



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
Sottosezione del CAI Milano
NOTIZIARIO N. 4/2012 SETTEMBRE-OTTOBRE

Ristrutturazione sede

Sono cominciati i lavori per il rifacimento delle vetrate della sede del Gam: entro quest'autunno avremo locali più accoglienti in modo che anche d'inverno si possa seguire un programma di proiezioni di diapositive dei soci o di filmati del Festival del Film della montagna senza restare intirizziti per gli spifferi di aria gelida che i vecchi infissi in ferro lasciavano passare. E' un segno di

fiducia nel futuro dell'associazione che speriamo sia condiviso dai soci e simpatizzanti, della cui collaborazione abbiamo sempre un grande bisogno. Per questo chiediamo a tutti un contributo volontario da versare sul conto corrente del GAM, una tantum, in modo da non gravare eccessivamente sul bilancio dell'associazione, visto che i lavori verranno a costare oltre 5 mila euro. In fin dei conti siamo oltre duecento soci: basterebbe che ciascuno versasse 20 euro per coprire in misura considerevole questa spesa straordinaria. Occorre dire che all'appello hanno già risposto diversi soci con contributi che vanno dai 20 euro ai 250 €, tanto che nei pochi giorni prima di fine giugno erano stati già raccolti 520 €. Il nostro impegno è di tenervi informati ogni fine mese sull'andamento dei lavori e sulle somme raccolte.

Nella speranza di rivedervi riposati dopo una calda estate di tempo favorevole in montagna, vi ricordo che la sede riapre martedì 4 settembre. IBAN per i versamenti di un contributo-finestre: **IT 67 P 01030 01636 000000206445**)

SETTEMBRE 2012

ESCURSIONISMO

7-14

TREK AL POLLINO

Grandi spazi e canyon, in un ambiente di montagna di inestimabile valore naturalistico, paesaggistico e storico. Le iscrizioni sono aperte ancora fino ai primi di settembre

Il Parco Nazionale del Pollino è la più grande superficie in Italia sottoposta a tutela. Vanta grandi spazi, montagne e canyon, grandi foreste, pianori e radure splendide. Ricco di biodiversità, è l'unico parco in Italia che porta come stemma un albero: il pino loricato, una conifera venuta dai Balcani, unica nel nostro Paese, longeva e di dimensioni ragguardevoli (il Patriarca quest'anno compie 984 anni).

Programma a richiesta per chi si volesse aggiungere all'ultimo momento

QUOTA di partecipazione: 823 € comprendente iscrizione al G.A.M.; trattamento di mezza pensione dalla cena del 1° giorno più pranzo a sacco per l'intero soggiorno, in albergo tre stelle, compresi i pranzi tipici dei giorni 10/09 e 14/09 (bevande incluse); tickets ingresso musei, chiese e monumenti; assistenza di Guide Ufficiali Parco e Guide Ambientali Escursionistiche; trasferimenti, trasporto bagagli e quant'altro occorre per l'intero soggiorno; assicurazione R.C.*

*Non comprende la polizza infortuni CAI per i non iscritti (40 € per 8 gg) e il viaggio aereo che ciascuno può comperare per sé (Partenza 7/9 da Milano Linate ore 6.50 con volo Alitalia AZ 7901 – ritorno il 14/9 a Milano Malpensa con volo Alitalia AZ 7437 alle ore 20). Per **iscrizioni e programma completo**: mandare E-mail a gemma.assante@fastwebnet.it (cell. 347 9508354)

16 SETTEMBRE 2012 NONNI E NIPOTI SORI - SANTA CROCE - BOGLIASCO

Uno dei rilievi più caratteristici che si elevano lungo la fascia costiera tra Genova e Portofino è il Monte di Santa Croce, un massiccio alto 518 metri a forma di piramide, le cui basi sono occupate dalle località di Sori, Pieve Ligure, San Bernardo e Bogliasco. Il percorso adatto a tutti e oltremodo panoramico, l'itinerario parte dalla stazione ferroviaria di Sori (segnavia Fie "due quadrati rossi") che in breve tempo porta a Pieve Ligure alta; dalla piazza principale di Pieve si imbecca poi la stradina fra la chiesa e il cimitero che comincia a salire verso est in mezzo agli ulivi. Dopo circa un quarto d'ora si lascia la strada per imboccare a destra una ripida vecchia mulattiera che passa a fianco di alcuni casolari in incantevole posizione. Poco dopo si incontrano lungo il cammino le edicole votive della Via Crucis. Dopo circa mezz'ora dal bivio, si incontra un boschetto di pini marittimi che nasconde a lungo la vista della sommità. Attraversato il boschetto ci si troverà in prossimità della vetta su cui

