



CAO

CLUB ALPINO OPERAIO COMO
DAL 1885



ALPINISMO



SCI ALPINISMO



SCI ALPINO



SCI NORDICO



RACCHETTE



ESCURSIONISMO



CAMPEGGIO



CORALE

programma
attività
collettiva
duemilacinque

28° concorso fotografico

in copertina
primo premio

ANTONIO SIGNORIELLO
Colori e riflessi

la montagna nei suoi vari aspetti



secondo premio

ENRICO TETTAMANTI
Il ponte giusto



terzo premio

ORNELLO POZZI
Le quattro stagioni sul lago di Como:
inverno



premio speciale

ALESSANDRO GAMBARO
Campo base invernale sul Monte Rosa:
notturno

*Foto notturna di lunga esposizione
eseguita con studio e ottima tecnica*



premio flora

GUIDO ZAMPIERI
Viola Comollia

presentazione

L'anno 2005 è un anno particolarmente significativo per la nostra associazione: festeggiamo la ricorrenza del Centovesimo della fondazione.

Una data che il Consiglio Direttivo ha ritenuto di celebrare in modo adeguato per evidenziare, senza eccessivi clamori ma con un misurato e giustificato orgoglio, il lungo cammino che il CAO ha percorso in tutti questi anni.

Ringraziamo i soci che, con la loro viva partecipazione, hanno permesso la realizzazione delle varie attività ed i dirigenti che, con dedizione e passione, si sono alternati alla guida del nostro sodalizio, attraverso il vecchio ed il nuovo Millennio, consentendo al CAO di perseguire i propri scopi sociali.

Ci è sembrato quindi, più che mai opportuno inserire alcune novità nella programmazione dell'Attività Collettiva 2005, per distinguere maggiormente quest'anno dagli altri e per offrire ai nostri soci nuove occasioni di incontro e di divertimento.

La prima novità è insita proprio nella presentazione del Programma, perché quest'anno l'alpinista che ci tiene a battesimo è una donna: un'alpinista famosa e di grande valore come Nives Meroi, che nel 2004 ha raggiunto il suo settimo ottomila e che recente-

mente è stata insignita del premio "Per aspera ad astra".

Naturalmente saranno le tradizionali attività, come l'alpinismo, lo sci alpinismo e l'escursionismo ad avere un ruolo centrale nel nostro programma. Inoltre, visto il grande successo ottenuto lo scorso anno, abbiamo ampliato lo spazio dedicato all'escursionismo invernale con le racchette da neve.

Abbiamo riconfermato la tradizionale scuola di sci nordico e le settimane bianche, oltre alla scuola di sci per bambini che, inaugurata l'anno scorso in via sperimentale, è destinata a diventare un appuntamento importante per far crescere i nostri piccoli soci. A loro sono dedicate anche due gite nel programma estivo in collaborazione con il CAI di Moltrasio.

Agli escursionisti abbiamo invece dedicato una "Settimana Verde" con un trekking che porterà il nome del CAO sulle montagne lariane.

Altro appuntamento significativo è la Gita del 120°, per la quale ci proponiamo l'ambizioso obiettivo di portare 120 soci in cima ad una montagna importante delle nostre zone.

Non mancheranno naturalmente il campeggio, un'escursione di più giorni all'estero e la gita in

collaborazione con il CAI di Como.

I nostri accompagnatori, inoltre, celebreranno il 120° con un'ascensione su un'importante cima delle nostre Alpi.

Da segnalare, tra le novità, una spedizione extraeuropea in Bolivia, sulla Cordillera Real, dove alcuni soci del Cao potranno misurarsi in un'avventura d'alta quota, mentre altri soci, più tranquillamente, affronteranno un trekking turistico e culturale alla scoperta di nuovi paesaggi.

Nel 2005 anche la nostra corale non mancherà di esibirsi e mostrare il risultato di tanto appassionato lavoro ed impegno. Il coro ci accompagnerà anche quando ci ritroveremo, a fine stagione, per una simpatica "battellata" sul nostro lago; altra occasione per stare insieme in allegria.

Concluderemo l'attività con i tradizionali appuntamenti autunnali in Capanna: Castagnata e Festa Amici della Montagna.

L'augurio, come sempre, è quello che una grande partecipazione ed un forte apprezzamento ripaghino l'impegno e la passione di tutte le persone coinvolte nella realizzazione di questo programma.

Il Presidente
Erio Molteni

La musica è uno dei rami di un albero speciale chiamato arte. La musica è il rumore delle ali degli angeli in volo. Ogni pianta dà il proprio frutto e ogni frutto ha il suo sapore, e ogni sapore canta la lode alla natura. L'amicizia è un soffio di vento che aiuta ad ingrossare la vela del navigatore, dell'uomo sul fiume della vita. Sono vagabondo come il vento, libertà è il mio tempio a casa. Ad altri accumulare tesori che ladri scassinano, a me basta la gioia di cantare. Ecco i sentimenti e le passioni che sgorgano dal cuore di questi amici che, con tanto entusiasmo, vivono la nostra cultura e tradizione attraverso il coro. Il linguaggio espressivo della gente semplice rispec-

chia i sentimenti e i valori cresciuti nel profondo dell'animo che li unisce, gli dà forza e modo di rivivere tradizioni e ricordi, ma soprattutto voglia di imparare a descrivere con il canto e la poesia cose nuove ed interessanti. La vita di un coro è ricca di impegni, sacrifici e spirito di amicizia, per questo abbiamo bisogno di tutti Voi per proseguire insieme questo cammino; un cammino fatto di studio, di ricerca di notizie storiche e animato da una particolare commozione per un passato che non si può e non si deve cancellare. Ringrazio tutti questi miei Amici che mi danno modo di esprimere poesia e canto con mezzi semplici: "la voce, il cuore e l'amicizia".

Nicola Franchi



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

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 25-26 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

Matteo FRIGERIO

Giorgio GALVANI

Luca MAGGIONI

Massimo MICCIO

Gigi PRUNOTTO

Antonio SIGNORIELLO

Pietro SIMONELLI

Paola SPADINA

Gianni VALESÌ

Enzo VILLANI

segretario Ezio RIGHETTI

SCI ALPINO (discesa)

Francesco BIANCHI FETUCCIA

Pietro DE COL

Massimo MICCIO

Erio MOLTENI

SCI NORDICO (fondo)

Francesco BIANCHI-FETUCCIA

Giuseppe MERONI

Ornello POZZI

ESCURSIONISMO

Diego CAPPELLETTI

Ornello POZZI

Sergio RONCHETTI

CAMPEGGIO

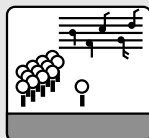
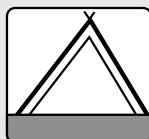
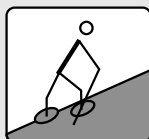
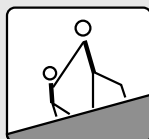
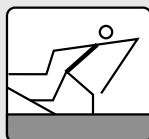
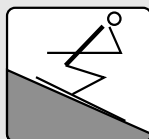
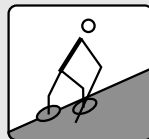
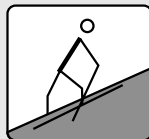
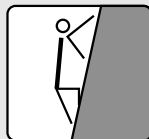
Giuseppe MERONI

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

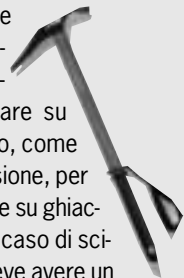
MATERIALE ALPINISTICO

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.



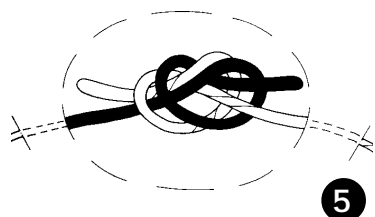
sicuri su ghiacciaio



3



4



5

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

Percorrere un ghiacciaio, gioiando 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**¹ 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**² entro cui viene inserita un'asola ottenuta sulla corda mediante un **nodo delle guide con frizione**³. 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**⁴ 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**⁵.

