

Dom 14 Marzo: Monte Pennello da S. Carlo di Cese **E**
Gita con pullman privato
Dislivello m ±700 - Durata 4h30
Sentiero selvaggio ad anello: da S. Carlo di Cese percorre un versante della Valle del Rio Gandolfi per raggiungere la sommità del monte Pennello m 995 e ritornare lungo l'altro versante.

Dom 28 Marzo: sentiero di Frate Maria Oltrepò PV **T**
Gita con pullman privato
Dislivello m ±400 - Durata 5h00
Con l'associazione LA PIETRA VERDE inauguriamo il "sentiero di Frate Maria" dal Monastero di S. Alberto al castello di Oramala. Nel pomeriggio a piedi fino a Varzi per una breve visita al paese.

Dom 11 Aprile: traversata delle 5 Cime (Iseo) **E**
Gita con pullman privato – Posti limitati
Dislivello m ±700 - Durata 5h30
La "traversata delle 5 Cime" è uno splendido tracciato panoramico per crinali, a picco sulla sponda bergamasca del lago di Iseo, che va da Parzanica m 700 a Vigolo m 620.

Sab 24 Aprile: da Mergoscia a Locarno CH **E**
Gita con pullman privato – Posti limitati
Dislivello m ±400/-600 - Durata 5h00
Bell'itinerario tra faggete e fitte macchie di pini, sui primi rilievi sopra Locarno, dalle selve castanili di Mergoscia m 730 a Orselina m 540 passando per la capanna Monti di Lego m 1100.

Sab 8 Maggio: il sentiero botanico di Brienno **E**
Gita con mezzi pubblici
Dislivello m ±800 [A. Comune] ±950 [P. Erba] - Durata 4h30 [5h30]
Il sentiero botanico di Brienno sale per gradini e mulattiere fino all'Alpe del Comune m 1025 e poi al balcone del Pian d'Erba m 1165. Sul percorso numerosi cartelli descrivono le specie arboree.

23-29 Maggio: Trek itinerante in Sardegna **EE**
Gita con mezzi pubblici e mezzi privati
Cala Luna, Cala Sinise, Cala Goloritzè luoghi straordinari che raggiungeremo nel corso del trekking itinerante da Cala Gonone a S. Maria Navarrese, in ambienti selvaggi e paesaggi incantati. Sono previsti alcuni pernottamenti in tenda

Dom 30 Maggio: sentiero delle anime Val Chiusella **T**
Gita con mezzi propri.
Dislivello m ±600 - Durata 4h00
Il Sentiero delle Anime, ricco di incisioni rupestri, si snoda ad anello da Traversella m 827 ai piani di Cappia m 1345 in alta Val Chiusella, passando per suggestivi boschi di betulle ed antichi borghi

Dom 13 Giugno : Alpe e lago inf. di Deleguaggio **E**
Gita con pullman privato
Dislivello m ±700 [Alpe] ±1100 [Lago] - Durata 4h30 [6h00]
Da Premana m 980 ci si inoltra nella solitaria Val Varroncello per raggiungere l'alpe di Deleguaggio m 1672 e l'omonimo lago inferiore m 2090, tra rododendri e maggiociondoli in fiore.

Dom 20 Giugno: Dalpe Capanna Campo Tencia CH **E**
Gita con pullman privato
Dislivello m ±950 - Durata 5h30
Da Dalpe m 1192, in Val Leventina, lungo gli aspri paesaggi della Val Piumogna fino alla Capanna Campo Tencia m 2140, storico rifugio alpino del CAS ticinese

3 4 5 Luglio: trek a stella del Pasubio **EE**
Gita con mezzi propri.
Dislivelli tra m ±600 e ±1000 – Durate tra 4h00 e 6h30
Tre giorni di percorsi a stella sul Pasubio alla scoperta degli ambienti della grande guerra tra mulattiere, gallerie e grandi panorami. Pernottamenti in piccolo albergo al Pian delle Fugazze.

