



CAO

CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885



campeggio
ciaspole
escursionismo
sci alpinismo
sci alpino
sci nordico

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2023

CALENDARIO CRONOLOGICO 2023

DICEMBRE 2022- GENNAIO 2023

		Sci alpino/sci nordico/ciaspole/escursionismo	
	26/XII - 02/I		Settimana Bianca/Panchià in val di Fiemme (TN) m 981 26
GENNAIO	17 MA	sede sociale	Serata divulgativa sul rischio valanghe e sui metodi e mezzi di autosoccorso (artva, pala e sonda) 11
	21 SA		Pratica utilizzo mezzi autosoccorso località da definire Iscrizioni la sera del MA 17 in sede (riservata ai Soci) 11
	29	ciaspole	Monte Bar (CH) m 1816 15
FEBBRAIO	2 GIO	ore 21:00	Serata presentazione Programma Attività Sociale 2023 Ospite: Eva Toschi - cinema Astra in Como 11
	5	scialpinismo	Alto Lario/Bassa Valtellina/Val D'Avers itinerario secondo meteo 20
	7 MA	varie/sede	I Soci si incontrano/Botta-Signoriello/Invito al cammino 11
	11/18	sci alpino/sci nordico/ciaspole/escursionismo	51ª settimana bianca: Brunico/val Pusteria (BZ) m. 838 26
	12	ciaspole	L'anello di Cari/val Leventina (CH) m 1959 15
	19	sci alpino ragazzi	Madesimo (SO) m 1550 27
	26	ciaspole	Cima di Piazza/Piani d'Artavaggio (LC) m 2057 17
	26	scialpinismo	Engadina itinerario secondo meteo 21
MARZO	7 MA	varie/sede	I Soci si incontrano/Gruppi alpinistico e escursionistico Rivediamoci le gite del 2022 11
	12	ciaspole	Lago di Pescegallo/val Gerola (SO) m 1865 17
	12	scialpinismo	Valle d'Aosta itinerario secondo meteo 21
APRILE	1/2	scialpinismo	Alta Valtellina/Valle d'Aosta/Val Formazza itinerario secondo meteo 21
	2	escursionismo	Varazze, Santuario N.S. della Guardia, Cogoletto, Varazze 32
	4 MA	varie/sede	I Soci si incontrano/Mattia Raimondi Alta via della Valtellina 11
	16	escursionismo	Dal Crocino al Poncione/Via Verde Varesina 33
	23	escursionismo ragazzi	L'Anello di Chironico/val Leventina (CH) col CAI Moltrasio 33

MAGGIO	2 MA	varie/sede	I Soci si incontrano/ ISOLA DI CRETA: dal monte al mare 11
	7	escursionismo	Monte Due Mani/Valsassina (LC) m 1655 34
	21	escursionismo	Monte Garzirola/val Colla (CH) m 2116 35
GIUGNO	6 MA	varie/sede	I Soci si incontrano/Carla Brambilla/Uzbekistan 11
	11	escursionismo	Capanna Poncione di Braga/valle di Peccia (CH) m 2017 35
	25	escursionismo	Pizzo d'Alben/val Varrone (LC) m 1865/col CAI Como 36
GIUGNO - LUGLIO	30/VI - 3/VII	escursionismo/trekking	Auronzo di Cadore/val d'Ansiei (BL) m 866 36
	14/15/16	escursionismo	Giro del Monviso/con pernottamenti in rifugi 37
LUGLIO - AGOSTO	30/VII - 19/VIII	campeggio	50° Campeggio: Cimolais/val Cimoliana (PN) Campeggio Bresin m 652 45
SETTEMBRE	3	escursionismo	Laghi del Porcile/val Brembana (BG) m 2100 38
	17	escursionismo	Becca Trècare/Valtournanche (AO) m 3033 38
	25/30	escursionismo/trekking	Isola di Tenerife 39
OTTOBRE		varie	Inizio corso di ginnastica presciistica 47
	8	varie	Gara di bocce e castagnata alla Capanna CAO 47
	14/15	escursionismo/alpinismo	Gita di chiusura/rifugio Sant'Jorio (CO) m 1980 39
NOVEMBRE	5	varie	51ª Festa Amici della Montagna alla Capanna CAO 47
	29 ME	varie/sede	47° concorso fotografico/termine presentazione opere 47
DICEMBRE		varie/sede	47° concorso fotografico/serata premiazione opere in sede 47
	17	escursionismo	Escursione di Natale con scambio auguri sulle Prealpi Lombarde località da definire 41



46° CONCORSO FOTOGRAFICO

in copertina
prima classificata
ANTONIO SIGNORIELLO
Vetta in solitudine

seconda classificata
CARLA BRAMBILLA
Passeggio sulle vette



terza classificata
CHIARA BOTTA
Nel regno del silenzio

in terza di copertina
premio speciale
ELISABETTA REZZONICO
Alla ricerca dell'orso
Spettatori nel teatro della natura



Socie e Soci carissimi,

puntuali all'appuntamento, anche quest'anno siamo riusciti a realizzare, con il contributo fondamentale degli amici inserzionisti, il nostro tradizionale "Libretto delle attività" arricchito, come sempre, dalle belle foto premiate e segnalate nel Concorso fotografico dello scorso anno.

