



CAO

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE

2010



125°
1885

**CLUB
ALPINO
OPERAIO**
COMO
DAL 1885

ALPINISMO



SCI ALPINISMO



SCI ALPINO



SCI NORDICO



RACCHETTE



ESCURSIONISMO



CAMPEGGIO



CORALE





1° premio sezione DIGITALE

Fabrizio MALINVERNO

Nella tormenta



premio SPECIALE

Angelo GATTI

Colpo d'occhio



2° premio sezione DIGITALE

Antonio SIGNORIELLO

Solitudine, Dammastock



e

Traccia sinuosa, El Chaputshin



3° premio sezione DIGITALE

Renato CITTADINO

Val di Funes

Cari soci,
questo è un anno speciale per il CAO: ricorre, infatti, il 125° anniversario della sua fondazione.

Ci presentiamo quindi all'ormai tradizionale appuntamento volto ad illustrare le attività programmate per il nuovo anno, con un motivo in più per essere orgogliosi della nostra ultracentenaria associazione.

E proprio per rimarcare l'importanza di questa ricorrenza, il Consiglio Direttivo, con la collaborazione dei diversi gruppi, ha voluto un programma speciale, che aggiungesse alle consuete attività alcune manifestazioni appositamente ideate per celebrare questo straordinario traguardo.

In particolare, vogliamo segnalare le iniziative del Gruppo Alpinistico, che a luglio sarà impegnato nella salita al Pizzo Badile, con l'obiettivo di deporre in vetta una targa alla memoria dei nostri soci Molteni e Valsecchi, che su quella montagna – nel 1937 – sacrificarono la loro vita, ed ad agosto si dedicherà ad una serie di impe-

gnative ascensioni salendo alcuni quattromila del Vallese.

gnative ascensioni salendo alcuni quattromila del Vallese.

Tanti auguri al CAO, dunque, per il suo importante compleanno! Con l'auspicio che possa continuare ad essere, anche negli anni a venire, un punto di riferimento per il nostro territorio e per tutti gli appassionati di montagna.

Il Gruppo Escursionistico, per celebrare il 125°, ha organizzato una bella gita al Piz Nair: ci piacerebbe portare in vetta un gran numero di soci, per festeggiare insieme e ricordare con gratitudine tutti coloro che, nel corso degli anni, si sono avvicendati per accompagnare il CAO nel suo lungo cammino.

Anche l'attività di trekking si presenta, quest'anno, con una proposta molto particolare: un percorso impegnativo ed unico nel suo genere, che ci condurrà attraverso uno dei luoghi più selvaggi della Sardegna. Inutile dire che, come sempre, anche le altre tradizionali attività trovano ampio spazio nel nostro programma: dallo sci nordico allo sci alpino, dallo scialpinismo alle gite

con le ciaspole; dal campeggio estivo alle proposte per i soci più piccoli. Vi è un'altra ragione, però, per la quale questo è un anno speciale per il CAO: sessant'anni fa, infatti, veniva fondata la sua corale. E' con particolare soddisfazione, dunque, che vediamo la nostra rinnovata corale, da oltre un anno impegnata in un intenso percorso formativo, raccogliere i primi meritati successi.

Un'ultima nota: è opportuno ricordare che le attività presentate nel nostro libretto si intendono riservate esclusivamente ai soci. Solo grazie al loro sostegno, attraverso il versamento della quota annuale, il CAO può continuare la propria attività, pensata e realizzata proprio a beneficio dei soci stessi.

Ci auguriamo che il nostro impegno possa ottenere, ancora una volta, il loro consenso ed affetto. A questo proposito, vogliamo ringraziare tutti i volontari che con grande passione trasformano idee in grandi o piccole avventure.

Tanti auguri al CAO, dunque, per il suo importante compleanno! Con l'auspicio che possa continuare ad essere, anche negli anni a venire, un punto di riferimento per il nostro territorio e per tutti gli appassionati di montagna.

Il Presidente **Erio Molteni**



COLORIFICIO
COMO
COLOR

**COLORI ED ACCESSORI
PER IL VOSTRO
HOBBY CREATIVO**

via Scalabrini 44, Como Telefono 031.525666 - 031.5089804

CARROZZERIA



AUTORIZZATA **FIAT**

*Riparazione con garanzia certificata
Assistenza assicurativa liquidazione danni*

Via Donatori del Sangue, 3 - 22100 COMO
Tel. 031/592010 (2 linee) - Fax 031/521834

Possiamo definirci un coro giovane, anche se parecchi di noi hanno i capelli grigi (e qualcuno non li ha per niente!). La nostra avventura è iniziata nel 2008, quando ci siamo riuniti per portare avanti la tradizione del canto corale all'interno del CAO e siamo consapevoli e orgogliosi di questo compito non facile.

Non dimentichiamo le nostre radici: il ricordo di quel piccolo gruppo di soci che nel 1950 ha fondato la corale e di tutti quelli che nel corso degli anni sono riusciti a costituire un organico stabile, ottenere consensi anche all'estero, incidere dischi, organizzare rassegne corali. Tutto ciò ci spinge ad affrontare questo impegno con altrettanta passione ed entusiasmo.

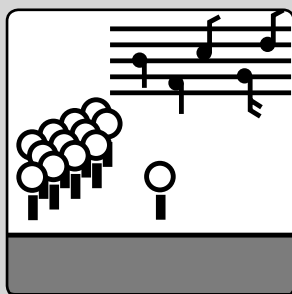
Siamo una corale mista ed il nostro reper-

torio spazia dal canto classico di montagna ai canti popolari e ad altri filoni musicali più attuali. Abbiamo la fortuna di aver trovato in Pasquale Amico un maestro di grande esperienza che, con molta pazienza, è partito dall'ABC per insegnarci questa bellissima arte.

E' bello avere un progetto da portare avanti, tanto più quando ci si accorge che questo progetto è fortemente voluto dalla nostra associazione e da tutti i suoi soci. Ne abbiamo avuto una prova alla nostra prima apparizione in pubblico nel gennaio 2009 al Collegio Gallio: il calore con cui siamo stati accolti ci ha dato una grossa spinta a continuare.

E allora continuiamo! Se qualcuno vuole unirsi a noi c'è sempre posto!

CORO



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 prevista, 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, dove possibile, con le auto private.

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

PER LE GITE che verranno effettuate con le auto private, è prevista per i soci una quota di € 2,00 a persona.

IN CASO DI RINUNCIA La rinuncia alla gita, se comunicata entro dieci giorni dalla data della stessa (giovedì della settimana precedente), comporta la restituzione della caparra eventualmente già versata.

IN CASO DI ANNULLAMENTO

della gita, le quote o caparre di iscrizione saranno rimborsate la settimana successiva alla gita, presso la Sede.

PREPARAZIONE ED EQUIPAGGIAMENTO

Per tutte le gite in programma si raccomanda un adeguato allenamento in relazione ai tempi di percorrenza, ai dislivelli ed alle difficoltà indicate.

È importante un'autovalutazione delle proprie capacità in relazione alle difficoltà specifiche dell'itinerario.

Si raccomanda inoltre un adeguato equipaggiamento, in buono stato e conforme alle norme, idoneo all'ambiente alpino in cui si svolgono la maggior parte delle gite.

In particolare, è da prestare attenzione a:

Escursionismo
calzature e vestiario.

Alpinismo
calzature, vestiario, imbracatura, cordini e moschettoni, piccozza e ramponi, casco e dissipatore per le ferrate, cibo e bevande adeguati alla quota; eventuale sacco-lenzuolo per il pernottamento in rifugio.

Sci alpinismo
Arva, pala, sonda, vestiario, cibo e bevande adeguati alla quota, sci ed attacchi, lame (o "rampanti") degli attacchi, pelli (stato usura, colla); eventuali imbracatura, cordini e moschettoni, piccozza e ramponi, sacco-lenzuolo per il pernottamento in rifugio.



CAO CLUB ALPINO OPERAIO
Associazione Sportiva
Dilettantistica
P.IVA - C.F. 00453090136

PER INFORMAZIONI

più dettagliate
rivolgersi in sede
CAO viale Innocenzo XI, 70
22100 Como
martedì e giovedì
dalle ore 21
telefono 031/263121
e-mail:posta@caocomo.it

**Le informazioni
sulle attività sociali
sono disponibili sul sito
www.caocomo.it**

LUOGO DI RITROVO

E' fissato generalmente a Como, lungo il viale Innocenzo XI (tangenziale) all'altezza area ex-Ticosa, di fronte all'ENEL.

Eventuali altri ritrovi sono specificati nelle descrizioni delle singole gite.

Si raccomanda la presenza nel luogo di ritrovo almeno 15 minuti prima dell'ora fissata, per agevolare la salita in pullman o la distribuzione nelle auto private.

DURANTE LA GITA

I partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta indicate dai Capi Gita ed ad adeguarsi a tutte le esigenze che una gita collettiva comporta. In particolare i Capi Gita si riservano la facoltà di modificare l'itinerario prefissato e di interrompere in qualsiasi momento la gita in svolgimento, qualora subentrino situazioni per cui vengano a mancare le necessarie condizioni di sicurezza (meteo, pericolo valanghe, scarso/ingente innevamento ed ogni altro fattore che, a loro giudizio, possa compromettere il regolare svolgimento della gita).

DOCUMENTI

Si raccomanda di portare con sé i propri documenti d'identità, obbligatori per le gite svolte all'estero, per sé e per eventuali minori al seguito. Si raccomanda inoltre di portare sempre la tessera convalidata del CAI per poter usufruire delle coperture assicurative e delle tariffe agevolate per i pernottamenti nei rifugi, sia italiani che esteri. Per le attività sciistiche si consiglia la sottoscrizione della tessera F.I.S.I.

RESPONSABILITA'

Il CAO declina ogni responsabilità per danni a persone o cose durante lo svolgimento delle gite.

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.

Gli accompagnatori ed i capi gita non sono professionisti, pertanto svolgono il proprio compito in regime di volontariato non retribuito. Inoltre non hanno titolo di legge per l'insegnamento delle attività alpine, riservato a Guide Alpine e Istruttori Nazionali e Regionali del CAI.



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. Qualora mancassero le necessarie condizioni di sicurezza ed intervenisse qualsiasi altro fattore che impedisca il suo regolare svolgimento, la gita sarà annullata o sostituita con un'alternativa altrettanto valida e sicura.

I M P R E S A

BELLUSCHI

dal 1911

restauro facciate, decorazioni, graffiti
isolamenti termici ed acustici
deumidificazioni, manti di copertura

Impresa Belluschi snc di Ivo e Lucio Belluschi
22100 Como - via Al Piano 21/b
Tel. +39.031.590760 - Fax +39.031.590876
info@belluschi.it
P.I./C.F. 02470260130
REA di Como n. 263015
Cap. Sociale I.V. € 20.000,00

Angelo BALESTRINI

Marcello BASSI

Luca BIANCHI

Carlo CORTI

Matteo FRIGERIO

Giorgio GALVANI

Alberto LUPIS

Massimo MICCIO

Michele PINALLI

Andrea PIRONI

Ezio RIGHETTI

Stefano SESANA

Antonio SIGNORIELLO

Pietro SIMONELLI

Paola SPADINA

Gianni VALESÌ

Enzo VILLANI

Francesco BIANCHI FETUCCIA

Massimo MICCIO

Erio MOLTENI

Francesco BIANCHI FETUCCIA

Giuseppe MERONI

Ornello POZZI

"GRUPPO ALPINISTICO" ALPINISMO E SCI-ALPINISMO

SCI ALPINO discesa

SCI NORDICO fondo



ESCURSIONISMO

Diego CAPPELLETTI

Ornello POZZI

Sergio RONCHETTI

Adriano TAGLIABUE

CAMPEGGIO

Giuseppe MERONI

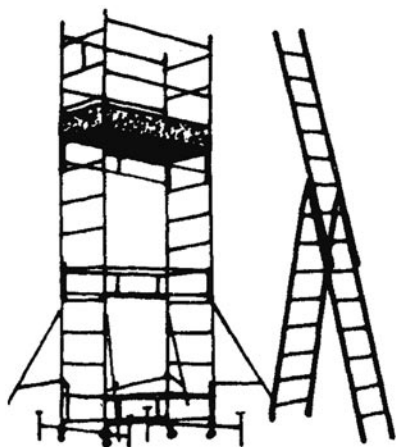
Sergio RONCHETTI

Gigi PRUNOTTO

CORALE

Rita ROMANÒ

Cosmos



via Stoppani 20
Albese con Cassano (Como)
tel & fax (031) 421035

PRODUTTORI PONTEGGI SU RUOTE E SCALE IN ALLUMINIO

Chi ha problemi in altezza
da 3 a 15 mt., li può
risolvere con i nostri ponteggi

Manutenzione
capannoni, case, scuole,
ospedali, villette, ecc.

www.cosmos-scale.it
info@cosmos-scale.it

JA ngeLo dominioni



Deposito



Distributore



BATTERIE E RICAMBI AUTO



22100 Como
via Alciato, 21
tel. 031 278 653 - fax 031 267 001
E-mail: dominioni@tin.it

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ IN MONTAGNA

DIFFICOLTÀ

ESCURSIONISTICHE

Per differenziare l'impegno richiesto dagli itinerari di tipo escursionistico, si utilizzano le quattro sigle della scala CAI. Questa indicazione è utile anche per definire chiaramente il limite tra escursionismo ed alpinismo.

T = Turistico

Itinerari su stradine, mulattiere o larghi sentieri. Richiedono una discreta conoscenza dell'ambiente montano ed una preparazione fisica alla camminata.

E = Escursionistico

Itinerari che si svolgono su evidenti tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie). Possono svolgersi su pendii ripidi, sempre con segnalazioni adeguate ed avere singoli passaggi o tratti brevi su roccia, non esposti, né impegnativi, grazie alla presenza di attrezzature (scalette, pioli, cavi). Richiedono senso dell'orientamento, esperienza e conoscenza dell'ambiente alpino, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed abbigliamento adeguati.

EE = Escursionisti Esperti

Itinerari che implicano una capacità di muoversi su terreni impervi, pendii ripidi o scivolosi, misti di rocce ed erba, pietraie, brevi nevai, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche.

Necessitano: esperienza di montagna in generale, passo sicuro ed assenza di vertigini; equipaggiamento,

attrezzatura e preparazione fisica adeguata.

EEA = per Escursionisti Esperti con Attrezzature

Percorsi attrezzati o vie ferrate che richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.

DIFFICOLTÀ ALPINISTICHE

Valutazione d'insieme

È una valutazione complessiva, sia del livello tecnico che dell'impegno globale, anche psichico, richiesto da un'ascensione. Influiscono l'asprezza del terreno, l'isolamento, la qualità della roccia, la difficoltà di una ritirata, della posa di punti di assicurazione ecc. Viene espressa mediante le sette sigle seguenti ed è completata dall'indicazione dei passaggi di massima difficoltà.

F

Facile

PD

Poco Difficile

AD

Abbastanza Difficile

D

Difficile

TD

Molto Difficile

ED

Estremamente Difficile

EX

Eccezionalmente Difficile

Aggiungendo ad ognuna di queste sigle il segno più (+) o meno (-), si ottengono i gradi intermedi.

