



ECHI DAL 2016!

Il Natale è alle porte e il GAM augura Buona Feste a tutti i Soci e ai Simpatizzanti anche l'augurio di diventare presto Soci. Come già detto tante volte la nostra Associazione vive di volontariato e con il contributo di tutti e la speciale generosità di alcuni riusciamo a dare vita a tutte le nostre iniziative!!!

Il 2016 si sta chiudendo ma prima di archivarlo pronti ad affrontare il Nuovo Anno con entusiasmo ci piace ripensare ai tanti momenti importanti che abbiamo passato. L'anno è iniziato e si sta chiudendo con poca neve sulle nostre montagne ma questo non ci ha scoraggiato e siamo comunque riusciti a fare ben 15 bellissime gite di scialpinismo e 7 giornate di sci da discesa grazie alla instancabile energia dei Soci Accompagnatori.

L'alpinismo ha avuto una stagione come mai in precedenza con ben 10 gite: siamo andati ovunque per ghiacciai con gli amanti della quota, per rocce e alla ricerca di sentieri dimenticati. L'attività in Falesia è diventata una simpatica consuetudine per allenarci e divertirci insieme.

Vorrei ricordare anche che il Corso di Alpinismo ha raggiunto il suo 10° anno grazie alla preziosa collaborazione delle guide Luca&Valentina e da tanta esperienza è nato quest'anno il 1° Corso di Arrampicata, momento favoloso di apprendimento della progressione su roccia da cui sono scaturite nuove idee che saranno proposte per il 2017, una breve sintesi la trovate di seguito nel programma.

I Corsi Invernali di Scialpinismo e Cascade di ghiaccio sono un po' penalizzati da questi inverni miti e asciutti ma siamo riusciti a farli partire nel 2016 e altrettanto speriamo per il prossimo anno.

E arriviamo a parlare dell'attività di Escursionismo che ha avuto momenti indimenticabili nei tanti trek organizzati: a Tenerife, in Sicilia Orientale, in Islanda e ultimo nel Cilento. Trek e avventure così positive che ci hanno fatto venire voglia di riproporle per il prossimo anno insieme a tante altre nuove idee. Qui di seguito trovate le date e tutti i riferimenti per i prossimi viaggi in Islanda e alle Azzorre, leggeteli con cura e affrettatevi ad assicurarvi un posto!! E la voglia di camminare in montagna non ci lascia mai e quindi continuiamo nel bel programma di Ciaspole che trovate per intero nel sito <http://gam.milano.it>

Ricordiamo anche che finalmente siamo riusciti a sistemare la nostra sede grazie alla grande generosità di alcuni soci che hanno messo a disposizione di tutti la loro professionalità. Lo sforzo economico del GAM è stato comunque grande per le sue risorse e quindi....aiutiamolo associandoci e mettendo un contributo volontario nel Salvadanaio (ben visibile) ogni volta che veniamo in sede!!

Riportiamo qui di seguito le quote associative GAM, ci si può associare venendo in sede nei giorni di apertura o con bonifico bancario al GAM c/o Banca MPS IBAN: IT62D01030 01654000061104572) specificare nella causale tipo di versamento, nominativi per i quali viene fatto il versamento e l'indirizzo cui recapitare le ricevute: +1€ per ricevere il bollino per posta. Nel 2016 siamo diventati ben 250 Soci nel 2017 possiamo andare oltre!!!!

QUOTE ASSOCIATIVE GAM 2017

SOCIO	QUOTA €
ORDINARIO(dai 18anni)	23
VETERANI(dai 65anni e 10 anni di anzianità Gam)	15
FAMIGLIARI	8
JUNIORES	8
SOSTENITORE	40

CIASPOLIAMO!

15 GENNAIO 2017 BROUSSON (AO)

Val d'Ayas, dalla frazione di Vollon (1332 m) alla borgata di Salomon (1700 m), piccolo paesino, situato sopra Brusson sul lato orientale della valle e alle pendici della Punta Guà. Da Salomon la vista è molto panoramica e spazia dal Monte Nery seguito dalle dame di Challand (Becca Vlou e Becca Torché) al Monte Zerbion, passando per la testa di Comagna e il Col de Joux. Lo si raggiunge facilmente da Brusson con la strada carrabile ed è raggiungibile tutto l'anno. Facile ciaspolata in inverno Dislivello 360 m – tempo di percorrenza 1 ½- 2 ore.

