

08

PROGRAMMA
ATTIVITÀ
SOCIALE



CAO

ALPINISMO



SCI ALPINISMO



SCI ALPINO



SCI NORDICO



RACCHETTE



ESCURSIONISMO



CAMPEGGIO



CORALE



**CLUB
ALPINO
OPERAIO**
COMO
DAL 1885





1° premio sezione DIAPOSITIVE

Paola SPADINA

Sospesi nel blu



premio SPECIALE

Giorgio MONTORFANO

Cervo: positivo e negativo. Colto l'attimo



Il Libretto che abbiamo realizzato e che distribuiamo in occasione della serata di presentazione del Programma Attività Sociale per l'anno 2008 è una illustrazione di tutte le iniziative che il nostro Sodalizio promuove nel corso dell'anno. Un calendario intenso, ricco di proposte per i nostri Soci e per tutti i nuovi amici che, a giusto titolo, pone il CAO tra le più dinamiche associazioni del territorio lariano, per quanto riguarda l'organizzazione di gite ed attività in montagna.

L'escursionismo rappresenta senz'altro la disciplina più seguita dai soci. Anche quest'anno, oltre alle numerose gite, non mancheranno i due trekking: in Dolomiti a giugno e nel Gran Sasso a settembre.

L'alpinismo, con le sue ascensioni impegnative, potrà contare sull'apporto di giovani elementi che porteranno sicuramente nuovo entusiasmo e nuove idee.

Le attività invernali, in particolare quelle didattiche, dal corso di sci nordico alla scuola di sci per bambini, sono diventate ormai una tradizione per il CAO, che unitamente alle settimane bianche ed alle gite con le racchette da neve raccolgono sempre molte adesioni. Ci auguriamo che la stagione possa essere propizia anche per le uscite di scialpinismo, per le quali necessitano condizioni di innevamento particolarmente favorevoli. Il calendario riserva poi il dovuto spazio alle escursioni ed alle iniziative per i bambini, ai quali pare opportuno rivolgere la nostra attenzione.

Segnaliamo che la chiusura delle attività è stata posticipata al 30 novembre con la Festa Amici della Montagna, che si terrà, come di consueto, presso la nostra capanna.

Nelle pubblicazioni degli ultimi decenni, la prima pagina dopo la presentazione è sempre stata riservata al CORO, quale

riconoscimento di un'attività ultracrinquantenaria ritenuta fondamentale per il CAO. Questa volta così non può essere. Per le ormai note vicende, la nostra Associazione, per mantenere fede ai propri impegni sociali, si trova nella necessità di dover ricostruire la Corale. Ad essa è quindi dedicata la stessa pagina con l'invito ad aderire al nuovo progetto che, come per tutte le attività, richiederà coraggio ed entusiasmo da parte di tutti.

Nello scorso anno abbiamo inaugurato la nuova e spaziosa sede sociale che ha iniziato ad accogliere i Soci con numerose iniziative e che già si è mostrata all'altezza di poter accompagnare il CAO nel suo sviluppo per i prossimi anni. Nel 2008, per poter favorire l'aggregazione dei Soci, apriremo la sede, oltre che nelle due serate tradizionali, anche un pomeriggio alla settimana, nella giornata di giovedì. Speriamo che questo servizio, che richiede un ulteriore sforzo organizzativo, possa essere apprezzato e soprattutto utilizzato.

Questa presentazione è, come sempre, l'occasione più adatta per ringraziare pubblicamente tutti coloro che, con grande dedizione e passione, rendono possibile questo ambizioso Programma e si adoperano affinché tutto si possa svolgere in modo ottimale.

Ma il ringraziamento più grande è rivolto ai Soci, che comprendono appieno lo spirito con il quale il CAO opera e che, con la loro viva partecipazione, ci consentono di tradurre ogni idea in realtà. Senza il loro apprezzamento e la loro fiducia nulla si potrebbe realizzare.

Il 2008 sarà pertanto ancora un anno assai impegnativo per i responsabili ed i Soci, sia nella costruzione della nuova corale che nel sostegno di tutte le iniziative programmate.

Il Presidente **Erio Molteni**

CAPANNA CAO

di Tradigo Maurizio & C. snc
via alle Colme 35 Brunate

**ALBERGO CON CAMERE RINNOVATE
CUCINA LOMBARDA
GELATERIA ARTIGIANALE
DOLCI DI NOSTRA PRODUZIONE**

**BANCHETTI PER CERIMONIE E COMPAGNIE
CON AMPI TERRAZZI**

Campo da bocce e parchetto giochi per bambini

TI ASPETTIAMO

Puoi contattarci allo

031/220221

oppure via internet all'indirizzo

capann.cao@libero.it

Visita la nostra pagina web al sito

<http://www.caocomo.it/>

Il CAO Club Alpino Operaio di Como comprende, tra i propri scopi sociali, anche quello di promuovere la divulgazione del canto alpino e popolare.

Uno scopo che, con orgoglio, persegue dal lontano 1950, anno della fondazione della Corale CAO, e che oggi ripropone con entusiasmo e con molte novità.

Con l'intenzione di ricostituire una nuova Corale a voci miste, apriamo una campagna di adesione rivolta a tutti, uomini e donne, che abbiano il desiderio di riunirsi in amicizia per sviluppare la propria passione per la musica ed il canto corale, nell'ambito di un'Associazione di volontariato come il CAO.

Il repertorio che intendiamo proporre, oltre ai canti classici legati alla montagna ed alle sue storie, sarà allargato a quelli popolari, italiani ed esteri, per evidenziare l'universalità del canto popolare con le sue tradizioni ed i suoi sentimenti. Un Maestro di grande esperienza si è già reso disponibile e condividerà con noi questo progetto. Chi intende aderire alla nostra iniziativa è pregato di compilare il sottostante modulo e di farlo pervenire presso la nostra sede di Viale Innocenzo XI, n. 70. Sarà successivamente contattato per essere informato sulla nostra iniziativa e poter partecipare alle prove.

Grazie.

CAO Club Alpino Operaio

Il Consiglio Direttivo

CORALE CAO



Cognome e nome

Indirizzo

CAP

Città

Telefono

Nato a

il

Professione

Socio CAO SI - NO

Nuovo Socio Ordinario - Familiare - Sostenitore

FIRMA

N.B. Con l'apposizione della firma, il Socio autorizza il CAO al trattamento dei propri dati personali, utilizzati nello svolgimento dell'attività istituzionale.

MODULO ADESIONE

Le iscrizioni alle singole gite, riservate ai soci, si ricevono esclusivamente in sede, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

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 pari all'intera quota prevista, entro e non oltre il martedì precedente la gita stessa. Qualora non si raggiungesse il numero di iscritti necessario per garantire l'uso del pullman, la gita si svolgerà, dove possibile, con le auto private.

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

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

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

IN CASO DI ANNULLAMENTO

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

PREPARAZIONE ED EQUIPAGGIAMENTO

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

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

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

In particolare, è da prestare attenzione a:

Escursionismo

calzature e vestiario.

Alpinismo

calzature, vestiario, imbracatura, cordini e moschettoni, piccozza e ramponi, casco e dissipatore per le ferrate, cibo e bevande adeguati alla quota; eventuale sacco-lenzuolo per il pernottamento in rifugio.

Sci alpinismo

Arva, pala, 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.

CAO CLUB ALPINO OPERAIO Associazione Sportiva Dilettantistica

P.Iva - C. fisc. 00453090136

PER INFORMAZIONI

più dettagliate
rivolgersi in sede

indirizzo

NUOVA SEDE

CAO viale Innocenzo XI, 70
22100 Como
martedì e giovedì
dalle ore 21

APERTURA POMERIDIANA

giovedì dalle 15 alle 18
telefono 031/263121
e-mail:posta@caocomo.it

Le informazioni
sulle attività sociali
sono disponibili sul sito
www.caocomo.it

LUOGO DI RITROVO

E' 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).

DOCUMENTI

Si raccomanda di portare con sé i propri documenti d'identità, obbligatori per le gite svolte all'estero, per sé e per eventuali minori al seguito. Si raccomanda inoltre di portare sempre la tessera convalidata del CAI per poter usufruire delle coperture assicurative e delle tariffe agevolate per i pernottamenti nei rifugi, sia italiani che esteri. Per le attività sciistiche si consiglia la sottoscrizione della tessera F.I.S.I.

RESPONSABILITA'

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

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

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

NOTAbene



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.

Impresa Edile

GIUSEPPE MILITELLO

cell. 335 6367267

Via A. Volta, 48
22034 BRUNATE (Co)
Telefono 031 364 167
Fax 031 3365 082
e.mail mgedil@libero.it

I M P R E S A

BELLUSCHI

dal 1911

restauro facciate, decorazioni, graffiti
isolamenti termici ed acustici
deumidificazioni, manti di copertura

22100 Como, via al Piano 21b, tel. 031 590 760 (4 linee) fax 031 590 876
info@belluschi.it - www.belluschi.it

Angelo BALESTRINI
Marcello BASSI
Luca BIANCHI
Matteo FRIGERIO
Giorgio GALVANI
Alberto LUPIS
Luca MAGGIONI
Massimo MICCIO
Michele PINALLI
Andrea PIRONI
Gigi PRUNOTTO
Stefano SESANA
Antonio SIGNORIELLO
Pietro SIMONELLI
Paola SPADINA
Gianni VALESÌ
Enzo VILLANI
segretario Ezio RIGHETTI

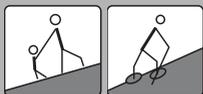
**GRUPPO ALPINISTICO,
ALPINISMO
E SCI-ALPINISMO**

Francesco BIANCHI FETUCCIA
Pietro DE COL
Massimo MICCIO
Erio MOLTENI
Paolo PIZZETTI

**SCI ALPINO
discesa**

Francesco BIANCHI FETUCCIA
Giuseppe MERONI
Ornello POZZI

**SCI NORDICO
fondo**



ESCURSIONISMO

Diego CAPPELLETTI
Ornello POZZI
Sergio RONCHETTI
Adriano TAGLIABUE

CAMPEGGIO

Giuseppe MERONI
Sergio RONCHETTI

CORALE

Il Consiglio Direttivo



TAKEUCHI II

NOLEGGIO

Il Segno Geom. Silvani



MERLO

031-749221

*...due aziende unite dal desiderio di garantire
alla clientela un servizio a 360°*



BOMAG

VENDITA E ASSISTENZA

Il Segno Silvani



22066 MARANO COMENSE (CO)

Via Per Cascina Arata, 84

e-mail: noleggios.@tin.it

OIL & STEEL



**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 nevaie, 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

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

**F
Facile**

**PD
Poco Difficile**

**AD
Abbastanza Difficile**

**D
Difficile**

**TD
Molto Difficile**

**ED
Estremamente Difficile**

**EX
Eccezionalmente Difficile**

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

**DIFFICOLTÀ
SCIALPINISTICHE**

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

**MS
itinerario per Sciatore Medio**
(che padroneggia pendii aperti di pendenza moderata)

**BS
itinerario per Buon Sciatore**
(che è in grado di curvare e di arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati fino a 30°).

**OS
itinerario per Ottimo Sciatore**
(che ha un'ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati).

L'aggiunta della lettera A indica che l'itinerario presenta anche caratteri alpinistici (percorso di ghiacciai, di creste, di tratti rocciosi, a quote elevate, ecc.)





GENERALI
Assicurazioni Generali S.p.A.

AGENZIA PRINCIPALE COMO OVEST

Via Pasquale Paoli, 47/A
22100 Como
telefono 031.525730
telefax 031.525740

pagine a cura del Gruppo Alpinistico

Senza alcun dubbio, la pratica degli sport della montagna, escursionismo estivo e invernale, alpinismo, sci di fondo, sci alpinismo, racchette da neve o quant'altro, non sono esenti da rischi, che risultano proporzionalmente più elevati con l'aumentare delle difficoltà tecniche ed ambientali. Un ulteriore aggravio è dato dall'aumento del numero di frequentatori dell'ambiente montano. Una pratica corretta permette la gestione del rischio, riconducendolo

entro limiti accettabili. La necessità di rispettare semplici regole di comportamento, sempre rimanendo nell'ambito delle proprie capacità, appare quindi indispensabile per poter frequentare la montagna, sia che si percorra un facile sentiero nei boschi, sia che si scali una parete di roccia. Prima fra tutte rimane, comunque, quella di muoversi **accompagnati ed adeguatamente equipaggiati**. Portare i soci in montagna in sicurezza è lo scopo del Gruppo Alpinistico CAO.

Procedere con un accompagnatore (contesto gita) o

con un compagno di avventura che possa svolgere la funzione di "leader" o di "pari livello" significa molto di più del semplice condividere un'esperienza in montagna; significa avere una collaborazione tecnica e pratica che ci garantisca un sufficiente margine di sicurezza, con la possibilità di poter fronteggiare difficoltà maggiori, pur consapevoli che, per farlo, occorre conoscere i pericoli che si possono incontrare.

Avere un compagno consente inoltre di disporre di un possibile aiuto o soccorso o, comunque, un mezzo di contatto con i soccorritori.

