



**GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA**

**Sottosezione del CAI Milano**

**NOTIZIARIO N. 1/2012 GENNAIO - FEBBRAIO**

## **Echi dal Consiglio**

Cominciamo con una notizia positiva: il neonato gruppo di arrampicata ha trovato un efficace organizzatore in Antonio Fuoco (ha recentemente completato il corso di alpinismo avanzato), il quale viene ad affiancare Giovanni Gaiani nella gestione delle attività. Siamo già a una dozzina di partecipanti, e alla quinta uscita. L'attività si tiene nel week-end (sabato o domenica) e talvolta anche a metà settimana. E' un importante ritorno per il Gam

che negli anni migliori poteva vantare di aver il maggior numero di capicordata tra le associazioni milanesi. Poi c'è la nota dolente: il dibattito sull'affitto della sede per alcune sere al circolo Arci "Il Quartiere", ha portato alcuni soci a prese di posizione inflessibili. L'accordo prevede che venga presentato un programma trimestrale di attività del Circolo, rinnovabile ogni trimestre. L'affitto è uguale a quello che viene praticato al Condominio per le sue assemblee e al circolo Finlandese per i suoi corsi: 30 euro a sera. Il dissenso di alcuni soci si è manifestato, dopo il voto in assemblea, con le dimissioni di Renato Girola e famiglia e della coppia Enrico e Maria Antonietta Cappellari; Franco Caviezel si è dimesso dall'incarico di Probiviro. Il Consiglio direttivo ne ha preso atto con rammarico, ed ha rinnovato l'impegno a studiare nuove iniziative che possano rendere l'associazione più attiva e inducano a nuove iscrizioni. Tra l'altro è allo studio una riorganizzazione della sezione "escursionismo" in modo da poter offrire un programma più vario, ampio e rivolto a fasce diverse di appassionati della montagna.

**IL PROGRAMMA INVERNALE 2011-2012 DEL GAM CON LE USCITE DI SCI-DISCESA E SCI-ALPINISMO, IL PROGRAMMA DELLA SCUOLA E DEI CORSI, SONO ALLEGATI A QUESTO NOTIZIARIO. DIFFONDETELI**

## **RINNOVO QUOTE 2012**

**GAM:** le quote sono rimaste invariate. La piccola somma richiesta per il rinnovo permette di gestire le spese della sede (luce e telefono). Farlo entro la fine di marzo aiuta il lavoro di segreteria e permette di usufruire degli sconti sulle gite proposte nel ricco programma invernale ed estivo.

Le quote di **iscrizione al Gam** sono:

<b>categoria</b>	<b>quote</b>
Soci ordinari (dai 18 anni)	€ 23
Soci famigliari	€ 8
Soci veterani (oltre i 65 anni e con 10 anni di anzianità)	€ 15
Soci sostenitori	€ 40

Soci onorari	€ 16
Juniores (0 - 17 anni)	€ 4
Aggregati (12-17 anni)	€ 10

**CAI:** le quote non sono aumentate e comprendono una polizza infortuni durante le gite sociali. Si riceve un buono- pernottamento in un rifugio del CAI da usufruire durante il 2012, si può partecipare alle varie iniziative CAI (gite, soggiorni, rifugi) con sconto notevole, si riceve una rivista illustrata bimestrale molto bella e si ha accesso allo Scarppone online, per rimanere aggiornati su attività e progetti del "pianeta CAI".

**Le quote di iscrizione CAI per il 2012: ordinario 53€; Familiare 31€; Junior fino a 17 anni 22€; Vitalizio 17€.**

Ricordiamo che è possibile fare i versamenti per il rinnovo delle quote, come per altri pagamenti, anche attraverso bonifico bancario sul C/C del GAM presso la Banca Montepaschi di Siena (IBAN IT 67 P 01030 01636 000000206445). Naturalmente occorrerà indicare il tipo di versamento, i nominativi per i quali viene fatto il versamento e l'indirizzo cui recapitare le ricevute: l'importo totale dovrà essere aumentato di 1€, per ricevere a casa per posta i relativi bollini.

## SCI DISCESA-FONDO-ESCURSIONISMO

### CORSO DI SCI E SNOWBOARD

Il corso, aperto a sciatori di tutte le età, dai 4 ai 90 anni, si terrà nelle domeniche 15/1 - 22/01 - 29/01 - 05/02/2012 per un totale di 10 ore con i maestri della scuola nazionale di sci di La Thuile in Valle d'Aosta e con gli accompagnatori del GAM.

**Le lezioni si svolgeranno dalle 10.00 alle 12.30 ; nel pomeriggio si potrà sciare con gli accompagnatori G.A.M. dalle 13.30 alle 16.00 . Compreso nel prezzo anche le gite del 19/02 a Folgaria e dell' 11/03 a Lenzerheide**

### 19/2/2012 FOLGARIA

Una giornata sugli sci in Trentino, ma a soli 230 km da Milano. La nota stazione turistica con i suoi 70 km di piste e 53 impianti di risalita tutti collegati fra loro offre diverse possibilità a tutti i livelli di preparazione. Altri 18 km. Di piste si trovano nell'area di Monte Corneto e Lavarone, raggiungibili con i bus locali

### 19 - 25/2/2012 SETTIMAN A BIANCA NEL TARVISIANO

Le montagne del Tarvisiano, che costituiscono i confini naturali con Austria e Slovenia, sono un ambiente a misura d'uomo, incontaminato. Le piste e gli impianti offrono vaste possibilità a ogni tipo di sciatore: piste emozionanti come la "**Super Canin**" di Sella Nevea, la "**B**" e la "**Florianca**" di Tarvisio, la "**Di Prampero**" di Camporosso sono tutte dotate di tecnologia per l'innnevamento programmato. Esistono poi interessanti possibilità di praticare lo sci di fondo su anelli che presentano i più vari livelli di difficoltà. Il fondo, che nel Tarvisiano riesce a soddisfare completamente le esigenze del dilettante e dell'agonista, è praticabile anche in quota per un totale di oltre 60 km di piste adatte al passo alternato o alla tecnica libera. Infine, tra paesaggi solitari e incantati, gli appassionati camminatori potranno sbizzarrirsi nella scelta di percorsi da affrontare, con o senza le ciaspole ai piedi, alla scoperta di oltre 23.000 ettari di foresta tra le più integre d'Europa. Si alloggerà in un Hotel \*\*\* , in camere base doppie con servizi privati, con trattamento di mezza pensione incluso ½ acqua e ¼ vino.

