



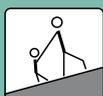
CAO



CORALE



CAMPEGGIO



ESCURSIONISMO



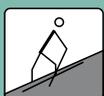
RACCHETTE



SCI NORDICO



SCI ALPINO



SCI ALPINISMO



ALPINISMO

**CLUB
ALPINO
OPERAIO**
COMO
DAL 1885

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2011

1° premio in copertina

Chiara BOTTA

Manto bianco

2° premio

Marco DOMINIONI

Bianca coperta - Alpe Prabello



3° premio

Marcello BASSI

Magia d'inverno



Premio speciale

Angelo GATTI

con due opere

Coltivazioni in altura



Siete fantastici



Cari soci,
con le celebrazioni del 125° anniversario di fondazione ormai alle nostre spalle, ci accingiamo a presentare il Programma Attività Sociale 2011, che, con l'abituale veste grafica ed una ricca dotazione di informazioni e di proposte, rimane la pubblicazione fondamentale per tutti Soci che vogliono prendere parte attivamente alla vita della nostra Associazione.

Ricordiamo però, con grande piacere, la bella serata conclusiva del 30 ottobre u.s. che, con una straordinaria partecipazione di pubblico, ha visto la nostra Corale esibirsi magistralmente in un concerto particolarmente significativo, sia per i concomitanti festeggiamenti dei 60 anni della Corale stessa, che per l'esecuzione dell' "Inno al CAO" composto e musicato dal nostro Francesco Fetuccia. Anche il Gruppo Alpinistico ha partecipato attivamente alla serata, proiettando le belle immagini relative alle altre due iniziative da loro realizzate: la posa della targa in memoria dei Soci Molteni e Valsecchi in vetta al

che dedicano all'organizzazione delle diverse iniziative. Senza il loro permanente sostegno, non sarebbe possibile offrire un programma così vasto ed interessante.

Leggendo le pagine di questo libretto, i Soci si renderanno anche conto che il CAO organizza altre numerose manifestazioni che coprono tutto l'arco dell'anno.

Grazie poi alla sua Corale, tiene vivo, in modo nuovo e sperimentale, l'impegno a diffondere il canto alpino e popolare.

Ma è nell'ambito della Comunicazione che ci accingiamo a rinnovare le modalità con le quali teniamo i contatti con i nostri Soci. Oltre al sito www.caocomo.it, ormai operante con successo da alcuni anni, nel 2011 sarà attivato un servizio di news per tutti i Soci che si iscriveranno nell'apposita "mailing list" comunicando il loro indirizzo di posta elettronica. Avremo così modo di aggiornare l'agenda degli impegni in tempo reale e ricordare loro le diverse attività. Invitiamo quindi tutti i Soci a voler aderire a questa iniziativa, in modo da incrementare la loro vicinanza al CAO.



Pizzo Badile e la salita di alcuni Quattromila dell'Oberland Bernese.

La nostra pubblicazione, anche questa volta, è il risultato di un grande lavoro di gruppo. Tutte le sezioni hanno partecipato, con l'impegno e la passione di sempre, alla realizzazione di questo calendario che si presenta molto intenso e assai diversificato, in modo da rendere agevole il coinvolgimento dei Soci che, in relazione al livello di impegno richiesto, potranno scegliere il meglio tra le diverse attività. Sfogliando infatti le pagine, si trovano facili escursioni, accessibili a tutti, ed altre ascensioni, più impegnative e prestigiose, che esigono una buona tecnica individuale. Ogni Socio potrà trovare la gita adatta alle proprie capacità, per divertirsi in compagnia, assistito dai nostri accompagnatori volontari, che ancora una volta ringrazio per il tempo

Nell'occasione poi dell'uscita di questa nostra pubblicazione, è doveroso rivolgere un sentito ringraziamento agli inserzionisti che, con il loro intervento, anche in tempi di grandi difficoltà, ci consentono di realizzare questo nostro lavoro.

Il Presidente Erio Molteni





CONSULENTI DEL LAVORO.

DI
DEL
E

**STUDIO
CONSULENZA
LAVORO
FRISONI
E BISCEGLIE**

RAG. FRISONI PAOLO

Consulente del lavoro - Revisore legale

RAG. LUIGINA ANDRIGHETTI FRISONI

Consulente del lavoro - Revisore legale

RAG. SILVIA FRISONI

Consulente del lavoro

DOTT. MARCO FRISONI

Consulente del lavoro

DOTT. ALESSIO BISCEGLIE

Consulente del lavoro



via Oltrecolle, 139
22100 Como
telefono 031 555560
fax 031 555540

www.frisoniebisceglie.com

Egli anni passano... e i bimbi crescono...
Compiamo quasi tre anni e, anche se il cammino per arrivare alla maturità è ancora lungo, siamo molto orgogliosi dei progressi ottenuti, che stanno piano piano trasformando il nostro gruppo in una "vera corale". Pasquale Amico, il nostro Maestro, continua a chiamarci "laboratorio di corale" e non ha tutti i torti, anche quando ci dà delle strigliate che non fanno che stimolare il nostro impegno per migliorare. Abbiamo vissuto il nostro momento magico lo scorso 30 ottobre, durante il concerto all'Auditorium del Collegio Gallio di Como. E' stata veramente una grossa emozione vedere il salone così pieno di gente che è venuta per ascoltarci e che ci ha anche applaudito a lungo! La serata è stata organizzata per festeggiare il 125° di fondazione del

CAO e per ricordare il 60° del primo nucleo di Corale fondato da un piccolo gruppo di soci che ha tracciato quel solco in cui noi ci siamo introdotti per continuarne la tradizione.

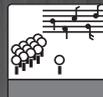
A conclusione della serata, abbiamo eseguito L'"Inno al CAO", scritto e musicato dal nostro Francesco Fetuccia, una novità che è un fiore all'occhiello per la nostra Associazione.

Ringraziamo tutti gli spettatori che ci hanno sostenuto con il loro calore e aspettiamo che qualcun'altro si faccia avanti per unirsi a noi. Siamo un bel gruppo e cantare assieme è veramente un'esperienza appassionante, soprattutto quando lo si fa con una guida esperta come il nostro Maestro.

Ci troviamo tutti i mercoledì in sede.

Venite anche solo per ascoltarci e poi, chissà, che non veniate catturati dalla passione...

CORO



Le iscrizioni alle singole gite, RISERVATE AI SOCI, si ricevono esclusivamente in sede, fino ad esaurimento dei posti disponibili a partire dal mese precedente la gita stessa. 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 prevista. 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.

NOTA**bene**



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.

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

Angelo BALESTRINI
 Marcello BASSI
 Luca BIANCHI
 Carlo CORTI
 Matteo FRIGERIO
 Giorgio GALVANI
 Alberto LUPIS
 Michele PINALLI
 Andrea PIRONI
 Ezio RIGHETTI
 Stefano SESANA
 Antonio SIGNORIELLO
 Pietro SIMONELLI
 Paola SPADINA
 Gianni VALESÌ

**"GRUPPO ALPINISTICO"
ALPINISMO
E SCI-ALPINISMO**

Francesco BIANCHI FETUCCIA
 Massimo MICCIO
 Erio MOLTENI

**SCI ALPINO
discesa**

Francesco BIANCHI FETUCCIA
 Giuseppe MERONI
 Ornello POZZI

**SCI NORDICO
fondo**



ESCURSIONISMO

Diego CAPPELLETTI
 Carlo CATTANEO
 Alessio MAZZOCCHI
 Ornello POZZI
 Sergio RONCHETTI
 Adriano TAGLIABUE
 Franco VILLA

CAMPEGGIO

Giuseppe MERONI
 Sergio RONCHETTI
 Gigi PRUNOTTO

CORALE

Rita ROMANÒ



**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

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

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 nevali, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche.

Necessitano: esperienza di montagna in generale, passo sicuro ed assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.

zatura 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

E' 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 attac-

co 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.