MATERIALE ALPINISTICO

CORDA La scelta è determinata dalle caratteristiche dell'itinerario. Nella progressione classica su ghiaccio, le sollecitazioni, anche in caso di caduta, sono di norma inferiori a quelle che si determinano in parete di roccia o ghiaccio. Viene pertanto privilegiato l'utilizzo della cosiddetta "mezza corda" (diametro 8-9 mm.), di lunghezza non inferiore a 50 metri.

IMBRACATURA In alpinismo è utilizzata quella bassa. Il suo scopo è quello di ripartire in modo razionale (soprattutto sul bacino e sulla parte alta delle cosce) la forza di arresto proveniente dalla corda in caso di caduta. Il vantaggio di chi si trova in questa situazione, cioè col nodo di collegamento corda-imbracatura vicino al baricentro del corpo, è che

avrà un minore sbilanciamento, una maggiore prontezza e resistenza a contrastare l'improvviso sforzo che si verifica.

PICCOZZA Questo strumento di progressione o semplice supporto dell'equilibrio è il simbolo dell'alpinismo. Deve essere leggera e robusta, con un'adeguata forza battente affinché il suo utilizzo risulti efficiente e non faticoso. Parte integrante è la "dragonne" (laccetto che collega la piccozza al braccio) e che, in ambito classico, serve principalmente ad evitare di perdere l'attrezzo.

RAMPONI Costituiscono l'altro fondamentale attrezzo per la progressione su ghiaccio. I più adatti ad un uso universale (ghiaccio e misto) sono i ramponi semirigidi con attac-

co semirapido. Di norma sono costruiti con acciaio al cromo molibdeno, resistente alle basse temperature. Maggiore sicurezza e velocità di marcia sono agevolati dall'adozione di un accessorio: "l'antizoccolo", che impedisce la formazione di un fastidioso e pericoloso zoccolo, specie in condizioni di neve umida o bagnata.

A completamento, fanno parte della normale dotazione in uso anche: cordini, fettucce, moschettoni, casco, viti da ghiaccio, discensore, carrucole, bloccanti. Ognuno di questi meriterebbe un giusto approfondimento, ma questo libretto non è, e non pretende di essere, un manuale tecnico-didattico. Siamo certi che le pubblicazioni in commercio possano servirvi da valido aiuto.



Percorrere un ghiacciaio è un'esperienza ricca di meravigliosi aspetti, quanto di imprevedibili insidie, anche per chi possiede una profonda esperienza. Crediamo di non sbagliare dicendo che non c'è un metodo unico di legatura; infatti un susseguirsi di prove e di esperienze ne determina una costante evoluzione, sia per quanto riguarda i materiali che la tecnica individuale e le tecniche di sicurezza. Questo scritto prende riferimento dall'attuale stato di questa evoluzione ed è volutamente limitato all'informazione sul metodo di formazione tecnica della cordata.

Modalità di legatura

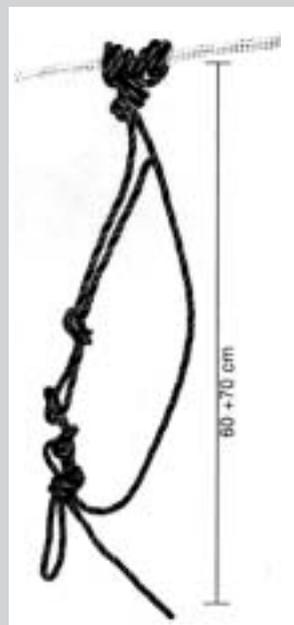
(formazione della cordata)
Nella legatura a due o a tre elementi, il primo e l'ultimo di cordata (distanza tra i componenti di 8-10 metri) si collegano alla corda mediante un nodo barcaiole realizzato su un moschettone a ghiera, che va agganciato all'anello di servizio dell'imbracatura; alla estremità della corda ci si collega tramite un nodo a otto infilato direttamente all'imbracatura. Questo consente di riutilizzare velocemente la lunghezza completa della corda rimanendo sempre assicurati. La corda eccedente può essere inserita, filata, dentro un sacchetto che andrà alloggiato nella parte alta dello zaino, oppure posta ordinatamente sotto la patella dello stesso.

Nella cordata a tre, il secondo si lega a metà corda realizzando un nodo delle guide con frizione, tenendo un'asola lunga circa 50 cm che collegherà all'anello di servizio dell'imbracatura, tramite moschettone a ghiera e nodo barcaiole. L'autobloccante da ghiaccio, preparato e specifico, deve essere attuato da ciascun componente e collegato alla corda mediante nodo Prusik, da realizzare con un cordino in Kevlar (NO a cordini in Nylon o Dyneema, non adatti a realizzare autobloccanti), lungo 3,50/4 metri, svincolabile, per consentire la preparazione dell'ancoraggio. Questo cordino (non deve essere tenuto in mano!), predisposto sulla corda, va portato all'imbracatura, nel cosciale.

MATERIALE ALPINISTICO INDIVIDUALE

Consigliamo ad ogni partecipante un'adeguata "minima" dotazione di materiali per una sicura progressione su ghiaccio e misto facile, che individuiamo in: abbigliamento adeguato alla quota (guanti, pantaloni, copricapo, ecc.), occhiali con una adeguata protezione UV, imbracatura bassa, buoni scarponi, ramponi, piccozza, due moschettoni a ghiera, due cordini in Kevlar o Dyneema (lunghezza 1,50 m. circa, chiusi con nodo doppio inglese), autobloccante da ghiaccio (da realizzare con un cordino in Kevlar di 3,50 / 4 metri, NO a cordini in Nylon o Dyneema). Si raccomanda, prima di ogni gita, un dili-

gente controllo dell'equipaggiamento tecnico (abbigliamento e materiali), poiché la mancanza o l'inadeguatezza di questi elementi può, in caso di emergenza, mettere a repentaglio la sicurezza dell'alpinista stesso e /o dei suoi compagni.



Lo scopo di queste informazioni è di raggiungere un intendimento comune tra gli appassionati "ferratisti", valutando le problematiche ed i pericoli che possono derivare da un'attività di svago e di libertà come l'arrampicata su itinerari attrezzati. In particolare, è importante soffermarsi sull'argomento prevenzione, affinché si possa ulteriormente ridurre il numero di incidenti. Differenti episodi dimostrano che la salita di questi percorsi richiede elementi di sicurezza oggettivi, troppo spesso sottovalutati, che vanno da un'inadeguata preparazione fisica e tecnica ad una sommaria ricerca e conoscenza delle difficoltà complessive dell'itinerario. Fattori come il tempo di avvicinamento alla ferrata, di cui spesso non si tiene conto nella valutazione delle difficoltà della stessa, possono concorrere ad aumentare il rischio di affaticamento generale e quindi di possibili incidenti, in considerazione che, dopo la salita, ci potrà anche essere una lunga discesa.

Dispositivi di protezione individuale (DPI)

Per la scalata di una ferrata, ai DPI vanno anteposte essenziali considerazioni che riassumiamo in:

- scelta di un itinerario adeguato alla propria preparazione fisica e tecnica
- informarsi sul meteo previsto
- zona prescelta per la gita (se di bassa, media o alta quota)
- stagione in cui la si affronta (eventuale presenza di neve)
- esposizione

In riferimento a queste valutazioni, cerchiamo di regolare l'abbigliamento, le calzature e le attrezzature tecniche da portare (DPI).

Per una corretta autoassicurazione è indispensabile possedere, saper indossare ed utilizzare correttamente: il casco alpinistico, l'imbracatura bassa o combinata con un pettorale (sodalizio vantaggioso solo quando durante la salita si porta uno zaino pesante, che in caso di caduta può determinare il ribaltamento del corpo), il set confezionato con dissipatore di

energia cinetica unidirezionale a placchetta forata, completo di due moschettoni (tipo K, consigliati quelli col sistema automatico di pressione sul dorso), due moschettoni di scorta (tipo K), un anello di fettuccia cucito di scorta, un paio di guanti da ferrata. Le attrezzature tecniche devono essere certificate e marcate secondo le specifiche norme CE-EN-UIAA.

Progressione (in breve)

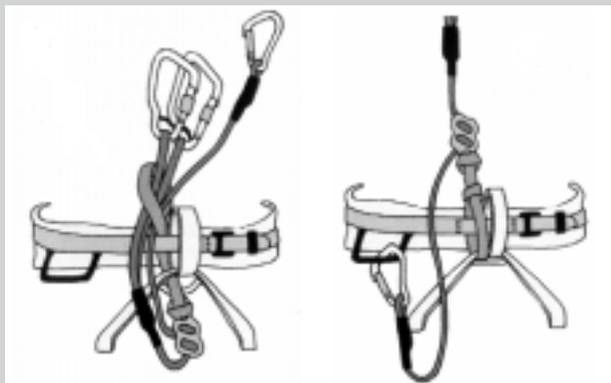
Rispettare le distanze di sicurezza, tenendo conto di un'eventuale caduta di chi ci precede, specie nei tratti verticali.

Cercare di progredire spingendosi con le gambe e riducendo al minimo la trazione con le braccia.

Utilizzare una mano sulla fune e l'altra sugli appigli della roccia (entrambe le mani sulla fune rendono più incerta e difficoltosa la progressione).

Procedere con i rami del dissipatore tenuti sopra l'avambraccio del braccio che utilizza la fune (non devono essere lasciati pendere sotto l'arrampicatore).

Nei frazionamenti, sganciare un moschettone alla volta per superare il chiodo di ancoraggio della fune. Mantenere entrambi i moschettoni agganciati al cavo durante la progressione. Prestare la massima attenzione a non muovere sassi, anche se piccoli.



L'obiettivo di questo tema è quello di coinvolgere sempre più gli appassionati della neve fresca, affinché possano avere una maggiore informazione e possano dedicare molta più attenzione nel praticare l'attività del "fuori pista". L'argomento è strettamente legato al rischio valanghe ed alla sua prevenzione.

Contrariamente a ciò che più comunemente si pensa, in questo scenario non sono interessati solo gli scialpinisti, ma anche gli alpinisti che frequentano le montagne d'inverno, gli amanti delle discese fuori pista con gli sci o con lo snowboard e gli escursionisti con le racchette da neve. Descrivere e consigliare cosa è meglio fare per evitare il pericolo valanghe non è cosa facile, poiché è un argomento che, data la sua complessità, non può essere sintetizzato in poche righe.

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

L'autosoccorso, effettuato dal gruppo stesso in modo corretto e veloce, è l'unica possibilità che, ancora oggi, in caso di valanga, viene ritenuta valida. La sola valida! Per un idoneo autosoccorso sono assolutamente necessari: l'A.R.V.A., la PALA DA NEVE e la SONDA.

A.R.V.A.

Letteralmente, il nome deriva dal francese e significa "Appareil Recherche Victimes Avalanches" (apparecchio di ricerca travolti da valanga). Attualmente, l'evoluzione continua di questo dispositivo ha portato ad un perfezionamento tale che è quasi impossibile fallire una ricerca. Ma l'A.R.V.A. va conosciuto, è dinamico e risponde a segnali che è necessario saper riconoscere. Per questo ci vuole un particolare addestramento. A seconda del tipo di strumento e delle nostre capacità, è possibile fare una ricerca sistematica e molto sicura che viene detta "per linee perpendicolari", oppure una ricerca più veloce e più evoluta, detta "direzionale", poiché ci porta vicino

RACCOMANDAZIONI

- prima della partenza per la gita, controllare il funzionamento in "ricezione" e "trasmissione" dello strumento;
- indossare correttamente l'A.R.V.A. acceso in posizione di "trasmissione" sotto la giacca a vento o sotto la maglia (non nello zaino);
- non usare i cinturini salva sci;
- i bastoncini devono essere impugnati fuori dai laccioli;
- durante il percorso è importante valutare ogni singolo pendio che si attraversa. In caso di pericolo "è meglio una amara rinuncia che una dolorosa ritirata".



all'apparecchio cercato in modo quasi diretto. Comunque, avere solo l'A.R.V.A. non è sufficiente; è necessario disporre anche di pala e sonda per la ricerca del travolto.

E' importante inoltre consultare i Bollettini Nivometeorologici:
Per la regione Lombardia: www.regione.lombardia.it
Per le Alpi Italiane: www.aineva.it
Servizi Valanghe Europei: www.avalanches.org
...con molta attenzione e valutazione della neve, SCIATE SICURI.