**Il viaggio verrà effettuato con mezzi propri.**

#### PROGRAMMA SCIATORI

Domenica 19/02 arrivo e sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

Lunedì 20/02 colazione, giornata dedicata allo sci a Tarvisio, cena e pernottamento.

Martedì 21/02 colazione, giornata dedicata allo sci a Sella Nevea/Bovec, dalle 20.00 alle 22.00 sci in notturna su pista illuminata Monte Lussari, ore 22.15 pizzata al Ristorante Kasarnjak.

Mercoledì 22/02 colazione, giornata dedicata allo sci a Passo Pramollo/Nassfeld, cena e pernottamento.

giovedì 23/02 colazione, giornata dedicata allo sci a Tarvisio, pranzo in una locanda in quota al Monte Lussari, cena e pernottamento.

Venerdì 24/02 colazione, giornata dedicata allo sci a Sella Nevea/Bovec, ore 19.00 ciaspolata in notturna in val Saisera, al termine cena all'Agriturismo Prati Oitzinger. Sabato 25/02 colazione, partenza.

**Per i fondisti e i camminatori verranno organizzati intrattenimenti alternativi in base al numero e alle richieste, oppure potranno usufruire del solo trattamento di mezza pensione per 6gg, gestendosi poi le giornate in autonomia.**

**QUOTE** - le quote per gli sciatori comprendono:

- 6 notti in hotel con trattamento di mezza pensione
- 1 ski pass giornaliero per Passo Pramollo Nassfeld
- 1 ski pass 4 giorni per Tarvisio e Sella Nevea
- 1 ski pass per ski by night
- pizzata del martedì (inclusa 1 bibita)

- pranzo di giovedì al Monte Santo Lussari (1 secondo con contorno, 1 dolce, ½ acqua, ¼ vino, 1 caffè)
- ciaspolata notturna in Val Saisera
- cena all'agriturismo Prati Oitzinger (1 bis di primi, 1 secondo con contorno, 1 dolce, ½ acqua, ¼ vino, caffè)

**Programma sciatori** Soci 530 € ; Altri 555 €

**Solo trattamento di mezza pensione** Soci 340 € ; Altri 365 €

Riduzioni per bambini in camera con i genitori: 0 – 2 anni gratuiti; 2 – 4 anni € 150,00; 4 – 8 anni € 300,00

camera singola € 15,00 al giorno

**ISCRIZIONI:** In sede nelle serate di Martedì e Giovedì entro Giovedì 12 Gennaio 2012, con il versamento di una caparra di 150 €.

**COORDINATORI DI GITA:** Donatella Guarducci tel. 02/6682466 e Martino Ghioni tel. 02/6085842

## SCIALPINISMO E CIASPOLE

### Corso di scialpinismo

Sono aperte fino al 17 gennaio le iscrizioni al corso SA1 che sarà diretto dalla guida alpina Giulio Maggioni. Sono previste tre lezioni teoriche in sede e sei lezioni teorico-pratiche sulla neve di cui una di due giorni.

Il costo è di 250 € e comprende l'iscrizione obbligatoria al Gam. Minimo partecipanti 8 persone

#### Calendario

Martedì	17 gennaio	presentazione dell'attività e indicazione sui materiali
Martedì	31 gennaio	lezione teorica su neve, valanghe e meteo
Martedì	14 febbraio	2° lezione teorica su orientamento e topografia
Domenica	19 febbraio	uscita e lezione teorico-pratica sulla neve
Domenica	4 marzo	uscita e lezione pratica
Domenica	11 marzo	uscita e lezione pratica
Domenica	25 marzo	uscita e lezione pratica
Domenica	14-15 aprile	uscita e lezione pratica

Per informazioni: telefonare o venire il martedì o il giovedì in sede a Milano in via Merlo 3 (Tel. 02 799178) oppure telefonare a Franco Perin 3472628747 o inviare una mail a franco.perin@fastwebnet.it

**Gite (Quest'anno possono partecipare alle gite anche escursionisti con le ciaspole)**

#### **Gennaio**

**15/1 Testone dei tre Alpi 2081m.** Da Rassa in Valsesia si percorre la Val Sorba fino al ponte Prabella e all'alpe Sorbella. Si risale alla Bocchetta dei Fornei. Per la cresta nord, in punta. Dislivello 1164 m. Difficoltà BS.

**22/1 Monte Croce 2894 m.** Da S.Jacques in valle d'Ayas, seguendo la mulattiera, si arriva alle Alpi Nana bassa e alta. Per un ripido vallone si giunge al lago Croce e al colle tra il Monte Croce e il Gran Tournalin. Da qui, per cresta, in vetta. Dislivello 1205 m. Difficoltà BS.

**29/1 Piz Belvoir 2822 m.** Dalla stazione di Madulain (Engadina) attraverso un rado bosco si giunge all'Alp Belvoir e lungo un ripido crinale in vetta. Dislivello 1120 m. Difficoltà MS.