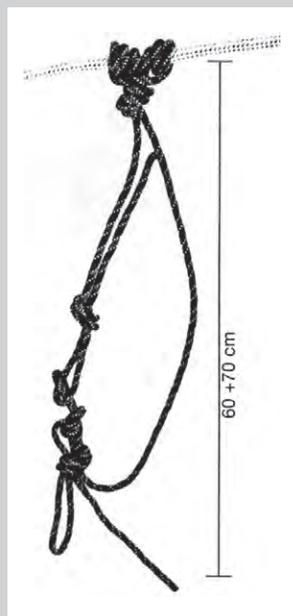
Modalità di legatura

(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 barcaiole 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 barcaiole. 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)

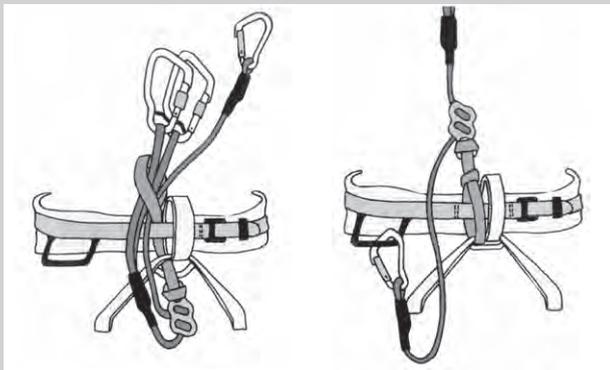
Rispettare le distanze di sicurezza, tenendo conto di un'eventuale caduta di chi ci precede, specie nei tratti verticali.

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.

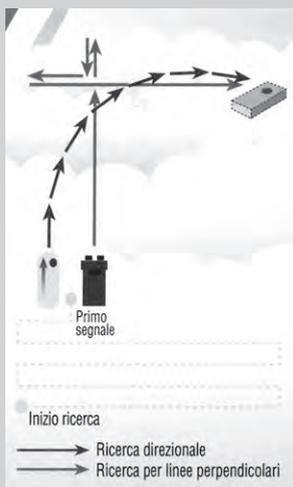
Contrariamente a ciò che più comunemente si pensa, in questo scenario non sono interessati solo gli scialpinisti, ma anche gli alpinisti che frequentano le montagne d'inverno, gli amanti delle discese fuori pista con gli sci o con lo snowboard e gli escursionisti con le racchette da neve. Descrivere 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 lacci;
- 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	Passo di Tartano	m 2108	30 gennaio
	21	Conca di Oropa - Monte Camino	m 2400	13 febbraio
	29	Camona da Maighels (CH)	m 2314	27 febbraio
	31	Valle del Forno (CH)	m 1982	6 marzo
	35	Valle dell'Orco - Ceresole Reale	m 1667	12-13 marzo
SCI ALPINISMO	19	Passo di Tartano	m 2108	30 gennaio
	25	Punta de la Pierre	m 2653	20 febbraio
	33	Cima di Bonze	m 2516	6 marzo
	39	Piz Kesch (CH)	m 3741	2-3 aprile
SCI NORDICO				
SCI ALPINO	23	Settimana Bianca a Landeck (A)		19-26 febbraio
	27	Madesimo (discesa per bambini)		27 febbraio
	31	Valle del Forno (CH)	m 1982	6 marzo
	69	Settimana bianca di fine anno		dic 11 - gen 12
	69	Corso di sci nordico		gennaio 2012
	69	Scuola di sci per bambini (discesa)		gennaio 2012
ALPINISMO	53	Adula-Rheinwaldhorn (CH)	m 3402	25-26 giugno
	58	Aiguille d'Argentiere (F)	m 3902	9-10 luglio
	60	Punta Zumstein e Punta Gnifetti	m 4563	23-24 luglio
	63	Ferrata Piz Trovat (CH)	m 3146	11 settembre
ESCURSIONISMO	31	Valle del Forno (CH)	m 1982	6 marzo
	41	Da Moneglia a Framura		17 aprile
	43	Lago d'Idro - monte Stino	m 1467	15 maggio
CAI Moltrasio	45	Gita per ragazzi al rifugio Murelli	m 1200	21-22 maggio
CAI Moltrasio	47	Gita per ragazzi al passo San Lucio	m 1540	12 giugno
	49	Monte Timogno in val Seriana	m 2172	12 giugno
CAI Como	51	Rifugio Vittorio Sella - Herbetet	m 2584	18-19 giugno
	55	Trekking in Alto Adige - valle Casies		7-10 luglio
	59	Stockalperweg		17 luglio
	62	Trekking Laghi della Slovenia		3-6 settembre
	64	Suretasee	m 2200	18 settembre
	65	Laghi del Gorzente	m 905	2 ottobre
	66	Gita di chiusura rifugio Bietti	m 1917	8-9 ottobre
CAMPEGGIO	61	XXXVIII Campeggio Val Malene (TN)	m 1100	1-26 agosto
VARIE	17	I soci si incontrano		da febbraio
	69	Corso ginnastica presciistica		da ottobre
	67	Castagnata e gara di bocce		16 ottobre
	68	Festa Amici della Montagna		6 novembre
	69	35° Concorso fotografico	termine	10 novembre
	69	Festa di Natale		17 dicembre

RACCHETTE - SCI ALPINISMO	Passo di Tartano	m 2108	30	GENNAIO
RACCHETTE	Conca di Oropa - Monte Camino	m 2400	13	FEBBRAIO
SCI ALPINO-NORDICO	Settimana Bianca a Landeck (A)		19/2 - 26/2	
SCI ALPINISMO	Punta de la Pierre	m 2653	20	
SCI ALPINO	(discesa per bambini) Madesimo		27	
RACCHETTE	Camona da Maighels (CH)	m 2314	27	
SCI NORDICO - RACCHETTE - ESCURS.	Valle del Forno (CH)	m 1982	6	MARZO
SCI ALPINISMO	Cima di Bonze	m 2516	6	
RACCHETTE	Valle dell'Orco - Ceresole Reale	m 1667	12-13	
SCI ALPINISMO	Piz Kesch (CH)	m 3741	2-3	APRILE
ESCURSIONISMO	Da Moneglia a Framura		17	
ESCURSIONISMO	Lago d'Idro - monte Stino	m 1467	15	MAGGIO
ESCURSIONISMO	Gita per ragazzi al rifugio Murelli	m 1200	21-22	
ESCURSIONISMO	Gita per ragazzi al passo San Lucio	m 1540	12	GIUGNO
ESCURSIONISMO	Monte Timogno in val Seriana	m 2172	12	
ESCURSIONISMO	Rifugio Vittorio Sella - Herbetet	m 2584	18-19	
ALPINISMO	Adula-Rheinwaldhorn (CH)	m 3402	25-26	
ESCURSIONISMO	Trekking in Alto Adige -valle Casies	m 3673	7-10	LUGLIO
ALPINISMO	Aiguille d'Argentiere (F)	m 3902	9-10	
ESCURSIONISMO	Stockalperweg		17	
ALPINISMO	Punta Zumstein	m 4563 e Gnifetti m 4559	23-24	
CAMPEGGIO	XXXVIII Campeggio Val Malene	m 1100	1-26	AGOSTO
ESCURSIONISMO	Trekking Laghi della Slovenia		3-6	SETTEMBRE
ALPINISMO	Ferrata Piz Trovat (CH)	m 3146	11	
ESCURSIONISMO	Surettasee	m 2200	18	
VARIE	Corso di ginnastica presciistica			OTTOBRE
ESCURSIONISMO	Laghi del Gorzente	m 905	2	
ESCURSIONISMO	Gita di chiusura rifugio Bietti	m 1719	8-9	
VARIE	Castagnata e gara di bocce		16	
VARIE	Festa Amici della Montagna		6	NOVEMBRE
VARIE	35° Concorso fotografico	termine	10	
VARIE	Festa di Natale		17	DICEMBRE
SCI NORDICO E ALPINO	Settimana bianca di fine anno		DICEMBRE/GENNAIO 2012	
SCI NORDICO	Corso di sci nordico		GENNAIO 2012	
SCI ALPINO	Scuola di sci per bambini (discesa)			



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



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

- martedì 8 febbraio**
ore 21 proiezione
OBERLAND BERNESE
PIZZO BADILE
relatori: Andrea Pironi e Alberto Lupis
- martedì 8 marzo**
ore 21 proiezione
TREKKING SELVAGGIO BLU
relatore: Antonio Signoriello
- martedì 12 aprile**
ore 21 proiezione
PATAGONIA SEGRETA
Viaggio nella terra che fu la seconda patria del grande alpinista lecchese Casimiro Ferrari
relatore: Ferruccio Ferrario
- martedì 10 maggio**
ore 21 proiezione
RIVEDIAMOCI L'INVERNO
a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico
- martedì 8 giugno**
ore 21 proiezione
I SOCI SI RACCONTANO
- sabato 24 settembre**
ore 19 cena sociale e proiezione
FESTA DEL CAMPEGGIO
- martedì 15 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



GENERALI
Assicurazioni Generali S.p.A.

