

CAMPEGGIO
CIASPOLE
ESCURSIONISMO
MOUNTAIN BIKE
SCI ALPINISMO
SCI ALPINO
SCI NORDICO



CAO

CLUB
ALPINO
OPERAIO
COMO
DAL 1885

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2025





48° CONCORSO FOTOGRAFICO

IN COPERTINA

primo premio

Margherita Balestrini

Verso la vetta

IN II DI COPERTINA

in alto

secondo premio

Daniele Luraschi

Crampiolo

sotto

terzo premio

Giorgio Galvani

Luce nell'ombra

A FIANCO

premio speciale

Stefano Piccinelli

Inverno

"L'essenza della bellezza"

oltre ad altre

13 opere segnalate



CALENDARIO CRONOLOGICO 2025

DICEMBRE 2024 / GENNAIO 2025

27.XII / 03.I sci alpino / sci nordico / ciaspole / escursionismo

Settimana Bianca / Panchià / val di Fiemme (TN) m 981 26

GENNAIO

mercoledì 8 varie Serata teorica sulla sicurezza invernale in montagna 9

sabato 11 varie Esercitazione ARTVA con ricerca *in località da definire* 9

19 ciaspole Cardada-Cimetta (CH) m 1670 14

FEBBRAIO

2 scialpinismo Alto Lago o Valtellina - *itinerario secondo meteo* 20

giovedì 6 cinema Astra Como Serata presentazione Programma Attività Sociale 2025

Ospite: Federico Secchi guida alpina – cinema Astra Como 9

9 ciaspole San Bernardino (CH) m 1500 15

martedì 11 varie / sede I Soci si incontrano/Alessandro Omassi/Le Donne dei boschi 9

mercoledì 12 varie / sede Presentazione ed iscrizioni per trekking 2025 9

sabato 15 sci alpino Madesimo (SO) m 1550 27

16 scialpinismo Svizzera centrale o Valtellina - *itinerario secondo meteo* 20

16 / 23 sci alpino / sci nordico / ciaspole / escursionismo

53a settimana bianca/San Lorenzo di Sebato

località Santo Stefano / Val Pusteria/m 960 27

Andossi/Valchiavenna (SO) 15

MARZO

martedì 4 varie / sede I Soci si incontrano / rivediamoci le gite del 2023 11

9 escursionismo Anello di Colonghelli/Maggiana / Mandello del Lario 34

9 scialpinismo Val d'Aosta o Val Formazza - *itinerario secondo meteo* 21

23 escursionismo Monte Alto / Costa Volpino (BG) m 1721 34

30 scialpinismo Engadina - *itinerario secondo meteo* 21

APRILE

martedì 1 varie / sede I Soci si incontrano / Gigi Prunotto/gite CAO anni '90 9

6 escursionismo Varigotti-Capo Noli / Liguria di Ponente 35

25 / 27 scialpinismo Rifugio Federico / val Viola (SO) m 2133 21

MAGGIO

martedì 6 varie / sede I Soci si incontrano / Sergio Masciadri / Como marinara

Accenni storici e filmato rievocazione battaglia navale di Como 9

11 escursionismo Monte Limidario o Gridone (CH) m2187 col *CAI di Moltrasio* 35

11 mountain bike Costiera dei Cech 48

18 escursionismo Vigoleno / Colli Piacentini 36

MAGGIO / GIUGNO

30.V / 3.VI escursionismo Trek Isola d'Elba 36

GIUGNO

martedì 10 varie / sede I Soci si incontrano / Carla Brambilla/Il mio Vietnam 9

15 escursionismo **140° di fondazione del CAO**

Monte Grona, Sant'Amate, Bregagno 37

21 / 23 mountain bike La Via del Sale dal Piemonte (CN) alla Liguria (IM) 48

29 escursionismo Laghi e Pizzo della Cavégna / val Vergelletto (CH) m 2157

col CAI di Como 38

LUGLIO

13 escursionismo Gola del Cardinello / Valchiavenna (SO) 39

19 / 20 escursionismo Monte Emilius/valle d'Aosta / m 3561 39

25 / 28 escursionismo / trekking

Sentiero Roma "fra il granito della val Masino" 40

AGOSTO

2 / 23 52° campeggio *in località da definire* 55

AGOSTO / SETTEMBRE

30.VIII / 1.IX escursionismo Rifugio Cavazza al Pisciadù (BZ) m 2587 41

SETTEMBRE

14 mountain bike La strada degli Alpi / val Bedretto (CH) 49

14 escursionismo Giro dei cinque laghi / val Brembana (BG) col *CAI di Monteolimpino* 41

22 / 29 escursionismo / trekking

Trekking in Albania 42

OTTOBRE

varie Inizio corso di ginnastica presciistica 57

11 / 12 escursionismo / mountain bike

Gita di chiusura/rifugio Nicola / Piani d'Artavaggio (LC) m 2000 42

19 varie Gara sociale di bocce e castagnata alla Capanna CAO 57

giovedì 30 varie / sede 49° concorso fotografico / termine presentazione opere 57

NOVEMBRE

9 varie 53° Festa Amici della Montagna alla Capanna CAO 57

DICEMBRE

15 escursionismo Escursione di Natale con scambio auguri 43

da definire varie / sede 49° concorso fotografico

serata presentazione e premiazione opere 57

SOCIE E SOCI CARISSIMI,

L'anno 2025 vede il 140° compleanno del CAO!

*Si, 140 anni dalla fondazione,
140 anni di servizio agli amanti della montagna.*

*Per celebrare l'anniversario, oltre ad una gita
apposita che faremo il 15 giugno,
il nostro impegno, nostro di tutti noi volontari
e consiglieri, sarà quello di offrire un calendario
gite e attività varie ancora più ricco di iniziative.*

*Troverete nel seguito gite per tutti i gusti,
da quella più facile vicino a casa, al trekking
in quota, a quella al mare e addirittura
a quella in un paese vicino ma sconosciuto a noi
fino a pochi anni fa.*

*Proseguiremo con le attività classiche,
escursionismo e sci d'alpinismo e con quelle
introdotte di recente, trekking e mountain bike.*

*Speriamo di vedere partecipazione
dei nostri soci e perché no,
tanti nuovi soci che vorranno unirsi.*

Il Presidente
Giorgio Galvani

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.

