

PROGRAMMA ESCURSIONI STAGIONE 2010

• Dom 14 Marzo 2010: Monte Pennello da San Carlo di Cese ▲▲

Gita con pullman privato (v. nota ³) - Dislivello m ±700 - Durata 5h00 **Quota : 24 €**
Un sentiero selvaggio e panoramico da S. Carlo di Cese m 297, nel retroterra di Pegli, si inoltra lungo la Valle del Rio Gandolfi, e raggiunge la sommità del monte Pennello m 995.
Ritrovo: h 6.45 P.le Loreto-Upim; 7.00 P.le Lotto-Lido; 7.15 Romolo MM2

• Dom 28 Marzo 2010: Sentiero di Frate Ave Maria nell'Oltrepo' pavese ▲

Gita con pullman privato - Dislivello m ±400 - Durata 5h00 **Quota : 23 €**
Con l'assoc. LA PIETRA VERDE inauguriamo il sentiero di Frate Maria dal Monastero di S.Alberto al castello di Oramala. Nel pomeriggio si prosegue a piedi per Varzi per una breve visita al paese.
Ritrovo: h 7.00 P.le Loreto-Upim; 7.15 P.le Lotto-Lido; 7.30 Romolo MM2

• Dom 11 Aprile 2010: Traversata delle 5 cime sul lago di Iseo (GAM) ▲▲

Gita con pullman privato 29 posti - Dislivello m ±700 - Durata 5h30 **Quota : 23 €**
Bella traversata detta delle 5 cime, da Parzanica m 700 a Vigolo m 620, sulla sponda bergamasca del lago di Iseo all'altezza di Tavernole. Tutto l'itinerario è altamente panoramico.
Ritrovo: h 7.00 P.le Lotto-Lido; h 7.15 P.le Loreto-Brianza

• Sab 24 Aprile 2010: da Mergoscia a Locarno CH (GAM) ▲▲

Gita con pullman privato 29 posti - Dislivello m +400/-600 - Durata 5h00 **Quota : 22 €**
Bell'itinerario nei boschi 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, tra faggete e fitte macchie di pini.
Ritrovo: h 7.00 P.le Loreto-Upim; 7.15 P.le Lotto-Lido

• Sab 8 Maggio 2010: il sentiero botanico di Brienno ▲▲

Gita con mezzi pubblici - Dislivello m ±950 (±800) - Durata 5h30 (4h30) **Quota : 15 €**
Seguiremo il tracciato del sentiero botanico, che da Brienno sale per gradini e mulattiere fino al panoramico Pian d'Erba m 1165. Lungo il percorso numerosi cartelli descrivono le specie arboree.
Ritrovo: h 7.25 Staz FNM biglietteria ; treno MI-CO 7.40

• 23-29 Maggio: Trek itinerante in Sardegna ▲▲▲

Gita con mezzi pubblici e pullmino privato **Quota (no viaggio): 550 €**
Cala Luna, Cala Sisine, Cala Goloritzè luoghi straordinari che raggiungeremo nel corso del trekking itinerante da Cala Gonone a S.Maria Navarrese, in ambienti selvaggi e paesaggi incantati.
Posti Limitati. La quota include: guida accompagnamento, trasporti locali e bagagli, 6 gg pens. completa con pernottamenti in tenda (materassino, sacco a pelo, tenda sono a carico dei partecipanti) e foresteria. Viaggio MI-Olbia escluso. **Caparra 250 € entro 31/03. Per altri dettagli organizzativi contattare direttamente il circolo 3287598464 o Franco B. (tel 02 6199531).**

• Dom 30 Maggio 2010: Sentiero delle anime in Val Chiusella ▲

Gita con mezzi propri - Dislivello m ±600 - Durata 4h00 **Quota (no viaggio): 5 €**
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.
Ritrovo: h 7.15 P.le Lotto-Lido con le auto

