



# CAO 2012

**CLUB  
ALPINO  
OPERAIO**  
COMO  
DAL 1885

## PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE

CORALE



ALPINISMO  
ESCURSIONISMO  
RACCHETTE

SCI ALPINISMO  
SCI ALPINO  
SCI NORDICO



CAMPEGGIO

## 2° premio

**Paola SPADINA**  
*Verso la vetta*



## 3° premio

**Andrea PIRONI**  
*Lassù verso il cielo*



## Premio speciale

**Pierluigi CORTI**  
*Magica atmosfera  
La montagna:  
la favola del bosco.  
Il sogno nelle escursioni  
del CAO*



Cari soci, presentando il Programma Attività Sociale dello scorso anno, avevamo preso l'impegno di rinnovare le modalità con le quali teniamo i contatti con i nostri Soci. Abbiamo attivato con successo il servizio "News" che, con regolarità, ha aggiornato i Soci iscritti alla mailing-list sulle iniziative e sulle scadenze delle attività che sono state programmate per il 2011.

Questa nuova modalità ci ha consentito di portare a compimento, rispettando i tempi prefissati, l'impegno che il Consiglio Direttivo si era assunto all'inizio dell'anno, quando, con delibera unanime, aveva accolto e sostenuto la pubblicazione di un libro sulla storia del nostro Sodalizio. La News del CAO ci ha infatti permesso di convocare, in pochissimo tempo, un gran numero di soci e realizzare la presentazione del libro prima di Natale.

E' stata una serata memorabile, in cui tantissimi soci hanno potuto ascoltare, direttamente dalla viva voce dell'autore Giuseppe Vaghi e

motivazioni ed i valori che nel 1885 portarono un gruppo di persone a fondare una società alpinistica, un'opera importante per la quale siamo grati sia all'autore, per l'impegno e la passione con la quale ha realizzato questo volume, che all'editore per averci creduto ed aver facilitato la sua pubblicazione.

Per i soci, oltre alla necessità di conoscere la nostra storia, permane l'impegno di acquistare il libro e diffonderlo tra gli amici ed i conoscenti, in modo che anche l'onere finanziario che il CAO si è assunto con questa pubblicazione possa essere recuperato.

Nel solco di questa tradizione, presentiamo il Programma delle Attività Sociali 2012, elaborato con passione, come sempre attento alle diverse esigenze dei soci, sicuri che potrà ricevere la stessa favorevole accoglienza di questi ultimi anni.

**Il Presidente Erio Molteni**

dell'editore Fabio Cani, la ricostruzione dell'immenso lavoro di ricerca, effettuato per poter raccogliere il materiale documentale necessario a ricostruire la storia del CAO, dalla sua fondazione al 1945, quando, con la fine della seconda Guerra Mondiale, venne nuovamente ripristinata la "prassi democratica" e riconfermati i valori fondanti del Sodalizio.

La proiezione di numerose immagini storiche, pubblicate nel libro, ha contribuito al successo della serata, così come la presenza e la testimonianza del Presidente onorario Danilo Guerzoni ha contribuito non poco a far rivivere in modo significativo le vicende che hanno caratterizzato i primi sessant'anni di vita del CAO.

Abbiamo dunque messo a disposizione, non solo dei soci e simpatizzanti, ma anche di tutti coloro che desiderano conoscere e capire le





**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.it](mailto:info@roncoronilegno.it)*

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

**I**niziamo il nostro quinto anno di attività e sentiamo la necessità di ampliare le nostre file.

Cerchiamo nuovi coristi, soprattutto giovani, che abbiano voglia di impegnarsi insieme a noi per raggiungere l'obiettivo di diventare una corale di qualità ed un polo di attrazione per gli amanti del canto. A questo scopo, promuoveremo alcune iniziative mirate a farci conoscere e ad attirare nuovi appassionati.

Pur essendo fra gli ultimi arrivati nel mondo delle corali (per il momento non possiamo vantare un lungo curriculum) abbiamo già avuto tante soddisfazioni e le nostre esibizioni in pubblico sono sempre state accolte con favore ed entusiasmo. Abbiamo un repertorio molto diversificato che spazia in tutti gli ambiti della musica, dal canto popolare alla musica

leggera, senza dimenticare i canti di montagna, per i quali finora la scelta è stata indirizzata verso i brani che ne celebrano la bellezza ed i sentimenti che essa ispira. Cantare è una bellissima attività che la nostra associazione ha sempre voluto promuovere e farlo in un coro è ancora più bello e stimolante.

Abbiamo la fortuna di poter contare sulla grande esperienza didattica, la capacità di trasmettere la passione per il canto e non ultima... la grande pazienza del nostro Maestro Pasquale Amico.

Ci troviamo in sede il mercoledì. Venite ad ascoltarci! Aiutateci a realizzare il nostro progetto e continuate a sostenerci con il solito entusiasmo!

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. E' 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**  
Artva, 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.

**LUOGO DI RITROVO**  
E' fissato generalmente a Como, lungo il viale Inno-



**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**

cenzo 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).

Nei casi opportuni, i Capi Gita si riservano di non accettare iscrizioni da parte di soci non sufficientemente preparati, tecnicamente e fisicamente, ad affrontare l'impegno richiesto.

### **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.**

# FB

CONSULENTI DEL LAVORO

DI  
DEL  
E

**STUDIO  
CONSULENZA  
LAVORO  
FRISONI  
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](http://www.frisoniebisceglie.com)



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

# COLORIFICIO **COMO** COLOR

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

via Scalabrini 44, Como Telefono 031.525666 - 031.5089804

# JA ngeLo dominioni

**RHIAG**  
CARROZZERIA

Deposito

**FIAMM**  
+

Distributore

**Valeo**

**BATTERIE  
E RICAMBI AUTO**



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

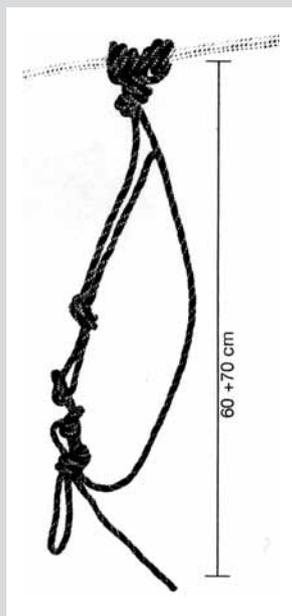
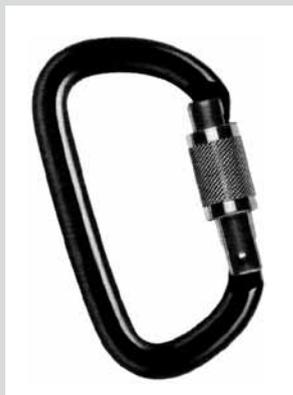
Nella legatura a due o a tre elementi, il primo e l'ultimo di cordata (distanza tra i componenti di 8-10 metri) si collegano alla corda mediante un nodo barcaiole realizzato su un moschettone a ghiera, che va agganciato all'anello di servizio dell'imbracatura; alla estremità della corda ci si collega 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 cor-

data 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 parteci-

pante 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, rampogni, 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'equipaggiamento tecnico (abbigliamento e materiali), poiché la mancan-

za 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 ener-

gia 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-U1AA.

### Progressione (in breve)

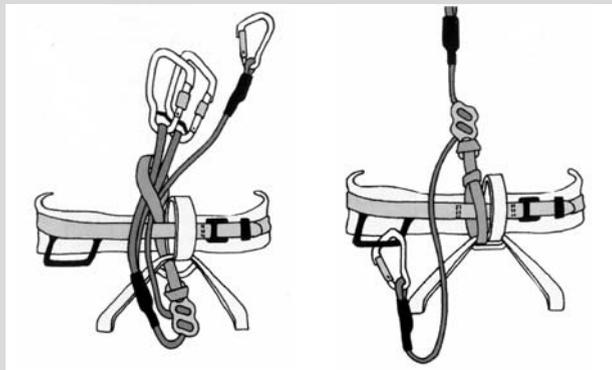
Rispettare le distanze di sicurezza, tenendo conto di un'eventuale caduta di chi ci precede, specie nei tratti verticali.

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.

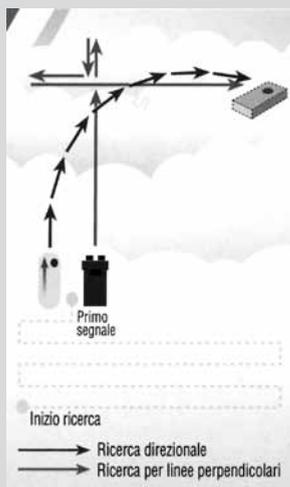
In ogni caso, **E' INDISPENSABILE CHE TUTTI SAPPIANO QUALI STRUMENTI PORTARE CON SE' E SOPRATTUTTO COME UTILIZZARLI CORRETTAMENTE!**

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.T.V.A., la PALA DA NEVE e la SONDA.

### A.R.T.V.A.

Letteralmente, il nome deri-

va 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.T.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.T.V.A. non è suf-



ficiente; è necessario disporre anche di pala e sonda per la ricerca del travolto.

### RACCOMANDAZIONI

- prima della partenza per la gita, controllare il funzio-

namento in "ricezione" e "trasmissione" dello strumento;

- indossare correttamente l'A.R.T.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](http://www.regione.lombardia.it)

Per le Alpi Italiane:

[www.aineva.it](http://www.aineva.it)

Servizi Valanghe Europei:

[www.avalanches.org](http://www.avalanches.org)

...con molta attenzione e valutazione della neve, SCIATE SICURI.



