



**Sezioni:**  
Alpinismo  
Campeggio  
Escursionismo  
Mountain-bike  
Sci (Alpino, Nordico)  
Sci-Alpinismo

Como, 15 dicembre 2023

Care Socie e cari Soci,  
anticipiamo l'elenco delle gite e della attività sociali per il 2024, in modo che possiate già farvi una idea del ricco calendario CAO 2024.  
A breve verrà prodotto e distribuito a tutti Voi il Programma Attività Sociali 2024, programma che sarà presentato pubblicamente nella serata di

### **giovedì 1 febbraio al Cinema Astra (Como)**

Serata che vedrà come **ospite d'onore Marco Majori, Guida Alpina di Bormio**: al suo attivo innumerevoli salite sia sulle Alpi che fuori. Le nostre attività inizieranno sin dai primi giorni del nuovo anno e si susseguiranno, come da calendario allegato, mese dopo mese, nella speranza di offrire un'ampia scelta fra escursioni, salite, trekking, vacanze, gite ed eventi culturali.  
A tutti i Soci ed ai loro familiari i migliori auguri per un gioioso Natale ed un sereno Anno Nuovo.

Il Presidente

**CAO - Club Alpino Operaio** dal 1885 - Associazione di Promozione Sociale  
**Sede:** viale Innocenzo XI, 70 - 22100 Como - Tel. 031.263.121  
www.caocomo.it - e-mail: posta@caocomo.it - PEC: cao.como@arubapec.it  
Codice fiscale e P. I.V.A. 00453090136 - Affiliata U.N.A.S.C.I.  
Iscrizione al RUNTS con determinazione numero 625 del 27/06/2022

**Da gennaio 2024 la sede sarà aperta solo il giovedì dalle ore 21 alle 23.**

**Capanna CAO m. 1000** - 22034 Brunate loc. San Maurizio (CO) - Via alle Colme, 35

# CALENDARIO ATTIVITÀ 2024

**dal 27/12/23 al 03/01/24**

Settimana bianca di fine/inizio anno - Panchià/val di Fiemme (TN) m 981

**sabato 13 gennaio - località da definire**

Esercitazione pratico-divulgativa sul rischio valanghe e sui metodi e mezzi di ricerca ed autosoccorso (artva, pala e sonda)

**domenica 28 gennaio**

**con le ciaspole: Anello degli Andossi/Madesimo (SO) m 1550**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 7:00/auto proprie/per Madesimo/SO  
dislivello m 300/durata ore 3

*equipaggiamento da escursionismo invernale/bastoncini, ghette e ciaspole  
set autosoccorso obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)*

Salita con le ciaspole che seguendo il torrente a mezza costa porta verso la Croce degli Andossi con rientro a Madesimo con altro itinerario.

*Capi gita: Lorenzo Turconi e Franco Villa*

**giovedì 1 febbraio ore 20:45**

**Serata presentazione Programma Attività Sociale 2024**

presso cinema Astra - viale Giulio Cesare, 3 - Como  
con la partecipazione di **Marco Majori** guida alpina

**domenica 4 febbraio**

**scialpinismo:** itinerario secondo meteo: **Val D'Avers (CH)**

*Capi gita/accompagnatori: Angelo Balestrini, Giorgio Galvani, Antonio Signoriello,  
Pietro Simonelli, Gianni Valesi*

**martedì 6 febbraio**

**I Soci si incontrano:** proiezione a cura di Gigi Prunotto

**Le gite Cao degli anni "80**

sede sociale ore 21:15

**domenica 11 febbraio**

**con le ciaspole: Splügen, Panel, Schneeschuhtrail, Splügen**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 6:45/auto proprie/per Splügen/CH  
dislivello m 380/durata ore 5/km 9

*equipaggiamento da escursionismo invernale/bastoncini, ghette e ciaspole  
set autosoccorso obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)*

Itinerario che parte dallo storico villaggi di Splügen nei Grigioni e seguendo in parte la strada del passo ed inoltrandosi poi nella bella foresta scende al lago di Sufers con ritorno sul percorso di andata.

