

09

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE



CAO

ALPINISMO



SCI ALPINISMO



SCI ALPINO



SCI NORDICO



RACCHETTE



ESCURSIONISMO



CAMPEGGIO



CORALE



**CLUB
ALPINO
OPERAIO**
COMO
DAL 1885



in copertina **1° premio sezione DIGITALE**
Marcello BASSI
Virtuosi nella tormenta con Quiete bianca

32 concorso fotografico



1° premio sezione DIAPOSITIVE

Paola SPADINA

Crepuscolo



premio SPECIALE

Renato CITTADINO

Baite

Cari soci, anche quest'anno è arrivato il momento di presentare le nuove attività e, come da tradizione, abbiamo preparato questo "libretto" che vuole essere, ancora una volta, il biglietto da visita del CAO, destinato a tutti i soci ed agli amici appassionati di montagna. Questo però non è un anno come gli altri, così come non lo fu peraltro lo scorso anno...

E' con grande soddisfazione, infatti, che possiamo nuovamente dedicare la terza pagina alla nostra corale, indicazione evidente che il sogno dell'indimenticabile maestro Orlando Tettamanti, anche se con nuove modalità, continua a vivere! Il CAO continuerà a garantire, come fa da ben cinquantotto anni e con la stessa passione, la diffusione del canto alpino e popolare. Queste pagine ci accompagneranno per tutto l'anno, seguendo il mutare delle stagioni.

A completamento, sono poi riportate tante altre iniziative sociali, conviviali e didattiche che sono ormai diventate una tradizione del CAO: le serate culturali in sede, i corsi di sci nordico e di discesa per bambini, il concorso fotografico, la Castagnata con il torneo di bocce e la Festa Amici della Montagna, presso la capanna CAO. L'impegno organizzativo messo in campo è notevole e richiede lavoro e dedizione costante da parte di tanti volontari, che riservano il proprio tempo libero al CAO.

In questa occasione vogliamo ringraziarli ancora una volta per il loro prezioso contributo, senza il quale nulla di quanto programmato si potrebbe tradurre in realtà e dunque garantire il cammino della nostra Associazione, che nel 2009 compie 124 anni.

Ci auguriamo che possano fornire un'ampia scelta di proposte, per tutti i livelli e nelle diverse discipline. In ogni pagina potrete trovare tutte le notizie necessarie ad individuare il tipo di attività, l'impegno richiesto e le caratteristiche del percorso, da affrontare, come sempre, con l'aiuto dei nostri accompagnatori volontari.

Potrete anche trovare informazioni utili sul corretto progredire in montagna, con importanti suggerimenti tecnici e pratici.

Il calendario si apre con le escursioni invernali con le ciaspole, intercalate dalle uscite di scialpinismo e le gite sciistiche, per poi arrivare alle attività estive, con le camminate alla portata di tutti, comprese le gite per bambini, fino alle ascensioni più impegnative. E come da tradizione, non possono mancare attività quali le settimane bianche, i trekking escursionistici ed il campeggio estivo.

Il presidente **Erio Molteni**



JA ngelo dominioni



Deposito



Distributore



BATTERIE E RICAMBI AUTO



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

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

Ènata con una canzone in un momento di dolore, per salutare un amico che dalla montagna non era più tornato. Terminata la Messa in suo suffragio, un piccolo coro spontaneo di amici intona con commozione Stelutis Alpinis.

Da quel piccolo gruppo di soci del CAO, sostenuti dalla passione di Orlando Tettamanti, che ne diviene poi il direttore, nasce la corale CAO.

Siamo nel 1950 e, grazie all'entusiasmo dei coristi che diventano sempre più numerosi, si arriva a costituire un organico stabile ed a promuovere un'attività sempre più intensa, che raccoglie consensi e riconoscimenti non solo in ambito locale, ma anche internazionale, culminando le proprie aspirazioni con l'incisione di due dischi, il primo nel 1980 ed il secondo in occasione del centenario del CAO nel 1985. Altri maestri si succedono alla guida della corale che continua con successo su

quella strada tracciata dalla passione e dall'amore per il cantare assieme, effettuando altre incisioni discografiche. Nel 1986 viene organizzata la prima Rassegna Corale Lariana che porta a Como, nel corso degli anni, diversi cori provenienti da altre regioni. Nel segno di questa tradizione, la Corale CAO si ripropone oggi completamente rinnovata nell'organico e sotto la guida di Pasquale Amico, un maestro di grande esperienza.

Attualmente è composta da 35 voci miste che seguono un percorso di formazione vocale, corale, musicale e culturale, individuale e di gruppo.

Il repertorio non si limita ai canti classici legati alla montagna, ma spazia nel canto tradizionale e in altri filoni musicali più attuali, con brani che nel tempo sono diventati molto popolari senza essere di origine ignota, com'è d'obbligo nel canto folkloristico.

CORO



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 delle proprie capacità in relazione alle difficoltà specifiche dell'itinerario.

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

In particolare, è da prestare attenzione a:

Escursionismo
calzature e vestiario.

Alpinismo
calzature, vestiario, imbracatura, cordini e moschettoni, piccozza e ramponi, casco e dissipatore per le ferate, 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.F. 00453090136

PER INFORMAZIONI

più dettagliate
rivolgersi in sede
CAO viale Innocenzo XI,70
22100 Como
martedì
dalle ore 21
giovedì
dalle ore 15 alle 18
e dalle ore 21
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 Inno-
cenzo XI (tangenziale) all'al-
tezza area ex-Ticosa, di fron-
te 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 fis-
sata, 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 esigen-
ze che una gita collettiva
comporta. In particolare i
Capi Gita si riservano la
facoltà di modificare l'itinerario
prefissato e di interrom-
pere in qualsiasi momento la
gita in svolgimento, qualora
subentrino situazioni per cui
vengano a mancare le neces-
sarie condizioni di sicurezza
(meteo, pericolo valanghe,
scarso/ingente innevamento
ed ogni altro fattore che, a
loro giudizio, possa compro-
mettere il regolare svolgi-
mento 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 inol-
tre di portare sempre la tes-
sera convalidata del CAI per
poter usufruire delle coper-
ture assicurative e delle
tariffe agevolate per i per-
nottamenti nei rifugi, sia ita-
liani che esteri. Per le attivi-
tà sciistiche si consiglia la
sottoscrizione della tessera
F.I.S.I.

RESPONSABILITA'

Il CAO declina ogni respon-
sabilità per danni a persone
o cose durante lo svolgimen-
to delle gite.

L'iscrizione alle gite compor-
ta l'accettazione, da parte
dei partecipanti, dei rischi
derivanti dall'esistenza di
pericoli oggettivi, propri del-
l'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 volonta-
riato 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.**



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



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

Francesco BIANCHI FETUCCIA
 Massimo MICCIO
 Erio MOLTENI
 Paolo PIZZETTI

Francesco BIANCHI FETUCCIA
 Giuseppe MERONI
 Ornello POZZI

"GRUPPO ALPINISTICO" ALPINISMO E SCI-ALPINISMO

SCI ALPINO discesa

SCI NORDICO fondo



ESCURSIONISMO

Diego CAPPELLETTI
 Ornello POZZI
 Sergio RONCHETTI
 Adriano TAGLIABUE

CAMPEGGIO

Giuseppe MERONI
 Sergio RONCHETTI
 Gigi PRUNOTTO

CORALE

Rita ROMANÒ



FIAT

CONCESSIONARIA

**GRUPPO
SERRATORE
TETTAMANTI
AUTO** SRL

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

**DIFFICOLTÀ
ESCURSIONISTICHE**

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

T = Turistico

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

E = Escursionistico

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

EE = Escursionisti Esperti

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

Necessitano: esperienza di montagna in generale, passo sicuro ed assenza di vertigini; equipaggiamento,

attrezzatura e preparazione fisica adeguata.

EEA = per Escursionisti Esperti con Attrezzature

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

**DIFFICOLTÀ
ALPINISTICHE**

Valutazione d'insieme

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

F
Facile

PD
Poco Difficile

AD
Abbastanza Difficile

D
Difficile

TD
Molto Difficile

ED
Estremamente Difficile

EX
Eccezionalmente Difficile

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

**DIFFICOLTÀ
SCIALPINISTICHE**

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

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

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

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

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



Punto Einaudi



Una grande occasione con le nuove cards Einaudi



CARD RATEALE
pagamento dilazionato
+ il 15% di libri in omaggio



CARD SCONTO
sconto del 20%
sull'acquisto di tre libri a scelta

Punto Einaudi Como

Via Carducci, 3

telefono 031 262 995 - Fax 031 33 07 049

info@puntoeinaudicomo.it - www.einaudi.it

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" (laccio 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

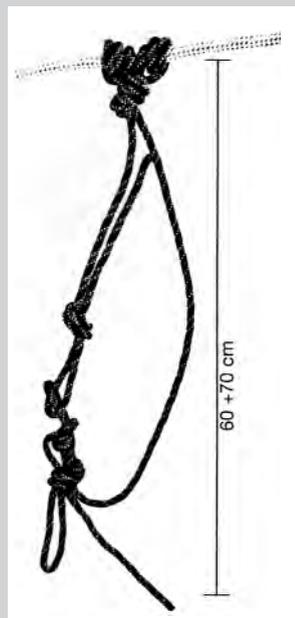
(formazione della cordata)
Nella legatura a due o a tre elementi, il primo e l'ultimo di cordata (distanza tra i componenti di 8-10 metri) si collegano alla corda mediante un nodo barcaiole realizzato su un moschettone a ghiera, che va agganciato all'anello di servizio dell'imbracatura; alla estremità 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 preconfzionato 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)

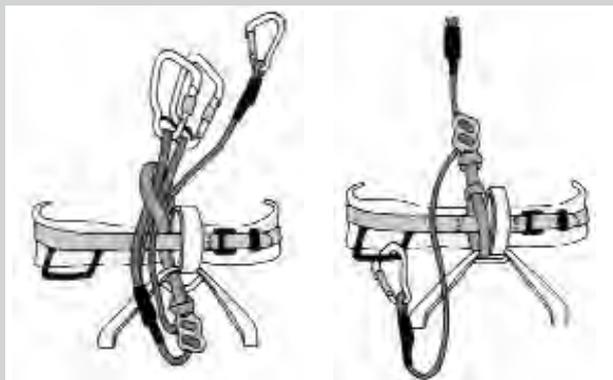
Rispettare le distanze di sicurezza, tenendo conto di un'eventuale caduta di chi ci precede, specie nei tratti verticali.

