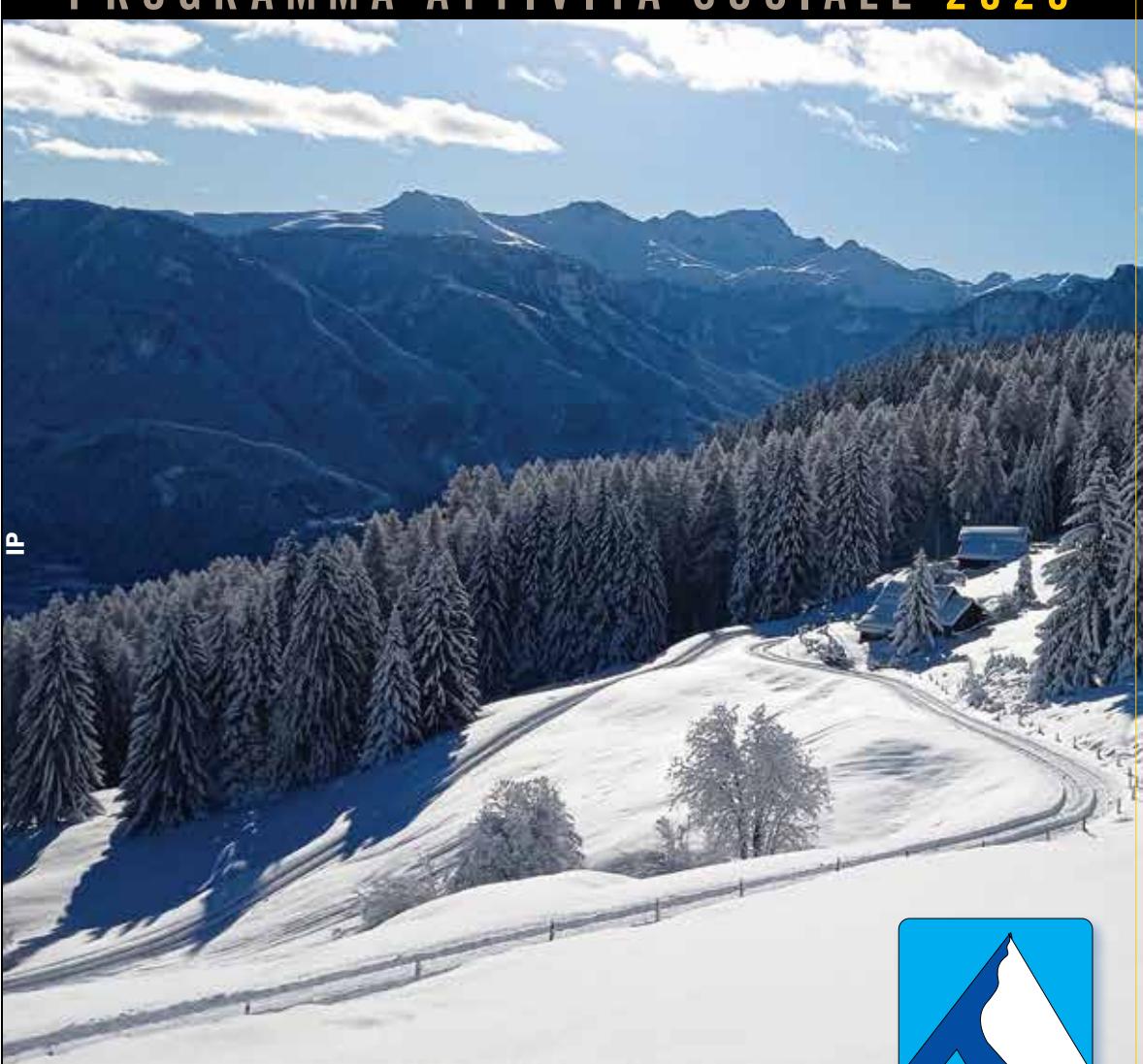


PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2026

IP



CLUB ALPINO OPERAIO COMO 1885



PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2026



CLUB ALPINO OPERAIO COMO 1885

CAMPAGGIO CIASPOLE ESCURSIONISMO MOUNTAIN BIKE SCI ALPINISMO SCI ALPINO SCI NORDICO

CALENDARIO CRONOLOGICO 2026

DICEMBRE 2025 / GENNAIO 2026

27.XII / 02.I sci alpino / sci nordico / ciaspole / escursionismo

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

26

GENNAIO

giovedì 15 cinema Astra Como Serata presentazione Programma Attività Sociale 2026

Ospite: Silvia Loreggian guida alpina

5

18 ciaspole

Anello di Campagneda m 2287/rifugio Cristina/Valmalenco

14

sabato 24 varie

Esercitazione ARTVA con ricerca *in località da definire*

5

FEBBRAIO

1 scialpinismo Alto Lago o Valtellina - *itinerario secondo meteo*

20

1 ciaspole Cardada-Cimetta m 1670

14

martedì 3 varie / sede I Soci si incontrano/Forni-Rubino-Torchia/La Gran Via del Devero

5

sabato 7 sci alpino Madesimo (SO) m 1550

27

mercoledì 11 varie / sede Presentazione ed iscrizioni per trek 2026

5

15 scialpinismo Svizzera centrale o Valtellina - *itinerario secondo meteo*

20

15 ciaspole Alpe di Paglio/Cimone di Margno/Cima di Olino (LC) m 1801

15

27.II / 01.III ciaspole Altopiano di Asiago m 1000

15

MARZO

1 scialpinismo Engadina o Val Formazza - *itinerario secondo meteo*

21

01 / 08 sci alpino / sci nordico / ciaspole / escursionismo 54a settimana bianca/Dobbiaco/m 1213

27

martedì 3 varie / sede I Soci si incontrano/Marra-Roncoroni/Tra cielo, acqua e terra

5

martedì 17 varie / sede I Soci si incontrano/Gigi Prunotto/Gite CAO anni 90/seconda serie

5

22 escursionismo Sentiero natura di Borgio Verezzi

34

29 scialpinismo Val d'Aosta - *itinerario secondo meteo*

21

APRILE

martedì 7 varie / sede I Soci si incontrano/Rivediamoci le gite del 2025

5

12 escursionismo Traversata del monte Barro (LC) m 922

34

19 escursionismo Dosso Bello (CO) m 1979

35

18 / 20 scialpinismo Val Martello/Rifugio Corsi m 2265

21

MAGGIO

martedì 5	varie / sede	I Soci si incontrano/Sergio Masciadri/Le donne nell'alpinismo	5
10	escursionismo	Monte Gambarogno (CH) m 1734 col <i>CAI di Moltrasio</i>	35
24	mountain bike	I panorami dell'Alpe Tagliata	46
24	escursionismo	Alpe Cima in val Bodengo (SO) m 1875	36
30.V / 02.VI	escursionismo	Foresta Casentinese	36