# 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

<b>RACCHETTE</b>	21	Cima Pianchette	m 2158	29 gennaio	
	25	Monte Foisch (CH)	m 2208	12 febbraio	
	29	Anello della Punta Leretta	m 2050	26 febbraio	
	31	Arpy - Morgex	m 1685	4 marzo	
	37	rifugio Maria Luisa - val Formazza	m 2157	17-18 marzo	
<b>SCI ALPINISMO</b>	21	Cima Pianchette	m 2158	29 gennaio	
	27	Dosso Bello	m 2221	12 febbraio	
	33	Punta Giordani	m 4046	11 marzo	
	39	Traversata del monte Pasquale	m 3553	31 mar - 1 apr	
<b>SCI NORDICO</b>					
<b>SCI ALPINO</b>	65	Gita sci discesa per bambini e ragazzi		a febbraio	
	23	Settimana Bianca a Plan de Coronas		11-18 febbraio	
	31	Arpy - Morgex		4 marzo	
	65	Settimana bianca di fine anno		dic 12 - gen 13	
	65	Corso di sci nordico		gennaio 2013	
	65	Scuola di sci per bambini (discesa)		gennaio 2013	
<b>ALPINISMO</b>	51	Pizzo Scalino	m 3328	23-24 giugno	
	56	Pizzo Bernina (CH)	m 4049	21-22 luglio	
	59	Ferrata Ciao Miki al Monte Mars	m 2600	9 settembre	
<b>ESCURSIONISMO</b>	31	Arpy - Morgex	m 1685	4 marzo	
	41	Alta via dei Monti Liguri		15 aprile	
	43	Itinerario etnografico Odro (CH)	m 1300	13 maggio	
	CAI Moltrasio	45	Gita per ragazzi al rifugio Menaggio	m 1400	27 maggio
		47	Monte Guglielmo	m 1948	10 giugno
	CAI Moltrasio	49	Gita per ragazzi ad Acquacalda (CH)	m 1750	17 giugno
	CAI Como	53	Traversata rifugio Rosetta	m 2581	30 giu - 1 lug
		54	Trekking Grande Sentiero Walser		6-9 luglio
		55	Piz Grevasalvas (CH)	m 2932	15 luglio
		58	Trekking in Toscana - Monte Amiata	m 1738	1-4 settembre
		60	Rifugio Valasco	m 1764	15-16 settembre
		61	Via dei Torchi e dei Mulini		30 settembre
		62	Gita di chiusura al rifugio Griera	m 1734	6-7 ottobre
	<b>CAMPEGGIO</b>	57	XXXIX Campeggio in Valsesia	m 850	30 lug-25 ago
<b>VARIE</b>	19	I soci si incontrano		da febbraio	
	65	Concorso di poesia		da maggio	
	65	Corso di ginnastica presciistica		da ottobre	
	63	Castagnata e gara di bocce		14 ottobre	
	64	Festa Amici della Montagna		11 novembre	
	65	36° Concorso Fotografico	termine	15 novembre	
	65	Festa di Natale		16 dicembre	

**RACCHETTE - SCI ALPINISMO** Cima Pianchette m 2158 **29 GENNAIO**

**SCI ALPINO** Gita sci discesa bambini e ragazzi **FEBBRAIO**

**SCI ALPINO-NORDICO** Settimana Bianca a Plan de Corones **11-18**

**RACCHETTE** Monte Foisch (CH) m 2208 **12**

**SCI ALPINISMO** Dosso Bello m 2221 **12**

**RACCHETTE** Anello della Punta Leretta m 2050 **26**

**SCI NORDICO - RACCHETTE - ESCURS.** Arpy - Morgex m 1685 **4 MARZO**

**SCI ALPINISMO** Punta Giordani m 4046 **11**

**RACCHETTE** Rifugio Maria Luisa - val Formazza m 2157 **17-18**

**SCI ALPINISMO** Traversata del monte Pasquale m 3553 **31-1/4**

**ESCURSIONISMO** Alta via dei Monti Liguri **15 APRILE**

**VARIE** Concorso di Poesia **MAGGIO**

**ESCURSIONISMO** Itinerario etnografico Odro (CH) m 1300 **13**

**ESCURSIONISMO** gita per ragazzi al rifugio Menaggio m 1400 **27**

**ESCURSIONISMO** Monte Guglielmo m 1948 **10 GIUGNO**

**ESCURSIONISMO** Gita per ragazzi ad Acquacalda (CH) m 1750 **17**

**ALPINISMO** Pizzo Scalino m 3328 **23-24**

**ESCURSIONISMO** Traversata rifugio Rosetta m 2581 **30-1/7**

**ESCURSIONISMO** Trekking Grande Sentiero Walser **6-9 LUGLIO**

**ESCURSIONISMO** Piz Grevasalvas (CH) m 2932 **15**

**ALPINISMO** Pizzo Bernina (CH) m 4049 **21-22**

**CAMPEGGIO** XXXIX Campeggio in Valsesia m 850 **30/7-25/8 AGOSTO**

**ESCURSIONISMO** Trekking in Toscana - Monte Amiata m 1738 **1-4 SETTEMBRE**

**ALPINISMO** Ferrata Ciao Miki al Monte Mars m 2600 **9**

**ESCURSIONISMO** Rifugio Valasco m 1764 **15-16**

**ESCURSIONISMO** Via dei Torchi e dei Mulini **30**

**VARIE** Corso di ginnastica presciistica **OTTOBRE**

**ESCURSIONISMO** Gita di chiusura al rifugio Griera m 1734 **6-7**

**VARIE** Castagnata e gara di bocce **14**

**VARIE** Festa Amici della Montagna **11 NOVEMBRE**

**VARIE** 36° Concorso fotografico termine **15**

**VARIE** Festa di Natale **16 DICEMBRE**

**SCI NORDICO E ALPINO** Settimana bianca di fine anno **DICEMBRE/GENNAIO 2013**

**SCI NORDICO** Corso di sci nordico **GENNAIO 2013**

**SCI ALPINO** Scuola di sci per bambini (discesa)

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

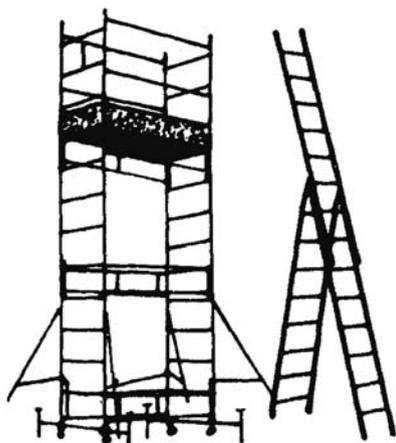
- martedì 7 febbraio**  
ore 21 proiezione  
**MANASLU m 8163**  
*relatore:* G.A. Mario Castiglioni
- martedì 6 marzo**  
ore 21 proiezione  
**GIORDANIA - TERRA DI ANTICHE CIVILTÀ'**  
*relatori:* Chiara Botta e Antonio Signoriello
- martedì 20 marzo**  
ore 21 proiezione  
**I SOCI SI RACCONTANO**
- martedì 3 aprile**  
ore 21 proiezione  
**ISLANDA E ISOLE EOLIE**  
*relatore:* Carla Brambilla
- martedì 17 aprile**  
ore 21 proiezione  
**CAPIRE L'UNIVERSO - serata di astronomia**  
*relatore:* Corrado Lamberti, fisico
- martedì 8 maggio**  
ore 21 proiezione  
**BUCKLAND: ULTIMA SFINGE DI GHIACCIO**  
La Patagonia di Casimiro Ferrari  
*relatori:* i Ragni di Lecco Cesare Giudici e Giuliano Maresi  
*coordinatore:* Ferruccio Ferrario
- martedì 5 giugno**  
ore 21 proiezione  
**RIVEDIAMOCI L'INVERNO**  
a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico
- martedì 3 luglio**  
ore 21 proiezione  
**KIRGHIZISTAN**  
*relatore:* Andrea Pironi
- sabato 22 settembre**  
ore 19 cena sociale e proiezione  
**FESTA DEL CAMPEGGIO**
- martedì 20 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*



# 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](http://www.cosmos-scale.it)  
[info@cosmos-scale.it](mailto:info@cosmos-scale.it)

007  
cinquecento  
CEPRO

SETTEEF



DuPont Refinish



Color Service Market

3M

CHRÈON



sikkens

**VERNICI ed ATTREZZATURE**  
per industria, carrozzeria, edilizia

via dei Mille, 15 - COMO - tel 031.265269

via dei Mille, 35 - BARZANÓ - tel 039.955760

**A**primamo le danze sulla neve con una “classica” che mette d’accordo tutti, sci alpinisti ed appassionati di ciaspole: la cima Pianchette in val Cavargna. Con un bel percorso tra boschi e facili radure, i ciaspolatori avranno come mèta il rifugio Croce di Campo m 1739, raggiungibile in un paio d’ore di salita dal paese di San Nazzaro. I più allenati avranno la possibilità di proseguire fino alla vetta, a quota 2158, seguendo un lungo

crinale panoramico, sospeso tra il lago di Como ed il lago di Lugano. Gli scialpinisti godranno di una bella e facile salita, adatta a tutte le capacità, in un ambiente aperto e di grande soddisfazione. Un’ottima occasione per riunire, in allegria compagnia, i partecipanti delle due sezioni e tutti i soci che desiderano riprendere l’attività senza eccessivo impegno tecnico e fisico.



