



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO GRUPPO SENIORES PROGRAMMA 2025



	Data	Regione	Meta	Zona	Accomp 1	Km.	Tempo A/R	Disl.+	Quota mx.	Impegno	Difficoltà	Corde fisse	Mezzo
M	08-gen	Lombardia	Monte Barro	Prealpi Lecchesi	Boerci	11	5:30	800	920	4	E	NO	Treno
C	09-gen	Lombardia	Mostra su Enrico Bai	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
S	11-gen	Lombardia	Anello di Canzo M.Scioscia	Triangolo Lariano	Miradoli	5,2	4	360	670	3	E	NO	Treno
M	15-gen	Lombardia	Intorno al Sasso di Preguda	Triangolo Lariano	Becuzzi	8,3	5	600	725	3	E	NO	54
S	18-gen	Lombardia	La pietra di Pradalunga e Nembro	Val Seriana	Moschino	9	3	400	699	3	E	NO	Treno
M	22-gen	Lombardia	Torre di Segname	Val Chiavenna	La Ferla	6	3	410	655	2	T/E	NO	54
C	23-gen	Liguria	Mostra Berti Morisot - Sentiero Lanterna	Genova	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	Treno
	25-gen	Alto Adige	Settimana bianca 25/1 - 1/2	Dobbiaco	Maggioni	///	///	///	///	///	///	///	40
M	29-gen	Liguria	La cornice di Alassio	Riviera di ponente	Galbiati	14	5:30	500	500	3	E	NO	54
S	01-feb	Lombardia	Sentiero del sole ciclo pedonabile	Lago di Garda	Mondani	10,2	4	249	235	2	T/E	NO	54
M	05-feb	Valle d'Aosta	Da Magdaleine a Chamois CIASPOLE	Valtournenche	Boni	8,5	6	460	2300	3	EAI	NO	54
C	06-feb	Lombardia	Mostra Rinascimento e Brescia Under ground	Brescia	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	Treno
M	12-feb	Emilia	Monte Menegosa	Val d'Arda e Nure	Becuzzi	15	5	770	1330	3,5	E	NO	54
S	15-feb	Lombardia	La Muzza canale della	Pianura Padana	Moschino	10	4	0	110	2	T	NO	Bus
M	19-feb	Valle d'Aosta	Rifugio ARP CIASPOLE	Val d'Ayas	Boerci	10	5	650	2446	3	EAI	NO	40
M	26-feb	Liguria	Sent. verdeazzurro Lavagna RivaTrigoso	Lavagna	Maggioni	15	5:50	590	245	3	E	NO	54
S	01-mar	Veneto	Monte Moscal	Basso Garda	Bertolani	8	4	230	427	2	E	NO	40
M	05-mar	Lombardia	Monti Poieto e Cornagiera	Val Seriana	Maggioni	5	4	350	1375	3	E	NO	54
C	06-mar	Emilia	Salita Cupole Guercino e S.M.della Campagna	Piacenza	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	Treno
M	12-mar	Piemonte	Rifugio Myriam CIASPOLE	Lepontine	Boerci	10	6	630	2050	3	EAI	NO	40
S	15-mar	Veneto	Borgo di Crero	Val Vanzana Garda	Bertolani	7	4	90	340	2	T	NO	40
M	19-mar	Lombardia	Pizzoni di Laveno	Laveno	Becuzzi	11	5	900	1018	4	E	NO	Treno
C	20-mar	Toscana	4 gg Lucca e La Francigena Altopascio Lucca	Lucca	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	Treno
M	26-mar	Lombardia	Giro Cime Podone	Val Seriana	Camatini	7	5:30	850	1227	3	E	NO	54
S	29-mar	Lombardia	Ticino 3	Parco Ticino	Marcandalli					2			Treno
M	02-apr	Trentino	Monte Nagià Groma	Valle Loppio	Bertolani	11	5	700	750	3	E	NO	40
C	03-apr	Toscana	5 gg alla scoperta del litorale maremmano	Grossetano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	Treno
M	09-apr	Liguria	Monte delle Figne	Appennino Ligure	Porta	12	6	800	1172	4	E/EE	NO	40
S	12-apr	Piemonte	Madonna del Sasso	Orta	Becuzzi	11	4	430	638	3	E	NO	40

