

























CALENDARIO ATTIVITÀ 2018

n°	DATA		META	TIPO	DISLIVELLO E DURATA	CAPOGITA
1	domenica 21 gennaio		da Sestri a Moneglia (266 m slm)– Levante Ligure <i>apertura della stagione escursionistica su un percorso a sali-scendi costeggiando il mare</i>	E	▲ 600 m ⌚ 6 h	Chiodelli
2	mercoledì 31 gennaio		Borghi di Brenzone - Lago di Garda <i>facile percorso ad anello attraverso i borghi della sponda orientale del Lago di Garda</i>	E	▲ 550 m ⌚ 4 h	Collini
3	sabato 10 febbraio		ciaspolata <i>meta da definire in base all'innevamento (18 partecipanti)</i>	EAI	▲ ... m ⌚ ... h	Zavatti
4	mercoledì 21 febbraio		Vigolo Marchesi 500 m – colline piacentine <i>percorso ad anello tra carrarecce e vigneti e colline nelle vicine valli dell'Appennino</i>	E	▲ 350 m ⌚ 4 h	Bassini
5	domenica 4 marzo		ciaspolata <i>meta da definire in base all'innevamento (18 partecipanti)</i>	EAI	▲ ... m ⌚ ... h	Bigliardi F.
6	giovedì 15 marzo		Sentiero degli Scalpellini - 1000 m slm - Appennino Parmense <i>boschi, rocce e leggende della Val Baganza</i>	E	▲ 600 m ⌚ 4½ h	Bassini
7	sabato 24 marzo		Lavagna - Monte Capenardo - Sestri Levante (quota massima 702 m) <i>sulla "Via delle Camalle", le donne che portavano le lastre di ardesia dalle cave al mare</i>	E	▲ 700 m ⌚ 5 h	Chiappani
8	lunedì 2 aprile		Monte Misma 1161 m – Prealpi Bergamasche – Val Seriana <i>escursione primaverile con panoramico percorso ad anello</i>	E	▲ 550 m ⌚ 5 h	Monterosso
9	sabato 21 aprile		Bagolino 778 m – Valle del Caffaro (Valle Sabbia) <i>"Camminare per conoscere": arte, tradizioni, storia in un antico paese della Valle Sabbia</i>	T-E	▲ 250 m ⌚ 5 h	Generali
10	sabato 28 aprile mercoledì 2 maggio		trekking primaverile: Riviera delle Palme (Ponente Ligure) <i>un mare di monti: Varazze e parco del Beigua (iscrizioni dall'8 al 22 marzo)</i>	E	▲ max 650 m ⌚ max 5½ h	Deo
11	mercoledì 9 maggio		Monte Breda 1503 m <i>lunga e panoramica dorsale montuosa sul Lago d'Idro</i>	E	▲ 900 m ⌚ 5½ h	Collini
12	sabato 19 maggio		Monte Grona 1736 m - Ferrata del centenario CAO – Prealpi Comasche <i>in ambiente splendido, ferrata difficile e tecnica su bella roccia divertente da arrampicare</i>	EEA	▲ 700 m ⌚ 5½ h	Zavatti
13	sabato 26 maggio		"Silenzi in cammino": Monte Matto 1831 m. - Appennino Parmense <i>suggerzioni di primavera in Appennino con momenti di lettura e scrittura</i>	E	▲ 600 m ⌚ 4 h	Maiocchi
14	sabato 9 giugno		Sentiero del Ventrar - Monte Baldo <i>il sentiero più bello del Monte Baldo</i>	E	▲ 750 m ⌚ 5½ h	Collini
15	sabato 16 giugno domenica 17 giugno		Monte Penna 1735 m – Monte Aiona 1701 m – Appennino Ligure <i>le cime più famose e suggestive del Parco Naturale dell'Aveto</i>	E-EE	▲ 500/650 m ⌚ 4/5 h	Bassini
16	domenica 25 giugno		Corna Blacca 2008 m. - Prealpi Bresciane (in collaborazione con l'ABB) <i>con l'Associazione Botanica Bresciana dal Maniva alle Piccole Dolomiti Bresciane</i>	E-EE	▲ 350 m ⌚ 4½ h	Monterosso Generali
17	mercoledì 4 luglio giovedì 5 luglio		rifugio Passo San Nicolò 2340 m – Val di Fassa <i>Marmolada, Colac, Col Ombert ... dove non è la fatica ma la bellezza a lasciare senza fiato</i>	E	▲ 900 m ⌚ 6 h	Deo
18	sabato 7 luglio domenica 8 luglio		Capanna Regina Margherita 4554 m – Monte Rosa <i>su Punta Gnifetti, il più alto osservatorio fisso del mondo e il più alto rifugio alpino d'Europa</i>	AF	▲ 600/1060 m ⌚ 3 / 10 h	Spotti
