



**PROGRAMMA
ATTIVITÀ
SOCIALE
2018**

CAO

**CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885**

escursionismo

sci alpinismo

ciaspole

sci alpino

sci nordico

campeggio

corale



41° CONCORSO FOTOGRAFICO

**primo premio ex aequo
in copertina**

ANTONIO SIGNORIELLO

Bianca sinuosità

sopra

ANTONIO SIGNORIELLO

Sulla cresta affilata

in terza di copertina

secondo premio

RENATO CITTADINO

Panorama sul lago:

Sant'Amate

terzo premio

MARTINO TAGLIABUE

Odle



Panorama sul lago:

Sant'Amate

RENATO CITTADINO

secondo premio

41° CONCORSO FOTOGRAFICO



terzo premio

MARTINO TAGLIABUE

Odle

CALENDARIO CRONOLOGICO 2018

DICEMBRE '17/GENNAIO '18		sci alpino/sci nordico/ciaspole/escursionismo	
DAL 26/12 AL 02/01			
GENNAIO	14	ciaspole	Settimana Bianca a Panchià in Val di Fiemme (TN) 28
	19	varie	Lago Palù in Valmalenco <i>m</i> 1950 (SO) 15
	21	ciaspole	Serata Presentazione Attività Sociale 2018 11
	21	sci alpino /ragazzi	Capanna Grossalp (CH) <i>m</i> 1907 18
	28	scialpinismo	Splügen - Scuola sci per bambini e ragazzi 40
	28	sci alpino /ragazzi	Alto Lario, bassa Valtellina <i>itinerario secondo meteo</i> 22
FEBBRAIO	4	sci alpino /ragazzi	Splügen - Scuola sci per bambini e ragazzi 40
	6	varie	I soci si incontrano - Perù 11
	11	sci alpino /ragazzi	Splügen - Scuola sci per bambini e ragazzi 40
	11	ciaspole /sci nordico/scialpinismo - <i>itinerario secondo meteo</i>	Period - Valle di Saint Barthelemy (AO) <i>m</i> 1625 15/22
	17/24	sci alpino /sci nordico/ciaspole/escursionismo	Settimana bianca/Brunico in Val Pusteria (BZ) 29
	24	ciaspole /notturna	Monte Bolettone <i>m</i> 1317 19
MARZO	25	sci alpino /sci nordico	Madesimo <i>m</i> 1550 29/40
	3/4	ciaspole	Rifugio Benevolo (AO) <i>m</i> 2285 19
	6	varie	I soci si incontrano - Amazonia 11
	11	scialpinismo	Val Formazza - Sempione <i>itinerario secondo meteo</i> 23
APRILE	3	varie	I soci si incontrano - Islanda 11
	8	scialpinismo	Engadina - Grigioni <i>itinerario secondo meteo</i> 23
	8	escursionismo	Traversata Bargagli-Sori (GE) 32
	22	escursionismo /ragazzi CAI	Parco delle gole della Breggia 41
	29	escursionismo	Poncione di Ganna (VA) <i>m</i> 993 33
MAGGIO	8	varie	I soci si incontrano - Rivediamoci l'inverno 11
	13	escursionismo	Via Valeriana/da Marone a Pisogne (BS) 33
	20	escursionismo /ragazzi CAI	Sentiero delle espressioni - Monte Comana 41
	27	escursionismo	Il "Chilometro Verticale" di Chiavenna (SO) 34

GIUGNO	5	varie	I soci si incontrano - Nordic Walking	11
	10	escursionismo	Capanna Motterascio (CH) m 2171	34
	17	escursionismo/CAO CAI	Lago Retico m 2372 Cima di Garina m 2780	35
	23	escursionismo/notturna	Belvedere del monte Nuvolone (CO)	35
LUGLIO	29/06-2/07	escursionismo/trekking	Val Senales m 1906	36
	3	varie	I soci si incontrano - Chioggia e Adamello	11
	14/15	escursionismo/alpinismo	Rifugio Vittorio Sella m 2588/Gran Serz m 3552	36
AGOSTO	6/24	campeggio	45° Campeggio: Pontechianale/Val Varaita (CN)	45
SETTEMBRE	31/8-3/9	escursionismo/trekking	Névache - Valle della Clarée/Briançon m 1600	37
	11	varie	I soci si incontrano - A scuola dagli alberi	11
	16	escursionismo	Lej Sgrischus m 2618/Piz Chuern m 2689	37
	22	varie	I soci si incontrano - Festa campeggio	11
	30	escursionismo	Monte San Martino (VA) m 1087	38
OTTOBRE		varie	Corso di ginnastica presciistica	46
	6/7	escursionismo	Gita di chiusura/rifugio Chiavenna m 2044	38
	14	varie	Gara di bocce e castagnata	46
NOVEMBRE	11	varie	47ª Festa Amici della Montagna	46
	15	varie	42° concorso fotografico/termine presentazione opere	46
	20	varie	I soci si incontrano - Rivediamoci l'estate	11
DICEMBRE		varie	42° concorso fotografico/serata premiazione opere	46

PRESENTAZIONE

Le belle foto, vincitrici del nostro ultimo concorso fotografico, fanno da copertina a questa pubblicazione, che ancora una volta, presenta ai Soci ed ai Simpatizzanti del CAO il programma delle attività per l'anno 2018.

La prima di queste pubblicazioni risale al 1970 e l'anno prossimo potremo celebrare il 50° anniversario di questa iniziativa che rappresenta il risultato del grande impegno che il Consiglio Direttivo e le diverse sezioni del CAO, mettono nel preparare il programma delle attività.

Quanto illustrato in questo fascicolo dalla simpatica veste grafica, dovrebbe favorire, anche dal punto di vista organizzativo, la partecipazione dei Soci che possono individuare e programmare la loro adesione alle gite ed alle attività velocemente e con facilità.

