



- campeggio
- ciaspole
- corale
- escursionismo
- sci alpinismo
- sci alpino
- sci nordico

CAO



CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885

PROGRAMMA
ATTIVITÀ SOCIALE
2022

CALENDARIO CRONOLOGICO 2022

DICEMBRE 2021/GENNAIO2022

Sci alpino/sci nordico/ciaspole/escursionismo

dal 26/12 al 02/01		Settimana Bianca/Panchià in val di Fiemme (TN) m 981	26
GENNAIO	30	ciaspole	Cari/val Leventina (CH) m 1655 15
FEBBRAIO	06	scialpinismo	Alto Lario/Bassa Valtellina/Val D'Avers itinerario secondo meteo 20
	13	ciaspole	Alpe Devero/Corona Troggi (VB) m 2309 15
	12/19	sci alpino/sci nordico/ciaspole/escursionismo	
		50° Anniversario del "Grande sci" del CAO a Brunico m 838	27
	20	sci alpino/ragazzi	Madesimo (SO) m 1550 27
	27	scialpinismo	Engadina itinerario secondo meteo 21
MARZO	06	ciaspole	Lago di Pescegallio/val Gerola (SO) m 1865 17
	27	escursionismo	Varazze, Santuario N.S. della Guardia, Cogoleto, Varazze 32
	27	scialpinismo	Valle d'Aosta itinerario secondo meteo 21
APRILE	05	varie	I Soci si incontrano/A. Omassi "Trailer dentro il branco" 11
	10	escursionismo	Monte Barzaghino/val di Rezzago (CO) m 1068 32
	24	escursionismo/ragazzi con il CAI di Moltrasio	
		L'Anello di Chironico/val Leventina	41
MAGGIO	08	escursionismo	Anello del monte San Primo (CO) m 1682 33
	22	escursionismo	Lago di Sfille/val di Campo (CH) m 1909 33

GIUGNO	05	escursionismo/ragazzi con il CAI di Moltrasio	
		Capanna Tamaro (CH) m 1867	41
	12	escursionismo	Capanna Pian d'Alpe m 1764 e monte Matro (CH) m 2172 34
	26	escursionismo/con il CAI di Como	
		Rifugio Alpe Piazza/valle di Albaredo (SO) m 1835	35
LUGLIO	01/04	escursionismo/trekking	
		Valle d'Aosta/Courmayeur m 1224	35
	16/17	alpinismo/escursionismo	
		Rifugio Bignami m 2385/alpinismo Sasso Moro m 3108	36
		escursionismo Traversata al rifugio Carate e Campo Moro	36
AGOSTO	01/20	campeggio	49° Campeggio: Fenestrelle/Val Chisone (TO)
		Campeggio Serre Marie m 1150	45
SETTEMBRE	04	escursionismo	Capanna Como/val Darengo (CO) m 1786 37
	18	escursionismo	Giro dei 5 laghi/val Brembana (BG) 37
	26/30	escursionismo/trekking	
		Isola di Creta	38
OTTOBRE		varie	Inizio corso di ginnastica presciistica 47
	8/9	escursionismo/alpinismo	
		Gita di chiusura/rifugio Bertacchi (SO) m 2175	38
	16	varie	Gara di bocce e castagnata alla Capanna CAO 47
NOVEMBRE	06	varie	50° Festa Amici della Montagna alla Capanna CAO 47
mercoledì	30	varie	46° concorso fotografico/termine presentazione opere 47
DICEMBRE		varie	46° concorso fotografico/serata premiazione opere in sede 47



45° CONCORSO FOTOGRAFICO

in copertina **primo premio**

CHIARA BOTTA

Paradiso innevato

sopra **secondo premio**

GIORGIO GALVANI

Dietro l'angolo

a sinistra **terzo premio**

ANTONIO BENVENUTI

L'uomo unisce le montagne

pagina a destra **premio Vasconi**

ANTONIO SIGNORIELLO

A Sognando altre mete

B Uomini in cresta

C Sospesi sul Lario

D Nel silenzio della vetta

Socie e Soci carissimi,

Lo scorso anno la Pandemia Covid-19 non ci consentì di preparare e distribuire il “Libretto delle attività” che da oltre cinquant’anni illustra tutte le attività che vengono organizzate nell’anno.

Molti ci hanno segnalato questa mancanza ed ora, con questo opuscolo, riprendiamo fiduciosi la tradizione anche perché oltre ad essere un’utile agenda per le attività, rappresenta, con la pubblicazione delle foto del Concorso Fotografico, una simpatica e piacevole raccolta delle immagini delle nostre esperienze sulle amate montagne.

Ripresentiamo quindi il nostro Programma 2022 ben consapevoli che stiamo vivendo ancora momenti difficili ma sempre con la speranza di raggiungere presto quella normalità cui tutti aspiriamo.

Ai Soci, che ringrazio per il loro sostegno durante questi due ultimi faticosi anni, un sincero e caldo invito, anche a nome del Consiglio direttivo, a voler continuare, con la loro partecipazione, a garantire la continuità e la vita della nostra Associazione.

Il Presidente
Erio Molteni



Eccoci!

La CORALE CAO in un'immagine di repertorio

Dopo questo lungo periodo di inattività qualcuno si è fatto da parte ma ripartiamo con tanta voglia di cantare!

Abbiamo la fortuna di avere a disposizione una bella sala per le prove, che per motivi organizzativi quest'anno utilizzeremo il giovedì e un Maestro che non è solo di grande professionalità ma ha anche dimostrato un forte attaccamento alla nostra Corale.

Riprendo un suo motto per invogliare tutti a venire a rinforzare le nostre file: "cantare in coro non è importante, è vitale!"

Vi aspettiamo, il giovedì sera alle 21 in sede

LEGGERE BENE 2W VOLTE!

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 kit omologato U.I.A.A 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.

NOTA BENE

LUOGO DI RITROVO
Indicato
nelle 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.

CAO CLUB ALPINO OPERAIO
Associazione Sportiva Dilettantistica
PIVA - C.F. 00453090136
cao.como@arubapec.it

PER INFORMAZIONI
più dettagliate rivolgersi in sede
CAO viale Innocenzo XI, 70
22100 Como
MERCOLEDÌ
DALLE ORE 21:00 ALLE 23:00
telefono 031/263121
e-mail: posta@caocomo.it

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



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.



