

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2014

CAO

CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885



alpinismo _____

escursionismo _____

sci alpinismo _____

racchette _____

sci alpino _____

sci nordico _____

campeggio _____

corale _____



primo premio

**in copertina
in questa pagina**

37° CONCORSO FOTOGRAFICO

CHIARA BOTTA

con 5 immagini:

Ripida cresta

Raggio di luce sul passo



secondo premio

in questa pagina

ANTONIO SIGNORIELLO

con 2 immagini:

Sali e scendi



terzo premio

PAOLA SPADINA

Tempesta sul lago

37° CONCORSO FOTOGRAFICO



premio speciale

PIERLUIGI CORTI

I love you - natura e amore

CALENDARIO CRONOLOGICO

1914
1918

me	giorno	attività	località - quota	pagina
GENNAIO	12	racchette/sci nordico	Campra (CH) - m 1500	14
	19	racchette/sci nordico	Andermatt (CH) - m 1447	14
FEBBRAIO	2	scialpinismo	Monte Resegone - m 1875	22
	2	racchette/sci nordico	San Bernardino (CH) - m 1608	15
	15/22	sci alpino/sci nordico	Settimana Bianca a Brunico	29
	16	racchette	Passo San Lucio e Garzirola (CH) - m 2116	19
	16	scialpinismo	Corni di Nefelgiù - m 2870	22
	22/23	racchette	Rifugio Castiglioni all'alpe Devero - m 1640	19
MARZO	9	scialpinismo	Cima di Bonze - m 2516	23
APRILE	12/13	scialpinismo	Gran Serra - m 3552	23
	13	escursionismo	Voltri - Arenzano	32
	27	escursionismo	gita per ragazzi/Funghi di Rezzago - m 676	43
MAGGIO	11	escursionismo	Un anello a Premosello	32
GIUGNO	8	escursionismo	in Grignetta con il CAI di Alba - m 2197	33
	8	alpinismo	Pizzo Alto - m 2512	38
	21/22	escursionismo	Traversata Rifugio Arp/Gressoney S. Jean - m 2440	33
	21/22	alpinismo	Pizzo di Dosdè - m 3280	38
	29	escursionismo	gita per ragazzi/rifugio Croce di Campo - m 1740	43
LUGLIO	3/6	escursionismo	trekking/Sul fronte dei ricordi	34
	19/20	alpinismo	Pizzo Bernina - m 4049	39
	20	escursionismo	Cabane Monte Leone (CH) - m 2848	34
AGOSTO	28/7-23/8	campeggio	41° Campeggio Dolomiti Val di Zoldo - m 1514	47
SETTEMBRE	dal 5 al 8	escursionismo	trekking/Ponte di Legno/Pejo/Monte Vioz	35
	14	alpinismo	Ferrata Sentiero dei Fiori/gruppo Adamello - m 3166	39
	21	escursionismo	Una gita sul lago d'Orta	35
OTTOBRE	varie	varie	Corso di ginnastica prescistica	48
	5	escursionismo	Una gita fuori dal comune	36
	11/12	escursionismo	gita di chiusura/rifugio Pialeal - m 1400	36
NOVEMBRE	19	varie	Castagnata e gara di bocce	48
	9	varie	Festa Amici della Montagna	48
	13	varie	38° Concorso Fotografico - chiusura iscrizioni	48
DICEMBRE	14	varie	Festa di Natale	48
DICEMBRE 2014/GENNAIO 2015				
		sci alpino/sci nordico	Settimana Bianca di fine anno	29
		sci alpino	Scuola di sci per bambini e ragazzi	42

PRESENTAZIONE

Cari Soci ed amici,
nel presentare, come di consueto, il Programma
dell'Attività Sociale 2014, il Consiglio Direttivo
del CAO ed i Gruppi che lo hanno sviluppato
ritengono opportuno porre in risalto
due importanti novità che sono alla base
del lavoro di quest'anno.

La prima innovazione è che, nel comporre
l'elenco delle gite, abbiamo voluto creare
un filo conduttore che ci accompagnerà nel corso
di questo periodo: celebrare i 100 anni dall'inizio
della Prima Guerra Mondiale 1914-2014,
la "Grande Guerra". Un'occasione per rendere
omaggio ai nostri soldati ed ai tanti civili caduti
in questo lungo conflitto, per conservarne
la memoria e mantenere viva la speranza
che tali tragedie non si ripetano più.

Alcune nostre attività, nello specifico, saranno
quindi destinate a ricordare questo drammatico
evento, a partire dalle prime due serate culturali,
previste nel calendario degli incontri in Sede,
per continuare con alcune gite alpinistiche
ed escursionistiche che ripercorreranno itinerari
di valore storico, così come previsto anche
per i trekking di luglio e di settembre
e durante il Campeggio in Dolomiti.

La seconda novità è costituita dalla nuova
impostazione grafica di questo Libretto,
che dopo trent'anni viene completamente
riformato nelle dimensioni, nell'impostazione
e nel colore. Le diverse gite sono raggruppate
per settore, a seconda del tipo di attività
e di disciplina svolta. Un nuovo e, riteniamo,
più moderno strumento a disposizione dei Soci
e degli amici che seguono le Attività del CAO
e che, come per tutte le iniziative, ha richiesto
uno sforzo di realizzazione assai considerevole.
Nell'ambito di questa novità, segnaliamo
anche il restyling del nostro sito internet
www.caocomo.it che tutti potranno consultare,
avvalendosi delle potenzialità di questo sistema
di comunicazione che ci permette di essere
sempre più vicini ai nostri Soci e di informarli
in tempo reale.

Con questi cambiamenti prende inizio
il nostro anno sociale, con un progetto approntato
con l'abituale passione che accomuna
tutti coloro che amano la montagna.
Il Consiglio Direttivo si augura di ottenere
ancora una volta la fiducia dei Soci, una fiducia
che potranno confermare aderendo
alle attività proposte dal Programma.



Il Presidente *Erio Molteni*

CORALE

Stiamo per compiere il sesto anno della nostra attività ed anche quest'anno abbiamo vissuto tante emozioni grazie al canto.

E' magico il momento in cui un nuovo pezzo, provato e riprovato singolarmente dalle quattro sezioni, viene assemblato e lo cantiamo tutti insieme, come pure è molto appagante quando riusciamo ad entrare in sintonia con il pubblico e ci accorgiamo che si emoziona con noi.

Dietro tutto questo, c'è il lavoro paziente di chi ci guida e che non si stanca mai di ricercare la perfezione, anche dei piccoli particolari, e ci siamo noi, che tentiamo, pur con i nostri limiti, di raggiungere questa perfezione.

2 Recentemente alcuni ricercatori svedesi hanno dimostrato scientificamente che il canto corale ha effetti benefici non solo dal punto di vista psicologico ma anche fisico: grazie alla respirazione controllata, il battito cardiaco dei coristi, quando iniziano a cantare, rallenta e si sincronizza con quello degli altri, seguendo un ritmo comune.