Le prime pagine, come di consueto, sono riservate alla nostra Corale che celebra il suo decimo anno di vita nella versione di coro misto e che, sempre diretta dal Maestro Pasquale Amico, darà avvio al nuovo anno sociale con la sua esibizione all'Auditorium del Collegio Gallio.

Sono quasi settant'anni che il CAO, con immensa passione, ma anche con grandi

sacrifici, tiene viva la tradizione del canto alpino e popolare.

Nelle pagine successive, dopo le istruzioni tecniche e la pagina dedicata a "I Soci si incontrano" sono elencate le singole attività, a partire da quelle invernali con ciaspole, sci nordico e sci alpino con la relativa scuola per i bambini. Per lo sci alpinismo, è stata introdotta una novità significativa: l'estrema variabilità niveo-meteo di questi ultimi anni ha indotto i responsabili a non individuare anticipatamente la meta delle escursioni ma solo la data e le aree interessate.

Le pagine dedicate all'escursionismo con i due trekking, all'attività con i ragazzi, al campeggio ed alle attività complementari chiudono questa presentazione che è stato possibile realizzare grazie al concorso di tanti amici che con le loro inserzioni hanno contribuito alla copertura dei costi e che ringraziamo sentitamente.

Ci auguriamo che tutte queste proposte possano essere apprezzate dai Soci e contribuiscano ad incrementare il loro interesse ed il loro entusiasmo per la natura e la montagna.

Il Presidente *Erio Molteni*

CORALE



2

Una nota dopo l'altra siamo arrivati al decimo anniversario della nostra attività canora!

È un bel traguardo anche se possiamo ancora considerarci dei novellini se ci paragoniamo alle formazioni più affermate che possono contare su di un'esperienza di ben più lunga durata.

Esattamente il 30 gennaio 2008 ci siamo trovati per la prima volta per iniziare i primi passi di questa nuova avventura e molti dei coristi attuali non hanno mai mollato da allora e continuano a coltivare questa passione.

Vorrei proprio spendere due parole per spiegare che cosa comporta essere un "vecchio" del gruppo. Quando si presenta un nuovo corista il "vecchio" diventa il suo tutore, lo aiuta a prendere la nota ini-



ziale, gli canta nelle orecchie la melodia, cerca di isolarlo dai coristi delle altre sezioni in modo che non si faccia trascinare, alza la voce per coprire i suoi errori, cerca di farselo amico per fare in modo che torni, lo corteggia insomma. In alcuni casi è il direttore che ti chiede di aiutarlo ma più spesso succede spontaneamente perché il “vecchio” ricorda le difficoltà che ha avuto all’inizio o, più egoisticamente, perché così si eviterà di ripetere in continuazione le stesse battute fino alla perfetta esecuzione.

Perché purtroppo (fortunatamente) il direttore ha le orecchie lunghe e allenate, non gli sfugge niente e ci mette una tenacia incredibile nel pretendere la nota esatta da tutti. 3

Per questo grazie a tutti i “vecchi” per il lavoro prezioso che svolgono ma allo stesso tempo benvenuti i “nuovi” che portano nuova linfa alla Corale.

Credo di averlo scritto e detto ogni volta che ne ho avuto l’occasione ma mi sento di ripeterlo: venite a cantare, è una bellissima esperienza, la porta è aperta tutti i mercoledì sera, i “vecchi” vi aspettano e sono pronti ad aiutarvi!

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 Inno-
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 alme-
no 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, tecnica-
mente 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'es-
istenza di pericoli oggettivi, propri dell'ambiente
alpino in cui le gite stesse si svolgono.

Gli accompagnatori ed i capi gita non sono professio-
nisti, pertanto svolgono il proprio compito in regime
di volontariato non retribuito. Inoltre non hanno titolo
di legge per l'insegnamento delle attività alpine, riser-
vato 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.

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.)

FB

CONSULENTI DEL LAVORO

DI
DEL
E

**STUDIO
CONSULENZA
LAVORO
FRISONI
BISCEGLIE**

RAG. FRISONI PAOLO

Consulente del lavoro - Revisore legale

RAG. LUGINA 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



RESPONSABILI ATTIVITÀ



ALPINISMO SCI-ALPINISMO

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



ESCURSIONISMO CIASPOLE

Marcello BASSI
Carla BRAMBILLA
Ornello POZZI
Ezio RIGHETTI
Sergio RONCHETTI
Adriano TAGLIABUE
Franco VILLA



SCI ALPINO discesa

Massimo MICCIO
Erio MOLTENI



CAMPEGGIO

Gigi PRUNOTTO
Sergio RONCHETTI



SCI NORDICO fondo

Ornello POZZI
Carlo TAIANA



CORALE

Rita ROMANÒ

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



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

I SOCI SI INCONTRANO

venerdì 19	GENNAIO	ore 20,45	Serata di presentazione delle attività CAO 2018 presso l'auditorium del Collegio Gallio in via Barelli <i>ospite: Walter Perlino</i>
martedì 6	FEBBRAIO		PERÙ: “nella terra degli Inca, dalla valle Sagrada alla Cordillera Huayhuash” <i>relatori: Chiara Botta e Antonio Signoriello</i>
martedì 6	MARZO		AMAZZONIA: “il popolo della grande selva” <i>relatore: Alessandro Omassi</i>
martedì 3	APRILE		ISLANDA: “il fascino di una terra nuova” <i>relatore: Gabriele Piazza</i>
martedì 8	MAGGIO		RIVEDIAMOCI L'INVERNO 2018 <i>a cura dei responsabili attività Escursionistica ed Alpinistica</i>
martedì 5	GIUGNO		Presentazione Nordic Walking <i>Relatore: Giorgio Rizzi</i>
martedì 3	LUGLIO		I COLORI DELLA LAGUNA <i>relatore: Angelo Gatti</i> ALTA VIA DELL'ADAMELLO <i>relatrice: Paola Spadina</i>
martedì 11	SETTEMBRE		A SCUOLA DAGLI ALBERI <i>relatrice: Anna Cassarino</i>
sabato 22		ore 19,30	FESTA DEL CAMPEGGIO 2018
martedì 20	NOVEMBRE		RIVEDIAMOCI L'ESTATE 2018 <i>a cura dei responsabili attività Escursionistica ed Alpinistica</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.

