



# CAO

CLUB ALPINO OPERAIO COMO  
DAL 1885

programma  
attività  
collettiva

# 4



ALPINISMO



SCI ALPINISMO



SCI ALPINO



SCI NORDICO



RACCHETTE



ESCURSIONISMO



CAMPEGGIO



CORALE

# 27° concorso

in copertina  
**primo premio**

**NEVE E SOLE**  
Chiara Botta

## fotografico la montagna nei suoi vari aspetti

**secondo premio**

**PICCOLI UOMINI**  
Ottorino Spadina



**terzo premio**

**SERACCHI**  
Paola Spadina



**premio speciale**

**BIANCO E NERO**  
Antonio Signoriello

*Il silenzio della neve,  
la solitudine della montagna  
in bianco e nero*



# presentazione

La presentazione della nostra attività per l'anno 2004 è concomitante con l'apertura a Villa Erba, dell'Anno Europeo dell'Educazione attraverso lo Sport, un'importante manifestazione prevista per il 19 e 20 gennaio cui saranno presenti numerosissime personalità del mondo politico e sportivo europeo, alla quale sono state invitate le Società Sportive centenarie della nostra Provincia.

Il CAO sarà quindi presente, unitamente ad altre tredici Società, per testimoniare con la sua storia che non si è mai venuti meno all'impegno assunto nel lontano 1885, dai soci fondatori, di educare e diffondere l'amore per la montagna e per la sua gente.

Ed anche questa pubblicazione è, come sempre, il segno tangibile di quell'impegno che ormai quotidianamente viene profuso dai moltissimi soci attraverso l'organizzazione di attività tese a riaffermare quei valori.

Il programma è particolarmente intenso ed è difficile trovare domeniche senza impegni: da gennaio sino a ottobre una serie quasi ininterrotta di uscite potrà soddisfare le esigenze di tutti i nostri soci, permettendo loro di frequentare la montagna in tutte le stagioni e nelle località più si-

gnificative delle Alpi.

La scuola di sci nordico aprirà l'attività e successivamente sarà il turno di sci alpinismo, escursionismo invernale con le ciaspole, sci alpino e sci nordico, alpinismo ed escursionismo.

Nel mese di agosto arriverà anche il tradizionale campeggio, che quest'anno si terrà ad Agordo tra i meravigliosi scenari delle Dolomiti.

Torneremo poi a festeggiare i bambini con un'escursione a loro dedicata e con la Festa di Natale.

Per la nostra Corale il 2004 sarà un anno particolarmente significativo, che la vedrà impegnata su diversi fronti per tenere viva la tradizione del canto corale e sperimentare nuove possibilità. A novembre, poi, concluderemo l'attività con la tradizionale "Festa Amici della Montagna" presso la capanna CAO dove in grande amicizia potremo festeggiare la nostra Associazione e tutte le persone che hanno permesso la realizzazione di un programma così intenso.

Confermata la 28° edizione del Concorso Fotografico e la ginnastica presciistica preparatoria alla stagione 2004-2005.

Le serate "culturali" del martedì proseguiranno con la consueta scansione

Tutto sarà ampiamente illustra-

to sul nostro sito [www.caocomo.it](http://www.caocomo.it) che già funziona, con successo, da tempo.

Quest'anno, per la presentazione, abbiamo il piacere di avere fra noi Mauro BUBU Bole, un celebre alpinista triestino che ha saputo vivere intensamente l'alpinismo in tutte le sue molteplici specialità.

Con lui potremo ammirare le immagini di quelle che definisce "piccole storie vissute" ed ampliare così le nostre conoscenze sul mondo dell'alpinismo e sugli uomini che lo praticano.

Sfogliando queste pagine, redatte anche dal punto di vista grafico con grande cura ed attenzione, i soci e gli appassionati potranno trovare tante iniziative e così scegliere quelle che meglio si addicono alla loro preparazione ed al loro desiderio di conoscere la montagna.

Solo attraverso la loro partecipazione i soci potranno darci conferma del fatto che un'attenta preparazione delle attività non è inutile: siamo sicuri che, come negli anni passati, saranno presenti all'appuntamento e non ci faranno mancare il loro sostegno.

Il Presidente  
**Erio Molteni**

Quando la musica bussa alla nostra porta, risveglia memorie da tempo nascoste nelle profondità del passato.

Quando la passione per il canto risveglia l'uomo e lo invita ad unirsi ad altri per intonare nuovi o vecchi canti come nuovo linguaggio per comunicare, forse lì nasce un coro.

E forse erano questi i sentimenti che circa 52 anni fa sgorgarono dal cuore di certe persone e noi con orgoglio ci onoria-

mo di portare avanti.

Ma dove trae tanta forza questo coro per sfidare il tempo, per resistere all'usura degli anni? La risposta va ricercata nel linguaggio espressivo della gente semplice che rispetta i sentimenti cresciuti nel profondo dell'animo e nel segno dell'amicizia che ci unisce. Queste sono le motivazioni che oggi ci permettono di essere qui, perché la vita di un coro è costellata di impegni, ma soprattutto di spirito di amicizia,

se poi ci si mette anche un po' di allegria, la ricetta per l'entusiasmo è completa.

Noi del coro CAO, siamo sempre qui, allegri e pimpanti come tanti pivelli per ricordare e far rivivere le nostre tradizioni e anche per imparare ancora tante cose nuove ed interessanti. Ci aspettano cose importanti per il futuro e per questo abbiamo ancora bisogno ancora di Voi con tutti i familiari e amici simpatizzanti.



# leggere bene

Le iscrizioni alle singole gite, riservate ai Soci, si ricevono esclusivamente in Sede, fino ad esaurimento dei posti disponibili. Per le gite che prevedono il viaggio in pullman e/o il pernottamento in rifugi o alberghi, la validità dell'iscrizione è confermata dal contestuale versamento della caparra pari all'intera quota del viaggio e/o pernottamento, entro e non oltre il martedì precedente la gita stessa.

Qualora non si raggiungesse il numero di iscritti necessario per garantire l'uso del pullman, la gita si svolgerà, ove possibile, con le auto private.

**PER TUTTE LE GITE  
IN PROGRAMMA,  
sempre previste  
in ambiente alpino,  
si raccomanda**

**un adeguato allenamento**  
(vedi i tempi di percorrenza  
e i dislivelli indicati)

**e idoneo equipaggiamento**  
(anche questo evidenziato)

**relativamente al tipo  
di attività e al periodo  
in cui vengono effettuate.**

**Nei casi dubbi  
consultarsi con i Capi gita.**

## **PER INFORMAZIONI**

più dettagliate  
rivolgersi in sede:

**CAO via Italia Libera 13  
22100 Como**

**martedì e giovedì  
dalle ore 21**

**telefono 031/263121**

**e-mail: [posta@caocomo.it](mailto:posta@caocomo.it)**

**[www.caocomo.it](http://www.caocomo.it)**

**RIDUZIONI** ai giovani di età inferiore agli anni 14 verrà applicata una quota ridotta del 50%, solo per il pullman.

**PER LE GITE** che verranno effettuate con le auto private, è prevista una quota di 2€ per partecipante.

**IN CASO DI RINUNCIA** la caparra verrà per intero restituita solo se la rinuncia medesima sarà comunicata, personalmente in Sede, entro dieci giorni dalla data della gita (giovedì della settimana precedente).

**IN CASO  
DI ANNULLAMENTO** della gita, le quote di iscrizione saranno rimborsate entro la settimana successiva alla stessa in Sede.

**I RESPONSABILI  
DELLE ATTIVITÀ** declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno a persone o cose durante lo svolgimento del Programma.

L'iscrizione alle gite comporta l'accettazione, da parte dei partecipanti, dei rischi derivanti dall'esistenza di pericoli oggettivi, propri dell'ambiente alpino in cui le gite stesse si svolgono.

**IL LUOGO DI RITROVO** è lungo il viale Innocenzo XI (tangenziale), all'altezza area ex Ticoso, di fronte all'Enel.

*\*esclusa gita del 26-27 giugno*

**CON L'ISCRIZIONE** i partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta indicate dai Capi gita ed in particolare ad adeguarsi a tutte le esigenze che una gita collettiva comporta. In particolare il CAO si riserva la facoltà di modificare l'itinerario prefissato, e i capi gita addirittura di annullare in qualsiasi momento la gita in programma, qualora intervengano situazioni per cui venissero a mancare le necessarie condizioni di sicurezza: meteo, pericolo valanghe, scarso innevamento ed ogni altro fattore che possa compromettere il regolare svolgimento della gita.

**NB** Si raccomanda di portare sempre la tessera convalidata del CAI per poter usufruire della copertura assicurativa prevista e delle agevolazioni nei rifugi. Si rammenta che nei rifugi vige ormai l'obbligo di usare il sacco-letto.

# responsabili attività

## "GRUPPO ALPINISTICO" ALPINISMO E SCI-ALPINISMO

Angelo BALESTRINI

Marcello BASSI

Luca BIANCHI

Giorgio GALVANI

Massimo MICCIO

Gigi PRUNOTTO

Antonio SIGNORIELLO

Pietro SIMONELLI

Paola SPADINA

Gianni VALESÌ

Enzo VILLANI

*segretario* Ezio RIGHETTI

## SCI ALPINO (discesa)

Pietro DE COL

## SCI NORDICO (fondo)

Francesco BIANCHI-FETUCCIA

Giuseppe MERONI

Ornelo POZZI

## ESCURSIONISMO

Diego CAPPELLETTI

Ornelo POZZI

Sergio RONCHETTI

## CAMPEGGIO

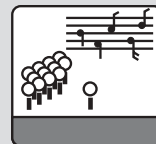
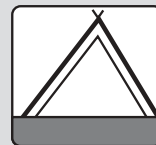
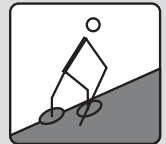
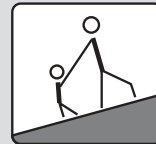
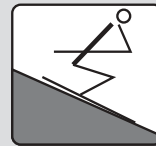
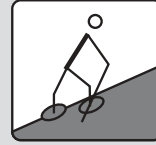
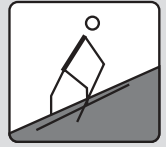
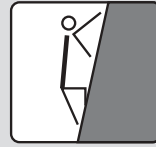
Giuseppe MERONI

Gigi PRUNOTTO

## CORALE

Nicola FRANCHI

Mario POLLINI



Chi va in montagna sa, e non può non sapere, di assumere dei rischi: si tratta di un dato di fatto certo ed acquisito. Tali rischi risultano proporzionalmente più elevati mano a mano che aumentano le difficoltà tecniche o che i fattori ambientali si fanno più ostili.

