

PROGRAMMA ATTIVITÀ

2 0 2 4
CAI MERATE



CAI SEZIONE MERATE

VIA FRATELLI CERNUSCHI, 1
23807, MERATE (LC)
SITO: WWW.CAIMERATE.IT
MAIL: MERATE@CAI.IT
TEL: 3513881024
IG: CAI_MERATE



TESSERAMENTO 2024

ORDINARIO	45 €
SOCIO FAMILIARE	24 €
SOCIO JUNIORES (NATI FINO AL 1999)	24 €
SOCIO GIOVANE (NATI FINO AL 2007)	16 €
SOCIO GIOVANI (DAL 2° FIGLIO)	10 €
SUPPLEMENTO NUOVO SOCIO	5 €

IL NUOVO SOCIO RICEVE 5 INGRESSI OMAGGIO PER
LA PALESTRA DI ARRAMPICATA

SEDE APERTA VENERDÌ ALLE 21.00

PALESTRA ARRAMPICATA

MARTEDÌ	ORE 20.00 - 22.30
MERCOLEDÌ	ORE 19.30 - 21.30
GIOVEDÌ	ORE 20.00 - 22.30

PRIMA PROVA GRATUITA

1 INGRESSO	4 €
12 INGRESSI	35 €

PROGRAMMA 2024

21 GENNAIO

Canale Ilaria (Monte Alben)

Tipo di attività

Alpinismo

25 FEBBRAIO

Cima Rosetta (Val Gerola)

Tipo di attività

Scialpinismo

23 MARZO

Notturna Monte San Primo

Tipo di attività

Escursionismo

13 APRILE

Falesia Valle dei Mulini

Tipo di attività

Arrampicata

12 MAGGIO

Sentiero del Viandante con pranzo

Tipo di attività

Escursionismo

16 GIUGNO

Mountain bike

Tipo di attività

Cicloescursionismo

14 LUGLIO

Piz Palü, Via Normale

Tipo di attività

Alpinismo d'alta quota

1 SETTEMBRE

Ghiacciaio Fellaria

Tipo di attività

Escursionismo

22 SETTEMBRE

Falesia Predore

Tipo di attività

Arrampicata

6 OTTOBRE

Pizzo tre signori

Tipo di attività

Escursionismo

10 NOVEMBRE

Monte Legnoncino con pranzo

Tipo di attività

Escursionismo

EVENTI

13 OTTOBRE

Castagnata con falesia e salamelle

Tipo di attività

Arrampicata + Evento

31 OTTOBRE

Festa di Halloween

Tipo di attività

Evento

30 NOVEMBRE

Cena di fine anno

Tipo di attività

Evento

19 DICEMBRE

Festa di Natale

Tipo di attività

Evento

21 GENNAIO

Canale Ilaria Monte Alben (2019mf)



Leonardo Albani ©

DISLIVELLO

1050m

LUNGHEZZA

11.5 km

GRADO

F+

ATTREZZATURA

Piccozza, Ramponi

PARTENZA

Cornalba (BG)

ACCOMPAGNATORE

Leonardo Albani

PER INFORMAZIONI

340 944 2638

(whatsapp o telegram)

Il Canale Ilaria si sviluppa lungo il versante Ovest del monte Alben, ha difficoltà contenute (max 50 gradi), una breve lunghezza (250 m) ed un avvicinamento di poca fatica (circa 2 ore).

In generale il canale è poco evidente e marcato: presenta un tratto iniziale a 50 gradi tra alcuni roccioni; segue un tratto aperto camminabile a 40 gradi e poi una terza parte più incassata e ripida attorno ai 45 gradi a cui segue il pendio finale aperto che termina a pochi metri dalla croce.



25

Cima di Rosetta (2142mt) Val Gerola

FEBBRAIO



DISLIVELLO

1400m (Rasura) - 800m (Larice)

ESPOSIZIONE

Ovest

GRADO

MS

ATTREZZATURA

Classica da scialpinismo

PARTENZA

Rasura o Maggengo del Larice, a seconda dell'innevamento

ACCOMPAGNATORE

Ivano Del Fabbro

PER INFORMAZIONI

333 972 1195

La salita con gli sci comincia da Rasura solo dopo abbondanti nevicate, altrimenti si può procedere con l'auto fino a quote più elevate in prossimità del Maggengo del Larice o di Pesciadello, dove finisce la strada. Da Rasura si sale lungo la strada attraverso bei boschi di abete rosso, riuscendo in vari punti a tagliare i tornanti. La salita poi, raggiunti Larice e Pesciadello si fa più ripida e varia inerpicandosi lungo ampi ed aperti pascoli. Raggiunte le Baite del Prato sembra ormai di toccare la cima della Rosetta, bisogna però faticare ancora un po' tenendosi sulla dorsale destra per arrivare alla cresta nord e poi finalmente alla cima.

Si può scendere ovunque per gli ampi dossi per poi arrivare alla strada dalla quale si è saliti.