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 RINUNCIE/ANNULLAMENTI

Per le gite che verranno effettuate con le auto private, è prevista per i soci una quota a persona di

€ 3 per quelle di un giorno,

€ 5 per uscite di due giorni,

€ 6 per uscite di tre giorni.

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 e se non trattenuta dalla struttura (pullman, rifugio). L'annullamento delle gite comporterà la restituzione della caparra.

Le restituzioni in sede a partire dalla settimana successiva.

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 al telefono o messaggi WhatsApp ai referenti Gita indicati per ogni gita nel presente libretto o nel Gruppo WhatsApp "Escursionisti CAO" nelle settimane precedenti fino ad esaurimento dei posti disponibili a partire dal mese precedente la gita stessa o dalla pubblicazione.

Per i trekking dalla 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 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.

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



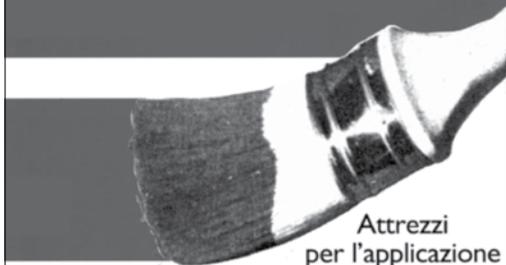
TEOREMA
ITALIA



TENDE da interni TENDE da esterni
Zanzariere TENDE alla veneziana

via Mascherpa - 9
telefono 031.525707
22100 Como - Albate

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

Gruppo
Serratore



JEEP AVENGER 4xe HYBRID

- POTENZA TOTALE: FINO A 136 CV
- PENDENZA SU GHIAIA: 40%
- PENDENZA SENZA ADERENZA SULL'ASSE ANTERIORE: 20%
- CONSUMO DI CARBURANTE: 5,4-5,5 L/100 KM



ERBA
Service
Via Milano, 7/A
Tel. 031.647111

ERBA
Viale Prealpi, 4
Tel. 031.647311

GRANDATE
Via Monviso, 1
Tel. 031.5686811

CANTÙ
Via G. da Fossano, 42
Tel. 031.7075811

ALBESE
con Cassano
Viale Lombardia, 4
Tel. 031.4220711

ALBAVILLA
Via M. Bolettone, 23
Tel. 031.627232

VALMADRERA
Via XXV, 49
Tel. 0341.224411

PESCATO
Via Roma, 23/B
Tel. 0341.297911

www.grupposerratore.com

ALBERGO *** PANORAMA



Via Templari 51- 38030
Panchià - Trentino -
Dolomiti - Val di Fiemme - m. 981 s.l.m.
tel. 0462 813137 Fax 0462 810136
www.albergopanorama.it
info@albergopanorama.it

ACCOMPAGNATORI ATTIVITÀ COLLETTIVE

I SOCI SI INCONTRANO



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
Guido Marazzi
Adriano Martinelli
Alessio Mazzocchi
Ornello Pozzi
Gigi Prunotto
Ezio Righetti
Sergio Ronchetti
Lorenzo Turconi



SCI ALPINO

Massimo Miccio
Erio Molteni

mercoledì	8 GENNAIO	SERATA TEORICA sulla sicurezza invernale in montagna
sabato	11 GENNAIO	ESERCITAZIONE ARTVA con ricerca in località da definire
giovedì	6 FEBBRAIO	ore 21,00 SERATA DI PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ CAO 2025 presso cinema Astra viale Giulio Cesare 3 - Como con l'ospite Federico Secchi guida alpina e maestro di sci, presenterà K2 - SKI IN THE SKY la spedizione al K2 con gli sci
martedì	11 FEBBRAIO	LE DONNE DEI BOSCHI relatore Alessandro Omassi
mercoledì	12 FEBBRAIO	Illustrazione e inizio iscrizioni per i TREKKING 2025
martedì	4 MARZO	RIVEDIAMOCI LE GITE 2024 a cura dei gruppi alpinistico ed escursionistico
martedì	1 APRILE	LE GITE CAO DEGLI ANNI '90 relatore Gigi Prunotto
martedì	6 MAGGIO	COMO MARINARA accenni storici e vecchio filmato rievocazione battaglia navale di Como relatore Sergio Masciadri
martedì	10 GIUGNO	IL MIO VIETNAM relatrice Carla Brambilla

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

ROBERTO



RUSSO

ORAFO

**CREAZIONE
&
RIPARAZIONE**

Via Milano, 159 - COMO
Tel. 031 267041

ARROTINO
COLTELLERIA

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche



Via Borgovico 69
22100 Como
Tel. 333/8053192

Corti Sport

da tre generazioni
al servizio degli sportivi

abbigliamento e attrezzature per
SCI TREKKING OUTDOOR



HOKA ONE ONE



SCARPA



SCONTO 20 % PER SOCI CAO

escluse promozioni

viale Lecco, 103 - 22100 Como - telefono 031.302.392

Roberto Mazzola
Ciaspolata verso il vacuo azzurro



CIASPOLE

19 GENNAIO CARDADA-CIMETTA M 1670

Da Orselina sopra il santuario Madonna del Sasso parte la funivia che ci porterà a Cardada m. 1340.

Da qui inizia il percorso con le ciaspole, un paesaggio da favola, sulla destra della seggiovia saliamo verso la Cimetta, dopo circa metà percorso si giunge all'Alpe Cardada, proseguiamo verso la nostra meta: la Cimetta. Un panorama mozzafiato ci attende, permettendoci di osservare due estremi, il punto più basso della Svizzera, il lago Maggiore e il punto più alto, ossia il massiccio del Monte Rosa con la Punta Dufour. Qui è possibile distinguere la linea Insubrica, la faglia che separa la parte settentrionale e meridionale delle Alpi.