**29 GENNAIO**

# CIMA PIANCHETTE m 2158



## RITROVO

ore 6,45

## PARTENZA

da Como alle ore 7  
in auto per S. Nazzaro  
in Val Cavargna (CO) m 974

## SALITA

Racchette: al rifugio Croce  
di Campo m 1739 in ore 2  
Scialpinismo: alla cima  
Pianchette m 2158  
in ore 3,30

## DIFFICOLTÀ'

Racchette: facile e media  
escursione su neve  
Scialpinismo: MS

## DISLIVELLO

al rifugio m 770  
alla vetta m 1184

## EQUIPAGGIAMENTO

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

## CAPI GITA

Giorgio Galvani  
Gianni Valesi  
Adriano Tagliabue  
Franco Villa

## NOTA BENE

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



# RAC CHETTE SCI ALPINISMO



# Forgrim

FORNITURE GRANDI IMPIANTI

## Forgrim Como

Via Sant' Abbondio 8  
22100 Como  
Tel 031/305288  
Fax 031/299714

## Forgrim Lecco

Via Buozzi 13  
23900 Lecco  
Tel 0341/360726  
Fax 0341/361667

[www.Forgrim.it](http://www.Forgrim.it)  
[forgrim@forgrim.it](mailto:forgrim@forgrim.it)

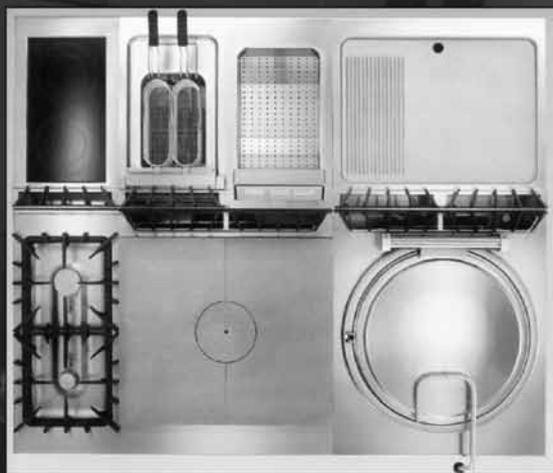
**ZANUSSI**  
PROFESSIONAL



**Electrolux**  
*From the Electrolux Group. The world's No. 1 choice*



Arredi Bar  
Gelaterie  
Pasticcerie



Agenzia di **Vendita e Assistenza** attrezzature per Comunità,  
Ristoranti, Pizzerie, Lavanderie, Self Service, Bar, Gelaterie

**L**a località altoatesina di Kronplatz sarà nuovamente la base per la nostra tradizionale settimana bianca di febbraio.

Per lo sci alpino, il vasto territorio consente di sciare su diversi versanti e di percorrere numerose piste, ben preparate e collegate fra loro da moderni impianti. In particolare,

il nuovo impianto di risalita che collega Plan de Corones con la località di Perca, tra Brunico e Valdaora.

Per i fondisti, sono disponibili piste con tracciati per ogni esigenza in valle Casies, valle Anterselva e valle di Landro, immersi in scenari naturali di straordinaria bellezza.



**11-18 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



# SPT ha tutti i mezzi



## per tenervi sempre in movimento

**SPT SpA**

Via Aldo Moro, 23 - 22100 Como

Ufficio noleggio autobus / minibus / auto con conducente

Tel 031 2769911 - fax 031 2769924

[www.sptcomo.it](http://www.sptcomo.it) / [info@sptcomo.it](mailto:info@sptcomo.it)



Società Pubblica  
Trasporti S.p.A. - COMO  
capogruppo

Una classica delle gite con le ciaspole. Dal paese di Brugnasco si risale lungo una strada forestale del Patriziato di Altanca, battuta dalle motoslitte. Con una pendenza abbastanza costante e non troppo impegnativa si raggiunge un alpeggio e si prosegue costeggiando sempre la strada che, ai suoi lati, è circondata da alberi più o meno fitti, che rendono sicuro l'itinerario. Si risale poi un valloncetto dove l'inclina-

zione del sentiero si rende più accentuata e che, in breve, ci porta ad un suggestivo altopiano, in fronte al quale ci sono ripidi pendii. Costeggiato il pianoro, affrontiamo l'ultima salita che, con un po' di fatica, ci rende ancora più gradito l'arrivo alla capanna Föisc: piccolo rifugio non gestito, aperto tutto l'anno, costruito in vetta all'omonimo monte. Spesso capita di dover spalare la neve per accedervi. La discesa avverrà per la stessa via di salita.



12 FEBBRAIO

# CAPANNA FOISCH (CH)

m 2208



## RITROVO

ore 6,45

## DISLIVELLO

m 820

## 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.*

## PARTENZA

*da Como alle ore 7 in auto per Airolo - Brugnasco (CH) m 1380*

## EQUIPAGGIAMENTO

*da escursionismo invernale con ciaspole, bastoncini e ghettoni*

## SALITA

*alla capanna e vetta del monte Föisch m 2208 in ore 3*

## CAPI GITA

*Alessio Mazzocchi  
Carlo Cattaneo*

## DIFFICOLTÀ

*Facile e media camminata su neve*

RAC  
CHETTE



*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](mailto:ciasformazione@libero.it)

[www.ciasformazione.it](http://www.ciasformazione.it)



Chi percorre, nelle belle giornate invernali, l'ultimo tratto delle sponde occidentali del nostro lago, non avrà mancato di notare, sulla sinistra, una cresta ardita ed elegante che, scintillante di neve, sale decisa fino a perdersi nell'azzurro del cielo. E' la dorsale meridionale del Dosso Bello, lungo la quale si svolge una delle più entusiasmanti gite scialpinistiche dei nostri monti e che oggi sarà la mèta della nostra gita.

Da Como si prende la statale Regina fino a Gravedona e poi per Dosso del Liro. Dal paese si prosegue ancora lungo la strada che sale a tornanti e poi continua, fra qualche sterrato, fino ad un tratto in piano. Raggiunto un bivio, si devia a destra per arrivare, in breve, al parcheggio posto a quota m 990. Dopo Dosso del Liro, la strada non è tenuta pulita, quindi il dislivello può aumentare a seconda



dell'innevamento. Lasciata l'auto, si inizia a salire lungo il costone prativo fino alle baite di Prennaro e si continua poi per il ripido crinale, giungendo a Sortaiolo m 1119. Da qui si devia verso Nord e ci si innesta sulla dorsale che domina tutta la valle del Liro e che non abbandoneremo mai fino in cima. Si passa da Piaghedo m 1348 e poi da quota m 1689. Qui la traccia, sempre a fil di cresta, ridiventa pianeggiante e, con bellissimo e panoramico percorso, porta alla base del ripido strappo terminale, lungo il quale si sale fino a calcare la sospirata cima. Il panorama che si gode è spettacolare, dominato dal contrasto fra

la neve, il cielo sopra di noi e il lago azzurro ai nostri piedi. La discesa, sempre entusiasmante, avviene lungo l'itinerario di salita.

12 FEBBRAIO

# DOSSO BELLO

## m 2221



### RITROVO

ore 6,45

### PARTENZA

da Como alle ore 7  
in auto,  
per Dosso del Liro (CO)  
m 990

### SALITA

al Dosso Bello m 2221  
in ore 4

### DIFFICOLTA'

BS

### DISLIVELLO

m 1250 circa

### EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARTVA  
obbligatorio, pala, sonda  
e rampanti.  
Ramponi utili per il tratto  
finale, in caso di neve  
ghiacciata.

### CAPI GITA

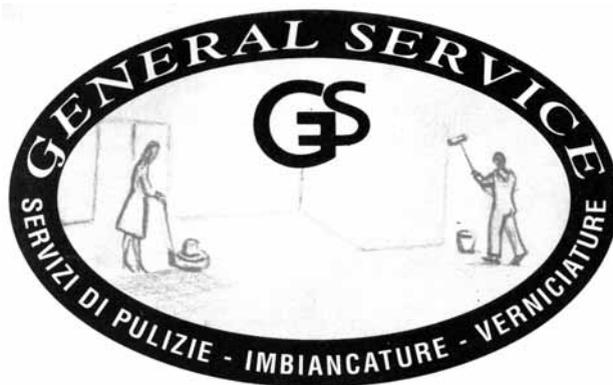
Giorgio Galvani  
Luca Bianchi

### NOTA BENE

La salita richiede neve  
assestata, soprattutto  
lungo il ripido tratto finale.  
Se le condizioni della neve  
dovessero sconsigliare  
la salita, la gita verrà  
sostituita con un'alternativa  
altrettanto valida.

# SCI ALPINISMO

# 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](mailto:info@generalservice.com)

[www.generalservicediloi.it](http://www.generalservicediloi.it)

**D**alla valle di Gressoney, all'altezza di Fontainemore, si sale con l'auto fino a Coumarial m 1445. Il villaggio è base di partenza per numerosi itinerari ad anello, di varia lunghezza, combinabili tra loro, adatti all'uso delle ciaspole.

Il percorso più lungo, che affianca la pista di fondo, sale nel bosco fino alle baite Leretta m 1784 ed al Pian Dou Juc m 2050, superando la Punta Leretta m 1990. La discesa avviene sul versante opposto, passando per Crest m 1911 e tornando di nuovo a

Coumarial m 1445, dopo circa quattro ore di giro. Il panorama invernale sui ghiacciai del Monte Rosa rende molto attraente questa escursione, annoverata tra le classiche e le più frequentate della Valle d'Aosta. Il punto di ristoro è al Centro Fondo di Coumarial.

A seconda delle condizioni e dell'allenamento personale, è possibile accorciare l'escursione, senza passare dalla cima, e limitando l'impegno a circa due ore di cammino.