AGENZIA PRINCIPALE COMO OVEST

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

Inauguriamo il Programma delle Attività Sociali 2011 con un'uscita rivolta a tutti i soci, scialpinisti e ciaspolatori, uniti in un'unica gita. Una festa sulla neve che intende offrire agli appassionati della montagna invernale, a seconda del proprio grado di preparazione, l'opportunità di passare insieme una bella giornata sugli sci o con le ciaspole, in una delle più prestigiose valli delle Orobie Valtellinesi.

La val Tartano si presta bene a questa iniziativa, essendo ricca di itinerari per tutti i livelli. E' adatta ai principianti che intendono esercitarsi nella pratica dello scialpinismo, ma anche ai più esperti, che potranno salire la vetta del pizzo Valegino, oppure un'altra cima scelta al momento, a seconda delle condizioni del manto nevoso.

La mèta classica degli escursionisti con le ciaspole è il passo di Tartano, attraverso la val Lunga, un itinerario privo di difficoltà, ma che richiede un buon allenamento.



30 GENNAIO

PASSO DI TARTANO m 2108

RITROVO

ore 6,45

PARTENZA

*da Como alle ore 7
in auto per Tartano (SO)
m 1210*

SALITA

*al passo di Tartano
m 2108 in ore 3*

DIFFICOLTA'

*Racchette: facile
e media escursione
su neve
Scialpinismo: MS*

DISLIVELLO

in base all'itinerario scelto

EQUIPAGGIAMENTO

*da escursionismo invernale
con ciaspole, bastoncini
e ghette
da scialpinismo, con ARVA
obbligatorio, pala e sonda*

CAPI GITA

*Matteo Frigerio
Giorgio Galvani
Pietro Simonelli
Adriano Tagliabue*

NOTA BENE

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



RACCHETTE SCIALPINISMO



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

La conca di Oropa, oltre ad essere conosciuta e frequentata per la presenza dell'imponente Santuario, è davvero sorprendente, sia d'estate che d'inverno, per le numerose possibilità di escursioni.

Con la neve si trasforma in un ottimo campo d'azione per scialpinisti e ciaspolatori, che possono affrontare i facili pendii circostanti, godendo di una splendida vista sulla pianura. A seconda delle condizioni, ed agevolati dalla presenza degli impianti di risalita, potremo raggiungere una delle vette più alte della zona, il monte Camino, sulla cui sommi-

tà sorge la capanna Renata m 2397. Chi non vuole usufruire dell'impianto, deve affrontare un dislivello notevole per arrivare in vetta. Partendo, invece, dalla stazione a monte della cabinovia, ci vogliono solamente due ore di salita, con un dislivello alla portata di chiunque abbia un discreto allenamento. Chi desidera semplicemente rilassarsi sulla neve, può fare una camminata più semplice, nei dintorni del Lago del Mucrone, con base d'appoggio al rifugio Savoia a quota m 1900, sempre con l'utilizzo della cabinovia, sia per l'andata che per il ritorno.



13 FEBBRAIO

CONCA DI OROPA MONTE CAMINO m 2400



RITROVO

ore 6,45

PARTENZA

da Como alle ore 7
in auto per il santuario
di Oropa m 1180

SALITA

alla capanna Renata
m 2397 in ore 2

DIFFICOLTÀ'

Facile e media camminata
su neve

DISLIVELLO

dalla stazione
della cabinovia m 500
dal piazzale
del Santuario m 1220

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo invernale
con ciaspole, bastoncini
e ghettoni

COLAZIONE

al sacco o in rifugio

CAPI GITA

Paola Spadina
Michele Pinalli
Alessio Mazzocchi

NOTA BENE

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

RAC CHET TE

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



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

Landeck è una famosa cittadina nell'Ovest del Tirolo settentrionale. Grazie alla sua posizione centrale è un ottimo punto di partenza per gli appassionati degli sport invernali.

Nelle vicinanze si trovano tre aree sciistiche, adatte a tutte le capacità.

Ma ancora più interessante è il carosello sciistico "Ski 6", comprendente sei aree sciistiche, tutte collegate tra loro con 340 km di piste. Le località di Ischgl-Samnaun, St. Anton, Serfaus-Fiss-Ladin, Kaunertal sono ben attrezzate sia per lo sci alpino che per lo sci nordico e ci attendono per una divertente settimana di sport e di relax.



19-26 FEBBRAIO

SETTIMANA BIANCA A LANDECK (Austria)

RESPONSABILI

Erio Molteni

Massimo Miccio

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi

in sede negli orari

di apertura

**SCI
ALPINO
SCI
NORDICO**





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

È una classica gita che può essere effettuata anche dopo abbondanti nevicate, infatti si svolge tra radi boschi di larici ed un dolce costone. Ozein, punto di partenza del nostro percorso, è un piccolo paesino posto all'inizio della val di Cogne.

Qui, lasciate le auto, si inizia a salire lungo una stradina che ci permette di guadagnare quota tra piccole radure e radi boschi, passando per l'alpeggio di Romperein m 1870 e poi alle baite di Champchenille m 2186.

Ora gli alberi scompaiono e ci si trova di fronte al grande e dolce pendio finale.

La parete nord della Grivola ci terrà compagnia per tutta la salita.



20 FEBBRAIO

PUNTA DE LA PIERRE m 2653



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6 in auto per Ozein m 1364 (AO)

SALITA

alla Punta de la Pierre m 2653 in ore 4

DIFFICOLTA'

BS

DISLIVELLO

m 1300 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARVA obbligatorio, pala e sonda

CAPI GITA

Luca Bianchi
Gianni Valesi

NOTA BENE

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

SCI ALPI NISMO

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 -



27 FEBBRAIO

MADESIMO

sci di discesa per bambini e ragazzi



RESPONSABILI

*Angelo Balestrini
Sergio Ronchetti*

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*

SCI ALPINO

LAVORI IN CORSO

progettazione
edizione
immagini

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



Per visitare questa bella capanna dobbiamo valicare il passo del Lucomagno, scendere a Disentis e percorrere la strada che conduce all'Oberalppass.

Durante la stagione invernale è possibile arrivare in auto fino al paese di Tschamut m 1645. Da qui si parte, con le ciaspole ai piedi, verso l'alpe Milez m 1860, dove il sentiero si immette sulla strada che conduce alla Camona da Maighels m 2314, un itinerario facile, ma che richiede un buon allenamento, dato il notevole sviluppo. Dalla capanna si gode di uno splendido

panorama sulla lunga e dolcissima Val Maighels. Siamo in un sito mineralogico di grande importanza, uno tra i più noti delle Alpi. I pezzi estratti dalla gola del fiume Rein da Carnera sono ricercati presso i musei mineralogici di tutto il mondo.

Chi desidera proseguire oltre la capanna, può arrivare fino al passo Maighels m 2420. A guardia del passo, svetta il Piz Alv, importante nodo orografico, punto di confine tra i Cantoni Ticino, Uri e Grigioni. Qui si incontrano anche tre idiomi svizzeri, l'italiano, il tedesco ed il Romancio.