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.

La solidità di un
Grande Istituto
e la certezza
di un consulente
sempre al tuo fianco.

Valerio PEVERELLI
Private banker

Banca Generali SpA
Ufficio dei Consulenti finanziari
Piazza Volta, 44 - 1° piano
22100 Como
C 333 4459095
T 031 241841
F 031 3307993
valerio.peverelli@bancagenerali.it
n. iscrizione albo 626



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 (scale, 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.

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.)

DOTT. RAG. PAOLO FRISONI
Consulente del lavoro / Revisore legale / Fondatore

RAG LUIGINA ANDRIGHETTI FRISONI
Consulente del lavoro / Revisore legale

DOTT. MARCO FRISONI
Consulente del lavoro / Docente Università dell'Insubria, facoltà Giurisprudenza / Senior partner

RAG SILVIA FRISONI
Consulente del lavoro / Senior partner

DOTT. ALESSIO BISCEGLIE
Consulente del lavoro / Senior partner

DOTT.SSA SILVIA COSTA
Consulente del lavoro / Collaboratore

DOTT. ALBERTO BALESTRINI
Consulente del lavoro / Collaboratore

FRISONI**e**BISCEGLIE

STUDIO DI CONSULENZA DEL LAVORO



Via Oltrecolle, 139 - 22100 Como



+39 031 555560



info@frisoniebisceglie.com



www.frisoniebisceglie.com

ACCOMPAGNATORI ATTIVITÀ



ALPINISMO SCI-ALPINISMO

Giorgio GALVANI
Ezio RIGHETTI
Antonio SIGNORIELLO
Gianni VALESÌ



ESCURSIONISMO CIASPOLE

Carla BRAMBILLA
Paola BRENNÀ
Adriano MARTINELLI
Ornello POZZI
Ezio RIGHETTI
Maurizio RONCHETTI
Sergio RONCHETTI
Franco VILLA



SCI ALPINO discesa

Massimo MICCIO
Erio MOLTENI



CAMPEGGIO

Sergio RONCHETTI
Gigi PRUNOTTO



SCI NORDICO fondo

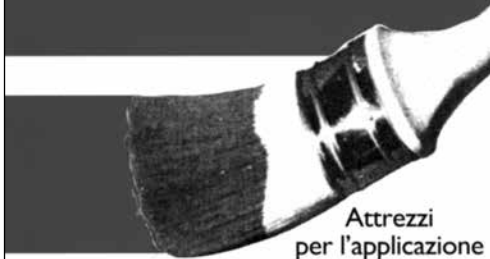
Ornello POZZI
Carlo TAIANA



CORALE

Rita ROMANÒ

Dal 1940 produciamo
e vendiamo direttamente:
pitture, vernici, smalti
e altri prodotti per l'edilizia



Attrezzi
per l'applicazione

 **BRAVIN**

COLORIFICIO BRAVIN snc
via P.Paoli 116 - Como - 031.520620
e_mail: info@colorificiobrain.it



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



A Binago coltiviamo mirtilli, fragole,
lamponi ed ortaggi con metodi naturali.
Trovate i mirtilli da giugno a luglio,
fragole e lamponi da fine maggio a settembre,
gli ortaggi tutto l'anno, rigorosamente di stagione!
Trovate anche succhi, confetture e conserve
sottolio fatti con i nostri frutti e verdure.
Siamo aperti da lunedì a sabato
dalle 16 alle 19.

Per altri orari basta chiamarci:
Ferruccio: 334-8999997

CASALE RONCHETTO
Via G. Marconi, 8
22070 BINAGO (CO)
www.casaleronchetto.it

**I SOCI
SI INCONTRANO**

martedì 5 APRILE
TRAILER DENTRO IL BRANCO
relatore: Alessandro Omassi

Il CAO
si riserva di modificare le date dei singoli incontri
a seconda delle esigenze,
è quindi utile informarsi per tempo
presso la sede o sul sito www.caocomo.it.

L'INGRESSO È LIBERO
e le serate si terranno presso la sede alle ore 21,
salvo diverse indicazioni.

CIASPOLE



ALPE DEVERO

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



QUANDO VIAGGIARE CREA DIPENDENZA



ANGELO GAFFURI
dei Trafficanti di Viaggio,
*Raccontami la tua idea di vacanza,
al resto penserò io.*
*Viaggi su misura, pacchetti individuali
o partenze di gruppo.*

Cellulare & Whatsapp 331.8750014
angelo.gaffuri@traffcantidiviaggio.com
www.traffcantidiviaggio.com/angelogaffuri



Ricevo su appuntamento
c/o Autobus Gaffuri di Lurate Caccivio,
Via Cagnola 49 a
Trafficanti di Viaggio di Caronno Pertusella,
Piazza Pertini 77

30 GENNAIO L'ANELLO DI CARI M 1959 VAL LEVENTINA (CH)

Costantemente baciata dal sole, Carì è il punto di partenza del nostro panoramico giro ad anello. In inverno il piccolo villaggio della Leventina situato a 1655 metri s'illumina e si anima.

Il sentiero parte dalla cassa degli impianti di risalita e si sviluppa sino alla stazione intermedia della seggiovia, dove si trova un'osteria con terrazza panoramica. Lungo il percorso si passa per le località di Prodör e Predelp. Suggeritivo il passaggio attraverso i boschi della "Faura di Diüsbin" piantati agli inizi del 1900 per garantire la protezione di Faïdo contro i frangimenti del torrente Formigario.

Il sentiero tra Carì e Brusada è soprannominato il "sentiero del montanaro" ed è arricchito dalla presenza di cartelli didattici dedicati alle specie selvatiche della zona.