Presentiamo quindi il nostro Programma 2023, che già abbiamo anticipato sul Notiziario, sempre con la speranza che possa soddisfare le diverse esigenze montane di tutti i nostri Soci. Come noterete nelle prime pagine non compare più la fotografia della Corale che negli ultimi quindici anni ha aperto la nostra pubblicazione. Purtroppo la difficile situazione venutasi a creare in seguito alla pandemia ci ha costretti, con grande dispiacere, a sospenderne la sua attività, interrompendo una grande esperienza fatta di passione e amicizia. Ai Coristi, anche a nome del Consiglio Direttivo, il più grande ringraziamento per quello che sono riusciti a realizzare in anni di lavoro assai impegnativo. Così come una particolare gratitudine va riconosciuta a tutti coloro che sono stati impegnati nell'organizzare e sovrintendere le diverse iniziative programmate. Ai Soci un sincero e caldo invito a voler continuare a garantire, con la loro partecipazione e il loro sostegno, la continuità e la vita della nostra Comunità CAO.

Il Presidente Erio Molteni



NUOVA FORESTER

Non chiamarla solo auto.

AUTOPREMIER 4

COMO - Via Scalabrini 87 - Tel. 031.521220
www.autopremier4.it

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 con-

siglia 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.



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@terruzziottica.it
www.terruzziottica.it

LEGGERE BENE 2 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.



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 auto private.

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.

CAO CLUB ALPINO OPERAIO
Associazione di Promozione Sociale
P.IVA - C.F. 00453090136
cao.como@arubapec.it

PER INFORMAZIONI
più dettagliate rivolgersi in sede
CAO viale Innocenzo XI,70

22100 Como
MERCLEDÌ
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

Gruppo Serratore



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 nevali, 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. Includono 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.)

ERBA **ERBA** **GRANDATE** **CANTÙ** **ALBESE** **ALBAVILLA** **LECCO** **PESCATO**

Via Milano, 7/A Tel. 031.647111 | Viale Prealpi, 4 Tel. 031.647311 | S.S. dei Giovi, 11 Tel. 031.5686811 | Via G. da Fossano, 42 Tel. 031.7075811 | **ALBESE con Cassano** Viale Lombardia, 4 Tel. 031.4220711 | Via M. Bolettone, 23 Tel. 031.627232 | C.so E. Filiberto, 10 Tel. 0341.224411 | Via Roma, 23/B Tel. 0341.297911

www.grupposerratore.com

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

FRISONIeBISCEGLIE

STUDIO DI CONSULENZA DEL LAVORO



Via Oltrecolle, 139 - 22100 Como



+39 031 555560



info@frisoniebisceglie.com



www.frisoniebisceglie.com



momi



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

ACCOMPAGNATORI attività



ALPINISMO SCI-ALPINISMO

Giorgio GALVANI
Ezio RIGHETTI
Antonio SIGNORIELLO
Gianni VALESÌ



SCI ALPINO discesa

Massimo MICCIO
Erio MOLTENI



ESCURSIONISMO CIASPOLE

Carla BRAMBILLA
Paola BRENNA
Adriano MARTINELLI
Ornello POZZI
Gigi PRUNOTTO
Ezio RIGHETTI
Maurizio RONCHETTI
Sergio RONCHETTI
Franco VILLA



SCI NORDICO fondo

Ornello POZZI
Carlo TAIANA



CAMPEGGIO

Gigi PRUNOTTO
Sergio RONCHETTI

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

I SOCI SI INCONTRANO

martedì	17	GENNAIO	Serata divulgativa sul RISCHIO VALANGHE e sui METODI e MEZZI di AUTOSOCCORSO (artva, pala e sonda)
sabato	21	GENNAIO	PRATICA DI UTILIZZO mezzi autosoccorso in località da stabilire Iscrizioni la sera del 17 (riservata ai Soci)
giovedì	2	FEBBRAIO	ore 20,45 Serata di presentazione delle attività CAO 2023 presso cinema Astra viale Giulio Cesare 3 - Como ospite: Eva Toschi - alpinista e scrittrice
martedì	7	FEBBRAIO	INVITO AL CAMMINO: nuove avventure a piedi e in bici con Chiara Botta e Antonio Signoriello
martedì	7	MARZO	RIVEDIAMOCI LE GITE 2022 a cura dei Gruppo alpinistico e escursionistico
martedì	4	APRILE	ALTA VIA DELLA VALTELLINA ospite: Mattia Raimondi
martedì	2	MAGGIO	ISOLA DI CRETA: dal monte al mare con Carla Brambilla e Giorgio Galvani
martedì	6	GIUGNO	UZBEKISTAN con Carla Brambilla

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

L'INGRESSO È LIBERO

Le serate si terranno presso la sede alle ore 21, salvo diverse indicazioni.

