



## Echi dal Consiglio

Si chiude un anno che ha visto il rinnovo del Consiglio direttivo del Gam con l'ingresso di soci più giovani, che hanno portato una ventata d'aria fresca e di entusiasmo. E' ripartito così il corso di sci e snowboard, è stato avviato il corso di fondo grazie alla collaborazione con Cime Tempestose, si cerca di far partire il corso di Sci alpinismo, quest'autunno sono state organizzate le uscite di arrampicata in falesia. Vi chiederete: perché tutti questi corsi? La risposta è evidente: per rendere più dinamica l'associazione, per avvicinare nuovi giovani che nel tempo possano prendere in mano il Gam con rinnovate energie e far proseguire un'attività che non è soltanto pratica dello sport, ma soprattutto un luogo di incontro per valorizzare il senso di socialità e solidarietà tanto necessario al nostro Paese. Per portare avanti questo ambizioso programma di volontariato serve comunque la buona volontà e la collaborazione di tutti, in qualsiasi forma. Con gratitudine e soddisfazione possiamo dire che un importante segnale è venuto anche dal generoso contributo di chi ha arricchito il nostro salvadanaio: l'anno scorso si sono raccolti 900 € per contribuire all'investimento fatto nelle nuove finestre, quest'anno abbiamo trovato altri 380 €. E' un segnale incoraggiante, che ci ha tra l'altro permesso di comperare una nuova fotocopiatrice. Ora l'appello è ai soci di tutte le età: ognuno può dare il suo contributo, suggerendo una gita, dando una mano ad organizzarla, proponendo nuove iniziative. L'augurio che il Consiglio Direttivo rivolge dunque a tutti i soci è “sentitevi sempre più soci attivi!”

## IL PROGRAMMA INVERNALE 2014 DEL GAM CON LE USCITE DI SCI-DISCESA E SCI-ALPINISMO, IL PROGRAMMA DELLA SCUOLA E DEI CORSI, SONO GIÀ STATI INVIATI E LI TROVATE SUL SITO

### Tesseramento 2014

Le quote sono rimaste invariate.. Se volete rinnovare l'iscrizione, si può ritirare il bollino da applicare alla tessera già ricevuta versando la quota annuale o in sede o tramite bonifico bancario intestato a GAM Milano IBAN: IT 62 D 01030 01654 000061104572 aumentato di 1 € per la spedizione a casa. Se non vi siete mai iscritti, occorre compilare un modulo di iscrizione da inviare a [gam@gam.milano.it](mailto:gam@gam.milano.it) e quindi effettuare il versamento della quota secondo le modalità sopraindicate. Vi verrà consegnata la tessera completa del primo bollino.

categoria	quote
Soci ordinari (dai 18 anni)	€ 23
Soci famigliari e juniores (sotto i 18 anni)	€ 8
Soci onorari e veterani (oltre i 65 anni e con 10 anni di anzianità di iscrizione)	€ 15
Soci sostenitori	€ 40

Sarà anche possibile rinnovare l'iscrizione al C.A.I. per l'anno 2014. Attenzione, le quote sono aumentate:

Categoria	quote
Socio ordinario (maggiore di 18 anni)	€55
Socio famigliare (coabita o ha vincoli famigliari con il socio ordinario)	€ 32
Socio giovane (fino al compimento del 18esimo anno di età)	€23

I nuovi iscritti dovranno versare 4 € in più per la tessera

## SCI ALPINISMO

### 12 gennaio 2014

### MONTE PONTERANICA 2353 m

Bella gita in Val Gerola. Da Pescegallo 1454 m lungo una valletta che parte dal parcheggio si raggiunge un paravalanghe e deviando a sinistra si giunge nei pressi della Casera di Pescegallo a 1.778 m. Verso E e SE si entra in una valletta dell'anfiteatro compreso tra la Cima di Pescegallo a 2.370 m e il P.zzo della Nebbia a 2.243 m. Superato un ripido gradino, aggirate a sinistra delle rocce, per cresta si raggiunge la vetta.