**26 FEBBRAIO**

# ANELLO DELLA PUNTA LERETTA m 2050



## RITROVO

*ore 6,45*

## DISLIVELLO

*m 600*

## CAPI GITA

*Ornello Pozzi  
Franco Villa  
Paola Spadina*

## PARTENZA

*da Como alle ore 7 in auto  
per Coumarial (AO)  
m 1445*

## 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.*

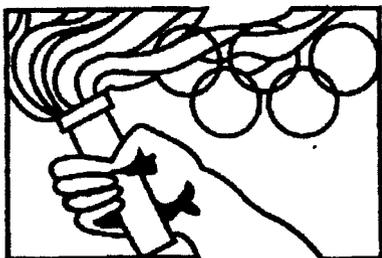
## SALITA

*giro completo della Punta  
Leretta m 2050 in ore 4*

## DIFFICOLTÀ

*Facile e media camminata  
su neve*

# RAC CHETTE



**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](mailto:olimpiadi.2000@virgilio.it)**

**PREMIAZIONI SPORTIVE  
COPPE - MEDAGLIE**

**LAVORI IN CORSO**

progettazione  
edizione  
immagini

via Sarfatti 7  
22020 Cavallasca (CO)

telefono  
031.211260

fax  
031.212620

e-mail

[lavorincorso@interbusiness.it](mailto:lavorincorso@interbusiness.it)



A 1700 metri di quota ed a 8,5 km di distanza da Morgex in Valle d'Aosta, il comprensorio di Arpy offre agli appassionati dello sci nordico l'opportunità di sciare in un ambiente naturale unico, tra foreste di abeti e larici. La pista, sempre regolarmente battuta per entrambe le tecniche, comprende itinerari facili per principianti ed altri più impegnativi. Il Foyer è attrezzato con tutti i servizi: noleggio sci, spogliatoio, bar e ristorante.

Per le escursioni con le ciaspole sono indicati alcuni itinerari, tra i quali la salita al colle San Carlo, dove si trova il bar-ristoro Genzianella m 1971. In condizioni favorevoli, i più allenati potranno proseguire dalla sommità del colle verso il suggestivo lago di Arpy m 2066, con un percorso dal quale si gode di una splendida vista sull'abitato di Arpy e sulla Valdigne.



4 MARZO

# ARPY - MORGEX (VALLE D'AOSTA) m 1685



## RITROVO

ore 5,45

## DISLIVELLO

in base al percorso scelto

## CAPI GITA

Francesco Bianchi Fetuccia  
Adriano Tagliabue

## PARTENZA

da Como alle ore 6  
in pullman per Arpy (AO)  
m 1685

## EQUIPAGGIAMENTO

in base all'attività svolta

## COLAZIONE

al sacco

## DIFFICOLTÀ'

Facile e media camminata  
su neve



BALCINETTE  
SCI  
NORDICO  
ESCURSIONISMO

**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](http://www.malima.it)**  
**Tel./Fax 031270915 - E-mail: [grafica@malima.it](mailto:grafica@malima.it)**

**E'** il 4000 più basso del gruppo del Monte Rosa. Per il suo facile accesso è stata la prima cima di 4000 metri del massiccio ad essere conquistata. Primo salitore: Pietro Giordani nel 1801.

Da Gressoney, il nuovo tronco di funivia dal passo dei Salati a Punta Indren consente di compiere l'ascensione in giornata.

Dalla stazione di arrivo della funivia, a 3275 metri, su una balza rocciosa sottostante il ghiacciaio dell'Indren, spostata più a Ovest, in territorio valdostano, rispetto all'arrivo della vecchia funivia da Alagna, si sale verso Nord fino a portarsi sul ghiacciaio di Indren. Quindi si devia decisamente a destra, seguendo alcune rampe, a tratti ripide, tenendosi preferibilmente alla destra dell'enorme seracco che contraddistingue il versante.

Un ultimo ripido pendio porta alla cresta terminale. Qui si lasciano gli sci e per un brevissimo tratto roccioso, facile ma alquanto esposto, si raggiunge la madonnina della vetta. Per scendere, rimessi gli sci, ci si

tiene verso destra e si esce dal ghiacciaio di Indren sotto la bastionata rocciosa del rifugio Città di Mantova, dirigendosi nel sottostante vallone fino alla stazione di arrivo della funivia del Gabiet. Quindi imboccheremo le piste che ci condurranno a Gressoney La Trinitè, realizzando una discesa complessiva di 2200 metri di dislivello.



11 MARZO

## PUNTA GIORDANI m 4046 gruppo del monte Rosa



### RITROVO

ore 5

### DIFFICOLTÀ'

BSA – Esposizione Sud

### CAPI GITA

Ezio Righetti  
Antonio Signoriello

### PARTENZA

da Como alle ore 5,15  
in auto per Gressoney  
la Trinitè (AO) m 1635

### DISLIVELLO

m 771

### SALITA

dalla stazione di arrivo  
della funivia di Punta  
Indren m 3275 alla Punta  
Giordani m 4046  
in ore 2/2,30

### EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARTVA  
obbligatorio, pala e sonda,  
piccozza, ramponi,  
imbracatura, 2 cordini,  
2 moschettoni a ghiera

# SCI ALPINISMO

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**

22100 Como  
via V.Emanuele, 66  
tel. 031.270684

# AnzaniGroup

OCCHIO ALLA VISTA

[www.otticaanzani.it](http://www.otticaanzani.it)

# 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 -**

**S**i dice che la val Formazza sia un frammento di Svizzera, inserito nell'estremo Nord del Piemonte. In effetti, la sua bellezza, il suo ordine e l'impronta lasciata dal popolo Walser danno questa impressione. Ma l'atmosfera decisamente italiana crea un mix molto attraente, che rende unica questa zona alpina d'eccellenza. Un severo ambiente d'alta montagna, circondato da una corona di pareti inviolabili: questo è lo scenario che ospita il rifugio Maria Luisa, un'accogliente base d'appoggio a quota m 2157. Per raggiungerlo, è

necessario seguire la strada che da Riale m 1740 sale, a grandi tornanti, verso la diga del Lago di Toggia, in circa due ore di cammino. Il giorno successivo affronteremo alcuni itinerari con le ciaspole, da scegliere in base alle condizioni del momento.

Sempre fattibile è la salita ai laghi Boden ed alla rupe del Gesso, una piccola balconata ai piedi del versante Ovest del monte Basodino, attraverso ampie radure e facili pendii, con vista sul passo San Giacomo, al confine con la val Bedretto.



**17-18 MARZO**

# RIFUGIO MARIA LUISA VAL FORMAZZA m 2157



## RITROVO

ore 7,45

## PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Riale (VB) m 1740

## SALITA

al rifugio Maria Luisa m 2157 in ore 2

## SALITA FACOLTATIVA

alla rupe del Gesso m 2431 in ore 2

## DIFFICOLTÀ'

facili e medie escursioni sulla neve

## DISLIVELLO

1° giorno m 330  
2° giorno 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 CHETTE



Mercedes-Benz

**GRUPPO  
SCA**

Concessionaria ufficiale di vendita e assistenza  
Mercedes-Benz

**[www.grupposca.com](http://www.grupposca.com)**

---

COMO - Via Cecilio, 4 - Tel. 031 587011

COMO - Via P. Paoli, 53 - 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

CASSANO MAGNAGO via Bonicalza, 172 - Tel. 0331.283911

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

BUSTO ARSIZIO (VA) - Via per Cassano, 155 - Tel. 0331 372211

Ci troviamo nel gruppo Ortles - Cevedale, nel famoso ghiacciaio dei Forni. Questo parco naturale di indubbia bellezza era storicamente situato in un punto di passaggio strategico e di collegamento fra la Contea di Bormio e la Repubblica di Venezia. Il territorio, per oltre 200 anni, dal XVI al XVII secolo, rimase sotto la dominazione dei Grigioni, mentre venne trasformata in zona di trincea durante la Grande Guerra (1915 - 1918).

Finalmente dagli anni Sessanta è diventata famosa area turistica e, per le nostre generazioni, teatro d'eccellenza di gite scialpinistiche di soddisfazione. Nonostante il monte Pasquale non sia una delle vette principali del gruppo, l'itinerario scialpinistico che attraversa la val di Rosole è assolutamente da non perdere. Dal rifugio Pizzini si procede a Est verso la fascia rocciosa su cui sorge il rifugio Casati, fino a raggiungere la base della teleferica del rifugio. Piegando progressivamente in direzione Sud, ci si addentra nella vedretta del Cedec e la si percorre al centro vincendo un primo dislivello, continuando poi in falsopiano fino a lasciare sulla sinistra la traccia che sale verso il monte

Cevedale. Si continua lungo la colata glaciale, passando tra i ghiacciai pensili che scendono dal monte Cevedale e le ripide pareti rocciose del monte Pasquale, puntando alla sella del Colle del Pasquale m 3423, che si rimonta con alcuni stretti zig-zag.

Si attraversa infine verso destra in direzione del pendio finale della vetta e si sale, da destra a sinistra, lo spallone nevoso fino a raggiungere il tratto nevoso di cresta sommitale che porta alla vetta, proiettando la vista sul versante Nord-Ovest. Per scendere nella val di Rosole occorre ritornare al colle e, superato un primo tratto ripido, si percorre poi la valle con moderata pendenza fino al rifugio Branca.



## TRAVERSATA DEL MONTE PASQUALE m 3553



### RITROVO

ore 6,45

### PARTENZA

da Como alle ore 7  
in auto per il rifugio  
Albergo dei Forni - Valfurva  
(SO) m 2176

### SALITA

al Rifugio Pizzini m 2706  
in ore 2

### ASCENSIONE FACOLTATIVA

al monte Pasquale m 3553  
in ore 3,30 e traversata  
in val delle Rosole

### DIFFICOLTÀ'

BSA - Esposizione Sud  
in discesa

### DISLIVELLO

1° giorno m 530  
2° giorno m 847

### EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARTVA  
obbligatorio, pala e sonda.  
Piccozza, ramponi,  
imbracatura, 2 cordini,  
2 moschettoni a ghiera.