## **Febbraio**

### **19 Pizzo Stella 3163 m.**

Con la funivia da Madesimo saliamo al Pizzo Groppera, con lunga discesa si giunge al Vallone dello Stella. Percorso il vallone e il sovrastante ghiacciaio di Ponciagna si prosegue fin dove possibile con gli sci poi a piedi in vetta. Dislivello 800+200 m. Difficoltà BSA.

### **23-26 Dolomiti**

**Giro Delle Tre Cime di Lavaredo** partendo da Carbonin (albergo Tre Cime m.1500)-rifugio Locatelli m2400 – rifugio Auronzo m 2330 e discesadal Col di Mezzo per “El Bus” con ritorno al punto di partenza. Dislivello complessivo m. 1000, tempo 6 – 7 ore

**Anello dei Cadini di Misurina** con partenza dal lago Antorno m1830(vicino al lago di Misurina – Forcella Cadin della neve- cadin del Nevaio m 2.648- Rifugio Fonda Savio m.2367e ritorno al lago

**Forcella Cristallo** - da Carbonin Rio val Fonda che si risale poi si attraversa e si sale una stretta forcella che porta all'ampia conca della Forcella Cristallo che si risale per 700 metri. Dislivello totale 1330 m. Partenza m. 1.478, forcella quota m.2808.Tempo 4,30 ore.

## **SERATE IN SEDE**

### **26 gennaio proiezione del film: Donne alpiniste**

Il film, premiato al Festival di Trento 2009, ha per protagonista Catherine Destivelle, considerata una delle migliori scalatrici del mondo e racconta le sue più importanti imprese alpinistiche portandoci sulle mitiche pareti nord delle Alpi, offrendoci immagini mozzafiato. La durata della proiezione è di 75 minuti. Regia:

Rémy Tézier

### **2 febbraio, giovedì Viaggio in Etiopia**

**(Una testimonianza, una proposta)**

Ore 21:00 in sede Presentazione e proiezione di diapositive di Ettore Fumagalli

### **23 febbraio 2012 PRESENTAZIONE CALENDARIO ESCURSIONISTICO PRIMAVERA- ESTATE 2012**

ore 21.00 tante novità, tante uscite, trek che non vorrete mancare, bellissimi posti ed incantevoli paesaggi. Se avete diapositive delle gite della passata stagione o di filmati di viaggi, questi potranno essere proiettati in successione

**PASSATE PAROLA E VENITE NUMEROSI!**

**Sperimentiamo questa OPPORTUNITÀ insieme?  
VISITE GUIDATE IN CITTÀ ACCOMPAGNATI DA UNA GUIDA**

Le proposte ci vengono da Michela Mischiatti, guida turistica di Milano e Provincia di Monza: potrebbe essere un'idea per passare insieme anche in città momenti piacevoli

**18 febbraio VISITA GUIDATA AL VERZIERE:** Passeggiata in centro, P.za Beccaria: Palazzo del Vecchio Tribunale oggi Palazzo dei Vigili, il Verziere e largo Augusto, S. Bernardino alle ossa, Palazzo di Giustizia e C.so di P.ta Vittoria. **Iscrizioni entro il 7 febbraio in sede**, nelle serate di apertura o tramite mail o SMS a Gemma Assante ([gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it) 347 9508354). **Costo 8 €**

**21 Aprile 2012 LUNGO IL NAVIGLIO GRANDE - I RICORDI DEL NOSTRO PASSATO**

**Passeggiata lungo il Naviglio alla scoperta di: RICHARD GINORI, S. CRISTOFORO, DARSENA E P.TA TICINESE (volendo si può prendere un aperitivo sui navigli)**

Per iscrizioni: in sede nelle serate di apertura entro il 30 marzo 2012 oppure tramite Gemma Assante. Costo: 8 €  
Appuntamento: h.15:00 V. Morimondo, ang. Ludovico il Moro

## ANTICIPAZIONI

24-28 maggio 2012

culturale-turistica

# L'Umbria e l'abbazia di Fiastra

**GUBBIO- FOLIGNO-ASSISI-TODI-ORVIETO-SPELLO-MONTEFALCO-ABBAZIA DI FIASTRA**

**Programma:**

**Giovedì 24** maggio 2012 – Viaggio Milano – Gubbio (445 Km) + Foligno (altri 63 Km)

Orari di partenza (ritrovo: 10 min prima) p.le Lotto ore 6,45 – V.le Jenner ore 6,50 – P.le Corvetto ore 7,15.

Arrivo e pranzo libero. Nel primo pomeriggio visita di **GUBBIO**, una delle più belle dell'Umbria: S. Francesco, piazza della Signoria, via dei Consoli, via Galeotti, il palazzo Ducale.

Al termine trasferimento a FOLIGNO. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento all'Hotel Le Mura 3\*\*\* sup. di Foligno (noto per la sua ottimacucina). [www.lemura.net](http://www.lemura.net)

**Venerdì 25:** Foligno – Assisi (22 km). Prima colazione in hotel. Partenza per **ASSISI**. In mattinata visita della città, uno dei maggiori centri religiosi d'Italia per le memorie di S. Francesco. Si visita la Piazza Inferiore di S. Francesco con la bellissima Basilica dedicata al Santo, la chiesa Inferiore, la Chiesa Superiore, nonché S. Chiara dedicata alla fedele discepolo di S. Francesco. Nel pomeriggio con i pulmini visita **dell'ereмо delle carceri** e di Santa Maria degli Angeli con la Porziuncola. Rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.