CIASPOLE

MARCO DOMINIONI
Su su al Muott'ota

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

TRAFFICANT di Viaggio

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@trafficientidiviaggio.com
www.trafficientidiviaggio.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

MONTE BAR **29 GENNAIO** M 1816

Parcheggiata l'auto alla fine del paese di Corticiasca, si risale la strada per un centinaio di metri (volendo, una scalinata attraversa il paese e si ricongiunge alla strada) per poi imboccare una traccia sulla destra (segnavia bianco/rosso). Si sale nel bosco, poi si esce su terreno aperto portandosi nei pressi di un alpeggio. Si sale alla destra di questo, superando un dosso dalla sommità del quale si scorge la capanna monte Bar (m 1620) che si raggiunge in breve. Essa gode di una splendida vista a 180 gradi che spazia dai Denti della Vecchia fino al Tamaro. Ad ovest lo sguardo si imbatte sui magnifici 4000 delle Alpi vallesane dal gruppo del Mischabel al Monte Rosa e la vista sulla città di Lugano è mozzafiato. Si prosegue quindi alle spalle della capanna, puntando alla vetta. Discesa per l'itinerario di salita.

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

ritrovo - parcheggio navigazione Tavernola/ore
7,00/auto proprie/per Corticiasca/CH/m 1003
itinerario - salita su neve m 813/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 - Paola Brenna e Carla Brambilla
termine iscrizione - mercoledì 25 gennaio

L'ANELLO DI CARI **12 FEBBRAIO** M 1959 VAL LEVENTINA (CH)

Costantemente baciata dal sole, Cari 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. Suggestivo il passaggio attraverso i boschi della "Faura di Düisbina" piantati agli inizi del 1900 per garantire la protezione di Faido contro i franaenti del torrente Formigario. Il sentiero tra Cari 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 - parcheggio navigazione Tavernola/ore
7,00/auto proprie/per Cari/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 e Franco Villa
termine iscrizione - mercoledì 8 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

26 FEBBRAIO
CIMA DI PIAZZO
ARTAVAGGIO M 2057

La Valsassina nel cuore delle Prealpi Lecchesi è immersa in un seducente paesaggio tra lago e monti.

I piani di Artavaggio sono una vasta balconata sulla Valsassina centrale ed un piedistallo a sostegno delle vette che, dalla triangolare piramide della Sodatura e della cima di Piazza, va fino allo Zuccone Campelli.

Comodamente raggiungibili con la funivia che sale da Moggio, la gita è abbordabile a tutti con un minimo di allenamento.

Il rifugio Cazzaniga-Merlini (m 1900) sarà un comodo punto d'appoggio intermedio anche per chi intende unirsi a noi per trascorrere una tranquilla giornata sulla neve.

ritrovo - piscina di Muggiò/ore 7,30/auto proprie/
per Moggio-partenza funivia/LC/m 890

difficoltà - salita su neve, difficoltà media

dislivelli - in funivia ai Piani di Artavaggio/m1600
m 300 al rifugio/ore 1,30
m 457 alla vetta/ore 3

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 e Ezio Righetti

termine iscrizione - mercoledì 22 febbraio

12 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 - piscina 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 e Ezio Righetti

termine iscrizione - mercoledì 8 marzo

SCI ALPINISMO



GIORGIO GALVANI
Onde sinuose

PREMESSA ALLE GITE DI SCI ALPINISMO

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 alle condizioni. Gli iscritti ed interessati verranno avvisati via messaggio o telefono. In caso di pessime condizioni è possibile l'annullamento o il posticipo.

CAPIGITA/ACCOMPAGNATORI

Giorgio Galvani
Antonio Signoriello
Gianni Valesi

DOMENICA 5 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

JUFERHORN

Versante nord-est

quota m 2965
dislivello m 900
difficoltà S3

DOMENICA 26 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 MEZDI

Versante nord

quota m 3000
dislivello m 1200
difficoltà S3

DOMENICA 12 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 PERIN

Versante nord

quota m 2970
dislivello m 1400
difficoltà S3

SABATO 1 E DOMENICA 2 APRILE

ALTA VALTELLINA

CIMA SAN GIACOMO

Versante nord-est

Rifugio Forni **dislivello** m 2100

quota m 3276
dislivello m 1100
difficoltà S3

VAL D'AOSTA

PUNTA ROSSA DELLA GRIVOLA

Versante sud-est
mediamente ripido

Rifugio Sella **dislivello** m 2580 **21**

quota m 3630
dislivello m 1050
difficoltà S3+

VAL FORMAZZA

BASODINO

Versante nord-ovest

Rifugio Maria Luisa
dislivello m 2107

quota m 3273
dislivello m 1250
difficoltà S3

ma dal 1969
Anzani Group

OFFICIAL RESELLER

Aeyes
....



