno garantire che venga mantenuto un contatto visivo e/o sonoro fra chi precede e chi segue e dovranno impegnarsi a mettere le proprie risorse e la propria esperienza a disposizione di coloro che dovessero incontrare problemi nel corso dell'uscita. Il punto di partenza sarà raggiunto con mezzi propri tranne che per le escursioni in cui è programmato l'utilizzo dei bus.



Tutti i partecipanti concorreranno alle spese sostenute per il viaggio. Le modalità di iscrizioni per le gite in bus sono soggette ad un apposito regolamento. Prima di ripartire dopo ogni escursione si dovrà attendere il benestare dal coordinatore che verifica la



presenza, al punto di ritrovo, di tutti i partecipanti. Tutte le escursioni sono programmate di mercoledì, con l'eccezione della festa della Giubiana che tradizionalmente è di giovedì, e il programma potrà subire modifiche a causa delle condizioni meteo e dello stato dei sentieri. La decisione definitiva verrà presa il giorno precedente l'escursione, durante la riunione del gruppo che si tiene alle ore 16:30 di ogni martedì presso la sede del C.A.I.; in quel momento verrà stabilito se effettuare l'escursione unica per tutto il gruppo o se verrà effettuata anche una uscita alternativa con minore impegno fisico. (vedi sez.programmi)

DIFFICOLTA'DELLE ESCURSIONI

Le escursioni programmate dal gruppo hanno tutte un grado di difficoltà " E " della scala ufficiale del C.A.I. Gli itinerari si svolgono quasi sempre su sentieri , oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli , detriti e pietraie) di solito con segnalazioni. Possono avere brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua quando in caso di caduta lo scivolamento si arresti in breve spazio e senza pericolo. Si svolgono a volte su terreni aperti senza sentiero ma non problematici con segnalazione adeguata. Possono avere singoli passaggi su roccia non esposti o tratti brevi non faticosi né impegnativi superabili grazie ad attrezzature (scalette, pioli e cavi) che però non necessitano di equipaggiamenti specifici (imbragature moschettoni ecc.)



Le escursioni in ambiente innevato si svolgeranno su percorsi evidenti e riconoscibili prevalentemente di fondo valle o in zone boschive non impervie, su crinali aperti e poco esposti caratterizzati da dislivelli e difficoltà contenuti. Percorsi privi di qualsiasi pericolo di

slavine.

EQUIPAGGIAMENTO

L'equipaggiamento necessario varia in funzione della stagione, delle quote e delle caratteristiche del terreno su cui si svolge l'escursione.

Lo zaino deve essere bilanciato e tale da far gravare parte del suo peso sulle anche e non solo sulle spalle e deve contenere sempre indipendentemente dalla stagione i seguenti accessori: borraccia (o thermos), kit di pronto soccorso individuale, coltellino multiuso, fischietto, guanti, cappellino, lacci delle scarpe, calze e cartina della zona.

Lo zaino deve essere dotato di guscio antipioggia e deve avere una capienza in grado di contenere

- il set di ricambio,
- l'antivento impermeabile
- gli alimenti/bevande necessari per l'escursione

Le scarpe devono essere impermeabili ed avere la suola sufficientemente rigida e scolpita.

L'abbigliamento deve essere a strati sovrapposti. Il primo strato (intimo) deve trasportare all'esterno il sudore e mantenere asciutto il corpo, lo strato intermedio deve mantenere il calore. La "pesantezza" dell'abbigliamento dipenderà dalla stagione e dalla quota dell'escursione. Si consiglia in ogni caso di preferire due capi anziché un solo capo pesante. Lo strato esterno deve isolare il nostro corpo dagli agenti atmosferici per evitare che il vento ci raffreddi e che l'acqua o la neve bagnino gli strati inferiori. I materiali di questa copertura devono essere tali da garantire anche la traspirabilità verso l'esterno.