• Dom 13 Giugno 2010: Alpe e laghi di Deleguaggio da Premana (GAM) ▲▲

Gita con pullman privato - Disl./Durata: Alpe m ±700 / 4h30; Lago m ±1100 / 6h00 **Quota : 23 €**
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.
Ritrovo: h 7.00 P.le Loreto-Upim; 7.15 P.le Lotto-Lido;

• Dom 20 Giugno 2010 : Dalpe Capanna Campo Tencia CH ▲▲

Gita con pullman privato (v. nota ³) - Dislivello m ±950 - Durata 5h30 a/r **Quota : 23 €**
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.
Ritrovo: h 7.00 P.le Loreto-Upim; 7.15 P.le Lotto-Lido

• 3 4 5 Luglio 2010: trek a stella sul Pasubio ▲▲▲

Gita con mezzi propri e pullmino locale privato **Quota : [*120]/140 €**
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.
La quota include: trasporti locali e 1/2 pens. in albergo, non comprende il viaggio in auto. Dotarsi di torcia. **Pren. entro 10/06. Caparra 70 € non rimborsabile.**
Ritrovo: sab 3 lug h 7.00 P.le Loreto-Upim con le auto

• 21 - 28 Agosto 2010: Trek nelle valli cuneesi (Marguareis-Rocca d'Abisso) ▲▲

Trek autorganizzato in parte itinerante ed i parte a stella tra le valli cuneesi Pesio e Vermenagna, nell'area del Marguareis e della Rocca d'Abisso.
Per i dettagli organizzativi contattare il circolo o direttamente Giors (tel 02 417812)
Posti limitati. Prenotazioni entro 7 luglio 2010

• 12 Settembre 2010 : Rif. Sciora e Sasc Fourà CH ▲▲/▲▲▲

Gita con mezzi propri - Disl./Durata: Sciora m ±800 / 5h00; Fourà m ±1000 / 7h00 **Quota (no viaggio): 5 €**
Una delle più selvagge vallate granitiche delle Alpi, a cospetto del Pizzo Badile: per tutti da Bondo alla cap. Sciora, per i più arditri tracciato più impegnativo -tratto attrezzato- alla cap. Sasc Fourà.
Ritrovo: h 7.00 P.le Lotto-Lido con le auto

• 25 26 Settembre 2010 : traversata da Brunate a Bellagio ▲▲▲

Gita con mezzi pubblici. **Quota : [*90]/100 €**
Classica traversata del triangolo lariano: un sentiero straordinariamente panoramico da percorrere in 2 giorni dalla cap. Cao sopra Brunate a Bellagio, passando sulle pendici del monte S.Primo.
Posti Limitati. La quota comprende viaggio a/r in treno, bus e battello, 1/2 pensione al rif. Riella. Portare saccolenzuolo ed asciugamani. **Pren. entro 08/09. Caparra 40 € non rimborsabile.**
Ritrovo: sab 25 set - Staz. FNM Biglietteria h 7.25. Treno MI-Como 7.40-8.43

• 10 Ottobre 2010 : da Fontaimore al rif. Coda (GAM) ▲▲

Gita con pullman privato 29 posti - Dislivello m ±900 - Durata 5h30 a/r **Quota : 24 €**
Da Plan Coumarial m 1450, sopra Fontaimore in bassa Val di Gressoney, spettacolare salita al rif. Coda m 2280, passando per la scorciatoia che costeggia il lago Goudin.
Ritrovo: h 7.00 P.le Loreto-Upim; 7.15 P.le Lotto-Lido

• 17 Ottobre 2010 : Riva San Vitale Monte San Giorgio CH ▲▲

Gita con pullman privato (v. nota ³) - Dislivello m ±800 - Durata 5h00 **Quota : 21 €**
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.
Ritrovo: h 7.00 P.le Loreto-Upim; 7.15 P.le Lotto-Lido