DIFFICOLTÀ SCIALPINISTICHE

Per le ascensioni scialpinistiche vengono usate le sigle della scala Blachère, che valuta nel suo insieme l'itinerario con riferimento alla capacità tecnica dello sciatore.

MS

itinerario per Sciatore Medio
(che padroneggia pendii aperti di pendenza moderata)

BS

itinerario per Buon Sciatore
(che è in grado di curvare e di arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati fino a 30°).

OS

itinerario per Ottimo Sciatore
(che ha un'ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati).

L'aggiunta della lettera A indica che l'itinerario presenta anche caratteri alpinistici (percorso di ghiacciai, di creste, di tratti rocciosi, a quote elevate, ecc.)



pagine a cura del
Gruppo Alpinistico

Senza alcun dubbio, la pratica degli sport della montagna, escursionismo estivo e invernale, alpinismo, sci di fondo, sci alpinismo, racchette da neve o quant'altro, non sono esenti da rischi, che risultano proporzionalmente più elevati con l'aumentare delle difficoltà tecniche ed ambientali. Un ulteriore aggravio è dato dall'aumento del numero di frequentatori dell'ambiente montano. Una pratica corretta permette la gestione del rischio, riconducendo-

lo entro limiti accettabili. La necessità di rispettare semplici regole di comportamento, sempre rimanendo nell'ambito delle proprie capacità, appare quindi indispensabile per poter frequentare la montagna, sia che si percorra un facile sentiero nei boschi, sia che si scali una parete di roccia. Prima fra tutte rimane, comunque, quella di muoversi **accompagnati ed adeguatamente equipaggiati**. Portare i soci in montagna in sicurezza è lo scopo del Gruppo Alpinistico CAO.

Procedere con un accompagnatore (contesto gita) o

con un compagno di avventura che possa svolgere la funzione di "leader" o di "pari livello" significa molto di più del semplice condividere un'esperienza in montagna; significa avere una collaborazione tecnica e pratica che ci garantisca un sufficiente margine di sicurezza, con la possibilità di poter fronteggiare difficoltà maggiori, pur consapevoli che, per farlo, occorre conoscere i pericoli che si possono incontrare.

Avere un compagno consente inoltre di disporre di un possibile aiuto o soccorso o, comunque, un mezzo di contatto con i soccorritori.

MATERIALE ALPINISTICO

CORDA La scelta è determinata dalle caratteristiche dell'itinerario. Nella progressione classica su ghiacciaio, le sollecitazioni, anche in caso di caduta, sono di norma inferiori a quelle che si determinano in parete di roccia o ghiaccio. Viene pertanto privilegiato l'utilizzo della cosiddetta "mezza corda" (diametro 8-9 mm.), di lunghezza non inferiore a 50 metri.

IMBRACATURA In alpinismo è utilizzata quella bassa. Il suo scopo è quello di ripartire in modo razionale (soprattutto sul bacino e sulla parte alta delle cosce) la forza di arresto proveniente dalla corda in caso di caduta. Il vantaggio di chi si trova in questa situazione, cioè col nodo di collegamento corda-imbracatura vicino al baricentro del corpo, è che

avrà un minore sbilanciamento, una maggiore prontezza e resistenza a contrastare l'improvviso sforzo che si verifica.

PICCOZZA Questo strumento di progressione o semplice supporto dell'equilibrio è il simbolo dell'alpinismo. Deve essere leggera e robusta, con un'adeguata forza battente affinché il suo utilizzo risulti efficiente e non faticoso. Parte integrante è la "dragonne" (laccetto che collega la piccozza al braccio) e che, in ambito classico, serve principalmente ad evitare di perdere l'attrezzo.

RAMPONI Costituiscono l'altro fondamentale attrezzo per la progressione su ghiaccio. I più adatti ad un uso universale (ghiaccio e misto) sono i ramponi semirigidi con attacco

semirapido. Di norma sono costruiti con acciaio al cromo molibdeno, resistente alle basse temperature. Maggiore sicurezza e velocità di marcia sono agevolati dall'adozione di un accessorio: "l'antizoccolo", che impedisce la formazione di un fastidioso e pericoloso zoccolo, specie in condizioni di neve umida o bagnata.

A completamento, fanno parte della normale dotazione in uso anche: cordini, fettucce, moschettoni, casco, viti da ghiaccio, discensore, carrucole, bloccanti. Ognuno di questi meriterebbe un giusto approfondimento, ma questo libretto non è, e non pretende di essere, un manuale tecnico-didattico. Siamo certi che le pubblicazioni in commercio possano servirvi da valido aiuto.





Percorrere un ghiacciaio è un'esperienza ricca di meravigliosi aspetti, quanto di imprevedibili insidie, anche per chi possiede una profonda esperienza. Crediamo di non sbagliare dicendo che non c'è un metodo unico di legatura; infatti un susseguirsi di prove e di esperienze ne determina una costante evoluzione, sia per quanto riguarda i materiali che la tecnica individuale e le tecniche di sicurezza. Questo scritto prende riferimento dall'attuale stato di questa evoluzione ed è volutamente limitato all'informazione sul metodo di formazione tecnica della cordata.

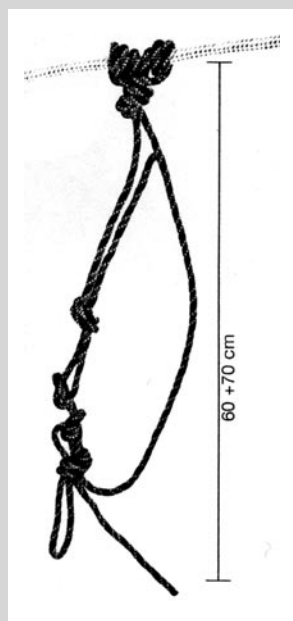
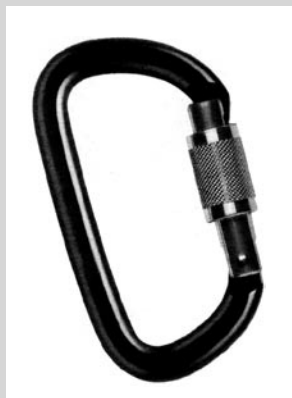
Modalità di legatura

(formazione della cordata)
Nella legatura a due o a tre elementi, il primo e l'ultimo di cordata (distanza tra i componenti di 8-10 metri) si collegano alla corda mediante un nodo barcaio realizzato su un moschettone a ghiera, che va agganciato all'anello di servizio dell'imbracatura; alla estremità della corda ci si collega tramite un nodo a otto infilato direttamente all'imbracatura. Questo consente di riutilizzare velocemente la lunghezza completa della corda rimanendo sempre assicurati. La corda eccedente può essere inserita, filata, dentro un sacchetto che andrà alloggiato nella parte alta dello zaino, oppure posta ordinatamente sotto la patella dello stesso.

Nella cordata a tre, il secondo si lega a metà corda realizzando un nodo delle guide con frizione, tenendo un'asola lunga circa 50 cm che collegherà all'anello di servizio dell'imbracatura, tramite moschettone a ghiera e nodo barcaio. L'autobloccante da ghiaccio, preparato e specifico, deve essere attuato da ciascun componente e collegato alla corda mediante nodo Prusik, da realizzare con un cordino in Kevlar (NO a cordini in Nylon o Dyneema, non adatti a realizzare autobloccanti), lungo 3,50/4 metri, svincolabile, per consentire la preparazione dell'ancoraggio. Questo cordino (non deve essere tenuto in mano!), predisposto sulla corda, va portato all'imbracatura, nel cosciale.

Consigliamo ad ogni partecipante un'adeguata "minima" dotazione di materiali per una sicura progressione su ghiaccio e misto facile, che individuiamo in: abbigliamento adeguato alla quota (guanti, pantaloni, copricapo, ecc.), occhiali con una adeguata protezione UV, imbracatura bassa, buoni scarponi, ramponi, piccozza, due moschettoni a ghiera, due cordini in Kevlar o Dyneema (lunghezza 1,50 m. circa, chiusi con nodo doppio inglese), autobloccante da ghiaccio (da realizzare con un cordino in Kevlar di 3,50 / 4 metri, NO a cordini in Nylon o Dyneema). Si raccomanda, prima di ogni gita, un diligente controllo dell'equipag-

giamento tecnico (abbigliamento e materiali), poiché la mancanza o l'inadeguatezza di questi elementi può, in caso di emergenza, mettere a repentaglio la sicurezza dell'alpinista stesso e /o dei suoi compagni.



Lo scopo di queste informazioni è di raggiungere un intendimento comune tra gli appassionati "ferratisti", valutando le problematiche ed i pericoli che possono derivare da un'attività di svago e di libertà come l'arrampicata su itinerari attrezzati. In particolare, è importante soffermarsi sull'argomento prevenzione, affinché si possa ulteriormente ridurre il numero di incidenti. Differenti episodi dimostrano che la salita di questi percorsi richiede elementi di sicurezza oggettivi, troppo spesso sottovalutati, che vanno da una adeguata preparazione fisica e tecnica ad una approfondita ricerca e conoscenza delle difficoltà complessive dell'itinerario. Fattori come il tempo di avvicinamento alla ferrata, di cui spesso non si tiene conto nella valutazione delle difficoltà della stessa, possono concorrere ad aumentare il rischio di affaticamento generale e quindi di possibili incidenti, in considerazione che, dopo la salita, ci potrà anche essere una lunga discesa.

Dispositivi di protezione individuale (DPI)

Per la scalata di una ferrata, ai DPI vanno anteposte essenziali considerazioni che riassumiamo in:

- scelta di un itinerario adeguato alla propria preparazione fisica e tecnica
- informarsi sul meteo previsto
- zona prescelta per la gita (se di bassa, media o alta quota)
- stagione in cui la si affronta (eventuale presenza di neve)
- esposizione

In riferimento a queste valutazioni, cerchiamo di regolare l'abbigliamento, le calzature e le attrezzature tecniche da portare (DPI).

Per una corretta autoassicurazione è indispensabile possedere, saper indossare ed utilizzare correttamente: il casco alpinistico, l'imbracatura bassa o combinata con un pettorale (sodalizio vantaggioso solo quando durante la salita si porta uno zaino pesante, che in caso di caduta può determinare il ribaltamento del corpo), il set preconfezionato

con dissipatore di energia cinetica unidirezionale a placchetta forata, completo di due moschettoni (tipo K, consigliati quelli col sistema automatico di pressione sul dorso), due moschettoni di scorta (tipo K), un anello di fettuccia cucito di scorta, un paio di guanti da ferrata. Le attrezzature tecniche devono essere certificate e marcate secondo le specifiche norme CE-EN-UIAA.

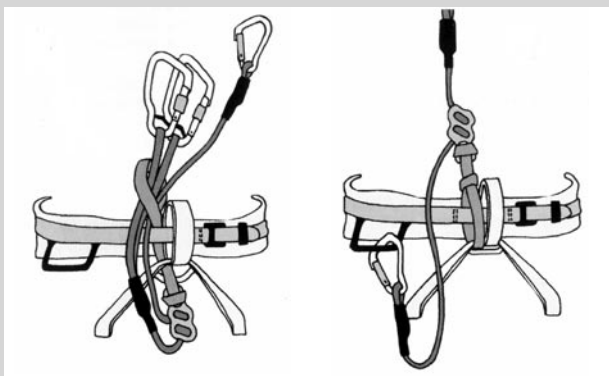
Progressione (in breve)

Rispettare le distanze di sicurezza, tenendo conto di un'eventuale caduta di chi ci precede, specie nei tratti verticali.

Cercare di progredire spingendosi con le gambe e riducendo al minimo la trazione con le braccia.

Utilizzare una mano sulla fune e l'altra sugli appigli della roccia (entrambe le mani sulla fune rendono più incerta e difficoltosa la progressione). Procedere con i rami del dissipatore tenuti sopra l'avambraccio del braccio che utilizza la fune (non devono essere lasciati pendere sotto l'arrampicatore).

Nei frazionamenti, sganciare un moschettone alla volta per superare il chiodo di ancoraggio della fune. Mantenere entrambi i moschettoni agganciati al cavo durante la progressione. Prestare la massima attenzione a non muovere sassi, anche se piccoli.



L'obiettivo di questo tema è quello di coinvolgere sempre più gli appassionati della neve fresca, affinché possano avere una maggiore informazione e possano dedicare molta più attenzione nel praticare l'attività del "fuori pista". L'argomento è strettamente legato al rischio valanghe ed alla sua prevenzione.

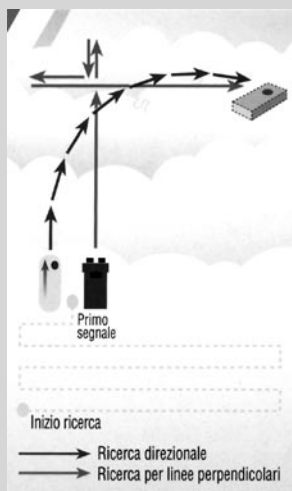
Contrariamente a ciò che più comunemente si pensa, in questo scenario non sono interessati solo gli scialpinisti, ma anche gli alpinisti che frequentano le montagne d'inverno, gli amanti delle discese fuori pista con gli sci o con lo snowboard e gli escursionisti con le racchette da neve. Descrivere e consigliare cosa è meglio fare per evitare il pericolo valanghe non è cosa facile, poiché è un argomento che, data la sua complessità, non può essere sintetizzato in poche righe.

In ogni caso, E' INDISPENSABILE CHE TUTTI SAPPIANO QUALI STRUMENTI PORTARE CON SE' E SOPRATTUTTO COME UTILIZZARLI CORRETTAMENTE!

L'autosoccorso, effettuato dal gruppo stesso in modo corretto e veloce, è l'unica possibilità che, ancora oggi, in caso di valanga, viene ritenuta valida. La sola valida! Per un idoneo autosoccorso sono assolutamente necessari: l'A.R.V.A., la PALA DA NEVE e la SONDA.

A.R.V.A.

Letteralmente, il nome deriva dal francese e significa "Appareil Recherche Victimés Avalanches" (apparecchio di ricerca travolti da valanga). Attualmente, l'evoluzione continua di questo dispositivo ha portato ad un perfezionamento tale che è quasi impossibile fallire una ricerca. Ma l'A.R.V.A. va conosciuto, è dinamico e risponde a segnali che è necessario saper riconoscere. Per questo ci vuole un particolare addestramento. A seconda del tipo di strumento e delle nostre capacità, è possibile fare una ricerca sistematica e molto sicura che viene detta "per linee perpendicolari", oppure una ricerca più veloce e più evoluta, detta "direzionale", poiché ci porta



vicino all'apparecchio cercato in modo quasi diretto. Comunque, avere solo l'A.R.V.A. non è sufficiente; è necessario disporre anche di pala e sonda per la ricerca del travolto.