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

CIASPOLE SCI NORDICO

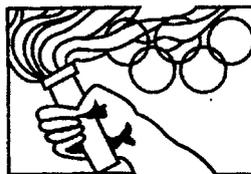


ERIO MOLteni

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



OLIMPIADI 2000 s.n.c.

PREMIAZIONI SPORTIVE COPPE - MEDAGLIE

Via Roncaldier, 12
22032 ALBESÉ con CASSANO
(Como) ITALY

TEL. 031 360270 (2 LINEE R.A.)
FAX 031 360274
E-mail olimpiadi.2000@virgilio.it

LAGO PALÙ IN VALMALENCO

M 1950

14 GENNAIO

Da San Giuseppe seguiremo il percorso botanico, sempre segnalato, che ci porterà ad attraversare bellissimi boschi di conifere e degli stupendi alpeggi, molto panoramici, fino al Lago Palù. La gita ha ricevuto recensioni a cinque stelle su tutti i siti che si occupano di ciaspole! Gli appassionati di sci da fondo potranno scegliere se percorrere l'anello del Lago Palù salendo da San Giuseppe in seggiovia, oppure l'anello San Giuseppe-Chiareggio.

ritrovo
Como, viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 6,45/
pullman/per San Giuseppe/Chiareggio (SO) m 1433

difficoltà
salita su neve

dislivello
m 510/ore3

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

colazione
al sacco

capi gita
Carla Brambilla/Ezio Righetti

PERLIOD - VALLE DI SAINT BARTHELEMY

M 1625

11 FEBBRAIO

Una località in grado di soddisfare ciaspolatori, fondisti e sci-alpinisti, che potranno svagarsi in un ambiente stupendo e che offre un'ottima insolazione per tutto il giorno. Per i fondisti 32 chilometri di piste di tutte le difficoltà e il nuovo Centro Fondo inaugurato nel 2015 con tutti i servizi. I ciaspolatori seguiranno un piacevole e sicuro percorso immerso nella natura che partendo dal Centro Fondo li porterà al Rifugio Magià (con l'accento sulla a), m 2007, dove volendo si possono gustare piatti tradizionali. Il dislivello non eccessivo, non deve trarre in inganno perchè lo sviluppo per raggiungere il rifugio è notevole. Per gli sci-alpinisti due le mete proposte da scegliere secondo le condizioni meteo-ambientali: Mont Morion m 2710 o il Col de Chaleyb m 2680.

ritrovo
Como, viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 5,45/
pullman/per Perliod (AO) m 1888

difficoltà
salita su neve

dislivello
m 250/ore 2,30

equipaggiamento
ciaspole: da escursionismo invernale per ogni tipo di
clima/bastoncini, ghette e ciaspole/set autosoccorso
consigliato (ARTVA, pala, sonda) - *sci-alpinismo*: set
autosoccorso obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)

colazione
al sacco o in rifugio

capi gita
Adriano Tagliabue/Marcello Bassi/Giorgio Galvani

termine iscrizione
giovedì 1 febbraio

15

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

CIASPOLE



**41° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

opera segnalata dalla giuria

DONATELLA FIGINI

Ciaspolando

21 GENNAIO

CAPANNA GROSSALP

M 1907

Bosco Gurin è un delizioso villaggio Walser dove potremo ammirare le caratteristiche e antiche abitazione in legno costruite con la tecnica del blockhaus. Da qui saliremo fino alla Capanna Grossalp lungo un sicuro percorso.

La struttura, sempre aperta e custodita, ci offrirà una splendida vista sul sottostante villaggio e sulla conca che lo circonda. Al ritorno sarà d'obbligo una visita al piccolo borgo e alle case dove vivono i discendenti dei primi abitanti che, oggi come allora, parlano un dialetto derivante dal tedesco, caso unico in tutto il Ticino.

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

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 7,15/auto proprie/
per Bosco Gurin (CH)/m 1504

difficoltà

salita su neve

dislivello

m 403/ore 2

equipaggiamento

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

colazione

al sacco o in capanna

capi gita

Carla Brambilla/Franco Villa

24 FEBBRAIO

MONTE BOLETTONE

IN NOTTURNA

M 1317

Ciaspolata notturna facile e con dislivello contenuto ma con cima molto panoramica. Questo il nostro programma per un sabato sera diverso e divertente. Certamente le precipitazioni nevose degli ultimi anni non sono molto incoraggianti, ma noi siamo ottimisti e così la bianca coltre sarà costretta a darci una mano. Il calendario lunare dice che per questa serata la luna sarà poco oltre la metà, che in caso di cielo sereno e neve sul percorso è più che sufficiente per procedere con le frontali spente una volta usciti dal tratto nel bosco.

