



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

Como, 17 dicembre 2022

Care Socie e cari Soci,

anticipiamo la pubblicazione del PROGRAMMA 2023  
che andremo a presentare ufficialmente durante la serata di

**giovedì 2 febbraio p.v. al Cinema Astra.**

Le nostre attività inizieranno sin dai primi giorni del nuovo anno e si susseguiranno, con la consueta frequenza, mese dopo mese, nella certezza di poter coinvolgere tutti i Soci e continuare il nostro percorso in Montagna con grande amicizia.

Come senz'altro noterete nel Calendario non sono citate attività della nostra Corale che purtroppo, con grande dispiacere, ha dovuto cessare l'attività.

A tutti i Soci ed ai loro familiari i migliori auguri per un gioioso Natale ed un sereno Anno Nuovo.

Il Presidente  
*(Molteni Erio)*

**CAO - Club Alpino Operaio** - 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.

**Capanna CAO m. 1000**

22034 Brunate loc. San Maurizio (CO) - Via alle Colme, 35

# CALENDARIO ATTIVITÀ 2023

**dal 26/12/22 al 02/01/23**

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

**martedì 17 gennaio - sede sociale ore 21:00** (riservata ai Soci)

Serata divulgativa sul rischio valanghe

e sui metodi e mezzi di autosoccorso (artva, pala e sonda)

**sabato 21 gennaio** - Pratica di utilizzo mezzi autosoccorso in località da stabilire  
*Iscrizioni la sera del 17 in sede*

**domenica 29 gennaio**

**con le ciaspole al Monte Bar (CH) m 1816**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 7,00/auto proprie/per Corticiasca/CH  
dislivello m 813/durata ore 5

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

Salita con le ciaspole che passando dalla capanna Monte Bar raggiunge la vetta del  
monte con splendide vedute su Lugano ed i 4000 del Vallese.

*Capi gita Paola Brenna, Carla Brambilla*

**giovedì 2 febbraio ore 20:45**

**Serata presentazione Programma Attività Sociale 2023**

presso cinema Astra - viale Giulio Cesare, 3 - Como

con la partecipazione di **Eva Toschi** alpinista e scrittrice

**domenica 5 febbraio**

**scialpinismo:** itinerario secondo meteo: Alto Lario/Bassa Valtellina/Val D'Avers

*Capi gita/accompagnatori: Giorgio Galvani, Antonio Signoriello, Gianni Valesi*

**martedì 7 febbraio**

**I Soci si incontrano:** proiezione a cura di Chiara Botta e Antonio Signoriello

**Invito al cammino: nuove avventure a piedi e in bici**

sede sociale ore 21:00

**11 - 18 febbraio**

**51ª settimana bianca: Brunico/val Pusteria (BZ) m. 838**

Brunico al centro della val Pusteria è il principale punto d'incontro dell'area vacanze  
ai piedi di Plan de Corones, offre numerose attrattive anche a fondisti e ciaspolatori

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

### **domenica 12 febbraio**

#### **L'anello di Cari/val Leventina**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 7,00/auto proprie/per Cari/CH  
dislivello m 480/durata ore 4

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

Facile itinerario ad anello a Cari, costantemente baciata dal sole, con suggestivi  
passaggi fra boschi, arricchito dalla presenza di cartelli didattici dedicati alla flora.

*Capi gita Paola Brenna, Franco Villa*

### **domenica 19 febbraio**

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

*Capi gita Sergio Ronchetti, Angelo Balestrini*

### **domenica 26 febbraio**

#### **Cima di Piazza - Artavaggio**

Cima di Piazza/Piani d'Artavaggio (LC) m 2057

ritrovo piscina di Muggiò/ore 7:30/auto proprie/per Moggio partenza funivia/LC  
dislivello m 457/durata ore 3:30

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

Comodamente raggiungibili in funivia, i Piani d'Artavaggio offrono numerose possi-  
bilità di escursioni con le ciaspole. La Cima di Piazza m 2057 sarà la nostra meta  
facilitata dalla presenza, a metà percorso, del rifugio Cazzaniga-Merlini.