RACCOMANDAZIONI

- prima della partenza per la gita, controllare il funzionamento in "ricezione" e "trasmissione" dello strumento;
- indossare correttamente l'A.R.V.A. acceso in posizione di "trasmissione" sotto la giacca a vento o sotto la maglia (non nello zaino);
- non usare i cinturini salva sci;
- i bastoncini devono essere impugnati fuori dai laccioli;
- durante il percorso è importante valutare ogni singolo pendio che si attraversa. In caso di pericolo "è meglio una amara rinuncia che una dolorosa ritirata".

E' importante inoltre consultare i Bollettini Nivometeorologici:
 Per la regione Lombardia: www.regione.lombardia.it
 Per le Alpi Italiane: www.aineva.it
 Servizi Valanghe Europei: www.avalanches.org
 ...con molta attenzione e valutazione della neve, SCIATE SICURI.



RACCHETTE	19	Capanna Garzonera (CH)	m 1973	31 gennaio
	23	Chamois	m 1815	14 febbraio
	29	Val di Fex - Muott'Ota (CH)	m 2490	28 febbraio
	31	San Bernardino (CH)	m 1688	7 marzo
	35	Rifugio Cà Runcasch	m 2170	13-14 marzo

SCI ALPINISMO	21	Pizzo Pioltone	m 2612	7 febbraio
	27	Punta Pesciola	m 2344	21 febbraio
	33	Cima di Bonze	m 2516	7 marzo
	39	Monte Confinale	m 3370	27-28 marzo
	45	Gran Paradiso	m 4061	24-25 aprile

SCI NORDICO

SCI ALPINO	25	Settimana Bianca a Plan de Coronas		20-27 febbraio
	31	San Bernardino (CH)	m 1688	7 marzo
	75	Settimana bianca di fine anno		dic 10 - gen 11
	75	Corso di sci nordico		gennaio 2011
75	Scuola di sci per bambini (discesa)		gennaio 2011	

ALPINISMO	47	Trekking Selvaggio Blu		1-7 maggio
	55	Traversata del Cevedale	m 3769	19-20 giugno
	59	Traversata Domes de Miage (Francia)	m 3673	3-4 luglio
	61	Pizzo Badile	m 3308	10-11 luglio
	63	Traversata dei Palù (CH)	m 3905	17-18 luglio
	64-65	Oberland Bernese (CH)		31 luglio-8 agosto
69	Pizzo Redorta	m 3038	11-12 settembre	

ESCURSIONISMO	31	San Bernardino (CH)	m 1688	7 marzo
	CAI Moltrasio	37	Sentiero del Viandante-gita ragazzi	21 marzo
	43	La strada Beretta		18 aprile
CAI Alba	49	Sui sentieri del barbaresco		16 maggio
CAI Moltrasio	51	Lago Ritom (CH) - gita per ragazzi	m 1850	13 giugno
	54	Rifugio Zamboni - Zappa	m 2070	13 giugno
CAI Como	57	Rifugio Sassopiatto	m 2300	26-27 giugno
	60	Trekking parco Naz. Svizzero-Livigno		8-11 luglio
	62	125° sul Piz Nair (CH)	m 3057	11 luglio
	68	Trekking Monti della Laga		3-6 settembre
	70	Lucomagno - Piotta (CH)		19 settembre
	71	Da Ponte Brolla a Maggia (CH)		3 ottobre
	72	Gita di chiusura rif. Tavecchia	m 1510	9-10 ottobre

CAMPEGGIO	67	XXXVII Campeggio Val di Rhemes	m 1174	2-27 agosto
------------------	----	--------------------------------	--------	-------------

VARIE	17	I soci si incontrano		da febbraio
	75	Corso ginnastica presciistica		da ottobre
	73	Castagnata e gara di bocce		17 ottobre
	74	Festa Amici della Montagna		7 novembre
	75	54° Concorso fotografico	termine	11 novembre
	75	Festa di Natale		11 dicembre

RACCHETTE	Capanna Garzonera (CH)	m 1973	31	GENNAIO
SCI ALPINISMO	Pizzo Pioltone	m 2612	7	FEBBRAIO
RACCHETTE	Chamois	m 1815	14	
SCI ALPINO-NORDICO	Settimana bianca a Plan de Coronas		20/2 - 27/2	
SCI ALPINISMO	Punta Pesciola (CH)	m 2344	21	
RACCHETTE	Val di Fex - Muott'Ota (CH)	m 2490	28	
SCI NORDICO - RACCHETTE - ESCURS.	San Bernardino (CH)	m 1688	7	MARZO
SCI ALPINISMO	Cima di Bonze	m 2516	7	
RACCHETTE	Rifugio Cà Runcasch	m 2170	13-14	
ESCURSIONISMO	Sentiero del Viandante - gita per ragazzi		21	
SCI ALPINISMO	Monte Confinale	m 3370	27-28	
ESCURSIONISMO	La strada Beretta		18	APRILE
SCI ALPINISMO	Gran Paradiso	m 4061	24-25	
ALPINISMO	Trekking Selvaggio Blu		1-7	MAGGIO
ESCURSIONISMO	Sui sentieri del barbaresco		16	
ESCURSIONISMO	Lago Ritom (CH) - gita per ragazzi	m 1850	13	GIUGNO
ESCURSIONISMO	Rifugio Zamboni-Zappa	m 2070	13	
ALPINISMO	Traversata del Cevedale	m 3769	19-20	
ESCURSIONISMO	Rifugio Sassopiatto	m 2300	26-27	
ALPINISMO	Traversata Domes de Miage (Francia)	m 3673	3-4	LUGLIO
ESCURSIONISMO	Trekking Parco Naz. Svizzero-Livigno		8-11	
ALPINISMO	Pizzo Badile	m 3308	10-11	
ESCURSIONISMO	125° sul Piz Nair (CH)	m 3057	11	
ALPINISMO	Traversata dei Palù (CH)	m 3905	17-18	
ALPINISMO	Oberland Bernese (CH)		31/7-8/8	
CAMPEGGIO	XXXVII Campeggio Val di Rhemes	m 1174	2-27	AGOSTO
ESCURSIONISMO	Trekking Monti della Laga		3-6	SETTEMBRE
ALPINISMO	Pizzo Redorta	m 3038	11-12	
ESCURSIONISMO	Lucomagno - Piotta (CH)		19	
VARIE	Corso di ginnastica presciistica			OTTOBRE
ESCURSIONISMO	da Ponte Brolla a Maggia (CH)		3	
ESCURSIONISMO	Gita di chiusura rifugio Tavecchia	m 1510	9-10	
VARIE	Castagnata e gara di bocce		17	
VARIE	Festa Amici della Montagna		7	NOVEMBRE
VARIE	34° Concorso fotografico		11	
VARIE	Festa di Natale		11	DICEMBRE
SCI NORDICO E ALPINO	Settimana bianca di fine anno			DICEMBRE/GENNAIO 2011
SCI NORDICO	Corso di sci nordico			GENNAIO 2011
SCI ALPINO	Scuola di sci per bambini (discesa)			

ZANUSSI PROFESSIONAL



c'è
una cucina
più
appetitosa?

qualità del prodotto: ottima
funzionamento: assicurato nel tempo
assistenza: rapida e assicurata
costo d'acquisto: vantaggioso
spese d'esercizio: limitate

Forgrim srl - AS. TEC. Impianti sas

Agenzia Vendita - Assistenza tecnica

Per Como - Lecco e Provincia

Como - via T. Grossi, 10 - Tel. 031/305288 - Fax 031/300647

- martedì 9 febbraio**
ore 21
proiezione
HUASCARAN
relatori: Carlo Corti - Andrea Pironi - Luisa Pozzi
- martedì 9 marzo**
ore 21
filmato
**SOGNI E SPERANZE DEL DOPOGUERRA
IN VIAGGIO VERSO LA GRIGNETTA:
CASA COMUNE DEGLI ALPINISTI LOMBARDI**
un percorso fra immagini e parole
progetto Montagne di Scatti (CML0)
relatore: Ferruccio Ferrario
- martedì 13 aprile**
ore 21
SICURI IN MONTAGNA
relatori: Elio Guastalli - curatore progetto
"Sicuri in montagna" del CNSAS
dr. Mario Milani - medico e responsabile sanitario
del CNSAS Lombardia
- martedì 11 maggio**
ore 21
proiezione
RIVEDIAMOCI L'INVERNO
a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico
- martedì 8 giugno**
ore 21
SEI GIORNI D'ESTATE, SUI SENTIERI DEL GRAN COMBIN
relatori: Carla Brambilla ed un gruppo di soci CAO
- sabato 25 settembre**
ore 19
cena sociale e proiezione
FESTA DEL CAMPEGGIO
- martedì 5 ottobre**
ore 21
proiezione
**NEPAL: SPEDIZIONE-TREKKING
MERA PEAK m 6476**
relatori: Antonio Signoriello e Chiara Botta
- martedì 16 novembre**
ore 21
proiezione
RIVEDIAMOCI L'ESTATE
a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico

***L'ingresso è libero e le serate
si terranno presso la sede,
salvo diverse indicazioni***

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





ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche

Via Borgovico 69 - 22100 Como - Tel. 333/8053192

007
cinquecento
CEPRO

SETTEEF

DU PONT



Color Service Market

3M

CHRÈON

LECHLER
COATINGS

sikkens

VERNICI ed ATTREZZATURE
per industria, carrozzeria, edilizia

via dei Mille, 15 - COMO - tel 031.265269

via dei Mille, 35 - BARZANÓ - tel 039.955760

Inaugurata nel 1982 e del tutto rinnovata nel 1989, questa capanna, dalla struttura essenziale e discreta, ha mantenuto antiche caratteristiche di casolare alpino, inserendosi alla perfezione nell'ambiente alpestre. Posta su un largo terrazzo al confine di una selva di larici e abeti, sorge a poca distanza da un massiccio che, con le sue maestose cime, domina buona parte dell'alta valle Leventina: il San Gottardo. Alla Garzonera ci troveremo immersi in un ambiente tranquillo, non ancora invaso dalla massa di persone che spesso si incontrano in talune capanne più conosciute e godere, anche grazie alla propizia esposizione della zona, di buone condizioni d'innevamento, che si mantengono spesso fino a tarda primavera. Da Giof, raggiungibile in auto a seconda delle condizioni, si segue la strada, solitamente ben battuta, che porta alla località Gioett - Cassin. Poco dopo, parte sulla destra un'evidente traccia che sale nel bosco e, tenendo sempre la sinistra del riale Caslascia, si raggiungono gli ampi pascoli innevati di

Cassina di Prato. Giunti ad un ponticello, si riprende la salita verso Pian di Taioi. Da questo luogo, basterà seguire la strada che, con comodi tornanti, conduce senza deviazioni alla capanna.



31 GENNAIO

CAPANNA GARZONERA (CH) m 1973



PARTENZA

da Como alle ore 8
in auto per Giof (CH)
m 1385

CAPI GITA

Matteo Frigerio
Andrea Pironi
Adriano Tagliabue

SALITA

alla capanna Garzonera
m 1973 in ore 2/2,30

NOTA BENE

in caso di annullamento
la gita potrà essere
sostituita
con un'alternativa
altrettanto valida e sicura

DIFFICOLTA'

Facile camminata su neve

DISLIVELLO

m 600 circa

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna con
ciaspole, bastoncini
e ghette

RAC
CHET
TE

125
1885

SERVIZI INTEGRATI D'IMPRESA



Azienda
Certificata
ISO 9001/2000

I NOSTRI SERVIZI

Lavori accurati in qualsiasi ambiente:
Enti ospedalieri, Cliniche private, Laboratori, Hotel,
Casalbergo, Uffici, Banche, Stabilimenti,
Ville e case private

Sanificazioni, Disinfezioni e Sterilizzazioni

Gestione di cucine (lavaggio stoviglie, posate, carrelli, ecc.)

Imbiancature e verniciature in genere

Eliminazione scritte e graffiti murali con materiali protettivi

Manutenzione e cura di aree esterne e giardini

Lamatura e vetrificazione di parquet

Fattorinaggio

Segnaletiche orizzontali di strade, cortili e parcheggi

GENERAL SERVICE Servizi integrati d'impresa s.r.l.

Perego (Lc) - Via Statale, 41 - Tel. 039.5312368

E-mail: info@generalservice.com

www.generalservicediloi.it

Andiamo alla scoperta di “un mondo fuori dal mondo”, un altro gioiello in uno splendido angolo d'Italia, la val d'Ossola. E' la val Bognanco, una vallata stretta e impervia, celebre anche per le sue acque termali. Con l'auto, da Domodossola, si raggiunge la valle, sotto il cui nome sono riunite diverse frazioni. La carreggiata prosegue, tra sempre più ripidi tornanti, in direzione di San Bernardo m 1630, raggiungibile solo se la strada si mostrerà transitabile. In caso opposto, la salita avrà inizio da Vercengio o Pianzola (270 e 460 metri più in basso).

Dalla frazione di San Bernardo, si entra nella valle seguendo le indicazioni per il rifugio Gattascosa. Aperto e custodito anche d'inverno, merita una fermata per compiacersi dell'ottima cucina. Dal rifugio, si procede fino al passo di Monscera m 2103, posto sul confine svizzero, dal quale si beneficia di una vista singolare sui Quattromila del Vallese. Dal passo, o nella sua prossimità, si aggancia il crestone sud-ovest che corre fino alla cima del Pioltone. La discesa avrà luogo lungo l'itinerario di salita o attraverso le molteplici varianti date dall'ampiezza dei pendii.



7 FEBBRAIO

PIZZO PIOLTONE m 2612



PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per
Bognanco Terme,
Frazione San Bernardo (VB)
m 1630

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo,
con ARVA obbligatorio,
pala e sonda

SALITA

al pizzo Pioltone m 2612
in ore 3,30

CAPI GITA

Giorgio Galvani
Alberto Lupis

DIFFICOLTA'

BSA

DISLIVELLO

m 980 + 200/400 circa,
se la strada è chiusa
per neve

SCI
ALPI
NISMO

125
1885



Società Privata
Trasporti S.r.l
COMO



*Viaggiare con
chi conosce*

Società Privata Trasporti S.r.l. Viale Aldo Moro, 23 - 22100 Como
noleggio@sptcomo.it - +39 031 2769934

BASCO

COMPRAVENDITA AUTOBUS

BASCO S.R.L.

Via Provinciale per Bizzarone 43 - 22077 Olgiate Comasco (CO)
www.bascobus.com - info@bascobus.com
tel.+39.031.945312 - fax. +39.031.945789

Chamois è una splendida località della Valtourna, rara nel suo genere. Non ci sono strade, né auto, né traffico. L'unico mezzo di trasporto che collega l'abitato al fondovalle è la funivia Buisson-Chamois, oppure l'aereo (nel 1967 vi fu costruito il primo altiporco italiano). L'altopiano che circonda il nucleo abitato occupa una vasta conca prativa ed assolata, che d'inverno si trasforma in un terreno ideale per le racchette da neve, lo sci di fondo e lo sci di discesa. Chamois è raggiungibile anche dalle frazioni a monte di La Magdeleine, seguendo una strada poderale, spesso battuta anche come pista di fondo. Attraverso il bosco di larici, a tratti si scorge una spettacolare balconata con vista sul Cervino. La camminata è pressoché pianeggiante e non presenta alcuna difficoltà. La traccia più frequentata dai ciaspolatori, che vogliono tenersi lontani dalle piste da sci, conduce invece attraverso il colle Pillaz m 2025 fino agli alpeggi Champlong e La

Cort a circa 2300, il punto più alto della nostra escursione. Se le condizioni della neve lo permettono, si può realizzare un bellissimo giro ad anello con discesa all'alpe Foresus m 2089 ed arrivo a Chamois, concludendo così una classica traversata invernale, tra le più appaganti per varietà di percorso e per il grandioso panorama che offre. Il dislivello è moderato, ma il notevole sviluppo richiede diverse ore di cammino e buon allenamento. Al termine del giro (4 h), bisogna considerare ancora un'ora di passeggiata, lungo la pista di fondo, per rientrare a La Magdeleine.