Si ricorda che il cotone tende ad imbibirsi di sudore causando sgradevoli sensazioni di freddo. Infine, la consultazione preventiva del meteo fornirà ulteriori indicazioni insieme alla regola fondamentale che è meglio avere un capo in più che uno in meno.



E' consigliato l'uso dei bastoncini per scaricare il peso dello zaino e per bilanciarsi durante le discese.

Nelle escursioni invernali ed in ambiente innevato sono necessarie ghette e calzature idonee a montare ciaspole e quando necessario ramponcini .

Questi ultimi devono fare

parte dell'equipaggiamento dello zaino anche a primavera inoltrata causa la possibilità di trovare parte di sentieri ancora ghiacciati. Necessari anche gli occhiali da sole per proteggerci dal riverbero della neve .

Per motivi di sicurezza i partecipanti dovranno avere un telefono cellulare che dovrà essere sempre acceso durante tutta l'escursione.



PROGRAMMA ESCURSIONI 2018




Data	Descrizione	↑ m. salita	↑ ore salita	quota max.	ore tot.
03-gen	PIANI DI BOBBIO: Escursione sulla neve ai Piani della Valsassina dominati dal Gruppo dei Campelli [da Barzio]	800	02:30	1650	04:30
10-gen	ESCURSIONE NEL PARCO DEL MONTE BARRO: Classica escursione sul monte che apre la stagione del gruppo " Maltrainsem". [da Galbiate]	600	02:30	922	04:30
17-gen	CIASPOLATA AL RIFUGIO VADALA - BUS: Il rifugio è in Val Seriana alle pendici del Monte Timogno (vedi scheda a parte) [da Spiazzi di Gromo]	450	02:00	1750	04:00
25-gen Giov	"GIUBIANA" A SAN TOMASO: Tradizionale festa nell'alpeggio di S.Tomaso che sovrasta l'abitato di Valmadrera. [da Valmadrera località Rossè]	300	01:00	580	01:45
31-gen	MONTE TESORO: Il monte è posto sulla dorsale che degrada alla destra del Monte Resegone [da Boccio Alto]	540	02:00	1431	03:45
07-feb	PIANI D'ARTAVAGGIO: Escursione sulla neve alle pendici della Cima di Piazza e del Monte Sodadura [da Moggio]	500	02:30	2057	05:30
14-feb	MONTE S.PRIMO: Il Monte S.Primo è la vetta principale del triangolo Lariano [da Pian Rancio]	600	02:00	1600	03:30
21-feb	CIASPOLATA AL LAGO PALU' - BUS: Bel percorso che conduce al meraviglioso lago Palù attraverso i boschi della Valmalenco (vedi scheda a parte) [da S. Giuseppe]	510	02:00	1950	03:30
28-feb	MONTE PALANZONE: Escursione verso la seconda vetta per altitudine del Triangolo Lariano . [dalla Colma di Sormano]	500	02:30	1436	04:30
07-mar	CAPANNA VITTORIA: Il rifugio si trova all'Alpe Giumello. Possibilità di salire al Monte Muggio con ampi panorami sulla Valsassina e sul Lario. [da Mornico-S.Grato-M.Muggio]	880	03:00	1780	05:00
14-mar	SENTIERO DEGLI OLIVI : ONNO- GHISALLO-VESSENA: Camminata sulle affascinanti pendici della fascia costiera di Oliveto Lario [da Onno]	600	03:00	750	05:00
21-mar	TRAVERSATA BOCCA DI MAGRA-LERICI - BUS: Escursione nel parco di Montemarcello su sentieri disegnati fra uliveti e con scorci panoramici sul Golfo dei Poeti (vedi scheda a parte) [da Bocca di Magra]	450	---	---	05:00