Il rientro per lo stesso percorso di salita, riprendiamo poi la seggiovia con seduta laterale design del noto architetto Mario Botta.

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

ritrovo

parccheggio navigazione Tavernola/ore 6,45/auto proprie
per Orsellina-Locarno/CH/m 350

itinerario

salita su neve m 389/totale ore 6

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 17 gennaio

9 FEBBRAIO PASSO DEL SAN BERNARDINO M 2069 / COL CAI DI MONTEOLIMPINO

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

parccheggio 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 per CAO

Daniele Peregò per CAI Monteolimpino

termine iscrizione

venerdì 7 febbraio

23 FEBBRAIO ANELLO DEGLI ANDOSSI VALCHIAVENNA

Parceggiate le auto in zona "Arlecchino" a Madesimo, si sale per circa 300 metri alla sinistra del torrente Scalcoaggia 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 pinate 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

parccheggio di Muggiò/ore 6,45/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

Carla Brambilla e Lorenzo Turconi

termine iscrizione

venerdì 21 febbraio





evil eye

true
sport
eyewear

Made in
Austria



NUOVA FORESTER

Non chiamarla solo auto.

Crafted by
Silhouette International

evileye.com

terruzzi
OTTICA
Ottolè In Como dal 1954

info@terruzziottica.it
www.terruzziottica.it

Como
Via Milano 37
t: +39 031304930

Olgiate Comasco
Via Vittorio Emanuele 17
t: +39 031990458

AUTOPREMIER 4

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

opera segnalata
Margherita Balestrini
Not e nessun altro

SCI ALPINISMO



AVVERTENZE PER LE GITE DI SCIALPINISMO

Viste l'estrema variabilità delle condizioni meteo-niveo e del rischio valanghe, non si fissano in anticipo le mete, ma le date e le aree di possibile interesse.

La meta è decisa e confermata il giovedì precedente in base alle condizioni.

Se il meteo è più favorevole il sabato, verrà effettuata in tale giorno.

Se meteo/condizione è pessimo, verrà posticipata o annullata.

Gli iscritti verranno avvisati via messaggio, telefono, nell'apposito gruppo WhatsApp

capi gita / accompagnatori

Angelo Balestrini
Giorgio Galvani
Antonio Signoriello
Pietro Simonelli
Gianni Valesi

DOMENICA
2 FEBBRAIO

ALTO LAGO
VALTELLINA

DOMENICA
16 FEBBRAIO

SVIZZERA
CENTRALE
VALTELLINA

DOMENICA
9 MARZO

VALLE D'AOSTA
VAL FORMAZZA

DOMENICA
30 MARZO

ENGADINA

opera segnalata
Margherita Balestrini
Nevicata a Splügen



25/26/27 APRILE

VAL VIOLA
VALTELLINA

Tre giorni in alta Val Viola, Alta Valtellina, base al Rifugio Federico. Faremo 2 itinerari, con meta due cime, da scegliere al momento, in relazione alle condizioni ed al meteo, fra Pizzo Dosdè, Lago Spalmo, Viola, Saoseo.

ritrovo
venerdì

Como/ore 8:00/auto proprie/per Arnoga
val Viola/SO/poi verso l'ultimo parcheggio disponibile
(in relazione alla neve) e salita al Rifugio Federico (m 2133)
in 1 o 2 ore (150/250 m dislivello)

sabato e domenica
a due delle tante cime
(itinerari medi da 4/5 ore/1100/1300 m dislivello)

difficoltà
BSA, S3(cfr. pagina 5)
equipaggiamento
da sci alpinismo in quota, artva pala e sonda, ramponi,
picozza, imbragatura, moschettoni, cordini
capi gita Giorgio Galvani e Gianni Valesi

**Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata
di MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO (cfr. pagina 9)**

NB: iscrizioni + caparra entro giovedì 6 marzo

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



SCI ALPINO SCI NORDICO



27 DICEMBRE 2024 / 3 GENNAIO 2025
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 15 FEBBRAIO
GITA SCIISTICA
MADESIMO M 1550

responsabili
Angelo Balestrini e Sergio Ronchetti

per informazioni
dettagliate rivolgesi in sede negli orari di apertura

16 / 23 FEBBRAIO
53^A SETTIMANA BIANCA
SAN LORENZO DI SEBATO
VAL PUSTERIA (BZ)

Come preannunciato per la settimana bianca 2025 ritorneremo in quell'incantevole comprensorio sciistico della Val Pusteria e delle sue valli limitrofe che, sia per lo sci Alpino, che per quello Nordico e per le Ciaspole, offrono illimitate opportunità in grado di appagare le esigenze di tutti gli appassionati, anche i più esigenti.

*Alloggeremo presso l'HOTEL MUEHLGARTEN **** di San Lorenzo di Sebato, località Santo Stefano, già da noi utilizzato diversi anni fa, ospiti della gentile signora Marianna Gatterer.*

responsabili
Massimo Miccio ed Erio Molteni

per informazioni
dettagliate rivolgesi in sede negli orari di apertura



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

CASTELLETTI

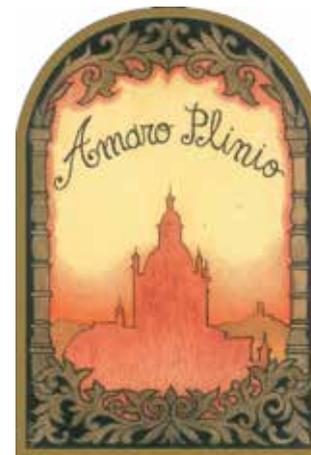
Tipolitografia S.R.L.

