

CLUB ALPINO ITALIANO COMO

ATTIVITÀ 2016



Club Alpino Italiano



Libretto Attività 2016

© 2016 CAI Como

2 CAI Como

- 5 Attività CAI Como 2016
- 6 Rifugi e Bivacchi

8 Scuola Intersezionale di Alpinismo Nicola Nosedà Pedraglio e Flavio Muschialli

- 12 Corso di Formazione Alpinistica
- 14 Corso Avanzato Arrampicata Libera
- 15 Corso di Arrampicata su Cascate
- 16 Corso di Arrampicata Libera

18 Gruppo di Alpinismo Giovanile

- 21 Programma AG 2016

26 Scuola di Sci alpinismo Pietro Gilardoni

- 29 Corso Prevenzione Incidenti
- 30 Corso Base
- 32 Corso Avanzato

34 Gruppi Speleologico e Torrentistico Comasco

- 38 Speleologia
- 40 Torrentismo

42 Gruppo Escursionismo

- 44 Corso di Escursionismo
- 47 Escursioni e Attività promozionali

54 Gruppo G.A.I.S.A.

58 Gruppo SVANETI

62 CAI - Sottosezioni

Con il nuovo anno il Consiglio Direttivo della nostra Sezione presenta ai Soci ed a coloro che vogliono aderire al Club Alpino le attività e le manifestazioni programmate per il 2016.

I corsi, le escursioni e le varie attività proposte dalle Scuole e dai Gruppi, programmate durante l'intero anno, descritte sia nei contenuti tecnici che culturali e didattici, possono soddisfare gran parte delle aspettative dei Soci.

Il Consiglio Direttivo nell'esporre questo variegato ed impegnativo programma si augura e si attende una significativa partecipazione.

Cordialmente, il Presidente
Enrico Sala

Club Alpino Italiano Sezione di Como (1875)

Essere Soci CAI

Associarsi al Club Alpino Italiano è una scelta naturale di chi manifesta la passione per la montagna e condivide le finalità che ancora oggi, a distanza di 150 anni dalla sua nascita, guidano il CAI: l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale.

I vantaggi

Essere Socio CAI dà diritto ad una serie di agevolazioni, tra le quali:

- il trattamento preferenziale ed agevolato nei rifugi del CAI;
- la possibilità di partecipare alle attività della sezione e di tutte le altre sezioni italiane;
- l'invio gratuito del periodico del Sodalizio "Montagne360" oltre alla rivista "Lo Scarpone" on line sul sito www.cai.it;
- agevolazioni e sconti nei negozi di articoli sportivi convenzionati; sconti nelle pubblicazioni CAI e nelle carte e guide dei sentieri;
- la copertura assicurativa per il recupero effettuato dal Soccorso Alpino in tutta Europa;
- la copertura assicurativa Infortuni e di Responsabilità Civile verso terzi nelle sole attività sociali delle sezioni.

Informazioni utili

Club Alpino Italiano - Sezione di Como (1875)

Via Volta 56/58 - 22100 Como

Telefono 031.264177 - Fax 031.2280520

caicomo@libero.it - www.caicomo.it

Orari di Segreteria

Martedì e Giovedì dalle 17.30 alle 19.30;

Venerdì dalle 21.00 alle 22.30.



Tesseramento

È possibile effettuare il rinnovo della quota 2016 nei seguenti modi:

1. presso la Segreteria del C.A.I. (via Volta 58) anche con carta di credito o bancomat, senza spese aggiuntive.
2. attraverso bonifico bancario, con un costo aggiuntivo di 3 € ogni persona (che include la spedizione a domicilio del bollino da parte della segreteria), specificando nella causale **"Rinnovo quota 2016 + Codice Fiscale"** (BCC di Lezzeno IBAN IT18U0861810900000000600549);
3. on line (www.caicomo.it) con carta di credito o paypal, con un costo aggiuntivo di 3 € ogni persona (che include la spedizione a domicilio del bollino da parte della segreteria).



RINNOVO DELLA QUOTA ENTRO IL 31 MARZO 2016

ORDINARI, 48 €

ORDINARIO JUNIORES (nati dopo il 31.12.1991), 25 €

FAMIGLIARI, 25 €

GIOVANI (nati dopo il 31.12.1998), 16 €

GIOVANI (nati dopo il 31.12.1998), 9 € (2° giovane per nucleo familiare)

SOCIO AGGREGATO, 5 €

ISCRIZIONE, 10 €

RADDOPPIO MASSIMALE, 4 €

(assicurazione infortuni nell'attività sociale)

Scuole e Gruppi del CAI Como

Scuola Intersezionale di Alpinismo
"Nicola Noseda Pedraglio e Flavio Muschialli"

Gruppo di Alpinismo Giovanile

www.facebook.com/agcomo

Scuola di Sci alpinismo "Pietro Gilardoni"

www.caicomo-scialpinismo.org

Gruppi Speleologico e Torrentistico Comasco

<http://speleologia.caicomo.it> <http://torrentismo.caicomo.it>

Gruppo Escursionismo

<http://escursionismo.caicomo.it/>

Gruppo GAISA

www.gaisa.it

Gruppo SVANETI

www.caicomo.it/georgia

CAI - Sottosezioni

CINQUEPERMILLE al CAI Como

La legge Finanziaria ha previsto la destinazione, in base alla scelta del contribuente, di una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche (irpef) a finalità di sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative, di utilità sociale e delle associazioni di promozione sociale.

Tutti coloro che desiderassero sostenere il CAI Sezione di Como, ed in particolar modo i progetti di ristrutturazione dei rifugi, possono farlo apponendo la propria firma nel riquadro dei modelli 730-1 e Cud 2016 indicando il codice fiscale del CAI Como 80011180132.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF	(in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)	
	Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni	
	FIRMA	<i>Mario Rossi</i>
	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	8 0 0 1 1 1 8 0 1 3 2

Attività CAI Como 2016

28 Gennaio

Presentazione attività CAI

31 Marzo

Assemblea dei Soci

Aprile / Tarda primavera

7° Raduno sci alpinismo G.A.I.S.A.

Aprile / Maggio

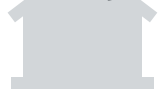
Montagne nel cinema

Settembre / Ottobre

Uomini e Montagne

Ottobre

Pranzo sociale



Rifugio **COMO** ☎ 0344.89760

Gestore Guglielmo Molinari - Via S. Giacomo, 136 - 22010 Livo (Co)
fax 0344.90231 - (Lorena Molinari, cell. 335.7806842)



Situato a 1780 m in Val Darengo è stato intitolato alla Città di Como. È il più antico rifugio della Sezione, inaugurato il 25 settembre 1892 dall'allora Presidente Rebuschini, completamente ristrutturato nel 2006 può ora ospitare 25 persone.

Rifugio **VOLTA** ☎ 0343.39690

Gestore Fedele Oregioni - Via S. Francesco, 5 - 23020 Verceia (So)
(Cristina Oregioni, cell. 340.6647284)



Situato a 2212 m in Valle dei Ratti è stato dedicato ad Alessandro Volta, inaugurato il 9 settembre 1900 dal Presidente Chiesa, rinnovato recentemente può ospitare 40 persone e viene da sempre gestito dalla Famiglia Oregioni di Verceia.

Rifugio **CARLO EMILIO** ☎ 0343.34540

Gestore Ivo Geronimi - Via Roganti, 6 - 23020 Prosto di Piuro (SO)
cell. 328.0877458 - sevimag@alice.it



Situato a 2140 m in Val San Giacomo venne inaugurato il 17 settembre 1911 dedicandolo a due alpinisti comaschi, Carlo Piatti ed Emilio Castelli deceduti nel 1907 sul Pizzo Babile; anch'esso ristrutturato può ora ospitare 20 persone.

Rifugio **RIELLA** ☎ 031.378600

Gestore Famiglia Brenna - telefono e fax 031.378051, cell. 328.9391022



Situato a 1275 m in Val Molina al Monte Palanzone, dedicato ad Angelo Riella, venne costruito dal Club Pizzo Badile nel 1908, la proprietà passò al CAI Como con l'ingresso del CPB nel CAI nel 1930, venne ristrutturato nel 2008.

Rifugio **GIUSEPPE E BRUNO** ☎ 031.830235

Gestore Armando Luigi Vaghi



Situato a 1180 m in Valle d'Intelvi, venne inaugurato il 17 ottobre 1920 dal Gruppo Escursionistico Comasco che con la sua confluenza nel CAI nel 1933 portò la proprietà del rifugio.

Rifugio **PRABELLO** ☎ 031.831905

info@prabello.it - www.prabello.it



Costruito all'inizio del '900 con la funzione di Caserma della Guardia di Finanza venne dismesso dalla sua originaria funzione nei primi anni '70; nel 1977 il CAI Como Sottosezione Monteolimpino lo "occupò" iniziando una lenta ma costante opera di risanamento e ristrutturazione fino a giungere alla situazione attuale. Il rifugio è aperto tutto l'anno e gestito, da sempre, dai soci volontari di Monteolimpino.

Bivacchi

Bivacco **VALLI**



Situato a 1700 m in Val Spassato (Val Codera) è stato inaugurato nel 1946 da Vincenzo Schiavio che lo dedicò all'alpinista comasco Carlo Valli deceduto sulla Solleder al Civetta. Completamente rinnovato nel '99.

Bivacco **MOLTENI VALSECCHI**



Situato a 2510 m in Valle del Ferro (Val Masino - Sentiero Roma) è stato inaugurato nel 1946 da "Gin" Binaghi e Arturo Carughi dedicandolo a Mario Molteni e Giuseppe Valsecchi deceduti sulla parete NE del Pizzo Badile. Completamente ristrutturato nel '97.



Scuola Intersezionale di Alpinismo

Nicola Nosedà Pedraglio
e Flavio Muschialli



Invito all'Alpinismo

www.scuolalpinismocomo.wordpress.com



Il corso di formazione alpinistica ha lo scopo di avvicinare alla dimensione verticale della montagna coloro che già la frequentano con trekking, mountain bike, vie ferrate, etc..

Le lezioni teoriche e pratiche sono strutturate per fornire all'allievo un bagaglio culturale e tecnico indispensabile per muoversi e valutare le condizioni di sicurezza in questo ambiente severo. Potersi muovere in montagna con un alto livello di sicurezza è dominio di persone con grande esperienza che non hanno mai lasciato al caso alcuna eventualità. L'istruttore di alpinismo non è un professionista della montagna ma è comunque professionale nel suo insegnamento. È la sua passione che lo spinge a dedicare domeniche all'insegnamento. Il modo migliore per ringraziarlo è di rispettare il suo impegno ricambiandolo con pari serietà.

La scuola propone quattro tipi d'insegnamento: uno base (**Corso di Formazione Alpinistica**), due di perfezionamento (**Corso Avanzato Roccia** e **Corso di Arrampicata su Cascate**) e infine uno d'arrampicata sportiva (**Corso di Arrampicata Libera**).

La Direzione della Scuola adotta ogni precauzione dettata dall'esperienza onde tutelare l'incolumità degli allievi. Altresì declina ogni responsabilità di qualsiasi genere per eventuali incidenti che potessero accadere sia durante lo svolgimento dell'attività che nei trasferimenti con automezzi. Con la loro adesione gli allievi assumono per se stessi tutte le conseguenze che potrebbero derivarne.

La frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi e chi le pratica se ne assume la piena responsabilità. Le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile. Con la loro adesione Istruttori ed Allievi sono consapevoli che lo svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. Gli allievi nel periodo di permanenza al corso sono sottoposti all'autorità del Corpo Istruttori della Scuola.

Organico della Scuola

Direttore Maurizio Casartelli (INA)

Vicedirettore Antonio Radice (INA)

email scuola.nosedamuschialli@gmail.com

www scuola.alpinismocomo.wordpress.com

INA -

Istruttori Nazionali di Alpinismo

Antonio Barelli
Maurizio Casartelli
Eugenio Dall'Omo
Massimo Leoni
Antonio Radice
Cesare Romano

INAL -

Istruttori Nazionali di Arrampicata Libera

Pierpaolo Bianchi
Emanuele Gerli

IAL - Istruttori

di Arrampicata Libera

Alessandro Ajani
Alberto Allevi
Pietro Bertera

IA - Istruttori

di Alpinismo

Alberto Bianchi
Gabriele Bulgheroni
Daniele Colombo
Marcello Nosedà

Istruttori Sezionali

Roberto Bersano
Alessandro Cappelletti
Camilla Cappelletti
Federico Ceriani
Luciano Colzani
Christian Ferrario
Lucio Galvan
Stefania Gerletti
Giorgio Lagori
Marco Leoni
Corrado Manfredi
Matteo Maternini
Luigi Menin
Marco Pozzi
Matteo Antonio Rubino
Ambrogio Riva
Giovannbattista Salice

Medico della Scuola

Francesca Misani



67° Corso di Formazione Alpinistica

Direttore del Corso Daniele Colombo (IA)
Vicedirettore del Corso Alberto Allevi (IAL)
email scuola.nosedamuschielli@gmail.com
www.scuolalpinismocomo.wordpress.com

PRESENTAZIONE DEL CORSO GIOVEDÌ 11 FEBBRAIO 2016
ore 21.00, presso la sede del CAI Como - Via Volta 56

Il Corso si effettuerà tra aprile e giugno 2016.

È possibile pre-iscriversi tramite mail a partire dal giorno 11 febbraio 2016 oppure direttamente in sede il medesimo giorno. Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo. L'accettazione della domanda di iscrizione sarà comunicata direttamente entro il 26 febbraio 2016.

Per perfezionare l'iscrizione è necessario essere iscritti al CAI ed aver regolarmente versato la quota annuale, presentare due foto formato tessera e copia di certificato medico attestante l'idoneità fisica per la pratica sportiva non agonistica, oltre al versamento di una caparra.

La quota d'iscrizione è fissata in 290,00€ ed è comprensiva del materiale didattico ed uso del materiale tecnico della Scuola. Sono escluse dalla quota di partecipazione i costi di trasferta per le uscite pratiche.

Equipaggiamento

Si consiglia, prima di provvedere all'acquisto di materiale, di assistere alle lezioni dedicate ai materiali ed all'equipaggiamento, durante le quali gli istruttori forniranno informazioni e consigli.