Data	Descrizione	↑ m. salita	↑ ore salita	quota max.	ore tot.
28-mar	GRIGLIATA DI PRIMAVERA AL BIV.MANAVELLO: Il bivacco si trova sull'omonimo Zucco con viste sul Lago e sui Sassi Cavallo e Carbonari [da Rongio]	00:00	02:00	1060	04:00
04-apr	SENTIERO DEL VIANDANTE -BELLANO - COLICO : Tappa dello storico sentiero che costeggia la riva destra del Lario . [da Bellano]	850	03:00	500	05:30
11-apr	ESCURSIONE CON I RAGAZZI DEL " SEME " : Vari itinerari prima di incontrare i ragazzi al "Grande faggio " [da Alpe Carella]	---	---	---	---
18-apr	MONTE FAIE' - BUS: Facile escursione sul monte che separa la ValGrande dai Laghi Maggiore e di Mergozzo (vedi scheda a parte) [da Bracchio - Mergozzo]	800	02:30	1352	04:30
25-apr	LA GARDATA: Camminata in Val Era una laterale della Grigna. Possibilità di percorrere il "sentiero del fiume " [da Rongio]	750	02:30	1200	04:30
02-mag	MONTE BOGLIA: E' un monte delle Prealpi Luganesi. La sua cresta è per lunghi tratti la linea di confine fra l'Italia e la Svizzera [da Bre' (CH)]	750	02:15	1516	04:15
09-mag	PIZZO D'OLANO: Escursione in Val Gerola con panorami della valle del Lesina dominata dal Pizzo Alto e dal Monte Rotondo [dal rifugio La Corte di Val Gerola]	1000	03:00	2276	05:00
16-mag	RIFUGIO GRASSI: Escursione in Val Biandino fino al Passo del Camisolo dove si trova il rifugio [da Introbio]	950	03:00	2000	05:30
23-mag	BAITA SEGALA-BUS: Salita alla baita con panorami sul Garda ,sui gruppi dell'Adamello e del Brenta . Numerose le postazioni militari della Grande Guerra .(vedi scheda a parte) [da Limone sul Garda]	1100	03:00	1250	05:30
30-mag 6-giu	SETTIMANA ESCURSIONISTICA IN SARDEGNA: PROGRAMMA DETTAGLIATO A PARTE [-----]	-----	-----	-----	-----
13-giu	RIF.LECCO: Salita al rifugio che si trova ai piedi del Gruppo dei Campelli attraverso la Bocchetta di Pesciola [da Moggio]	910	02:45	1780	05:00

Data	Descrizione	↑ m. salita	↑ ore salita	quota max.	ore tot.
20-giu	RIF.MONTE LEONE - BUS: Panoramica escursione di alta quota oltre il Chaltwasserpass dove si trova il rifugio. (vedi scheda a parte) [dal Passo del Sempione]	843	02:30	2848	04:30
27-giu	BIVACCO PRIMALPIA: Escursione in Val dei Ratti circondati dalle cime che separano questa valle dalla Val Masino. Fra queste il Pizzo Ligoncio e il Sasso Manduino [dal parcheggio per Frasnedo]	1250	03:30	1980	06:00
30-giu / 7 lug	SETTIMANA ESCURSIONISTICA SULLE DOLOMITI: PROGRAMMA DETTAGLIATO A PARTE [-----]	-----	-----	-----	-----
11-lug	GRIGNA SETTENTRIONALE: Salita alla Grigna Settentrionale passando dal rifugio Bogani. [dal Cainallo]	1082	03:15	2409	05:30
18-lug	TRAVERSATA CHAMOIS- SAINT JACQUES-BUS: Dalla Valtournanches alla Val d'Ayas attraverso il Col di Nana. Vedute su Cervino e sul Monte Rosa (vedi scheda parte) [da Chamois]	970	03:15	2775	05:45
25-lug	RIFUGIO DEL GRANDE -CAMERINI: Il rifugio sorge nei pressi della bocchetta di Piattè. Magnifici panorami sull'alta Val Malenco e sulla parete Nord del Monte Disgrazia. [da Chiareggio]	950	03:00	2580	05:30
01-ago	RIF.BENIGNI-BOCCH.D'INFERNO - RIF. F.A.L.C.: Escursione circolare ai piedi del Pizzo dei Tre Signori [da Pescegallo]	1400	03:00	2234	06:00
08-ago	RIF.GIANETTI: Impegnativa escursione in Val Porcellizzo ai piedi della parete Sud del Badile [da Bagni di Masino]	1350	03:45	2534	06:45
15-ago	GRIGLIATA DI FERRAGOSTO: ---- [da definire]	----	----	----	----
22-ago	CAPANNA VETTA DI RHON: La Valle di Rhon è una laterale delle Valtellina con ampi panorami sui Castelli. [S. Bernardo - PonteValtellina]	920	02:30	2172	04:30
29-ago	RIFUGIO CUNEY - BUS: Escursione in Val Saint Barthelemy fino al rifugio che è situato a fianco del Santuario più alto d'Europa (vedi scheda a parte) [da Lignon]	1009	03:00	2652	05:30
05-set	RADUNO NAZIONALE SENIORES: Piccole Dolomiti - Prealpi Vicentine / Programma dettagliato a parte [-----]	-----	-----	-----	-----