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 -

RACCHETTE	21	Capanna Gana Rossa	m 2270	27 gennaio	
	23	Artavaggio - Cima Piazzo	m 2057	10 febbraio	
	25	Andermatt (CH)		17 febbraio	
	29	Piz Lunghin	m 2780	24 febbraio	
	35	Rifugio Bonatti	m 2025	15 e 16 marzo	
SCIALPINISMO	26	Pizzo di Gino	m 2245	17 febbraio	
	33	Corno Orientale di Nefelgiu	m 2870	9 marzo	
	37	Tete de Grand Etret	m 3201	30 marzo	
	CAI Maslianico	43	Capanna Margherita	m 4559	12 e 13 aprile
SCI ALPINO E NORDICO	25	Andermatt (CH)		17 febbraio	
	27	gita bambini - Champorcher (discesa)		17 febbraio	
	31	Settimana Bianca a Plan de Coronas(BZ)		1-8 marzo	
	32	gita bambini - Splugen (discesa)		2 marzo	
	75	Settimana Bianca di fine anno		dic-gen 2009	
	75	Corso di sci nordico		gennaio 2009	
	75	Scuola di sci per bambini (discesa)		gennaio 2009	
ALPINISMO	51	Uscita tecnica al ghiacciaio Morteratsch		8 giugno	
	55	Gran Zebrù	m 3851	21 e 22 giugno	
	61	Punta Grober	m 3497	5 e 6 luglio	
	63	Mont Maudit	m 4465	19 e 20 luglio	
	68	Bocchette Alte del Brenta	m 3020	13-14 settembre	
ESCURSIONISMO	25	Andermatt (CH)		17 febbraio	
	39	Monte Acuto	m 749	6 aprile	
	CAI Moltrasio	45	gita bambini Parco dell'Adda		27 aprile
		47	Da passo Penice a Perino		18 maggio
	CAI Moltrasio	49	gita bambini Campus Lusardi		24 e 25 maggio
		53	Parco dei Cento Laghi		15 giugno
	CAI Como	57	Dolomiti di Braies - C. del Becco	m 2810	28 e 29 giugno
		59	Trekking in Dolomiti - Passo Sella		dal 3 al 6 luglio
		62	rifugio Barba-Ferrero	m 2230	13 luglio
		67	Gran Sasso	m 2912	5-8 settembre
		69	Lago Moro in val Brembana	m 2235	21 settembre
		71	Gruppo Orsa-Pravello	m 1015	5 ottobre
	72	gita chiusura rif. Roccoli Lorla	m 1460	11 e 12 ottobre	
CAMPEGGIO	65	XXXV Campeggio-La Valle Agordina (BL)		4-29 agosto	
MOUNTAIN BIKE	70	M. Garzirola -GS Baradello Tartaruga Team		28 settembre	
VARIE	75	Corso di ginnastica presciistica		da ottobre	
	73	Castagnata e gara di bocce		19 ottobre	
	75	32° Concorso Fotografico	termine	13 novembre	
	74	Festa Amici della Montagna		30 novembre	
	75	Festa dei Bambini		13 dicembre	

RACCHETTE	Capanna Gana Rossa	m 2270	27	GENNAIO
RACCHETTE	Artavaggio - Cima Piazzo	m 2057	10	FEBBRAIO
SCI NORDICO-RACCH.-ESCUR.	Andermatt (CH)		17	
SCI ALPINISMO	Pizzo di Gino	m 2245	17	
SCI ALPINO	gita bambini - Champorcher (discesa)		17	
RACCHETTE	Piz Lunghin	m 2780	24	
SCI ALP-SCI NORDICO	Set. Bianca a Plan de Coronas(BZ)		1-8	MARZO
SCI ALPINO	gita bambini - Splugen (discesa)		2	
SCI ALPINISMO	Corno Orientale di Nefelgiu	m 2870	9	
RACCHETTE	Rifugio Bonatti	m 2025	15-16	
SCI ALPINISMO	Tete de Grand Etret	m 3201	30	
ESCURSIONISMO	Monte Acuto	m 749	6	APRILE
SCI ALPINISMO	Capanna Margherita	m 4559	12-13	
SCI ALPINISMO-MTB	gita bambini Parco dell'Adda		27	
ESCURSIONISMO	Da passo Penice a Perino		18	MAGGIO
SCI ALPINISMO	gita bambini Campus Lusardi		24-25	
ALPINISMO	Uscita tecnica al ghiacciaio Morteratsch		8	GIUGNO
ESCURSIONISMO	Parco dei Cento Laghi		15	
ALPINISMO	Gran Zebrù	m 3851	21-22	
SCI ALPINISMO	Dolomiti di Braies - C. del Becco	m 2810	28-29	
ESCURSIONISMO	Trekking in Dolomiti - Passo Sella		3-6	LUGLIO
ALPINISMO	Punta Grober	m 3497	5-6	
ESCURSIONISMO	rifugio Barba-Ferrero	m 2230	13	
ALPINISMO	Mont Maudit	m 4465	19-20	
CAMPEGGIO	XXXV Campeggio - La Valle Agordina (BL)		4-29	AGOSTO
ESCURSIONISMO	Gran Sasso	m 2912	5-8	SETTEMBRE
ALPINISMO	Bocchette Alte del Brenta	m 3020	13-14	
ESCURSIONISMO	Lago Moro in val Brembana	m 2235	21	
ESCURSIONISMO	M. Garzirola		28	
VARIE	Corso di ginnastica presciistica			OTTOBRE
ESCURSIONISMO	Gruppo Orsa-Pravello	m 1015	5	
ESCURSIONISMO	gita di chiusura rif. Roccoli Lorla	m 1460	11-12	
VARIE	Castagnata e gara di bocce		19	
VARIE	32° Concorso Fotografico		13	NOVEMBRE
VARIE	Festa Amici della Montagna		30	
VARIE	Festa dei Bambini		13	DICEMBRE
SCI ALPINO-SCI NORDICO	Settimana Bianca di fine anno		DICEMBRE/GENNAIO 2009	
SCI NORDICO	Corso di sci nordico		GENNAIO 2009	
SCI ALPINO	Scuola di sci per bambini (discesa)			

ZANUSSI PROFESSIONAL



c'è
una cucina
più
appetitosa?

qualità del prodotto: ottima
funzionamento: assicurato nel tempo
assistenza: rapida e assicurata
costo d'acquisto: vantaggioso
spese d'esercizio: limitate

Forgrim srl - AS. TEC. Impianti sas

Agenzia Vendita - Assistenza tecnica

Per Como - Lecco e Provincia

Como - via T. Grossi, 10 - Tel. 031/305288 - Fax 031/300647

- martedì 12 febbraio**
ore 21
proiezione
VIAGGIO TRA LE ETNIE DELL'IRIAN JAYA
PAPUA NUOVA GUINEA
relatore Carla Brambilla
- martedì 18 marzo**
ore 21
proiezione
NEPAL: ISLAND PEAK, NEL CUORE DELL'HIMALAYA
relatori Antonio Signoriello e Chiara Botta
- martedì 15 aprile**
ore 21
TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO IN MONTAGNA
relatore Pietro Maggi
- martedì 13 maggio**
ore 21
proiezione
RIVEDIAMOCI L'INVERNO
a cura del Gruppo Escursionistico
- mercoledì 4 giugno**
ore 21
serata didattica di alpinismo
TECNICA DI GHIACCIO
relatore Maurizio Casartelli Istr. Naz. Di Alpinismo
- martedì 17 giugno**
ore 21
CANYONING
relatore Fabio Lenti - Guida Alpina
- martedì 15 luglio**
ore 21
proiezione
I SOCI SI RACCONTANO
- sabato 27 settembre**
ore 19
cena sociale e proiezione
FESTA DEL CAMPEGGIO
- martedì 14 ottobre**
ore 21
proiezione
DAL MONVISO AL NEPAL
a cura del S.Bernardo Dog Trekking
- martedì 11 novembre**
ore 21
proiezione
RIVEDIAMOCI L'ESTATE
a cura del Gruppo Escursionistico

***L'ingresso è libero e le serate
si terranno presso la sede,
salvo diverse indicazioni.***

*Il CAO si riserva di modificare le date dei singoli incontri
a seconda delle esigenze, è quindi utile informarsi
per tempo presso la sede.*

ORTOFRUTTA



ARCOBALENO
di M. Le Noci e A. Balestrini

Sede legale
Via Anzani, 3
22100 Como

Magazzino
Via Viganò, 6
22100 Como
Tel. 031 260 997
Fax 031 272 361

Nuovo negozio
Via Magenta, 19
22100 Como
Tel. 031 272038

NOVITA'
Bar, frutteria, tavola calda vegetariana
Tel. 031 272038

Inaugurata nel 1996, la capanna è adagiata su di un piccolo terrazzo sulla cresta spartiacque che divide la valle di Blenio dalla Leventina, da dove si può ammirare un magnifico panorama sulle vette della Leventina e parte delle Alpi. Esposta a Sud, in posizione ben soleggiata, garantisce anche nelle corte giornate invernali, un'ottima esposizione solare. In questa regione, frequenti sono gli incontri con pernici, che in questa stagione cambiano il piumaggio e si "tingono" di bianco;

nella zona è anche possibile l'incontro con meravigliosi camosci. Da Molare, saliamo in direzione del nucleo di case di Tidocc m 1709. L'itinerario prosegue tra sprazzi di bosco fino a raggiungere l'Alpe di Stou di Sotto m 1786. Usciti dalla vegetazione, si continua in direzione Ovest-Nord Ovest aggirando così la costa di Stou. Con una diagonale si raggiunge il vallone dove, superato il torrente, si accosterà l'Alpe di Vignone m 1970; da questa a Segna ed, in breve, alla capanna.



CAPANNA GANA ROSSA m 2270

27 GENNAIO



PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto
per Molare (CH) m 1488

SALITA

alla Capanna Gana Rossa
m 2270 in ore 3

DIFFICOLTÀ

Facile camminata su neve

DISLIVELLO

m 800

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna
con ciaspole, bastoncini
e ghettoni

CAPI GITA

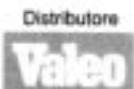
Marcello Bassi
Andrea Pironi
Adriano Tagliabue

NOTA BENE

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

RAC CHETTE

Da ngelo dominioni



BATTERIE E RICAMBI AUTO



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

PRODUZIONE: Smalti oleosintetici - Antiruggini - Pitture opache
e smalti satinati - Vernici trasparenti - Impregnanti per legno -
Idropitture traspiranti e idrorepellenti - Tempere

Stucchi per rasare
Rivestimenti plastici murali
Fissativi e trasparenti per plastici



Attrezzi
per l'applicazione

BRAVIN

COLORIFICIO BRAVIN snc
via P.Paoli 116 - Como - 031.520620

La Valsassina, nel cuore delle Prealpi Lecchesi è immersa in un seducente paesaggio tra lago e monte, in un'area unica per l'armonia tra natura e tradizione. I piani d'Artavaggio sono una vasta balconata sulla Valsassina centrale ed un piedistallo a sostegno delle vette che, dalla triangolare piramide della Sodadura e dalla cima di Piazza, vanno fino allo Zuccone Campelli ed allo Zucco di Pesciola. Insieme ai Piani di Bobbio, la località in estate è destinata all'alpeggio ed in inverno alle stazioni sciistiche. I

Piani d'Artavaggio sono comodamente raggiungibili con la funivia che sale dal paese di Moggio, accorciando notevolmente i tempi di salita e rendendo la gita abbordabile a tutti. Il rifugio Cazzaniga-Merlini sarà un comodo punto d'appoggio anche per chi intende unirsi a noi per trascorrere una tranquilla giornata sulla neve. Chi desidera partire a piedi direttamente dal paese, potrà apprezzare il bellissimo bosco di faggi che ricopre la fascia di bassa montagna, ma dovrà calcolare un maggiore dislivello.



10 FEBBRAIO

ARTAVAGGIO CIMA PIAZZO m 2057



PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Moggio (LC) m 890

SALITA

in funivia ai Piani di Artavaggio m 1600 al rifugio Cazzaniga-Merlini m 1889 in ore 1,30

SALITA FACOLTATIVA

alla Cima di Piazza m 2057 in ore 1,30

DIFFICOLTÀ'

Facile camminata su neve

DISLIVELLO

m 300 fino al rifugio m 170 alla vetta

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghette

CAPIS GITA

Michele Pinalli
Paola Spadina
Ornello Pozzi

NOTA BENE

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

RACCHET TE

TiO₂TU

www.tiotu.it



COMBATTI LO SMOG

**Una soluzione è offerta da
pitture, rasanti, cementi speciali
e pavimenti fotocatalitici
contenenti biossido di titanio.**

**LA GAMMA
FOTOCATALITICA TIOTU
COMPRENDE**

**Pitture ai silicati
per esterni**

**Pitture ai silicati
per interni**

Piastrelle in ceramica

Il processo fotocatalitico si attiva in presenza di aria e luce, decompone le sostanze organiche e inorganiche inquinanti e le trasforma in sostanze non nocive. Presentano proprietà antisporcamento e antibatteriche e, con l'effetto fotocatalitico contribuiscono attivamente alla riduzione del tasso di inquinamento atmosferico.

Andermatt, soleggiato ed elegante paese posto a m 1436, ai piedi del versante nord del passo del San Gottardo, è un importante centro invernale del Canton Uri.

Per i discesisti, a scelta, una funivia porta ai 2961 metri del Gemsstock, mentre il treno rosso ed alcuni ski-lift portano ai 2044 metri dell'Oberalpass. Per i fondisti, la lunga e pianeggiante vallata porta in circa 10 Km. a Realp, punto di partenza della strada e della galleria del Furka. E' anche possibile effettuare delle passeggiate sulle apposite piste battute. Per chi vuole lasciare le impronte delle proprie ciaspole sulla neve fresca, basta uscire dalle piste. Numerose ed eleganti pasticcerie creano l'imbarazzo della scelta anche ai più golosi.



