

# Attività Adulti

## Programma 2026



### **INSIEME TRA LE CIME – Escursioni, Tecnica, Condivisione**

Il gruppo Escursionismo e Alpinismo Adulti della Sezione CAI Veduggio affronta il 2026 con un rinnovato slancio, forte della crescita tecnica e della partecipazione dell'anno precedente. L'obiettivo del nuovo programma è quello di accompagnare il gruppo attraverso un percorso completo che alterna esperienze invernali, ferrate verticali, trekking di più giorni e salite alpinistiche su ghiacciaio.

Le attività sono state scelte per offrire un equilibrio tra formazione tecnica, scoperta del territorio, avventura e condivisione. Le escursioni, variegata e complementari, aiuteranno i partecipanti a migliorare capacità di progressione, consapevolezza e sicurezza in ambiente alpino.

Di seguito il dettaglio delle escursioni 2026 e la descrizione completa di ciascuna attività

## Il Programma 2025

### Escursionismo Alpinismo Adulti

**"INSIEME TRA LE CIME"**

**15 Febbraio 2026**  
Bivacco Pedrinelli - Cima Zerna (EEA)

**12 Aprile 2026**  
Ferrata Maurizio all'Alben (EEA/D)

**17 Maggio 2026**  
Camminata e Ferrata - Rifugio Menaggio e Monte Grona (E/EEA)

**01-02-03 Maggio 2026**  
Trekking Via Romea Germanica - La Verna - Arezzo (E)

**30 Maggio / 06 Giugno 2026**  
Trekking della Sardegna del Nord (E)

**30 Maggio / 06 Giugno 2026**  
Trekking Nord Sardegna (E)

**24/25/26 Luglio 2026**  
Bocchette del Brenta (EEA/D)

**29/30 Agosto 2026**  
Breithorn (EEA/F)

**20 Settembre 2026**  
Rifugio Carate & Marinelli (EE)

**04 Ottobre 2026**  
Malcesine - Monte Baldo (E)

**19 Dicembre 2026**  
Notturna di Natale alla Baita Boletto (E)

Inquadrare il QRCode  
per vedere il dettaglio  
di tutte le attività



**C.A.I. Veduggio con Colzano**

*Indirizzo sede:*  
Via Della Valletta, 4  
Veduggio con Colzano MB

*Contatti:*  
Tel.: 389/1731013  
e-mail: caiveduggio@gmail.com  
Sito internet: www.caiveduggio.it

## 15 Febbraio 2026

### Pedrinelli e Pizzo Zerna (EEA)

## Bivacco



### Bivacco Pedrinelli e Pizzo Zerna (EEA)

Questa prima uscita dell'anno ci porta nel cuore della Val Sambuzza, una zona ricca di storia e ambienti naturali incontaminati. Il percorso parte da Carona e attraversa le antiche contrade di Pagliari, per poi immergersi in un sentiero che risale gradualmente tra boschi, baite e vecchi alpeggi fino a raggiungere il Baitone, dove il paesaggio si apre su un ampio vallone modellato dai ghiacciai. Da qui si prosegue verso il Lago di Valle Sambuzza, un bacino

incastonato tra pareti rocciose, che si costeggia attraverso un tratto suggestivo prima di raggiungere il Bivacco Pedrinelli. Il bivacco, completamente restaurato, sorge in un punto strategico e permette di osservare da vicino le opere militari della Grande Guerra presenti lungo la valle. La salita finale al Pizzo Zerna percorre una cresta semplice ma esposta: un tratto che permette di esercitare la progressione con ramponi e la gestione dei movimenti su pendii innevati. Dalla cima, la vista spazia dal Gruppo del Bernina al Monte Disgrazia, abbracciando uno dei panorami più iconici delle Orobie

**12 Aprile 2026**

**Ferrata**

### **Maurizio al Monte Alben (EEA/D)**



#### **Ferrata Maurizio al Monte Alben (EEA/D)**

La Ferrata Maurizio rappresenta una delle vie attrezzate più conosciute e complete delle Prealpi Bergamasche. L'avvicinamento parte dalla conca dell'Alben e segue un ripido sentiero che conduce alla base della parete, dove inizia il tratto attrezzato. Questa ferrata si caratterizza per una sequenza di placche verticali e tratti strapiombanti che richiedono forza nelle braccia, precisione nei movimenti e buona gestione dell'esposizione. La seconda parte del percorso attraversa un settore più articolato, ricco di traversi e scalette, fino a raggiungere l'anticima di Cima Croce. Da questo punto panoramico la vista abbraccia tutta la Val Serina, le cime circostanti del massiccio dell'Alben e, nelle giornate limpide, persino parte dell'arco alpino. Un'uscita perfetta per consolidare tecnica, sicurezza e consapevolezza in ferrata