**Sabato 26:** Foligno→Todi (72 Km) →ORVIETO (38 Km) → FOLIGNO (106 Km). Prima colazione in hotel. Partenza per **TODI**. Arrivo, visita della città, di antica origine umbra, in seguito conquistata dai romani: nel Medioevo fu potente e acerrima nemica della vicina Orvieto. In epoca comunale (sec. XIII-XIV) si arricchì dei numerosi monumenti ancora oggi vanto della città. Si visiterà : il [Tempio di Santa Maria della Consolazione](#), il [Tempio di San Fortunato](#), la [Cattedrale](#) e passeggiata fino a [Piazza del Popolo](#). Al termine trasferimento ad **ORVIETO**. Nel primo pomeriggio visita della città famosa per il suo bellissimo Duomo con le opere del Signorelli. Continuazione con la visita della città sotterranea. Rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.

**Domenica 27:** FOLIGNO → SPELLO (12 km) → FOLIGNO (12 km). Prima colazione in hotel. Partenza per **SPELLO** e visita di questa bellissima località. La visita di **Spello** inizia dalla sua parte più bassa, meridionale, ancora cinta dalle **Mura Romane** ben conservate, nelle quali si aprono, sulla **Via Roma**, la **Porta Urbica**, e sulla **Piazza del Mercato** la grandiosa **Porta Consolare**, del I sec. a. C. e la **torre medievale**. Al termine trasferimento **FOLIGNO** e VISITA del suo bellissimo centro storico per scoprire la Cattedrale dedicata a S.Feliciano, l'oratorio della Nunziatella per ammirare un'opera del Perugino, la chiesa di S.Maria Infraportas ed infine il monastero di Sant'Anna. Tempo permettendo visita di MONTEFALCO: la Chiesa Museo di San Francesco che si affaccia sulla via che conduce direttamente alla bella piazza circolare con il **Palazzo del Comune**, la ex chiesa di San Filippo Neri oggi teatro, l'oratorio **Ex chiesa di Santa Maria di Piazza** e significativi esempi di residenze signorili del XVI secolo. Rientro in hotel , cena e pernottamento.

**Lunedì 28:** FOLIGNO → TOLENTINO (73 Km) →MILANO (499 Km). Prima colazione in hotel. Trasferimento a **TOLENTINO** e visita **dell'ABBAZIA DI FIASTRA**. Nel 1142 Guarnerio II, duca di Spoleto e marchese della Marca di Ancona, donò un vasto territorio, compreso tra il fiume Chienti ed il Fiastra, ai monaci Cistercensi. I religiosi, che vennero dall'Abbazia di Chiaravalle di Milano appena giunti iniziarono a costruire il monastero utilizzando il materiale proveniente dalle rovine della vicina città romana di [Urbs Salvia](#), distrutta da Alarico tra il 408 ed il 410 e contemporaneamente avviarono la bonifica dell'area, caratterizzata da estesi boschi e paludi e dalla presenza di lupi, orsi e cervi. La [Chiesa](#), intitolata a S. Maria di Chiaravalle di Fiastra, monumentale costruzione regolata dalle [severe forme cistercensi](#), tipica del periodo di transizione dal romanico al gotico, è a tre navate, spartite in otto campate, con archi a tutto sesto impostati su colonne con capitelli romanici scolpiti dai monaci stessi. A fianco della chiesa è ancora oggi conservato il [monastero](#), realizzato anch'esso secondo gli schemi cistercensi, con un bel chiostro ricostruito nel XV secolo. Pranzo libero. **Nel pomeriggio partenza per il ritorno con arrivo previsto in serata.**

**Quote di partecipazione :** min. 40 partecipanti soci 435 €; altri 460 € - min. 30 partecipanti soci 480 €; altri 500 €  
Supplemento camera singola 100 €

#### La quota comprende :

- il viaggio a/r in pullman g.t.
- il pullman a disposizione per tutte le visite ed escursioni
- permessi e parcheggi relativi al pullman
- la sistemazione presso l'hotel sopra segnalato in camere doppie con servizi privati
- il trattamento di mezza pensione in hotel (ottime cene tipiche regionali con prodotti freschi fatti in casa)
- bevande alle cene
- guide autorizzate per le visite come da programma
- pulmini per l'eremo delle Carceri
- assicurazione per l'assistenza sanitaria

#### La quota non comprende:

- i pranzi, le mance, gli ingressi e tutto quanto non specificato alla voce " la quota comprende"

**Iscrizioni:** si ricevono in sede, entro il 1 marzo 2012, con acconto di € 150. Il termine per il versamento del saldo sarà comunicato successivamente. **Gli interessati sono invitati a prendere tempestivamente contatto con il**

**COORDINATORE DI GITA:** Grazia Larroux Archinti , Tel. 02.531415, e-mail: [grazia.lar@live.it](mailto:grazia.lar@live.it)

## 10-17 giugno 2012 SETTIMANA NONNI-NIPOTI

Quest'anno organizziamo una settimana di vacanza dedicata a piccoli trekker da 2 a 6 anni e ai loro grandi che per primi li portano in montagna. La settimana "A PICCOLI PASSI, CON I 5 SENSI IMPARIAMO LA NATURA" si effettuerà al Rifugio di PRATOSPILLA nel Parco dei 100 laghi (PR) con l'aiuto di educatrici e guide escursioniste preparate e prevede una serie di attività adatte a bimbi piccoli e piccolissimi e ai loro fratelli poco più grandicelli. Iscrizioni e caparra entro il 30 aprile. **QUOTE ancora indicative** per ogni bimbo dai 2 anni in su accompagnato da 1 adulto **Soci GAM 450,00 € (415.00 €) ; ALTRI 480.00 € (445.00 €)**. Under 2 years gratuiti. Il prezzo in parentesi si applica al raggiungimento di 15 coppie di partecipanti. Supplemento di 90 €/settimana per ogni bimbo in più. La quota comprende la pensione completa (c/bevande) per bimbo+adulto, le attività programmate, e la R.C. Non comprende il viaggio. Per info: [gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it) (cellu 347 9508354)

## 1-15 luglio 2012 Settimane Verdi a S.Martino di Castrozza

Come l'anno scorso due settimane tra le Pale di San Martino e il Parco di Paneveggio. Stesso albergo, l'hotel S. Martino, ma a costi più favorevoli per chi si iscrive sulla prima settimana. Aperte le prenotazioni, soprattutto per la camera singola: ([gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it) )

**7-14 settembre TREK AL POLLINO** I dettagli verranno pubblicati sul prossimo Notiziario. Il programma sarà disponibile in sede con grande anticipo.

