



CAO

CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885



programma attività sociale 2024

CAMPEGGIO
CIASPOLE
ESCURSIONISMO
MOUNTAIN BIKE
SCI ALPINISMO
SCI ALPINO
SCI NORDICO

47°
concorso
fotografico

IN COPERTINA
primo premio
Carla Brambilla
Camminata nell'infinito

terzo premio secondo premio
Stefano Piccinelli **Chiara Botta**
Dal Zufal verso Vioz *Verso la Via del Nevaiò*



**OPERE
SEGNALATE**

47° concorso fotografico



Annamaria Adami
Parco Gran Paradiso



Marco Dominioni
Balcone San Bernardo



Angelo Balestrini
Finalmente solo



Angelo Balestrini
Duna di neve



Donatella Figini
Verso la vetta



Roberto Mazzola
Il disturbo della purezza



Chiara Botta
Cima di Rims Autunno dal Ceneroso



Carla Brambilla
Girotondo



premio speciale
Marco Dominioni
Rosalba



CALENDARIO CRONOLOGICO 2024

DICEMBRE 2023/GENNAIO 2024

27.XII / 03.I sci alpino / sci nordico / ciaspole / escursionismo
Settimana Bianca / Panchià / val di Fiemme (TN) m 981 26

GENNAIO

sabato 13 varie Esercitazione ARTVA: mattino con o senza neve, esercitazione ricerca con ARTVA - *in località da definire* 11
28 ciaspole Anello degli Andossi / Madesimo (SO) m 1800 16

FEBBRAIO

giovedì 1 cinema Astra Como Serata presentazione Programma Attività Sociale 2024 11
ospite: Marco Majori
4 scialpinismo Val D'Avers - *itinerario secondo meteo* 20
martedì 6 varie / sede I Soci si incontrano / Gigi Prunotto / gite CAO anni '80 11
11 ciaspole Splügen (CH) m 1475 17
sabato 17 sci alpino Madesimo (SO) m 1550 27
martedì 20 varie / sede Illustrazione e inizio iscrizioni per i Trekking 2024 11
25 ciaspole Passo del San Bernardino (CH) m 2069 17
25 scialpinismo Engadina - *itinerario secondo meteo* 20
25.II / 3.III sci alpino / sci nordico / ciaspole / escursionismo
52ª settimana bianca / Panchià / val di Fiemme (TN) m 981 27

MARZO

martedì 5 varie / sede I Soci si incontrano / rivediamoci le gite del 2023 11
10 scialpinismo Valle d'Aosta - *itinerario secondo meteo* 21
10 escursionismo La Via Regia da Torno a Nesso 32
24 escursionismo Santa Margherita Ligure - Portofino 32
24 scialpinismo Davos (CH) - *itinerario secondo meteo* 21

APRILE

martedì 9 varie / sede I Soci si incontrano / Antonio Barelli / sentieri del lago 11
13 / 14 scialpinismo Val Formazza / Punta d'Arbola m 3235 21
14 escursionismo Valsolda / da Dasio alla Colma Regia m 1517 33
28 escursionismo Prealpi Bergamasche / Monte Ubione m 895 33

MAGGIO

martedì 7 varie / sede I Soci si incontrano / Guido Marazzi / intorno all'Armenia 11
12 escursionismo Lago di Mognòla / Val Lavizzara (CH) m 2003 34
19 escursionismo Capanna Sponda / Val Leventina (CH) m1997 / con CAI Moltrasio 35

19 mountain bike Val Colla / Monte Bar (CH) 47
26 escursionismo / alpinismo
Grigna settentrionale / Cresta di Piancaforma 35

GIUGNO

martedì 04 varie / sede I Soci si incontrano / Ospite Sergio Masciadri 11
La grande discarica dell'Everest
09 escursionismo Da Isola al passo del Baldiscio / val Febbraro (SO) m 2316 36
16 mountain bike Val Bedretto / La strada delle Alpi (CH) 47
23 escursionismo Cima Rosetta / val Gerola (SO) m 2150 / *insieme al CAI di Como* 37
28.VI / 1.VII escursionismo / trekking
Foresta Casentinese / fra Romagna e Toscana 37

LUGLIO

13 / 16 escursionismo / trekking
Tour del Marguareis / con pernottamenti in rifugi 38
27 / 28 escursionismo Mont Fallère / Valle d'Aosta/m 3061 39

AGOSTO

3 / 24 51° campeggio Campeggio Lago Verde / Prali / val Germanasca (TO) m 1490 53

SETTEMBRE

14 / 15 escursionismo Pietra di Bismantova / Appennino reggiano (RE) m 1041 39
23 / 28 escursionismo / trekking
Corsica 40

OTTOBRE

varie Inizio corso di ginnastica presciistica 54
12 / 13 escursionismo / alpinismo
Gita di chiusura / rifugio Schiazzera in val Saiuto (SO) m 2079 41
20 varie Gara di bocce e castagnata alla Capanna CAO 55

NOVEMBRE

10 varie 52ª Festa Amici della Montagna alla Capanna CAO 55
24 culturale Santuario di Vicoforte Mondovì e merenda sinoira 41
giovedì 28 varie / sede 48° concorso fotografico / termine presentazione opere 55

DICEMBRE

varie / sede 48° concorso fotografico / serata premiazione opere in sede 55
15 escursionismo Escursione di Natale con scambio auguri sulle Prealpi Lombarde *in località da definire* 41

SOCIE E SOCI CARISSIMI,

ecco il programma delle attività per l'anno 2024, programma che per la prima volta mi accingo a presentare a tutti i soci e appassionati di montagna in qualità di nuovo presidente della società.

È stato pensato e organizzato nella consueta tradizione degli ultimi anni, ovvero con la partecipazione del Consiglio Direttivo e di tutti gli accompagnatori volontari, che personalmente ringrazio.

Abbiamo tenuto conto delle attività degli ultimi anni passati che hanno riscosso successo (i trekking) e ne proponiamo altre, come la mountain bike.

La speranza è sempre quella di offrire una vasta gamma di attività collettive ai nostri soci, fra escursioni più tranquille ed escursioni un po' più tecniche.

Questo programma è rivolto a tutti gli appassionati di montagna: se non sono ancora soci, li accogliamo volentieri con la speranza di offrire mete interessanti in buona compagnia.

Un caldo invito, quindi, a partecipare, rendendo sempre più viva la nostra Comunità CAO!

Il Presidente
Giorgio Galvani



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

NOTA BENE

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 e 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, 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, le distanze 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.

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.



LEGGERE BENE 2 VOLTE!

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

QUOTA DI ISCRIZIONE E RINUNCE/ANNULLAMENTI

Per le gite che verranno effettuate con le auto private, è prevista per i soci una quota di € 2,00 a persona. Le spese di viaggio verranno calcolate per ogni auto, corrispondendo al conducente rimborso forfettario di carburante, autostrade e parcheggi e poi suddivise come quota di compartecipazione fra tutti i gitanti. Per le gite con pullman è richiesta una caparra, così come eventuali pernottamenti in rifugio per le gite di più giorni; questa verrà comunicata all'atto dell'iscrizione. La rinuncia alla gita in pullman e/o con pernottamento in rifugio comporta la restituzione della caparra se comunicata una settimana prima; l'annullamento delle gite comporterà la restituzione della caparra, in sede nelle settimane successive. Per le gite di più giorni verranno pubblicate e rese note all'iscrizione le quote di caparra, del saldo e delle modalità di eventuale rinuncia o annullamento.