Ciò vale sia per l'escursionismo che per l'alpinismo, sia per lo sci di fondo escursionistico che per lo sci-alpinismo. La nota e oggettiva presenza di rischi non ha però impedito un costante aumento del numero di coloro che frequentano l'ambiente montano.

Ma c'è un altro aspetto che chi va in montagna ben conosce e costituisce una delle prime regole di condotta, forse la prima in assoluto, che viene indicata dai più esperti a quanti si avvicinano alla pratica delle discipline alpinistiche o escursionistiche ed è che lungo i sentieri, sulle pareti, nei boschi o sui pendii innevati è sempre buona cosa **procedere accompagnati e ben equipaggiati**.

Avere un compagno di ascensione o di escursionismo, infatti, significa più del semplice dividere un'esperienza tra amici, equivale anche ad avere una collaborazione tecnica; a di-

sporre di un possibile aiuto o soccorso o, comunque, un mezzo di contatto con i soccorritori; a poter affrontare maggiori impegni con **maggior sicurezza e con un equipaggiamento tecnico adeguato** ad ogni evenienza, che garantisca un **sufficiente margine di sicurezza**. E' ovvio che si deve rimanere nell'ambito delle proprie capacità e possibilità tecniche. Occorre infatti una conoscenza precisa delle esigenze che si possono incontrare in montagna in generale e, più in particolare, nella gita per cui si parte; poiché **la mancanza di un equipaggiamento tecnico adeguato in condizioni di emergenza può mettere a repentaglio la sicurezza dell'alpinista stesso**.

Il Gruppo Alpinistico

---

## MATERIALE ALPINISTICO

---

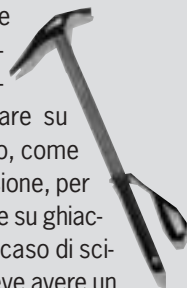
### imbracatura

una buona imbracatura deve sostenere il peso del corpo non alla vita o al torace, ma sulle cosce; in altre parole, l'alpinista deve restare appeso alla corda in posizione seduta.

---

### piccozza

la piccozza serve come bastone di appoggio, come ancoraggio, per gradinare su neve dura o ghiaccio, come attrezzo di progressione, per sondare ponti di neve su ghiacciaio, per frenare in caso di scivolata. L'attrezzo deve avere un lacciolo scorrevole o un cordino fissato alla testa che permetta di assicurarlo al polso.



---

### ramponi

non sono necessari ramponi particolarmente sofisticati, importante è che questi attrezzi si adattino molto bene allo scarpone. A questo scopo è necessario verificare prima delle gite che i ramponi siano ben regolati e che il sistema di legatura sia funzionale ed efficiente.



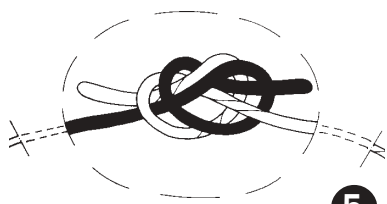
# sicuri su ghiacciaio



3



4



5

Portare i soci in montagna in sicurezza è scopo del Gruppo Alpinistico del CAO.

Percorrere un ghiacciaio, gioendo degli aspetti meravigliosi che ci offre, può costituire a volte un'impresa ricca di insidie anche per chi possiede un'ampia e profonda esperienza.

Regola fondamentale è quella di procedere legati in cordata ed a corda distesa, anche su terreno apparentemente innocuo. Allo stato attuale delle esperienze e delle prove effettuate, il tipo di imbragatura ottimale per l'uso su ghiacciaio è quella bassa.



1

L'**imbragatura bassa**<sup>1</sup> presenta dei vantaggi in quanto i meccanismi della caduta e della trattenuta possono avvantaggiarsi dell'attacco basso della corda, circa all'altezza del baricentro del corpo e non sensibilmente più in alto, riducendo così l'effetto dello sbilanciamento.



2

Il modo più pratico per collegare l'imbragatura bassa alla corda, consiste nell'agganciare un **moschettone a ghiera**<sup>2</sup> entro cui viene inserita un'asola ottenuta sulla corda mediante un **nodo delle guide con frizione**<sup>3</sup>. Il collegamento tramite moschettone è da preferire in quanto rende assai più semplici e soprattutto più rapide le manovre di incidente (caduta in un crepaccio di uno dei componenti la cordata); esso è giustificato dal fatto che su ghiacciaio le sollecitazioni in caso di caduta sono di norma assai inferiori a quelle che si determinano in parete di roccia.

Ogni componente deve disporre di un anello di cordino che viene preventivamente bloccato con un **nodo Prusik**<sup>4</sup> sulla corda collegata all'imbragatura. Per una sicura progressione sul ghiacciaio, consigliamo, oltre a dei buoni scarponi, ramponi, piccozza ed un abbigliamento adeguato alla alta quota:

- imbragatura bassa
- 2 moschettoni a ghiera
- 2 cordini diametro 7mm - lunghezza 1,60 chiusi con **nodo fettuccia o nodo copiato**<sup>5</sup>.

Quindi con una buona preparazione ed adeguato allenamento, non possiamo far altro che augurarci numerose salite insieme per ghiacciai e maestose montagne.

# sicuri in ferrata

Queste informazioni tecniche sono dedicate in modo specifico alla prevenzione degli incidenti in **ferrata**, sul corretto uso dei sistemi d'assicurazione ed alla conoscenza delle problematiche connesse.

La salita di questi percorsi richiede preparazione fisica e tecnica ed una buona dose di attenzione, elementi troppo spesso mancanti, come diversi incidenti dimostrano.

## Tecnica di auto assicurazione

In ferrata un'auto assicurazione ottimale si attua con l'utilizzo di un "set da ferrata" composto da un dissipatore d'energia dotato di specifico spezzone di corda, due moschettoni idonei, una imbragatura ed un casco da roccia. Il tutto certificato CE - UIAA. Il **dissipatore**<sup>6</sup> è un freno che assorbe l'energia di caduta, generalmente tramite lo scorrimento di una porzione di corda attraverso un numero di fori predisposti. La corda utilizzata è di tipo alpinistico, generalmente di diametro nominale da 9 a 11 mm.

I **moschettoni per ferrata**<sup>7</sup> sono anch'essi certificati e vengono denominati K (Klettersteig = Via Ferrata); sono in lega leggera, trapezoidali ad ampia apertura e con leva a ghiera autobloccante.

Risulta fondamentale:

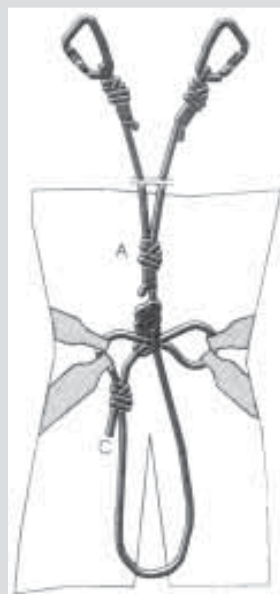
- **mantenere** entrambi i moschettoni agganciati al cavo metallico durante la progressione;
- **sganciare** un moschettone alla volta per superare il chiodo di ancoraggio della fune;
- **non procedere** simultaneamente sullo stesso tratto di fune metallica, perché la caduta del primo alpinista trascinerrebbe gli altri con sé;
- **evitare** escursioni in condizioni di tempo avverso e soprattutto con il rischio di temporali... e non dimenticate mai di "cacciare fuori gli occhi"...



6



7



Buon divertimento  
**Il Gruppo Alpinistico**

# incontri in sede

Proiezione di diapositive  
**DAL SOLE ALLA TERRA**  
*relatore: Tettamanti Lelio*

**martedì 3 febbraio**

Proiezione di diapositive  
**TRAVERSATA DELLO HIELO CONTINENTAL**  
*relatore: Mario Castiglioni*

**martedì 2 marzo**

Proiezione di diapositive  
**PERÚ-CORDILLERA VILCANOTA**  
**AUSANGATE TREK**  
*relatore: Antonio Signoriello*

**martedì 6 aprile**

Proiezione film e diapositive  
**I SOCI SI RACCONTANO**

**martedì 4 maggio**

Incontro culturale  
**GEOLOGIA DELLE NOSTRE MONTAGNE**  
*relatore: Gimmy Palermo*

**martedì 8 giugno**

Proiezione film  
**GROENLANDIA LA LUNGA MARCIA**  
*relatore: Reinhold Messner*

**martedì 6 luglio**

Proiezione film e diapositive  
**I SOCI SI RACCONTANO**

**martedì 14 settembre**

Proiezione film e diapositive  
**FESTA CAMPEGGIO AGORDO**  
*c/o Oratorio di Lora*

**sabato 25 settembre**

Proiezione film e diapositive  
**RIVEDIAMOCI L'ESCURSIONISMO**  
*a cura del Gruppo Escursionistico*

**martedì 19 ottobre**

*Il CAO si riserva di modificare  
le date dei singoli incontri a seconda delle esigenze,  
è quindi utile informarsi per tempo presso la sede.*

L'ingresso è libero e le serate  
si terranno presso la sede,  
salvo diversa indicazione