14 FEBBRAIO

CHAMOIS (VALLE D'AOSTA) m 1815



PARTENZA

da Como alle ore 7 in auto per La Magdeleine (AO) m 1760

DISLIVELLO

in piano fino a Chamois m 500 circa per la traversata degli alpeggi

NOTA BENE

in caso di annullamento, la gita potrà essere sostituita con un'alternativa altrettanto valida e sicura.

SALITA

a Chamois m 1815 in ore 1,15

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghette

SALITA FACOLTATIVA

traversata del colle Pillaz e alpeggi Champlong m 2314 in ore 4

CAPI GITA

Paola Spadina
Marcello Bassi
Ornello Pozzi

DIFFICOLTA'

Facile e media escursione sulla neve

RACCHETTE

125
1885



roncoroni legno

Arredamenti su misura

Serramenti in legno / legno alluminio

Porte e Portoncini in legno

Lavorazioni particolari su disegno



Roncoroni Legno ha realizzato serramenti per: CAPANNA CAO Brunate (CO)

Roncoroni Legno di Roncoroni Luigi

Via Carso, 50 22100 Como (CO) Tel/Fax +39 031 305 660

e mail: info@roncoronilegno.191.it

web site: www.roncoronilegno.net

web site: www.roncoronilegno.com

La località altoatesina di Plan de Corones (BZ) sarà nuovamente base per la nostra tradizionale settimana bianca di fine febbraio. Per lo sci alpino, il vasto comprensorio permette infinite soluzioni, compreso il collegamento con il Sellaronda e l'intera skiarea dolomitica, il Giro della Grande Guerra, le piste di Sesto Pusteria e di Cortina. Per i fondisti, molte sono le possibilità offerte dal territorio, con tracciati per ogni esigenza e di varia difficoltà, a Valdaora, in val Casies, valle Anterselva e valle di Landro, immersi in uno scenario di straordinaria bellezza, a giusto titolo recentemente riconosciuto dall'Unesco quale Patrimonio dell'Umanità.



20-27 FEBBRAIO

SETTIMANA BIANCA a PLAN DE CORONES

RESPONSABILI

Erio Molteni

Massimo Miccio

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi

in sede negli orari

di apertura

SCI
ALPINO
SCI
NORDICO



125
1885



Sede legale
Via Anzani, 3
22100 Como

Negozi e magazzino
Via Magenta, 19
22100 Como
Tel. 031 272038

NOVITA'
Bar, frutteria, tavola calda vegetariana
Tel. 031 272038

Itnerario piacevole e piuttosto conosciuto che si sviluppa nella parte a oriente delle Orobie Valtellinesi, la val d'Arigna. La fortuna di questa classica è di avere difficoltà equilibrate e sciabilità in quasi tutte le situazioni, passando dalla neve fresca a quella assestata e portante. Con l'auto, superata una ripida carrareccia chiusa al traffico, si arriva in prossimità della centrale dell'Armisa, dove è possibile parcheggiare e calzare gli sci. Da qui si sale, su fondo di solito battuto, sul versante orientale della vallata, toccando le località Fopee e Moretti, dove la valle presenta una

particolare apertura rispetto allo standard delle valli orobiche, di solito incassate tra massicci erti.

Senza direzione obbligata, si riprende a salire verso il rifugio Pesciola (chiuso d'inverno) e, attraversata una zona di roccioni puntuti che segnano il passo, si prosegue e si oltrepassa una zona di blocchi rocciosi e dossi sino a portarsi alla base di un pendio-canale che s'innalza verso la cima, la punta Pesciola. La discesa avverrà lungo l'itinerario di salita che, nella sua parte mediana, dopo il rifugio, si presta a innumerevoli varianti.



21 FEBBRAIO

PUNTA PESCIOLA m 2344



PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per la val d'Arigna,
Centrale dell'Armisa (SO)
m 1034

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo,
con ARVA obbligatorio,
pala e sonda

SALITA

alla punta Pesciola
m 2344 in ore 3,30

CAPIS GITA

Luca Bianchi
Ezio Righetti

DIFFICOLTA'

BS

DISLIVELLO

m 1300 circa

SCI
ALPI
NISMO

125
1885

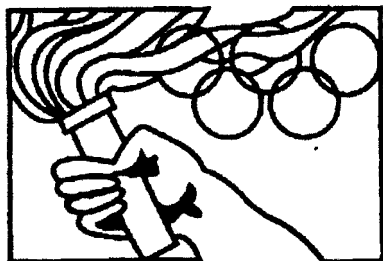


Albergo Bar Trattoria Ponte Vecchio * * Cernobbio

Cucina regionale casalinga
curata da Mariarosa, ideale per escursioni
sul lago e in montagna

Via Trento, 2
Cernobbio (Co)
Tel 031.511129
Fax 031.3346179

Chiuso la domenica



OLIMPIADI 2000 s.n.c.

Via Roncaldier, 12
22032 ALBESE con CASSANO (Como) ITALY
TEL. 031 360270 (2 LINEE R.A.)
FAX 031 360274
E-mail olimpiadi.2000@virgilio.it

**PREMIAZIONI SPORTIVE
COPPE - MEDAGLIE**

L'Engadina (in romancio Engiadina, ovvero "giardino dell'Inn") è una valle incantevole, nota a tutti per lo splendore dei suoi paesaggi e per la magnificenza dei ghiacciai che la circondano. La nostra destinazione è la valle di Fex, forse la più bella valle laterale dell'Engadina, una stupenda conca pianeggiante che, poco oltre il passo del Maloja, si addentra verso il massiccio del Bernina, salendo con gradualità, fino a chiudersi sotto le aspre pareti ghiacciate che superano i 3000 metri di quota. L'escursione con le racchette da neve prevede un giro ad anello, molto panoramico e di media difficoltà, con partenza da Sils Maria, pittoresco villaggio sito tra il lago di Sils ed il lago di Silvaplana, a pochi chilometri da Saint Moritz. Entrati in valle, attraversiamo la frazione Guvè e risaliamo il versante sinistro orografico fino al culmine della dorsale che separa la val di Fex dalla val Fedox. Raggiunta la sommità a quota 2490, detto Muott'Ota (in romancio = motto alto), torniamo in fondovalle, passando dall'albergo Fex, in frazione Curtins a m 1973. Chi vuole fare invece una facile

passaggiata con le ciaspole, senza eccessivo dislivello, può percorrere il fondovalle fino all'albergo Fex (6 km.), dove ci raduniamo, per poi rientrare tutti insieme a Sils Maria. La strada, in inverno, è sempre battuta e lungo il percorso ci sono alcuni punti di ristoro, utili in caso di tempo avverso. Per eventuali altri soci, interessati ad unirsi a noi per trascorrere una bella giornata sulla neve, l'albergo è raggiungibile anche con gli sci di fondo oppure con le tipiche slitte, trainate dai cavalli.



28 FEBBRAIO

VAL DI FEX MUOTT'OTA (CH) m 2490



PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per Sils Maria (CH)
m 1809

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna
con ciaspole,
bastoncini e ghette

SALITA

al Muott'Ota m 2490
in ore 3/4

CAPIS GITA

Matteo Frigerio
Marcello Bassi
Adriano Tagliabue

DIFFICOLTA'

Facile e media escursione
sulla neve

NOTA BENE

in caso di annullamento,
la gita potrà essere
sostituita con
un'alternativa altrettanto
valida e sicura.

DISLIVELLO

m 700

RAC
CHET
TE

125
1885

TUTTI GLI STAMPATI TRADIZIONALI
Biglietti Visita, Buste, Carta Intestata, Inviti, Articoli pubblicitari
Giornali, Riviste, Libri, Volantini, Locandine, Manifesti
&
STAMPA DIGITALE



COMO
VIA DON BRUSADELLI 18 (VIALE INNOCENZO XI)
www.malima.it
Tel./Fax 031270915 - E-mail: grafica@malima.it

San Bernardino contende a Campra il primato di miglior centro del fondo del Ticino, con circa 16 Km. di piste di diverse difficoltà: dalla più facile, che fa il giro del lago, a quella più impegnativa che sale oltre l'alpe del Doss per poi scendere all'omonimo lago. A differenza di Campra, che non vede il sole sino alla fine di dicembre, ma in compenso sulle sue piste la neve è sempre farinosa, San Bernardino è ottimamente soleggiato però purtroppo, a causa della vicinanza al passo, è soggetto ai venti. Viene battuta anche una pista pedonale che dal villaggio sale al lago del Doss.

Per i ciaspolatori, classica è la salita sulla strada del valico, dal campeggio fino al passo m 2068, oppure, in assenza di pericolo slavine, la salita della val Vignun.

Per i discesisti, una cabinovia e alcuni skilift portano sino a circa m 2600, in prossimità del passo di Omenit, e permettono ottime discese.



7 MARZO

SAN BERNARDINO (CH)

m 1688



RITROVO

ore 6,15

PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in pullman per
San Bernardino (CH)
m 1688

DIFFICOLTÀ

facili camminate su neve

EQUIPAGGIAMENTO

in relazione all'attività
svolta

COLAZIONE

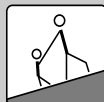
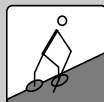
al sacco

CAPISGITA

Ornello Pozzi
Francesco Bianchi Fetuccia
Adriano Tagliabue

NOTA BENE

indispensabili i documenti
validi per l'espatrio
e Franchi Svizzeri



125
1885

**RAAC
CHETTE
ESCURSIONISMO**



*dal mondo
dell'estetica
un occhio per lo sport*

Corsi di qualifica triennali
e IV anno (specializzazione)
finanziati dalla Regione Lombardia

*corsi di formazione
e aggiornamento
per acconciatori ed estetiste*

**CIAS FORMAZIONE PROFESSIONALE
IMPRESA SOCIALE**

VIALE C. BATTISTI, 1 COMO

TEL 031 26 23 22

FAX 031 24 50 127

E.MAIL ciasformazione@libero.it



Sarà la curiosità a spingerci in questa località, a noi poco conosciuta ma molto stimata dagli intenditori delle Alpi più autentiche e preservate. Incantevole e ricca di mete invernali, la zona è racchiusa nella corona di vette, tutte sui 2000 metri, che partendo dalla cima di Bonze, la più alta del gruppo, vanno a formare lo spartiacque tra Piemonte e Valle d'Aosta. La quota di partenza potrà variare a seconda dell'innervamento, dai 1000 metri della strada sopra Santa Maria, ai 1415 metri di Scalaro, antica borgata d'intatta unità.

Da Scalaro e dalla conca omonima si seguono i pascoli ed i dossi che, attraversato l'insieme di baite negli alpeggi, conducono verso la bocchetta di Valbona. Verso quota 2000, abbandonato a sinistra il vallone principale, si segue un valloncetto più ripido in direzione della punta. A quota 2340, anziché procedere verso la cresta, si compie per un centinaio di metri sotto la bastionata che sostiene la cima, un netto cambiamento di direzione verso destra e si raggiunge la base del panoramico pendio finale.



7 MARZO

CIMA DI BONZE m 2516



PARTENZA

da Como alle ore 6
in auto per Quincinetto,
Fraz. Santa Maria (TO)
m 915

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARVA
obbligatorio, pala e sonda

SALITA

alla cima di Bonze
m 2516
in ore 4/4,30

CAPI GITA

Gianni Valesi
Pietro Simonelli

DIFFICOLTA'

BS

DISLIVELLO

m 1400 circa

SCI ALPI NISMO

125
1885

Trattoria dei Bracconieri

il balcone sulle Alpi

Cucina casalinga e piatti tipici

via Roma, 1- 22034 Brunate (Como)
Tel 031 364183



Nuovo ristorante

via Scalini, 68- 22034 Brunate (Como)
Tel 031 364166



STUDIO TECNICO GARLATI BERETTA

**CERTIFICAZIONE ENERGETICA - PRATICHE DEDUZIONE FISCALE
EDILIZIA - CATASTO - ARREDAMENTO**

Siamo in grado di fornirvi consulenza completa per ogni tipo di lavoro:
dalla semplice manutenzione alle nuove costruzioni

22100 COMO - via A. Diaz n° 97 - telefono e fax: 031 242375 - E-mail: l.garlati@alice.it
22100 COMO - via Vittorio Emanuele n° 45 - telefono: 031 273085

Siamo in Valmalenco, ai piedi dell'imponente piramide del Pizzo Scalino, in una zona che si presta particolarmente alle gite invernali, molto frequentata dagli scialpinisti e dagli appassionati di ciaspole.

Il rifugio Cà Runcasch, all'alpe di Campagneda, è di moderna costruzione e di recente apertura. Confortevole ed accogliente, è la base ideale per passare un weekend in mezzo alla natura, ancora ammantata di neve. E' il regno della pernice bianca, dalla quale deriva appunto il nome del luogo, in dialetto malenco (runcasch).

Il primo giorno ci portiamo con le auto fin dove le condizioni della strada lo consentono, in base all'innnevamento. Normalmente, al rifugio si accede dall'inizio della strada per Campo Moro, dopo circa un'ora di cammino dal parcheggio a quota m 1960. In caso di stagione particolarmente nevosa, capita di calzare le ciaspole molto prima del previsto, allungando così i tempi di salita.

Dall'alpe dove sorge il rifugio, uno dei

diversi itinerari possibili può essere già oggetto di una breve ciaspolata pomeridiana e non è esclusa una suggestiva uscita notturna. Il giorno successivo, tra gli itinerari consigliati, vi è la salita al passo di Campagneda m 2610 oppure, per i più esperti, la salita al Cornetto ed alla base del ghiacciaio del Pizzo Scalino. L'occasione è ottima anche per trascorrere una allegra serata in compagnia, gustando le immancabili specialità valtellinesi, in un ambiente naturale di impagabile bellezza.



13-14 MARZO

RIFUGIO CÀ RUNCASCH m 2170



PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Campo Frascaia - strada di Campo Moro (SO) m 1960

SALITA

al rifugio Cà Runcasch m 2170 in ore 1

SALITE FACOLTATIVE

al rifugio Cristina m 2300 in ore 1
al passo di Campagneda m 2610 in ore 2
al Cornetto ed alla base del Pizzo Scalino

DIFFICOLTÀ'

facili e medie escursioni sulla neve

DISLIVELLO

1° giorno m 210 fino al rifugio,
2° giorno in base all'itinerario scelto.