GIUGNO

martedì 9	varie / sede	I Soci si incontrano/Guido Marazzi/Albania classica, porta d'oriente	5
13 / 15	mountain bike	La Via degli Dèi/da Bologna a Firenze	46
14	escursionismo	Monte Alto (BG) m 1723	37
21	escursionismo	Piz Giübün (CH) m 2776 col <i>CAI di Como</i>	37

LUGLIO

12	escursionismo/alpinismo	Grigna Settentrionale (LC) m 241039	38
18 / 20	escursionismo	Giro del monte Civetta	39

AGOSTO

2 / 22	53° campeggio	53° campeggio/il gatto e la volpe/loc. Campertogno (VC) m 815	53
--------	---------------	---	----

SETTEMBRE

6	escursionismo	Laghi della Cavégna (CH) m 1978 col <i>CAI di Monteolimpino</i>	39
13	mountain bike	Lai da Vons/Grigioni (CH)	47
18 / 23	escursionismo / trekking	Monte Olimpo m 2918 e Meteore (Grecia)	40

OCTOBRE

4	varie	Inizio corso di ginnastica presciistica	55
10 / 11	escursionismo	Lago Cabianca (BG) m 2150	40
	escursionismo/alpinismo	Gita di chiusura/rifugio Salmurano/val Gerola (SO) m 1850	40
18	varie	Gara sociale di bocce e castagnata alla Capanna CAO	55
giovedì 29	varie / sede	50° concorso fotografico / termine presentazione opere	55

NOVEMBRE

8	varie	54° Festa Amici della Montagna alla Capanna CAO	55
da definire	varie / sede	50° concorso fotografico serata presentazione e premiazione opere	55

DICEMBRE

13	escursionismo	Escursione di Natale con scambio auguri	41
----	---------------	---	----

SOCIE E SOCI CARISSIMI,

Dopo l'anno del 140° compleanno del CAO torniamo alla “normalità”!

Normalità nel proporre gite e attività centrate sulla montagna, passione di tutti noi Soci.

Come di consueto ci saranno gite da quelle più facili, vicino a casa, al trekking in quota, a quelle al mare e all'estero.

Le gite si declineranno nell'escursionismo, sci d'alpinismo, trekking e mountain bike.

Speriamo di vedere partecipazione dei nostri Soci e nuovi Soci che vorranno unirsi.

Buona montagna a tutti!

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 subentriano 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 CAI valida per l'anno per poter usufruire delle tariffe agevolate per i pernottamenti nei rifugi, sia italiani che esteri.

L'iscrizione al CAI comporta anche la copertura assicurativa per eventuali soccorsi in montagna, particolarmente utili nei paesi alpini fuori dall'Italia (Svizzera, Austria, Francia). Per le attività sciistiche si consiglia la sottoscrizione della tessera F.I.S.I.

RESPONSABILITÀ

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.

È quindi raccomandabile essere dotati di personale assicurazione per infortuni.

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

Per tutte le gite in programma, sempre previste in ambiente alpino, si raccomanda un adeguato allenamento (vedi i tempi di percorrenza, 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 RINUNCE/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 partecipazione fra tutti i gitali. 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 almeno 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.

ASSOCIARSI AL CAO

Tutte le attività del presente libretto sono riservate ai soci CAO se non esplicitamente indicate come "entra libera"

Quote Soci 2026:

35 euro Sostenitore

25 euro Ordinario

20 euro Familiare (se in famiglia c'è già un socio sostenitore o ordinario)

Per associarsi al CAO o rinnovare l'associazione:
è possibile farlo in sede nel giorno ed orari di apertura
(giovedì, dalle 21 alle 23), è disponibile il POS.

Oppure da casa propria

1) Pagamento quota per nuovi Soci 2026 e rinnovi:

Bonifico bancario: IT10D 05387 10902 0000 4254 6025

beneficiario: CAO Club Alpino Operaio APS -

causale: nome, cognome, tipo socio

Con carta di credito/debito on-line:

scrivere mail a pagamenti@caocomo.it

indicando nome, cognome, tipo socio

riceverete una mail con link a Nexi

per effettuare il pagamento con carta in tutta sicurezza

2) Solo per Nuovi Soci 2026:

Compilare il modulo di adesione scaricabile dal sito

www.caocomo.it

compilare e firmare tramite acrobat reader

oppure tramite stampa, compilazione e poi scanner

Inviare il modulo pdf e copia del pagamento a

posta@caocomo.it inserendo nell'oggetto NUOVO SOCIO

DATI DEL CAO

CLUB ALPINO OPERAIO (C.A.O.) A.P.S.

sede: viale Innocenzo XI, 70, 22100 Como

apertura sede: tutti i giovedì, dalle 21 alle 23

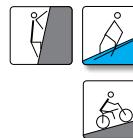
codice fiscale/partita iva: 00453090136

codice univoco fatturazione: USAL8PV

pec: cao.como@arubapec.it

ACCOMPAGNATORI ATTIVITÀ COLLETTIVE

I SOCI SI INCONTRANO



ALPINISMO

MOUNTAIN BIKE

SCI ALPINISMO

Angelo Balestrini

Luca Bianchi

Giorgio Galvani

Antonio Signoriello

Pietro Simonelli

Gianni Valesi



CAMPEGGIO

Gigi Prunotto

Sergio Ronchetti



CIASPOLE ESCURSIONISMO

Carla Brambilla

Giancarlo Brognoli

Guido Marazzi

Adriano Martinelli

Alessio Mazzocchi

Ornello Pozzi

Gigi Prunotto

Ezio Righetti

Barbara Roda

Sergio Ronchetti

Giuseppe Tremari

Lorenzo Turconi



SCI ALPINO

Massimo Miccio

Erio Molteni

giovedì

15 GENNAIO

ore 21,00

SERATA DI PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ CAO 2026

presso cinema Astra viale Giulio Cesare 3 - Como
con l'ospite **SILVIA LOREGGIAN** guida alpina

sabato

24 GENNAIO

ESERCITAZIONE ARTVA con ricerca in località da definire

martedì

3 FEBBRAIO

LA GRAN VIA DEL DEVERO

relatori Matteo Rubino, Veronica Torchia e Martina Forni

mercoledì

11 FEBBRAIO

ILLUSTRAZIONE e inizio iscrizioni

TREKKING 2026

martedì

3 MARZO

TRA TERRA, ACQUA E CIELO

relatori Salvatore Marra e Renata Roncoroni

martedì

17 MARZO

LE GITE CAO DEGLI ANNI '90 / II serie

relatore Gigi Prunotto

martedì

7 APRILE

RIVEDIAMOCI LE GITE 2025

a cura dei gruppi alpinistico ed escursionistico

martedì

5 MAGGIO

LE DONNE NELL'ALPINISMO

relatore Sergio Masciadri

martedì

9 GIUGNO

ALBANIA CLASSICA, PORTA D'ORIENTE

relatore Guido Marazzi

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

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 sconnesse; 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



NUOVA FORESTER
Non chiamarla solo auto.

