



MOUNTAIN EXPERIENCE

ALLA SCOPERTA DELLA SVIZZERA ITALIANA



"SCALA MONTAGNE NON PERCHÈ IL MONDO POSSA VEDERTI,
MA PERCHÈ TU POSSA VEDERE IL MONDO"





Dalla Nostra passione per la montagna e per l'attività fisica nasce il progetto:

MOUNTAIN EXPERIENCE

Con l'obiettivo di scoprire in compagnia il nostro favoloso territorio, il Ticino, e perché no riscoprire anche la nostra intima connessione con la natura che ci circonda e di cui facciamo parte.

"IL MOVIMENTO È UNA DELLE FUNZIONI ORGANICHE PIÙ IMPORTANTI PER L'UOMO"

Camminare in montagna è un'attività fisica molto completa, alla portata di tutti e che fa bene alla salute. Camminare è un movimento semplice e **naturale**, un movimento innato nell'uomo, che non ha bisogno di grandi spiegazioni. Farlo in montagna, immersi nella natura, a stretto contatto con l'ambiente e lontano dai frastuoni e dal ritmo frenetico della città, aiuta ad amplificarne il beneficio.





ESCURSIONE

01

MONTE BOGLIA

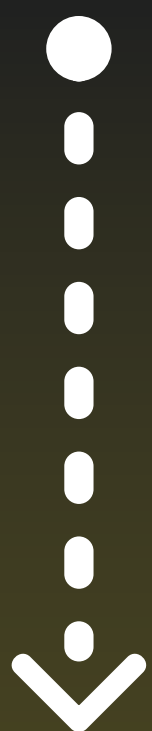


Punto di partenza

Villa Luganese (650m)

Punto di arrivo

Monte Boglia (1500m)

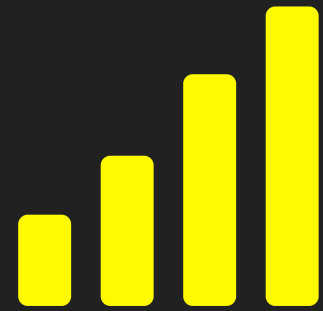




INFO POINT



DOMENICA



DIFFICOLTÀ
Medio-livello
tracciato T2



DISLIVELLO
1600m
totali



DISTANZA
10 Km
totali



DURATA
5h
totali



STAGIONE





ESCURSIONE

02

CAPANNA CANAA



Punto di partenza

Gresso (1000m)

Punto di arrivo

Capanna Canaa (1800m)

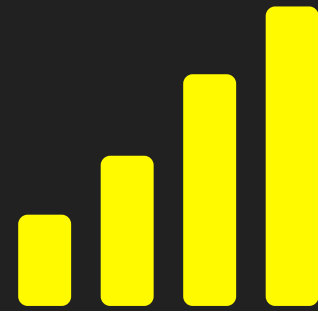




INFO POINT



DOMENICA



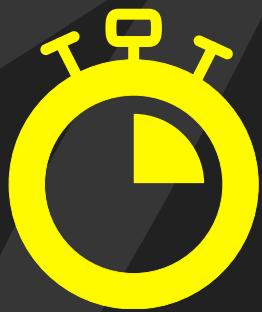
DIFFICOLTÀ
Medio livello
tracciato T2



DISLIVELLO
1800mt
totali



DISTANZA
10 Km
totali



DURATA
6h



STAGIONE





ESCURSIONE

03

CAPANNA BORGNA



Punto di partenza

Monti della Gana (700m)

Punto di arrivo

Capanna Borgna (1500m)

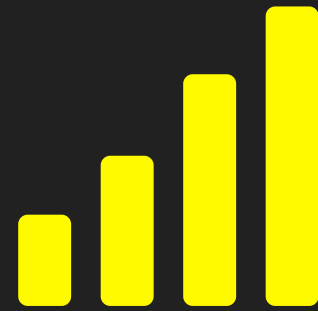




INFO POINT



**Da definire
su 2 giorni**



**DIFFICOLTÀ
Medio livello
tracciato T2**



**DISLIVELLO
3000m
Totali**



**DISTANZA
20 Km
Totali**



DURATA



STAGIONE





ESCURSIONE

04

RIFUGIO GARZONERA



Punto di partenza

Ambri (1000m)

Punto di arrivo

Rifugio Garzonera (1973m)

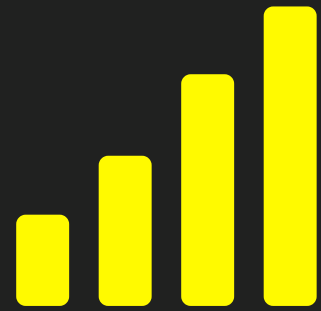




INFO POINT



DOMENICA



DIFFICOLTÀ
Medio Livello
tracciato T2



DISLIVELLO
1500m
totali



DISTANZA
10 Km
totali



DURATA
5h
totali



STAGIONE





ESCURSIONE

05

CAPANNA PIANSECCO



Punto di partenza

Acqua(1614m)

Punto di arrivo

Capanna Piansecco (1988m)

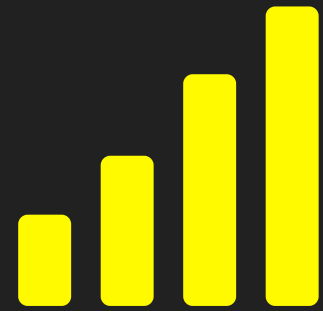




INFO POINT



DOMENICA



DIFFICOLTÀ

WT1

Ciaspole



DISLIVELLO

1000m



DISTANZA

7 Km



DURATA

6h

Totali



STAGIONE

INVERNO





ESCURSIONE

06

RIFUGIO SPONDA



Punto di partenza
Chironico (780m)