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghettoni

CAPI GITA

Paola Spadina
Marcello Bassi
Ornello Pozzi

NOTA BENE

in caso di annullamento, la gita potrà essere sostituita con un'alternativa altrettanto valida e sicura

125
1885

RAC
CHET
TE

Corti Sport

Viale Lecco, 103 - 22100 Como - Tel. 031.302.392

*Da tre generazioni
al servizio
degli sportivi*

Abbigliamento ed attrezzature per

- Sci -

- Fondo -

- Trekking -

- Outdoor -

Con questo tratto del Sentiero del Viandante si scavalca il crinale che divide il lago di Como dalla piccola insenatura del lago di Piona. Grandioso il panorama che spazia sul Pian di Spagna. Da Dervio, dopo aver percorso un tratto di sentiero in costa, si raggiunge Corenno Plinio. Suggestiva la piazzetta del paese. Da qui si inizia a salire per superare lo sperone roccioso al di là del quale si trova la conca di Piona. Si prosegue per un viottolo e ci si alza tra prati terrazzati e boschi, prima alla località di Torchiedo,

poi alla chiesetta di San Giorgio, ed infine alle case di Madonico. Da qui per una solitaria mulattiera, in parte ancora selciata, si guadagna il panoramico ripiano dove sorge la chiesetta di San Rocco m 484 (nelle vicinanze è situata una confortevole area pic-nic), complessivamente in circa due ore e mezzo di cammino. Dopo la sosta per il pranzo ed un meritato riposo, ci si incammina per il sentiero di andata fino a scendere a Dorio, dove da lì torneremo in treno fino a Dervio.



21 MARZO

SENTIERO del VIANDANTE GITA PER RAGAZZI



da Dervio alla chiesa di San Rocco insieme al CAI Moltrasio

RITROVO

ore 7,30

DIFFICOLTÀ'

E - Escursionismo

PARTENZA

da Como in auto
alle ore 7,45 per Dervio (CO)
m 204

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

SALITA

alla chiesetta di san Rocco
m 484 in ore 2,30 circa.
Facoltativa
la continuazione fino
a Piona.

COLAZIONE

al sacco in area pic-nic

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Maria Rosa Camperi (CAI)



125
1885

ESCURSIONISMO



Mercedes-Benz

**GRUPPO
S.C.A.**

Concessionaria Mercedes-Benz
www.sca-mercedes.it

PUNTI VENDITA:

COMO - Via Cecilio, 4 - Tel. 031 587011

MARIANO COMENSE - Via Prov. per Arosio, 2 - Tel. 031 757611

VALMADRERA (LC) - Via XXV Aprile, 49 - Tel. 0341 207211

MERATE (LC) - Via Bergamo, 78 - Tel. 039 9514633

SONDRIO DIESEL/BERBENNO DI VATELLINA (SO) - Via Industriale, 431 - Tel. 0342 490111

CENTRI USATO:

EX NOVO MEGASTORE

COMO - Via P. Paoli, 53 - Tel. 031 587011

CANTÙ/LOC. CASCINA AMATA - Via Monte Baldo, 42 - Tel. 031 7370611

La gita primaverile proposta è un itinerario di grande interesse panoramico, nel cuore del Gruppo Ortles-Cevedale, dove dalla sommità del monte Confinale sarà possibile ammirarne l'estesa proprietà di cime. Il sabato si raggiunge il rifugio Albergò dei Forni con l'auto, se le condizioni della strada lo consentiranno, altrimenti a piedi o con le pelli, da dove sarà possibile posteggiare. Il giorno successivo, si sale direttamente al culmine del massiccio puntando al vallone della Manzina da una visibile sella. Da qui, si prosegue

lasciando sulla destra le cime dei Forni e della Manzina. Saliti ad un altro valico, sulla cresta est, si continua direttamente fino alla cima, che si raggiunge di solito con gli sci ai piedi. In discesa, giudicate positivamente le condizioni, valuteremo fra tre possibilità: ripercorrere l'itinerario di salita, oppure scendere in modo più diretto dal vallone della Manzina fino nei pressi dell'ex rifugio Stella Alpina, senza ripassare quindi dal rifugio dei Forni, oppure verso il versante sud-ovest fino a Santa Caterina Valfurva, passando dalle baite dell'Ables.



27-28 MARZO

MONTE CONFINALE m 3370



PARTENZA

da Como alle ore 13
in auto per Santa Caterina
Valfurva (SO) m 1810

DISLIVELLO

1° giorno m 365 fino al
rifugio dei Forni (in auto)
2° giorno m 1195

SALITA

al rifugio dei Forni
m 2176 in auto

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo
su ghiacciaio, imbracatura,
cordini, piccozza, ARVA
obbligatorio, pala e sonda

ASCENSIONE

al monte Confinale
m 3370 in ore 3,30/4

CAPI GITA

Giorgio Galvani
Pietro Simonelli

DIFFICOLTA'

MSA - alcuni tratti ripidi

ALPINISMO

125
1885

al vostro servizio!
sconto 15%
ai soci

Accurate analisi
visive computerizzate

Applicazioni
lenti a contatto

Lenti a contatto
cosmetiche computerizzate

Consulenza specifica
da ottici optpmetristi

Laboratorio interno
per consegne veloci

Esclusivisti delle migliori
marche



OtticaAnzani

22066 Mariano C.se
Piazza Roma, 62
tel. 031.746028

L'OtticoPerTutti

Centro comm.
Il Gigante
22070 Vertemate
SS dei Giovi 35, 9
tel. 031.901521

OtticaVittani

22100 Como
Piazza Vittoria, 23
tel. 031.264480

OtticaGarcea

22100 Como
via C.Cantù, 52
tel. 031.260205

AnzaniGroup
OCCHIO ALLA VISTA



LAVASECCO ECOLOGICO

di Gianmaria Mascheroni

apertura dal lunedì al venerdì
8.00 - 12.30 / 15.00 - 19.00
il sabato dalle 9.00 alle 12.30

Via Muggiò, 38 (Como)

Cell. 347.5200178



TEOREMA
ITALIA

Forniture ingrosso

tessuti per tendaggi

tendaggi

zanzariere

binari per tende

veneziane

rulli

TEOREMA ITALIA

22100 Como - Albate

via Mascherpa, 9 - tel. 031/525707

Questa nostra prima escursione, nell'anno del 125° di fondazione del CAO, ripercorre parte di un antico tracciato che, passando dal colle del Melogno, univa Finale Ligure a Mallare e quindi alla val Padana. Una larga mulattiera, rifatta nel 1666, percorsa da Margherita Teresa, Infanta di Spagna (figlia di Filippo IV) per convolare a nozze, in Vienna, con Leopoldo I Imperatore d'Austria. La "Strada Beretta" (dal cognome del suo progettista, di nome Gaspare), assunse così anche il nome popolare di Via Regina o Sentiero dell'Infanta, in ricordo del regale passaggio. Gli Spagnoli vollero tracciare questa nuova arteria dopo l'occupazione del marchesato del Finale, da secoli dominio della famiglia Dei Carretto. Per tutto il XVII secolo, Finale rivaleggiò con gli altri porti rivieraschi e fu oggetto di molte attenzioni da parte della Spagna. Con l'avvento della Repubblica Genovese, la strada fu lasciata in abbandono. Da Calice Ligure saliamo verso il colle del Melogno. Contornando le propaggini del Pian dei Corsi incontriamo l'antica "Strada

Beretta" che, in discesa, giunge al crocicchio di San Rocco di Carbuta, entra nella zona calcarea di Perti, contraddistinta da alte falesie di roccia ed arriva allo slargo erboso di pian Marino. Nell'ultimo tratto si percorre la valle fossile di Montesordo, incontrando attrattive di grande interesse: la chiesa dei Cinque Campanili, di Sant'Eusebio e le case di Perti con la Torre dei Diamanti. Dopo aver attraversato gli spalti di Castel San Giovanni, si giunge al paese medioevale di Finalborgo, nelle cui viuzze si ritrova l'atmosfera di un borgo ligure del XVII° secolo. Sarà utile avanzare un po' di tempo per gustare un gelato in quella che, "si dice", sia la miglior gelateria della Liguria.



LA STRADA

alla scoperta degli antichi tracciati

BERETTA

del Ponente Ligure

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per
Calice Ligure (SV) m 70

ITINERARI

A
Calice Ligure, San Rocco
di Carbuta, Finalborgo
in ore 3,30/4
dislivello salita m 300
dislivello discesa m 350
B
Calice Ligure,
strada colle del Melogno,
San Rocco di Carbuta,
Finalborgo
in ore 6/6,30
dislivello salita m 700
dislivello discesa m 750

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico
B - (E) escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPISITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

ESCURSIONISMO

18 APRILE



125
1885



ASSISTUDIO GELPI sas
di Ettore Gelpi e C.

**CONSULENZE
ASSICURATIVE**

AGENZIA



ZURICH

Via Dante 25/27
22100 Como
Tel. 031.304121
Fax 031.304216
CO002@agenziaturich.it

Si tratta di un bellissimo itinerario per una “classica” intramontabile, servita dal nuovo rifugio inaugurato nel 1985 ed intitolato ad un importante intellettuale valdostano del Novecento, lo storico ed alpinista Federico Chabod. Lasciata l’auto e superato su un ponticello il torrente Savara, si punta ad un casolare isolato, a pochi minuti dal quale s’incontra l’Alpe Pravieux. Da qui, ci si innalza nel fitto bosco, all’interno del quale una lunga serie di svolte permette di giungere ad uno spiano. Continuando ora in direzione sud-est, s’imbocca il vallone di Savolère e, dopo un tratto ripido, la pendenza degrada mentre si rasentano i contraforti della Costa Savolère che si risale sulla sinistra fino a trovarsi in sostanza alla quota del rifugio. Si svolta a sinistra e si risale a mezza costa sino a raggiungerlo. Il giorno successivo, si risale in direzione sud-est il ghiacciaio di Montandaynè, poi si percorre il ghiacciaio di Laveciaux fino a quota 3750, nei pressi della Becca di Montandaynè. Si svolta a sinistra discendendo l’aperto pen-

dio puntando verso la cresta finale dove si lasciano gli sci e, in pochi minuti, superato un passaggio roccioso un po’ esposto, si raggiunge la cima dell’unico “4000” interamente italiano.



24-25 APRILE

GRAN PARADISO

m 4061



PARTENZA

da Como alle ore 9 in auto per la località Pravieux, Valsavarenche (AO) m 1830

SALITA

al rifugio Chabod m 2750 in ore 3

ASCENSIONE FACOLTATIVA

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

DIFFICOLTA'

BSA

DISLIVELLO

1° giorno m 920
2° giorno m 1310

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo su ghiacciaio, imbracatura, cordini, piccozza, ARVA obbligatorio, pala e sonda

CAPI GITA

Gianni Valesi
Antonio Signoriello

SCI
ALPI
NISMO

125
1885



GENERALI
Assicurazioni Generali S.p.A.

AGENZIA PRINCIPALE COMO OVEST

Via Pasquale Paoli, 47/A
22100 Como
telefono 031.525730
telefax 031.525740

Uno tra i trekking più belli d'Europa: Selvaggio Blu! Sospeso sull'orlo estremo di una falesia verticale; un percorso di 50 km che, tra cale e mulattiere, partendo da Pedra Longa, arriva sino a Cala Sisine. Un itinerario unico nel suo genere, della durata di cinque giorni effettivi, che ci permetterà di vivere un'esperienza indimenticabile. Un trekking che si snoda fra suggestive località come "Us Piggius" m 700. Particolari passaggi attraverso scale di ginepro, attrezzate dai pastori fino a Portu Cuau. Punti meravigliosi e panoramici da ammirare come il Golfo di Arbatax. Mulattiere che conducono a falesie di oltre 200 metri a picco sul mare con vista suggestiva sul Golfo di Orosei, quindi in cammino fino a Serra Salinas, che sovrasta Cala Goloritzè, una delle spiagge più belle del Golfo di Orosei. Le ultime due tappe del trekking, che si conclude a Cala Sisine, sono le più impegnative, con passaggi di roccia di II - III grado ed uno di IV grado ed alcune calate in corda doppia dai 15 ai 50 metri. Le difficoltà del tragitto vengono

comunque premiate dalla encomiabile bellezza di tutto il percorso e soprattutto dallo spettacolo finale: una spiaggia cinta da un lussureggiante bosco di lecci secolari, fra imponenti costoni di roccia. Durante le tappe si pernosterà in tenda. I nostri bagagli, gli approvvigionamenti e l'acqua necessaria per tutto il tragitto ci verranno recapitati e forniti ad ogni arrivo di tappa, via mare o da terra.



1-7 MAGGIO

TREKKING SELVAGGIO BLU (SARDEGNA)



NOTE INFORMATIVE

Si richiede una conoscenza tecnica di base di arrampicata, materiale ed equipaggiamento adeguato al trekking

Per informazioni dettagliate sul programma di viaggio e sul materiale logistico, rivolgersi in sede

Per motivi di organizzazione e prenotazioni voli, le iscrizioni si accettano in sede, negli orari di apertura, da martedì 26 gennaio a giovedì 4 febbraio compreso

La partecipazione al "Selvaggio Blu" richiede una caparra pari al 50% della quota stabilita

Gruppo a numero chiuso, fino ad un massimo di 15/16 persone

RESPONSABILE

Antonio Signoriello

ALPI
NISMO

125
1983



Gruppo Serratore spa



ERBA (CO) - Via Milano
tel. 031/647111



ERBA (CO) - Viale Prealpi, 4
tel. 031/647311



COMO - Via Don Minzoni, 16
tel. 031/3313511



ALBAVILLA (CO) - Via Monte Bollettone, 23
tel. 031/627232



CANTU' (CO) - Via G. Fossano, 42
tel. 031/7075811

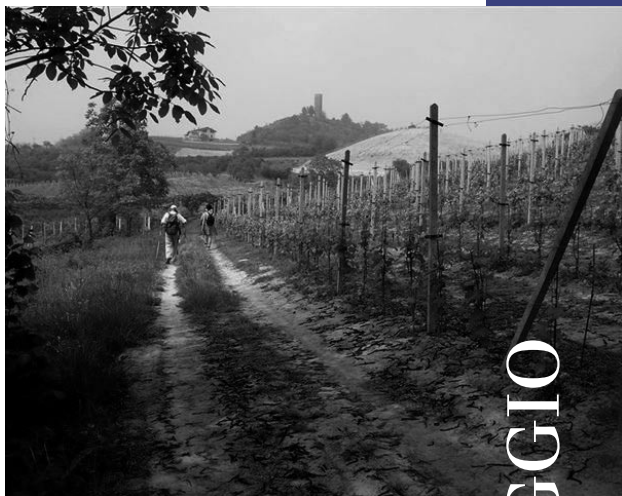


PESCATO (LC) - Via Roma, 23
tel. 0341/297911



GRANDATE (CO) - Via Monviso, 1
tel. 031/5686811

Dopo la gita del 2004 nelle terre del Barolo e nel 2007 in quelle del Roero, torniamo sulle colline delle Langhe, in Piemonte, nella zona del Barbaresco, accolti dagli amici del Cai di Alba, che abbiamo accompagnato sul nostro lago lo scorso anno. Il programma dettagliato dell'escursione sarà reso noto tramite Notiziario e locandine esposte in vetrinetta ed in sede. In linea di massima, dovremmo partire da ...Como, pardon ...da Madonna di Como e, dopo un'escursione della durata di circa quattro ore fra vigneti, cascine, antichi borghi.....ove va "l'aspro odor dei vini l'anime a rallegrar"..... e rocche, concluderemo la giornata, come da consuetudine, con una frugale "merenda sinoira", per ritemperare lo spirito ed il corpo.