### CAPIS GITA

Pietro Simonelli  
Alberto Lupis

# SCI ALPINISMO

# 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

**D**allo sbocco nord della galleria del passo del Turchino, attraverso l'aspro altopiano del monte Foscallo ed i gruppi montuosi della Punta Martin e del monte Penello, coperto di magri pascoli e con molte rocce affioranti, iniziamo la prima escursione estiva che, come tradizione vuole, sarà "vista mare". La traversata, che ci porterà fino al mare di Genova-Pegli, non è particolarmente faticosa e, con una giornata limpida, offre panorami vastissimi.

Il massiccio presenta versanti marittimi alti e dirupati, che sorreggono il vasto altopiano del Penello, al quale fanno corona le aspre cime serpentinitiche della Punta Martin e della Punta del Corno.

Per le sue caratteristiche di luogo impervio, poco accessibile e soprattutto ostile come clima, l'altopiano è stato sfruttato nel passato solo per il pascolo, la fienagione e la produzione naturale di ghiaccio. Sull'altopiano del Penello si trovano ancora oggi piccole costruzioni in pietra a secco che serviva-

no come riparo ai falciatori. Poco lontano dalla cima del Monte Penello si incontrano anche alcune "neviere", in cui d'inverno era accumulata e pressata la neve, che si trasformava così in ghiaccio, conservato fino all'estate, quando era trasportato in città per essere venduto.

Dalla panoramissima vetta del monte Penello, il giro corto inizia la discesa verso Pegli ed il suo mare.

Il giro lungo sale in vetta alla Punta Martin e, ridiscesi al monte Penello, prosegue in direzione del Santuario dell'Acquasanta per continuare verso Genova - Pegli sul percorso delle Lische Basse.



15 APRILE



# ALTA VIA DEI MONTI LIGURI dal passo del Turchino al Monte Penello e Genova - Pegli

## RITROVO

ore 5,45

## PARTENZA

da Como alle ore 6  
in pullman per il passo  
del Turchino (GE) m 532

## ITINERARI

**A**  
dal passo del Turchino  
m 532 in ore 5,00  
dislivello salita m 450  
dislivello discesa m 1000

**B**  
dal passo del Turchino  
m 532 in ore 6,30  
dislivello salita m 500  
dislivello discesa m 1000

## DIFFICOLTÀ

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

## EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

## COLAZIONE

al sacco

## CAPISGITA

Franco Villa  
Adriano Tagliabue

ESCU  
RSIONISMO

# «La nostra promessa? Dedicarti sempre la migliore consulenza assicurativa.»

Zurich HelpPoint™

**Siamo il team dell'Agenzia Assistudio Gelpi di Como.  
Siamo pronti ad ascoltarti.**

Quando parli con un Agente Zurich, parli sempre con un esperto professionista. Siamo preparati per offrirti la migliore consulenza possibile ed indicarti così la soluzione ideale per soddisfare le tue esigenze assicurative di oggi e di domani. E tutto senza alcun impegno da parte tua.

[www.agenziaturich.it/co002](http://www.agenziaturich.it/co002)



*Because change happenz.®*



## **Assistudio Gelpi S.A.S.**

Via Dante, 25  
22100 Como  
Tel. 031 304121  
[co002@agenziaturich.it](mailto:co002@agenziaturich.it)

### **Subagenzie:**

**Villaguardia**  
Via Tevere, 6  
Tel. 031 483878

**Olgiate Comasco**  
Via A. e M. Roncoroni snc  
Tel. 031 944915

**D**al paese di Vogorno, saliamo lungo la strada asfaltata che, dopo poco, abbandoniamo per iniziare a camminare sulla mulattiera. Dapprima attraversiamo i prati pianeggianti che circondano le ultime case; poi il sentiero inizia ad arrampicarsi nel bosco e, dopo un tratto in salita e con diversi tornanti, arriviamo ad un primo spiazzo erboso dal quale si può gustare una buona vista sulla diga della Verzasca e sul lago Maggiore. La salita prosegue costante sino al nucleo abitato di Odro m 1200-1300, al centro del quale si trovano il museo del fieno ed un agriturismo, aperto tutto l'anno, presso il quale i partecipanti del giro corto si possono fermare a trovare ristoro, per poi ridiscendere dalla medesima strada.

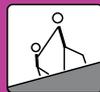
Il giro lungo continua e, abbandonato ormai totalmente il bosco, prosegue in un ambiente dall'aspetto selvaggio e suggestivo, in una zona un tempo destinata al pascolo. Si sale sino all'Alpe Bardughè m 1600, un vasto pianoro molto panoramico, un tempo utilizzato come alpe. La discesa avviene lungo l'altro versante della Valle del Molino, nella

prima parte caratterizzata da una faggeta di interesse storico/culturale (veniva denominata "bosco sacro"), poi connotata da bosco di castagni, alcuni dei quali di dimensioni monumentali (tanto da essere un'attrattiva turistica).



**13MAGGIO**

## Itinerario etnografico di ODRÒ m 1300



### RITROVO

ore 5,45

### PARTENZA

da Como alle ore 6  
in pullman per Vogorno  
(CH) m 500

### ITINERARI

**A**  
da Vogorno m 500  
in ore 4  
dislivello salita m 800  
dislivello discesa m 800

**B**  
da Vogorno m 500  
in ore 5,30  
dislivello salita m 1180  
dislivello discesa m 1180

### DIFFICOLTÀ

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

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

### COLAZIONE

al sacco

### CAPI GITA

Alessio Mazzocchi  
Franco Villa

### NOTA BENE

Indispensabili i documenti  
validi per l'espatrio  
e Franchi Svizzeri

# ESCURSIONISMO



**GENERALI**  
Assicurazioni Generali S.p.A.

**AGENZIA PRINCIPALE COMO OVEST**

Via Varesina, 151  
22100 Como  
telefono 031.525730  
031.525747 (R.A.)  
telefax 031.525740  
[comoovest@agenzie.generali.it](mailto:comoovest@agenzie.generali.it)

Questa gita per ragazzi al rifugio Menaggio ci porta in una zona del nostro lago sorprendentemente piacevole grazie ad un panorama stupendo. Il rifugio è raggiungibile per comodo sentiero dopo un'ora e mezzo di cammino e non presenta alcuna difficoltà. Una volta arrivati al rifugio, con i ragazzi più

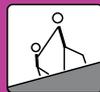
“camminatori”, si potrà allungare il percorso per raggiungere la vetta della Grona m 1736 oppure la più vicina e facile vetta del Sant'Amate m 1623. Buona gita a tutti e ..... cogliete l'occasione di passare una bella giornata all'aria aperta con i vostri ragazzi ed in compagnia!



27MAGGIO

## RIFUGIO MENAGGIO m 1400

insieme al CAI Moltrasio gita per ragazzi



### RITROVO

ore 7,30

### SALITA

al rifugio Menaggio  
m 1400 in ore 1,30

### COLAZIONE

al sacco o in rifugio

### PARTENZA

da Como alle ore 7,45  
in auto per Monti di Breglia  
(CO) m 996

### DIFFICOLTA'

E = escursionistico

### CAPIGITA

Sergio Ronchetti  
Marianosa Camperi - CAI

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo  
adatto ad ogni tipo di clima



# ESCURSIONISMO



# 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 Bolletone, 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

**I**l monte Gölem, dal latino culmen: culmine, montagna di media altezza con vetta priva di vegetazione, è stato erroneamente ribattezzato Guglielmo e, caso raro, entrambi i nomi appaiono sulle mappe dell'Istituto Geografico Militare. Esso domina ad Est la val Trompia e ad Ovest il lago d'Iseo e, quando il bel tempo lo permette, dalla sua cima la vista è a 360°, spaziando dall'Adamello alle Orobie Bergamasche. La cima più alta è denominata Castel Bertino ed è riconoscibile anche dalla pianura per la Cappella-monumento dedicata al Redentore.

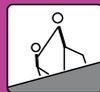
A fianco di essa, i bresciani hanno posato una statua raffigurante il loro Papa: Paolo VI. Dal paese di Pezzoro m 911, si risale la sterrata che porta al rifugio Pontogna o Val Trompia m 1259.

Da qui ci si porta alla malga Pontogna m 1348, dove inizia il Ratù: ripida salita che porta alla cresta ed a Stalletti Alti m 1690; poi, per cresta, alla vetta m 1948. Lo stesso percorso vale anche per il giro corto, con la possibilità, a seconda dell'andatura, di

fermarsi prima. Per chi raggiunge la cresta, vi è la possibilità di scendere facendo un altro giro.



# MONTE GUGLIELMO O GOLEM m 1948



## RITROVO

ore 5,45

## PARTENZA

da Como alle ore 6  
in pullman per Pezzoro  
in Val Trompia (BS) m 911

## ITINERARI

**A**  
da Pezzoro m 911  
in ore 6 a seconda  
dell'andatura

**B**  
da Pezzoro m 911  
in ore 5,30/6,30  
dislivello salita m 1050  
dislivello discesa m 1050

## DIFFICOLTÀ

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

## EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

## COLAZIONE

al sacco

## CAPI GITA

Adriano Tagliabue  
Diego Cappelletti

# ESCURSIONISMO



ARROTINO  
COLTELLERIA

**Riccadonna**

Coltellerie professionali  
e sportive  
delle migliori marche

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

## **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

**I**l “Naturetum” è un piccolo parco naturale situato nei pressi della località di Acquacalda m 1750, sul versante meridionale del passo del Lucomagno, in Svizzera.

Nel parco si possono ammirare diverse specie di piante, naturalmente in base al periodo di fioritura, perciò il parco cambia aspetto ogni mese. La flora e la fauna alpina possono

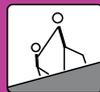
essere ammirate grazie alle diverse soste di contemplazione situate all'interno dell'itinerario scelto. La passeggiata è adatta a tutte le fasce di età e non presenta alcuna difficoltà. Chi desidera allungare il percorso, camminando un'oretta in più, può raggiungere Croce Portera m 1920, colle molto panoramico sulla valle di Santa Maria.