17 FEBBRAIO

ANDERMATT (CH)

RITROVO

ore 6,15

PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in pullman
per Andermatt (CH)
m 1436

EQUIPAGGIAMENTO

in relazione
all'attività svolta

CAPI GITA

Francesco Bianchi Fetuccia
Adriano Tagliabue

SCI
NORDICO
RAC
CHETTE
ESCURSIO
NISMO



17 FEBBRAIO

La prima gita scialpinistica che proponiamo è una nota ed importante vetta delle montagne lariane, la maggiore della Val Cavargna. 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 piccolo torrente 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, sfruttando gli ampi e ripidi pendii del versante sud-ovest. Se la giornata è bella, lungo l'itinerario e sulla vetta si può godere di un bel panorama.



PIZZO DI GINO

m 2245

PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per Revolè -
S.Nazzaro in Val Cavargna
(CO) m 1050

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo
con ARVA obbligatorio

SALITA

al Pizzo di Gino m 2245
in ore 3

CAPI GITA

Antonio Signoriello
Pietro Simonelli

DIFFICOLTÀ'

BS

DISLIVELLO

m 1200 circa

SCI
ALPINISMO





17 FEBBRAIO

CHAMPORCHER

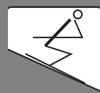
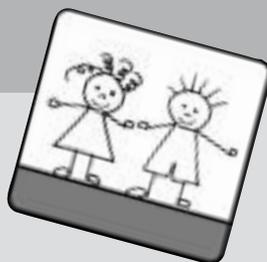
gita dei bambini

RESPONSABILI

Angelo Balestrini
Sergio Ronchetti

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura



SCI ALPINO

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

**Trattoria dei
Bracconieri**
il balcone sulle Alpi

cucina casalinga e piatti tipici

via Roma, 1- 22034 Brunate (Como)
Tel 031 364183



Nel mondo invernale delle vette e dei grandiosi scenari di quota, sulle tracce dei pionieri dello sci, questa terra di suggestione e contrasti ancora oggi è teatro di una natura spettacolare e potente. Questa gita si snoda lungo un bellissimo itinerario dell'Engadina, in questo periodo avvolta in un manto nevoso e rilassante. Da Plaun da Lej, seguiamo la strada per

Grevasalvas. Lasciando l'abitato sulla sinistra, si prosegue verso Ovest per facili pendii. Tenendo questa direzione, saliamo al colletto dove, con breve discesa, si arriva al Lagh da Lunghin. Da qui puntiamo verso il Pass Lunghin; prima di questo, si sale a sinistra, arrivando sulla cresta Ovest del Piz Lunghin. Lasciate le racchette, in pochi minuti si raggiunge la vetta.



24 FEBBRAIO

PIZ LUNGHIN m 2780



PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per
Plaun da Lej (CH) m 1805

SALITA

al Piz Lunghin m 2780
in ore 4

DIFFICOLTA'

Media camminata su neve

DISLIVELLO

m 975

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna
con ciaspole, bastoncini
e ghette

CAPIS GITA

Marcello Bassi
Matteo Frigerio
Michele Pinalli

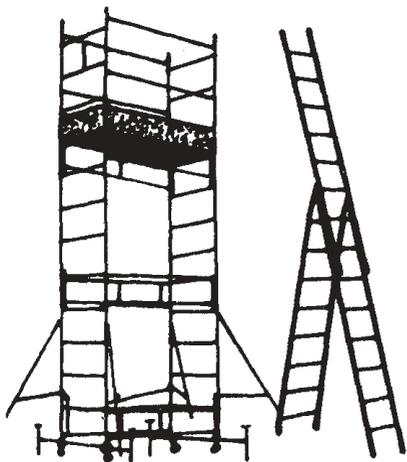
NOTA BENE

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

RAC CHETTE

Cosmos

via Stoppani 20
Albese con Cassano (Como)
tel & fax (031) 421035



PRODUTTORI PONTEGGI SU RUOTE E SCALE IN ALLUMINIO

Chi ha problemi in altezza
da 3 a 15 mt., li può
risolvere con i nostri ponteggi

Manutenzione
capannoni, case, scuole,
ospedali, villette, ecc.

www.cosmos-scale.it
info@cosmos-scale.it



LAVASECCO ECOLOGICO

di Gianmaria Mascheroni

apertura dal lunedì al venerdì
8.00 - 12.30 / 15.00 - 19.00
il sabato dalle 9.00 alle 12.30

Via Muggiò, 38 (Como)
Cell. 347.5200178

La località altoatesina di Plan de Corones sarà nuovamente base per la nostra tradizionale settimana bianca di marzo. Per lo sci alpino, il vasto comprensorio permette infinite soluzioni, compreso il collegamento con il Sellaronda e l'intera area dolomitica, il Giro della Grande Guerra, le piste di Sesto Pusteria e di Cortina. Per i fondisti, molte sono le possibilità offerte dal territorio, con tracciati per ogni difficoltà a Valdaora, in val Casies, valle Anterselva e valle di Landro.



1.8MARZO

SETTIMANA BIANCA PLAN DE CORONES (BZ)

RESPONSABILI

Erio Molteni

Massimo Miccio

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

dettagliate rivolgersi

in sede negli orari

di apertura

SCI
ALPINO
SCI
NORDICO



2MARZO



SPLUGEN

gita dei bambini

RESPONSABILI

*Angelo Balestrini
Sergio Ronchetti*

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*



SCI ALPINO

I Corni di Nefelgiù in Val Formazza sono poco noti, ma il terreno, l'esposizione a Nord e la centralità nell'alta Val Formazza ne fanno sicuramente una interessante gita, tanto da essersi meritata l'appellativo di "perla nascosta".

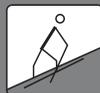
Lasciate le auto nella frazione di La Frua,

si sale fino ad un pianoro sopra il villaggio, lo si percorre verso Sud, sul fianco delle propaggini dei Corni, poi ci si addentra in una piccola e nascosta valletta che porta alla Bocchetta del Gallo e, quindi, al Corno Orientale. La discesa si svolge lungo l'itinerario di salita.



9 MARZO

CORNO ORIENTALE DI NEFELGIU m 2870



PARTENZA

da Como alle ore 6,30 in
auto per La Frua –
Formazza (VB) m 1510

SALITA

al Corno Orientale di
Nefelgiù m 2870 in ore 4

DIFFICOLTA'

BS

DISLIVELLO

m 1350 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARVA
obbligatorio

CAPI GITA

Giorgio Galvani
Gianni Valesi

SCI ALPINISMO

SERVIZI INTEGRATI D'IMPRESA



Azienda
Certificata
ISO 9001/2000

I NOSTRI SERVIZI

Lavori accurati in qualsiasi ambiente:
Enti ospedalieri, Cliniche private, Laboratori, Hotel,
Casalbergo, Uffici, Banche, Stabilimenti,
Ville e case private

Sanificazioni, Disinfezioni e Sterilizzazioni

Gestione di cucine (lavaggio stoviglie, posate, carrelli, ecc.)

Imbiancature e verniciature in genere

Eliminazione scritte e graffiti murali con materiali protettivi

Manutenzione e cura di aree esterne e giardini

Lamatura e vetrificazione di parquet

Fattorinaggio

Segnaletiche orizzontali di strade, cortili e parcheggi

GENERAL SERVICE Servizi integrati d'impresa s.r.l.

Perego (Lc) - Via Statale, 41 - Tel. 039.5312368

E-mail: info@generalservice.com

www.generalservicediloi.it

La nostra proposta per una gita di due giorni con le racchette da neve è una grande classica della Val d'Aosta. Punto di partenza è la val Ferret, bellissima vallata ai piedi del massiccio del Monte Bianco.

La valle si sviluppa con una successione di piccoli nuclei storici da Courmayeur, poco oltre l'abitato di Entreves, fino al col Ferret, caratteristico valico che dà accesso all'omonima valle sul versante svizzero e che separa le Alpi Graie dalle Alpi Pennine. Mentre sulla destra orografica incombono i ghiacciai e le cime granitiche dei gruppi di Rochefort, Grand Jorasses, Triolet e Dolent, il lato sinistro è dolce e riposante, costellato di boschi, alpeggi e

pascoli. Ed è proprio in questo ambiente, all'imbocco del Vallone di Malatrà, che sorge il rifugio Bonatti m 2025, punto d'appoggio per numerose escursioni estive ed invernali, posto tappa dell'Alta Via n.1 della Val d'Aosta e del Tour du Mont Blanc. Dal rifugio, è possibile proseguire verso il colle Entre Deux Sauts e, se le condizioni della neve lo permettono, fino all'omonima cima, con un itinerario estremamente adatto all'utilizzo delle racchette da neve. Il percorso è tutto un crescendo di panorami sublimi, dall'incombente mole delle Grand Jorasses, fino alla val Veny con il versante italiano del Monte Bianco e delle altre famose vette che lo circondano.



15-16 MARZO

RIFUGIO BONATTI m 2025



PARTENZA

da Como alle ore 7 in auto per Planpincieux (AO) m 1587

DISLIVELLO

1° giorno m 438
2° giorno in base all'itinerario scelto

CAPI GITA

Paola Spadina
Matteo Frigerio
Ornello Pozzi

SALITA

al rifugio Bonatti m 2025 in ore 2,30/3

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna con ciaspole, bastoncini e ghette

NOTA BENE

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

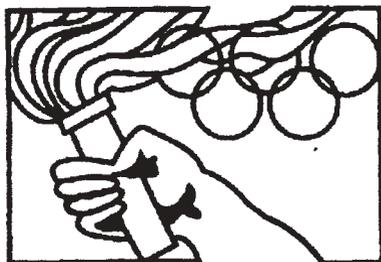
SALITA FACOLTATIVA

Al colle Entre Deux Sauts m 2524 ed alla cima omonima m 2729 in circa 3 ore

DIFFICOLTA'

Facile - Media in base all'itinerario scelto

RACCHETTE



OLIMPIADI 2000 s.n.c.

Via Roncaldier, 12
22032 ALBESE con CASSANO (Como) ITALY
TEL. 031 360270 (2 LINEE R.A.)
FAX 031 360274
E-mail olimpiadi.2000@virgilio.it

**PREMIAZIONI SPORTIVE
COPPE - MEDAGLIE**



**Albergo Bar Trattoria
Ponte Vecchio ★★**
Cernobbio

Via Trento, 2
Cernobbio (Co)
Tel 031. 511129
Fax 031. 3346179

Chiuso la domenica

Una classica della Valsavaranche, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso!

La gita si svolge lungo il vallone di Seiva che, data la sua esposizione a Nord e il perdurare di fondi di slavine, è sempre ben innevato. Anche l'attraversamento del

ghiacciaio del Grand Etret nella parte finale della gita non pone generalmente particolari difficoltà, data la presenza di pochi e ben visibili crepacci.

Tutto questo, insieme allo splendido panorama sul gruppo del Gran Paradiso, ne farà sicuramente una gita indimenticabile.



30 MARZO

TETE DE GRAND ETRET m 3201



PARTENZA

da Como alle ore 5,30
in auto per Pont
Valsavaranche (AO)
m 1960

SALITA

alla Testa del Gran Etret
m 3201 in ore 4

DIFFICOLTA'

MS

DISLIVELLO

m 1241

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo con ARVA
obbligatorio

CAPI GITA

Angelo Balestrini
Luca Maggioni

SCI ALPINISMO

TUTTI GLI STAMPATI TRADIZIONALI
Biglietti Visita, Buste, Carta Intestata, Inviti, Articoli pubblicitari
Giornali, Riviste, Libri, Volantini, Locandine, Manifesti
&
STAMPA DIGITALE



COMO
VIA DON BRUSADELLI 18 (VIALE INNOCENZO XI)
www.malima.it
Tel./Fax 031270915 - E-mail: grafica@malima.it

Ritorna la primavera e, con essa, le gite del gruppo escursionistico che, come tradizione, iniziano dal mare. Da Ceriale Ligure, il serpentone dei giganti risalirà la lunghissima dorsale tra corbezzoli e tipica macchia mediterranea (lentisco, terebinto, gnidio, alterno) fino alla panoramica cima del Monte Piccaro, con una graziosa Cappelletta. Il sentiero prosegue seguendo lo spartiacque, con aperte ed ampie vedute sulla piana d'Albenga, su Borghetto e la Val Varatella. Magri pascoli profumati di timo e santoreggia, distese di cisti spazzati dal vento coprono il povero terreno calcareo di queste colline, caratterizzando un paesaggio quasi lunare, habitat per i rettili come la rara lucertola ocellata. Raggiunto il monte Croce, sempre seguendo lo spartiacque con diversi saliscendi, passeremo dal monte Sopra Toirano e dal monte Acuto, dal quale, dopo una

breve discesa con alcune tipiche costruzioni, una contropendenza ci condurrà al Santuario di Monte Croce, eretto a seguito dell'apparizione della Beata Vergine Maria ad una giovane di Balestrino, con la sua scalinata da farsi in "ginocchio". Riuniti i gruppi (i meno patiti della fatica e del sudore arriveranno da Balestrino lungo un "comodo" sentiero a fondo naturale), inizieremo la discesa verso Toirano con un sentiero che si snoda nel fitto bosco prima e parallelo al rio Barescione poi (naturalmente c'è anche il "guado").



