



IP



CAO

CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885

**PROGRAMMA
ATTIVITÀ
SOCIALE
2017**

- alpinismo
- escursionismo
- sci alpinismo
- ciaspole
- sci alpino
- sci nordico
- campeggio
- corale



**40° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

in copertina
primo premio
PIERLUIGI CORTI
Corona Imperiale

Sosta nel verde
PIERLUIGI CORTI

primo premio ex equo

secondo premio

DIEGO CAPPELLETTI

Verso la cima



**40° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

Spruzzata di neve
ANTONIO BENVENUTI

terzo premio

premio sezione
GITE SOCIALI CAO

MARCO DOMINIONI

Marmolada
giugno 2017



CALENDARIO CRONOLOGICO 2017

DICEMBRE '16/GENNAIO '17		sci alpino/sci nordico/ciaspole	Settimana Bianca a Panchià in val di Fiemme (TN)	28
GENNAIO/FEBBRAIO '17		sci alpino	Scuola sci per bambini e ragazzi	46
GENNAIO	15	ciaspole/sci nordico/sci-alpinismo	Hinterrhein <i>m</i> 1625 e Splügen <i>m</i> 1475 (CH)	15/29
	22	ciaspole	Monte Lema da Pradecolo <i>m</i> 1620	18
	28	ciaspole/notturna	Monte Generoso (CH) <i>m</i> 1704	18
FEBBRAIO	5	ciaspole	Rifugio Saoseo <i>m</i> 1985/passso di Val Viola <i>m</i> 2432	19
	11/18	sci alpino/sci nordico/ciaspole/escursionismo	Settimana bianca a Brunico <i>m</i> 838	29
	12	scialpinismo	Pizzo di Gino <i>m</i> 2245	22
	19	sci alpino	Madesimo (SO) <i>m</i> 1550	29/40
	26	ciaspole/sci nordico	Arpy (AO) <i>m</i> 1685	15
MARZO	4/5	ciaspole	Rifugio Tronca in val Chisone <i>m</i> 1915	19
	5	sci alpino	Gressoney (AO) <i>m</i> 1638	29/40
	12	scialpinismo	Pizzo Pioltone <i>m</i> 2620	22
APRILE	2	scialpinismo	Cima di Bonze (TO) <i>m</i> 2516	23
	9	escursionismo	Traversata Finale Ligure-Noli	32
	23	escursionismo/ragazzi	Zucco di Manavello (LC) <i>m</i> 1120	41
	29	escursionismo/notturna	Monte San Giorgio (CH) <i>m</i> 1097	32
MAGGIO	7	escursionismo	Sentiero delle Busatte sul lago di Garda	33
	21	escursionismo	Monte Bar (CH) <i>m</i> 1816	33
	28	escursionismo/ragazzi	Monti di Lego (CH) <i>m</i> 1150	41
GIUGNO	4	escursionismo	Sentiero del castagno (CN) con merenda sinoira	34
	18	escursionismo/CAO CAI	Camoscellahorn (VB) <i>m</i> 2620	34
LUGLIO	30/06-3/07	escursionismo/trekking	Solda <i>m</i> 1906	35
	15/16	escursionismo/alpinismo	Rifugio Casati <i>m</i> 3269/Monte Cevedale <i>m</i> 3769	35
AGOSTO	7/25	campeggio	44° Campeggio: Racines/Vipiteno (BZ) <i>m</i> 975	45
SETTEMBRE	1/4	escursionismo/trekking	Il massiccio del Pasubio e le sue valli	36
	10	escursionismo/alpinismo	Monte Grona <i>m</i> 1736	36
	17	escursionismo	Septimerpass da Casaccia (CH) <i>m</i> 2310	37
OTTOBRE		varie	Corso di ginnastica presciistica	46
	1	escursionismo	Via Regia da Torno a Careno	37
	7/8	escursionismo	Gita di chiusura/rifugio Frasnedo <i>m</i> 1287	38
	15	varie	Gara di bocce e castagnata	46
NOVEMBRE	5	varie	46° Festa Amici della Montagna	46
	16	varie	41° concorso fotografico/termine presentazione opere	46

PRESENTAZIONE

Come è ormai consuetudine anche quest'anno il Consiglio Direttivo presenta ai Soci, ed agli amici che vogliono condividere l'avventura CAO, il Programma delle Attività Sociali 2017.

Un lavoro collettivo, preparato dalle diverse sezioni che, ricalcando lo schema abituale, presenta una molteplice serie di iniziative e manifestazioni tali da poter soddisfare le esigenze dei nostri iscritti appassionati di montagna.

Il Programma è stato predisposto con cura e le singole pagine illustrano in modo chiaro e preciso le singole attività. Le prime due, come sempre, sono dedicate alla nostra Corale che continua il suo lavoro con la stessa passione e lo stesso entusiasmo con i quali, da oltre sessantacinque anni, tiene vivo il canto alpino e popolare.

Nelle pagine successive, organizzate per tipo di iniziativa, i Soci troveranno tante occasioni per poter praticare la loro attività preferita frequentando la montagna in grande amicizia con altre persone unite dalla stessa passione. Riteniamo che questo sia il fatto più significativo del nostro operare: stare assieme e condividere le emozioni che solo la montagna sa dare.

Anche questa volta, nei limiti del possibile, si è cercato di diversificare le varie uscite così da poter soddisfare un po' tutti man mano che le stagioni proseguiranno nel loro corso alternandosi come sempre, facendo sì che la neve si sciogla e, abbandonati sci e ciaspole, si potranno calzare pedule e scarponi per continuare a percorrere i nostri monti. Continueremo poi ad organizzare la scuola sci e la specifica attività escursionistica per bambini e ragazzi che, negli anni passati, ci ha consentito di far avvicinare molti giovani e le loro famiglie alla montagna.

Anche l'attività in sede non è stata trascurata e gli incontri mensili, molto apprezzati dai nostri associati, continueranno ad accrescere le nostre conoscenze ed a stimolarci verso nuove avventure.

Ora tocca a voi, con la vostra partecipazione, confermare il lavoro di preparazione fin qui svolto: in tanti anni non ci avete fatta mancare la vostra adesione e siamo sicuri che anche quest'anno non verrà meno il vostro contributo per garantire la vitalità del CAO.