Dal 21 al 28 Agosto: trek Val Pesio e Vermenagna **E**
Gita con mezzi propri.
Trek autorganizzato, in parte itinerante ed in parte a stella, nelle incontaminate valli cuneesi Pesio e Vermenagna, tra il gruppo del Marguareis e la Rocca d'Abisso, con semplici gite giornaliere e soggiorno in rifugi ed in piccoli hotel.

12 Settembre: rif. Sciora e Sasc Fourà CH **E/EE**
Gita con mezzi propri.
Dislivelli m ±800 [Sciora] ±1000 [Fourà] - Durata 5h00 [7h00]
Una delle più selvagge vallate granitiche delle Alpi, a cospetto del Pizzo Badile: per tutti da Bondo alla cap. Sciora, per i più arditi tracciato più impegnativo -tratto attrezzato- alla cap. Sasc Fourà.

25 26 Settembre: traversata Brunate-Bellagio **EE**
Gita con mezzi pubblici
Dislivelli max m +800/-1300 - Durate tra 4h00 e 7h30
Classica traversata del triangolo Iariano: straordinario sentiero panoramico da percorrere in 2 giorni dalla cap. Cao sopra Brunate a Bellagio, passando sulle pendici del monte San Primo m 1686.

Dom 10 Ottobre: da Fontainemore al rif. Coda **E**
Gita con pullman privato – Posti limitati
Dislivello m ±900 - Durata 5h30
Da Plan Coumarial m 1450, sopra Fontainemore nella bassa Val di Gressoney, spettacolare salita al rif. Coda m 2280, passando una nuova scorciatoia che costeggia il lago Goudin.

Dom 17 Ottobre: Riva S. Vitale-Monte S. Giorgio CH **E**
Gita con pullman privato
Dislivello m ±800 – Durata 5h00
Colori d'autunno e castagne: suggestivo itinerario da Riva S. Vitale alla sommità del monte S. Giorgio, che guarda a picco sul lago di Lugano, tra boschi di faggi, tassi e ricchi castagni.

Dal 30 Ottobre all' 1 Novembre: trek a stella in Liguria; i dintorni di Toirano e la Val Varatella **E**
Gita con mezzi pubblici e pullman privato
Dislivelli tra m ±600 e ±900 – Durate tra 5h00 e 6h00
Basta allontanarsi un poco dalla costa per trovare una Liguria inusuale, piena di natura e di memorie del passato. E' quello che cercheremo di fare per tre giorni nell'entroterra di Toirano, inoltrandoci su sentieri inediti e poco frequentati, in un paesaggio quasi dolomitico.

Per ulteriori informazioni ed iscrizioni contattare il circolo al cellulare **3403812708** [Lu-Vn pomeriggio] oppure inviare una mail alla casella di posta infotiscali@arciquartiere.org [per la conferma attendere un riscontro via mail o sms]

NOTE

- Il programma escursionistico 2010 è stato definito in collaborazione con il Gruppo Amici della Montagna di Milano (GAM).

LEGENDA

(T) Percorso facile di tipo turistico (T)

(E) Percorso semplice di tipo escursionistico (E).

(EE) Percorso per escursionista esperto, più impegnativo per lunghezza e/o con qualche ridotta difficoltà alpinistica

CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE ARCI Il quartiere

Via Rovetta, 14 20217 Milano • Cel 3403812708
www.arciquartiere.org • infotiscali@arciquartiere.org

Il gruppo escursionistico **CIME TEMPESTOSE** del Circolo **ARCI "il quartiere"** è stato fondato nel 1984 su iniziativa di alcuni soci appassionati di montagna, che volevano condividere con altri il loro bisogno di divertimento e relax a contatto con l'ambiente naturale.

Il gruppo propone ogni anno un programma di escursioni in montagna di uno o più giorni. I percorsi scelti sono generalmente abbastanza semplici e non presentano difficoltà alpinistiche, anche se richiedono un minimo di esperienza escursionistica ed una attrezzatura adatta. Le gite si svolgono generalmente la domenica e nei weekend e sono organizzate preferibilmente con i mezzi pubblici o con pullman privato.