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**⁶ 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**⁷ 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:

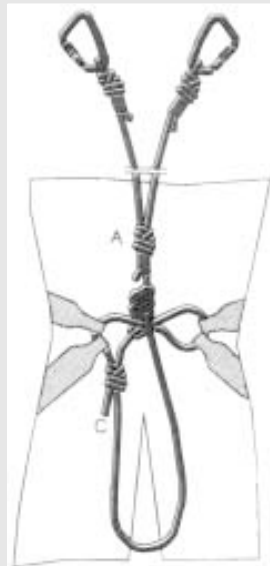
- **mantenere** entrambi i moschettoni agganciati al cavo metallico durante la progressione;
- **sganciare** un moschettone alla volta per superare il chiodo di ancoraggio della fune;
- **non procedere** simultaneamente sullo stesso tratto di fune metallica, perché la caduta del primo alpinista trascinerebbe 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

i soci si incontrano

Proiezione di diapositive
I SOCI SI RACCONTANO martedì **8** febbraio

NEVE E VALANGHE martedì **8** marzo
relatore: Stefano Sesana

Proiezione di diapositive
LADAKH martedì **5** aprile
relatore: Antonio Signoriello
c/o Unione Industriali

Proiezione film
ALTA VIA DELLA VALMALENCO martedì **3** maggio
con la presenza dell'autore Carlo Molteni

Proiezione di diapositive
RIVEDIAMOCI L' INVERNO martedì **7** giugno
a cura del Gruppo Escursionistico

Proiezione di diapositive
I SOCI SI RACCONTANO martedì **12** luglio

Proiezione di diapositive
CAPPADOCIA martedì **20** settembre
relatori: Chiara Botta e Antonio Signoriello

Proiezione film e diapositive
FESTA DEL CAMPEGGIO sabato **15** ottobre
c/o Oratorio di Lora

Proiezione di diapositive
RIVEDIAMOCI L'ESCURSIONISMO martedì **25** ottobre
RIVEDIAMOCI IL VERDON
a cura del Gruppo Escursionistico

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 diverse indicazioni

calendario per attività

racchette	15	Monte Resegone <i>m1875</i>	30 gennaio	
	21	Piz d'Emmat <i>m2927</i>	20 febbraio	
	27	Monte Zerbion <i>m2719</i>	6 marzo	
	31	Val Thurax - Monti della Luna	19 e 20 marzo	
sci-alpinismo	17	Montelungo <i>m2135</i> Garzirola <i>m2116</i>	6 febbraio	
	25	Gran Pays <i>m2702</i>	27 febbraio	
	29	Piz Scalotta <i>m2991</i>	13 marzo	
	35	Cima Autour <i>m3021</i>	9 e 10 aprile	
	39	Val di Rhemes - rifugio Benevolo	dal 23 al 25 aprile	
	43	Monte Cristallo - Valle dei Vitelli	14 e 15 maggio	
sci alpino (discesa)	19	Corvatsch - Val di Fex	13 febbraio	
	23	Settimana Bianca a Flachau	dal 26 febbraio al 5 marzo	
	67	Settimana Bianca di fine anno	dicembre/gennaio 2006	
	67	Scuola di sci (fondo e discesa)	gennaio 2006	
alpinismo	49	Grignone: 120 in cima <i>m2410</i>	19 giugno	
	120°	53	Traversata dei Lyskamm	2 e 3 luglio
	57	Fletschhorn <i>m3996</i>	16 e 17 luglio	
	59	Spedizione Bolivia	agosto	
	61	Rocciamelone <i>m3538</i>	17 e 18 settembre	
	escursionismo	33	Monte Capenardo <i>m693</i>	3 aprile
CAI Moltrasio		37	Gita dei bambini Alpe di Lemna <i>m889</i>	17 aprile
		41	Pizzoni di Laveno e Monte Nudo	8 maggio
CAI Moltrasio		45	Gita dei bambini al Moregallo <i>m580</i>	29 maggio
		47	Monte Mucrone <i>m2335</i>	5 giugno
120°		49	Grignone: 120 in cima <i>m2410</i>	19 giugno
CAI Como		51	Gruppo di Brenta	25 e 26 giugno
		54	Accompagnamo la settimana verde	3 luglio
120°		55	Settimana Verde	dal 3 al 9 luglio
120°		59	Spedizione Bolivia	agosto
		60	Verdon	dal 9 al 12 settembre
		61	Rocciamelone <i>m3538</i>	17 e 18 settembre
		63	La strada alta	2 ottobre
		64	Gita di chiusura al rifugio Dalco	8 e 9 ottobre
campeggio		58	32° Campeggio in Valsavarenche	dal 1 al 26 agosto
varie	120°	62	Battellata	25 settembre
		65	Castagnata e gara di bocce	23 ottobre
		66	Festa Amici della Montagnaa	13 novembre
		67	29° Concorso Fotografico	termine 29 novembre
		67	Festa dei bambini	17 dicembre
	67	Corso di ginnastica presciistica	da ottobre	

calendario cronologico

<i>racchette</i>	Monte Resegone m1875	30	gennaio
<i>sci alpinismo</i>	Montelungo m2135 - Garzirola m2116	6	febbraio
<i>sci-racchette</i>	Corvatsch - Val di Fex	13	
<i>racchette</i>	Piz d'Emmat m2927	20	
<i>sci</i>	Settimana bianca a Flachau	26/2-5/3	
<i>sci alpinismo</i>	Gran Pays m2702	27	
<i>racchette</i>	Monte Zerbion m2719	6	marzo
<i>sci alpinismo</i>	Piz Scalotta m2991	13	
<i>racchette</i>	Val Thuras - Monti della Luna	19 e 20	
<i>escursionismo</i>	Monte Capenardo m693	3	aprile
<i>sci alpinismo</i>	Cima Autour m3021	9 e 10	
<i>escursionismo</i>	Gita bambini Alpe di Lemna m889	17	CAI Moltrasio
<i>sci alpinismo</i>	Val di Rhemes - rifugio Benevolo m2285	23/25	
<i>escursionismo</i>	Pizzoni di Laveno e Monte Nudo m1235	8	maggio
<i>sci alpinismo</i>	Monte Cristallo m3431	14 e 15	
<i>escursionismo</i>	Gita bambini al Moregallo m580	29	CAI Moltrasio
<i>escursionismo</i>	Monte Mucrone m2335	5	giugno
<i>alpinismo-escurs.</i>	Grignone: 120 in cima m2410	19	120°
<i>escursionismo</i>	Gruppo di Brenta	25 e 26	CAI Como
<i>alpinismo</i>	Traversata dei Lyskamm	2 e 3	luglio 120°
<i>escursionismo</i>	Accompagnamo la Settimana Verde	3	
<i>escursionismo</i>	Settimana Verde	3/9	120°
<i>alpinismo</i>	Fletschhorn dal rifugio Weissmies m3996	16 e 17	
<i>campeggio</i>	32° Campeggio in Valsavarenche m1600	1/26	agosto
<i>alpinismo-escursionismo</i>	Spedizione Bolivia		120°
<i>escursionismo</i>	Verdon	9/12	settembre
<i>alpinismo-escurs.</i>	Rocciamelone m3538	17 e 18	
<i>varie</i>	Battellata	25	120°
<i>escursionismo</i>	La strada alta	2	ottobre
<i>escursionismo</i>	Gita di chiusura al Rifugio Dalco m1000	8 e 9	
<i>varie</i>	Castagnata e gara di bocce	23	
<i>varie</i>	Ginnastica presciistica		
<i>varie</i>	Festa AMICI della MONTAGNA	13	novembre
<i>varie</i>	29° Concorso fotografico	29	
<i>varie</i>	Festa dei bambini	17	dicembre
<i>varie</i>	Settimana bianca di fine anno	dicembre/gennaio 2006	
<i>varie</i>	Scuola di sci (fondo e discesa)	gennaio 2006	



MONTE RESEGONE

m 1875

Celebre e celebrata montagna, ben visibile ed inconfondibile per la sua cresta a filo di sega, il Resegone, costituisce la sentinella sud-occidentale della catena orobica, a cavallo delle province di Lecco e Bergamo. All'arrivo delle nevi invernali i suoi contorni e pendii brillano di luce invitante a cui è difficile sottrarsi. Escursione, priva di difficoltà, in uno scenario di panorami mutevoli tra fitti boschi e ampi pascoli.