Il Presidente *Erio Molteni*

CORALE



2

Cosa sarà che ci tiene legati a questa attività del canto corale?

Credo che uno dei motivi principali sia il risultato che scaturisce quando finalmente dopo aver provato e riprovato un brano a piccoli pezzi o a singole voci lo si esegue tutti assieme: l'armonia che ne risulta è qualcosa di veramente magico e appagante, è come se avessimo partecipato alla creazione di una nuova creatura.

E poi cos'altro c'è?

C'è il piacere di mettersi in gioco con le proprie capacità e i propri limiti, c'è il confronto e il rapporto con gli altri e la solidarietà che nasce spontaneamente all'interno del gruppo visto che il risultato finale magico lo si ottiene solo se ognuno esegue perfettamente la sua parte.



E poi c'è il confronto con il pubblico, quell'ansia che ci assale che è un misto di voglia di esibirsi e timore di sbagliare e la bellezza di quando ti accorgi che sei riuscito a trasmettere delle emozioni e chi ti sta di fronte ti sta veramente seguendo e ti applaude con convinzione.

E poi c'è la voglia di imparare qualcosa di nuovo, non solo un nuovo brano ma anche una nuova tecnica che permette per esempio di ampliare la propria vocalità o di migliorare la respirazione.

E il bello di quando riesci a cogliere delle sfumature che prima ti sfuggivano o ti accorgi di qualche errore che prima solo le orecchie esercitate di chi ci guida riuscivano a cogliere.

In questi anni siamo sicuramente cambiati, l'orecchio si è affinato, la voce si è fatta più piena e ce ne accor-

giamo anche quando parliamo, il carattere si è smussato perché cantare in coro vuol dire cercare l'armonia del gruppo e non si può imporsi o prevalere.

E poi ancora il piacere di quando noti un piccolo cenno di approvazione da parte del nostro Maestro o gli sfugge un quasi complimento per il tuo lavoro: questi sono momenti rari ma a volte succedono.

E infine l'amicizia che è nata in questi anni fra noi e che coinvolge immediatamente i nuovi ingressi e lascia il rimpianto per chi ci lascia.

Tutto questo e altro lo viviamo grazie a questa attività che la nostra associazione continua a voler tenere viva ed è un vero peccato non coglierne l'opportunità.

Ci troviamo come sempre il mercoledì, non c'è bisogno di prenotare, venite anche solo per provare!

LEGGERE BENE

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

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

IN CASO DI RINUNCIA

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

IN CASO DI ANNULLAMENTO

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

PREPARAZIONE ED EQUIPAGGIAMENTO

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

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

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

In particolare, è da prestare attenzione a:

Escursionismo

calzature e vestiario.

Alpinismo

calzature, vestiario, imbracatura, cordini e moschettoni, piccozza e ramponi, casco e kit omologato U.I.A.A 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.

4

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.

CAO CLUB ALPINO OPERAIO
Associazione Sportiva Dilettantistica
PIVA - 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

NOTA BENE

LUOGO DI RITROVO

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

Eventuali altri ritrovi sono specificati nelle descrizioni delle singole gite.

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

DURANTE LA GITA

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

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.

RESPONSABILITÀ

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

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

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

Per tutte le gite in programma, sempre previste in ambiente alpino, si raccomanda un adeguato allenamento (vedi i tempi di percorrenza e i dislivelli indicati) e idoneo equipaggiamento (anche questo evidenziato) relativamente al tipo di attività e al periodo in cui vengono effettuate.

Nei casi dubbi consultarsi con i Capi gita.

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



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
www.roncoronilegno.it

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ IN MONTAGNA

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

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

T = Turistico

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

E = Escursionistico

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

EE = Escursionisti Esperti

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

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

EEA = per Escursionisti Esperti con Attrezzature

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

DIFFICOLTÀ ALPINISTICHE

Valutazione d'insieme

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

F	Facile
PD	Poco Difficile
AD	Abbastanza Difficile
D	Difficile
TD	Molto Difficile
ED	Estremamente Difficile
EX	Eccezionalmente Difficile

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

DIFFICOLTÀ SCIALPINISTICHE

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

7

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.)

DA OGGI PIÙ GRANDI. DA SEMPRE AL TUO FIANCO.

**AGENZIA ZURICH
BRESSANELLI GALLI GELPI
& PARTNERS**

**VIA CANTURINA, 83/B
tel. 031.307933
COMO**

co002@agenziaturich.it



**ZURICH ASSICURAZIONI.
PER CHI AMA DAVVERO.**



ZURICH®

Zurich Insurance Plc Rappresentanza Generale per l'Italia - Via Benigno Crespi, 23 - 20159 Milano - P.IVA 05380900968
Zurich Investment Life Spa - Via Benigno Crespi, 23 - 20159 Milano - P.IVA 08921640150

RESPONSABILI ATTIVITÀ



ALPINISMO SCI-ALPINISMO

Marcello BASSI
Luca BIANCHI
Carlo CORTI
Giorgio GALVANI
Ezio RIGHETTI
Antonio SIGNORIELLO
Gianni VALESÌ



ESCURSIONISMO CIASPOLE

Fiorenzo BOTTA
Carla BRAMBILLA
Alessio MAZZOCCHI
Ornello POZZI
Sergio RONCHETTI
Valerio RONCORONI
Adriano TAGLIABUE
Franco VILLA



SCI ALPINO discesa

Massimo MICCIO
Erio MOLTENI



CAMPEGGIO

Sergio RONCHETTI
Gigi PRUNOTTO



SCI NORDICO fondo

Francesco BIANCHI FETUCCIA
Ornello POZZI



CORALE

Rita ROMANÒ



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

I SOCI SI INCONTRANO

venerdì 20	GENNAIO	ore 20,45	Serata di presentazione delle attività CAO 2017 presso l'auditorium del Collegio Gallio <i>ospite: Davide Chiesa</i>
martedì 7	FEBBRAIO		OMAN: viaggio in fuoristrada tra la natura e le meraviglie del Sultanato <i>relatori: Chiara Botta e Antonio Signoriello</i>
martedì 7	MARZO		Presentazione libro: FIORI E COLORI ATTORNO AL MONTE BOLETTO <i>relatori: Marco Pedraglio e Pietro Testori</i>
martedì 4	APRILE		SUI SENTIERI DEI MUFLONI - Un animale selvatico che nel passato si è trovato ad un passo dall'estinzione per causa dell'uomo. Interamente girato nel Triangolo Lariano <i>relatori: Alessandro Omassi e Roberto Ambrosi</i>
martedì 2	MAGGIO		RIVEDIAMOCI L'INVERNO <i>a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico</i>
martedì 6	GIUGNO		AZZORRE: oceano, vulcani, natura <i>Relatrice: Lella Garlati</i>
martedì 4	LUGLIO		I soci si raccontano EMOZIONI FRANCESCANE <i>relatore: Angelo Gatti</i> TOUR DELL'ORTLES-CEVEDALE E PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO <i>relatrice: Paola Spadina</i>
sabato 30	SETTEMBRE	ore 19,30	FESTA DEL CAMPEGGIO
martedì 21	NOVEMBRE		RIVEDIAMOCI L'ESTATE <i>a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico</i>