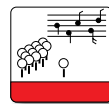
Si può dire più semplicemente che si canta con il cuore!

Anche se non conoscevano queste scoperte scientifiche, sicuramente i soci che hanno voluto che il canto corale entrasse a far parte delle attività del CAO erano consapevoli che fosse un elemento molto importante per la coesione di un gruppo.

E noi continuiamo questa tradizione, progredendo a piccoli passi ma orgogliosi di portarla avanti.

Vi invitiamo a seguirci ed incoraggiarci, possiamo vivere assieme tante belle emozioni e, se volete viverle dal vivo e fare del bene al vostro cuore, venite a cantare con noi!

La porta è aperta, il mercoledì sera noi siamo in sede e vi aspettiamo.



LEGGERE BENE

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

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

IN CASO DI RINUNCIA

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

IN CASO DI ANNULLAMENTO

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

PREPARAZIONE ED EQUIPAGGIAMENTO

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

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

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

In particolare, è da prestare attenzione a:

Escursionismo

calzature e vestiario.

Alpinismo

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

Sci alpinismo

Artva, pala, sonda, vestiario, cibo e bevande adeguati alla quota, sci ed attacchi, lame (o "rampanti") degli attacchi, pelli (stato usura, colla); eventuali imbracatura, cordini e moschettoni, piccozza e ramponi, sacco-lenzuolo per il pernottamento in rifugio.

Le iscrizioni alle singole gite, RISERVATE AI SOCI, si ricevono esclusivamente in sede, fino ad esaurimento dei posti disponibili a partire dal mese precedente la gita stessa.

Per le gite che prevedono il viaggio in pullman e/o il pernottamento in rifugi o alberghi, la validità dell'iscrizione è confermata dal contestuale versamento della caparra prevista.

Qualora non si raggiungesse il numero di iscritti necessario per garantire l'uso del pullman, la gita si svolgerà, dove possibile, con le auto private.

CAO CLUB ALPINO OPERAIO
Associazione Sportiva Dilettantistica
P.IVA - C.F. 00453090136

PER INFORMAZIONI
più dettagliate rivolgersi in sede
CAO viale Innocenzo XI,70
22100 Como
martedì e giovedì
dalle ore 21
telefono 031/263121
e-mail: posta@caocomo.it

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

NOTA BENE

LUOGO DI RITROVO

È fissato generalmente a Como, lungo il viale Innocenzo XI (tangenziale) all'altezza area ex-Ticosa, di fronte all'ENEL.

Eventuali altri ritrovi sono specificati nelle descrizioni delle singole gite.

Si raccomanda la presenza nel luogo di ritrovo almeno 15 minuti prima dell'ora fissata, per agevolare la salita in pullman o la distribuzione nelle auto private.

DURANTE LA GITA

I partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta indicate dai Capi Gita ed ad adeguarsi a tutte le esigenze che una gita collettiva comporta. In particolare i Capi Gita si riservano la facoltà di modificare l'itinerario prefissato e di interrompere in qualsiasi momento la gita in svolgimento, qualora subentrino situazioni per cui vengano a mancare le necessarie condizioni di sicurezza (meteo, pericolo valanghe, scarso/ingente innevamento ed ogni altro fattore che, a loro giudizio, possa compromettere il regolare svolgimento della gita).

Nei casi opportuni, i Capi Gita si riservano di non accettare iscrizioni da parte di soci non sufficientemente preparati, tecnicamente e fisicamente, ad affrontare l'impegno richiesto.

DOCUMENTI

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

RESPONSABILITÀ

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

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

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

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.

COLORIFICIO
COMO
COLOR

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

via Scalabrini 44, Como
Tel. 031.525666 - 031.5089804

Jangelo
ominioni

RHIAG
CARROZZERIA

Deposito

FIAMM
+

Distributore

Valeo

**BATTERIE
E RICAMBI AUTO**



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

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ IN MONTAGNA

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

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

T = Turistico

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

E = Escursionistico

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

EE = Escursionisti Esperti

Itinerari che implicano una capacità di muoversi su terreni impervi, pendii ripidi o scivolosi, misti di rocce ed erba, pietraie, brevi nevaï, 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. 7

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.)



roncoroni legno

Arredamenti su misura
Serramenti in legno / legno alluminio
Porte e Portoncini in legno
Lavorazioni particolari su disegno



Roncoroni Legno ha realizzato serramenti per: CAPANNA CAO Brunate (Co)

Roncoroni Legno di Roncoroni Luigi
Via Carso, 50 22100 Como (CO) Tel/Fax +39 031 305 660
e mail: info@roncoronilegno.it
www.roncoronilegno.it

RESPONSABILI ATTIVITÀ

GRUPPO ALPINISTICO

Alpinismo e Sci-alpinismo

Angelo BALESTRINI
Marcello BASSI
Luca BIANCHI
Carlo CORTI
Matteo FRIGERIO
Giorgio GALVANI
Alberto LUPIS
Andrea PIRONI
Ezio RIGHETTI
Stefano SESANA
Antonio SIGNORIELLO
Pietro SIMONELLI
Paola SPADINA
Gianni VALESÌ



ESCURSIONISMO RACCHETTE

Diego CAPPELLETTI
Carlo CATTANEO
Alessio MAZZOCCHI
Ornello POZZI
Sergio RONCHETTI
Adriano TAGLIABUE
Franco VILLA



