



Echi dal Consiglio

Si chiudono abbastanza positivamente un anno e una stagione invernale più calda che mai. Ne stanno risentendo così il corso di sci e snowboard, lo scialpinismo e le uscite di fondo, organizzate con la collaborazione di Cime Tempestose: le attività hanno dovuto essere rimodulate su mete che garantissero la presenza di neve. A gennaio comunque partirà il corso di Sci alpinismo, mentre quest'autunno le uscite di arrampicata in falesia sono andate molto bene. Vi sono dunque piccoli segnali di ripresa positiva. Occorre proseguire, ma soprattutto non fate mancare il vostro contributo: abbiamo sempre bisogno di soci che suggerendo una gita, danno una mano ad organizzarla, propongono nuove iniziative. L'augurio che il Consiglio Direttivo rivolge dunque a tutti i soci è “sentitevi sempre più soci attivi!”

Tesseramento 2015

Sono pronti i nuovi bollini 2015 da applicare alla tessera 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 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 2015. Attenzione, le quote sono aumentate:

Categoria	PRIMA ADESIONE	RINNOVO
Socio ordinario (maggiore di 25 anni)	€61	€ 57
Socio famigliare (coabita o ha vincoli famigliari con il socio ordinario)	€ 36	€ 32
SOCIO JUNIORES (età compresa tra il 18esimo e il 25esimo di età (nati tra il 1990 e il 1997)	€ 36	€ 32
SOCIO GIOVANE fino al compimento del 18esimo anno di età	€ 27	€ 23

Per i nuovi iscritti CAI occorre compilare l'apposito modulo d'iscrizione - sia per la prima iscrizione che per il passaggio da altra Sezione del CAI, indicando anche il codice fiscale, aggiungere una foto formato tessera e riempire il modulo del consenso sulla privacy e versare la quota associativa relativa alla categoria d'appartenenza. I moduli sono scaricabili dal nostro sito.

IL CALENDARIO INVERNALE 2015 DEL GAM CON LE USCITE DI SCI-DISCESA E SCI-ALPINISMO E IL PROGRAMMA DEI CORSI SONO GIÀ STATI INVIATI E LI TROVATE SUL SITO

SCI ALPINISMO: il corso (S1)

Anche quest'anno si terrà un corso di scialpinismo per persone che sanno già sciare ma vogliono apprendere e perfezionare le tecniche per una pratica sicura ed autonoma della disciplina su neve fresca. Il corso si terrà da gennaio a fine marzo. Le iscrizioni sono aperte da metà novembre.

Programma:

4 lezioni teoriche	15 Gennaio	Materiali ed equipaggiamento
	22 Gennaio	Neve e valanghe
6 uscite	12 Febbraio	Carte topografiche e uso GPS
	26 Marzo	Chiusura corso in sede
	24 Gennaio	Tecnica di discesa fuoripista (video) (si utilizzano impianti di risalita)
	1 Febbraio	Tecnica di salita - Esercitazione A.R.V.A.
	15 Febbraio	Gita - Esercitazione A.R.V.A.
	1 Marzo	Gita - Esercitazione A.R.V.A.
	21-22 Marzo	Gita in alta montagna - Esercitazione A.R.V.A.

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.

SCI ALPINISMO: le gite

11 GENNAIO: Bregagno 2105 m.: Dopo Musso sul lungolago occidentale(CO) la strada finisce alla quota di 1000 m. Si segue il sentiero a dx che porta alla chiesa di San Bernardo (1100 mt). Dalla chiesa salire lungo il crinale NE e proseguire fino in vetta. Dislivello 1100 m. Difficoltà BS.

17-18/1: Grande traversata del Petersgrat 3202 m.

Grande traversata nelle Alpi dell'Oberland Bernese, partendo da Wiler nel Vallese (Loeschental) con splendida, lunghissima discesa in traversata a Kandersteg (in alternativa discesa su Blatten).

Da Wiler si prendono gli impianti fino a Gandegg. Dopo una breve discesa si mettono le pelli per salire a Petersgrat (q. 3202 con ca. 500 mt. di dislivello). Si comincia la discesa verso N. verso la Mutthorn Huette. Appena sotto il rifugio si svolta decisamente a O sul Kanderfirn tenendosi sul lato sinistro or. Si cerca il passaggio per l'uscita dal ghiacciaio e si prosegue per la lunga valle che porta a Kandersteg (q.1200.mt). A Kandersteg si prende il treno e il postale per ritornare a Wiler.