11

Il CAO si riserva di modificare le date dei singoli incontri a seconda delle esigenze, è quindi utile informarsi per tempo presso la sede o sul sito www.caocomo.it. L'INGRESSO È LIBERO e le serate si terranno presso la sede alle ORE 21, salvo diverse indicazioni.

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 -

CIASPOLE SCI NORDICO





REPRESENTATIVES
INTERNATIONAL MEETINGS

**RICERCA E SVILUPPO
MERCATI ESTERI
PER PICCOLE - MEDIE
AZIENDE**

info@mirexonline.com
www.mirexonline.com



**OLIMPIADI
2000 s.n.c.**

**PREMIAZIONI SPORTIVE
COPPE - MEDAGLIE**

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**

15 GENNAIO

HINTERRHEIN

M 1625

E SPLÜGEN (CH)

M 1475

Una gita fra le splendide montagne oltre il tunnel del San Bernardino. Da Hinterrhein i ciaspolatori saliranno verso la Chilchalp, in ambiente aperto e spettacolare, su percorso a tratti moderatamente ripido. I fondisti raggiungeranno Splügen per divertirsi sulle sue belle piste. Per i “meno allenati” Splügen offre itinerari segnalati per facili passeggiate. Alla gita parteciperanno anche i Soci che praticano sci-alpinismo, riunendo per la prima volta gli appassionati di ben tre attività sulla neve.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo
Como, viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 7,15/
pullman/per Hinterrhein e Splügen (CH)

difficoltà
camminata su neve

dislivello
m 500

equipaggiamento
per i ciaspolatori: da escursionismo invernale
per ogni tipo di clima/bastoncini, ghettoni e ciaspole/
set autosoccorso consigliato (ARTVA, pala, sonda)
per gli sci-alpinisti: da sci-alpinismo/set autosoccorso
obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)

colazione
al sacco

capi gita
Adriano Tagliabue/Fiorenzo Botta/Giorgio Galvani

termine iscrizione
12 gennaio 2017

26 FEBBRAIO

ARPY

M 1685

Il comprensorio di Arpy in valle d'Aosta offre ai fondisti la possibilità di scegliere fra quattro anelli di varie difficoltà in un ambiente naturale di rara bellezza; i ciaspolatori saliranno ai 1951 metri del colle San Carlo ed ai successivi 2066 metri del suggestivo lago d'Arpy, dove la vista sul monte Bianco e sulle montagne circostanti lascerà un ricordo unico.

ritrovo
Como, viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 6,45/
pullman/per Arpy (AO) m 1685

difficoltà
camminata su neve

dislivello
m 380

equipaggiamento
da escursionismo invernale per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghettoni e ciaspole/set autosoccorso
consigliato (ARTVA, pala, sonda)

colazione
al sacco

capi gita
Carla Brambilla/Fiorenzo Botta

termine iscrizione
16 febbraio 2017

MALIMA CASTELLETTI



**2 TIPOGRAFIE UNITE
PER UN MIGLIOR SERVIZIO**

COMO

**Via Don Brusadelli, 18
Tel. 031.270915
grafica@malima.it**

ERBA

**Via Tommaseo, 3
Tel. 031.641525
tipocast@tipolitografiacastelletti.191.it**

CARROZZERIA



AUTORIZZATA **FIAT**

*Riparazione
con garanzia certificata*

*Assistenza assicurativa
liquidazione danni*

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

CIASPOLE



22 GENNAIO

MONTE LEMA

M 1620

Una bella ciaspolata che parte da Pradecolo m 1184, raggiunge la vetta del Monte Lema e successivamente il sottostante osservatorio astronomico, dove è presente una meridiana caratteristica. Itinerario molto conosciuto e privo di difficoltà. Lasciando alle spalle l'agriturismo si prosegue nel fitto bosco ed arriviamo a Pin di Runo dove ci sono dei rustici, una fonte ed una bellissima vista panoramica su Luino e una buona fetta del Verbano. Lasciato l'alpeggio, ritorniamo nel bosco e ci inerpichiamo. Con un ultimo sforzo siamo all'arrivo della funivia e da qui in vetta con l'imponente croce. Voltandoci si ha l'impressione di essere sospesi sulle acque del lago Maggiore.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

18

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 7,15/auto proprie/
per Pradecolo (VA)/m 1184

salita
vetta monte Lema/m 1620/ore 3,30/4

difficoltà

salita su neve
dislivello

m 500
equipaggiamento

da escursionismo invernale per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole/set autosoccorso
consigliato (ARTVA, pala, sonda)

colazione

al sacco
capi gita

Franco Villa/Fiorenzo Botta

28 GENNAIO

MONTE GENEROSO IN NOTTURNA

M 1704

Cosa c'è di meglio di una salita in notturna su una cima estremamente panoramica? Il Monte Generoso è appunto "generoso" di panorami, e dalla vetta vedremo fra l'altro le luci dei paesi sulle rive del Lago di Lugano che ci appariranno come presepi luminosi. Come da tradizione da quando abbiamo introdotto le gite in notturna, dopo la camminata consumeremo la tradizionale merenda collettiva.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 19,45/cena già fatta/auto
proprie/per Bellavista (CH)/m 1154

salita
vetta monte Generoso/m 1704/ore 2 ca

difficoltà

salita su neve
dislivello

m 550
equipaggiamento

da escursionismo invernale per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole/pila frontale/
set autosoccorso consigliato (ARTVA, pala, sonda)