16MAGGIO

SUI SENTIERI DEL BARBARESCO



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Alba,
località Madonna di Como
(CN)

ITINERARIO

Madonna di Como,
Rocche dei Sette Fratelli,
Trezzo Tinella in
ore 4 circa (poco dislivello)

DIFFICOLTÀ

T - turistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco ed al ristorante
al termine dell'escursione

CAPIS GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

NOTA BENE

Per evidenti motivi
organizzativi (prenotazione
ristorante), si prega
di iscriversi con largo
anticipo.

125
1885

ESCURSIONISMO

TioTU

www.tiotu.it

COMBATTI LO SMOG

**Una soluzione è offerta da
pitture, rasanti, cementi speciali
e pavimenti fotocatalitici
contenenti biossido di titanio.**

**LA GAMMA
FOTOCATALITICA TIOU
COMPRENDE**

**Pitture ai silicati
per esterni**

**Pitture ai silicati
per interni**

Piastrelle in ceramica

Il processo fotocatalitico si attiva in presenza di aria e luce, decompone le sostanze organiche e inorganiche inquinanti e le trasforma in sostanze non nocive. Presentano proprietà antisporcamento e antibatteriche e, con l'effetto fotocatalitico contribuiscono attivamente alla riduzione del tasso di inquinamento atmosferico.

TioTu srl
22100 Como - Viale Innocenzo XI, 70
Tel. +39 031.3307435
Fax +39 031.3307436

P.I.-C.F. 02986670137
REA di Como n. 289616
Capitale I.V. € 10.000,00
info@tiotu.it

Da Piotta si sale con la funicolare del Ritom, una delle più ripide del mondo, con una pendenza massima dell'80%. Arrivati ad una quota di m 1800, ci si incammina in direzione della diga del Ritom (20 minuti), che è lunga 2.7 km. Nei dintorni ci sono una dozzina di laghetti, il paesaggio presenta boschi di larice e di pino cembro ed una serie di sentieri invitanti.

La val Piora è un mondo alpino rimasto esemplarmente naturale, di grande bellezza e di alto interesse scientifico, grazie alla presenza del centro di biologia alpina. L'itinerario che seguiremo sarà un percorso didattico-naturalistico intorno al lago Ritom, con la possibilità di fermarsi sui prati per fare merenda (due ore circa di cammino).

Chi vuole, può proseguire fino alla capanna Cadagno ed al lago omonimo m 1987. Per i patiti di internet, è possibile vedere altre curiosità sul sito www.lagoritom.com Speriamo di vedervi numerosi.



13GIUGNO

LAGO RITOM (CH) m 1850 GITA PER RAGAZZI



insieme al CAI Moltrasio

RITROVO

ore 7,30

DIFFICOLTÀ

E - Escursionismo

PARTENZA

da Como alle ore 7,45
in auto per Faido –
frazione Piotta (CH) m 735

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

SALITA

con la funicolare del Ritom
fino a Piora m 1794 -
giro del lago Ritom
m 1850 con possibilità
di raggiungere la capanna
Cadagno m 1987

COLAZIONE

al sacco o in rifugio

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Maria Rosa Camperi (CAI)

NOTA BENE

indispensabili i documenti
validi per l'espatrio e
Franchi Svizzeri



125
1825

ESCURSIONISMO

Almar

ELETTROTECNICA

ALMAR ELETTROTECNICA SRL

via Polano, 87 - 22100 Como
telefono 031 57 21 40



te-si

SISTEMI AVANZATI DI SICUREZZA

TE-SI SRL

via Polano, 69 - 22100 Como
telefono 031 33 47 470

Un itinerario per tutti, quello che ci porta ai piedi della parete Est del monte Rosa, al cospetto dei ghiacciai e sotto le sue cime principali (Gniffetti, Zumstein, Dufour e Nordend), in un ambiente grandioso. Saliamo da Macugnaga, località Pecetto m 1369, lungo un percorso molto semplice e senza pericoli fino al Belvedere. Da qui, seguendo la morena ed attraversando quello che, a prima vista, sembra un immenso ghiaione ma che sotto nasconde il ghiacciaio, giungiamo al rifugio Zamboni-Zappa m 2070, posto in un verdissimo ed ameno pianoro, pieno di fiori. Ancora un

breve sforzo per raggiungere il lago delle Locce m 2209 e goderci un panorama unico di rocce e ghiaccio ed osservare il famoso lago effimero che, purtroppo, oggi risulta quasi estinto. Per i più pigri, esiste la possibilità di salire fino al Belvedere con la seggiovia. Completiamo la gita lungo un facile sentiero, dapprima con lievi saliscendi, poi scendendo attraverso boschi di larici, per riportarci a Pecetto ed al pullman. Considerando la bellezza del posto e la facilità d'accesso, ci auguriamo una numerosa partecipazione.



RIFUGIO ZAMBONI-ZAPPA m 2070

al cospetto del monte Rosa

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Pecetto
di Macugnaga (VB) m 1369

ITINERARI

A
Pecetto, Belvedere,
rifugio Zamboni-Zappa
m 2070 in ore 5,30/6
dislivello salita m 700
dislivello discesa m 700

B
Pecetto, Belvedere,
rifugio Zamboni-Zappa,
lago delle Locce m 2209
in ore 6/6,30
dislivello salita m 850
dislivello discesa m 850

DIFFICOLTÀ

A - (E) escursionistico
B - (E) escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

ESCURSIONISMO



La nostra gita si svolge in alta Valtellina, nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio e nel Gruppo delle Tredici Cime, in uno scenario di encomiabile bellezza glaciale.

Dall'abitato di Santa Caterina Valfurva, percorrendo la valle dei Forni, raggiungiamo il parcheggio nei pressi dell'Albergo Ghiacciaio dei Forni m 2176. Da qui, per un facile sentiero, raggiungiamo il rifugio Branca m 2493.

Il giorno successivo, imbocchiamo il sentiero che si inoltra nella bella val di Rosole; un percorso che gradatamente si inerpica fino a



raggiungere inizialmente una morena, quindi la vedretta di Rosole fino alla base di un ripido pendio nevoso (40° max), per arrivare in breve al Colle del Pasquale m 3769. Dal colle inizia la cresta W del Monte Cevedale, la quale, tra rocce, cresta nevosa, un largo dosso ghiacciato (40° max) ed infine facili roccette, ci conduce alla vetta del monte Cevedale (Zufallspitze) m 3769. La discesa si effettuerà sulla vedretta del Cevedale fino

al rifugio Casati, poi per un facile sentiero al rifugio Pizzini e, percorrendo la bella valle di Cedec, chiudiamo la nostra traversata al parcheggio dei Forni.

19-20 GIUGNO

Traversata del monte CEVEDALE m 3769



PARTENZA

da Como alle ore 13
in auto per
Santa Caterina Valfurva -
rifugio dei Forni m 2176
(SO)

SALITA

al rifugio Branca m 2493
in circa 1 ora

ASCENSIONE

monte Cevedale m 3769
per la cresta W
dal colle del Pasquale

DIFFICOLTA'

PD - passaggi su roccia e
pendenza dossi ghiacciati
di 40°

DISLIVELLO

1° giorno m 300
2° giorno salita m 1180
- discesa 1500

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPI GITA

Andrea Pironi
Antonio Signoriello

125
1885

ALPI
NISMO

M[®]C

TRENTUNO

CREATE YOUR LIFE

è una giovane azienda che vanta competenze a 360° nel campo della comunicazione visiva e della stampa,
si propone con dinamismo ed entusiasmo privilegiando CREATIVITA' - PROFESSIONALITA'.

Con la VOSTRA collaborazione ottiene il miglior risultato
per la VOSTRA azienda.

I Nostri Servizi:

Progettazione e realizzazione
campagne pubblicitarie.
Studio loghi, biglietti da visita
e immagini coordinate.
Stampe tradizionali, stampe digitali.
Realizzazione Siti Web.
Striscioni, cartellonistica, adesivi.
Decorazioni veicoli e vetrine.
Organizzazione Eventi e Feste Private.
Indumenti personalizzati a richiesta e
oggettistiche varie.
Regalistica aziendale.
Art Design.
Riprese aeree, video e fotografia
Style Life.
Noleggio elicotteri.
Noleggio auto di lusso.

MCTRENTUNO S.R.L.

Via Borgo Vico, 61

22100 - **COMO**

Tel-Fax +39 031 3384880

R.E.A. MI 1906996

mctrentuno.com - info@mctrentuno.com

Quest'anno, oltre al 125° di fondazione del CAO, ricorre anche il 10° anno di collaborazione con il gruppo escursionistico del CAI di Como. Così abbiamo pensato di festeggiare in vetta ad una bella cima delle Dolomiti, un "quasi Tremila" di facile accesso e di grande soddisfazione: il Sassopiatto m 2964, sul versante Ovest del prestigioso Gruppo del Sassolungo. Una gita speciale, con quel "qualcosa in più" che si aggiunge alla tradizionale formula della traversata. Punto d'appoggio per il pernottamento del sabato sera è il rifugio Sassopiatto m 2300, che raggiungiamo per facile sentiero dall'Alpe di Siusi in 1,45 h (in caso di necessità, è possibile utilizzare la seggiovia che ci porta fino a 45 minuti di cammino dal rifugio).

La salita alla cima del Sassopiatto (2 h) è facoltativa. E' una ripida traccia ben segnata, tra rocce e detriti, senza passaggi difficili; adatta a tutti gli escursionisti con un minimo di allenamento ed abituati a muoversi su terreni sassosi. Si sviluppa

su facili gradoni di roccia con un percorso divertente ed appagante della fatica fatta. La croce di vetta domina un panorama emozionante, con vista aerea su tutte le più belle cime dolomitiche.

La discesa (1 h) si svolge per lo stesso itinerario. Tornati al rifugio, ci riuniamo tutti per iniziare insieme la traversata. Seguiamo le indicazioni per il rifugio Vicenza m 2252 (1,30 h) e risaliamo il ripido ghiaione che porta al rifugio Demetz, alla forcella del Sassolungo m 2679 (1,30 h), famosa e stretta fessura nel cuore del Gruppo, tra le vertiginose pareti del Sassolungo, Cinque Dita e Punta Grohmann. La discesa avviene sull'opposto versante, per ripido sentiero ghiaioso, fino al passo Sella m 2240 (1 h), dove ci attende il pullman (oppure in funivia, se qualcuno vuole eventualmente risparmiarsi l'ultima ora di cammino). In caso di condizioni avverse, è prevista un'alternativa più breve. Per evidenti motivi organizzativi, si richiede la prenotazione con largo anticipo.

DOLOMITI RIF. SASSOPIATTO m 2300

e traversata del Sassolungo insieme al CAI di Como



EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

CAPI GITA

Paola Spadina
Giancarlo Bondi - CAI

RITROVO

alle ore 5,45

al piazzale delle piscine di Muggiò

PARTENZA

alle ore 6 in pullman per Alpe di Siusi (BZ) m 1675

SALITA

al rifugio Sassopiatto m 2300 in ore 1,45

ASCENSIONE FACOLTATIVA

alla vetta del Sassopiatto m 2964 in ore 2 + 1 di discesa

TRAVERSATA

rifugio Vicenza m 2252
rifugio Demetz m 2679
passo Sella m 2240
in ore 4

DISLIVELLO IN SALITA

1° giorno m 625
2° giorno m 664 alla vetta + m 560 per la traversata

DIFFICOLTA'

E - Escursionismo
EE - per la salita facoltativa alla vetta



Fontana

Cinghie nastri forniture industriali

**Soluzioni per i sistemi di trasporto,
processo e distribuzione di potenza**

Cinghie-Nastri-Tappeti

Montaggio in loco

Via Piersanti Mattarella 9 20093 Cologno Monzese-MI
Telefono 02-27305341 Fax 02-27305342
E-mail info@fontanacinghie.com
Web www.fontanacinghie.com

LAVORI IN CORSO

progettazione
edizione
immagini

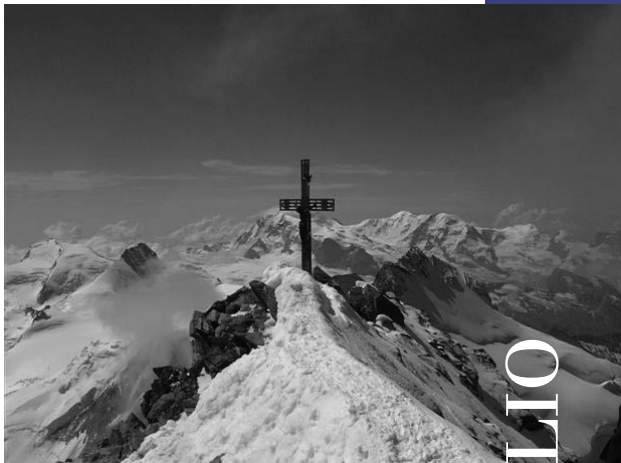
via Sarfatti 7
22020 Cavallasca (CO)
telefono
031.211260
fax
031.212620
e-mail
lavorincorso@interbusiness.it



La traversata dei Dômes de Miage è uno degli esordi migliori per chi voglia iniziarsi alle salite di creste alpine.

Situata nella parte Ovest del gruppo del Monte Bianco, lato francese, consente di toccare le vette del Dôme Oriental m 3673, del Dôme Central m 3633 e del Dôme Occidental m 3670, percorrendo l'estetica cresta che si estende per più di tre chilometri dal Col de Miage, a Nord-Est, al Col de la Bérangère a Sud-Ovest.

VEDUTE grandiose accompagneranno l'alpinista lungo la traversata delle cime, in particolare sul versante Ovest del Monte Bianco, così nascosto e defilato rispetto ai luoghi più frequentati del massiccio.



3-4 LUGLIO

Traversata DÔMES DE MIAGE m 3673



PARTENZA

da Como alle ore 7
in auto per Le Cugnon
nella Valle di Montjoie
(Francia) m 1180

DIFFICOLTÀ'

PD, con una cresta
di neve aerea
e una discesa ripida (45°)
al Col de la Bérangère

CAPI GITA

Matteo Frigerio
Alberto Lupis

SALITA

al rifugio dei Conscrīts
m 2580 in ore 4/5

DISLIVELLO

1° giorno m 1400
2° giorno m 1100

ASCENSIONE FACOLTATIVA

traversata
dei Dômes de Miage
m 3673 in ore 8

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna con
piccozza, ramponi,
imbracatura, 2 cordini,
2 moschettoni a ghiera,
maniglia autobloccante,
frontale, casco

125
1885

ALPI
NISMO

La nostra proposta è un trekking itinerante di tre tappe attraverso il Parco Nazionale Svizzero, tra Engadina, Livigno e val Monastero, con gran finale al piz Nair di Saint Moritz, dove ci uniremo alla gita del 125° CAO.