NB *Indispensabili documenti validi per l'espatrio
vignetta autostrada svizzera
consigliati franchi svizzeri*

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 7,00/auto proprie/
per Carì/CH/m 1655

itinerario - salita su neve m 480/totale ore 4

equipaggiamento - da escursionismo invernale/per
ogni tipo di clima/bastoncini, ghette e ciaspole/
set autosoccorso obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)

colazione - al sacco

capi gita - Paola Brenna, Franco Villa

termine di iscrizione - mercoledì 26 gennaio

13 FEBBRAIO ALPE DEVERO/CORONA TROGGI M 2309

Per fuggire dall'affollamento dei fine settimana invernali la Corona Troggi è un'ottima alternativa. Escursione con le ciaspole, dove è facile trovare la traccia battuta, ma senza orde di gitanti, che prende avvio prima della piana e sale sulla lunga dorsale che separa la conca d'Agaro dai laghi del Sangiatio e dal lago di Devero. Dal grande spiazzo prima della seconda galleria si prende a nord-est lungo la valletta raggiungendo un gruppo di baite a m. 1684 e successivamente l'alpe Fontane a m. 1910. La traccia prosegue poi in salita fino a una sella da cui, piegando a destra, si sbucca sulla grande panoramica dorsale sommitale. Il raggiungimento della vetta per i più tenaci è subordinata allo stato nevoso date le grandi cornici presenti sul ripido versante verso Agaro. Più tranquillo e piacevole il rientro ad anello: scendendo dalla dorsale fino ai ripiani dei laghi del Sangiatio e da qui, piacevolmente nel bosco, inserendosi sul percorso classico tra alpe Devero e Crampio, si ritorna al parcheggio di partenza.

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 6,45/auto proprie/
per Goglio loc. Cologno/VB/m 1589

difficoltà - salita su neve, difficoltà media

dislivelli - m 800/salita ore 3/totale ore 7

equipaggiamento - da escursionismo invernale/per
ogni tipo di clima/bastoncini, ghette e ciaspole/
set autosoccorso obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)

colazione - al sacco

capi gita - Adriano Martinelli, Ezio Righetti

termine di iscrizione - mercoledì 9 febbraio



GENERALI
Generali Italia Spa

AGENZIA GENERALE DI COMOVARESINA 771

via Varesina 151
22100 Como
telefono 031.525730
fax 031.525740
mail: agenzia.comovaresina.it@generali.com
pec: comovaresina@pec.agenzie.generali.com

CASTELLETTI

Tipolitografia S.R.L.

Via N. Tommaseo, 3
22036 Erba (Co)

stampa offset e digitale
grande formato
etichette
volantini
manifesti
legatoria

Tel. 031.641525 - 031.270915
tipocast@tipolitografiacastelletti.191.it

6 MARZO
LAGO DI PESCEGALLO
M 1865 VAL GEROLA

Gerola Alta è uno dei centri orobici più conosciuti e belli. Posta com'è, fra alta e bassa valle, rappresenta il baricentro della valle del Bitto di Gerola, la più occidentale delle due grandi e celeberrime valli del Bitto, l'altra è la valle di Albaredo.

Dopo aver lasciato l'auto al parcheggio di Pescegallo prendiamo la stretta strada che sale a tornanti verso il rifugio Salmurano e proseguiamo verso le baite della casera del lago di Pescegallo. Il tratto successivo ci porta rapidamente in quota, tra un tornante e l'altro, sino a raggiungere la località di Casera.

Una leggera salita e raggiungiamo il lago di Pescegallo, l'invaso artificiale è posto a quota 1865 e le case dei guardiani sono poste a destra.

17

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 6,45/auto proprie/
per Gerola Alta/parcheggio Pescegallo/SO/m 1454
itinerario - salita su neve m 400/totale ore 5
equipaggiamento - da escursionismo invernale/per
ogni tipo di clima/bastoncini, ghette e ciaspole/
set autosoccorso obbligatorio (ARTVA, pala, sonda)
colazione - al sacco
capi gita - Carla Brambilla, Paola Brenna
termine di iscrizione - mercoledì 2 marzo

- LIQUORI DI COMO -



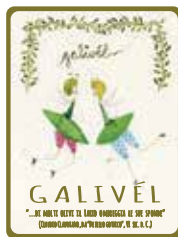
Cordiale a bassa gradazione
alcolica a base di miele millefiori
di **Brunate**
e infusi di erbe aromatiche



Liquore a base di distillato di ginepro.
Per realizzare questo alcolico è stata
recuperata una ricetta di un farmacista
di **Brunate**.



Amaro prodotto con le foglie
degli ulivi che crescono
lungo le sponde del
LAGO DI COMO



Liquore delicato
a base di assenzio
tipico della
Valle d'Intelvi



Liquore con scorze
di arance siciliane.
"Nasce" a Como da madre
della prosperosa terra siciliana
e da padre del laborioso Friuli

Distribuiti da: OSTERIA DEL GALLO

Via Vitani, 16 - Como - Tel. 031 3868025 - www.osteriadelgallo-como.it

SCI ALPINISMO



CHIARA BOTTA
Seguendo la traccia

Viste le esperienze degli anni passati, cioè delle estreme variabilità delle condizioni meteo-niveo e del rischio valanghe, non fissiamo in anticipo le mete, ma le date e le aree di nostro interesse, con una rosa di possibili itinerari.

La meta verrà decisa il giovedì precedente la gita, in base alla condizioni. Gli iscritti e interessati verranno avvisati via messaggio, telefono.

In caso di pessime condizioni è possibile l'annullamento o il posticipo.

Capigita/accompagnatori:

Giorgio Galvani,
Antonio Signoriello
Gianni Valesi

DOMENICA 6 FEBBRAIO

ALTO LARIO

MONTE BREGAGNO

Versante nord-est, mediamente ripido

quota m 2100
dislivello m 1200
difficoltà S3

BASSA VALTELLINA

PUNTA PESCIOLA

Versante nord-ovest

quota m 2200
dislivello m 1100
difficoltà S3

VAL D'AVERS

PIZ SUPRARÈ

Versante sud poi est

quota m 3080
dislivello m 1000
difficoltà S3

DOMENICA 27 FEBBRAIO

ENGADINA

PIZ BELVAIR

Versante sud

quota m 2800
dislivello m 1130
difficoltà S3

ENGADINA

PIZ MINOR

Versante ovest, poi nord

quota m 3050
dislivello m 1000
difficoltà S3

ENGADINA

PIZ MEZDÌ

Versante nord

quota m 3000
dislivello m 1200
difficoltà S3

DOMENICA 27 MARZO

VAL D'AOSTA

PUNTA VALLETTA

Versante nord

quota m 2800
dislivello m 1400
difficoltà S3

VAL D'AOSTA

VERTOSAN

Versante sud

quota m 2940
dislivello m 1200
difficoltà S3

VAL D'AOSTA

MONT PERRIN

Versante nord-ovest

quota m 2970
dislivello m 1400
difficoltà S3



OFFICIAL RESELLER

Aeyes
....