**17 Maggio 2026**

**Rifugio**

## **Menaggio, Monte Grona e Ferrata del Centenario**



### **Rifugio Menaggio, Monte Grona e Ferrata del Centenario**

Una proposta con tre itinerari differenti per permettere a ogni partecipante di scegliere il percorso più adatto al proprio livello. La salita al Rifugio Menaggio è un itinerario semplice ma panoramico, ideale per chi desidera una giornata tranquilla immersa nella natura. La variante verso la vetta del Monte Grona aggiunge un dislivello più consistente e un ambiente più alpino: la cima è famosa per essere uno dei punti panoramici più spettacolari tra il Lago di Como e il Lago di Lugano, con una vista che si apre a 360° su vette, creste e specchi d'acqua. La Ferrata del Centenario rappresenta invece la proposta più tecnica: un itinerario aereo che si sviluppa su torrioni e creste, con sezioni esposte e passaggi atletici. Il percorso è dotato di vie di fuga e permette di allenare progressione, equilibrio ed esperienza su terreno misto.

**01–02–03 Maggio 2026**

**Trekking Via**

## **Romea Germanica La Verna - Arezzo**



### **Trekking Via Romea Germanica La Verna - Arezzo**

Tre giorni immersi nell'Appennino Tosco-Romagnolo, lungo uno dei cammini storici più importanti d'Europa, dove ogni passo è scandito dal ritmo antico della natura e della storia. Il primo giorno è dedicato alla salita verso il Santuario della Verna, luogo simbolico legato a

San Francesco è circondato da una foresta secolare. Il cammino si snoda attraverso sentieri che alternano tratti ombrosi, caratterizzati da folti boschi di faggi e abeti, a passaggi panoramici dove lo sguardo si perde tra le colline toscane, con scorci che abbracciano vallate silenziose e paesaggi che invitano alla contemplazione. L'arrivo al Santuario, arricchito da una visita agli antichi eremi e alle cappelle, offre l'occasione di immergersi nella spiritualità del luogo e di cogliere la profonda connessione tra fede e natura che ha ispirato San Francesco.

Il secondo giorno segue mulattiere storiche e crinali morbidi, attraversando borghi in cui il tempo sembra essersi fermato. Il percorso permette di apprezzare le caratteristiche geologiche e culturali dell'Appennino, in un ambiente autentico e ricco di storia. Si attraversano villaggi dove la tradizione si conserva nei piccoli dettagli: le case in pietra, le fontane antiche, le chiese romaniche che raccontano secoli di devozione. Lungo il cammino si incontrano punti di osservazione privilegiati, ideali per soffermarsi ad ammirare il mosaico di colori che veste le colline in primavera e in autunno, e per ascoltare i suoni del bosco che accompagnano la marcia. I sentieri si intrecciano con antiche vie di transumanza, testimoni di un passato rurale che ancora oggi vive nelle storie degli abitanti locali.

La tappa finale verso Arezzo conclude il viaggio con l'ingresso in una delle città medievali più raffinate della Toscana. Un trekking perfetto per ritrovare ritmo, meditazione e armonia con il paesaggio. Prima di giungere nel cuore della città, il percorso regala gli ultimi scorci sull'Appennino, tra vigneti ordinati e oliveti secolari. L'arrivo ad Arezzo è un invito a esplorare le sue piazze storiche, i palazzi rinascimentali e le opere d'arte custodite nelle chiese e nei musei. La conclusione del cammino diventa così un'esperienza che unisce il piacere della scoperta naturalistica a quello della cultura, lasciando nei partecipanti un senso di appagamento e il desiderio di tornare a esplorare nuovi sentieri tra le bellezze dell'Italia c

### **Trekking La Verna/Arezzo (Via Romea Germanica)**

In cammino tra Romagna e Toscana: tre tappe della Via Romea, la storica strada di pellegrinaggio che conduce dal Brennero a Roma attraverso le Alpi, la Pianura Padana e gli Appennini. Terre di monti e di valli, di torrenti e grandi fiumi, di foreste incontaminate tra le più integre d'Italia all'interno del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi dove la natura è ancora padrona.

