

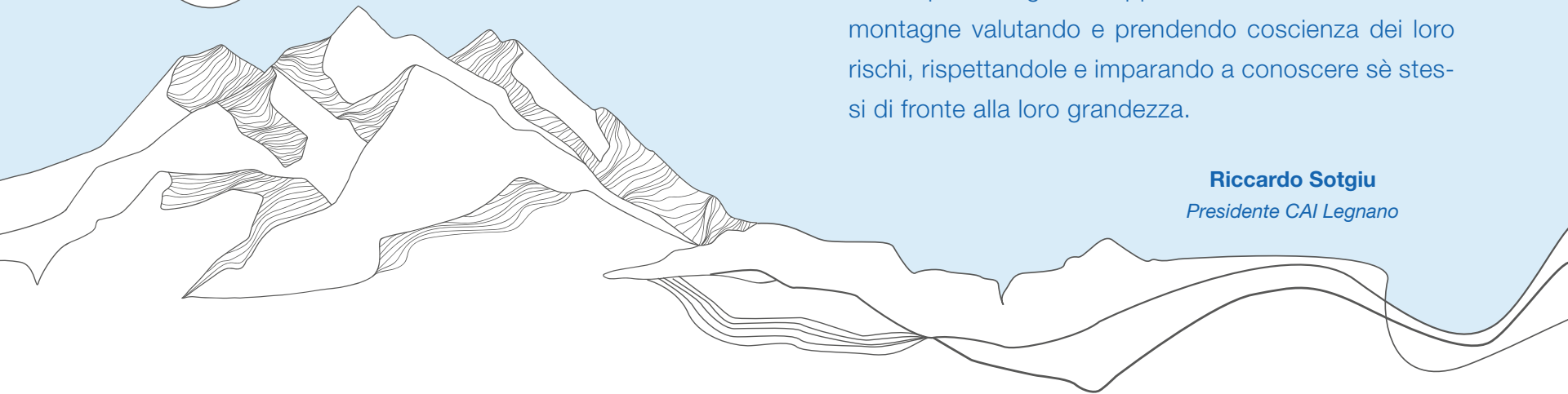
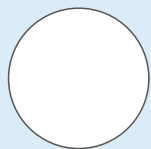


Club Alpino Italiano
LEGNANO

2026

PROGRAMMA ATTIVITÀ

Amare le Montagne



Siamo spesso consapevoli della bellezza della montagna, ma amarla significa anche essere consapevoli della sua fragilità e dei suoi rischi.

Le montagne non si potranno mai domare; conoscendole, si impara a convivere rispettando le loro caratteristiche.

Di fronte alla loro grandezza, bisogna imparare, comprendere e, soprattutto, comprendersi.

Tutto questo significa appartenere al CAI: amare le montagne valutando e prendendo coscienza dei loro rischi, rispettandole e imparando a conoscere sè stessi di fronte alla loro grandezza.

Riccardo Sotgiu

Presidente CAI Legnano

CONTATTI per informazioni sulle attività

Escursionismo

Gianni Gariglio
335 5253823

Maurizio Pincirolì
320 8748532

Arrampicata

Riccardo Girardi
373 7902210

Alpinismo giovanile

Silvia Bonari
339 5918073

Mauro Lavazza
351 7617154

Sottosez. Vanzago

Paolo Baroni
335 1739409

Juniores

Marco Bienati
339 2369373

Stefano Vecchio
331 4798062

Scuola Guido Della Torre

Max Garavaglia
340 3682586

Mountain bike

Attilio Morandi
335 7782283

Gastone Paolini
339 7561649

Scialpinismo

Marco Magro
346 6257502

CAI quote associative 2026

socio ordinario	€ 48,00
socio familiare	€ 27,00
socio junior - nati dal 2001 al 2008	€ 27,00
socio giovane - (dal secondo fratello € 10,00 se almeno un genitore è socio ordinario)	€ 17,00
quota di ammissione per i nuovi iscritti	€ 5,00



Direttivo CAI Legnano

Presidente

Riccardo Sotgiu
cel 347 1662256

Tesoriere

Cristina Della Vedova

Vice Presidente

Maurizio Pincirolì
cel 320 8748532

Segretario

Rosita Temporiti

Consiglieri

Silvia Bonari
Maurizio Cusinato
Cristina Della Vedova
Fabio Di Napoli
Carlo Filetti
Giovanni Gariglio
Riccardo Girardi
Raffaella Lampugnani
Giancarlo Rivolta
Roberto Vignati



Alpinismo giovanile

ENRICO COZZI

11 APRILE *sabato*

Presentazione delle attività 2026
Pomeriggio presso la sede CAI Legnano

19 APRILE *domenica*

Il sentiero delle espressioni - Schignano CO
Facile escursione nelle Prealpi lariane.