sorgono la chiesetta di Santa Croce e un piccolo rifugio, sempre aperto e attrezzato con tavolo e panche. Dallo spiazzo erboso sul fianco della chiesa si gode di un panorama impagabile sul Golfo di Genova, dall'isola del Tino a est a Capo Mele verso ovest. Nelle giornate limpide non è raro vedere anche la Corsica, con il Monte Stella (Capo Corso) a sinistra e il Monte Cinto a destra. Oltrepassata la chiesetta e parte un sentiero sassoso (segnavia Fie "tratto punto rossi") che scende per la costiera ovest verso San Bernardo (m. 217 s.l.m.) dove si trova la piccola Chiesa originaria del XVII secolo e ricostruita nel secolo scorso. La strada prosegue tra creuze e scalinate dominando sulla sinistra il Golfo Paradiso fino ad arrivare a Bogliasco.

PROGRAMMA Il viaggio verrà effettuato in treno e ciascuno penserà al proprio biglietto.

Ritrovo ore 7 nel salone davanti ai binari della stazione Centrale; **partenza** ore 7.25 arrivo a Sori 10.17

Ritorno: partenza da Bogliasco ore 16.37 arrivo Milano Centrale ore 19.35

Quota: Le quote comprendono assicurazione RC, spese organizzative e guida. **Soci 5 €; Bambini <12 anni 3 €; Altri 7 €.**

Coordinatore di gita: Donatella Guarducci donatellaguarducci@libero.it (02/6682466 cell. 3400823205)

Iscrizioni in sede nelle serate di Martedì e Giovedì dalle ore 21 alle ore 23 o c/o il coordinatore di gita entro il 10/9.

23 ORATORIO DI CUNEY- VAL S. BARTHELEMY

Escursione molto bella in un ambiente intatto e poco intaccato dal mondo moderno, verso uno dei più antichi santuari della regione valdostana.

Partenza: da località Porliod (mt. 1870), lungo un sentiero che fa parte della GTA si raggiunge l'oratorio di Cuneo a 2655m e l'omonimo rifugio;

Dislivello 900 m Diff. E Tempi percorrenza: 6.00 ore Gita con pullman privato insieme con il Gruppo ARCI Cime Tempestose. **Quote:** Soci 25 €; Altri 30 €. **Ritrovo:** 7:00 P.le Loreto-Upim; 7:15 Lotto-Lido.

Iscrizioni in sede oppure c/o **Coordinatore di gita:** a gemma.assante@fastwebnet.it (cell. 347 9508354)

ALPINISMO

14-15-16 MONTE CIVETTA (mt. 3220)

Dal rifugio Sonino al Coldai- salita per la Via Ferrata degli Alleghesi, discesa per la Ferrata Tissi e rientro passando sotto la famosa parete nord-ovest, teatro di grandi imprese alpinistiche. Possibilità di fare tutto il giro del monte rinunciando alla cime e alla via ferrata.

VENERDI' 14 SETTEMBRE : da Pala Favera mt. 1514 (strada per il passo di Staulanza) al rifugio Sonino al Coldai (mt. 2135) in ca. 2h. di comodo sentiero. Dislivello : mt. 621.

SABATO 15 SETTEMBRE : abbiamo previsto due itinerari : il primo (ITINERARIO A), più impegnativo, prevede salita sulla cima (e discesa) per ferrate; il secondo (ITINERARIO B) prevede la semplice traversata dal rifugio Sonino al rifugio Vazzoler.