Se le condizioni della neve non sono sicure, da Petersgrat si scende sullo stesso versante di salita lungo l'Uisters Tal fino a Blatten

Da Milano si deve partire il Sabato pomeriggio, si fa il Sempione e si scende a Briga per poi girare per il Loetschental fino a Wiler, dove si pernotta. Tempo di percorrenza 3h 30m.

25/1 Grand Pays 2724 m.: Da Clemensod seguire il vallone di Chaleby fino all'alpe Brevaz continuare in direzione O fino al vallone tra il Grand Pais e la Becca d'Aveille, risalirlo fino alla cresta che si segue fino in vetta. Disl. 1088 m. Difficoltà BS

7 FEBBRAIO Piz Lunghin 2780 m.: Da Plaun da Lej (dopo il Maloia) seguire la strada per Grevasalvas fino alla conca compresa tra la quota 2482 e il Piz Grevasalvas. Verso O si arriva al lago da Lunghin.

Da qui sulla cresta O che scende dalla vetta e in cima. Disl. 975 m. Difficoltà MS.

19-20-21-22 FEBBRAIO Il carnevale lo festeggeremo con un soggiorno di quattro giorni nel Brianzone (zona del Galibier) o nel Cadore, la scelta verrà effettuata in base alle condizioni meteo e dell'innevamento.

7-8 MARZO Traversata Champorcer-Fenis: Spettacolare traversata dalla valle di Champorcher attraverso il Col del Lago Bianco al Lago Nero al Gran Lago e al Colle Mezove 2614. Discesa per il vallone di Savoney fino a Barche. Itinerario impegnativo che richiede sicure condizioni nivometeo. Se queste non dovessero verificarsi si opterà per un'alternativa, ad esempio la Gran Vaudala.

SCI DISCESA

Coordinatori

Gabriele Montanari 328 7565884 montanarigabriele@yahoo.it Prenotazioni

Massimo Montanari 338 8153707 massimo.montanari1@tin.it Accompagnatore

Martino Ghioni 339 7033882 martino-ghioni@tiscali.it Accompagnatore

11 Gennaio 2015 Pila (AO) Pila è situata a sud rispetto alla vallata centrale ed al capoluogo del comune di Gressan, ed è raggiungibile tramite una strada regionale che a 5 km da Aosta, presso il Pont-Suaz, si dirama verso Gressan (a 13 km) e Charvensod (a 15 km). Dista 17 km da Aosta, raggiungibile tramite la strada per Charvensod o tramite una telecabina di 5 km.

18 Gennaio 2015 Aprica (SO) Aprica, con oltre 50 km di piste da sci alpino e i suoi impianti di risalita, è una delle più importanti stazioni turistiche invernali ed estive della Valtellina.

25 Gennaio 2015 La Thuile (AO) - La Thuile è una nota località sciistica: grazie al collegamento con la località francese di La Rosière, vanta un comprensorio di 160 km composto da 80 piste per la pratica dello sci

01 Febbraio 2015 Folgarida (TN) - Il suo comprensorio sciistico fa parte della skiarea Folgarida - Marilleva con moderni e veloci impianti di risalita che servono 32 piste da sci per complessivi 62 km, alcuni illuminati per lo sci in notturna.

14-22 Febbraio 2015 Prato Nevoso (CN) - Carnevale sulla neve

01 Marzo 2015 La Thuile (AO)

1-10 marzo SCI AD ASPEN - COLORADO (USA)

Al posto del tradizionale tour per rifugi, quest'anno per marzo proponiamo qualcosa di veramente speciale: una settimana di sci sulle piste di Aspen con il seguente programma: **Partenza domenica 1 marzo** arrivo a Chicago e pernottamento, 2 marzo visita della città 3 marzo nel primo pomeriggio volo per Aspen dove ci fermeremo fino all'8 marzo con cinque giornate piene di sci.