PREPARAZIONE ED EQUIPAGGIAMENTO

Per tutte le gite in programma si raccomanda un adeguato allenamento in relazione ai tempi di percorrenza, alle distanze, 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 montano in cui si svolgono la maggior parte delle gite. In particolare, è da prestare attenzione a:

Escursionismo

Adeguate calzature e vestiario.

Alpinismo

Calzature, vestiario, imbracatura, cordini e moschettoni, piccozza e ramponi, casco e kit omologato U.I.A.A. per le ferrate.

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.

Ciaspole

Calzature, ciaspole, artva con pala e sonda, vestiario.

Pernottamento in rifugio

sacco-lenzuolo, tessera CAI anche per rifugi esteri, contanti per pagamenti (i pos non sempre funzionano).

Le iscrizioni alle singole gite, RISERVATE AI SOCI, si ricevono:

- in sede nelle serate di apertura
- sul Gruppo WhatsApp "Escursionisti CAO"
- al telefono del Capo gita indicato

fino ad esaurimento dei posti disponibili a partire dal mese precedente la gita stessa o dalla pubblicazione - per i trekking- della apertura iscrizioni.

L'inserimento nel Gruppo WhatsApp "Escursionisti CAO" è da chiedere al Capo gita o via mail a posta@caocomo.it

Per le gite che prevedono il viaggio in pullman e/o il pernottamento in rifugio 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.

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ IN MONTAGNA

SENTIERI

T - turistico

Stradine, mulattiere e sentieri comodi privi di tratti esposti; durata massima del percorso 3 ore; ben segnalato e senza problemi d'orientamento; quota massima inferiore ai 2000 metri.

E - escursionistico

Sentieri e tracce più o meno sconnessi; tracciati su pendii ripidi dove si prevede l'uso delle mani per mantenere l'equilibrio; percorsi dove è possibile la presenza di brevi tratti innevati; itinerari su terreno facile ma di durata superiore alle 3 ore; territorio che può presentare problemi d'orientamento; quota massima superiore ai 2000 metri.

EE - escursionisti esperti

Tracce su terreno impervio e/o scivoloso; pietraia d'alta quota; tratti privi di segnalazioni e di punti di riferimento noti.

EEA - escursionisti esperti

Vengono definiti tracciati EEA i percorsi attrezzati con corde fisse, catene, o scale; percorsi che devono essere affrontati con adeguata attrezzatura ed esperienza.

FERRATE (1)

F - facile

Tracciato molto protetto, ben segnato, poco esposto e dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo e/o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza, ma che potrebbero essere evitati (o non usati) se percorsi da alpinisti esperti; indicato per escursionisti con poca esperienza di roccia.

PD - poco difficile

Tracciato più articolato, con canali e camini, con passaggi verticali e a tratti esposto; normalmente attrezzato con cavo o catena, con pioli e/o scale metalliche fisse.

D - difficile

Tracciato continuamente verticale, molto articolato e con tratti di esposizione; attrezzato con funi e/o catene, vari infissi metallici che richiedono un certo impegno fisico anche se con l'aiuto di pioli di appoggio; indicato per alpinisti con esperienza di roccia.

MD - molto difficile

Tracciato su rocce molto ripide ed estremamente articolate, ma senza validi appoggi e che richiede anche il superamento di tratti strapiombanti; attrezzato con funi e/o catene, solo occasionalmente con gradini artificiali che richiedono in ogni caso una notevole forza fisica; è indicato per alpinisti con esperienza di roccia e adeguato allenamento fisico.

(1) - classificazione non ufficiale; viene riportata quella predisposta e in via di diffusione da parte del Soccorso Alpino e Speleologico Lombardo.

SCI ALPINISMO (2)

MS - medio sciatore

Itinerari su pendii aperti di pendenza moderata. È richiesta una discreta padronanza dello sci.

BS - buon sciatore

Itinerari su pendii inclinati fino a 30°, nevi anche difficili. È richiesta buona padronanza degli sci anche in situazioni particolarmente difficili.

OS - ottimo sciatore

Itinerari che richiedono ottima padronanza dello sci su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati.

--A - alpinista

L'aggiunta della lettera A, indica che l'itinerario ha carattere ALPINISTICO per qualche breve tratto (cioè richiede conoscenza di progressione su ghiacciaio, assicurazioni e manovre di corde).

(2) - scala Blachère

CIASPOLE

MR - Medi ciaspolatori

BR - Bravi ciaspolatori

OR - Ottimi ciaspolatori

- A

L'aggiunta della lettera A, indica che l'itinerario ha carattere ALPINISTICO per qualche breve tratto (cioè richiede conoscenza di progressione su ghiacciaio, assicurazioni e manovre di corde).

SCI ALPINISMO (3)

S1

Percorso facile che non necessita di tecniche particolari per poter avanzare in sicurezza, per esempio, strada forestale.

S2

Pendii abbastanza vasti, anche un po' ripidi (25°), o percorsi ondulati (livello tecnico di controllo del dérapage e curve su qualsiasi tipo di neve).

S3

Pendenze fino a 35° (piste nere le più ripide delle stazioni sciistiche, con neve dura). È necessario saper affrontare qualsiasi tipo di neve senza difficoltà tecnica.

S4

Pendenze fino a 45° se l'esposizione non è troppo forte; a partire dai 30° e fino a 40° se l'esposizione è forte o il passaggio è stretto. È indispensabile un'ottima tecnica dello sci.

S5

Pendenze da 45° a 50° e anche oltre se l'esposizione è debole. A partire da 40° se l'esposizione è forte.

S6

Oltre 50° se l'esposizione è forte, nella maggior parte dei casi. Altrimenti a partire da 55° per passaggi poco esposti.

S7

Passaggi a 60° e oltre, o salti di ostacoli su terreno molto ripido esposto.

(3) - valutazione puntuale per difficoltà sciistiche di salita e discesa

- AMARO PLINIO -



“Amaro Plinio” nasce dalla curiosità, dalla meraviglia e dall’amore per tutto ciò che è vivo e Natura. Su iniziativa di Famiglia Comasca, le migliori “herbae surdae” - cioè silenziose, prive di fama, senza gloria ma ricche di principi attivi essenziali - cantate da Plinio il Vecchio nella sua Naturalis Historia, sono state raccolte con sapiente maestria per celebrare la vita e ricordare il grande Naturalista Comense a duemila anni dalla sua nascita.

Distribuito da: OSTERIA DEL GALLO - Via Vitani 16, Como
Tel. 031 3868025 - www.osteriadelgallo-como.it



OLIMPIADI 2000 s.n.c.