*Capi gita Carla Brambilla ed Ezio Righetti*

### **sabato 17 febbraio**

**sci alpino** - auto proprie - Madesimo (SO) m 1550

*Capi gita Sergio Ronchetti e Angelo Balestrini*

### **domenica 25 febbraio**

**con le ciaspole: Passo del San Bernardino**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 6:45/auto proprie/per San Bernardino villaggio/CH/m 1608/dislivello m 510/durata ore 5:30/km 11

*equipaggiamento da escursionismo invernale/bastoncini, ghette e ciaspole set autosoccorso obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)*

Da San Bernardino villaggio costeggiando ed attraversando più volte l'antica strada romana si raggiunge il laghetto Moesola al passo. Rientro seguendo in parte il percorso dell'andata - *Capi gita Carla Brambilla e Alessio Mazzocchi*

### **domenica 25 febbraio**

**scialpinismo:** itinerario secondo meteo: Engadina

*Capi gita/accompagnatori: Angelo Balestrini, Giorgio Galvani, Antonio Signoriello, Pietro Simonelli, Gianni Valesi*

### **dal 25 febbraio al 3 marzo**

**52ª settimana bianca: Panchià/val di Fiemme (TN) m 981**

Panchià in val di Fiemme: da qui sono facilmente raggiungibili le aree sciistiche della zona Latemar, Alpe Cermis e Belamonte. Offre numerose attrattive anche ad escursionisti, fondisti e ciaspolatori

*Informazioni in sede il giovedì negli orari d'apertura*

### **martedì 5 marzo**

**I Soci si incontrano:** proiezione a cura del gruppo alpinistico ed escursionistico

**Rivediamoci le gite del 2023** - sede sociale ore 21:15

### **domenica 10 marzo**

**scialpinismo:** itinerario secondo meteo: Valle d'Aosta

*Capi gita/accompagnatori: Angelo Balestrini, Giorgio Galvani, Antonio Signoriello, Pietro Simonelli, Gianni Valesi*

### **domenica 10 marzo**

**La Via Regia da Torno a Nesso**

ritrovo stazione autolinee piazza Matteotti a Como/ore 7:30

dislivello m 990/durata ore 4:30/km 15

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Da Torno raggiunto con bus di linea si sale verso Palanzo per poi scendere a Pognana e risalire verso i monti di Careno con ultima discesa, passando sul ponte dell'Orrido a Nesso ed al bus di linea per il rientro a Como.

*Capi gita Adriano Martinelli e Carla Brambilla*

### **domenica 24 marzo**

**scialpinismo:** itinerario secondo meteo: Davos (CH)

*Capi gita/accompagnatori: Angelo Balestrini, Giorgio Galvani, Antonio Signoriello, Pietro Simonelli, Gianni Valesi*

### **domenica 24 marzo - escursionismo: Santa Margherita Ligure - Portofino**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 5:45/pullman/per Santa Margherita Ligure/GE  
dislivello m 452/traversata ore 5:30

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Escursione ad anello con partenza ed arrivo a Santa Margherita Ligure. Raggiunta la frazione di Olmi, con paesaggi da cartolina, si scende a Portofino e seguendo il lungomare si ritorna a Santa Margherita Ligure.

*Capi gita Lorenzo Turconi e Sergio Ronchetti*

### **martedì 9 aprile - I Soci si incontrano:**

proiezione a cura di **Antonio Barelli - Sentieri del lago** - sede sociale ore 21:15

### **sabato 13 e domenica 14 aprile**

**scialpinismo: Punta d'Arbola/m 3235**

ritrovo Como/ore 8:00/auto proprie/per Valdo in val Formazza/VB/m 1274 e salita al rifugio Margaroli in ore 2/domenica salita alla Punta d'Arbola in ore 4.

dislivello m 452/traversata ore 5:30

*equipaggiamento da sci-alpinismo in quota con artva, pala, sonda, ramponi, piccozza ed imbrago - Difficoltà BSA, S3 - Capi gita Giorgio Galvani e Gianni Valesi*

### **domenica 14 aprile**

**escursionismo: da Dasio alla Colma Regia/m 1517**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 6:45/auto proprie/per Dasio in Valsolda/CO/m 580 - dislivello m 937/durata ore 6

*equipaggiamento da escursionismo per ogni tipo di clima*

Da Dasio per mulattiera sino all'alpe Bolgia ed alla vetta della Colma Regia con ritorno su altro itinerario. Possibilità di percorso più breve.

*Capi gita Alessio Mazzocchi e Franco Villa*

### **domenica 28 aprile - escursionismo:**

**Monte Ubione e Corna Marcia/Prealpi Bergamasche/m 895/m 1033**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 7:00/auto proprie/per Clanezzo/BG/ m 300  
dislivello m 595/ore 3/m 950/durata ore 5

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Dalla vetta del monte Ubione, con bivacco, un sentiero che si sviluppa lungo la cresta, conduce alla Corna Marcia con un discreto sviluppo ed un ulteriore dislivello. Per la discesa itinerario in parte come la salita.

