

### **Mercoledì 12 giugno: prologo Stropino - golf isole borromeo > Coiromonte**

Si parte dalla sede del golf, si attraversano le buche e poi Stropino e Carpuognino in direzione Vezzo dove incrociando la circonvallazione si gira subito a sinistra. Prima si scende poi si sale verso Gignese lungo il golf di Gignese. Si prosegue verso Coiromonte i sulla provinciale, abbandonandola per seguire vie interne. Circa 2 km dopo Gignese dopo una curva e controcurva s'imbocca un sentiero sulla dx per percorrere gli ultimi 4 km.

### **Giovedì 13 giugno: Coiromonte > Verbania**

Ci guida Max Valsesia, si sale sul Mottarone, parte del percorso è a ritroso sulle tracce del Trail del Motty, con splendida viste sul gruppo del Rosa, lago d'Orta e lago Maggiore.

Max ci lascia sul pontile ☺

### **Giovedì 13 giugno: Laveno > Lissago (VA)**

Dal porto, spalle al lago sulla DX si prende la ciclabile fino a Cittiglio, si arriva alla stazione FS, sottopasso e si prosegue sul lato opposto fino a Gemonio, ancora stazione e sottopasso FS. Si fanno due scalinate, si attraversa il paese in direzione nord e s'imbocca un sentiero ampio. Punto di attenzione dopo una ampia curva proseguire dritti, anche se il sentiero invita verso SX.

Attraversata la SP45 si imbecca il sentiero indicato per Cocquio, **poco dopo c'è un bivio TENERE LA SX** (quello di DX inviterebbe, ma è sbagliato). Si arriva ad Orino dove si comincia a salire lungo il sentiero 302/E1 per arrivare a Forte di Orino, dove è d'obbligo fermarsi per lasciar spaziare l'occhio. La discesa si effettua lungo il sentiero 313, da percorrere con attenzione per le molte radici affioranti. Quando si incrocia il sentiero 310a si gira a SX e poco dopo si gira a DX. Si continua la discesa fino alla sede della Canottieri Gavirate. Si gira a SX e si percorrono sulla ciclabile 5 km fino alla rotonda di Calcinate, dove si comincia a salire per vie secondarie verso Lissago.

### **Venerdì 14 giugno: Lissago (VA) > baita San Gemolo**

Per sentieri e strade secondarie si sale verso Casciago e poi Velate. Si perde un po' di quota su un sentiero stretto per iniziare la serie delle cappelle del Sacro Monte di Varese. Qui l'occhio spazia sulla pianura e sul lago di Varese. Giunti al santuario si tiene la DX in direzione parcheggio, alla fine del piazzale si gira a DX e si scende con attenzione lungo un single-track con le indicazioni del "Trail del Campo dei Fiori"

Si arriva alla Rasa di Varese (**punto acqua**) si attraversa la provinciale e si inizia la salita verso la Martica. La traccia gpx prevede il taglio di tutti i tornanti, con calma è fattibile; si supera il monte Chiusarella per arrivare in cima alla Martica (nb non seguire la strada militare) seguire la traccia.

In cima alla Martica non prendere il sentiero a SX, si prosegue dritto e si scende lungo un single track con attenzione, sempre segnato dai ragazzi del "Trail del Campo dei Fiori".

Alla fine della discesa, quando si vede la strada asfaltata, si deve girare a SX in un piacevole sentiero che vi evita un po' di asfalto. Si arriva alla baita San Gemolo. Si attraversa la provinciale e a 200 metri c'è il punto cambio.

### **Venerdì 14 giugno: baita San Gemolo > Olgiate Comasco**

Questa seconda sezione inizia con un sentiero largo in leggera salita fino a passo Vescovo, dove si inizia a scendere verso Arcisate: Si attraversa Arcisate lungo via Mazzini (300 mt dalla stazione FS) e via Giacomini. Si prosegue su ciclabile fino alla fine della zona abitata. Siamo all'inizio di via Maestri Scalpellini si prende un single track che scende, si prosegue fino alla SP - via 24 maggio che si percorre per circa 500 mt poi si gira a SX. Si attraversa Baraggia in direzione Gaggiolo. Usciti dal paese alla 2 rotonda ci spostiamo a DX su via le Pinete che si percorre per 800mt per poi girare a SX su sentiero, si arriva a via Trento, a DX