Da Morterone un'evidente traccia sale il corto crinale. In prossimità di una strozzatura, questa si inoltra più agevolmente tra fitti boschi e raggiunge una piccola sella, dove è possibile sostare. Piegando a sinistra si attraversa la costa boschiva sottostante l'ampio anfiteatro contornato da rocce; un ultimo più impegnativo tratto porta al rifugio Azzoni m 1860 e alla croce di vetta m 1875.

PARTENZA

da Como alle ore 8
in auto per Morterone
(Valsassina) m 1070

SALITA

Al Resegone m 1875

DIFFICOLTA'

Facile camminata su neve

DISLIVELLO

m 805

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna con
ciaspole, bastoncini e ghettoni



CAPI GITA

Matteo Frigerio
Marcello Bassi
Ornelo Pozzi



TRAVERSATA MONTE LUNGO *m 2135* GARZIROLA *m 2116*

La Val Cavargna è un piccolo paradiso bianco che proprio alle spalle di casa nostra offre numerose piacevoli salite, lunghe scivolate su bei pendii, il tutto incorniciato da scorci spettacolari sul lago di Como. La gita che proponiamo comporta la salita alla cima più classica dell'intera valle, lungo un interessante percorso che unisce più creste fra loro. Con l'auto si risale fino a Cavargna, ultimo centro abitato della valle e si prosegue in direzione del piccolo nucleo di Finsuè per parcheggiare poco prima del ponte sul torrente Cuccio, attorno a quota 1200 m circa. Calzati gli sci si segue la strada fino alle prime case dopo il ponte. Da qui si devia a sinistra e lungo dolci pendii punteggiati di baite si punta alla cresta SE della Vetta del Vallone, nota localmente come Monte Lungo. Raggiunta tale cresta sopra la località Monte Pianca q. 1560 circa, se ne segue fedelmente il panoramico filo fin sulla vetta della nostra prima meta. Nell'ultimo breve tratto potrebbero essere utili i rampanti per gli sci. Dalla vetta si scende a piedi il primo tratto (utili i ramponi) della cresta SO che collega il Monte Lungo alla Garzirola. Rimessi gli sci più sotto, si pro-

segue lungo il largo crestone passando dal Monte Segor m 2097 fino a raggiungere la Garzirola m 2116, nostra ultima meta. La discesa si svolge dapprima seguendo la cresta SSE in direzione del passo di S. Lucio fino a raggiungere la località Buco della Neve m 1925. Da qui si prende a sinistra il largo crestone che sovrasta Cavargna fino al Piano del Cristo m 1679, ove si devia ancora un poco sulla sinistra puntando al luogo dove si sono lasciate le automobili.

PARTENZA

da Como alle ore 7
in auto per Cavargna
m 1080

SALITA

al Monte Lungo m 2135
e successiva traversata
alla Garzirola m 2116
in ore 4

DIFFICOLTA'

BS

DISLIVELLO

m 950 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da sci-alpinismo
con ARVA OBBLIGATORIO
e rampanti.
Piccozza e ramponi utili



CAPI GITA

Luca Bianchi
Giorgio Galvani

13 febbraio



CORVATSCH E VAL DI FEX

Siamo in Engadina, nella bellissima e rinomata conca di St. Moritz. Qui discesisti, fondisti ed escursionisti con le racchette da neve troveranno il terreno ideale per dare sfogo alle proprie capacità, in un ambiente di grande effetto, ai piedi del massiccio del Bernina.

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Sils Maria (CH)

EQUIPAGGIAMENTO

in relazione all'attività svolta

CAPI GITA

Francesco Bianchi Fetuccia
Ornello Pozzi



SCI
S
T
R
A
C
C
H
E
E
T
T
E
E
S
C
U
R
S
I
O
N
I
S
S
I
M
O



PIZ D' EMMAT *m 2927*

Abbiamo valicato appena il confine, al centro dell'arco alpino, per fermarci in un luogo assai particolare per la sua natura intensa ed avvolgente. Engiadin' Ote è la definizione in romancio, Alta Engadina, la traduzione italiana. Quel che si presenta al visitatore è un vasto pianoro disteso a perdita d'occhio, terra di ghiacciai e alte montagne che custodiscono l'unico 4000 nel cuore delle Alpi Centrali, il Piz Bernina.

Lasciate le auto a Plaun da Lej m 1798, si segue la strada che sale a Grevasalvas m 1941. Salire a destra dell'abitato prima in direzione NW, poi N, per un ripido pendio raggiungere quota 2503. Da qui sempre in direzione N, ripidi pendii portano in vetta. In prossimità della linea di salita, a quota m 2456 il Lago Naire, se visibile, potrà diventare meta ideale per chi non vuole affrontare i più ripidi pendii che portano in vetta.

PARTENZA

da Como alle ore 6, in auto, per Plaun da Lej (Passo del Maloia - CH) m 1798

SALITA

Al Piz d'Emmat m 2927

DIFFICOLTA'

Camminata su neve di media difficoltà

DISLIVELLO

m 1129 alla vetta o m 658 al Lago Naire

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghettoni. Per la vetta utili i ramponi

CAPI GITA

Marcello Bassi
Matteo Frigerio
Sergio Ronchetti



dal **26** febbraio al **5** marzo



SETTIMANA BIANCA A FLACHAU

La settimana bianca che proponiamo è adatta a chi vuole trascorrere un breve periodo di sport, divertimento e rilassamento. Come già avvenuto in tante occasioni passate, ci affidiamo ancora una volta alla nota ospitalità austriaca. Base di partenza per le nostre escursioni sugli sci sarà il comprensorio di Flachau, Ski Amadé, nelle Alpi Salisburghesi, adatto a soddisfare le esi-

genze di discesisti e fondisti. Saremo ospiti dell'Hotel Tauernhof che, oltre ad offrire ai nostri soci un'ottima qualità di trattamento, comprende molti altri servizi ed eventi per il dopo sci ed il soggiorno turistico.

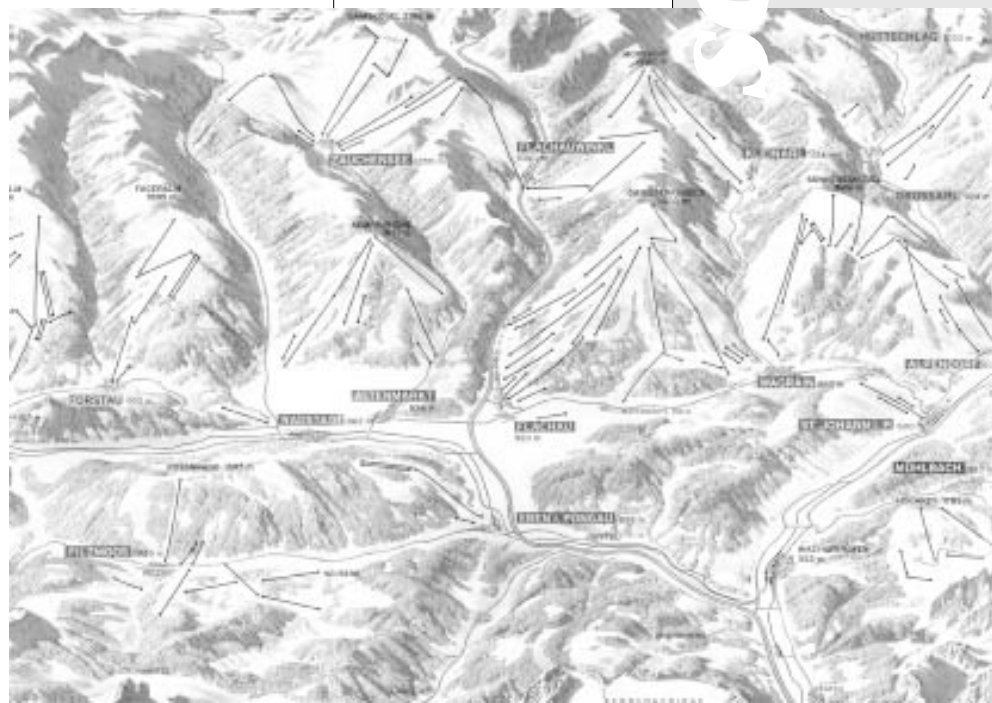
Eventuali richieste di partecipazione oltre il numero prestabilito saranno prese in considerazione solo previa conferma da parte dell'Hotel.