1 Fettuccia Dynema m 1,20	1 Pila frontale
1 Cordino Kevlar Ø 5.5 m 3,00	1 Paio di ramponi
1 Cordino Kevlar Ø 5.5 m 1,70	1 Piccozza
1 cordino Nylon Ø 8 m 3.00	1 Paio di guanti di lana
1 cordino Nylon Ø 8 m 1.70	1 Paio di guanti da ghiaccio
3 Moschettoni HMS	1 Berretto
3 Moschettoni piccoli con ghiera	1 Giacca a vento
1 Imbragatura combinata	1 Paio di ghette
1 Casco	1 Paio di occhiali da ghiaccio
1 Discensore piastrina	1 Paio di scarponi
1 Paio di scarpette da arrampicata	
1 Zaino	

CALENDARIO LEZIONI TEORICHE E USCITE PRATICHE

Le lezioni teoriche si tengono in Sede CAI a Como, via Volta 56, alle ore 21
Le uscite pratiche sono contrassegnate dal pittogramma.

21 aprile, giovedì

Apertura del Corso:
equipaggiamento e materiali roccia

26 aprile, martedì

Uso della corda,
nodi e assicurazioni

28 aprile, giovedì

Uso della corda,
nodi e assicurazioni

02 maggio, lunedì

Tecnica d'arrampicata

05 maggio, giovedì

Verifica nodi



07 maggio, sabato pomeriggio

Sasso d'Erba
Uso della corda, nodi e assicurazione



08 maggio, domenica

Traversella
Tecnica arrampicata su granito

12 maggio, giovedì

Pericoli della montagna, meteo



14 maggio, sabato

Grignetta
Tecnica di arrampicata su calcare

17 maggio, martedì

Geologia e glaciologia

19 maggio, giovedì

Pronto soccorso e Soccorso Alpino



21 maggio, sabato pomeriggio

Menaggio
Prova di tenuta del "copertone"



22 maggio, domenica

Val di Mello
Perfezionamento arrampicata su granito

24 maggio, martedì

Equipaggiamento
e materiali ghiaccio

26 maggio, giovedì

Tecnica di progressione su ghiaccio



29 maggio, domenica

Morteratsch
Progressione su ghiacciaio

31 maggio, martedì

Storia dell'alpinismo
e scala delle difficoltà

09 giugno, giovedì

Topografia e orientamento



11 e 12 giugno

Rif. Garibaldi
Salita su Ghiacciaio in ambiente

16 giugno, giovedì

Catena della sicurezza



18 e 19 giugno

Rif. Vajolet
Perfezionamento arrampicata su dolomia

21° Corso Avanzato Roccia

Direttore del Corso Antonio Radice (INA)
Vicedirettore del Corso Marcello Nosedà (IA)
email scuola.nosedamuschialli@gmail.com
www.scuolalpinismocomo.wordpress.com

La Scuola di Alpinismo organizza il 21° Corso Avanzato Roccia nella settimana **dal 21 al 28 agosto 2016**.

Le pre-iscrizioni si ricevono tramite mail a partire dall'aprile 2016 fino ad esaurimento dei posti disponibili. Le iscrizioni al corso saranno confermate previa valutazione tecnica da parte del direttore del corso. È necessario essere regolarmente iscritti al CAI, presentare due foto formato tessera e copia del certificato medico attestante l'idoneità fisica per la pratica sportiva non agonistica.

Il Corso prevede didattica e salite in ambiente.



13° Corso di Arrampicata su Cascate

Direttore del Corso Cesare Romano (INA)
Vicedirettori del Corso Pierpaolo Bianchi (INAL)
email scuola.nosedamuschialli@gmail.com
www.scuolalpinismocomo.wordpress.com

PRESENTAZIONE DEL CORSO VENERDÌ 11 NOVEMBRE 2016
ore 21.00, presso la sede del CAI Como - Via Volta 56

Il Corso si prefigge lo scopo di insegnare, agli allievi che hanno già frequentato il corso di Formazione Alpinistica, la tecnica della piolet-traction per muoversi su ghiaccio ripido. Il numero dei partecipanti è limitato e, data la particolare natura e severità del terreno su cui si svolgerà il Corso, risulta di fondamentale importanza l'impegno e la serietà nel seguire sia le lezioni teoriche che pratiche.

Il costo è di 250,00 € e comprende la quota di assicurazione, dispensa riassuntiva delle lezioni teoriche e l'uso del materiale della Scuola per le lezioni pratiche.

L'allievo dovrà provvedere al proprio materiale personale illustrato durante la lezione di apertura.

Le lezioni teoriche avranno come contenuto: attrezzatura personale e catena della sicurezza, tecniche di assicurazione e progressione della cordata, tecnica individuale di arrampicata piolet-traction, preparazione fisica e alimentazione, formazione delle cascate, meteo e valanghe, pronto soccorso e Soccorso Alpino.

Le lezioni pratiche si svolgeranno indicativamente nei fine settimana del mese di gennaio.

Si consiglia di partecipare alla serata di presentazione dove verranno comunicate tutte le informazioni del caso.



12° Corso di Arrampicata Libera

Direttore del Corso Massimo Leoni (INA)

Vicedirettori del Corso Luigi Menin (IS) e Matteo Maternini (IS)

email scuola.nosedamuschielli@gmail.com

www.scuolalpinismocomo.wordpress.com

PRESENTAZIONE DEL CORSO MARTEDÌ 6 SETTEMBRE 2016
ore 21.00, presso la sede del CAI Como - Via Volta 56

Il Corso di Arrampicata Libera ha lo scopo di far esplorare il mondo della verticalità sotto le sue molteplici forme: arrampicata indoor, falesia naturale, bouldering.

Il Corso si svolgerà a cavallo dei mesi di settembre ed ottobre e gli interessati potranno iscriversi e ricevere maggiori informazioni nella serata di presentazione.

Le preiscrizioni al corso si possono inviare tramite mail e sono aperte dalla data del 20 giugno 2016.

Le iscrizioni verranno confermate successivamente alla serata di presentazione del 13 settembre 2016.

Il costo del Corso è fissato in 200,00 € e comprende l'uso dei materiali della Scuola e gli ingressi alle strutture indoor.

Sono escluse dalla quota di partecipazione i costi di trasferta per le uscite pratiche in falesia.

Occorrono all'atto dell'iscrizione: iscrizione al CAI (tessera e bolli-no dell'anno in corso), copia del certificato medico di sana e robusta costituzione per l'attività non agonistica e due foto formato tessera.

Materiale

Imbragatura bassa
Caschetto
2 moschettoni a ghiera HMS
Secchiello
Scarpette
Maglia rapida
Gri-gri (facoltativo)
Sacchetto magnesite (facoltativo)

CALENDARIO LEZIONI TEORICHE E USCITE PRATICHE

Le uscite pratiche sono contrassegnate dal pittogramma.

06 settembre, martedì
Presentazione e Iscrizione
Ore 21.00 Sede CAI Como

09 settembre, venerdì
Materiali e Nodi
Ore 21.00 Sede CAI Como

13 settembre, martedì
Visione Filmato Arrampicata
Tecnica Arrampicata
Ore 21.00 Palestra Cantù

15 settembre, giovedì
Uso materiali
Tecnica Arrampicata
Ore 21.00 Palestra Villa Guardia

 **18 settembre, domenica**
Arrampicata su DOLOMIA

20 settembre, martedì
Visione Filmato
Tecnica e materiali per assicurazione
Ore 21.00 Palestra Cantù

22 settembre, giovedì
MANOVRE
Tecnica Arrampicata
da primi di cordata
Ore 21.00 Palestra Villa Guardia

 **25 settembre, domenica**
Arrampicata su GRANITO

27 settembre, martedì
Tecnica Arrampicata
e gestione monotiro
Ore 21.00 Palestra Cantù

29 settembre, giovedì
Tecnica Arrampicata
e metodologia allenamento
Ore 21.00 Palestra Villa Guardia

 **02 ottobre, domenica**
Arrampicata su CALCARE

04 ottobre, martedì
Tecnica Arrampicata
Yoga e arrampicata
Ore 21.00 Palestra Cantù

06 ottobre, giovedì
Tecnica Arrampicata
e tecnica di BOULDER
Ore 21.00 Palestra Villa Guardia

 **09 ottobre, domenica**
Arrampicata su GRANITO

11 ottobre, martedì
Tecnica Arrampicata
e metodologia allenamento
Ore 21.00 Palestra Cantù

13 ottobre, giovedì
Tecnica Arrampicata
e tecnica di BOULDER
Ore 21.00 Palestra Villa Guardia

 **15 e 16 ottobre, sabato e domenica**
Arrampicata su CALCARE





Gruppo di Alpinismo Giovanile



Gruppo di Alpinismo Giovanile

Il Gruppo di Alpinismo Giovanile propone una “Attività di Primavera”, una Settimana Estiva e un “Attività d’Autunno”, a tutti i ragazzi e ragazze dai 9 ai 17 anni, con attività differenziate in base all’età e alle potenzialità, senza agonismi, per una libera conoscenza del mondo dell’alpinismo e delle meraviglie dell’ambiente montano.

Nel continuo “scoprirsi” i ragazzi saranno in grado di sviluppare spinte e interessi nascosti nella quotidianità, conosceranno un contatto con la natura spesso negatogli, riscopriranno la loro istintività e troveranno gli spunti giusti verso una “nuova curiosità”, indispensabile per la crescita e formazione dell’uomo.

CONTEA (9-10 anni)

Tende a raggiungere gli obiettivi educativi attraverso momenti non solo di attività escursionistica ma anche di gioco formativo. Sarà questo il mezzo che permetterà di accrescere le esperienze individuali del giovane, all’interno di un gruppo che coltiva l’amore per la montagna nel pieno rispetto dell’ambiente.

TERRA DI MEZZO (11-14 anni)

Ha lo scopo di fornire al giovane le fondamentali conoscenze di base per affrontare la montagna in modo consapevole e responsabile, senza trascurare l’aspetto ludico e lo spirito d’avventura propri di quest’età.

NAZGUL (14-17 anni)

Ha l’intento di approfondire le conoscenze dell’ambiente montano e le tecniche per affrontarlo in sicurezza, facendo leva sullo spirito di gruppo e il desiderio dei ragazzi di “mettersi alla prova”, con il fine ultimo di aiutarli a conquistare l’autonomia sia come alpinisti sia come persone.

Organico della Scuola

Paolo Balestrini Accompagnatore Nazionale di AG (Presidente)

Sosi Bini Operatrice sezionale

Andrea De Mezzo Accompagnatore sezionale di AG

Marizia Di Rienzo Operatrice sezionale

Lucia Maraja Accompagnatrice di AG

Lia Marconato Accompagnatrice di AG

Achille Maspero Accompagnatore di AG

Pietro Maspero Accompagnatore sezionale di AG

Andrea Monti Accompagnatore sezionale di AG

Alberto Nobile Accompagnatore Nazionale Emerito di AG

Nora Noseda Accompagnatrice sezionale di AG

Barbara Rodighiero Accompagnatrice di AG

Andrea Rossini Accompagnatore sezionale di AG

Andrea Vernej Accompagnatore di AG



39° Corso di Alpinismo Giovanile

Norme generali

Si ricorda che è obbligatoria l'iscrizione al CAI, che dà diritto all'assicurazione prevista dal Regolamento del CAI per il Soccorso Alpino, la ricerca, il trasporto e lo sconto soci CAI nei rifugi. È obbligatorio presentare il certificato medico di idoneità fisica per il 2016 (anche fotocopia) prima dell'inizio del corso. È indispensabile che ogni partecipante abbia un documento di identità che gli permetta di espatriare da solo. **L'attività di Primavera e l'attività di Autunno sono aperte a tutti coloro che desiderano iscriversi.** La Settimana Estiva è riservata ai ragazzi che hanno già partecipato ad almeno una tra queste due attività. È possibile che, per motivi contingenti, il programma subisca delle variazioni che verranno comunicate tempestivamente.

Iscrizioni

Si accettano il giovedì dalle ore 18:00 alle 19:30 presso la segreteria del CAI di Como, Via Volta 58. Si accetteranno le iscrizioni di ragazze e ragazzi nati entro il 31 dicembre 2006. Il numero massimo di iscrizioni è di 45 ragazzi. Le quote di iscrizione alle Attività del 39° Corso di Alpinismo Giovanile (Primavera, Estate, Autunno) saranno definite in seguito e comunicate agli interessati. Dette quote comprendono l'acquisto di materiale vario, segreteria e cauzione gite, che verrà detratta dalla quota di viaggio di ogni singola uscita, ma non rimborsate in caso di mancata partecipazione. La quota integrativa per ogni gita verrà comunicata di volta in volta.

Equipaggiamento

Scarponi impermeabili, pile, giacca a vento, zaino, borraccia, guanti e berretto di lana.