Data	Descrizione	↑ m. salita	↑ ore salita	quota max.	ore tot.
12-set	RIF. CHIAVENNA 2044 m.: Il rifugio si trova all'Alpe Angeloga di fronte all'omonimo lago e al Pizzo Stella [da Fraciscio]	700	02:30	2044	04:15
19-set	BIVACCO FORCOLA: L'accogliente bivacco si trova poco sotto l'omonimo Passo fra l'Italia e la Svizzera [da Voga (Gordona)]	780	02:15	1850	04:15
26-set	LEJ DE LA TSCHEPPA-BUS: Stupenda escursione ai laghetti di origine glaciale sopra Sils Maria (vedi scheda a parte) [da Sils]	850	03:00	2660	05:30
03-ott	GIORNO DEL RICORDO AL MONTE TREMEZZO: S. Messa alla "Madonnina dei Maltrainsem " [dal rifugio Venini Cornelio]	200	00:45	1700	01:15
10-ott	SENTIERO DEL CARDINELLO: Percorso sulla antica Via Spluga che per secoli ha collegato la Valchiavenna al Nord Europa. [da Isola]	700	02:30	1980	04:45
17-ott	RIFUGIO ARONA-BUS: Il rifugio si trova nel Parco Naturale dell'Alpe Veglia (vedi scheda a parte) [da S. Domenico]	00:00	02:00	1750	04:00
24-ott	LA VIA DEI TERRAZZAMENTI COSTIERA DEI CECH: Escursione sul versante retico della bassa Valtellina sui sentieri in quota che collegavano fra loro i piccoli centri	570	02:45	750	05:00
31-ott	RIFUGIO PREMANIGA: Visita ad un antico alpeggio della Val Varrone che da Premana porta all'Alpe Solino e al Pizzo Alto [da Premana]	660	02:30	1398	04:30
07-nov	RIFUGIO RESEGONE: Nuovo rifugio dai piedi del Resegone sul versante della Valle Imagna [da Malnago]	550	02:30	1450	04:30
14-nov	TRAVERSATA BASSA DELLE GRIGNE: Escursione ai piedi del Gruppo delle Grigne da Colle Balisio ai Resinelli. [da Colle Balisio]	830	02:15	1400	04:15
21-nov	RIFUGIO ALPINISTI MONZESI: Storico rifugio del Resegone, sul lato occidentale del Canalone di Val Negra. [da Malnago]	920	02:30	1173	04:30
28-nov	ANELLO NAVA- S.GENESIO - MONTE CROCIONE - NAVA: Camminata sulle colline che dividono la Brianza dalla Valle dell'Adda [da Nava]	540	----	932	04:15