capi gita

Adriano Tagliabue/Valerio Roncoroni

5 FEBBRAIO
RIFUGIO SAOSEO
M 1958
E PASSO DI VAL VIOLA
M 2432

Iniziamo la nostra ciaspolata che ci porta alla soglia della Val di Campo, entriamo nella valle su un tratto quasi pianeggiante, riprendiamo a salire dolcemente e raggiungiamo i pianori di Plan Sena. Dopo un breve tratto nel bosco si arriva al rifugio Saoseo. Si prosegue per il lago, in lontananza biancheggiano i ghiacciai del Bernina. Saliamo ed arriviamo al lago di Val Viola, il nostro percorso passa tenendosi ad una certa distanza dal lago, lentamente si guadagna quota ed infine si raggiunge il passo di Val Viola.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 6,00/auto proprie/
per Sfazù (CH)/m 1622

salita
rifugio Saoseo/m 1985/passo di val Viola m 2432

difficoltà
salita su neve

dislivelli
al rifugio Saoseo m 363/ore 1,45
al passo di val Viola dal rifugio m 447/ore 2 ca

equipaggiamento
da escursionismo invernale per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole/set autosoccorso
consigliato (ARTVA, pala, sonda)

colazione
al sacco e/o in rifugio

capi gita
Carla Brambilla/Valerio Roncoroni

4/5 MARZO
RIFUGIO TRONCEA
M 1915

Il Rifugio Troncea si trova nel Parco Naturale della Val Troncea, una laterale della Val Chisone, ed è attivo dal 2007. Ricavato dalla ristrutturazione di un'antica abitazione offre agli ospiti la degustazione di pietanze tipiche della zona e ottimi dolci rigorosamente fatti in casa. Da Pattemouche, nei pressi di Prigelato, seguiremo l'apposito tracciato invernale segnalato con paline blu che tranquillamente ci porterà al rifugio in circa due ore.

Il giorno seguente, su percorso facile e piacevole, saliremo alla località Forni di San Martino, il punto più panoramico della valle.

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 8,15/auto proprie/
per Pattemouche (TO)/ m 1600

salita
rifugio Troncea/m 1915

difficoltà
salita su neve

dislivello
1° giorno m 400
2° giorno m 400 in salita/m 800 in discesa

equipaggiamento
da escursionismo invernale per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole/set autosoccorso
consigliato (ARTVA, pala, sonda)

colazione
al sacco/in rifugio

capi gita
Adriano Tagliabue/Franco Villa

termine iscrizione
martedì 21 febbraio 2017

SPT ha tutti i mezzi



per tenervi sempre
in movimento

SPT Srl
via Aldo Moro, 23
22100 Como

Ufficio
noleggio
autobus
minibus
con conducente
tel. 031 4144548
fax 031 4145307

www.sptcomo.it
noleggi@sptcomo.it



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

SCI ALPINISMO



Angelo Dominioni



Deposito



Distributore



BATTERIE E RICAMBI AUTO



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

12 FEBBRAIO PIZZO DI GINO M 2245

Lasciate le auto nel parcheggio della frazione di Revolè (di solito pulito dalla neve, altrimenti si deve partire da San Nazzaro, circa 1,5 km prima), si prosegue lungo la stradina che arriva, in piano, ai piedi del Pizzo. Attraversato il torrentello della Valle Piazza, inizia la vera e propria salita che porta, con gli sci, fin quasi alla vetta, raggiungibile a piedi in pochi minuti. La discesa avviene lungo l'itinerario di salita.

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/
per San Nazzaro/frazione Revolè/val Cavargna (CO)/
m 1050

salita

al Pizzo di Gino m 2245/ore 3

difficoltà

BS - S3

dislivello

m 1200

equipaggiamento

da sci-alpinismo, set autosoccorso obbligatorio
(ARTVA, pala, sonda)

capi gita

Antonio Signoriello/Giorgio Galvani

PIZZO PIOLTONE **12** MARZO

M 2612

Si raggiunge la Zwischbergental, valle laterale da Gondo, subito dopo Sempione.

Le auto si lasciano dopo il lago Sera Stau, da qui si sale nel bosco a sinistra verso il passo di Monscera; prima del passo verso sinistra alla facile vetta.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 6,00/auto proprie/
per Zwischbergental (CH)/m 1278

salita
al Pizzo Pioltone m 2612/ore 3,5

difficoltà
BS - S3

dislivello
m 1350

equipaggiamento
da sci-alpinismo, set autosoccorso obbligatorio
(ARTVA, pala, sonda)

capi gita
Carlo Corti/Gianni Valesi

CIMA DI BONZE **2** APRILE

M 2516

Incantevole e ricca di mete invernali, la zona dello spartiacque tra Piemonte e Valle d'Aosta che circonda la Cima di Bonze. La partenza potrà variare a seconda dell'innevamento della strada sopra Santa Maria: si dovrebbe poter arrivare ai 1415 metri di Scalaro.

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 5,30/auto proprie/per
Quincinetto/frazione Scalaro (Ivrea)/m 1415

salita
alla Cima di Bonze m 2516/ore 3-4

difficoltà
BS - S3

dislivello
m 1100

equipaggiamento
da sci-alpinismo, set autosoccorso obbligatorio
(ARTVA, pala, sonda)

capi gita
Giorgio Galvani/Gianni Valesi



Anza
ANZANIGROUP.IT

**SCONTO
PRESENTANDO**

20



OTTICA ANZANI

AnzaniGroup

SEREGNO

OTTICAANZANISEREGNO.IT



OTTICA ANZANI

AnzaniGroup

MARIANO COMENSE

OTTICAANZANIMARIANOCOMENSE.IT



OTTICA

VERTE

OTTICAANZANI

AniGroup

0%

**RISERVATO!
LA TESSERA CAO**

ANZANI
AnziGroup
VERTEMATE

VERTEMATE.IT

OTTICA ANZANI
AnziGroup
GIUSSANO

OTTICAANZANIGIUSSANO.IT

OTTICA ANZANI
AnziGroup
COMO

OTTICAANZANICOMO.IT



GENERALI
Generali Italia Spa

AGENZIA GENERALE COMOVARESINA

via Varesina 151

22100 Como

telefono 031.525730

fax 031.525740

mail: agenzia.comovaresina.it@generali.com

pec: comoovest@pec.agenzie.generali.com

SCI ALPINO



SCI NORDICO





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

26 DICEMBRE 2016
2 GENNAIO 2017
**SETTIMANA BIANCA
IN VAL DI FEMME (TN)**

Ospiti fissi dell'albergo Panorama di Panchià, che da anni ci riserva un trattamento curato, restiamo affezionati alla tradizionale settimana bianca di fine anno. Infinite possibilità per sciatori, fondisti e ciaspolatori per trascorrere una vacanza sulla neve nel prestigioso territorio di Fiemme e Fassa, tra i comprensori del Catinaccio, Latemar e San Pellegrino.