### Lutti al Gam

Ad inizio dicembre é morto il padre di Giovanni Gaiani, Giuseppe di 92 anni. Negli anni Settanta era stato iscritto al GAM e aveva frequentato Planpincieux, salendo il Monte Bianco per la via normale francese con altri soci (Balboni, Dell'Oro...). Sandro e Monique Dell'Oro da Como ricordano con rimpianto le molte simpatiche escursioni fatte assieme alla Famiglia Gaiani (papà ed i 2 figli) su differenti sentieri montani particolarmente nelle Montagne delle Valli Ferret e Vény e si associano al dolore della famiglia.

Un grave lutto ha colpito questa settimana anche la socia e segretaria del GAM Laura Bacca: suo padre Vittorio, di 82 anni, si è spento ieri notte a Sarnico, dove risiedeva, dopo una dolorosa malattia.. A Laura va il nostro sentito cordoglio.

Ricevete questa newsletter perché il vostro indirizzo si trova nella mailing list del GAM. Assicuriamo che i vostri dati sono trattati con estrema riservatezza e non vengono divulgati. Le nostre informative sono comunicate individualmente anche se trattate con l'ausilio di spedizioni collettive. In ogni momento ci si può cancellare dalla lista: rispondendo a questa mail con "CANCELLAMI" in oggetto, sarete espunti immediatamente con tante scuse. Parimenti per iscriversi alla nostra newsletter, mandate una mail a [gam@gam.milano.it](mailto:gam@gam.milano.it)

**Notiziario G.A.M. – N. 1 – GENNAIO-FEBBRAIO 2012 - Spedito il giorno 20.12.2011**

**Pubblicato dal GRUPPO AMICI della MONTAGNA Sottosezione del C.A.I. Milano**

Via G.B.Merlo, 3 – 20122 MILANO – Telefono e fax: 02.799.178 - e-mail: [gam@gam.milano.it](mailto:gam@gam.milano.it)

<http://www.gam.milano.it>

## SCI DISCESA E SCUOLA DI SCI

### DICEMBRE 2011

#### 7-10 S. AMBROGIO nello SKIWELT

Gli impianti di risalita della regione per le vacanze di Wilder Kaiser – Brixental rendono il meglio delle Alpi tirolesi un piacere facilmente raggiungibile.

### GENNAIO 2012

#### 15 INIZIO SCUOLA SCI E SNOWBOARD

Si svolgerà nelle domeniche **15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02** per un totale di 10 ore con i maestri della scuola Nazionale di sci di “LA THUILE” in valle d’Aosta . Le lezioni si svolgeranno dalle 10.00 alle 12.30; nel pomeriggio si potrà sciare con gli accompagnatori G.A.M. dalle 13.30 alle 16.00. La quota comprende l’iscrizione annuale alla società (senza obbligo di rinnovo) assicurazione R.C. + infortuni , viaggio A.R. in pullman e le gite del 19/02 e del 11/03. Partenza prevista alle 6.30 Rientro previsto alle 20.00 con fermate in Piazza Argentina, Viale Jenner e Piazzale Lotto.

### FEBBRAIO 2012

#### 19 FOLGARIA

In Trentino, ma a soli 230 Km da Milano , è nota stazione turistica estiva e invernale. Con i suoi 70 Km di piste e 53 impianti di risalita tutti tra loro collegati , Folgaria offre diverse possibilità a tutti i livelli di preparazione, dai principianti agli allenatissimi. Altri 18 Km di piste si trovano nell’area di Monte Corneto e Lavarone , raggiungibili con i bus locali.

#### 19-25 SETTIMANA BIANCA nel TARVISIANO

Al confine con l’Austria, la zona è un paradiso dello sci nordico e dello sci alpino con circa 100 Km di piste: ricordiamo la lunga pista di Prampero che, partendo dal Monte Lussari, conduce a valle dopo circa quattro Km di discesa. Altri eventi e possibilità coronano la vacanza con piacevoli momenti di relax (le stazioni termali presso Warmbad, a pochi Km dal confine con l’Austria; il casinò di Velden; etc.).

### MARZO 2012

#### 2-5 GRAN TOUR SCIISTICO con pernottamento in rifugio

Per chi non vorrebbe mai togliere gli sci, per chi ama il silenzio della montagna, per chi apprezza una serata in quota davanti al camino e una nottata in rifugio, ecco un bellissimo tour che permette di godere dello spettacolo delle cime più belle senza mai abbandonare le piste. Quattro giorni di sci intenso e tre notti in rifugio per sciatori appassionati.

### MARZO 2012

#### 11 LENZERHEIDE

In Svizzera, nei Grigioni, l’idilliaco paesaggio dell’alta Valle di Lenzerheide, è l’ambiente ideale per trascorrere delle vacanze ricche di scoperte e rilassanti. In inverno, tutti gli appassionati di sport invernali, grandi e piccini, trovano sui due versanti della valle un’area in grado di offrire loro numerose possibilità.