# calendario per attività

<b>racchette</b>	<b>15</b>	<b>Pizzo Rossetto</b> <i>m2099</i>	1 febbraio		
	<b>21</b>	<b>Monte Morion</b> <i>m2709</i>	22 febbraio		
	<b>27</b>	<b>Capanna del Forno</b> <i>m2574</i>	7 marzo		
<b>sci-alpinismo</b>	<b>17</b>	<b>Grosshorn</b> <i>m2781</i>	8 febbraio		
	<b>23</b>	<b>Monte Lago</b> <i>m2353</i>	29 febbraio		
	<b>29</b>	<b>Piz Scalotta</b> <i>m2991</i>	14 marzo		
	<b>33</b>	<b>Corno dei Vitelli</b> <i>m3057</i>	28 marzo		
	<b>35</b>	<b>Monte Basodino</b>	17 e 18 aprile		
	<b>37</b>	<b>Gran Paradiso</b> <i>m4061</i>	1 e 2 maggio		
	<b>39</b>	<b>Punta San Matteo</b> <i>m3678</i>	15 e 16 maggio		
<b>sci alpino (discesa)</b>	<b>19</b>	<b>Limone Piemonte</b>	15 febbraio		
	<b>25</b>	<b>Settimana Bianca</b>	da 6 al 13 marzo		
	<b>sci nordico (fondo)</b>	<b>45</b>	<b>Pizzo del Diavolo di Tenda</b> <i>m2916</i>	19 e 20 giugno	
		<b>49</b>	<b>Punta Kurz</b> <i>m3498</i> - <b>Mont Braoulè</b> <i>m3591</i>	3 e 4 luglio	
		<b>53</b>	<b>Liskamm occidentale</b> <i>m4481</i>	17 e 18 luglio	
<b>alpinismo</b>	<b>57</b>	<b>Pizzo dei Tre Signori</b> <i>m2554</i>	18 e 19 settembre		
	<b>escursionismo</b>	<b>34</b>	<b>Monte Bignone</b> <i>m506</i>	4 aprile	
		<b>36</b>	<b>Escursione in Langa</b>	25 aprile	
		<b>38</b>	<b>Mont'Isola</b> <i>m475</i>	9 maggio	
		<b>41</b>	<b>Gita dei bambini al rifugio Murelli</b>	30 maggio	
		<b>43</b>	<b>Tête De Cou</b> <i>m1425</i>	6 giugno	
		<b>45</b>	<b>Pizzo del Diavolo di Tenda</b> <i>m2916</i>	dal 19 al 20 giugno	
		<b>47</b>	<b>Traversata del Catinaccio</b>	26 e 27 giugno	
		<b>51</b>	<b>Piz Languard</b> <i>m3261</i>	11 luglio	
		<b>55</b>	<b>Parco Nazionale della Maiella</b>	dal 9 al 12 settembre	
		<b>59</b>	<b>Lago del Sasso</b> <i>m1884</i>	19 settembre	
		<b>61</b>	<b>Sacra di san Michele</b> <i>m970</i>	3 ottobre	
		<b>62</b>	<b>Gita di chiusura al Rifugio Giovo</b> <i>m1714</i>	9 e 10 ottobre	
		<b>campeggio varie</b>	<b>54</b>	<b>Noach Valle Agordina (BL) Dolomiti</b>	dal 2 al 27 agosto
			<b>63</b>	<b>Castagnata</b>	24 ottobre
<b>65</b>			<b>Festa AMICI della MONTAGNA</b>	7 novembre	
<b>67</b>	<b>28° Concorso Fotografico</b>		termine 25 novembre		
<b>67</b>	<b>Festa dei bambini</b>		18 dicembre		
<b>67</b>	<b>Scuola di sci (fondo e discesa)</b>		gennaio 2005		
<b>67</b>	<b>Corso di ginnastica presciistica</b>		da ottobre		
<b>67</b>	<b>Settimana bianca di fine anno</b>	dicembre/gennaio 2005			

# calendario cronologico

<i>racchette</i>	Pizzo Rossetto m2099	<b>1</b>	<b>febbraio</b>
<i>sci alpinismo</i>	Grosshorn m2781	<b>8</b>	
<i>sci-</i>	Limone Piemonte	<b>15</b>	
<i>racchette</i>	Monte Morion m2709	<b>22</b>	
<i>sci alpinismo</i>	Monte Lago m2353	<b>29</b>	
<i>sci</i>	Settimana bianca	<b>6/13</b>	<b>marzo</b>
<i>racchette</i>	Capanna del Forno m2574	<b>7</b>	
<i>sci alpinismo</i>	Piz Scalotta m2991	<b>14</b>	
<i>sci alpinismo</i>	Corno dei Vitelli m3057	<b>28</b>	
<i>escursionismo</i>	Monte Bignone m506	<b>4</b>	<b>aprile</b>
<i>sci alpinismo</i>	Monte Basodino m3273	<b>17 e 18</b>	
<i>escursionismo</i>	Escursione in Langa	<b>25</b>	
<i>sci alpinismo</i>	Gran Paradiso m4061	<b>1 e 2</b>	<b>maggio</b>
<i>escursionismo</i>	Mont'Isola m475	<b>9</b>	
<i>sci alpinismo</i>	Punta San Matteo m3678	<b>15 e 16</b>	
<i>escursionismo</i>	Gita dei bambini al rifugio Murelli	<b>30</b>	
<i>escursionismo</i>	Tête De Cou m1425	<b>6</b>	<b>giugno</b>
<i>alpinismo-escurs.</i>	Pizzo del Diavolo di Tenda m2916	<b>19 e 20</b>	
<i>escursionismo</i>	Traversata del Catinaccio	<b>26 e 27</b>	
<i>alpinismo</i>	Punta Kurz m3498-Mont Braoulè m3591	<b>3 e 4</b>	<b>luglio</b>
<i>escursionismo</i>	Piz Languard m3261	<b>11</b>	
<i>alpinismo</i>	Liskamm occidentale m4481	<b>17 e 18</b>	
<i>campeggio</i>	31° Noach Valle Agordina (BL), Dolomiti	<b>2/27</b>	<b>agosto</b>
<i>escursionismo</i>	Parco Nazionale della Maiella	<b>9/12</b>	<b>settembre</b>
<i>alpinismo</i>	Pizzo dei Tre Signori m2554	<b>18 e 19</b>	
<i>escursionismo</i>	Lago del Sasso m1884	<b>19</b>	
<i>escursionismo</i>	Sacra di San Michele m970	<b>3</b>	<b>ottobre</b>
<i>escursionismo</i>	Gita di chiusura al Rifugio Giovo m1714	<b>9 e 10</b>	
<i>varie</i>	Castagnata alla Capanna Cao	<b>24</b>	
<i>varie</i>	Ginnastica presciistica		
<i>varie</i>	Festa AMICI della MONTAGNA	<b>7</b>	<b>novembre</b>
<i>varie</i>	28° Concorso Fotografico	<b>XI</b>	
<i>varie</i>	Festa dei Bambini	<b>18</b>	<b>dicembre</b>
<i>sci</i>	Settimana bianca di fine anno		<b>fine anno</b>
<i>sci</i>	Scuola di sci (fondo e discesa)		<b>gennaio 2004</b>

1 febbraio



# PIZZO ROSSETTO

*m 2099*

Il Pizzo Rossetto si trova in una posizione panoramica privilegiata ad una decina di chilometri dal Passo del Lucomagno. Esso offre quadri memorabili sulla sinuosa Valle di Blenio e le sue cime, sulla regione del Luzzone e del Terri, nonché su tutta la catena che dallo Scopi va al Medel e oltre.

W.A.B. Coolidge, nel suo *The Adula Alps* del 1893, riferisce che "It is an admirable view point, and has been called the most beautiful mountain of the Northern Ticino".

Da Piera (m 1320), dove lasciamo le auto, ci inoltriamo nel

bosco lungo una comoda carrozzabile sino ad Anvéuda (m 1675), un tranquillo nucleo di cascine e rustici. Dal villaggio si attraversa la grande distesa di Piano di Léigra (m 1687). La pista rimonta poi un valloncetto che culmina sul terrazzo di Pian Curnicc o Cantonill (m 1937).

Dal passo si segue la larga gropa spartiacque o ci si tiene appena alla sua destra tra conchette e ripiani. Dopo un'anticima (dalla quale il Pizzo Rossetto appare come spuntone di quasi uguale altezza) ecco una sella e poi la vetta.

---

## **PARTENZA**

da Como alle ore 7 in auto, per Piera (valle del Lucomagno - Ticino - CH) m 1320

---

## **SALITA**

Al Pizzo Rossetto m 2099 in ore 2,45

---

## **DIFFICOLTA'**

Camminata su neve di bassa difficoltà

---

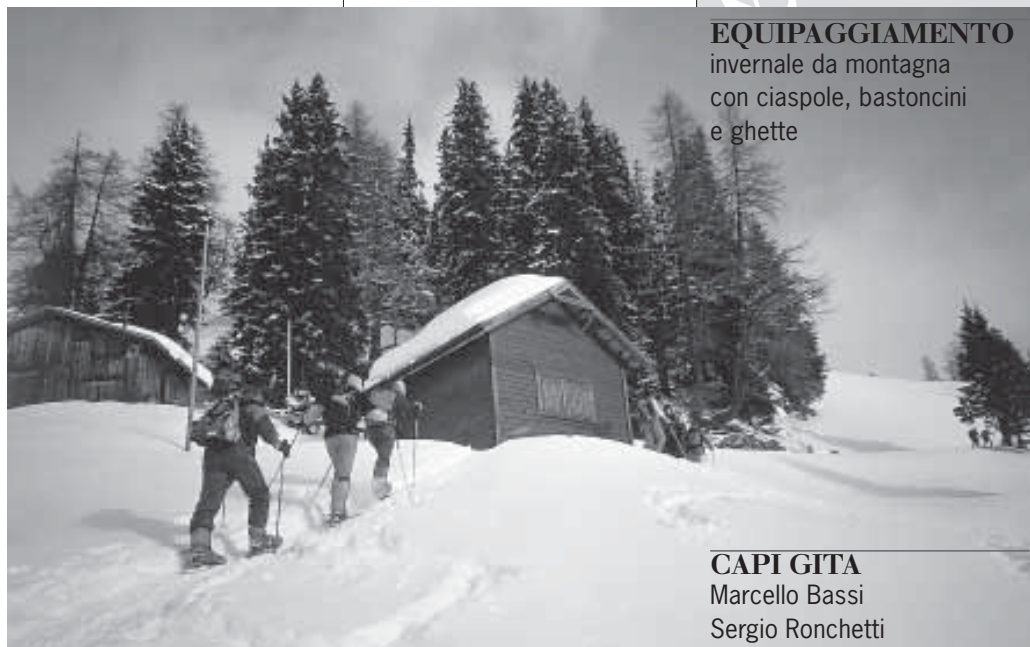
## **DISLIVELLO**

m 779

---

## **EQUIPAGGIAMENTO**

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghette



---

## **CAPI GITA**

Marcello Bassi  
Sergio Ronchetti

8 febbraio



# GROSSHORN

*m 2781*

Il Grosshorn è uno degli itinerari classici della Val Ferrera che, grazie al dislivello contenuto, bene si presta per incominciare la stagione sci alpinistica.

