



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO
GRUPPO SENIORES
PROGRAMMA 2026



Tipo	Data	Regione	Meta	Zona	Accomp 1	Km.	Tempo A/R	Disl.+	Q.ta max	Impegno	Difficoltà	Mezzo
M	14-gen	Lombardia	Monte Piambello	Prealpi Varesine	Becuzzi	13,5	5	650	1129	3	E	54
C	15-gen	Lazio	15/18 Mostra Antico Egitto e Necropoli Vat	Roma	Camatini	////	////	////	////	////	////	////
M	21-gen	Liguria	Parco Portofino	Parco Portofino	Maggioni	12	5	503	663	3	E	54
M	28-gen	Piemonte	CIASPOLE Rifugio Margaroli	Valle Formazza	Boerci		6	650	2150	4	EAI/PD	40
C	29-gen	Lombardia	Mostra Milano/Roma capitali neoclassicismo	Milano	Camatini	////	////	////	////	////	////	////
M	4-feb	Lombardia	Lagunc	Val Chiavenna	La Ferla	10	5	925	1348	3	E	54
M	11-feb	Lombardia	Monte Linzone	Valle Imagna	Milanese	13	4h30'	950	1392	3	E	54
C	12-feb	Lombardia	Museo di Santa Giulia	Brescia	Camatini	////	////	////	////	////	////	////
M	18-feb	Lombardia	CIASPOLE Rif. Salmurano Lago di Porcile	Val Gerola	Porta	7	3	430	1880	4	EAI/PD	40
T	22-feb	Alto Adige	22 -27 settimana Bianca	Val D'Ultimo	Maggioni	///	///	///	///	///	///	///
M	25-feb	Lombardia	Monte Brianza / Crocione	Lecchese	Avogadri	15	6	650	889	3	E	treno
C	26-feb	Liguria	Museo del Mare	Genova	Camatini	////	////	////	////	////	////	////
M	4-mar	Lombardia	CIASPOLE Cima di Piazzo	Piani Artavaggio	Porta	7	5	500	2054	4	EAI/PD	54
S	7-mar	Emilia Romagna	Pietra di Bismantova	Appennino Reggiano	Becuzzi	5	3	280	1047	2	E	40
C	7-mar	Lombardia	Notre dame de Paris	Milano Gallerie d'Italia	Camatini	////	////	////	////	////	////	////
M	11-mar	Liguria	Da Uscio a Ruta	Appennino ligure	Fabi Porta	12	5	503	663	3	E	54
C	12-mar	Umbria	Dal 12 al 15 Sulla via di Francesco	Assisi	Camatini	////	////	////	////	////	////	////
M	18-mar	Lombardia	Canto Alto	Val Brembana	Becuzzi	13	6	900	1146	3	E	54
M	25-mar	Liguria	Sentiero dei 5 campanili	Appennino Ligure	Porta	15	5	580	319	3	T/E	54
S	28-mar	Lombardia	Colline Moreniche del Garda	Lago Garda	Bertolani	12	4	140	177	2	T	40
M	1-apr	Liguria	La via degli Abati	Appennino Ligure	Boerci	12	6	1035	1061	3	E/EE	40
T	8-apr	Valle Aosta	Rifugio Vittorio Sella due giorni	in Valnontey	Boni	////	////	900	2580	3	E	auto
M	15-apr	Liguria	Rocche del Reopasso	Appennino Ligure	Boerci		5	550	957	3	E/EE	40
S	18-apr	Lombardia	Sentiero del Viandante Bellano Dorio	Prealpi Lecchesi	Camatini	10	4h30	402	396	3	E	treno
M	22-apr	Lombardia	Monte Stino	Prealpi bresciane	Bertolani	10	5	600	1466	3	E	54

[illegible]



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, per i soci già in regola con il pagamento della quota annuale del CAI, può essere effettuato, con il versamento di un contributo libero, 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 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 hanno 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, pulire gli scarponi e attenersi alle regole date dal rifugista. Al fine di non imbrattare il pullman si raccomanda di munirsi di calzature di ricambio o di copriscarpe monouso.

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 ad altre iniziative. **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.