Punto di arrivo
Rifugio Sponda (2000m)

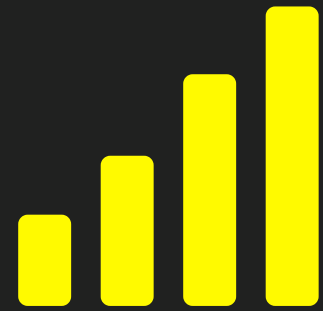




INFO POINT



DOMENICA



DIFFICOLTÀ
Medio-difficile
tracciato T2



DISLIVELLO
2200m
totali



DISTANZA
14 Km
totali



DURATA
7h
totali



STAGIONE





ESCURSIONE

07

CAPANNA CAVA



Punto di partenza

Biborgh (1400m)

Punto di arrivo

Capanna Cava (2000m)

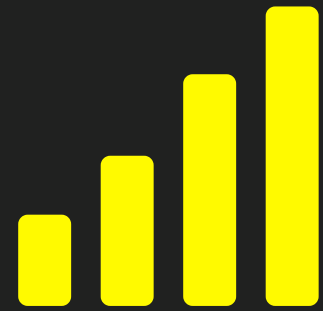




INFO POINT



DOMENICA



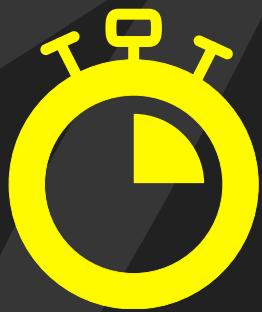
DIFFICOLTÀ
Medio livello
tracciato T2



DISLIVELLO
1600m
totali



DISTANZA
10 Km
totali



DURATA
6h
totali



STAGIONE





ESCURSIONE

08

SEWEN HUTTE



Punto di partenza

Gorezmettlen (1600m)

Punto di arrivo

Sewenhütte (2000m)

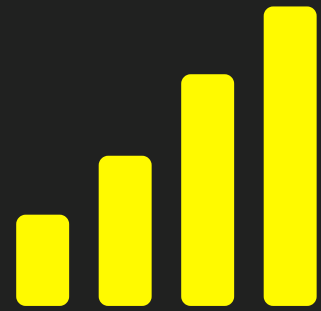




INFO POINT



DOMENICA



DIFFICOLTÀ
Facile livello
tracciato T2



DISLIVELLO
900m



DISTANZA
5 Km



DURATA
5H



STAGIONE





ESCURSIONE

09

LAGHI DI CHIERA



Punto di partenza
Predèlp (1700m)

Punto di arrivo
Laghi di Chiera (2400m)

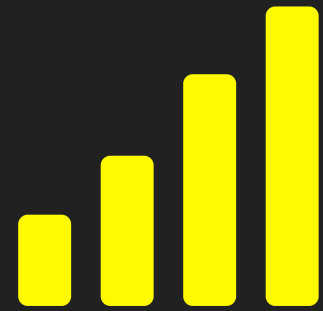




INFO POINT



DOMENICA



DIFFICOLTÀ
Medio-livello
tracciato T2



DISLIVELLO
1400m



DISTANZA
12 Km



DURATA
6h
totali



STAGIONE





ESCURSIONE

10

RIFUGIO CURCIUSA



Punto di partenza

San Bernardino (1673m)

Punto di arrivo

Rifugio Curciusa (2339m)

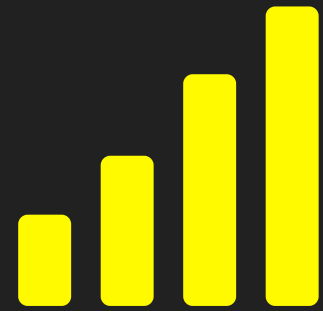




INFO POINT



**DOMENICA
NOVEMBRE**



DIFFICOLTÀ
Medio-livello
tracciato T2



DISLIVELLO
1400m
totali



DISTANZA
11Km
totali



DURATA
5h
totali



STAGIONE





ESCURSIONE

11

CAPANNA CRISTALLINA



Punto di partenza

Robiei (1941m)

Punto di arrivo

Capanna Cristallina (2569m)

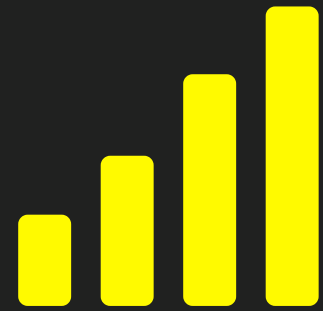




INFO POINT



DOMENICA



DIFFICOLTÀ

**Difficile
tracciato T3**



DISLIVELLO

**1400m
totali**



DISTANZA

**12Km
totali**



DURATA

**6h
totali**



STAGIONE



SEI PRONTO?





EXPERIENCE PERSONAL TRAINING

La forma fisica e mentale sono fattori fondamentali per affrontare un'escursione in montagna, oltre a pianificazione, abbigliamento e attrezzatura.

Risulta comunque essenziale fare riferimento ad un professionista dell'allenamento!

Consulta i nostri Personal Trainer EXPERIENCE per un allenamento mirato sull'alta montagna. I nostri istruttori, oltre ad accompagnarti e motivarti nella stagione 2023, saranno delle guide a 360 gradi!

IL TEAM