Aspen è una tra le mete più esclusive e famose sulle Montagne Rocciose, nello stato del Colorado, l'elevata quota delle piste (tra i 2422 ed i 3813 metri) offre un'ottima qualità della neve. Le piste sono lunghe, ampie e numerose, molti tracciati finiscono in centro città o nelle vicinanze. La stazione si divide in quattro aree, dalla più impegnativa (Highlands) a quella per famiglie (Snowmass) con 495 chilometri di piste che offrono opportunità infinite. Il 9 si riparte da Aspen e si rientra a Milano il 10 mattina. Posti limitati. Per i costi e l'iscrizione prendere al più presto contatto con la **Coordinatrice: Elisabetta (Betty) Colombo** ecolombo04@yahoo.it cell.3485850409

SCI Di FONDO: il corso

Anche quest'anno il GAM promuove il corso di sci di fondo, che l'Arco-Quartiere/Cime Tempestose oramai organizza da 25 anni.

Il programma prevede di formare quattro differenti gruppi (alternato principianti, alternato avanzato, skating principianti e skating avanzato), in modo da rendere più efficace l'insegnamento, adeguandolo alle reali capacità dei partecipanti di ciascun gruppo.

Programma:

Lezioni teoriche (aperte a tutti)	7 Gennaio h 21.00	serata di presentazione: lezione sui materiali, il vestiario, l'alimentazione dello sci di
	mercoledì in sede	fondo, introduzione alla sciolinatura
	14 Gennaio h 21.00	serata di teoria e pratica di sciolinatura e paraffinatura dello sci
	mercoledì in sede	

Lezioni pratiche sul campo	sabato 10/1	Brusson (Valle d'Aosta)
	sabato 17/1	Cogne (Valle d'Aosta)
	w-e 31/1-1/2	Passo Lavazè

La **quota di partecipazione** è di 299 € e comprende: lezioni teoriche e lezioni sulla neve con maestri di sci FIS; viaggio di A/R sui campi da sci; assicurazione; trattamento mezza pensione in albergo per il week end. La quota NON comprende il biglietto d'ingresso per l'utilizzo delle piste. Per i corsisti è necessario presentare un certificato medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica.

Modalità di pagamento: in sede il martedì o il giovedì dalle 21 alle 23 oppure tramite bonifico bancario: IT 62 D 01030 01654 000061104572 G.A.M. mandando copia del bonifico alla **Coordinatrice:** Laura Bacca l.bacca@alice.it cell. 3384324225

SCI Di FONDO: le gite

Le uscite di gennaio sono le stesse indicate per la scuola: 17/1 -COGNE (Valle d'Aosta); w-e 31/1-1/2 Passo Lavazè con ½ pens. in albergo, viaggio A/R con pullman priv.). Inoltre

Sabato 7 febbraio 2015 S. BERNARDINO (CH)

Sabato 28 febbraio 2015 SKI MARATHON ARCI IN ENGADINA (CH)

Week-end ad Asiago 7 e 8 marzo nel comprensorio sciistico di Asiago: ½ pens. in albergo, viaggio A/R con pullman priv.)

Sabato 14 marzo 2015 SAINT BARTHELEMEY (Valle d'Aosta)

Il programma è rivolto non solo ai fondisti ma anche ai camminatori e "ciaspolatori"

FERMATE pullman: LORETO Edicola UPIM h 6,45 – MONTECENERI fronte Saturn h 7,00

QUOTE DI PARTECIPAZIONE: GIORNALIERE: 20 € (viaggio A/R in pullman) per pagamenti anticipati entro il mercoledì precedente la gita, dal giovedì e/o sul pullman € 25. WEEK-END: 135 € (½ pens. in Hotel, viaggio A/R con pullman). Caparra € 50 saldo entro il 16/1-

Coordinatrice: Laura Bacca l.bacca@alice.it cell. 3384324225

Minisettimana bianca dal 17 o 19 al 22 febbraio 2015 in Val Pusteria a DOBBIACO

In collaborazione con CIME TEMPESTOSE, non solo per praticare sci di fondo e discesa ma anche per camminare sulla neve in relax nel fascino delle Dolomiti con svariati percorsi e soluzioni (fondo a Dobbiaco Cortina, Braies, Anterselva, val Fiscalina, Casies, Pratopiazza; discesa a Plan de Coronas, Prati di Croda Rossa, Monte Elmo, Passo Monte Croce Comelico, Faloria e Tofane), Soggiogneremo in Albergo *** in centro con trattamento mezza pensione.