SCI ALPINO discesa

Francesco BIANCHI FETUCCIA
Massimo MICCIO
Erio MOLTENI



CAMPEGGIO

Giuseppe MERONI
Sergio RONCHETTI
Gigi PRUNOTTO



SCI NORDICO fondo

Francesco BIANCHI FETUCCIA
Ornello POZZI

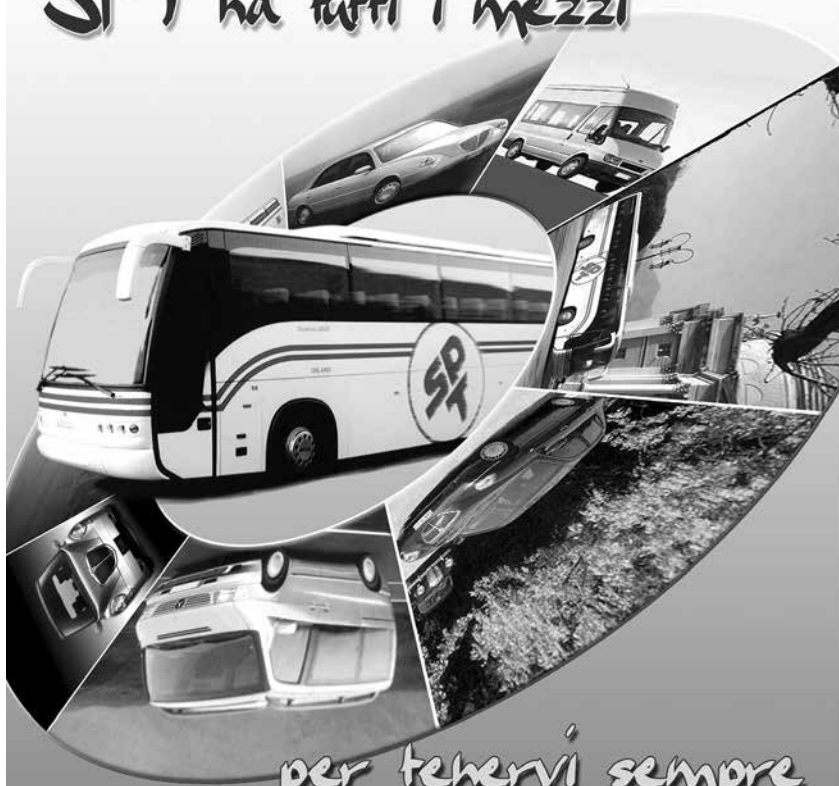


CORALE

Rita ROMANÒ



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@ptcomo.it



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

I SOCI SI INCONTRANO

martedì 4	FEBBRAIO	L'ALBERO TRA LE TRINCEE <i>un film di Paolo Rumiz</i>
martedì 4	MARZO	La Grande Guerra - I VETRINI DI LUIGI BELLUZZI <i>relatore: Maurizio Casarola, giornalista e storico della Grande Guerra</i>
martedì 1	APRILE	INDIA - Sikkim: un percorso tra rododendri giganti, orchidee di rara bellezza al cospetto del Kanchenjunga, fino a Kolkata attraverso il West Bengala <i>relatori: Chiara Botta e Antonio Signoriello</i>
martedì 6	MAGGIO	RIVEDIAMOCI L'INVERNO <i>a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico</i>
martedì 10	GIUGNO	I soci si raccontano SCHEGGE DI VITA <i>relatori: Diego Cappelletti e Sergio Ronchetti</i> TOUR DEL MONTE BIANCO E GRAN SAN BERNARDO <i>relatrice: Paola Spadina</i>
martedì 8	LUGLIO	AUSTRALIA: PAESAGGI DAL NUOVO MONDO Venti giorni nel nuovo continente tra deserto e barriera corallina <i>relatore: Ferruccio Ferrario</i>
sabato 20	SETTEMBRE	FESTA DEL CAMPEGGIO
martedì 7	OTTOBRE	I soci si raccontano I PAESI DEL SUD CAUCASO: Azerbaijan, Armenia, Georgia <i>relatrice: Luisella Garlati</i> SFUMATURE TRA LARIO E ALPI <i>relatore: Filippo Molteni</i>
martedì 18	NOVEMBRE	RIVEDIAMOCI L'ESTATE <i>a cura del Gruppo Escursionistico ed Alpinistico</i>

1914
1918

11

Il CAO si riserva di modificare le date dei singoli incontri a seconda delle esigenze, è quindi utile informarsi per tempo presso la sede. L'INGRESSO È LIBERO e le serate si terranno presso la sede alle ORE 21, salvo diverse indicazioni.



TEOREMA
ITALIA

Forniture ingrosso
tessuti per tendaggi
tendaggi
zanzariere
binari per tende
veneziane
rulli

TEOREMA ITALIA
22100 Como - Albate
via Mascherpa, 9 - tel. 031/525707

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



RACCHETTE



SCINORDICO



CAMPRA (CH)

M 1500

12 GENNAIO

Siamo in Svizzera, nel canton Ticino, a pochi chilometri dal passo del Lucomagno. Il Centro Fondo di Campra ci accoglie per l'apertura della stagione invernale del Cao. Mentre i fondisti possono allenarsi e divertirsi sulle piste, i ciaspolatori faranno una facile escursione verso la capanna Dotra. L'itinerario sarà deciso in base alle condizioni di innevamento. La zona offre numerose possibilità di gite invernali prive di pericoli, adatte anche a chi vuole sperimentare per la prima volta l'utilizzo delle racchette da neve.

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

ANDERMATT (CH)

M 1447

19 GENNAIO

Andermatt, soleggiato ed elegante paese sul versante Nord del passo del Gottardo, è un importante centro invernale del canton Uri. Per i fondisti, la lunga e pianeggiante vallata porta, in circa 10 chilometri, a Realp, punto di partenza della strada e della galleria del Furka. E' possibile effettuare passeggiate sulle apposite piste battute. Il gruppo dei ciaspolatori può fare una semplice escursione sulla strada che porta verso il passo del Furka, fino alla località Tiefenbach, dalla quale è possibile noleggiare le slitte per tornare al punto di partenza.

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

14

ritrovo
Como/ore 7,15/pullman/per Campra (CH) m 1500

difficoltà
facile camminata su neve

equipaggiamento
da sci nordico
da escursionismo invernale/per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole

colazione
al sacco

capi gita
Francesco Bianchi Fetuccia/Ornello Pozzi

ritrovo
Como/ore 7,15/pullman/per Andermatt (CH) m 1447

difficoltà
facile camminata su neve

equipaggiamento
da sci nordico
da escursionismo invernale/per ogni tipo di clima/
bastoncini, ghette e ciaspole

colazione
al sacco

capi gita
Francesco Bianchi Fetuccia/Alessio Mazzocchi

2 FEBBRAIO SAN BERNARDINO (CH) M 1608

San Bernardino: la meta invernale per gli appassionati degli sport su neve. Gli svariati percorsi di sci nordico (in totale più di 20 km per la pratica del classico e dello skating) si snodano attraverso incantevoli pinete e paesaggi mozzafiato. La località si presta inoltre particolarmente bene allo sci d'escursionismo ed alle gite con le racchette da neve. Quest'anno, tempo permettendo, oltre alla classica salita al Passo dal versante Sud, i più allenati potranno salire al Passo dal versante Nord, con ritorno in discesa sul versante opposto, compiendo così una nuova traversata.

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

ritrovo

Como/ore 7,15/pullman/per San Bernardino villaggio (CH)/m 1608

itinerari racchette

A/San Bernardino/Passo m 2069/ritorno/ore 4-4,30/ salita m 461/discesa m 461

B/Hinterrhein m 1620/Passo m 2069/discesa a San Bernardino m 1608/ore 4,30-5/salita m 449/discesa m 461

difficoltà

facile e media camminata su neve

equipaggiamento

da escursionismo invernale/per ogni tipo di clima/bastoncini, ghette e ciaspole

colazione

al sacco

capi gita

Francesco Fetuccia/Adriano Tagliabue

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



Mercedes-Benz

**GRUPPO
SCA**

Concessionaria ufficiale di vendita e assistenza
Mercedes-Benz

www.grupposca.com

COMO - Via Cecilio, 4 - Tel. 031 587011

COMO - Via P. Paoli, 53 - 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

CASSANO MAGNAGO via Bonicalza, 172 - Tel. 0331.283911

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

BUSTO ARSIZIO (VA) - Via per Cassano, 155 - Tel. 0331 372211

RACCHETTE



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 -

16 FEBBRAIO

PASSO DI SAN LUCIO E MONTE GARZIROLA

M 2116

Il Monte Garzirola è una cima che si trova al punto d'incrocio delle creste che separano Italia (Val Cavargna) e Svizzera (Val Colla e Val d'Isona) subito a Nord del lago di Lugano. Dal punto culminante si abbassa, verso Sud-Sud-Est, una lunghissima cresta (3,5 km) lineare, poco inclinata e spesso molto larga che termina al passo di San Lucio (1542 m), dove si trovano l'antica chiesetta di San Lucio e due rifugi con lo stesso nome, uno svizzero ed uno italiano.