## PARCO NATURALE “NATURETUM”

**ACQUACALDA (CH) m 1750**  
insieme al CAI Moltrasio gita per ragazzi

17GIUGNO



### RITROVO

ore 7,30

### DIFFICOLTA'

T = turistico-familiare

### CAPIGITA

Sergio Ronchetti  
Marianosa Camperi – CAI

### PARTENZA

da Como alle ore 7,45  
in auto per Acquacalda  
(CH) m 1750

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

### NOTA BENE

indispensabili  
i documenti validi per  
l'espatrio e Franchi Svizzeri

### ESCURSIONE

giro naturalistico nel Parco

### COLAZIONE

al sacco o in rifugio

### SALITA FACOLTATIVA

al colle Croce Portera  
m 1920 in 1 ora circa

# ESCURSIONISMO

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](http://www.albergopanorama.it)  
[info@albergopanorama.it](mailto:info@albergopanorama.it)

**I**l pizzo Scalino, con i suoi 3328 metri di elevazione, rappresenta una mèta alpinistica interessante per tutti gli amanti della montagna.

Si erge a confine tra la val Poschiavo e la Valmalenco, in un ambiente ampio e suggestivo.

Con i suoi fianchi, in giugno spesso ancora coperti dalla neve, e con il suo ghiacciaio e la breve cresta per giungere in vetta, regala grandi soddisfazioni a chi vuole cimentarsi con questa salita.

Sabato giungeremo in auto in prossimità della diga di Campo Moro.

Da qui, il sentiero sale con moderata pendenza per un primo tratto, per poi proseguire tra torrenti e radi boschetti di larici nell'ampio pianoro che conduce fino al rifugio Cristina, nostra mèta del primo giorno. Potremo già ammirare il fianco Ovest del pizzo Scalino ed il vicino pizzo Bernina con i suoi enormi ghiacciai.

Domenica, di buon mattino, lasceremo il rifugio Cristina per incamminarci ai piedi del pizzo. Raggiunto il fianco Ovest, risaliremo

fino al "Cornetto", piccola cima rocciosa ben visibile sulla cresta che fa da argine occidentale al ghiacciaio. Risaliremo il ghiacciaio fino a quota m 3200. Con una breve salita su roccia mista a ghiaccio guadagneremo la cresta Sud, che con un'aerea e panoramica camminata ci condurrà in vetta.

La vista spazia dalle Alpi Retiche alle Orobie e l'impressione sarà quella di aver compiuto una magnifica salita, non difficile né esposta, ma di sicura soddisfazione.



## PIZZO SCALINO m 3328



### RITROVO

ore 13

### PARTENZA

da Como alle ore 13,15  
in auto per Chiesa  
Valmalenco - diga di  
Campo Moro (SO) m 2000

### SALITA

al rifugio Cristina m 2287  
in ore 1,30

### ASCENSIONE FACOLTATIVA

al pizzo Scalino m 3328  
in ore 3,30/4

### DISLIVELLO

1° giorno m 300  
2° giorno m 1100

### DIFFICOLTÀ'

F

### EQUIPAGGIAMENTO

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

### CAPI GITA

Alberto Lupis  
Andrea Pironi

### NOTA BENE

Questa ascensione  
richiede un buon  
allenamento, conoscenza  
dell'uso dei materiali  
e preparazione tecnica  
su ghiaccio.

# elenco INSERZIONISTI

Roncoroni Legno  
Studio Frisoni  
Comocolor  
Dominioni  
Almar  
Tesi  
Belluschi  
Cosmos  
Color Service Market  
Forgrim  
SPT  
CIAS  
General Service  
Olimpiadi 2000  
Lavori in corso  
Grafica MA.LI.MA  
AnzaniGroup

# all'INTERNO

Corti Sport  
SCA Mercedes  
Trattoria dei Braconieri  
Teorema Italia  
Zurich  
Generali Assicurazioni  
Gruppo Serratore  
Riccadonna  
Studio Tecnico Garlati Beretta  
Bravin  
Albergo Panorama  
Migliavada  
AlpStation

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

**T**radizionale appuntamento con la gita in collaborazione con il gruppo escursionistico del Cai di Como. Quest'anno ci aspetta il maestoso Gruppo delle Pale di San Martino, un complesso dolomitico dalle forme affascinanti e suggestive.

Il primo giorno raggiungeremo, in un paio d'ore, il rifugio Rosetta m 2581, partendo dalla stazione di arrivo della cabinovia del Col Verde m 1965, seguendo un ripido sentiero, in parte attrezzato con corde fisse. Il secondo giorno affronteremo una lunga traversata, attraverso l'Altopiano delle Pale, in un ambiente di massimo interesse paesag-

gistico e geologico. Dapprima fino al passo Pradidali Basso m 2658 e poi, in discesa, verso l'omonimo rifugio.

Da non sottovalutare la discesa verso la profonda val Canali, che richiede una buona resistenza fisica. Il percorso è interamente compreso nel Parco Naturale di Paneveggio-Pale di San Martino ed ha tutte le caratteristiche per esaltare gli aspetti naturalistici legati alla geologia, alla flora ed alla fauna d'alta quota di questa preziosa area protetta del Trentino.

Per particolari esigenze organizzative, si richiede la prenotazione con largo anticipo.



# PALE DI SAN MARTINO

traversata dal rifugio Rosetta m 2581

al rifugio Pradidali m 2278

Insieme al CAI di Como

## RITROVO

ore 5,45

al piazzale delle piscine di Muggiò

## PARTENZA

alle ore 6 in pullman per San Martino di Castrozza (TN) m 1466

## SALITA

al rifugio Rosetta m 2581 in ore 2

## TRAVERSATA

passo Pradidali Basso m 2658 - rifugio Pradidali m 2278 - val Canali m 1160 in 5/6 ore

## DISLIVELLO

1° giorno: m 620 di salita (dall'arrivo della cabinovia Col Verde)  
2° giorno: numerosi saliscendi e m 1500 di discesa

## DIFFICOLTÀ'

E – Escursionismo  
EE – per la traversata, che richiede buon allenamento

## EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

## COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

## CAPISGITA

Erio Molteni  
Ornello Pozzi  
Marco Dominioni - CAI



ESCURSIONISMO

**L**a nostra proposta di trekking itinerante è un viaggio nella cultura alpina, inserito in un meraviglioso contesto montano ed ha come scenario le grandi valli glaciali del Monte Rosa. Precisamente la Valtouranche, la valle d'Ayas e la valle del Lys, solchi laterali della Valle d'Aosta.

Il Grande Sentiero Walser, di cui noi percorreremo le quattro tappe valdostane, fa parte di un lungo percorso internazionale attraverso Svizzera, Italia, Lichtenstein, Austria ed ha come filo conduttore il cammino del popolo Walser. Durante la loro migrazione attraverso le Alpi, disegnarono tracciati ancora oggi utilizzati per gli spostamenti di valle in valle e colonizzarono gli alpeggi d'alta quota, lasciando preziose testimonianze architettoniche del loro passaggio. I tempi giornalieri di cammino richiedono un buon allenamento. I dislivelli sono in parte contenuti, grazie all'utilizzo degli impianti di risalita. E' previsto il pernottamento in residence. Per conoscere il programma dettagliato del trekking, rivolgersi in sede. E' necessaria la prenotazione entro il 26 aprile.

**1° giorno**

Chamois - lago di Lod m 2000 - col di Nana m 2775 - Saint Jacques m 1689

**2° giorno**

Champoluc - Vieux Crest m 2000 - colle di Pinter m 2777 - Chemonal m 1407

**3° giorno**

Staffal - Sant'Anna m 2172 - colle del Rothorn m 2689 - Saint Jacques m 1689

**4° giorno**

Saint Jacques m 1689 - colle Cime Bianche m 2981 - impianto funivia di Cervinia



## Trekking in Val D'Aosta GRANDE SENTIERO WALSER

### RITROVO

al piazzale delle piscine  
di Muggiò

### RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

### DIFFICOLTA'

E - escursionistico

### PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi in  
sede negli orari di apertura

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

# ESCURSIONISMO

**T**orniamo negli ambienti grandiosi dell'Engadina con una mèta prestigiosa ed in grado di soddisfare tutti gli appetiti dell'escursionista.

Il percorso vario fra boschi, pascoli, lastroni di solida roccia, panorami spettacolari ci porterà dalla riva di uno dei deliziosi laghi della zona fino al minuscolo villaggio di Grevasalvas (dove sono state girate alcune scene del film Heidi), fino al Lej Nair, uno specchio d'acqua che costituisce l'arrivo del giro corto.

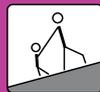
Dopo breve sosta, il giro lungo percorrerà la larga e panoramica cresta rocciosa che ci condurrà alla spaziosa vetta di quasi tremila metri, dalla quale lo sguardo volgerà a 360 gradi fra cime e vallate, soffermandosi sul poderoso gruppo del Bernina.

Il percorso è facile e ben segnalato. Tuttavia si raccomandano calzature adeguate al cammino su lastre di roccia, un buon grado di allenamento e, soprattutto, di seguire con attenzione gli accompagnatori nel tratto su cresta, sia in salita che in discesa.



15 LUGLIO

## PIZ GREVASALVAS m 2932



### RITROVO

ore 5,45

### PARTENZA

da Como alle ore 6 in pullman per Plaun da Lej (Engadina-CH) m 1805

### ITINERARI

**A**  
da Plaun da Lej m 1805  
in ore 5  
dislivello salita m 700  
dislivello discesa m 700

**B**  
da Plaun da Lej m 1805  
in ore 7  
dislivello salita m 1127  
dislivello discesa m 1127

### DIFFICOLTÀ

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

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

### COLAZIONE

al sacco

### CAPI GITA

Adriano Tagliabue  
Diego Cappelletti

### NOTA BENE

Il tratto in cresta è investito da correnti d'aria molto fredda anche durante l'estate. Indispensabili i documenti validi per l'espatrio e Franchi Svizzeri.