Indirizzo di posta elettronica: ag-caicomo@hotmail.it

Sede CAI Como: tel. 031.264177 - cell. 3464219325

Paolo Balestrini: camminfacendo@tin.it

Andrea Vernej: vernejandrea@inwind.it

Pagina Facebook: www.facebook.com/agcomo

CALENDARIO

06 marzo**Ciaspolata**

CAP BOVARINA (Valle di Blenio - Ticino)

09 aprile**PRESENTAZIONE ATTIVITÀ**

(Sede CAI Como)

17 aprile**Gita aperta**

FORTI DI FUENTES E MONTECCHIO

Colico (CO)

05 maggio

TERMINE ISCRIZIONI

12 maggio

INCONTRO - (Sede CAI Como)

15 maggio**Gita corso di primavera**

SENTIERO DELLE VASCHE

Valmadrera (LC)

19 maggio

INCONTRO - (Sede CAI Como)

22 maggio**Gita corso di primavera**

SENTIERO TRACCIOLINO

Val Codera (CO)

26 maggio

INCONTRO - (Sede CAI Como)

05 giugno**Gita corso di primavera**

SENTIERO DEGLI STRADINI

Traversata Piani di Bobbio

Piani di Artavaggio (LC)

09 giugno

INCONTRO - (Sede CAI Como)

12 giugno**Gita corso di primavera**

FÖISC

Val Leventina (CH)

23 giugno

INCONTRO - (Sede CAI Como)

25 e 26 giugno**Gita corso di primavera (2 giorni)**

RIFUGIO CITTÀ DI BUSTO

Val Formazza (VCO)

dal 24 al 30 luglio**Settimana estiva****11 settembre****Gita corso di autunno**

PIANO DI GREINA DA GHIRONE

Valle di Blenio (CH)

18 settembre**Gita corso di autunno**

VALSENBERG DA HINTERRHEIN

Rheinwald (CH)

02 ottobre**Gita corso di autunno**

MONTE ZEDA DA PIEDICAVALLLO (BI)

09 ottobre**Gita corso di autunno**

CAPANNA PIAN D'ALPE

E MONTE MATRO

Biasca (CH)

23 ottobre

FESTA D'AUTUNNO - Ponzate (CO)

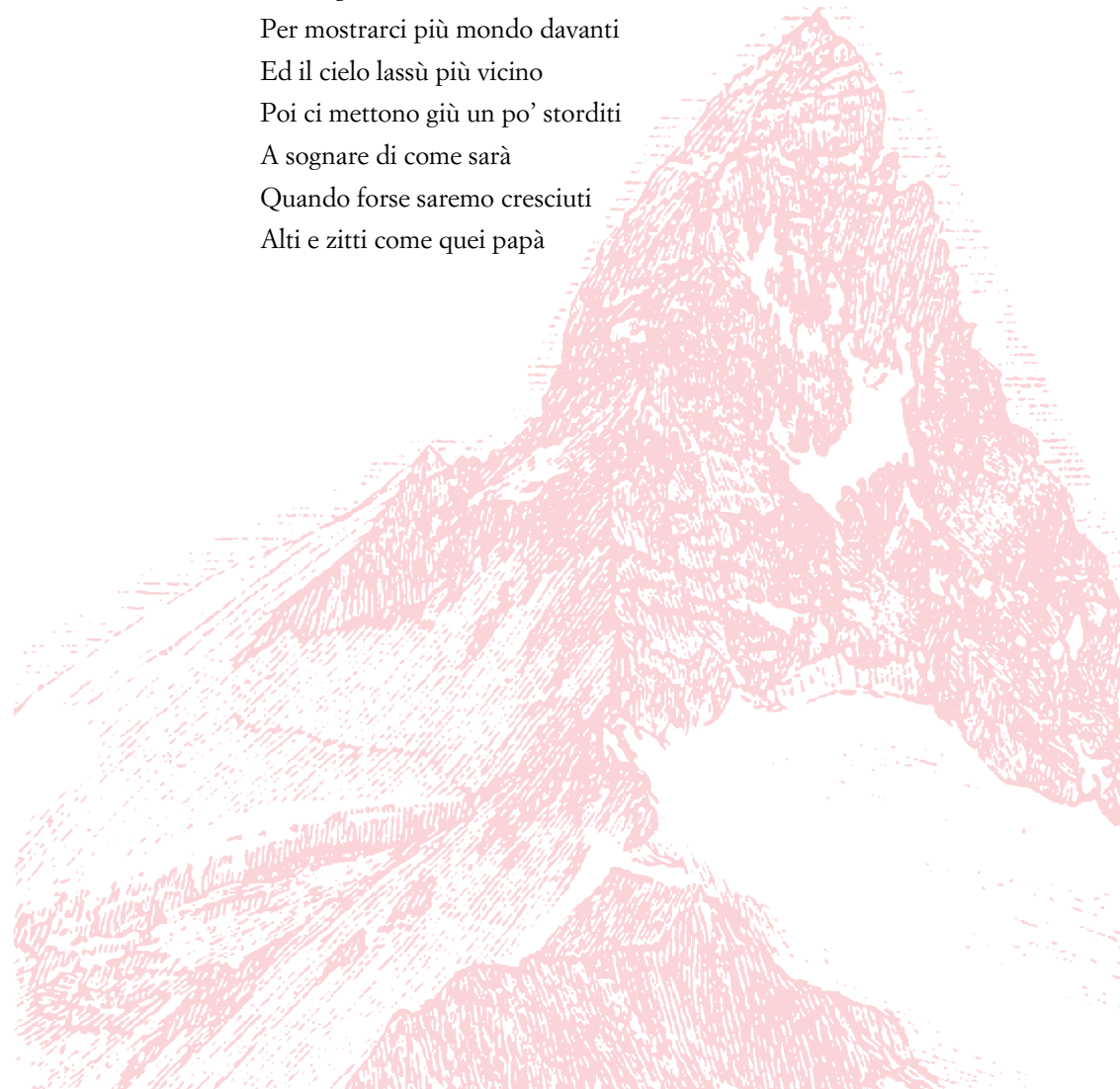
26 novembre

FESTA DI NATALE - da definire

Filastrocca dell'alta montagna

di Bruno Tognolini

Le montagne son babbi giganti
 Che ci prendono su a cavallino
 Per mostrarci più mondo davanti
 Ed il cielo lassù più vicino
 Poi ci mettono giù un po' storditi
 A sognare di come sarà
 Quando forse saremo cresciuti
 Alti e zitti come quei papà



Filastrocca della natura operosa di Bruno Tognolini

Niente al mondo si distrugge
Tutto sempre si trasforma
Mentre il tempo gira e fugge
Tutto il mondo cambia forma
Questo tronco sarà terra
Questo frutto sarà seme
Dentro il caldo sottoterra
Si trasformeranno insieme
La natura è laboriosa
Come un'ape vecchia e scaltra
Da una cosa fa una cosa
E poi un'altra, poi un'altra
Poi un'altra, poi un'altra...



Filastrocca della carta geografica di Bruno Tognolini

Carta geografica, mappa dei posti
Scrigno di mille tuoi viaggi nascosti
Prendi la mappa, parti e cammina
Meta lontana, mappa vicina
Fermati e leggi, guarda e procedi
Carta con gli occhi, terra coi piedi
Guarda quei segni, poi guarda fuori
Cerca le cose nel loro paesaggio
Ché se la terra nasconde tesori
Dentro la mappa è nascosto il tuo viaggio



Scuola di Sci alpinismo Pietro Gilardoni

Invito allo Sci alpinismo

La scuola di sci alpinismo "Pietro Gilardoni" nasce nel lontano 1969 ad opera di un gruppo di istruttori di sci alpinismo, molti dei quali operano tuttora all'interno della stessa. È intitolata dal 1975 al suo fondatore Pietro Gilardoni, che fu tra i maggiori esponenti dell'alpinismo lombardo e nazionale, fatalmente scomparso sul Monte Bianco.

Nel corso di questi anni la Scuola ha avviato alla meravigliosa pratica dello sci alpinismo centinaia di appassionati, insegnando a valutare e prevedere i rischi della montagna. Gli allievi hanno così potuto godere del fascino della natura incontaminata e delle discese mozzafiato in neve fresca con le conoscenze e la preparazione adeguata.

Per il 2016 la Scuola organizza nei mesi di gennaio / novembre 2016 il **46° CORSO DI SCI ALPINISMO**, che si articolerà in:

- un **corso di avviamento**, rivolto ai principianti, che prevede sei gite pratiche in ambiente medio-facile con lunghezze e dislivelli progressivamente crescenti;
- un **corso di perfezionamento**, riservato a chi ha già ottenuto l'idoneità alla fine del corso di avviamento, che prevede sei gite in ambiente di alta montagna, con un carattere sempre più alpinistico e con l'acquisizione delle tecniche di progressione in conserva su ghiaccio e misto;
- un **corso di prevenzione incidenti della montagna invernale ed autosoccorso in valanga**, rivolto a tutti i soci CAI.

Per tutti i corsi sono in programma numerose lezioni teoriche in sede, durante le quali verranno trattati e approfonditi argomenti indispensabili per svolgere l'attività scialpinistica.

Corso Base (SA1)

Direttore del Corso Sergio Introzzi (INSA)

Vicedirettore del Corso Marco Rigamonti (ISA)

Segretario del Corso Paolo Munzone

Programma Il corso base è rivolto agli sciatori e snowboarder che vogliano avvicinarsi allo sci alpinismo. Le gite avranno luogo in ambiente medio-facile, saranno di lunghezza progressivamente crescente e saranno completate da esercitazioni pratiche nelle varie materie. Per frequentare il corso in sicurezza e con soddisfazione, è necessaria una discreta o buona tecnica di discesa in pista e una discreta preparazione fisica. Il corso si articola in sei gite sci-alpinistiche domenicali, di cui l'ultima di due giorni con pernottamento in rifugio. La partecipazione alle gite è prevista con l'auto propria, oppure pullman collettivo (quando possibile). Generalmente il punto di ritrovo è in zona Como.

Iscrizioni L'iscrizione al Corso è aperta ai soci del Club Alpino Italiano ed esteri di ambo i sessi che abbiano compiuto il 16° anno di età; i minori di 18 anni devono presentare la domanda autorizzata dai genitori, o di chi ne fa le veci. La Direzione si riserva di accettare le iscrizioni e di escludere chiunque non sia riconosciuto idoneo. Per questioni organizzative e di sicurezza (numero massimo di allievi per istruttore), è fissato un tetto massimo di iscritti, dando la priorità alle nuove iscrizioni.

Le iscrizioni si accettano attraverso un modulo on-line (www.caicoscialpinismo.wordpress.com), oppure presentandosi direttamente alla Segreteria della Scuola alla data di presentazione dei Corsi. Documenti necessari per iscriversi: iscrizione al CAI o Club esteri per l'anno 2016; certificato medico di sana e robusta costituzione; una fotografia digitale formato fototessera.

Equipaggiamento Sci e attacchi da sci alpinismo. Tavola splitter o ciaspole per gli snowboarder. Bastoncini (per tutti), rampanti (anche per le splitter), pelli di tessilfoca, zaino, scarponi da sci alpinismo. A.R.T.V.A., pala e sonda verranno dati in dotazione a chi non ne è in possesso, casco consigliato.

ISCRIZIONI ENTRO VENERDÌ 15 GENNAIO 2016 IN SEDE
ISCRIZIONI ENTRO VENERDÌ 8 GENNAIO ON-LINE

150 € se già in possesso di A.R.T.V.A., pala e sonda; 180 € senza il kit di sicurezza, sconto 50 € per studenti fino a 25 anni.

CALENDARIO LEZIONI TEORICHE E PRATICHE

Le lezioni teoriche e la presentazione del Corso si tengono in Sede CAI a Como, via Volta 56, alle ore 21.

Le lezioni pratiche sono contrassegnate dal pittogramma.

venerdì 8 gennaio

Presentazione corsi
Gorla

venerdì 15 gennaio

Materiali
ed equipaggiamento
Teruzzi-Broggi

venerdì 22 gennaio

Presentazione ed uso ARTVA
Cappelletti-Fontana



domenica 24 gennaio

Pescegallo
Val Gerola
Prova pratica di discesa in
pista e fuori pista

venerdì 29 gennaio

Cartografia
ed orientamento
Scaravelli-Reynaud



domenica 31 gennaio

Spitzhörl
Passo Sempione (Ch)
Tecnica di progressione in salita e
discesa, ricerca ARTVA individuale,
cartografia e orientamento

venerdì 5 febbraio

Manto nevoso
e valanghe
Taroni-Dezaia Giacomo



domenica 7 febbraio

Roccabella
da Bivio (Ch)
osservazione dell'ambiente e
valutazione del rischio valanghe

martedì 9 febbraio

Elementi
di meteorologia
Sfardini-Ugo

venerdì 12 febbraio

Preparazione
e conduzione di una gita
Busatta-Gusmeo

venerdì 19 febbraio

Autosoccorso a travolti da valanga
Martinoli-Riboldi



domenica 21 febbraio

Resegone
Scelta della traccia con valutazione
del rischio dei singoli pendii

venerdì 26 febbraio

Preparazione fisica, alimentazione
e pronto soccorso
Ceccarelli - Bianchi G.



domenica 28 febbraio

Hengelhorn
Val Bedretto (ch) Ricerca
ARTVA individuale e ricerca di
gruppo con sondaggio

giovedì 3 marzo

Storia dello sci alpinismo
Gorla - Giussani



sabato 5 marzo

domenica 6 marzo
Gita con pernottamento in rifugio,
da definire
Esercitazioni di cartografia e orientamento,
autosoccorso organizzato

martedì 8 marzo

Colloqui finali
Tutti Gli Istruttori

venerdì 11 marzo

Cena di fine corso
Tutti Gli Istruttori

Corso Avanzato (SA2)

Direttore del Corso Emilio Busatta (INSA)

Vicedirettore del Corso Mauro Meroni (ISA)

Segretario del Corso Chiara Cappelletti (ISA)

Programma Il corso è riservato a coloro che hanno frequentato con merito il Corso Base. Le gite assumeranno progressivamente un carattere più alpinistico utilizzando le tecniche proprie dell'alta montagna. Verranno approfonditi gli argomenti già trattati nel Corso Base cui verranno aggiunte nozioni più specifiche, sia tecniche che culturali, sulla formazione delle valanghe, sugli attrezzi e sulla progressione su medio-basse difficoltà di roccia e di ghiaccio.

L'allievo acquisirà i fondamenti per la pratica autonoma dello sci alpinismo, l'uso della corda, le modalità di legatura, l'uso di ramponi e piccozza e la progressione in conserva su ghiaccio e misto. Per frequentare il corso è necessaria una buona preparazione fisica e tecnica sciistica idonea.

Iscrizioni L'iscrizione al Corso è aperta ai soci del Club Alpino Italiano ed esteri di ambo i sessi che abbiano compiuto il 16° anno di età; i minori di 18 anni devono presentare la domanda autorizzata dai genitori, o di chi ne fa le veci. La Direzione si riserva di accettare le iscrizioni e di escludere chiunque non sia riconosciuto idoneo. Per questioni organizzative e di sicurezza (numero massimo di allievi per istruttore), è fissato un tetto massimo di iscritti, dando la priorità alle nuove iscrizioni. Le iscrizioni si accettano attraverso un modulo on-line (www.caicomoscialpinismo.wordpress.com), oppure presentandosi direttamente alla Segreteria della Scuola per la presentazione del Corso. Documenti necessari per iscriversi: iscrizione al CAI o Club esteri per l'anno 2016; certificato medico di sana e robusta costituzione; una fotografia digitale formato fototessera.

Equipaggiamento Abbigliamento d'alta montagna, Sci, attacchi, scarponi e coltelli da sci alpinismo, pelli di tessilfoca, zaino, A.R.T.V.A., pala e sonda, bussola, imbrago, piccozza e ramponi, 4 moschettoni HMS a ghiera, piastrina multiuso, 2 cordini da 180 cm e uno da 340cm (da 5,5 mm in Dynema o Kevlar oppure da 7 mm in nylon).