PREMIAZIONI SPORTIVE COPPE - MEDAGLIE

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

ACCOMPAGNATORI ATTIVITA' COLLETTIVE



ALPINISMO
MOUNTAIN BIKE
SCI ALPINISMO
Angelo Balestrini
Giorgio Galvani
Antonio Signoriello
Pietro Simonelli
Gianni Valesi



CAMPEGGIO
Gigi Prunotto
Sergio Ronchetti



CIASPOLE
ESCURSIONISMO
Carla Brambilla
Paola Brenna
Adriano Martinelli
Alessio Mazzocchi
Ornello Pozzi
Gigi Prunotto
Ezio Righetti
Maurizio Ronchetti
Sergio Ronchetti
Lorenzo Turconi
Franco Villa



SCI ALPINO
Massimo Miccio
Erio Molteni



SCI NORDICO
Ornello Pozzi
Carlo Taiana



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



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

I SOCI SI INSONTRANO

sabato	13 GENNAIO	ESERCITAZIONE ARTVA mattino, con o senza neve, esercitazione ricerca con artva in località da definire
giovedì	01 FEBBRAIO	ore 21,00 Serata di presentazione delle attività CAO 2024 presso cinema Astra viale Giulio Cesare 3 - Como con l'ospite Marco Majori
martedì	06 FEBBRAIO	LE GITE CAO DEGLI ANNI '80 relatore Gigi Prunotto
martedì	20 FEBBRAIO	Illustrazione e inizio iscrizioni per i TREKKING 2024
martedì	05 MARZO	RIVEDIAMOCI LE GITE 2023 a cura dei gruppo alpinistico ed escursionistico
martedì	09 APRILE	SENTIERI DEL LAGO relatore Antonio Barelli
martedì	07 MAGGIO	INTORNO ALL'ARMENIA relatore Guido Marazzi
martedì	04 GIUGNO	LA GRANDE DISCARICA DELL'EVEREST relatore Sergio Masciadri

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 21,00, salvo diverse indicazioni

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

opera segnalata
Roberto Mazzola
Il disturbo della purezza



CIASPOLE

ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche



Via Borgovico 69
22100 Como
Tel. 333/8053192

28 GENNAIO ANELLO DEGLI ANDOSSI

Parcheeggiate le auto in zona "Arlecchino" a Madesimo, si sale per circa 300 metri alla sinistra del torrente Scalcoggia verso il "Bosco delle Fate". Da qui parte la nostra ciaspolata seguendo il torrente a mezza costa per poi iniziare la salita verso la Croce degli Andossi. Passeremo dalla località Mottalaccio per poi scendere verso il belvedere sotto il rifugio "La Baitella". Rientro a Madesimo lungo il sentiero che attraverso dossi nevosi e pineta ci riporterà alla partenza.

Il nostro percorso potrà essere allungato proseguendo lungo la dorsale degli Andossi in direzione Montespluga in base all'innevamento ed alle condizioni atmosferiche.

In caso di scarso innevamento si propone come alternativa in Vallespluga la salita da Montespluga a Passo Spluga (300 metri di dislivello, percorrenza circa 4 ore).

ritrovo

piscina di Muggiò/ore 7,00/auto proprie
per Madesimo/SO/m 1550

itinerario

salita su neve m 300/totale 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 Lorenzo Turconi e Franco Villa

termine iscrizione venerdì 26 gennaio

11 FEBBRAIO SPLÜGEN, PANELL, SCHNEESCHUHTRAIL, SPLÜGEN GRIGIONI/RHEINWALD (CH)

Il percorso parte dallo storico villaggio di Splügen, uno dei più antichi villaggi di valico dei Grigioni. Dal ponte del Reno, il trail prosegue poi sulla storica strada del Passo dello Spluga fino alla prima curva a destra: qui inizia il percorso per racchette da neve segnalato con il nome di «Panell». L'itinerario esce poi dalla valle e si inoltra nella foresta. Dalla radura «Panell» vale la pena gettare uno sguardo indietro: la vista su Guggernüll, Einshorn e Chilchalphorn è da togliere il fiato. Il trail prosegue scendendo dalla foresta fino al lago artificiale di Sufers. Il rientro può essere effettuato dal percorso di andata.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
Vignetta autostrada svizzera
Consigliati franchi svizzeri - CHF

ritrovo

parcheeggio navigazione Tavernola/ore 6,45/auto proprie
per Splügen/CH/m 1475

itinerario

salita su neve m 380/totale ore 5/km 9

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 ed Ezio Righetti

termine iscrizione venerdì 9 febbraio

25 FEBBRAIO PASSO DEL SAN BERNARDINO M 2069

L'itinerario per racchette da neve parte dal centro del villaggio e conduce verso nord, passando a fianco della fonte minerale di San Bernardino. Da Gareida Sot l'itinerario prosegue a ridosso di Gareida Sora in direzione dell'antica strada romana per il passo che, costeggiata e attraversata diverse volte lungo il percorso, ci porterà al Laghetto Moesola. Il piccolo lago si trova nel punto più basso della traversata del valico in un avvallamento tra il Pizzo Moesola e il Pizzo Uccello. Il valico del San Bernardino è ora a pochi passi. In passato il passo era chiamato Mons Avium, ossia la montagna dell'uccello, mentre il suo nome attuale lo deve al Santo Bernardino da Siena. Il sentiero di ritorno segue il fiume Moesa fino a Gareida Sot. Da qui si riprenderà lo stesso itinerario dell'andata.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
Vignetta autostrada svizzera
Consigliati franchi svizzeri - CHF

ritrovo

parcheeggio navigazione Tavernola/ore 6,45/
auto proprie/per San Bernardino villaggio/CH/m 1608

itinerario

salita su neve m 510/totale ore 5,30/km 11

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 Alessio Mazzocchi

termine iscrizione venerdì 23 febbraio

opera segnalata
Donatella Figini
Verso la vetta

SCI ALPINISMO



**PREMESSA ALLE GITE
DI SCI ALPINISMO
DI FEBBRAIO E MARZO**

Viste le esperienze degli anni passati, ossia 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 e gli interessati verranno avvisati via messaggio o telefono.

In caso di pessime condizioni non sono esclusi l'annullamento o il posticipo.

capi gita / accompagnatori
Angelo Balestrini
Giorgio Galvani
Antonio Signoriello
Pietro Simonelli
Gianni Valesi

**DOMENICA
4 FEBBRAIO**

VAL D'AVERS

SCHWARZSEEHORN

versante est
quota m 2863
dislivello m 1090
difficoltà S3

JUFERHORN

versante est
quota m 2965
dislivello m 850
difficoltà S3

**DOMENICA
25 FEBBRAIO**

ENGADINA

PIZ BELVAIR

versante sud
quota m 2800
dislivello m 1130
difficoltà S3

PIZ MINOR

versante ovest, poi nord
quota m 3050
dislivello m 1000
difficoltà S3

PIZ MEZDÌ

versante nord
quota m 3000
dislivello m 1200
difficoltà S3

**DOMENICA
10 MARZO**

VALLE D'AOSTA

PUNTA VALLETTA

versante nord
quota m 2800
dislivello m 1400
difficoltà S3

VERTOSAN

versante sud
quota m 2940
dislivello m 1200
difficoltà S3

MONT PERIN

versante nord
quota m 2970
dislivello m 1400
difficoltà S3

**DOMENICA
24 MARZO**

DAVOS

BÜELENHORN

versante nord
quota m 2807
dislivello m 1180
difficoltà S3

CHRACHENHORN

versante nord
quota m 2891
dislivello m 1270
difficoltà S3

**13/14 APRILE
PUNTA D'ARBOLA M 3235**

Due giorni in alta val Formazza: la Punta d'Arbola è un itinerario classico nell'ambiente glaciale dei Sabbioni. Sabato saliremo al Rifugio Margaroli, utilizzando la seggiovia di Valdo (se aperta) altrimenti 1 h in più di salita (!). Domenica saliremo verso il ghiacciaio dei Sabbioni che si percorrerà poi fino alla vetta, raggiungibile generalmente con gli sci. La discesa seguirà l'itinerario di salita, sciando fino a Valdo (se ci sarà ancora neve).