10 MAGGIO *domenica*

In treno al Campo dei fiori - Varese

24 MAGGIO *domenica*

Salita in notturna al Monte Falò - Novara
Per ammirare l'alba!

14 GIUGNO *domenica*

Giochi di arrampicata - Foppiano (VCO)

25-28 LUGLIO *4 giorni*

Mini vacanza in autogestione presso il Rifugio di
Sommafiume - Valle dell'Albano (CO)

11 OTTOBRE *domenica*

Castagnata



Gruppo juniores



18 GENNAIO *domenica*

STALDHORN (2462 m) - Disl. 500 Diff. WT2

15 FEBBRAIO *domenica*

RUPE DEL GESSO (2432 m) - Disl. 800 Diff. WT2

15 MARZO *domenica*

RIFUGIO ARP (2446 m) - Disl. 700 Diff. WT2

29 MARZO *domenica*

MONTE ORSA e MONTE PRAVELLO (1015 m)
Uscita in treno con CAI MILANO/SEM Disl. 700 Diff. E

12 APRILE *domenica*

FALESIA di MONTESTRUTTO

26 APRILE *domenica*

MONTE CAPIO (2172 m) - Disl. 1200 Diff. EE

10 MAGGIO *domenica*

CRESTA della GIUMENTA (1365 m) - Disl. 900 Diff. EEA

2 GIUGNO *martedì*

PIODA di CRANA (2430 m) - Disl. 1100 Diff. EE

14 GIUGNO *domenica*

FERRATA TORRIONE PORRO (2435 m)
Disl. 850 Diff. EEA

28 GIUGNO *domenica*

CORNO BRUNNI (2862 m) - Disl. 1100 Diff. EE

11-12 LUGLIO *weekend*

Meta da definire

25-26 LUGLIO *weekend*

RIFUGIO SEGANTINI - CIMA PRESANELLA (3558 m)
Disl. 500 + 1200 Diff. EEF

12-13 SETTEMBRE *weekend*

RIFUGIO ALCEDO - PIZZO STAGNO (2183 m)
Disl. 500 + 800 Diff. E

11 OTTOBRE *domenica*

GIRO del PASSO della ROSSA (2465 m)
Disl. 900 Diff. EE

25 OTTOBRE *domenica*

FALESIA e CASTAGNE a MONTORFANO

8 NOVEMBRE *domenica*

PIZZO di GINO (2245 m) - Disl. 900 Diff. E

22 NOVEMBRE *domenica*

ANELLO MONTE PASQUANELLA-COSTONE (1441 m)
Disl. 800 Diff. E

12-13 DICEMBRE *weekend*

RIFUGIO BRIOSCHI (2410 m) - Disl. 1500 Diff. EE



Escursionismo

Ciaspole

9 GENNAIO venerdì LEZIONE TEORICA

NIVOLOGIA e RISCHIO VALANGHE - in SEDE h 21:00

11 GENNAIO domenica

ESERCITAZIONE ARTVA autosoccorso in valanga
Meta da definire.

25 GENNAIO domenica

ALPE SATTAL (2097 m) - Disl. 800 Diff. E

8 FEBBRAIO domenica

PUNTA PALASINAZ (2782 m) - Disl. 1000 Diff. WT2

22 FEBBRAIO domenica

RIFUGIO ALBANI (1939 m) - Disl. 950 Diff. WT2

7-8 MARZO weekend

CAPANNA GARZONERA (1973 m) - Disl. 600 Diff. WT2

22 MARZO domenica

BOCCHETTA D'AURONA (2760 m) - Disl. 760 Diff. WT2

8 APRILE mercoledì

ALPE ALECCIO (1441 m) - Disl. 710 Diff. E

9 APRILE giovedì LEZIONE TEORICA

PROGRESSIONE IN FERRATA - in SEDE h 21:00

12 APRILE domenica

SENTIERO delle BATTERIE da Camogli - Disl. 400 Diff. E

19 APRILE domenica

Sentiero urbano dal DUOMO al MONTE STELLA
Con il CAI di MILANO - Disl. 200 Km 9,5