#### 24-25 WEEK-END a S. CATERINA DI VALFURVA

Chiusura di stagione nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio. 35 km di piste che si incrociano tra quota 1738 m (paese) e 2800 m (pendii del monte Sobretta). 10 impianti di risalita, tra cui la nuova cabinovia 8 posti che permette di raggiungere la Valle dell’Alpe e il rifugio Sunny Valley anche ai non sciatori e la seggiovia quadriposto che sale verso la cresta Sobretta.

## SCI ALPINISMO

### DICEMBRE 2011

#### 7-10 S. AMBROGIO

Tradizionale apertura di stagione in località che verrà definita all’ultimo momento in base alle condizioni dell’innevamento.

#### 18 HELGENHORN 2837 m

Da All’Acqua in Val Bedretto si risale la Val Olgia fino al Passo S.Giacomo, contornando la cresta spartiacque si guadagna la vetta. Disl. 1223 m Diff. BS

### GENNAIO 2012

#### 15 TESTONE DEI TRE ALPI 2081

Da Rassa (Valsesia) si percorre la Val Sorba fino al ponte Prabella e all’alpe Sorbella. Si risale alla Bocchetta dei Fornei. Per la cresta nord, in punta. Disl 1164 m - Diff BS

#### 22 MONTE CROCE 2894 m

Da S.Jacques (valle d’Ayas) sulla mulattiera si arriva alle Alpi Nana bassa e alta. Per un ripido vallone si giunge al lago Croce e al colle tra il Monte Croce e il Gran Tournalin. Da qui, per cresta, in vetta. Disl 1205 m - Diff. BS

#### 29 PIZ BELVAIR 2822 m

Dalla stazione di Madulanin (Engadina) attraverso un rado bosco si giunge all’Alpe Belvaire e in vetta. Disl. 1120m Diff. MS

### FEBBRAIO 2012

#### 12 GITA CON BERGAMASCHI

Oramai tradizionale uscita con i simpatici e cortesi amici assieme sulle nevi orobiche.

### FEBBRAIO 2012

#### 19 PIZZO STELLA 3163 m

Da Madesimo, in funivia al Pizzo Groppera. Lunga discesa sino al Vallone dello Stella e risalita al sovrastante ghiacciaio di Ponciagna. Disl. 800+200 m. Diff. BSA

#### 23-26 TRE GIORNI CON LE PELLI NELLE DOLOMITI

**Giro Delle Tre Cime di Lavaredo** Disl. totale m 1000/6–7 ore

**Anello dei Cadini di Misurina** Disl. totale 1200 m Diff. BS

**Forcella del Cristallo** (2808 m) Disl. totale 1330 m./ 4,30 ore. Diff. BS

### MARZO 2012

#### 10-11 PIZ SESVENNA 3204 m

Da S-charl, (Engadina) dopo Scuol si percorre la val Sesvenna. In direzione S si raggiunge la conca alla base del massiccio; percorsa la vedretta del Sesvenna con gli sci fin dove possibile poi a piedi si raggiunge la vetta. Disl. 1400 m Diff. BSA

#### 19-20 PIZ KESCH 3418 m

Da Madulain (Engadina) al rifugio d’ Es-cha. Il giorno seguente, dal rifugio, in direzione NO e N si giunge alla porta d’Es-cha. Si scende alla Vedret da Porchabella che si percorre fino alla base di roccette e canali e, a piedi, in vetta. Disl. 1° g. 910 m, 2° g. 820 m Diff. BSA

### APRILE 2012

#### 31/3-1/4 PIZZO ROTONDO 3192 m

Da Realp (CH) al rif. Rotondohutte, risalire il Wintenschneegletscher fino al passo omonimo e al passo Rotondo, e poi lungo la linea di confine cantonale. Si raggiunge poi a piedi la vetta. Disl.: 1° giorno 1029 m, 2° giorno 770 m Diff. BSA

#### 14-15 MONTE ROSA Rif. Margherita 4559 m

Con la funivia di Alagna si sale a Punta Indren, da lì al rifugio Mantova. Dal rifugio si sale al col del Lys e al col Gniffetti e al Rifugio Margherita. Disl.: 1° g. 210 m, 2° g. 1089 m Diff. BSA

#### 21-22 POINTE DE VOISSON 3490 m

Da Arolla (CH) si sale al rifugio Aiguilles Rouges. Il giorno seguente si risale al pianoro del Glacier de Voisson e per i versanti E in vetta. La discesa di 1670 m si effettuerà puntando su Evolène. Disl. 1° giorno 850 m, 2° giorno 680 m Diff. BSA

### MAGGIO 2012

#### 28/4-2/5 MONTI ALTI TAURI (Austria)

**Johannisberg m.3453** Disl. m.1100 tempo 4-5 ore Diff. BS

**Grossglockner 3798 m** la cima più alta dell’Austria (necessari corda, piccozza, ramponi, imbrago, due moschettoni). 30/4-1/5 salita al Grossglockner 1° giorno 873 m. fino al rifugio Stadlhuette; 2° giorno 900 m. alla cima del Grossglockner

## SCI ALPINISMO (continua)

### MAGGIO 2012

#### 12-13 ROCHE FAURIO 3730 m

In Delfinato (F), da Pré de Madame Carle al rifugio du Glacier Blanc. Disl. 1° giorno 676 m, 2°giorno 1180 m Diff. BSA.

#### 19-20 ENTRELOR 3430 m

Da Rhemes Notre Dame. Gli splendidi pendii del Vallone di Entrelor ne fanno una delle più remunerative ascensioni della Val d'Aosta. Disl. 1707 m. Diff. MS

#### 26-27 GRAN PARADISO 4061 m

Classica salita che affronteremo dal rifugio Chabod. Disl.: 1° giorno 979 m., 2° g. 1211m. Diff. BSA.

## MERCOLEDÌ SULLE PELLI

Lo scialpinismo prevede anche una gita giornaliera infrasettimanale: mantenersi in contatto con gli organizzatori, per E-mail, telefono, in sede durante le sere di apertura o consultando il sito.