ritrovo

sabato Como/ore 8:00/auto proprie/per Valdo
Val Formazza/VB/m 1274.

salita al Rifugio Margaroli in 2 ore circa al termine della seggiovia Sagersboden

domenica salita

alla Punta d'Arbola
in 4 ore circa, discesa fino a Valdo.

difficoltà BSA, S3

dislivelli m 429 al rifugio
m 1050 alla Punta d'Arbola

equipaggiamento

da sci alpinismo in quota/artva pala e sonda/ramponi,
picozza, imbragatura

capi gita Giorgio Galvani e Gianni Valesi

termine iscrizione giovedì 14 marzo



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



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

Paola Fritsoni
Colle Gallina


SCI ALPINO

SCI NORDICO

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

27 DICEMBRE 2023 / 3 GENNAIO
SETTIMANA BIANCA DI FINE ANNO
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.

responsabili Massimo Miccio ed Erio Molteni

per informazioni dettagliate rivolgesi in sede negli orari di apertura

SABATO 17 FEBBRAIO
GITA SCIISTICA
MADESIMO M 1550

responsabili Angelo Balestrini e Sergio Ronchetti

per informazioni dettagliate rivolgesi in sede negli orari di apertura

25 FEBBRAIO / 3 MARZO
52^A SETTIMANA BIANCA
PANCHIÀ IN VAL DI FIEMME (TN)

Panchià si trova lungo l'asse centrale della Val di Fiemme, ai piedi del massiccio del Cornon e del Monte Agnello, lungo il torrente Avisio. Da qui sono facilmente raggiungibili le aree sciistiche principali della zona: Ski Center Latemar, Alpe Cermis e Bellamonte-Alpe di Lùsia. Numerose sono le piste da fondo che si snodano nell'intera valle, nei Centri del fondo e sul percorso della Marcialonga. Anche gli escursionisti, a piedi o con le ciaspole, potranno ammirare gli incantevoli paesaggi delle valli di Fiemme e Fassa. Interessanti in paese sono la chiesa parrocchiale, il ponte di legno con il tetto a due falde e l'edicola gotica dipinta a fresco, detta anche Capitel dei Nastasi. Come per le vacanze di fine anno saremo ospiti della famiglia Bozzetta titolare dell'albergo Panorama.

responsabili Massimo Miccio ed Erio Molteni

per informazioni dettagliate rivolgesi in sede negli orari di apertura



scopri il mondo

df MOUNTAIN

in esclusiva da



SOCI CAI
SCONTO
15%

dal prezzo di listino

BELLINZAGO LOMBARDO (MI) - BRESCIA - CREMONA
DESENZANO DEL GARDA (BS) - LISSONE (MB) - LUGANO (Svizzera)
MAPELLO (BG) - MEDA (MB) - MILANO - OLGIATE OLONA (VA)
ORIO AL SERIO (BG) - PIACENZA - SARONNO / GERENZANO (VA)
SIRTORI (LC) località BEVERA

WWW.DF-SPORTSPECIALIST.IT

spediamo in tutta Italia



premio speciale
Marco Dominioni
Rosalba



ESCURSIONISMO

10 MARZO LA VIA REGIA DA TORNO A NESSO

La nostra prima uscita escursionistica marzolina ci porta a esplorare la storica via Regia, percorso a mezza costa che si sviluppa da Brunate al confine tra Lezzeno e Bellagio. Percorreremo la seconda delle tre tappe, da Torno a Nesso.

Ci porteremo con il bus di linea a Torno da dove andiamo ad imboccare sulla destra il sentiero che sale verso Molina, Lemna nei pressi del masso avello Bicogno e Palanzo, incrociano per un tratto la strada provinciale.

Giunti a Palanzo troviamo il sentiero che scende a Pognana passando dalla chiesa di san Rocco, con un bel tratto panoramico.

Dovremo poi percorrere un tratto in salita che ci porta ai monti di Careno. Da cui infine inizia la discesa che ci porta, attraversando il ponte sull'orrido, a Nesso, fine della nostra tappa, dove troveremo la fermata del bus che ci riporta a Como.

ritrovo

stazione autolinee piazza Matteotti a Como/ore 7,30

itinerario

salita m 990/totale ore 4,30/km 15

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco Carla Brambilla e Adriano Martinelli

termini iscrizione venerdì 8 marzo

24 MARZO SANTA MARGHERITA LIGURE PORTOFINO M 270

Giro ad anello che inizia e termina a Santa Margherita Ligure. Si parte da salita Montebello, prima via carrabile poi mulattiera fra ulivi, che ci porterà alla Cappelletta della Madonna della Neve in località Nozarego. Da qui, dove lo sguardo abbraccia tutto il Golfo del Tigulio, ripartiremo in direzione della frazione Gave dove incroceremo diversi sentieri (possibilità di scendere a Paraggi) mentre noi andremo verso il Mulino di Gassetta (posto di ristoro con panche e acqua potabile). Si prosegue verso la frazione Olmi (m 270 punto più elevato della gita) dove incroceremo il sentiero che arriva da San Fruttuoso che, con paesaggi da cartolina, ci porterà con una discesa ripida ma entusiasmante a Portofino con vista sulla Baia, il Castello di Brawn e la famosa "piazetta".

Per il rientro faremo la passeggiata lungomare che passando da Paraggi ci riporterà a Santa Margherita Ligure. Possibilità di prendere il bus di linea da Paraggi.

ritrovo

piscina di Muggiò/ore 5,45/pullman/
per Santa Margherita Ligure/GE

itinerario

salita m 370/giro ad anello ore 4,30

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco Sergio Ronchetti e Lorenzo Turconi

termini iscrizione giovedì 14 marzo

14 APRILE DA DASIO ALLA COLMA REGIA VALSOLDA M 1517

L'escursione ci porterà a visitare un settore della Valsolda, sopra Porlezza, che dalla Colma Regia ci offrirà un suggestivo panorama su Lugano e il suo lago. Da Dasio, per mulattiera, attraverso il ponte di Bizzo, si penetra nella boscosa valle dell'Orso e successivamente in val Fontana.

In salita si esce sulle praterie dell'alpe Bolgia e a destra si sale al passo Biscagno, valico tra Valsolda e Val Colla e per largo crestone alla vetta della Colma Regia o monte Boglia.

