



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Via Duccio di Boninsegni 21/23 - 20145 Milano - tel. 02.86463516

escursionismo@caimilano.eu - www.caimilano.eu

 Commissione Escursionismo CAI Milano



Sabato, 20 aprile 2024

Valle e lago di Cama – Svizzera (m. 1265)

Alpi Lepontine

A nord di Bellinzona e inserita al sud delle Alpi nel Moesano nel Cantone dei Grigioni, la Val di Cama e le valli confinanti ospitano una delle più grandi riserve forestali della Svizzera (1200 ha). L'area, in passato sfruttata in maniera relativamente intensiva, da 50 anni non è più soggetta a sfruttamento del legname ed è quindi lasciata all'evoluzione naturale del bosco, caratterizzato prevalentemente da castagni e abeti bianchi e popolato da specie quali il picchio nero. La Val di Cama è percorribile solo a piedi. Al suo termine si colloca il Lago di Cama, su cui dominano una serie di vette rocciose, tra cui in particolare il Pizzo Martello.

Programma:

Partenza da Milano	Via Paleocapa – Staz. Cadorna F.N.M.	ore 6.45
	V.le Renato Serra 61 (Concessionario Lamborghini)	ore 7.00
Arrivo previsto a Milano		ore 19.30 circa
Località di arrivo con il pullman:	Cama (Svizzera) (m. 336)	

Percorso:

Si parte dall'abitato di Cama, che attraversiamo in pochi minuti per raggiungere l'imbocco del sentiero. Qui inizia un tratto piuttosto ripido: la prima ora di cammino procede in salita ininterrotta su gradoni di pietra in un bosco di castagni e faggi secolari. Verso gli 800 m il sentiero si fa più dolce e si snoda in un fitto bosco di sempreverdi procedendo parallelo al fiume Rià de Val Cama fino alla radura dell'Alpe de Besarden (970 m). Proseguendo il panorama si allarga fino a sbucare improvvisamente nella suggestiva conca erbosa occupata al centro dal laghetto alpino Lagh de Cama (1265 m) e chiusa dal grandioso anfiteatro delle pareti rocciose dei pizzi Martello e Campanile. Il rientro è previsto sullo stesso tragitto d'andata.

Difficoltà e Carattere dell'escursione:

E (escursionisti) – L'escursione non presenta difficoltà tecniche ma richiede un **buon allenamento** per la pendenza del tratto iniziale.

Dislivello e Tempi:

Dislivello: **930 metri** sia in salita che in discesa. Tempi di percorrenza: circa **3.15** ore di camminata all'andata, circa **2.30** per il ritorno (circa **15 km**).

Equipaggiamento:

È indispensabile avere con sé un corretto equipaggiamento da escursionismo: **scarponi da escursionismo alti alla caviglia**, giacca a vento/guscio antipioggia, pile, guanti, berretto, occhiali da sole e uno zaino da escursionismo con cinghie agganciabili alla vita. Utili i bastoncini telescopici. Borraccia con acqua. **Non saranno ammesse persone con scarpe basse di qualsiasi tipo.** Pranzo al sacco.
IMPORTANTE: PORTARE UN DOCUMENTO VALIDO PER L'ESPATRIO!!!

Quote di Partecipazione:

Soci CAI: Euro 30,00
Non Soci CAI: Euro 43,00 (comprensivi di assicurazione giornaliera)

La quota comprende il viaggio di A/R in pullman

Accompagnatori: Cristina Vigna (cell. 339.4184388) – Tiziana Giannelli ASE – Luca Cinquini

CHI NON POTESSE PARTECIPARE È PREGATO DI AVVISARE TELEFONICAMENTE GLI ACCOMPAGNATORI

N.B.: *gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.*

All'iscrizione è obbligatorio ritirare il presente programma e prendere visione del Regolamento e delle note presenti sul modulo di "Dovere di informazione e consenso informato" disponibili in Sezione e sul sito Internet.

L'attività in montagna è pericolosa ed ogni partecipante se ne assume il rischio.