RESPONSABILI

Erio Molteni
Massimo Miccio
Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

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





GRAN PAYS

m 2702

Il Gran Pays è un classico itinerario invernale che si svolge su ampi pendii, altamente panoramico sulle principali vette della Val d'Aosta. Clemenceau, punto di partenza del nostro itinerario, è l'ultimo paesino della Val di St. Barthèlemy; valle che si dirama sulla sinistra idrografica poco prima di Aosta. Calzati gli sci seguiremo il sentiero estivo nel Vallone di Chaleby fino al ponte di quota 1702; qui, attraversato il torrente, percorreremo il valloncetto posto tra la Becca

di Avuille e la nostra meta. Per pendii sempre più sostenuti, passando per l'alpe Fonlin giungeremo alla cresta Sud e da qui, sci ai piedi fino in vetta. La discesa si svolgerà sul versante opposto, in direzione Nord-Est, passando per l'alpe Lèchè e ricongiungendosi con l'itinerario di salita al ponticello di quota 1702.

Data l'esposizione, la neve sarà sicuramente polverosa: potremo quindi disegnare splendide serpentine che ci ripagheranno delle fatiche della salita.

PARTENZA

da Como alle ore 6, in auto, per Clemenceau (Val di St. Barthèlemy - AO) m 1627

SALITA

al Gran Pays m 2702 in ore 3,30

DIFFICOLTA'

MS

DISLIVELLO

m 1075



EQUIPAGGIAMENTO

da sci-alpinismo
con ARVA OBBLIGATORIO

CAPIGITA

Pietro Simonelli
Enzo Villani



MONTE ZERBION *m 2719*

Gita tra le più classiche per l'escursionismo invernale della Valle D'Aosta. L'invidiabile posizione di questa cima la rende un punto panoramico a 360° sull'intera Valle D'Aosta. Lasciate le auto nel parcheggio antistante Promiod, ci si alza tra dolci pendii in direzione NE fino ad imboccare l'evidente mulattiera che sale verso il Col Portola.

Superato questo primo tratto, proseguire fino al primo tornante per poi svoltare a destra lasciando la mulattiera seguita fino a quel momento e imboccare il comodo sentiero in co-

sta. Attraversato il torrente Promiod, salire in direzione degli Alpeggi Arsine m 1837. Da qui inoltrarsi direttamente nella fascia boscosa, superata la quale si raggiungono i pendii della Spalla ovest (circa m 2000). Se in condizioni, si segue il costone terminale fino in vetta m 2719. La salita alla cima richiede attenzione e preparazione fisica, ma ciò non spaventa i neofiti o i meno allenati che potranno interrompere la salita agli Alpeggi Arsine o alla Spalla ovest, godendo di un panorama altrettanto spettacolare.

PARTENZA

da Como alle ore 6 in auto per Promiod (Valtournenche - AO) m 1492

SALITA

al monte Zerbion m 2719

DIFFICOLTA'

Camminata sulla neve di media difficoltà

DISLIVELLO

alla vetta m 1227
agli alpeggi Arsine m 345
alla Spalla Ovest m 500

EQUIPAGGIAMENTO

Invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghettoni

CAPI GITA

Marcello Bassi
Matteo Frigerio
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 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. Poi 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 m 2926. 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



CAPI GITA

Giorgio Galvani
Pietro Simonelli



VALLE THURAS E I MONTI DELLA LUNA *m 2991*

Immaginatevi... immersi in un bosco di conifere durante una fitta nevicata, camminare senza una meta precisa, accompagnati solo dal rumore sordo dei vostri passi, momenti unici, attimi di evasione. Dalla fine dello scorso inverno, dopo aver solcato chilometri di pendii ricoperti da soffice neve, perseguiamo l'idea di un week-end con le racchette. E' passato un anno ed è arrivata l'occasione di concretizzarla. Abbiamo scelto la Valle Thuras, in Val di Susa, e il Rif. Capanna Mautino m 2110 che già negli anni Venti era alloggio e punto di partenza per innumerevoli gite nei dintorni. Oltre alla storia di questi luoghi, ci ha colpito un progetto di rivalutazione denomi-

nato "Montagna Viva" e le parole di chi crede e lavora per mantenere intatto dal punto di vista ambientale questo angolo di Piemonte, minacciato da attività e progetti che lo mettono a rischio. La Val Thuras e le sue montagne possono fare a meno dei motori per continuare ad essere un paradiso per lo sci da fondo, le racchette, lo scialpinismo. Abbandonato il progetto di istituire un parco, negli ultimi anni l'area è stata protagonista di lotte ambientaliste contro le speculazioni, nonché il diffondersi di pratiche come l'eliski o l'uso delle motoslitte e favorendo attività come lo scialpinismo e l'escursionismo con le racchette da neve.

PARTENZA

da Como alle ore 7, in auto, per Bousson (Cesana Torinese - TO) m 1419

SALITA

Al Rif. Capanna Mautino m 2110

DIFFICOLTA'

1° giorno - Facile camminata su neve
2° giorno - Facile o media difficoltà a seconda dell'itinerario

DISLIVELLO

1° giorno - m 680
2° giorno - Variabile a seconda dell'itinerario



EQUIPAGGIAMENTO

Invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghettoni

CAPI GITA

Matteo Frigerio
Marcello Bassi



MONTE CAPENARDO *m 693* e Sentiero delle Camalle

Puntuale come la primavera arriva la prima gita escursionistica: come da tradizione al mare. Il golfo del Tigullio sarà lo scenario di questa passeggiata, che percorreremo partendo dal lungomare di Sestri Levante, prima su sterrata con ponticelli in pietra risalenti all'epoca della vecchia via Aurelia, poi lungo un sentiero fino ai ruderi dell'antica chiesa di S. Anna dalla quale parte il crinale della Costa Serba (bellissimo bosco ricco di numerose essenze tipiche della macchia mediterranea, che però all'inizio porta ancora evidenti segni di un furioso incendio), che porta al monte Costello. Proseguendo, con qualche contropendenza, raggiungeremo il monte Zucchetto ove incontreremo i primi resti della antiche cave di ardesia e, sempre lungo la cresta, con vista che spazia da Sestri Levante a Portofino, dagli Appennini alle...Alpi Apuane, raggiungeremo la sommità del Capenardo. Pausa pranzo ed inizio della discesa che percorreremo lungo la "via della Pietra Nera" o "sentiero delle Camalle" interamente lastricata in ardesia. Le "Camalle" erano le donne (Mogli e Figlie) dei cavaatori che, con carichi di decine di chilogrammi

d'ardesia sulle spalle, scendevano dal Capenardo alla spiaggia ove veniva caricata sui "Leudi", imbarcazioni con albero obliquo ispirate alle barche arabe. Raggiunta la chiesetta di Santa Giulia (inizio anni mille), scenderemo verso Lavagna per una breve visita della città (ed alla spiaggia) attraverso i suoi carrugi, la Basilica di Santo Stefano, l'oratorio della SS. Trinità ed una grande sorpresa fra le case medievali.

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como in pullman alle ore 6

ITINERARI

A Sestri Levante, S. Anna, Monte Capenardo, Lavagna in ore 4,30/5,30
dislivello m 690

B Sestri Levante, S. Anna, Cavi, S. Giulia, Lavagna in ore 3,30/4,00
dislivello m 380

C Itinerario libero senza accompagnatori con obbligo di rispettare l'orario di partenza

DIFFICOLTÀ

A buon allenamento

B nessuna

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo leggero adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti





CIMA AUTOUR *m 3021*

Pian della Mussa: per chi ama la storia fu la meta della prima gita sciistica effettuata in Italia da Kind e Roiti nel gennaio del 1897.

Addirittura negli anni Trenta funzionava regolarmente un servizio di alberghetto "La casa dello sciatore" gestita da un certo Vulpot.