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

- 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



df MOUNTAIN

la trovi in tutti
i punti vendita



**df SPORT
SPECIALIST**

**SOCI CAI
SCONTO
15%**
dal prezzo di listino

Scopri tutti i nostri punti vendita
o acquista on-line su **df-sportspecialist.it**
SPEDIAMO IN TUTTA ITALIA



9 MARZO ANELLO DI COLONGHELLI

Giro ad anello con partenza da Maggiana, frazione di Mandello del Lario.

Raggiunta Maggiana, imbrocheremo il sentiero n. 12, mulattiera acciottolata in ripida salita. Effettueremo una breve deviazione per raggiungere lo Zucco della Rocca (m 853), splendido punto panoramico sul Lario.

Ritornati sul sentiero 12, raggiungeremo il nucleo di Colonghelli, con vista, in alto, delle guglie che coronano il rifugio Rosalba.

Da Colonghelli scenderemo al torrente della Valle dei Ratti, quindi alla Strada dei Campelli. Prenderemo quindi il sentiero 5A, raggiungendo con una breve deviazione la bella cascata di Cenghen. Ritornati quindi sul sentiero 5A torneremo a Maggiana.

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 6,45/auto proprie per Maggiana/LC/m 394

itinerario

salita m 820/distanza 11 km/totale ore 5,30/6

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Guido Marazzi e Adriano Martinelli

termine iscrizione

venerdì 7 marzo

23 MARZO MONTE ALTO UN BALCONE SUL LAGO D'ISEO M 1723

Il Monte Alto è un balcone naturale sul Lago di Iseo ed offre uno splendido panorama anche su Orobie Bergamasche e gruppo dell'Adamello.

Dalla frazione Ceratello imbrocheremo una mulattiera che, dopo averci fatto guadagnare dislivello, abbandoneremo in località Fontana Fredda (m. 1150) per proseguire su ripido sentiero che ci condurrà sino al Rifugio Magnolini (m. 1610).

Chi vorrà potrà fermarsi al rifugio attendendo il resto del gruppo che, arrivato sino in vetta al Monte Alto ritornerà al rifugio. Anche dal Rifugio Magnolini la vista è impareggiabile: Monte Rosa, Monviso e Presolana.

Il Rifugio Magnolini, del CAI di Lovere, è stato costruito nel 1948 ed è dedicato a Leonida Magnolini, colonnello d'artiglieria, medaglia d'oro al valor militare. Dal rifugio Magnolini si percorre il pendio erboso che porta al Monte Alto. Discesa per il medesimo itinerario di salita.

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 6,15/auto proprie per Costa Volpino località Ceratello/BG/m 800

itinerario

A/da Ceratello al Monte Alto, passando dal Rifugio Magnolini/ore 4:30 / **dislivello** salita m. 950

B/da Ceratello al Rifugio Magnolini/ore 4 **dislivello** salita m 810

difficoltà

A/(E) escursionistica

B/(E) escursionistica

equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione al sacco

capi gita Carla Brambilla e Alessio Mazzocchi

termine iscrizione venerdì 21 marzo

6 APRILE VARIGOTTI- CAPO NOLI LIGURIA DI Ponente

Il percorso, conosciuto come "Sentiero del Pellegrino", si snoda per circa 6 km partendo dall'abitato di Varigotti in via Strada Vecchia dove imbrocheremo il sentiero che ci conduce alla splendida vista sulla baia dei Saraceni. Lungo il tragitto potremo visitare la chiesa di S. Lorenzo con una breve deviazione, ritornati sul percorso principale raggiungeremo il "Mausoleo di Cerisola". Quindi il tracciato si farà più ripido e si giungerà a "Punta Crena", uno dei luoghi più panoramici della Liguria. Proseguiremo in direzione "Torre delle streghe" dove godremo di ampi scorci sul golfo di Noli e in lontananza sull'isolotto di Bergeggi e il golfo di Savona. Scendendo incontreremo la "Grotta dei briganti", le chiese di Santa Giulia, di Santa Margherita e giungeremo a Noli dove, tempo permettendo, potremo fare un meritato tuffo in mare.

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 5,45/pullman/per Varigotti/SV

itinerario

traversata/salita m 270/lunghezza 6 km/totale ore 4

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Sergio Ronchetti e Lorenzo Turconi

termine iscrizione

giovedì 27 marzo

11 MAGGIO MONTE LIMIDARIO O GRIDONE M 2188 / COL CAI MOLTRASIO

Percorso di grande interesse panoramico che si sviluppa nel bosco Sacro di Mergugno sui ripidi versanti verso il Lago Maggiore. Incomparabile itinerario, dalla Capanna Al Legn m 1785, il colpo d'occhio sul Verbano e la corona di monti che lo cingono. Il Limidario o Gridone, è sicuramente la più aspra ed elegante vetta tra quelle che sovrastano il Lago Maggiore, su cui si innalza una rossa ed alta croce. Il percorso fino alla Bocchetta di Valle è faticoso ma privo di difficoltà; il tratto finale di salita non è agevole, diviene più impegnativo per il superamento di alcuni canalini, non pericolosi ma dove si sale aiutandosi con le mani.

Tracce di sentiero, su versanti pratici alquanto ripidi (classificazione CAS T3). Dopo la Bocchetta di Valle, quindi, il percorso è riservato ad escursionisti esperti.