# ESCURSIONISMO

Per generazioni di alpinisti è stato il compimento di un sogno: salire il Gigante delle Alpi Centrali, nelle quali, una sola vetta supera i 4000 metri. Ed è proprio il Pizzo Bernina che, cominciò a far parlare di sé nel 1850, quando il topografo J. Coaz con Joan e Lorenz Ragut Tschärner, dopo un lungo tirocinio di studi e di misure delle vette circostanti, mostrò in questa il suo interesse.

Partì una mattina da Bernina Sout, risalì il ghiacciaio del Morteratsch e, superatone la terribile crepaccia terminale "il Labirinth", attaccò le rocce della spalla Est, toccando la cima.

Dalla Chamanna Diavolezza, un lungo percorso, che contiene alcuni tratti piccanti, passa per la cresta della Fortezza (passaggi di I e II grado, con anelli di assicurazione) e il grande terrazzo glaciale dei Bellavista, attraverso il quale, prima in saliscendi, poi in leggera discesa, si raggiunge la

Capanna Marco e Rosa, in territorio italiano. Dalla Capanna, ci si alza in direzione di un intaglio che permette di raggiungere la cresta Sud-Est. Superati tratti di misto, tra pare-

ti rocciose (II grado, anelli di assicurazione) ed aeree, affilate creste nevose, si supera la vetta Italiana o Punta Perrucchetti e, valicato un ultimo suggestivo tratto molto affilato, si toccano le rocce che sostengono la vetta del Pizzo Bernina. La discesa avverrà lungo il medesimo itinerario.



## PIZZO BERNINA (CH)

m 4049

### RITROVO

ore 5,45

### PARTENZA

da Como alle ore 6  
in auto per la stazione  
a valle della funivia  
del Diavolezza (CH)  
m 2093

### SALITA

al rifugio Marco e Rosa  
m 3610 in ore 5/6

### ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Pizzo Bernina m 4049  
in ore 2

### DIFFICOLTÀ'

PD+; III- e cresta

### DISLIVELLO

1° giorno m 840  
2° giorno m 440

### EQUIPAGGIAMENTO

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

### CAPI GITA

Marcello Bassi  
Carlo Corti

### 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

**L**a Valsesia è la mitica porta di accesso al massiccio del Monte Rosa, il gigante delle Alpi Pennine. Risalendo il corso tortuoso del bellissimo fiume Sesia, nel punto in cui la valle si fa più "alpina", si trova il villaggio di Campertogno.

Qui è ubicato il camping "Il Gatto e la Volpe", che ci ospiterà, riservandoci una porzione di prato sulle rive del fiume, dove monteremo le nostre tende e le attrezzature comunitarie. Dotato di tutti i servizi necessari (con bar, ristorante interno ed un ristretto numero di camere, da prenotare in anticipo), la struttura principalmente fa da punto di riferimento in valle per la pratica degli sport fluviali, ma è un'ottima base di partenza per tutte le altre attività di montagna.

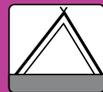
Proprio da Campertogno si apre la selvaggia valle laterale di Artogna, che permette di compiere belle escursioni partendo a piedi dal campeggio, oppure in mountain bike. Siamo a pochi minuti d'auto dal più rinomato paese di Alagna, cuore della comunità Walser e località protagonista della storia dell'alpinismo europeo, dalla quale

ovviamente partono tutti gli itinerari verso il Monte Rosa ed i suoi satelliti.

Il nuovo tronco di funivia, che dal passo dei Salati porta ai 3260 metri di punta Indren, rende più facile l'accesso ai rifugi d'alta quota. Il rifugio Mantova m 3498 ed il rifugio Gnifetti m 3647, oltre ad essere indispensabili punti d'appoggio per le ascensioni più impegnative, sono un prestigioso traguardo per chi vuole trascorrere una giornata sul ghiacciaio e respirare le emozioni dell'altitudine.

I salitori più esperti ed allenati hanno come mèta irrinunciabile il rifugio più alto d'Europa, la capanna Margherita a 4559 metri. Non mancano escursioni nel Parco Naturale Alta Valsesia, palestre di roccia, ferrate e tante altre attività sportive, culturali, gastronomiche, in un ambiente di straordinaria bellezza, adatto anche alle famiglie con bambini e ragazzi, per sperimentare una vacanza diversa, a contatto con la natura. E poi c'è il Sesia! Rafting, canoa, kayak, canyoning: quale migliore occasione per provare nuove emozioni?

## XXXIX campeggio Alagna Valsesia



Località Campertogno (VC) m 850

### PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi  
in sede negli orari  
di apertura*

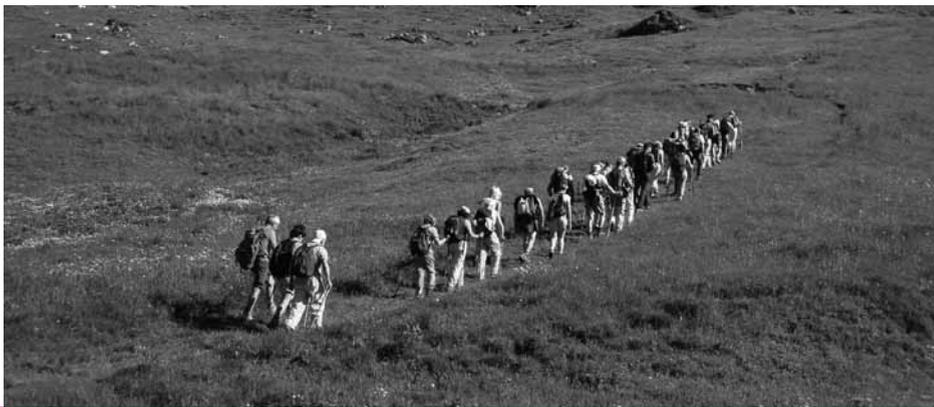


**I**l trekking che proponiamo sarà un modo di viaggiare controcorrente.

Camminare è sinonimo di viaggiare lento, al contrario di oggi dove gli spostamenti avvengono in fretta. Noi organizziamo un percorso aperto a tutti, un viaggiare lento nelle terre di Siena: il monte Amiata.

Avremo spazio per due escursioni, con dislivelli più che accettabili, tra boschi di faggi e castagni, dove il territorio nasconde tesori d'arte, di cultura, di gastronomia.

Naturalmente saremo tra campagne grandi come il cielo, colline che invitano a dondolarsi tra vigneti ed oliveti e centri storici che sono salotti di pietra. Terra operosa dove la bellezza assume la trasparenza del cristallo. Base di partenza sarà il paese di Abbadia San Salvatore. E' previsto il pernottamento in albergo. Per conoscere il programma dettagliato del trekking, rivolgersi in sede. E' necessario prenotare entro e non oltre il 26 luglio.



## TREKKING IN TOSCANA MONTE AMIATA m 1738

### RITROVO

*al piazzale delle piscine  
di Muggiò*

### RESPONSABILE

*Francesco Bianchi Fetuccia*

### DIFFICOLTA'

*E - escursionistico*

### PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi in  
sede negli orari di apertura*

### EQUIPAGGIAMENTO

*da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima*

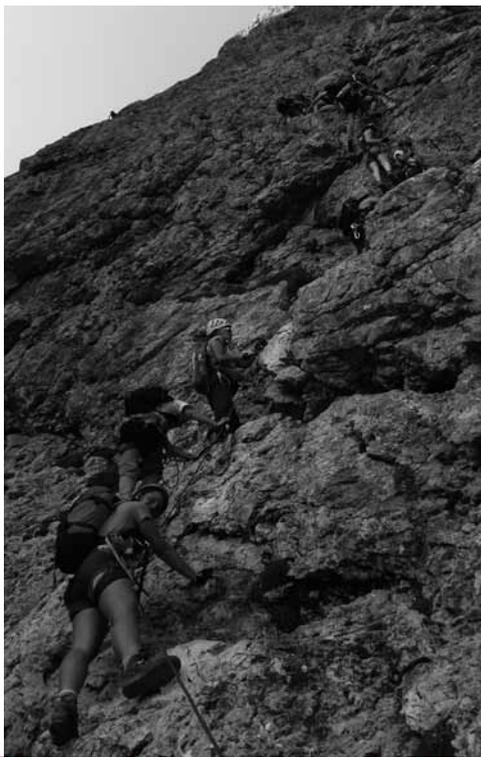
# ESCURSIONISMO

**L**a via ferrata "Ciao Miki" è una delle tre vie ferrate delle montagne biellesi, sopra il Santuario di Oropa. E' impegnativa ed atletica, anche se il tratto tecnico è piuttosto breve (circa 180 metri). Nella parte alta diventa un sentiero attrezzato, che, seguendo il filo della panoramica cresta di Chardon, ci porterà sulla cima della più alta montagna biellese, il monte Mars m 2600.

La ferrata si raggiunge partendo dalla stazione superiore della funivia di Oropa, seguendo il sentiero che in ore 1,30 porta al colle di Chardon, alla partenza della via.

Si percorre sostanzialmente la cresta fino al passo della Capra m 2414, dove finisce la ferrata vera e propria. Da qui, su sentiero, si raggiunge la vetta del monte Mars.

La discesa avverrà seguendo il sentiero, che avevamo già percorso fino al Colle Chardon, fino a riprendere la funivia per Oropa.