19	sabato 14 luglio domenica 15 luglio		Vetta d'Italia 2912 m. – Alto Adige – Valle Aurina <i>alla scoperta della fiabesca Valle Aurina, con pernottamento al rifugio Tridentina</i>	EE	▲ 820 / 500 m ⌚ 3½ / 6½ h	Cuogo
20	domenica 22 luglio		rifugio Tre Pizzi 2116 m – Monte Pietra Quadra 2388 m – Alpi Orobie <i>facile percorso con ampia visuale sulle cime della val Brembana</i>	E	▲ 800 m ⌚ 6 h	Monterosso
21	sabato 28 luglio domenica 29 luglio		Escursione col CAI di Vipiteno <i>dal rif. Calciati al Tribolau al rif. Città di Cremona, sull'aerea cengia della Weisswandspitze</i>	EE	▲ 1120/500 m ⌚ 4 / 5 h	CAI Vipiteno Bigliardi R.
22	da domenica 19 agosto a sabato 25 agosto		trek estivo – Val di Zoldo (Dolomiti Bellunesi) - iscrizioni dal 14 giugno al 5 luglio <i>Anello Zoldano: sette giorni attraverso cinque gruppi montuosi (patrimonio UNESCO)</i>	EE	▲ max 1100 m ⌚ max 7½ h	Deo
23	sabato 25 agosto domenica 26 agosto		Civetta 3220 m – Dolomiti Orientali <i>sulla muraglia di roccia più bella delle Alpi percorrendo le ferrate Alleghesi e Tissi</i>	EEA	▲ 1690/340 m ⌚ 6 / 7 h	Spotti
24	giovedì 6 settembre venerdì 7 settembre		Rocciamelone 3538 m – Alpi Graie - Val Susa <i>spettacolare orizzonte di 360°, dal Monte Rosa al Monviso</i>	E-EE	▲ 800 / 700 m ⌚ 2 / 5 h	Chiodelli
25	sabato 15 settembre domenica 16 settembre		Monte Sobretta 3296 m (pernottamento al rifugio Berni 2541 m) <i>vista grandiosa dal Gruppo dell'Ortles-Cevedale all'Adamello, fino alle più lontane cime</i>	EE	▲ 500/1000 m ⌚ 2½ / 6 h	Bigliardi R.
26	domenica 30 settembre		Monte Frerone 2673 m – Adamello Meridionale <i>una cima "minore" con superbo panorama</i>	EE	▲ 870 m ⌚ 5 h	Catapane
27	sabato 6 ottobre		Abbazia di Santa Maria di Vezzolano 415 m slm – Alto Astigiano <i>tra boschi e vigneti, interessanti espressioni di religiosità medioevale</i>	T-E	▲ 100 m ⌚ 2 h	Collini
28	mercoledì 10 ottobre		Bivacco Occhi - Val Grande (2040 m max.) – Alta Via Camuna sentiero n° 2 <i>nei colori autunnali del Parco Nazionale dello Stelvio, camminando tra il bramito dei cervi</i>	E	▲ 750 m ⌚ 6 h	Rebessi
29	sabato 20 ottobre domenica 21 ottobre		le colline del Barolo <i>a spasso nelle Langhe tra viti e noccioli</i>	T	▲ ... m ⌚ ... h	Bassini
30	domenica 11 novembre		appuntamento di chiusura dell'anno escursionistico		▲ ... m ⌚ ... h	C.S.E.

T = turistica; E = escursionistica; EE = escursionistica per esperti; EEA = escursionistica con attrezzatura (via ferrata);
EAI = escursionistica ambiente innevato (ciaspolata); A = alpinistica (F = facile; PD = poco difficile; AD = abbastanza difficile; D = difficile)

GITA INFRASETTIMANALE

GITA A TAGLIO CULTURALE (i tempi indicati non includono le visite e le soste didattiche)

USCITA ALPINISTICA ORGANIZZATA DAL GRUPPO MINDFUL MOUNTAIN

N.B. il pullman viene prenotato al raggiungimento di un congruo numero di iscritti, altrimenti l'uscita viene comunque effettuata con autovetture private. i tempi di percorrenza si intendono soste escluse e, per le uscite culturali e botaniche, non includono le visite a luoghi di interesse artistico e naturalistico, nonché le attività di lettura e scrittura correlate all'esperienza dei "Silenzi in cammino"