#### **1^ tappa La Verna - Chitignano (E)**

Si parte dal Santuario della Verna, intriso di spirito francescano, nell'ottavo centenario della morte di San Francesco (+ 1226) e dal luogo dove, il 17 settembre 1224, ricevette le stimmate.

La tappa quasi tutta in discesa, porta alle pendici del Monte Penna fino a mezzacosta sulla Valle dell'Arno tra boschi e paesi accoglienti fino a raggiungere Chitignano.

*Dislivello in salita m.100 / Dislivello in discesa m. 500*

*tempo percorrenza ore 3,30 - Km11,00*

## **2^ tappa Chitignano – Subbiano (E)**

Da Chitignano, attraverso un piacevole percorso tra boschi e piccoli borghi (Poggio d'Acona e Giuliano) che conduce fino al fondovalle dell'Arno, si raggiunge Subbiano.

Lungo il percorso, in posizione panoramica sulla Valle dell'Arno, è visibile il castello di Valenzano.

A Subbiano meritano attenzione sia il Castello della Fioraia che la Chiesa di Santa Maria della Visitazione.

*Dislivello in salita m. 460 / Dislivello in discesa m. 770*

*tempo percorrenza ore 6,00 - Km 19,00*

## **3^ tappa Subbiano – Arezzo (E)**

Da Subbiano si costeggia l'Arno in un percorso di grande fascino naturalistico; poi si attraversa la campagna aretina su belle stradine e tranquilli sterrati.

Lungo il percorso è consigliata una breve deviazione alla Pieve a Sentina.

L'entrata ad Arezzo avviene da Porta San Biagio, si passa davanti alla Chiesa di San Domenico. Da qui si raggiunge il Duomo per finire poi il cammino nella splendida e magnifica Piazza Grande.

*Dislivello m. 180 / Dislivello in discesa m. 170*

*tempo percorrenza ore 6,00 - Km 20*

**30 Maggio / 06 Giugno 2026**  
**Sardegna (E)**

**Trekking Nord**



### **Trekking Nord Sardegna (E)**

Un'esperienza di una settimana tra i paesaggi più spettacolari del Nord Sardegna. Le tappe comprendono l'affascinante Sentiero delle Tonnare, che si snoda su una costa vulcanica modellata dal vento e dal mare, e il Sentiero dei 5 Faraglioni, dove si possono osservare dal vivo le formazioni rocciose più iconiche della costa occidentale. Le giornate centrali prevedono visite culturali ai siti archeologici dell'isola di Sant'Antioco, alle antiche miniere e alle gallerie del complesso del Marganai. Non mancano pause rigeneranti nelle calette e nelle spiagge più selvagge, dove sarà possibile fare il bagno. Il trekking si conclude con un percorso panoramico che collega Capo Pecora a Scivu, un tratto di costa considerato tra i più incontaminati della Sardegna. Un viaggio variegato che unisce natura, cultura e territorio

**24–25–26 Luglio 2026**  
**Bocchette del Brenta (EEA/D)**

**Trekking alle**



### **Trekking alle Bocchette del Brenta (EEA/D)**

Un viaggio tra le meraviglie delle Dolomiti di Brenta che rappresenta una delle esperienze più iconiche e appaganti che si possano vivere in ambiente alpino. L'avventura inizia con la salita in funivia al Passo del Grostè, punto di partenza privilegiato che consente di guadagnare quota rapidamente e di ammirare già dai primi istanti i panorami mozzafiato

delle valli sottostanti. Da qui prende il via l'attraversamento della celebre Ferrata Benini, un itinerario attrezzato che si snoda tra guglie aguzze e profondi canali, offrendo passaggi sospesi che mettono alla prova equilibrio e sicurezza, ma regalano anche emozioni indimenticabili a ogni passo. La giornata si conclude con il pernottamento presso il Rifugio Tuckett, un rifugio storico situato in posizione panoramica, dove si respira la vera atmosfera delle Dolomiti e si ha l'opportunità di condividere racconti e momenti di convivialità con altri escursionisti e alpinisti.

