

# Du lac Majeur au lac de Côme

du dimanche 8 mai 2022 au lundi 16 mai 2022

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Organisateurs : <a href="#">Isabelle Terrail, Bernadette P.</a> | Niveau : <b>Moyen+ ▲</b> |
| Avec accord : <b>Oui</b>  | Itinérant avec portage   |
| Effectif maximum : <b>12</b>                                    | Refuge et hôtel          |

Je vous propose une randonnée de 8 jours entre montagne et bords de lacs italiens. Sept lacs creusés par les glaciers se succèdent entre les Alpes et la plaine du Pô. Les lacs d'**Idro**, d'**Iseo** et d'**Orta** sont les plus petits et se situent, pour les deux premiers, en Lombardie et, pour le dernier, dans le Piémont. Le plus vaste, le **lac de Garde**, s'étale sur 370km<sup>2</sup> et partage ses rives entre la Lombardie à l'ouest, la Vénétie à l'est et le Trentin au nord. De forme longiligne au nord, il s'évase vers le sud. Plus à l'ouest, le **lac de Côme** (145km<sup>2</sup>) est le plus profond (jusqu'à 350m). Il dessine un Y renversé et, dans sa partie supérieure, semble former un fjord. Le **lac de Lugano** appartient principalement à la Suisse, alors que les eaux du **lac Majeur** (192km<sup>2</sup>) se partagent essentiellement entre le Piémont et la Lombardie ; seule la partie la plus septentrionale revient au canton du Tessin, en Suisse. La région des lacs bénéficie d'un climat doux propice au développement de cultures méditerranéennes : oliviers, vignes et citronniers y prospèrent dans des paysages de montagne.

Nous verrons, souvent depuis les montagnes, les lacs Majeur, Lugano et de Côme. Nous serons à la frontière de la Suisse et de l'Italie.

Il sera possible d'arriver un ou deux jours plus tôt pour visiter le lac Majeur et de partir un ou deux jours plus tard pour visiter le lac de Côme.

Pour visiter le lac Majeur, il est également possible de cumuler avec la rando « Printemps sur le lac Majeur ».

## Niveau et esprit

Parcours dans le canton du Tessin suisse et la province de Lombardie italienne. Au cours de ces huit jours, nous découvrirons trois lacs et trois ambiances différentes. Nous gravirons plusieurs sommets dominant ces lacs. Les crêtes sur lesquelles nous cheminerons sont souvent aussi la frontière géographique entre la Suisse et l'Italie. Nous essaierons de profiter au maximum de ces paysages renommés dans le monde entier.

Nous ne serons pas pressés, même si certaines étapes peuvent paraître assez longues. J'espère que nous échapperons totalement à la neige !... mais seul l'avenir nous le dira.

## Participation aux frais

**600 € (300 € à l'inscription, 300 € le 15/04/2022)**

**Incluant** : le transport local, les frais d'organisation, 3 nuitées seules, 2 nuitées avec petits-déjeuners, et 5 nuitées en demi-pension.

**N'incluant pas** : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, 3 petits-déjeuners et 5 dîners, le transport jusqu'à Locarno et depuis Como.

**Paiement en deux fois :**

300 € lors de l'inscription, qui seront encaissés lors de la validation de l'inscription ; 300 € le 15 avril.

## Transport

**Aller** : Départ samedi 7 mai à 10h43 de Paris gare de Lyon. Arrivée à 17h50 à Milano Porta Garibaldi. Changement de gare à Milan. Départ à 18h43 de Milano Centrale. Arrivée à 20h35 à Locarno.

**Retour** : Départ mardi 17 mai de Como San Giovanni. Arrivée à 15h38 à Paris gare de Lyon.

D'autres train sont possibles notamment en passant par la gare de Paris-Est. Les horaires sont à vérifier.

## Hébergement et repas

Nous serons logés dans des auberges de jeunesse (3 nuits), des auberges (4 nuits) et des refuges (3 nuits).

Il faudra apporter le drap sac pour les refuges de montagne et une serviette de toilette.

Lorsque nous serons en auberges de jeunesse, nous prendrons nos repas en ville, les auberges proposent généralement un restaurant et nous sommes en 1/2 pension dans les refuges.

Le ravitaillement ne sera pas toujours possible. Il est conseillé d'apporter deux pique-niques pour le premier jour (à manger dans les trains) et le pique-nique du premier jour de randonnée.