23

MARZO

**Monte San Primo (1685mt)
in
notturna**

DISLIVELLO

550m

LUNGHEZZA

7 km

GRADO

E

ATTREZZATURA

Frontale

PARTENZA

Perlo (CO)

ACCOMPAGNATORI

Leonardo Albani

PER INFORMAZIONI

340 944 2638

(whatsapp o telegram)

Semplice escursione al chiaro di luna presso il Monte San Primo partendo dalla località Perlo, poco sopra a Piano Rancio. Si sale per un'oretta attraverso il bosco per arrivare all'Alpe di Terra Biotta e da lì in un'altra ora si percorre una panoramica dorsale sino alla cima del San Primo. Dalla croce si scende verso nord sul sentiero che porta al Rifugio Martina e si attraversa verso est in costa per raggiungere il parcheggio.



13 APRILE

Falesia dei Mulini Valle Mulini



AVVICINAMENTO

15 min

GRADI PARETI

da 5a a 8b

ATTREZZATURA

Imbrago, Casco, Scarpette
Corda, Grigri e Rinvii se possibile

PARTENZA

Rusio (BG)

ACCOMPAGNATORI

Michela Tamandi

PER INFORMAZIONI

333 789 0421

Arrampicare nella Valle dei Mulini non deluderà nessuno!

La falesia ha quattro settori (Giambi, Rossa, San Peder, Chignol), con un gran numero di itinerari molto vari per difficoltà e tipologia ed è facilmente raggiungibile dalla frazione di Castione della Presolana Rusio in 15/20 minuti.



12 MAGGIO

Sentiero del Viandante



DISLIVELLO

130m

LUNGHEZZA

3 km

GRADO

E

PARTENZA

Abbadia Lariana

ACCOMPAGNATORI

Michela Tamandi

Francesca Colombo

PER INFORMAZIONI

333 789 0421 - 334 945 7424

Il Sentiero del Viandante è considerato uno dei percorsi più conosciuti e apprezzati nel nostro territorio. Lungo i complessivi 50 km su cui si sviluppa, da Lecco a Colico, si incontrano una grande varietà di paesaggi e si è sempre accompagnati da splendidi panorami sul lago.

Noi abbiamo scelto di percorrere il tratto da Abbadia Lariana fino a Mandello, che si sviluppa lungo una facile mulattiera per circa 1.00 ore di camminata.

A seconda delle iscrizioni si potrà allungare la gita partendo da Caviate, arrivando a Mandello in circa 2 ore e mezza, o si potrà raggiungere la Cascata del Cenghen aggiungendo circa un ora al tragitto iniziale.

Arrivati a Mandello ci sarà anche la possibilità di fermarsi a pranzo in Osteria.



16

GIUGNO

Mountain San

Bike Fermo



DISLIVELLO

1100m

LUNGHEZZA

22 km

DIFFICOLTÀ

Media

ATTREZZATURA

Mountain bike

PARTENZA

Borno

ACCOMPAGNATORI

Carlo Perego

PER INFORMAZIONI

348 883 1969

Itinerario panoramico ad anello di media difficoltà con partenza da Borno (Bs), al parcheggio della pista di pattinaggio.

Salita con tratti ripidi su fondo buono fino al rifugio San Fermo (mt 1870) passando dal lago di Lova, traversata in costa di pendio scosceso, molto panoramica su single-trek fino al Passo del Costone (mt 1940), discesa tecnica, parte in cresta e parte in pineta fino a raggiungere il parco del Giovetto, rientro a Borno prima su strada forestale e poi su breve tratto asfaltato.



14

LUGLIO

Piz Palü (3906mt)

Via

Normale

DISLIVELLO

1200m

LUNGHEZZA

12 km

GRADO

PD

ATTREZZATURA

Picozza, Ramponi, Imbrago, Casco

PARTENZA

Capanna Diavolezza

ACCOMPAGNATORI

Leonardo Albani

PER INFORMAZIONI

340 944 2638

(whatsapp o telegram)

Dalla Capanna Diavolezza si inizia a seguire il sentiero per il Piz Trovat. Lo si aggira a sinistra, per poi scendere su alcuni facili gradini rocciosi, mettendo così piede sul Ghiacciaio del Vadret Pers. Si risale il ghiacciaio spostandosi in direzione della parete NO del Pizzo Cambrena, fino a raggiungere un tratto molto crepacciato dove prestare attenzione. Superato questo si entra nella conca glaciale compresa tra il Pizzo Cambrena e il Piz Palù Orientale, qui la traccia sale una ripida rampa inizialmente verso la Fuorcla Pers Palù, ma senza raggiungere il colletto si entra nel valloncetto glaciale che porta a raggiungere la cresta NE del Piz Palù. Si prosegue lungo il filo della cresta raggiungendo la vetta del Piz Palù Orientale. Da questa prima cima si scende per cresta nevosa ad una piccola insellatura e poi sempre lungo il filo con un tratto abbastanza aereo si raggiunge anche la vetta Centrale del Piz Palù. In discesa si segue lo stesso itinerario percorso in salita.