ISCRIZIONI ENTRO IL 15 FEBBRAIO 2016

150 € se già in possesso di A.R.T.V.A., pala e sonda; 180 € senza il kit di sicurezza, sconto 50 € per studenti fino a 25 anni.

CALENDARIO LEZIONI TEORICHE E PRATICHE

Le lezioni teoriche e la presentazione del Corso si tengono in Sede CAI a Como, via Volta 56, alle ore 21.

Le lezioni pratiche sono contrassegnate dal pittogramma.

martedì 15 marzo

Presentazione corso.

Materiali ed equipaggiamento

Busatta-Meroni

venerdì 18 marzo

Autosoccorso, funzionamento avanzato ARTVA

Introzzi



sabato 19 marzo

San Bernardino (ch)



domenica 20 marzo

Griessenhorn

Sempione (ch)

martedì 22 marzo

Progressione

in sicurezza e gestione della cordata

Radice

venerdì 1 aprile

Tecniche di progressione su neve e ghiaccio

Martinoli



domenica 3 aprile

Pizzo Rotondo

Val Bedretto (ch)

martedì 5 aprile

Studio avanzato del manto nevoso e pericolo valanghe

Taroni

venerdì 8 aprile

Tecniche

di assicurazione, nodi e corda doppia

Radice



sabato 9 aprile

Sasso d'Erba



domenica 10 aprile

Grassen

Alpi Urane (ch)

giovedì 14 aprile

Argom. medic. di emergenza.

Primo soccorso BLS

Bianchi G.



sabato 16

domenica 17 aprile

Redorta

giovedì 28 aprile

Pianificazione

e conduzione gita

Cappelletti



sabato 30

domenica 1 maggio

Pigne D'Arolla (ch)

Corso M-PAN 2016

Corso di prevenzione degli incidenti della montagna invernale e autosoccorso in valanga

Programma Il corso prevenzione incidenti della montagna invernale e autosoccorso in valanga ha come obiettivo quello di fornire le nozioni teoriche e pratiche per affrontare l'ambiente montano innevato con un ragionevole grado di sicurezza; è rivolto a chi come alpinista, freerider, ciaspolatore, escursionista o amante dello sci fuori pista vuole approfondire le sue conoscenze o confrontarsi su di un tema di estrema attualità.

Requisito necessario Obbligo tessera CAI o reciprocità UIAA.

Calendario lezioni teoriche e pratiche

Le lezioni teoriche si tengono in Sede CAI a Como, via Volta 56, alle ore 21.
Le lezioni pratiche sono contrassegnate dal pittogramma.

8 novembre, martedì

Nozioni di base di nivologia

10 novembre, giovedì

A.R.T.V.A. e autosoccorso in valanga



15 novembre, martedì

Ricerca A.R.T.V.A. a secco.

18 novembre, venerdì

Lettura bollettino valanghe



20 novembre, domenica

Osservazione terreno. Traccia e microtraccia.
Ricerca multipla A.R.T.V.A. in ambiente.

22 novembre, martedì

Nozioni di topografia e tecniche di scavo.

25 novembre, venerdì

Preparazione e conduzione gita.



27 novembre, domenica

Stratigrafia del manto nevoso e tecniche di scavo.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

comprensiva dell'uso di A.R.T.V.A., PALA e SONDA: 40 €
Iscrizione gratuita per i giovani fino a 25 anni.

INFORMAZIONI

Info@terruzzioptica.it / +39 348 2823579

Organico della Scuola

Direttore Lorenzo Gorla (INSA)

Vicedirettore Martinoli Edoardo (INSA - INA - INAL)

email scuolagilardoni@gmail.com

Istruttori

Alberto Bianchi

Andrea Balestrini

Andrea Fontana

Antonio Radice (INA)

Cesare Scaravelli

Chiara Cappelletti (ISA)

Emanuele Ghiringhelli (ISA)

Emilio Busatta (INSA)

Enrico Traversa (ISA)

Eugenio Porro (INSA)

Giacobbe Barindelli (INSA)

Giampiero Casartelli (ISA)

Giancarlo Bianchi

Luca Rosica (ISA)

Luciano Gilardoni (INA INSA CAAI)

Luigi Raimondi (INSA)

Marco Rigamonti (ISA)

Marco Zappa (INA CAAI)

Massimo Ciccardini

Massimo Lozzi

Mauro Frigerio

Mauro Meroni (ISA)

Nicola Reynaud

Paolo Munzone

Paolo Taroni (INSA)

Paolo Terruzzi (ISA)

Paul Ceccarelli (ISA)

Pierangelo Sfondini

Riccardo Ugo (ISA)

Rino Zocchi (INA INSA)

Romano Cattaneo (INA INSA)

Sergio Introzzi (INSA)

Stefano Broggi

Tommy Riboldi

Vanni Santambrogio

(INA INSA CAAI)

Aiuto Istruttori

Andrea Giussani

Maurizio de Zaiacom

Roberta Segalini

Thomas Gusmeo

Segreteria

Paolo Munzone

AVVERTENZE

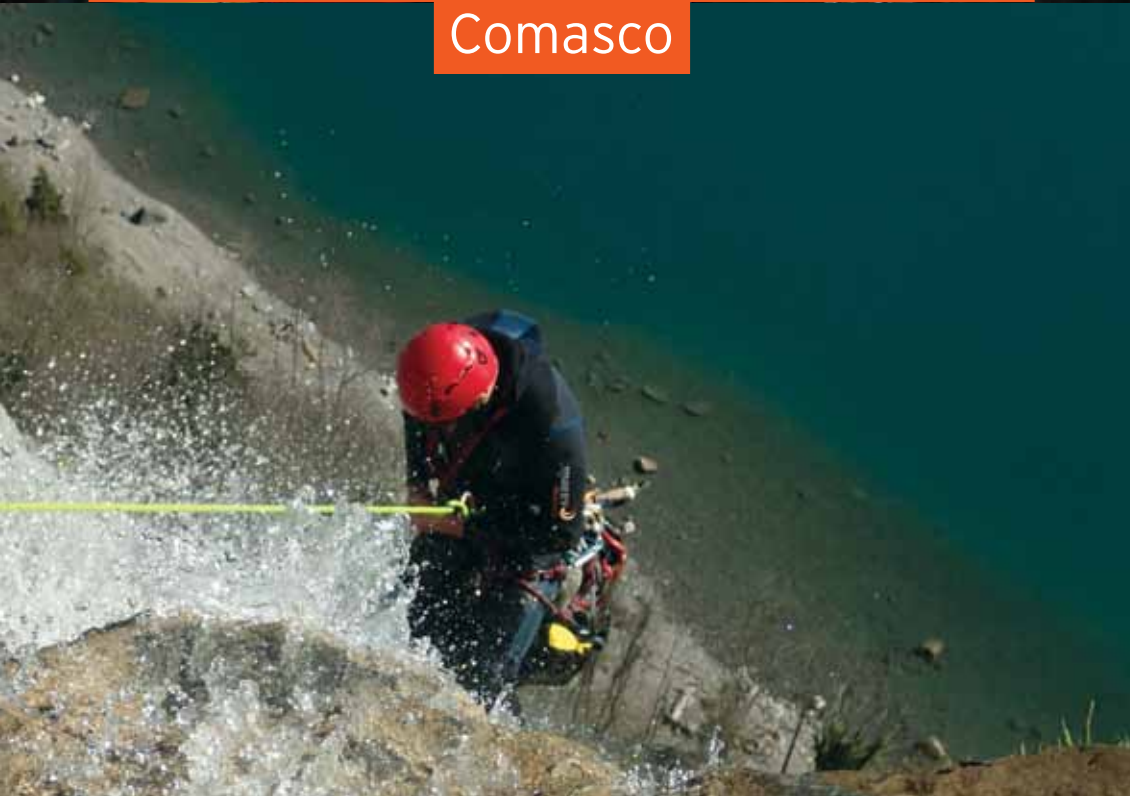
I partecipanti ai corsi della Scuola devono essere a conoscenza e pertanto consapevoli dei rischi insiti nella pratica dello sci alpinismo e dell'ambiente alpino invernale, che non potranno mai, per ragioni oggettive ed indipendenti dall'organizzazione, essere completamente eliminati.

In qualsiasi momento la direzione del Corso si riserva la facoltà di modificare il programma e di allontanare quegli allievi che avessero dato prova di indisciplina o avessero dimostrato manifeste incapacità.

Si precisa inoltre che i Corsi sono indirizzati alla pratica dello Sci Alpinismo e non del "Freeride": l'obiettivo primario è infatti formare scialpinisti consapevoli e attenti. Le gite verranno dunque scelte in base alle condizioni della neve e alle necessità didattiche dell'itinerario. Al termine del percorso formativo gli allievi sosterranno un colloquio con domande concernenti le nozioni teoriche e pratiche insegnate. Non sono ammessi al colloquio quegli allievi che abbiano fatto più di 2 assenze dalle lezioni pratiche e più di 3 assenze da quelle teoriche. La Commissione esaminatrice rilascerà agli allievi che avranno superato il Corso un attestato di frequenza.



Gruppi Speleologico e Torrentistico Comasco



Organico dei Gruppi Speleologico e Torrentistico

IS

Mauro Breme
Angelo Zardoni

ISS

Istruttori Sezionali di Speleologia

Algarotti Fabio
Allevi Martino
Ambrosino Lorenzo
Ceriani Raffaele
Fontana Mauro
Negrini Matteo
Negrini Maurizio
Nosedà Pedraglio Mario
Ragazzon Carlo
Raudino Francesco
Ratti Stefano
Taranto Ursula

IST

Istruttori Sezionali Torrentismo

Andrea Forni
Carlo Marella
Carlo Ragazzon
Daniele Carboni

Elena Sartori
Fabio Algarotti
Roberto Avogadri
Roberto Nardoni
Stefano Nuvoloni
Stefano Ratti

Gruppo operativo Torrentismo

Alessandra Vitacca
Alessandro Zanardi
Alessandro Marcolongo
Angelo Di Pilla
Enrico Marcuglia
Giuseppe Corbetta
Giuseppe Pizzo
Lorenzo Di Pilla
Luca Fumarola
Luciano Baronciani
Mauro Santa-Maria
Michele Carretta
Miriam Nkechi Ugoh
Mirko Antonioli
Salvatore Esposito
Sara Lovato
Sirio Bologna
Valeria Cazzaniga



Speleologia

Il termine speleologia (dal greco spēlaion=caverna e lògos=discorso) è la scienza che studia tutte le attività utili alla conoscenza delle grotte e dei fenomeni carsici, in ogni loro aspetto. Essa si inserisce tra le scienze che studiano la terra: geologia, idrogeologia, e bio-speleologia sono solo alcune tra le materie principali.

Le grotte però sono anche, da sempre, il regno del mistero, terreno d'avventura e di esplorazione. Sono il buio assoluto, il richiamo dell'ignoto.

Sulla linea che separa la luce dal buio c'è il confine fra il quotidiano e il fantastico.

Al fine di divulgare questa affascinante disciplina, ogni anno il Gruppo organizza un **Corso di introduzione alla speleologia**, al quale chiunque può partecipare.

Il periodo di formazione è strutturato in maniera tale da trasmettere all'allievo le conoscenze tecniche basilari indispensabili per muoversi in ambiente ipogeo.

Il corso infatti comprende cinque lezioni teoriche e quattro pratiche, sia in palestre di roccia esterne, sia in facili cavità del Triangolo Lariano.

Dopo il periodo di introduzione, l'allievo potrà decidere di continuare l'attività con il GSC, in quanto il calendario è ricco di iniziative come: corsi di approfondimento tecnico, visite extra-regionali (Toscana, Friuli...), esplorazioni e ricerche di nuove cavità.

PRESENTAZIONE DEL CORSO VENERDÌ 12 FEBBRAIO 2016
ore 21.00, presso la sede del CAI Como - Via Volta 56



CALENDARIO SPELEOLOGIA

17 - 24 gennaio

Ricerca nuove prosecuzioni
grotta Madrona

07 Febbraio

Open day

12 Febbraio

Presentazione corso di
speleologia 2016

18 Febbraio

Inizio corso di introduzione
alla speleologia

25 Febbraio

Prima lezione di teoria

28 Febbraio

Uscita in palestra esterna

04 Marzo

Secondo incontro di teoria

06 Marzo

Uscita in palestra esterna

11 Marzo

Terzo incontro di teoria

13 Marzo

Uscita in ambiente ipogeo

17 Marzo

Quarto incontro di teoria

20 Marzo

Uscita in ambiente ipogeo

Aprile

Attività extra regionale

Maggio

Approfondimenti tematiche
legate alla speleologia
Campo base ipogeo

Giugno

Visita sotterranei linea
Cadorna presso Cavallasca
Fuochi di S. Giovanni dal
Bucone di Tremezzo, notturna
Attività extra regionali

Luglio

Attività nel triangolo lariano
Buco del Nido con campo
esterno al Pian dei Cavalli
(Campodolcino -SO)

24 Luglio

Visita al Buso della Rana (VI)

24 Agosto

Open Day scout

Settembre

Escursioni extra regionali

Ottobre

Escursioni extra regionali
Speleologia urbana nei
sotterranei di Roma

6 Novembre

Open Day

4 Dicembre

Cena sociale



Torrentismo

Il torrentismo consiste nel percorrere a piedi e in discesa gole o canyon che spesso si presentano come profondi e stretti, prevalentemente con acqua. Il superamento degli "ostacoli" lungo il percorso, come ad esempio le cascate, avviene con tuffi, scivoli naturali, disarrampicate o utilizzo di corda.

Si tratta di uno sport di gruppo. Non facciamo uso di mezzi di navigazione: no canoa, no gommone,.... si scende a piedi!

Vuoi provare? Nel programma abbiamo inserito un "CANYON TEST DAY" appositamente studiato per chi vuole scoprire questo nuovo mondo!

Contattaci tramite email: **canyoningcomo@gmail.com**

Se lo desideri puoi anche partecipare a un corso di introduzione, al termine del quale potrai così prendere parte, quale socio, durante tutto l'anno, alle varie attività incluse nel programma del gruppo!