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

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 5,45/auto proprie per Mergugno/Ticino/m 1100

itinerario

dislivello salita m 1170/in ore 3,30-4,00

difficoltà

E/EE escursionistica - T3

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Sergio Ronchetti e Antonio Signoriello per CAO

Maria Rosa Camperi per CAI Moltrasio

termine iscrizione

venerdì 9 maggio

18 MAGGIO ANELLO DEI BRIGANTI DA VERNASCA A VIGOLENO COLLI PIACENTINI

Itinerario escursionistico culturale. Percorreremo solo i primi 12,5 km. Dalla piazza principale di Vernasca, parte l'Anello dei Briganti contrassegnato con la sigla A17. Dopo una leggera discesa in direzione della Casa di Riposo, inizia il sentiero tra boschi, radure e vigneti. Raggiunta la frazione Legatti, si prosegue in salita per il crinale tra i calanchi, in parte sul "Sentiero delle Ginestre" in fiore, verso la località La Ciocca. Discesa su un breve tratto di asfalto fino alla località Franchini; si attraversa la provinciale SP12 e si raggiunge il ponte sul fiume Ongina. Dopo il ponte, tra campi, boschi di querce e castagni si arriva al monte Santo Stefano, quindi alla porta muraria del caratteristico e storico Borgo di Vigoleno dove ci attende il pullman per il rientro.

ritrovo
parcheggio di Muggiò/ore 5,45/pullman/per Vernasca/PC

itinerario
salita m 350/totale ore 4/km 12,5

difficoltà
E/escursionistica

equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione
al sacco

capi gita
Carla Brambilla, Guido Marazzi e Antonio Signoriello

termine iscrizione
giovedì 8 maggio

30 MAGGIO/3 GIUGNO TREKKING ALL'ISOLA D'ELBA

Alla scoperta dell'Isola d'Elba: una rete estesa di sentieri lungo l'isola, fino al monte più alto, il monte Capanne, senza trascurare la costa, le sue cale, le spiagge.

Raggiungeremo l'isola in pullman che tragherà a Piombino, avremo come base il paese di Marciana Marina, costa nord, dove pernosteremo e ceneremo da venerdì a martedì. Nei giorni di sabato, domenica e lunedì organizzeremo tre itinerari fra i più caratteristici dell'area, con partenza dal paese stesso oppure, con il pullman, da altre località dell'isola. Chi preferisce potrà rimanere sulle spiagge del paese a godersi il clima tardo primaverile.

difficoltà
E/EE

equipaggiamento
da escursionismo bassa quota, possibili bagni in mare, possibile pioggia

colazione
durante le escursioni colazione al sacco, ordinabile in albergo la sera prima

capi gita
Carla Brambilla e Giorgio Galvani

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata di MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO (cfr. pagina 9)

**NB: numero massimo partecipanti 50
iscrizioni + caparra entro giovedì 6 marzo**

15 GIUGNO 140 ANNI DEL CAO TUTTI A SANT'AMATE, GRONA E BREGAGNO

Domenica 15 giugno il CAO Como celebra i suoi 140 anni con una uscita in Grona, Bregagno e Sant'Amate.

L'anniversario ci vedrà presenti dove è stata posata la ferrata del centenario e ci permetterà di trascorrere tutti insieme una giornata nelle località della zona.

Per chi vorrà salire la faticosa ferrata, o dirigersi in vetta al monte Bregagno o in Grona per la normale, la partenza è fissata alle ore 6,30.

Chi invece si reca direttamente alla chiesetta di Sant'Amate la partenza sarà alle 8,30.

Appuntamento per tutti e momento comunitario celebrativo sarà alle ore 12,30 nella suggestiva chiesetta di Sant'Amate, sulla selletta del sentiero che sale al Bregagno, dove si terrà la Santa Messa di suffragio celebrata dal parroco di Plesio.

Seguirà colazione al sacco sul pratone della chiesetta e successivo trasferimento pomeridiano al rifugio Menaggio per la merenda, con discesa conclusiva al parcheggio auto di Breglia.



ritrovo
parcheggio navigazione Tavernola:
ore 6:30 per gruppo Grona e Bregagno
ore 8:30 per gruppo Sant'Amate
in auto per Monti di Breglia (Plesio)

tempi, dislivelli, difficoltà
monti di Breglia - rifugio Menaggio: ore 1/disl. m 440
rifugio Menaggio - Ferrata del centenario:
ore 2,5/3 per la ferrata, 20 min dal rifugio/difficile
kit ferrata/disl m 400

rifugio Menaggio - monte Grona (per la Forcoletta):
ore 2/disl m 400

rifugio Menaggio - monte Bregagno: ore 2,5/disl m 700
Grona/Bregagno - Sant'Amate: 30 min

monti di Breglia chiesetta di Sant'Amate:
ore 1,30/disl m 630

equipaggiamento
per ferrata: imbragatura, kit, casco
abbigliamento e attrezzatura adeguate al percorso scelto e alla stagione

capi gita
Carla Brambilla, Adriano Martinelli e Antonio Signoriello

termine iscrizione
giovedì 12 giugno



29 GIUGNO
LAGHI E PIZZO CAVEGNA
M 1978/2280 / COL CAI COMO

L'escursione ci porterà in Canton Ticino, Val Vergeletto, laterale della Valle Onsernone a nord ovest di Locarno. Parcheggiata l'auto all'inizio della sterrata in località Piano delle Cascine (1110 m.) risaliremo la valle prima su carrareccia, poi su sentiero passando per l'alpe di Porcaresc (1796 m.) e il Passo di Cavegna fino a raggiungere il lago inferiore di Cavegna (1978 m.). Qui (o eventualmente ai laghi superiori) si fermerà il gruppo A. Il gruppo B risalirà su tracce ai laghi superiori di Cavegna (2040 m.) e intraprenderà la salita al Pizzo Cavegna (2280 m.). Ritornati al lago inferiore e riuniti i due gruppi si ridiscenderà all'Alpe Porcaresc, da dove devieremo verso l'alpe di Madei, e la capanna Alpe Arena. Dalla capanna, per bosco, si percorrerà la valle omonima varcando il ponte sul fiume Ribo e ritornando al Piano delle Cascine.

