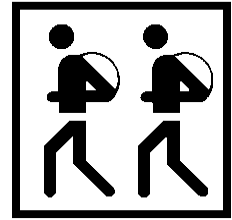




# CAI CINISELLO BALSAMO



*5 Settembre 2010*  
**RIFUGIO MENAGGIO (CO)**

**RITROVO:** ore 6.30 presso il Palazzetto dello Sport di Cinisello Balsamo

**LOCALITA' DI PARTENZA A PIEDI:** Breglia (m 749)

**ACCESSO:** Autostrada Milano – Como quindi proseguire sulla Via Regina che percorre la costa occidentale del lago di Como fino a Menaggio dove si prende la direzione di Porlezza seguendo le indicazioni per Plesio e Breglia

**CARTE E GUIDE:** carta turistica escursionistica n. 91 “Lago di Como – Lago di Lugano” al 1:50000 a cura della Kompass

**DISLIVELLO:** 650 m

**TEMPO DI SALITA:** al rifugio ore 1,30

**DIFFICOLTA':** E

**ATTREZZATURA:** da escursionismo.

**COLAZIONE:** al sacco e/o presso il rifugio

**QUOTA D'ISCRIZIONE:** €2,00

**CAPO-GITA:** Roberto Marelli

Da Breglia (m 749) una strada forestale asfaltata porta ai sovrastanti Monti di Breglia (m 996). Superati questi si continua per la strada carrareccia e, poco oltre l'ingresso della valle di Greno, si trova sulla sinistra un sentiero per il Rifugio (cartello).

Si sale in direzione di una baita (fontana), si superano altre baite tra ginestre, piegando a sinistra nel bosco di betulle, ci si porta alla cinta di un'area di rimboschimento. Si piega a destra costeggiando la recinzione, poi, passati a monte della zona forestale, si inizia un lungo traverso in costa che porta in Val Pessina. Si supera il rio e si risale l'opposto costone erboso, si supera il sentiero n. 57 che sale da Plesio, continuando a salire fino al ben visibile Rifugio Menaggio (m 1736 – ore 1,30).

Dal Rifugio Menaggio si stacca verso monte un sentiero che risale la costa erbosa e, dopo aver lasciato a destra l'itinerario che porta alla sella di Sant'Amate, ci si porta alla depressione della cresta nord-est del Monte Grona: “la Forcoletta” (m 1627). Da qui, prima sul filo di cresta, poi attraversando in costa il dirupato fianco occidentale del monte, una tortuosa traccia porta alla base della vetta, che si raggiunge superando facili roccette (m 1736 – circa ore 1,30 – 3.00 dalla partenza).

## ALTERNATIVA

Alle spalle del Rifugio Menaggio si prende il sentiero che sale verso nord rimontando la costa erbosa, al primo bivio si prende a destra e si descrive un ampio giro a mezzacosta lungo la testata della Val Pessina. Si raggiunge la quota m 1643 e si discende alla Cappella di Sant'Amate (m 1621 – ore 0,30 – 2,00 dalla partenza) posta sull'omonima sella erbosa del Costone di Bregagno.

*Sant'Amate, così come descritto sulla tavoletta militare, chiamato localmente Sant'Amàa, non è altro che San Mama, ricordato in Val Solda come San Mamete, originario di Cesarea in Macedonia.*