WWW.ANZANIGROUP.IT

@ info@otticaanzani.it  Anzani Group Ottici  anzani_group_ottici

MARIANO

Piazza Roma, 66
Tel. 031 746028

GRANDATE

Via Tornese, 20
Tel. 031 410 0077

GIUSSANO

Via Catalani, 118
Tel. 0362 312219

VERTEMATE

SS dei Giovi 35, 9
Tel. 031 901521

COMO

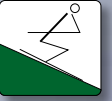
Piazza Vittoria, 23
Tel. 031 264480

COMO

Via V.Emanuele, 66
Tel. 031 270684

1/2/3

SCI ALPINO



SCI NORDICO



locale storico
a conduzione familiare

cucina casereccia e tipica
della tradizione lombarda

aperti da mercoledì
a domenica

BRUNATE (Como)
via alle Colme 35
1000 m di altitudine

servizio navetta
su prenotazione

baitacapannacao@gmail.com

telefoni
031 221074
351 9131776



ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche



Via Borgovico 69
22100 Como
Tel. 333/8053192

26 DICEMBRE 2021/
2 GENNAIO 2022
**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, ciaspolatori ed escursionisti a piedi per trascorrere una vacanza sulla neve nel prestigioso territorio di Fiemme e Fassa, tra i comprensori del Catinaccio, Latemar e San Pellegrino.

responsabile
Erio Molteni

per informazioni
dettagliate rivolgersi in sede il mercoledì
negli orari di apertura

12/19 FEBBRAIO 2022
**SETTIMANA BIANCA
A BRUNICO
IN VAL PUSTERIA (BZ)**

Celebriamo quest'anno il 50° anniversario del "Grande Sci" organizzato dal CAO e Brunico è la località prescelta per la nostra tradizionale 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 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

per informazioni
dettagliate rivolgersi in sede il mercoledì
negli orari di apertura

**GITA SCIISTICA
20** FEBBRAIO
**MADESIMO
M 1550**

vedi anche pagina 40

responsabili
Angelo Balestrini, Giuliana Pozzi, Sergio Ronchetti

per informazioni
dettagliate rivolgersi in sede il mercoledì
negli orari di apertura

Valerio PEVERELLI
Private banker



La solidità
di un Grande Istituto
e la certezza
di un consulente
sempre al tuo fianco.

Banca Generali SpA
Ufficio dei Consulenti finanziari
Piazza Volta, 44 - 1° piano
22100 Como
C 333 4459095
T 031 241841
F 031 3307993
valerio.peverelli@bancagenerali.it
n. iscrizione albo 626

ESCURSIONISMO



ANTONIO BENVENUTI
In cammino

27 MARZO VARAZZE, SANTUARIO NS. SIGNORA DELLA GUARDIA, COGOLETO, VARAZZE M 406

La nostra prima uscita sarà come sempre al mare, quest'anno è Varazze che ci aspetta.

Da Varazze percorreremo una carrareccia per poi inerpicarci nella macchia mediterranea dove possiamo ammirare ginestre e mirti. L'ottocentesco Santuario, ubicato in splendida posizione panoramica, si compone di un complesso di edifici il cui corpo centrale è costituito dalla chiesa con annesso campanile. Lungo il versante sud ovest delle adiacenti alture, dal sagrato possiamo ammirare gran parte dell'intero arco ligure.

Dopo la sosta ripartiamo con direzione Cogoleto. Un sentiero sul crinale erboso, più lungo ma con una splendida vista e si arriva a Cogoleto dove ci immettiamo sulla bella passeggiata a mare (lungomare Europa), realizzata nella ex sede ferroviaria, che ci ricondurrà a Varazze.

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 5,45/pullman/
per Varazze (SV)
itinerario - salita m 452/traversata ore 5,30
difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita - Paola Brenna, Maurizio Ronchetti,
Sergio Ronchetti
termine iscrizione - mercoledì 23 marzo

10 APRILE MONTE BARZAGHINO M 1068 UN DIVERSO PUNTO DI VISTA

La meta non è lontana, è una gita fuori porta e le quote non sono elevate...a qualcuno potranno sembrare banali. Eppure, questo giro ad anello su facili mulattiere e sentieri non impegnativi, con dislivelli e distanze alla portata di tanti, può regalare a tutti, anche ai più allenati ed avvezzi all'alta montagna, piacevoli sorprese per la bellezza dei panorami che si godono da queste cime poco conosciute. Da Asso si sale alla Croce di Pizzallo, primo punto panoramico; dalla cima si scende per poi risalire al Dosso Mattone e al Monte Barzaghino, altri due punti panoramici che donano punti di vista nuovi e diversi rispetto ai più famosi Boletto, Bolettone, Palanzone ecc. Per chi non avesse sufficiente energia, la salita al Dosso Mattone o al Monte Barzaghino può essere evitata in attesa che il resto del gruppo ridiscenda. Lungo il facile sentiero che porta all'agriturismo "Enco" si ritorna ad Asso, con possibile tappa culturale ai funghi di Rezzago.

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 7,30/auto proprie/
per Asso/CO/m 427
itinerari - **A**/salita m 800/totale ore 5
B/salita m 540/ore 2,30 (senza salita a Dosso
Mattone e Monte Barzaghino)
difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita - Paola Brenna, Adriano Martinelli
termine iscrizione - mercoledì 6 aprile

8 MAGGIO ANELLO DEL MONTE SAN PRIMO M 1682

Il monte San Primo è la vetta più alta del Triangolo Lariano. La partenza e l'arrivo sono da Veleso

Il percorso ha inizio su strada asfaltata ed arriviamo sino ai Monti di Erno dove troviamo un laghetto (la Bolla), saliamo nel bosco diretti verso "la Forcoletta", poi a destra verso il "Piz del Luser" che è la cresta nord-ovest del Monte San Primo, dalla quale abbiamo splendide vedute in ogni direzione.