Da Purd, si scende al ponticello sull'Avers Rhein, lo si oltrepassa e poi, dapprima su un ripido pendio, si sale fino a raggiungere la Purder Alpa.

Oltrepassato l'alpeggio, si sale fino a raggiungere il pendio Est che scende dalla cima, sulla quale si arriva seguendo la cresta SE.

---

## **PARTENZA**

da Como alle ore 6,30, in auto, per Purd (Val Ferrera - CH) m 1921

---

## **SALITA**

al Grosshorn, m 2781  
in ore 3

---

## **DIFFICOLTA'**

MS

---

## **DISLIVELLO**

m 860

---

## **EQUIPAGGIAMENTO**

da sci-alpinismo  
con ARVA OBBLIGATORIO



---

## **CAPIGITA**

Angelo Balestrini  
Luca Bianchi

15 febbraio



## LIMONE PIEMONTE

Limone di Piemonte, altitudine mt 1010 fa parte della "riserva Bianca", comprensorio nato con il collegamento sci ai piedi con le stazioni di Limone, Col di Tenda-Tre Amis e Limonetto, conservando una fama sciistica di vecchia data nelle Alpi Marittime. Offre, portando sino alla quota di 2100 metri, circa 100 chilometri di piste di ogni difficoltà, servite da 24 impianti di risalita ed inoltre una pista per il fondo di circa 6 chilometri. L'innevamento della località è favorito dalla posizione geografica relativamente vicina al mare. In un anfiteatro di monti della Val Vermegna, Limone di Piemonte

è borgo di remota storia (ricorda una devastazione, avvenuta mille anni fa, da parte di Saraceni insediati sulla costa provenzale) e dalla consuetudine si è trasformato in località di villeggiatura e sport invernali.

DISCESISTI, FONDISTI E AMANTI DI BELLE PASSEGGIATE SU SENTIERI INNEVATI SONO INVITATI A PARTECIPARE NUMEROSI.

SI PREVEDE DI RIUSCIRE AD ORGANIZZARE PRIMA DELLA PARTENZA VERSO CASA UNA MERENDA IN ALLEGRA COMPAGNIA DEGUSTANDO QUALCHE PIATTO TIPICO.

### **PARTENZA**

da Como alle ore 6, in pullman

### **CAPI GITA**

**Pietro De Col**

discesa

**Francesco Bianchi Fetuccia**  
fondo



SCI INVALIGNO  
SCI INVALIGNO

22 febbraio



# MONTE MORION

*m 2709*

La Valle Centrale come molte altre è un piccolo paradiso nel quale l'appassionato può trovare moltissimi itinerari con caratteristiche diverse. Tra le varie possibilità abbiamo scelto una gita adatta anche ai neofiti con un buon allenamento, dato lo sviluppo. La località di partenza è Lignan m 1633, raggiungibile dall'autostrada A5 Torino - Monte Bianco uscita Nus. Lasciata l'auto in prossimità de-

gli impianti di risalita di Lignan ci si inoltra in direzione nord salendo l'ampia radura che conduce dapprima agli Alpeggi Veplace proseguendo poi all'interno del bosco verso gli Alpeggi Fontaney. Da qui, tenendosi sull'ampia spalla ovest si giunge in vetta. Cima panoramica a 360°, ben visibili il Monte Emilius, il Cervino, il Monte Rosa e la Grivola. Discesa lungo l'itinerario di salita.

---

## **PARTENZA**

da Como alle ore 6, in auto, per Lignan (Valle Centrale - AO) m 1633

---

## **SALITA**

Al Monte Morion m 2709

---

## **DIFFICOLTA'**

Camminata su neve di media difficoltà

---

## **DISLIVELLO**

m 1076

---

## **EQUIPAGGIAMENTO**

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghette

---

## **CAPI GITA**

Marcello Bassi  
Ornello Pozzi





# MONTE LAGO

## *m 2353*

Si tratta di una bella gita tipicamente invernale e priva di pericoli. Il Monte Lago, con la sua caratteristica cresta ovest, è ben visibile da Cosio (poco prima di Morbegno) e offre un vasto panorama.

Da Albaredo, proseguendo per la carrozzabile per il P.so San Marco, si arriva normalmente con l'auto fino al tornante in vista della Madonna delle Grazie, a circa m 1100 d'altitudine.

Si prosegue lungo la strada che con due tornanti percorre il ripido e boscoso versante sud ovest del Monte Baitridana. Non appena si vede la vetta del Monte Lago si abbandona la strada e, seguendo la traccia

del sentiero estivo, si supera un ripido pendio con casolari sparsi. In breve si giunge all'Alpe Corte Grassa per poi proseguire alla successiva Alpe Corte Grande.

Da qui l'itinerario è tutto ben visibile: con un ampio semicerchio, per terreno dolce, ci si porta, toccando alcune baite, all'ampio bacino sottostante il Monte Lago. Dalle baite Tacher (m 1923) ci si dirige verso il punto più basso della cresta ovest. La lunga e ampia cresta è interamente percorribile con gli sci fino a pochi metri dalla vetta.

La discesa si effettuerà per il medesimo itinerario di salita.

---

### **PARTENZA**

da Como alle ore 6, in auto, per Albaredo (SO) e poi carrozzabile per il P.so San Marco fino a circa m 1100

---

### **SALITA**

al Monte Lago, m 2353  
in ore 3,30/4

---

### **DIFFICOLTA'**

MS

---

### **DISLIVELLO**

m 1253

---

### **EQUIPAGGIAMENTO**

da sci-alpinismo  
con ARVA OBBLIGATORIO

---

### **CAPI GITA**

Pietro Simonelli  
Enzo Villani



dal **6** al **13** marzo



# SETTIMANA BIANCA ZELL AM ZILLER

Si ritorna in Austria, nel Tirolo, regione che offre località fra le più rinomate delle Alpi Austriache, patria indiscussa per discesisti e fondisti, non escludendo interessanti itinerari per quanti amano l'escursionismo fra i monti e culturale nelle varie località ricche di storia e arte.

Zell am Ziller è ubicata nella Zillertal (Valle dello Ziller), località dalla quale si accede alla "Zillertal Arena" con 155 Km di piste per tutti i gusti e 25 Km di piste per fondisti in valle, mentre in quota altri 30 km cir-

ca sono a disposizione con accesso alla lunga pista "Pinzgau Loipe" di 200 Km.

Sono anche a disposizione tutte le piste delle località della Valle, oltre 400 Km. totali e per il fondo circa 80.

L'Hotel Theresa\*\*\*\* che ci ospiterà è un Hotel particolarmente quotato in zona, dove i partecipanti troveranno un particolare trattamento durante la giornata, per il doposci e naturalmente molto IN per quanto riguarda l'alimentazione ricca e varia.

## RESPONSABILI

**Pietro De Col**

Sci alpino

**Francesco Bianchi Fetuccia**

coordinatore fondo

## PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi in Sede negli orari di apertura (vedi pag. 4)

SCI ALPINO  
SCI FONDISTICO





# CAPANNA DEL FORNO

## *m 2574*

La capanna sorge ai piedi dello sperone sud-ovest del Monte Forno, affacciato sul ghiacciaio del Forno. In auto raggiungiamo la Val Bregaglia; in corrispondenza dell'ultimo tornante della strada che sale al passo del Maloja si stacca sulla destra una carrozzabile chiusa al traffico. Lasciata l'auto, si percorre detta carrozzabile che si addentra nella Valle del Forno giungendo prima al lago e poi all'Alpe Caulock. Proseguendo nella valle tenendo la

sinistra orografica, si giunge al bacino idrico di Plan Canin. Da qui, tenendosi sul lato est del lago, si segue il ruscello fino alla Vedretta del Forno.

Piedi sul ghiacciaio, bisogna proseguire sul lato ovest fino al punto in cui diminuisce la pendenza e passare sul lato est dove arriva la valletta proveniente dalla Sella del Forno. Lungo questa valletta si sale fino all'altezza della capanna, quindi si attraversa fino a raggiungerla.

---

### **PARTENZA**

da Como alle ore 6, in auto, per Passo del Maloja (Val Bregaglia - Svizzera) m 1790

---

### **SALITA**

alla Capanna del Forno m 2574 in circa 4 ore

---

### **DIFFICOLTA'**

Camminata su neve di media difficoltà

---

### **DISLIVELLO**

m 785

---

### **EQUIPAGGIAMENTO**

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini, ghettoni, consigliati i ramponi




---

### **CAPIGITA**

Marcello Bassi  
Diego Cappelletti



# PIZ SCALOTTA

## *m 2991*

La gita si svolge in un ambiente grandioso situato nel cuore delle Alpi Grigionesi al cospetto dell'imponente massiccio del Bernina.

Bivio è facilmente raggiungibile in automobile dalla strada che da Silvaplana in Engadina sale allo Julierpass e da questo si scende per circa 5 km. Raggiunto il centro del paese, si posteggia nei pressi della seggiovia.

Si prende il sentiero per lo Stallergerg in direzione sud ovest fino al dosso piatto a sud

ovest del Crap da Radons a circa 2360 m.

Ora ci si immette nella Val Gronda verso nord ovest, si abbandona poi la valle lasciandola sulla destra per raggiungere il piccolo avvallamento posto a quota 2926 m.

Lo si attraversa verso destra fino alle roccette sotto la cima e qui si lasciano gli sci. Con pochi metri a piedi si raggiunge la vetta.

La discesa, favorita spesso da neve polverosa, si svolge per la stessa via di salita.