WWW.ANZANIGROUP.IT

@ info@otticaanzani.it  Anzani Group Ottici  [anzani_group_ottici](https://www.instagram.com/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

1928

SCI ALPINO



PAOLO FRISONI
Il dubbio

SCI NORDICO



ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche



Via Borgovico 69
22100 Como
Tel. 333/8053192

SETTIMANA BIANCA 26 DICEMBRE 2022/ 2 GENNAIO 2023 IN VAL DI FEMME (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

SETTIMANA BIANCA 11/18 FEBBRAIO A BRUNICO IN VAL PUSTERIA (BZ)

Brunico è la località che "per tradizione" accoglie la nostra cinquantunesima 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.

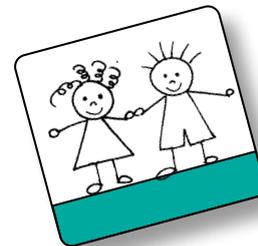
responsabili

Erio Molteni
Massimo Miccio

per informazioni

dettagliate rivolgersi in sede
il mercoledì
negli orari di apertura

GITA SCIISTICA MADESIMO 19 FEBBRAIO M 1550



RAGAZZI

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



PAOLO FRISONI
Dal monte al mare



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 BINAGÒ (CO)
www.casaleronchetto.it

2 APRILE VARAZZE, SANTUARIO NOSTRA 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 inerpircarci 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, si riparte 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 lungo la ex sede ferroviaria, che ci ricondurrà a Varazze.

ritrovo - piscina 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 - Sergio Ronchetti, Paola Brenna e Maurizio Ronchetti
termine iscrizione - mercoledì 22 marzo

16 APRILE DAL CROCINO AL PONCIONE VIA VERDE VARESINA

Da Arcisate raggiungiamo la Chiesetta del Lazaretto e da lì entreremo nel bosco percorrendo il sentiero che ci porterà a raggiungere le diverse cime del nostro percorso. In successione troveremo: il Monte Crocino, il Monte Rho di Arcisate, il monte San Bernardo ed infine il Monte Minisfreddo. Giunti al Minisfreddo i più allenati potranno aggiungere l'ultima cima della giornata raggiungendo anche il Poncione di Ganna. Ogni cima che incontreremo sarà l'occasione per avere un diverso punto di vista su Prealpi Varesine e lago Ceresio. Per il ritorno ripercorreremo a ritroso il sentiero effettuato in salita, sino al Monte San Bernardo e dopo poco troveremo la deviazione che, passando dalla cappellina della Madonna di Robi e dal Passo del Vescovo ci consentirà di chiudere l'anello e far ritorno alle auto.

ritrovo - piscina di Muggiò/ore 7,30/auto proprie/per Arcisate/VA/m 372
itinerari - A/ m 700/ore 4,30 totale/senza salita al Poncione di Ganna
B/ m 750/ore 6,00 totale
difficoltà - A/ (E) escursionistica
B/ (E) escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione - al sacco
capi gita - Alessio Mazzocchi, Adriano Martinelli e Maurizio Ronchetti
termine iscrizione - mercoledì 12 aprile

23 APRILE L'ANELLO DI CHIRONICO VALLE LEVENTINA COL CAI DI 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.

RAGAZZI 33

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/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione - al sacco
capi gita - Sergio Ronchetti per CAO
Maria Rosa Camperi per CAI Moltrasio
termine iscrizione - mercoledì 19 aprile

7 MAGGIO MONTE DUE MANI VALSASSINA M 1666

Il monte Due Mani, cima meno conosciuta perché circondata dai giganti lecchesi non merita meno attenzione per le sue doti panoramiche e spettacolari. La gita sarà divisa in due gruppi con punti di partenza diversi ma la meta sarà sempre la vetta del Due Mani ed il rientro sarà unico su un percorso che scende a Casere di Maggio.

Punto di partenza dell'escursione A è Ballabio. Il sentiero sale nel bosco fino a un grande pilone elettrico oltre il quale troveremo un bivio e a destra il sentiero 34 che in 30 minuti passando dal bivacco Emanuela porta su una cresta attrezzata con catene che si ricongiunge alla normale poco sotto la vetta dove accanto alla croce si trova il bivacco Locatelli.

Per l'escursione B il punto di partenza è Casere di Maggio. Qui inizia il giro ad anello che parte con una stradina sterrata, che poi diventa sentiero e attraverso un bel bosco, ci porta su una dorsale, seguendo la quale si sale fino allo Zucco di Desio. Ormai siamo quasi arrivati e siamo fuori dal bosco. Scendiamo lungo la cresta con bellissimo panorama per breve tratto, per poi risalire e giungere alla vetta. Riuniti i due gruppi, si scende. Si traversa poco sotto la cresta e si prosegue per un tratto su ripido sentiero. Si segue un percorso leggermente ondulato che ci porta, su una strada sterrata, fino alle macchine.

ritrovo - piscina di Muggiò/ore 7,30/auto proprie/
per Ballabio/m 700 o Casere di Maggio/LC/m 800
itinerario - A/salita m 1000 /totale ore 6/7
B/salita m 900/totale ore 6
difficoltà - A/EE/escursionisti esperti
B/E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita - Adriano Martinelli, Giorgio Galvani
Ezio Righetti e Carla Brambilla
termine iscrizione - mercoledì 3 maggio