Continuiamo il sentiero di cresta e dopo aver superato due dossi intravediamo la cima del monte San Primo: ancora uno sforzo e ci siamo.

La discesa si effettuerà dal centro del crinale e terminerà in un bosco di faggi. Percorriamo la strada sterrata dei "Monti di Là" e rientriamo a Veleso.

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/
per Veleso/CO/m 845
itinerario - salita m 890/totale ore 7
difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita - Carla Brambilla, Ezio Righetti
termine iscrizione - mercoledì 4 maggio

22 MAGGIO LAGO DI SFILLE M 1909

La peculiarità di questo laghetto è sicuramente il colore: presenta tutte le tonalità degli altri laghi alpini e potrebbe contenere, azzurro com'è, non semplice acqua, ma un misterioso infuso di genzianelle. La sua forma oblunga, si restringe alle estremità e le rocce formano gradinate che sembrano scavate appositamente per permettere di assistere, seduti come in un'arena, allo spettacolo di trasparenza e colore dell'acqua e al riflesso dei larici che dalle sponde si piegano per specchiarsi.

Da Cimalmotto si raggiunge Malcantone e si scende a Fiumigna, si risale verso l'alpe di Sfilte e si attraversa l'omonimo "Ri". Transitando al Pian delle Vacche, si raggiunge il "Ri del Lago", emissario del lago di Sfilte, ormai prossimo.

Il lago ha una estensione di 42.000 mq.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
vignetta autostrada svizzera
consigliati franchi svizzeri

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 7,00/auto proprie/
per Cimalmotto in val di Campo/CH/m 1405
itinerario - salita m 624/ore 2,30
difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione
al sacco
capi gita
Carla Brambilla, Adriano Martinelli
termine iscrizione
mercoledì 18 maggio



ERBORISTERIA L'ELISIR
via Milano 174 Como
Tel +39 031.271.650
elisir@elisir

La lunga esperienza e la profonda conoscenza di tutto lo staff sono a disposizione dei clienti con l'obiettivo primario di trovare la giusta soluzione a maggiori e minori problemi di salute; all'Erboristeria L'Elisir troverai un'ampia scelta di rimedi erboristici, erbe, integratori alimentari, fiori di Bach, cosmetici non testati su animali, prodotti per la cura della persona.

**PRESENTANDO QUESTA PAGINA
AVRAI DIRITTO GRATUITAMENTE
ALLA NOSTRA CARD SCONTI**

12 GIUGNO CAPANNA PIAN D'ALPE M 1764 MONTE MATRO M 2172

La capanna Pian d'Alpe si trova nella valle di Blenio, il Matro è una cima molto panoramica e la sua mole separa in un modo naturale tre valli importanti del Sopraceneri: la Riviera, la Leventina e la Val di Blenio. Dall'Alpe di Gardosa dove lasceremo l'auto si prosegue su strada asfaltata sino alle cascine di Giumello, per arrivare alle cascine del Monte Püscett, uno stupendo terrazzo, affaccio naturale, sulla valle di Blenio. Proseguiamo entrando nel bosco, attraversiamo un lariceto ed arriviamo alla piccola radura che ospita la Capanna Pian d'Alpe. Da qui passando per la Forcarella giungiamo alla cima del Matro da dove sarà possibile ammirare le vallate della Riviera, Leventina e Blenio.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
vignetta autostrada svizzera
consigliati franchi svizzeri

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 6,15/auto proprie/
per parcheggio Alpe di Gardosa sopra Semione/
valle di Blenio/CH/m 1509
itinerario - salita m 950/totale ore 5,30
difficoltà - E/ escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita - Carla Brambilla, Maurizio Ronchetti
termine iscrizioni - mercoledì 8 giugno

26 GIUGNO RIFUGIO ALPE PIAZZA M 1835 CIMA LAGO M 2352 VALLE DEL BITTO DI ALBAREDO COL CAI COMO

Il Monte Lago si trova fra la valle del Bitto di Albaredo e la Val Tartano. La prima parte dell'escursione, che conduce al rifugio Alpe Piazza, ci fa entrare in un mondo di tradizioni contadine ancora ben radicate.

Oltre il rifugio, la panoramica salita alla vetta, ci permetterà di godere della bellissima vista sul versante Retico e sui gruppi Masino-Bernina-Scalino.

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/
per sopra Albaredo/SO
itinerario - dislivello m 1020/durata ore 6
difficoltà - E/ escursionistica
equipaggiamento - da alta montagna/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita
Sergio Ronchetti, Franco Villa per CAO
Luigi Molteni, Francesca Fazio per CAI Como
termine iscrizioni - mercoledì 22 giugno

1/4 LUGLIO TREKKING IN VALLE D'AOSTA

Courmayeur, in un anfiteatro cinto da montagne dove la Dora della val Ferret e la Dora della val Veny confluiscono nella Dora Baltea.

La val Ferret: bella, dolce ed armoniosa per la dolcezza del paesaggio. Percorsa da un vivace corso d'acqua si snoda ai piedi delle Grandes Jorasses. La val Veny: aspra e selvaggia è bellissima con panorami che cambiano naturalmente regalando alla vista, al cuore ed alla mente paesaggi unici.

Il Santuario di Notre-Dame de Guérison, la Skyway Monte Bianco, la funivia che arriva a 3466 metri, la cucina valdostana, le valli con contorno di montagne ricche di leggende e storia, dall'aspetto talvolta selvaggio, che fanno nascere il desiderio di salire con lo zaino in spalla, per allargare la vista su questo meraviglioso ambiente.

Seguendo il tradizionale schema di queste nostre "avventure" di quattro giorni, ci divertiremo con belle escursioni e la visita a luoghi molto particolari e di grande soddisfazione.

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 6,15/auto proprie/
per Courmayeur in valle d'Aosta/m 1224
difficoltà - E/ escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
responsabili - Carla Brambilla, Erio Molteni
per informazioni - dettagliate rivolgersi in sede
il mercoledì negli orari di apertura
termine iscrizione - mercoledì 18 maggio

16/17 LUGLIO

RIFUGIO BIGNAMI M 2385 SASSO MORO M 3108 FORCELLA DI FELLARIA M 2819

Val Malenco, rifugio Bignami: da qui due proposte, una alpinistica, l'altra escursionistica.