*Capi gita Alessio Mazzocchi e Lorenzo Turconi*

### ***martedì 7 maggio***

**I Soci si incontrano:** proiezione a cura di Guido Marazzi: **Intorno all'Armenia**  
sede sociale ore 21:15

### ***domenica 12 maggio***

#### **escursionismo: lago di Mognòla in val Lavizzara/CH/m 2003**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 6,45/auto proprie/per Fusio località Vacarisc di fuori/CH/m 1496/dislivello m 700/durata ore 5  
*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*  
Dal parcheggio, su sentiero, passando per vari alpeggi si raggiunge il lago e, con percorso circolare, si ritorna alle auto  
*Capi gita Adriano Martinelli e Carla Brambilla.*

### ***domenica 19 maggio***

#### **mountain-bike: Monte Bar/Val Colla/CH**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 8/auto proprie/per Corticiasca/CH/ m 1050/Quota massima m 1650/km 26/dislivello salita m 1100  
*equipaggiamento da mountain-bike/muscolare o elettrica/per ogni tipo di clima*  
Escursione in parte su asfalto e in parte no fino alla capanna Bar con discesa lungo un bellissimo "single trail".  
*Capi gita Angelo Balestrini e Pietro Simonelli*

### ***domenica 19 maggio***

#### **escursionismo col CAI Moltrasio:**

#### **Capanna Sponda/CH/m 1997**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 7,15/auto proprie/per Chironico in val Leventina/CH/m 800  
dislivello m 950/durata ore 6/km 10  
*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*  
Escursione con gli Amici del Cai Moltrasio su mulattiera e sentiero, che fra scoscese praterie d'altura, ci porta alla nostra meta. Rientro per lo stesso itinerario.  
*Capi gita: Sergio Ronchetti per CAO - Maria Rosa Camperi per CAI Moltrasio*

### ***domenica 26 maggio***

#### **escursionismo/alpinismo: Grigna settentrionale/m 2410**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 6:30/auto proprie/per Esino Lario/LC/ m 1400  
dislivello m 1100: escursione (PD via della Ganda) ore 6/7 - alpinismo (EEA cresta di Piancaformia) ore 7/8 è richiesta attrezzatura idonea  
*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*  
Gita che ci condurrà alla vetta del Grignone con due itinerari: la via della Ganda per i meno allenati e la cresta di Piancaformia per i più allenati. Per la discesa itinerario unico per la via della Ganda con passaggio dal rifugio Bogani.  
*Capi gita Ezio Righetti, Pietro Simonelli, Adriano Martinelli*

### **martedì 4 giugno**

**I Soci si incontrano:** proiezione a cura di Sergio Masciadri:

#### **La grande disarica dell'Everest**

sede sociale ore 21:15

### **domenica 9 giugno**

#### **escursionismo: da Isola al passo del Baldiscio/SO/m 2316**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 6:30/auto proprie/per Isola di Campodolcino/località Cà Raseri/SO/m 1487/dislivello m 860/ore 5/6

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Seguendo la strada sterrata risaliamo la bella val Febraro fino alla cascata per poi seguire la ripida mulattiera fino all'abitato di Borghetto, proseguendo, fra ancor più belli prati alpini, fino al passo del Baldiscio. Rientro sullo stesso percorso.

*Capi gita Lorenzo Turconi e Carla Brambilla*

### **domenica 16 giugno**

#### **Mountain-bike: La strada delle Alpi in val Bedretto (CH)**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 7:30/auto proprie/

per Airolo/CH/m 1140 - Quota massima m 1920/km 28/dislivello salita m 1100

*equipaggiamento da mountain-bike/muscolare o elettrica/per ogni tipo di clima*

Escursione ad anello che percorre parte della val Bedretto con grandi paesaggi sulla valle e sul passo del Gottardo, uno degli itinerari più interessanti del Ticino.

*Capi gita Angelo Balestrini e Pietro Simonelli*

### **domenica 23 giugno**

#### **escursionismo col CAI Como:**

#### **Lago Culino e Cima Rosetta/SO/m 2150**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 6:45/auto proprie/per Rasura/località Bar Bianco/val Gerola/SO/m 1500

dislivello m 700/ore 2:30 alla cima Rosetta/completo ore 4:30

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

L'incantevole lago Culino e la cima Rosetta con la sua vista mozzafiato sono la meta di questa tradizionale gita CAO-CAI che si concluderà gustando le prelibatezze del Bar Bianco - *Capi gita: Sergio Ronchetti e Franco Villa per CAO Como*

*Anna Adami e Roberto Belluschi per CAI Como*

### **28 giugno - 1 luglio**

#### **Foresta casentinese: fra Romagna e Toscana**

Quattro giorni di escursioni con soggiorno in albergo a Corniolo (FC) dove pernoveremo e ceneremo. Le Guide del parco ci accompagneranno in tre itinerari fra i più caratteristici.