quindi poco oltre a SX in via Mina, si arriva a due rotonde di seguito, si attraversano e si prosegue su via Lugano. Si supera il nucleo abitato e si arriva ad un bivio, si prosegue verso SX su asfalto. Si seguono i segni bianco e rosso CAI. Si gira intorno al paese di Rodero fino ad arrivare alla ferrovia dismessa in val di Lanza. Si seguono i binari per 1,5 km quindi poco dopo un sottopasso si gira a SX e si sale verso Cagno che si lambisce. Via Comolli, c'è una Chiesa, si prosegue dritto con tratti misti in asfalto e sterrato. Si supera Albiolo e si va verso Olgiate Comasco. Si attraversa la SP23, a DX ci sono alcuni gradini con tronchi, si sale e si prosegue fino ad incrociare via XXVII Maggio, dove si gira a DX e si prosegue fino al punto di cambio.

#### **Venerdì 14 giugno: Olgiate Comasco > Brunate**

Da Olgiate su un susseguirsi di salitelle e discese non lunghe ma che richiedono un po' d'impegno. Corribili piacevolmente le discese che portano alla Torre di Baradello. Una lunga discesa prima su strada bianca poi su asfalto consente di riprendere fiato prima di attraversare Como e affrontare la salita di San Donato che porta a Brunate. La discesa è prevista in funicolare.

#### **Sabato 15 giugno: Brunate > Colma di Sormano**

Si parte da Brunate e con alternanza di asfalto e ciottolato si arriva al piazzale CAO. Inizia la parte sterrata con un continuo saliscendi da correre o camminare. Qualche tratto è cementato. Si arriva alla baita Fabrizio Boletto (tappa caffè) l'impegno è per la salita al Bolettone. Si scende con attenzione lungo un sentiero sassoso. Prima di arrivare alla Colma di Sormano sempre lungo il sentiero delle colme (o dorsale) si arriva al rifugio Riella. Punto acqua ed infine alla Colma di Sormano per il passaggio di testimone.

#### **Sabato 15 giugno: Colma di Sormano > Valmadrera**

Dalla Colma di Sormano seguendo un sentiero ampio che dopo 2 km, alla colma del bosco, conviene abbandonare per proseguire sulla DX quasi parallelamente ma con un leggero saliscendi e la possibilità di spaziare con l'occhio. Si arriva alla lapide dell'alpe di Spessola da dove inizia la discesa in un single-track corribile. Si arriva e attraversa Barni, nella parte nord. Su strada asfaltata si sale al ristorante "la Madonnina". Sono d'obbligo quattro passi per vedere un monumento vegetale. Si passa ValBrona e sotto i Corni di Canzo si imbecca un sentiero che inerpicandosi ripido, con più strappi, porta al rifugio SEV. Si inizia una discesa tecnica da affrontare con attenzione. È il Sentiero per Sanbrosera che porta a Valmadrera che si attraversa per arrivare al punto di cambio.

#### **Sabato 15 giugno: Valmadrera > Mondonico**

Si parte con destinazione Monte Barro su sentieri talvolta ampi a volte single-track percorrendo il sentiero delle creste per arrivare a Galbiate. Si attraversa la cittadina di Galbiate, si sale al San Genesio lungo le tracce del Trail del San Genesio sul Sentiero 1. Si supera la chiesa di San Giuseppe e s'incomincia a scendere su un tranquillo sentiero verso Mondonico per chiudere il quarto giorno.

#### **Domenica 16 giugno: Mondonico > Rogoredo di Casatenovo > Parco Monza - lo scrittore > Centro Maria Letizia Verga - Monza**

Mix di strade asfaltate, strade bianche, strade poderali con l'unico tratto impegnativo, ma non troppo, della salita e poi discesa di Montevecchia. Si prosegue fino a Rogoredo dove si uniranno a noi amici runners. Si prosegue ancora fino al Parco di Monza nell'area "Lo Scrittore" dove incontreremo altri amici. Il "gruppone" prosegue correndo o camminando per i restanti 2 km circa fino alla sede del Comitato Maria Letizia Verga in via Cadore.