Il sabato:

si sale al rifugio lasciando l'auto alla diga di Gera.

La domenica:

proposta alpinistica:

A/al Sasso Moro, vetta molto panoramica per l'area a sud del Bernina. Salita prima su sentiero fino alla forcella di Fellaria, o anche prima (in dipendenza delle condizioni) poi verso la cresta nord-ovest, pietraia, roccette e probabili nevai. Si ridiscende alla Forcella, poi si ritorna alla diga di Gera passando dal rifugio Carate e Campo Moro (giro ad anello).

proposta escursionistica:

B/alla Forcella di Fellaria, poi rifugio Carate e discesa all'Alpe Musella. Da qui a Campo Moro.

Ritrovo dei due gruppi a Campo Moro e ritorno alle auto alla diga Gera in ore 0,30

ritrovo - piscine di Muggiò//ore 11,00/auto proprie/per diga di Gera in Val Malenco/SO/m 2000

itinerari

sabato- salita al rifugio Bignami in ore 1,15

domenica -

A/Salita al Sasso Moro (m 3387) in ore 3,30/4, discesa e arrivo a Campo Moro in ore 4.

B/All'Alpe Musella e campo Moro in ore 6/7

difficoltà

A/(F+) Sasso Moro

B/(EE) Forcella Fellaria, rifugio Carate, Alpe Musella, Campo Moro

dislivelli

m 400 al rif. Bignami

m 900 al Sasso Moro

m 700 all' Alpe Musella

equipaggiamento - da escursionismo d'alta quota/ per ogni tipo di clima/possibili nevai

colazione - al sacco e in rifugio

capi gita

Giorgio Galvani, Antonio Signoriello

Carla Brambilla, Paola Brenna

termine iscrizioni - mercoledì 22 giugno

4 SETTEMBRE

CAPANNA COMO VAL DARENGO M 1786

La Capanna Como si trova in uno dei luoghi più selvaggi dei Monti Lariani. Situata su di uno sperone roccioso, si raggiunge con una lunga, impegnativa ma gratificante escursione. Lasciata l'auto al ristoro Dangri, attraversiamo l'antico ponte ed iniziamo a salire lungo la bella mulattiera che ci conduce al panoramico Santuario della Madonna di Livo, con belle vedute sul Legnone. Alle baite di Baggio, la mulattiera prosegue a mezza costa sospesa sul torrente Darengo. Ora si entra nel vivo della valle e seguiamo in decisa salita su pascoli attraversati da diversi torrenti. Manca poco, dopo circa tre ore e mezza dalla partenza scorriamo finalmente la bandiera della capanna non lontano dallo stupendo lago Darengo.

ritrovo - piscine di Muggiò//ore 5,45/auto proprie/ per Gravedona e Livo loc. Dangri/CO/m 630

itinerario - salita ore 4/discesa ore 3,30

dislivello - m 1160

difficoltà - E/ escursionistica

equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione - al sacco

capi gita - Carla Brambilla, Adriano Martinelli

termine iscrizione - mercoledì 31 agosto

18 SETTEMBRE

GIRO DEI CINQUE LAGHI VAL BREMBANA

Il giro dei cinque laghi è forse l'itinerario più frequentato della val Brembana. Dalle baite di Mezzeno si sale con bel sentiero al passo Mezzeno (m 2140) per poi ridiscendere e costeggiare il primo lago fino al rifugio Laghi Gemelli (m 1950). Da qui si prosegue per il lago Colombo (m 2050), il lago Becco (m 1880), il lago Marcio (m 1840) che nonostante il nome, è il lago più bello, con un panorama bellissimo e si cammina a contatto con l'acqua, il lago Pian Casere (m 1850), per poi tornare al rifugio Laghi Gemelli. Da qui si risale al passo Mezzeno e si scende alle auto. Tutti i laghi sono artificiali.

ritrovo - piscine di Muggiò//ore 6,00/auto proprie/ per Roncobello località Baite di Mezzeno/val

itinerari -

A/m 750/ore 4,30 totale/al rifugio laghi Gemelli

B/m 1000/ore 6,30 totale/giro di tutti i laghi

difficoltà -

A/(E) escursionistica

B/(E) escursionistica

equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione - al sacco

capi gita - Carla Brambilla, Ezio Righetti, Sergio Ronchetti

termine iscrizione - mercoledì 14 settembre

26/30 SETTEMBRE

TREKKING ALL'ISOLA DI CRETA

L'ISOLA DELLE PROFONDE
GOLE E DEGLI DEI

L'isola di Creta la più grande della Grecia, è un'oasi di bellezza naturale a cui si aggiunge una ricchissima storia della cultura minoica. Famosa per il mito di Arianna e Teseo, per il mare cristallino e il patrimonio archeologico, ma con percorsi a piedi che portano in luoghi imperdibili. Innumerevoli gole e sentieri escursionistici attraverso il paesaggio selvaggio e sterile dell'interno, così come le escursioni nelle gole, sono il modo più avventuroso di fare escursioni, senza particolari difficoltà tecniche. Il mese di settembre è ideale per il trekking. La calura estiva è affievolita ma la temperatura è ancora buona e l'acqua del mare è ideale per i bagni.

Abbiamo scelto quest'isola, incredibilmente verde per l'abbondanza di acqua, per la varietà di scenari proposti, con sentieri lungo le coste marine e altri che si incuneano in profonde gole e scenografici canyon... e la cucina tipica locale.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio

difficoltà - E/ escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima
per informazioni - dettagliate rivolgersi in sede il mercoledì negli orari di apertura
termine iscrizioni
mercoledì 9 marzo

8/9 OTTOBRE

GITA DI CHIUSURA RIFUGIO GIOVANNI BERTACCHI

AL LAGO D'EMET
M 2175

Gita di chiusura 2022 in Alta Valchiavenna, al Rifugio Bertacchi. Con la auto raggiungiamo il lago di Montespluga, da qui, con comodo sentiero, al rifugio.