Seguiremo sentieri di grande interesse panoramico, naturalistico e faunistico, sul confine tra Italia e Svizzera, dove le acque dell'Alta Valtellina si dividono nei bacini dell'Adda, dell'Adige e dell'Inn.



1° giorno

arrivo a S-chanf m 1673 - salita al passo Cassana m 2694 - discesa a Livigno m 1805

2° giorno

Livigno m 1805 - salita al passo valle Alpisella m 2268 ed ai laghi del Cancano m 1923

3° giorno

laghi del Cancano m 1923 - salita al passo di val Mora m 1933 - discesa a Santa Maria in val Mustair m 1375

4° giorno

trasferimento a Saint Moritz - salita al Piz Nair m 3057 - ritorno a Como

Per i tre pernottamenti previsti, utilizzeremo confortevoli alberghi di montagna, con cena e prima colazione, dove potremo recuperare le forze per il cammino della tappa successiva.

Parco Nazionale Svizzero LIVIGNO-VAL MUSTAIR

DIFFICOLTÀ

E - escursionistico

LE ISCRIZIONI si ricevono esclusivamente in sede fino ad esaurimento

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

dei posti disponibili (20) e previo versamento della caparra prevista.

RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi in sede

negli orari di apertura

ESCURSIONISMO

In occasione della celebrazione del 125° CAO ed in concomitanza con la gita sociale del 125° sul piz Nair, alcuni componenti del Gruppo Alpinistico si cimenteranno nella salita al pizzo Badile per poter deporre una targa in ricordo di Molteni e Valsecchi, nei pressi del bivacco di vetta. E' previsto un collegamento via radio tra le due manifestazioni, in modo da poter realizzare una comunanza di intenti tra tutti i Soci impegnati nel salire le due cime.

L'accesso alla via normale di questa monolitica montagna si sviluppa per lo più all'interno della val Porcellizzo, una delle più estese valli della zona, di forte attrattiva per le prime esplorazioni alpinistiche, nonché paradiso per i moderni arrampicatori. E' una bella via classica che si svolge in un ambiente selvaggio e affascinante. Dal rifugio Gianetti m 2534 si prende un sentiero verso Nord fra detriti e piccoli nevai fino ad arrivare sul costone centrale che discende la parete Sud del pizzo Badile. Tenendosi sulla sua sinistra, portandosi

alla base della parete, inizia una cengia che porta verso destra fino ad arrivare alla cresta. Mantenendola per un tratto fino circa a metà parete, fra sentiero e rocce, ci si sposta a destra nell'ampio canale centrale della parete, percorrendolo fino in cima, dove si trova l'obelisco di vetta e, poco sotto, il Bivacco Redaelli. Qui in vetta, fisseremo la targa del 125° CAO in memoria dei nostri soci Molteni e Valsecchi. La discesa avverrà lungo il medesimo itinerario di salita.



10-11 LUGLIO

PIZZO BADILE m 3308



PARTENZA

da Como alle ore 9 in auto
per Bagni di Masino (SO)
m 1172

DISLIVELLO

1° giorno m 1368
2° giorno m 774

SALITA

al rifugio Gianetti m 2534
in ore 3/4

CAPI GITA

Gruppo Alpinistico

ASCENSIONE

riservata al gruppo
alpinistico
pizzo Badile m 3308 - via
normale - in ore 4

DIFFICOLTA'

passaggi di III grado
su roccia



125
1885

ALPI NISMO

Dopo la numerosa partecipazione alla gita del 120° in Grignone, nel 2005, questa volta speriamo di avere molte più persone, visto che in cima al piz Nair m 3057 si può arrivare anche senza sudare: basta prendere la funivia!

Si uniranno a noi anche i partecipanti all'escursione di quattro giorni in Engadina, che qui concluderanno l'ultima tappa del loro trekking.

Dalla stazione della funicolare di St. Moritz Dorf, si sale fra case e verdi prati, che d'inverno diventano piste da sci, sino a Corviglia, ove arriva, in funicolare, il giro corto.

Da qui, tutti insieme ci porteremo verso il Laj Alv per risalire il vallone sino alla forcola Schlattain e, da qui, in vetta. In discesa, il giro lungo raggiungerà il passo ed il lago Suvretta, scenderà lungo il vallone per poi attraversare a mezza costa, su verdi pascoli, in direzione St. Moritz.

Il giro corto scenderà direttamente a Corviglia e poi, a piedi od in funicolare, a

St. Moritz.

I meno allenati, come già detto, dopo la funicolare, potranno prendere anche la funivia e festeggiare il compleanno con le gambe sotto il tavolo, di fronte a qualche specialità engadinese. La discesa è prevista con gli stessi mezzi.



PIZ NAIR (CH) m 3057

in vetta per festeggiare i 125 anni di Fondazione del CAO

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per St. Moritz
m 1856

ITINERARI

A
Corviglia - Piz Nair -
St. Moritz in ore 5/6
dislivello salita m 571
dislivello discesa m 571

B
St. Moritz - piz Nair -
St. Moritz
in ore 6/7
dislivello salita m 1200
dislivello discesa m 1200

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico
B - (E) escursionistico

NOTA BENE

indispensabili i documenti
validi per l'espatrio
e Franchi Svizzeri

ESCURSIONISMO



La prima salita accreditata di questa montagna, il secondo gruppo montuoso per altezza del Massiccio del Bernina, forse la più conosciuta di tutto il gruppo e ritenuta tra le più belle cime delle Alpi Centrali, è dell'inglese H. E. Digby ed il suo portatore nel 1866. Antecedente a questa prima, una spedizione dell'agosto 1835, comprendente Oswald Heer, P. Flury, guidata da Johann Maduz e dal Re del Bernina Gian Marchet Colani, raggiunsero probabilmente solo la cima orientale. Base di partenza per questa traversata, che fece segnare nel luglio 1868 per A. Wachtler, Wallner con Hans e Christian Grass la prima realizzazione, è la capanna Diavolezza, situata presso la sella "Da la Diavolezza", splendida posizione panoramica con vista sul massiccio. Lasciata la capanna, ci porteremo sul ghiacciaio del Vedret Pers puntando alla spalla che precede la salita al Palù Orientale, dal quale si percorre la cresta nevosa a tratti affilata, toccando tutte e tre le cime. La parte finale, che scende dalla cima occidentale, si pre-

senta rocciosa, fino all'intaglio della Forcola Bellavista, pervenuti alla quale si inizia a scendere fino a divenire ad una cresta rocciosa, la Fortezza. La cresta, formata da tre salti in successione, sarà discesa a corda doppia. Dalla sua estremità, ora più ampia, si divalla verso la spalla denominata "Isola Persa" dalla quale, rimettendo piede sul Ghiacciaio del Palù, si andrà a riguadagnare la sella dove è ubicato il rifugio.



PIZZO PALU (CH) m 3905

Traversata delle vette



125
1885

PARTENZA

da Como alle ore 10
in auto per Pontresina
– Diavolezza (CH) m 2082

SALITA

alla capanna Diavolezza
m 2970

ASCENSIONE FACOLTATIVA

traversata del Pizzo Palù
m 3905 in 8/10 ore

DIFFICOLTA'

PD/PD +
cresta nevosa e rocciosa
con tratti esposti

DISLIVELLO

1° giorno m 890 (funivia)
2° giorno m 1000 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna
con piccozza, ramponi,
imbracatura, 2 cordini,
2 moschettoni a ghiera,
casco, discensore
(piastrina)

CAPI GITA

Marcello Bassi
Stefano Sesana

ALPI NISMO

L'Oberland Bernese rappresenta il teatro di epiche salite e storiche ascensioni. Nomi come Jungfrau, Monch, Aletschorn risvegliano in tutti gli amanti della montagna emozioni e ricordi intensi. Per non parlare del temutissimo Eiger, al cospetto del quale seguiremo il nostro percorso. Il nostro programma di salita si svolge su alcune pareti di questi giganti, con l'intenzione di compiere una "spedizione" sulle nostre Alpi.

L'Oberland è una regione non proprio a portata di gita e, per questo, poco visitata da escursionisti italiani. Il programma prevede diverse ascensioni, da compiere tra gli ultimi giorni di luglio e la prima decade di agosto.

Sperando di avere condizioni meteorologiche adatte, la nostra intenzione è di salire diversi 4000, tra cui: il Gross Grunhorn m 4044, il Finsteraarhorn m 4274, il Gross-Fiescherhorn m 4049, l'Hinter-Fiescherhorn m 4025, nonché la cresta sud-est e traversata del Monch m 4107, la cresta nord-est della Jungfrau m 4158 e lo sperone Hasler dell'Aletschhorn m 4195.

Utilizzeremo come principale punto di

appoggio il rifugio Konkordiahutte, situato al centro di uno stupendo anfiteatro formato dalle cime sopra menzionate. Pernoteremo anche in altri rifugi e in bivacchi.

Le vie di salita comprendono lunghi avvicinamenti e impegnative salite su ghiaccio e roccia. In particolare, la traversata del Monch si svolge su due delle sue creste, in un ambiente aereo e molto suggestivo.

La salita al Monch e alla Jungfrau, sia per difficoltà che per importanza storica, rappresentano le perle del viaggio. Avremo l'opportunità di calcare i ghiacci di due dei più belli 4000 della catena alpina, compiendo ascensioni che hanno richiesto ai primi salitori ripetuti tentativi e molti anni segnati da determinazione e coraggio.

Oggi le tecniche, i materiali, i punti di appoggio e molti altri fattori hanno cambiato le condizioni in cui si svolge questa sfida, ma ripercorrere quelle vie sarà come attraversare i 125 anni di storia dell'alpinismo, che anche il Cao ha conosciuto.

Noi siamo dei piccoli uomini, ma l'ambiente in cui porteremo i colori e lo spirito della nostra associazione è grandioso.

L'obiettivo è audace e le incognite impor-

OBERLAND BERNESE (CH)

In occasione del 125° CAO, il Gruppo Alpinistico ha deciso di celebrare la ricorrenza con una gita di spessore, in una delle zone più suggestive e cariche di storia delle Alpi.

tanti. Quello che ci spinge è la forza del gruppo, lo spirito di appartenenza alla squadra e soprattutto alla grande famiglia CAO.

Il nostro impegno è di portare la bandiera del CAO su queste cime e, con essa, è come se ciascun socio fosse con noi negli avvicinamenti, nelle salite, sulle creste, sulle rocce e sui ghiacciai.

ALPINISMO



1) sabato 31 luglio:

da Fiesch (Vallese - CH)
con il primo troncone
della funivia dell'Eggishorn
saliamo al Kuhboden
m 2212;

la meta giornaliera è la
Koncordiahutte m 2850,
che si raggiunge
in cinque ore.

2) domenica 1 agosto:

salita del Gross Grunhorn
m 4044 e discesa alla
Finsteraarhornhutte
m 3048.

3) lunedì 2 agosto:

salita del Finsteraarhorn
m 4274 o del Gross
Wannenhorn m 3905
o del Schonbuhlhorn
m 3851 e rientro
alla Finsteraarhornhutte
m 3048.

4) martedì 3 agosto:

salita del Gross-
Fiescherhorn m 4049
e del Hinter-Fiescherhorn
m 4025 e discesa alla
Monchsjoehutte m 3650.

5) mercoledì 4 agosto:

cresta sud-est e traversata
(AD) del Monch m 4107
e rientro alla
Monchsjoehutte m 3650.

6) giovedì 5 agosto:

il clou: cresta nord-est (D+)
della Jungfrau m 4158 e
discesa alla Koncordiahutte
m 2850;

7) venerdì 6 agosto:

riposo ... per il finale.

8) sabato 7 agosto:

sperone Hasler (AD+)
dell'Aletschhorn
m 4195 e discesa
al Mittelaletschbiwak
m 3013.

9) domenica 8 agosto:

rientro dal Mittelaletschbiwak
m 3013 alla Bettmergratt
m 2647, dove ci aspetta
la funivia per Betten,
che dista 16 chilometri
da Fiesch.



PRODUZIONE: Smalti oleosintetici - Antiruggini - Pitture opache
e smalti satinati - Vernici trasparenti - Impregnanti per legno -
Idropitture traspiranti e idrorepellenti - Tempere

Stucchi per rasare
Rivestimenti plastici murali
Fissativi e trasparenti per plastici

Attrezzi
per l'applicazione



 **BRAVIN**

COLORIFICIO BRAVIN snc
via P.Paoli 116 - Como - 031.520620

ALBERGO PANORAMA ***



Via Templari 51- 38030
Panchià - Trentino -
Dolomiti - Val di Fiemme - m. 981 s.l.m.
tel. 0462 813137 Fax 0462 810136
www.albergopanorama.it
info@albergopanorama.it

Per gli appassionati di montagna, la Valle d'Aosta non ha bisogno di presentazioni. Vi si concentrano i più noti Quattromila delle Alpi; vette e ghiacciai dai nomi altisonanti, in una scenografia di grande fascino e di forte attrattiva turistica. Eppure ci sono borghi, alpeggi e vallate dove la quiete della natura è preservata e difesa come una ricchezza. La valle di Rhemes, che ci ospita per il nostro campeggio estivo, è una delle più suggestive ed incontaminate valli delle Alpi Graie. Rhemes Saint Georges, dove è ubicato il campeggio, è un borgo di media montagna dal quale partono sentieri e mulattiere che conducono in un territorio ideale per ogni tipo di escursionismo, dal più contemplativo a quello estremo. I declivi erbosi sono ottimi anche per la mountain bike e per le passeggiate in famiglia. La valle, parzialmente compresa nel Parco Nazionale del Gran Paradiso, è interamente disegnata dalla Dora di Rhemes, vivace torrente che parte dagli oltre 3000 metri del col di Rhemes, per poi finire la sua corsa nella Dora Baltea,

all'altezza di Villeneuve, a pochi chilometri da Aosta. Qui, la successione di quattro paesi (Villeneuve, Introd, Arvier e Aise) crea una combinazione di natura, arte, sport e tradizione dove l'elemento dominante è l'acqua: rafting, hydrospeed e parco avventura per gli sportivi; forre, castelli e borghi medioevali per i turisti. Non mancano gli itinerari gastronomici per i più golosi. I prodotti valdostani sono il fiore all'occhiello della regione, che, pur nel suo piccolo territorio, vanta ben 51 prodotti tipici, tra frutta, miele, salumi, formaggi e vini. La posizione centrale consente di visitare agevolmente altre zone di grande valore turistico (La Thuile, Courmayeur, Cervinia) e le altre valli che si diramano dal capoluogo Aosta. E' un'opportunità di vacanza in un territorio naturale di prima classe, alla presenza di strutture ben attrezzate per ogni attività outdoor. In Valle d'Aosta tutto è possibile: volendo...anche una bella giornata di sci estivo. Però, il bello è poter ritornare alla sera nel silenzio dei boschi, tra stambecchi e camosci, a goderci la pace e la tranquillità.