AUTOPREMIER

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

ALBERGO *** PANORAMA



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



QUANDO VIAGGIARE CREA DIPENDENZA

Angelo Gaffuri

Tel. & Whatsapp 331.8750014
angelo.gaffuri@trafficantidivaggio.com

COSA PROONGO:

-  VIAGGI SU MISURA
-  PACCHETTI VACANZA
-  VIAGGI DI GRUPPO

Ricevo su appuntamento
a Lurate Caccivio (Co) e
Caronno Pertusella (Va)





CIASPOLE



**18 GENNAIO
ANELLO DI CAMPAGNEDA
E RIFUGIO CRISTINA IN VALMALENCO
M 2287**

Un giro ad anello ai piedi del maestoso Pizzo Scalino lungo le ampie distese dell'Alpe Campagneda per giungere al rifugio Cristina nel cuore dell'Alpe Prabello. Da Chiesa Valmalenco si sale con auto sino alla frazione di Campo Franscia mt.1518; si può continuare se la strada lo consente verso Campo Moro m 1900. Il percorso ciaspole, segnalato da pali dipinti di rosa, dopo le case, in leggera salita arriva all'Alpe Campagneda m 2140.

Poco sopra troveremo il rifugio Cà Runcasch m 2170, proseguiamo e al bivio sulla destra il cartello che indica Alpe Prabello, il rifugio Cristina e la caratteristica chiesetta di Maria Regina della Pace. Il ritorno percorrendo tutta la piana, tenendo il Pizzo Scalino sulla dx seguiamo la discesa sino al rifugio Runcasch per poi rientrare all'auto.

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 6,45/auto proprie per Campo Franscia/SO/m 1518

itinerario

salita su neve m 400/totale ore 5,30/km 17
(superiore se si lascia l'auto prima)

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 16 gennaio

**PRIMO FEBBRAIO
CARDADA-CIMETTA
M 1670**

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

parcheggio navigazione Tavernola/ore 6,45/auto proprie per Orselina-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 e Guido Marazzi

termine iscrizione

venerdì 30 gennaio

**15 FEBBRAIO
DALL'ALPE DI PAGLIO
AL CIMONE DI MARGNO E CIMA DI OLINO
M 1801**

Il Cimone di Margno è un dosso erboso con rado bosco alle sue pendici e la sua conformazione lo ha reso una meta classica per gite con ciaspole o scialpinistiche.

Dal parcheggio dell'Alpe di Paglio seguiamo il sentiero riservato alle ciaspole sino a raggiungere la Cima del Laghetto. Affrontiamo l'ultimo strappo che ci porta in vetta al Cimone di Margno da dove scendiamo percorrendo il crinale opposto che in leggera discesa ci porta alla Cima di Olino (m.1768). Da qui chiuderemo l'anello percorrendo la strada che ci condurrà al Pian delle Betulle ed infine al punto di partenza.

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 6,45/auto proprie/ per Alpe di Paglio/Casargo-Lecco/m 1386

itinerario

salita su neve m 550/totale ore

equipaggiamento

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

set autosoccorso obbligatorio

ARTVA, pala, sonda

colazione

al sacco

capi gita

Alessio Mazzocchi e Barbara Roda

termine iscrizione

venerdì 13 febbraio

**27/28 FEBBRAIO / PRIMO MARZO
ALTOPIANO DI ASIAGO
TRA NATURA E STORIA**

novità Proponiamo il primo weekend trekking con le ciaspole. Andiamo sull'Altopiano dei Sette Comuni con soggiorno ad Asiago. Dopo la prima notte in albergo, nella giornata di sabato saliremo al Forte Verena. Il secondo giorno ciaspoleremo su uno dei percorsi ad anello del comprensorio di Campolongo. La proposta è naturalmente aperta anche ai fondisti.

ritrovo venerdì

parcheggio di Muggiò/ore 7,00/auto proprie per Asiago/VC/m 1000

sabato

da Casere Verena/rifugio Vereneta fino al rifugio Forte Verena salita su neve m 400/totale ore 4/km 13

domenica

percorso ad anello a Campolongo da definirsi
equipaggiamento

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

Trattandosi di percorsi tracciati non è necessario l'utilizzo del kit Artva

colazione

al sacco e in albergo

capi gita

Barbara Roda e Lorenzo Turconi

Il programma in dettaglio verrà illustrato in una serata apposita mercoledì 11 febbraio 2026.



NUOVO
ARREDAMENTI

Al Vô

Nuovo Arredamenti Al Vô
di Molteni Piero Rossano & C.

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

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@colorificobravin.it



TEOREMA
ITALIA



TENDE da interni TENDE da esterni
Zanzariere TENDE alla veneziana

via Mascherpa - 9
telefono 031.525707
22100 Como - Albate



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
o nell'apposito gruppo WhatsApp

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

Guido Marazzi

Le orme del vento

DOMENICA
PRIMO FEBBRAIO

ALTO LAGO
VALTELLINA

DOMENICA
15 FEBBRAIO

SVIZZERA
CENTRALE
VALTELLINA

DOMENICA
PRIMO MARZO

ENGADINA
VAL FORMAZZA

DOMENICA
29 MARZO

VALLE D'AOSTA

18/19/20 APRILE

VAL MARTELLO

Quest'anno la tre giorni di sci alpinismo sarà centrata nella Val Martello. Dormiremo e ceneremo al rifugio Corsi che raggiungeremo in funivia oppure con le pelli (1 ora circa). Nei 2 giorni seguenti abbiamo solo l'imbarazzo della scelta: dal prestigioso Cevedale, fino alla prestigiosa Cima Venezia e tante altre (Marmotta, Solda ecc.).

I dislivelli non superano mai i 1200 m tranne che per il Cevedale (1500 m); non ci sono particolari difficoltà tecniche.

ritrovo sabato 18

Como/ore 7:00/auto proprie/per Lago di Gioveretto
val Martello/BZ/m 2050

salita al rifugio Corsi m 2265 in funivia o con le pelli/ore 1
dislivello m 200

domenica 19 / lunedì 20

salite a cime della valle in relazione alle condizioni niveo-meteo
difficoltà

BSA, S3(cfr. pagina 5)
equipaggiamento

da sci alpinismo in quota, ARTVA pala e sonda, ramponi,
piccozza, imbragatura, moschettoni, cordini

capi gita

Giorgio Galvani e Gianni Valesi

**Il programma in dettaglio verrà illustrato
in una serata apposita mercoledì 11 febbraio 2026.**



Liquore con erba iva di Madesimo

Achillea



ACHILLEA MOSCHATA (Erba iva, Taneda)
digestiva e aromatica, usata per preparare liquori, amari e tisane
grazie al suo aroma balsamico e alle proprietà digestive.

CAMOMILLA
sedativa e calmante, impiegata per aromatizzare
grappa e infusi alpini.