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

ritrovo
parcheggio navigazione Tavernola/ore 5,45
per Piano delle Cascine/val Vergeletto/CH-TI/m1110

itinerario
A/distanza 14 km / salita m 1000 / totale ore 5,30
B/distanza 16 km / salita m 1400 / totale ore 6,30

difficoltà
A/(E) escursionistico
B/(EE) escursionisti esperti

equipaggiamento da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione al sacco
capi gita

Guido Marazzi, Adriano Martinelli, Sergio Ronchetti per CAO
Anna Adami, Sergio Belluschi per CAI Como
termine iscrizione venerdì 27 giugno

13 LUGLIO
GOLA DEL CARDINELLO
UNO DEI TRATTI PIU' SPETTACOLARI
DELLA VIA SPLUGA

Partenza da località Isola di Madesimo. Il percorso si snoda lungo la vecchia via Spluga alla destra del torrente Cardinello. Superate le baite di Mottaletta si attraversa una zona pratora e quindi il sentiero si inerpica incuneandosi sulla comoda cengia lungo la parete rocciosa. Il percorso molto spettacolare ci conduce fino alla diga del lago di Montespluga. Da qui ci sposteremo attraversando la strada che conduce a Montespluga in località Stuetta e imboccheremo il sentiero degli Andossi che ci condurrà con piacevoli saliscendi tra prati e pascoli fino a Madesimo.

ritrovo
parcheggio di Muggiò/ore 6.15/auto proprie
per Isola di Madesimo/SO/m 1268

itinerario
salita m 750/totale ore 4
difficoltà
E/escursionistica
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione
al sacco
capi gita
Carla Brambilla e Lorenzo Turconi
termine iscrizione
venerdì 11 luglio

19/20 LUGLIO
MONTE EMILIUS M 3561
VALLE D'AOSTA

È "la Montagna di Aosta"! Raggiunta comodamente la conca di Pila si sale con seggiovia alla stazione a monte m 2309; si costeggia il Lago Chamolè m 2325 e si sale su bel sentiero a tornanti al Colle Chamolè m 2641. Da qui si scende rapidamente al già visibile Rifugio Arbolle m 2516. Il giorno dopo, di buon'ora e per sentiero, dal rifugio si sale al Lago Gelato m 2957 e al Colle dei Tre Cappuccini m 3242; da qui si percorre con maggior impegno e fatica il versante/cresta sud per tracce e massi fino in vetta. Dalla spaziosa cima il panorama aereo sulla città di Aosta e un giro di orizzonte eccezionale sulle Alpi della "Vallée"!

ritrovo sabato
parcheggio di Muggiò/ore 8,00/auto proprie
per Pila/AO/m 1790
salita/discesa al Rifugio Arbolle m 2516 in ore 1,30
dislivello m 332 salita e m 125 discesa
difficoltà E/escursionistica

itinerario domenica
salita facoltativa al Monte Emilius m 3561 in circa 4 ore
dislivello m 1045
difficoltà E/escursionistica al Colle Tre Cappuccini
EE/escursionisti esperti per il Monte Emilius

equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione
al sacco e in rifugio
capi gita
Gigi Prunotto e Lorenzo Turconi

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata di MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO (cfr. pagina 9)

NB: iscrizioni + caparra entro giovedì 19 giugno

25/26/27/28 LUGLIO
SENTIERO ROMA
SPETTACOLARE PERCORSO
NEL GRANITO DELLA VAL MASINO

Il Sentiero Roma nasce nel 1928 a cura del CAI di Milano al fine di “portare un modesto contributo alla difesa montana, con l’opportunità di collegare le varie vallate che compongono la Val Masino”. Con questo fine è stato, negli anni, predisposto un sentiero alto, raggiungibile dalle valli sottostanti, che collega Val Codera con la Val Malenco attraverso l’alta Val Masino. Da allora il Sentiero Roma ha assunto importanza sempre più rilevante tra i trekking delle Alpi e può essere considerato, oggi, uno dei più frequentati.

Per percorrerlo occorrono diverse giornate di cammino, dai 3 ai 5 giorni in base all’itinerario che si desidera seguire. Dal 1995 su questa spettacolare alta via si corre il Trofeo Kima, una skyrace di 52 km e 8400 m di dislivello totale. Questa maratona del cielo è considerata una tra le più belle ed impegnative skyrace a livello mondiale.

Noi percorreremo il sentiero a partire da Preda Rossa (valle laterale della val Masino) con arrivo ai Bagni del Masino, in quattro tappe giornaliere. È un percorso di alta montagna, ad una quota media di 2500 m dove potrebbe esserci ancora della neve. L’itinerario è caratterizzato da stretti sentieri, ghiaioni, gande e roccette, alcuni cavi e catene per superare tratti esposti e rocciosi.

Per questi motivi è richiesto ai partecipanti di avere adeguato allenamento, attrezzatura ed esperienza ai trekking in quota. Ci sono vie di fuga verso valle (val di Mello, val Masino) in caso di dovuta interruzione per maltempo.

La principale caratteristica di questa zona è il granito e le vette prestigiose, storiche: Badile, Cengalo, Castello, Disgrazia. Passeremo anche dal Bivacco Molteni-Valsecchi, due giovani alpinisti del CAO, morti tragicamente al ritorno dal Badile nel luglio 1937 (ci sarà un momento di raccoglimento al bivacco anche per onorare tutti gli alpinisti morti tragicamente in azione).

venerdì prima tappa

ritrovo parcheggio di Muggiù ore 9:00, auto proprie, per Bagni del Masino (SO); li lasceremo le auto e con uno o più pulmini noleggiati ci faremo portare al piano di Preda Rossa, da dove salire a piedi al Rifugio Ponti (2550 m), > tempo 2:30 h, Disl. +600 m, dist. 4,5 km

sabato seconda tappa

traversata Rifugio Ponti 2550 m – Rifugio Allievi 2370 m, > tempo 7 h, Disl. +950/-1020 m, dist. 11 km

domenica terza tappa

traversata Rifugio Allievi 2370m – Rifugio Gianetti 2520 m, > tempo 5 h, Disl. +570/-420 m, dist. 10,5 km

lunedì quarta tappa

traversata Rifugio Gianetti 2520 m – Rifugio Omio 2080 m discesa ai Bagni del Masino 1200 m, > tempo 6 h, Disl +150 / -1500 m, dist. 8,8 km

difficoltà

EEA / escursionisti esperti, sentieri attrezzati

equipaggiamento

da escursionismo in alta quota per più giorni, possibili piogge/nevischio, possibili escursioni termiche elevate
colazione e pernottamenti al sacco e in rifugio
capi gita Giorgio Galvani e Antonio Signoriello

