



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

## COMMISSIONE ESCURSIONISMO

via Duccio di Boninsegna 21/23 - 20145 Milano - tel. 02.86463516

escursionismo@caimilano.eu - www.caimilano.eu

 Commissione Escursionismo CAI Milano



Sabato, 08 Giugno 2024

### *Cima di Menna (m. 2299)*

*Alpi Orobie*

La maestosa parete calcarea della Cima Menna domina la Val Brembana da Piazza Brembana a Roncobello, emergendo come una montagna di straordinaria bellezza. La cresta rocciosa, dal Passo del Menna al Passo Vindiolo, è caratterizzata da pareti rocciose, profondi canali e costoloni, tipici delle Prealpi Bergamasche. La Cima di Menna, una delle montagne più imponenti della Val Brembana, ha un versante occidentale con una grande barriera rocciosa e un versante orientale più accessibile, ricoperto da pascoli e boschi. Da Zorzone, la facile salita offre splendidi panorami e le stelle alpine in fiore tra luglio e agosto.

### Programma

Partenza da Milano	Via Paleocapa - staz. Cadorna F.N.M.	ore 6,45
	Via Gioia (davanti alla libreria Don Bosco)	ore 7.00
	Arrivo previsto a Milano	ore 20.30
Località di arrivo con il pullman:	Zorzone, frazione di Oltre il Colle (BG - 1019 m)	

### Percorso

Da Zorzone partendo dal piazzale dei Caduti, si prosegue su strada asfaltata fino al terzo tornante, dove si imbecca a sinistra il sentiero (segnavia 234) Monte Menna-Bivacco M.A.G.A. Il sentiero sale subito addentrandosi nel bosco, l'ascesa prosegue in costante salita guadagnando rapidamente quota e raggiungendo la Cascina Mattuidda (1470 m). Il sentiero prosegue lungo il versante della montagna, dove la vegetazione si riduce notevolmente, il paesaggio diventa da alta montagna, fino a raggiungere il bivacco M.A.G.A. (2013 m). Dal bivacco si piega a destra sul sentiero che risale lo spallone occidentale e presto diviene traccia sul filo di cresta fino alla croce in ferro. Facendo attenzione nei tratti un po' esposti, si raggiunge in saliscendi la Cima di Menna. Il sentiero di ritorno per la prima parte ricalcherà quello di andata e un po' prima della Cascina Mattuidda devieremo a sinistra passando dal bellissimo sentiero del Colderù (o della Pineta).

### Difficoltà e Carattere dell'escursione

**E** – L'escursione non presenta difficoltà tecniche, se non nella cresta finale, dove bisognerà fare particolare attenzione ad un pezzo di sentiero su roccette prima di arrivare alla croce in cima. Si richiede un buon allenamento, visto il dislivello e la lunghezza del percorso. Non sono presenti fonti d'acqua lungo il percorso, e considerando l'esposizione nell'ultima parte di salita, consigliamo di portarsi una adeguata quantità d'acqua.

### Dislivello e Tempi

1300 metri di dislivello - Tempi: circa 6,30 ore complessive tra salita e discesa.

### Equipaggiamento

È indispensabile avere con sé un corretto equipaggiamento da escursionismo: scarponi alti alla caviglia (non saranno ammesse persone con scarpe basse di qualsiasi tipo), guscio impermeabile e abbigliamento a strati. Cappello, occhiali e creme solari. Ricordarsi di portare l'acqua che è assente lungo il percorso. Utili i bastoncini telescopici. **Pranzo al sacco.**

### Quote di Partecipazione:

Soci CAI:	Euro 30.00
Non Soci:	Euro 43.00 (comprensivi di assicurazione giornaliera)

La quota comprende il viaggio di A/R in pullman.

**Accompagnatori:** Federico Donà (388-4638395) – AE Germano Grassa – Luca Scabbia

CHI NON POTESSE PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE È PREGATO CORTESEMENTE 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.