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 20/cena già fatta/auto proprie/per Alpe del Vicerè/Albavilla (CO)/m 903
difficoltà
salita su neve
dislivello
m 420/ore 2
equipaggiamento
da escursionismo invernale per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole/set autosoccorso
consigliato (ARTVA, pala, sonda)/pila frontale
capi gita
Marcello Bassi/Ezio Righetti

3/4 MARZO

RIFUGIO BENEVOLO

M 2285

Due giorni di ciaspole nel Parco del Gran Paradiso, in uno degli ambienti più grandiosi delle Alpi. Il Rifugio Benevolo si trova alla testata della Val di Rhêmes ai piedi della spettacolare Granta Parey, un colosso di roccia dai bellissimi lineamenti che regala un colpo d'occhio che ci lascerà impressionati per la sua bellezza. Ma tutta la zona catturerà i nostri sguardi che perderanno il conto di quante cose belle ci sono da vedere! Davvero un posto meraviglioso che ricorderemo a lungo. Saliremo sabato al rifugio lungo il sentiero estivo, mentre la domenica compiremo un'escursione nella conca alle spalle del rifugio che allargherà il fantastico panorama che ci attende.

ritrovo 19
piscine di Muggiò/ore 8,15/auto proprie/
per Pellaud/Rhêmes Notre Dame (AO)/m 1810
salita
al rifugio Benevolo
difficoltà
salita su neve
dislivelli
1°giorno m 475/ore 2
2° giorno in base all'itinerario scelto più la discesa
equipaggiamento
da escursionismo invernale per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole/set autosoccorso
consigliato (ARTVA, pala, sonda)
colazione
al sacco e in rifugio
capi gita
Adriano Tagliabue/Franco Villa
termine di iscrizione
giovedì 22 febbraio

Gruppo Serratore



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



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



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**

SCI ALPINISMO



**41° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

opera segnalata dalla giuria

ANTONIO SIGNORIELLO

Sulla diagonale

Quest'anno, visto le esperienza degli anni passati, cioè delle estreme variabilità delle condizioni meteo-niveo e del rischio valanghe, non fissiamo in anticipo le mete, ma le date e le aree di nostro interesse, con una rosa di possibili itinerari.

28 GENNAIO

ALTO LARIO, BASSA VALTELLINA

MONTE BREGAGNO

Di solito cresta nord, da chiesa San Bernardo, alcuni tratti ripidi, panorama splendido

M 2100	quota
M 1200	dislivello

PIZZO DI GINO

Versante ovest, mediamente ripido, richiede condizioni sicure

22

M 2250	quota
M 1200	dislivello

PIZZO MELLASC

Versante nord, facile, dislivello e sviluppo importante

M 2460	quota
M 1360	dislivello

11 FEBBRAIO

GITA MULTIATTIVITÀ VAL D'AOSTA, PERLIOD

MONT MORION

Versante sud, facile, pendii dolci tranne tratto finale, ultimi metri a piedi

M 2710	quota
M 1000	dislivello
pullman	mezzo di trasporto

COL DE CHALEBY

Versante sud, facile, pendii dolci

M 2680	quota
M 950	dislivello
pullman	mezzo di trasporto

La meta verrà decisa il giovedì precedente la gita, in base alle condizioni. Gli iscritti e interessati verranno avvisati via messaggio, telefono. In caso di pessime condizioni è possibile l'annullamento o il posticipo.

Capigita/accompagnatori: **Giorgio Galvani, Gianni Valesi, Antonio Signoriello, Carlo Corti, Luca Bianchi**

11 MARZO

VAL FORMAZZA, SEMPIONE

PIZZO PIOLTONE

Raggiungibile da sud (San Bernardo, Bognanco) o da ovest (Zwischbergental), tratto finale mediamente ripido

M 2600	quota
M 1350	dislivello

PIZZO TEGGIOLO

Versante nord, facile, sviluppo importante

M 2400	quota
M 1150	dislivello

PUNTA DI ELGIO

Versante sud, sviluppo importante, pendii sostenuti tratto finale, richiede condizioni sicure

M 2800	quota
M 1150	dislivello

8 APRILE

ENGADINA GRIGIONI

PIZ MINOR

Versante nord, facile, sviluppo importante

M 3050	quota
M 1000	dislivello

PIZ SALTERAS

Versante nord, difficoltà media, dislivello e sviluppo importante, vetta a piedi con picozza e ramponi

M 3100	quota
M 1400	dislivello

ALPLIHORN

Versante nord, difficoltà media, dislivello e sviluppo importante, vetta a piedi con picozza e ramponi

M 3000	quota
M 1380	dislivello



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

EMATE

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



26 DICEMBRE 2017
2 GENNAIO 2018
**SETTIMANA BIANCA
IN VAL DI FIEMME (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.

Erio Molteni

responsabile

per informazioni
dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

17/24 FEBBRAIO
SETTIMANA BIANCA
A BRUNICO
IN VAL PUSTERIA (BZ)

Brunico è la località prescelta per la nostra 40a 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

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

GITA SCIISTICA

25 FEBBRAIO

MADESIMO
M 1550

vedi anche pagina 40

responsabili

Angelo Balestrini/Giuliana Pozzi/Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura



REPRESENTATIVES
INTERNATIONAL MEETINGS

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

info@mirexonline.com
www.mirexonline.com

**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

**41° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

opera segnalata dalla giuria
RENATO CITTADINO
Camminando in Val Ridanna



ESCURSIONISMO

8 APRILE

TRAVERSATA BARGAGLI-SORI

Da Bargagli, nell'entroterra genovese, seguiremo piacevoli e facili sentieri che con un continuo e modesto saliscendi e la conquista di un paio di cime alla vertiginosa quota di circa 900 metri, ci accompagneranno attraverso luoghi piuttosto selvaggi e isolati per poi scendere, con grandioso panorama sul mare, al paese di Sori per la tradizionale sosta sulla spiaggia, dove i più arditi potranno tuffarsi, mentre gli altri troveranno nell'acqua un sollievo per gli stanchi piedi.