Distribuita da:

OSTERIA DEL GALLO - Via Vitani 16, Como - Tel. 031 3868025 - www.osteriadegallo-como.it



A BINAGO coltiviamo mirtilli, fragole,
lamponi ed ortaggi con metodi naturali.
Trovate i **mirtilli da giugno a luglio**,
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.
Dai primi mesi del 2026 sara' pronto il nostro
Bed&Breakfast con tre camere confortevoli ed
accoglienti per trascorrere rilassanti soggiorni.
Per altri orari basta chiamarci:

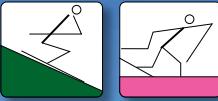
Ferruccio: 334-8999997

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

momi



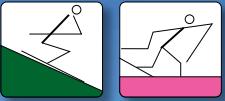
BLEVIO (CO) - FRAZ. GIROLA
TEL. +39 334 12 02 327
www.ristorantemomi.it
info@ristrantemomi.it
gradita prenotazione



SCI ALPINO E NOR- DICO



foto di
Masimo Milucco



SCI ALPINO NORDICO



27 DICEMBRE 2025 / 2 GENNAIO 2026
**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 7 FEBBRAIO
GITA SCIISTICA
MADESIMO M 1550**

**PRIMO/8 MARZO
54^a SETTIMANA BIANCA
DOBBIACO M 1213
VAL PUSTERIA (BZ)**

Come preannunciato
per la settimana bianca 2026
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 LAURIN'S **** di Dobbiaco,
ospiti della famiglia Kiebacher.

responsabili

Angelo Balestrini e Sergio Ronchetti

per informazioni

dettagliate rivolgesi in sede negli orari di apertura

responsabili

Massimo Miccio ed Erio Molteni

per informazioni

dettagliate rivolgesi in sede negli orari di apertura



roncoroni legno

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



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

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



**ARROTINO
COLTELLERIA**

Riccadonna

Coltellerie professionali
e sportive
delle migliori marche



Via Borgovico 69
22100 Como
Tel. 333/8053192



**df SPORT
SPECIALIST**

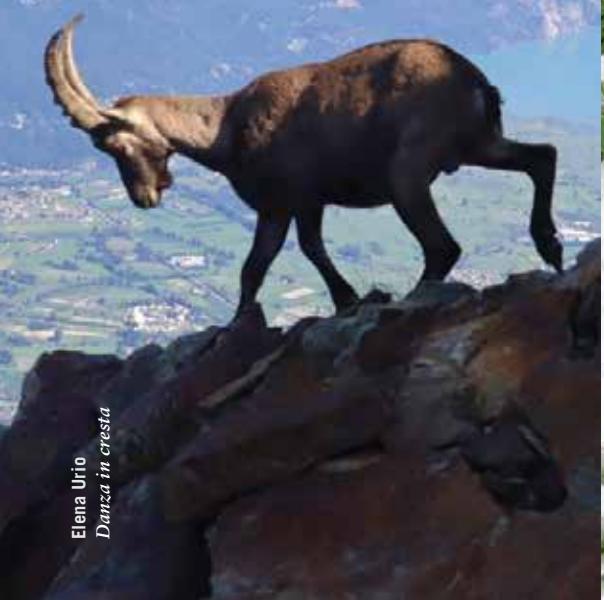
VIVI CON NOI
LA TUA
PASSIONE
SPORTIVA

Foto crediti Atomic

SOCI CAI SCONTO 15% DAL PREZZO DI LISTINO

DF-SPORTSPECIALIST.IT | spediamo in tutta Italia

Elena Uri
Danza in cresta



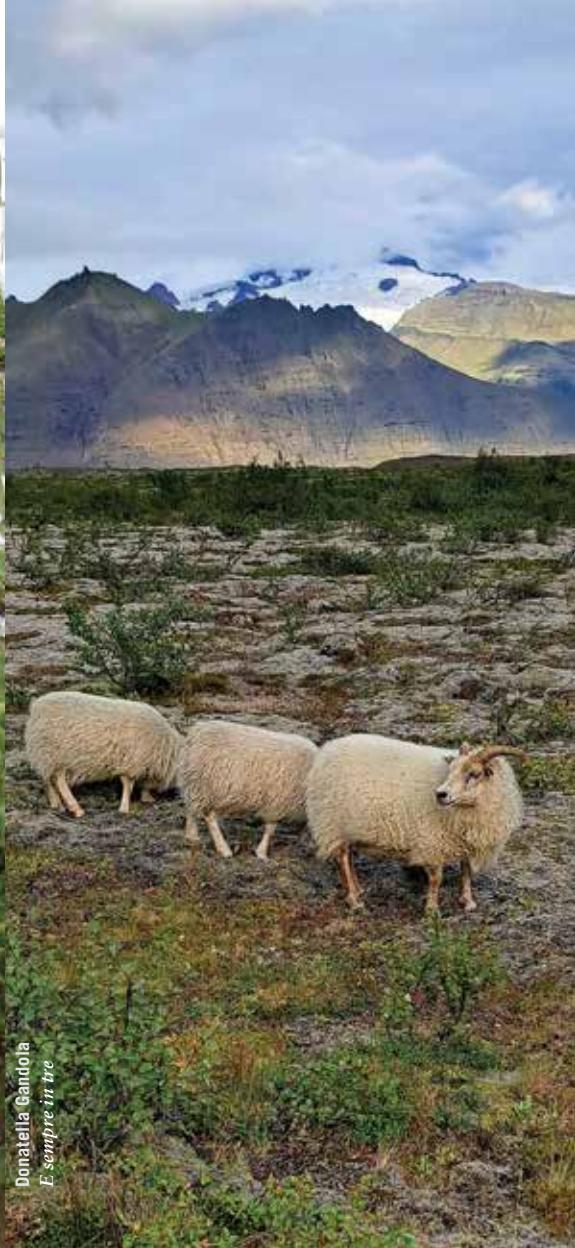
Mariangela Todeschini
Marmotta



ESCURSIONISMO



Donatella Gandoia
E sempre in tre



22 MARZO
SENTIERO NATURA DI BORGIO VEREZZI
M 285

Finalmente, dopo il generale inverno, è primavera, con il desiderio di assaporare i primi tepori marini. Secondo tradizione la prima uscita escursionistica 2026 del CAO è in Liguria. Quest'anno andremo a scoprire il sentiero natura a Borgio Verezzi, presso Finale ligure. È un piacevole percorso ad anello che attraversa vari ambienti naturali del territorio. In un ricco ambiente naturalistico si visiteranno la chiesa di San Martino, il Mulino Fenicio, il Dolmen Megalitico, le frazioni del paese e le colorate grotte di Valdemino, con puntata finale in spiaggia.

ritrovo
parcheggio di Muggiò/ore 6,30/pullman
per Borgio Verezzi/SV

itinerario
salita m 280/lunghezza 5 km/totale ore 3/4
difficoltà

E/escursionistica
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione
al sacco

capi gita
Adriano Martinelli e Sergio Ronchetti
termine iscrizione
giovedì 12 marzo

12 APRILE
TRAVERSATA DEL MONTE BARRO
DA GALBIATE
M 922

Il monte Barro, grazie alla sua posizione, gode di una vista spettacolare sulle montagne circostanti come Grigne, Resegone, Corni di Canzo, oltre ad un affaccio suggestivo sul Lario.