21 MAGGIO MONTE GARZIROLA VAL COLLA M 2116

Dal parcheggio principale di Bogno, si supera l'abitato seguendo le indicazioni per il Passo di San Lucio. Ci si alza sopra il paese per boschi di castagno prima, faggio e abete poi, passando per Campaccio e per l'Alpe Cottino m 1441 fino al Passo di San Lucio m 1541. Dal Rifugio San Lucio m 1542 si segue l'ampia dorsale su sentiero e strada sterrata raggiungendo la croce m 2075 e la vetta m 2116. La discesa, in alternativa alla via di salita, per la cresta ovest fino al rilievo quotato 1692; quindi l'ampio crinale orientato a sud per tracce di sentiero fino a raggiungere il ben visibile Alpeggio Barchi di Colla e poi per strada sterrata alla chiesa di Scatian, da cui si raggiunge la strada asfaltata. In breve, si torna a Bogno.

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

ritrovo - parcheggio navigazione Tavernola/ore
7,00/auto proprie/per val Colla località Bogno/
CH/m 960
itinerario - salita m 1156/totale ore 6
difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima
colazione - al sacco
capi gita - Carla Brambilla e Gigi Prunotto
termine iscrizione - mercoledì 17 maggio

11 GIUGNO CAPANNA PONCIONE DI BRAGA M 2017 LAGHETTO DI TANEDA M 2181 E LAGO DELLA FRODA M 2363

La valle di Peccia, in alta valle Maggia, è un luogo dolcemente defilato rispetto ai grandi itinerari ticinesi, ma ricco di piacevoli scoperte naturalistiche. La nostra escursione ci permetterà di abbinare una capanna di appoggio e due tipici laghetti alpini. Partenza dal paesino di Ghiéiba, raggiungibile con auto, alla fine del piano di Peccia, nei pressi di una cava di marmo. La salita passando dalla Corte di Fondo di Sròdan m 1686 e la Grassa del Piatto m 1992 ci condurrà in circa 2 ore e 30 alla capanna Poncione di Braga, con possibilità di ristoro. I più intraprendenti potranno continuare sul sentiero che conduce in circa 1 ora e 30 attraverso il Cascin del Masnee al laghetto di Tanèda e, attraverso il filo della Tanèda m 2260 al lago della Froda. Ritorno lo stesso itinerario di salita.

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

ritrovo - parcheggio navigazione Tavernola/ore 7,00/auto
proprie/per Ghiéiba loc. Piano di Peccia/CH/m 1230
itinerario - tempo medio totale ore 8
dislivello - salita m 1200
difficoltà - E/escursionistica/adatta a persone
con adeguato allenamento per la salita ai laghi
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione - al sacco
capi gita - Adriano Martinelli e Carla Brambilla
termine iscrizione - mercoledì 7 giugno

25 GIUGNO PIZZO D'ALBEN M 1865 VAL VARRONE COL CAI DI COMO

Per evitare confusione, prima di tutto è bene precisare che il Pizzo D'Alben o Pizzo Dalben o Piz D'Alben sorge sopra Premana, ed è una montagna diversa dal Monte Alben che si trova tra le valli Brembana e Seriana.

Dalla zona industriale di Premana attraversiamo il ponte sul torrente Varrone e svoltiamo a destra percorrendo la mulattiera che si innalza tra pascoli e piccoli nuclei di case. Si raggiunge quindi la prima meta del nostro percorso: l'alpe Ariale (nel dialetto locale Ariàal) dove sorge l'omonimo rifugio. I più allenati potranno proseguire la salita che, passando dall'Alpe Chiarino, ci condurrà sino in vetta al Pizzo D'Alben, balcone panoramico su: laghi di Como e di Lugano, Legnone, Pizzo Alto, Monte Rotondo, Pizzo Mellasc, Pizzo Varrone, Pizzo dei Tre Signori, Paglio, Cimone di Margno e Grigne. Oltre alle bellezze offerte dal panorama, la gita ci consente di apprezzare un angolo di montagna vissuta, in cui i segni della cultura alpina sono ben visibili e tuttora presenti.

ritrovo - piscina di Muggiò/ore 7,00/auto proprie/
per Premana zona industriale/LC/m 750

itinerari - A/ m 1180/ore 5 totale/salita Pizzo D'Alben
B/ m 580/ore 3,00 totale/al rifugio Ariale

difficoltà A/ (E) escursionistica
B/ (E) escursionistica

equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima

colazione - al sacco

capi gita - Sergio Ronchetti e Franco Villa per CAO
Francesca Fazio e Giancarlo Bondi per CAI Como

termine iscrizioni - mercoledì 21 giugno

30 GIUGNO/3 LUGLIO TREKKING AURONZO DI CADORE VAL D'ANSIEI M 866

Auronzo di Cadore è una graziosa località della Val d'Ansiei, circondata da boschi, sulle sponde del lago di Santa Caterina, dal caratteristico colore verde smeraldo che lo rende un'attrazione da non perdere. Sulla sponda sinistra del lago si snoda la pista ciclo-pedonale di Auronzo che prosegue fino a Misurina, attraverso splendidi paesaggi, percorribile a piedi o in bicicletta.