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 Brogoldone	m 1904	1 febbraio	
	23	Val Bognanco - pizzo Pioltone	m 2612	15 febbraio	
	27	Splugen (CH)		22 febbraio	
	31	Monte Schenadui	m 2747	1 marzo	
	35	Rifugio Ferraro in val d'Ayas	m 2090	14-15 marzo	
SCI ALPINISMO	25	Cima Vallocchi	m 2510	22 febbraio	
	33	Piz Beverin	m 2997	8 marzo	
	37	Corno orientale Nefelgiù	m 2870	22 marzo	
	39	Testa del Rutor	m 3486	28-29 marzo	
SCI NORDICO					
SCI ALPINO	26	Gita sci bambini a Splugen (CH)		22 febbraio	
	27	Splugen (CH)		22 febbraio	
	29	Settimana Bianca a Zell im Zillertal		28 feb - 7 mar	
	32	Gita sci bambini Champorcher		8 marzo	
	73	Settimana bianca di fine anno		dic 09 - gen 10	
	73	Scuola di sci per bambini		gennaio 2010	
	73	Corso di sci nordico		gennaio 2010	
ALPINISMO	50	Uscita tecnica al ghiacciaio Morteratsch		7 giugno	
	55	Pizzo Cengalo	m 3370	20-21 giu	
	61	Piz Morteratsch	m 3751	4-5 luglio	
	63	Monte Ortles	m 3905	18-19 luglio	
	66	Pizzo del Diavolo di Tenda	m 2914	19-20 settembre	
ESCURSIONISMO	27	Splugen (CH)		22 febbraio	
	43	Sestri Levante - Moneglia		19 aprile	
	CAI Moltrasio	45	Gita per ragazzi al rifugio Venini	m 1576	10 maggio
	CAI Alba	47	Via Regia Brunate - Torno		17 maggio
	CAI Moltrasio	51	Gita per ragazzi alla cap. Quarnei	m 2107	7 giugno
		53	Passo Baciamenti	m 1540	14 giugno
	CAI Como	57	Rifugio Sogno di Berdzè	m 2530	27-28 giugno
		59	Trekking Thusis - Chiavenna		1-4 luglio
		62	Gottardo - Andermatt		12 luglio
		65	Trekking a Seefeld, Austria		11-14 sett
		67	Lignan in valle di Saint Barthelemy		27 settembre
		68	Genova, una gita in treno		11 ottobre
		69	Gita di chiusura rif. Croce di Campo	m 1740	17-18 ottobre
	CAMPEGGIO	64	XXXVI Campeggio Viù Valli di Lanzo (To)		3-28 agosto
VARIE	73	Corso ginnastica presciistica		da ottobre	
	70	Castagnata e gara di bocce		25 ottobre	
	71	Festa Amici della Montagna		8 novembre	
	73	33° Concorso fotografico		12 novembre	
	73	Festa dei bambini		12 dicembre	

RACCHETTE	Capanna Brogoldone	m 1904	1	FEBBRAIO
RACCHETTE	Val Bognanco - pizzo Pioltone	m 2612	15	
SCI ALPINISMO	Cima Vallocci	m 2510	22	
SCI ALPINO	Gita sci bambini a Splugen (CH)		22	
SCI NORDICO-RACCHETTE-ESCURSIONISMO	Splugen (CH)		22	
SCI ALPINO-NORDICO	Settimana bianca a Zell im Zillertal		28/2 - 7/3	
RACCHETTE	Monte Schenadui	m 2747	1	MARZO
SCI ALPINO	Gita sci bambini Champorcher		8	
SCI ALPINISMO	Piz Beverin	m 2997	8	
RACCHETTE	Rifugio Ferraro in val d'AYas	m 2090	14-15	
SCI ALPINISMO	Corno orientale Nefelgiù	m 2870	22	
SCI ALPINISMO	Testa del Rutor	m 3486	28-29	
ESCURSIONISMO	Sestri Levante - Moneglia		19	APRILE
ESCURSIONISMO	Gita per ragazzi al rifugio Venini	m 1576	10	MAGGIO
CAI Moltrasio CAI Alba ESCURSIONISMO	Via Regia Brunate - Torno		17	
ALPINISMO	Uscita tecnica al ghiacciaio Morteratsch		7	GIUGNO
CAI Moltrasio ESCURSIONISMO	Gita per ragazzi alla cap. Quarnei	m 2107	7	
ESCURSIONISMO	Passo Baciamorti	m 1504	14	
ALPINISMO	Pizzo Cengalo	m 3370	20-21	
CAI Como ESCURSIONISMO	Rifugio Sogno di Berdzè	m 2530	27-28	
ESCURSIONISMO	Trekking Thusis - Chiavenna		1-4	LUGLIO
ALPINISMO	Piz Morteratsch	m3751	4-5	
ESCURSIONISMO	Gottardo - Andermatt		12	
ALPINISMO	Monte Ortles	m3905	18-19	
CAMPEGGIO	XXXVI Campeggio Viù Valli di Lanzo (TO)		3-28	AGOSTO
ESCURSIONISMO	Trekking a Seefeld, Austria		11-14	SETTEMBRE
ALPINISMO	Pizzo del Diavolo di Tenda	m2914	19-20	
ESCURSIONISMO	Lignan in valle di Saint Barthelemy		27	
ESCURSIONISMO	Genova, una gita in treno		11	OTTOBRE
ESCURSIONISMO	Gita di chiusura rif. Croce di Campo		17-18	
VARIE	Castagnata e gara di bocce		25	
VARIE	Ginnastica presciistica			
VARIE	Festa Amici della Montagna		8	NOVEMBRE
VARIE	33° Concorso fotografico		12	
VARIE	Festa dei bambini		12	DICEMBRE
SCI NORDICO E ALPINO	Settimana bianca di fine anno			DICEMBRE/GENNAIO 2010
SCI NORDICO	Corso di sci nordico			GENNAIO 2010
SCI ALPINO	Scuola di sci per bambini (discesa)			



**Dr Ettore
Gelpi**

**ASSISTUDIO
GELPI sas**

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

<p>martedì 3 febbraio ore 21</p>	<p>proiezione ACONCAGUA <i>relatori:</i> Carlo Corti e Andrea Pironi</p>
<p>martedì 10 marzo ore 21</p>	<p>METEOROLOGIA Como ed il Lario sotto la neve Microclimi e topoclimi in provincia di Como <i>relatori:</i> Gabriele Asnaghi, Simone Rossetto e Willy De Taddeo del CML</p>
<p>martedì 7 aprile ore 21</p>	<p>SICURI NELL'ESCURSIONISMO <i>relatore:</i> Elio Guastalli Curatore progetto "Sicuri in montagna" del CNSAS</p>
<p>martedì 21 aprile ore 21</p>	<p>proiezione RIVEDIAMOCI L'INVERNO <i>a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico</i></p>
<p>martedì 5 maggio ore 21</p>	<p>proiezione TREKKING PATAGONIA E TERRA DEL FUOCO <i>relatore:</i> Antonio Signoriello</p>
<p>venerdì 5 giugno ore 21</p>	<p>serata didattica di alpinismo TECNICA DI PROGRESSIONE SU GHIACCIAIO <i>a cura del Gruppo Alpinistico</i></p>
<p>martedì 16 giugno ore 21</p>	<p>KILIMANJARO E PARCHI DELLA TANZANIA <i>relatore:</i> Carla Brambilla</p>
<p>sabato 26 settembre ore 19</p>	<p>cena sociale e proiezione FESTA DEL CAMPEGGIO</p>
<p>martedì 6 ottobre ore 21</p>	<p>proiezione I SOCI SI RACCONTANO</p>
<p>martedì 3 novembre ore 21</p>	<p>proiezione RIVEDIAMOCI L'ESTATE <i>a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico</i></p>

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.



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 031305660

info@roncoronilegno.191.it

Edificata nel 1937 e modernizzata nel 1996, la capanna è adagiata su di uno splendido terrazzo in cima alla valle di Lumino, dal quale la vista spazia su panorami alpini di non comune bellezza, grazie anche all'ottima posizione soleggiata di cui essa gode anche in inverno.

Da Lumino raggiungiamo i monti di Savorù con la cabinovia, che in pochi minuti consente di superare 1060 metri di dislivello. Quindi, dai monti di Savorù proseguiremo nel bosco seguendo il crinale fino a quota

m 1390 circa, dove si trova una biforcazione che offre due possibilità per giungere alla capanna. La prima, breve ma ripida, si imbrocca voltando a destra e segue la dorsale denominata 'Fauradon', per la presenza di molti grandi faggi.

L'altra, più lunga e gradevole, si prende volgendo a sinistra; sale per dolci declivi, passando per l'alpe Domàs. Lungo questo itinerario si possono ammirare quindi sculture in legno, opera di artisti della motosega.