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata di MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO (cfr. pagina 9)

NB: numero massimo partecipanti 15, iscrizioni + caparra entro giovedì 27 marzo

30/31 AGOSTO - PRIMO SETTEMBRE
TRAVERSATA DA PASSO GARDENA
A PASSO PORDOI DOLOMITI

Siamo in una delle zone Dolomitiche tra le più famose. Dal passo Gardena m 2121 saliremo al rifugio Franco Cavazza al Pisciadù m 2587, ove faremo base. Il giorno dopo saliremo alla Cima Pisciadù m 2985, rientrando al rifugio. Il terzo giorno lasceremo definitivamente il rifugio proseguendo sull’Alta Via delle Dolomiti n. 2. Raggiunto sull’altopiano il rifugio Boè m 2871, dopo breve sosta, proseguiremo comodamente fino al rifugio Forcella Pordoi m 2829, all’omonima Forcella. Da qui un ripido sentiero ci depositerà al passo Pordoi m 2239 dal quale, con mezzi pubblici, ritorneremo al passo Gardena ed alle auto per il rientro.

ritrovo sabato

parcheggio di Muggiù/ore 8,00/auto proprie

per passo Gardena/BZ/m 2121

salita al rifugio Cavazza al Pisciadù m 2587 in ore 1,30

difficoltà E/escursionistica/dislivello m 466

itinerario domenica

salita facoltativa alla Cima Pisciadù m 2985 in circa 2 ore

difficoltà E/EE per la Cima Pisciadù/**dislivello** m 398

itinerario lunedì

traversata dal rifugio al passo Pordoi m 2239 in circa 5 ore

difficoltà E/escursionistica/**dislivello** m 300 salita,

m 632 discesa

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco e in rifugio

capi gita

Carla Brambilla e Gigi Prunotto

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata di MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO (cfr. pagina 9)

NB: iscrizioni + caparra entro giovedì 26 giugno

14 SETTEMBRE
GIRO DEI CINQUE LAGHI
DA RONCOBELLO VAL BREMBANA
COL CAI MONTEOLIMPINO

Il giro dei Cinque Laghi è forse l’itinerario più frequentato della val Brembana. Dalle baite di Mezzeno si sale con bel sentiero al passo Mezzeno (m 2140) per poi ridiscendere e costeggiare il primo lago fino al rifugio Laghi Gemelli (m 1950). Da qui si prosegue per il lago Colombo (m 2050) poi il lago Becco (m 1880), il lago Marcio (m 1840) che nonostante il nome, è il lago più bello, con un panorama bellissimo e si cammina a contatto con l’acqua, il lago Pian Casere (m 1830) per poi tornare al rifugio Laghi Gemelli. Si risale al passo Mezzeno e si scende alle auto. Tutti i laghi sono artificiali.

ritrovo

parcheggio di Muggiù/ore 6,00/auto proprie/per Roncobello/

parcheggio località Baite di Mezzeno/BG/m 1600

itinerario

A/al rif. Laghi Gemelli/salita m 750 totale/ore 4,30

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

difficoltà

A/(E) escursionistico

B/(E) escursionistico

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Ezio Righetti e Lorenzo Turconi per CAO

Daniele Perego per CAI Monteolimpino

termine iscrizioni

venerdì 12 settembre

22/29 SETTEMBRE

ALBANIA

TREKKING NEL PAESE DELLE AQUILE

Alla scoperta dell'Albania, territorio montuoso nei Balcani, vicino ma lontano fino a qualche anno fa: ora invece il turismo è avviato e rende possibile la visita a questa terra.

Raggiungeremo l'Albania in aereo, poi un pullman ci porterà subito verso l'area nord, precisamente nella valle di Teth, nel Parco Nazionale omonimo.

Resteremo a Teth per due escursioni giornaliere, alle cascate del parco e al passo Peja.

Il terzo giorno un gruppo a piedi potrà raggiungere la Valle di Valbona, l'altro la raggiungerà in pullman con tutti i bagagli. Anche a Valbona resteremo per due escursioni giornaliere, al Passo Peslop e al Rifugio Rama e vetta soprastante al confine con Montenegro.

L'ultimo giorno ci sposteremo a sud sempre con il pullman con visita al Lago di Fierze e poi a Tirana.

NB **Indispensabili documenti validi per l'espatrio**

difficoltà

E/EE

equipaggiamento

da escursionismo media quota/possibili piogge e temperature autunnali

capi gita

Carla Brambilla e Giorgio Galvani

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata di MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO (cfr. pagina 9)

NB: numero massimo partecipanti 30, iscrizioni + caparra entro giovedì 13 marzo

11/12 OTTOBRE

GITA DI CHIUSURA

RIFUGIO NICOLA M 1900

PIANI DI ARTAVAGGIO

Gita di chiusura 2025 ai Piani di Artavaggio, nel lecchese, al Rifugio Nicola, storico rifugio (ora ristrutturato) che ha visto molte gite CAO del passato remoto.

Con l'auto raggiungiamo Moggio in Valsassina: da qui con la funivia ai Piani e in poco meno di un'ora al Rifugio. Chi preferisce potrà salire a piedi, senza funivia (2 ore da Moggio) oppure in mountain bike per la strada del culmine di san Pietro, poi mulattiera ai piani (3 ore circa da Moggio).