Consulta il nostro sito web per iniziative e aggiornamenti rispetto al programma pubblicato su questo opuscolo:

<http://torrentismo.caicomo.it>

Il gruppo torrentismo si ritrova normalmente il venerdì sera in sede (21.30/23.00).



CALENDARIO TURRENTISMO

Iniziative / attività aperte

Mercoledì 4 maggio - ore 21.30

Serata di presentazione dell'attività in programma (corso di Introduzione al Torrentismo e CANYON TEST DAY), con proiezione di video/foto.

Domenica 29 maggio

CANYON TEST DAY in torrente - aperto a tutti coloro che non hanno mai provato il torrentismo, con i soli seguenti requisiti: età minima 14 anni, saper nuotare, buona salute.

11/26 Giugno

Corso di introduzione al torrentismo (3 week-end, sabato e/o domenica, oltre a lezioni di teoria in sede o durante il fine settimana).

Attività specifiche del gruppo

26 dicembre 2015/6 gennaio 2016: Forre della befana: Sardegna.

Gennaio/Marzo e Novembre/Dicembre: Canyoning invernale, inclusi eventuali corsi d'acqua ghiacciati (Torrente "Zerbo on ice" (Val Monastero) - "Val Boazzo on ice" in funzione delle condizioni meteo)

Aprile: esercitazioni in palestra (ripassi e prove, incluso aspiranti istruttori sezionali).

Maggio/Ottobre

Stagione classica per uscite in forra sia in Italia che all'estero, in particolare in Svizzera e prevalentemente nei week-end ma anche per periodi più estesi e in zone più lontane. Uscite notturne. La scelta dei torrenti è in funzione di numerose variabili, tra le quali: numero dei partecipanti, preparazione tecnica, condizioni meteo, difficoltà, conoscenza della forra da percorrere. Verranno attuate anche attività di riattrezzamento e/o esplorazione, nonché partecipazione a raduni/incontri di torrentismo sia nazionali che internazionali.

7/8 Maggio: stage acqua bianca

13/22 Maggio: Capo Verde

2/5 Giugno: stage Grandi Verticali (Francia)

Luglio: riattrezzamento torrenti Duslin, parte bassa val Monastero, val Boazzo alta, Perlana alto

27 Agosto: in torrente con base scout CNGEI San Fedele Intelvi (CO) - Tecnicamp.

6/28 Agosto: canyoning trip tra Croazia, Albania, Montenegro, Samotracia, Gorgopotamos.

17/24 Settembre: RIC 2016 alle Isole Azzorre (Flores)

8/9 Ottobre: discesa del torrente Cairo o Val Mulini in occasione della Sagra del Torchio di Palanzo

15/16 Ottobre: torrentisti in cantina (Forre di giorno e festa di sera)

22/30 Ottobre: 1 settimana nell'Oberland Bernese

Novembre: week-end con CAI di Bordighera, forre locali e cena sociale

¹ In caso di meteo non favorevole o impraticabilità del torrente in programma l'uscita viene rinviata al 1° o 2° weekend successivo.

² A tutte le attività in programma, incluse quelle aperte, possono prendere parte soci CAI di qualsiasi sezione, ovviamente con la necessaria preparazione di base.



Gruppo Escursionismo



Pensieri

*Non importa quante vette raggiungerai,
quante pareti scalerai,
quanti ponti sospesi attraverserai..
Quello che conta è farlo con buoni amici
che ti aiuteranno ad arrampicare sulla montagna più impegnativa e più alta,
quella che c'è dentro di te...*

Anna

*Amo il cielo cristallino e le nuvole nere che avanzano tuonando
Amo la varietà di colori e forme dei fiori e la roccia nuda
Amo la serenità della salita dolce e la fatica dei dislivelli impegnativi
Amo il silenzio e le risate in compagnia
Amo la montagna perché è tutto questo
Perché ogni volta è un panorama nuovo che reclama un posto tra i ricordi più belli
Perché ogni volta è un'emozione nuova a cui non so sempre dare un nome.*

"Se vuoi avere cose che non hai mai avuto, devi fare cose che non hai mai fatto" (cit.)

Fra

*"L'intensità della vita non si misura con il numero dei respiri
ma in base ai luoghi e ai momenti che ci hanno fatto mancare il fiato"*

Anonimo



Organico della Scuola

Direttore Adriano Beccaria (Accompagnatore di Escursionismo)

Vicedirettore Maurizio Bianchini (Accompagnatore di Escursionismo)

Segretario Donatella Figini (Accompagnatore di Escursionismo)

Roberto Belluschi (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Federico Castiglioni (Accompagnatore di Escursionismo)

Marco Dominioni (Accompagnatore di Escursionismo)

Francesca Fazio (Accompagnatore di Escursionismo)

Donatella Figini (Accompagnatore di Escursionismo)

Paolo Figini (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Mauro Fontana (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Guido Marchetto (Accompagnatore di Escursionismo)



Organico del Gruppo

Milena Acerbi

Anna Adami

Simona Andreani

Adriano Beccaria (AE)

Roberto Belluschi (ASE)

Antonio Benvenuti (AE)

Emanuela Bianchi

Stefano Bolzanella

Giancarlo Bondi

Andrea Borghi

Germano Cantaluppi

Andrea Casartelli

Giovanna Cattaneo

Marco Dominioni (AE)

Francesca Fazio (AE)

Donatella Figini (AE)

Paolo Figini (ASE)

Mauro Fontana (ASE)

Marzio Maraja

Guido Marchetto (AE)

Francesca Migliavada

Luigi Molteni

Valentina Piccione

Paola Robustelli Test

Mariarosa Romano

Alessio Stasi

Graziano Tettamanti

Andrea Marlene Winkes



18° Corso di Escursionismo

Direttore del Corso

Maurizio Bianchini (Accompagnatore di Escursionismo)

Vice Direttore

Francesca Fazio (Accompagnatore di Escursionismo)

CHIUSURA ISCRIZIONI: MERCOLEDÌ 9 MARZO 2016

È richiesta l'iscrizione al CAI.

Quando si parla di un argomento così vasto come la montagna anche chi ha grande esperienza ha sempre qualcosa da "imparare". Quindi abbiamo pensato di organizzare anche incontri sull'**ambiente naturale alpino**, sulla **cultura alpina** e sulla geomorfologia (in sede e sul territorio) che hanno lo scopo di mostrare come si possa andar per monti con occhi diversi, gli occhi dell'escursionista.

Negli altri incontri affrontiamo anche temi più "tecnici": **la lettura della carta, l'uso della bussola e dell'altimetro, la progressione in sicurezza sui sentieri escursionistici, il riconoscimento delle situazioni di pericolo.**

Completano il programma un incontro di **primo soccorso** in montagna e **meteorologia**.

Lo scopo è quello di rendere l'escursionista più capace di organizzarsi autonomamente e di affrontare le escursioni in modo sicuro.

CALENDARIO CORSO BASE

16 marzo, mercoledì

Presentazione corso, Finalità Escursionismo, Struttura CAI, Equipaggiamento e Materiali

6 aprile, mercoledì

Incontro Alimentazione, Preparazione fisica e movimento, Gestione e riduzione del rischio

10 aprile, domenica

Monte Carasso

27 aprile, mercoledì

Incontro Cartografia e Orientamento

01 maggio, domenica

Orientamento: Val d'Intelvi

11 maggio, mercoledì

Incontro ambiente montano, cultura dell'andare in montagna, cenni di meteorologia

15 maggio, domenica

Cultura Alpina:
Valle Maggia - Brontallo

25 maggio, mercoledì

Incontro elementi di primo soccorso e soccorso alpino

15 giugno, mercoledì

Incontro Ambiente montano, Flora e Fauna

19 giugno, domenica

Flora e Fauna:
Campodolcino - Pian dei cavalli

29 giugno, mercoledì

Incontro Sentieristica, Organizzazione Escursione

2 e 3 luglio, sabato e domenica

Notte in Rifugio:
Rifugio Malghera (Valtellina)

14 settembre, mercoledì

Serata chiusura Corso

APPROFONDIMENTI

13 gennaio, mercoledì

17 gennaio, domenica
Organizzazione di una gita in ambiente innevato.
Rischi e pericoli.

5 ottobre, mercoledì

8 ottobre, sabato
Fauna



Escursioni e Attività promozionali

Sono le occasioni per conoscerci e per approfondire un particolare argomento che riguarda la vita in montagna.

Informazioni di carattere generale

Il Gruppo Escursionismo si riunisce tutti i mercoledì dalle 21.00 presso la sede del CAI (via Volta, 56 escursionismo@caicomo.it tel. 031 264177 cell. 3397596137 sito internet:escursionismo.caicomo.it). Questo è il momento ed il luogo per chiedere informazioni, iscriversi o portare il proprio contributo.

L'adesione alle escursioni viene data di volta in volta ed è considerata valida all'atto del versamento della quota di partecipazione. Di norma le iscrizioni sono aperte sino al mercoledì antecedente l'escursione.

La partenza delle escursioni è, di norma, fissata presso il piazzale della piscina di Muggiò - Como, mentre l'orario sarà comunicato all'atto dell'iscrizione.

L'andare in montagna è un'attività che comporta dei rischi: è opportuno che ciascun escursionista ne sia consapevole. È altresì vero che partecipare ad un'escursione organizzata dal CAI e condotta da accompagnatori qualificati riduce questo rischio, ma non può certo eliminarlo completamente.

È utile che i partecipanti alle escursioni conoscano i comportamenti che aiutano gli accompagnatori nella riduzione dei rischi, ed anche per questo è importante il corso di escursionismo.

In particolare è necessario che i partecipanti:

- rispettino le indicazioni degli accompagnatori e non cerchino di seguire itinerari diversi da quelli prestabiliti.
- non si allontanino dal gruppo senza avvisare gli accompagnatori.
- si presentino alle escursioni con un'attrezzatura idonea. **Sono obbligatori gli scarponi da montagna, lo zaino ed un abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota raggiunta** (gli accompagnatori sono disponibili a fornire ogni indicazione necessaria il mercoledì sera).

Le escursioni, per quanto facili esse siano, richiedono un certo sforzo fisico: si consiglia pertanto di verificare la propria idoneità a svolgere attività in montagna presso il proprio medico di fiducia.

Le escursioni possono subire modifiche o essere interrotte ad insindacabile giudizio del responsabile.

È obbligatorio presentare la tessera CAI valida per l'anno 2016 (fino al 31/3/2016 vale il bollino 2015), per usufruire della quota Soci CAI.

domenica 17 gennaio

Tutto il fascino dell'Engadina - Val Fex

Durata: 5 ore | Dislivello: 280 m [↑↓]

Equipaggiamento: da alta montagna con ciaspole, ghette e bastoncini

Difficoltà: EAI | Direttori di Escursione: Donatella Figini - Milena Acerbi

La Val Fex è una delle valli laterali più famose dell'Engadina, che si stacca da Sils Maria in direzione sud. Ampio, soleggiato e panoramico il nostro itinerario risale, con morbide pendenze, la stradina che porta all'Hotel Fex, per poi farsi più traccia per giungere a Selvas 2070m, alla testata della valle. Ritorno per lo stesso percorso di andata con possibilità di divertenti piccole varianti.

domenica 7 febbraio

Con le ciaspole in Val di Blenio: Pizzo Rossetto

Durata: 5 ore | Dislivello: 780 m [↑↓]

Equipaggiamento: da alta montagna con ciaspole, ghette e bastoncini

Difficoltà: EAI | Direttori di Escursione: Adriano Beccaria - Anna Adami

Il Pizzo Rossetto 2099m, nella svizzera Val Blenio, è una non difficile escursione poco lontana da casa nostra, che ci permette di raggiungere una vetta di grande soddisfazione, in un ambiente naturale bellissimo, godendo di splendidi panorami dell'Adula (la più alta vetta del Ticino) e delle maggiori cime del Cantone.



giovedì 25 febbraio

Presentazione programma - Auditorium Don Guanella

Serata per illustrare le attività escursionistiche della nostra sezione con Alessandro Omassi, che ci racconterà le sue avventure in luoghi sconosciuti ed affascinanti.

sabato 27 e domenica 28 febbraio

Neve dai sapori emiliani: Appennino in inverno

Durata: 1° giorno 3 ore, 2° giorno 5 ore

Dislivello: 1° giorno 280 m [↑↓] 2° giorno 460 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale, ciaspole, ramponi

Difficoltà: EAI | Direttori di Escursione: Maurizio Bianchini - Germano Cantaluppi

Il Rifugio Albergo Carpe Diem al Passo di Pradarena, al confine tra Emilia e Garfagnana, è un ottimo punto di appoggio per le nostre escursioni ed anche di ristoro, con squisiti piatti tipici della cucina emiliana e garfagnina. Il Monte Cavallbianco si eleva come una isolata piramide nevosa sopra i dolci rilievi del passo; il suo isolamento e la vicinanza alla dorsale del crinale appenninico fanno della cima un eccezionale punto panoramico, raggiungibile con una breve escursione. Il Monte Sillano è una delle cime più alte e panoramiche di questo tratto del Crinale toscano-emiliano; senza dubbio in inverno, pur con un'escursione dal limitato impegno fisico e senza quasi difficoltà tecniche, consente di respirare "aria di alta montagna" per le cornici che spesso orlano la dorsale sommitale.

domenica 13 marzo

Balcone sul Lago d'Iseo: Monte Guglielmo

Durata: 6 ore | Dislivello: 800 m [↑↓]

Equipaggiamento: da alta montagna con ciaspole, ghette, bastoncini, ARTVA, sonda e pala

Difficoltà: EAI | Direttori di Escursione: Donatella Figini - Graziano Tettamanti

Il Monte Guglielmo mt.1940 (detto anche Golem dai locali) è la vetta principale che si erge tra il lago d'Iseo e la Val Trompia e per questa sua caratteristica da lassù è possibile godere di uno splendido panorama a 360°. I Bresciani hanno adottato questa cima come la loro montagna, non solo per la vicinanza, ma anche per la posizione dominante della vetta, sormontata da un grande monumento al Redentore.



domenica 17 aprile

Primavera ligure - Camogli Portofino

Durata: 5-6 ore | Dislivello: 400 m [↑↓]

Equipaggiamento: da bassa montagna (facoltativo costume da bagno / accappatoio!)