1 FEBBRAIO

CAPANNA BROGOLDONE m 1904



PARTENZA

da Como alle ore 7
in auto per Lumino (CH)
m 268

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

in cabinovia ai monti
di Savorù m 1328
ed alla capanna
Brogoldone m 1904
in ore 2

CAPI GITA

Andrea Pironi
Michele Pinalli
Adriano Tagliabue

DIFFICOLTA'

fino alla capanna,
facile camminata su neve

DISLIVELLO

m 576 alla capanna
m 385 alla vetta

RAC CHETTE



**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

Andiamo alla scoperta di una nuova proposta per divertirci sulla neve con le ciaspole: la val Bognanco. Il capoluogo della valle è celebre per le sue acque termali, ma forse non tutti sanno che in alta valle si trovano numerosi percorsi, sia estivi che invernali, di grande interesse paesaggistico. Dalla frazione di San Bernardo m 1630, dove lasciamo l'auto, seguiremo le indicazioni per il rifugio Gattascosa m 1993, aperto e custodito anche d'inverno, raggiungibile in poco più di un'ora.

Dal rifugio si può proseguire fino al passo Monscera m 2103, posto sul confine svizzero, dal quale si gode di una vista eccezionale sui Quattromila del Vallese, in particolare sulla vicina Weissmies, Lagginhorn e Fletschorn. Chi ne ha voglia, dal passo, può iniziare la ripida ascesa che porta in vetta al Pizzo Pioltone m 2612, la montagna che domina la vallata. Con un po' di fatica, a seconda delle condizioni della neve, si riesce a salire anche con le ciaspole e la sua cima rappresenta sicuramente una mèta di grande soddisfazione.

Per cambiare l'itinerario di rientro, si può tornare a valle seguendo la strada poderali che dal passo Monscera scende, con un ampio giro tra gli alpeggi, fino a S. Bernardo, concludendo così un percorso ad anello.



15 FEBBRAIO

VAL BOGNANCO PIZZO PIOLTONE m 2612



PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per Bognanco
Terme (VB) -
fraz. S. Bernardo m 1630

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna
con ciaspole,
bastoncini e ghette

NOTA BENE

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

SALITA

al rifugio Gattascosa
m 1993 in ore 1,30
ed al passo Monscera
m 2103 in ore 0,30

CAPI GITA

Paola Spadina
Marcello Bassi
Ornello Pozzi

DIFFICOLTA'

facile e media escursione
sulla neve

DISLIVELLO

m 370 al rifugio
m 500 al passo
m 1000 alla vetta

RAC CHETTE



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

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

*corsi di formazione
e aggiornamento
per acconciatori ed estetiste*

**CIAS FORMAZIONE PROFESSIONALE
IMPRESA SOCIALE**

VIALE C. BATTISTI, 1 COMO

TEL 031 26 23 22

FAX 031 24 50 127

E.MAIL ciasformazione@libero.it

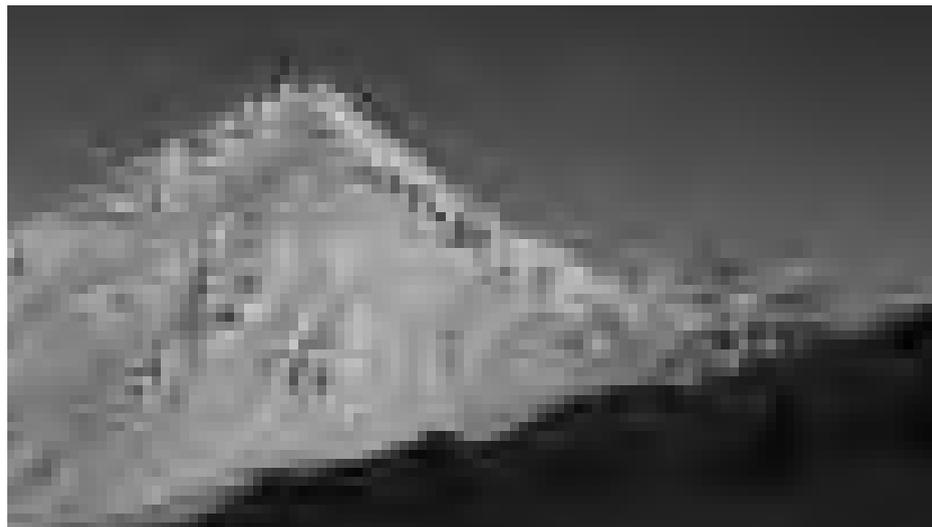


È un itinerario meno frequentato rispetto agli altri più noti della val Lunga, ma offre bei panorami ed una bella discesa.

Lasciate le auto al parcheggio della valle, si prosegue con gli sci lungo il fondo valle, di fianco al torrente, per poi prendere deci-

samente il pendio sul lato sinistro e salire fino al passo di Dordonella m 2320.

Dal passo si prosegue in cresta fino alla cima, con gli ultimi metri da percorrere a piedi. Si scende lungo la via di salita, con possibilità di varianti in dipendenza delle condizioni della neve.



22 FEBBRAIO

CIMA VALLOCCI m 2510



PARTENZA

da Como alle ore 6,30
in auto per Tartano
parcheggio Val Lunga (SO)
m 1400

SALITA

alla cima Vallocci m 2510
in ore 3,30

DIFFICOLTÀ'

BS

DISLIVELLO

m 1100 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo
con ARVA obbligatorio

CAPI GITA

Giorgio Galvani
Enzo Villani

NOTA BENE

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

SCI ALPINI SMO

22 FEBBRAIO



Gita dei bambini **SPLUGEN**

RESPONSABILI

*Angelo Balestrini
Sergio Ronchetti*

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*



SCI ALPINO

Questa gita ci consente di riunire in un'unica località gli appassionati di sci nordico, racchette da neve ed escursionismo invernale. Splugen è un noto comprensorio sciistico del canton Grigioni. Oltre alle classiche piste per lo sci di discesa, prevede anche 40 km di piste per lo sci di fondo, ottimamente preparate per il

passo classico e lo skating, 35 km di sentieri invernali battuti e 4 piste per slittino con innevamento artificiale. I "ciaspolatori" potranno fare una bella escursione, facile ed adatta a tutti, fino ai piccoli laghi del Suretta m 2272, sotto la cima del Mittaghorn, con vista sull'imponente versante Nord del pizzo Tambò.



SPLUGEN

RITROVO

ore 6,15

SALITA

da Como alle ore 6,30
in pullman per Splugen (CH)
m 1460

DIFFICOLTÀ'

Facile camminata su neve

EQUIPAGGIAMENTO

in relazione all'attività
svolta

CAPI GITA

Francesco Bianchi Fetuccia
Adriano Tagliabue

SCI NORDICO RAC CHETTE ESCURSIONISMO

22 FEBBRAIO



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 2769911 - fax 031 2769924
www.sptcomo.it / info@sptcomo.it



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

La regione sciistica della valle di Ziller, in Tirolo, è da considerarsi una delle destinazioni top delle Alpi, con 639 km di piste perfettamente preparate per lo sci di discesa e 167 km di impianti di risalita. Zell im Zillertal si trova all'incrocio di due vallate: una si rivolge ad Est e comprende le stazioni di Gerlos e Konigsleiten; l'altra, verso Sud-Ovest fa capo alle famose stazioni di Mayrhofen ed Hintertux. Ciò rende la località un punto di partenza ideale per la scoperta delle differenti aree sciabili

dello Zillertal. Un nuovo impianto di risalita collega Zell a Gerlos, evitando così l'utilizzo dell'auto o degli skibus. Per lo sci di fondo ci sono 90 km di tracciati, distribuiti nelle varie località del comprensorio.

Zell ha molto da offrire anche ai non sciatori, con diverse proposte per il doposci. Noi soggiogneremo allo Sport Hotel Theresa, una struttura particolarmente curata, con ottima qualità di trattamento ed un'area wellness di 1500 metri quadri, con piscina, sauna ed idromassaggio.



SETTIMANA BIANCA A ZELL IM ZILLERTAL (A)

RESPONSABILI

*Erio Molteni
Massimo Miccio
Francesco Bianchi Fetuccia*

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*

**SCI
ALPINO
SCI
NORDICO**



CEPRO
tecnica e le macchine
per industria e edilizia

hercules
COFT

DUPONT



Color Service Market

3M

CHREON

LECHLER
COATINGS

sikkens

VERNICI e ATTREZZATURE
per industria, carrozzeria, edilizia

via dei Mille, 15 - COMO - tel 031.265269

via dei Mille, 35 - BARZANÒ - tel 039.955760

STUDIO TECNICO

ASSOCIATO

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

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

Questa classica gita invernale consente di conquistare, in seguito ad un'ascesa non troppo lunga e senza eccezionali difficoltà, un punto panoramico di notevole piacevolezza, come pure di gustare, durante tutta la salita ed in ogni direzione, uno scenario maestoso: la cima del monte Schenadui.

Questa montagna, conosciuta anche come il Grande Scoglio, è ubicata sopra la Val Piora e la Val Termine ed è caratterizzata da un precipizio arcuato a forma di cratere, in cui giace il lago di Dentro. Logico punto di partenza per questa ascensione è il 'Lucos Magnum', ovvero, dal latino: "luogo spazioso, grande". Il Passo del Lucomagno è un valico alpino tra i cantoni Ticino e Grigioni, in Svizzera, che fu utilizzato in epoca altomedioevale come collegamento tra la pianura Padana e la valle del Reno e come itinerario religioso tra santuari e conventi, diventando uno dei più trafficati d'Europa.

Solo dal Tredicesimo Secolo perse di considerazione a favore del passo del San

Gottardo. La costruzione della strada risale al 1876 e, grazie agli sforzi dei due cantoni, la strada del Passo è oggi aperta tutto l'anno.