L'attività del gruppo è gestita da volontari e in questi anni **CIME TEMPESTOSE** ha continuato ad avvicinare alla montagna un numero sempre crescente di persone. Sono centinaia i nuovi escursionisti ai quali ha fatto conoscere ed apprezzare gli itinerari e le località montane più interessanti dell'Italia, della Svizzera e della Francia: dalla Alpi Liguri alle Dolomiti, dalle cime della Valle d'Aosta agli Appennini, dal Canton Ticino alla Corsica, la Sardegna e la Sicilia.

Il gruppo intende sviluppare le proprie iniziative con la collaborazione di tutti i soci. Invita pertanto tutti gli interessati a partecipare alle riunioni di preparazione dei programmi e di organizzazione delle attività, segnalando il proprio nominativo al circolo.

Circolo **ARCI "il quartiere"**, oltre all'escursionismo in montagna, propone iniziative nei seguenti settori:

SCI DI FONDO

Uscite sulla neve e corsi stile classico e skating

BICICLETTA

Gite in bicicletta, utilizzando i mezzi pubblici

DANZE POPOLARI

Corsi di danze popolari presso la sede

ALTRO

Turismo, cultura, visite guidate

Per ulteriori informazioni sulle attività del circolo visitate il nostro sito
www.arciquartiere.org

AVVERTENZE

La iscrizione alle gite implica l'accettazione delle regole sottoindicate. La partecipazione alle iniziative del circolo è riservata ai soci ARCI.

Ciascun escursionista partecipa alle gite sotto la propria personale responsabilità ed è tenuto ad informarsi sulle difficoltà del percorso ed a non allontanarsi dal gruppo. Il circolo **ARCI "il quartiere"** non risponde per eventuali danni a persone e/o cose che dovessero verificarsi durante le escursioni. L'itinerario delle gite potrà essere modificato senza preavviso e senza rimborso della quota di partecipazione.

E' fatto obbligo a tutti i partecipanti di dotarsi di una attrezzatura adatta al tipo di percorso. Chi risultasse equipaggiato in modo inadeguato può essere escluso dalla gita. L'equipaggiamento minimo consigliato consiste in: zaino, scarponi con suola in vibram, borraccia, giacca a vento, ombrello o mantellina impermeabile. Per i pernottamenti in rifugio o in ostello è richiesto il sacco-lenzuolo. Normalmente il pranzo è al sacco, salvo diversa indicazione.

Per le gite giornaliere, le prenotazioni vengono effettuate sulla parola, senza anticipo. Disdette successive al giovedì precedente la gita, comportano il pagamento della intera quota.

Per le gite con mezzi propri chi mette a disposizione la propria auto è esentato dalle spese di viaggio, che vengono suddivise tra tutti gli altri partecipanti. Il circolo provvede ad organizzare la distribuzione dei partecipanti sulle auto disponibili.

Chi è dotato di e-mail è pregato di comunicare il proprio indirizzo di posta elettronica: potrà ricevere direttamente a casa tutte le informazioni sulle attività del circolo (musica, danze, teatro, cultura ed informazione, divulgazione scientifica, turismo culturale) ed i programmi dello sci di fondo e delle gite escursionistiche a piedi ed in bici.

Per la partecipazione alle gite è necessaria la tessera del circolo "il quartiere" o di altri circoli ARCI

CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE ARCI

il quartiere

Via Rovetta, 14 20217 Milano • Cel 3403812708
www.arciquartiere.org • infotiscali@arciquartiere.org

CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE ARCI

il quartiere

Via Rovetta, 14 20217 Milano
infotiscali@arciquartiere.org
www.arciquartiere.org

Gruppo Escursionistico CIME TEMPESTOSE

PROGRAMMA ESCURSIONISTICO 2010