Da Galbiate percorreremo in salita il sentiero 305 detto anche sentiero delle creste. L'itinerario raggiunge la vetta del Monte Barro salendo dai Corni che ne compongono la lunga cresta e che presenta qualche tratto esposto ed un passaggio di facile arrampicata per guadagnare la cima. Dalla cima si scende all'eremo di San Michele, dal quale percorrendo il Sentierone si giunge a Pian Sciresa. Da qui con un bel sentiero panoramico si ritorna alle auto.

ritrovo
parcheggio di Muggiò/ore 7,30/auto proprie
per Galbiate/LC/m 371

itinerario
salita m 580/totale ore 4
difficoltà

EE/escursionisti esperti
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione

al sacco
capi gita
Barbara Roda e Carla Brambilla
termine iscrizione
giovedì 10 aprile

19 APRILE
DOSSO BELLO
M 1979

L'escursione ci porterà in valle del Dosso, tra "munt" e "alp", un tempo dedicati ad un'intensa attività di pastorizia e ancora parzialmente in uso. Non mancheranno spettacolari vedute panoramiche dell'Alto Lario, nebbia permettendo.....

Partiremo dal piccolo parcheggio sulla strada cementata per Prennaro, sopra Dosso del Liro. Raggiungeremo in breve il nucleo di case di Prennaro e da qui saliremo su spalle erbose, passando per la località Sortaiolo, in direzione del ben visibile nucleo di Piaghedo (m1321), dove farà sosta il gruppo A, previa salita al sovrastante Monte Piaghedo (m1395). Il gruppo B proseguirà la salita sul costone erboso, a tratti ripido, in direzione del Monte Duria, raggiungendo il Dosso Bello (m1979), meta dell'escursione. Ridiscesi a Piaghedo e ricongiunti i gruppi, poco sotto prenderemo il sentiero sulla nostra destra, che con una serie di svolte in discesa raggiunge la strada cementata che scende da Cucchetta. Passando per Caiasco di sotto torneremo al punto di partenza.

N.B. Il percorso non presenta difficoltà tecniche, ma in alcuni tratti i sentieri sono poco o per nulla visibili; pertanto, si richiede ai partecipanti passo sicuro e spirito di avventura.....

ritrovo
parcheggio Tavernola/ore 6,45/auto proprie
per Dosso del Liro-strada per Prennaro/C0/m 1012

itinerario A/salita m 460/km 5,5/totale ore 3
B/salita m 1000/km 12/totale ore 6

difficoltà A/(E) escursionistico
B/(EE) escursionisti esperti
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione al sacco
capi gita Guido Marazzi e Adriano Martinelli
termine iscrizione giovedì 17 aprile

10 MAGGIO
MONTE GAMBAROGNO M 1734
COL CAI DI MOLTRASIO

Da Indemini, il paesino di pietra, saliamo per sentiero nel bosco verso la chiesetta di Sant'Anna fino al punto denominato Pasturone e svoltiamo a destra verso l'Alpe di Neggia. Ancora un breve tratto di salita, si inizia un lungo percorso a mezzacosta, in ambiente stupendo, con ampie vedute panoramiche su Tamaro e Gradiccioli. Attraversando boschi misti di faggi, betulle, abeti e larici inframezzati da piccole pietraie e da diversi ruscelletti, raggiungiamo con alcuni dolci saliscendi l'Alpe di Neggia dalla quale si prosegue verso il Gambarogno, aggirando la montagna sulla destra, con panorama sempre più spettacolare sul sottostante Lago Maggiore.

Raggiungiamo prima la grossa croce della cima est, quindi in pochi minuti la cima vera e propria del Monte Gambarogno contraddistinta da un più sobrio ometto di sassi. Appena sotto la cima, si prosegue sul sentiero segnato verso l'Alpe Cedullo dal quale si prosegue per la chiesetta di Sant'Anna. Riprendiamo a scendere, dapprima nella faggeta, poi in un più luminoso bosco misto, fino a tornare a Pasturone, dove, riprendendo il sentiero percorso in mattinata, rientriamo in breve ad Indemini.

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

ritrovo **parcheggio Tavernola**/ore 6,45/auto proprie
per Indemini via Monte Ceneri/Ticino/m 930

itinerario dislivello salita m 900/km 15/in ore 5/6

difficoltà E/escursionistica
equipaggiamento
da escursionismo/per ogni tipo di clima
colazione al sacco
capi gita Giancarlo Brognoli ed Ezio Righetti per CAO
Maria Rosa Camperi per CAI Moltrasio
termine iscrizione giovedì 8 maggio

24 MAGGIO ALPE CIMA IN VAL BODENGO M 1875

L'itinerario parte da Donadivo, che si raggiunge in auto previo permesso rilasciato al bar di Gordona. Dopo aver parcheggiato l'auto troviamo la mulattiera e da qui si inizia la salita sulla splendida via di pietra chi si inoltra nel bosco. Siamo a quota m 750. Saliamo e raggiungiamo l'alpe Orlo, il panorama si apre a nord verso la Val Bregaglia e a sud sul Lago di Novate Mezzola. Dall'Alpe si prosegue con la parte più faticosa del percorso, perché la pendenza è severa e non lascia respiro, ma con qualche sosta voltandoci a guardare l'andamento sinuoso del dosso che abbiamo risalito. Si attraversa la montagna seguendo il tracciato in costa sino quando sulla sommità appare un singolare campanile bianco ed a breve distanza la bianca chiesetta dalla pianta circolare che segnala l'arrivo all'Alpe Cima.

Da qui, seabbiamo ancora un po' di energia possiamo arrivare ad un rifugio non custodito e poi scendere a Donadivo

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 6,45/auto proprie
per Donadivo/Gordona-val Bodengo/SO/m 737

itinerario

salita m 900/km 15/totale ore 6

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Carla Brambilla e Giancarlo Brognoli

termine iscrizione

venerdì 22 maggio

30 MAGGIO / 2 GIUGNO FORESTA CASENTINESE

Torniamo sugli appennini, nella Foresta Casentinese, nell'area toscana, dopo aver esplorato l'area romagnola due anni fa. Avremo come base il paese di Badia Patragna (AR), dove pernosteremo e ceneremo da sabato a lunedì. Nei giorni di domenica e lunedì faremo due itinerari naturalistici-culturali/mistici partendo direttamente da Badia: il primo fino all'Eremo di Camaldoli, il secondo fino al borgo di La Verna, con la sua basilica. Martedì, giorno di rientro, passeremo e saliremo sulla vetta del Fumaiolo ed alle sorgenti del Tevere con facili camminate.