responsabile

Erio Molteni

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

11/18 FEBBRAIO SETTIMANA BIANCA A BRUNICO IN VAL PUSTERIA (BZ)

Brunico è la località prescelta per la nostra 59ª tradizionale settimana bianca di febbraio. Posta al centro della valle, permette di usufruire di tutti i famosi comprensori sciistici delle Dolomiti, tra i quali eccellono quelli di Plan de Corones e di Sesto Pusteria. Per i fondisti, la località offre l'occasione di frequentare le stupende e ben note piste della valle Anterselva, della val Casies e della val di Landro, in grado di soddisfare le esigenze degli appassionati di questo sport. Anche gli escursionisti, a piedi o con le ciaspole, potranno raggiungere facilmente diverse località ed ammirare gli incantevoli paesaggi dolomitici.

responsabili

Erio Molteni/Massimo Miccio/
Francesco Bianchi Fetuccia

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

GITE SCIISTICHE

15 GENNAIO

HINTERRHEIN

M 1625

SPLÜGEN

M 1475

19 FEBBRAIO

MADESIMO

M 1550

5 MARZO

GRESSONEY

M 1638

vedi anche pagina 40

responsabili

Angelo Balestrini/Giuliana Pozzi/Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura



**SPECIALISTI
PER OCCHIALI
D'ALTA QUOTA**

via Milano 37 Como
via V. Emanuele 17 Olgiate C.sco
www.terruzziottica.it

terruzzi

O T T I C A

Ottici in Como dal 1954



ESCURSIONISMO

9 APRILE

TRAVERSATA FINALE LIGURE - NOLI

Le alture di Finale e di Capo Noli sono caratterizzate dalla verticalità di alcuni tratti rocciosi. L'itinerario ha inizio nei pressi del porto turistico di Finale ed attraversa luoghi significativi dal punto di vista paesaggistico e storico. Si raggiunge la località Monte nell'altopiano delle Manie e si arriva alla chiesetta di San Giacomo. Da qui in direzione di Varigotti con una lieve discesa. Arrivati in vista della costa, sempre mantenendosi in quota con qualche saliscendi, si attraversa sopra l'abitato di Varigotti, pittoresco borgo saraceno di pescatori. Si prosegue attraversando il versante meridionale di Capo Noli per arrivare alla Torre delle Streghe e al Semaforo. Da qui con percorso panoramico si scende verso Noli, antica repubblica marinara.

32

ritrovo

Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 5,45/
pullman/per Finale Ligure (SV)

traversata

in ore 4,30/5

difficoltà

E - escursionistica

dislivello

m 450

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Carla Brambilla/Fiorenzo Botta

termine iscrizione

giovedì 30 marzo

29 APRILE

MONTE SAN GIORGIO IN NOTTURNA

M 1097

I nostri Soci hanno apprezzato moltissimo il fascino delle uscite notturne, e così il CAO propone anche quest'anno una facile ma soddisfacente salita su una cima dalla quale spaziare lo sguardo. La meta è il Monte San Giorgio che saliremo da Meride lungo un semplice percorso che ci porterà fino alla chiesetta sulla cima e naturalmente all'immenso panorama che ci attende.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 19,45/cena già fatta/aiuto proprie/per Meride (CH) m 590

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima/
pila frontale

dislivello

m 507 in ore 1,30 ca

capi gita

Adriano Tagliabue/Valerio Roncoroni

7 MAGGIO

SENTIERO DELLE BUSATTE

UN BALCONE SUL LAGO DI GARDA

Un fantastico percorso ad anello a picco sul lago di Garda, che si sviluppa fra i 150 ed i 200 metri sul livello della costa, da Torbole a Tempesta. Panorami unici sull'alto Garda e sui monti che lo circondano, ci accompagneranno lungo l'insolito tracciato, che supera anche delle brevi pareti rocciose grazie a solide scale in acciaio dai robusti parapetti, saldamente ancorate alla roccia. Due i percorsi proposti.

ritrovo

Como, viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 5,45/
pullman/per Torbole (TN) m 222

itinerari

A/(E) salita m 320/ore 4-4,30

B/(E) salita m 550/ore 5-5,30

difficoltà

A/(E) escursionistica

B/(E) escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Sergio Ronchetti/Adriano Tagliabue

termine iscrizioni

giovedì 27 aprile

21 MAGGIO

MONTE BAR

M 1816

L'escursione, su facile sentiero o creste erbose, prevede due possibili percorsi, una parte dei quali comune a tutti e due. Dall'abitato di Colla posto a 996 m ci si dirige tutti insieme verso l'Alpe di Pietrarossa a m. 1549; da lì le strade dei due itinerari si dividono. Il giro A percorre il sentiero a mezzacosta che porta alla Capanna Monte Bar a m 1600. Il giro B dall'Alpe di Pietrarossa sale sino a Pozzaiole e da qui segue il filo di cresta che con un continuo saliscendi porta dapprima alla Cima Moncucco a m 1725, poi alla vetta del Monte Bar m 1816 per poi scendere alla Capanna. Dalla Capanna Monte Bar si farà ritorno a Colla ripercorrendo in discesa l'itinerario del giro A.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 06,45/auto proprie/
per Colla (CH)/m 996

itinerari

A/salita m 604/discesa m 604/ore 5 ca

B/salita m 1050/discesa m 940/ore 6,30 ca

difficoltà

A/ (E) escursionistica

B/ (E) escursionisti allenati

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Alessio Mazzocchi/Valerio Roncoroni

4 GIUGNO IL SENTIERO DEL CASTAGNO

Il Sentiero, ad anello, valorizza la porzione di Rero che ospita esemplari storici di castagno, (una presenza evidente a Montà, il cui territorio annovera oltre duemila esemplari, la metà degli attuali castagneti da frutto dell'intera area) numerosi vigneti, frutteti e la parte iniziale della cosiddetta "dorsale delle Rocche". Si attraverserà inoltre la zona umida del biotopo, un laghetto luogo di sosta per molte specie ornitologiche e paradiso per anfibi. Risalendo si farà sosta al Piloncino di San Nicolao, posto su un cucuzzolo panoramico nel cuore delle Rocche e si ripercorreranno alcune "strade delle memorie partigiane". Al termine trasferimento presso un'azienda agricola della zona per la "merenda sinoira".