*Capi gita Carla Brambilla, Ezio Righetti*

### **domenica 26 febbraio**

#### **scialpinismo:** itinerario secondo meteo: Engadina

*Capi gita/accompagnatori: Giorgio Galvani, Antonio Signoriello, Gianni Valesi*

### **martedì 7 marzo**

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

#### **Rivediamoci le gite del 2022**

sede sociale ore 21:00

### **domenica 12 marzo**

#### **Lago di Pescegallo/val Gerola (SO) m 1865**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 6:45/auto proprie/per Gerola Alta/parcheggio funivia  
dislivello m 400/durata ore 5

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

Lasciata l'auto al parcheggio ci si incammina sulla stretta strada che sale a tornanti  
verso il rifugio Salmurano e tra un tornante e l'altro si arriva al lago.

*Capi gita Carla Brambilla, Ezio Righetti*

### **domenica 12 marzo**

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

*Capi gita/accompagnatori: Giorgio Galvani, Antonio Signoriello, Gianni Valesi*

### **sabato 1 e domenica 2 aprile**

**scialpinismo:** itinerario secondo meteo: Alta Valtellina/Valle d'Aosta/Val Formazza

*Capi gita/accompagnatori: Giorgio Galvani, Antonio Signoriello, Gianni Valesi*

### **domenica 2 aprile**

**Varazze, Santuario N.S. della Guardia, Cogoletto, Varazze**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 5:45/pullman/per Varazze/SV

dislivello m 452/traversata ore 5:30

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Prima uscita escursionistica che da tradizione sarà al mare. Da Varazze saliremo, nella macchia mediterranea, all'ottocentesco santuario in posizione dominante e con vista su gran parte dell'intero arco ligure. La traversata in quota e la discesa su Cogoletto per prendere il lungomare Europa che ci ricondurrà a Varazze

**Iscrizioni entro mercoledì 22 marzo**

*Capi gita Sergio Ronchetti, Paola Brenna, Maurizio Ronchetti*

### **martedì 4 aprile**

I Soci si incontrano: proiezione a cura di **Mattia Raimondi**

**Alta Via della Valtellina** - sede sociale ore 21:00

### **domenica 16 aprile**

**Dal Crocino al Poncione/Via Verde Varesina**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 7/auto proprie/per Arcisate/VA m 372

Itinerario A: dislivello m 700/durata ore 4:30

Itinerario B: dislivello m 750/ durata ore 6:00

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Da Arcisate su sentiero panoramico fino al monte Crocino e, per i più allenati, avanti fino al Poncione di Ganna. Ritorno sul sentiero di salita con varianti spettacolari.

*Capi gita Alessio Mazzocchi, Adriano Martinelli, Maurizio Ronchetti*

### **domenica 23 aprile**

escursionismo ragazzi col CAI Moltrasio

**L'Anello di Chironico in val Leventina (CH)**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 7,15/auto proprie/per Chironico/CH

dislivello m 850/durata ore 6

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Escursione per ragazzi e adulti fra gli antichi borghi che costituiscono i monti di Chironico. Percorso ad anello che permette di visitare borghi, oratori, chiesette e cappelle prima di rientrare a valle.

*Capi gita: Sergio Ronchetti per CAO - Maria Rosa Camperi per CAI Moltrasio*

### ***martedì 2 maggio***

I Soci si incontrano: proiezione a cura di Carla Brambilla e Giorgio Galvani

#### **Isola di Creta: dal monte al mare**

sede sociale ore 21:00

### ***domenica 7 maggio***

#### **Monte Due Mani/Valsassina (LC) m 1655**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 7:30/auto proprie/per Ballabio/LC/ m 700

Itinerario A: dislivello m 1000/durata ore 6/7

Itinerario B: dislivello m 900/durata ore 6

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Monte poco conosciuto ma molto interessante per le sue molteplici vie d'accesso.

*Capi gita Carla Brambilla Ezio Righetti, Adriano Martinelli, Giorgio Galvani*

### ***domenica 21 maggio***

#### **Monte Garzirola/val Colla (CH) m 2116**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 7/auto proprie/

per val Colla loc. Bogno/CH/m 960

dislivello m 1156/durata ore 6

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Da Bogno, tra boschi di castagno, faggi e abeti si arriva al passo di San Lucio e seguendo la dorsale si arriva alla croce di vetta. La discesa, lungo altro itinerario, ci porta e conoscere altri luoghi prima di arrivare a Bogno.