La seconda giornata è interamente dedicata al tratto più spettacolare e rinomato dell'intero percorso: le Bocchette Alte e le Bocchette Centrali. Qui il sentiero si trasforma in una lunga successione di cenge esposte, scalette metalliche e traversi aerei che tagliano le pareti verticali, mantenendo sempre alta l'attenzione e l'adrenalina. Ogni passo offre nuove prospettive sulle torri di roccia e sulle forme imponenti delle Dolomiti di Brenta, permettendo di avvicinarsi a monumenti naturali come il Campanil Basso e di osservare da vicino le pareti più celebri e ammirate dagli alpinisti di tutto il mondo. Gli scorci che si aprono lungo il percorso sono di una bellezza rara e lasciano senza fiato, mentre la presenza di attrezzature fisse garantisce sicurezza anche nei tratti più impegnativi. La giornata si caratterizza per la varietà di passaggi tecnici, la continua alternanza di salite e discese e per la sensazione di essere sospesi tra cielo e terra, immersi in un ambiente di straordinario fascino.

La terza e ultima giornata prevede il rientro verso valle seguendo un lungo sentiero panoramico che, mantenendo una quota costante, conduce verso il Rifugio Brentei, altro punto di riferimento della storia alpinistica locale. Qui è possibile concedersi una sosta per ammirare ancora una volta le maestose pareti che sovrastano la conca del rifugio e per riflettere sulle emozioni vissute nei giorni precedenti. Dopo la pausa, si prosegue verso il fondovalle, attraversando boschi e pascoli alpini, con la possibilità di incontrare fauna locale e di godere degli ultimi scorci sulle cime dolomitiche. Questo itinerario rappresenta un'avventura completa ed emozionante, che combina tecnica, bellezza paesaggistica e un profondo senso di immersione nella natura, lasciando nei partecipanti un ricordo indelebile e la voglia di tornare ancora tra queste montagne leggendarie.

**29–30 Agosto 2026**  
**(EEA/F)**

**Breithorn**



**Breithorn (EEA/F)**

La salita al Breithorn offre l'opportunità di vivere una vera esperienza alpinistica su ghiacciaio, raggiungendo due quattromila in un'unica uscita: la Punta Centrale e la Punta Occidentale. Il percorso parte dal Plateau Rosa e si sviluppa tra crepacci, pendii glaciali e tratti esposti, richiedendo disciplina nella progressione in cordata e nell'uso dell'equipaggiamento. Il pernottamento in rifugio permette di acclimatarsi e vivere un momento di condivisione fondamentale nelle uscite d'alta quota. La vista dalla cima, nelle giornate limpide, si estende fino al Monte Rosa, al Cervino e alle vette più imponenti delle Alpi Occidentali

**20 Settembre 2026**  
**e Monte delle Forbici (EE)**

**Rifugio Carate**



**Rifugio Carate e Monte delle Forbici (EE)**

Escursione classica ma sempre affascinante in Valmalenco. Dal parcheggio di Campo Moro si sale lungo un sentiero che attraversa morene e pendii erbosi, fino a raggiungere il Rifugio Carate, situato in posizione panoramica a quota 2636 m. Dal rifugio lo scenario si apre sul Gruppo del Bernina e sui laghi artificiali della valle. Chi desidera potrà proseguire verso il Monte delle Forbici, raggiungendo un magnifico punto panoramico da cui è possibile

osservare l'intera catena orobica. Un'uscita perfetta per consolidare tecnica, passo e abitudine alla quota

**04 Ottobre 2026**  
**Monte Baldo (E)**

**Malcesine e**



### **Malcesine e Monte Baldo (E)**

Il Monte Baldo è noto come la 'terrazza naturale sul Lago di Garda', e questa uscita permette di esplorarne i sentieri più panoramici. L'itinerario prevede tratti di cresta, pendii erbosi e ampie viste sul lago, sulle valli trentine e sulle Prealpi Venete.

La salita in funivia da Malcesine (ove prevista) offre un'esperienza spettacolare, con un panorama che si apre progressivamente mano a mano che si guadagna quota. Un'escursione perfetta per chi cerca un itinerario non tecnico ma di grande soddisfazione paesaggistica.