ITINERARIO A : in ca. 1 h ½ si giunge all'attacco della FERRATA ALLEGHESI, grande ferrata molto lunga ma non eccessivamente impegnativa. L'inizio è verticale e esposto ma attrezzato con pioli, scalini ed una successiva scaletta in ferro; quindi prosegue più comodamente tra canali, camini, roccette e cenge sino in vetta. Dalla cima su rocce sgretolate e ghiaie si scende in breve tempo al rifugio Torrani (mt. 2984). Dislivello sino in vetta mt. 1.100 ca. Ore 4 ½ -5 sino a qui. Dal rifugio si scende per la bella e impegnativa FERRATA TISSI, molto ripida ed esposta ma ben attrezzata, per ca. 300 metri di dislivello. Qui terminano le difficoltà tecniche della gita ed inizia la bella traversata sino al rifugio Vazzoler, dove si pernotta. Ore 4 complessive. **Quindi per effettuare l'intera traversata per ferrate calcolare almeno 9h, tenerne conto.**

ITINERARIO B : in ca. 4h. traversata in senso orario dal rif. Sonino al rifugio Vazzoler per sentiero EE.

DOMENICA 16 SETTEMBRE : dal rifugio Vazzoler si completa il giro attorno al Civetta, con splendida traversata ai piedi della parete Nord Ovest sino al rif. Sonino (h. 3 ½), da qui in poco più di un'ora si raggiungono le macchine per il rientro. **ATTREZZATURA** : per chi farà le ferrate, attrezzatura completa di imbragatura con dissipatore e casco da alpinismo, più qualche cordino e discensore per eventuali calate. Per chi si limiterà ai sentieri il casco è comunque consigliato. **RITROVO** : venerdì 14 settembre, piazzale Lotto, h. 9,00, viaggio con macchine private.

SEGNALARE LA PREFERENZA PER UNO DEGLI ITINERARI ALTERNATIVI DI SABATO

COSTO : € 85,00 soci GAM, € 90,00 soci CAI, € 110,00 non soci. Il costo comprende pernottamento mezza pensione al rifugio e quota organizzazione GAM.N.B. I custodi dei rifugi chiedono entrambi una caparra di 10 € per partecipante; chiediamo di versare € 20,00 direttamente al GAM in sede martedì o giovedì sera, oppure attraverso bonifico a favore di GAM MILANO, causale "Iscrizione gita Civetta" al seg. IBAN : **IT67 P01030 01636 00000206445**

Riferimento : Giovanni Gaiani tel. 0289301570 (casa)- 0277203915 (uff.). giovanni.gaiani@tin.it

OTTOBRE 2012

ESCURSIONISMO

7 **PIEDICAVALLO (1040 m) - RIFUGIO DELLA VECCHIA E LAGO (1872)**

In Alta Valle del Cervo, nel Biellese un paesaggio integro, dove ambiente naturale e opera dell'uomo si fondono in modo mirabile.

Inserita tra la Valsesia e la Valle di Gressoney, l'Alta Valle del Cervo è racchiusa in una catena ininterrotta e omogenea di montagne, che ha nella Cima di Bo (2556 m) la sua massima elevazione. Racconti di antiche leggende, tradizioni popolari e fede di una valle di pietra.

Il rifugio del Lago della Vecchia a quota 1872 m. ai piedi del Colle della Vecchia 2187 m, si trova a 10 min. di cammino dall'omonimo lago, con vista del Monte Cresto che domina sul bacino glaciale. E' questa una meta classica delle prealpi biellesi per molti escursionisti

Disl. 850 m – Diff. E - tempo di salita ore 3, soste escluse

Si viaggerà con pullman privato da 35 posti insieme con il Gruppo ARCI Cime Tempestose

Orario di partenza e ritrovo: ore 7,00 p.le Loreto (arrivare 5 min prima della partenza)- ore 7,15 p.le Lotto/Lido

Quota di partecipazione: 25 € soci; – 30 € altri. La quota comprende: viaggio A/R con pullman privato e spese organizzative.

Iscrizioni in sede o presso il **coordinatore di riferimento**: Gemma Assante tel. 347 9508354 gemma.assante@fastwebnet.it

21 NONNI E NIPOTI ANELLO SUL SENTIERO del CASTAGNO DA AROSIO

In un morbido paesaggio collinare, che spazia dal Lago di Lugano al Monte Lema, boschi di castagno curati come fossimo in un parco.