Per la giornata di domenica si proporranno una cima facoltativa (Cima di Piazza o Zuccone Campelli) e ritorno a Moggio lungo il Sentiero degli Stradini dai Piani (i bikers torneranno dalla strada di salita)

ritrovo sabato

parcheggio di Muggiò/ore 13,00/auto proprie per Moggio - partenza funivia/LC/m 890

salita ai Piani in funivia e al rifugio in ore 1 (i bikers potranno partire prima, al mattino)

difficoltà

E/EE per la domenica

dislivelli

in relazione agli itinerari scelti per la 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 iscrizioni

giovedì 2 ottobre

14 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, 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



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



MOUNTAIN BIKE

11 MAGGIO COSTIERA DEI CECH VALTELLINA

La Costiera dei Cech, situata sul versante soleggiato della bassa Valtellina, è una sorta di presepe permanente con graziosi borghi e piccole chiesette; si estende dall'imbocco della Valchiavenna fino al solco della Val Masino.

Il nostro tour in mtb partirà da Cino piccolo paese di 330 abitanti situato a 504 metri sulla Costiera dei Cech in corrispondenza di Mantello/Delebio.

ritrovo

Como/ore 7,30/auto proprie/per Cino/m 504

distanza

km 16 circa

dislivello

m 883

difficoltà tecnica

facile

altitudine massima

m 1179 (Prati dell'0)

tipo di percorso

anello

equipaggiamento

da mountainbike di media quota

capi gita

Angelo Balestrini e Pietro Simonelli

termine iscrizione

venerdì 9 maggio

21/23 GIUGNO LA VIA DEL SALE DAL PIEMONTE (CN) ALLA LIGURIA (IM)

Una spettacolare strada bianca ex-militare che collega le Alpi Piemontesi e Francesi al Mare Ligure, si snoda tra i 1800 e i 2100 metri di quota lungo lo spartiacque alpino principale presso il confine italo-francese, attraversando a mezzacosta, valichi alpini, con stupendi paesaggi.

Effettueremo questo percorso in tre giorni: partiremo in bici da Limone Piemonte, con la salita al Col di Tenda per poi seguire la strada militare che ci porterà alle fortificazioni militari che caratterizzano questa zona di confine. Dopo la cena e la notte al rifugio don Barbera ripartiremo per la seconda giornata che passeremo tutta in quota tra mulattiere e strade militari, per arrivare al colle Melosa dove pernosteremo al rifugio Allavena. Il terzo giorno scenderemo verso il mare e la nostra meta finale, Ventimiglia attraversando i caratteristici centri di Pigna, Isolabona e Dolceacqua: un tuffo nel mare, un gelato in spiaggia e poi ripartiremo in treno, altro momento per noi imprescindibile dell'avventura.

In questo tour ognuno trasporterà con sé il bagaglio necessario per i tre giorni: tutto il necessario dovrà stare nello zaino o borse laterali: una vera avventura in bike!

Le tre tappe saranno di circa 35-50 km l'una e dislivello di m 1200/1400 per i primi 2 giorni, solo discesa l'ultimo giorno

distanza totale

km 130 circa

dislivello totale

m 2700

difficoltà tecnica

media

equipaggiamento

da mountain bike di media quota, possibili piogge,

zaino o borse laterali per proprio bagaglio,

camera d'aria di scorta

capi gita

Angelo Balestrini e Pietro Simonelli

Il programma in dettaglio verrà illustrato nella serata di MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO (cfr. pagina 9)

NB: iscrizioni + caparra entro giovedì 27 marzo

14 SETTEMBRE LA STRADA DEGLI 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),

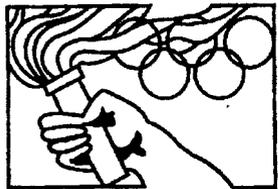
vestiario adeguato quota media inizio autunno

capi gita

Angelo Balestrini e Pietro Simonelli

termine iscrizione

venerdì 12 settembre



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**



QUANDO VIAGGIARE CREA DIPENDENZA



ANGELO GAFFURI
dei Traffici 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
Traffici di Viaggio di Caronno Pertusella,
Piazza Pertini 77

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 | Senior partner
RAG SILVIA FRISONI
Consulente del lavoro | Senior partner
DOTT. ALESSIO BISCEGLIE
Consulente del lavoro | Senior partner
DOTT.SSA SILVIA COSTA
Consulente del lavoro | Collaboratore
DOTT. ALBERTO BALESTRINI
Consulente del lavoro | Collaboratore

FRISONI^eBISCEGLIE

STUDIO DI CONSULENZA DEL LAVORO



Via Oltrecolle, 139 - 22100 Como



+39 031 555560



info@frisoniebisceglie.com



www.frisoniebisceglie.com



foto grafie di
Gigi Prunotto

CAMPEGGIO 

NUOVO
ARREDAMENTI

AlVô



Nuovo Arredamenti Al Vô
di Molteni Piero Rossano & C.

via Gino Grassi, 257 Lipomo, Como
telefono +031 524746
info@nuovoarredamentialvo.it
nuovoarredamentialvo.it



2/23 AGOSTO
52° CAMPEGGIO

**LOCALITÀ
IN VIA
DI DEFINIZIONE**

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

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.



ATTIVITÀ VARIE

OTTOBRE

DA INIZIO MESE

partenza corso
di ginnastica presciistica

DOMENICA 19

gara sociale di bocce
e castagnata
alla Capanna CAO

GIOVEDÌ 30

termine presentazione opere
49° concorso fotografico

NOVEMBRE

DOMENICA 9

53ª Festa
Amici della Montagna alla Capanna CAO

DATA DA DEFINIRE

49° concorso fotografico:
serata presentazione
e premiazione opere in sede

DA DUE GENERAZIONI
NEL MONDO DELLA FRUTTA



LA FRUTTA
Di Luca & C.

TEL. 392.107.68.95
MERCATO COPERTO COMO

momi



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

APPUNTI
NOTE



albiolo: via pozzi 2
 **+39 339 396 5988**
solo whatsapp

risuolatura:
scarpette arrampicata
trekking
scarponi montagna
cross
ecc...



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