



Commissione Cicloescursionismo  
CAI Lombardia  
ESCURSIONI IN  
**MOUNTAIN BIKE**



**PROGRAMMA 2010**

**Domenica 10 Gennaio - Sezione di Germignaga - Sezione di Varese**

**Ciaspolata al monte Gradiccioli**

Ciaspolata fino in vetta, poi spaghetтата alla capanna Merigetto

**Domenica 24 Gennaio –Sezione di Paina**

Cabiate Montorfano – Avvicinamento alla MTB

**Domenica 14 Febbraio - Sezione SEM (Mi)**

**INTERSEZIONALE**

**Domenica 21 Febbraio – Sezione di Paina**

Arcore – Montevicchia - Avvicinamento alla MTB

**Domenica 28 Febbraio - Sezione di Varese (Va)**

**Sponda orientale lago Maggiore**

Raggiungeremo l'eremo di Santa Caterina del Sassoballaro, splendido scorcio sul Verbano

**Domenica 14 marzo - Sezione di Varese (Va)**

**INTERSEZIONALE**

**Domenica 21 Marzo – Sezione di Paina**

Boschi Lurago / Brenna - Avvicinamento alla MTB



Commissione Cicloescursionismo  
CAI Lombardia  
ESCURSIONI IN  
**MOUNTAIN BIKE**



**Sabato 27 Marzo - CAI Legnano**

**Dal Villoresi al Ticino**

Partenza da Busto Garolfo lungo la pista ciclabile del Villoresi fino a Nosate- pista ciclabile del Naviglio sino a Golasecca - Castelnovate - sentiero lungo l'ansa del Ticino –Naviglio - pista del Villoresi –Busto Garolfo.

Km 68 dislivello 240 mt

Difficoltà tecnica: MC (Media) Percorso facile con alcuni tortuosi tratti di sentiero nel bosco che necessitano di attenzione e di capacità di guida per la presenza di rami e di radici.

**Domenica 28 Marzo - CAI Novi Ligure**

Forti di Genova

**Lunedì 5 Aprile – Sezione di Paina**

Traversa Brunate Asso

**Domenica 11 aprile - Sezione di Germignaga (Va)**

**Monti Sette Termini e La Nave - INTERSEZIONALE**

**Sabato 17 Aprile - CAI Legnano**

**La cima del Parco del Ticino: Il Monte San Giacomo (mt.427)**

Partenza da Vizzola – pista ciclabile lungo il Naviglio - da Coarezza attraverso il Bosco del Vigano sino a Mulino di Strona- sentiero E1 verso Sesto Calende per salire ad Oriano Ticino- pendici del Monte della Croce e del Monte Pelada- Lentate- Comabbio – pista ciclabile del lago – Varano Borghi- Boffalora - Monte San Giacomo – Vergiate – Sesona – Bosco del Vigano – Naviglio – Vizzola

KM 50 dislivello 600 mt

Difficoltà tecnica MC (media) percorso con alcuni brevissimi tratti di sentiero che necessitano di attenzione e di capacità di guida o di conduzione a mano della bici



Commissione Cicloescursionismo  
CAI Lombardia  
ESCURSIONI IN  
**MOUNTAIN BIKE**



**Domenica 18 Aprile – SEM Milano**

**Da Definire**

**Domenica 25 aprile - Sezione di Varese**

**Traversata del monte Resegone**

Lungo giro circumnavigando la cima e le creste frastagliate del Resegone

**Domenica 9 Maggio (con le altre sez. lomb): Intersezionale da definire**

**Sabato 15 Maggio – CAI Legnano**

**La Val Sessera**

Partenza da Bocchetta di Sessera (mt. 1382) a Biemonte – discesa in Val Sessera – Alpe di Lavaggi risalita sino alle pendici del Camparient – Bocchetta della Boscaiola – discesa in Val Grande – salita all’Alpe di Mera (1500 mt)– Ritorno sullo stesso percorso

Km. 50 dislivello 1300 mt

Difficoltà tecnica MC (media) necessita di notevole impegno fisico, ma presenta scarse difficoltà tecniche

**Domenica 16 Maggio – SEM Milano**

**Da Definire**

**Domenica 23 maggio - Sezione di Varese**

**Canton Ticino (Svizzera)**

Gita di mezza giornata non troppo lontani dal confine

**Da Venerdì 28 a Domenica 30 maggio - Sezione di Varese**

**Foresta Nera - Germania**

Qualche pedalata tra birra e crauti



Commissione Cicloescursionismo  
CAI Lombardia  
ESCURSIONI IN  
**MOUNTAIN BIKE**



**Domenica 13 giugno - Sezione di Tradate**

**Splügen - INTERSEZIONALE**

**Domenica 20 Giugno – CAI Legnano**

**Da Brunate alla Capanna Mara**

Da Como salita con la Funicolare a Brunate – San Maurizio- Capanna CAO – Baita Bondella – Baita Boletto Bocchetta di Molino– Bocchetta di Lemna – Capanna Mara – Alpe Vicerè – Albavilla - Como  
Km 35 dislivello 800 mt.