Data	Descrizione	↑ m. salita	↑ ore salita	quota max.	ore tot.
05-dic	ESCURSIONE AL MONTE MEGNA: Il Megna è la cima più alta della dorsale minore del Triangolo Lariano. [da Lasnigo]	600	02:00	1069	03:30
12-dic	PERTUS - FORCELLA ALTA: Escursione al "Pertugio " che permetteva anticamente il passaggio fra la Valle di S. Martino e la Valle Imagna [da Carenno]	580	02:15	1200	03:45
19-dic	RIFUGIO S.E.V.: Il rifugio si trova all'Alpe Pianezzo sul versante Nord dei Corni di Canzo in posizione panoramica sul sottostante lago di Lecco. [da Gajum]	600	02:15	1000	03:45
29-dic sab.	ESCURSIONE AI PIANI D'ARTAVAGGIO: Piani fra la Valsassina e la Val Taleggio dominato dalla piramide del Monte Sodadura. [da Moggio]	760	02:45	1900	04:45

	ESCURSIONI SENIORES
	ESCURSIONI SENIORES & MASTER
	ESCURSIONI CON BUS

ELENCO ESCURSIONI ALTERNATIVE

Baita Bondella	Rifugio Pialeral
Baita di Pescate	Rifugio Riella
Bivacco Manuela	Rifugio Riva
Cascate Cengen	Rifugio Stoppani
Monte Colmegnone	Rifugio S.E.V
Monte Melma	Rifugio S.Tomaso
Parco del Curone	Rifugio Terz'Alpe
Piani d'Erna	Rifugio Zucco della Croce
Rif.Lecco	S.Isidoro S. Genesio
Rifugio Camposecco	S.Maria sopra Olcio
Rifugio Consigliere	S.Pietro al Monte
Rifugio Martina	Sasso Preguda

CIASPOLATA AL RIFUGIO VODALA

Il rifugio è posto a 1650 m all'arrivo della seggiovia Spiazzi – Vodala nel comune di Gromo in val Seriana alle pendici del Monte Timogno 2099 m. Accanto al rifugio un rosone indica tutte le cime visibili delle Orobie.

Salita: 450 m – Quota max: 1750 m – Tempo: salita 2h, totale 4h

La località di partenza è Spiazzi 1200 m sul lato destro dell'Hotel Spiazzi. Si



segue, rigorosamente ai lati, la pista da sci che salendo per una bella abetaia conduce prima alla Baita Pagherolo 1475 m e poi, con ampio giro, porta ai pascoli di Vodala. Si risale quindi la conca verso Est fino a raggiungere la stazione terminale della seggiovia posta a pochi

metri dal rifugio. Possibilità di pranzo al self-service del rifugio.

CIASPOLATA AL LAGO PALU'

Il lago del Palù è il più esteso dei laghi alpini valtellinesi. Giace nella conca sopra San Giuseppe a 1920 m circondata dai monti Nero, Roncione e Motta. Il lago non ha affluenti e le sue acque derivano unicamente dalle piogge e dalla fusione delle nevi.

Salita: 450 m - Quota max : 2000 m – Tempo: salita 2h, totale 4h

La partenza è nelle vicinanze dell'albergo Sasso Nero della località San Giuseppe di Chiesa Valmalenco. Si segue il facile percorso, adatto a tutti, che attraversando il bosco di conifere raggiunge prima il maggengo dei Barchi e poi la conca dove giace il lago. Dopo aver fatto il giro del lago



ci si potrà fermare al Rifugio Palù. Il ritorno a S. Giuseppe sarà effettuato seguendo il sentiero che conduce prima alla località Barchetto e successivamente a Paluetto.

TRAVERSATA BOCCA DI MAGRA – LERICI

Escursione che attraversa uno degli habitat più interessanti del Golfo dei Poeti salendo a Montemarcello. Il promontorio del Caprione è la barriera naturale fra il Golfo di La Spezia e il bacino del fiume Magra. Il percorso permette di ammirare tratti di costa a strapiombo sul mare.