Dislivello: 900 m; Tempo di salita: 3 ore; Esposizione N; Difficoltà: MS

### 19 gennaio 2014

### SIRWOLTERHORN 2845 m

Dopo Engiloch, sulla strada del Sempione, dal parcheggio a quota 1769 m attraversare il torrente e proseguire in direzione SO al pianoro di Sirwolte. Salire alla cresta nord e raggiungere la vetta. Dislivello 1076 m; Tempo di salita 3 ½ ore; Esposizione NE; Difficoltà BS

## **26 gennaio 2014 TESTONE DEI TRE ALPI 2081 m**

Da Rassa 917 m, ultimo paese della Val Sorba, laterale della Val Sesia, si segue mulattiera di fondovalle passando dalle Alpi Campello e Sorba. Si attraversa il ponte di Prabella 1180 m, si risale un bosco di larici e faggi e si arriva all'Alpe Sorbella 1636 m. Per dolci pendii si raggiunge un colle alla base della cresta nord che porta in vetta. Dislivello 1076 m; Tempo di salita 3 ½ ore; Esposizione NO; Difficoltà MS

## **9 febbraio 2014 PETIT TOURNALIN 3207 m**

Da Cheneil (Valtournanche) 2105 m in prevalente direzione E per dossi e traversi ci si porta alla base del canale tra il Petit e Gran Tournalin, lo si risale fino al colle e in breve in vetta. Superbo panorama sul Cervino e Monte Rosa.

Dislivello 1102 m; Tempo di salita 3 ½ ore; Esposizione O; Difficoltà BS

## **16 febbraio 2014 EINSHORN 2457 m**

Da Mathon (Hinterrain) 1427 m, risalire il ripido pendio tra le case fino alla bellissima pineta che si attraversa.

Giunti all'alpeggio sopra il bosco dirigersi in direzione dell'Einhorn per gli ampi pendii fino in vetta

Dislivello 1030 m; Tempo di salita 3 ore; Esposizione S; Difficoltà MS

## **23 febbraio 2014 PIZZO UCCELLO 2718 m**

Da S. Bernardino 1608 m, si passa il ponte sul torrente, si passa dal Pian Lumbrif e ci si porta al margine O del Pian Grand. In direzione N e NO, superato un dosso a 2382 m si raggiunge la Cresta e la vetta.

Dislivello 1380 m; Tempo di salita 4 ore; Esposizione SE-S; Difficoltà MSA

**6 - 9 marzo Quattro giorni delle Dolomiti.** Mete: Marmolada di Penia, Giro del Catinaccio e vetta del Mulaz.

**CORSO DI SCIALPINISMO (SA1) 2014** – Comincia il 16 gennaio, con la prima lezione teorica su materiali e equipaggiamento, il corso di scialpinismo tenuto dalle guide Luca Biagini e Valentina Casellato. Il corso si articolerà in quattro lezioni teoriche e sei uscite in sci per le prove pratiche e durerà fino ai primi di aprile. Costi: € 330 iva incl. per persona (minimo 6 iscritti, con 10 iscritti 2 Guide le prime e le ultime due uscite, da 12 iscritti sempre due Guide). La quota da diritto agli insegnamenti e all'accompagnamento della Guida Alpina ed all'utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese di viaggio, vitto e alloggio per le uscite da due giorni, eventuali impianti di risalita. Tali spese, anche della Guida Alpina, saranno sostenute dai partecipanti. Prenotazioni e iscrizioni in sede martedì e giovedì dalle 21 alle 23 o contattando: Franco Perin cell. 3472628747 [franco.perin@fastwebnet.it](mailto:franco.perin@fastwebnet.it) - Livio Sposito cell.3485692945 [livio.sposito@tiscali.it](mailto:livio.sposito@tiscali.it)

## **SCI DISCESA-FONDO-ESCURSIONISMO**

### **In gennaio 2014 SCUOLA DI SCI, MA DIVERSA**

Sono già aperte le iscrizioni alla **SCUOLA SCI**. Quest'anno la scuola sarà fatta in modo diverso: un maestro tesserato Fisi ci accompagnerà in tutte le uscite proposte e gli iscritti alla scuola saranno addestrati ad affrontare difficoltà diverse. Le lezioni sono suddivise in due ore al mattino e due ore al pomeriggio per due livelli di capacità. Per il resto della giornata le classi saranno seguite dai nostri accompagnatori che faranno il ripasso della lezione nelle ore successive o precedenti. La scuola comprende complessivamente 18 ore di lezione per ogni classe distribuite sul totale delle uscite in programma. Vi saranno anche tre lezioni di teoria in sede. **Quote:** 270 € adulti; 225 € ragazzi dal 1999 e 200 € bambini dal 2007. Il costo comprende 18 ore di lezione, tessera annuale GAM e assicurazione R.C.