32

ritrovo

Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 5,45/
pullman/per Sant'Alberto di Bargagli (GE)

traversata

in ore 6

difficoltà

E - escursionistica

dislivello

m 500

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Sergio Ronchetti/Adriano Tagliabue

termine iscrizione

giovedì 29 marzo

29 APRILE PONCIONE DI GANNA M 993

Con un percorso ad anello ci immergeremo in un bosco da fiaba fatto di torrenti che si intrecciano, arrivando ad una miniera dove nei primi anni del '900 i bambini erano impiegati per l'estrazione e ad un ponte romano immerso in un verdeggiante bosco. La meta è il Poncione di Ganna, dove un grande panorama sconfinerà sulle Alpi Svizzere, sul lago di Lugano, sul lago di Varese e sulla Valganna.

piscine di Muggiò/ore 6,45/auto proprie/
per Cuasso al Monte/loc. Cavagnano (VA)/m 550
in ore 3
E - escursionistica
m 700
da escursionismo/per ogni tipo di clima
al sacco
Carla Brambilla/Ezio Righetti

ritrovo
traversata
difficoltà
dislivello
equipaggiamento
colazione
capi gita

13 MAGGIO VIA VALERIANA DA MARONE A PISOGLNE

L'antica "Via Valeriana" si trova tra i meravigliosi monti che animano la sponda bresciana del lago d'Iseo. Con i suoi 30 km di acciottolato la "Via Valeriana" (della quale percorreremo la seconda tappa) ci porta alla scoperta di borghi antichi e nuovi insediamenti, regalandoci scorci unici e sorprendenti. Anticamente era l'unica "Via" che collegava Brescia con la Val Camonica, ma è molto più che un semplice collegamento, è una via di collegamento con l'Assoluto, favorita dalla bellezza e dalla pace che regna in quei luoghi incontaminati.

Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 5,45/
pullman/per Marone (BS)/m 189
salita m 950/ore 6
E/escursionistica
da escursionismo/per ogni tipo di clima
al sacco
Carla Brambilla/Franco Villa
giovedì 3 maggio

ritrovo
dislivello
difficoltà
equipaggiamento
colazione
capi gita
termine iscrizioni

27 MAGGIO IL "CHILOMETRO VERTICALE" DI CHIAVENNA

Il "Chilometro Verticale" è una corsa in montagna che con un dislivello di 1000 metri esatti porta al meraviglioso villaggio di Lagunc (m 1352), composto da un gruppetto di antiche case in pietra, tutte ristrutturate, al cui centro si trova un laghetto. Durante la salita non mancherà una piacevole visita fra i vicoli e le scalinate dell'antico paese di Pianazzola (m 634) con le sue rustiche abitazioni piene di fascino e di storia, al villaggio di Dalò (m 1072), piccolo borgo circondato da prati e sospeso sulla montagna. Da Pianazzola il giro breve compirà un traverso fino al paesino di Uggia e giungerà a San Giacomo Filippo ed al pullman, mentre il giro più "atletico" imbrocherà lo stesso percorso da più in alto.

34

ritrovo

Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 6,45/
pullman/per Chiavenna (SO)/m 333

itinerari

A/Chiavenna-Pianazzola-San Giacomo Filippo

B/Chiavenna-Dalò-Lagunc-San Giacomo Filippo

difficoltà

A/ (E) escursionistica

B/ (EE) escursionisti esperti ed allenati/molto ripido

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Adriano Tagliabue/Franco Villa

termini iscrizioni

martedì 17 maggio

10 GIUGNO CAPANNA MOTTERASCO M 2171

Dal parcheggio sotto la diga del Luzzone, si percorre tutto il lago fino in fondo ove la raccolta delle acque forma dei veri e propri fiordi. Costeggiando il fiume in salita tra il bosco e uno stretto sentiero si perviene alla fine della valle ove su un ponte in moderna struttura si attraversa il fiume per risalire sul versante opposto. Giunti alla piana di Trachee si riattra versa il torrente e si rimonta per pascoli in prossimità della visibile Capanna, che si raggiunge facilmente. Per chi lo desidera si può salire a Crap la Crusch (m 2268) per ammirare un paesaggio completamente diverso: la spettacolare valle Plaun la Greina. Discesa per gli stessi sentieri.

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

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 7/auto proprie/
per diga del Luzzone (CH)/m 1500

itinerari

A/salita m 671/discesa m 671/ore 4,30

B/salita m 768/discesa m 768/ore 6.00

difficoltà

A/ (E) escursionistica

B/ (E) escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Ezio Rigetti/Sergio Ronchetti

17 GIUGNO

LAGO RETICO - M 2372 CIMA DI GARINA - M 2780

Insieme al CAI di Como

Il Lago Retico è uno dei più belli del Canton Ticino. Di forma ovale è situato in una conca glaciale al limite alto dei grandi pascoli, nella valle di Blenio. Dal parcheggio dell'alpe Pradasca si prosegue fino alla capanna Bovarina per poi salire lungo ampi prati fino al bel lago Retico, azzurro, tra rocce nere e rocce bionde, ed alla cima di Garina, bella montagna di forma piramidale situata a nord est del lago, sul confine con i Grigioni.

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

ritrovo

ore 7,00/auto proprie/per parcheggio dell'Alpe Pradasca/valle di Blenio (CH)/m 1720

itinerari

A/Lago Retico/dislivello m 652/ore 2,30
B/Cima di Garina/dislivello m 1100/ore 4

difficoltà

A/(E) escursionistica/lago Retico
B/(EE) escursionisti esperti ed allenati/vetta

equipaggiamento

da alta montagna/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Sergio Ronchetti/Franco Villa
Germano Cantaluppi/Michele Rao
per il CAI Como

SABATO 23 GIUGNO

BELVEDERE DEL MONTE NUVOLONE

IN NOTTURNA

Se il bel tempo ci darà una mano questa camminata notturna sarà una perla che conserveremo per anni nei nostri ricordi. Raggiungeremo il Belvedere del Nuvolone lungo un sentiero semplice ma con un paio di brevi strappetti, partendo da Pian Rancio. Lo spettacolo che ci attende è talmente grandioso che ci farà spalancare gli occhi. Sotto di noi le luci di gran parte dei due rami del lago di Como, da Bellagio a tutto l'alto lago. Ma non solo: il 23 Giugno si terrà la famosa "Sagra di San Giovanni" all'Isola Comacina e basterà voltarci a sinistra per vedere dall'alto lo spettacolo dei tradizionali fuochi artificiali. Una gita da non perdere assolutamente!