Quote: Gruppo A) Arrivo martedì 17/2 e partenza domenica 22/2 → 6gg (5notti) 365 €

Gruppo B) Arrivo giovedì 19/2 e partenza domenica 22/2 → 4gg. (3notti) 240 €

Supplemento camera singola 15 € al giorno. **Iscrizioni** e saldo entro il 31/1/2015

La quota comprende trattamento mezza pensione per 5/3 notti. Non comprende Tourist Tax e Skipass, Viaggio A/R. Dobbiaco è comodamente raggiungibile anche in treno: linea Milano, Verona, Fortezza, Dobbiaco. Diverse coincidenze con Trenitalia e/o DB-OB. Per gli spostamenti con mezzi pubblici indicata la Mobil Card abbinabile allo skipass. **Coordinatrice per il GAM:** Laura Bacca l.bacca@alice.it cell. 3384324225

CIASPOLE

15 febbraio ENGADINA O VAL D'AOSTA - Fascino e vita dell'inverno in montagna. Se si crede che la montagna d'inverno non abbia niente da dire o da comunicare ai suoi visitatori si commette un errore ... questa è una delle stagioni più affascinanti per l'escursionista e più significative per la vita di tutti i suoi abitanti. Ciaspolare per credere. Gita intersezionale SEM - GAM - CAI Como e CAI Cernusco. **Coordinatrice per il GAM:** Gemma assante 3479508354

SERATE IN SEDE

12 febbraio h. 21: proiezione del filmato "5 giorni d'estate sui ghiacciai del Vallese: le cime che conosciamo bene perchè frequentate durante il periodo dello scialpinismo, ma che forse non conosciamo nella loro veste estiva", (35 min), girato dal nostro socio Cesare Armetti.

24 febbraio Presentazione Calendario Escursionistico Primavera- Estate

preceduto alle ore 20.00 da apericena "bring & share": ciascuno porta qualcosa e si condividono buoni piatti. Tante le novità, tante le uscite e i trek che non vorrete mancare, bellissimi posti ed incantevoli paesaggi. **PASSATE PAROLA E VENITE NUMEROSI!**

Chiusura sede per le feste di fine anno

La sede resterà chiusa per il periodo natalizio da mercoledì 19 dicembre a mercoledì 7 gennaio (inclusi).

Giovedì 8 gennaio la sede sarà aperta col consueto orario 21-23

PRIME APERTURE POMERIDIANE 2015

20 gennaio e 17 febbraio, dalle 15 alle 17, la sede rimane aperta per incontrare chi esce malvolentieri di sera o abita lontano, per iscriversi o rinnovare la propria tessera di adesione al GAM per il 2015.

Anticipazioni di primavera

dal 21 al 25 maggio 2015

TURISMO CULTURALE

Romantica Austria

La regione della Carinzia: Spittal an der Drau e Milstatt am See; Il ghiacciaio del Grossglockner; Salisburgo e il Castello di Hellbrun; la regione della Stiria e il Castello di Herberstein; Graz

Programma

Giovedì 21 maggio 2015 MILANO ► SPITTAL AN DER DRAU (553 km) ► DOBRIACH

Partenza da Milano nella prima mattinata in pullman G.T. Arrivo a SPITTAL AN DER DRAU. Attraverso il magnifico centro storico e il parco comunale, visiteremo il Castello di Porcia, simbolo della città: con il suo portico a tre piani, il Castello è tra gli edifici rinascimentali più belli al nord delle Alpi.

Millstatt a 610 m s.l.m. sul lago è punto di attrazione per artisti. Nell'antica collegiata e nel chiostro di si respira un'atmosfera di altri tempi: antiche ville asburgiche e il convento benedettino dell'XI secolo. Al termine trasferimento a Dobriach, sistemazione in hotel, cena e pernottamento. Hotel Zur Post - Dobriach - <http://www.hotelzurpost.co.at/>

Venerdì 22 maggio - DOBRIACH ► HELIGENBLUT ► GROSSGLOCKNER ► SALISBURGO

Dopo la prima colazione, partenza per il Grossglockner, maestosa vetta che ha raggiunto una nuova dimensione con la **costruzione della Strada Alpina**, diventando meta escursionistica ed esperienza naturalistica di grandissimo impatto per molte persone.