L'apertura invernale del rifugio Città di Ciriè ci consente di tornare a quei tempi eroici e goderci la tranquillità e serenità di questi luoghi che solo la stagione invernale consente. La

meta della gita è la Cima Autour m 3021, una classica della zona che noi effettueremo in traversata attraverso la Val Saulera e il Vallone di Servin.

Una volta giunti in cima, la discesa si effettuerà sugli splendidi pendii che portano a Balme con quasi 1600 m di dislivello con neve sicuramente ottima data l'esposizione. La gita non presenta particolari difficoltà tecniche ma, dato il dislivello (m 1300) ed essendo una traversata, si consiglia un adeguato allenamento.

PARTENZA

da Como alle ore 12, in auto, per Balme (Val di Ala - TO) m 1446

SALITA

Al rifugio Città di Ciriè nel Pian della Mussa, m 1850, in ore 1,30

ASCENSIONE FACOLTATIVA

alla Cima Autour m 3021 in ore 4,30

DIFFICOLTÀ'

BS

DISLIVELLO

1° giorno m 400
2° giorno m 1320

EQUIPAGGIAMENTO

da sci-alpinismo
con ARVA OBBLIGATORIO

CAPI GITA

Gianni Valesi
Gigi Prunotto





GITA DEI BAMBINI ALL' ALPE DI LEMNA

con il CAI MOLTRASIO

Visto il successo degli anni passati anche quest'anno vogliamo organizzare due gite dedicate appositamente ai bambini e alle loro famiglie.

Lasciate le auto a Molina si risale per comoda mulattiera immersa nel verde fino all'Alpe. E' un alpeggio stupendo che si apre fra i monti nel triangolo

lariano. E' presente un centro equestre per cui potremo ammirare i cavalli e altri animali domestici.

Qui organizzeremo vari giochi, a cui sono invitati tutti, che proseguiranno anche nel pomeriggio. Sarà anche possibile un buon ristoro al Centro agriturismo Alpe di Lemna.



CAO



CAI
MOLTRASIO

PARTENZA

da Como
alle ore 8.45 per Molina
(Faggeto Lario - CO) m 450

SALITA

passeggiata all'Alpe di Lemna
m 889 in ore 1,30

COLAZIONE

Al sacco o all'agriturismo

CAPI GITA

Massimo Miccio
Sergio Ronchetti
Sandro Saldarini
Maria Rosa Camperi



dal **23** al **25** aprile



VAL DI RHEMES RIFUGIO BENEVOLO *m 2285*

Abbiamo pensato di andare dove la neve non dovrebbe proprio mancare e dove è possibile scegliere tra numerose e bellissime cime.

Da Rhemes Notre Dame, lungo il tracciato della carrozzabile, si raggiungono le case di Pèlaud e di Thumel. Passati, dopo una leggera salita, accanto alla dogana, costruzione in

muratura sulla cima di un poggiolo, si costeggiano alcuni salti rocciosi, per poi innalzarsi sulla destra fino alle case di Barmaverin. Dopo una strettoia della valle, si attraversa il torrente sul ponte a quota 2087 e si prosegue, dapprima sul fondo del vallone e poi innalzandosi leggermente a sinistra, fino al rifugio.

PARTENZA

da Como alle ore 8, in auto, per Rhemes Notre Dame
(Valle di Rhemes - AO) m 1723

SALITA

al rifugio Benevolo m 2285 in ore 2,30

ASCENSIONE FACOLTATIVA

Il 2° e 3° giorno verranno scelti due itinerari, tra i numerosi possibili, in funzione dell'innevamento e delle condizioni atmosferiche.

DIFFICOLTÀ'

BSA

DISLIVELLO

1° giorno m 562
2 e 3° giorno in funzione dell'itinerario scelto

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna comprendente ARVA OBBLIGATORIO

CAPI GITA

Antonio Signoriello
Paola Spadina





PIZZONI DI LAVENO E MONTE NUDO

m 1235

Le tradizioni vanno rispettate quindi, dopo il mare, il lago e che lago! Il Maggiore, alla scoperta di una catena di monti per noi inconsueta. Quella che delimita parte della riva orientale dello stesso. Partendo da Laveno (chi a piedi, chi in funivia) saliremo al Poggio S. Elsa per prendere il sentiero che, per creste erbose e boschi, segue una parte della "via verde varesina" ed è un vero e proprio balcone sulla sponda orientale del lago, ricco di ampi panorami sul Verbano e sulla catena alpina dal Monviso al Mottarone passando per il Legnone. Con un susseguirsi di saliscendi toccheremo le cime dei Pizzoni, spartiacque tra il lago e la val Cuvia, per arrivare

al monte Nudo, meta della nostra escursione, dal quale, dopo la sosta ristoratrice, scenderemo a malga Borghè e ad Aga, ove dedicheremo qualche minuto all'architettura contadina del luogo ed all'oratorio di S. Bernardino. Ripreso il cammino, superato il tratto iniziale che corre tra distese prative, il sentiero cambia direzione mentre al di là del torrente che scorre incassato sul fondo vallivo, sul versante opposto, si scorgono, incorniciati dagli alberi, la bella vallata con il monte Colonna ed il paesino di Arcumeggia, le cui case sono una galleria all'aperto di pittura murale. Da qui scenderemo a Casalzuigno ove terminerà la nostra escursione.



RITROVO

ore 6,45

PARTENZA

da Como in pullman
alle ore 7

ITINERARI

A Laveno, Poggio S. Elsa, Pizzoni, monte Nudo, Aga, Arcumeggia, Casalzuigno
in ore 6/6,30

dislivello salita m 1260
dislivello discesa m 1100

B Laveno, Poggio S. Elsa, in funivia, passo Cuvignone, monte Nudo, Aga, Arcumeggia, Casalzuigno
in ore 5/5,30

dislivello salita m 400
dislivello discesa m 1000

DIFFICOLTÀ

A buon allenamento
B nessuna

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo di media montagna adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Sergio Ronchetti



MONTE CRISTALLO *m 3431*

Per chiudere in bellezza la stagione sci alpinistica abbiamo pensato ad una gita in cui sia preponderante la discesa rispetto alla salita in uno scenario alpino comunque maestoso. Con l'automobile saliremo verso il Passo dello Stelvio fino alla quarta cantoniera m 2400 o fino a dove la neve lo permetterà. Calzati gli sci, si raggiunge il passo, poi si prosegue risalendo a fianco degli impianti di risalita estivi (non ancora in

funzione) fino all'impianto più alto. Si piega quindi verso destra scendendo verso la Vedretta dei Vitelli per poi risalire fino al passo. Tolti gli sci, si percorre la cresta che conduce fino alla vetta.

Ritornati al passo e rimessi gli sci, ci aspetta la lunga discesa lungo la Vedretta dei Vitelli sino a dove finisce la neve; se possibile, fino ad incontrare la strada a circa 2000 m di quota (quindi quasi 1500 m di discesa).

PARTENZA

da Como alle ore 15, in auto, per albergo in vicinanze di Bormio (SO)
m 1200

SALITA

al Monte Cristallo
m 3431, in ore 3,30

DIFFICOLTA'

MS

DISLIVELLO

m 1000

EQUIPAGGIAMENTO

da sci-alpinismo
con ARVA OBBLIGATORIO,
ramponi e imbrago



CAPI GITA

Massimo Miccio
Giorgio Galvani



GITA DEI BAMBINI AL MOREGALLO

con il CAI MOLTRASIO

Questa gita ci porterà in val Gatton, valle situata sopra il paese di Valmadrera. Qui lasceremo le auto per salire in direzione della frazione Belvedere m 290 poi per carrareccia (chiusa al traffico) alla cappelletta Vars. Si continua a sinistra per una carrareccia che si innalza tra campi terrazzati e coltivati a vite e granoturco, superando con due tornanti la

frazione Mondonico (bella corte ora in stato di abbandono). Si oltrepassa la boscosa val Gatton, il cui torrente scorre fra vasche naturali di pietra, e si raggiunge la frazione San Tomaso m 580, meta della nostra gita. Qui organizzeremo vari giochi, a cui sono invitati tutti, che proseguiranno anche nel pomeriggio. Sarà anche possibile un buon ristoro per tutti.