35

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 20/cena già fatta/auto proprie/per Pian Rancio (CO)

difficoltà

E/escursionistica

dislivello

m 250 in ore 1,30

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima/
pila frontale

capi gita

Adriano Tagliabue/Marcello Bassi

29 GIUGNO - 2 LUGLIO

TREKKING IN VAL SENALES

Nella splendida cornice della Val Senales trascorreremo quattro giorni indimenticabili in uno dei migliori paradisi dell'escursionismo di tutto l'arco alpino. La nostra base sarà a Maso Corto, a ben 2000 metri di quota, da cui è anche possibile salire fino a 3220 metri con una comoda e panoramica funivia. La valle si trova presso il Parco Naturale del Gruppo di Tessa, ai piedi di alte cime e importanti ghiacciai fra i quali, ricordiamo, fu rinvenuta la famosa mummia dell'uomo del Similaun.

Fra le attrazioni un Archeopark e la vicina città di Merano, un autentico gioiello meritevole di una visita.

14/15 LUGLIO

RIFUGIO VITTORIO SELLA

M 2588 GRAN SERZ
M 3552

Valle d'Aosta, nel prestigioso Parco Nazionale del Gran Paradiso, sorge il Rifugio Vittorio Sella. Situato nella Conca del Lauson a 2.588 metri d'altitudine, è un ottimo punto per escursioni e gite alpinistiche. Un luogo meraviglioso per tutte le esigenze. Gli escursionisti compieranno la tranquilla e rinomata traversata che dal rifugio Vittorio Sella, ai Casolari dell'Herbetet (m 2435) conduce a Valnontey. I più esperti si cimenteranno con l'ascensione alla Gran Serz, classica meta, facilmente raggiungibile dal rifugio sul ghiacciaio Lauson con piacevole e facile arrampicata finale alla vetta (facoltativa).

36

piscine di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/
per Maso Corto/m 2000 (BZ)

ritrovo

E/escursionistica

difficoltà

da escursionismo/per ogni tipo di clima

equipaggiamento

Adriano Tagliabue

responsabile

rivolgersi in sede negli orari di apertura

per informazioni

ritrovo
piscine di Muggiò/ore 7,15/auto proprie/
per Cogne-Valnontey (AO)/ m 1666)

itinerari

1° giorno/salita al rifugio Vittorio Sella in ore
3,00/ dislivello m 930

2° giorno

A/rientro a Valnontey lungo il percorso dei Casolari
dell'Herbetet/ore 5,00

B/salita alla Gran Serz/dislivello m 970/ore 4,00/
rientro al rifugio con discesa a Valnontey

difficoltà

A/ (E) escursionistica

B/ (PD) alpinistica, salita su ghiacciaio e roccette
alla vetta (facoltativa)

equipaggiamento

A/da escursionismo/per ogni tipo di clima

B/da alpinismo d'alta quota con ramponi/piccozza/
imbragatura/2 moschettoni a ghiera/2 cordini/casco

colazione

al sacco/in rifugio

capi gita

A/Carla Brambilla/Franco Villa

B/Giorgio Galvani/Antonio Signorello

termine iscrizione

martedì 5 luglio

31 AGOSTO 3. SETTEMBRE
TREKKING A NÉVACHE
NELLA VALLE DELLA
CLARÉE/BRIANÇON
M 1600

Névache è un delizioso e antico villaggio situato nella Valle della Clarée, Haute Alpes, vicino alla cittadina medievale di Briançon, bellissima e circondata da imponenti fortezze, che visiteremo il venerdì durante il nostro viaggio di andata. La valle ci offrirà escursioni indimenticabili fra laghetti alpini, rifugi e torrenti e salendo il panorama si aprirà sul Gruppo delle Barres des Écrins e sulle sue cime e ghiacciai che ci appariranno come una cartolina da catturare con l'obbiettivo. Una curiosità. A Névache esiste un panificio con forno a legna citato sulla nota rivista Paris Match come uno dei migliori cinque di tutta la Francia. Anche questo merita una visita!

ritrovo

piscine di Muggiò//ore 6,30/auto proprie/
per Briançon /m 1325 (F)

difficoltà

E/escursionistico

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

responsabile

Adriano Tagliabue

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

16 SETTEMBRE
LEJ SGRISCHUS M 2618
PIZ CHUERN M 2689

Un sentiero estremamente panoramico sui laghi dell'Engadina e sulla meravigliosa Val di Fex ci porterà fino all'idilliaco laghetto Sgrischus (che per qualche strano motivo significa Lago Spaventoso) e alla sovrastante cima del Piz Chuern. Per completare l'anello scenderemo fra zone erbose passando da Fex-Crasta dove è d'obbligo una visita ai meravigliosi affreschi della piccola chiesa per poi rientrare a Sils e al pullman. Per chi vuole effettuare una semplice e facile passeggiata in luoghi altrettanto fantastici sarà possibile risalire il percorso di fondovalle della Val di Fex che non mancherà comunque di gratificare lo sguardo con le superbe montagne che la circondano.