6 APRILE

MONTE ACUTO E SANTUARIO MONTE CROCE



m 749

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

*da Como alle ore 6
in pullman
per Ceriale Ligure (SV)*

EQUIPAGGIAMENTO

*da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima*

COLAZIONE

al sacco

ITINERARI

A
*Balestrino, Santuario
di Monte Croce,
Toirano in ore 4,30
dislivello salita m 350
dislivello discesa m 750*

B

*Ceriale, Monte Piccaro,
Monte Acuto, Santuario
di Monte Croce,
Toirano in ore 6,30
dislivello salita m 780
dislivello discesa m 750*

DIFFICOLTÀ

*A - (E) escursionistico
B - (E) escursionisti con
adeguato allenamento*

CAPISGITA

*Ornello Pozzi
Diego Cappelletti
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti*

ESCURSIONISMO

al vostro servizio!
sconto 15%
ai soci

Accurate analisi
visive computerizzate

Applicazioni
lenti a contatto

Lenti a contatto
cosmetiche computerizzate

Consulenza specifica
da ottici optometri

Laboratorio interno
per consegne veloci

Esclusivisti delle migliori
marche



oa

OtticaAnzani

22066 Mariano C.se
Piazza Roma, 62
tel. 031.746028

OtticaVittani

Centro comm.
Gran Mercato
22100 Como Sagnino
via Pio XI, 112b
tel. 031.540960

L'OtticoPerTutti

Centro comm.
Il Gigante
22070 Vertemate
SS dei Giovi 35, 9
tel. 031.901521

OtticaVittani

22100 Como
Piazza Vittoria, 23
tel. 031.264480

OtticaGarcea

22100 Como
via C.Cantù, 52
tel. 031.260205

AnzaniGroup
OCCHIO ALLA VISTA



Mercedes-Benz

**GRUPPO
S.C.A.**

Concessionaria Mercedes-Benz
www.sca-mercedes.it

PUNTI VENDITA:

COMO - Via Cecilio, 4 - Tel. 031 587011

MARIANO COMENSE - Via Prov. per Arasio, 2 - Tel. 031 757611

VALMADRERA (LC) - Via XXV Aprile, 49 - Tel. 0341 207211

MERATE (LC) - Via Bergamo, 78 - Tel. 039 9514633

SONDRIO DIESEL/BERBENINO DI VATELLINA (SO) - Via Industriale, 431 - Tel. 0342 490111

CENTRI USATO:

EX NOVO MEGASTORE

COMO - Via P. Paoli, 53 - Tel. 031 587011

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

La salita alla Punta Gnifetti, senza l'utilizzo della funivia di Punta Indren (dismessa l'anno passato), è diventata una gita di grande impegno per i forti dislivelli, sia in salita che in discesa. Il primo giorno utilizzeremo gli impianti fino all'Alpe Gabiet m 2345, dalla quale si può risalire, direttamente con le pelli, il vallone d'Indren fino al ghiacciaio e quindi al rifugio (ore 3,30). Se le condizioni lo permetteranno, saliremo con gli impianti fino al Passo dei Salati m 2900, quindi (sci in spalla) percorreremo la cresta dello Stolemberg fino a Indren. Da qui, con le pelli, seguiremo il ghiacciaio fino

al rifugio (ore 2). Il giorno successivo effettueremo la classica salita fino al Colle del Lys, poi alla Punta Gnifetti dove è collocata la capanna più alta d'Europa: la Capanna Margherita m 4559 (ore 4/5). La discesa si effettuerà lungo l'itinerario di salita. Se le condizioni dell'innevamento lo permetteranno, potremo scendere con gli sci fino a valle, sfruttando le piste di Gressoney, per un totale di quasi 3000 metri di dislivello!

NOTA BENE: data la quota ed i forti dislivelli, sia in salita che in discesa, si raccomanda un adeguato allenamento.



CAPANNA MARGHERITA MONTE ROSA m 4559

con il CAI Maslianico

PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Gressoney (AO) m 1624

DISLIVELLO

1° giorno m 1200 (oppure m 500)
2° giorno m 1100

CAPI GITA

Antonio Signoriello
Enzo Villani
Ezio Gusmeo CAI

SALITA

al rifugio Città di Mantova m 3498 in ore 3,30

ASCENSIONE FACOLTATIVA

alla Punta Gnifetti - Capanna Margherita m 4559 in ore 4/5

DIFFICOLTA'

BSA

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo su ghiacciaio, imbracatura, piccozza, 2 moschettoni a ghiera, 2 cordini, ramponi, ARVA obbligatorio

SCI ALPINISMO

12•13 APRILE



CAO



CAI

**Color
Service**
Market SRL



CHREON



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

Dal 1° gennaio 2008
APERTURA NUOVA FILIALE
a Barzanò (Lc)
via dei Mille 35
039.955760

3M



via dei Mille, 15 - COMO - tel 031.265269

STUDIO TECNICO

ASSOCIATO

Luisella Garlati *ingegnere*
Chiara Beretta *perito industriale edile*

via A. Diaz, 97 • 22100 Como • Tel&Fax 031 242375

L'itinerario proposto quest'anno si sviluppa tra Brivio e Paderno d'Adda. Siamo nel Parco Adda Nord, che si estende per circa 54 km. da Lecco a Truccazzano. Il nostro tragitto percorre l'area più interessante dal punto di vista naturalistico: le zone umide a canneto della palude di Brivio. Si possono incontrare anche elementi di interesse architettonico ed ingegneristico come la chiesetta

di S. Maria di Leonardo o il traghetto leonardesco di Imbersago.

Per chi non volesse pedalare, c'è la possibilità di raggiungere Imbersago e fare il tratto fino a Paderno d'Adda a piedi. Offriamo anche la possibilità di caricare le bici sul nostro pulmino. Per informazioni, telefonare o venire in sede negli orari di apertura.



27 APRILE

PARCO ADDA NORD

con il CAI Moltrasio

gita dei bambini in bicicletta

RITROVO

ore 8

PARTENZA

da Como alle ore 8,15
in auto per Brivio (LC)

ITINERARIO

dal parcheggio di Brivio
fino a Paderno d'Adda
su bella pista ciclabile
sterrata

Percorso A = km 8 circa

(in bicicletta o a piedi)

Percorso B = km 16 circa

(in bicicletta)

EQUIPAGGIAMENTO

Casco obbligatorio
per i bambini,
utile il kit per forature.

COLAZIONE

al sacco nelle apposite
aree, scarsità d'acqua
lungo il percorso

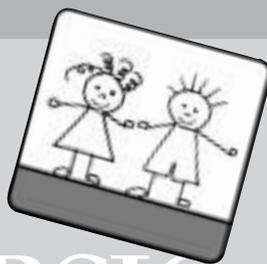
CAPI GITA

Massimo Miccio

Sergio Ronchetti

Maria Rosa Camperi CAI

Sandro Saldarini CAI



CAO



CAI

ESCURSIO
NISMO
MOUNTAIN
BIKE

SPT ha tutti i mezzi



per tenervi sempre in movimento

SPT SpA
Via Aldo Moro, 23 - 22100 Como
Ufficio noleggio autobus / minibus / auto con conducente
Tel 031 2789911 - fax 031 2789924
www.sptcomo.it / info@sptcomo.it



SOCIETÀ PUBBLICA TRASPORTI
COMO

L'itinerario proposto permette di trascorrere un'intensa escursione con lo zaino in spalla, ripercorrendo una parte della mitica Travo-Penice lungo lo spettacolare "Sentiero di Annibale", una sottile lunga linea lungo i crinali dei monti che dividono Valtrebbia e Valtidone. Da passo Penice, seguendo l'itinerario che una volta percorrevano i partecipanti alla storica "Travo-Penice", costeggiando la recinzione di una tartufoia, con continui saliscendi ed alcune contropendenze, incontriamo la Pietra Corva, un dente di roccia che emerge quasi all'improvviso dal bosco, ottimo punto d'osservazione sulla Val Tidone. Questa roccia è famosa, oltreché per la sua bellezza, per il giardino alpino che sovrasta. Dirimpettaio della Pietra Corva è il Pan Perduto, più arrotondato ed erboso; da lì lo sguardo corre sui monti della Val Trebbia, con Pietra Parcellara e Monte Aserei ben in vista. Continuando lungo il sentiero, raggiungeremo il passo La Crocetta, collegamento tra val Tidone e val Trebbia; proseguiamo lungo la Costa della

Rasa e la Costa della Pianazza fino a raggiungere il passo della Caldarola, oltrepassato il quale, raggiungiamo le falde della Pietra Parcellara, uno spettacolare roccione ofiolitico che si erge dalle masse argillose circostanti (localmente chiamato "il Cervino del Piacentino"), interamente ricoperte da campi coltivati, che domina il paesaggio con la sua lunga cresta rocciosa. Un sentiero, all'inizio ripido e disagiata, ci condurrà a Perino ed alla conclusione di questa lunghissima traversata. Per i meno allenati, è possibile percorrere un itinerario botanico ad anello nel giardino alpino, con partenza ed arrivo al passo.



18MAGGIO

DA PASSO PENICE A PERINO percorrendo lo spettacolare "sentiero di Annibale"



RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per passo
Penice (PC) m 1149

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

ITINERARI

A
Passo Penice,
Pietra Corva,
Passo Penice in ore 5
dislivello salita m 150
dislivello discesa m 150
B

Passo Penice, Pietra
Corva, monte Lazzaro,
passo Caldarola,
Pietra Parcellara,
Perino in ore 7

dislivello salita m 550
dislivello discesa m 1500

DIFFICOLTÀ

A - (E) escursionistico
B - (E) escursionisti
con adeguato allenamento

CAPISGITA

Adriano Tagliabue
Ornello Pozzi
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

ESCURSIONISMO



*dal mondo
dell'estetica
un occhio per lo sport*

Corsi di qualifica triennali
e IV anno (specializzazione
finanziati dalla Regione Lombardia

Voucher individuali per Tecniche massaggio
e Trucco permanente

*corsi di formazione
e aggiornamento
per acconciatori ed estetiste*

CIAS FORMAZIONE PROFESSIONALE
VIALE C. BATTISTI, 1 COMO
TEL 031 26 23 22
FAX 031 24 50 127
E.MAIL ciasformazione@libero.it



Il "Campus Ponte" è collocato a m 900, lungo il percorso della Via dei Monti Lariani e del Sentiero delle Quattro Valli, alle pendici del monte Grona, su uno splendido balcone naturale che si affaccia sulla sponda occidentale del centrolago di Como. Pur essendo completamente immerso nel verde e lontano da ogni rumore, il Campus è facilmente raggiungibile da Plesio, anche in bicicletta, attraverso una strada chiusa al traffico di circa 3 km.

La struttura è dotata di cucina attrezzata, camere, sala da pranzo, sala giochi e servizi con docce, ideale per attività ricreative e per gite di gruppo autogestite.

Durante il weekend, organizzeremo alcune proposte per i nostri ragazzi. Per informazioni più dettagliate, telefonare o presentarsi in sede negli orari di apertura. Per evidenti motivi organizzativi, le prenotazioni devono essere comunicate entro la settimana precedente alla gita.



CAMPUS LUSARDI A PONTE DI PLESIO m 900

con il CAI Moltrasio

gita per famiglie

RITROVO

ore 14,45

PARTENZA

da Como alle ore 15
in auto per Plesio (Co)
m 800

SALITA

Alla capanna Lusardi
a Ponte di Plesio m 900
in ore 0,45

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo,
adatto ad ogni tipo
di clima. Portare sacco
letto o sacco a pelo.

CENA

pernottamento e prima
colazione in capanna.
Domenica pranzo al sacco.

CAPI GITA

Massimo Miccio
Sergio Ronchetti
Maria Rosa Camperi CAI
Sandro Saldarini CAI

24.25MAGGIO



CAO



CAI

ESCURSIONISMO



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

via Scalabrini 44, Como Telefono 031.525666 - 031.5089804

**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

L'uscita tecnico-didattica che proponiamo è l'applicazione pratica di quanto illustrato durante la serata teorica sulle tecniche di progressione su ghiaccio, prevista per mercoledì 4 giugno in sede.

L'alpinismo è una disciplina in continua evoluzione; ogni anno nuove idee e nuove tecniche individuali, di sicurezza e di auto-soccorso, ci spingono a confrontarci ed a migliorarci per una maggiore sicurezza personale e di gruppo.

Questa iniziativa, realizzata dal CAO nell'ambito del proprio programma alpinistico, con la collaborazione di persone competenti e qualificate, è rivolta a tutti i soci alpinisti per migliorare il proprio livello tecnico e consentire una pratica corretta, nell'interesse e nell'utilità di tutti.

Sul ghiacciaio del Morteratsch, ambiente ideale per le sue caratteristiche ambientali, saranno approfondite: modalità di legatura (1), modalità di progressione (2), manovre di corda e tecniche relative. Consigliamo ad ogni partecipante una adeguata, minima e corretta dotazione di

materiale tecnico-alpinistico (3) e, prima d'ogni uscita, un diligente controllo dell'equipaggiamento (4).