CAO



CAI
MOLTRASIO

PARTENZA

da Como in auto
alle ore 8,45
per Valmadrera (LC) m 200.

SALITA

passeggiata alla frazione
San Tomaso m 580 in ore 1

COLAZIONE

Al sacco o al ristoro

CAPI GITA

Massimo Miccio
Sergio Ronchetti
Sandro Saldarini
Maria Rosa Camperi





MONTE MUCRONE

m 2335

Escursione molto remunerativa dal punto di vista paesaggistico e storico, nonché alpinistico, nelle Alpi Biellesi con punto di partenza al Santuario di Oropa, il più grande santuario Mariano delle Alpi, dal quale, per comoda mulattiera (od ancor più comoda funivia) raggiungeremo la conca del lago Mucrone proseguendo per il colle Bocchetta del Lago, oltre il quale prenderemo un sentiero che si snoda sullo spartiacque tra le due valli fino a raggiungere la grande croce della vetta. Per gli alpinisti provetti proponiamo la salita alla vetta percorrendo la via ferrata "del Limbo", bella e varia, di media difficoltà, con tanto di "ponte tibetano". Si sviluppa su ottima roccia, prima sul versante nord-est, poi lun-

go la cresta est del Mucrone. Riuniti tutti in vetta (dalla quale si gode un ottimo panorama verso la pianura), per la tradizionale "pausa pranzo", si affronterà poi la discesa per la via normale sino al parcheggio (l'ascensione lungo la via ferrata sarà effettuata solo con condizioni meteo-ambientali idonee). Naturalmente, con una meta così famosa, si è pensato anche ai "più pigri", che potranno dedicarsi alla visita del complesso del Santuario che comprende gallerie ex-voto, museo, biblioteca, e che custodisce circa tredicimila opere, un giardino botanico ed un osservatorio meteorosismico considerato uno dei più importanti centri di osservazione del Piemonte.



RITROVO

ore 6,15

PARTENZA

da Como in pullman
alle ore 6,30

ITINERARI

A escursionistico
Santuario di Oropa,
lago Mucrone, Bocchetta
del Lago, vetta Mucrone
in ore 4/4,30
dislivello salita m 1155
dislivello discesa m 1155
B via ferrata EEA
avvicinamento
ore 1,30 circa
dislivello ferrata m 300
in ore 2,30 circa
dislivello discesa m 1155

DIFFICOLTÀ

A nessuna
B difficile

EQUIPAGGIAMENTO

A da escursionismo 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

Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti



GRIGNA SETTENTRIONALE

m 2410

“Centoventi soci sul Grignone”: è questa una delle iniziative che abbiamo pensato per festeggiare i centoventi anni dalla fondazione del CAO. Non sarà facile ma ci vogliamo provare.

La Grigna settentrionale, comunemente nota come “Grignone”, è una delle più classiche ascensioni sul nostro territorio e una delle più belle per il magnifico panorama che ci offre. Si partirà tutti insieme per un facile sentiero che gira intorno alla valle dei Mulini fin presso la bocchetta di Prada da dove i due itinerari si separano.

L'itinerario A prosegue il giro intorno alla valle per poi salire tra prati fino al rifugio Bogani. Da qui per dossi coperti da un

rado bosco fino a raggiungere un terreno estremamente carsificato con enormi doline e pozzi che danno accesso a grotte anche molto profonde. La parte terminale è la più ripida ma saremo aiutati da comode catene a cui ci si può facilmente attaccare. L'itinerario B sale alla bocchetta di Prada, quindi per sentiero si risale la Cresta di Piancaformia fino al punto in cui, lasciato il sentiero, comincia la parte alpinistica. Si prosegue quindi lungo la cresta con facile arrampicata intervallata da qualche breve passaggio più impegnativo (3° grado) fino alla cima.

La discesa sarà effettuata percorrendo l'itinerario A.



PARTENZA

da Como alle ore 6,30 in auto, per Esino Lario località Cainallo (LC) m 1400 circa

ITINERARI

A escursionistico al rif. Bogani e alla vetta lungo la via Ganda in 4 ore

B alpinistico alla bocchetta di Prada e alla vetta lungo la Cresta di Piancaformia integrale in 4 ore

DIFFICOLTÀ'

A Nessuna

B Alcuni passaggi alpinistici di 3° grado

DISLIVELLO

m 1000

EQUIPAGGIAMENTO

A Da escursionismo adatto a ogni clima di montagna

B escursionistico con imbrago, cordini e moschettoni

CAPI GITA

Matteo Frigerio
Diego Cappelletti



GRUPPO DI BRENTA

insieme al CAI DI COMO

Il Gruppo di Brenta è un massiccio dolomitico molto famoso ed ammirato. Si erge maestoso tra la val Rendena e la Val di Non, interamente in provincia di Trento ed è base di partenza per numerose escursioni ed arrampicate.

La traversata escursionistica, da Madonna di Campiglio a Molveno, che proponiamo in compagnia degli amici del Cai di Como, è assolutamente priva di difficoltà tecniche e prevede il pernottamento al rifugio Brentei m 2175, situato proprio nel cuore del gruppo, alla testata della val Brenta, raggiungibile con un facile sentiero in circa tre ore e mezzo di cammino e sovrastato dalla mole della cima Tosa e del Crozzon di Brenta. Il giorno successivo, passando alla base dei famosi Campanile Basso, Campanile Alto e Sfulmini, saliremo alla Bocca di Brenta m 2552, quota massima del nostro percorso, per poi scendere alla sella dove è ubicato il rifugio Pedrotti m 2491, uno dei più elevati del Brenta. La discesa verso Molveno avverrà attraverso l'alta valle dei Massodi e la valle delle Seghe, passando per il rifugio Croz dell'Altissimo m 1430, dal quale potremo ammirare la celebrata omonima parete. Dato

il periodo nel quale si effettuerà la gita, qualora si verificasse una stagione particolarmente nevosa come quella passata, potremmo facilmente incontrare ancora qualche residuo di neve sui sentieri, ma, a parte questo, la gita non presenta particolari difficoltà, è adatta a chiunque abbia un minimo di allenamento e ci permetterà di passare un fine settimana rilassante in uno degli anfiteatri dolomitici più belli e frequentati.

Nel caso non fosse possibile transitare dalla bocca di Brenta, causa neve, effettueremo la traversata ai rifugi Tuckett m 2270 e Graffer m 2261 con discesa a Vallesinella e quindi nuovamente a Madonna di Campiglio.

Date le particolari esigenze organizzative e il limitato numero dei posti disponibili, si prega di prenotare con largo anticipo.



RITROVO

alle ore 5,45 al piazzale delle piscine di Muggiò (Como)

PARTENZA

da Como alle ore 6 in pullman per Madonna di Campiglio (TN) m 1550

SALITA

al rifugio Brentei m 2175 in circa ore 3,30
dislivello m 662

TRAVERSATA

rifugio Pedrotti m 2491
rifugio Croz dell'Altissimo m 1430
Molveno m 880 in 5/6 ore
dislivello in salita m 377
dislivello in discesa m 1627

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo, adeguato ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

CAPI GITA

Paola Spadina
Giancarlo Bondi



CAO



CAI
COMO



TRAVERSATA DEI LYSKAMM

m 4527

A questa gita possono partecipare i soli componenti del Gruppo Alpinistico. Per la ricorrenza dei 120 anni dalla fondazione del CAO, il Gruppo Alpinistico ha deciso di effettuare una ascensione tecnicamente e fisicamente impegnativa per portare il gagliardetto del CAO sulla cima dei due Lyskamm. Il primo giorno da Gressoney la Trinitè si salirà con le funivie fino al Passo dei Salati quindi al rifugio Mantova. Il secondo

giorno saliremo al colle del Lys, quindi alla vetta del Lyskamm orientale m 4527 che è il punto più elevato dell'intera escursione; da qui si procede per una lunghissima e affilata cresta fino alla vetta del Lyskamm occidentale m 4481. Si scende poi attraverso il colle di Felix al rifugio Quintino Sella, quindi al colle della Bettaforca. Ormai la grande fatica è finita poiché con due comode seggiovie si ritorna al punto di partenza.