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

ritrovo

Como/ore 7,15/auto/per Bogno in Val Colla (CH)/m 961

itinerari

A/Bogno/passo San Lucio/m 1542/ritorno/ore 4-4,30/salita m 600/discesa m 600

B/Bogno/Garzirola/m 2116 /ritorno/ore 6-6,30/salita m 1180/discesa m 1180

difficoltà

facile e lunga camminata su neve

equipaggiamento

da escursionismo invernale/per ogni tipo di clima/bastoncini, ghettoni e ciaspole

colazione

al sacco

capi gita

Alessio Mazzocchi/Ornello Pozzi

22/23 FEBBRAIO

RIFUGIO CASTIGLIONI ALL'ALPE DEVERO

M 1640

Siamo in Piemonte, in una delle zone più belle delle Alpi: l'Alpe Devero. L'ospitale rifugio Castiglioni, del CAI di Gallarate, è base di partenza per numerose escursioni invernali. Qui si possono anche noleggiare le ciaspole o gli sci di fondo, per divertirci sulla neve, fare sport, passeggiare tranquilli o camminare più impegnative, a seconda del proprio grado di allenamento, con lo scopo principale di trascorrere insieme due giorni in un ambiente naturale ed apprezzare l'ottima cucina di piatti tipici.

ritrovo

Piscine Muggiò/ ore 8,15/auto/per Goglio (VB)/m 1133

salita

rifugio Castiglioni/m 1640/ore 2

salita facoltativa

monte Cazzola/m 2330/ore 2

difficoltà

facile e media escursione su neve

dislivello

1° giorno/salita m 500

2° giorno/salita m 700/discesa m 1200

equipaggiamento

da escursionismo invernale/per ogni tipo di clima/bastoncini, ghettoni e ciaspole

capi gita

Paola Spadina/Marcello Bassi/Ornello Pozzi



REPRESENTATIVES
INTERNATIONAL MEETINGS

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

info@mirexonline.com
www.mirexonline.com

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

SCI ALPINISMO



2 FEBBRAIO MONTE RESEGONE M 1875

Sempre con un occhio di riguardo alle “nostre montagne” e scegliendo un itinerario misurato alla fase di inizio stagione, restiamo affascinati dall’idea di portare le nostre lame in cima al Resegone. Itinerario sci alpinistico che per molti locals rimane un percorso da allenamento, è per noi invece la possibilità di godere del panorama verso la pianura e il lago di Como e per affrontare qualche curvetta di soddisfazione in un versante Nord-Est.

16 FEBBRAIO Corno Orientale DI NEFELGIU’ M 2870

I Corni 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 interessante gita, tanto da essersi meritata l’appellativo di “perla nascosta”.

Lasciate le auto nella frazione di La Frua, si sale fino ad un pianoro sopra il villaggio, lo si percorre verso Sud, sul fianco delle propaggini dei Corni, poi ci si addentra in una piccola e nascosta valletta che porta alla Bocchetta del Gallo e, quindi, al Corno Orientale.

La discesa si svolge lungo l’itinerario di salita.

22

Como/ore 6,15/auto/per Brumano (LC)/m 950 **ritrovo**
Resegone/m 1875/ore 3 **salita**
MS **difficoltà**
m 980 circa **dislivello**
da scialpinismo/ARTVA obbligatorio **equipaggiamento**
Luca Bianchi/Alberto Lupis **capi gita**

Como/ore 6,15/auto/per La Frua-Formazza (VB)/m 1510 **ritrovo**
Corno Orientale di Nefelgiù/m 2870/ore 4 **salita**
BS **difficoltà**
m 1350 circa **dislivello**
da scialpinismo/ARTVA obbligatorio **equipaggiamento**
Carlo Corti/Gianni Valesi **capi gita**

CIMA DI BONZE

M 2516

9 MARZO

Sarà la curiosità a spingerci in questa località, a noi poco conosciuta ma molto stimata dagli intenditori delle Alpi più autentiche e preservate. Incantevole e ricca di mète invernali, la zona è racchiusa nella corona di vette, tutte sui 2000 metri, che, partendo dalla Cima di Bonze, la più alta del gruppo, vanno a formare lo spartiacque tra Piemonte e Valle d'Aosta. La quota di partenza potrà variare a seconda dell'innevamento, dai 1000 metri della strada sopra Santa Maria, ai 1415 metri di Scalero, antica borgata d'intatta unicità.

ritrovo

Como/ore 5,45/auto/per Quincinetto,
Fraz. Santa Maria (TO)/m 915

salita

Cima di Bonze/m 2516/ore 4-4,30

difficoltà

BS

dislivello

m 1400 circa

equipaggiamento

da scialpinismo/ARTVA obbligatorio, pala e sonda

capi gita

Giorgio Galvani/Antonio Signoriello

GRAN SERRA

M 3552

12/13 APRILE

La Gran Serra è una delle più importanti cime del Gran Paradiso: l'itinerario da Cogne è uno dei classici della zona. Si lascia l'auto al parcheggio di Valnontey, poco oltre Cogne, e si sale al rifugio Sella per la cena ed il pernottamento.

Attenzione: data l'esposizione e alcuni tratti ripidi, valuteremo, in base alla condizioni della neve, l'ora più indicata per la salita; non è esclusa l'assenza di neve che ci potrebbe portare a tratti con sci in spalla. La domenica mattina si parte dal rifugio e si sale verso il ghiacciaio del Lauson; superato un tratto ripido, ci si porta sul ghiacciaio del Gran Vallon, ai piedi della cima. Gli sci si lasciano poco sotto la vetta, raggiungibile a piedi sulle roccette della cresta.

