



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

Via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - www.caimilano.org



mercoledì 19 febbraio 2025

Sentiero del Viandante

Abbadia - Lierna e Cascata del Cenghen

escursione breve : **Abbadia - Cascata - Mandello**

coordinatori : **Valter Avogadri 3914984040**

Rodolfo Maggioni 328 9614912

Il Sentiero del Viandante è un percorso escursionistico costituito da sentieri e mulattiere che fiancheggia il lato orientale del lago di Como e continua poi in Valtellina partendo da Lecco e terminando a Morbegno per una lunghezza di 75 km.

Il nome è di recente invenzione (1992) quando venne completato il recupero ma l'origine è attribuita all'epoca romana e costituiva un'alternativa al trasporto tramite navigazione sul lago.

La cascata del Cenghen è un piccolo gioiello naturale del gruppo delle Grigne nel comune di Abbadia Lariana (LC).

Il nostro itinerario prenderà il via dalla stazione ferroviaria di Abbadia Lariana (m.204) dove in breve raggiungeremo il Viandante che percorreremo per un km circa fino alla deviazione per una mulattiera che porta a Navegno e superato il torrente Zerbo si prende il sentiero di destra che porta alla cascata (m.614) formata da una spaccatura in una parete rocciosa di circa 50 metri di altezza.

Il ritorno sullo stesso percorso ci riporterà sul Viandante che percorreremo in direzione nord passando per la caratteristica chiesetta di S. Giorgio con un notevole panorama sul lago e da dove la gita breve scenderà a Mandello del Lario.

L'escursione base proseguirà in direzione Lierna passando per la Torre di Maggiana, proseguendo incontriamo caratteristiche frazioni come Rongio (m.394), superato la val Meria arriviamo a Sonvico(m.377), successivamente Olcio con un notevole punto panoramico per poi scendere a Lierna fino alla stazione ferroviaria.

indicazioni importanti :

Ritrovo davanti alla biglietteria stazione Centrale ore 7.00 con biglietto Milano-Abbadia Lariana (partenza treno 2814 ore 7.20)

Ritorno: per la gita breve biglietto Mandello del Lario-Milano (treni ogni ora al minuto 48 senza cambi)

Ritorno: per la gita base biglietto Lierna-Milano (treni ogni ora al minuto 19 con cambio a Lecco)

Sono d'obbligo: Calzature alte. Si raccomandano: bevande (no acqua su percorso), bastoncini

programma : colazione : **al sacco**

mezzo di trasporto : **Treno**

ritrovo ore : **07:00**

Biglietteria Stazione Centrale

partenza ore : **07:20**

Stazione Centrale

rientro - ore e luogo : **19:00**

note viaggio :

caratteristiche :

| | Difficoltà : | Ore Marcia : | Km marcia : | Dislivello Salita : | Dislivello Discesa : | Quota Max : | Impegno Fisico : | Corde fisse |
|--------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|----------------------|-------------|------------------|-------------|
| escursione base : | E | 05:00 | 15 | 610 | 610 | 614 | 3/5 | No |
| escursione breve : | E | 03:30 | 8 | 400 | 400 | 614 | 2/5 | No |

Quote di partecipazione :

soci CAI + GS

€ 8,00

soci CAI

€ 10,00

Iscrizioni : Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,00 alle ore 16,00

Per comunicazioni urgenti contattare i Coordinatori (attivi il giorno della escursione dalle 6.30 al rientro)

I coordinatori durante l'escursione, hanno la prerogativa di effettuare le scelte di percorso e di orario che si rendono più opportune in base alle condizioni locali e allo stato del tracciato. Ciascun partecipante all'escursione, con l'atto stesso della iscrizione, si dichiara consapevole delle caratteristiche dell'escursione e si assume la responsabilità, nei confronti propri e degli altri partecipanti, di aver valutato che le proprie capacità, condizioni di salute, allenamento e la propria attrezzatura sono adeguate alla partecipazione. In caso di incidente, nessuna responsabilità può essere attribuita al coordinatore e ai suoi eventuali coadiutori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni che possono verificarsi a persone che partecipano, a terzi, a animali e materiali