1 MARZO

MONTE SCHENADUI m 2747



PARTENZA

da Como alle ore 7
in auto per il Passo del
Lucomagno (CH) m 1914

CAPI GITA

Stefano Sesana
Matteo Frigerio
Adriano Tagliabue

SALITA

al monte Schenadui
m 2747 in ore 3/3,30

NOTA BENE

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

DIFFICOLTA'

media camminata su neve

DISLIVELLO

m 833

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna
con ciaspole,
bastoncini e ghette

RACCHETTE

8MARZO



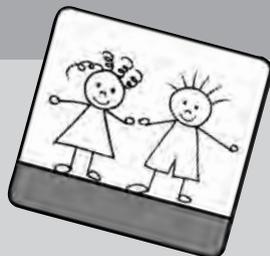
Gita dei bambini **CHAMPORCHER**

RESPONSABILI

*Angelo Balestrini
Sergio Ronchetti*

PER INFORMAZIONI

*dettagliate rivolgersi
in sede negli orari
di apertura*



SCI ALPINO

Classico itinerario di salita dei Grigioni centrali. Da Wergenstein, si sale in direzione Ovest per ripidi pendii che portano a Dumagns, quindi si raggiunge l'Alp Tumpriv in direzione Nord, risalendo fino alla quota m 2442. Da qui si prosegue fino all'evidente Beverin Pintg.

Si risale la cresta Sud-Est fino a giungere ad una scaletta metallica di circa 15 metri; si caricano gli sci sullo zaino e la si scen-

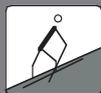
de, superando così un salto di rocce. Raggiunta una selletta, si rimettono gli sci e si prosegue fino in vetta.

La discesa si effettua lungo l'ampia cresta Sud-Est. Giunti alla scaletta, se le condizioni di sicurezza lo consentono, si devia a destra per pendii piuttosto ripidi che portano alla base del Beverin Pintg e da qui si rientra ripercorrendo l'itinerario di salita.



8 MARZO

PIZ BEVERIN m 2997



PARTENZA

da Como in auto
alle ore 5,30 per
Wergenstein (CH) m 1489

SALITA

al Piz Beverin m 2997
in ore 4,30/5

DIFFICOLTÀ'

BS

DISLIVELLO

m 1510

ESPOSIZIONE

Sud -Est

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo,
ARVA obbligatorio, zaino
munito di cinghietti
per trasportare gli sci

CAPI GITA

Luca Maggioni
Pietro Simonelli

NOTA BENE

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

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

La val d'AYas è una stupenda vallata ai piedi del massiccio del Monte Rosa, molto famosa e frequentata sia d'estate che d'inverno dagli alpinisti e dagli sciatori, che, sulle vette di oltre quattromila metri o nel vasto comprensorio sciistico che la circonda, trovano un ampio terreno di gioco.

Ma gli alpeggi ed i dolci declivi del fondovalle sono adatti anche a bellissime e tranquille escursioni con le racchette da neve. La nostra proposta per una gita di due giorni ha come punto d'appoggio il confortevole rifugio Ferraro m 2090, situato a Resy, uno dei più alti villaggi fondati dal popolo Walser e riconosciuto come uno degli abitati permanenti più alti d'Europa.

Dal villaggio, dal quale si domina l'intera vallata, si può partire per diversi itinerari adatti a tutte le capacità: il Pian di Verra Inferiore m 2069 e Superiore m 2388, il lago Blu m 2220, oppure l'alpe di Bettaforca m 2200. Uno di questi percorsi può essere già una mèta per il pomeriggio di sabato.

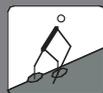
Vivremo insieme una bella serata in rifugio, immersi nella quiete della natura in veste

invernale e confortati dall'ottima cucina valdostana. Il giorno seguente, chi lo desidera potrà salire sulla bellissima vetta del Palon di Resy m 2676, eccellente punto d'osservazione sui ghiacciai del Monte Rosa e le cime del Breithorn, Castore e Polluce.



14.15MARZO

RIFUGIO FERRARO IN VAL D'AYAS m 2090



PARTENZA

da Como alle ore 7,30
in auto per S. Jacques (AO)
m 1689

SALITA

al rifugio Ferraro m 2090
in ore 1

SALITA FACOLTATIVA

al Palon di Resy m 2676
in ore 2

DIFFICOLTÀ

facili e medie escursioni
sulla neve

DISLIVELLO

1° giorno m 400 fino
al rifugio, poi in base
all'itinerario scelto.
2° giorno m 586

EQUIPAGGIAMENTO

invernale da montagna
con ciaspole,
bastoncini e ghette

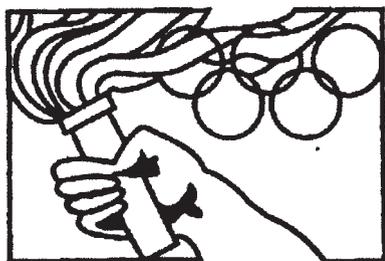
CAPI GITA

Paola Spadina
Marcello Bassi
Ornello Pozzi

NOTA BENE

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

RAC CHETTE



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

ICorni di Nefelgiù in Val Formazza sono poco noti, ma il terreno, l'esposizione a Nord e la centralità dell'alta Val Formazza ne fanno sicuramente una gita interessante, 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.



22MARZO

CORNO orientale 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

DIFFICOLTÀ

BS

DISLIVELLO

m 1350 circa

EQUIPAGGIAMENTO

da scialpinismo
con ARVA obbligatorio

CAPIS GITA

Giorgio Galvani
Ezio Righetti

NOTA BENE

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

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 di Loi Salvatore

Sede legale

23888 Rovagnate (Lc) - Via Sara, 1 - Tel. 039.570177 - Fax 039.5311838

Uffici e magazzini

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

E-mail: generalservicediloi@tiscalinet.it

www.generalservicediloi.it

La gita proposta è un itinerario classico della Valgrisanche, ultimamente meno frequentato, ma ora riproponibile grazie all'apertura del rifugio degli Angeli, sorto sulle rovine del vecchio rifugio Scavarda.

Il primo giorno saliremo in circa tre ore e mezzo da Bonne (poco oltre la diga) fino al rifugio, aperto recentemente dalla Associazione Volontariato anche al fine di sostenere le missioni Mato Grosso in America Latina.

Il giorno successivo si risale il ghiacciaio del Morion fino alla cima; la breve salita ci

consentirà di sfruttare le ore migliori per una bella discesa, senza essere troppo stanchi! La discesa, se le condizioni lo permetteranno, potrà essere scelta fra tre itinerari: lungo il percorso di salita, tornando a Bonne, oppure lungo tutto il ghiacciaio del Morion, fino ad arrivare a Cerè m 1600, oppure risalendo leggermente al colle Château Blanc m 3279, poi in discesa lungo il vallone di Orfeuille fino a Planaval m 1500. Per queste due alternative ci organizzeremo per il recupero delle auto a Bonne.



28•29MARZO

TESTA DEL RUTOR

m 3486



PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Bonne in Valgrisanche (AO) m 1810

SALITA

al rifugio degli Angeli m 2916 in ore 3/3,30 ed alla Testa del Rutor m 3486 in ore 2/3 dal rifugio

DIFFICOLTA'

BSA

DISLIVELLO

1° giorno m 1100
fino al rifugio
2° giorno m 570 alla vetta

EQUIPAGGIAMENTO

da sci alpinismo su ghiacciaio, imbracatura, cordini, piccozza, ARVA obbligatorio.

CAPI GITA

Giorgio Galvani
Gianni Valesi

NOTA BENE

In caso di annullamento, la gita potrà essere sostituita da un'alternativa altrettanto valida e sicura

SCI ALPINISMO

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



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

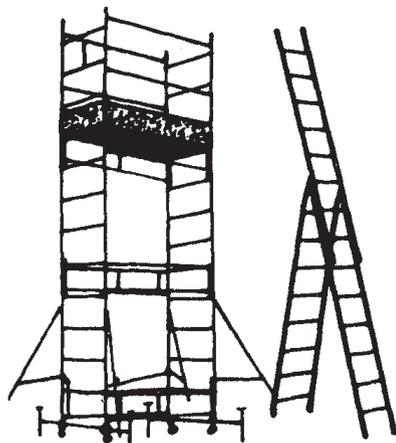
22100 Como
Piazza Vittoria, 23
tel. 031.264480

OtticaGarcea

22100 Como
via C.Cantù, 52
tel. 031.260205

AnzaniGroup
OCCHIO ALLA VISTA

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

Come ormai da tradizione, iniziamo la nostra attività al mare e, precisamente, dalla stazione di Sestri Levante, da dove siamo partiti nel 2005 per il monte Capenardo ed il sentiero delle Camalle.

Ci portiamo al lungomare ed al vecchio borgo ove, passando sotto un archivolto, prendiamo la ripida pedonale che sale fiancheggiata da due alti muri. Raggiunto il costone, la mulattiera diventa pianeggiante e continua nell'uliveto sul crinale fra il mare e la valle Ravina, fino a raggiungere Punta Manara o Capo Sirtanorum. Lungo il percorso possiamo ammirare la baia del Silenzio e gran parte della riviera Ligure, da capo Mele al Mesco.

Da qui scendiamo alla baia di Riva Trigoso ed attraversiamo la cittadina sulla strada principale che fiancheggia i cantieri navali.

S'inizia la salita lungo una strada sterrata che s'inerpica sulle propaggini meridionali della Punta Moneglia. Tra erica e corbezzoli, ci si porta ad una sella, dove un tratto orizzontale ci permette di godere in tutta calma di panorami mozzafiato, sia sul mare, sia sui monti circostanti: fra questi si riconosce il Treggin, con la sua caratteristica forma.

La zona è stata interamente devastata dall'incendio del 2004 ed ha un aspetto assai tetto. Proseguendo, raggiungiamo punta Baffe, ove i due gruppi si riuniscono per lo spuntino ai piedi dell'antica torre Saracena.

Attraversiamo in quota la val Grande (la vegetazione ed il panorama sono sempre belli) e ci portiamo sulla cresta di Comunaglia, dalla quale scendiamo a Moneglia, alla sua spiaggia ed al suo mare per il tradizionale bagno nell'acqua salata.