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

ritrovo

Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 6,45/
pullman/per Sils in Engadina (CH)/m 1803

dislivello

A/m 300/ore 4

B/m 880/ore 6

difficoltà

A/(E) escursionistica

B/(E) escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

colazione

al sacco e/o in rifugio

capi gita

Ornelo Pozzi/Adriano Tagliabue/ Ezio Righetti

termine iscrizione

giovedì 6 settembre

30 SETTEMBRE

MONTE SAN MARTINO

M 1087

Da Cassano Valcuvia saliremo lungo un sentiero che ci permetterà di percorrere trincee e camminamenti della prima guerra mondiale molto ben conservati e assai interessanti (Linea Cadorna) godendo anche di scorci panoramici sul Lago Maggiore. In vetta la Chiesa di San Martino in Monte e bei panorami sulla Valcuvia e i suoi paesini. Per la discesa percorreremo una mulattiera militare che ci consentirà la visita del Forte di Vallalta e delle sue postazioni di artiglieria.

38

ritrovo
Como/viale Innocenzo XI (fronte ENEL)/ore 7,45/
pullman/per Cassano Valcuvia (VA)/m 296

dislivello
m 797/ore 2,30

difficoltà
E/escursionistica

equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione
al sacco

capi gita
Sergio Ronchetti/Adriano Tagliabue

termine iscrizione
giovedì 20 settembre

6/7 OTTOBRE

GITA DI CHIUSURA

AL RIFUGIO CHIAVENNA

M 2044

Il rifugio è situato nella piana dell'Alpe Angeloga, Alta Val Chiavenna. Lo raggiungeremo lasciate le auto a Fraciscio, sopra Campodolcino.

Da qui, la domenica, si potrà salire fino al Pizzo Stella (itinerario alpinistico), al Passo Angeloga e al Lago Nero oppure fino alle Motte (itinerari escursionistici).

ritrovo

piscine di Muggiò/ore 12,00/auto proprie/
per Fraciscio/parcheggio Soste (SO)/m 1440

salita

al rifugio Chiavenna/m 2044/ore 2 ca

dislivello

1° giorno m 604 al rifugio Chiavenna,
2° giorno (facoltativo con ritorno al rifugio)
Pizzo Stella/m 3163/salita m 1119/discesa
m 1723
Passo Angeloga/m2400/salita m 356/discesa
m 960

difficoltà

E - rifugio Chiavenna/passso Angeloga
EEA - Pizzo Stella

equipaggiamento

da escursionismo autunnale e d'alta quota/
possibile neve in quota

colazione

al sacco/in rifugio

capi gita

Giorgio Galvani/Sergio Ronchetti

termine iscrizione

giovedì 27 settembre

RAGAZZI



LORENZO PICCINELLI
Lago Lagazuolo

SCUOLA DI SCI

21/28 GENNAIO

4/11 FEBBRAIO

SPLÜGEN (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.

40

responsabili

Angelo Balestrini/Giuliana Pozzi/Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

GITE SCIISTICHE

25 FEBBRAIO

MADESIMO

M 1550

vedi anche pagina 29

responsabili

Angelo Balestrini/Giuliana Pozzi/Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

22 APRILE

PARCO DELLE GOLE DELLA BREGGIA

CON CAI MOLTRASIO

Il Parco delle Gole della Breggia, istituito nel 1998 e inaugurato nel settembre 2001, è il primo GeoParco svizzero ed anche il più piccolo parco naturalistico della Svizzera, si sviluppa per ca. 1,5 km lungo l'omonimo torrente ed interessa una superficie di 65 ettari nella parte inferiore della Valle di Muggio. Noi andremo a percorrere il percorso storico (dal Mulino Ghitello al Mulin da Canaa). Lungo il sentiero, che non presenta difficoltà, troveremo dei pannelli scientifici-didattici (GeoStop) giusti per rendere più interessante la visita nel Parco. Nelle Gole sono presenti numerose componenti naturali e antropiche ma gli straordinari contenuti geologici succedutisi nell'arco di circa cento milioni di anni, fra il Giurassico e il Terziario, ne fanno uno dei geotopi più importanti a livello svizzero.

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

	ritrovo
parcheggio Bennet di Tavernola/ore 8,15/auto proprie/per Balerna (CH) Centro commerciale Breggia	
giro ad anello	itinerario
E/Escursionistico	difficoltà
m 300/ore 4	dislivello
da escursionismo/per ogni tipo di clima	equipaggiamento
al sacco	colazione
	capo gita
Sergio Ronchetti Marianosa Camperi per CAI Moltrasio	

20 MAGGIO

SENTIERO DELLE ESPRESSIONI

M 1100

MONTE COMANA M 1210

CON CAI MOLTRASIO

Questo bellissimo sentiero, nato da un progetto che coniuga foreste, arte e turismo, si è sviluppato grazie al sapiente lavoro degli artisti dell'associazione la "Maschera di Schignano", che hanno dato vita a diverse forme d'arte nel bosco. Ed ecco che, a colpi di scorbie e scalpelli, il percorso si è popolato di facce allegre, di simboli di saggezza e paternità, di volti intensi ed emozionanti, che hanno "riempito" l'anfiteatro superiore della foresta della Valle Intelvi. Da Schignano si prosegue per la frazione Posa dove è possibile parcheggiare. Qui parte il sentiero che giunge all'Alpe Nava dove inizia il "Sentiero delle Espressioni". Dall'Alpe Nava si cammina fino all'Alpe Comana dove c'è un laghetto ed un agriturismo. Si prosegue in salita fino alla sommità del Monte Comana, favoloso punto panoramico sul Lago di Como ed i monti Intelvesi.

	ritrovo
parcheggio Bennet di Tavernola/ore 7,45/auto proprie/per Schignano in Valle Intelvi/frazione Posa (CO)/m 840	
Sentiero delle Espressioni	itinerario
E/Escursionistico	difficoltà
m 370/ore 2,30 A/R	dislivello
da escursionismo/per ogni tipo di clima	equipaggiamento
al sacco o in agriturismo	colazione
	capo gita
Sergio Ronchetti Marianosa Camperi per CAI Moltrasio	

A photograph of a man in a high-altitude mountain environment, wearing sunglasses and a jacket, looking towards the camera. The background shows snow-covered peaks and a clear blue sky.