1 SETTEMBRE

Ghiacciaio Fellaria (2550mt)



Elena Ventola ©

DISLIVELLO

690 m

LUNGHEZZA

7,61 km

GRADO

E

INIZIO ESCURSIONE

Campo Gera

ACCOMPAGNATORI

Daniele Oggioni

PER INFORMAZIONI

331 748 6699

Il punto di ritrovo sarà a Merate davanti alla palestra di arrampicata alle ore 7.00 così da arrivare al Campo Gera alle 9.30.

Da Campo Gera si risale la diga e, una volta in cima, la si attraversa e si imbecca il sentiero che costeggia il Lago di Gera. Il sentiero conduce fino al Rifugio Bignami (2400mt).

Dal Rifugio si prosegue lungo il sentiero glaciologico Luigi Marson, seguendo la ramificazione "C", a questo punto in sole due ore e mezza si raggiungono le pendici del ghiacciaio.

Si può portare il pranzo al sacco o, per chi vuole, è possibile mangiare qualcosa di caldo al rifugio.



22 SETTEMBRE

F a l e s i a di Predore



AVVICINAMENTO

5 min

GRADI PARETI

da 4a a 8c

ATTREZZATURA

Imbrago, Casco, Scarpette
Corda, Grigri e Rinvii se possibile

PARTENZA

Predore (BG)

ACCOMPAGNATORI

Michela Tamandi

PER INFORMAZIONI

333 789 0421

Bellissima falesia, situata sulla sponda bergamasca del lago d'Iseo, la roccia è un calcare compatto, a buchi e reglette.

Questa nota falesia è composta da diversi settori con vie adatte a tutti i gusti, dai principianti ai climber più esperti.



6 OTTOBRE

Pizzo Tre Signori (2554mt)

DISLIVELLO

2060 m

LUNGHEZZA

27,5 km

GRADO

EE

INIZIO ESCURSIONE

Introbio

ACCOMPAGNATORI

Leonardo Albani

PER INFORMAZIONI

340 944 2638

(whatsapp o telegram)

Partendo da Introbio ci si addentranda in Val Biandino per poi piegare verso Rifugio Grassi (1987mt) seguendo il sentiero numero 40. Da qui, la cima del Pizzo Tre Signori la si raggiunge lungo la Via del Caminetto, sentieri 101 e 45. L'ultimo segmento, prima della cima, è il più tecnico e necessita maggiore attenzione, essendo leggermente esposto. Tuttavia, corde e catene sono presenti sul sentiero, facilitandone il passaggio.

La discesa si effettua tramite un percorso ad anello, dalla cima si raggiungono il Lago di Sasso e i Rifugi Santa Rita, Madonna della Neve e Dino Tavecchia; per poi fare ritorno ad Introbio.



10 NOVEMBRE

Monte Legnoncino (1 7 1 1 m t)



DISLIVELLO

248m

LUNGHEZZA

1,2 km

GRADO

E

INIZIO ESCURSIONE

Rifugio Roccoli Lorla

ACCOMPAGNATORI

Gianluigi Codara

PER INFORMAZIONI

348 794 1988

Il Monte Legnoncino offre una piacevole e tranquilla passeggiata. Dato il dislivello contenuto e la facilità di accesso, questa escursione è adatta anche a famiglie con bambini. Si lascia l'auto nel parcheggio nei pressi del Rifugio Roccoli-Lorla, in località Tremenico (LC), e si parte su una mulattiera. Dopo una leggera pendenza e pochi tornanti, si arriva su un piccolo balcone a picco sul lago al cospetto del Monte Legnone. La vista è già superba da questo punto, ma con un piccolo sforzo aggiuntivo è possibile raggiungere la cima.



EVENTI

13 OTTOBRE
C a s t a g n a t a



LUOGO

Primaluna Valsassina Pic Nic
Via Caraletta, 25
Primaluna (LC)

PER INFORMAZIONI

Daniele Oggioni
Tel. 3317486699

APERTA A SOCI E NON SOCI

31 OTTOBRE
Festa di Halloween



LUOGO

Palestra di arrampicata
Via Fratelli Cernuschi, 1
Merate (LC)

PER INFORMAZIONI

Francesca Colombo
Tel. 334 945 7424

30 NOVEMBRE
Cena di Fine anno



LUOGO

Baita delle Querce
Via Pertuso, 1
Villa D'Adda (BG)

PER INFORMAZIONI

Daniele Oggioni
Tel. 3317486699

APERTA A SOCI E NON SOCI

19 DICEMBRE
Festa di Natale



LUOGO

Palestra di arrampicata
Via Fratelli Cernuschi, 1
Merate (LC)

PER INFORMAZIONI

Daniele Oggioni
Tel. 3317486699



SPONSOR:



Via 4 Novembre, 42, 20885,
Ronco Briantino (MB)

039 6817092

351 6565614

www.sherpaonline.it

mail: sherpa@sherpaonline.it