---

### **PARTENZA**

da Como alle ore 6.30, in auto, per Bivio (Julierpass - CH) m 1769

---

### **SALITA**

al Piz Scalotta m 2991, in ore 4

---

### **DIFFICOLTA'**

MS

---

### **DISLIVELLO**

m 1222

---

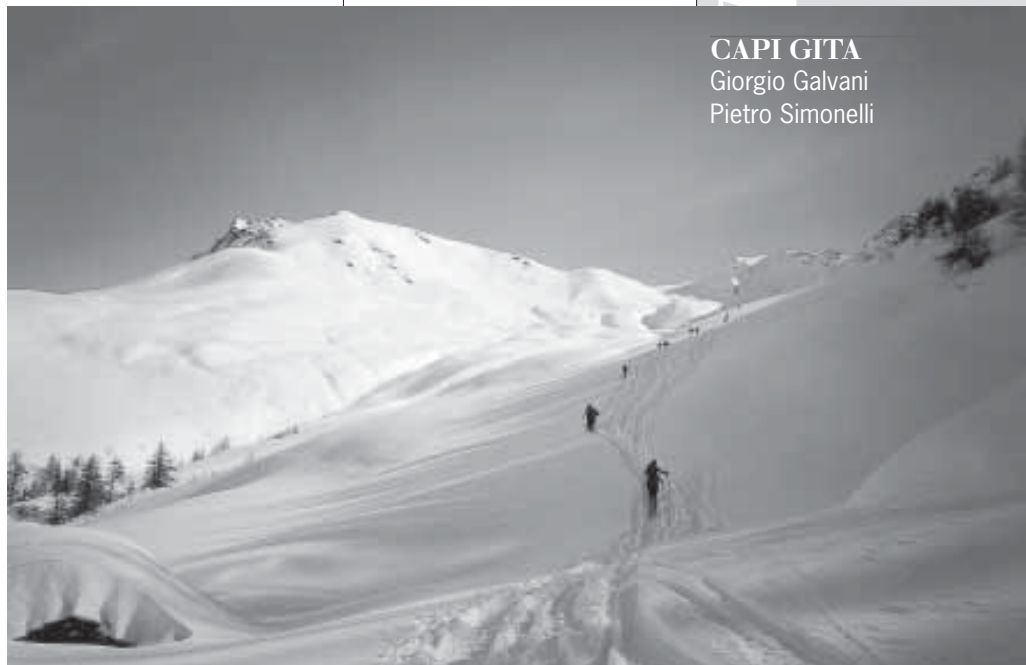
### **EQUIPAGGIAMENTO**

da sci-alpinismo  
con ARVA OBBLIGATORIO

---

### **CAPIS GITA**

Giorgio Galvani  
Pietro Simonelli





# CORNO DEI VITELLI

## *m 3057*

Per il terzo anno consecutivo torneremo in Val d'Ayas per effettuare un altrettanto famoso itinerario della valle. Giunti a Champoluc prenderemo l'ovovia che ci porterà a Crest m 1979. Calzati gli sci, ci inoltreremo lungo il vallone di Cuneaz, risalendone il suo fianco destro fino agli alpeggi di Plan Long m 2176. Ora per pendii più ripidi raggiungeremo

il lago Perin e da lì l'omonimo colletto a quota m 2913. Da qui un diagonale in leggera salita ci porterà alla base della cresta sud. Con facile arrampicata di pochi metri ci godremo la meritata cima.

La discesa, condizioni di neve permettendo, potrà essere effettuata per un itinerario diverso, lungo il vallone di Mascognaz.

---

### **PARTENZA**

da Como alle ore 5,30, in auto, per Champoluc in Val d'Ayas (AO) m 1568

---

### **SALITA**

al Corno dei Vitelli, m 3057 in ore 4

---

### **DIFFICOLTA'**

BS

---

### **DISLIVELLO**

m 1078

---

### **EQUIPAGGIAMENTO**

da sci-alpinismo  
con ARVA OBBLIGATORIO

---

### **CAPI GITA**

Gigi Prunotto  
Gianni Valesi





4 aprile

# MONTE BIGNONE

## *m 506*

### RITROVO

ore 5,45

### PARTENZA

da Como in pullman alle ore 6

### ITINERARI

#### A

Albenga, Monte Bignone, Albenga

in ore 4,30/5,30  
dislivello m 520

#### B

Albenga, Monte Bignone, Alassio, Albenga

in ore 5,30/6,30  
dislivello m 520

### DIFFICOLTÀ

A nessuna

B buon allenamento

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo leggero  
adatto ad ogni tipo di clima

### COLAZIONE

al sacco

### CAPI GITA

Sergio Ronchetti  
Diego Cappelletti  
Ornello Pozzi

Rieccoci puntuali al primo appuntamento escursionistico del 2004 che, come ormai di consuetudine, è con il Mar Ligure e, per la legge dell'alternanza, quest'anno è sulla Riviera di Ponente ad Albenga. Questa meta, oltre ad offrire innumerevoli possibilità escursionistiche, offre anche un interesse storico artistico visto che le prime notizie su questa città risalgono a circa 2600 anni fa. Da qui, fra boschi e crinali ricchi della più tipica macchia mediterranea, con splendidi panorami sulla piana Ingauna (la più vasta della Liguria), sulla costa tra il Finalese, capo Mele

e l'isola Gallinara, saliremo alla cima del Monte Bignone da dove il giro lungo proseguirà per cresta per poi scendere ad Alassio, mentre il giro corto scenderà direttamente alla chiesa di Santa Croce ove ci riuniremo per percorrere la Via Julia Augusta, ricca di reperti archeologici dell'impero Romano risalenti al I e II secolo a. C. Tempo permettendo, si potranno anche visitare alcuni dei numerosi Monumenti Storici della città.

Per i "non più giovani, pigri e gruppi familiari", possibilità di vita da spiaggia e "gambe sotto il tavolo".





## MONTE BASODINO *m 3273*

La salita qui descritta si svolge in massima parte in territorio svizzero sull'ampio e grandioso ghiacciaio del Basodino. Itinerario di grande soddisfazione sia per la salita che per la discesa.

Lasciata l'auto, bisogna proseguire lungo i tornanti della strada che sale al passo San Giacomo e la Valtoggia. Superato l'erto pendio si arriva sulla piana dell'Alpe Toggia, aggirando il dosso quotato m 2160 dietro il quale si trova il rifugio. Da qui raggiungere il lago Kastel e, superata la diga, dirigersi verso Est puntando all'ampio canalone che degrada dalla bocchetta di Kastel. Risalire il lato sinistro (nord) della ripida china inferiore e, appena possibile, deviare a destra (sud) per uscire dal ripidissimo pendio superiore. Verso l'alto si fa

meno ripido consentendo, nell'ultimo tratto, una comoda salita fino alla bocchetta m 2714. Da qui si arriva sul ghiacciaio del Basodino con un passaggio non difficile ma qualche volta esposto al pericolo di valanghe. Superatolo, proseguire verso sud - sud est, quasi in piano nel primo tratto, aggirando la parete orientale della Punta del Kastel; passare tra due ampi nodi di crepacci, quasi sempre individuabili, e superare con un traverso il salto del ghiacciaio. Risalire l'ampia distesa superiore aggirando un marcato sperone roccioso e risalire verso la cresta nord del Basodino nel punto in cui iniziano le rocce. Per esse, con facile arrampicata, si raggiunge il segnale trigonometrico posto sulla vetta. Discesa per lo stesso itinerario.

---

### **PARTENZA**

da Como alle ore 9, in auto, per Riale (VB) m 1800 in Val Formazza

---

### **SALITA**

al rifugio Maria Luisa, m 2160, in ore 1,30

---

### **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

al Monte Basodino m 3273 in ore 4/4,30

---

### **DIFFICOLTA'**

BSA

---

### **DISLIVELLO**

1° giorno m 360  
2° giorno m 1113

---

### **EQUIPAGGIAMENTO**

da alta montagna comprendente ARVA (OBBLIGATORIO), piccozza, ramponi, imbragatura e rampanti

---

### **CAPI GITA**

Antonio Signoriello  
Angelo Balestrini



25 aprile

## ESCURSIONE IN LANGA

*in collaborazione con  
la Sezione di Alba (CN) del CAI*

### **RITROVO**

ore 6.15

### **PARTENZA**

alle ore 6.30, da Como,  
in pullman, per Alba (CN)

### **INCONTRO**

ad Alba, alle ore 10,  
con amici CAI Alba  
e trasferimento al punto  
di partenza dell'escursione

### **ESCURSIONE**

della durata di circa 3 ore,  
con percorso ad anello

### **COLAZIONE**

ore 15 circa,  
"merenda-sinoira"  
presso ristorante tipico

### **EQUIPAGGIAMENTO**

da escursionismo,  
adatto ad ogni tipo di clima

### **CAPIS GITA**

**Ornello Pozzi**  
**Gigi Prunotto**

**N.B. - Per motivi  
organizzativi si richiede  
adesione con largo  
anticipo.**

Con gli amici del CAI di Alba, compieremo una semplice escursione nel cuore delle Coline delle Langhe, tra vigneti e nocioleti, con magnifica vista sulle Alpi Occidentali: dalle Liguri alle Marittime, dal Monviso al Rosa.

Al termine della passeggiata, in luogo caratteristico, consume-

remo tutti insieme una "merenda-sinoira" (importante spuntino che sostituisce, a metà pomeriggio, sia la merenda sia la cena).

Si avrà così modo, in maniera simpatica di familiarizzare con altri amici che condividono la nostra passione e il nostro amore per la montagna.



1 e 2 maggio



# GRAN PARADISO

## *m 4061*

Si tratta di un bellissimo itinerario per una classica molto frequentata, reso più accettabile dal nuovo Rifugio della Società Guide di Valsavarenche.

Dall' Alpe Pravieux ci si innalza nel fitto bosco seguendo la ripida mulattiera fino a che la pendenza diminuisce e gli alberi si diradano; proseguendo verso sud-est si imbecca il vallone del torrente Costa Savolere che si risale sulla sinistra fino a quota m 2700, dove si svolta a sini-

stra per raggiungere il Rifugio Federico Chabod.