#### **19 gennaio 2014 La Thuile (AO)**

una tappa storica del G.A.M. gita in giornata A/R in pullman con partenza piazzale Lotto ore 6,30 e rientro ore 16,00

Adulti € 64,00 Ragazzi € 56,00 Bambini € 25,00 Senior € 62,00

Corso di sci in giornata 2 ore di lezione Adulti € 70,00 Ragazzi € 60,00 Bambini € 45,00 sconto mamma/papa + bimbo

#### **2 febbraio 2014 Ponte di Legno - Tonale**

Grazie all'ampliamento del demanio sciabile, è diventato la più importante stazione sciistica della Lombardia.

Costi disponibili a breve sul sito

#### **15-16 febbraio 2014 Pinzolo – Madonna di Campiglio**

Una cabinovia all'avanguardia collega le piste di Pinzolo a quelle di Madonna di Campiglio e Folgarida-Marilleva, dando origine a uno dei comprensori sciistici più estesi delle Alpi: 150 chilometri di piste. Partenza il sabato mattina con 1 notte in trattamento mezza pensione.

Costi disponibili a breve sul sito

**Iscrizioni** in sede nelle serate di apertura. Trasporto sarà effettuato con auto private e condivisione delle spese di viaggio.

**Coordinatore:** Gabriele Montanari ([montanarigabriele@yahoo.it](mailto:montanarigabriele@yahoo.it)) cell. 3495569040 a disposizione per ulteriori info.

## **Gennaio e febbraio SCUOLA DI SCI DI FONDO E GITE**

Le lezioni teoriche di fondo cominciano a gennaio presso la sede GAM e precisamente mercoledì 8 gennaio 2014 e 15 gennaio 2014 alle 20,45. Verrà illustrato il materiale necessario, l'equipaggiamento e saranno date indicazioni sulla sciolinatura/ paraffinatura. Nei sabati 11 e 18 gennaio vi saranno uscite in giornata sulla neve con lezioni tenute dai maestri Fisi rispettivamente a Cogne e a Brusson in valle d'Aosta.

Il week end 1-2 febbraio si farà sulla neve con lezioni a Chiusa Pesio e Vinadio, nel Cuneese.

Quote di partecipazione: 290€ più l'iscrizione al GAM di 23 €. La cifra comprende: le 2 uscite giornaliere, il fine settimana compreso l'albergo a mezza pensione, lezioni teoriche e pratiche sulla neve, l'assicurazione sciatori. Il corso è organizzato in collaborazione con Arciquartiere. Il versamento della somma può avvenire sul cc del GAM, indicando la causale ed inviando poi gli estremi del versamento con una email indirizzata al referente IBAN IT 62 D 01030 01654 000061104572 . Referente: Gabriele Montanari tel. 02 58300733 cell. 3495569040 [montanarigabriele@yahoo.it](mailto:montanarigabriele@yahoo.it)

## 8-15 Febbraio SETTIMANA BIANCA A DOBBIACO

Per praticare sci di fondo, discesa, camminate nella neve in alta val Pusteria (Alto Adige) nelle località circostanti, da Prato Piazza a Cortina d'Ampezzo, a Plan de Corones. Soggiorno in albergo \*\*\* in centro con trattamento mezza pensione da sabato 8 a domenica 15 febbraio (7notti).

Quote prezzo amico per persona 460€ in camera doppia 560€ singola Promozione minori 18 anni quota 380 €. Per tutti saldo entro il 31 gennaio. Organizzato in collaborazione con Arciquartiere.

## Marzo 2014 TOUR DEI RIFUGI

Come di consueto, per il primo week end di marzo, stiamo preparando il tour sciistico con pernottamento in rifugio. La meta di questo anno è il comprensorio di Port du Soleil, tra Svizzera e Francia. Vi ricordiamo che la gita è riservata a sciatori esperti. In ogni caso, per informazioni o prenotazioni potete rivolgervi a Elisabetta (3485850409).