## GITE CON LE CIASPOLE

Non è necessario essere esperti sciatori: questa entusiasmante attività è adatta tutte le persone che abbiano solo un minimo di allenamento e abitudine a camminare. Andremo per sentieri e per boschi su itinerari scelti secondo la situazione della neve per scoprire una dimensione diversa della montagna in inverno. Le prime uscite qui indicate si svolgeranno insieme al gruppo degli scialpinisti.

### DICEMBRE 2011-GENNAIO 2012

**18/12/2011 – PASSO SAN GIACOMO** m 2320 da All'Acqua m.1614 in val Bedretto. Disl. 706 m. Tempo di salita h 2 -2,30

**15 /1/2012 – ALPE MEGGIANA** m 1553 in Valsesia da Piode Valsesia m. 737 Dislivello 815 m. Tempo di salita h 2,30 -3

**22/1/2012 - RIFUGIO GRAND TOURNALIN** m.2560 da Ayas Saint Jacques m.1700. Disl. 860 m. Tempo di salita h 3 -3,30

**29/1/2012 - ALP BELVAIR** m.2265 in Engadina (CH) da Madulain m.1700. Dislivello 560 m. Tempo di salita h 2,30.

## CORSO DI SCIALPINISMO

Accanto al tradizionale programma di scialpinismo, tanto amato ed apprezzato, anche quest'anno è organizzato un corso per neofiti allenati e capaci di sciare. Le uscite accompagnate da una Guida alpina sono il miglior modo per imparare in sicurezza un'attività che richiede entusiasmo e dedizione e regala esperienze uniche ed appassionanti. Iscrizioni aperte fino al 15 gennaio 2012.

**Referenti SCIALPINISMO-CIASPOLE:** Franco Perin tel. 347 2628747 e Livio Sposito tel. 3485692945

**Referenti SCI:** Donatella Guarducci tel. 3400823205

## NORME PER LA PARTECIPAZIONE A GITE GAM

1. Le iscrizioni alle gite si ricevono in sede negli orari di apertura. Per le gite giornaliere o di fine settimana, salvo che sia diversamente indicato sul Notiziario, nelle due settimane che precedono la gita stessa. Per trekking e settimane secondo quanto indicato sul Notiziario. Le iscrizioni sono valide con il pagamento delle quote stabilite. Le iscrizioni eccedenti la disponibilità dei posti vengono messe in lista d'attesa per eventuali sostituzioni.

2. Lo scopo delle gite sociali è quello di condurre tutti i partecipanti alla meta. L'andatura sarà quindi adatta a mantenere il gruppo sufficientemente compatto pur tenendo conto dei tempi tecnici necessari al normale svolgimento della gita. Ne consegue che i direttori di gita, a loro insindacabile giudizio, possono non accettare l'iscrizione di chi non è ritenuto idoneo.

3. Per quanto riguarda la rinuncia si precisa che, a meno che il rinunciataro proponga un sostituto:

- per le gite giornaliere: la quota di partecipazione è interamente dovuta, se la rinuncia viene fatta dopo il giovedì precedente la gita

- per le gite di più giorni: se la rinuncia viene fatta negli 8 giorni precedenti la partenza, è trattenuta la caparra e richiesta la quota di soggiorno nella misura eventualmente addebitata dall'albergatore.

4. I Direttori di gita sono volontari che agiscono come accompagnatori non professionali. Essi guidano la comitiva nell'esecuzione, curano il rispetto degli orari, la situazione dei posti, dei pernottamenti e tutto quanto sia utile al buon andamento della gita. I Direttori di gita hanno la facoltà di sospendere o modificare la gita nel caso in cui le condizioni atmosferiche, di innevamento o la situazione contingente siano tali da non garantire le normali norme di sicurezza. Durante il percorso essi stabiliscono le soste opportune e assumono le decisioni adeguate in ordine a coloro che fossero in difficoltà a proseguire.

5. I partecipanti, che devono essere a perfetta conoscenza delle caratteristiche della gita apparse sul Notiziario, hanno l'obbligo di attenersi alle disposizioni dei Direttori di gita e di portare l'attrezzatura richiesta dal programma. Il possesso dell'attrezzatura fa supporre che se ne conosca l'uso. I partecipanti devono essere disposti a collaborare per il trasporto di materiale comune (corde, barella, o altro). Nessuno dei partecipanti, se non espressamente autorizzato, dovrà sopravanzare i Direttori di gita o rimanere arretrato. Le attività individuali, ove previste, devono essere comunicate ai Direttori di gita (meta, percorsi, tempi).

6. Nel caso di gite sci-alpinistiche è obbligatorio il possesso dell'ARVA con frequenza di 457 kHz, il cui funzionamento sarà controllato all'inizio della gita. E' inoltre richiesto che ciascun partecipante sia munito di pala e sonda. Entrambi questi strumenti possono essere noleggiati, in numero limitato, presso il GAM. In occasione di gite, i Direttori di gita organizzeranno prove pratiche di ricerca con ARVA cui tutti, con spirito di solidarietà, dovranno partecipare per impratichirsi su come portare soccorso in tempo utile.

7. Gli orari di partenza previsti sono tassativi. Nel caso in cui fosse necessario modificare l'orario di ritorno i Direttori di gita lo comunicheranno per tempo a tutti i partecipanti.

8. L'iscrizione alla gita comporta la totale accettazione delle presenti norme. L'ATTENERSI ALLE REGOLE FACILITA LA GITA, LA RENDE PIÙ PIACEVOLE PER TUTTI E SOPRATTUTTO PIÙ SICURA.