NOTE

Vedi pagine a cura del Gruppo Alpinistico:

1 Modalità di Legatura pag 12

2 Modalità di Progressione pag 13

3 Materiale Alpinistico pag 11

4 Materiale Alpinistico Individuale
pag 12



8GIUGNO

uscita tecnica al ghiacciaio MORTERATSCH



PARTENZA

da Como alle ore 6 in auto
per Pontresina (CH)

SALITA

al Ghiacciaio del
Morteratsch in ore 1

DIFFICOLTA'

Progressione su ghiaccio

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPISITA

Il Gruppo Alpinistico
in collaborazione con
Maurizio Casartelli
Istruttore Nazionale di
Alpinismo

ALPINISMO



roncoroni legno

di Luigi Roncoroni

Mobili

Arredamenti

Serramenti

Porte

realizzati

con cura artigianale

su misura

e disegno

22100 COMO - Via Carso, 50

Tel&fax +39 031 305660

info@roncoronilegno.191.it

Il parco dei Cento Laghi, situato all'estrema periferia sud-orientale della provincia di Parma, è stato istituito nell'aprile del 1995 e deve il nome ad una delle caratteristiche più interessanti del territorio, ossia la presenza di numerosi laghi, d'origine glaciale, che punteggiano il comprensorio. Ben diciannove sono quelli permanenti che, insieme a numerose pozze temporanee e diverse torbiere, sono gli inconfondibili segni dell'impronta lasciata in queste vallate dagli antichi ghiacciai. E' ricco d'ambienti naturali come castagneti, foreste di faggio ed abeti, brughiere, molte



specie animali, dal lupo all'aquila reale, e numerose varietà di fiori, tra i quali spicca per rarità la Primula Appennina.

Ed è fra questa natura ancora incontaminata che la nostra escursione muoverà i propri passi lungo gli antichi sentieri, che in alcuni tratti presentano l'originale selciato, attraverso stupendi boschi, zone anticamente dedicate alla produzione di carbone dolce ed, in vicinanza dei crinali da brughiere, al mirtillo. Oltrepasseremo alcuni valichi, che un tempo mettevano in comunicazione le vallate del Parma e del Magra, permettendo il passaggio delle carovane che dal mare trasportavano sale, che era scambiato con farina ed altro. Incontreremo alcuni laghi ed antiche stalle, per giungere infine al rifugio dei Lagoni, dopo aver disceso il bellissimo sentiero alla base di evidenti piani inclinati di roccia che mostrano la stratificazione dell'arenaria ed un caratteristico roccione a dorso di balena, "lisciato" dall'antico ghiacciaio, oltre ad una spettacolare visione sui laghi.

PARCO DEI CENTO LAGHI



alla scoperta degli antichi sentieri dell'appennino Parmense

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Corniglio
in val Parma,
località Cancelli m 1286

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

ITINERARI

A
parcheggio località
Cancelli, capanna
di Badignana, lago Scuro,
rifugio Lagoni,
Cancelli in ore 4,30/5
dislivello salita m 400
dislivello discesa m 400

B
parcheggio località
Cancelli, lago Santo,
passo delle Guadine,
lago Scuro, rifugio Lagoni,
Cancelli in ore 6,30
dislivello salita m 800
dislivello discesa m 800

DIFFICOLTÀ

A - (E) escursionistico
B - (E) escursionisti
con buon allenamento,
per la lunghezza dell'itinerario
e tratti di sentiero
alquanto disagiati

CAPISGITA

Adriano Tagliabue
Ornello Pozzi
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti



**Dr Ettore
Gelpi**

**ASSISTUDIO
GELPI sas**

Via Dante, 25
22100 Como
Telefono
031 304121
Fax
031 304216

Il Gran Zebrù è unanimemente considerata una delle montagne più affascinanti ed eleganti delle Alpi Retiche. Questa nobile montagna si eleva con forme geometriche sulla cresta principale che unisce le Valli di Solda, di Cedèc e di Zebrù. In Alto Adige e nella letteratura di lingua tedesca è nota come Königspitze ("Cima del Re"), a testimonianza del suo aspetto maestoso e dei suoi formidabili pendii ghiacciati.

Base ideale di partenza per l'ascensione è il rifugio Pizzini-Frattola m 2700, posto nell'estesa conca terminale della Valle di Cedèc e raggiungibile con comoda mulattiera in circa 2 ore.

Dal rifugio Pizzini, risaliremo un sentiero su detriti morenici fino a lambire il ramo occidentale della Vedretta di Cedèc. Una volta incontrato il ghiacciaio, si procederà gradatamente verso destra per raggiungere la base pianeggiante ai piedi della marcata spalla. A questo punto affronteremo il famoso "canalino della bottiglia" fino a raggiungere la sommità della spalla a 3462 metri. Da qui, rimonteremo il pendio nevoso finale e raggiungeremo, dopo una breve arrampicata su roccette, l'agognata cima a 3851 metri di quota.

La discesa viene effettuata lungo il medesimo tracciato di salita.



GRAN ZEBRÙ m 3851

21.22GIUGNO



PARTENZA

da Como alle ore 10
in auto per S. Caterina
Valfurva - Albergo dei Forni
(SO) m 2176

SALITA

al rifugio Pizzini m 2706
in ore 1,30/2

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Gran Zebrù m 3851
in ore 4

DIFFICOLTA'

PD - Ascensione alpinistica
su pendii ripidi, 35°/40°

DISLIVELLO

1° giorno m 530
2° giorno m 1145

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPI GITA

Michele Pinalli
Antonio Signoriello

ALPINISMO



INTECH AUTOMAZIONE automazione globale

il nostro nuovo servizio gratuito
per il mondo dell'automazione industriale

HELLOTECH

Numero Verde

800 134 336

**SERVIZIO ANALISI APPLICAZIONI
PER L'AUTOMAZIONE INDUSTRIALE**



principali tipologie di intervento

- ✓ **PROGETTAZIONE** e retrofitting di impianti automatici
- * **APPLICAZIONE** e messa in funzione di apparecchiature elettroniche per automazione industriale
- ✓ **REALIZZAZIONE** software per automazione industriale

altre tipologie di intervento

SUPERVISIONE e monitoraggio di fabbrica con sistemi SCADA

WEB AUTOMATION: adozione di tecnologie internet-intranet nella gestione di fabbrica con un approccio centrato sulle tecnologie web

TELEASSISTENZA: analisi diagnostica eventi via modem e via GSM integrato nelle macchine ed impianti

Sistemi di controllo distribuiti su bus di campo (CAN OPEN, DEVICE NET, PROFIBUS, MODBUS)

TRAINING al personale del cliente per la gestione dell'impianto

Applicazioni dispositivi di **SICUREZZA** per macchine e impianti

22070 Lurago Marinone Como - Italia Via Della Cerca, 23

Tel. 031/3523411 r.a. Fax 031/3523434

Info@intechsrl.com www.intechsrl.com

La traversata escursionistica che proponiamo è un bellissimo e rilassante percorso nel Parco Naturale delle Dolomiti di Fanes-Sennes-Braies, tra la val Badia e la val Pusteria. Il Parco è uno dei più estesi dell'Alto Adige. Nel suo territorio rientrano parte dei comuni di Badia, Dobbiaco, Braies, Marebbe, La Valle e Valdaora. I suoi vasti altipiani, fortemente caratterizzati da fenomeni di carsismo, risultano di grande interesse geomorfologico come in nessun'altra zona delle Dolomiti. Punto d'appoggio per la nostra gita è il rifugio Sennes m 2126, facilmente raggiungibile in un paio d'ore di cammino. Chi volesse eventualmente unirsi a noi per trascorrere una divertente serata in compagnia senza faticare, può approfittare del servizio jeep. Nel rifugio, oltre al tradizionale camerone, sono usufruibili anche alcune camere, eventualmente da prenotare con largo anticipo e secondo disponibilità. Il giorno successivo raggiungeremo il vicino rifugio Biella, dal quale è possibile salire in cima alla Croda del Becco m 2810. Il sentiero che porta in vetta non contiene particola-

ri difficoltà, ma richiede passo sicuro ed assenza di vertigini, benché agevolato dalla presenza di alcune funi fisse nel tratto finale. Ritornati al rifugio Biella, proseguiremo la traversata fino a raggiungere il lago di Braies, un esteso specchio d'acqua annoverato come uno tra i più belli delle Dolomiti. In un'ora di cammino si può fare l'intero giro del lago, ammirando il colore blu intenso delle sue acque limpide e profonde, circondati dall'incantevole panorama dolomitico della valle di Braies. Essendo balneabile, non è esclusa la possibilità di fare una bella nuotata, prima di ritornare al pullman.



28•29 GIUGNO

DOLOMITI DI BRAIES CRODA DEL BECCO m 2810

con il CAI Como

RITROVO

alle ore 5,45 **al piazzale delle piscine di Muggiò**

DISLIVELLO

1° giorno m 600
2° giorno m 700

CAPI GITA

Paola Spadina
Giancarlo Bondi - CAI

PARTENZA

alle ore 6 in pullman per S. Vigilio di Marebbe (BZ) - Albergo Pederù m 1548

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

SALITA

al rifugio Sennes m 2126 in ore 2

COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

TRAVERSATA

al Rifugio Biella m 2327 - Croda del Becco m 2810 - Lago di Braies m 1469 in ore 5/6

ESCURSIONISMO



CAO



CAI



Libreria Punto Einaudi Como

Gentile lettrice e lettore, il Punto Einaudi di Como da sempre assiste alle vostre richieste promozionali nel campo librario, come ogni inizio anno propone tre splendide offerte per le vostre letture e i vostri regali.

Card Rateale | Con di più sconto del 15%

Ideata per tutti i grandi lettori amanti delle collane più prestigiose e per tutti i grandi acquisti. E' l'unica card pre-scontata del 15% con di più un pagamento dilazionato senza nessun costo aggiuntivo.



Card Sconto | Sconto del 15%

Ideata per i piccoli e i grandi acquisti.
Dall' 1 gennaio al 31 marzo
Sconto del 25%



Gift Card | Valore minimo euro 30,00

Regala qualità e prestigio.
E' un buono che puoi utilizzare nel nostro Punto Einaudi di Como. Il valore lo decidi tu.
Regalo natalizio, di compleanno, onomastico e lista nozze.



Telefona subito

Libreria Punto Einaudi Como - Via Carducci 3 Tel 031.262995
info@puntoeinaudicom.it

Per l'attività escursionistica di quattro giorni, abbiamo pensato di fare un trekking nelle Dolomiti, più precisamente nella zona del Passo Sella. Visiteremo le più belle cime tra la val di Fassa e la val Gardena. Per questa trasferta, che avrà come punto di appoggio fisso un albergo confortevole ed accogliente, abbiamo previsto un massimo di venti partecipanti. Pertanto chi fosse interessato all'iniziativa è pregato di comunicare la propria adesione con largo anticipo. Siamo certi che la bellezza dei luoghi e la scelta degli itinerari saranno di sicuro gradimento e non mancheranno di soddisfare le esigenze dei partecipanti.



3•6LUGLIO

TREKKING IN DOLOMITI PASSO SELLA



DIFFICOLTA'

E Escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo
adatto ad ogni tipo
di clima

RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

**dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura**

ESCURSIONISMO



FIAT

CONCESSIONARIA

**GRUPPO
SERRATORE
TETTAMANTI
AUTO** SRL

Via Don Minzoni, 16 - Tel. 031/3313511 - 22100 Como

Il giorno 25 luglio 1887 Harold W. Thopam e Aloys Supersaxo compirono la prima ascensione della cresta Nord-Est alla Punta Grober. Tre giorni più tardi, il 28 luglio 1887, i due inaugurarono l'itinerario che dalle propaggini occidentali della Punta Tre Amici prosegue lanciato verso la Punta Gnifetti: la cresta Signal.

La Punta Grober si trova sullo spartiacque tra la valle Sesia e la Valla Anzasca, costituendo il contrafforte di quella lunga cresta che dal Colle Signal sale sinuosa verso il cielo. La cresta Nord-Est rappresenta un itinerario classico di media difficoltà, che consentirà di ammirare il Monte Rosa nel suo versante più possente e significativo. La base di partenza sarà il rifugio Zamboni-Zappa, situato a 2065 metri nella verde

distesa dell'Alpe Pedriola, in posizione magnifica, ai piedi della Parete Est del Monte Rosa e delle sue vie storiche.

Lasciato il rifugio, ci dirigeremo in direzione del ghiacciaio Nord delle Locce e, appena prima del canalino Pisati, svolteremo e risaliremo obliquamente tutta la parete sino a sbucare sulla cresta Nord-Est a quota m 3100. Da qui, proseguiremo lungo l'aereo ed elegante filo di cresta sino alla cima, dalla quale la vista spazierà su tutto il massiccio, dalla Piramide Vincent alla Nordend. La discesa avverrà lungo la via normale, attraverso il colle delle Locce e il ghiacciaio Nord delle Locce. Qualora la cresta Nord-Est non si presentasse in condizioni ottimali, la via normale costituirà un'alternativa all'itinerario di salita.