DA SESTRI LEVANTE A MONEGLIA

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman
per Sestri Levante (GE)

ITINERARIO

A Riva Trigoso, punta Baffe, Moneglia in ore 4,30/5
dislivello salita m 300
dislivello discesa m 300

B Sestri Levante, punta Manara, Riva Trigoso, punta Baffe, Moneglia in ore 6
dislivello salita m 500
dislivello discesa m 500

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico
B - (E) escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo
adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

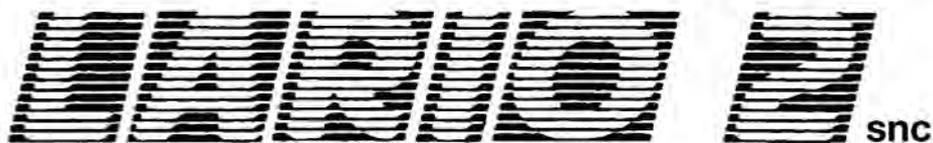
al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

ESCURSIONISMO

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



Nuovo ristorante

via Scalini, 68- 22034 Brunate (Como)
Tel 031 364166



Il rifugio sorge sull'ampia sella erbosa che divide il monte Galbiga dal monte di Tremezzo. Di fronte al rifugio, la vista spazia sul ramo comasco del lago di Como. Lasciata l'auto nel parcheggio della sella di Boffalora, si percorre la strada asfaltata per il rifugio Venini fino all'Alpe di Lenno e da qui, con veduta su Lenno e la val

Perlana, fino al rifugio m 1576 in un'ora circa. Proseguendo verso il monte di Tremezzo, su strada sterrata, troveremo postazioni militari ancora ben conservate della Linea Cadorna.

Una curiosità: nei pressi del rifugio sorge l'osservatorio astronomico più alto della Lombardia.



10MAGGIO

Gita per ragazzi AL RIFUGIO VENINI m 1576

con il CAI di Moltrasio

RITROVO

ore 8

PARTENZA

da Como alle ore 8,15
in auto per S. Fedele Intelvi
(CO) - sella di Boffalora
m 1265

SALITA

al rifugio Venini m 1576
in ore 1 circa.
Salita facoltativa al monte
di Tremezzo m 1700
N.B. Il percorso può essere
effettuato anche in MTB

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco e in rifugio

CAPISGITA

Massimo Miccio
Sergio Ronchetti
Maria Rosa Camperi CAI
Sandro Saldarini CAI



CAO



CAI

ESCURSIONISMO

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.

Dopo due gite nelle Langhe e nel Roero, ospiti del CAI Alba, quest'anno sarà il CAO ad ospitare gli Amici Albesi. Non potendo organizzare la merenda sinora (non appartiene alla nostra tradizione) speriamo nel bel tempo ed offriamo funicolare, battello e vista mozzafiato sul nostro lago. Saliamo in funicolare a Brunate, località sopra Como con vista dagli Appennini alle Alpi passando per il Monviso. Qui inizia il sentiero detto "via Regia" che, passando a mezza costa fra lago e cime, porta alle località di Monte Piatto, Piazzaga e Torno.

Il Triangolo Lariano è caratterizzato dalla presenza dei cosiddetti "massi erratici" o "trovanti", trasportati dai ghiacciai quaternari dalla Valmasino e dalla Valmalenco, visibili ancora oggi. Quello dei "trovanti" è

un argomento pieno di risvolti storici, culturali, economici; le loro dimensioni, la loro "diversità" rispetto alle rocce su cui poggiano hanno incuriosito ed attratto l'uomo fin dall'antichità.

Molti "trovanti" sono stati oggetto d'incisioni preistoriche, soprattutto in forma di cospicue (trasformati in tombe forse in epoca tardo romana che prendono il nome delle località di ritrovamento: avello delle Piazze, di Negrenza ecc... Continuando la discesa verso il lago, passiamo dai resti delle antiche mura della porta Travaina, raggiungiamo Torno, paesino sulle rive del Lario, dal quale c'imbarchiamo alla volta di Como.

Attraversiamo la città ed arriviamo alla sede CAO per i saluti.

VIA REGIA da Brunate a Torno alla scoperta delle antiche vie del Lario

con il CAI di Alba

RITROVO

Como, *piazzale funicolare alle ore 8,45*

ITINERARIO

A
Como, Brunate, Monte Piatto, Piazzaga, Torno: imbarco su battello, Como in ore 6
dislivello discesa m 500

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

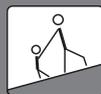
al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti
Gigi Prunotto per Cai Alba

NOTA BENE

Per evidenti motivi organizzativi (prenotazione battello) si prega di iscriversi con largo anticipo



CAO



CAI

ESCURSIONISMO

Almar

ELETTROTECNICA

ALMAR ELETTROTECNICA SRL
via Polano, 87 - 22100 Como
telefono 031 57 21 40



te-si

SISTEMI AVANZATI DI SICUREZZA

TE-SI SRL

via Polano, 69 - 22100 Como
telefono 031 33 47 470

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 venerdì 5 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, 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).



Uscita tecnica al ghiacciaio MORTERATSCH

PARTENZA

da Como alle ore 6
in auto per Pontresina (CH)
- ghiacciaio del
Morteratsch m 1896

SALITA

al ghiacciaio del
Morteratsch in ore 1

DIFFICOLTÀ'

progressione su ghiaccio

EQUIPAGGIAMENTO

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

COLAZIONE

al sacco e in rifugio

CAPI GITA

il Gruppo Alpinistico

NOTA BENE

Vedi pagine a cura
del Gruppo Alpinistico:

1 Modalità di legatura
pag 12

2 Modalità di progressione
pag 12

3 Materiale Alpinistico
pag 11

**4 Materiale Alpinistico
Individuale**
pag 12

La valle Malvaglia offre agli appassionati di escursionismo affascinanti possibilità di traversate ed ascensioni, in parte lungo sentieri ben segnalati. Questa valle è inserita nell'inventario dei paesaggi e dei monumenti naturali di importanza nazionale.

La capanna Quarnei è di nuova costruzione, il paesaggio ha una vista di 360 gradi

ed è quindi una delle poche da cui si può gustare un panorama circolare ed uno spettacolo incantato. Lasciata l'auto nel parcheggio della frazione Cusiè m 1670, si percorre il sentiero per l'Alpe di Pozzo m 1863. Da qui, in leggera salita, si procede all'Alpe Quarnei m 2048, per poi raggiungere la capanna Quarnei m 2107 in circa due ore.



7 GIUGNO

Gita per ragazzi alla CAPANNA QUARNEI m 2107

con il CAI di Moltrasio

RITROVO

ore 7,30

COLAZIONE

al sacco e in rifugio

NOTA BENE

*indispensabili i documenti
per l'espatrio*

PARTENZA

da Como alle ore 7,45
in auto per Cusiè
val Malvaglia (CH) m 1670

CAPI GITA

Massimo Miccio
Sergio Ronchetti
Maria Rosa Camperi CAI
Sandro Saldarini CAI

SALITA

alla capanna Quarnei
m 2107 in ore 2

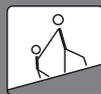
DIFFICOLTÀ'

E Escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

ESCURSIONISMO



CAO



CAI

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

Speso si conoscono luoghi lontani e smagari esotici, ma si ignorano luoghi a noi vicini e belli. Così quest'inverno abbiamo scoperto che per alcuni giganti i Piani di Artavaggio erano una novità. Riproponiamo pertanto questa località in veste estiva, sperando di avere lo stesso successo, anche se la gita era già stata fatta una decina di anni fa.

Prendiamo la funivia e saliamo ai Piani di Artavaggio; da qui raggiungiamo il rifugio Cazzaniga m 1879 e poi, per cresta, la Sodadura m 2010. Ridiscesi alla bocchetta, si attraversa in piano percorrendo il sentiero delle Orobie, poi lungo la cresta che separa la val Taleggio dalla val Torta, si passa sotto l'Aralalta ed il pizzo Baciarmorti e si giunge al passo Baciarmorti m 1540. Da qui si scende a Capo Foppa m 1307 ed infine a Pizzino m 930, ove ci aspetta il pullman.

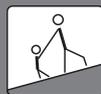
Scendiamo lungo la val Taleggio, ove è nato l'omonimo e prelibato formaggio ed

ammiriamo la spettacolare forra scavata dal torrente Enna, che sbocca in val Brembana a S. Giovanni Bianco.

Il giro corto salta la salita alla Sodadura; a metà circa della cresta, scende al rifugio Gherardi, gestito dall'Operazione Mato Grosso e, da qui, a Capo Foppa e Pizzino.



14GIUGNO



PASSO BACIAMORTI

m 1540

RITROVO

ore 5,45

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Moggio (LC)

ITINERARI

A

Piani di Artavaggio,
rifugio Cazzaniga,
rifugio Gherardi, Pizzino
in ore 4,30/5
dislivello salita m 300
dislivello discesa m 1000

B

Piani di Artavaggio,
rifugio Cazzaniga, cresta
Sodadura, passo Baciarmorti,

Pizzino in ore 5,30/6

dislivello salita m 400
dislivello discesa m 1100

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico
B - (E) escursionistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

ESCURSIONISMO



*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

Il Pizzo Cengalo è senza dubbio una delle cime alpinistiche più importanti delle Alpi Retiche, immerso tra immani colossi di granito. Varia e remunerativa, questa ascensione si svolge su terreno misto, roccia e ghiaccio, anche se negli ultimi anni e principalmente in estate si trova tutta o quasi su roccia.