difficoltà

/E/escursionisti
percorsi da km 8 a km 18 (2 gruppi)
dislivelli/da m 300 a m 1000

equipaggiamento

da escursionismo in bassa quota per più giorni/boschi e foreste/possibili piogge

colazione

al sacco, ordinabile in albergo

capi gita

Carla Brambilla e Giorgio Galvani

**Il programma in dettaglio verrà illustrato
in una serata apposita mercoledì 11 febbraio 2026.
Numero massimo partecipanti 40
Iscrizioni da tale data**

14 GIUGNO MONTE ALTO / M 1723 UN BALCONE SUL LAGO D'ISEO

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 imboccheremo una mulattiera che, dopo averci fatto guadagnare dislivello, abbandoneremo in località Fontana Freda (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 loc. 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) escursionistico

B/(E) escursionistico

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Adriano Martinelli e Sergio Ronchetti per CAO
Antonio Benvenuti e Silvia Bernasconi per CAI Como

21 GIUGNO PIZ GIUBIN M 2776 COL CAI COMO

Dal parcheggio del Passo del San Gottardo si sale lungo la strada che porta al Lago della Sella. Da qui iniziamo la salita, il primo tratto del sentiero si snoda pianeggiante e costeggia il lago artificiale denominato Lago della Sella. Arrivati alla fine del lago, si inizia a salire. Lungo il tragitto sono presenti diverse caserme militari coi tetti ricoperti di erba e sassi per camuffarle meglio. Il sentiero è ben marcato e piano piano la salita si fa ripida fino a giungere sulla vetta del Piz Giubin a quota m 2776. Splendidi panorami dei gruppi montuosi che si stagliano tutt'intorno. Per il ritorno, lungo lo stesso percorso fatto in salita, giunti al passo Posmeda m 2569, per i più allenati sarà possibile allungare l'escursione fino alla vetta del Piz Posmeda m 2616.

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

ritrovo

parcheggio di Tavernola/ore 7,00/auto proprie
per passo del San Gottardo/CH/m 2100

itinerario

salita m 850/km 13/totale ore

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Adriano Martinelli e Sergio Ronchetti per CAO
Antonio Benvenuti e Silvia Bernasconi per CAI Como
termine iscrizione
giovedì 18 giugno

**12 LUGLIO
GRIGNA SETTENTRIONALE
CRESTA DI PIANCAFORMIA
E VIA DELLA GANDA / M 2410**

Si parte da Esino Lario e precisamente dal ponteggiato 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

**parcheggio di Muggiò/ore 6,30/auto proprie
per Esino Lario/LC/m 1400**

itinerari A/totale ore 7/8

B/totale 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

Carla Brambilla e Ezio Righetti

termine iscrizione

venerdì 10 luglio

**18/19/20 LUGLIO
GIRO DEL MONTE CIVETTA**

Alla scoperta di una delle più iconiche cime dolomitiche attraverso un fantastico percorso che, in tre giorni, ne fa il periplo completo.

La base di partenza è il rifugio Sonino al Coldai che si raggiunge da località Casera Vescovà, dapprima attraverso splendidi prati con vista spettacolare sull'imponente monte Pelmo e poi, da Casera Pioda, lungo un comodo sentiero che ci porta diretti al rifugio.

A circa 20 minuti a monte di esso si trova un caratteristico laghetto dal quale, chi vorrà, potrà ammirare il tramonto del sole che, con gli ultimi raggi, infuocherà la parete Nord-Ovest del Civetta.

Il giorno seguente, di buon mattino, inizieremo la tappa più lunga ed impegnativa del nostro tour. Prenderemo il sentiero nr. 557 che si snoda sul versante E del Civetta. Raggiunta forcella Delle Sasse (m 2476) scenderemo nella valle omonima per raggiungere, aggirando il versante Sud del Civetta, il rifugio Vazzoler posto a m 1714 in ambiente da fiaba, nascosto tra gli alberi di un bosco. Il terzo e ultimo giorno riprenderemo il sentiero nr 560, che risale verso N la valle Civetta, dominata dall'imponente e lunghissima parete Nord-Ovest alta più di 1000 m e solcata da numerose impegnative vie che hanno fatto la storia dell'alpinismo come la nota Solleder-Lettembaumer, primo sesto grado mai superato al mondo. Raggiunta forcella Coldai (m 2191) ripasseremo dal rifugio Sonino per scendere infine alle auto. Ascensione facoltativa al Monte Civetta:

Durante la seconda tappa sarà possibile, per chi lo vorrà e se le condizioni meteo e della montagna lo permettono, salire alla vetta del Civetta (m 3220) lungo la ferrata degli Alleghesi, seguita dalla discesa lungo via Normale, per ricongiungersi poi al sentiero 560.

Il percorso è lungo, impegnativo e richiede adeguato allenamento, oltre alla dotazione completa da ferrata (casco, imbragatura, kit con moschettini e scarponi da montagna). La difficoltà tecnica della ferrata è "Moderatamente Difficile".

sabato prima tappa

**ritrovo parcheggio di Muggiò/ore 7:45/auto proprie
per Casera Vescovà che si raggiunge, su strada sterrata, a partire dall'ultimo tornante prima del passo Staulanza, salendo dalla valle di Zoldo (Belluno).**

**Ampio parcheggio/m 1780/salita al rifugio Sonino m 2132/ tempo: circa 1,5-2 h./D+450 m circa
(incluso un tratto in discesa di circa 100 m di dislivello)**

domenica seconda tappa

**traversata al rifugio Vazzoler m 1714/tempo circa 6 h.
D + 810/-1210 m**

**solo per chi salirà il Civetta lungo la ferrata:
tempo complessivo 9-10 h/ D+1220/-1620 m**

lunedì terza tappa

traversata della valle Civetta e ritorno al parcheggio.

Tempo 6 h.

difficoltà

EE/escursionisti esperti/sentieri attrezzati

equipaggiamento

**da escursionismo in alta quota per più giorni
possibili piogge/escursioni termiche elevate**

colazione e pernottamenti

al sacco e in rifugio

capi gita

Luca Bianchi e Giorgio Galvani

**Il programma in dettaglio verrà illustrato
in una serata apposita mercoledì 11 febbraio 2026.
Numero massimo partecipanti 25**

Iscrizioni da tale data

**6 SETTEMBRE
LAGHI DELLA CAVEGNA M 1978/2040
COL CAI MONTE OLIMPINO**

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 (m 1110) risaliremo la valle prima su carraresca, poi su sentiero boschivo. Raggiunta l'alpe di Porcaresc (m 1796) si salirà per ripidi prati al Passo di Cavégna e al lago inferiore di Cavégna (m 1978). Da qui, in circa mezz'ora, si raggiungeranno i laghi superiori di Cavégna (m 2040). Si ridiscenderà quindi all'Alpe Porcaresc, da dove, con un percorso spettacolare su sentiero lastricato di piode, attraverseremo la testata della valle raggiungendo la capanna Alpe Arena (capanna non custodita). Dalla capanna, in ripida discesa per bosco, si scenderà al ponte sul fiume Ribo, ritornando quindi al Piano delle Cascine.