27 FEBBRAIO

CAMONA DA MAIGHELS (CH) m 2314



RITROVO

ore 6,15

DISLIVELLO

m 700

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Matteo Frigerio
Carlo Cattaneo

PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per Disentis -
Tschamut (CH) m 1645

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo invernale
con ciaspole, bastoncini
e ghette

NOTA BENE

in caso di annullamento,
la gita potrà essere
sostituita con un'alternativa
altrettanto valida e sicura.
Indispensabili i documenti
validi per l'espatrio
e Franchi Svizzeri

SALITA

alla Camona da Maighels
m 2314 in ore 2,30/3

COLAZIONE

al sacco

DIFFICOLTA'

Facile e media camminata
su neve

RAC CHET TE

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

La valle del Forno è uno dei tanti luoghi incantevoli disseminati in tutta l'Engadina. La nostra ciaspolata ci porterà con moderata pendenza e facile percorso fino al Lago Cavloc, naturalmente ghiacciato, e oltre, fino al Plan Canin m 1982, in un ambiente grandioso, contornato da numerose ed estetiche cime. Per i fondisti sono a disposizione decine di chilometri di piste, per tutti i gusti e tutti i gradi di allenamento e preparazione, sempre circondati da montagne e scorci di rara bellezza.



6 MARZO

PASSO DEL MALOJA VALLE DEL FORNO (CH)



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per il Passo
del Maloja (CH) m 1815

DIFFICOLTÀ'

Facile camminata su neve

DISLIVELLO

m 200 circa

EQUIPAGGIAMENTO

in relazione all'attività
svolta

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Adriano Tagliabue
Francesco Bianchi Fetuccia

NOTA BENE

indispensabili i documenti
validi per l'espatrio
e Franchi Svizzeri



SCI
NORDICO
RAC
CHETTE
ESCURSIONISMO

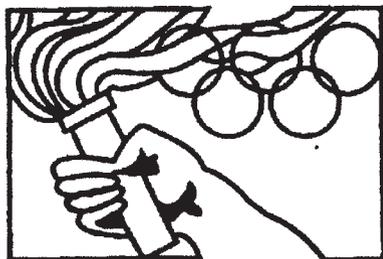


Albergo Bar Trattoria Ponte Vecchio * * Cernobbio

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

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'innevamento, dai 1000 metri della strada sopra Santa Maria, ai 1415 metri di Scalaro, antica borgata d'intatta unicità. 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.



6 MARZO



CIMA DI BONZE m 2516

RITROVO

ore 5,45

DIFFICOLTÀ'

BS

CAPI GITA

Gianni Valesi
Pietro Simonelli

PARTENZA

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

DISLIVELLO

m 1400 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARVA
obbligatorio, pala e sonda

SALITA

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

SCI
ALPI
NISMO



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

Ceresole Reale è un rinomato centro turistico della Valle dell'Orco, sul versante torinese del Parco Nazionale del Gran Paradiso. A pochi chilometri dal paese, con l'auto, si raggiunge il rifugio Guido Muzio m 1667, una struttura molto accogliente e confortevole, nella borgata di Chiapili Inferiore. Da qui partono alcuni itinerari, tra i quali la salita al rifugio Jervis m 2250 oppure la

salita al colle del Nivolet m 2604, passando per il lago di Serrù m 2275, circondati da imponenti pareti glaciali. In base al tempo ed alle condizioni, sabato faremo una breve gita pomeridiana; domenica è prevista una gita più lunga. Trascorreremo un allegro weekend, immersi in un selvaggio ambiente invernale, apprezzando, oltre alla buona compagnia, anche la gustosa gastronomia locale.



12-13 MARZO

VALLE DELL'ORCO CERESOLE REALE m 1667



RITROVO

ore 7,15

PARTENZA

da Como alle ore 7,30
in auto per Ceresole Reale
- Chiapili Inferiore (TO)
parcheggio del Rifugio
Muzio m 1667

SALITA

al rifugio Jervis m 2250
in ore 2
al lago Serrù m 2275
in ore 3

DIFFICOLTÀ'

facili e medie escursioni
sulla neve

DISLIVELLO

in base all'itinerario scelto

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna
con ciaspole, bastoncini
e ghette

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

RAC CHET TE

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

OtticaAnzaniSeregno

20038 Seregno
via Garibaldi, 9
tel. 0362.220884

OtticaVittani

22100 Como
Piazza Vittoria, 23
tel. 031.264480

OtticaGarcea

22100 Como
via C.Cantù, 52
tel. 031.260205

AnzaniGroup
OCCHIO ALLA VISTA

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 in Bassa Engadina, per effettuare una delle gite più rinomate della zona, la traversata del Piz Kesch.

Oltrepassato Saint Moritz, raggiungiamo il paesino di Bergun e con il trenino ci portiamo a Madulain. Calzati gli sci, si risale verso Nord per ampi pendii. Superato il tratto boschivo, entriamo nella Val d'Es-cha e quindi all'omonima capanna.

Il giorno successivo, in direzione NW, si sale il costone morenico per raggiungere la Porta d'Es-cha, il tratto più ripido di tutta la salita. Giunti alla sella m 3008, si ha un privilegiato

colpo d'occhio sul Piz Kesch e sul sottostante Vadret da Porchabella. Risaliamo il ghiacciaio in direzione W, portandoci alla base del Piz Kesch a circa m 3250 di quota. Quindi un canale nevoso di circa cento metri (40°) ci porta a ridosso della cresta e, con una serie di facili passaggi su roccette e brevi canaletti di neve, raggiungiamo la nostra remunerativa vetta. La discesa si svolge lungo la vedretta già nominata, prendendo il versante N, passando dalla Chamanna Digl Kesch per poi proseguire fino a Chants e da qui, per strada forestale, fino a Bergun.



PIZ KESCH (CH) m 3741

2-3 APRILE



RITROVO

ore 6,45

PARTENZA

da Como alle ore 7 in auto per Bergun (CH) m 1367 ed in trenino fino a Madulain m 1697

SALITA

alla Capanna d'Es-cha m 2549 in ore 2,30

SALITA FACOLTATIVA

Piz Kesch m 3741 in ore 4
Traversata per la Porta d'Es-cha con discesa su Bergun

DIFFICOLTA'

BSA - Per la traversata, si richiede un buon allenamento e capacità alpinistiche per la salita alla vetta.

DISLIVELLO

1° giorno: m 850
2° giorno: m 1200

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARVA obbligatorio, pala e sonda. Piccozza, ramponi, imbracatura, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera per la salita su cresta alla vetta.

CAPI GITA

Giorgio Galvani
Alberto Lupis

NOTA BENE

indispensabili i documenti validi per l'espatrio e Franchi Svizzeri

SCI ALPI NISMO



*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*

CIA FORMAZIONE PROFESSIONALE

IMPRESA SOCIALE

VIALE C. BATTISTI, 10 COMO

TEL 031 26 23 22

FAX 031 24 50 127

E.MAIL ciasformazione@libero.it

www.ciasformazione.it



Gita nell'entroterra ligure, con splendida vista sul mare. Dal lungomare di Moneglia iniziamo la salita sulle colline circostanti attraverso scalinate in mattoni e tratti su strada. Attraverso scorci caratteristici di borghi marinari, raggiungiamo un piacevole sentiero nel bosco che, in dolce salita, ci porta sulle alture che dominano Deiva.

Il giro corto scende attraverso un agevole sentiero nel bosco per raggiungere Deiva, mentre il giro lungo prosegue nel bosco affacciato sul mare fino ad avvistare il paesino di Mezzema: a questo punto si prende una strada che alterna tratti di sterrato a passaggi su asfalto, sino a raggiungere Deiva. Giro lungo e giro corto attraversano il paese di Deiva sino al lungomare dove, attraversato un ponte pedonale sul torrente Deiva, iniziamo la seconda parte della nostra gita, quella che ci porterà a Framura.

Il giro lungo, attraverso un sentiero su rocce, guadagna quota sino a raggiungere Casa Serra m 289, dove si prosegue sino all'Orto Botanico degli Apicchi. Il giro corto sale da un sentiero più agevole attraverso il

bosco sino ad arrivare in vicinanza dell'Orto Botanico. Ora il tragitto, comune ad entrambi i gruppi, prosegue in leggera discesa su strada sterrata sino a raggiungere la strada che dall'abitato di Anzo sale verso la località Foce del Prato; seguiamo la strada in discesa sino all'abitato di Costa di Framura, dove risaliamo attraverso una ripida scalinata sino al cuore di questo antico centro, ricco di interessanti capolavori storico-architettonici, tra i quali la torre medioevale.