ritrovo

Como/ore 8,45/auto/per Valnontey - Cogne (AO)/
m 1666

salita

al Rifugio Vittorio Sella/m 2584/ore 2,30

ascensione facoltativa

alla Gran Serra/m 3552/4 ore circa

difficoltà

BSA

dislivello

1° giorno al rifugio/m 900

2° giorno alla vetta/m 960

equipaggiamento

da sci-alpinismo su ghiacciaio (picozza, ramponi,
imbragatura)/set autosoccorso (ARTVA, pala, sonda)

capi gita

Giorgio Galvani/Pietro Simonelli



al vostro servizio!
sconto 15%
ai soci



Accurate analisi
visive computerizzate

Applicazioni
lenti a contatto

Lenti a contatto
cosmetiche computerizzate

Consulenza specifica
da ottici optometristi

Laboratorio interno
per consegne veloci

Esclusivisti delle migliori
marche



OtticaAnzani

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

L'OtticoPerTutti

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

OtticaAnzaniSeregno

20038 Seregno
via Garibaldi, 9
tel. 0362.220884

OtticaVittani

22100 Como
Piazza Vittoria, 23
tel. 031.264480

OtticaGarcea

22100 Como
via C.Cantù, 52
tel. 031.260205

AnzaniGroup

22100 Como
via V.Emanuele, 66
tel. 031.270684

AnzaniGroup

OCCHIO ALLA VISTA

www.otticaanzani.it

**«La nostra
promessa?
Dedicarti
sempre
la migliore
consulenza
assicurativa»**

Zurich HelpPoint™

**Siamo il team dell'Agenzia Assistudio Gelpi di Como.
Siamo pronti ad ascoltarti.**

Quando parli con un Agente Zurich, parli sempre con un esperto professionista. Siamo preparati per offrirti la migliore consulenza possibile ed indicarti così la soluzione ideale per soddisfare le tue esigenze assicurative di oggi e di domani. E tutto senza alcun impegno da parte tua.

www.agenziaturich.it/co002



Because change happenz.®



**Assistudio
Gelpi S.A.S.**

Via Dante, 25
22100 Como
Tel. 031 304121
co002@agenziaturich.it

Subagenzie:

Villaguardia
Via Tevere, 6
Tel. 031 483878

Olgiate Comasco
Via A. e M. Roncoroni snc
Tel. 031 944915



SCI ALPINO



SCI NORDICO



ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche



Via Borgovico 69
22100 Como
Tel. 333/8053192



VERNICI E ATTREZZATURE
per industria, carrozzeria,
edilizia e nautica

**ASSISTENZA TECNICA PROFESSIONALE
E VENDITA AL DETTAGLIO**

COMO

Via dei Mille, 15
Tel. 031.265269
Fax 031.301971

BARZANO* (LC)

Via dei Mille, 35
Tel. 039.955760
Fax 039.9287445



CHREON



SETTEF



15/22 FEBBRAIO
SETTIMANA BIANCA
IN VAL PUSTERIA (BZ)

Brunico è la località prescelta per la nostra settimana bianca di febbraio. Posta al centro della valle, permette di usufruire di tutti i famosi comprensori sciistici delle Dolomiti, tra i quali eccellono quelli di Plan de Corones e di Sesto Pusteria. Per i fondisti, la località offre l'occasione di frequentare le stupende e ben note piste della valle Anterselva, della val Casies e della val di Landro, in grado di soddisfare tutte le esigenze degli appassionati di questo sport. Anche gli escursionisti, a piedi o con le ciaspole, potranno raggiungere facilmente diverse località ed ammirare gli incantevoli paesaggi dolomitici.

responsabili

Erio Molteni/Massimo Miccio/
Francesco Bianchi Fetuccia

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

26 DICEMBRE
2 GENNAIO 2015
SETTIMANA BIANCA
IN VAL DI Fiemme (TN)

Ospiti fissi dell'albergo Panorama di Panchià, che da anni ci riserva un trattamento curato, restiamo affezionati alla tradizionale settimana bianca di fine anno. Infinite possibilità per sciatori, fondisti e ciaspolatori per trascorrere una vacanza sulla neve nel prestigioso territorio di Fiemme e Fassa, tra i comprensori del Catinaccio, Latemar e San Pellegrino.

responsabili

Erio Molteni/Massimo Miccio/
Francesco Bianchi Fetuccia

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura



GENERALI
Assicurazioni Generali S.p.A.

AGENZIA PRINCIPALE COMO OVEST

Via Varesina, 151
22100 Como
telefono 031.525730
031.525747 (R.A.)
telefax 031.525740
comoovest@agenzia.generali.it



ESCURSIONISMO

13 APRILE DA VOLTRI AD ARENZANO PER IL MONTE TARDIA M 928

Questa gita, anche se poco distante da una città come Genova, ci porta ad attraversare, con un bellissimo percorso, una zona che pare quasi un pascolo d'alta montagna isolato e selvaggio. Da Voltri, periferia di Genova, saliamo verso Crevari ed il passo Tardia. Il giro corto si fermerà al vecchio casello del Dazio (ora ricovero per escursionisti) che ci ricorda i tempi in cui le merci, giunte avventurosamente dal mare, raggiungevano il Piemonte a dorso di mulo; da qui si scende alla periferia di Arenzano.

NB munirsi di scorta d'acqua

32

Como/ore 5,45/pullman/per Genova-Voltri
ritrovo
itinerari
A/ore 4,30-5,30/salita m 800/discesa m 800
B/ore 5-6/salita m 1000/discesa m 1000
difficoltà
A/(T) turistico
B/(E) escursionistico
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione
al sacco
capi gita
Adriano Tagliabue/Franco Villa

11 MAGGIO UN ANELLO A PREMOSELLO

Questa volta andiamo all'inizio della val d'Ossola, a Premosello Chiovenda, da qui a Colloro ed alla chiesa di San Bernardo dove si fermerà un primo gruppo. Un secondo gruppo proseguirà per Capraga e poi tornerà indietro assieme al primo gruppo. Il giro lungo, prosegue per alpe Ludo Termine, da qui a Capraga e scenderà, facendo un altro sentiero, a Genestredo e quindi a Premosello. Il giro lungo di quest'itinerario è riservato esclusivamente alle persone allenate, che non soffrono di vertigini e che hanno un passo fermo.

Como/ore 6,15/pullman/per Premosello Chiovenda (VB) m 222
ritrovo
itinerari
A/Premosello/ore 4-5/salita m 850/discesa m 850
B/Premosello/ore 5-6/salita m 1050/discesa m 1050
C/Premosello/ore 6-7/salita m 1200/discesa m 1200
difficoltà
A/(T) turistico
B/(E) escursionistico
C/(EE) escursionisti esperti
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione
al sacco
capi gita
Ornello Pozzi/Franco Villa

8 GIUGNO

IN GRIGNETTA

M 2177

con il CAI di Alba

Raggiungeremo in auto i Piani dei Resinelli dove incontreremo gli amici giunti da Alba (Cn). Da qui saliremo al rifugio Porta ed alla vetta della Grignetta m 2177, seguendo il sentiero della cresta Cermenati o, per i più esperti, la cresta Sinigaglia (brevi tratti attrezzati). La discesa avverrà per il sentiero della cresta Cermenati, che, pur non presentando difficoltà tecniche, rimane comunque un percorso da affrontare con attenzione e passo sicuro.

ritrovo

Como/ore 7,45/auto/per Piani dei Resinelli (Lc)/m 1278

itinerari

A/ore 3-4/salita m 900/discesa m 900

B/ore 4-5/salita m 900/discesa m 900

difficoltà

A/(E) escursionistico

B/(EE) escursionisti esperti

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi guida

Ornello Pozzi/Alessio Mazzocchi
AE Gigi Prunotto per Cai Alba
AE-EEA Sergio Boffa per Cai Alba