Il giorno dopo, dal Rifugio si raggiunge il ghiacciaio di Montandaynè e lo si risale in direzione sud-est; si percorre quindi il ghiacciaio di Laveciau fino a quota 3750 nei pressi della Becca di Montandaynè. Si svolta a sinistra risalendo l'aperto pendio verso la cresta finale dove si lasciano gli sci e, in pochi minuti, si raggiunge la vetta dell'unico "4000" interamente italiano.

omo

---

### **PARTENZA**

da Como alle ore 9, in auto, per Alpe Pravieux (AO) m 1871 in Valsavarenche

---

### **SALITA**

al rifugio Federico Chabod, m 2850, in ore 3

---

### **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

al Gran Paradiso m 4061 in ore 4,30/5

---

### **DIFFICOLTA'**

BSA

---

### **DISLIVELLO**

1° giorno m 979

2° giorno m 1211

---

### **EQUIPAGGIAMENTO**

da alta montagna comprendente ARVA (OBBLIGATORIO), piccozza, ramponi, imbragatura e rampanti

---

### **CAPIS GITA**

Massimo Miccio

Luca Bianchi





9 maggio

# MONT'ISOLA

## l'isola delle meraviglie

*m 475*

### RITROVO

ore 6,45

### PARTENZA

da Como in pullman alle ore 7

### ITINERARI

**A**

Peschiera Maraglio,  
Madonna della Ceriola,  
Carzano, Peschiera Maraglio  
in ore 4

dislivello m 400

**B**

Peschiera Maraglio,  
Madonna della Ceriola,  
Carzano, Giro dell'Isola  
in ore 5,30/6,30

dislivello m 500

### DIFFICOLTÀ

**A** nessuna

**B** buon allenamento

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo leggero  
adatto ad ogni tipo di clima

### COLAZIONE

al sacco

### CAPI GITA

Diego Cappelletti  
Ornello Pozzi

Dopo il mare, tutti al lago. Vi proponiamo questo classico itinerario escursionistico nella capitale delle reti, che dà ancora una volta la possibilità a tutti i soci Cao di partecipare alle nostre (loro) gite. Come detto sopra, questo piccolo monte sorto in mezzo al Lago d'Iseo vanta di essere la capitale mondiale delle reti. Se ne costruiscono di tutti i tipi: da quelle da pesca a quelle delle porte degli stadi di calcio di tutto il mondo. Scesi dal battello a Peschiera Maraglio, saliremo al Santuario della Madonna della Ceriola, ove godremo di un panorama a 360° sull'intero lago e sui monti che lo

circondano. Da qui per sentiero scenderemo ai paesi di Masse, Siviano, Olzano e Carzano. Chi vorrà, potrà rientrare su strada a Peschiera, chi vuole un giro più lungo potrà, sempre su strada, fare il giro dell'isola. Su queste strade, circolano solo i ciclomotori dei residenti ed il pulmino di linea. A Peschiera, ha sede anche uno dei pochi cantieri nautici rimasti in Italia ove esperti maestri d'ascia costruiscono ancora barche interamente in legno. Nei vari paesini, numerosi ristoranti offrono pranzi a base di pesce di lago per i soliti atleti che fanno sport con le gambe sotto il tavolo.





# PUNTA SAN MATTEO *m 3678*

E' una delle montagne più conosciute dell'alta Valtellina.

Dal rifugio Forni si segue la strada sterrata che conduce sino al rifugio Branca. Al di sotto di quest'ultimo si prende la traccia orizzontale che taglia con grande evidenza la lunga morena che si trova davanti al rifugio.

Quando il ghiacciaio si fa pianeggiante, si piega decisamente a destra e si inizia la risalita dei pendii più bassi con alcune

lunghe diagonali. Dopo aver lasciato la traccia che va al Colle degli Orsi, si percorre un largo pendio che porta sopra quota m 3260. Poco più in alto si piega verso sinistra, si supera un breve tratto ripido (togliere eventualmente gli sci) e si continua su sentiero più pianeggiante verso la cresta nord est. Lungo i facili pendii a sud est di questa cresta si raggiunge la vetta. Discesa per la via di salita.

---

## **PARTENZA**

da Como alle ore 13, in auto, per Santa Caterina Valfurva rif. Forni (SO) m 2176

---

## **SALITA**

al rifugio Branca, m 2487, in ore 1

---

## **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

Alla Punta San Matteo m 3678 in ore 4/4.30

---

## **DIFFICOLTA'**

BSA

---

## **DISLIVELLO**

1° giorno m 311

2° giorno m 1191

---

## **EQUIPAGGIAMENTO**

da alta montagna comprendente ARVA (OBBLIGATORIO), piccozza, ramponi, imbragatura e rampanti



---

## **CAPIS GITA**

Antonio Signoriello

Paola Spadina



# GITA DEI BAMBINI AL RIFUGIO MURELLI *con il CAI Moltrasio*

Facendo seguito alle riuscite attività dell'anno passato, anche quest'anno vogliamo organizzare una gita dedicata appositamente ai bambini e alle loro famiglie.

Dalla località Ca' Bossi, dove sorge l'Istituto dei Padri Somaschi, si prosegue in piano lungo una strada che, riducendosi a sentiero, divalla al rifugio Bugone (ore 0.30). Da



**MOLTRASIO**

qui si continua sull'ampia carrareccia che dopo aver oltrepassato l'Alpe di Crinco si riporta in cresta e si affaccia sul lago di Como giungendo alla colma dei Murelli dove sorge il rifugio.

Qui organizzeremo vari giochi, a cui sono invitati tutti, che proseguiranno anche nel pomeriggio dopo aver gustato una buona pastasciutta al rifugio.

---

## **PARTENZA**

Ritrovo a Cernobbio alle ore 8,45 ai nuovi posteggi sulla sinistra della strada per il Bisbino. Partenza in auto per Ca' Bossi poco prima della vetta del Bisbino

---

## **SALITA**

passeggiata al rifugio Murelli m 1200 in ore 1,30

---

## **CAPI GITA**

Massimo Miccio  
Sergio Ronchetti  
Sandro Saldarini





# TÊTE DE COU

## *m 1425*

Con questa gita andiamo in Valle d'Aosta e precisamente a Bard, ai piedi dell'omonimo forte risalente all'XI secolo. Da qui, salendo per una ripida gradinata tra le case dell'antico borgo, sotto l'incombente mole del forte omonimo, si raggiungono le frazioni di Albar e Bossou.

Avvicinandoci al colle, i pascoli ed i bassi arbusti lasciano spazio all'alpeggio ed alle baite di La Cou (vi è anche un edificio militare: il ricovero Ten. Muttoni). Ancora qualche passo attraversando un bel faggeto e raggiungiamo la Tête de Cou, meta della nostra gita, da dove si gode un ottimo panorama sulla vallata di Champorcher, su Arnad e sul forte di Bard. Dopo la "pausa pranzo" inizia-

mo la discesa seguendo la mulattiera e subito un ottimo panorama sulla valle e le pareti di arrampicata della Corma di Machaby allietta la di...gestione. Proseguendo, incontriamo alcuni oratori con dipinti ormai sbiaditi, attraversiamo ampi pianori sotto castagni secolari, l'antico villaggio di Machaby ricco di fontane con incisioni rupestri ed infine il Santuario di Machaby: edificio dedicato alla Madonna delle nevi, eretto nel XV secolo su resti del periodo benedettino.

L'interno custodisce numerosi e curiosi ex-voto. Dal Santuario una splendida mulattiera all'ombra di alti castagni ci porta alla località Moulin de Va ed in breve ad Arnad, al suo lardo e non solo.....




---

### RITROVO

ore 6,45

---

### PARTENZA

da Como in pullman alle ore 7

---

### ITINERARIO

Bard, Tête de Cou, Arnad in ore 5/6  
dislivello m 1045

---

### DIFFICOLTÀ

Nessuna

---

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

---

### COLAZIONE

al sacco

---

### CAPI GITA

Sergio Ronchetti  
Diego Cappelletti



# PIZZO DEL DIAVOLO DI TENDA

## *m 2916*

Il Pizzo del Diavolo di Tenda, situato in alta valle Brembana, con la sua possente mole di forma piramidale, è una delle montagne più riconoscibili delle Alpi Orobie. Da poco sopra Carona si segue la strada per Pagliari che poi prosegue sterrata fino alla diga del lago di Fregaboglia. Si procede poi quasi in piano fino al rifugio F.lli Calvi (a piedi in ore 2,30, in bici meno di 2 ore ma più faticosa).

Il giorno dopo si scende al piccolo lago Rotondo, situato poco sotto il rifugio, lo si costeggia fino alla chiusa e, seguendo il sentiero delle Orobie Centrali, passando per le baite del Poris, si giunge al passo di Valsecca m.2496 che si affaccia sulla Val Seriana. Dal passo, abbandonato il sen-

tiero principale, si prendono tracce di sentiero sulla sinistra che si inerpicano sulla cresta del Diavolino, per giungere così all'attacco della cresta rocciosa che viene percorsa integralmente (I - II) fino alla sua vetta sempre su ottima roccia. Da qui ci si abbassa alla evidente depressione che lo collega al Pizzo del Diavolo, che si raggiunge attraverso la cresta sud risalendo facili gradoni rocciosi.

La discesa avviene lungo la via normale alla Bocchetta di Podavit, percorrendo per pochi minuti la cresta nord, piegando poi verso sinistra per facili roccette sino alla bocchetta e quindi su sentiero al rifugio F.lli Calvi.

Per chi vuole invece fare una bella passeggiata, si può fare un percorso ad anello passando per il rifugio Longo

### **PARTENZA**

da Como alle ore 13, in auto, per Carona (Valle Brembana - BG) m 1110

### **SALITA**

al rifugio F.lli Calvi m 2020, in ore 2.30/3 a piedi o in bici

### **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

Al Pizzo del Diavolo di Tenda in ore 3

### **DIFFICOLTA'**

itinerario su sentiero e cresta rocciosa (I - II) + parte escursionistica sentiero segnalato

### **DISLIVELLO**

1° giorno m 910  
2° giorno m 896

### **EQUIPAGGIAMENTO**

da alpinismo su roccia completo di imbragatura, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera

### **CAPI GITA**

Marcello Bassi  
Paola Spadina  
Ornello Pozzi

26 e 27 giugno



# TRAVERSATA DEL CATINACCIO DAL RIFUGIO BERGAMO AL RIFUGIO ANTERMOIA

Base di partenza della nostra escursione è il rifugio Bergamo (Grasleitenhutte) m 2134, situato nel vallone del Principe, in uno degli angoli più remoti del Gruppo del Catinaccio e, proprio per questo, in un ambiente particolarmente selvaggio e severo. Nei mesi estivi il sole cala proprio nell'unica direzione in cui il vallone si apre, producendo un particolare gioco di luci di grande bellezza. Le maestosi ed opprimenti pareti che sovrastano il vallone fanno del rifugio Bergamo uno dei più belli delle Dolomiti.

Il giorno successivo risaliremo la Conca del Principe fino al passo omonimo a m 2601,

dove è situato il rifugio Passo Principe (ore 1,30), per proseguire poi verso il passo Antermoia m 2769 ed il rifugio Antermoia m 2497 (ore 1,30). La traversata si svolge su sentiero ben segnalato e molto frequentato.

La conca d'Antermoia è sicuramente una delle zone di maggior fascino di tutto il Gruppo, con il bellissimo laghetto che conferisce una nota di dolcezza all'ambiente così aspro ed imponente.