CAPI GITA

Antonio Signoriello
Marcello Bassi

alpinismo





ACCOMPAGNAMO LA SETTIMANA VERDE

PARTENZA

da Cernobbio alle ore 7

ITINERARIO

libero

DIFFICOLTA'

escursionistico

DISLIVELLO

in relazione
all'itinerario scelto

escursionismo

Con questa gita di un giorno possiamo accompagnare, per un primo tratto, i partecipanti alla Settimana Verde. Il percorso è libero, ognuno potrà scegliere, in base alle proprie preferenze, quale soluzione prediligere, sfruttando i propri mezzi od il battello per il ritorno al punto di partenza. Saluteremo così gli escur-

sionisti che proseguiranno per la loro avventura in terra lariana, lasciando a loro (fortunati) il testimone per la continuazione del trekking.

E' naturalmente possibile, per chi lo desiderasse, aggregarsi ad una o più tappe. Per informazioni dettagliate vedi la pagina seguente.





SETTIMANA VERDE

giro delle montagne comasche

Tante volte sentiamo parlare delle nostre montagne, alludendo forse all'intero arco alpino, qualche alpinista comasco le sue montagne le ritrova nelle Ande o nell'Himalaya, perché con la sua perizia, con la sua bravura è riuscito a scalare, a conoscere la storia e la cultura delle loro genti.

Per qualcuno invece le nostre montagne sono quelle che ci stanno attorno, delle quali di tanto in tanto andiamo a scoprirne i segreti ed ad ascoltarne le storie. Ed ecco organizzato per la prima settimana di luglio un trekking a tappe, definito "settimana verde" che consentirà ai partecipanti (non più di trenta persone) di percorrere l'intero giro delle Prealpi Comasche toccando San Fedele Intelvi, Grandola e Uniti, Garzeno, Livo,

Sorico, Bellagio, Piano del Tivano, Capanna CAO.

L'organizzazione intenderebbe anche documentare l'itinerario con immagini sia in movimento quanto in diapositiva, rappresentandone la storia, la cultura, le leggende e naturalmente l'ambiente affinché le si possano successivamente offrire ai giovani, particolarmente nelle scuole, perché possano rendersi conto in quale angolo meraviglioso del pianeta sono stati destinati a vivere. Naturalmente, trattandosi di un numero limitato di partecipanti, saremmo interessati affinché chi intende effettuare il trekking desse immediatamente la propria adesione, contattando la nostra sede e partecipando alle riunioni successive per la miglior organizzazione dell'evento.



escursionismo

CAPI GITA

Francesco Bianchi Fetuccia
Ornello Pozzi

PER INFORMAZIONI

dettagliate ed iscrizioni
rivolgersi in sede negli orari
di apertura



FLETSCHHORN *m 3996*

Ed eccoci giunti anche quest'anno alla gita che ci porterà a 4000 m. Torneremo nella Saastal, meta in passato di numerose e stupende gite alpinistiche e sci-alpinistiche. Dal rifugio si sale in direzione Nord, per morene, fino a raggiungere il Talligletscher in corrispondenza delle prime propaggini rocciose del Lagginhorn.

Da qui si attraversa il ghiacciaio e per tracce di sentiero si raggiunge una sella tra l'Inner Rothorn e il Fletschhorn; si segue

il filo NE e, per breve arrampicata, passando accanto a un segnale a quota 3527, si raggiunge un terrazzo: il "Fruhstuckplatz" (posto dello spuntino).

Si attraversano a sinistra i pendii ghiacciati del versante Ovest verso la cresta NO. Senza particolari difficoltà si raggiunge la vetta per questa panoramica cresta, con vista sulla ripida e famosa parete Nord.

La discesa si effettuerà per il medesimo itinerario.

PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Saas-Grund (Vallese - CH) m 1559

SALITA

al rifugio Weissmieshutte, m 2376

in ore 2,45 circa
o in funivia

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Fletschhorn m 3996
per il versante Ovest in ore 5

DIFFICOLTA'

itinerario alpinistico
d'alta quota

DISLIVELLO

1° giorno m 817
2° giorno m 1620

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPI GITA

Luca Bianchi
Matteo Frigerio





dal **1** al **26** agosto

32°

CAMPEGGIO CAO VALSAVARENCHÉ (Valle d'Aosta) Gruppo del Gran Paradiso

**LOCALITÀ
VALSAVARENCHÉ
FRAZIONE BIEN
m 1600**

Per gli amici campeggiatori e per quanti vorranno sperimentare una vacanza a diretto contatto con l'ambiente di montagna, proponiamo quest'anno un luogo di grande interesse e di notevole richiamo, in una delle valli più famose della Val d'Aosta.

Siamo nel Gruppo del Gran Paradiso, ai piedi della Grivola, ospiti di un campeggio che riserverà un proprio spazio destinato unicamente al Cao.

Potremo così allestire il nostro tradizionale campeggio, montando come sempre le nostre attrezzature, ma all'interno di una struttura organizzata.

Numerose e prestigiose le passeggiate e le ascensioni che si possono intraprendere e, come sempre, molteplici le occasioni di svago, turismo, cultura, gastronomia e rilassamento per tutti.



PER INFORMAZIONI
dettagliate ed iscrizioni
rivolgersi in sede negli orari
di apertura





1885 - 2005 120° ANNIVERSARIO il CAO in Bolivia

Bolivia... uno dei paesi più affascinanti ed interessanti dell'America Latina.

Nel cuore della catena delle Ande si trova la Cordillera Real, così chiamata per la sua maestosità e le bellezze delle sue cime intorno ai 6000m; dei suoi altopiani con un'altitudine media di 3700m, con le sue meravigliose e fertili vallate. Terreno ideale per trekking e salite.

Un'idea, un viaggio per celebrare il 120° anno di attività del CAO.

Bolivia... i Salares, il Parco Nazionale del Sayama, la Cordillera Real, il Lago Titicaca con il vero contatto della popolazione andina, questo ed altro saranno i nostri obiettivi, che vorremmo raggiungere in questo viaggio-spedizione alpinistica e culturale, camminando tra monti, altopiani e villaggi alla ricerca di nuove avventure.

escursionismo
alpinismo

RESPONSABILE

Antonio Signoriello





dal **9** al **12** agosto

VERDON (Francia)

RESPONSABILI

Francesco Bianchi Fetuccia
Ornello Pozzi

escursionismo

Nella filosofia dell'alternanza tra Italia ed Estero, quest'anno la gita di settembre è dedicata all'Estero e più precisamente alla Francia. La meta dei nostri quattro giorni è la Provenza e più precisamente le "Gorges du Verdon", una località estremamente poetica dal punto di vista ambientale e culturale. Ricordiamo infatti che i più grandi pittori si sono espressi sui paesaggi di questi luoghi, dove i colori sono al centro dell'attenzione. Le escursioni sono dedicate particolarmente alla visita di queste stupende gole, scavate nei secoli dal fiume Verdon e noi percorriamo queste gole attraverso due itinerari a scelta: il "Martell" per il tratto lungo ed il "Lezard" per quello breve. E' prevista anche un'escursione nei dintorni di Digne les Bains, località dove dimoreremo in un bel-

lissimo hotel e naturalmente, tempo permettendo, visiteremo la zona riserva geologica di Digne les Bains. Per coloro che amano visitare luoghi storici, un trenino parte da Digne e raggiunge Nizza attraverso vallate e piccoli centri di grande interesse. L'andata verso Digne avverrà attraverso le Alpi (tunnel del Frejus) ed avremo così modo di visitare, un po' velocemente, Chambéry la capitale della Savoia e transitando per Grenoble raggiungeremo Digne les Bains. Il ritorno di lunedì è previsto invece dal mare, dove avremo l'occasione di effettuare un'escursione sui monti sovrastanti Nizza. Maggiori particolari sono a disposizione in sede presso la quale potrete prenotare tenendo presente che sarebbe opportuno dare la propria adesione entro il 10 marzo prossimo venturo.