Per la giornata di domenica si propone la salita al Pizzo Spadolazzo (m 2720) dal versante sud, su sentiero e tracce di sentiero, qualche roccetta. Dalla cima si può scendere da dove siamo saliti oppure (lo valuteremo) si traversa all'anticima nord dello Spadolazzo, poi il sentiero che scende al Lago Nero, da qui all'auto, senza più passare dal rifugio, con un bel giro ad anello.

ritrovo - piscine di Muggiò/ore 13,00/auto proprie/per lago di Montespluga/m 1900

itinerari

sabato - salita al rifugio Bertacchi/ore 1 ca

domenica - Anello Pizzo Spadolazzo in ore 4/5

difficoltà - EE (escursionisti esperti)

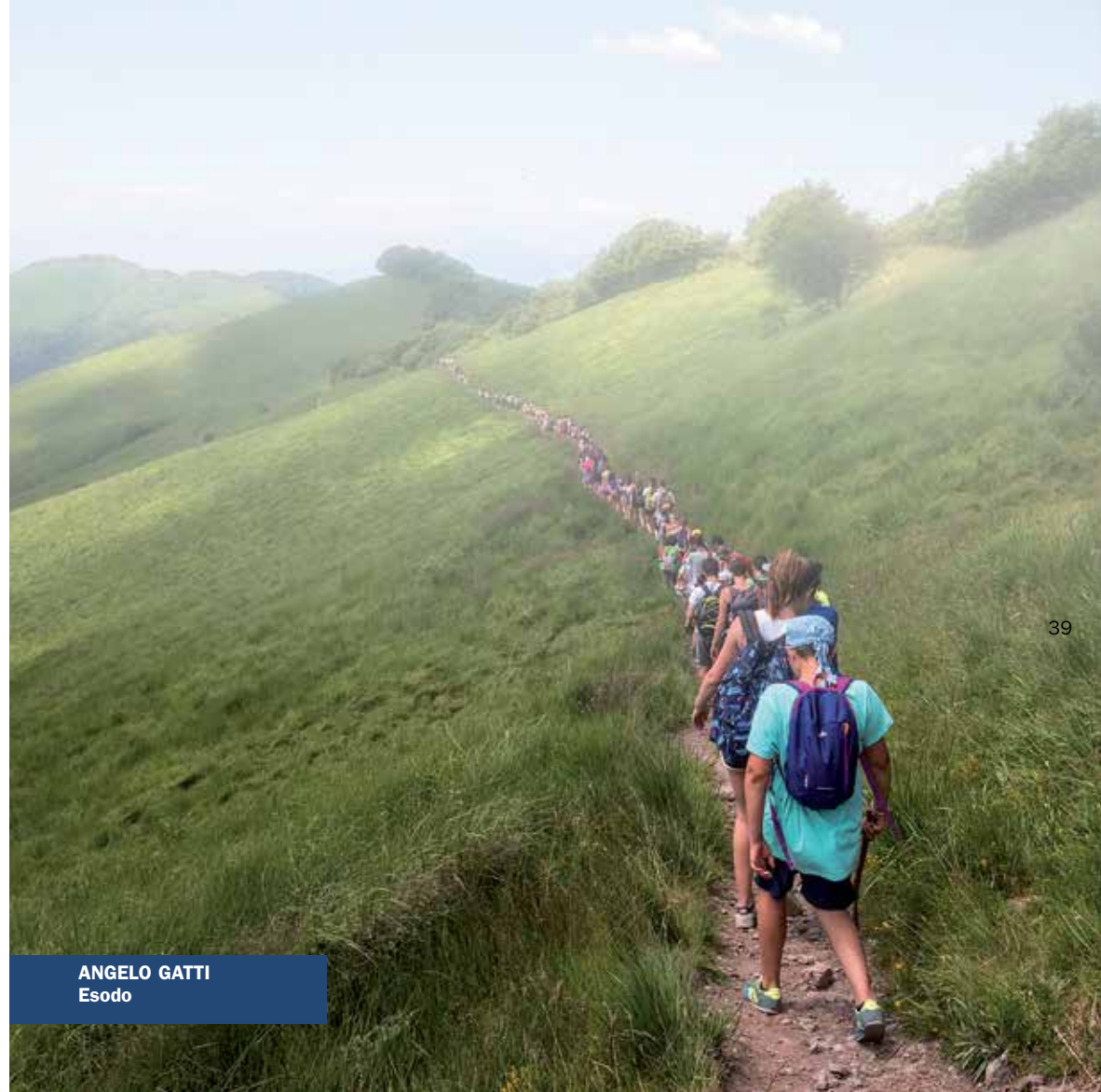
dislivelli - Rifugio Bertacchi m 270
Pizzo Spadolazzo m 600

equipaggiamento - da escursionismo autunnale/
per ogni tipo di clima (possibile freddo e/o neve in quota)

colazione - al sacco e in rifugio

capi gita - Carla Brambilla, Giorgio Galvani, Sergio Ronchetti

termine iscrizioni - mercoledì 21 settembre



ANGELO GATTI
Esodo



BLEVIO (CO) - FRAZ. GIROLA
TEL. +39 334 12 02 327
www.ristorantemomi.it
info@ristrantemomi.it
gradita prenotazione

MADESIMO
M 1550

GITA SCIISTICA
20 FEBBRAIO

vedi anche pagina 27

responsabili - Angelo Balestrini, Giuliana Pozzi,
Sergio Ronchetti
per informazioni - dettagliate rivolgersi in sede
il mercoledì negli orari di apertura

24 APRILE
L'ANELLO DI CHIRONICO
VALLE LEVENTINA
COL CAI MOLTRASIO

Bella escursione primaverile, tra gli antichi borghi che costituiscono i Monti di Chironico. Parcheggiamo l'auto su strada asfaltata che sale lungo il Ticinetto, e la percorriamo per 2 km. Giunti in località Valle prendiamo la mulattiera che sale a Cala, passando per la Cappella della Madonna di Lourdes. Arriviamo a Cala visitiamo la chiesetta di San Bernardo e proseguiamo per Doro dove c'è l'oratorio dedicato a San Giovanni Battista. Si prosegue per Ces e visitiamo la chiesetta di San Pietro. Dopo aver visitato questi tre borghi situati più o meno alla stessa quota si scende su Chironico.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
vignetta autostrada svizzera
consigliati franchi svizzeri

ritrovo - parcheggio navigazione Tavernola
ore 7,15/auto proprie/per Chironico in valle
Leventina/CH/m 800
itinerario - salita m 850/totale ore 6/ km 14
difficoltà - E/escursionistico
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita
Sergio Ronchetti per CAO
Maria Rosa Camperi per CAI Moltrasio
termine iscrizioni - mercoledì 20 aprile