Lungo il percorso effettueremo una sosta ad **HEILIGENBLUT**, caratteristica cittadina dalla natura incontaminata con la graziosa chiesa di S. Vinzenz. Sempre in pullman, con fermate panoramiche, raggiungeremo Quota Imperatore Francesco Giuseppe e percorreremo a piedi il sentiero panoramico che in circa 10 minuti raggiunge l'OSSERVATORIO SWAROVSKI. Da qui, si possono ammirare gli scenari spettacolari e l'ambiente glaciale della più alta montagna dell'Austria, mediante l'ausilio delle più moderne apparecchiature ottiche. Si possono osservare da vicino anche le numerose marmotte, gli stambecchi e persino gli alpinisti impegnati nell'ascensione del Grossglockner. Dall'osservatorio il sentiero prosegue comodamente fino al rifugio Franz Josef e quindi al parcheggio dei bus (tempo di percorrenza 30 min ca). Arrivo in serata a Salisburgo, sistemazione in hotel, cena e pernottamento Hotel Hotel Mercure City 4**** - Salisburgo (1,6 km dal centro storico)

<http://www.mercure.com/de/hotel-0984-hotel-mercure-salzburg-city/index.shtml>

Sabato 23 maggio 2015 SALISBURGO ► CASTELLO DI HELLBRUNN ► SALISBURGO

Una guida ci accompagnerà tutto il giorno per la visita della Fortezza Hohensalzburg, del Duomo, della Chiesa dei Francescani e della Casa natale di Mozart nella Getreidegasse. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita del castello di Hellbrunn e ai giochi d'acqua. Cena e pernottamento in hotel.

Domenica 24 maggio SALISBURGO ► CASTELLO DI HERBERSTEIN (332 KM) ► GRAZ

Prima colazione in hotel. Partenza per il castello di **HERBERSTEIN**, uno dei più famosi castelli austriaci, misteriosamente nascosto nel paesaggio romantico della *gola Feistritzklamm*, in Stiria. Armoniosamente composto da elementi di epoche diverse, **gotica, rinascimentale e barocca**, il castello vanta una storia lunga sette secoli e la tradizione di un nobile casato della Stiria. Per la presenza di uno zoo e di un giardino storico, interpretati in chiave moderna come parco dei temperamenti, il luogo è di grande attrattiva. Trasferimento a Graz. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento. Hotel ATH EUROPA 4**** - GRAZ – www.austria-trend.at

lunedì 25 maggio 2015 GRAZ ► MILANO

Prima colazione in hotel. Incontro con la guida che rimarrà con il gruppo per l'intera mattinata accompagnandoci nella visita della cittadina, mosaico di musei, gallerie, architettura e design: Graz è patrimonio mondiale dell'umanità dal 1999. Questa varietà di tendenze è stata fattore determinante per l'elezione di Graz a City of Design. Pranzo libero. Nel pomeriggio partenza per il rientro con arrivo a Milano previsto in serata.

Quota individuale di partecipazione :

oltre 30 paganti: SOCI 625,00€ ALTRI 645,00 €; sino a 25 paganti; SOCI 670,00 € ALTRI 690,00 €

La quota comprende :

- viaggio A/R in pullman G.T. e tassa di soggiorno
- sistemazione negli hotels sopra segnalati in camere doppie con servizi privati e prima colazione
- Guide parlanti italiano :
mezza giornata a Spittal an der Drau e Miltstatt am See
intera giornata per Salisburgo e Castello di Hellbrunn
guida per la visita del Castello di Herbestein
guida mezza giornata per la visita di Graz
- Ingressi al Castello di Hellbrunn, al Castello di Herberstein, al Sentiero e Osservatorio Swarovsky

La quota non comprende : Le bevande, mance, extra di carattere personale e tutto quanto non specificato alla voce " la quota comprende "

Supplemento camera singola : 160,00 €

Assicurazione annullamento: 17,00 € (da richiedere al momento della prenotazione)

Chi è interessato è pregato di dare al più presto un'adesione di massima alla **Coordinatrice: Grazia Archinti** grazia.lar@live.it cell. 3339859491

NOTIZIE DALLA SEDE

La famiglia Zaffaroni ha regalato alla biblioteca del GAM un bel numero di libri di montagna, che saranno presto schedati e a disposizione di chi li vorrà leggere e vedere. Ringraziamo di cuore.

Un ragazzo messicano verrà in Italia dal 1 febbraio fino al 4 maggio 2015 per uno stage universitario c/o la facoltà di Agraria di Milano e cerca ospitalità di una stanza per questo periodo: è disposto a pagare non più di 350 €/mese. Qualcuno può essere interessato? Prendere contatto con Gemma Assante 3489508354

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. 1 – GENNAIO-FEBBRAIO 2015 - Spedito il giorno 28.12.2014

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>



Do you really need to print this message? Please consider the environment before you do!