*Capi gita Carla Brambilla, Gigi Prunotto*

### ***martedì 6 giugno***

I Soci si incontrano: proiezione a cura di Carla Brambilla: **Uzbekistan**

sede sociale ore 21:00

### ***domenica 11 giugno***

#### **Capanna Poncione di Braga/valle di Peccia (CH) m 2017**

ritrovo parcheggio navigazione Tavernola/ore 7/auto proprie/per Ghiéiba loc. Piano di Peccia/CH/m 1230

dislivello m 1200/durata ore 8 ca

difficoltà escursionistica

adatta a persone con adeguato allenamento la salita ai laghi

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Dalla località di Ghiéiba si sale alla capanna Poncione di Braga con possibilità di ristoro. I più intraprendenti potranno continuare la salita fino a raggiungere i laghetti di Tanèda e della Froda

*Capi gita: Carla Brambilla, Adriano Martinelli*

### **domenica 25 giugno**

#### **Pizzo d'Alben/val Varrone (LC) m 1865/col CAI Como**

ritrovo piscina di Muggiò/ore 7:30/auto proprie/per Ballabio/LC/ m 700

Itinerario A: dislivello m 1180/durata ore 5

Itinerario B: dislivello m 580/ durata ore 3

*equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima*

Dalla zona artigianale di Premana su sentiero fino all'alpe ed al rifugio. Proseguendo sempre su sentiero fino ad una seconda alpe ed alla successiva vetta.

*Capi gita: Sergio Ronchetti, Franco Villa per CAO*

*Francesca Fazio, Giancarlo Bondi per CAI Como*

### **30 giugno - 3 luglio**

#### **Auronzo di Cadore/val d'Ansiei (BL) m 866**

Quattro giorni di escursioni con soggiorno in albergo a Auronzo di Cadore nella splendida cornice delle Marmarole, Sorapis e Tre Cime di Lavaredo.

***Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede  
entro mercoledì 5 aprile***

*Capi gita: Adriano Martinelli, Carla Brambilla, Erio Molteni*

### **venerdì 14, sabato 15, domenica 16 luglio**

#### **Giro del Monviso con pernottamenti in rifugi**

Tre giorni attorno al RE di Pietra con partenza ed arrivo a Pian del Re, pernottamento ai rifugi Sella e Vallanta.

***Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede  
entro mercoledì 15 marzo***

*Capi gita: Giorgio Galvani, Gigi Prunotto*

### **30 luglio - 19 agosto**

#### **50° Campeggio: campeggio Bresin a Cimolais/val Cimoliana (PN)**

Posizione tranquilla nel parco naturale delle Dolomiti Friulane all'inizio della valle.

***Informazioni in sede - Responsabili: Gigi Prunotto, Sergio Ronchetti***

### **domenica 3 settembre**

#### **Laghi del Porcile/Foppolo-val Brembana (BG) m 2100**

Giro ad anello tra tre valli a cavallo della cresta principale delle Orobie

*Capi gita: Ezio Righetti, Paola Brenna*

### **domenica 17 settembre**

#### **Becca Trècare/Valtournanche (AO) m 3033**

La conca di Cheneil sarà il punto di partenza per questa escursione che ci condurrà con un sentiero a serpentine ai 3033 m della cima.

*Capi gita: Gigi Prunotto, Sergio Ronchetti*

**dal 25 al 30 settembre**

**Isola di Tenerife**

La più grande delle isole Canarie ci aspetta con il suo parco nazionale ed il vulcano Teide, punto più alto dell'isola a quota 3718 m.

**Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede entro mercoledì 8 marzo**

*Responsabili: Giorgio Galvani, Carla Brambilla, Erio Molteni*

**da inizio ottobre corso di ginnastica presciistica**

*Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede*

**domenica 8 ottobre**

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

*Per informazione ed iscrizioni rivolgersi in sede*

**sabato 14 e domenica 15 ottobre**

**Gita di chiusura al rifugio Sant'Jorio m 1980**

Chiusura delle attività con una serata in allegra compagnia al rifugio. Domenica, escursione per "smaltire le libagioni delle sera" alla vetta del monte Marmontana passando per rifugio Delle Aquile e, se possibile, dal nuovo rifugio del Gesero.

**Iscrizioni entro mercoledì 27 settembre**

*Capi gita: Giorgio Galvani, Carla Brambilla, Sergio Ronchetti*

**domenica 5 novembre**

**51ª 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"

**Iscrizioni in sede entro mercoledì 25 ottobre**

**mercoledì 29 novembre**

**Termine presentazione opere 47° concorso fotografico**

**dicembre: data da definire**

**Serata premiazione opere 47° concorso fotografico in sede**

**domenica 17 dicembre**

**Escursione di Natale**

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

*Capi gita: Carla Brambilla, Giorgio Galvani, Sergio Ronchetti*