Percorso : 15 km – Salita: 550 m – Quota max: 300 m – Tempo totale: 5h



Il cammino parte dalla chiesa di S.Andrea a Bocca di Magra da dove si percorre la mulattiera che sale al Convento dei Carmelitani fino alla strada per Punta Bianca. Dopo un tratto pianeggiante molto panoramico, il sentiero si inerpica fra la macchia mediterranea fino a

Montemarcello. Dal paese si segue la A.V.G. N° 3 verso Zanego da dove inizia la discesa verso Tellaro . Visitato il borgo si risale per mulattiera verso Portesone ormai disabitato ,dove si riprende il sentiero N°3 . Giunti a Serra si scende verso Lerici dove attende il bus.

MONTE FAIE'

Il Monte Faie' è un eccezionale punto panoramico sul lago Maggiore, lago di Mergozzo , lago d'Orta oltre che sulle montagne della selvaggia Val Grande e sulle cime del Monte Rosa: il monte prende il nome da "faje " (faggio) perché tutto il suo versante Nord è coperto da questi alberi.

Salita: 1020 m – Quota max: 1352 m – Tempo: salita 3h, totale 5h



L'escursione inizia da Bracchio frazione di Mergozzo seguendo la mulattiera a sinistra della chiesa e che sale verso Vercio. Sopra la chiesetta di questa frazione in corrispondenza di una vasca per l'acqua parte un sentiero segnalato con bolli gialli che porta prima alla omonima Colma e successivamente

alla Baita Pianezza . Da qui seguendo il sentiero di cresta al Faiè. La discesa avverrà percorrendo la traccia a sinistra fino alla sottostante sella e da qui, seguendo i cartelli al Rifugio Frantoli. Il percorso continua su stradina cementata per Bieno e successivamente per Vercio dove si incontrerà la mulattiera per Bracco.

BAITA SEGALA -LIMONE DEL GARDA

La baita si trova sui monti sopra Limone. Splendidi panorami sui laghi di Garda e di Ledro e sui gruppi del Brenta e dell'Adamello. La bellezza di questa zona è esaltata dalla particolare sinergia fra l'ambiente lacustre e quello montano. Durante la salita si incontrano postazioni militari della 1° Guerra Mondiale.

Salita: 1050 m – Quota max: 1250 m – Tempo: salita 3h, totale 5h 15'

L'escursione inizia a Limone del Garda, nei pressi del Bar del Turista seguendo la



via Caldagno che sale fra ulivi . Terminato l'asfalto si segue la mulattiera che entra nella Valle Singol. Dopo aver attraversato su ponti diversi torrenti, al bivio di Ranzo si continua sul sentiero 101 che risale in una pineta la valle dei Salumi. Una breve

deviazione alla Cima Mughera permette di ammirare il panorama sul Garda e sul Baldo. Ritornati al sentiero 101 si prosegue fino a raggiungere la Baita Segala. Il ritorno è dalla stessa via.

RIFUGIO MONTE LEONE

Il rifugio si trova nella valle di Chaltwasser, una laterale che dal Simplonpass si inoltra verso il Monte Leone la vetta più alta delle Lepontine al confine fra Italia e Svizzera. Escursione di media difficoltà per i tratti innevati nella parte superiore del percorso.

Salita: 843 m - Quota max: 2848 m – Tempo: salita 2h 30', totale 4h 30'

Il sentiero parte alla sinistra dell'Ospizio percorrendo una sterrata che diventa sentiero ed entra nella valle di Chaltwasser.

Raggiunto un piccolo colle si costeggia un ruscello che ci accompagnerà fino a delle lastre levigate.



Alcuni ponticelli permettono di passare dei corsi d'acqua che scendono dal ghiacciaio del Monte Leone. Dopo questo tratto il sentiero, sempre ben segnato, supera una morena fino a raggiungere il pianoro dove si trova un laghetto quasi sempre ghiacciaio. Superato un nevaio, si sale un piccolo colle alla sinistra del lago da dove si scorge il rifugio che si raggiunge su facile pietraia.

TRAVERSATA CHAMOIS – SAINT JACQUES

La traversata permette di collegare la Valtournanches alla Valle d'Ayas attraverso il Colle di Nana che rappresenta il punto di partenza per salire sul Petit e sul Grand Tourmalin. Splendidi panorami prima sul Cervino e poi sul Monte Rosa.