	Data	Regione	Meta	Zona	Accomp 1	Km.	Tempo A/R	Disl.+	Quota mx.	Impegno	Difficoltà	Corde fisse	Mezzo
M	16-apr	Lombardia	Monte Chiusarella e Martica	Prealpi Varesine	Bertolani	9	5	550	1032	3	E	NO	40
M	23-apr	Lombardia	Rifugio Riva	Valsassina	Maggioni	12	5:50	750	1.022	3	EE	SI	54
M	30-apr	Lombardia	Monti Giarolo e Pana	App. Pavese	Porta	12	5:30	750	1560	3	E	NO	54
M	7-mag	Piemonte	Alpe Toso	Val Sesia	Savastano	14	5	730	1650	3	E	NO	40
C	8-mag	Lombardia	2 gg Pavia Longobarda e Via Francigena Gropello	Pavia	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	Treno
S	10-mag	Liguria	I Parchi di Nervi	Nervi GE	Miradoli	///	///	///	///	///	T	NO	Treno
M	14-mag	CantonTicino	Passo San Bernardino	Mesolcina Calanca	Bertolani	14	4:30	600	2106	3	E	NO	54
S	17-mag	Piemonte	Parco della Burcina	Biella	Miradoli	6	5	250	830	2	T	NO	40
M	21-mag	Lombardia	Traversata Pian Betulle Rif S.Rita	Valsassina	Maggioni	21	5:40	780	1980	4	E/EE	NO	54
M	28-mag	Lombardia	Cima Zocca	Val Tartano	Porta	10	5	1100	2166	4	E/EE	NO	40
C	29-mag	Lombardia	Mostra Il trionfo Art Deco Palazzo Reale	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
T	31-mag	Spagna	Trek 1 Minorca 7 gg da 31/5 al 7/6	Baleari	Boerci						E		///
M	04-giu	Piemonte	Monte Tovo	Oropa	Fossa	9	5	950	2230	3	E/EE	NO	54
M	11-giu	Lombardia	Anello Monte Grem	Val Seriana	Porta	14	6	910	2049	4	E/EE	NO	54
S	14-giu	Lombardia	Diaol e Nigol	Carso Bresciano	Moschino	9	4	400	522	3	E	NO	40
M	18-giu	Lombardia	Diga e valle del Gleno	Val di Scalve	Fossa	16,8	7:10	1100	2110	4	E/EE	NO	40
C	19-giu	Lombardia	Mostra Felice Casorati	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
M	25-giu	Lombardia	Bocchetta di Trona	Val Gerola	Porta	16	7	650	2092	4	E/EE	NO	40
S	28-giu	Piemonte	Lago delle Bose Alpe Pissa	Biellese	Miradoli	9	3:30	356	1536	3	E	NO	Auto
M	02-lug	Valle d'Aosta	Motta di Pletè	Valtournenche	Boni		7	1040	2840	5	E/EE	NO	54
T	07-lug	Lombardia	Pizzo Tre Signori 2 gg 7/7-8/7	Alpi Orobie	Boerci						EEA		Auto
T	14-lug	Piemonte	Traversata Veglia Devero 3 gg 14/7-16/7	Alpi Lepontine	Boerci						E		40
T	21-lug	Piemonte	Percorsi tra Val Maira e Val Varaita 5 gg 21/7-25/7	Alpi Cozie	Porta						EEA	SI	Auto
T	30-lug	Valle d'Aosta	Trek Roisetta 3 gg 31/7-2/8	Alpi Pennine	Boni						EE		Auto
T	25-ago	Lombardia	Cime e sentieri Intorno al Gavia 4 gg 25/8-29/8	Alpi Retiche	Battistini/Porta						EEA	SI	Auto
M	03-set	Valle d'Aosta	Rifugio Ospizio Sottile	Gressoney	Boerci	14	6	1100	2480	3	E	NO	54
S	06-set	Lombardia	Riserva valli del Mincio	Mantova	Bertolani	7	2:30	0	0	2	T	NO	40
T	08-set	Alto Adige	Intorno al Sass de Putia 5 gg 8/9-12/9	Dolomiti	Boerci/Milanese						EEA	SI	Auto
M	10-set	Piemonte	Bocchetta del Badile	Val Sesia	Savastano	14	5	1000	2265	3	E/EE	NO	40
C	11-set	Lombardia	Mostra Palazzo Reale Soutin	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
M	17-set	Lombardia	Monte Cavallo	Val Brembana	Porta	11	5:30	1135	2323	4	E/EE	NO	40
S	20-set	Lombardia	Monte Piatto	Lago Como	Becuzzi	7	4	430	630	2	E	NO	Treno
T	22-set	Trentino	Ritorno alle Dolomiti di Sesto 4 gg 22/9-25/9	Dolomiti	Boerci						EEA	SI	Auto
M	24-set	Lombardia	Canto Alto	Val Brembana	Becuzzi	13	6	900	1146	3	E	NO	40
C	25-set	Piemonte	3 gg Corona delle delizie Torinese	Torinese	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	Treno
M	01-ott	Lombardia	Traversata Foppolo Carona	Val Brembana	Porta	14,6	5:30	630	2050	4	E	NO	54