34

ritrovo
Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 6,45/
pullman/per Montà d'Alba (CN)/m 316

dislivello
m 350/ore 4

equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima/
vivamente consigliati scarponcini (non scarpe
basse) per tratti molto umidi.

colazione
al sacco (leggero spuntino a mezzogiorno)
e "merenda sinoira" al termine

capi gita
Ornello Pozzi/Carla Brambilla

termine iscrizione
martedì 23 maggio

18 GIUGNO CAMOSCELLAHORN VAL BOGNANCO

M 2620
Insieme al CAI di Como

La Val Bognanco è una valle laterale della Val d'Ossola che punta verso la Svizzera. La zona è poco frequentata, non essendoci gli impianti da sci che popolano le valli maggiori vicine, ma, per questo, più affascinante. Con questa escursione compiamo un giro ad anello con partenza dalla chiesetta di San Bernardo, toccando l'incantevole lago di Agro, il passo Monscera ed il rifugio Gattascosa (aperto e gestito). Si chiude l'anello, rientrando a San Bernardo, costeggiando il lago di Ragozza. Possibilità, per chi ha fiato e gambe, di salire al Camoscellahorn o Pizzo Pioltone con deviazione che impiega 1,30 ore per la salita alla vetta, sul confine italo-svizzero, con superba vista sulle vette dell'Ossola-Sempione.

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/per
Bognanco Terme fraz. San Bernardo (VB)/m 1620

itinerari
A/San Bernardo, alpe Arza, lago di Agro, passo Monscera,
rifugio Gattascosa/dislivello m 550/durata ore 4

B/San Bernardo, alpe Arza, passo Monscera, vetta,
rifugio Gattascosa/dislivello m 1070/durata ore 6,45

difficoltà
A/ (E) escursionistica/rifugio Gattascosa
B/ (EE) escursionisti esperti ed allenati/vetta

equipaggiamento
da media montagna/per ogni tipo di clima

colazione
al sacco e/o in rifugio

capi gita
Sergio Ronchetti/Franco Villa
Roberto Belluschi/Germano Cantaluppi
per il CAI Como

30 GIUGNO 3 LUGLIO
TREKKING A SOLDA
NEL PARCO NAZIONALE
DELLO STELVIO

Solda, 1906 metri di altitudine, ospiterà il nostro trekking ai piedi dell'Ortles, nel Parco Nazionale dello Stelvio. La zona ci offrirà un ambiente straordinario per la bellezza e grandiosità dei paesaggi, per la flora, per le camminate in una natura tutta da scoprire. La protezione della natura e dell'ambiente rendono questi luoghi un paradiso dell'escursionismo in una natura incontaminata dove non è raro osservare le varie specie di animali selvatici. Senza scordare il rispetto delle tradizioni e della cultura montanara, tramandata anche dall'attività degli innumerevoli masi sparsi sulle montagne della zona. Come da tradizione, saremo ospitati in un accogliente hotel di Solda sul cui sito si legge testualmente "la parte culinaria della vostra vacanza rimarrà indimenticabile".

piscine di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/
 per Glorenza/m 907 e quindi Solda/m 1906 (BZ)

ritrovo

E/escursionistica

difficoltà

da escursionismo/per ogni tipo di clima

equipaggiamento

Adriano Tagliabue

responsabile

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

per informazioni

15/16 LUGLIO

RIFUGIO CASATI
 M 3269
MONTE CEVEDALE
 M 3769

Una gita in quota fra ambienti spettacolari che riempiranno gli occhi e il cuore. Tutti i gitanti raggiungeranno su sentiero il rifugio Casati, a ben 3269 metri di quota. La domenica i due gruppi si divideranno. I più esperti ed allenati raggiungeranno, condizioni meteoambientali permettendo, la cima del monte Cevedale, a 3769 metri, con percorso alpinistico, lungo la via normale che seguiranno con l'assistenza di accompagnatori esperti. Gli escursionisti prenderanno la via del ritorno con una traversata al rifugio Branca e la successiva discesa ai Forni.

piscine di Muggiò//ore 7,15/auto proprie/
 per Valfurva, albergo dei Forni (SO)/ m 2178

ritrovo

1° giorno
 salita al rifugio Casati in ore 4-4,30/dislivello m 1091
 2° giorno

itinerari

A/rientro a Forni lungo il percorso di salita e con traversata al rifugio Branca.

B/salita al Monte Cevedale, dislivello metri 500 e rientro ai Forni

difficoltà

A/escursionistica

B/alpinistica/salita su ghiacciaio

equipaggiamento

A/da escursionismo/per ogni tipo di clima

B/alpinistico da alta quota con ramponi/piccozza/imbragatura

colazione

al sacco/in rifugio

capi gita

A/ Franco Villa/Carla Brambilla

B/ Sergio Ronchetti/Valerio Roncoroni/
 Antonio Signorello

termine iscrizione

martedì 4 luglio

TREKKING
**IL MASSICCIO DEL PASUBIO
E LE SUE VALLI**

1/4 SETTEMBRE

Recoaro Terme, simpatica cittadina con numerosi alberghi in stile liberty, situata nell'alta valle dell'Agno, famosa per la presenza di acque sorgive termali, sarà la base per i tradizionali 4 giorni settembrini. Il gruppo del Pasubio, un massiccio calcareo situato al confine tra le province di Vicenza e Trento con le sue storiche, quanto tragiche "strade", sarà la meta delle nostre escursioni. Non mancheranno le visite di carattere storico-culturali, che ci aiuteranno a comprendere meglio il territorio della provincia di Vicenza.