## SERATE IN SEDE

### 14 gennaio Lo spettacolo dei cristalli di gesso

h 21:00 Documentario speleologico indimenticabile, dedicato ad uno dei più affascinanti spettacoli della Natura; un viaggio nelle viscere della Terra dalla Spagna alle Ande cilene e poi nel Messico. Presentazione a cura di Gilberto Grassi

### 28 gennaio Trekking in Perù

h 21:00 Diapositive di viaggio in una terra non solo di antiche culture e lunga storia, ma anche di alte vette che superano i 6000 m (Huascaran), nella Cordigliera delle Ande, e di fiumi che danno origine al Rio delle Amazzoni. Presentazione e foto a cura di Nicoletta Gibelli e Filippo Buraschi.

**11 Febbraio: PROIEZIONE DEL FILM "PLACIDO RIZZOTTO"**, già programmato per dicembre, è stato rinviato a questa data per motivi tecnici di audio/video, che sono stati superati. È il film che narra la storia e l'impegno politico del sindacalista socialista, segretario della Camera del Lavoro di Corleone rapito e ucciso dalla mafia di Luciano Liggio il 10 marzo 1948. La proiezione è proposta dal gruppo che è stato nelle Madonie, per ricordare momenti di storia che ci hanno interessato molto da vicino.

### 18 febbraio La parete nord delle Grandes Jorasses

Cronaca della salita del 1934 sulla parete nord delle Grandes Jorasses Quattro cordate affrontano contemporaneamente la parete, solo quella tedesca si spinge avanti nonostante il maltempo. Un drammatico insuccesso mette fine alla catena di tentativi andati a vuoto. Il film di Gerhard Baur è stato premiato al Festival di Trento del 1986 50min.

### 27 febbraio Presentazione Calendario Escursionistico Primavera- Estate

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!!**

## ANTICIPAZIONI

### 25 aprile -1 maggio

### Da Saorge a Nizza

in collaborazione con ARCI ([giorgio.vanaria@yahoo.com](mailto:giorgio.vanaria@yahoo.com)), per un piccolo gruppo di 8-16 persone, viaggio in auto private. Trek itinerante a piedi, in treno e con l'auto nelle Alpi marittime francesi fino al mare della Costa Azzurra e Nizza. Passando tra le Valli ROYA, BEVERA, PAILLON de l'Escarène et de Contes. Antichi transiti e borghi arroccati. Coordina Gemma Assante 3479508354; [gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it)

### 3-10 maggio

### Sicilia Sud orientale

Organizzata da Patrizia Lombardi dell'ARCI - Il quartiere, sempre avvalendosi di Diego Festa come guida ed appoggio locale. Per info Patrizia Lombardi cell. 3407186711 E-mail: [ptrlmb@libero.it](mailto:ptrlmb@libero.it)

### 22-26 maggio 2014 IL PIU' BEL SUD DELLA FRANCIA culturale-turistica

Tra castelli e lavanda, il viaggio è organizzato in una terra ricca di suggestioni e di profumi che sapranno incantarvi con la loro eleganza.

**Giovedì 22/5** Partenza da Milano ore 6,45 per la Provenza, brevi soste lungo il percorso, arrivo a NIMES e nel pomeriggio visita della città. Pernottamento ad Avignone

**Venerdì 23/5** Visita dell'Abbazia Cistercense di Senanque immersa fra i campi di lavanda, e del villaggio di Gordes; nel pomeriggio arrivo ad Avignone, visita della città e del Palazzo dei Papi

**Sabato 24/5** Visita di Arles, successivamente di Les Saintes Marie de la Mer. Trasferimento a Hyres

**Domenica 25/5** Giornata interamente dedicata all'isola di Porquerolles, uno di più affascinanti e intatti paesaggi del Mediterraneo.

**Lunedì 26/5** Partenza per Grasse, visita di una fabbrica di profumi e della cittadina, pranzo e quindi rientro a Milano

Prezzo indicativo per un minimo di 30 partecipanti: € 580.

Raccomandiamo a tutti gli amici interessati di voler dare al più presto la loro adesione di massima, contattando la

Coordinatrice: Grazia Archinti tel. 02 531415, cell. 3339859491, mail [grazia.lar@live.it](mailto:grazia.lar@live.it)

## 28 giugno - 4 luglio 2014 SETTIMANA NONNI-NIPOTI

Una settimana di passeggiate e avventure per grandi e piccini che insieme trovano un motivo valido per fare nuove amicizie e muoversi nella natura. Alloggeremo in un bio-hotel (Landhotel Anna) a Silandro (760 m).