• 30 Ott 1 Nov: trek a stella in Liguria Toirano e Val Varatella ▲▲

Gita con mezzi pubblici e bus locale privato **Quota : [*190]/210 €**
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.
La quota include: viaggio a/r, trasporti locali e 1/2 pens. **Pren. entro 29/09. Caparra 80 € non rimborsabile.**
Ritrovo: sab 30 ott h 6.45 Staz. Centrale p.t. Sx scale mobili; treno MI-Finale Lig. h 7.00

Legenda

- ▲ Percorso facile di tipo Turistico (T)
- ▲▲ Percorso Escursionistico che richiede un minimo di preparazione (E).
- ▲▲▲ Percorso per Escursionista Esperto, più impegnativo per lunghezza e/o ridotte difficoltà alpinistiche (EE)

Note.

1. Il programma escursionistico 2010 è stato definito in collaborazione con il Gruppo Amici della Montagna di Milano (GAM). Le gite indicate "con GAM" sono effettuate insieme dai due gruppi.
2. Gli orari di ritrovo presso le stazioni ferroviarie hanno carattere indicativo. Chiedere conferma al circolo dell'orario effettivo la settimana precedente la partenza.
3. In caso di ridotto numero di partecipanti la gita sarà effettuata con mezzi propri e/o pubblici, con modifica degli orari e della quota di partecipazione.
4. Il pagamento della caparra può essere effettuato anche mediante versamento sul c/c postale 42322206 oppure bonifico (IBAN IT66L 03069 33083 218100532112) c/o BANCA INTESA filiale Cusano M., precisando la causale.
Intestazione: Circolo ARCI IL QUARTIERE Milano.
5. Coloro che verseranno la caparra prima della data di scadenza potranno usufruire della **quota scontata, indicata tra parentesi [*]**
6. Normalmente il pranzo è al sacco, salvo diversa indicazione

AVVERTENZE

- La iscrizione alle gite implica l'accettazione delle regole sottoindicate. La partecipazione alle iniziative del circolo è riservata ai soci ARCI.
- Le iscrizioni alle gite si ricevono telefonando al circolo (cell 3403812708). E' possibile prenotare anche via e-mail all'indirizzo: infotiscali@arciquartiere.org (per la conferma attendere un riscontro via posta elettronica)
- La frequentazione della montagna è soggetta per sua natura a pericoli. Ciascun escursionista partecipa alle gite sotto la propria personale responsabilità ed è tenuto ad informarsi sulle difficoltà del percorso, a procedere con prudenza e 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. In caso di maltempo o altri eventi imprevedibili, 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.
- 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 (danze popolari, sci di fondo, gite escursionistiche a piedi ed in bici, turismo e cultura).

ARCIFESTE

Le tradizionali **ARCIFESTE** si svolgeranno **Mer 17 Marzo, Mer 16 Giugno, Mer 15 Settembre e Mer 15 Dicembre 2010 alle ore 20.30** presso la sede del circolo in Via Rovetta 14. Come sempre per la Arcifesta ti aspettiamo con piatti dolci e salati (si prega di non portare vino: le bevande sono offerte dal circolo), per trascorrere assieme piacevoli momenti in compagnia e scambiare idee e proposte sui futuri programmi escursionistici e sulle altre attività del circolo. Sono gradite foto, diapositive o altri reperti di gite o viaggi.

Invita anche i tuoi amici: le ARCIFESTE sono aperte a tutti.

Per i dettagli sui programmi visitate il nostro sito www.arciquartiere.org e scaricate i volantini in formato pdf.

CIRCOLO ARCI

il quartiere

Via Rovetta, 14

20127 MILANO

tel 3403812708

mail: infotiscali@arciquartiere.org

sito: www.arciquartiere.org

**GRUPPO ESCURSIONISTICO
CIME TEMPESTOSE**

**PROGRAMMA ESCURSIONI
Stagione 2010 – ed. 1**

ARCI Iq GRUPPO ESCURSIONISTICO CIME TEMPESTOSE
Cell 3403812708 – www.arciquartiere.org - infotiscali@arciquartiere.org