Da qui si scende per cresta e larga dorsale fino alla chiesetta della Madonna del faggio, da cui ci si riporta all'alpe Bolgia e quindi a Dasio lungo la via di salita. Possibilità di percorso più breve che, evitando la salita alla Colma Regia, porta da Alpe Bolgia alla Madonna del faggio, ove ci si può ricongiungere per il pranzo e la comune via di rientro.

ritrovo

parcheggio navigazione Tavernola/ore 6,45
auto proprie/per Dasio/CO/m 580

itinerario

circolare su sentieri e mulattiere/totale ore 6

A/ m 937/giro lungo

B/ m 550/giro corto

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco Alessio Mazzocchi e Franco Villa

termini iscrizione venerdì 12 aprile

28 APRILE MONTE UBIONE M 895 CORNA MARCIA M 1033 PREALPI BERGAMASCHE

Il monte Ubione, posto a cavallo tra le Valli Imagna e Brembana, è facilmente riconoscibile anche da lontano per la croce di vetta alta ben 25 metri, e gode di un panorama che spazia dalle Prealpi alla pianura bergamasca. Da Clanezzo imboccheremo il sentiero n. 571 che in principio è una comoda mulattiera, per poi diventare un sentiero nel bosco: per la salita percorreremo la variante più ripida ed impegnativa, con qualche gradone su facili roccette o radici e qualche tratto con ripide pendenze. Sotto la vetta del Monte Ubione è presente un bivacco che offre panche e tavoli coperti da una tettoia dove il giro A potrà sostare e ristorarsi. Il giro B aggungerà ulteriore dislivello ed un discreto sviluppo sino alla Corna Marcia percorrendo il facile sentiero che corre lungo la cresta, per poi ritornare al Monte Ubione, facendo una piccola variante rispetto all'andata.

Per la discesa dal Monte Ubione sceglieremo il tracciato più agevole che ci consentirà di tornare dallo stesso versante di salita ma ricalcando solo in parte il tracciato percorso in salita.

ritrovo

piscina di Muggiò/ore 7,00/auto proprie
per Clanezzo/BG/m 300

itinerario

A/al Monte Ubione/salita m 595/totale ore 3
B/alla Corna Marcia/salita m 950/totale ore 5

difficoltà

A/(T) escursionistico
B/(E) escursionistico

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco Alessio Mazzocchi e Lorenzo Turconi

termini iscrizione venerdì 26 aprile

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@colorificiobravin.it

12 MAGGIO LAGO DI MOGNÒLA VAL LAVIZZARA M 2003

La tradizionale escursione ticinese ci porta in val Lavizzara per salire al grazioso lago di Mognòla. Con partenza sopra Fusio, deviando a destra dalla carrozzabile che porta in val Sambuco e parcheggiando dove comincia il sentiero per il lago. Si attraverseranno Vacarisc di fuori, Corte dell'Ovi, Corte Mognòla e si raggiungerà il lago di Mognòla.

Il ritorno può avvenire o lungo un anello circolare che passa da Canà e Corte del Sasso, da cui con breve deviazione (30 minuti) si può, salire e scendere, al laghetto del Piattello. Un sentiero permette di ritornare a Vacarisc direttamente, oppure lungo la via di salita.

Imperdibile prima del rientro una sosta a Mognò per contemplare la famosa chiesa di san Giovanni Battista, capolavoro progettuale del famoso architetto ticinese Mario Botta.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
Vignetta autostrada svizzera
Consigliati franchi svizzeri - CHF

ritrovo
parcheggio navigazione Tavernola/ore 6,45/auto proprie/
per Fusio località Vacarisc di fuori/CH/m 1496
itinerario salita m 700/totale ore 5
difficoltà E/escursionistica
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione al sacco
capi gita Carla Brambilla e Adriano Martinelli
termine iscrizione venerdì 10 maggio

19 MAGGIO CAPANNA SPONDA M 1997 VALLE LEVENTINA COL CAI MOLTRASIO

Escursione primaverile in Val Leventina. Raggiunto l'abitato di Chironico seguiremo la strada che costeggia il Ticinetto fino a raggiungere, a fine valle, ai piedi di una cascata, il parcheggio (m 940). Da lì seguendo la bella mulattiera, con muretti di protezione in sasso, diversi tornanti e discreta pendenza, si arriva all'abitato di Cala (m 1469). In questo bel nucleo si trova la piccola chiesetta di San Bernardo risalente al 1500. Gli affreschi che si trovano all'interno sono stati eseguiti nella prima metà del 1500. Sempre salendo, incroceremo il sentiero che proveniente da Doro ci porterà prima all'alpe Sponda (m 1928), poi fra scoscese praterie d'altura alla nostra meta, la Capanna Sponda. Il rientro avverrà con lo stesso itinerario.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
Vignetta autostrada svizzera
Consigliati franchi svizzeri - CHF

ritrovo
parcheggio navigazione Tavernola/ore 7,15/auto proprie
per Chironico in valle Leventina/CH/m 800
itinerario
salita m 950/totale ore 6/ km 10
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 giovedì 16 maggio

26 MAGGIO GRIGNA SETTENTRIONALE CRESTA DI PIANCAFORMIA E VIA DELLA GANDA M 2410

Si parte da Esino Lario e precisamente dal posteggio alto sopra il rifugio Cainallo.

Questa gita ci condurrà alla vetta del Grignone percorrendo la cresta di Piancaformia, con bellissimo panorama sul lago e sul versante nord della Grigna. Si percorrerà l'avvicinamento e quasi tutta la cresta tutti insieme, poi il percorso si divide:

A) chi è in grado prosegue sulla cresta fino alla vetta (che però diventa percorso alpinistico).

B) chi non se la sente di fare la cresta, tramite un piccolo traverso, si porterà sulla via della Ganda e con semplici catene raggiungerà la vetta.

La salita verrà effettuata solo in caso di condizioni metereologiche sicure. Sulla vetta è presente il rifugio Brioschi per chi ne volesse usufruire.

La discesa avverrà per tutti percorrendo la via della Ganda con passaggio dal rifugio Bogani.

ritrovo
piscina di Muggiò/ore 6,30/auto proprie
per Esino Lario/LC/m 1400
itinerario A/salita ore 7/8
B/salita ore 6/7
dislivello salita m 1100
difficoltà A/EEA/escursionisti esperti
B/PD/poco difficile
equipaggiamento A/ imbrago/cordino/caschetto
B/ da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione al sacco o al rifugio Brioschi
capi gita Adriano Martinelli, Ezio Righetti
e Pietro Simonelli
termine iscrizione venerdì 24 maggio