**QUOTE adulti Soci GAM 450,00 €; ALTRI 470.00 €;** bimbi fino a 4 anni gratuito; bimbi 5-8 anni 50% 225,00 €; bimbi 9-12 anni 30% 315,00 €.

**La quota comprende:**

- pensione completa 7 gg (prima colazione, cestino a mezzogiorno, cena con bevande); Venosta Card; imposta di soggiorno, spese organizzative, ed R.C. Nel prezzo sono compresi **una gita in carrozza**, l'entrata nell'AquaForum a Laces (**piscina e sauna**), l'uso dei servizi sul campo sportivo a Silandro (tennis, tennis da tavolo, minigolf e biliardo), le **biciclette trekking** a noleggio gratuito e qualche moto BMW a disposizione

**La quota non comprende:** il viaggio, che si effettuerà con auto private o in treno + trasporto in pulmino, a scelta dei partecipanti

- eventuali mance e quanto non specificato nella quota comprende (funivie, etc.)

**Programma indicativo di massima**

**28/6** arrivo a Silandro e sistemazione in albergo. Visita dell'agriturismo (nell'azienda agricola accanto, i bambini possono giocare con gli animali, come galline, conigli e pony. Hanno l'opportunità di fare lezioni di equitazione o passeggiate con i cavalli), giro nei dintorni e del paese, chiesa e Cappella di S. Michele, campanile alto del Tirolo (97 m). Cena e pernottamento

**29/6 Alle sorgenti dell' Adige:** Lago di Resia, campanile sommerso di Curon vecchia e passeggiata alle sorgenti del fiume Adige.

**30/6 Passeggiata del sole o "Sonnenpromenade":** Giro panoramico con rogge attraverso i castagni e suggestiva chiesetta di S. Egidio

**1/7 giornata in bici:** da Silandro la ciclabile per Merano (37 Km) attraversa i frutteti della Val Venosta e costeggia per ampi tratti l'Adige, permettendoci di sostare lungo il percorso. E' possibile accorciare la passeggiata per i più piccoli, completando il viaggio con il treno sia in andata che al ritorno, a seconda della stanchezza.

**2/7 Sentiero Waalweg Juval (le rogge):** dal castello di Castelbello, centro culturale, al Castel Juval, ora residenza estiva del grande **alpinista Reinhold Messner** nonché sede del **Messner Mountain Museum**.

**3/6 fino Passo Stelvio:** escursione allo **Scorluzzo**

**4/6 escursione breve al maso Fisolhof e Castel Schlandersberg, a spasso nel medioevo**

**5/7 giornata di rientro**

**ISCRIZIONI** tramite versamento di una caparra di 300.00 € entro il 30 marzo; Il acconto a fine aprile; III acconto a fine maggio; saldo il 12/6 con pagamento in sede GAM (Via G.B.Merlo 3 – zona largo Augusto) nelle serate di apertura martedì e giovedì 21:00-23:00, oppure mediante IBAN sul conto del GAM – Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la Banca Montepaschi di Siena – **IBAN: IT67P010300163600000020644**) causale Nonni&nipoti2014, mandando copia del bonifico alla coordinatrice.

**Ci troviamo in sede G.A.M. IL 12 giugno per concordare le partenze e conoscerci.**

**COORDINATORE:** Gemma Assante (cell. 347 9508354 [gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it) per tutte altre info)

## 6 - 20 luglio 2014 Settimane Verdi in Val di Fassa

Aperte le prenotazioni, soprattutto per la camera singola: ([gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it) )

## 27 settembre - 4 ottobre TREK NEI SICANI

I dettagli verranno pubblicati sul prossimo Notiziario. Il programma sarà disponibile in sede con grande anticipo.

### CHI CERCA TROVA

Badante ucraina cinquantenne con permesso di soggiorno sicuramente affidabile e professionale, sia per pulizie e lavori domestici sia per accudire anziani e persone che richiedono assistenza in casa propria, ci viene segnalata dal nostro socio Aldo Biraghi che potete contattare per maggiori info (cell. 3404667354).

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 2014 - Spedito il giorno 20.12.2013

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>