21/22 GIUGNO

RIFUGIO ARP/valle d'Aosta

M 2440

TRAVERSATA

A GRESSONEY S. JEAN

insieme al CAI di Como

L'accogliente rifugio Arp è situato in val d'Ayas, nella conca di Palasina, ed è raggiungibile da Estoul percorrendo una stradina sterrata. Sabato è possibile effettuare una escursione facoltativa ai laghetti di Palasina e visitare i numerosi punti di interesse geologico e botanico nei dintorni del rifugio. A cena non mancheremo di apprezzare le specialità della cucina valdostana. Domenica è prevista la salita al colle di Valnera, spartiacque tra la val d'Ayas e la val del Lys, dove inizia la lunga discesa (dislivello di m 1300), verso l'abitato di Gressoney S. Jean.

ritrovo

piscine Muggiò/ore 7,15/pullman/Estoul (AO)/m 1871

salita

rifugio Arp/m 2440/ore 1,30

traversata

Colle di Valnera/m 2676/Gressoney S. Jean/
m 1394/ore 5-6

dislivello

1° giorno/salita m 660/salita facoltativa ai Laghi Palasina

2° giorno/salita m 240/discesa m 1300

difficoltà

E – Escursionismo, per buoni camminatori allenati

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco/in rifugio

capi guida

Erio Molteni/Ornello Pozzi/Marco Dominioni – CAI Como

TREKKING SUL FRONTE DEI RICORDI

DOLOMITI - VAL DI FASSA

Proponiamo quattro giorni di attività escursionistica tra le valli dolomitiche di Fiemme e di Fassa, con pernottamento fisso presso l'albergo Panorama di Panchià. Seguendo il filo conduttore delle celebrazioni per il Centenario dell'inizio della Prima Guerra Mondiale, avremo la possibilità di ripercorrere alcuni itinerari storici.

1914
1918

34

Piscine di Muggiò

E – escursionistico

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

Francesco Bianchi Fetuccia

per informazioni
dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

ritrovo

difficoltà

equipaggiamento

responsabile

per informazioni

20 LUGLIO CABANE MONTE LEONE M 2848

Appena dietro l'Ospizio del passo Sempione inizia il sentiero che, in circa tre ore, porterà una parte dei gitanti alla Cabane Monte Leone, un piccolo rifugio posto a fianco del ghiacciaio del Chaltwasser e sopra un laghetto glaciale dalle acque limpidissime. I panorami che ci attendono sono spaziosi e fantastici! Il percorso sale fra pascoli ricchissimi di fiori alpini attraversando più volte i torrenti su robuste e sicure passerelle, fino alla morena che dà accesso al rifugio. Lungo il tragitto è costante la visione del Cervino.

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

Como/ore 5,45/pullman/per passo del Sempione (CH)/m 1997

A/ore 5-6/salita m 650/discesa m 650

B/ore 6-7/salita m 1000/discesa m 1200

A/(E) escursionisti allenati

B/(E) escursionisti allenati

da escursionismo/per ogni tipo di clima
da considerare la quota/probabile attraversamento
di facili nevai

al sacco

Carlo Cattaneo/Adriano Tagliabue

ritrovo

itinerari

difficoltà

equipaggiamento

colazione

capi gita

5/8 SETTEMBRE
TREKKING IN VAL DI SOLE
PONTE DI LEGNO/
PEJO/
MONTE VIOZ
M 3645

Una escursione itinerante ai confini del Parco dello Stelvio, tra Lombardia e Trentino-Alto Adige, con pernottamento in albergo e rifugio. Partenza da Ponte di Legno (Bs) ed arrivo a Pejo (Tn), transitando per il rifugio Bozzi nella conca del Montozzo. Museo a cielo aperto delle trincee della Grande Guerra. w

1914
1918

Piscine di Muggiò

E – escursionistico

da escursionismo adatto ad ogni tipo di clima

Francesco Bianchi Fetuccia

per informazioni
 dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura

ritrovo

difficoltà

equipaggiamento

responsabile

per informazioni

21 SETTEMBRE
UNA GITA
SUL LAGO D'ORTA
M 290

Dalla frazione di Buccione, il giro corto percorrerà tutta la sponda Ovest del lago sino ad Omegna, attraversando i ridenti e caratteristici paesini posti sulla sua sponda. Il giro lungo, effettuerà una deviazione salendo al Santuario della Madonna del Sasso, ammirando così dall'alto il panorama, inclusa l'isola di San Giulio, posta proprio di fronte, ed attraversando le località poste a monte del lago.

Como/ore 6,45/pullman/per Buccione (NO)/m 290

A/ore 5-6/poco dislivello salita /poco dislivello discesa

B/ore 6-7/salita m 750/discesa m 750

A/(T) turistico

B/(E) escursionistico

da escursionismo/per ogni tipo di clima

al sacco

Alessio Mazzocchi/Franco Villa

ritrovo

itinerari

difficoltà

equipaggiamento

colazione

capi gita

5 OTTOBRE UNA GITA FUORI DAL... COMUNE

Per ricordare il Centenario dell'inizio della Prima Guerra Mondiale, visiteremo la "Linea Cadorna" posta nella Spina Verde. Questa gita è due volte fuori dal comune: 1° perché i partecipanti raggiungeranno il luogo di partenza con i mezzi pubblici, 2° perché usciremo dal comune di Como per arrivare al Santuario dell'Assunta di Drezzo. Il giro lungo partirà da Ponte Chiasso e salirà la "Scala del Paradiso", 900 gradini che ricordano una... "guerra casalinga", quella fra Finanziere e Contrabbandieri. Raggiungerà le fortificazioni del Sasso di Cavallasca dove il giro corto arriverà provenendo da Cavallasca, poi si proseguirà passando dal punto più a sud della Svizzera.