PER INFORMAZIONI

dettagliate ed iscrizioni rivolgersi in sede negli orari di apertura





ROCCIAMELONE m 3538

Il suo nome è talmente curioso che sicuramente non sarà difficile ricordarsi di averlo letto o sentito nominare.

E' la montagna più alta della Val di Susa e molti lo confondono con il Monviso, con il quale ha in comune la forma slanciata e piramidale. Il crociato Bonifacio Rotario lo riteneva il più alto delle alpi.

Quando nel lontano 1358 ne raggiunse per primo la vetta, poté esaudire un voto religioso fatto durante la prigionia in Terra Santa. Noi ne ripercorriamo le tracce; si tratta della normale via di salita usata da tutti gli escursionisti della Val di Susa.

Dalla località La Riposa m 2205, raggiungibile in auto sulla strada carrozzabile parzialmente sterrata che parte dalla frazione

Urbano di Susa, si segue il largo sentiero che risale il lungo e ripido crestone erboso fino al rifugio Cà d'Asti m 2854. Il giorno seguente, si seguono le tracce che risalgono lungo i detriti del versante est, fino a raggiungere la Croce di Ferro m 3306. Nell'ultima parte della salita, il sentiero affronta la vetta rimontandone il versante sud-est, roccioso e molto ripido: tratti di corda aiutano l'escursionista a superare le ripidità del tracciato che è comunque percorribile da chiunque abbia un po' di allenamento. Gli escursionisti, amanti delle passeggiate tranquille, avranno invece la possibilità di conoscere una zona nuova, di grande interesse storico, percorrendo uno dei tanti sentieri militari che partono dal rifugio.



PARTENZA

da Como alle ore 12 in auto per la Valle di Susa, Mompantero (TO), località La Riposa m 2300

SALITA

al rif. Cà d'Asti m 2854 in ore 1,30

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Rocciamelone m 3538 in ore 2,30 circa

DIFFICOLTÀ

E fino al rifugio - EE fino alla vetta

Parte escursionistica
Sentiero agevole

DISLIVELLO

1° giorno m 540
2° giorno m 695

EQUIPAGGIAMENTO

da media montagna, adatto ad ogni tipo di clima.

CAPI GITA

Marcello Bassi
Luca Maggioni
Ornello Pozzi

attività varie

BATTELLATA

RESPONSABILE

Mario Pollini

PER INFORMAZIONI

dettagliate ed iscrizioni
rivolgersi in sede negli orari
di apertura

Per festeggiare il 120° del Cao, proponiamo un'iniziativa che ci farà maggiormente apprezzare il nostro bellissimo lago. Una battellata che, in allegria ed amicizia, ci porterà a visitare una delle più belle ville del lago di Como, con la compagnia della nostra Corale. Avremo così un'ulteriore occasione per passare una bella giornata insieme.





LA STRADA ALTA DA PERSONICO A GIORNICO

Strada Alta è la denominazione moderna dell'antica "via delle genti" che entrava in Leventina da Bellinzona seguendo la sponda destra della Riviera e, per evitare il paludoso fondovalle, da Moleno saliva a Lodrino per continuare verso Personico, Giornico ed Airolo evitando così gli ostacoli naturali della Biaschina e del Piottino. L'escursione avverrà lungo una parte di quest'itinerario che, partendo da Personico, percorre sentieri poco frequentati dai moderni "viandanti", ma che offrono elementi storici e paesaggistici di notevole interesse in un susseguirsi di contropendenze, scalinate di pietra, cascine

e stalle in sasso con decorazioni risalenti al 1700, ponti in pietra che alcuni storici datano tra il XIII ed il XIV secolo. Raggiunta Faidal, si prosegue per Catto, ove si visiterà il "Caslasc", imponenti resti di una fortificazione risalente al 1682 e si consumerà una frugale colazione. Ripreso il cammino punteremo su Orsino ove il giro più corto scenderà ad Altirolo, con una spettacolare ed aerea scalinata, ed a Giornico. Il "nocciolo duro" della gita proseguirà (tempo permettendo) per Grumo e Chironico, scendendo poi alle Gole della Biaschina per un...tuffo ristoratore.

RITROVO

ore 6,45

PARTENZA

da Como in pullman
alle ore 7

ITINERARI

A Personico, Faidal, Orsino, Altirolo, Giornico
in ore 5/5,30
dislivello m 750

B Personico, Faidal, Orsino, Grumo, Chironico, Biaschina
in ore 6,30/7
dislivello m 750

DIFFICOLTÀ

A facile

B buon allenamento

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo
adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Ornello Pozzi

N.B.

indispensabili
documenti validi per l'espatrio
e valuta estera
in Franchi Svizzeri





8 e 9 ottobre

GITA DI CHIUSURA AL RIFUGIO DALCO *m 1000*

PARTENZA

da Como alle ore 15,
in auto, per Montemezzo
(Gera Lario - CO)
m 1000

ASCENSIONE FACOLTATIVA

ad una delle numerose
mete da qui possibili

DIFFICOLTA'

1° giorno - su strada asfaltata
fino al rifugio
2° giorno
sentiero escursionistico

Il rifugio alpino Dalco è un'accogliente struttura situata sui monti di Montemezzo a quota 1000 m, lungo le pendici del Sasso Canale, all'ombra di castagni secolari. Al rifugio si accede comodamente tramite una strada asfaltata che parte da Gera Lario e attraversa l'abitato di Montemezzo (da Gera circa 9km). La struttura è dotata di 24 posti letto e di una sala da pranzo di 40 posti. La cucina è tipicamente lariana; le carni, i salumi, i formaggi sono tutti prodotti nostra-

ni. Nei pressi del rifugio è stata recentemente approntata una piccola palestra di roccia con facili vie, ideali per ragazzi e per chi vuole muovere i primi passi o imparare le più elementari manovre di arrampicata. Molti sono gli itinerari "classici" che partono dal rifugio Dalco: ascensione del Sasso Canale, ascensione al monte Berlinghiera, Trekking al bivacco Petazzi-Ledù, giro degli alpeggi alto lariani: alpe Piazza, alpe Gigiai, alpe Mezzo, alpe Pescedo.

DISLIVELLO

2° giorno - in funzione
dell'itinerario scelto

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo

COLAZIONE

al sacco e in rifugio

CAPI GITA

Massimo Miccio
Paola Spadina



23 ottobre

CASTAGNATA E GARA DI BOCCE *alla Capanna CAO* *m 1000*

3° TROFEO
Fiorella Nosedà



ivita varie

FESTA AMICI DELLA MONTAGNA

PROGRAMMA

ore 11,00
santa Messa
per gli alpinisti caduti

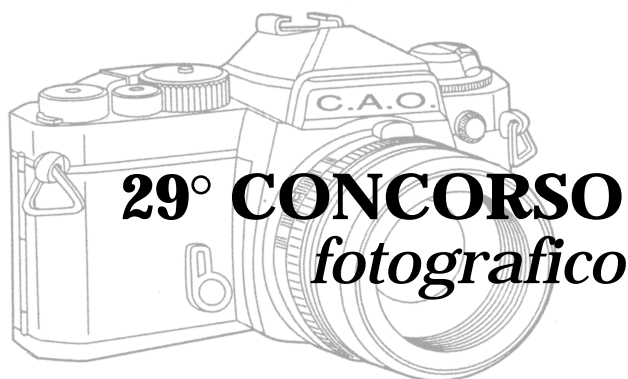
ore 12,00
breve saluto del Presidente
e pranzo in capanna

ore 15,30
proiezione diapositive
del programma gite 2005

*Capanna CAO
m 1000
San Maurizio
Brunate*



**CORSO DI
GINNASTICA**
presciistica



29° CONCORSO
fotografico

**TERMINE
DI PRESENTAZIONE**
delle opere
martedì 29 novembre

17 dicembre
**FESTA
DEI BAMBINI**

SCUOLA DI SCI
fondo e discesa

**SETTIMANA
BIANCA** di fine anno

attività varie

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

LAVORI IN CORSO

progettazione
edizione
immagini

via Sarfatti 7
22020 Cavallasca (CO)
telefono 031 211 260
fax 031 212 620
e-mail
lavorincorso@interbusiness.it