La foresta di Somadida con un piccolo museo naturalistico ed una mostra permanente sugli animali in località Palus San Marco, località già sede di due campeggi Cao nei primi anni '80, le rocce dolomitiche e calcaree delle Marmarole e del Sorapiss, le Tre Cime di Lavaredo, il monte Piana, la tipica cucina locale, grappe e distillati vari renderanno gratificante il soggiorno e le escursioni.

ritrovo - piscina di Muggiò/ore 6,15/auto proprie/
per Auronzo di Cadore/BL/m 866

difficoltà - E/escursionistico

equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo
di clima

responsabili - Carla Brambilla, Adriano Martinelli
e Erio Molteni

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

termine iscrizione - mercoledì 5 aprile

14/15/16 LUGLIO GIRO DEL MONVISO TRE GIORNI INTORNO AL "RE DI PIETRA"

Il Monviso 3841 m, situato alla testata delle Valli Varaita e Po, è la montagna simbolo delle Alpi sud-occidentali. La sua mole, così nettamente preponderante rispetto alle cime vicine, lo rende evidente e visibile praticamente da ogni punto della pianura, ma anche da quasi tutte le cime dall'Appennino Ligure al Gruppo del Monte Rosa.

Si tratta di una cima spettacolare, da primato, e ogni lato riserva aspetti diversi ma ugualmente degni di nota: dal roccioso versante orientale, simile ad una piramide quasi perfetta, a quello occidentale, costituito da severe placconate, a quelli settentrionale e nord-occidentale, incisi da vertiginosi canali e colonizzati da imprevedibili ghiacciai pensili.

Anche le cime satelliti, ovviamente, risultano severe ed imponenti, rendendo ancora più interessante l'ambiente di questo settore alpino.

Il Giro Classico del Monviso è un itinerario molto conosciuto, ottimamente servito da punti di appoggio strategici, facile e spettacolare: per questo è anche molto frequentato.

Ma sicuramente è un'escursione che merita, per i panorami spettacolari, gli splendidi laghetti e le vedute sempre diverse che si possono godere del Monviso. Un'altra particolarità degna di nota è il Buco di Viso, una galleria scavata nella roccia in epoca sabauda che sottopassa il Colle delle Tra-

versette, e che è da molti considerata come il primo esempio di traforo alpino della storia.

Il più classico itinerario, con partenza e arrivo al Pian del Re, alla testata della Valle Po, raggiungibile con strada asfaltata. L'itinerario è qui suddiviso in tre tappe.

La prima traversata nota è dell'inglese Forbes nell'estate del 1839, che effettuò il giro completo in un solo giorno, marciando per ben 14 ore consecutive.

ritrovo - venerdì piscina di Muggiò/ore 8,00/auto
proprie/per Pian del Re in valle Po/CN/m 2020

salita al rifugio Quintino Sella m 2640 in ore 2,30

sabato - traversata per il Passo Gallarino m 2727,
Passo San Chiaffredo m 2764, Grange Ghèit
m 1912 e Rif. Vallanta m 2450 in circa ore 5

domenica - traversata per il Passo Vallanta
m 2811, Refuge du Viso m 2460, Buco di Viso
m 2880 e Pian del Re in circa ore 6

difficoltà- E/escursionistica

dislivelli - m 620 al rif. Quintino Sella
m 662 in salita, m 852 in discesa al rif. Vallanta
m 581 in salita, m 1211 in discesa al Pian del Re

equipaggiamento - da escursionismo per ogni tipo
di clima/scarponi/torcia elettrica per il Buco di Viso

colazione e pernottamenti - al sacco e in rifugio

capi gita - Giorgio Galvani e Gigi Prunotto

termine iscrizione - mercoledì 15 marzo

3 SETTEMBRE LAGHI DEL PORCILE M 2100 BOCCHETTA DEI LUPI M 2316 VAL BREMBANA

Si parte da Foppolo all'inizio della strada sterrata che porta al passo Dordona (trincee della Linea Cadorna - m 2061). Da qui inizia il nostro giro ad anello che si snoda in tre valli a cavallo della cresta principale delle Orobie. Si sale su sentiero al passo del Porcile (m 2290) per poi ridiscendere in val Tartano (Orobie valtellinesi) fino ai laghi (Laach Piniè e Laach Grand - m 2100). Si riprende a salire fino alla bocchetta dei Lupi (m 2316) che è il punto più alto del percorso. Il panorama sui Laghi del Porcile e il Passo di Tartano è magnifico. Si scende in val Fusine e, passando dal bellissimo laghetto Piodè o Vallocchi, si raggiunge il passo Dordona dal quale si rientra in val Brembana.