22 APRILE mercoledì

RIFUGIO ARIÀAL e ALPE CHIARINO (1560 m)
Disl. 565 (fino al rifugio) 795 Diff. E

26 APRILE domenica

FERRATA WALSERFALL (1250 m) - Valle Antigorio
Disl. totale 500 ferrata 325 Diff. D

6 MAGGIO mercoledì

ROCCA D'ARGIMONIA (1613 m) - Oasi Zegna
Disl. 750 Diff. E

10 MAGGIO domenica

Lago VALSOERA (2436 m) - Valle Orco - Disl. 1300 Diff. E

20 MAGGIO mercoledì

MONTE BERLINGHERA (1930 m) - Val Chiavenna
Disl. 750 Diff. E

20 MAGGIO mercoledì LEZIONE TEORICA

ORIENTAMENTO e USO del GPS - in SEDE h 21:00



23-24 MAGGIO *weekend*

TRAVERSATA VAL GRANDE Val Loana - Premosello
Disl. primo giorno +600 - 900 secondo giorno + 900 -1250
Altezza massima 1841 m Diff. EE

3 GIUGNO *mercoledì*

CAPANNA ADULA CAS (2012 m) - Val Carassino CH
Disl. 355 Diff. E

7 GIUGNO *domenica*

PIODA di CRANA (2430 m) Val Vigezzo - Disl. 1182 Diff. EE

13 GIUGNO *sabato*

TRAMONTO al PIZZO FORMICO (1636 m)
Cena al rifugio Parafulmine - Disl. 756 Diff. E

17 GIUGNO *mercoledì*

RIFUGIO ZAMBON (2070 m) - Valle Anzasca
Disl. 710 Km 10 Diff. E

21 GIUGNO *domenica*

FERRATA SENTIERO dei FIORI (3088 m) - Adamello
Disl. totale 490 ferrata 150 Diff. EEA

24 GIUGNO *mercoledì* LEZIONE TEORICA

NODI e PROGRESSIONE su GHIACCIO - in SEDE h 21:00

1 LUGLIO *mercoledì*

ARP DU JEY e RIFUGIO FRASSATI (2540 m)
Saint Rhémy en Bosses - Disl. 600 Diff. E

4-5 LUGLIO *weekend*

CEVEDALE e ZUFALL SPITZE (3769 m)
Disl. 1650 Diff. F

19 LUGLIO *domenica*

BECCA DEI 4 DENTI (2669 m) VDA - Disl. 1000 Diff. E

22 LUGLIO *mercoledì*

RIFUGIO ARP e LAGHI VALFREDDA (2590 m) - Estoul
Disl. 750 Diff. E

2 SETTEMBRE *mercoledì*

CHELENALPHUTTE da Chelenalptal (2350 m) - URI
Disl. 740 Diff. E

6 SETTEMBRE *domenica*

CHAMANNA SEGANTINI (2731 m) - CH - Disl. 1010 Diff. E

16 SETTEMBRE *mercoledì*

RIFUGIO CURCIUSA (2400 m) - CH - Disl. 790 Diff. E

18-19-20 settembre *3 giorni*

FERRATA CASARA, STRADA degli ALPINI - Dolomiti
Disl. 1200 Diff. EEA

30 SETTEMBRE *mercoledì*

MASSA del TURLO (1960 m) VCO - Disl. 770 Km 9,2 Diff. E

4 OTTOBRE *domenica*

CIMA del BONOM - Targa RABBOLINI (2556 m)
Disl. 1000 Diff. EE

14 OTTOBRE *mercoledì*

CAPANNA BOVARINA (1870 m) - Val Blenio CH
Disl. 660 Diff. E

18 OTTOBRE *domenica*

Passeggiata tra le vigne in VALPOLICELLA - Diff. T

28 OTTOBRE *mercoledì*

Anello CICOGNA, POGALLO, Casa dell'ALPINO (1260 m)
Disl. 800 Diff. E

8 NOVEMBRE *domenica*

CIMA MORISSOLO (1311 m) - Disl. 800 Diff. E

11 NOVEMBRE *mercoledì*

MONTORFANO (794 m) - Mergozzo - Disl. 600 Diff. E

22 NOVEMBRE *domenica*

PRANZO di fine ANNO





Mountain Bike

28 MARZO sabato

Ciclopedonale lago di VARESE e lago di COMABBIO

Il periplo dei laghi varesini ha sempre il suo perché e percorrerlo in compagnia è il modo migliore che c'è.