36

piscine di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/
per Recoaro Terme/m 445 (VI)

ritrovo

E/escursionistico

difficoltà

da escursionismo/per ogni tipo di clima

equipaggiamento

Adriano Tagliabue

responsabile

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

10 SETTEMBRE
MONTE GRONA
M 1736

Tutti i gitanti raggiungeranno il panoramico rifugio Menaggio per poi dividersi in due gruppi. Il percorso escursionistico raggiungerà la vetta del Monte Grona per la via normale su sentiero, mentre i più arditi percorreranno la Ferrata del Centenario CAO con accompagnatori alpinistici. Ci ritroveremo tutti insieme in vetta per ammirare il panorama sui due rami del lago, la Piana di Porlezza e le Alpi maestose dominate dalla mole imponente del Monte Rosa.

piscine di Muggiò/ore 6,45/auto proprie/
per Monti di Breglia (CO) m 996

ritrovo

A/(E) escursionistica
B/(EEA) via ferrata impegnativa

difficoltà

A/al rifugio m 400 più m 350 per la vetta
B/al rifugio m 400 più m 360 per la ferrata e la vetta.

dislivello

equipaggiamento

A/(E) da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima
B/(EEA) da media montagna, obbligatori kit da ferrata U.I.A.A./imbragatura/casco

capi gita

Adriano Tagliabue/ Ezio Righetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

17 SETTEMBRE

SEPTIMERPASS

M 2310

Il Septimerpass è un valico alpino delle Alpi Retiche occidentali, fondamentale in epoca romana, per collegare Chiavenna e il lago di Como con Coira.

Da Casaccia all'ingresso del paese percorrendo una mulattiera c'inoltriamo nel bosco. Arrivati all'alpeggio Maroz Dora saliamo sino al varco del Cranch da Set e girando più volte, si arriva alle spumeggianti cascate del rio Aua de Sett. Attraversiamo un bel ponticello e ci avviciniamo, fra conche di prati e acuti fischi di marmotte, al culmine. Si continua a salire fino a quando la linea dell'orizzonte si abbassa e abbiamo raggiunto la meta a quota m 2310, ove la tradizione ricorda il passaggio del monaco irlandese San Colombano con una targa in bronzo. Discesa dallo stesso itinerario di salita.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo
Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 6,15/
pullman/per Casaccia (CH) m 1458

salita
Septimerpass/ore 6 ca

dislivello
m 860

difficoltà
E/escursionistica

equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione
al sacco

capi gita
Sergio Ronchetti/Carla Brambilla

termine iscrizione
giovedì 7 settembre

1 OTTOBRE

LA VIA REGIA DA TORNO A CARENO

Alcuni anni fa, con gli Amici del CAI di Alba abbiamo percorso il tratto della Via Regia da Brunate a Torno. Andrete ora a percorrere il secondo tratto di quest'affascinante percorso salendo da.....Torno e passando dagli abitati di Molina, Lemna e Palanzo, scenderemo verso Pognana Lario e proseguendo a mezza costa raggiungeremo Careno e la fine dell'escursione. Saranno sicuramente numerose le soste in quanto lungo il percorso troveremo varie testimonianze del passato, fra cui il famoso Torchio da vino datato 1572 nel centro di Palanzo.

ritrovo
Como/ore 8,00/piazza Matteotti/stazione
autobus/per Torno (CO)/m 225

dislivello
m 350/ore 5

difficoltà
E/escursionistica

equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione
al sacco/in rifugio

capi gita
Franco Villa/Adriano Tagliabue

7/8 OTTOBRE
GITA DI CHIUSURA
AL RIFUGIO FRASNEDO
M 1297

Frasnedo, località della Valle dei Ratti,
raggiungibile solo a piedi: piccolo borgo
di montagna, fra castagneti e pascoli.

Da qui, la domenica, si potrà salire fino al rifugio
Volta, percorrendo tutta l'alta valle dei Ratti;
in alternativa (meteo non favorevole)
si può percorrere il sentiero detto "Il Tracciolino"
passando dalla diga di Moledana.

38

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 13,00/auto proprie/
per Verceia/parcheggio San Sciuch (SO)/m 800

salita

al rifugio Frasnedo/m 1297/ore 1,30

dislivello

1° giorno m 500 al rifugio Frasnedo,
2° giorno (facoltativo con ritorno al rifugio) rifugio
Volta/m 2212/salita m 1000/discesa m 1500

difficoltà

E - rifugio Frasnedo

EE - rifugio Volta

equipaggiamento

da escursionismo autunnale/per ogni tipo di clima/
possibile freddo in quota

capi gita

Giorgio Galvani / Sergio Ronchetti

termine iscrizioni

giovedì 28 settembre

RAGAZZI



SCUOLA DI SCI

22/29 GENNAIO

5/12 FEBBRAIO

SPLUGEN (CH)

SCUOLA DI SCI

PER BAMBINI E RAGAZZI

Il vivaio del Cao continua ad accogliere i bambini ed i ragazzi che vogliono imparare a sciare ed a perfezionarsi. Durante le domeniche di gennaio e febbraio è attivo il corso in collaborazione con i Maestri della Scuola di sci di Splügen, per le discipline di sci alpino e di snowboard.

GITE SCIISTICHE



15 GENNAIO

SPLÜGEN

M 1475

19 FEBBRAIO

MADESIMO

M 1550

5 MARZO

GRESSONEY

M 1638

vedi anche pagina 29

40

responsabili

Angelo Balestrini/Giuliana Pozzi/Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

responsabili

Angelo Balestrini/Giuliana Pozzi/Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

23 APRILE ZUCCO DI MANAVELLO M 1120

Questa gita sul nostro lago ci porterà su una cima sopra Mandello del Lario, poco conosciuta ma molto panoramica e con un piccolo bivacco-rifugio poco sotto. Il bivacco Baitello del Manavello è situato sullo Zucco di Manavello con bella vista panoramica sul gruppo delle Grigne ed in particolare sul Sasso Cavallo, sul Sasso dei Carbonari e sullo Zucco dei Chignoli. Sull'altro lato invece la vista abbraccia quasi tutto il ramo lecchese del lago ed i monti del Triangolo Lariano. Il bivacco è gestito dal Gruppo Amici del Manavello, ed alla domenica è presente un responsabile, ma per il pranzo è meglio essere autosufficienti.

ritrovo

Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 7,45/
auto proprie/per Rongio (LC)/m 400

itinerario

salita al rifugio-bivacco Baitello di Manavello/m
1060 e cima Zucco di Manavello/m 1120

difficoltà

E/Escursionistica

dislivello

m 760/ore 2,30

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capo gita

Sergio Ronchetti
Mariatrosa Camperi per CAI Moltrasio

28 MAGGIO MONTI DI LEGO M 1150

Escursione molto rilassante che ci permetterà di vedere un suggestivo scorcio di paesaggio sul locarnese e sull'alto lago Maggiore. Oltre alla facile passeggiata, con percorso ad anello (rientro dalla località di Resa), adatta anche ai più piccoli, l'itinerario prevede un "percorso storico culturale" inaugurato nel 2009 con pannelli descrittivi in diversi luoghi interessanti. La posizione del rifugio è ottima e molto panoramica.