L'accesso alla via normale di questa monolitica montagna si sviluppa per lo più all'interno della val Porcellizzo, una delle più estese valli della zona, di forte attrattiva per le prime esplorazioni alpinistiche, nonché paradiso per i moderni arrampicatori. Dal rifugio Gianetti ci si inerpica per tracce di sentiero, vagamente segnalate, se non

da radi ometti, costeggiando il versante est della Punta Sertori. Si punta al ripido canalino che conduce alla cresta, lo si risale superando le maggiori difficoltà con l'ausilio di una corda fissa (Il grado, in seguito più agevole) fino al colle del Cengalo m 3052.

Da qui si volge lo sguardo a est e proseguendo lungo la cresta si supera a monte una prima elevazione, su terreno vario, e a valle una seconda, lungo una cengia aerea.

Di nuovo sul filo di cresta, sempre per facili blocchi di granito e neve, si giunge alla vetta di questa famosa cima. La discesa avverrà lungo il medesimo itinerario di salita.

PIZZO CENGALO

m 3370



PARTENZA

da Como alle ore 9
in auto per Bagni di Masino
(SO) m 1172

SALITA

al rifugio Gianetti m 2534
in ore 3/4

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Pizzo Cengalo m 3370
in ore 4

DIFFICOLTA'

F+ con passaggi di II°

DISLIVELLO

1° giorno m 1368
2° giorno m 836

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPI GITA

Stefano Sesana
Alberto Lupis

ALPINISMO





GENERALI
Assicurazioni Generali S.p.A.

AGENZIA PRINCIPALE COMO OVEST

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

Il rifugio Sogno di Berdzè è una nuova costruzione situata nel parco Nazionale del Gran Paradiso, utile posto tappa per chi transita sull'Alta Via n. 2 della Val D'Aosta. Il suo nome curioso deriva dal patois (dialetto locale), secondo cui "Berdzè" significa "pastore". Oltre l'abitato di Cogne, in località Lillaz m 1611, inizia il nostro percorso a piedi, che passando per l'alpeggio di Goilles, risale tutto il vallone dell'Urtier, in un ambiente naturale di grande bellezza, fino a raggiungere il rifugio, all'alpe Peradzà, dopo circa tre ore e mezzo di cammino ed un dislivello di 900 metri.

Qui trascorreremo una piacevole serata in compagnia e, magari, avremo la fortuna di avvistare stambecchi e camosci che al tramonto si avvicinano per cercare cibo.

Il giorno seguente saliremo in un'ora al col Fenêtre de Champorcher m 2827, lasciando alle nostre spalle il parco Nazionale del Gran Paradiso, per entrare nel parco Regionale del Monte Avic. Scollinando sul versante di Champorcher, il sentiero ci porterà, in quaranta minuti, al lago del Miserin

ed all'omonimo rifugio m 2588, nelle cui vicinanze sorge il Santuario della Madonna delle Nevi. Dopo un'altra ora di cammino, circa a metà della nostra traversata, potremo rinfrancarci presso il rifugio Dondenà m 2192, per poi riprendere la lunga discesa verso Champorcher, attraverso il sentiero detto "della scaletta" e la strada reale di caccia. Dal Dondenà infatti ci vogliono ancora più di due ore, prima di raggiungere la frazione di Chardonney m 1444, dove ci attenderà il pullman per il rientro, pertanto la traversata, benché facile, richiede un discreto allenamento.



RIFUGIO SOGNO DI BERDZÈ m 2530

traversata Cogne - Champorcher

con il CAI di Como

RITROVO

alle ore 5,45 al piazzale delle piscine di Muggiò

PARTENZA

alle ore 6 in pullman per Lillaz (AO) m 1611

SALITA

al rifugio Sogno di Berdzè m 2530 in ore 3,30

DISLIVELLO

1° giorno m 920
2° giorno m 300 in salita e m 1400 in discesa

TRAVERSATA

Al col Fenêtre de Champorcher m 2827 - lago del Miserin m 2588 - rifugio Dondenà m 2192 - Champorcher m 1422 in ore 5/6

COLAZIONE

al sacco ed in rifugio

CAPI GITA

Paola Spadina
Giancarlo Bondi CAI

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo, adeguato ad ogni tipo di clima



CAO



CAI

ESCURSIONISMO

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

Da mercoledì 1 luglio a sabato 4 luglio, effettueremo un trekking di quattro giorni con partenza da Thusis m 723, località svizzera del canton Grigioni.

Seguendo un'antichissima via di transito, frequentata fin dai tempi dei Romani, attraverso il Passo dello Spluga a m 2113, scenderemo lungo la val San Giacomo fino

a Chiavenna m 333 e quindi a San Fedelino, sulle rive del Lago di Como. Per le soste notturne verranno utilizzati alberghi e/o agriturismi.

Per motivi logistici, la partecipazione sarà limitata, pertanto si invitano gli interessati a prenotarsi con largo anticipo presso la sede.



1•4LUGLIO

Trekking THUSIS - CHIAVENNA



DIFFICOLTÀ

E escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

*da escursionismo
adeguato ad ogni tipo
di clima*

RESPONSABILE

Francesco Bianchi Fetuccia

Per informazioni
rivolgersi in sede
negli orari di apertura



ESCURSIONISMO

ORTOFRUTTA



ARCOBALENO
di M. Le Noci e A. Balestrini

Sede legale
Via Anzani, 3
22100 Como

Negozi e magazzino
Via Magenta, 19
22100 Como
Tel. 031 272038

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

La conquista di questa pregevole vetta è datata 11 settembre 1858, quando C.G. Brogger e P. Gensler, con le guide K. Emmermann e A. Klaingutti, misero piede per primi sulla sommità del Piz Morteratsch, incantevole belvedere sulle altre vette del Bernina ed in particolare sulla chimerica cresta Biancograt, già allora emblema di assoluta eleganza alpinistica, che vide nell'agosto del 1878 la sua prima ascensione. Base di partenza per l'ascensione è la Chamanna da Boval, posta alla base delle dirupate, imponenti pareti del Pizzo Bernina, di fronte alla convergenza del Vedret Pers nel Vedret de Morteratsch. Non lontano dall'attuale costruzione, venne edificato intorno al 1860 l'Hotel Colai, il primo del gruppo, più volte ristrutturato ed in grado di ospitare fino a dodici alpinisti, che placavano la loro stanchezza su semplici letti di fieno. Nel 1906 sorse un più evoluto ricovero in pietra e cemento, il primo rifugio Boval. Lasciata la capanna saliremo per terreno detritico e nevai discontinui puntando

all'intaglio della Fuorcla da Boval (passaggi di I e II grado), alla quale è possibile arrivare anche dalla Chamanna da Tschierva percorrendo l'opposto Vedretin da Tschierva. Evitando il primo tratto roccioso di cresta, ci si porta sul filo nevoso, che può essere affrontato direttamente, oppure aggirando le maggiori difficoltà lungo i pendii orientali, quindi si raggiunge la calotta sommitale. La discesa avverrà lungo la medesima linea di salita.



4•5LUGLIO



PIZ MORTERATSCH

m 3751

PARTENZA

da Como alle ore 10
in auto per Pontresina (CH)
ghiacciaio
del Morteratsch m 1896

SALITA

al rifugio Chamanna da
Boval m 2495 in ore 2

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Piz Morteratsch
m 3751 in ore 4/5

DIFFICOLTA'

PD con roccette di I° e II°

DISLIVELLO

1° giorno m 600
2° giorno m 1255

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPIS GITA

Marcello Bassi
Matteo Frigerio

ALPINISMO

Sul massiccio del San Gottardo nascono quattro fiumi che hanno la particolarità di dirigersi verso i quattro punti cardinali: il Rodano ad est, la Reuss a nord, il Reno ad ovest ed il Ticino a sud. Verso la fine del 1800, Türler descriveva così la regione del San Gottardo: "laghetti che riposano sulla schiena del passo e la loro cupa espressione sottolinea la solennità mortuaria del paesaggio. Le rive sono cosparse di blocchi che la montagna, scuotendo il capo, ha gettato laggiù". Malgrado la lugubre descrizione, il San Gottardo ha un fascino straordinario: meta di pellegrinaggi fin dal Medio Evo, è un via vai frenetico e meccanico di viaggiatori lungo questa "via della gente" che spesso si trova fra un velo di nuvole basse. Ma bastano pochi minuti, di cammino, per ritrovare la tranquillità fra laghetti, prati e pascoli. Ed è in questa oasi di solitudine d'altri tempi e dal caos dei nostri giorni che muoverà i passi la nostra gita, verso la diga del lago Lucendro, per poi salire, fra prati ricchi delle fioriture estive, verso i piccoli laghetti oltre i 2000 m di

quota. Orsino, Orsino piccolo, Orsirora inferiore e superiore ed, infine, il passo d'Orsirora, luogo della meritata pausa pranzo con vista sulle Alpi e sui numerosi laghi del passo del Gottardo. Qui i due gruppi si dividono: il giro lungo scende nel canton Uri sino a Realp ed Andermatt, mentre il giro corto, proseguendo lungo i laghi della Valletta, ridiscende al lago del Lucendro con la sua diga che, al ritorno dall'escursione, sembra ancora più grande. Da qui si ritorna al passo ed al pullman che ci porta ad Andermatt a recuperare i patiti delle scarpinate.