ORAFO

**CREAZIONE
&
RIPARAZIONE**

**Via Milano, 159 - COMO
Tel. 031 267041**

**9 GIUGNO
DA ISOLA AL PASSO DEL BALDISCIO
M 2316 VAL FEBBRARO**

Raggiunta Isola (Campodolcino) si sale a Ca' Raseri dove lasceremo le auto (pagamento pedaggio al totem). Lungo una strada sterrata ci inoltriamo nella Val Febbraro fino alla omonima cascata. Da qui una ripida mulattiera nel bosco ci porterà a Borghetto. Inizieremo quindi la salita fra prati alpini fino al passo del Baldiscio passando per il Lago Grande e il Lago del Mot. Rientro sullo stesso percorso

ritrovo

piscina di Muggiò/ore 6,30/auto proprie/per Isola di Campodolcino/località Cà Raseri/SO/m 1487

itinerario

tempo di percorrenza ore 5/6

dislivello

salita m 860

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione al sacco

capi gita Carla Brambilla e Lorenzo Turconi

termine iscrizione venerdì 7 giugno

**23 GIUGNO
CIMA ROSETTA E LAGO CULINO
M 2150 VAL GEROLA COL CAI COMO**

Un balcone sulla Valtellina. La Cima Rosetta è la montagna di Rasura, paese all'inizio della Val Gerola, di agevole salita da ogni versante. La partenza è dal ristoro Bar Bianco (mt 1500) in direzione dell'incantevole lago Culino (mt 1950) con sentiero agevole, mai con forti pendenze. Superato il lago inizia l'erta ma semplice salita alla vetta della Cima Rosetta con vista mozzafiato sulla bassa Valtellina, Alpi Retiche e Orobie occidentali. La discesa sarà dal ripido versante Sud in direzione del Bar Bianco, che al nostro arrivo ci potrà accogliere con le sue prelibatezze locali.

ritrovo

piscina di Muggiò/ore 6,45/auto proprie/per Rasura località bar Bianco/Val Gerola/SO/m 1500

dislivello

m 700/ore 2,30 alla cima Rosetta/giro completo ore 4,30

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione al sacco

capi gita Sergio Ronchetti e Franco Villa per CAO

Anna Adami e Roberto Belluschi per CAI Como

termine iscrizione giovedì 20 giugno

**28 GIUGNO / 1° LUGLIO
FORESTA CASENTINESE
TREKKING
FRA ROMAGNA E TOSCANA**

Quest'anno il trekking sarà sugli Appennini, nell'area naturale denominata Foresta Casentinese, situata nell'Appennino tosco-romagnolo lungo il confine fra Romagna e Toscana. Avremo come base il paese di Corniolo (FC), dove pernosteremo e ceneremo da venerdì a lunedì. Nei giorni di sabato, domenica e lunedì, le Guide del Parco ci accompagneranno in tre itinerari fra i più caratteristici dell'area.

numero massimo partecipanti 30

difficoltà

EE/escursionisti esperti

equipaggiamento

da escursionismo in alta quota per più giorni, possibili piogge, escursioni termiche

colazione al sacco

capi gita Carla Brambilla e Giorgio Galvani

iscrizioni e caparra entro 20 febbraio

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata in sede di MARTEDÌ 20 FEBBRAIO

13/14/15/16 LUGLIO TOUR DEL MARGUAREIS UN BELLISSIMO PERCORSO TRA FENOMENI CARSIICI

38

Il nome Marguareis deriva dal gergo dei pastori brigaschi; anticamente era detto Maraguaréz e Maravarez; dallo studio della parola, tutt'ora incerta, con il significato "male avrai" collegato a qualche leggenda, per altri con la radice antichissima mar per "roccia o sasso" e per altri ancora con radice celtica mara nel senso di "palude o prato umido", tutto questo per una cima entrata nella storia.

Le Alpi del Marguareis sono un gruppo montuoso delle Alpi Liguri. Si trovano lungo la linea di confine tra l'Italia e la Francia. Prendono il nome dalla Punta Marguareis 2652m, la vetta più alta di tutte le Alpi Liguri; se favorita da una giornata soleggiata e priva di foschia, ti offre uno scenario meraviglioso dalla vicina Pianura Padana, alle adiacenti Alpi Marittime e Cozie fino a vedere il Mar Ligure ed in lontananza la Corsica.

La principale caratteristica di questa zona è il carsismo, roccia costituita in gran parte da sedimenti di calcare e dolomia; creando complessi carsici caratterizzati da grotte, enormi doline, valli secche e altopiani carsici ondulati. L'acqua che arriva con le precipitazioni o con lo scioglimento delle nevi viene assorbita dall'altopiano e dopo svariati chilometri tra le grotte, sbocca in spettacolari cascate del Pis del Pesio e del Pis dell'Ellero.

Caratterizzate non solo da impressionanti pareti di aspetto dolomitico ma anche da ampi e aperti campi erbosi ricchi di flora e con le bellissime foreste di larici, una su tutte lo splendido bosco delle Navette che si estende alle spalle di Upega.

Sul lato piemontese, si estende l'omonimo Parco Naturale, uno dei più "antichi" parchi naturali

piemontesi, nato nel 1978 e il nostro obiettivo è esplorarlo mediante un percorso di antiche mullattiere, valichi e fortificazioni; un giro ad anello appoggiandoci ai rifugi che troveremo su questo bellissimo itinerario.

La vetta, punto nodale tra la Valle Pesio, la Val Tanaro e la Val Roia, la saliremo dal Rifugio Don Barbera mediante un percorso escursionistico che si sviluppa su una dorsale carsica.

numero massimo partecipanti **25**

ritrovo

sabato piscina di Muggiò/ore 8,00/auto proprie per località Certosa/CN/c/o rifugio Pian delle Gorre/m 1032

salita al Rifugio Garelli 1970m in ore 3,5 ore

dislivello +1088/-80m

domenica traversata

Rifugio Garelli 1970m - Rifugio Mondovì 1761m

Rifugio Mongioie 1555m in circa 6,5 ore

dislivello +920/-1340m

lunedì traversata - Rifugio Mongione 1555m - Rifugio

Don Barbera 2079m in circa 4,5 ore, Disl. +882/-353m

Ascensione Facoltativa alla Punta Marguareis 2652m

dislivello 580m, Tempo a/r circa 3,5 ore

martedì traversata - Rifugio Don Barbera 2079m

Pian delle Gorre 1032m "P" auto

dislivello +466/-1513m

difficoltà EE/escursionisti esperti

equipaggiamento

da escursionismo in alta quota per più giorni,

possibili piogge, escursioni termiche

colazione e pernottamenti al sacco e in rifugio

capi gita Carla Brambilla e Giorgio Galvani

iscrizioni e caparra entro marzo 2024 (data da definirsi)

Il programma in dettaglio verrà illustrato
nella serata in sede di **MARTEDÌ 20 FEBBRAIO**

27/28 LUGLIO MONT FALLÈRE M 3061 VALLE D'AOSTA

Le due principali caratteristiche di questa gita sono la bellezza del rifugio e il grandioso panorama dalla vetta, ma anche per l'intero percorso! Il Rifugio Mont Fallère nasce dal sogno di Siro Viérin, scultore e gestore del rifugio, di far conoscere al grande pubblico i luoghi della sua infanzia. Con il sentiero 13, passando in prossimità dell'alpeggio di Thoules, si continua fino all'imbocco del vallone di Loe; da qui il sentiero inizia a salire lungo il crestone che porta alla strada poderale. Si continua sulla sterrata fino in prossimità del rifugio. Lungo buona parte del percorso si possono ammirare numerose sculture lignee del Viérin, opere che vi accompagneranno sino al rifugio, in località Les Crottes, nelle vicinanze del caratteristico Lac des Grenouilles.

ritrovo

sabato piscina di Muggiò/ore 12,00/auto proprie

per Vetan m 1670 frazione di Saint-Pierre

salita al Rifugio Mont Fallère m 2385 in ore 3

dislivello m 715

itinerario:

domenica salita facoltativa al Mont Fallère in ore 3

dislivello m 676

difficoltà E/escursionista/per il rifugio

EE/escursionisti esperti/per il Mont Fallère

equipaggiamento

da escursionismo per ogni tipo di clima

colazione e pernottamento al sacco e in rifugio

capi gita Gigi Prunotto e Sergio Ronchetti

termine iscrizione giovedì 27 giugno

14/15 SETTEMBRE PIETRA DI BISMANTOVA M 1041 APPENNINO REGGIANO

39

La Pietra di Bismantova è un monte caratteristico dell'Appennino reggiano. Situata nel comune di Castelnovo ne' Monti, paese che sorge alle sue falde, in provincia di Reggio Emilia, si presenta come uno stretto altopiano dalle pareti scoscese, che si staglia isolato tra le montagne appenniniche, dall'inconfondibile e isolato profilo a forma di nave.