La discesa verso Mazzin in Val di Fassa richiede ancora circa due ore e mezzo, attraverso i pascoli di Camerloi e la valle di Udai.



omo

---

## RITROVO

alle ore 5,45 al piazzale

**delle piscine di Muggiò**

---

## PARTENZA

da Como alle ore 6 in pullman per Bagni di Lavina Bianca (BZ) m 1160

---

## SALITA

al rifugio Bergamo m 2134 in 3 ore, dislivello m 974

---

## TRAVERSATA

passo Principe - rifugio Antermoia - Mazzin (val di Fassa) in 6 ore circa

---

## EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo, adeguato ad ogni tipo di clima.

---

## COLAZIONE

*al sacco ed in rifugio*

---

## CAPIGITA

Paola Spadina  
Giancarlo Bondi



# PUNTA KURZ *m 3498* MONT BRAOULÈ *m 3591*

La Valpelline è una bellissima e profonda valle che si stacca dalla valle del Gran San Bernardo a pochi chilometri da Aosta e disegna un lungo solco fino ad arrivare alla base della Dent d'Herens e del Cervino.

Per arrivare al rifugio Nacamuli al col Collon, dalla diga di Place Moulin, è necessario camminare almeno 3 ore e mezzo. Il limitato dislivello non deve trarre in inganno, lo sviluppo è notevole ma l'ambiente è grandioso e merita di essere goduto passo dopo passo.

Il giorno successivo si può raggiungere la vetta della punta Kurz *m 3498* in circa 2 ore e mezzo. Scendendo brevemente

per il versante opposto, si risale in circa 1 ora alla calotta nevosa del mont Braoulè *m 3591*, dalla quale si può ammirare la Tetè de Valpelline *m 3802* in primo piano, circondata dalle altre famose vette della Val d'Aosta. Per il ritorno, da effettuarsi per lo stesso percorso, bisogna mettere in conto la breve risalita alla punta Kurz. Il tracciato non presenta particolari difficoltà tecniche, richiede comunque dimestichezza ed esperienza per muoversi in sicurezza su terreno misto e su ghiacciaio. Ci raccomandiamo come sempre di iscriversi con un buon anticipo al fine di definire i posti al rifugio.




---

## **PARTENZA**

da Como alle ore 8, in auto, per la diga di Place Moulin (Valpelline - AO) *m 1968*

---

## **SALITA**

al rifugio Nacamuli, *m 2818*, in ore 3,30

---

## **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

alla Punta Kurz e al Mont Braoulè in ore 4

---

## **DIFFICOLTÀ'**

EE fino al rifugio poi itinerario alpinistico d'alta quota su ghiacciaio

---

## **DISLIVELLO**

1° giorno *m 850*  
2° giorno *m 1000* circa

---

## **EQUIPAGGIAMENTO**

da alta montagna completo di piccozza, ramponi, imbragatura, cordini e moschettoni

---

## **CAPIGITA**

Gigi Prunotto  
Marcello Bassi



# PIZ LANGUARD m 3261 e sentiero degli stambecchi

Il Piz Languard in Engadina è un "3000" alla portata di molti escursionisti che abbiano un minimo d'esperienza "su neve", ma che richiede un impegno fisico notevole e "passo sicuro" per l'ultimo tratto su cresta piuttosto aerea. La ricompensa per tanta fatica è un panorama di prim'ordine. Dalla vetta lo sguardo spazia a 360° ed abbraccia un incredibile selva di cime. Come tradizione vengono proposti due itinerari che, pur partendo dallo stesso luogo, avranno il punto d'incontro alla Rossstation (sosta e cambio dei cavalli, m 2771).

Dall'Alp Languard, arrivo della seggiovia che sale da Pontresina, l'itinerario A prende il sentiero che porta alla Capanna Segantini e lo segue fino al bivio di La Sours (m 2660) dal quale si gira a destra, per il Sentiero degli Stambecchi. In effetti il sentiero...non è da stambecchi ma prende il nome dagli animali cui la zona era ri-

servata. Si tratta di una bella traversata costeggiando i pendii del Monte Languard fino alla Rossstation (punto di ritrovo con gli amici dell'itinerario B). L'itinerario B, dall'arrivo della seggiovia prosegue per il sentiero che, con innumerevoli serpentine, sale a Capanna Georgy, un piccolo rifugio in legno, situato su un terrazzo naturale, pochi minuti sotto la vetta. La discesa avviene per lo stesso sentiero di salita fino al bivio della Rossstation (punto di ritrovo con gli amici dell'itinerario A). Riunita la comitiva, si scende nel vallone dell'Alp Languard, per poi risalire in pochi minuti alla Capanna Paradiso. Una sosta nell'accogliente e panoramico rifugio per poi prendere il piacevole sentiero che, attraversando foreste di conifere, ci riporta a Pontresina (gli itinerari potrebbero subire variazioni in caso di condizioni meteo od ambientali non idonee).




---

## RITROVO

ore 5,45

---

## PARTENZA

da Como in pullman alle ore 6

---

## ITINERARI

### A

Alp Languard, bivio La Sours, Rossstation, capanna Paradiso, Pontresina in ore 5  
dislivello salita m 570  
dislivello discesa m 966

### B

Alp Languard, Rossstation, capanna Georgy, Piz Languard, Rossstation, capanna Paradiso, Pontresina in ore 6,30  
dislivello salita m 1060  
dislivello discesa m 1456

---

## DIFFICOLTÀ

**A** nessuna

**B** EE per la lunghezza ed un tratto di cresta esposto.

---

## EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto al clima d'alta quota

---

## COLAZIONE

al sacco

---

## CAPIGITA

Ornello Pozzi  
Diego Cappelletti



# LISKAMM OCCIDENTALE *m 4481*

Il Liskamm Occidentale, di poco inferiore a quello orientale unitamente al quale forma una delle più celebrate pareti nord delle Alpi, è sito nel cuore di uno dei più vasti gruppi ghiacciati dell'intero arco alpino: il Monte Rosa.

Con due tronchi di seggiovia si sale al Colle di Bettaforca (m 2672) e si prosegue su sentiero, attrezzato nel tratto terminale, fino a raggiungere il nuovo rifugio Quintino Sella al limite inferiore del ghiacciaio di Felik, con magnifica vista sul Rosa. Dal rifugio, in direzione

nord si percorre il ghiacciaio di Felik fino all'omonimo colle (m 4061); da lì si prosegue decisamente verso nord-est sulla lunga groppa di confine fino alla gobba di quota 4214. Dopo averla scavalcata o aggirata sul versante svizzero, si riprende la dorsale che si restringe alquanto.

Si raggiunge così decisamente l'anticima (m 4449), che precede di poco la vetta.

Questa ascensione, data la sua complessità e l'alta quota, richiede una buona preparazione e un'adeguata attrezzatura.

## **PARTENZA**

da Como alle ore 8, in auto, per Staval di Gressoney la Trinitè (AO) m 1823

## **SALITA**

al rifugio Quintino Sella, m 3585, in ore 3 circa

## **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

al Liskamm Occidentale m 4481 in ore 4/5

## **DIFFICOLTA'**

itinerario alpinistico d'alta quota

## **DISLIVELLO**

1° giorno m 913

2° giorno m 896

## **EQUIPAGGIAMENTO**

da alta montagna completo piccozza, ramponi, imbragatura, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera



## **CAPI GITA**

Massimo Miccio

Angelo Balestrini



dal **2** al **27** agosto

# campeggio

## 31° CAMPEGGIO CAO NOACH VALLE AGORDINA (BELLUNO) DOLOMITI

Ritorniamo con piacere a Noach, a pochi chilometri da Agordo, ai confini del Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi, base di partenza per numerose e prestigiose escursioni nei famosi gruppi del Civetta, del Pelmo, dell'Antelao, dell'Agner e tantissimi altri.



**PER INFORMAZIONI**  
dettagliate rivolgersi in sede  
negli orari di apertura  
(vedi pagina 4)



# PARCO NAZIONALE DELLA MAIELLA

Rincorrendo il principio della natura, cultura e sport, la gita del settembre 2004 si sposterà nel Parco Nazionale della Maiella. La tendenza di questa iniziativa è quella di far conoscere ai nostri Soci una parte dell'Italia che molti non hanno mai preso in considerazione. In effetti siamo sempre portati a visitare luoghi del settentrione d'Italia, sconfinando molte volte oltre, visitando la Svizzera, Germania, Austria, Francia, senza tenere in conto le meravigliose zone appenniniche così ricche di storia, di cultura, di natura e, perché no, di gustosi piatti tipici.

E quindi stiamo preparando un weekend allungato (da giovedì 9 a domenica 12 settembre) proprio nel cuore della Maiella. Il progetto prevede escursioni, passeggiate, incontri con la storia e visite alla Riserva Naturale Valle dell'Orfento (alla conoscenza della lontra europea). Naturalmente saremo più precisi in un prossimo incontro, ma fin d'ora desideriamo portarVi a conoscenza di questa iniziativa che riteniamo molto interessante sotto vari aspetti e che crediamo possa far piacere a molti dei nostri Soci.

escursionismo





# PIZZO DEI TRE SIGNORI *m 2554*

È una delle classiche e più frequentate mete delle Orobie occidentali. Da Introbio, lasciata l'auto, si prosegue lungo la strada non asfaltata che percorre la Val Troggia e che porta alla Bocca di Biondino. Da qui si prosegue verso il rifugio Biandino (m 1500) e poi sulla destra per ripido pendio al rifugio Grassi. Da quest'ultimo si

segue una facile cresta fino ad una insellatura di fianco alla Sfingetta. Seguendo ancora il sentiero di erba e rocce, si arriva a un camino che, superato, conduce alla vetta.

La discesa verrà effettuata lungo la Val Biandino passando per il lago della Vacca, il rifugio Madonna della Neve, il rifugio Biandino e quindi Introbio.



