



# CAI Sesto Calende

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

E-Mail: [cai.sestocalende@libero.it](mailto:cai.sestocalende@libero.it)

[sestocalende@pec.cai.it](mailto: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](mailto:cai.sestocalende@libero.it)

[sestocalende@pec.cai.it](mailto: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**