Difficoltà: E | Direttori di Escursione: Adriano Beccaria - Giovanna Cattaneo

È sicuramente uno dei posti più incantevoli che la costa Ligure possa offrire, ed è quindi giustamente famoso e conosciuto. Nella stagione in cui viene proposto si evitano i grandi affollamenti estivi e si gustano i sapori del mare e della riviera in primavera. L'itinerario sarà quasi totalmente sul mare (con la prima parte fino a S. Fruttuoso di un certo impegno) e si potranno ammirare gli splendidi panorami sul Golfo Paradiso, su S.Fruttuoso, su Portofino e tutto il Golfo del Tigullio.



domenica 8 maggio

Ammiriamo il nostro lago: Via dei Monti Lariani

Durata: 6 ore | Dislivello: 700 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: E | Direttori di Escursione: Marzio Maraja - Maria Rosa Romano

La cura dei sentieri, ad iniziare da quello che ha ispirato la nascita del nostro gruppo. Un tratto della Via dei Monti Lariani con l'occhio sullo stato dei sentieri e sui cartelli per sensibilizzare gli escursionisti alla manutenzione ed al monitoraggio delle "autostrade" delle nostre domeniche.

sabato 28 e domenica 29 maggio

Mare e montagne liguri - Cima Mongioie

Durata: 1° giorno 1 ora, 2° giorno 6 ore

Dislivello: 1° giorno 280 m [↑] 2° giorno 1100 m [↑] 1390 m [↓]

Equipaggiamento: da media montagna | Difficoltà: E - EE

Direttori di Escursione: Marco Dominioni - Emanuela Bianchi

Primo giorno dedicato al relax in spiaggia fino a metà pomeriggio quando, via Imperia, si raggiungerà il confine Liguria/Piemonte a Viozene per salire al rifugio Mongioie 1520m per il pernottamento. Il giorno successivo, di buon mattino, possibilità di raggiungere la Cima Mongioie 2630m in circa 3 ore di ripido ma sicuro sentiero. Ritorno al rifugio e partenza per il rientro via Cuneo.

domenica 5 giugno

Il fascino del lago Panelatte

Durata: 5 ore (+ 1.30) | Dislivello: 850 m (+ 150) [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna | Difficoltà: E

Direttori di Escursione: Marco Dominioni - Milena Acerbi

La Val Vigizzo nel suo versante nord offre una nutrita serie di sentieri che permettono la scoperta di una zona non molto frequentata per l'assenza di rifugi, ma interessantissima da molti punti di vista: antropologico (per i caratteristici alpeggi), naturalistico (animali, boschi e laghi) e paesaggistico (per la sua posizione centrale). L'escursione al Lago di Panelatte (mt.2060) può essere resa ancor più appagante dalla facile (ma non obbligatoria) salita all'anticima del Pizzo della Forcola (mt.2210), da dove si godono panorami speciali.



domenica 19 giugno

Balcone sul Verbano: Monte Gridone con gli amici del CAO di Como

Durata: 6 ore (+ 3 ore) | Dislivello: 800 m [↑↓] fino al Rifugio + 360 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna | Difficoltà: EE

Direttori di Escursione: Roberto Belluschi - Andrea Casartelli - Andrea Borghi



Il Monte Gridone (mt.2187) è una splendida catena montuosa che si eleva sopra il lago Maggiore, al confine tra il territorio svizzero della Centovalli e quello italiano della Val Canobbina. È una montagna dai due nomi: Gridone per gli Svizzeri, mentre gli Italiani lo hanno battezzato Limidario.

È un'escursione non breve e da affrontare con attenzione, specie durante la discesa dalla vetta. Il punto di partenza della gita è Mergugno (mt.1037) e c'è la possibilità di una sosta intermedia allo splendido e panoramico rifugio "Al Legn" (mt.1830).

domenica 10 luglio

Engadina al cospetto dei giganti di ghiaccio

Durata: 6/7 ore | Dislivello: 1400 [↑↓] in totale con possibilità di prendere la funivia o di raggiungere meno cime

Equipaggiamento: da media montagna | Difficoltà: E - EE

Direttori di Escursione: Graziano Tettamanti - Giancarlo Bondi

Nei pressi della partenza della funivia del Diavolezza, imbocchiamo un sentiero ben segnato che ci porta al Rifugio Diavolezza Hutte, ottimo punto di arrivo in grado di offrire uno strepitoso panorama sulle vette che ci circondano, ma il nostro obiettivo è quello di salire in successione il Sass Queder, il Piz Trovat ed il Munt Pers. Lo sforzo richiesto è notevole ma la vista è impagabile. Cime come il Piz Palù, lo Zupò, il Piz Cambrena ed il Bernina sembrano a portata di mano. Chi volesse abbreviare la gita può fermarsi al rifugio (anche dopo ogni singola cima) oppure usufruire della funivia. L'Engadina non delude mai!

sabato 3 e domenica 4 settembre

Un nostro piccolo gioiello: Capanna Como

Durata: 1° giorno 4 ore, 2° giorno 3 ore (facoltative) + 3 ore

Dislivello: 1° giorno 1100 m [↑] 2° giorno 400 m [↑↓] (facoltativo) + 1100 m [↓]

Equipaggiamento: da alta montagna | Difficoltà: E - EE

Direttori di Escursione: Mauro Fontana - Stefano Bolzanella



La Capanna Como è situata su di uno sperone roccioso a monte dello splendido lago Darengo, circondata dal Pizzo Campanile, il Sasso Bodengo, il Pizzo San Pio e dalla frastagliata cresta della Gratella. La nostra escursione inizierà dal Ponte di Dangri in località Livo, imboccando subito la ripida salita che porta a Baggio, per poi proseguire tra boschi e prati in un paesaggio variegato.

Il sentiero ci porterà su un pianoro che percorreremo per intero e, dopo un ultimo sforzo, arriveremo al rifugio. Il giorno dopo escursione facoltativa al Lago Cavig, la cui fama è legata a strane leggende di mostri lacustri, ed infine rientro a Livo.

sabato 24 settembre

Tra guglie e pinnacoli: in vetta alla Grignetta

Durata: 6 ore | Dislivello: 1000 m [↑↓] | Difficoltà: EEA

Equipaggiamento: da montagna con imbrago, kit da ferrata e casco

Direttori di Escursione: Antonio Benvenuti - Paolo Figini - Andrea Borghi

Tra le guglie delle Grigne alle prese con scale e catenelle lungo un sentiero attrezzato, "La direttissima", permette di raggiungere la vetta della Grignetta o di arrivare al Rifugio Rosalba, splendido balcone sul ramo lecchese del Lago di Como.

domenica 25 settembre**Il sentiero del fiume: Valli Era e Meria**

Durata: 4/5 ore | Dislivello: 750 m [↑↓] |

Equipaggiamento: da media montagna | Difficoltà: EE con tratti esposti e catene

Direttori di Escursione: Guido Marchetto - Francesca Fazio

Il percorso si svolge nella parte bassa di due valli che salgono verso il Grignone (la Val Meria e la Valle di Era), nel Comune di Mandello del Lario. Cascate, cascatelle, pozze e marmitte dei giganti ci accompagneranno nella nostra escursione. Percorso impegnativo che si svolge su sentieri segnalati e di grande suggestione, non sempre facili, che possono diventare difficoltosi in caso di terreno bagnato.

da giovedì 29 settembre a lunedì 3 ottobre**I colori del sole - Sicilia occidentale**

Durata: escursioni giornaliere con sede fissa

Equipaggiamento: da trekking leggero | Difficoltà: E

Direttori di Escursione: Marco Dominioni - Antonio Benvenuti - Valentina Piccione

La Riserva Naturale dello Zingaro, il Monte Monaco, la riserva naturale del Monte Cofano, San Vito Lo Capo, il trapanese... luoghi che lasciano sensazioni di mare, di sale, di sole, di luce... di Sicilia. Il nostro trekking di 5 giorni è alla scoperta di angoli non conosciutissimi dalle masse, ma pieni di autentici sapori e colori mediterranei.

**sabato 8 ottobre****In ascolto del bramito dei cervi: Sant'Iorio**

Durata: 4 ore | Dislivello: 400 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: E | Direttori di Escursione: Adriano Beccaria - Roberto Mazzola

Durante il mese di ottobre i cervi vanno in amore e si esibiscono con i gruppi di femmine producendo un verso rauco e poderoso con il quale intendono dimostrare tutta la loro forza al fine di conquistare l'harem. Un'escursione sulle montagne dell'Alto Lago per ascoltare e vedere i maschi in questo suggestivo spettacolo.

domenica 16 ottobre**Gli ultimi tepori del sole alla Capanna Gireglio**

Durata: 1 ora | Dislivello: 150 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: T | Direttori di Escursione: Mariarosa Romano - Marzio Maraja

In un luogo dai sapori antichi sulle montagne della Val d'Intelvi sopra Castiglione circondati da castagni centenari. Per raggiungere un balcone sul Lago di Como, una breve escursione per trascorrere in compagnia una piacevole giornata.

domenica 23 ottobre**I colori dell'autunno: "Sentiero del Viandante" (Varenna-Dervio)**

Durata: 5 ore | Dislivello: 750 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: E | Direttori di Escursione: Alessio Stasi - Andrea M. Winkes

Percorso molto panoramico che costeggia la sponda orientale del ramo di Lecco del Lario e collega vari sentieri a mezza costa che un tempo mettevano in comunicazione tra loro i centri abitati.

domenica 13 novembre**Tracce di un ghiacciaio lontano: Monte Barro**

Durata: 5/6 ore | Dislivello: 550 m [↑↓] | Difficoltà: EE

Equipaggiamento: da media montagna

Direttori di Escursione: Paola Robustelli - Luigi Molteni

Il Monte Barro è la sentinella che si affaccia sui Laghi di Garlate e Lecco da una parte, Annone, Oggiono e Pusiano dall'altro. Isolato rilievo calcareo-dolomitico che non raggiunge i 1000 m di quota, nulla ha da invidiare alle "sorelle" maggiori; dalla vetta, il panorama è mozzafiato e spazia dalle Grigne ai Corni di Canzo, passando da Resegone e Moregallo. Interamente ricompreso nell'omonimo Parco Regionale, è oggi Sito di Interesse Comunitario. Tra gli innumerevoli percorsi possibili, quello proposto prevede la divertente salita lungo il Sentiero delle Creste, un po' più impegnativo degli altri e che richiede il superamento di qualche placchetta rocciosa. Lungo la discesa, invece, si potrà prevedere una breve deviazione per la visita al Parco Archeologico.

sabato 17 dicembre**Fiaccole in attesa del Natale - Monte Boletto**

Durata: 3 ore + cena | Dislivello: 400 m [↑↓] | Difficoltà: E

Equipaggiamento: da montagna

Direttori di Escursione: Giancarlo Bondi - Francesca Migliavada

Per vivere con più intensità l'arrivo del Natale, ci troviamo nel tardo pomeriggio per portarci alla Salute e salire quindi alla facile e panoramica cresta che porta alla vetta del Monte Boletto. Seguirà una trippa/pasta calda in un ristoro della zona.

mercoledì 21 dicembre**Serata Natalizia**

Un mercoledì tutti insieme in sede per scambiarsi gli auguri di Natale e ricordare le escursioni dell'anno che si sta per concludere.



Gruppo G.A.I.S.A.

Gruppo G.A.I.S.A.

Gruppo Amici Internazionali Sci Alpinismo

Nel 2016 il G.A.I.S.A. si propone di svolgere, com'è ormai sua consuetudine, un'intensa attività di manifestazioni e quindi di attuare un programma ancor più vasto di quelli effettuati ogni anno dal 2008, periodo della sua fondazione.

In sintesi si riassume quanto verrà organizzato:

- Raduno sci alpinistico nella catena alpina del Lagorai alla sua settima edizione dopo quelle di Montespluga - Bivio - Dobbiaco - Schilpario - Nèvache - Sempione.
- Spedizioni sci alpinistiche, due, in zone extra Alpi dopo le quattro precedenti svoltesi in Groenlandia - Georgia - Bolivia 1 - Bolivia 2. Le mete saranno: Lofoten e Nepal da svolgersi nei primi mesi dell'anno ed in tempi diversi.
- Invito di un personaggio di spicco del settore sci alpinistico.
- Convivio autunnale per Soci e simpatizzanti, il sesto dopo i precedenti svolti a: Murelli - Piuro - Esino - Caviglio - Pello.

Vorremmo sottolineare nel contempo che nell'anno che sta per concludersi il G.A.I.S.A. ha portato a termine nelle Ande Boliviane la salita e la discesa integrali con gli sci del Nevado Chearoco 6.127 m dopo il tentativo del 2014 non riuscito a soli 150 m dalla vetta a causa delle avverse condizioni atmosferiche; questo notevole conquista ha avuto nel settore una meritata risonanza internazionale.

Il Gruppo al 2015, molto compatto, è composto da 63 Soci i quali anche individualmente svolgono un'intensa attività e non solo sulle Alpi; in merito sono già state effettuate ascensioni nei Tatra e nei Pirenei ed in Norvegia, Slovacchia e Turchia.

Siamo certi che anche in futuro la dedizione del Gruppo e dei singoli Soci in questa disciplina consentirà di concretare ulteriori risultati di elevato livello.

Salita e discesa integrale con gli sci del Nevado Chearoco 6.127 m



Componente al campo II, sullo sfondo il Nevado Chearoco



In salita con gli sci in spalla



In salita



In salita



In vetta



In discesa dalla vetta



Cima Nevado Chearoco con tracciato di salita e discesa

Caucaso 2016

Svanezia (Svaneti in georgiano) è un nome curioso, ma è soprattutto una splendida regione a ridosso del versante meridionale del Caucaso. Parliamo di lunghe vallate che dal Mar Nero salgono fino ai piedi di ghiacciai e vette che superano i 5000 m. Ma anche della calda ospitalità di quelle genti, della caratteristica architettura a torre delle case rurali, della vastità dei panorami, della bellezza delle montagne, della storia e della cultura che si respirano cammin facendo. Sensazioni, un viaggio nel viaggio, un'esperienza da vivere. Montagne e vallate molto simili a quelle delle nostre alpi, ma percorrerne strade e sentieri è come fare un salto indietro nel tempo, quando l'alpinismo era esplorazione, ricerca, avventura.

Vittorio Sella ci ha lasciato bellissime immagini di vette, valli e genti: percorrere quei sentieri oggi è come esser parte vivente di uno di quegli scatti.