## Programme

### 1er jour - Samedi 7 mai : Paris - Locarno

Train : 7h58 - 15h14 - Paris-est - Locarno. Changements à Strasbourg, BaselSBB, Zürich HB et Bellinzona

Train de Paris à Locarno par Milano Porta Garibaldi : 10h43 - 17h 50. Changement de gare à Milan. Milano Centrale - Locarno : 18h43 - 20h35.

Horaires à vérifier.

Rendez-vous à l'Auberge de jeunesse de Locarno vers 21h.

Via Bartolomeo Varenna, 18 à Locarno. A 1,4 km de la gare ferroviaire.

### 2ème jour - Dimanche 8 mai : Locarno - Vira Gambarogno (207 m) - Alpe di Neggia (1 399 m)

Train de Locarno à Cadenazzo, et bus de Cadenazzo à Riva Gambarogno, 50 mn environ de transfert.

*7,2 km ; + 1 340 m ; - 150 m ; 6h.*

Cette première étape débute sur la rive gauche du Lac Majeur, peu après l'embouchure de la rivière Tessin. De Vira à l'Alpe di Neggia, en prenant progressivement de la hauteur, nous découvrirons les villes de Locarno et d'Ascona séparées par le delta de la Rivière Maggia. Nous apercevrons au loin l'imposant barrage sur la Verzasca devenu célèbre par le film James Bond "Goldeneye". À l'Alpe di Neggia, loin de la vie trépidante du lac, nous apprécierons le calme du lieu.

Pas de ravitaillement. Hébergement à l'auberge Ritrovo di Neggia.

### 3ème jour - Lundi 9 mai : Alpe di Neggia (1 399 m) - Rivera (480 m)

*12 km ; + 630 m ; - 1 520 m ; 7h.*

Lors de cette deuxième étape, nous gravirons le majestueux Monte Tamaro. Du sommet, en partant de l'Ouest vers le Nord, nous découvrirons au loin le Massif du Mont Rose ainsi que les deux extrémités du Lac Majeur. Au Sud, c'est le Lac de Lugano qui apparaît. À la Capanna Tamaro, nous admirerons cette magnifique crête qui s'étend du Monte Tamaro à la Menéra (chapeauté, malheureusement, par une immense antenne).

Ravitaillement. Hébergement dans une auberge.

### 4ème jour - Mardi 10 mai : Rivera (480 m) - Capanna Monte Bar (1 600 m)

13,4 km ; + 1 260 m ; - 140 m ; 7h.

Cette troisième étape nous offrira plusieurs belvédères sur les lacs. Sur ce parcours, on s'éloigne du Lac Majeur et on se rapproche du Lac de Lugano. À Davrosio, nous reconnaitrons le Monte Tamaro et la Menéra avec son antenne, dont nous aurons fait l'ascension la veille. Au point panoramique du Motto della Croce (1 380 m), en regardant vers le Sud, le Lac de Lugano est vraiment reconnaissable grâce au sommet qui le domine : le Monte San Salvator. Un coup d'œil vers l'Ouest permet de garder le contact pour la dernière fois avec le Lac Majeur. À l'arrivée, les plus courageux pourront faire l'ascension du Monte Bar (1 816 m).

Pas de ravitaillement. Hébergement dans un refuge de montagne.

#### **5ème jour - Mercredi 11 mai : Capanna Monte Bar (1 600 m) - Capanna Pairolo (1 350 m)**

16,7 km ; + 770 m ; - 1 020 m ; 7h.

Au cours de cette quatrième étape, le lac de Lugano ne sera que très peu présent. À partir du Monte Gazzirola (2 115 m) jusqu'à la Bocchetta di San Bernardo (1 586 m), nous suivrons la crête frontière entre la Suisse tessinoise et l'Italie. À l'heure du déjeuner, nous serons probablement à San Lucio (1 540 m), lieu propice pour une pause. Nous aurons le choix entre le refuge italien et la cabane suisse pour déjeuner. Nous aurons aussi notre moment culturel avec la présence de la Chapelle San Lucio, ancien oratoire roman du XVe siècle. Nous descendrons ensuite à travers bois pour atteindre notre nouvelle cabane.

Hébergement : Capanna Pairolo (1 350 m). Pas de ravitaillement.