17 APRILE

DA MONEGLIA A FRAMURA tutti al mare



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Moneglia
(GE)

ITINERARI

A
da Moneglia a Framura
in ore 5
dislivello in salita m 600
dislivello in discesa m 430

B
da Moneglia a Framura
in ore 5
dislivello salita m 600
dislivello discesa m 430

DIFFICOLTÀ

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

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Franco Villa

ESCURSIONISMO



ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche

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

007
cinquecento
CEPRO

SETTEEF



DuPont Refinish



Color Service Market

3M

CHREON



sikkens

VERNICI ed ATTREZZATURE
per industria, carrozzeria, edilizia

via dei Mille, 15 - COMO - tel 031.265269

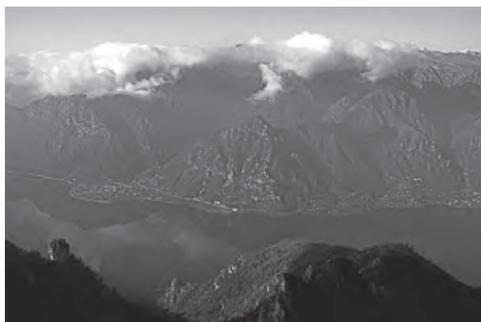
via dei Mille, 35 - BARZANÓ - tel 039.955760

Posto su un'ampia sella prativa, tra Val Sabbia e Valvestino, sulle pendici meridionali del Monte Stino, la località di Capovalle s'impose questo nome nel 1907 con delibera comunale. Prima portava quello antichissimo di Hano, che nessuno sapeva più da dove derivasse. Dalla frazione Zumiè, passando per Croce di Sassello, raggiungiamo la Chiesetta Redemptor Hominis e la vicina cima del monte Stino.

Si consiglia di visitare le gallerie riattate a museo e di aggirare il dosso con il "Sentiero delle Vedette" (protezione con corrimani metallici, che richiedono attenzione) per

ammirare lo splendido panorama sul lago d'Ildro, il promontorio di Anfo ed osservare le postazioni per cannoni, mitragliatrici e gli appostamenti delle sentinelle.

Un sentierino ripido ed a tratti esposto scende al bivio che divide i due itinerari: mentre il giro corto continua a scendere e rientra a Capovalle con percorso molto panoramico e caratteristico, il giro lungo inizia una lunghissima traversata, con leggere contropendenze, all'inizio su sentierino scivoloso ed, in seguito, su mulattiera e stradina ex-militare, con belle visioni sul lago, fino ad arrivare a ponte Saltone ed al pullman.



15MAGGIO

MONTE STINO m 1467

Un balcone sul Lago d'Ildro - Prealpi Bresciane



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Zumiè (BS)
m 937

ITINERARI

A

da Zumiè m 937
in ore 4,30/5
dislivello in salita m 530
dislivello in discesa m 530

B

da Zumiè m 937
in ore 6/6,30
dislivello in salita m 600
dislivello in discesa
m 1100

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

CAPI GITA

Adriano Tagliabue
Carlo Cattaneo

NOTA BENE

Si richiede un'attenta
autovalutazione del proprio
grado di allenamento
ed assenza di vertigini
per entrambi i percorsi

DIFFICOLTÀ'

A - (E) Escursionistico

B - (E) Escursionistico

ESCU
RSIONISMO

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

Per questa gita di due giorni, dedicata ai ragazzi, si ritorna in un rifugio sicuramente conosciuto da molti: il rifugio Murelli, gestito dagli amici del CAI di Moltrasio.

Il rifugio, situato in una posizione molto panoramica sopra il nostro bellissimo lago, è raggiungibile su comoda mulattiera in circa due ore (con la possibilità di salire anche in mountain bike). Alla sera, in rifugio, dopo cena, è prevista una serata a tema per coinvolgere i ragazzi, mentre la domenica ci sarà la possibilità di fare un'ulteriore escursione nei dintorni del rifugio.



21-22 MAGGIO

RIFUGIO MURELLI m 1200

Insieme al CAI di Moltrasio gita per ragazzi



RITROVO

ore 14,15

PARTENZA

da Como alle ore 14,30
in auto per Monte Bisbino,
loc. Cà Bossi m 1188

SALITA

al rifugio Murelli m 1200
in ore 2 circa

DIFFICOLTA'

E - Escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo,
adatto ad ogni tipo di clima
sacco letto per la notte
in rifugio

COLAZIONE

in rifugio con trattamento
di mezza pensione

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Maria Rosa Camperi - CAI

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura



ESCURSIONISMO

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

Lasciata l'auto a Bogno m 960 in val Colla, seguendo il segnavia bianco/rosso, ci lasciamo alle spalle il paese e, dopo aver superato senza difficoltà qualche torrente, su comodo sentiero passiamo da un bosco misto ad una meravigliosa faggeta, con alcuni alberi plurisecolari. Dopo circa un'ora e

mezza raggiungiamo l'Alpe Cottino m 1441. Da qui, in circa 15 minuti, si arriva al crinale dove sorge l'Oratorio di San Lucio m 1540, con l'omonimo rifugio. Facoltativa sarà la salita alla vetta della Garzirola (1,30 circa), che, con i suoi 2116 metri di altezza, soddisferà le esigenze degli escursionisti più sportivi.



12GIUGNO

PASSO SAN LUCIO m 1540

Insieme al CAI di Moltrasio gita per ragazzi



RITROVO

ore 7,45

PARTENZA

da Como alle ore 8
in auto per Bogno (CH)
m 960

SALITA

al passo San Lucio
m 1540 in ore 2

SALITA FACOLTATIVA

al monte Garzirola
m 2116 in ore 1,30

DISLIVELLO

m 580 al passo
m 1156 alla vetta

DIFFICOLTÀ

E - Escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo,
adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco o in rifugio

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Maria Rosa Camperi - CAI

NOTA BENE

Indispensabili i documenti
validi per l'espatrio

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura



ESCURSIONISMO

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

Gita di grande soddisfazione per la varietà di ambienti e le tipologie di percorso, uniti da bellissimi panorami sui monti della Val Seriana.

Raccomandiamo il giro lungo agli escursionisti ben allenati per la lunghezza, il dislivello ed il sentiero alla vetta molto ripido. La fatica sarà premiata dalla bellezza selvaggia dei luoghi che attraverseremo durante la seconda parte del percorso.

Il giro corto sarà ugualmente appagante, in quanto ci troviamo in uno degli angoli più belli della val Seriana.



12GIUGNO

MONTE TIMOGNO IN VAL SERIANA m 2172



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Spiazzi
di Gromo (BG) m 1200

ITINERARIO

A
Spiazzi di Gromo m 1200,
rifugio Vodala m 1650,
Strada delle Malghe,
Boario in ore 4,30/5
dislivello in salita m 500
dislivello in discesa m 700

B

Spiazzi di Gromo m 1200,
rifugio Vodala m 1650,
monte Timogno m 2172,
sterrata della Val Sedornia,
Boario in ore 7/8
dislivello in salita m 1100
dislivello in discesa m 1200

DIFFICOLTA'

A - (E) Escursionistico
B - Sentiero ripido, a tratti
scivoloso in caso di piogge
recenti, breve tratto EE
(circa m 100
in discesa attraverso
cespugli di rododendro,
su percorso non segnato).
Necessari bastoncini
e scorta d'acqua.

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo, adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Adriano Tagliabue
Alessio Mazzocchi

ESCURSIONISMO

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

Cogne e la Valnontey sono probabilmente le località più note e frequentate del Parco Nazionale del Gran Paradiso.

La dolcezza dell'ambiente, le ricche fioriture e la possibilità di avvistare animali rendono la zona molto attraente.

Il rifugio Vittorio Sella m 2584, posto nella bellissima spianata del Lauson, al cospetto della Grivola e della Gran Serra, è raggiungibile attraverso un caratteristico tracciato a serpentine, tipico delle strade Reali di Caccia, ora trasformate in sentieri escursionistici all'interno del Parco.

Il giorno successivo affronteremo uno spettacolare percorso a mezza costa che, stando sempre in quota, sui fianchi superiori della Valnontey, conduce ai Casolari dell'Herbetet m 2435, dove si apre la vista sul versante NE del Gran Paradiso. La traversata è riservata ad escursionisti esperti, con passo sicuro ed assenza di vertigini.