Per noi è ormai una tradizione proporre questa esperienza: per chi cammina, scia, pedala o va a cavallo, ma soprattutto per chi non si sazia mai di fare semplici scoperte e nuove avventure di viaggio.

Gruppo SVANETI



Svaneti Ski

dal 23 aprile al 1 maggio

La neve aggiunge un fascino particolare al paesaggio anche in Svanezia. Scoprire queste valli sciando è un'esperienza unica. Con sci e pelli di foca si aprono orizzonti infiniti: occhio però, un po' di esperienza e autonomia sono indispensabili. Vallate meravigliose anche per lo sci da fondo che vive qui un ritorno alle origini. Per chi non scia le ciaspole sono un altro mezzo per vivere appieno le nevi del caucaso.

Trekking

dal 6 al 15 agosto

Non pensate di metter lo zaino in spalla e camminare per giorni e giorni, con portatori, tende e vita spartana. Facendo base a Mestia o negli altri paesi della valle sono però molti gli itinerari escursionistici che permettono di scoprire la bellezza di questa regione. Giorno dopo giorno ci si muoverà esplorando queste valli, questi paesi, queste montagne.



Ciclotrek

dal 6 al 15 agosto

La mountain bike è il mezzo ideale per percorrere piste e strade di Svanezia. Terreno montuoso, occorrono quindi un po' di allenamento alla salita e tecnica di guida. Niente di estremo però, anche se pedalare queste sterrate selvagge e poco frequentate da altri bikers regalerà una nuova e bellissima esperienza di viaggio.

Cavallo

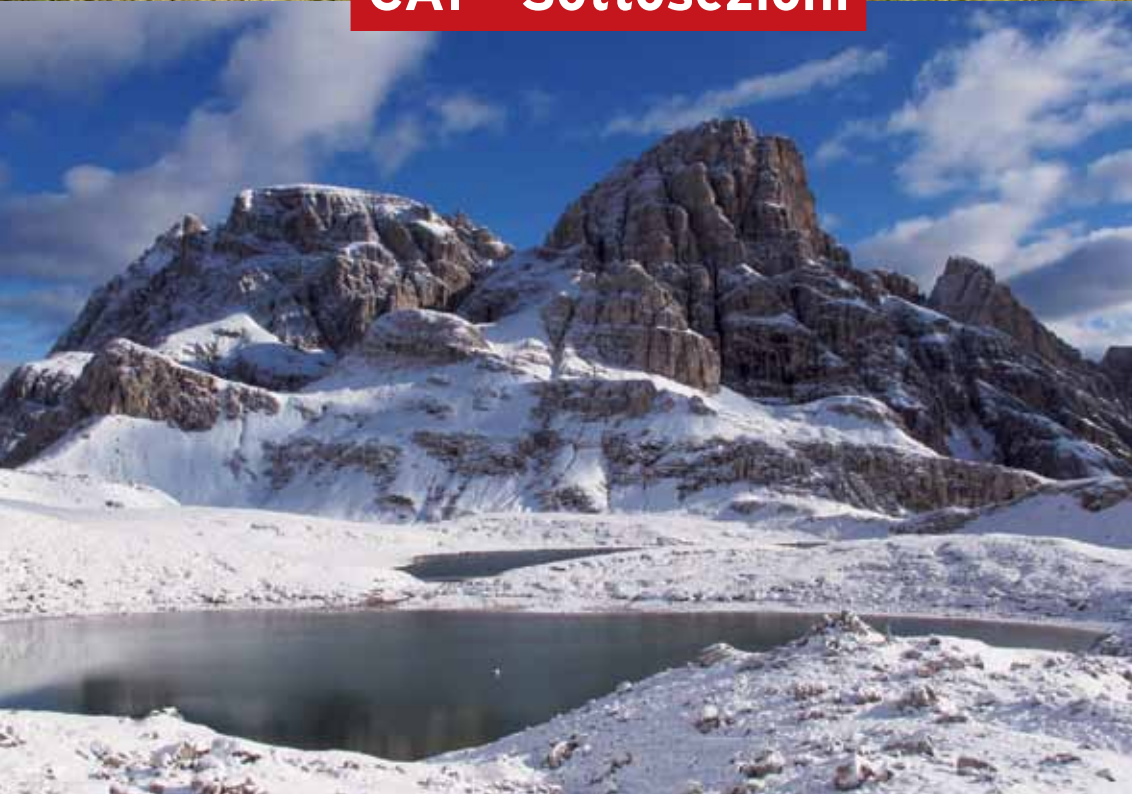
dal 6 al 15 agosto

Per secoli le genti Svane hanno percorso queste valli a cavallo. Cavallo rustici, forti e resistenti, come chi li cavalcava. Altra meravigliosa esperienza di viaggio percorrendo le piste che congiungono i villaggi di queste valli. Proposta dedicata agli amanti delle escursioni a cavallo con un buon bagaglio di esperienza e con la voglia di esplorare le strade del mondo.





CAI - Sottosezioni



CAI Sottosezione di Bizzarone

Reggente Sergio Sassi

Via Santa Margherita c/o Centro Sportivo - 22020 Bizzarone
telefono e fax 031.948306

Sede aperta il venerdì: 21.00-22.30

17 gennaio, domenica

Campra (CH) - 26 ° Corso Sci di fondo

Capogita: Ezio P. | Prima uscita del 26°corso sci di fondo.

24 gennaio, domenica

Campra (CH) - 26 ° Corso Sci di fondo

Capogita: Ezio P. | Seconda uscita del 26°corso sci di fondo.

31 gennaio, domenica

Campra (CH) - 26 ° Corso Sci di fondo

Capogita: Ezio P. | Terza uscita del 26°corso sci di fondo.

7 febbraio, domenica

Campra (CH) - 26 ° Corso Sci di fondo

Capogita: Ezio P. | Quarta uscita del 26°corso sci di fondo.

24 gennaio, domenica

Valle di Blenio (CH) alla Capanna Bovarina - ciaspolata

Durata: 5 ore | Dislivello: 750 m | Capogita: Franco C.

Proposte da valutare in dipendenza delle condizioni d'innevamento.

7 febbraio, domenica

Engadina - ciaspolata / sci alpinismo Capogita: Enrico B.

Proposte da valutare in dipendenza delle condizioni d'innevamento.

27 e 28 febbraio, sabato e domenica

Cogne - sulle nevi del Parco del Gran Paradiso

Capogita: Ezio P. | Sci di fondo e facili camminate con le ciaspole nella neve.

28 marzo, lunedì

Da Brunate al Sasso Piatto a Torno - Pasquetta di relax

Durata: 3 ore | Dislivello: 400 m | Difficoltà: T | Capogita: Sergio S.

A spasso per i monti di Como e ritorno in battello.

17 aprile, domenica

Sementina Ticino (CH) - Nel vuoto su un ponte tibetano

Durata: 3 ore | Dislivello: 600 m | Capogita: Pietro C.

Sospesi nel vuoto.

8 maggio, domenica

da Arenzano a Voltri - Liguria da scoprire

Durata: 6 ore | Dislivello: 600 m | Difficoltà: T | Capogita: Enrico B.

Alla scoperta di una Liguria non conosciuta.

22 maggio, domenica

Gita intersezionale al rifugio Bietti m.1719 al Grignone - ri-conosciamoci

Durata: 4 ore | Dislivello: 500 m | Difficoltà: F | Capogita: Enrico B.

Terzo appuntamento - ritrovo tra le sezioni del territorio comasco e non solo.

19 giugno, domenica

Val di Scalve al rifugio Albani m.1939 - un salto nel tempo

Durata: 4 ore | Dislivello: 900 m | Difficoltà: F | Capogita: Mario P.

Ripetizione di una tra le prime gite della nostra sezione.

9 e 10 luglio, sabato e domenica

Rifugio Contrin alla Marmolada - ferrata al Col Ombert m.2670

Durata: 8 ore | Dislivello: 1200 m | Difficoltà: PD | Capogita: Pietro C.

Una via ferrata di medio impegno al cospetto della Marmolada.

23 e 24 luglio, sabato e domenica

In Vallese per un 4000 il Bishorn - da Zinal alla Capanna Tracuit m.3256

Durata: 12 ore | Dislivello: 1600 m | Difficoltà: PD | Capogita: Enrico B.

Un bel 4000 per gli amanti dell'alta quota.

agosto da definire

Settimana escursionistica con il CAI | Capogita: Biagio G.

10 e 11 settembre, sabato e domenica

Pasubio rifugio Papa m. 1928 - esperienza in ferrata

Durata: 9 ore | Dislivello: 1000 m | Difficoltà: EE | Capogita: Franco C.

Sui luoghi della Grande Guerra percorrendo la ferrata Falciopieri.

4 ottobre

Inizio ginnastica in palestra

9 ottobre, domenica

Val Seriana rifugio Capanna 2000 - nel cuore delle Orobie Bergamasche

Durata: 5 ore | Dislivello: 950 m | Difficoltà: F | Capogita: Enrico B.

Una cima panoramica delle orobie bergamasche.

23 ottobre, domenica

Pranzo sociale e castagnata

10 dicembre, sabato

Serata di chiusura e presentazione programma anno 2017

GRUPPO GIOVANILE "ESPLORANDO"

21 febbraio, domenica

Valle d'Intelvi - ciaspolata con gli alpini

Capogita: Antonello

Ritrovo con gli alpini della Valle d'Intelvi per la classica ciaspolata.

13 marzo, domenica

Da Meride al Poncione d'Arzo (CH) - sui sentieri transfrontalieri

Durata: 3 ore | Dislivello: 500 m | Difficoltà: T | Capogita: Antonello

Escursione per famiglie e bambini.

28 marzo, lunedì Da Brunate al Sasso Piatto a Torno - Pasquetta di relax

Durata: 3 ore | Dislivello: 400 m | Difficoltà: T | Capogita: Sergio S.

A spasso per i monti di Como e ritorno in battello.

10 aprile, domenica

Valmadrera da San Martino a San Tommaso - i laghi della Brianza

Durata: 3 ore | Dislivello: 600 m | Difficoltà: F | Capogita: Antonello

Un balcone sulla Brianza

8 maggio, domenica da Arenzano a Voltri - Liguria da scoprire

Durata: 6 ore | Dislivello: 600 m | Difficoltà: T | Capogita: Enrico B.

Alla scoperta di una Liguria non conosciuta.

22 maggio, domenica

Gita intersezionale al rifugio Bietti m.1719 al Grignone - ri-conosciamoci

Durata: 4 ore | Dislivello: 500 m | Difficoltà: F | Capogita: Enrico B.

Terzo appuntamento - ritrovo tra le sezioni del territorio comasco e non solo.

11-18 giugno

Sicilia escursioni sui monti Eblei - i monti del sud

Capogita: Antonello

Alla scoperta dei monti Siciliani.

2-3 luglio, domenica

Valchiavenna alle Gole del Cardinello - accompagnando gli amici del CAI Savona

Durata: 3 ore | Dislivello: 700 m | Difficoltà: E | Capogita: Antonello

Lungo l'antica strada del Passo Spluga

30-31 luglio, domenica

Val Sesia, escursione al rifugio Vallè m.2180 - incontro tra i giovani del CAI

Durata: 4 ore | Dislivello: 700 m | Difficoltà: E | Capogita: Antonello

La Valsesia poco conosciuta.

18 settembre, domenica

Alto Lario escursione al Monte Berlinghera m.1930

affacciati sulle ampie valli alpine

Durata: 4 ore | Dislivello: 750 m | Difficoltà: E | Capogita: Antonello

Da S. Bartolomeo m. 1204 al Monte Berlinghera m. 1930.

16 ottobre, domenica

Escursione al Pizzo Camoghè m.2228 - in ricordo di Oliviero Bellinzani

Durata: 4 ore | Dislivello: 800 m | Difficoltà: E | Capogita: Antonello

Omaggio ad un amico

23 ottobre, domenica

Pranzo sociale e castagnata

6 novembre, domenica

Escursione in Malcantone al Monte Ferraro m.1492 - escursione in Malcantone

Durata: 5 ore | Dislivello: 650 m | Difficoltà: E | Capogita: Antonello

Percorso ad anello nelle colline del Malcantone.

17 dicembre, domenica

Monte Generoso m.1700 - aspettando il tramonto

Durata: 2 ore | Dislivello: 500 m | Difficoltà: T | Capogita: Antonello

Discesa notturna dalla cima del Generoso.

CAI Sottosezione di Maslianico

Reggente Bianchi Stefano

Via C.Battisti 23 Centro Civico - 22026 Maslianico

Telefono 3398265777 - www.caimaslianico.it

Sede aperta il venerdì 21.00-22.30

17 gennaio

Ciaspolata al Passo del San Bernardino m 2065 - da San Bernardino

Percorrenza: 2 ore | Dislivello: 460 m

20 febbraio

Ciaspolata in notturna in località da definire

6 marzo

Ciaspolata al Surettasee m 2193 - da Splügen

Percorrenza: 2 ore 30' | Dislivello: 750 m

1 maggio

Monte Bisbino m 1325 - da Maslianico

Percorrenza: 3 ore | Dislivello: 1100 m

22 maggio

Gita Intersezionale rifugio Bietti m 1719 - da Cainallo

Percorrenza: 1 ora 30' | Dislivello: 300 m

5 giugno

Rifugio Casari m 1638 - da Culmine S.Pietro

Percorrenza: 2 ore | Dislivello: 400 m

25 e 26 giugno

Rifugio Scoggione m 1575 - da Rusico

Percorrenza: 2 ore | Dislivello: 830 m

Monte Legnone m 2609

Percorrenza: 3 ore | Dislivello: 1020 m

10 luglio

Sidelen Hütte m 2708 - da Furkapass

Percorrenza: 1 ora 30' | Dislivello: 400 m

18 settembre

Giro ad anello del Tracciolino - da Novate Mezzola

Percorrenza: 5 ore

16 ottobre

Castagnata sociale

13 novembre

Banchetto sociale e premiazione Soci

17 dicembre

Fiaccolata "Stasira tüti in piazza e a l'uratori"

25 dicembre

Auguri in Bisbino m 1325 - da Sagno

Percorrenza: 1 ora 40' | Dislivello: 600 m

CAI Sottosezione di Monteolimpino

Reggente Rosanna Cimadoro

Via Bellinzona, 189 - 22100 Como

Telefono 031.927913 - www.caimonteolimpino.it

email: info@caimonteolimpino.it

Sede aperta il giovedì 21.00-22.30

CIASPOLE 10 gennaio, domenica Sagno (TI) - Monte Bisbino 1.325 m

Durata: 2.30 ore | Dislivello: 625 m | Difficoltà: EAI | Capogita: Renato Croci

Facile ciaspolata prima nel bosco e poi in ambiente aperto e molto panoramico, dalla vetta si gode una stupenda vista su Como, il Mendrisiotto, il Varesotto, il Monte Rosa, Milano e la Pianura Padana.