Escursione e raccolta castagne. **Dislivello** 400 m – **Difficoltà** E – **Durata dell'escursione**: 05:00 h

Gita con pullman privato insieme con il Gruppo ARCI Cime Tempestose N.B. Nel caso di ridotto numero di partecipanti la gita sarà effettuata con mezzi propri. **Ritrovo**: 7:15 P.le Loreto-Upim; 7:30 Lotto-Lido.

Quota di partecipazione: 25 € soci; – 30 € altri. La quota comprende: viaggio A/R con pullman privato e spese organizzative. **Iscrizioni** in sede o presso il **coordinatore di riferimento**: Gemma Assante tel. 347 9508354 gemma.assante@fastwebnet.it

ALPINISMO

7

PIZZO ARERA (MT. 2512)

Da Valcanale per l'antecima EST (mt. 2428)

Grande massiccio di calcare, il Pizzo Arera è situato all'incrocio di Val Seriana, Val Serina e Val Brembana ed è la cima più alta del gruppo MAGA (Menna, Alben, Grem e Arera). Grande panorama.

Si risale la Val Seriana oltre il bivio per Clusone e si devia per Valcanale, di qui si prosegue sino ai ruderi dell'ex Albergo Sempreneve (mt. 1130), dove si lascia la macchina. Di qui passando per le baite Vaghetto e la forcella di Valmora, senza particolari difficoltà (qualche roccetta nel percorso) si raggiunge l'Antecima EST in ca. 3h, e quindi in ca. mezzora la vetta principale. Discesa per la via normale che viene da Zambra e quindi traversata verso EST e poi NORD sino a raggiungere la traccia che porta alla forcella di Valmora, di qui alle macchine. (ca 2h).

Difficoltà: EE. **Attrezzatura**: da escursione. Possono servire un paio di cordini con moschettone per qualche tratto attrezzato. **Ritrovo** : domenica 7 ottobre, piazzale Lotto, h. 7,00, viaggio con macchine private.

Costo : 5 € soci GAM, 7 € non soci.

Riferimento : Giovanni Gaiani tel. 0289301570 (casa)- 0277203915 (uff.) giovanni.gaiani@tin.it

NOVEMBRE 2012

4 domenica Liguria a sorpresa

Una gita in Liguria con itinerario a sorpresa, classico o insolito, decideremo all'ultimo per sorprendere anche Giove pluvio, che negli ultimi anni di novembre ci ha sempre colpito. N.B.: la escursione verrà effettuata preferibilmente con pullman privato, ma in caso di ridotte adesioni si opererà per il treno.

Ritrovo e programma: da stabilirsi insieme con il gruppo ARCI Cime Tempestose **Riferimento**: Gemma Assante tel. 347 9508354 gemma.assante@fastwebnet.it

11

PRANZO SOCIALE

Consegna dell'attestato di fedeltà ai Soci che raggiungono i 25 e 50 anni di iscrizione e ai soci che si sono distinti per attività promozionale

Visita guidata della città di LODI e pranzo in un enoteca

Scoprire i luoghi di interesse e i maggiori monumenti di Lodi è molto facile in quando la città, seppur capoluogo di provincia, è a misura d'uomo e tutto è facilmente raggiungibile a piedi. All'interno del centro storico si snodano parecchi itinerari che comprendono una Lodi medievale, Rinascimentale e perfino Barocchetta, con gioielli artistici unici da ammirare.

Costo: 65,00 € comprende Viaggio in treno A/R + pranzo + visita guidata

Riferimento : Gemma Assante tel. 347 9508354 gemma.assante@fastwebnet.it

APERTURA POMERIDIANA

Ricordiamo che il terzo martedì di ogni mese la sede è aperta al pomeriggio fino alle 18.30.

SERATE IN SEDE

Martedì 25 SETTEMBRE Incontro in sede del Gruppo Alpinisti con happy hour e proiezione filmati del corso

Martedì 2 OTTOBRE h 21 Proiezione di un film del Festival della montagna

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

Notiziario G.A.M. – N. 4 – SETTEMBRE-OTTOBRE 2012 - Spedito il giorno 29.8.2012

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