9 SETTEMBRE

## FERRATA CIAO MIKI AL MONTE MARS m 2600



### RITROVO

ore 6,15

### PARTENZA

da Como alle ore 6,30 in auto per il Santuario di Oropa (BI), al piazzale di partenza della funivia Oropa-Lago Mucrone m 1200

### SALITA

al monte Mars m 2600, dall'arrivo della funivia a Oropa Sport m 1813 con sentiero fino al Colle Chardon m 2221, poi con la via ferrata "Ciao Miki" fino alla vetta in ore 4

### DIFFICOLTA'

la ferrata è classificata Moderatamente Difficile

### DISLIVELLO

m 400 all'attacco (Colle Chardon)  
m 180 di ferrata,  
altri m 200 alla vetta

### EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna, set da ferrata con casco obbligatorio.

### CAPI GITA

Michele Pinalli  
Stefano Sesana

# ALPINISMO

**D**a Terme di Valdieri parte la strada carrozzabile chiusa al traffico che, in un'ora circa, conduce al Piano del Valasco, dove si trova l'omonimo rifugio, ex palazzina reale dei Savoia. Usata in passato dai Re d'Italia come casa per ferie e base per le battute di caccia, è costruita su un ampio pianoro alluvionale in mezzo ad un'interessante torbiera d'alta quota, in una zona ricca d'acqua e di laghi. Si tratta di una costruzione a pianta quadrata, costituita da una manica esterna in cui si trovano i vari locali, le stanze ed un cortile interno. Due torrette sono presenti ai lati della facciata principale. Il ristorante dà spazio soprattutto alla cucina Occitana, con la riscoperta dei piatti della tradizione locale. Il giorno successivo affronteremo uno spettacolare percorso ad ellisse che sale dapprima al lago inferiore di Valscura e prosegue, sull'incredibile strada lastricata, completamente nella pietraia, composta da enormi pietre disposte in modo da formare una superficie il più possibile percorribile! In questo stupefacente scenario, si arriva al lago del Claus m 2344 ed

al vicino rifugio Emilio Questa, al lago delle Portette. Per sentiero si scende poi al Piano del Valasco ed a Terme di Valdieri.



## RIFUGIO VALASCO m 1764

### Lago Valscura-rif. Questa m 2388

#### RITROVO

ore 5,45

#### PARTENZA

da Como alle ore 6  
in pullman per Terme  
di Valdieri (CN) m 1368

#### SALITA

al rifugio Valasco m 1764  
in ore 1,45  
dislivello salita m 396

#### GIRO ELLITTICO

Lago inferiore di Valscura  
m 2274 in ore 2 circa  
Rifugio Questa alle  
Portette m 2388  
in ore 1 circa  
dislivello salita m 624  
dislivello discesa fino  
al pullman m 1020  
in ore 2,30

#### DIFFICOLTÀ

E - escursionistico

#### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

#### COLAZIONE

al sacco e in rifugio

#### CAPI GITA

Ornello Pozzi  
Gigi Prunotto - CAI Alba

# ESCURSIONISMO

**I**l Gruppo Escursionistico propone una gita un po' diversa dal solito: da fare non solo con "i piedi" ma con il cervello e gli occhi, per poter ammirare ciò che essa offre ed immedesimarsi nella vita dei nostri avi, pensando ai loro sacrifici, agli stenti legati alle bizze della natura ed alle fatiche, che oggi, per noi sarebbero sovrumane. Basterà guardare le ciclopiche pietre che sono testate d'angolo di numerose abitazioni, le architravi e gli stipiti delle porte in granito, gli interminabili muretti a secco costruiti per strappare alla montagna dei piccoli terrazzamenti (sòstin) ove seminare la segale o piantare le patate (anche la vite...), le macine dei mulini ove macinare, oltre alla segale, anche le castagne la cui farina era per loro un alimento importante; mentre oggi per noi è un diversivo ed un momento di allegria, dato soprattutto dalle caldarroste. Poi il torchio ed il forno comune, una condivisione della vita quotidiana che noi non saremmo più in grado di sopportare. Troveremo inoltre numerose Cappelline, segno della loro devozione, sino a giungere al Sacro Monte Calvario col suo

complesso monumentale e le Cappelle della Via Crucis. Un bel lastricato, in discesa, con alcune Cappelle ci porterà a Domodossola. Alla fine, la giornata sembrerà lunga ed intensa, ma uno sguardo su qualche migliaio di anni di storia potrebbe essere più breve?



## LA VIA DEI TORCHI E DEI MULINI

Da Villadossola al Sacro Monte Calvario di Domodossola

### RITROVO

ore 6,15

### DIFFICOLTÀ

(E) escursionistico

### COLAZIONE

al sacco

### PARTENZA

da Como alle ore 6,30  
in pullman per Villadossola  
(VB) m 257

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

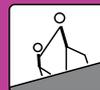
### CAPI GITA

Ornello Pozzi  
Franco Villa

### ITINERARIO UNICO

da Villadossola al Sacro  
Monte Calvario  
e Domodossola  
in ore 6 circa  
dislivello salita m 500  
dislivello discesa m 500

# ESCURSIONISMO



Concludiamo il nostro Programma Gite al nuovissimo rifugio Griera m 1734, in Alta Valsassina, nel comune di Pagnona. L'accogliente struttura, ottima base per escursioni e traversate, si colloca in una conca naturale, sul versante Sud del monte Legnone, in un'area finora sprovvista di strutture d'appoggio. Il sentiero d'accesso richiede circa due ore e mezzo di salita, con un dislivello di 900 metri.

Alla sera saremo piacevolmente allietati dal ricco menù a base di specialità locali, abilmente cucinate dal nuovo gestore, esperto in prelibatezze di montagna.

Il giorno successivo, gli escursionisti più allenati ed esperti potranno raggiungere la cima del monte Legnone m 2609, seguendo la strada militare della linea Cadorna, sulla cresta Sud-Est della montagna. Salvo condizioni avverse, la discesa può avvenire dalla cresta Ovest, il cui tratto terminale è composto da un

breve salto di roccette. La traccia di sentiero, ripida e sassosa, scende fino al bivacco Cà de Legn m 2142 e, superata la porta dei Merli ed il Forcellino, torna nuovamente al rifugio Griera, concludendo un'interessante traversata. Chi preferisce fare un'escursione meno faticosa può raggiungere direttamente il bivacco Cà de Legn, senza passare dalla cima.



## Gita di chiusura al rifugio **GRIERA** m 1734 **MONTE LEGNONE** m 2609

### RITROVO

ore 12,45

### PARTENZA

alle ore 13 in auto  
per Pagnona (LC) m 806

### SALITA

al rifugio Griera m 1734  
in ore 2,30

### ASCENSIONE FACOLTATIVA

al monte Legnone m 2609  
in ore 3

### DISLIVELLO IN SALITA

1° giorno m 930  
2° giorno m 900 alla vetta

### DIFFICOLTÀ'

E – Escursionismo  
EE – per la salita alla vetta

### EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto  
ad ogni tipo di clima

### COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

### CAPI GITA

Paola Spadina  
Giorgio Galvani

# ESCURSIONISMO



14 OTTOBRE

## CASTAGNATA E GARA DI BOCCE

Capanna CAO m 1000

Località Le Colme

Brunate (CO)

X 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 14 ottobre.*

# ATTIVITÀ VARIE

11 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

a febbraio  
**GITA DI SCI DISCESA**  
per bambini e ragazzi

a maggio  
**CONCORSO DI POESIA**

da ottobre  
**CORSO DI GINNASTICA**  
**PRESCIISTICA**

**15** novembre  
**36° CONCORSO**  
**FOTOGRAFICO**

Termine di presentazione delle opere

**16** dicembre  
**FESTA DI NATALE**

**SETTIMANA BIANCA**  
di fine anno

**CORSO DI SCI**  
nordico

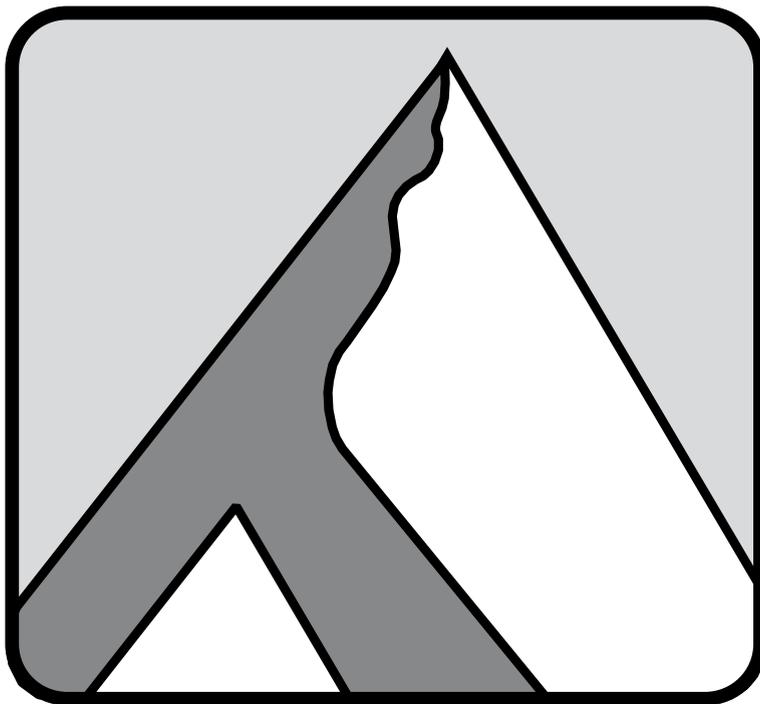
**SCUOLA DI SCI**  
discesa per bambini e ragazzi

febbraio**2012** gennaio**2013**

# NOTE

Lined writing area for notes.

**NOTE**

**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](mailto:brianza@alpstation.it)

