



CAS Ticino
Gruppo Seniori Lugano

Gita no.	17	Caprettata ad Arosio Grotto Sgambada	23.04.2026
Responsabili	Capogita	Co-Capogita	
	Hanni Vanossi	-	
Telefono	076 397 33 90	-	
E-mail	hanni.vanossi@sunrise.ch	-	
Descrizione e Carta nazionale	Da Cademario camminiamo sul sentiero a nord, passando la croce, fino al grotto Sgambada. Dopo pranzo ritorniamo sul sentiero basso panoramico a Cademario		
Tipo/Difficoltà	Escursionismo T2		
Dislivello in salita	Andata 112 m – Ritorno 96 m		
Dislivello in discesa	Andata 78 m – Ritorno 130 m		
Ore di marcia e km	Andata ore 1.5 per 3 km – Ritorno ore 1.5 per 3.3 km		
Trasporto e pernottamento	Auto proprio o mezzi pubblici: part. bus 422 Lugano -stazione Nord, arr. 10.39, possibilità ritorno da Cademario paese		
Ritrovo	Cademario Lisone ora 10.40		
Rientro	pomeriggio		
Equipaggiamento			
Pranzo	Capretto al grotto, vedi menu allegato per fr.65.-		
Da osservare			
<u>Iscrizione</u> <u>Entro Lunedì</u> <u>20 Aprile</u>	Con il proprio numero di socio CAS: cliccando su Iscrizione o per-mail a uno dei due responsabili Con l'iscrizione lasciare il proprio numero di cellulare e quello di una persona di riferimento		

Nota: il capogita ha la facoltà di modificare il programma a dipendenza del tempo e delle condizioni del percorso. Con la sua iscrizione il partecipante si dichiara consapevole delle difficoltà che potrebbero presentarsi durante l'escursione e si assume ogni responsabilità



CLUB ALPINO SVIZZERO

Sezione Ticino, Gruppo Seniori

Gita gastronomica del 23 aprile 2026

Grotto Sgambada, Arosio

Menu

Prosecco o analcolico di benvenuto all'arrivo
con bruschetta con pomodorino e insalatina



Capretto al forno del Malcantone, Vezio
con patate arrosto o polenta e verdura



Sorbetto o piccolo cannolo siciliano



Caffé

digestivo



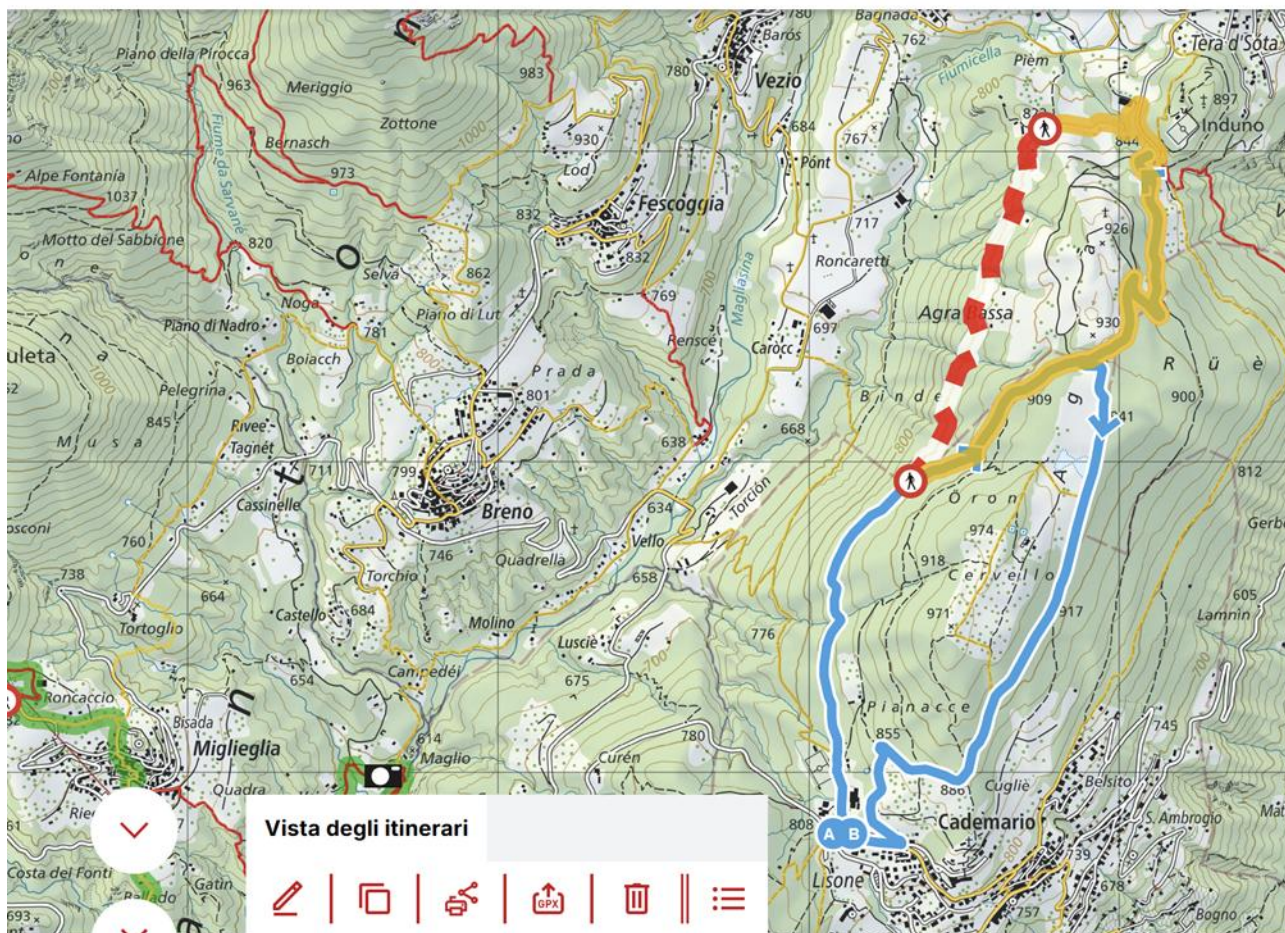
Per 4 persone:

1 bottiglia di Merlot del Mendrisiotto – Ul Pinin



CAS Ticino
Gruppo Seniori Lugano

Svizzera**Mobile** 



Cademario - Arosio | 23.4.2026 | Itinerario

→ 6.6 km ↗ 209 m ↘ 207 m ⌚ 01h 44 min ⚓ 939 m ⚓ 812 m

Nota: il capogita ha la facoltà di modificare il programma a dipendenza del tempo e delle condizioni del percorso. Con la sua iscrizione il partecipante si dichiara consapevole delle difficoltà che potrebbero presentarsi durante l'escursione e si assume ogni responsabilità