Dal GOTTARDO ad ANDERMATT

DIFFICOLTÀ

- A - (T)** turistico
B - (E) escursionisti esperti con buon allenamento

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto al clima d'alta quota

COLAZIONE

al sacco

CAPIS GITA

Ornello Pozzi
 Adriano Tagliabue
 Sergio Ronchetti
 Diego Cappelletti

NOTA BENE

Indispensabili i documenti validi per l'espatrio

RITROVO

ore 5,45

m 2134, Diga del Lucendro m 2080
 in ore 5/6

PARTENZA

da Como alle ore 6
 in pullman per il passo del Gottardo (CH) m 2108

dislivello salita m 500
 dislivello discesa m 500

ITINERARI

B
 Diga del Lucendro m 2080,
 Lago d'Orsino m 2286,
 Lago d'Orsino piccolo m 2388, Laghi d'Orsirora m 2325 e m 2444, passo d'Orsirora m 2528, Laghi della Valletta m 2468 e m 2432, Lago del Lucendro

B
 Diga del Lucendro m 2080,
 Lago d'Orsino m 2286,
 Lago d'Orsino piccolo m 2388, Laghi d'Orsirora m 2325 e m 2444, passo d'Orsirora m 2528, Realp m 1538, Andermatt m 1436
 in ore 7
 dislivello salita m 500
 dislivello discesa m 1164

ESCURSIONISMO

La nostra meta è la principale cima del Gruppo Ortles-Cevedale, possente sistema montuoso delle Alpi Retiche. La sua prima ascensione fu compiuta nel settembre del 1804 dal cacciatore di camosci Joseph Pichler della Val Passiria, con due montanari dello Ziller, per conto dell'ufficiale alpino Gebhard, che aveva ricevuto dall'arciduca Giovanni d'Austria l'incarico di determinare l'altezza della grandiosa montagna. Da Solda, con la seggiovia, si raggiunge quota m 2330; quindi, per comodo sentiero, transitando dal rifugio Tabaretta m 2555 e superando la Forcella dell'Orso m 2877, si giunge al rifugio

Payer, posto su uno sperone roccioso. Dal rifugio si sale per sentiero roccioso, a volte sassoso, fino ad arrivare alla base della Tschirfeck, una ripida testa rocciosa attrezzata con corde fisse e fittoni. Dalla sua sommità si segue la cresta fino al ghiacciaio a conca e si raggiunge il bivacco Lombardi m 3376. Dopo aver superato un breve ma impegnativo tratto roccioso, affiorato da pochi anni a causa del ritiro del ghiacciaio, si sale sulla cresta e quindi all'ampia e ripida Vedretta Alta dell'Ortles. Questo plateau di ghiaccio ci conduce attraverso una piatta sella, in direzione sud, verso la vetta. La discesa ricalca l'itinerario di salita.



MONTE ORTLES

m 3905



PARTENZA

da Como alle ore 8 in auto per Solda (BZ) m 1905

SALITA

al rifugio Payer m 3029 in ore 2,30

ASCENSIONE FACOLTATIVA

Monte Ortles m 3905 in ore 4/5

DIFFICOLTA'

PD + con un passaggio di III° e pendii fino a 45°

DISLIVELLO

1° giorno m 700
2° giorno m 876

EQUIPAGGIAMENTO

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

CAPI GITA

Matteo Frigerio
Antonio Signoriello

NOTA BENE

Questa ascensione, data la sua complessità e la quota, richiede un buon allenamento e preparazione tecnica

ALPINISMO

Le tre Valli di Lanzo (Valle di Viù, Val d'Ala e Val Grande di Lanzo) costituiscono un territorio montano piuttosto ampio, confinante a Ovest con la Francia, a Nord con la Valle dell'Orco ed a Sud con la Val di Susa. Sono comodamente servite dall'uscita autostradale di Venaria Reale, alle spalle di Torino, quindi facilmente raggiungibili da Como in meno di tre ore d'auto. Si può dire che l'alpinismo torinese sia nato qui, quando nel 1863 fu fondato il Club Alpino Italiano e le Valli di Lanzo rappresentavano, insieme al Monviso, i monti più alti e più vicini da raggiungere. Per il nostro campeggio abbiamo scelto la più meridionale delle tre Valli: la valle di Viù, che prende il nome dal suo capoluogo. Il territorio comunale di Viù è tra i più estesi d'Italia ed è composto da ben trentaquattro frazioni. Appena oltrepassato il capoluogo, si trova la frazione di Versino, dove è ubicato il campeggio. Al termine della valle si può raggiungere a piedi la Francia attraverso il colle dell'Autaret, antichissimo valico alpino, già percorso dalle Legioni Romane in transito

verso la Gallia. Tappa d'obbligo è la visita ai bellissimi laghi dell'Autaret a m 2985, i più alti d'Europa, oppure la salita alle cime del Rocciamelone m 3538, Croce Rossa m 3566 e Punta d'Arnas m 3560, facendo tappa ai rifugi alpini Tazzetti e Cibrario. Nei dintorni sono state allestite anche numerose falesie d'arrampicata. Gli appassionati ciclisti invece potranno sfidarsi nella salita al colle del Lys (che non è quello del Monte Rosa!) ma è altrettanto duro.

Le Valli sono disseminate di monumenti commemorativi in ricordo della violenta lotta partigiana, avvenuta tra il settembre del 1943 ed il maggio del 1945, a testimonianza di un importante momento storico che gli abitanti delle Valli hanno vissuto intensamente. Tra i vicoli, le stalle, le botteghe e le vecchie osterie si respira ancora un'atmosfera antica e genuina.

I prodotti tipici e gli itinerari gastronomici della cucina piemontese e franco-provenzale rappresentano il fiore all'occhiello di questa zona delle alpi Graie, insieme a tante altre ricchezze naturali tutte da scoprire.

XXXVI CAMPEGGIO VIU' - VALLI DI LANZO (TO)



CAM PEGGIO

La storia delle Valli di Lanzo è molto simile a quella di tante valli dimenticate delle nostre montagne, dove il tempo sembra essersi veramente fermato e, per questo, ancora oggi molto affascinanti e quasi irreali; un posto adatto a chi vuole fare una vacanza lontano dai ritmi cittadini e dal frenetico turismo di massa.

PER INFORMAZIONI

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

Nell'altalenarsi tra Italia ed estero, il 2009 sarà dedicato all'estero e, più precisamente, all'Austria. La zona interessata è Seefeld in Tirolo, una località posta su di un altopiano soleggiato a m 1200 di altitudine, che ha conservato la sua identità originaria e la tipica ospitalità tirolese.

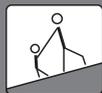
E' confinante con la regione tedesca della Baviera e si trova all'inizio della catena montuosa del Karwendel, una sezione delle Alpi Nordtirolesi. Il territorio, a poca distanza dalla bellissima città di Innsbruck, vanta 650 chilometri di itinerari marcati per escursioni, per cui ce ne sarà per tutti i gusti.

Nei giorni della nostra presenza, Seefeld offrirà anche la festa dell'artigianato locale. Una ragione in più per apprezzare le tradizioni e la cultura delle popolazioni del Tirolo.



11.14 SETTEMBRE

TREKKING A SEEFELD (AUSTRIA)



DIFFICOLTÀ

E Escursionismo

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

CAPI GITA

Francesco Bianchi Fetuccia

PER INFORMAZIONI

dettagliate ed iscrizioni
rivolgersi in sede negli
orari di apertura



ESCURSIONISMO

Il Pizzo del Diavolo di Tenda, situato in Alta Valle Brembana, con la sua possente mole a forma piramidale, è una delle montagne più riconoscibili delle Alpi Orobie. Da Carona si segue la strada per la baita della Mersa, sino alla diga del lago di Fregaborgia in ore 2,30. Da qui, dopo alcuni minuti, si giunge al rifugio F.lli Calvi (possibilità di arrivare in bici o con automezzi privati fino alla diga). Il giorno dopo si scende al piccolo lago Rotondo, situato poco dopo il rifugio; lo si costeggia e, seguendo il sentiero delle Orobie Centrali, passando per le Baite del Paris, si giunge fino al passo di Valsecca m 2496, ottima mèta per chi vuole fare una bella escursione, semplice e ben segnalata.

Dal passo, abbandonato il sentiero principale, si prendono le tracce di sentiero sulla sinistra che si inerpicano verso la cresta del Diavolino, per giungere così all'attacco della cresta rocciosa che viene percorsa integralmente senza particolari difficoltà (I°-II°) e sempre su ottima roccia sino alla sua vetta, m 2810. Da qui ci si abbassa

alla evidente depressione che lo collega al Pizzo del Diavolo, che si raggiunge attraverso la cresta Sud, risalendo facili gradoni. La discesa avviene lungo la via normale alla Bocchetta di Podavitt, percorrendo per pochi minuti la cresta Nord, piegando poi verso sinistra per roccette sino alla bocchetta e quindi per sentiero al rifugio F.lli Calvi.



PIZZO DEL DIAVOLO DI TENDA m 2914

PARTENZA

da Como alle ore 13
in auto per Carona (BG)
m 1116

ASCENSIONE FACOLTATIVA

al Pizzo del Diavolo
m 2914 in ore 3

DISLIVELLO

1° giorno m 900
2° giorno m 900

SALITA

al rifugio F.lli Calvi m 2015
in ore 2,45
possibile anche in MTB

DIFFICOLTÀ'

E fino al rifugio
ed al passo di Valsecca
PD Traversata del Diavolino
e cresta Sud - I° e II°

EQUIPAGGIAMENTO

da media montagna,
imbracatura e casco
per l'itinerario
della cresta Sud

CAPISITA

Andrea Pironi
Ezio Righetti

ALPINISMO ESCURSIONISMO

Escursione molto bella in un ambiente intatto e poco intaccato dal mondo moderno, verso uno dei più antichi santuari della regione.

Il rifugio è stato eretto nel 1904 essenzialmente come ricovero per i fedeli in pellegrinaggio ed in seguito ristrutturato, dal 2005 dispone di un moderno impianto di pannelli fotovoltaici ed è una struttura semplice ed essenziale completamente differente dai rifugi-albergo tipici di altre zone più frequentate, che riporta ad un escursionismo più spartano e meno amante delle comodità a tutti i costi. L'ambiente solitario è l'ideale per l'escursionista che cerca luoghi solitari e poco frequentati.

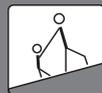
La nostra escursione ha inizio dal villaggio di Lignan, in Valle di Saint Barthelemy, da dove saliamo attraverso pascoli ed un bellissimo bosco di larici. Il percorso è molto panoramico ed offre una vista insolita del Monte Rosa e la visione del Monte Emilius, il balcone su Aosta.

