

# 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)

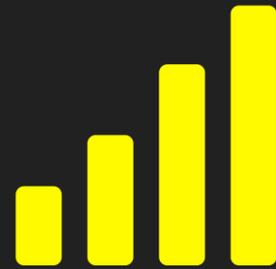




# INFO POINT



**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)

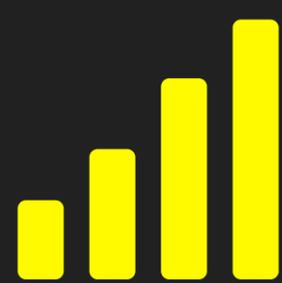




# INFO POINT



**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)

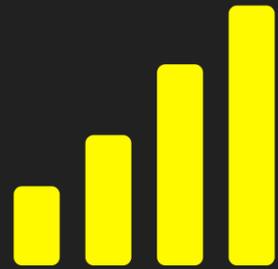




# INFO POINT



**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)

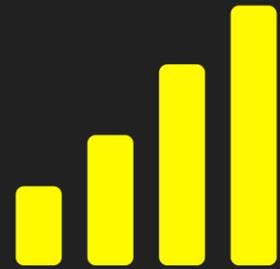




# INFO POINT



**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)

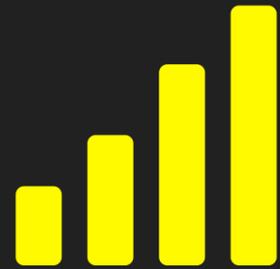




# INFO POINT



**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)

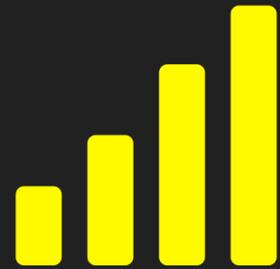




# INFO POINT



**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)

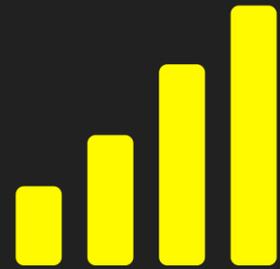




# INFO POINT



**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)

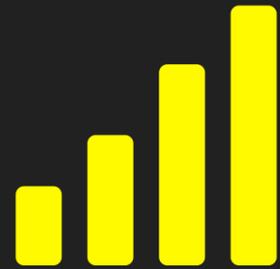




# INFO POINT



**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)

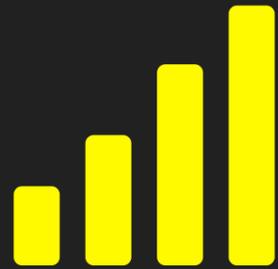




# INFO POINT



**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