5 GIUGNO
CAPANNA TAMARO
M 1867
COL CAI MOLTRASIO

La capanna si trova sulla cresta che congiunge la Valle del Trodo e la Valle di Duragno. In pratica è sul confine tra il Sopra e Sottoceneri. Situata appena sotto la vetta del pizzo Tamaro, si gode una stupenda vista sul fondovalle: a nord su Bellinzona e sulle vallate superiori, a sud Lugano con il lago Ceresio ed a ovest il lago Maggiore dominato da Locarno e dal suo Delta. La Capanna è stata ricavata da una vecchia costruzione militare del 1914 e più volte rimodernata.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
vignetta autostrada svizzera
consigliati franchi svizzeri

ritrovo - parcheggio navigazione Tavernola
ore 7,15/auto proprie/per Vira-Gambarogno/
Alpe di Reggia/CH/m 1395
itinerario - salita alla capanna Tamaro
difficoltà - E/escursionistico
dislivelli - m 500/ore 2,30
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita
Sergio Ronchetti per CAO
Maria Rosa Camperi per CAI Moltrasio
termine iscrizioni - mercoledì 1° giugno



evil eye

true
sport
eyewear

Made in
Austria



Crafted by
Silhouette International

evileye.com

terruzzi
OTTICA
Ottolì in Como dal 1954

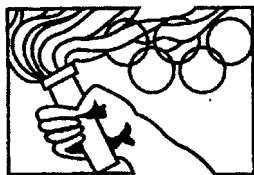
Como
Via Milano 37
t: +39 031304930

Olgiate Comasco
Via Vittorio Emanuele 17
t: +39 031990458

info@terruzzioptica.it
www.terruzzioptica.it

CAMPEGGIO





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

ROTTA 360

rotta360.it

viaggi, avventure ...



- > Camper
- > Fly and Drive
- > Crociere a vela
- > Avventure

www.rotta360.it
info@rotta360.it

Agenzia di Viaggi e Tour Operator
ROTTA360 Srl Società unipersonale
Autorizzazione P.G. n. 0041626



1/20 AGOSTO
**49° CAMPEGGIO
FENESTRELLE (TO)**
CAMPEGGIO SERRE MARIE
M 1150

Fenestrelle, nella media valle del Chisone, località già conosciuta dai romani con il nome Finis Terrae.

In una suggestiva posizione panoramica ed immerso in un'oasi di verde incontaminato, un autentico contatto con la natura appena fuori Fenestrelle, sulla riva sinistra del torrente Chisone, si trova il Campeggio Serre Marie.

La struttura mette a disposizione dei suoi Clienti il campo da bocce, da pallavolo e calcetto, il campo da tennis gratuito, la sala ritrovo con bar fornito di distributori automatici.

Il Campeggio prende il nome dal forte Serre Marie, una batteria di protezione della fortezza di Fenestrelle.

prenotazioni - per esigenze organizzative è necessario prenotare con largo anticipo la propria partecipazione

responsabile - Sergio Ronchetti

per informazioni - dettagliate rivolgersi in sede il mercoledì negli orari di apertura



ERBA

Via Milano, 7/A
Tel. 031.647111

ERBA

Viale Prealpi, 4
Tel. 031.647311

GRANDATE

S.S. dei Giovi, 11
Tel. 031.5686811

CANTÙ

Via G. da Fossano, 42
Tel. 031.4220711

ALBESE con Cassano

Viale Lombardia, 4
Tel. 031.627232

ALBAVILLA

Via M. Bolettone, 23
Tel. 031.627232

LECCO

C.so E. Filiberto, 10
Tel. 0341.224411

PESCATO

Via Roma, 23/B
Tel. 0341.297911

www.grupposerratore.com

ATTIVITÀ VARIE

2022

2023

DA OTTOBRE CORSO DI GINNASTICA PRESCIISTICA

16 OTTOBRE GARA DI BOCCE E CASTAGNATA

XIX trofeo Fiorella Nosedà

Capanna CAO/località Le Colme, 35/Brunate (Co)

Per motivi organizzativi le iscrizioni alla GARAsi ricevono in sede entro il **mercoledì** precedente oppure presentandosi direttamente presso il campo di bocce della Capanna CAO entro le ore 9 di domenica 16 ottobre 2022. CASTAGNATA ore 15:00

6 NOVEMBRE 50ª FESTA AMICI DELLA MONTAGNA

Capanna CAO/via alle Colme, 35/Brunate (Co)

Per motivi organizzativi le iscrizioni alla FESTA si ricevono in sede entro il **mercoledì** 26 ottobre 2022

30 NOVEMBRE 46° CONCORSO FOTOGRAFICO

termine presentazione opere

DICEMBRE
data da definire

46° CONCORSO FOTOGRAFICO

serata presentazione e premiazione opere in sede

DICEMBRE 2022/
GENNAIO 2023

SETTIMANA BIANCA DI FINE ANNO

GENNAIO/FEBBRAIO 2023
SCUOLA DI SCI DISCESA
bambini e ragazzi

Viale Lecco, 103 - 22100 Como - Tel. 031.302.392

Viale Lecco, 103 - 22100 Como - Tel. 031.302.392

Abbigliamento ed attrezzature per

Abbigliamento ed attrezzature per

- Trekking -

- Trekking -

NOTE



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



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

**ARRIVEDERCI
AL PROSSIMO ANNO**

redazione
Rita Romanò
Diego Cappelletti
Antonio Signoriello

grafica
Lavori in corso

stampa
Tipografia Castelletti

ANCORA PIÙ GRANDI PER CRESCERE SEMPRE AL TUO FIANCO.

BRESSANELLI GALLI GELPI PORTA & C. SRL

VIA CANTURINA, 83/B - 22100 COMO

TEL. 031.307933

co002@agenziazurich.it

www.agenziazurich.it/co002



**ZURICH ASSICURAZIONI.
PER CHI AMA DAVVERO.**





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