Salita : 970 m - Quota max. 2770 m – Tempo: salita 3h 15', totale : 5h 45'

Da Chamois si percorre il sentiero che porta prima al lago di Lot e poi seguendo la pista da sci al santuario della Clavalité, da dove si può ammirare la mole del Cervino.

Questa è la parte più faticosa del percorso perché si superano 730 m di dislivello.



Dal santuario il sentiero prosegue verso destra attraversando, con vari saliscendi, un avvallamento dove si trova un piccolo laghetto fino ad intersecare l'Alta Via N°1 per poi raggiungere il Colle di Nana, punto più alto dell'escursione. La discesa segue l'Alta Via verso il rifugio Gran Tourmalin (2600m) e poi prosegue attraverso ampi pascoli verso Saint Jacques (1700 m) fino al parcheggio dove attende il bus.

RIFUGIO E SANTUARIO DI CUNEY

Il rifugio sorge all'interno di un circo di montagne della Alta Valle di Saint Barthelemy. Fu costruito essenzialmente come ricovero dei fedeli che salivano in pellegrinaggio al più alto Santuario Mariano d'Europa.

Salita: 1020 m – Quota max: 2652 m – Tempo: salita 2h 45', totale 5h



Da Lignon si percorre il sentiero N° 11 che sale ripidamente al pianoro a valle della Tsa di Fontaney attraverso pinete e praterie alpine. Da qui il sentiero raggiunge il Col du Salvè segnato da una grande croce lignea e si proseguirà sull'Alta Via N° 1. Il sentiero taglia trasversalmente le

pendici della Becca di Fontaney fino a raggiungere il rifugio. Il ritorno si effettuerà percorrendo un anello attorno al Monte Morion che fra malghe e pascoli ci riporterà a Lignon.

LEJ DE LA TSCHEPPA

Escursione ad un lago di circo glaciale sopra Sils con una superficie di 8 ettari. Era alimentato dal Crasta-Tscheppa Glacier che si è completamente sciolto nel 2003. Panorami sui laghi dell'Engadina fino al Passo del Maloja, del gruppo del Bernina e del Piz Corvatsch.

Salita: 850 m – Quota max: 2616 m – Tempo: salita 3h, totale 5h

Si parte da Sils, sul lato della strada del Beach Club, fra i laghi di Sils e di Silvaplana . Dopo un breve tratto sulla carrozzabile si prende il sentiero della "Via Engiadina " e lo si percorre per 400 m fino ad incontrare la palina per il Tschepasee.

Dopo un tratto in un lariceto il sentiero attraversa un canale e si inerpica su balze erbose e rocciose fino al lago. Due brevi tratti protetti con fune metallica non presentano alcun problema. Il ritorno avverrà scendendo verso



Bunarivo sulla strada dello Julier Pass attraversando la zona dei "lajets". Prima di arrivare all'abitato si incontra la deviazione verso Sils. Si percorre l'ultimo tratto sulla "Via Engiadina" fino al punto di partenza.

RIFUGIO ARONA

Il rifugio si trova a 1750m in posizione sopraelevata al margine orientale dell'Alpe Veglia. Da qui si gode una vista unica sull'intera Alpe e le vette che la circondano, soprattutto il Monte Leone che è la vetta più alta delle Alpi Lepontine.

Salita : 650 m - Quota max. 1950 m – Tempo: salita 2h 45', totale : 5 h

Da S. Domenico si sale seguendo la sterrata che parte dall'albergo Bosco delle fate verso l'Alpe Ciamporino. Dalla stazione della seggiovia si prende a sinistra raggiungendo la cappella di S. Silvestro . Da qui si inizia a scendere evitando le tracce che portano a destra fino agli abitati di Cianciavero e la Balma. Superata la cascata del rio Frua si continua a scendere fra lariceti fino ad arrivare al rifugio. Il ritorno avverrà seguendo la carreggiata del "Circuito dell'Alpe Veglia".