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

ritrovo

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

itinerario

salita m 980/km 14/totale ore 6

difficoltà

EE/escursionisti esperti

equipaggiamento

da escursionismo/ per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Guido Marazzi e Adriano Martinelli per CAO

Daniele Perego per CAI Monte Olimpino

termine iscrizione

giovedì 3 settembre

**18/23 SETTEMBRE
GRECIA - METEORE E MONTE OLIMPO
M 2970**

Torniamo in Grecia, dopo quattro anni, ma stavolta nella zona montuosa del nord, con due mete, vicine, ma differenti:

Meteore: con i loro famosi monasteri abbarbicati nelle rocce; itinerario culturale e naturalistico, base (albergo) nel paese di Kalambaka.

Monte Olimpo: la montagna degli Dèi, la più alta della Grecia; saliremo al Rifugio Spilios, poi il giorno dopo in due gruppi, uno in prossimità della vetta, percorso facile, l'altro fino alla vetta con tratti alpinistici.

Non mancherà la visita alla città di Salonicco, dove arriveremo con il volo dall'Italia.

difficoltà

Meteore: E/dislivello m 200/500/km 10-15

Monte Olimpo: salita rifugio m 900/E

anticima: salita m 600/EE

cima: salita m 800/EEA

equipaggiamento

da escursionismo in bassa quota (Meteore)

alta quota (quasi m 3000) per monte Olimpo

possibili piogge e temperature autunnali

capi gita

Carla Brambilla e Giorgio Galvani

**Il programma in dettaglio verrà illustrato
in una serata apposita mercoledì 11 febbraio 2026.**

Numeri massimo partecipanti 30

Iscrizioni da tale data

**3 OTTOBRE
LAGO CABIANCA IN VAL BREMBANA
M 2150**

Si parte da Carona in val Brembana e si raggiunge la frazione di Pagliari, poi per boschi si risale la valle fino alla diga di Fregabolgia e quindi all'altopiano dove si trova il lago. Dopo ci aspetta la traversata fino al rifugio Calvi (2000 m) (generalmente aperto le domeniche di ottobre) posto al centro di un bellissimo anfiteatro di cime. Ci rimane solo il ritorno seguendo una lunga strada bianca fino alle auto.

ritrovo

parcheggio di Muggiò/ore 6,30

auto proprie/per Carona/BG/m 1220

itinerario

salita m 980/km 14/totale ore 6

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo/per ogni tipo di clima

colazione

al sacco

capi gita

Ezio Righetti e Lorenzo Turconi

termine iscrizione

venerdì 2 ottobre

**10/11 OTTOBRE
GITA DI CHIUSURA
RIFUGIO SALMURANO M 1850
VAL GEROLA**

Gita di chiusura 2026 in Alta Val Gerola, al Rifugio Salmurano,

Con l'auto raggiungiamo Pescegallo (M 1450); da qui con la seggiovia oppure a piedi (ore 1,5) al rifugio, dove ceneremo e pernosteremo.

Per la giornata di domenica si propone il giro ad anello sul passo di Salmurano, rifugio Benigni, Val Tronella e arrivo a Pescegallo alle auto. Un gruppo potrà raggiungere il rifugio Benigni passando dalla cima Piazzotti.

ritrovo sabato

parcheggio di Muggiò/ore 13,00/auto proprie

per Pescegallo/partenza seggiovia/SO/m 1459

salita al rifugio

in seggiovia o a piedi/ore 1,5

domenica

anello della val Tronella

difficoltà EE/salita m 400/ore 4/km 6

variante cima Piazzotti/EEA/ore 5

difficoltà

E/escursionistica

equipaggiamento

da escursionismo autunnale/per ogni tipo di clima

possibile freddo e/o neve in quota

colazione

al sacco e in rifugio

capi gita

Carla Brambilla e Giorgio Galvani

termine iscrizione

giovedì 1° ottobre

**13 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 Giorgio Galvani



CITROËN dr FIAT FIAT Jeep LEARMOTOR MG OPEL PEUGEOT PROFESSIONAL



NUOVA JEEP®AVENGER 4xe
ESPLORA DA UNA NUOVA PROSPETTIVA

ERBA
Service
Via Milano, 7/A
Tel. 031.647111

ERBA
Viale Prealpi, 4
Tel. 031.647311

GRANDATE
Viale Monviso, 1
Tel. 031.5686811

CANTÙ
Via G. da Fossano, 42
Tel. 031.7075811

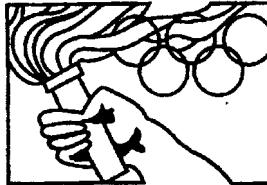
ALBESE con Cassano
Viale Lombardia, 4
Tel. 031.4220711

ALBAVILLA
Via M. Boletone, 23
Tel. 031.627232

VALMADRERA
Via XXV, 49
Tel. 0341.224411

PESCAT

www.grupposerratore.com



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**

CASTELLETTI
Tipolitografia S.R.L.

Via N. Tommaseo, 3
22036 Erba (Co)

stampare offset e digitale
grande formato
etichette
volantini
manifesti
legatoria

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



MOUNTAIN BIKE



Angelo Balestrini
Lai Da Vons Andeer

**24 MAGGIO
VAL GEROLA
I PANORAMI DELL'ALPE TAGLIATA**

In MTB faremo un giro ad anello che ci porterà a scoprire luoghi dove la natura regna ancora sovrana.

Uno di questi è l'Alpe Tagliata, una località posta su di un terrazzo prativo al cospetto della cima del Pizzo di Olano, con bellissimi panorami su Morbegno, sul gruppo del Disgrazia e la costiera dei Cech.

**ritrovo
Como/parcheggio di Muggiò/ore 7,30/auto proprie**

distanza

km 30 circa

dislivello

m 1.100

difficoltà tecnica

facile

tipo di percorso

100% ciclabile

equipaggiamento

da mountainbike di media quota

capi gita

Angelo Balestrini e Pietro Simonelli

termine iscrizione

venerdì 22 maggio

**13/15 GIUGNO
LA VIA DEGLI DÈI
DA BOLOGNA A FIRENZE
IN DUE PAROLE**

La Via degli Dèi è un percorso di 130km con 3.000mt di dislivello, che attraversa l'Appennino Tosco-Emiliano: da piazza Maggiore a Bologna, a piazza della Signoria a Firenze. Boschi, sentieri e antiche strade millenarie, ci porteranno a scoprire il fascino delle montagne tra l'Emilia e la Toscana.