26 APRILE sabato

Sentiero del TIDONE-ZAVATTERELLO-PIANELLO

Un territorio da scoprire e un percorso vario e articolato, come fare un lungo viaggio.

24 MAGGIO domenica

FIUME ADDA - Poco dislivello, ma tanto divertimento in un ambiente fluviale con tratti di sentiero su cui allenare la tecnica di guida.

20 GIUGNO sabato

Val d'Ayas RU COURTOD - Ambiente singolare e tipico della Val d'Aosta. I Ru sembrano fatti apposta per essere percorsi con la MTB.

20 GIUGNO sabato

Val d'Ayas RU COURTOD - Ambiente singolare e tipico della Val d'Aosta. I Ru sembrano fatti apposta per essere percorsi con la MTB.

19 LUGLIO domenica

Bardonecchia COLLE DEL SOMMEILLER

Un itinerario che unisce storia e montagna in un ambiente unico e speciale.

12 SETTEMBRE sabato

LAGHITT e VAL VARRONE - Vista sulla Grigna Settentrionale e il lago di Como, affacci a picco sulla Val Varrone, sentieri tecnici da guidare... c'è tutto!

25 OTTOBRE domenica

MOTTARONE da LEVO (Tour d'in Munt)

Un giro alle falde del Mottarone, nell'ambito di una iniziativa simpatica proposta dalla pro Loco di Levo.





Scialpinismo

22 NOVEMBRE 2025 *sabato*

Esercitazione ARTVA al Parco del Lura

14 DICEMBRE *domenica*

BEGINNERS DAY Uscita in ambiente ed esercitazione ARTVA e scavo - Uscita facile per neofiti. Disl. max 700

11 GENNAIO *domenica*

MAGEHORN da Engiloch - Sempione CH
Disl. 850 Diff. BS

31 GENNAIO *sabato*

COLLE di BELLA TSA dalla diga di Place Moulin - VDA
Disl. 1000 Diff. MS

8 FEBBRAIO *domenica*

MONTE BARBAROSSA da Teveno - Orobie
Disl. 980 Diff. BS

8 FEBBRAIO *domenica*

MONTE BARBAROSSA da Teveno - Orobie
Disl. 980 Diff. BS

22 FEBBRAIO *domenica*

CIMA GREM da Piazza - Orobie Disl. 950 Diff. MS

1 MARZO *domenica*

PIZ de MUCIA da San Bernardino CH - Disl. 1270 Diff. BS

29 MARZO *domenica*

BOSHORN da Engiloch - Sempione CH
Disl. 1457 Diff. BSA

18-19 APRILE *weekend con rifugio*

CIMA di LAGO SPALMO - Val Viola
Disl. primo giorno 300 secondo giorno 1000 Diff. BSA



CAI On The Rocks

Attività di arrampicata del CAI Legnano

La proposta è indirizzata a soci CAI di qualsiasi sezione, tesserati, che siano in grado di muoversi in autonomia durante l'attività.

A tutti si chiede di fornire un breve curriculum contenente falesie/vie/palestre frequentate; l'organizzazione si riserva in ogni caso la possibilità di escludere dalle uscite chi non sia dotato di materiale adeguato o non si dimostri in grado di arrampicare in maniera autonoma.

Sono elencate una serie di possibili mete ma la destinazione verrà concordata di volta in volta in base alle condizioni meteo con i partecipanti durante la serata preparatoria che precede ogni uscita.

È obbligatorio partecipare ad almeno una serata teorica prima di effettuare un'uscita in falesia e alla serata teorica sulle vie lunghe prima dell'uscita finale.