Dall'aspetto inaccessibile, è invece possibile raggiungerne il vasto pianoro erboso sommitale di 12 ettari facilmente per il sentiero della via normale, per due Vie Ferrate e per le innumerevoli vie di arrampicata.

ritrovo

sabato piscina di Muggiò/ore 13,30/auto proprie/ per Castelnovo né Monti/RE/sistemazione in alberghetto a pochi minuti dal parcheggio

itinerario.

domenica salita alla Pietra di Bismantova

dislivello circa 300

A/per la Via Ferrata degli Alpini/circa 2 ore

B/per sentiero della via normale/circa 1 ora

difficoltà A/ (EEA) escursionisti esperti con attrezzatura completa (casco, imbrago, set ferrata)

B/ (E) escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione e pernottamento al sacco e in alberghetto

capi gita Gigi Prunotto e Sergio Ronchetti

termine iscrizione giovedì 25 luglio

23/28 SETTEMBRE TREKKING IN CORSICA

Nel Centro della Corsica per scoprire le valli e la vetta più alta dell'isola.

Il primo giorno lo useremo per raggiungere Corte, capitale storica della Corsica, nel centro dell'isola, circondata dalle montagne. Il sabato, ultimo giorno, invece lo useremo per il ritorno. Gli altri 4 giorni ci vedranno impegnati in escursioni nelle più belle vallate, sulla cima più alta dell'isola (Monte Cinto, 2650 m), e una gita (facoltativa) al mare.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio

numero massimo partecipanti **30**

difficoltà

EE/escursionisti esperti

equipaggiamento

da escursionismo in alta quota per più giorni, possibili piogge, escursioni termiche

colazione al sacco

capi gita Carla Brambilla e Giorgio Galvani
iscrizioni e caparra entro marzo 2024

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata in sede di MARTEDÌ 20 FEBBRAIO

12/13 OTTOBRE GITA DI CHIUSURA RIFUGIO SCHIAZZERA VAL SAIENTO M 2079

Gita di chiusura 2024 in Valtellina, al Rifugio Schiazzera (sopra Tirano), gestito dai volontari del Mato Grosso. Con la auto raggiungiamo Vervio (poco dopo Tirano) poi saliremo fino al parcheggio poco prima del rifugio. Il rifugio è posto nella parte più bassa dell'ampia conca dell'alpe Schiazzera. Molto suggestivo è lo scenario che si apre, improvviso, davanti ai nostri occhi: l'alta val Saiento mostra tutto il fascino delle ampie e solitarie distese di pascoli del solare versante retico. Per chi vuole, si potrà organizzare la salita in mountainbike, da Tirano (salita impegnativa, circa quattro ore). Per la giornata di domenica si proporranno due itinerari, uno più lungo e uno più corto, che vedranno come meta i laghi e le vette attorno al Pian Fusino.

numero massimo partecipanti **30**

ritrovo

sabato piscina di Muggiò/ore 13:00/auto proprie per Vervio/parcheggio rifugio Schiazzera/SO/m 2016.

salita al rifugio in ore 0,15/dislivello m 60 (i bikers dovranno partire prima, al mattino).

domenica dislivelli in relazione agli itinerari scelti

difficoltà E/sabato

EE/domenica

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 e Sergio Ronchetti

termine iscrizione giovedì 19 settembre

24 NOVEMBRE SANTUARIO DI VICOFORTE MONDOVÌ LA CUPOLA ELLITTICA PIÙ GRANDE AL MONDO

Si entra nel cuore dell'opera d'arte lungo un percorso appositamente messo in sicurezza, che interessa locali mai aperti al pubblico, si rivivono le vicende del Santuario di Vicoforte, capolavoro del barocco piemontese e della sua grandiosa cupola ellittica. Una visita emozionante, un'avventura indimenticabile, per conoscere gradino dopo gradino gli aspetti architettonici, storici, artistici e le sofisticate tecnologie che oggi consentono il monitoraggio di questo straordinario monumento d'arte e di fede.

ritrovo

piscina di Muggiò/ore 7,00/pullman per Vicoforte Mondovì/CN

itinerario

percorso breve durata 1 h/130 gradini/23 m di altezza

percorso alla prima balconata durata 1h e 15 minuti

190 gradini/32 metri di altezza/riservato >14 anni.

percorso di salita alla Cupola durata 2 ore

266 gradini/raggiunge la parte più alta della cupola

a oltre 60 m di altezza/riservato > 14 anni.

equipaggiamento

abbigliamento comodo (no gonne e vestiti

essendo obbligatorio indossare imbrago e casco

forniti dall'associazione Kalatà), scarpe basse e chiuse.

No borse, zaini o simili.

colazione in ristorante da definire in Langa o Roero

capi gita Erio Molteni e Gigi Prunotto

termine iscrizione giovedì 7 novembre

15 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



NUOVA FORESTER

Non chiamarla solo auto.

AUTOPREMIER 

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

La Capanna CAO

*è situata nel verde
e nella tranquillità,*

Alessandra

*è la nuova gestrice di questa baita,
con camere vista lago
e una terrazza mozzafiato
per accogliere famiglie e coppie
a sentirsi a casa
con una cucina casalinga
e dolci fatti in casa.*

*Possibile pensione completa
o mezza pensione,
passeggiate a contatto della natura
per fuggire dalla città.*

*sconto del 15% ai Soci CAO
così potete stare con noi,
per gustare
una buona polenta ...*

*via alle colme 35 brunate
031.3733536
3331909645
capannacao@gmail.com*





MOUNTAIN BIKE

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

19 MAGGIO MONTE BAR VAL COLLA

Su strada in parte asfaltata e in parte non, saliamo dapprima al Motto della Croce, punto panoramico per eccellenza sul lago di Lugano, per poi proseguire fino alla Capanna Bar.