	Data	Regione	Meta	Zona	Accomp 1	Km.	Tempo A/R	Disl.+	Quota mx.	Impegno	Difficoltà	Corde fisse	Mezzo
S	04-ott	Lombardia	Dal lago di Sartirana a Brivio Imbersago	Lago Lecco	Bertolani	11	4:30	100	370	2	T	NO	40
T	06-ott	Abruzzo	Trek Majella 6 gg 6/10-11/10	Appennini	Fossa						EE	NO	40
M	08-ott	Lombardia	Sentiero del viandante una tappa	Lago di Lecco	Avogadri					2	E	NO	treno
C	09-ott	Lombardia	Palazzo Reale Mostra Dali e la moda	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
M	15-ott	Lombardia	Rifugio Olmo	Vak di Scalve	Obici	11	5	700	1819	3	E	NO	54
S	18-ott	Lombardia	Capo di Ponte	Val Camonica	Moschino	7	3	250	518	2	E	NO	54
M	22-ott	Lombardia	Castagnata	Consiglio									
C	23-ott	Lombardia	Visita Museo del 900	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
M	29-ott	Lombardia	Anello dei Villaggi di Pietra	Val Borbera	Porta	14	6	980	1194	3	E	NO	Auto
M	05-nov	Lombardia	Monte Linzone	Valle Imagna	Milanese	13	4:30	950	1392	3	E	NO	54
C	06-nov	Sicilia	5 gg Palermo fra arabo e normanno	Palermo	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
M	12-nov	Piemonte	Monte OMO	Pennine	Boerci	8	5	950	1230	4	E/EE	SI	54
S	15-nov	Lombardia	Sentiero per non dimenticare Monte Orsa	Prealpi Luganesi	Fantauzzo	4,7	3	400	650	2	E	NO	40
M	19-nov	Lombardia	Anello del Monte Lesima	Val Staffora/Trebbia	Polinelli	11	4	600	1724	3	E	NO	40
C	20-nov	Lombardia	Mostra Pellizza da Volpedo al GAM	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
	25-nov		Messa di suffragio		///	///	///	///	///	///	///	///	///
M	26-nov	Lombardia	Altopiano di Bossico Monte Colombina	Lago Iseo	Milanese	11	4:30	550	1430	2	E	NO	40
S	29-nov	Lombardia	Anello del Canto	Prealpi BG	Mondani	4	4	400	670	3	T	NO	40
C	05-dic	Lombardia	Visita ai caffè letterari	Milano	Camatini	///	///	///	///	///	///	///	///
	09-dic		Assemblea dei soci		Consiglio	///	///	///	///	///	///	///	///
	10-dic		Pranzo Sociale		Consiglio	///	///	///	///	///	///	///	///
	16-dic		Festa degli Auguri		Consiglio	///	///	///	///	///	///	///	///