SPECIALISTI PER OCCHIALI D'ALTA QUOTA

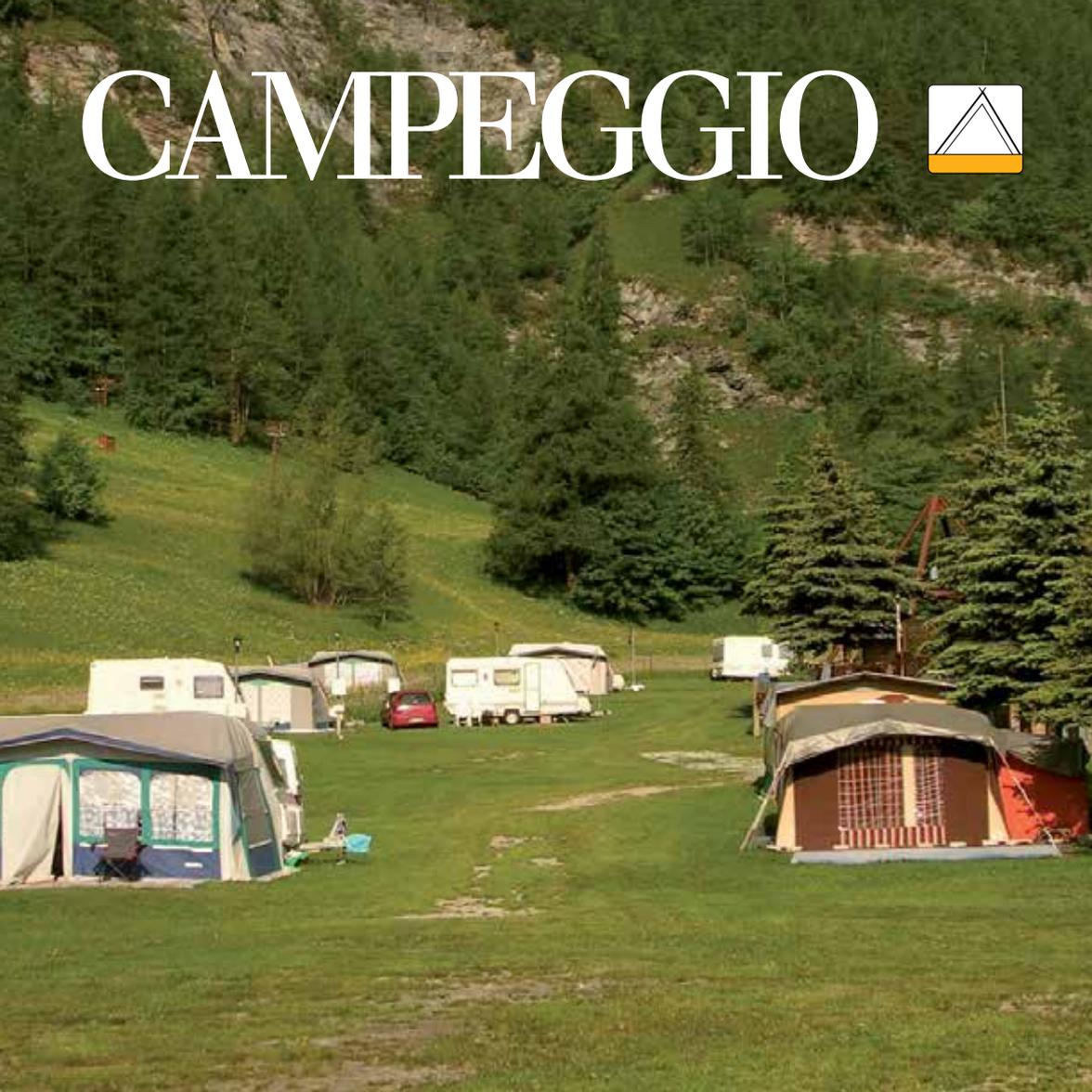
via Milano 37 Como
via V. Emanuele 17 Olgiate C.sco
www.terruzziottica.it

terruzzi

O T T I C A

Ottici in Como dal 1954

CAMPEGGIO



Corti Sport

Viale Lecco, 103 - 22100 Como - Tel. 031.302.392

*Da tre generazioni
al servizio
degli sportivi*

Abbigliamento ed attrezzature per

- Sci -

- Trekking -

- Outdoor -

6/24 AGOSTO

45° CAMPEGGIO
PONTECHIANALE
LOC. MADDALENA/
VAL VARAITA (CN)
CAMPEGGIO LIBAC
M 1615

Situato a poche centinaia di metri dal capoluogo di Pontechianale, a 1615 m. d'altezza, il camping Libac è immerso nel verde dei prati, in uno stupendo panorama d'alta montagna, vicino allo splendido lago dell'alta Val Varaita, una delle zone più panoramiche della provincia di Cuneo. Il campeggio è base di partenza per innumerevoli gite escursionistiche tra le quali il famosissimo “giro di Viso”; mentre per i ciclisti l'altrettanto famosissimo “colle dell'Agnello” m. 2748 li attende! All'interno del campeggio sono disponibili giochi di bocce e parco giochi per bambini, mentre a pochi passi è possibile praticare numerosi sport: tennis, calcetto, equitazione, pesca sportiva, canoa, windsurf, arrampicata, parapendio e mountain-bike. La posizione del campeggio rende comodo l'accesso ai negozi (edicola, panetteria, ristorante) essendo situato a 100 metri dal centro del paese. 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



DA OTTOBRE
**CORSO DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

14 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 14 ottobre

11 NOVEMBRE
46 **47^a FESTA AMICI
DELLA MONTAGNA**

15 NOVEMBRE
**42° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

termine presentazione opere

DICEMBRE
**42° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

serata premiazione 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

Tipografia Castelletti

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