CIASPOLE (NOTTURNA) 23 gennaio, sabato

Pizzo Formico 1.636 m - Rifugio Parafulmine 1.536 m

Durata: 3 ore | Dislivello: 500 m | Difficoltà: EAI | Capogita: Piero Saibene

Il Pizzo Formico chiude con la sua mole la media Val Seriana, un balcone naturale sulle Orobie, il rifugio è un punto d'appoggio in uno splendido ambiente, si cena con specialità bergamasche.

CIASPOLE 07 febbraio, domenica

Monte Covreto 1.594 m - Monte Paglione 1.554 m

Durata: 3 ore | Dislivello: 490 m | Difficoltà: EAI | Capogita: Maurizio Bianchini

Bellissima gita invernale fra il Lago Maggiore e la Val Veddasca, molto panoramica in un ambiente inaspettatamente alpino.

CIASPOLE 21 febbraio, domenica Alp de Confin 2.390 m (GR)

Durata: 4 ore | Dislivello: 673 m | Difficoltà: EAI | Capogita: Claudio Lui

Da S. Bernardino verso il Pass de Omenit nello stupendo altipiano dell'Alp de Confin punto di arrivo degli ormai inutilizzati impianti di risalita sotto la parete del Piz Mucia.

CIASPOLE 06 marzo, domenica Rifugio Crosta 1.751 m

Durata: 3 ore | Dislivello: 810 m | Difficoltà: EAI | Capogita: Piero Saibene

Il Rifugio Crosta del CAI di Gallarate è posizionato in un ambiente paradisiaco, sotto le cime del Cistella e del Pizzo Diei, una balconata panoramica sulla Val d'Ossola.

CIASPOLE 20 marzo, domenica Alpe di Lendine 1.710 m

Durata: 3.30 ore | Dislivello: 780 m | Difficoltà: EAI | Capogita: Maurizio Bianchini

Itinerario di fascino intenso e unico in inverno, i tetti delle piccole case coperti dalla neve propongono un quadro incantato, dominato dalle cime e dal passo affacciato sul versante svizzero.

ESCURSIONISMO 09 - 10 Aprile, weekend

Rifugio Baita Golla 1.756 m - Cima di Grem 2.049 m

Durata: 2 ore | Dislivello: 650 m | Difficoltà: E | Capogita: Piero Saibene

Base d'appoggio per gli escursionisti che percorrono i numerosi sentieri che raggiungono le facili vette della Cima di Grem e del Monte Golla, il paesaggio è tipicamente prealpino.

ESCURSIONISMO 24 aprile, domenica Monti Motti - Sassariente 1.768 m (TI)

Durata: 2.30 ore | Dislivello: 700 m | Difficoltà: E / EE | Capogita: Stefano Vincenzi

Ardito dente di roccia, è un balcone panoramico impareggiabile, la sua parete di roccia argentata la si nota chiaramente dal Piano di Magadino.

MOUNTAIN BIKE 08 maggio, domenica Novate Mezzola - Chiavenna

Sviluppo: 31 Km | Difficoltà: Medio facile

Percorso: Pista ciclabile, strade locali | Capogita: Daniele Perego

L'itinerario proposto è di interesse storico oltre agli ambienti naturali affascinanti, si pedala tra le imponenti e selvagge montagne di granito che cadono a picco sulla piana di Chiavenna, specchiandosi nelle acque azzurre del lago di Mezzola.

Escursionismo 22 maggio, domenica

Sentiero della Direttissima - Rifugio Rosalba 1.730 m

Durata: 2.30 ore | Dislivello: 700 m | Difficoltà: EEA | Capogita: Carlo Comi

Magnifico itinerario, parzialmente attrezzato, che attraversa tutto il dolomitico versante Sud della Grignetta, fra i più noti sentieri dell'arco alpino, con splendide viste ravvicinate su pareti, guglie e canali, passando dal Colle Valsecchi e oltre fino al Rifugio Rosalba con ritorno dal sentiero delle Foppe.

Escursionismo 28 maggio - 04 giugno

BENVENUTI AL SUD - Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano e Alburni

Durata: 8 giorni | Dislivello: 350 ~ 800 m | Difficoltà: E | Capogita: Rosanna Cimadoro

Il Cilento è la parte meridionale della Campania in provincia di Salerno e si estende dal Golfo di Salerno a quello di Policastro, ai confini con la Basilicata. La zona è limitata a nord dalla catena dei monti Alburni e ad est dal Vallo di Diano. Dal 1998 è Patrimonio Mondiale dell'Unesco con i siti archeologici di Paestum e Velia e la Certosa di Padula.

Escursionismo 18 giugno, sabato Zambra Alta - Pizzo Arera 2.512 m

Durata: 4 ore | Dislivello: 952 m | Difficoltà: EE | Capogita: Piero Saibene

Il Pizzo Arera è una delle principali cime tra la Val Brembana e la Val Seriana, la sua inconfondibile sagoma è ben visibile anche dalla pianura, soprattutto nella bianca veste invernale, rendendola una delle cime più ambite e frequentate dagli escursionisti bergamaschi.



Escursionismo 03 luglio, domenica

Göschenen - Salbithütte 2.100 m - Salbitbrücke 2.380 m (UR)

Durata: 4 ore | Dislivello: 1185 m | Difficoltà: E / EE | Capogita: Claudio Lui

Uno spettacolare sentiero con ponte sospeso di 90 metri che collega la Capanna del Salbit alla Voralp passando sotto le torri di granito rosso del Salbitschijen e panorama sui ghiacciai del Dammastock e Sustenhorn.

Escursionismo 16 - 17 luglio, weekend

Piana del Nivolet 2.532 m - Mont Taou Blanc 3.438 m

Durata: 4 ore | Dislivello: 896 m | Difficoltà: E / EE | Capogita: Claudio Lui

Rappresenta uno dei più alti 3000 nella zona del Colle del Nivolet, posto sullo spartiacque della Valsavarenche con la Valle di Rhemes, grazie alla sua splendida posizione, elevata e centrale, domina sulle montagne vicine e lontane.

Escursionismo 31 luglio, domenica Alpe Ciamporino - Monte Cistella 2.880 m

Durata: 3.30 ore | Dislivello: 910 m | Difficoltà: E / EE | Capogita: Daniele Perego

Il Monte Cistella è una "montagna affascinante" giustamente considerata come una delle più belle cime dell'Ossola, la salita alla cima è molto ambita dagli escursionisti per il vasto panorama.

Escursionismo 03 - 04 - 05 settembre Giro del Catinaccio

Durata e dislivello: a secondo dell'itinerario

Difficoltà: EE / EEA | Capogita: Carlo Comi

Esploreremo una delle zone tra le più belle e affascinanti delle Dolomiti circondati da spettacolari gruppi, le più alte cime del Catinaccio, Roda di Vael, Torri del Vajolet, Antermoia, Dirupi di Larsec. Se possibile, salita al Catinaccio d'Antermoia per sentiero attrezzato (cresta ovest + est).

Escursionismo 11 settembre, domenica Pizzo Centrale 2.999 m

Durata: 3.30 ore | Dislivello: 910 m | Difficoltà: E / EE | Capogita: Stefano Vincenzi

La cima più alta della regione del San Gottardo e splendido belvedere, nodo orografico centrale non solo di nome recenti misurazioni lo quotano aldisotto dei tremila metri ma con questo non perde di importanza tra le cime ticinesi.

Escursionismo 25 Settembre, domenica Laghi del Mont Avic 2.485 m

Durata: 3.30 ore | Dislivello: 900 m | Difficoltà: E | Capogita: Piero Saibene

La gita si svolge in ambienti ancora selvaggi e di grande fascino, dal Rifugio Barbustel si può godere di una splendida vista sulle montagne valdostane, i laghi che si incontrano lungo l'itinerario sono il cuore del Parco regionale del Mont Avic.

Escursionismo 08 ottobre, sabato La Strada dei Miroglio

Durata: 4 ore | Dislivello: 502 m | Difficoltà: E | Capogita: Maurizio Bianchini

Questo itinerario si snoda nel Monferrato Casalese, andando su e giù per le colline di Cerrina e Villamiroglio, tra boschi e strade sterrate, passando per paesini e visitando chiesette, a fine giro una gustosa "merenda sinoira".

Escursionismo 23 ottobre, domenica Rifugio Prabello 1.201 m

Durata: 1 ora | Dislivello: 251 m | Difficoltà: E | Capogita: Rosanna Cimadoro

Pranzo sociale e castagnata al nostro rifugio.

CAI Sottosezione di Olgiate Comasco

Reggente Luigi Monti

Via del Ponte 7 - 22077 Olgiate Comasco

Telefono 031.945282

www.caiolgiatecomasco.it - cai.olgiate@alice.it

Sede aperta il mercoledì e venerdì 21.00-23.00

Le iscrizioni alle gite si chiudono tassativamente il venerdì sera versando quota iscrizione.

[A=trasferta con auto proprie P= trasferta con pullman]

17 gennaio

Da Mesenzana (m 305) al Monte San Martino (m 1087) (Valcuvia)

Prealpi Lombarde - gruppo Varesotto

Difficoltà: E | Capogita: Monti | Trasferta: A

07 febbraio

Da Riva di Faggeto (CO) (m 200) passando da Palanzo, Molina, Lemna, fino all'Alpe di Lemna (m 910) - Prealpi lombarde

Difficoltà: E | Capogita: Fulvia | Trasferta: A

21 febbraio

Ciaspolata in Svizzera

Difficoltà: E | Capogita: Antonio | Trasferta: A

13 marzo

Gita al mare in Liguria da Lavagna a Sestri Levante

Difficoltà: E | Capogita: Antonio | Trasferta: P

03 aprile

Valsolda (CO) da Dasio (m 580) Bivacco Alpe Pessina (m 1217) al monte Bronzone (m 1434)

Difficoltà: E | Capogita: Fulvia | Trasferta: A

17 aprile

Val Bodengo (SO) dalla località Donadivo (m 747) all'Alpe Cima (m 1875)

Difficoltà: E | Capogita: Fulvia | Trasferta: A

08 maggio

Da Tartano (SO) (m 1210) - sentiero Marmitte dei Giganti

Difficoltà: E | Capogita: Marco | Trasferta: A

22 maggio

Gita intersezionale dal Cainallo (m 1420) al Rifugio Bietti (m 1713)

Difficoltà: E | Trasferta: A

02, 03, 04, 05 giugno

Parco del Cilento

Difficoltà: E + EE | Capogita: Antonio | Trasferta: A

14 giugno

Da Premana (LC) (m 960) ai Laghi di Deleguaccio (m 2225)

Difficoltà: E + EE | Capogita: Sara | Trasferta: A

26 giugno

Circuito del Pojala dall'Alpe Devero (VB) (m 1630) al passo Pojala (m 2405)

Difficoltà: E | Capogita: Adriano | Trasferta: A

10 luglio

Val Ferret (AO) al Rifugio Elena (m 2061) e al Bivacco Fiorio (m 2800)

Difficoltà: E + EE | Capogita: Ezio | Trasferta: P

23 e 24 luglio

Gita alpinistica all'Alphubel (m 4206)

Difficoltà: A | Capogita: Monti | Trasferta: A

11 settembre

Dalla Diga di Cancano (SO) al Monte Scale (m 2495)

Difficoltà: E | Capogita: Moreno | Trasferta: A

25 settembre

Val Formazza - valichi Walser - circuito da Riale (m 1718) - passo Gries - passo San Giacomo

Difficoltà: E | Capogita: Adriano | Trasferta: P

09 ottobre

Val Roseg (Svizzera) capanna Tschierva (m 2575)

Difficoltà: E | Capogita: Ezio | Trasferta: P

16 ottobre

Escursione al Camoghè (CH) (m 2228)

ricordando l'amico alpinista Oliviero Bellinzani insieme al CAI Bizzarone

Difficoltà: E | Trasferta: A

ALTRI EVENTI

05 marzo Incontro con l'alpinista Matteo della Bordella

Ore 21,00 presso il Centro Congressi "Medioevo" a Olgiate Comasco.

23 ottobre Castagnata presso il Centro Sportivo Pineta a Olgiate Comasco con pranzo su prenotazione

11 novembre Scadenza presentazione delle opere per la 22^a edizione del Concorso Fotografico "La Montagna"

20 novembre Pranzo Sociale gita gastronomica-culturale in pullman (località da definire).

26 novembre Premiazioni dei vincitori della 22^a edizione del Concorso Fotografico "La Montagna" alle ore 21,00 presso il Centro Congressi "Medioevo" a Olgiate Comasco e apertura mostra delle opere in concorso.

27 novembre Mostra delle opere partecipanti alla 22^a edizione del Concorso Fotografico "La Montagna" presso la sala mostre del Centro Congressi "Medioevo" a Olgiate

19° Corso CAI Giovanile I Cerbiatti

10 aprile

Monte Monarco

8 maggio

Monteviasco

22 maggio

Piancavallo Morissolo e Morissolino

19 giugno

Alpetto di Caviano dal Passo Forcora

3 e 4 settembre

Cap. Cadagno Giro laghi Ritom

18 settembre

Ponte Tibetano da Sementina a Monte Carasso

6 novembre

Festa di fine Anno

ESCURSIONI APERTE AI GENITORI

20 e 21 febbraio

2 Giorni sulla neve all'Aprica

13 marzo

Visita al Forte di Bard

dal 4 al 9 luglio

6 Giorni in Valfurva

domenica 17 lunedì 18 luglio

Piramide Vincent (Monte Rosa)

martedì 7, mercoledì, giovedì 9 settembre

Rif. Papa Sentiero delle 52 Gallerie

16 ottobre

Da Carate a Moltrasio



CAI COMO

**Via Volta 56/58
22100 Como**

**tel. 031.264177
caicomo@libero.it**

www.caicomo.it



Club Alpino Italiano