Attrezzatura personale obbligatoria: casco, imbrago, scarpette, scarpe da avvicinamento, vestiario adatto.

Attrezzatura da valutare in base ai partecipanti: rinvii, moschettoni, cordini, corda.

5 FEBBRAIO giovedì - in SEDE h 21:00

Presentazione iniziativa
Verifica materiali partecipanti
Ripasso manovre gestione monotiro

7 FEBBRAIO sabato

FALESIA di CIVATE (LC) o VALLE DELL'OPOL (BS)
Arrampicata in falesia - CALCARE

5 MARZO giovedì - in SEDE h 21:00

Verifica materiali partecipanti
Ripasso manovre gestione monotiro

7 MARZO sabato

FALESIA DI PERINO (PC)
Arrampicata in falesia - ARENARIA

16 APRILE giovedì - in SEDE h 21:00

Verifica materiali partecipanti
Ripasso manovre gestione monotiro

18 APRILE sabato

FALESIA di MONTORFANO o di CROVEO (VB)
Arrampicata in falesia - GRANITO/GNEISS

28 MAGGIO giovedì - in SEDE h 21:00

Verifica materiali partecipanti
Ripasso progressione su vie di più tiri

30 MAGGIO sabato

ALBARD (AO) - Arrampicata su vie di più tiri



CAI VANZAGO

Sottosezione CAI Legnano

28 FEBBRAIO sabato - Gita invernale

ROCCHÉ del REOPASSO (956 m) da Crocefieschi (GE)
Disl. 400 Diff. EEA (Ferrata o sentiero attrezzato)

23 MAGGIO sabato - Gita primaverile

MONTE BRUSADA (2143 m) da Foppaccia (SO)
Disl. 1100 Diff. EE

11 LUGLIO sabato - Gita estiva

TAOU BLANC (3438 m) dal Colle del Nivolet, Ceresole
Disl. 950 Diff. EE

10 OTTOBRE domenica - Gita autunnale

MONTAGNA RONDA (2414 m) da Campello Monti
Disl. 1100 Diff. EE

NOVEMBRE - Data da definire

Cena sociale!



SCUOLA di KHANE

PAKISTAN



CAI LEGNANO



CAI Legnano e Scuola Guido della Torre sostengono l'istruzione dei ragazzi della **Scuola di Khane** (Pakistan) attraverso il finanziamento di due docenti. Un impegno triennale, un ciclo scolastico della primaria.

Se vuoi aiutarli anche tu fai una donazione, specificando nella causale "Scuola di Khane".

IBAN CAI Legnano - INTESA SAN PAOLO
IT 67M 03069 09606 1000 00078181

Grazie!

Con il contributo di:



Sicad S.p.A.
The adhesive tape experience



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO GUIDO DELLA TORRE

Promuovere e favorire lo sviluppo dell'alpinismo in tutti i suoi aspetti, TECNICI e CULTURALI, con particolare attenzione ai problemi della sicurezza, unitamente ad uno stile di comportamento che tuteli l'ambiente alpino.

Questi sono i due obiettivi primari che da 50 anni orientano i corsi della nostra scuola e sono i valori che cerchiamo di trasmettere agli allievi in ogni lezione, scelta e decisione, con lo scopo di creare una **catena di sicurezza rispettosa della montagna**.

CORSI 2026

46° SCIALPINISMO Base

14° ROCCIA Avanzato

3° ROCCIA Perfezionamento

*Informazioni, regolamento e iscrizioni
sul sito della scuola.*



La sede della scuola è situata presso il **CAI Legnano**:
via Roma, 11 - Legnano (MI)
www.scuolaguidodellatorre.it
info@scuolaguidodellatorre.it

Referenti

Direttore
Massimo Garavaglia
cel 340 3682586

Vice Direttori
Riccardo Girardi
cel 373 7902210
Davide Rogora
cel 320 0947482





Club Alpino Italiano LEGNANO



SEDE:
via Roma, 11 - Legnano (MI)
aperta il venerdì dalle 21:00 alle 22:30

Durante l'anno organizziamo molte attività, conferenze, incontri, proiezioni, sia in sede che nei luoghi cittadini; per essere sempre aggiornato seguici sul sito e iscriviti alla newsletter.



www.cailegnano.it
info@cailegnano.it
T. 0331.598757