Dopo la sosta al rifugio, completiamo l'escursione con un percorso ad anello attorno al monte Morion che, fra malghe e pascoli, ci riporta a Lignan, sede dell'Osservatorio Astronomico Regionale, davanti al quale transitiamo lungo il Sentiero dei Pianeti.



27 SETTEMBRE

LIGNAN IN VALLE DI SAINT BARTHELEMY



RITROVO

ore 5,45

DIFFICOLTÀ

A - (T) turistico
B - (E) escursionistico

COLAZIONE

al sacco

PARTENZA

da Como alle ore 6
in pullman per Lignan (AO)
m 1633

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
al clima d'alta quota

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

ITINERARI

A Lignan, Col du Salvè,
Porliod, Lignan in ore 5
dislivello salita m 935
dislivello discesa m 935

B Lignan, Col du Salvè,
Rifugio e Santuario di
Cuney, Col du Salvè,
Porliod, Lignan in ore 6
dislivello salita m 1019
dislivello discesa m 1019

ESCURSIONISMO

Dalla stazione ferroviaria di Genova, piazza Manin, prendiamo un insolito ed antico mezzo di trasporto: il trenino Genova-Casella. La ferrovia, inaugurata il 1° settembre del 1929, svolge un importante ruolo di collegamento nell'immediato entroterra di Genova. Durante il viaggio, di circa 24 km a scartamento ridotto su un tracciato suggestivo ed ardito, per curve e pendenza, è possibile ammirare panorami sulle valli e sul mare di incomparabile bellezza e sulla guglia calcarea del monte Tullio: è fatto obbligo passando da Sant'Olcese abbassare i finestrini per sentire il profumo dell'omonimo e famoso salame.

L'escursione "a piedi" inizia da Crocetta d'Orero: un percorso facile, lungo l'alta via dei monti liguri, con bei castagneti e costiere erbose, che offre notevoli panorami. Con il mare sempre all'orizzonte ed uno scorcio sul lago delle Noci, arriviamo al Santuario della Vittoria, situato in posizione strategica tra la Valpolcévera e la valle Scrivia.

La chiesa fu costruita a ricordo di una vittoria militare (maggio 1625) della Repubblica di

Genova contro il duca Carlo Emanuele I di Savoia. Raggiungiamo il passo dei Giovi, uno dei valichi più bassi dello spartiacque appenninico e, sempre lungo l'alta via, proseguiamo verso il colle della Bocchetta, senza raggiungerlo.

Divalliamo, in località Pendici Bric Montaldo, verso Busalla ove facciamo un'annusata al profumo... dell'enorme raffineria prima di salire sul pullman.



GENOVA, una gita in treno alla scoperta dell'entroterra

RITROVO

ore 6,15 (da confermare al momento della prenotazione)

PARTENZA

da Como alle ore 6,30 in pullman per Genova

ITINERARIO

Genova-Crocetta d'Orero in trenino
Crocetta d'Orero, santuario della Vittoria, passo dei Giovi, Bric di Montaldo, Busalla in ore 4,30
dislivello salita m 400
dislivello discesa m 500

DIFFICOLTÀ

T turistico

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

COLAZIONE

al sacco

CAPI GITA

Ornello Pozzi
Adriano Tagliabue
Sergio Ronchetti
Diego Cappelletti

NOTA BENE

Per evidenti motivi organizzativi (prenotazione trenino) si prega di iscriversi con largo anticipo

ESCURSIONISMO

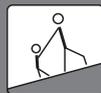
Il rifugio Croce di Campo è ubicato a sud dell'ampio crinale che collega le cime del Pizzo di Gino, Monte Pianchette e Monte Tabor, su di una verde dorsale che offre uno splendido panorama sulle alpi Lepontine. Il rifugio di recente costruzione (inaugurato nel 2008) è molto confortevole, ha una capienza di 35 posti letto, ai quali si abbina un ristorante con cucina tipica lombarda. Il luogo di partenza è raggiungibile da Como in poco più di un'ora d'auto. Si costeggia il lago fino a Menaggio, poi, seguendo per Porlezza, si giunge a Carlazzo e da qui, salendo verso destra, si raggiunge la splendida Val Cavargna. Giunti al centro del paese di San Nazzaro, si prende sulla destra la via San Antonio, sino ad arrivare alla graziosa chiesetta dedicata al Santo, dove si imbecca la strada asfaltata sulla destra.

Si sale con vari tornanti e si entra in una pineta dove, a circa m 1280, si parcheggia l'auto. Si raggiungono le prime baite di Tecchio m 1350, da dove, a piedi in poco più di un ora, con Jeep o MTB (3km) su una

comoda strada sterrata, si giunge al rifugio. La gita di chiusura è pensata soprattutto per trascorrere una bella serata insieme gustando un'ottima cena e per poter celebrare in allegra compagnia la fine delle attività annuali. Il giorno successivo, senza alcun obbligo e senza alcuna difficoltà, sarà possibile fare una bella passeggiata nei dintorni del rifugio oppure salire fino alla vetta della cima Pianchette.



Gita di chiusura al rifugio CROCE DI CAMPO m 1740



PARTENZA

da Como alle ore 14
in auto per San Nazzaro
(CO) m 1280

EQUIPAGGIAMENTO

da escursionismo adatto
ad ogni tipo di clima

SALITA

al rifugio Croce di Campo
m 1740 in ore 1

CAPI GITA

Alberto Lupis
Michele Pinalli
Paola Spadina

DISLIVELLO

m 460

ASCENSIONE FACOLTATIVA

Escursioni nei dintorni
del rifugio
Monte Pianchette
m 2158 in ore 1,30

DIFFICOLTA'

E - Escursionistico

ESCURSIONISMO



CASTAGNATA E GARA DI BOCCE

Capanna CAO m 1000
Località Le Colme
Brunate (Co)
VII Trofeo Fiorella Nosedà



ATTIVITÀ VARIE



8 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





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 Arosio, 2 - Tel. 031 757611

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

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

SONDRIO DIESEL/BERBENNO 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

ottobre
**CORSO
DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

12 novembre
**33° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

Termine di presentazione delle opere

12 dicembre
**FESTA
DEI BAMBINI**

SETTIMANA BIANCA
di fine anno

CORSO DI SCI NORDICO

SCUOLA DI SCI
discesa per bambini

ottobre2009 gennaio2010

NOTE

Lined writing area for notes.

NOTE

NOTE

Lined writing area for notes.

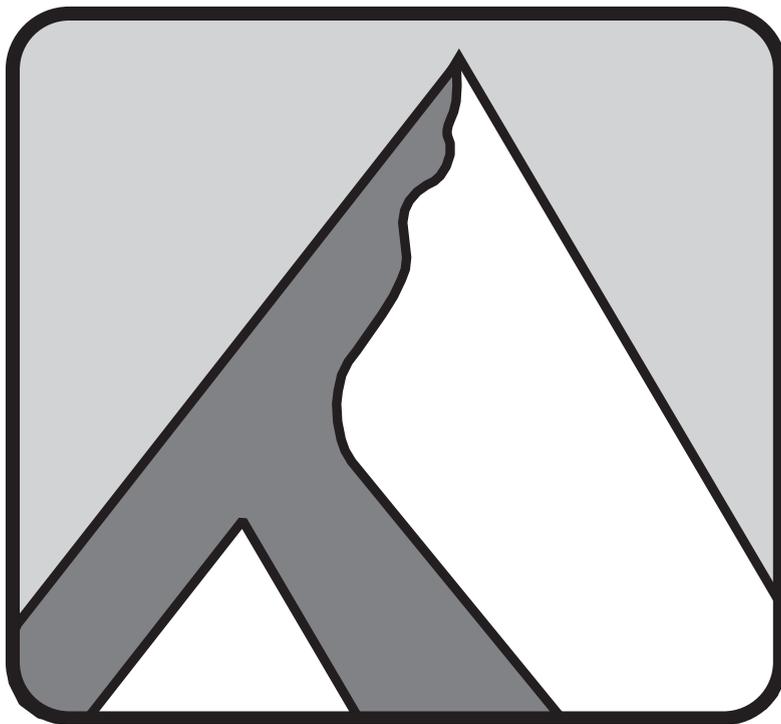
NOTE

Dominioni
Bravin
Riccadonna
Gruppo Serratore
Einaudi
Corti Sport
Ettore Gelpi
Roncoroni Legno
Como Color
Albergo Panorama
CIAS
SPT
Color Service Market
Studio tecnico Garlati
Ma.li.ma
Olimpiadi 2000
Albergo Ponte Vecchio

General Service
Anzani Group
Cosmos
Lavasecco ecologico
Carrozzeria Lario
Trattoria dei Braconieri
TioTu
Almar srl
Tesi srl
As. Tec. Impianti
Rosanna Prada
Generali
Giuseppe Militello
Belluschi
Ortofrutta Arcobaleno
Gruppo SCA Mercedes
Migliavada

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

elenco INSERZIONISTI



REDAZIONE

Paola Spadina
Antonio Signoriello

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

**Arrivederci
al prossimo anno**

GRAFICA

Lavori in Corso

STAMPA

Grafica MALIMA



2° premio sezione DIAPOSITIVE

Adriano PUSTERLA

Sulle Dolomiti (1)



1° premio sezione DIGITALE

Marcello BASSI

*Quiete bianca
con Virtuosi nella tormenta in copertina*



2° premio sezione DIAPOSITIVE

Adriano PUSTERLA

Sulle Dolomiti (2)



2° premio sezione DIGITALE

Donatella FIGINI

Lario argentato



3° premio sezione DIAPOSITIVE

Ornello POZZI

La cresta



3° premio sezione DIGITALE

Andrea PIRONI

Creste verso il cielo



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