La Via degli Dèi in versione mtb si sviluppa su tre tappe:

Bologna Madonna dei Fornelli lunghezza km 46
dislivello positivo: m 1.340
dislivello negativo m 610

Madonna dei Fornelli San Piero a Sieve lunghezza km 40
dislivello positivo m 670
dislivello negativo m 610

San Piero a Sieve Firenze lunghezza km 41
dislivello positivo m 1.010
dislivello negativo m 1190

Rientro a Bologna in treno

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
in una serata apposita mercoledì 11 febbraio 2026.**

**13 SETTEMBRE
LAI DA VONS
ANDEER - GRIGIONI**

Bellissimo giro con spettacolare vista, nel parco Regionale del Bever, che da Andeer segue la Cantonale lungo la Via Mala fino al caratteristico paesino di Sufers con relativo lago per poi salire lungo una bella carreccia fino al "Lai da Vons" (laghetto alpino).

Da qui chi vuole può salire fino alla Cufercalhütte (disl. m 300) per poi ritrovarsi tutti insieme a pranzare a Promischur m 1843 località con costruzioni Walser.

Sempre su carreccia torneremo ad Andeer per un rilassante bagno alle Terme!

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

ritrovo
parcheggio di Tavernola/ore 7,00/auto proprie
per Andeer/Grigioni /m 982

salita

dislivello
totale salita m 1200+300 per la Cufercalhütte

equipaggiamento

da mountainbike (muscolare o elettrica),

vestiario adeguato quota media inizio autunno

note

itinerario tecnicamente facile e adatto a tutti,
da non sottovalutare il dislivello
capi gita

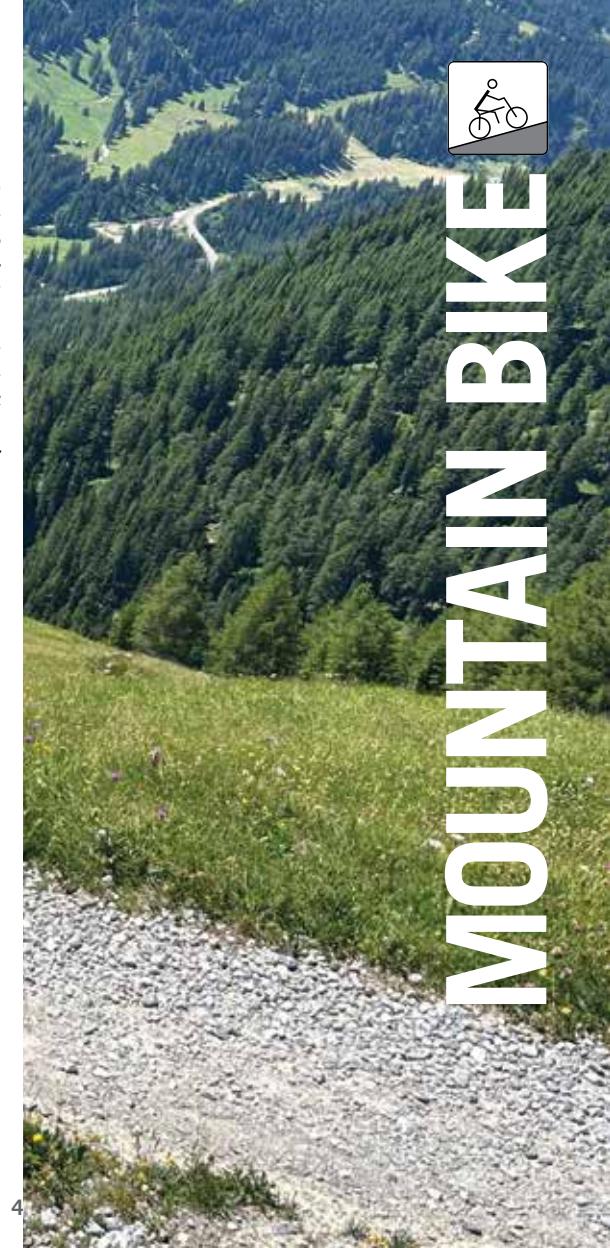
Angelo Balestrini e Pietro Simonelli

termine iscrizione

venerdì 11 settembre



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 / 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



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



CAMPEDO



Corti Sport

da tre generazioni
al servizio degli sportivi

abbigliamento e attrezzature per
SCI TREKKING OUTDOOR



SCARPA



SCONTO 20 % PER SOCI CAO

escluse promozioni

viale Lecco, 103 - 22100 Como - telefono 031.302.392

**2/22 AGOSTO
53° CAMPEGGIO
CAMPERTOGNO - VALSESIA (VC)
CAMPEGGIO IL GATTO E LA VOLPE
M 815**

Valsesia: la mitica porta di accesso al massiccio del monte Rosa. Risalendo la tortuosa strada della valle nel punto in cui si fa più alpina si trova la località di Campertogno dove prima del secondo semaforo, sulla sinistra si accede con una ripida discesa al campeggio "il Gatto e la Volpe" già sede del 24° campeggio CAO. Siamo a pochi minuti d'auto da Alagna, cuore della comunità Walser e protagonista della storia dell'alpinismo europeo.

Tante attività sportive, culturali e gastronomiche, in un ambiente adatto anche a famiglie con bambini e ragazzi per sperimentare una vacanza diversa a contatto con la natura.

E poi c'è il Sesia! Rafting, canoa, kayak, canyoning: quale migliore occasione per provare nuove emozioni?

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



fotografia
Sergio Ronchetti

(S)

evil eye

true
sport
eyewear

Made in
Austria



Crafted by
Silhouette International

evileye.com

terrucci
OTTICA
Ottici in Como dal 1954

info@terruziottica.it
www.terruziottica.it

Como
Via Milano 37
t: +39 031304930

Olgiate Comasco
Via Vittorio Emanuele 17
t: +39 031990458

ATTIVITÀ VARIE

OTTOBRE

DA INIZIO MESE

partenza corso
di ginnastica presciistica

DOMENICA 18

gara sociale di bocce
e castagnata
alla Capanna CAO

GIOVEDÌ 29

termine presentazione opere
50° concorso fotografico
riservato ai Soci

NOVEMBRE

DOMENICA 8

54^a Festa
Amici della Montagna alla Capanna CAO

DATA DA DEFINIRE

50° concorso fotografico:
serata presentazione
e premiazione opere in sede



**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.**





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

ARRIVEDERCI
ALLA
PROSSIMA
EDIZIONE

49° CONCORSO FOTOGRAFICO



IN COPERTINA
primo premio
Giorgio Galvani
Neve

PAGINA A FIANCO
opere segnalate

A SINISTRA
Annamaria Adani
Giochi nel cielo

Giorgio Galvani
Salita

Licia Giudici
Le stelle del Carega

A DESTRA
Daniele Luraschi
Passo della Forcola

Pian Grande

Erio Molteni
Verso la vetta

49°
CONCORSO
FOTOGRAFICO
autori
20
opere
88
ammesse
61

secondo premio
Licia Giudici
Autunno in Vamalenco



terzo premio
Marco Filipazzi
Nubi e neve
Grigna settentrionale
Via di Cresta



premi speciale
Roberto Mazzola
C'è una strana luce





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