Per chi invece desidera un'esperienza più tranquilla, sarà possibile fermarsi in riva al lago e godersi una semplice passeggiata lungo le sponde del Garda. Qui si potrà respirare l'atmosfera rilassante del borgo, ammirare i riflessi dell'acqua e magari concedersi una pausa in uno dei tanti caffè affacciati sul lago. Questa alternativa rende la giornata accessibile a tutti, permettendo a ciascuno di scegliere il proprio ritmo e modo di vivere la bellezza del territorio)



### **Notturna di Natale - Baita Boletto**

La tradizionale uscita notturna di fine anno è un appuntamento imperdibile del nostro programma, attesa con entusiasmo da soci e amici. Il percorso si snoda lungo un sentiero che, illuminato dai frontalini, attraversa boschi silenziosi e morbide dorsali, regalando scorci e giochi di luce che rendono l'atmosfera magica e surreale, resa ancora più suggestiva dalla neve, quando presente. L'incanto della notte fa vibrare i sensi: il rumore ovattato dei passi, l'aria frizzante e il cielo stellato accompagnano la camminata, rendendola un'esperienza unica per chi ama la montagna anche nelle sue sfumature invernali.

La serata prosegue presso la Baita Boletto, dove ci attende una cena conviviale preparata con cura, all'insegna della tradizione e della compagnia. Non mancherà la classica tombolata di Natale, momento divertente e aggregante che coinvolge tutti i partecipanti, tra risate, premi e qualche sorpresa. Questo appuntamento rappresenta l'occasione ideale per condividere esperienze vissute durante l'anno, raccontare aneddoti sulle escursioni appena trascorse e brindare insieme, con gioia e spirito di gruppo, alla conclusione di un altro anno ricco di emozioni, avventure e nuove amicizie nate sui sentieri

## Le nostre attività 2025



---

*Se siete appassionati di montagna e di natura, non potete perdere le splendide escursioni e le iniziative culturali che il **CAI Veduggio** ha preparato per voi nel **2026**! Il nostro programma è ricco di proposte per tutti i gusti e tutti i livelli di difficoltà, dalle semplici passeggiate alle scalate più impegnative, dalle attività sulla neve alle escursioni per bambini e ragazzi, senza dimenticarci di chi è più avanti con gli anni. Potrete scoprire insieme a noi i luoghi più belli e suggestivi del nostro territorio.*

*Per consultare il calendario dei nostri diversi gruppi, cliccate sui link sottostanti.*

*Vi aspettiamo numerosi!*

[Attività per Bambini e Ragazzi \(6-17 anni\)](#)

[Attività Giovani \(18-40 anni\)](#)

[Attività Adulti](#)

[Attività Seniores](#)

[Attività Invernali](#)

---

## Tesseramento 2026

Se ami la montagna e vuoi viverla in modo sicuro, divertente e responsabile, il **CAI di Veduggio** è il posto giusto per te!

Questi sono alcuni dei vantaggi e opportunità che ti aspettano:

- Un programma di escursioni e attività per tutte le età ed alla portata di tutti (alpinismo, escursionismo, alpinismo giovanile, under 25, sci, ciaspole)
- Una copertura assicurativa per infortuni e responsabilità civile verso terzi in attività sociale e soccorso alpino anche in attività individuale;
- Una polizza assicurativa integrativa a condizioni molto favorevoli su richiesta per attività personale;
- Noleggio gratuito di materiale alpinistico di proprietà della sezione (Kit ferrata, imbraghi, caschi, ciaspole, ecc.);
- Accesso alla Biblioteca di sezione per prestiti e/o consultazione di libri, guide, cartine, riviste e noleggio film
- Sconti nei rifugi di proprietà del Cai;

Potrete entrare a far parte di una sezione che da più di quarant'anni rappresenta un valore aggiunto per Veduggio e per i paesi limitrofi, a sua volta parte di un sodalizio che da 160 anni, a livello nazionale, vive con passione l'attività di montagna e ne diffonde la cultura e i valori.

I costi per il **tesseramento 2026** sono i seguenti:

Soci ordinari €. **45,00**

Soci familiari €. **24,00**

Soci giovani €. **16,00**

Soci giovani (2 figlio) €. **9,00**

## Contatti



---

*Seguiteci sui nostri canali social*

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Youtube](#)

Sito internet: [www.caiveduggio.it](http://www.caiveduggio.it)

***C.A.I. Veduggio con Colzano***

Indirizzo sede: *Via Della Valletta, 4 Veduggio con Colzano MB*

Apertura sede: *Martedì e venerdì dalle 21.00 alle 23.00*

Contatti: *Tel.: 389/1731013*

*e-mail: [caiveduggio@gmail.com](mailto:caiveduggio@gmail.com)*

---