Si scende in un bellissimo ambiente, dapprima tra i rododendri, quindi tra prati e larici, per sbucare a Foppolo.

ritrovo - piscina di Muggiò/ore 5,45/auto proprie/ per Foppolo in val Brembana/BG/m 1650
itinerario - ore 7 totale/lunghezza km 10
dislivello - salita m 960
difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione - al sacco
capi gita - Ezio Righetti e Paola Brenna
termine iscrizione - mercoledì 30 agosto

17 SETTEMBRE BECCA TRÉCARE VALTOURNANCHE M 3033

La conca di Cheneil è raggiungibile a piedi in dieci minuti dal parcheggio di Barmaz. Da qui si sale sul sentiero dell'Alta Via n.1 per il Col di Croux e il Col di Lana; si supera il pascolo dell'Alpe Champsec m 2330 con serpentine e per una rampa più ripida si giunge al Col di Croux m 2696. Si prosegue in discesa in direzione est. Si passa a destra di un piccolo lago e si riprende la salita verso il Col di Nana m 2775. Qui, a sinistra parte il sentiero per la Becca di Trécare che risale un costone ed accede ad una piccola conca alla base del versante sud della Becca. Il sentiero, a serpentine, risale la china fino ad un ripiano sulla cresta est della montagna, a circa m 2920. Seguendo la traccia che sale la cresta, mantenendosi sempre sul versante sud (attenzione all'esposizione sul versante opposto) tra ripide zolle si arriva alla base della placca rocciosa che sorregge la cima e aiutandosi con le mani si raggiunge il grosso ometto di pietre in posizione aerea.

Discesa per l'itinerario di salita.

ritrovo - piscina di Muggiò/ore 5,45/auto proprie/ per Valtournanche loc. Barmaz/AO/m 2030
itinerario - salita m 1000/totale ore 6
difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione - al sacco
capi gita - Gigi Prunotto e Sergio Ronchetti
termine iscrizione - mercoledì 13 settembre

25/30 SETTEMBRE TREKKING ALL'ISOLA DI TENERIFE L'ISOLA DEL "TEIDE" TERZO VULCANO PIÙ GRANDE AL MONDO

Tenerife è la più grande delle isole Canarie, nell'oceano Atlantico, al largo della costa africana. Come il resto delle Canarie, è di origine vulcanica ed offre molteplici possibilità di escursionismo. Nel parco nazionale del Teide si trova il punto più alto dell'isola, il Teide, un vulcano che con i suoi 3718 mslm (e circa 7500 m sopra la piattaforma oceanica, è la vetta più alta della Spagna e delle isole dell'oceano Atlantico: il terzo vulcano al mondo per altitudine dalla sua base. L'autobus viene chiamato "guagua" come nei Caraibi di lingua spagnola. La guachinche è la tipica "locanda" canaria, dove poter assaporare ogni tipo di piatto. Troveremo sicuramente i papas arrugadas, accompagnate dal mojo canario, senza tralasciare il formaggio di capra grigliato con il miele e non ultimo, il vino bianco afrutado che fabbricano proprio al nord di Tenerife. L'escursione al Teide sarà la regina delle nostre escursioni che però richiede un ottimo allenamento sia per durata che per dislivello.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio

difficoltà - E/escursionistica
equipaggiamento - da escursionismo/per ogni tipo di clima/monte e mare
per informazioni dettagliate rivolgersi in sede il mercoledì negli orari di apertura
termine iscrizione - mercoledì 8 marzo

14/15 OTTOBRE GITA DI CHIUSURA RIFUGIO SANT'JORIO M 1980

Il Rifugio Sant'Jorio, ex caserma della Guardia di Finanza, è situato poco sotto l'omonimo passo che collega l'alto Lario con Bellinzona ed il Verbano, mettendo in contatto le valli Albano e Sant'Jorio in Italia, con la val Morobbia in Svizzera. Il nome dovrebbe derivare da quello del santo eremita a cui è dedicata la chiesetta che sorge poco più in alto. Il rifugio è gestito dall'associazione "Waliki" facente parte del movimento Operazione Mato Grosso, un movimento di volontari che dal 1967 lavorano gratuitamente in favore dei poveri di Brasile, Bolivia, Ecuador e Perù. Per la domenica, dopo la serata in allegria, è prevista l'escursione al monte Marmontana passando per il passo e la chiesetta. Nelle giornate limpide lo splendido panorama spazia dalle Alpi Svizzere fino al Rosa e al Cervino

ritrovo - sabato: parcheggio navigazione Tavernola/ore 13,00/auto proprie/per Garzeno località Sant'Anna e procedere fino al parcheggio lungo la strada per il Giovo (2 km di strada non asfaltata) alla fine della strada asfaltata.
salita al rifugio Sant'Jorio/ore 2,30 - 3 ore ca.
domenica - salita facoltativa al monte Marmontana m 2316 passando dal rif. Delle Aquile ed allungando (se possibile) fino al nuovo Rifugio Gesero.
difficoltà - E/escursionistica
dislivelli - sabato al rifugio Sant'Jorio m 600 domenica al Marmontana m 350 + 150 rif. Gesero
equipaggiamento - da escursionismo autunnale/per ogni tipo di clima (possibile freddo e/o neve in quota)
colazione - al sacco e in rifugio
capi gita - Giorgio Galvani, Carla Brambilla e Sergio Ronchetti
termine iscrizione - mercoledì 4 ottobre