M	
T	
S	
C	

Escursioni Mercoledì
Trek
Gite Sabato
Uscite e trek Culturali

T	= Turistico
E	= Escursionistico.
EE	= Escursionisti Esperti
EEA	= Esperti con Attrezzature



INDICAZIONI E REGOLE

GRUPPO SENIORES SEZIONE DI MILANO



Il Gruppo Seniores si propone di facilitare la frequentazione della montagna attraverso l'organizzazione di escursioni con itinerari di diversa difficoltà orientate alle esigenze di escursionisti allenati, anche se non più giovani, e la proposta di iniziative a carattere culturale attinenti alla montagna. Il Gruppo propone un ampio programma di uscite per quanti sia per l'età che per l'attività lavorativa possono godere delle bellezze della montagna nelle giornate infrasettimanali.

Tutte le attività sono organizzate e condotte da soci CAI a titolo volontario.

Iscrizione al Gruppo Seniores Il Gruppo è aperto ai Soci della Sezione di Milano o ad essa aggregati che abbiano i requisiti per partecipare alle attività. Il Gruppo si ritrova presso la sede sociale del sodalizio ogni martedì pomeriggio non festivo dalle ore 14:00 alle 16:00. L'iscrizione o il rinnovo al Gruppo, con versamento di un contributo libero e già in regola con il pagamento della quota annuale del CAI, può essere effettuato a partire dal mese di novembre e consente di avere la priorità e di usufruire di un costo ridotto per le iscrizioni alle attività. I Soci di altre Sezioni, anche se non aggregati, possono partecipare alle attività riconoscendo tuttavia la priorità ai Soci della Sezione di Milano: anche i non soci CAI possono partecipare alle attività previa sottoscrizione di copertura assicurativa presso la sede della sezione.

Il Programma Annuale viene consegnato all'atto dell'iscrizione o rinnovo in forma di stampato ed è pubblicato sul sito della Sezione al link. <https://www.caimilano.org/gruppo-seniores/>. Il Programma riporta il calendario completo delle uscite del mercoledì, del sabato, dei trekking e delle uscite "non solo sentieri". Delle diverse escursioni sono riportate: zona di svolgimento, dislivello, quota max., ore di marcia, difficoltà, mezzo con cui si raggiungerà la partenza e nome del primo coordinatore dell'uscita. Ogni uscita viene descritta con dovizia di particolari in una **locandina** d'informazione disponibile prima dell'apertura delle iscrizioni sul sito del Gruppo e la cui pubblicazione viene comunicata con mail agli iscritti al Gruppo e a chi ne ha fatta richiesta. Prima di iscriversi a un'escursione è bene che la locandina sia letta con attenzione, in particolare nelle parti che descrivono il percorso e le caratteristiche tecniche dell'uscita. Nella locandina sono riportate le eventuali raccomandazioni e prescrizioni e le modalità di iscrizione all'uscita.

L'escursione Abitualmente le escursioni del mercoledì comprendono due percorsi, il principale denominato "la lunga", che coincide con quanto riportato nel programma annuale, e un secondo di minor impegno e durata denominato "la breve"; entrambi i percorsi sono descritti in locandina. I soci possono scegliere fra i due tracciati in ragione delle loro condizioni fisiche. In caso di dubbi si contatti il coordinatore dell'escursione, il cui numero telefonico è sempre riportato in locandina; questi, in base a valutazioni condotte con il socio, potrà indirizzarlo a uno dei due percorsi.