36

itinerari

A/ritrovo ore 8,30/**Villa Imbonati-Cavallasca (Co)**/
ore 5-6/salita m 300/discesa m 300

B/ritrovo ore 8,30/**chiesa di Ponte Chiasso (Co)**/
ore 5-6/salita m 500/discesa m 500

difficoltà

A/(T) turistico

B/(E) escursionistico

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco e.....sorpresa!

capi gita

Alessio Mazzocchi/Adriano Tagliabue

1914
1918

11/12 OTTOBRE GITA DI CHIUSURA AL RIFUGIO PIALERAL M 1400 E TRAVERSATA ALTA DELLE GRIGNE

Torniamo nel gruppo delle Grigne per festeggiare la chiusura di un anno intenso di attività sociale. Ci ospita il nuovo rifugio Antonietta al Pialeral, posto in un'altura soleggiata, alla base del sentiero invernale di salita al Grignone, sul versante della Valsassina. Il rifugio è facilmente raggiungibile con una camminata di media pendenza. La cena sarà il momento più atteso di tutto il weekend. Il giorno dopo, se il meteo lo consentirà, due sono le opportunità per i più allenati e preparati: la Traversata Alta delle Grigne o la salita alla vetta del Grignone.

ritrovo

piscine di Muggiò/ ore 13,45/auto/per Colle
di Balisio - chiesa Sacro Cuore (LC)/m 833

salita

rifugio Pialeral/m 1400/ore 1,30

salita facoltativa

vetta del Grignone/m 2410/ritorno/ore 4-5
oppure Traversata Alta delle Grigne/ore 6-7

dislivello

1° giorno/m 600/2° giorno/in base al percorso scelto

difficoltà

E - Escursionismo /EE - per la vetta e la Traversata

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

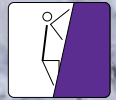
colazione

al sacco/in rifugio

capi gita

Paola Spadina/Giorgio Galvani

ALPINISMO



PIZZO ALTO

M 2512

8 GIUGNO

Il Pizzo Alto è la seconda cima per elevazione della dorsale che divide la Val Varrone dalla Valtellina ed eccezionale punto panoramico a 360 gradi. L'escursione non si limita ad apprezzare la vetta ed il suo panorama, ma si snoda per un itinerario molto interessante, che tocca gli alpeggi di Deleguaccio e Premaniga, nonché gli splendidi laghi di Deleguaccio, unici laghi alpini della Val Varrone. Si aggira il lago sulla sponda destra, verso l'evidente canalone roccioso che si risale aiutandosi con una catena metallica. Lungo un sentiero a mezza costa, attrezzato in un punto un po' esposto, si raggiunge la Bocca di Moncale a m 2300, quindi la vetta del Pizzo Alto.

PIZZO DI DOSDÈ

M 3280

21/22 GIUGNO

La Val Viola è dominata dalle montagne che fanno parte del gruppo della Cima Piazzzi e della Corna di Campo. Sveltano infatti su di essa, in un ambiente naturale incontaminato, la Cima Piazzzi m 3439, la Cima Viola m 3374 e il pizzo di Dosdè m 3280, creando una cornice naturale dai panorami mozzafiato, veramente interessante soprattutto dal punto di vista paesaggistico. La via normale è facile, ma bisogna prestare attenzione negli attraversamenti su coni detritici e su materiale roccioso instabile. La salita al rifugio avviene per un facile sentiero, in circa 30 minuti di camminata.

38

Como/ore 5,45/auto/per Premana (LC)/m 950 **ritrovo**
ascensione
 Pizzo Alto/m 2512/ore 4-5
difficoltà
 EE **dislivello**
 al Lago Inferiore di Deleguaccio/m 1100
 alla vetta/m 1560
equipaggiamento
 da media montagna
capi gita
 Andrea Pironi/Ezio Righetti

Como/ore 12,45/auto/per Arnoga - Val Viola, fino alle baite Altumeira (SO)/m 2100 **ritrovo**
salita
 rifugio Valgoi/m 2133/30 minuti
ascensione facoltativa
 via normale al pizzo di Dosdè/m 3280 in ore 5
difficoltà
 F+ **dislivello**
 1° giorno/m 50
 2° giorno/m 1180
equipaggiamento
 da alta montagna/piccozza, ramponi, imbracatura, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera
capi gita
 Carlo Corti/Stefano Sesana

19/20 LUGLIO

PIZZO BERNINA

M 4049

Dalla Chamanna Diavolezza, seguendo un lungo percorso che contiene alcuni tratti piccanti, si passa per la cresta della Fortezza (passaggi di I e II grado, con anelli di assicurazione) e il grande terrazzo glaciale dei Bellavista, attraverso il quale, prima in saliscendi, poi in leggera discesa, si raggiunge la Capanna Marco e Rosa, in territorio italiano. Dalla capanna, ci si alza in direzione di un intaglio che permette di raggiungere la cresta Sud-Est su tratti di misto, tra pareti rocciose ed aeree creste.

NB Questa ascensione richiede un buon allenamento, conoscenza dell'uso dei materiali e preparazione tecnica su ghiaccio. Indispensabili i documenti validi per l'espatrio

ritrovo

Como/ore 5,45/auto/per la stazione a valle della funivia del Diavolezza (CH)/m 2093

salita

rifugio Marco e Rosa/m 3610/ore 5-6

ascensione facoltativa

Pizzo Bernina/m 4049/ore 2

difficoltà

PD+; III- e cresta

dislivello

1° giorno/m 840

2° giorno/m 440

equipaggiamento

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

capi gita

Matteo Frigerio/Antonio Signoriello

14 SETTEMBRE

VIA FERRATA SENTIERO DEI FIORI

M 3166

19¹⁴
19¹⁸

Il sentiero dei fiori è un percorso di straordinario interesse paesaggistico, naturalistico e storico che si sviluppa interamente intorno ai 3000 metri di quota, sulle cime e le ripide creste tra il Castellaccio ed il Pisgana, nel Gruppo dell'Adamello.

Il nome non deve trarre in inganno poiché si tratta di una via di alta montagna che, se pur quasi completamente attrezzata con cavi e catene, richiede un adeguato equipaggiamento e pratica dell'ambiente alpino. L'itinerario attraversa l'antica linea di confine con l'Impero Austro-Ungarico, ripercorrendo camminamenti, gallerie e trinceramenti della Grande Guerra.

ritrovo

Como/ore 4,45/auto/per Passo del Tonale (TN)/m 1883

salita

Via Ferrata Sentiero dei Fiori/ore 6-6,30

difficoltà

EEA - ferrata con tratti esposti e aerei, ponti sospesi

dislivello

m 590

equipaggiamento

da media montagna/ramponi, imbracatura, 2 cordini, 2 moschettoni a ghiera, casco, set da ferrata omologato, pila frontale

capi gita

Marcello Bassi/Stefano Sesana

Gruppo Serratore spa



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



ERBA (CO) - Viale Prealpi, 4 - tel. 031/647311



ALBAVILLA (CO) - Via Monte Bollettone, 23 - tel. 031/627232



CANTÙ (CO) - Via G. Fossano, 42
tel. 031/7075811



PESCATO (LC) - Via Roma, 23
tel. 0341/297911



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

w w w . g r u p p o s e r r a t o r e . c o m

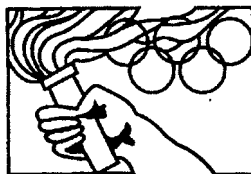
RAGAZZI



GENNAIO/FEBBRAIO
SPLUGEN (CH)
SCUOLA DI SCI
PER BAMBINI E RAGAZZI

Il vivaio del Cao continua ad accogliere i bambini ed i ragazzi che vogliono imparare a sciare ed a perfezionarsi. Durante le domeniche di gennaio e febbraio è attivo il corso in collaborazione con i Maestri della Scuola di sci di Splugen, per le discipline di sci alpino e di snowboard.