PUNTA GROBER CRESTA NORD-EST m 3497



PARTENZA

da Como alle ore 10
in auto per Macugnaga
(VB) m 1327

SALITA

al rifugio Zamboni-Zappa
m 2065 in ore 0,45

ASCENSIONE FACOLTATIVA

alla Punta Grober m 3497
per la cresta NE in ore 5/6

DIFFICOLTÀ'

AD-

DISLIVELLO

1° giorno
m 151 dal Belvedere
2° giorno
m 1432

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPIS GITA

Matteo Frigerio
Andrea Pironi



Percorso estremamente panoramico quello che da Alagna ci porterà al piccolo rifugio Barba-Ferrero, ricavato da due baite e conosciuto per una curiosa stufa solare in funzione all'esterno. Dopo aver superato il primo dislivello con un comodo bus-navetta, il sentiero ci porterà sotto alcuni ghiacciai della parete est del Monte Rosa, dietro ai quali svetta la Punta Gnifetti, la cui visione ci accompagnerà a lungo con tutta la sua imponenza. Se la visibilità lo consentirà, sarà anche possibile salire dal rifugio fin nei pressi

della fronte del ghiacciaio, lungo un ripido sentiero che risale la morena. Dopo le fotografie, e se ci sarà pieno sole se ne faranno molte, scenderemo nuovamente al rifugio per concludere l'anello con una comoda traversata fino all'Alpe Testanera, dalla quale, per mulattiera, torneremo al punto dove parte il bus-navetta, mentre il giro corto rientrerà verso la Casa del Parco ed alla partenza della navetta, dove ci ritroveremo tutti. La gita ci regalerà anche la vista delle impressionanti forre del Sesia (le Caldaie) e le spettacolari cascate dell'Acqua Bianca.



RIFUGIO BARBA-FERRERO ALL'ALPE TESTANERA m 2230

Un anello sotto la Punta Gnifetti

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per
Alagna Valsesia (VC) m 1191

ITINERARI

A
parcheggio località Acqua
Bianca, Casa del Parco,
Rifugio Barba-Ferrero
in ore 5
dislivello salita m 750
dislivello discesa m 750

B
parcheggio località Acqua
Bianca, Casa del Parco,
Rifugio Barba-Ferrero,
(morena del ghiacciaio
solo con condizioni
meteo-ambientali favorevoli)
in ore 5,30 (7 con la
salita/discesa alla morena)
dislivello salita m 750
(m 1170 con la salita
alla morena)
dislivello discesa m 750
(m 1170 con la discesa
dalla morena)

DIFFICOLTÀ

A - (E) escursionistico
B - (E) escursionisti
con adeguato allenamento

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima
(si raccomandano calzature
adatte alla presenza
di qualche guado)

COLAZIONE

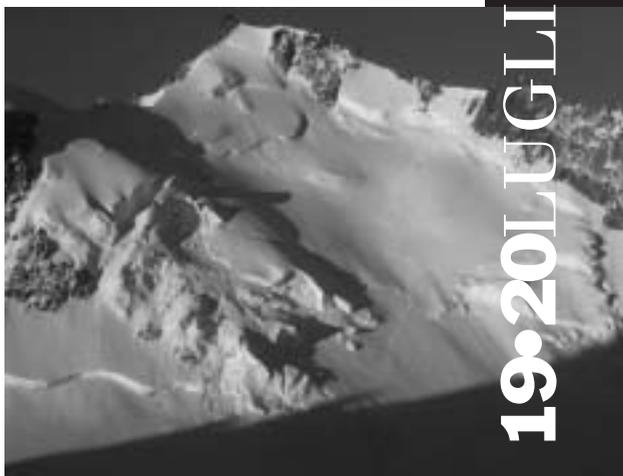
al sacco

CAPI GITA

Adriano Tagliabue
Ornello Pozzi
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

Il Massiccio del Monte Bianco è da oltre 200 anni importante primo attore della storia dell'alpinismo, attirando a sé cordate d'ogni nazionalità. E' da sempre avvolto da un'aurea di mito e di sacralità nell'essere, con i suoi 4807 metri, la montagna più alta della vecchia Europa. Molte leggende adorano i suoi ghiacciai, le guglie granitiche e le cime nevose, una trentina delle quali superano i 4000 metri; tra queste il Mont Maudit, delimitato dal Col de la Brenva, dal Col Maudit e dal Col de la Fourche. Ci troveremo al cospetto di un ambiente d'ineguagliabile bellezza; peraltro, di gran moda già dalla fine del secolo Diciannovesimo. Scesi al Col du Midi, ci si dirige a Sud-Ovest, incantatati dall'ampio e candido colle e stregati dal gigante del Tacul, che si eleva ai nostri occhi nascosto all'ombra della notte. L'ascesa alla spalla del Tacul dona ai suoi piccoli visitatori un panorama da sogno, del quale ci renderemo conto appieno solamente con il sorgere del sole, muovendo verso il Col du Maudit m 4035. Si sale l'erto pendio e, superata la crepaccia terminale e le rocce della Pointe

Mieulet, si arriva al Col du Mont Maudit m 4345. Percorrendo la cresta Nord-Ovest e valicati alcuni facili passi di roccia, si giunge al dente sommitale m 4465, punto culminante dell'ascensione. Raggiungere la spalla del Tacul, per il suo versante settentrionale, è relativamente facile; più impegnativo è proseguire fino al Mont Maudit. La discesa si effettuerà per lo stesso itinerario.



MONT MAUDIT m 4465



PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Chamonix (F) m 1200

SALITA

al rifugio Des Cosmiques m 3613 (via teleferica Aiguille du Midi m 3795).

Breve discesa al col du Midi m 3532 e risalita al rifugio in ore 0, 45.

Difficoltà F

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Mont Maudit m 4465 in ore 6

DIFFICOLTÀ'

PD+ e passaggi di 1° grado

DISLIVELLO

1° giorno m 81
2° giorno m 1000 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna con piccozza, ramponi, imbracatura, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera, autobloccante da ghiaccio (maniglia)

CAPI GITA

Marcello Bassi
Alberto Lupis

NOTA BENE

La quota, la lunghezza dell'itinerario e la sua esposizione esigono una perfetta condizione fisica e buone capacità tecnico-alpinistiche



ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche

Via Borgovico 69 - 22100 Como - Tel. 0338/3766377

LAVORI IN CORSO

progettazione
edizione
immagini

via Sarfatti 7
22020 Cavallasca (CO)
telefono
031.211260
fax
031.212620
e-mail

lavorincorso@interbusiness.it



LIl comune di La Valle Agordina è una tranquilla località in provincia di Belluno, nel cuore delle dolomiti venete. Adagiata in un'ampia conca, circondata dalle montagne, rappresenta il luogo ideale per chi vuole trascorrere una vacanza rilassante, in un ambiente prestigioso.

La valle principale, percorsa dal torrente Cordevole, divide le Dolomiti Occidentali da quelle Orientali e, data la sua posizione centrale, consente di raggiungere agevolmente diverse aree dolomitiche.

Per gli amanti delle camminate, delle arrampicate e del turismo di montagna è quindi a disposizione un vastissimo territorio: il Parco Naturale delle Dolomiti Bellunesi, i gruppi montuosi del Civetta, Pelmo, Antelao, Agner, Moiazza e Pale di San Lucano, con una fitta rete di sentieri, ferrate e rifugi alpini.

Gli appassionati ciclisti potranno misurarsi con la salita dei più arditi passi dolomitici: Passo Duran, Forcella Staulanza, Passo Falzarego, Giau, San Pellegrino e Valles. Seguendo la valle principale si incontrano i

noti centri turistici di Agordo ed Alleghe, con il suo stupendo lago, sul quale è possibile praticare sport acquatici.

Il nostro campeggio sorgerà in un bellissimo prato, completamente a nostra disposizione e con l'ausilio di servizi igienici fissi, cucina e tendone comunitario. Una vacanza in piena libertà, in allegra compagnia ed amicizia, a diretto contatto con la natura, che non mancherà di regalare sempre nuove emozioni ed occasioni di divertimento per tutti.



XXXV CAMPEGGIO DOLOMITI

La Valle Agordina (BL)
Località Noach m 614

PER INFORMAZIONI
*rivolgersi in sede
negli orari di apertura*



4•29 AGOSTO



CAM PEGGIO



*Patchwork
nel Cuore*

MACCHINE PER CUCIRE

PFAFF JUKI
BERNINA®

ASSISTENZA TECNICA PER TUTTE LE MARCHE

VENDITA TESSUTI E ACCESSORI
PER IL PATCHWORK

CORSI DIURNI E SERALI
DI PATCHWORK, CUCITO, PUPAZZI

SI CONFEZIONANO A RICHIESTA
COPERTE E TOVAGLIE IN PATCHWORK

L'Ago Mago di Rosanna Prada
Via Vergani 7 - 22063 Cantù (CO) - tel e fax +39 031 7073164

L Gran Sasso è uno dei più importanti massicci dell'Italia Centrale, ricco di fascino, di storia e di ambienti naturali molto interessanti. Questo territorio è per noi poco familiare a causa di una certa lontananza, ma è sicuramente degno di essere visitato. Ricordiamo con piacere la nostra trasferta di qualche anno fa nel gruppo della Maiella: sarà sicuramente piacevole per i nostri soci riprendere il cammino verso l'Italia Centrale, alla scoperta di posti nuovi. Per questa vacanza escursionistica di quattro giorni, il viaggio avverrà in pullman ed il nostro punto d'appoggio fisso sarà un albergo. Pertanto, per ovvii motivi organizzativi, le adesioni dovranno pervenire con largo anticipo.



GRAN SASSO D'ITALIA m 2912

DIFFICOLTA'

E Escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

*da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima*

RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*

ESCURSIONISMO

5-8 SETTEMBRE



La via ferrata delle Bocchette Alte è il più famoso percorso attrezzato delle Dolomiti di Brenta. L'ambiente spettacolare in cui si svolge aggiunge ulteriore fascino a questo bellissimo tracciato che, seguendo le cenge naturali della roccia, conduce, attraverso numerosi saliscendi ed impressionanti vedute, vicino alle pareti verticali, tra guglie e torrioni, in un susseguirsi di scorci panoramici. La via è attrezzata con funi fisse e diverse scalette, alcune piuttosto lunghe ed esposte, ma la difficoltà maggiore è data dalle condizioni ambientali che possono variare di stagione in stagione, a seconda dell'innevamento e della eventuale presenza di ghiaccio nei canalini esposti a nord. Inoltre, data la lunghezza e l'altitudine media del percorso (la quota massima è m 3020 sulla spalla della cima Brenta), è necessario tempo stabile ed assenza di temporali. Punto di partenza per la nostra gita è il rifugio Vallesinella m 1513, raggiungibile in auto da Madonna di Campiglio. Da qui si cammina verso il rifugio Tuckett m 2272, con comodo sentiero e splendido

panorama sul gruppo dell'Adamello-Presanella. Il giorno successivo saliremo alla bocca di Tuckett, su terreno ghiacciato, ricoperto di ghiaia e detriti instabili. Dopo aver superato la spalla della cima Brenta m 3020, le bocchette dei Massodi, la vedretta degli Sfulmini e la bocca degli Armi, scenderemo al rifugio Alimonta m 2600 ed al rifugio Brentei m 2182, nel cuore del Gruppo, dopo circa sei ore. Qui domina l'imponente mole della cima Tosa e del Crozzon di Brenta. Il ritorno al rifugio Vallesinella è possibile, attraverso il facile sentiero Bogani, in altre due ore.



DOLOMITI DI BRENTA sentiero delle Bocchette alte

m 3020

PARTENZA

da Como alle ore 8
in auto per Madonna
di Campiglio (TN),
rifugio Vallesinella m 1513

SALITA

al rifugio Tuckett m 2272
in ore 1,45

ASCENSIONE FACOLTATIVA

via ferrata delle Bocchette
Alte, rifugio Brentei
m 2182 in 6 ore

DIFFICOLTÀ'

EEA - Sentiero attrezzato
impegnativo ed esposto

DISLIVELLO

1° giorno m 757
2° giorno m 1200

EQUIPAGGIAMENTO

da alta montagna,
set completo da ferrata
(casco obbligatorio);
in presenza di ghiaccio
sono consigliati i ramponi.

CAPISGITA

Giorgio Galvani
Andrea Pironi

ALPINISMO

Alla scoperta delle valli Bergamasche, forse da noi un po' trascurate a causa del traffico al rientro. L'itinerario ad anello si snoda tra la conca di Foppolo e le pendici del monte Toro e, pur attraversando all'inizio zone sfruttate dal turismo invernale, conduce poi ad angoli d'incantevole bellezza, resi ancor più spettacolari dalla presenza di laghetti alpini ed ingentiliti dalla forte presenza del rododendro. E poi l'arrivo al lago Moro, dalle acque di un blu intenso, incastonato come un gioiello tra le cime che fanno da confine tra le Orobie bergamasche e valtellinesi. Partendo da Foppolo, saliamo su larga mulattiera attraversando pascoli, con il paesaggio condizionato dagli impianti di risalita. Raggiunto il passo alla Croce, il panorama cambia, allargandoci l'orizzonte su decine di cime. Seguendo un ampio sentiero raggiungiamo il lago Moro, un bellissimo specchio d'acqua adagiato in una conca glaciale ed, in breve, ci portiamo al passo di Valcervia. Dopo aver percorso un panoramico tratto, iniziamo la ripida discesa verso tre piccoli laghi per la "pausa

pranzo". Scendiamo ancora, fino al lago delle Trote, dal quale i meno allenati rientreranno a Foppolo, chiudendo qui l'anello. Gli altri proseguiranno, tagliando in costa le pendici del monte Toro, fino al passo di Dordona, dove esiste ancora un sistema difensivo di trincee e caminamenti scavati nella roccia risalente alla Grande Guerra e che merita una visita. Sull'agevole strada militare si rientra a Foppolo, scendendo con regolarità tra pascoli e cascine.