2-27 AGOSTO

XXXVII CAMPEGGIO VALLE DI RHEMES Valle d'Aosta

Località Rhemes Saint Georges – frazione Voix (AO) m 1174

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*



125
1885

I monti della Laga si sviluppano per oltre 24 km tra gli altopiani di Amatrice (RI) e di Campotosto (AQ) ed il subappennino teramano. Inseriti geograficamente tra la catena dei monti Sibillini ed il massiccio del Gran Sasso, raggiungono la massima quota con il monte Gorzano m 2458, la cima più alta del Lazio.

Il nostro interesse si rivolge al versante abruzzese del Gruppo. Ci è sembrato doveroso tornare nei luoghi che ci avevano già calorosamente ospitato nel 2008, raccogliendo l'invito a mantenere viva l'attività turistica della regione, dopo la grande ferita lasciata dal terremoto.

Base di partenza per le nostre camminate è il paese di Paranesi di Rocca Santa Maria (TE), dal quale è possibile effettuare alcune escursioni di grande interesse naturalistico, come ad esempio la visita alle Cascate della Morricana, attraverso lo storico bosco Martese, e la salita del pizzo di Moscio m 2411.



TREKKING MONTI DELLA LAGA (ABRUZZO)

DIFFICOLTÀ'

E Escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

ESCURSIONISMO

Il pizzo Redorta è una nobile montagna che padroneggia tutta la valle Seriana e funge da separatore tra due belle vallate bergamasche, l'alta valle di Fiumenero e la val di Coca.

La via normale di accesso è un'ascesa di stampo alpinistico, da affrontare con prudenza e proporzionato impegno per via della friabilità della roccia. Dalla cima, la veduta ripaga di ogni fatica spesa.

Da Fiumenero, imboccheremo il sentiero per il rifugio Baroni presso il quale allog-



geremo. Il giorno successivo riprenderemo l'ascesa seguendo le tracce in direzione della vedretta di Redorta.

Il percorso, in prevalenza su sfasciumi, continua con inclinazione regolare e si accosta alla bastionata del Redorta.

Oltre questa, si tocca un tratto più pianeggiante, il residuo della vedretta inferiore di Redorta, da cui inizia l'erto omonimo canalone.

Seguendo l'indicazione "via Normale", ci si porta alla base di un successivo canalino, che si risale con attenzione, seguendo le evidenti tracce.

Dopo un ultimo strappo, si giunge alla vedretta superiore di Redorta, dalla quale, messi i ramponi, si sale puntando all'imboccatura tra il pizzo di Scais e il Redorta. Da qui si attacca la cresta Nord che, con alcuni passi di facile arrampicata, conduce all'aerea cima.

PIZZO REDORTA

m 3038



PARTENZA

da Como alle ore 9
in auto per Fiumenero (BG)
m 700

DISLIVELLO

1° giorno m 1595
2° giorno m 740

SALITA

al rifugio Baroni al Brunone
m 2295 in ore 4

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna
con ramponi

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al pizzo Redorta
m 3038 in ore 2/2,30

CAPI GITA

Ezio Righetti
Michele Pinalli

DIFFICOLTA'

F+
Tratti di sfasciumi e facile
ghiacciaio

ALPI NISMO

125
1885

Questa gita ci porta in posti a noi vicini e quindi conosciuti da tutti, ma, grazie al pullman, abbiamo la possibilità di realizzarla in forma di traversata ed in tre versioni.

Il giro lungo, dal passo del Lucomagno m 1915, risale la val Cadlino ove nasce e scorre il Reno di Medel prima di formare il lago di Santa Maria, che vediamo alla partenza.

Dopo aver costeggiato il lago dell'Isra, raggiunge la capanna Cadlino m 2570 e, ritemperato il fisico, inizia la lunga discesa verso Piotta, passando

dal lago Scuro, i laghetti di Taneda, Tom ed infine Ritom. Il giro corto sale al passo dell'Uomo m 2218, per scendere la val Piora attraversando il piano dei Porci e giungere alla capanna Cadagno m 1987 per la sosta ristoratrice. Dopo aver ammirato il lago Cadagno ed il lago Ritom, si scende a Piotta.

Per i più pigri, da Piora, c'è la possibilità di scendere in funicolare a Piotta.

La tradizione popolare, vuole che quando gela l'acquasantiera nella chiesa di Altanca, si può attraversare tranquillamente il lago Ritom a piedi.



Dal passo del LUCOMAGNO A PIOTTA (CH)

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per il passo
del Lucomagno (CH)
m1915

ITINERARI

A
in ore 5
dislivello salita m 300
dislivello discesa m 1200
B
in ore 6/7
dislivello salita m 655
dislivello discesa m 1560

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico
B - (E) escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

NOTA BENE

indispensabili
i documenti validi
per l'espatrio
e Franchi Svizzeri

ESCURSIONISMO

Chiudiamo il programma escursionistico con una traversata nella vicina val Maggia, in Ticino. Dalle vicinanze di Ponte Brolla, attraversiamo la Maggia sul ponte in ferro dell'ex ferrovia, proprio ove inizia lo spettacolare canyon.

Saliamo al Castelliere di Tegna, che sorge in un luogo forse già abitato 4000 anni fa. Scendiamo all'oratorio di Sant'Anna e poi, sempre con ampio panorama sulle Centovalli ed il Locarnese, ci portiamo nella valle del "ri Riei", che risaliamo fino a Streccia m 662. Ci portiamo sul versante della val Maggia salendo

sino a Capoli m 1061, per scendere alla forcella di Dunzio e, dopo aver ammirato la Cappella Bondietti, affrescata dal Vanoni, e la Madonna del Carmelo, giungiamo ad Aurigeno ed infine a Moghegno. Il villaggio merita un attento giro fra le sue viuzze per ammirare le antiche case di pietra con ballatoi, logge e due case stile Walser del 400. Raggiunto il fondovalle, attraversiamo una pontina che va sù..... e giù..... come le onde della Maggia. Il giro corto invece raggiunge direttamente Sant'Anna ed a Streccia inizia la discesa a Dunzio ed alla forcella, ove i due giri si riuniscono.



DA PONTE BROLLA A MAGGIA (CH)

una gita con il gusto d'altri tempi

RITROVO

ore 6,45

PARTENZA

da Como alle ore 7
in pullman per Ponte Brolla
(CH) m 254

ITINERARI

A
da Ponte Brolla
in ore 4/5
dislivello salita m 460
dislivello discesa m 400
B
da Ponte Brolla
in ore 6/7
dislivello salita m 850
dislivello discesa m 800

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico
B - (E) escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Ornelo Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

NOTA BENE

indispensabili
i documenti validi
per l'espatrio
e Franchi Svizzeri



Festeggiamo la chiusura del nostro lungo e ricco programma di attività sociali in una delle più belle valli alpine del territorio lecchese: la val Biandino. Ad ospitarci per la cena è il rifugio Tavecchia, recentemente riadattato e riaperto grazie alla nuova ed appassionata conduzione del gestore, già noto per aver lavorato per tanti anni al celebre rifugio Grassi. Sicuramente non mancherà di offrirvi il meglio del suo repertorio gastronomico. E' previsto anche il servizio jeep per chi vuole unirsi alla festa senza dover camminare. Il giorno successivo oltrepassiamo il Santuario Madonna della Neve e saliamo per facile sentiero fino ai 2000 metri del rifugio Santa Rita (ore 1,45), uno straordinario punto panoramico dal quale si domina l'intera valle. Gli escursionisti più allenati ed esperti possono proseguire l'escursione fino alla vetta del pizzo dei Tre Signori m 2554 (ore 2), mitica montagna che segna il confine tra lecchese, bergamasca e Valtellina. Per raggiungere la cima, si scende lungo il sentiero dell'alta val Varrone e si prende la deviazione per la bocchetta di Piazzocco. L'ultimo tratto, un po' più

ripido, contiene anche un breve passaggio su facili roccette, da affrontare con attenzione soprattutto in fase di discesa, ma senza particolari difficoltà. Da alcuni anni la zona è diventata un habitat prediletto dagli stambecchi, reintrodotti a partire da alcuni esemplari provenienti dal parco del Gran Paradiso. Sulla sommità del pizzo capita spesso di osservare numerosi capi, in placido pascolo, ormai abituati al passaggio degli escursionisti. Naturalmente, l'invito alla gita di chiusura è esteso anche ai soci che desiderano unirsi alla nostra escursione anche solo per la giornata di domenica. Vi attendiamo numerosi.




Gita di chiusura al rifugio TAVECCHIA in val Biandino m 1510 e PIZZO DEI TRE SIGNORI m 2554

125
1885**PARTENZA**

alle ore 14 in auto
per Introbio
val Biandino (LC) m 900

SALITA

al rifugio Tavecchia
m 1510 in ore 1,30

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al rifugio Santa Rita
m 2000 ed
al pizzo dei Tre Signori
m 2554 in ore 4

DISLIVELLO IN SALITA

1° giorno m 600
2° giorno m 1100
alla vetta

DIFFICOLTA'

E - Escursionismo
EE - per la salita
facoltativa alla vetta

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

CAPI GITA

Paola Spadina
Giorgio Galvani

ESCURSIONISMO



CASTAGNATA E GARA DI BOCCE

Capanna CAO m 1000

Località Le Colme

Brunate (CO)

VIII Trofeo Fiorella Nosedà

NOTA BENE

*Per motivi organizzativi,
le iscrizioni alla gara
si ricevono in sede
entro il giovedì precedente
oppure presentandosi
direttamente presso
il campo di bocce
della capanna CAO
entro le ore 9
di domenica 17 ottobre.*

ATTIVITA' VARIE



FESTA AMICI DELLA MONTAGNA

125
1885

Capanna CAO m 1000

Località Le Colme

Brunate (CO)

PROGRAMMA

ore 11

*Santa Messa
alla chiesetta del CAO*

ore 12

*Breve saluto
del Presidente
e pranzo in capanna*

ATTIVITA' VARIE

ottobre
**CORSO
DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

11 novembre

**34° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

Termine di presentazione delle opere

11 dicembre

**FESTA
DI NATALE**

SETTIMANA BIANCA
di fine anno

**CORSO DI SCI
NORDICO**

SCUOLA DI SCI
discesa per bambini

ottobre**2010** gennaio**2011**

NOTE

NOTE

NOTE

Lined writing area for notes.

Comocolor
Carrozzeria Lario 2
Impresa Belluschi
Cosmos
Angelo Dominioni & C
As.tec Impianti
Riccadonna
Color Service Market
General Service
Spt
Basco
Roncoroni legno
Ortofrutta Arcobaleno
Albergo Ponte Vecchio
Olimpiadi 2000
Grafica MA.LI.MA
Cias
Trattoria dei Braconieri

all'INTERNO

Studio tecnico Garlati Beretta
Corti Sport
Gruppo s.c.a. - Mercedes
Anzani Group
Lavasecco Mascheroni
Teorema Italia
Assistudio Gelpi
Generali Assicurazioni
Serratore
Tio.Tu
Almar
Te-si
MCTrentuno
Fontana cinghie
Colorificio Bravin
Albergo Panorama
Migliavada pratiche doganali
Alpstation

**Grazie a tutti gli inserzionisti
che, anche per quest'anno,
ci hanno accordato
la loro fiducia**

**REDAZIONE**

Paola Spadina
Antonio Signoriello

GRAFICA

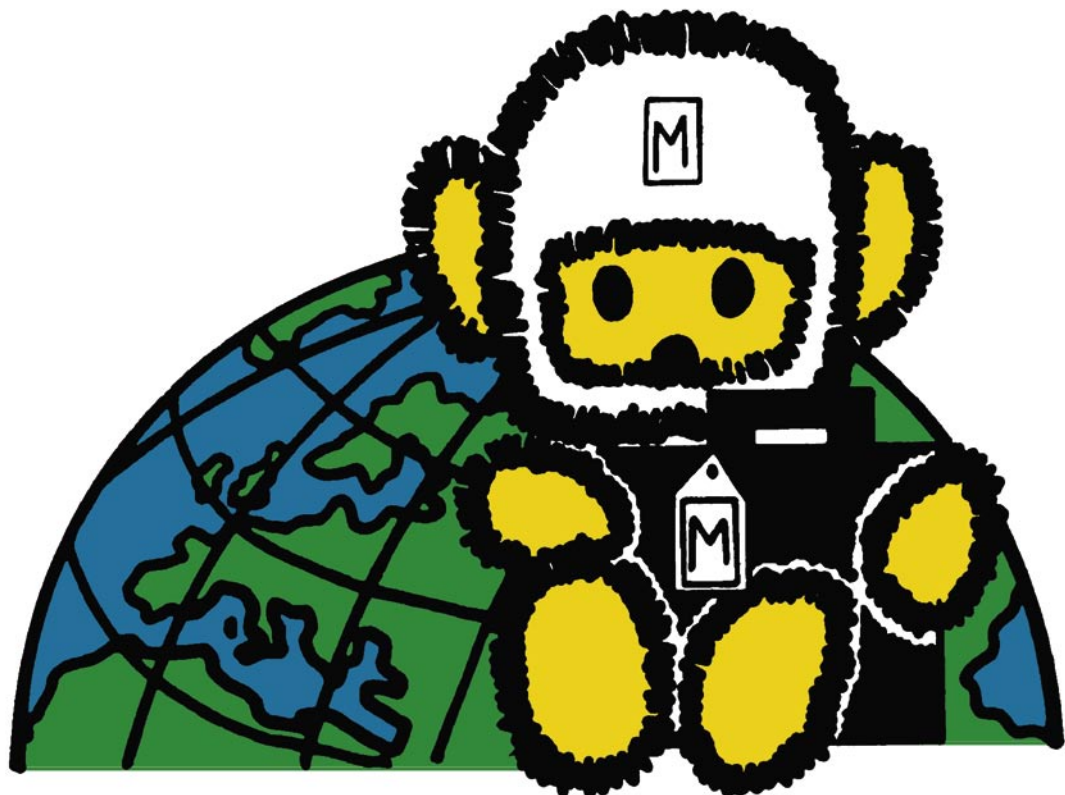
Lavori in Corso

STAMPA

Grafica MALIMA

Un sincero
ringraziamento
a tutti coloro
che hanno collaborato
alla realizzazione
di questo Programma

**Arrivederci
al prossimo anno**



Migliavada

agenzia doganale

COMO - PONTE CHIASSO

Tel 031-54 33 21 - Fax 031-54 33 37

MONTANO LUCINO (COMO SUD)

Tel 031-47 17 01 - Fax 031-47 02 70



ALPSTATION
brianza



ALDER ALPINISMO TREKKING
ARRAMPICATA ALPINISMO
TREKKING BOULDER
SCI ALPINISMO ARRAMPICATA

SERVIZI DISPONIBILI:

RISUOLATURA SCARPETTE ARRAMPICATA by 
FONDO – LAMINE – SCIOLINA Sci & Snowboard

NOLEGGIO CIASPOLE
RIPRISTINO PELLI FOCA

PROVA SKI-ALP
PROVA PICCOZZE GHIACCIO

ALPSTATION BRIANZA

VIA PROVINCIALE 11
23843 DOLZAGO LC

tel. 0341-451.250
brianza@alpstation.it