Quest'anno, in più, è stato aggiunto lo "sci selvaggio", per far sperimentare ai ragazzi le prime curve in neve fresca.



OLIMPIADI
2000 s.n.c.

PREMIAZIONI SPORTIVE
COPPE - MEDAGLIE

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

27 APRILE FUNGHI DI REZZAGO M 676 insieme al CAI Moltrasio

Nella valle di Balcon, sotto il Monte Palanzone, si trovano le bizzarre formazioni geologiche dei Funghi di Rezzago. Si tratta di pinnacoli formati da terra compressa, mista a ciottoli di varie dimensioni, che svettano isolati in punti particolarmente ripidi ed erbosi. Il nostro percorso è un giro ad anello che inizia dalla splendida chiesa romanica dei Santi Cosma e Damiano. Si attraversa poi l'antico abitato di Rezzago con i suoi caratteristici cortili e un'antica osteria, poi entrando nel "castagneto comunale", uno dei vanti del paese, si prende la deviazione verso il percorso dei "Funghi" che in due ore ci riporterà a Rezzago.

Como/ore 8/auto/per Rezzago (CO)/m 676 **ritrovo**
Giro ad anello nella selva di Rezzago/ ore 2 **itinerario**
T - E Turistico-Escursionistico **difficoltà**
da escursionismo/per ogni tipo di clima **equipaggiamento**
al sacco/aree pic-nic **colazione**
Sergio Ronchetti/Mariarosa Camperi - CAI Moltrasio **capi gita**

29 GIUGNO RIFUGIO CROCE DI CAMPO M 1740 insieme al CAI Moltrasio

Il rifugio Croce di Campo sorge in una posizione di eccezionale bellezza paesaggistica. E' "posto tappa" sul sentiero dei Gauni, sul sentiero delle Quattro Valli e sull'Alta Via del Lario. Il nostro percorso inizia dalla località Coren di San Bartolomeo lungo uno sterrato che, volendo, è anche percorribile in mountain-bike. La parete del rifugio è dotata di una palestra di roccia per ragazzi e il gestore propone piatti succulenti. Chi lo desidera, può continuare il percorso fino alla Cima delle Pianchette m 2160.

Como/ore 8/auto/per San Bartolomeo Val Cavargna (CO) - frazione Tecchio/m 1300 **ritrovo**
rifugio Croce di Campo/m 1740/ore 1,30 **itinerario**
E - escursionistico **difficoltà**
m 450 circa **dislivello**
da escursionismo/per ogni tipo di clima **equipaggiamento**
al sacco/in rifugio **colazione**
Sergio Ronchetti/Mariarosa Camperi - CAI Moltrasio **capi gita**

Info Sport invernali 2013/14



© iStockphoto wojciech_gajda

abbonamenti
per la famiglia
in prevendita
a partire
da CHF 950-

Orario di apertura nei finesettimana: 30.11./1.12.2013, 7./8.12.2013, 14/15.12.2013
Apertura stagionale: 21.12.2013 - 30.3.2014
Più informazioni su: www.tambo.ch

CAMPEGGIO





CONSULENTI DEL LAVORO

DI
DEL
E

**STUDIO
CONSULENZA
LAVORO
FRISONI
BISCEGLIE**

RAG. FRISONI PAOLO

Consulente del lavoro - Revisore legale

RAG. LUIGINA ANDRIGHETTI FRISONI

Consulente del lavoro - Revisore legale

RAG. SILVIA FRISONI

Consulente del lavoro

DOTT. MARCO FRISONI

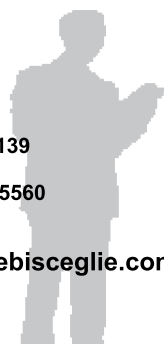
Consulente del lavoro

DOTT. ALESSIO BISCEGLIE

Consulente del lavoro

via **Oltrecolle**, 139
22100 **Como**
telefono **031 555560**
fax **031 555540**

www.frisoniebisceglie.com



28 LUGLIO/ **23** AGOSTO

41° CAMPEGGIO IN DOLOMITI - VAL DI ZOLDO

LOCALITÀ ZOLDO ALTO - PALAFAVERA (BL)

M 1514

A grande richiesta, torniamo nelle Dolomiti Zoldane, tra il monte Civetta ed il Pelmo, per il nostro 41° campeggio estivo, dopo la felice esperienza dello scorso anno in questo prestigioso territorio alpino, ricco di opportunità tra sport, divertimento e natura.

Dalla città di Longarone, si sale verso la forcella Staulanza fino alla località Palafavera, dove sorge il campeggio che ci ospita.

La struttura è dotata di servizi moderni e riscaldati, market, sala giochi, campo di calcetto ed uno spazio a noi riservato, dove montare le attrezzature comunitarie.

Due rifugi con camere, bar e ristorante sono

adiacenti il campeggio. Il luogo è un privilegiato punto di partenza per tutte le escursioni, le arrampicate e le ferrate della zona.

I passi dolomitici attendono gli appassionati ciclisti, con numerosi percorsi naturalistici adatti alla mountain-bike.

La zona è protagonista delle celebrazioni che ricorderanno il Centenario dell'inizio della Grande Guerra. Occasione per i soci di ripercorrere i sentieri ed i percorsi storici.

Per esigenze organizzative, è necessario prenotare con largo anticipo il proprio arrivo in campeggio.

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede negli orari di apertura



**CORSO DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

DA OTTOBRE

**CASTAGNATA E GARA
DI BOCCE**

19 OTTOBRE

XII trofeo Fiorella Nosedà

Capanna CAO/località Le Colme/Brunate (Co)

Per motivi organizzativi le iscrizioni alla gara si ricevono in sede entro il giovedì precedente oppure presentandosi direttamente presso il campo di bocce della Capanna CAO entro le 9 di domenica 19 ottobre

**FESTA AMICI
DELLA MONTAGNA**

9 NOVEMBRE

**38° CONCORSO
FOTOGRAFICO**

13 NOVEMBRE

chiusura iscrizioni

FESTA DI NATALE

14 DICEMBRE

**SETTIMANA BIANCA
DI FINE ANNO**

DICEMBRE/GENNAIO 2015

SCUOLA DI SCI DISCESA

DICEMBRE/GENNAIO 2015

bambini e ragazzi



Paola Spadina/Antonio Signoriello

Lavori in corso

Grafica MALIMA

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

**ARRIVEDERCI
AL PROSSIMO ANNO**

redazione

grafica

stampa



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

TAURUS

**ABBIGLIAMENTO
SPORTIVO**
DELLE MIGLIORI MARCHE

ERBA

Viale Prealpi, 20
tel 031 610540 fax 031 610578
erba1@taurusport.com

LECCO

Viale G. Brodolini, 3 (Bione)
tel 0341 420808 / 0341 420977
lecco1@taurusport.com

CARATE BRIANZA

Via Enrico Toti, 41
tel 0362 905333 fax 0362 903444
carate1@taurusport.com

WWW.TAURUSSPORT.COM