#### **6ème jour - Jeudi 12 mai : Capanna Pairolo (1 350 m) - San Mamete (290 m)**

10 km ; + 250 m ; - 1 310 m ; 4h.

Cette cinquième étape nous conduira au bord du Lac de Lugano en territoire italien dans le petit village de San Mamete. Nous pourrions éventuellement nous baigner dans le lac, à l'Albergo Stella del Italia. L'itinéraire côtoie la ligne de crête de la frontière italo-suisse pendant plus de 4 km au départ de la Cabane Pairolo, aux alentours de 1 400 m d'altitude. Ce parcours nous proposera plusieurs points de vue panoramique et nous verrons que le lac joue à cache-cache avec les dents des « Denti della Vecchia ». À l'approche du lac, nous profiterons de splendides vues.

Hébergement dans une auberge. Restaurant sur place. Panificio Pasticceria Alimentari : vente à emporter, repas sur place, à peu de distance.

#### **7ème jour - Vendredi 13 mai : San Mamete - Osteno (290 m) - Lanzo d'Intelvi (870 m)**

Bus San Mamette à Osteno - Claino via Porlezza. Environ 45 minutes de transfert.

8,5 km ; + 580 m ; 2h30.

Après un transfert en bus sur l'autre rive du lac de Lugano, nous entrerons progressivement dans le Val d'Intelvi, très apprécié des italiens. À Lanzo d'Intelvi, nous profiterons d'un magnifique belvédère sur le lac, la ville de Lugano et le Monte Salvator.

Hébergement dans une auberge. Ravitaillement.

#### **8ème jour - Samedi 14 mai : Lanzo d'Intelvi (870 m) - Rifugio Murelli (1 190 m)**

19 km ; + 1 170 m - 850 m ; 9 h.

Le parcours de cette longue étape est entièrement en territoire italien, mais reste très proche de la Suisse notamment à Erbonne. Nous cheminerons sur le Sentiero delle Trincee, sentier historique de tranchées datant de la première guerre mondiale. Ce sera aussi la dernière occasion de surplomber le lac de Lugano.

Hébergement dans un refuge. Pas de ravitaillement.

#### **9ème jour - Dimanche 15 mai : Rifugio Murelli (1 190 m) - Cernobbio (200 m) - Como (200 m)**

10,5 km ; + 230 m ; - 1 220 m ; 5h.

Cette dernière étape nous conduira au bord du Lac de Côme, objectif final de ce circuit. Un agréable chemin légèrement vallonné nous acheminera du rifugio Binate/Murelli au magnifique belvédère du Monte Bisbino ( 1 320 m). La descente nous offrira plusieurs points de vue panoramique sur le lac de Côme.

Bus tous les 1/4 d'h pour Côme depuis la place Piazza Mazzini à Cernobbio.

Hébergement à l'Ostello Bello Lake Como, Viale Fratelli Rosselli 9, 22 100 Côme.

## 10ème jour - Lundi 16 mai : Visite de Como ou / et autre visite du lac.

## 11ème jour - mardi 17 mai : Como - Paris

**Retour :** Départ mardi 17 mai de Como San Giovanni à 7h53. Arrivée à 15h38 à Paris gare de Lyon (via Zurich).

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Papiers

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte européenne d'assurance-maladie.
- Carte bancaire internationale ou espèces.

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons obligatoires (en cas de neige persistante en montagne).
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau à tuyau ou gourde de 1,5 à 2 litres.

## Alimentation

- Trois pique-niques, eau pour la première journée.
- Couteau suisse, cuillère.

## Hygiène

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de présenter son pass sanitaire au transporteur (terrestre ou aérien) et aux différents prestataires (hébergements, restaurants,...) qui sont susceptibles de le demander à tout moment.

## Vêtements

- Chaussettes et sous-vêtements
- Chemisette ou tee-shirt
- Pantalon ou short
- Chapeau ou casquette.
- Maillot de bain.

## Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie, éventuellement.
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

## Sécurité

- Pharmacie.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

## Nuitées

- Drap-sac, bouchons d'oreille, sandales.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 5 novembre 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

**Modalités sanitaires** : Chacun devra être en mesure de présenter son passe sanitaire au transporteur (aérien) et aux différents prestataires (hébergements, restaurants,...) qui sont susceptibles de le demander à tout moment.