NB Indispensabili i documenti validi per l'espatrio, consigliati Franchi svizzeri

ritrovo

parcheggio Bennet di Tavernola/ore 7,45/auto
proprie/per Viona in val Resa/Locarno (CH)/m 740

itinerario

giro ad anello/ore 4

difficoltà

E/Escursionistica

dislivello

m 400/ore 1,30

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco e/o rifugio

capo gita

Sergio Ronchetti
Mariatrosa Camperi per CAI Moltrasio

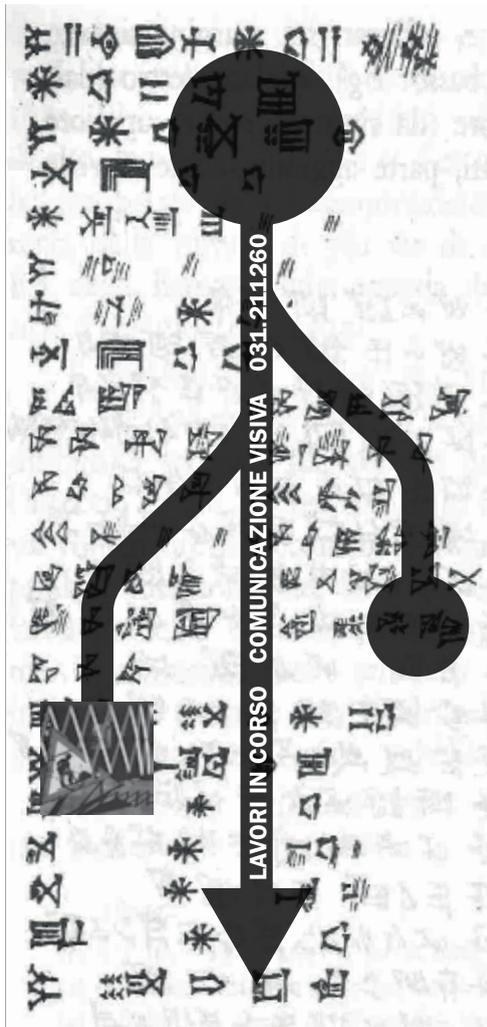
ALBERGO *** PANORAMA



Via Templari 51- 38030
Panchià - Trentino -

Dolomiti - Val di Fiemme - m. 981 s.l.m.
tel. 0462 813137 Fax 0462 810136

www.albergopanorama.it
info@albergopanorama.it





CAMPEGGIO



ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche



Via Borgovico 69
22100 Como
Tel. 333/8053192

Dal 1940 produciamo
e vendiamo direttamente:
pitture, vernici, smalti
e altri prodotti per l'edilizia



Attrezzi
per l'applicazione

 **BRAVIN**

COLORIFICIO BRAVIN snc
via P.Paoli 116 - Como - 031.520620
e_mail: info@colorificiobrain.it

7/25 AGOSTO

44° CAMPEGGIO
RACINES LOC. CASATEIA -
VIPITENO (BZ)
CAMPEGGIO GILFENKLAMM
M 975

All'inizio delle belle valli di Racines, a 2 km dall'uscita di Vipiteno della A22, immerso in un bosco di larici, si trova il campeggio Gilfenklamm. In posizione ideale per passeggiate ed escursioni nelle valli limitrofe, anche senza l'auto, a piedi o in bicicletta o comodamente con bus di linea, con partenza dal campeggio. Le montagne invitano ad escursioni fino alle tante malghe, rifugi e cime. Affascinanti il "museo delle miniere" a Masseria in val Ridanna, il "museo della caccia e pesca" a Mareta, le "cascate di Stanghe" e la bella città di Vipiteno, costituiscono gli ingredienti fondamentali per rendere la vacanza indimenticabile. Il camping Gilfenklamm è dotato di ristorante, bar e pizzeria, punti ristoro dove assaporare la gustosa cucina altoatesina. Il tendone ritrovo e la piccola cucina comunitaria, arricchiscono l'offerta vacanziera per i Soci.

prenotazioni

per esigenze organizzative è necessario prenotare con largo anticipo la propria partecipazione

responsabile

Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura





Gruppo Serratore



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



GRANDATE (CO) - Via Morviso, 1 - tel. **031/568611**



LECCO - Corso E. Filiberto, 10 - tel. **0341/224411**



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



CANTÙ (CO) - Via G. Fossano, 42
tel. **031/7075811**



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



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

DA OTTOBRE
**CORSO DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

15 OTTOBRE
**GARA DI BOCCE
E CASTAGNATA**

XV trofeo Fiorella Nosedà

Capanna CAO/località Le Colme/Brunate (Co)

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 15 ottobre

5 NOVEMBRE
**46ª FESTA AMICI
DELLA MONTAGNA**

16 NOVEMBRE
**41° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

termine presentazione opere

DICEMBRE/GENNAIO
**SETTIMANA BIANCA
DI FINE ANNO**

GENNAIO/FEBBRAIO
SCUOLA DI SCI DISCESA
bambini e ragazzi



redazione

Rita Romanò, Diego Cappelletti,
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**

Splügen

Impianti di risalita



www.tambo.ch

Funzionamento nel fine settimana

3/4 dicembre 2016

8/9/10/11 dicembre 2016

Apertura stagionale

dal 17 dicembre 2016 tutti i giorni fino al 2 aprile 2017

Orari giornalieri di apertura

09.00 - 16.00

 Viamala



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