Nei tratti più esposti, il sentiero è attrezzato con infissi artificiali. Dai casolari dell'Herbetet si scende in fondovalle e si costeggia

il torrente fino a pervenire dolcemente alla località di partenza, Valnontey, dove ci attende il pullman. Chi decide di non affrontare la traversata può tornare in valle dallo stesso sentiero di salita del giorno precedente.



18-19 GIUGNO

Rifugio Vittorio Sella m 2584 e Casolari dell'Herbetet m 2435



Insieme al CAI di Como

RITROVO

ore 5,45 **al piazzale
delle piscine di Muggiò**

PARTENZA

alle ore 6 in pullman
per Cogne - Valnontey (AO)
m 1666

SALITA

al rifugio Vittorio Sella
m 2584 in ore 2,30/3

TRAVERSATA

ai Casolari dell'Herbetet
m 2435
e discesa a Valnontey
m 1666 in ore 4 circa

DISLIVELLO IN SALITA

1° giorno m 922
2° giorno m 200
con numerosi saliscendi

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo, adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

CAPI GITA

Erio Molteni
Ornello Pozzi
Marco Dominioni - CAI



ESCURSIONISMO

MC[®] 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

Il Monte Adula, Rheinwaldhorn in tedesco o Piz Valragn in romancio, è la vetta più alta della parte più orientale delle Alpi Lepontine, la più alta del Ticino e si trova al confine con il Cantone dei Grigioni.

La prima parte della gita si svolge lungo la bella Val Carassino. Un itinerario su strada sterrata che conduce con un notevole sviluppo e poco dislivello, ma con vista sempre più ampia sulle montagne ticinesi, fino alla Capanna Adula.

Il secondo giorno, di buon mattino, per sentiero indicato da grossi ometti, si sale verso

la morena e quindi al limite del ghiacciaio fino a quota m 3000. La via di salita prevede di seguire il ghiacciaio sulla sinistra, puntando all'Adulajoch m 3186, quindi per un traverso di circa 200 metri si arriva ad un secondo colle m 3253 alla base della cresta finale che conduce alla vetta. Da qui il panorama spazia dal Monte Rosa, alle Alpi del Vallese e Bernesi; dalle montagne del Ticino alle Alpi Retiche con il Pizzo Bernina ed, appena visibile, l'Ortles. La discesa si effettua sul medesimo itinerario di salita.



MONTE ADULA RHEINWALDHORN m 3402



RITROVO

ore 12,45

PARTENZA

da Como alle ore 13
in auto per Campo Blenio
(CH) - diga Luzzone -
diga Compietto m 1700

SALITA

alla Capanna Adula UTOE
m 2393 in ore 2,30/3

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al monte Adula m 3402
in ore 3,30/4

DISLIVELLO

1° giorno: m 700
2° giorno: m 1000

DIFFICOLTÀ

F

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna con piccozza, ramponi, imbracatura, 3 cordini, 3 moschettoni a ghiera.

CAPI GITA

Andrea Pironi
Stefano Sesana

NOTA BENE

Questa ascensione richiede un buon allenamento, conoscenza dell'uso dei materiali e preparazione tecnica su ghiaccio. Indispensabili i documenti validi per l'espatrio e Franchi Svizzeri.

ALPI NISMO



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 tipica ospitalità dell'Alto Adige non ha bisogno di presentazioni. Qui tutto è a misura dell'escursionista.

La valle di Casies, (Gsieser Tal in tedesco), circondata da prati, pascoli, malghe, sentieri e laghetti alpini, è l'ambiente ideale per trascorrere quattro giorni di sport e divertimento a contatto con la natura. Il suo territorio si estende dal paese di Molguelfo fino al confine con l'Austria ed è ancora una delle ultime valli a vivere della propria agricoltura. Partendo a piedi dal paese di Santa Maddalena m 1200, dove è situato l'albergo che ci ospita, potremo effettuare numerose escursioni naturalistiche: il sentiero panoramico "Talblick", la salita alla vetta del monte Altacroce m 2739, il giro delle Malghe 2000, la salita del monte Chiaro m 2710, il giro del lago Schwarzsee m 2455 e tante altre combinazioni di itinerari, da rifugio a rifugio, con rientro giornaliero all'albergo di Santa Maddalena.



7-10 LUGLIO

Trekking in ALTO ADIGE VALLE DI CASIES (BZ)



DIFFICOLTÀ'

E - Escursionismo

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi in
sede negli orari di apertura*

EQUIPAGGIAMENTO

*da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima*

RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

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

L'Aiguille d'Argentiere è una montagna delle Alpi Graie, nel gruppo del Monte Bianco. E' la vetta più alta del massiccio Dolent-Argentiere-Trient. Si trova lungo la linea di confine tra la Francia (dipartimento Alta Savoia) e la Svizzera (Canton Vallese). Fu salita per la prima volta il 15 luglio 1864 da E. Whymper e A. Reilly con le guide M. Croz, M. Payot e H. Charlet.

Dalla stazione di arrivo della teleferica dei Grands Montets, si scende sul ghiacciaio del Rognon ed, attraversando il ghiacciaio d'Argentiere, si arriva all'omonimo rifugio. Il giorno successivo, per tracce di sentiero,

si raggiunge il Glacier de Milieu. Si risale il ghiacciaio fino ad una zona crepacciata, aggirandola sul lato sinistro, fino ad un ripiano a quota m 3450.

Dal ripiano si raggiunge in poco tempo la crepaccia terminale, dalla quale inizia la parte più impegnativa, con un tratto ripido. Un canale a forma di imbuto, lungo 100 metri con pendenza di 45° ci conduce ad una sella, dalla quale, seguendo la cresta nevosa di destra, in breve tempo si raggiunge la nostra vetta.

L'itinerario di discesa si effettua sul medesimo percorso.



AIGUILLE D'ARGENTIERE m 3902

RITROVO

ore 7,45

PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Chamonix -

Argentiere m 1240

funivia per Aiguille des Grands Montets m 3300

SALITA

al refuge Argentiere
m 2771 in ore 1,30/2

ASCENSIONE FACOLTATIVA

Aiguille d'Argentiere
m 3902 in ore 4/4,30

DIFFICOLTA'

PD+ Tratto finale con
pendio di 100 metri a 45°

Si richiede un buon
allenamento
e preparazione tecnica

DISLIVELLO

1° giorno: discesa m 500
+ salita m 170

2° giorno: salita m 1250
+ m 500 di risalita
alla funivia

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna
con piccozza, ramponi,
imbracatura, 3 cordini,
3 moschettoni a ghiera,
discensore, casco.

CAPITATA

Alberto Lupis
Antonio Signoriello

NOTA BENE

Questa ascensione,
soprattutto per il tratto
finale, richiede una buona
conoscenza dell'uso dei
materiali e sicurezza nella
progressione su ghiaccio.

ALPINI SMO

Gita poco impegnativa, ma molto suggestiva. Il nostro percorso calca orme vecchie più di trecento anni ed, in dolce discesa, passa dai pascoli dei 2000 metri del Passo del Sempione, ai lariceti di media montagna, per terminare infine con una sorpresa a Gondo m 855, paese di confine con l'Italia. Per il giro lungo è stata predisposta una variante che allunga il percorso, per renderlo adatto alle esigenze dei camminatori più allenati. Le attrattive turistiche sono diverse: dalla fioritura eccezionale, alle fragoline di bosco; dalla vista di ghiacciai (in lontananza), alle maestose pareti verticali delle gole del Sempione; dalle tracce della storia più o meno recente, ad autentiche meraviglie della natura. Provare per credere.



17 LUGLIO



STOCKALPERWEG

e le Orme di Napoleone

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman
per Simplonpass m 2005

ITINERARI

A
dal Passo del Sempione
m 2005 a Gondo m 855
in ore 6
poco dislivello in salita
dislivello in discesa
m 1150

B
dal Passo del Sempione
m 2005 a Gondo m 855
in ore 6,30
dislivello in salita m 200
dislivello in discesa m 1350

DIFFICOLTÀ

A - (E) Escursionistico
B - (E) Escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Adriano Tagliabue
Carlo Cattaneo

NOTA BENE

Indispensabili i documenti
validi per l'espatrio
e Franchi Svizzeri.
Chi soffre di vertigini
o di claustrofobia, contatti
gli accompagnatori
per avere chiarimenti,
prima di iscriversi alla gita.