Difficoltà tecnica BC (occorre buona capacità tecnica)

**Domenica 27 giugno - Sezione di Varese**

**Monte Boglia (Canton Ticino)**

Si parte da Brè, sopra Lugano, per un giretto di mezza giornata

**Domenica 27 Giugno – Sezione di PAINA & SEM**

Tour del Resegone

**Sabato 10 e Domenica 11 luglio - Sezione di Luino**

**Laax (Canton Grigioni) - INTERSEZIONALE**

**Domenica 11 Luglio – Sezione di PAINA & SEM**

Valle D'Aosta

**Domenica 25 luglio - Sezione di Varese**

**Passo del Sole e dell'Uomo**

Giro tosto, ma appagante: panorami e discese non mancheranno



Commissione Cicloescursionismo  
CAI Lombardia  
ESCURSIONI IN  
**MOUNTAIN BIKE**



**Domenica 25 Luglio – CAI Legnano**

**I “3000” del Colle Sommeillier**

Ritrovo a Bardonecchia – Partenza in MTB da Gleise o da “I Bacini” - Dacauville sino a Grange Moucheuite- Lago di Rochemolles – Rifugio Scarfiotti – Colle Sommeillier (mt. 2993) Discesa sino a Bardonecchia per la via lungo il torrente Rochemolles.

Km 50 dislivello 1500 mt.

Difficoltà tecnica: MC (media) Sarà necessario un notevole impegno fisico per il dislivello elevato e per l'altitudine e si dovrà portare un abbigliamento adeguato ai 3000 metri dell'arrivo in salita.

**Domenica 12 settembre - Sezione di Gallarate**

**Mottarone - INTERSEZIONALE**

**Domenica 19 Settembre – CAI Paina**

Valmarcia

**Domenica 19 Settembre – CAI Legnano**

**Dal mare al Melogno**

Da Final Borgo - Pian Marino – Fegolino – salita verso il Passo del Melogno – Colla di San Giacomo (mt. 799) - discesa verso Portio – Verzi – Finale.

Km. 45 dislivello 900 mt. Difficoltà tecnica MC (media)

**Domenica 26 settembre - Sezione di Varese**

**Nei dintorni di Ascona (Canton Ticino)**

Un altro giro di mezza giornata nel vicino cantone svizzero



Commissione Cicloescursionismo  
CAI Lombardia  
ESCURSIONI IN  
**MOUNTAIN BIKE**



**Sabato 2 e Domenica 3 ottobre - Sezione di Ascoli Piceno**

**3° Raduno Nazionale (Ascoli Piceno) - RADUNO NAZIONALE**

**Domenica 10 Ottobre – CAI Legnano**

**Dalla Val Muggio al Bisbino INTERSEZIONALE**

Partenza da Caneggio in Canton Ticino – Bruzzella - Cabbio – Passo del Bonello (confine con l'Italia) .  
Rifugio Prabello – Pendici del Sasso Gordona- Colina di Binate – Rifugio Brunate – Rifugio Morelli –  
Rifugio del Bugone – Vetta Monte Bisbino (mt. 1325) - discesa in Svizzera a Sagno . Caneggio  
Km. 30 dislivello 900 mt .Difficoltà tecnica MC (media) Per una salita di circa 400 mt, dopo il passo del  
Bonello e per una discesa dal Bisbino di circa 200 mt occorre condurre la bici a mano

**Domenica 24 Ottobre CAI Paina & SEM**

Boschi di Sirone

**Domenica 7 Novembre – CAI Paina**

Piani di Artavaggio

**Domenica 7 Novembre – CAI Legnano**

**L'Adda**

Partenza da Trezzo d'Adda – pista ciclabile lungo l'Adda sino al lago di Olginate e ritorno per lo stesso  
percorso

Km 70 dislivello 100 mt

Difficoltà tecnica TC (turistica) Persorso molto semplice ma lungo.

**Domenica 15 novembre - Sezione di Varese**

**Monarco – Crocino**

Giro di mezza giornata sopra Induno Olona



Commissione Cicloescursionismo  
CAI Lombardia  
ESCURSIONI IN  
**MOUNTAIN BIKE**



**Domenica 19 dicembre - Sezione di Varese**

**tra Varese e Como**

giro di mezza giornata nei boschi che separano i due capoluoghi