Preparazione e condizione fisica. Prima di intraprendere un'attività il socio deve sempre valutare, in relazione a quanto previsto dall'attività stessa, le proprie capacità, il grado di preparazione e di condizione fisica, scegliendo attività che si sia certi di poter svolgere in sicurezza. Raccomandiamo sempre un approccio graduale alle attività; chi non è mai andato in montagna, ci è andato poco o non ci va da lungo tempo è bene che cominci con escursioni brevi con dislivelli contenuti e basso grado di difficoltà in modo da acquisire allenamento e aumentare la propria confidenza sia con il tipo di attività che con l'ambiente montano. Chi ha particolari problematiche, e con l'aumentare dell'età purtroppo questo accade, lo segnali ai responsabili in modo da poter essere correttamente indirizzato, supportato e consigliato.

Comportamento durante l'escursione Presentarsi puntuali al punto di ritrovo e farsi subito registrare dal coordinatore, l'orario riportato in locandina è quello di partenza non sono tollerati ritardi. Il coordinatore ha la responsabilità del corretto svolgimento dell'escursione, tutti devono attenersi alle sue indicazioni. Gli accompagnatori possono decidere in qualsiasi momento, in ragione di problematiche che possono emergere sul campo, di variare l'itinerario e ha facoltà di valutare l'idoneità dei vari partecipanti. Di regola sono sempre presenti almeno un accompagnatore in testa al gruppo e uno in coda. Non bisogna mai superare l'accompagnatore di testa e in caso di rallentamento o necessità di allontanamento o fermata avvisare sempre l'accompagnatore di coda. Nel corso dell'escursione sono previste con regolarità soste, è bene approfittare di queste per le diverse necessità (cambio vestiti, assunzione di bevande e cibo) evitando nel limite del possibile fermate intermedie.

Durante il percorso non abbandonare il sentiero e non seguire o aprire scorciatoie, mantenere le distanze raccomandate dagli accompagnatori e prestare attenzione non solo a chi ci precede ma anche a chi ci segue in modo che il gruppo non si frazioni. Evitare durante l'escursione comportamenti chiassosi e rumorosi. Riportare a valle qualsiasi tipo di rifiuto anche fazzoletti di carta, carte di caramelle, qualsiasi residuo alimentare compresa la buccia della frutta (le bucce di banana e arancia impiegano anche più di due anni a degradarsi). Utilizzare per l'igiene personale salviette biodegradabili. Entrando in un rifugio lasciare l'attrezzatura negli spazi destinati e attenersi alle regole date dal rifugista.

Comportamento in caso di difficoltà. In caso di difficoltà o al manifestarsi di qualsiasi problema avvisare subito gli accompagnatori. In modo particolare quando si tratta di malesseri o difficoltà fisiche non ritardare la segnalazione, evitando così che situazione si aggravi. A fronte di un'emergenza attenersi alle istruzioni degli accompagnatori.

Iscrizione alle attività. Le iscrizioni per le escursioni giornaliere si ricevono presso la segreteria del Gruppo Seniores, il martedì della settimana precedente la stessa, dalle ore 14:00 alle 16:00, con il contestuale pagamento della relativa quota. Il Socio presente può iscrivere alla gita anche altre due persone. È possibile effettuare l'iscrizione personale anche telefonicamente secondo le modalità riportate nella comunicazione mail. Le richieste fatte in altra sede o con modalità diverse non sono accolte. Al raggiungimento dei posti disponibili si aprirà una lista d'attesa in ordine cronologico alla quale si attingerà per sostituire eventuali rinunciatari. Il pagamento sarà regolarizzato comunque prima dell'escursione; iscritti rinunciatari che non avessero ancora provveduto al pagamento della quota dovranno comunque regolarizzare il pagamento, pena la successiva non iscrivibilità per via telefonica. **In caso di rinuncia**, tranne casi di comprovato stato di necessità e a giudizio insindacabile del Consiglio, la quota verrà restituita solo qualora a pullman completo si abbia la possibilità di occupare con altro partecipante il posto lasciato libero. Le modalità di iscrizione alle attività di più giorni (trek) vengono illustrate nelle locandine degli stessi. In caso di rinuncia alla partecipazione, previa valutazione del coordinatore, saranno addebitate tutte le spese vive già sostenute e gli impegni di spesa presi con soggetti terzi. I rimborsi non ritirati entro l'anno escursionistico al termine di questo non sono più esigibili.