



CAI Sesto Calende

Sede: via Piave, 103 Loc. San Giorgio – 21018 Sesto C.de – VA - Tel. 351 9971667

E-Mail: cai.sestocalende@libero.it

sestocalende@pec.cai.it



MONTE LEMA 5 MAGGIO 2024

Dal Rifugio Campiglio - Luino alla Vetta del Lema - Svizzera

Escursione con momenti di pratica Yoga



PERCORSO:

L'escursione al Monte Lema è una semplice escursione, alla portata di tutti che consente di arrivare ad una delle cime più importanti della provincia di Varese, posta al confine con la Svizzera.



CAI Sesto Calende

Sede: via Piave, 103 Loc. San Giorgio – 21018 Sesto C.de – VA - Tel. 351 9971667

E-Mail: cai.sestocalende@libero.it

sestocalende@pec.cai.it



La vetta è uno spettacolare punto panoramico sul Lago Maggiore, sul Lago di Lugano e sulle cime delle Alpi Pennine e Lepontine. L'itinerario parte al Rifugio Campiglio dove faremo una breve pratica di yoga volta a migliorare la respirazione e sciogliere l'area del cuore. Inizieremo quindi il sentiero che s'inoltra nei boschi sino al Piano di Runo con begli scorci panoramici sul lago, i castelli di Cannero e sul Monte Rosa. Si prosegue sempre sul sentiero che dapprima sale dolcemente e poi, con un breve tratto ripido, conduce sulla vetta del Monte Lema dove è posta una grande croce. Avremo camminato circa 2 ore. Ci fermeremo a consumare il nostro pranzo al sacco e a riposare un poco. Il ritorno riprende il medesimo percorso che ci porterebbe di nuovo al Rifugio Campiglio in 1 ora ma al piano di Runo ci fermeremo 30-40 minuti per una pratica di yoga mirata allo scioglimento delle articolazioni e della colonna vertebrale.

Informazioni aggiuntive

- **TIPOLOGIA ITINERARIO:** Escursione a piedi con yoga
- **DURATA ITINERARIO:** 6 ore
- **DIFFICOLTA' ITINERARIO:** E
- **VALLE/LUOGO:** valli del luinese e del ticinese
- **LUOGO DI PARTENZA:** Rifugio Campiglio, comune di Dumenza
- **DISLIVELLO:** 550 mt.
- **ALTEZZA massima:** 1624 mt.
- **INFO:** non c'è acqua potabile lungo il percorso
- **ATTREZZATURA:** normale da escursionismo per la quota e la stagione più **TELO TIPO MARE PER YOGA.**

• **Ritrovo sede: ore 8.00**

• **Coordinatore: Michela Roggero – cell. 3476839516**