**Il programma dettagliato sarà presentato in sede il 13 febbraio 2024 alle ore 21:15.**

*Capi gita: Giorgio Galvani e Carla Brambilla*

**Da sabato 13 a martedì 16 luglio**

**Tour del Marguareis con pernottamenti in rifugi**

Un bellissimo percorso tra fenomeni carsici lungo la linea di confine tra Italia e Francia nelle Alpi Liguri

**Il programma dettagliato sarà presentato in sede  
il 13 febbraio 2024 alle ore 21:15.**

*Capi gita: Giorgio Galvani e Carla Brambilla*

**Sabato 27 e domenica 28 luglio**

**Mont Fallère/AO/m 3061**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 12:00/auto proprie/per Vetan m 1670 frazione di Saint-Pierre - sabato: dislivello m 715/ore 3:00 - domenica: dislivello m 676/ore 3:00  
*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Le principali caratteristiche di questa gita sono la bellezza del rifugio e il grandioso panorama dalla vetta, ma anche per l'intero percorso. Lungo buona parte del percorso si possono ammirare sculture lignee del gestore e scultore del rifugio Siro Viérin. *Capi gita Gigi Prunotto e Sergio Ronchetti*

**Dal 3 al 24 agosto 51°Campeggio:**

**Campeggio Lago Verde/10060 Prali-fraz.Pomieri/Val Germanasca/TO/m1490**

*Informazioni in sede: Gigi Prunotto e Sergio Ronchetti*

**Sabato 14 e domenica 15 settembre**

**Pietra di Bismantova/Appennino Reggiano/m 1041**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 13:30/auto proprie/per Castelnovo nè Monti/RE/sistemazione in alberghetto

domenica: salita alla Pietra di Bismantova/dislivello m 300/ due itinerari: via ferrata con attrezzatura o sentiero escursionistico

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

La Pietra di Bismantova si presenta come uno stretto altopiano dalle pareti scoscese e dall'aspetto inaccessibile, mentre è possibile raggiungere la sommità con un facile sentiero o con alcune vie ferrate.

*Capi gita Gigi Prunotto e Sergio Ronchetti*

**dal 23 al 28 settembre**

**Trekking in Corsica**

Nel centro della Corsica per scoprire le valli e la vetta più alta dell'isola: il monte Cinto a m 2650, escursioni nelle più belle vallate e una gita al mare.

difficoltà EE escursionisti esperti/equipaggiamento da escursionismo d'alta quota per più giorni

**Il programma dettagliato sarà presentato in sede  
il 13 febbraio 2024 alle ore 21:15.**

*Capi gita: Giorgio Galvani e Carla Brambilla*

## **da inizio ottobre corso di ginnastica presciistica**

*Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede*

## **sabato 12 e domenica 13 ottobre**

### **Gita di chiusura al rifugio Schiazzera in val Saiento m 2079**

Chiusura delle attività con una serata in allegra compagnia al rifugio. Domenica, si proporranno due escursione per “smaltire le libagioni delle sera”; uno corto e uno lungo con meta i laghi e le vette attorno al Pian Fusino.

*Capi gita: Giorgio Galvani e Sergio Ronchetti*

## **domenica 20 ottobre**

### **Gara di bocce e castagnata alla Capanna CAO**

*Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede*

## **domenica 10 novembre**

### **52ª Festa Amici della Montagna alla Capanna CAO**

Pranzo a mezzogiorno in Capanna preceduto dalla Santa Messa nella chiesetta del CAO a ricordo di tutti i “Soci andati avanti”

*Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede*

## **Domenica 24 novembre**

### **Santuario di Vicoforte Mondovì/la cupola ellittica più grande al mondo**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 7:00/pullman/per Vicoforte Mondovì/CN

Il Santuario di Vicoforte, capolavoro del barocco piemontese offre una visita emozionante (tre percorsi) con salita fino ad oltre 60 m e 266 gradini. Obbligatorio l'uso dell'imbragatura fornita dall'ente che gestisce la struttura.

Equipaggiamento comodo (evitare gonne e vestiti), scarpe basse e chiuse, no borse zaini o simili. Merenda sinoira in ristorante della zona

*Capi gita Gigi Prunotto ed Erio Molteni*

## **giovedì 28 novembre**

**48° concorso fotografico: termine presentazione opere**

## **dicembre: data da definire**

**48° concorso fotografico: serata premiazione opere in sede**

## **domenica 15 dicembre**

### **escursione di Natale**

con scambio di auguri, sulle Prealpi Lombarde, in località da definire

*Capi gita: Carla Brambilla, Sergio Ronchetti*