ESCURSIONISMO

Contrariamente a quanto si possa pensare, il nome Monte Rosa non deriva dallo splendido color rosa dei suoi meravigliosi tramonti, ma dalla parola "rouja" che in patois (dialetto francofono parlato in Valle d'Aosta) significa ghiacciaio. Da Alagna, piccolo borgo Walser, abbarbicato sotto la sua parete Sud, si prende la funivia fino alla punta Indren e, con un itinerario semplice, ci portiamo alla Capanna Gnifetti. Lo storico rifugio, punto di appoggio per le salite e le traversate in quota, è il punto di partenza della nostra gita. Di buon mattino, si affronta subito il famoso ed ampio ghiacciaio del Lys e, sotto lo sguardo di alcuni dei 4000 del Gruppo del Rosa, raggiungiamo l'omonimo colle a quota m 4250. Dopo l'attraversamento del ghiacciaio sottostante la Punta Parrot, si raggiunge il colle Gnifetti, quindi si affrontano gli ultimi dislivelli. Dapprima, sulla nostra sinistra, con breve salita alla Punta Zumstein, per poi ridiscendere al colle e salire alla Punta Gnifetti. La cima è coronata dalla Capanna Regina Margherita

di Savoia, che vi pernottò nel 1893, anno dell'inaugurazione. Una capanna, importante osservatorio fisico-meteorologico più alto d'Europa, che si impone allo sguardo di chiunque guardi verso le meravigliose vette del gruppo e dei sottostanti fondovalle. La discesa si effettuerà sul medesimo tracciato di salita.



PUNTA ZUMSTEIN m 4563

PUNTA GNIFETTI m 4559

RITROVO

ore 8,45

DIFFICOLTÀ'

F+/PD

CAPI GITA

Marcello Bassi
Matteo Frigerio

PARTENZA

da Como alle ore 9 in auto
per Alagna (VC) m 1154 -
funivia per punta Indren
m 3275

DISLIVELLO

1° giorno: salita m 370
2° giorno: salita m 1300

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna
con piccozza, ramponi,
imbracatura, 3 cordini,
3 moschettoni a ghiera

NOTA BENE

Questa ascensione richiede un buon allenamento all'alta quota, conoscenza dell'uso dei materiali e sicurezza nella progressione su ghiaccio.

SALITA

alla Capanna Gnifetti
m 3647 in ore 1

ASCENSIONE FACOLTATIVA

Punta Zumstein m 4563
Punta Gnifetti m 4559
in ore 4/5

ALPI NISMO

Con il nome di Lagorai-Cima d'Asta, si intende la catena montuosa che separa la val di Fiemme a Nord con la Valsugana a Sud e che si estende ad oriente fino al Passo Rolle.

Ai piedi della Cima d'Asta si apre la conca del Tesino, base del nostro campeggio, riconosciuta come una delle perle delle Alpi. Appartiene alla più vasta Zona di Protezione Speciale della provincia di Trento, che include anche il Parco Naturale di Paneveggio e le Pale di San Martino. La forte naturalità del territorio, con estese foreste, praterie montane ed ambienti rocciosi d'alta quota, consente agli escursionisti di trascorrere una vacanza in piena beatitudine. E' ottima per divertirsi con la mountain bike, con numerosi percorsi appositamente dedicati, ed offre tante altre opportunità per una vacanza a contatto con la natura: dalle visite guidate alle Grotte del Tesino, alla salita alle trincee del monte Cauriol.

Il campeggio che ci ospita è un villaggio turistico dotato, al proprio interno, di numerosi servizi: bar, ristorante, mini market, piscina

esterna riscaldata, angolo benessere con sauna, bungalows, campo da tennis e di bocce, parete di arrampicata, tendone per proiezione di film e tante altre utilità.

Ai nostri soci è riservato un ampio spazio erboso pianeggiante dove poter alloggiare con le proprie tende e roulotte e godere di questo particolare angolo alpino tutto da scoprire.



1-26 AGOSTO

XXXVIII campeggio Pieve Tesino



Lagorai-Cima D'Asta (Trentino)
Località Val Malene (TN) m 1100

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*

CAMPEG
GIO

Quest'anno offriamo ai nostri soci un'opportunità particolarmente interessante: quattro giorni in Slovenia, sulle Alpi Giulie, nel Parco Nazionale del Triglav. La partenza è fissata per sabato 3 settembre, con ritorno martedì 6 settembre. Soggiorneremo in un confortevole albergo sul lago di Bohinj, località turistica ai piedi del Triglavski Narodni Park. Una guida locale ci accompagnerà lungo i sentieri del Parco, con la possibilità di salire alcune vette panoramiche e visitare i numerosi rifugi della zona, immersi in estese foreste.

L'ultimo giorno è prevista un'escursione nei dintorni del lago di Bled, un bellissimo specchio d'acqua con un caratteristico isolotto al centro, perla turistica della regione.

Per evidenti motivi organizzativi le iscrizioni si ricevono entro e non oltre il 30 giugno



Trekking LAGHI DELLA SLOVENIA

Parco Nazionale del Triglav

DIFFICOLTÀ

E - Escursionismo

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

ESCURSIONISMO

Dall'estate del 2006 c'è la prima "Via Ferrata" dell'Engadina, sul Piz Trovat, a m 3146. Il Piz Trovat è la cima più vicina e più facilmente accessibile dalla stazione della funivia di Diavolezza, ottima per un'escursione di mezza giornata. La ferrata è ottimamente attrezzata e riserva alcuni bei passaggi, tra cui un ponte sospeso. Grandioso il panorama su tutto il massiccio del Bernina.

Dalla stazione a monte della funivia, seguiremo le indicazioni per il Piz Trovat, ma, dopo pochi metri, ci abbasseremo lungo i ghiaioni a destra (W) per tracce (qualche segnavia blu), fino alla base della parete Nord del monte. Da qui, un marcato sentiero a serpentine ci permetterà di raggiungere l'attacco della ferrata. La ferrata comincia con una scala e prosegue lungo lo sperone occidentale del monte, attraverso placche e gradoni sempre ben attrezzati con funi metalliche e pioli.

Raggiunta la sommità dello sperone, seguiremo una stretta cengia verso Sud, che ci porterà sull'orlo di una gola attraversata da un ponte sospeso molto spettacolare, con splendida vista sulle pareti dei Pizzi Palù e

Bernina. Dopo un ultimo tratto di parete verticale, ben attrezzata con pioli, raggiungeremo la cima. La discesa verrà effettuata per la via normale vera e propria: seguiremo gli ometti che indicano una traccia in discesa attraverso il versante orientale.

Dopo alcune svolte (roccette di I), il sentiero si ricollega a quello proveniente dal Piz Palù, portandoci di nuovo a Diavolezza.



PIZ TROVAT m 3146

ferrata



RITROVO

ore 6,30

PARTENZA

da Como alle ore 6,45
in auto per Pontresina -
Diavolezza (CH) m 2082

SALITA

in funivia alla capanna
Diavolezza m 2970
via ferrata al Piz Trovat
m 3146 in ore 2
discesa alla Capanna
Diavolezza in ore 1

DIFFICOLTÀ'

F - Percorso esposto,
si richiede passo sicuro.

DISLIVELLO

m 300

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo
di alta montagna;
set da ferrata
con imbracatura e casco

CAPI GITA

Carlo Corti
Michele Pinalli

NOTA BENE

Indispensabili i documenti
validi per l'espatrio
e Franchi Svizzeri

ALPINI SMO

Riproponiamo un percorso che fu méta di una gita invernale con le ciaspole. La bellezza dei luoghi merita una visita anche sul finire della stagione estiva, per godere dell'ambiente ormai prossimo alle tonalità autunnali.