Dalla Capanna seguiamo fino a Piandanazzo (favolosa area pic-nic) da dove dopo una sosta ristoratrice i più temerari potranno lanciarsi in discesa lungo un bellissimo "single trail" mentre gli altri proseguiranno per l'Alpe di Pietrarossa, da dove su comoda strada agrol pastorale si farà rientro a Corticiasca.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
Vignetta autostrada svizzera
Consigliati franchi svizzeri - CHF

ritrovo

parcheggio navigazione Tavernola/ore 8,00/
auto proprie/per Corticiasca/TI-CH/m 1050

salita

quota massima m 1650 (Piandanazzo)
quota minima m 1051 (Corticiasca)
totale km 26 circa

dislivello totale salita m 1100

equipaggiamento

da mountainbike (muscolare o elettrica),
vestiario adeguato quota medie estive
capi gita Angelo Balestrini e Pietro Simonelli
termine iscrizione venerdì 17 maggio

16 GIUGNO LA STRADA DELLE ALPI VAL BEDRETTO

Il Giro, ad anello, percorre buona parte della Val Bedretto attraverso una strada di alta quota che tocca molteplici alpeggi e pascoli racchiusi da bellissimi boschi di larice; alternando tratti sterrati a tratti in sentiero, l'alta via, nota come "La strada degli Alpi", offre grandi paesaggi sulla valle e sul Passo del Gottardo, risultando uno degli itinerari più interessanti dell'Alto Ticino.

NB Indispensabili documenti validi per l'espatrio
Vignetta autostrada svizzera
Consigliati franchi svizzeri - CHF

ritrovo

parcheggio navigazione Tavernola/ore 7,30
auto proprie/per Airolo/TI-CH/m 1140

salita

quota massima m 1920 (alpe di Folcra)
quota minima m 1175 (Airolo)
totale km 28 circa

dislivello

totale salita m 1100

equipaggiamento

da mountainbike (muscolare o elettrica),
vestiario adeguato quota medie estive
capi gita Angelo Balestrini e Pietro Simonelli
termine iscrizione venerdì 14 giugno

DA DUE GENERAZIONI
NEL MONDO DELLA FRUTTA



LA FRUTTA
Di Luca & C.

TEL. 392.107.68.95
MERCATO COPERTO COMO

TRAFFICANT!
di Viaggio

QUANDO VIAGGIARE CREA DIPENDENZA



ANGELO GAFFURI
dei **Trafficienti 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
Trafficienti di Viaggio di Caronno Pertusella,
Piazza Pertini 77

Corti Sport

da tre generazioni
al servizio degli sportivi

abbigliamento e attrezzature per
SCI TREKKING OUTDOOR



HOKA ONE ONE

MONTURA

LA SPORTIVA

LACOSTE



SCARPA



SCONTO 20 % PER SOCI CAO

escluse promozioni

viale Lecco, 103 - 22100 Como - telefono 031.302.392




CAMPEGGIO

Gruppo Serratore



ERBA ERBA GRANDATE CANTÙ ALBESE ALBAVILLA LECCO PESCATE

Via Milano, 79A Tel. 031.647111 | Viale Prealpi, 4 Tel. 031.647311 | S.S. dei Grotti, 11 Tel. 031.5685611 | Via G. da Fossano, 42 Tel. 031.7075611 | con Cassano Valle Lombardia, 4 Tel. 051.4220711 | Via M. Bolzonese, 23 Tel. 031.627232 | C.so E. Filiberto, 10 Tel. 0341.224411 | Via Roma, 23B Tel. 0341.297911

www.grupposerratore.com



3/24 AGOSTO
51° CAMPEGGIO
VAL GERMANASCA (TO)
CAMPEGGIO LAGO VERDE M 1490
PRALI FRAZIONE POMIERI

53

A pochi chilometri da Pinerolo, in Val Germanasca, nel cuore valdese delle Alpi Cozie, il campeggio Lago Verde è situato accanto al torrente, che scorrendo vi cullerà insieme ai suoni della natura in una piacevole vacanza ricca di emozioni.

Nel campeggio, l'area relax, offre l'opportunità di rilassarsi con un tuffo in piscina o un giro nel percorso kneipp.

Dotato di tutti i servizi, compresi lavatrice ed asciugatrice, una sauna con secchio svedese; una piccola caffetteria e nelle vicinanze negozi di alimentari, bar e ristorante.

La Val Germanasca viene chiamata Valle Bianca in riferimento alle due principali ricchezze: la neve ma soprattutto il talco, il famoso "Bianco delle Alpi", conosciuto in tutta Europa già dal 1700, ed ancora oggi estratto e lavorato.

Ed alla sera, dopo una lunga giornata di cammino sui monti, potrete sdraiarvi in un prato, lontano dall'inquinamento luminoso della città, illuminati solo dalla luna, ad ammirare l'incantevole cielo che solo Prali sa offrirvi.

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 negli orari di apertura



TEOREMA
ITALIA



TENDE da interni TENDE da esterni
Zanzariere TENDE alla veneziana

via Mascherpa - 9
telefono 031.525707
22100 Como - Albate

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

ATTIVITÀ VARIE OTTOBRE

DATA DA DEFINIRE
partenza corso
di ginnastica presciistica

DOMENICA 20
gara di bocce e castagnata
in Capanna CAO

ATTIVITÀ VARIE NOVEMBRE

DOMENICA 10
52ª Festa Amici della Montagna
in Capanna CAO

GIOVEDÌ 28
termine presentazione opere
48° concorso fotografico

ATTIVITÀ VARIE DICEMBRE

DOMENICA 15
escursione natalizia invernale
in località da definirsi

DATA DA DEFINIRE
48° concorso fotografico
serata premiazione opere
in sede

CAO



CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885

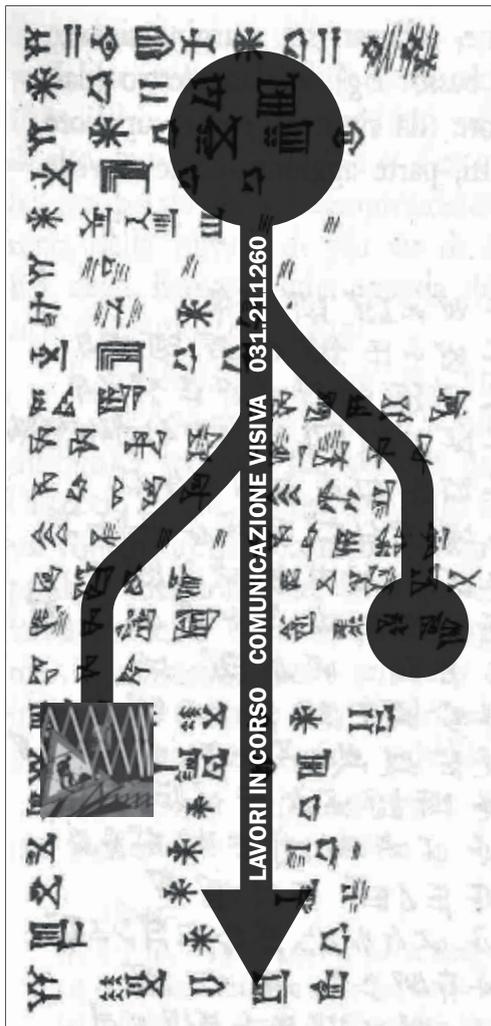
GRAZIE

a **TUTTI** coloro
che hanno partecipato
alla realizzazione
di questo programma

in **redazione**
Diego CAPPELLETTI
Rita ROMANÒ
Antonio SIGNORIELLO

per la **grafica**
LAVORI IN CORSO

per la **stampa**
TIPOGRAFIA CASTELLETTI





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