Corti Sport

Viale Lecco, 103 - 22100 Como - Tel. 031.302.392

*Da tre generazioni
al servizio
degli sportivi*

Abbigliamento ed attrezzature per

- Sci -

- Trekking -

- Outdoor -



**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

17 DICEMBRE
**ESCURSIONE
DI NATALE**

Gita dal sapore natalizio con meta un rifugio o montagna delle Prealpi Lombarde con scambio di auguri fra i partecipanti.

Per ovvi motivi, località ed orari saranno comunicati a mezzo social con tempi compatibili ad eventuale prenotazione presso strutture di accoglienza.

La destinazione sarà decisa in base alle condizioni meteo-ambientali.

equipaggiamento - da escursionismo invernale/per ogni tipo di clima

capi gita - Carla Brambilla e Sergio Ronchetti

CAMPEGGIO



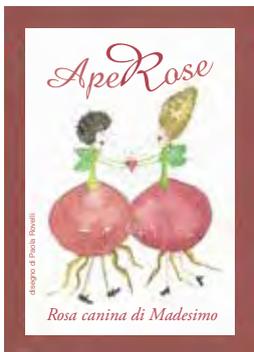
- LIQUORI DI MADESIMO -



Possiede le salutari proprietà di selezionate erbe officinali alpine



Elisir di grappa con miele di rododendro



Liquore ai mirtilli di Madesimo con distillato d'uva



Aperitivo a base di rosa canina di Madesimo, ricca di vitamina C

Distribuiti da: OSTERIA DEL GALLO

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

30 LUGLIO/19 AGOSTO
50° CAMPEGGIO
CIMOLAIS (PN)
CAMPEGGIO BRESIN M 652

Il Camping Bresin è situato nel cuore di una delle valli del Parco naturale Dolomiti Friulane. La posizione tranquilla ed ottimale permette di arrivare in pochi minuti all'accesso di tutti i sentieri per scoprire questo posto ricco di natura, animali e vedute mozzafiato.

Il campeggio dispone di servizi dotati di docce, area lavanderia e lavapiatti; area per lo scarico delle acque nere, allaccio di corrente. Sono presenti delle fontane d'acqua Dolomia di cui i campeggiatori possono usufruire liberamente. Per gli appassionati di arrampicata, sono presenti delle palestre di roccia raggiungibili in 20 minuti a piedi. Per bambini e famiglie è presente il torrente Cimoliana appena sotto il campeggio raggiungibile in 5 minuti a piedi, dove è possibile prendere il sole e rinfrescarsi, inoltre a 15 minuti sono presenti delle vasche naturali dove è possibile fare il bagno. Finalmente un vero campeggio!

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

responsabili - Gigi Prunotto e Sergio Ronchetti

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



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@agenziaturich.it
www.agenziaturich.it/co002



ZURICH ASSICURAZIONI.
PER CHI AMA DAVVERO.



ATTIVITÀ VARIE

2023

DA OTTOBRE
**CORSO DI GINNASTICA
PRESCIISTICA**

8 OTTOBRE

**GARA DI BOCCE
E CASTAGNATA**

XX trofeo Fiorella Nosedà (alla memoria) Capanna
CAO/via alle Colme, 35/Brunate (CO).

Per motivi organizzativi le iscrizioni alla gara
si ricevono in sede entro il mercoledì precedente
la gara oppure presentandosi direttamente presso
il campo bocce della Capanna CAO entro le ore 9 di
domenica 8 ottobre 2023. Castagnata dalle ore 15:00

5 NOVEMBRE

**51ª FESTA AMICI
DELLA MONTAGNA**

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

Per motivi organizzativi le iscrizioni alla festa
si ricevono in sede entro mercoledì 25 ottobre 2023.

29 NOVEMBRE

**47° CONCORSO
FOTOGRAFICO ...**

termine presentazione opere

DICEMBRE

... ANCORA CONCORSO

data da definire sede
serata presentazione e premiazione opere

2024

DICEMBRE 2023
GENNAIO 2024

**SETTIMANA
BIANCA
DI FINE ANNO**

GENNAIO
FEBBRAIO 2024

**SCUOLA
DI SCI
DISCESA**
bambini e ragazzi



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

NOTE

A series of horizontal blue lines for taking notes, starting below the 'NOTE' header.



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



46° CONCORSO FOTOGRAFICO

a pagina 1
opere segnalate

1
MARCO DOMINONI
Linee verso lontano

2
DONATELLA FIGINI
Inverno

3
DONATELLA FIGINI
Paesaggio ovattato

4
GIORGIO GALVANI
Re Leone

5
ANTONIO SIGNORIELLO
Ascesa sul versante nord

6
PIERLUIGI CORTI
Senza titolo