---

## **PARTENZA**

da Como alle ore 13, in auto, per Introbio (Valsassina - LC) m 588

---

## **SALITA**

al rifugio Grassi m 1987, in ore 4

---

## **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

al Pizzo dei Tre Signori m 2554

in ore 1,30 / 2

---

## **DIFFICOLTA'**

itinerario su sentiero e passaggi rocciosi (I) sul tratto terminale

---

## **DISLIVELLO**

1° giorno m 1399

2° giorno m 567

---

## **EQUIPAGGIAMENTO**

escursionistico

---

## **CAPI GITA**

Antonio Signoriello

Enzo Villani



# LAGO DEL SASSO

## *m 1884*

In concomitanza con la gita alpinistica di due giorni al Pizzo dei Tre Signori, il gruppo escursionistico propone una gita al lago del Sasso in Biandino. Come consuetudine due gli itinerari: uno corto che dal parcheggio a quota 900 m circa, salirà seguendo la sinistra orografica del torrente Troggia, alla Bocca di Biandino, al Santuario della Madonna della Neve ed al lago del Sasso; l'altro che percorrerà un tratto comune al precedente, poi salirà la Valbona per giun-

gere al rifugio Grassi e da qui scendere al lago del Sasso. Pensiamo che questa gita non abbia bisogno di presentazione in quanto tutti dovrebbero conoscere la zona, ma noi la proponiamo per percorrerla nello spirito del Cao e cioè in compagnia ed amicizia.

La discesa avverrà seguendo il sentiero che percorre la destra orografica del torrente Troggia, passando per la Fonte S. Carlo. Per gli "sfaticati", possibilità di fermarsi lungo il percorso.




---

### RITROVO

ore 6,45

---

### PARTENZA

da Como in auto  
alle ore 7,00

---

### ITINERARI

#### A

Parcheggio in val Biandino, Bocca di Biandino, Madonna della neve, lago del Sasso  
in ore 5/6  
dislivello m 950

#### B

Parcheggio in val Biandino, Valbona, rif. Grassi al Camisolo, lago del Sasso,  
in ore 6/7  
dislivello m 1210

---

### DIFFICOLTÀ

**A** nessuna

**B** buon allenamento

---

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

---

### COLAZIONE

al sacco

---

### CAPI GITA

Sergio Ronchetti  
Ornello Pozzi



# SACRA DI SAN MICHELE

## *m 970*

Gita mista per escursionisti ed alpinisti con meta la bassa valle di Susa nei pressi dei laghi di Avigliana. Qui abbarbicata sulla vetta del monte Pirchiriano sorge dagli anni precedenti il Mille la Sacra di San Michele, straordinario monumento simbolo del Piemonte. Dal paese di Sant'Ambrogio Torinese, sotto l'incombente mole della Sacra, inizia la bella mulattiera che, fra querce, fontane e cappelle votive, ci conduce alla località San Pietro, dalla quale, in ripida salita fra castagni e noccioli, si giunge al piazzale della Sacra. Ben altro impegno è percorrere le ripide pareti del monte Pirchiriano ammirando la valle di Susa mentre si arrampica verso la meta! La ferrata inizia poco fuori il paese di Sant'Ambrogio e si

sviluppa su di un percorso alquanto esposto su pareti di roccia liscia, protetto da cavi in acciaio. Ma la salita non è solo impegnativa: è anche molto panoramica ed incrocia un vecchio sentiero abbandonato carico di storia e tradizioni, senza tralasciare gli evidenti segni lasciati dallo scorrere dei ghiacciai. Ma non finisce qui: per i più pigri è possibile di arrivare alla Sacra con le quattro ruote, per i più atletici con la via Intersezionale interamente chiodata a spit e con numerosi passaggi oltre il 6a. Compatibilmente con gli orari sarà possibile la visita guidata alla Sacra. Per tutti la discesa avverrà lungo una solida mulattiera levigata dalla slitte dei boscaioli in direzione di Chiusa San Michele.




---

### RITROVO

ore 6,45

---

### PARTENZA

da Como in pullman alle ore 7

---

### ITINERARI

**A** escursionistico  
Sant'Ambrogio, San Pietro, Sacra di San Michele al monte Pirchiriano, Chiusa San Michele in ore 5  
dislivello salita m 610  
dislivello discesa m 590

**B** via ferrata  
Sant'Ambrogio, Sacra di San Michele al monte Pirchiriano, Chiusa San Michele  
dislivello ferrata m 600  
in ore 3,30

---

### DIFFICOLTÀ

**A** nessuna

**B** difficile

---

### EQUIPAGGIAMENTO

**A** da escursionismo leggero adatto ad ogni tipo di clima

**B** da ferrata

è obbligatorio l'uso del set da ferrata - vedi pag. 9

---

### COLAZIONE

al sacco

---

### CAPI GITA

Ornello Pozzi

Sergio Ronchetti

Gigi Prunotto



9 e 10 ottobre

# Gita di chiusura al RIFUGIO GIOVO *m 1714*

## **PARTENZA**

da Como alle ore 14, in auto,  
per Garzeno località  
Germasino (sopra Dongo -  
CO) m 1239

## **SALITA**

al rifugio Giovo, m 1714,  
in ore 2  
o in auto su strada sterrata

## **ASCENSIONE FACOLTATIVA**

ad una delle numerose mete  
da qui possibili

## **DISLIVELLO**

1° giorno m 475  
2° giorno in funzione  
dell'itinerario scelto

## **EQUIPAGGIAMENTO**

da escursionismo

## **CAPI GITA**

Massimo Miccio  
Paola Spadina

Come ogni anno ci ritroveremo  
per la gita di chiusura dopo una  
lunga e intensa stagione.

Sarà una gita un pò diversa da  
quelle degli ultimi anni poiché,  
non essendo il rifugio custodito,  
sarà completamente auto-  
gestita. La cena della sera e la  
colazione della mattina verrà  
quindi preparata dagli ottimi  
chef del CAO.

Il rifugio Giovo è una ex caser-

metta della finanza che sorge  
sul valico omonimo. E' anche  
possibile, per chi lo desidera,  
salire in automobile fino al rifu-  
gio attraverso la carrozzabile  
sterrata che, a mezza costa e  
attraversando belle radure,  
sale fino al valico.

Il giorno dopo sarà possibile  
affrontare l'ultima fatica della  
stagione lungo uno dei nume-  
rosi itinerari della zona.



24 ottobre

# CASTAGNATA ALLA CAPANNA CAO

*m 1000  
San Maurizio  
Brunate*



7 novembre

# FESTA AMICI DELLA MONTAGNA

*Capanna CAO  
San Maurizio  
Brunate*

## PROGRAMMA

**ore 11,00**

Santa messa  
per gli alpinisti caduti

**ore 12,00**

breve saluto del Presidente  
e pranzo in Capanna

**ore 15,30**

proiezione diapositive  
del programma gite 2004



---

**REDAZIONE**

Paola Spadina  
Antonio Signoriello  
Ezio Righetti

---

**GRAFICA**

Lavori in Corso

---

**STAMPA**

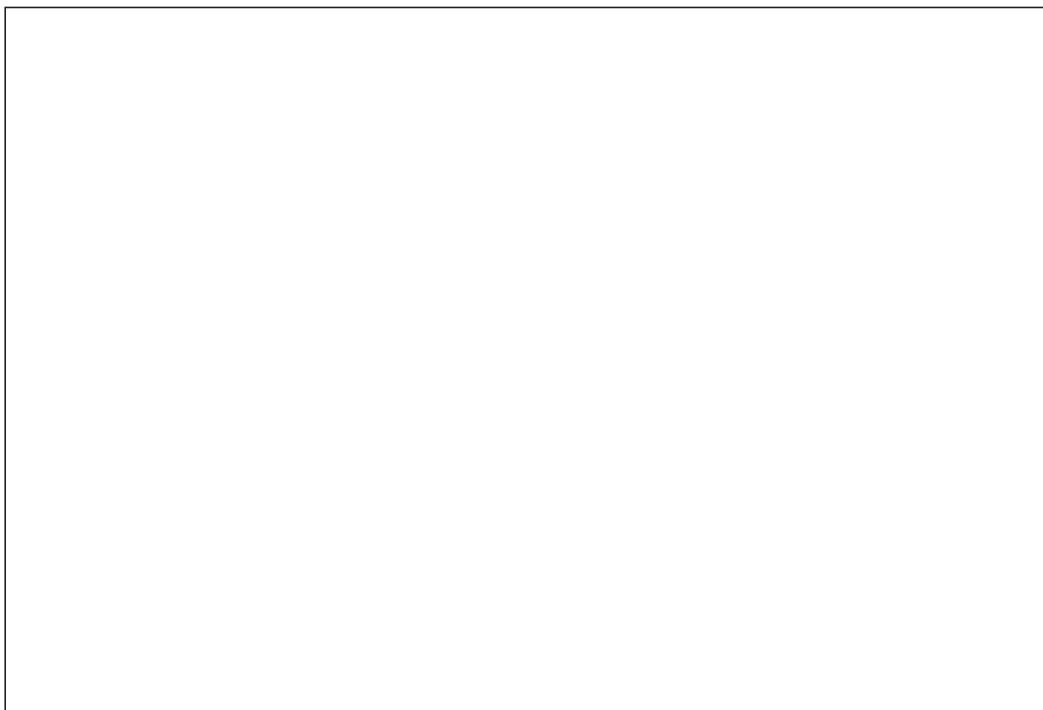
Tipografia  
Cesare Nani

---

Un sincero  
ringraziamento  
a tutti coloro  
che hanno collaborato  
alla realizzazione  
di questo Programma  
ed in particolare a tutti  
gli inserzionisti che,  
anche per quest'anno,  
ci hanno accordato  
la loro fiducia.

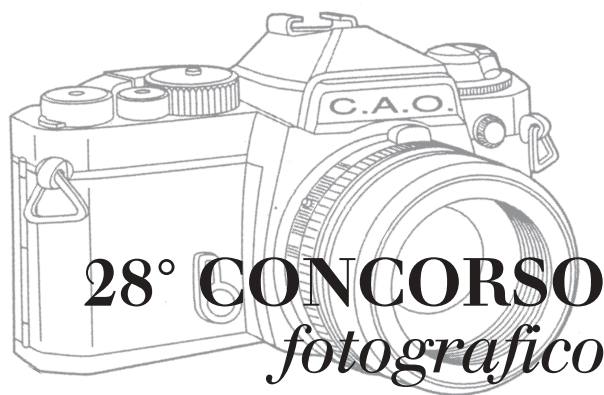
---

**Arrivederci  
al prossimo anno**



**CORSO DI  
GINNASTICA**  
*presciistica*

*18 dicembre*  
**FESTA  
DEI BAMBINI**



**28° CONCORSO**  
*fotografico*

**SCUOLA DI SCI**  
*fondo e discesa*

**SETTIMANA  
BIANCA** di fine anno

**TERMINE  
DI PRESENTAZIONE**  
delle opere  
giovedì 25 novembre

*attività varie*