La prima parte della gita si svolge in decisa salita, dapprima nella pineta, poi fra larici sempre più radi ed infine sui pascoli. Qui il terreno si fa più dolce sino al raggiungimento dell'Ober Surettasee e del piccolo rifugio (chiuso) che sorge sulle sue rive. Per il ritorno è prevista una variante più lunga per accontentare le esigenze dei partecipanti più allenati.



SURETTASEE

m 2200



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Splugen
(CH) m 1457

ITINERARI

A

in ore 5/6
dislivello salita m 750
dislivello discesa m 750

B

in ore 6/6,30
dislivello salita m 750
dislivello discesa m 750

DIFFICOLTÀ

A - (E) Escursionistico
B - (E) Escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPIS GITA

Ornello Pozzi
Alessio Mazzocchi

NOTA BENE

Indispensabili i documenti
validi per l'espatrio
e Franchi Svizzeri

ESCURSIONISMO

Gita dagli scenari suggestivi nell'Appennino Ligure-Piemontese: dalla località Prou Renè si segue il Sentiero Naturalistico Laghi del Gorzente del CAI Bolzaneto.

La gita alterna tratti in dolce salita all'interno del bosco appenninico su sentieri in terra battuta; tratti in zona umida con l'attraversamento di torrenti mediante guadi su roccette; infine tratti su roccette. La gita ci consente di ammirare panorami eterogenei: dallo splendore dei laghetti artificiali (costruiti per l'acquedotto di Genova), alla vegetazione

dai colori unici, allo splendore delle gole che ricordano i canyon del vecchio West. Il giro lungo e corto percorrono lo stesso tragitto sino al punto di incontro tra Lago Lungo e Lago Bruno; da qui il giro lungo prosegue sino al Lago Badana. Il percorso, accessibile a tutti, presenta alcuni tratti che, in condizioni di pioggia, richiedono la massima attenzione ed una buona valutazione delle proprie capacità: sono pertanto necessari racchette da cammino e scarponi impermeabili, con una buona tenuta.



Laghi del GORZENTE m 905 alla sorgente dei rubinetti di Genova



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Prou Renè
(GE) m 825

ITINERARI

A
da Prou Renè m 825
all'Osservatorio CAI
m 905, Bric Lago Lungo
m 916, Lago Bruno m 650
e ritorno a Prou Renè.
in ore 5
dislivello salita m 500
dislivello discesa m 500

B

da Prou Renè m 825
all'Osservatorio CAI m
905, Bric Lago Lungo m
916, Lago Bruno m 650,
Lago Badana m 715 e
ritorno a Prou Renè.
in ore 5/5,30
dislivello salita m 600
dislivello discesa m 600

DIFFICOLTÀ'

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

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

CAPI GITA

Sergio Ronchetti
Franco Villa

NOTA BENE

Indispensabili
(per giro lungo) bastoncini
da cammino, assenza
di vertigini, scarponi
impermeabili e con suola
in buone condizioni
per affrontare guadi
su roccette.

ESCU RSIONISMO

Il rifugio Bietti-Buzzi, recentemente restaurato e riaperto al pubblico, è punto di partenza per salite di vario livello che portano in vetta alla Grigna Settentrionale. La sua posizione centrale e dominante, nel vallone di Releccio, lo rende uno straordinario balcone sul Lario. Il giorno successivo, escursionisti ed alpinisti si divideranno sul percorso più adatto alle proprie capacità: attraverso il Canale Guzzi e la via della Ganda (di facile salita, per escursionisti allenati) oppure salendo la via Ferrata del Sasso dei Carbonari (di maggiore impegno). Festeggeremo così la chiusura delle nostre Attività Sociali, tutti insieme, in vetta alla montagna più rappresentativa delle nostre Prealpi. La discesa avverrà verso il rifugio Bogani, compiendo così un'interessante traversata.



Gita di chiusura al rifugio **BIETTI** m 1719 e **GRIGNONE** m 2410

RITROVO

ore 13,45

PARTENZA

alle ore 14 in auto
per Esino Lario - Cainallo
(LC) m 1436

SALITA

al rifugio Bietti m 1719
in ore 1,30

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Grignone m 2410
per la via Guzzi
oppure per la ferrata
dei Carbonari in ore 3

DISLIVELLO IN SALITA

1° giorno m 300
2° giorno m 700 alla vetta

DIFFICOLTA'

E – Escursionismo
EE – per la via Guzzi
EEA – per la ferrata

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima
set da ferrata – casco
obbligatorio

COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

CAPI GITA

Paola Spadina
Giorgio Galvani

ESCURSIONISMO



16 OTTOBRE

CASTAGNATA E GARA DI BOCCE

Capanna CAO m 1000

Località Le Colme

Brunate (CO)

IX 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 16 ottobre.*

ATTIVITÀ VARIE

6 NOVEMBRE



FESTA AMICI DELLA MONTAGNA

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*

ATTIVITÀ VARIE

da ottobre
**CORSO
DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

10 novembre

**35° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

Termine di presentazione delle opere

17 dicembre

**FESTA
DI NATALE**

SETTIMANA BIANCA
di fine anno

CORSO DI SCI
nordico

SCUOLA DI SCI
discesa per bambini

ottobre**2011** gennaio**2012**

NOTE

Lined writing area for notes.

Studio Frisoni
Colorificio Bravin
Albergo Panorama
Studio tecnico Garlati Beretta
Fontana cinghie
Serratore
Generali Assicurazioni
Assistudio Gelpi
Trattoria dei Braconieri
Teorema Italia
Gruppo s.c.a. - Mercedes
Corti Sport
Lavori in Corso
Grafica MA.LI.MA
Cias
Albergo Ponte Vecchio
Olimpiadi 2000
Spt
Basco

elenco INSERZIONISTI

all'INTERNO

Anzani Group
General Service
Riccadonna
Color Service Market
As.tec Impianti
Cosmos
Angelo Dominioni & C
Impresa Belluschi
Comocolor
Carrozzeria Lario 2
MCtrentuno
Roncoroni legno
Almar
Te-si
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

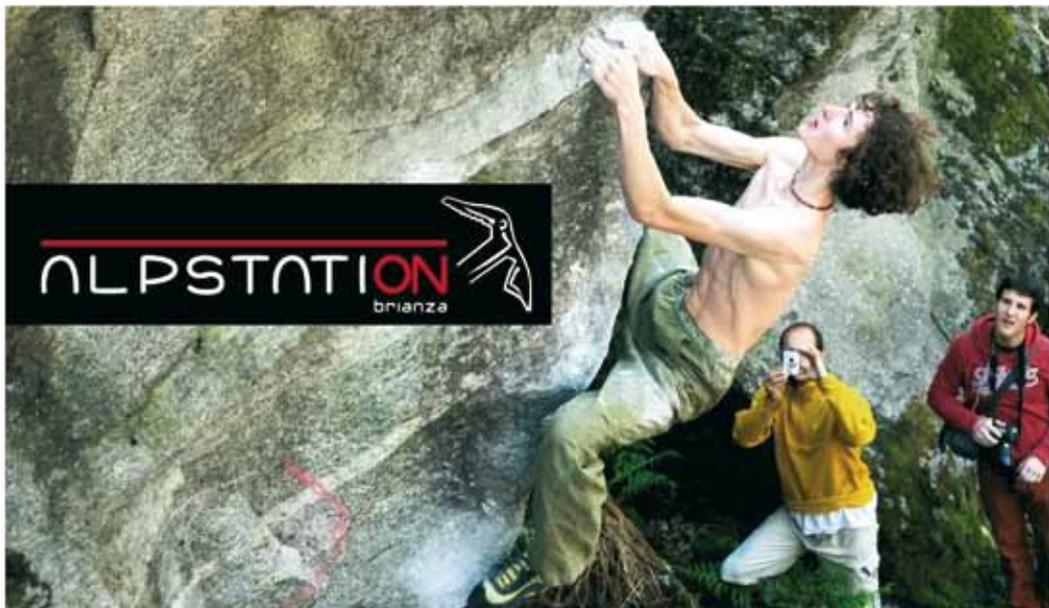
agenzia doganale

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



LDER ALPINISMO TREKKING
 NG ARRAMPICATA ALPINI
 SMO TREKKING BOULDER
 SCIALPINISMO ARRAMPIC

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

