



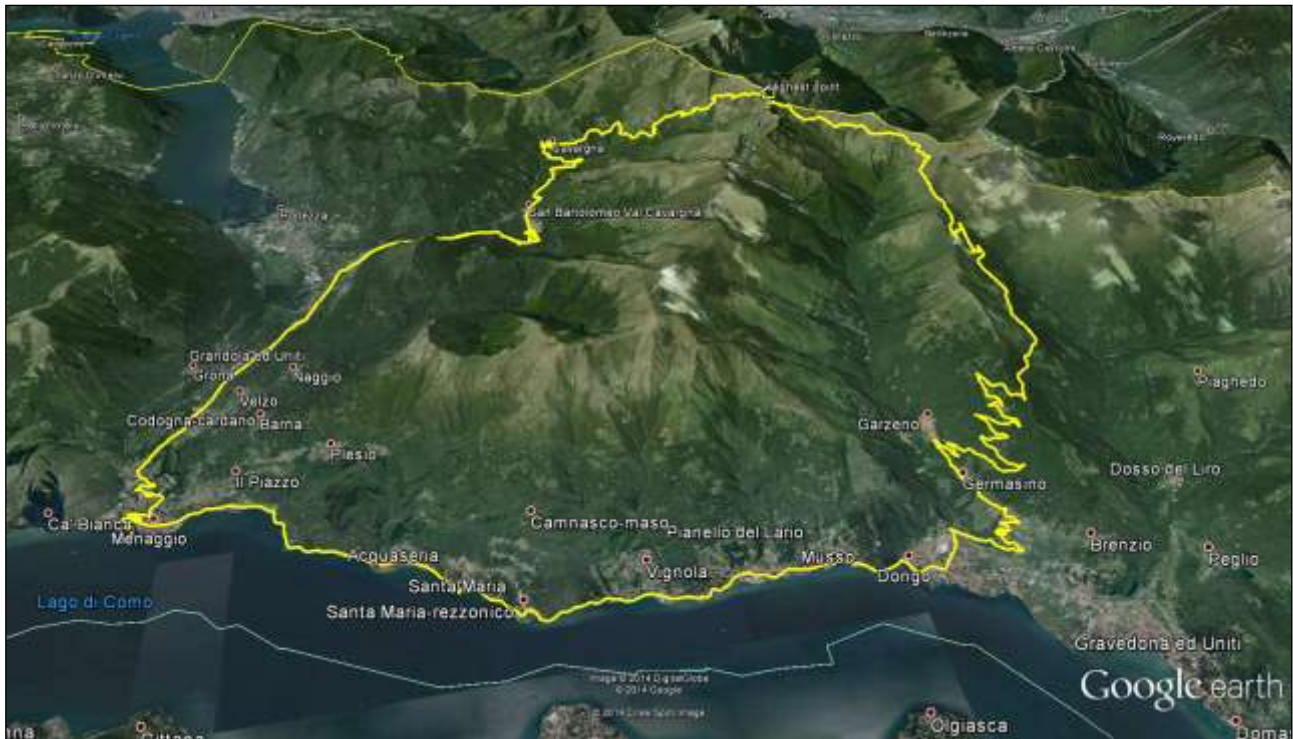
CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Dongo

ESCURSIONE	
DATA	5-6 luglio 2014
DENOMINAZIONE	Un weekend con la mountain bike tra la Valle Albano e la Val Cavargna, pernottando al rifugio Sommafiume
IMPEGNO FISICO	Lunghezza: 78km Quota massima 2070m Dislivello: 2000m
DIFFICOLTÀ TECNICA	MC/MC+
DIREZIONE	Diego 339 3453236 Daniele 339 3258811
ORARI	
RITROVO	h 13:30 Dongo – Piazza Matteri
INIZIO ESCURSIONE	h 14:00
DURATA	Sabato: 4 h salita a Sommafiume Domenica: 6 h discesa fino a Menaggio e ritorno
DESCRIZIONE SINTETICA	
<p>Il giro completo in un sol giorno richiederebbe senz'altro un impegno fisico considerevole, esagerato per chi non ha nelle gambe una preparazione adeguata. Ecco allora che il pernottamento al Rifugio Sommafiume renderà il tutto molto più godibile, all'insegna di quel piacere escursionistico che sempre deve essere presente in una gita CAI. Non da sottovalutare comunque la salita del primo giorno perché anche se le strade che sceglieremo non avranno mai una pendenza eccessiva, non va dimenticato che dovremo coprire un dislivello di circa 1600 metri su una distanza di oltre 25 km. Di facile ciclabilità fino al Rifugio Giovo, il sentiero a seguire fino a Sommafiume consiste invece in un traverso a tratti esposto e dal fondo irregolare, da percorrere quindi con qualche attenzione.</p> <p>Il mattino seguente dovremo per prima cosa scollinare sul Motto della Tappa (o Cima Verta), a 2070 m di quota, da raggiungere in gran parte con bici a spinta.</p> <p>Qua inizia la lunga e non sempre ciclabile discesa passando per l'alpe Stabiello e poi verso Cavargna dove la strada asfaltata condurrà verso il lago nei pressi di Menaggio, da dove ritorneremo a Dongo sfruttando il più possibile sentieri o strade secondarie.</p>	
ISCRIZIONE	Costi. Soci CAI: gratuita + € 10,00 pernottamento rifugio Non soci: € 10,00 (quota assicurazione per 2 giorni obbligatoria da attivarsi in sede entro il venerdì antecedente l'escursione) + € 16,00 pernottamento rifugio La sede CAI di Dongo in Via G.E. Falk 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.
NOTE	Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività, alle previsioni meteo ed all'ambiente in cui ci si troverà nonché di portare con sé quantità sufficienti di acqua e cibo. E' necessario disporre di una camera d'aria per ovviare ad un'accidentale foratura. Indispensabile anche una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici. Obbligatorio l'uso del casco, che va indossato e allacciato per tutta la durata dell'escursione. PER IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO E' D'OBBLIGO L'USO DEL SACCO LENZUOLO PERSONALE.



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Dongo

Il percorso



Sentiero dal Giovo a Sommafiume e la valle Albano vista dalla bocchetta sovrastante il rifugio.