L'ANELLO DEL LAGO MORO IN VAL BREMBANA

m 2235

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman
per Foppolo (BG) m 1508

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

ITINERARI

A
Foppolo, passo alla Croce,
lago Moro, passo Dordona,
Foppolo in ore 4

dislivello salita m 750
dislivello discesa m 750

B
Foppolo, passo alla Croce,
lago Moro,
passo di Valcervia,
lago delle Trote,
passo Dordona,
Foppolo in ore 5
dislivello salita m 850
dislivello discesa m 850

DIFFICOLTÀ

A - (E) escursionistico
B - (E) escursionisti con
adeguato allenamento

CAPISGITA

Sergio Ronchetti
Adriano Tagliabue
Ornello Pozzi
Diego Cappelletti

RECORSIO
NISMO



Bella gita che, passando dalla Val Cavargna, sale alla Chiesetta di San Lucio, situata su una selletta in posizione incantevole. Da Cavargna si sale su strada asfaltata fino quasi a Dasio m 1120, poi su una comoda ma, in qualche punto, ripida carrareccia si raggiunge San Lucio. Giunti alla Chiesetta ci aspetta uno splendido panorama che spazia dal Cervino fino al lago di Como. Dopo una breve sosta ripartiremo in direzione del Alpe

Tabano m 1650, oltrepassata la quale, con un ultimo sforzo, raggiungeremo il rifugio Garzirola, posto poco sotto l'omonima cima. Lasciate le bici, in circa dieci minuti a piedi, si raggiunge la croce della Garzirola, da dove si può ammirare un incantevole panorama a 360°. La discesa ricalcherà la via di salita fino a San Lucio, per poi scendere fino a Cavargna lungo un single track che ricalca il vecchio sentiero.



MONTE GARZIROLA

m 2116

Insieme al GS Baradello Tartaruga Team

PARTENZA

da Como alle ore 7 in auto
per Cavargna m 1071

DISLIVELLO

m 1100

CAPI GITA

Giorgio Galvani
Gianni Cantaluppi - GS
Baradello.

SALITA

al monte Garzirola
m 2116

EQUIPAGGIAMENTO

da M.T.B. con casco
obbligatorio

DIFFICOLTA'

itinerario di media
difficoltà, data soprattutto
dalla salita che richiede
un buon allenamento.

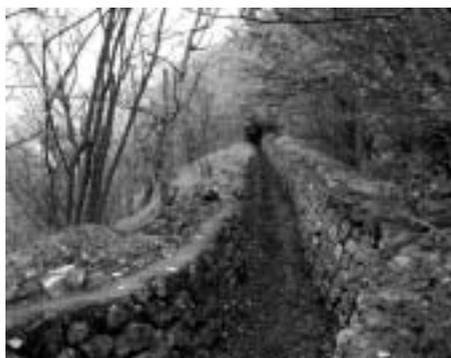
MOUNTAIN BIKE

Quest'anno la nostra proposta escursionistica termina ad ottobre con una gita fuori porta.

Con le auto proprie ci porteremo a Viggiù (25 Km.), paese famoso per il suo "Corpo dei Pompieri" e da qui saliremo al gruppo montuoso Orsa-Pravello.

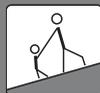
Iniziamo la storia di questa montagna dall'era Mesozoica, quando il territorio era in parte sommerso dal mare. Migliaia di rettili, anfibi e pesci si depositarono sul fondo, fossilizzandosi. Ciò dette origine a scisti bituminosi da cui, dal 1500, venne estratto un olio usato per illuminazione e, dal secolo scorso, un famoso unguento. Nel medioevo era abitato da numerosi orsi (da cui il nome). Infine, durante la Prima Guerra Mondiale, qui furono costruite imponenti fortificazioni della Linea Cadorna, che visiteremo durante la nostra salita. Oltre al valore storico di queste cime, notevole è il panorama che (tempo permettendo) si gode sulla pianura, sul sottostante lago di Lugano, sulla catena alpina e sugli Appennini. Data la facilità del

percorso (in parte su vecchie mulattiere) ed il minimo dislivello, questa è una gita adatta alle famiglie ed ai ragazzi che potranno vedere con i loro occhi ciò che hanno studiato o che studieranno a scuola. Indispensabili i documenti validi per l'espatrio (per comodità passeremo dalla Svizzera) e la torcia elettrica per chi vorrà inoltrarsi, a proprio rischio e pericolo, nei bunker o nella cannoniera. Preparare anche l'ugola per cantare tutti assieme la famosa canzone.



5 OTTOBRE

GRUPPO ORSA PRAVELLO m 1015



RITROVO

ore 7,45

PARTENZA

da Como alle ore 8
con auto proprie
per Viggiù (VA) m 482

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

ITINERARI

A
dal colle Sant'Elia
al monte Orsa m 998
e ritorno
in ore 4,30
dislivello salita/discesa
m 360 circa

B
parcheggio di Viggiù,
Colle Sant'Elia,
monte Pravello m 1015,
monte Orsa e ritorno
a Viggiù
dislivello salita/discesa
m 650
in circa 5 ore

DIFFICOLTÀ

E escursionistico

CAPI GITA

Adriano Tagliabue
Ornello Pozzi
Sergio Ronchetti

ESCURSIONISMO

Tra larici ed ombrosi faggi, in piacevole posizione, si cela il grazioso rifugio Roccoli di Lorla. Facendovi base per questa gita di chiusura, avremo modo di trascorrere una bella serata in compagnia di tanti amici, gustando un'ottima cena. Il ritrovo per tutti è direttamente al rifugio, comodamente raggiungibile in auto attraverso la strada della Valvarrone che da Dervio sale verso Tremenico (LC). Il giorno seguente saranno possibili vari itinerari che potranno soddisfare le esigenze di tutti. Ricordiamo: le postazioni della linea Cadorna, la strada militare alla vetta del Legnoncino, la salita al Monte Legnone, la cui piramide incombe sopra Colico e vigila sul lago di Como, sul lago di Novate, su Valtellina e Valchiavenna. Con un pò di fortuna, godremo dalla sua vetta di una vista impagabile verso gli imponenti massicci rocciosi

del Badile, del Disgrazia, del Bernina e verso la verdeggiante Valvarrone. Chi è meno allenato potrà fermarsi al bivacco Cà de Legn, facendo una passeggiata ugualmente gratificante. Da qui alla vetta del Legnone restano ancora 500 metri di dislivello da superare, che richiedono una buona esperienza escursionistica. Nei pressi del rifugio invece è possibile seguire ottimi e tranquilli sentieri adatti anche a famiglie con bambini.



GITA DI CHIUSURA RIF. ROCCOLI DI LORLA

m 1460

RITROVO E CENA

al rifugio Roccoli di Lorla
m 1460
raggiungibile in auto
da Tremenico (LC)

ASCENSIONI FACOLTATIVE

Escursioni nei dintorni
del rifugio
Monte Legnoncino
m 1714 in ore 1,30
Monte Legnone
m 2609 in ore 3,30

DIFFICOLTÀ'

Escursionismo
EE - passaggi su roccette
dal Bivacco Cà de Legn
alla vetta del Legnone

DISLIVELLO

1° giorno in base
all'itinerario scelto
2° giorno
m 1145 al monte Legnone

EQUIPAGGIAMENTO

da montagna adatto
ad ogni tipo di clima

CAPI GITA

Paola Spadina
Marcello Bassi

ESCURSIONISMO

19 OTTOBRE



CASTAGNATA E GARA DI BOCCE

Capanna CAO m 1000

Località Le Colme

Brunate (Co)

VI Trofeo Fiorella Nosedà

ATTIVITÀ VARIE

30 NOVEMBRE



FESTA AMICI DELLA MONTAGNA

Capanna CAO m 1000
Località Le Colme
Brunate (Co)

PROGRAMMA

ore 11

*Santa Messa
alla chiesetta del CAO*

ore 12

*Breve saluto
del Presidente
e pranzo in capanna*

ATTIVITÀ VARIE

ottobre
**CORSO
DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

13 novembre
**32° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

Termine di presentazione delle opere

13 dicembre
**FESTA
DEI BAMBINI**

SETTIMANA BIANCA
di fine anno

CORSO DI SCI NORDICO

SCUOLA DI SCI
discesa per bambini

ottobre'08 gennaio'09

NOTE

NOTE

A series of horizontal lines for writing notes.

Capanna Cao
Giuseppe Militello
Belluschi
Sorgon Silvano
Generali
Corti Sport
As. Tec. Impianti
Ortofrutta Arcobaleno
Dominioni
Bravin
TioTu
Carrozzeria Lario
Trattoria dei Bracconieri
Cosmos
Lavasecco ecologico
Ma.li.ma
Olimpiadi 2000
Albergo Ponte Vecchio

all'INTERNO

General Service
Anzani Group
Gruppo SCA Mercedes
Color Service
Studio tecnico Garlati
SPT
CIAS
Como Color
Albergo Panorama
Roncoroni Legno
Ettore Gelpi
Intech Automazione
Einaudi
Gruppo Serratore
Riccadonna
Rosanna Prada
Migliavada

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

elenco INSERZIONISTI

**REDAZIONE**

Paola Spadina
Antonio Signoriello

GRAFICA

Lavori in Corso

STAMPA

Grafica MALIMA

Un sincero
ringraziamento
a tutti coloro
che hanno collaborato
alla realizzazione
di questo Programma

**Arrivederci
al prossimo anno**



2° premio sezione DIAPOSITIVE

Antonio SIGNORIELLO

Bianco e nero



1° premio sezione DIGITALE

Antonio SIGNORIELLO

*Ombre ghiacciate
con Linee spezzate in copertina*



3° premio sezione DIAPOSITIVE

Giorgio MONTORFANO

Ultima luce



2° premio sezione DIGITALE

Adriano TAGLIABUE

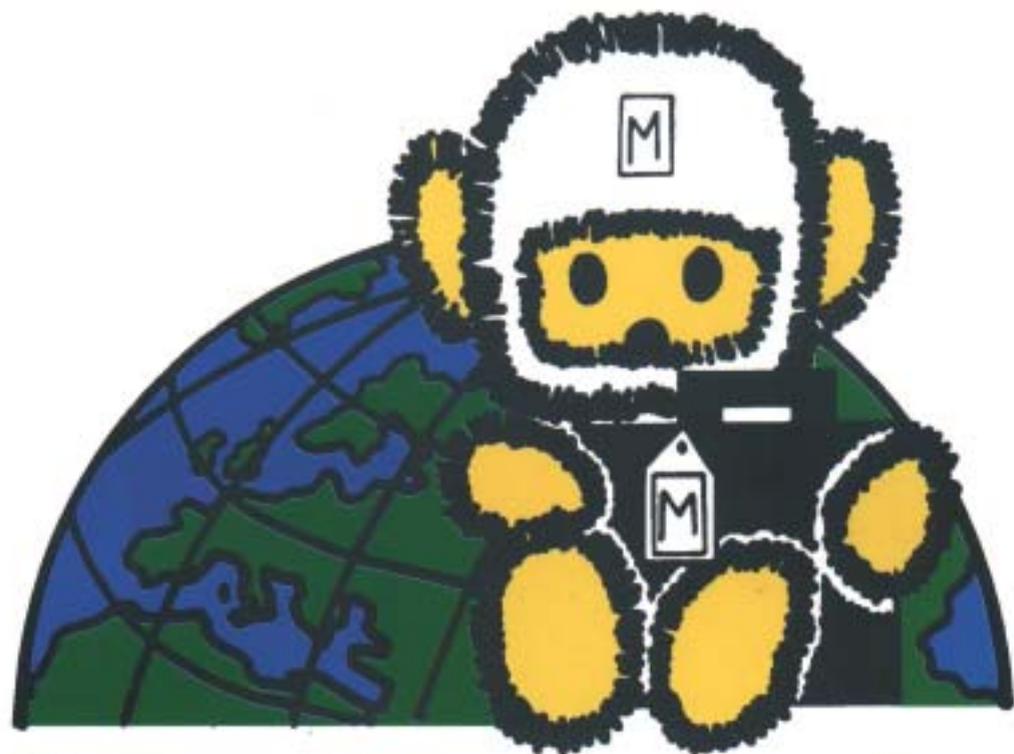
Uomini e nuvole



3° premio sezione DIGITALE

Chiara BOTTA

Sul muro di ghiaccio



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