## Gruppo Amici della Montagna

Sottosezione CAI Milano



## PROGRAMMA

## INVERNALE

## 2011-2012

**GAM - Via C.G. Merlo, 3 (largo Augusto)  
20122 Milano - tel. e fax 02 799178**

**Orari di apertura  
martedì e giovedì: 21.00 - 23.00**

**e-mail: [gam@gam.milano.it](mailto:gam@gam.milano.it)  
sito web: [www.gam.milano.it](http://www.gam.milano.it)**

## Il Nostro Corso di Sci

Il Corso di Sci Discesa del GAM è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questo sport e a quanti desiderano affinare le proprie capacità.

I principianti troveranno spazi ideali alle loro prime esperienze mentre i più esperti potranno migliorare la loro tecnica sulle favolose discese del comprensorio di La Thuile – La Rosiere, ricco di piste di ogni tipo e difficoltà.

Durante la mattinata si terranno due ore e mezza di lezione con i maestri della Scuola Nazionale di Sci di La Thuile, mentre nel pomeriggio si scierà in gruppo con gli accompagnatori del GAM. Amici e accompagnatori degli iscritti potranno comunque partecipare alle gite domenicali ed eventualmente aggregarsi ai gruppi pomeridiani.

### **Date da ricordare:**

**8 Novembre 2011** Presentazione del corso e apertura iscrizioni

**15 Dicembre 2011** Chiusura Iscrizioni e scambio auguri di Natale

**A conclusione del corso verrà proposta una discesa in notturna con cena in data e luogo da concordare.**

### Organizzazione

Il corso è composto da:

- **4 giornate a La Thuile**

15 Gennaio 2012      29 Gennaio 2012

22 Gennaio 2012      4 Febbraio 2012

- **2 giornate di Sci Accompagnato**

19 Febbraio 2012 a Folgaria

11 Marzo 2012 a Lenzerheide

Il viaggio verrà effettuato in pullman granturismo con partenza:

ore 6.00 piazza Argentina

ore 6.15 viale Jenner, 30

ore 6.30 piazzale Lotto

Rientro previsto per le ore 20.00

### **Norme di iscrizione**

\*Le iscrizioni si ricevono in sede il Martedì e il Giovedì dalle ore 21 alle ore 23.

\*Per il corso di sci e l'abbonamento alle 6 gite all'atto dell'iscrizione verrà richiesta una caparra di 70 €; il saldo dovrà essere versato entro il giorno di chiusura delle iscrizioni.

\*Per le gite domenicali la quota dovrà essere versata all'atto dell'iscrizione.

\*Le caparre non verranno restituite in alcun caso.

\*Nessun rimborso spetta a chi interrompe il corso per qualsiasi motivo.

\*Il G.A.M. non risponde di danni a persone o cose che possono verificarsi durante lo svolgimento del corso.

### Quote di Partecipazione

L'iscrizione al corso di sci/snowboard è di **290 €** e comprende:

- quota associativa GAM
- 6 viaggi andata – ritorno
- 10 ore di lezione con i maestri della scuola di La Thuile
- 2 giornate di sci accompagnato
- assicurazione infortuni e RC.

L'abbonamento alle 6 gite è di **150 €** e comprende:

- quota associativa GAM
- 6 viaggi andata – ritorno
- assicurazione RC per le 6 gite.

L'iscrizione alla singola gita è di:

Soci G.A.M. **25 €** - Altri **28 €**

e comprende:

- viaggio andata – ritorno
- assicurazione RC
- sconto del 10% per i ragazzi con meno di 18 anni

**Per i corsisti è possibile noleggiare l'attrezzatura di cui necessitano**

**Per tutti: skipass a prezzi scontati**

**Coordinatore del corso:** D. Guarducci

**Con la gentile collaborazione di**

**LUCA SPORT**

**Viale Montenero , 39**

**20135 MILANO**

**tel. 025454305**

**Per Informazioni:** [www.gam.milano.it](http://www.gam.milano.it)

**e-mail:** [gam@gam.milano.it](mailto:gam@gam.milano.it)

## **37° CORSO SCI a "La Thuile"**



**G A M**  
**Gruppo Amici della Montagna**  
**Sottosezione CAI**  
**Via C.G. Merlo, 3 – Milano**  
**Tel. 02.79.91.78**



**DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO DI SCI/SNOWBOARD**

Io sottoscritt... \_\_\_\_\_

nat... a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ residente a \_\_\_\_\_ c.a.p. \_\_\_\_\_

via \_\_\_\_\_

tel \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

**chiedo**

di essere iscritto al Corso di Sci/Snowboard organizzato dal G.A.M. e dichiaro di accettare il regolamento per la partecipazione alle gite esposto in sede.

\*indicare le precedenti esperienze sciistiche

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Al momento dell'iscrizione, ai nuovi soci verrà formalizzata la normativa sulla privacy.

Delega per i minori di 18 anni



**DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO DI SCI/SNOWBOARD**

**PER MINORI DI 18 ANNI**

Il sottoscritto

\_\_\_\_\_

nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ Residente a

\_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_

via e N° \_\_\_\_\_

tel \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_ E-mail

\_\_\_\_\_

genitore di \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_

visto e approvato il regolamento per la partecipazione alle gite esposto in sede, chiede che il figlio venga ammesso a partecipare al Corso di Sci/Snowboard organizzato dal GAM e, consapevole del fatto che la frequentazione della montagna è soggetta per sua natura a rischi e pericoli, solleva il GAM e i soci che a titolo volontario accompagnano i ragazzi da qualunque responsabilità per detti rischi, a meno di gravi e accertate inadempienze.

Il programma potrebbe subire variazioni per cause tecniche o logistiche di forza maggiore.

Segnalazione di problemi di salute del ragazzo di cui l'accompagnatore deve essere informato:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_