21 GENNAIO COGNE (Valle d'Aosta)

Un giro da capogiro: dal Vallone di Valeille alle cascate di Lillaz. Semplice escursione ad anello che partendo dal parcheggio di Lillaz permette di percorrere una strada poderale in mezzo a un bosco di larici ed abeti rossi popolato da numerosi animali (caprioli, scoiattoli, cince) dei quali troveremo impronte sul terreno innevato. Arrivati alle cascate seguiremo l'ampio sentiero estivo che costeggia il torrente Urtier per rientrare in paese.

28-29 GENNAIO WEEK-END AD ASIAGO-FOZA

Sabato e domenica nel comprensorio sciistico di Asiago (½ pens. Hotel Alpi di Foza, viaggio A/R in pullman). Mete segnalate: Percorso Moline lungo 7,5 km, con due varianti: la Variante Taverle, km 2,8, e la Variante Campofilone, km. 1,8; Percorso Monte Longara-Monte Baldo, lungo 5 km. **QUOTA** 135 €. **Caparra** 50 € entro il 16/1. **Prezzo di favore** 115 € per pagamento entro il 15/12/2016.

11 FEBBRAIO CERESOLE REALE – RIFUGIO JERVIS

Perla incastonata nel parco nazionale del Gran Paradiso. Lunghezza 5,04 km. Dislivello 467. Partenza da 1684 mt

18-19 FEBBRAIO WEEK-END AL PASSO LAVAZÈ

Mete segnalate: Pala di Santa / Zanggenberg; Passo Oclini/ Passo di Lavazè nei pressi della val di Fiemme in un paesaggio tra i più affascinanti. **QUOTA** 135 €. **Caparra** 50 € entro il 16/1. **Prezzo di favore** 215 € prenotando in anticipo entrambi i W-E. Pagamento entro il 15/1/2017.

22-26 FEBBRAIO Settimana bianca in Val Pusteria a DOBBIACO

A contatto con una natura incontaminata, diversi percorsi possibili, soggiorno presso la Casa per gruppi Europa, trattamento di mezza pensione per 5gg (4 notti). **QUOTE** 240 € in camera doppia/matr. Supplemento singola 50 €. **Prenotazione** c/caparra di 80 € entro il 15/12/2016. Le quote comprendono il soggiorno in 1/2 pensione e la tassa di soggiorno. E' possibile arrivare a Dobbiaco anche in treno: linea Milano, Verona, Fortezza, Dobbiaco: La Casa Europa è vicinissima alla stazione. Per spostamenti in loco è possibile una Mobilcard (3 gg = 23 €), che permette di usare tutti i mezzi pubblici regionali per spostamenti tra vallate, ogni giorno un comprensorio diverso.

Tutte le gite vengono fatte in pullman. Il ritrovo alla partenza è fissato per le 6:40 in Piazzale Loreto davanti ad Aumai (edicola) e alle ore 7:00 in Viale Renato Serra 65 (lato opposto Media World). E' obbligatorio l'uso dell'ARVA, che viene noleggiato a 5 € a chi ne è sprovvisto. Per **ISCRIZIONE** prendere contatti con la **Coordinatrice**: gemma.assante@fastwebnet.it 3479508354. La **QUOTA** della gita in giornata è di 20 € con pagamento anticipato in sede o c/ bonifico intestato a GAM Milano IBAN: IT 62 D 01030 01654 000061104572, oppure 25 € a bordo del pullman. Poiché dividiamo il pullman con il gruppo di Cime tempestose e i corsisti dello sci di fondo, si consiglia di iscriversi per tempo per non rischiare di non trovare posto. Obbligatoria iscrizione CAI.

Referente GAM per questo programma: Gemma Assante mail: gemma.assante1@fastwebnet.it
cell.3479508354 Il programma completo è sul sito: <http://gam.milano.it>

ALPINISMO

E' ormai diventata una consuetudine rimanere allenati con i sabati GAM in Falesia del GAM!! Il socio Angelo Carraro detto "Brassi" ci porterà ad arrampicare anche nei mesi più freddi dell'anno.

Sotto il programma indicativo, i cambiamenti verranno pubblicati sul sito <http://gam.milano.it> e comunicati via mail:

sabato 14 gennaio: Falesia di CAIONVICO (BS)

sabato 21 gennaio: Falesia di STALLAVENA(VR)

sabato 28 gennaio: Falesia di PERINO (PC)

sabato 4 febbraio: Falesia PREDORE (BG)

sabato 11 febbraio: Falesia di MONTESTRUTTO (AO)

sabato 18 febbraio: Falesia PANORAMICA (VB)

sabato 25 febbraio: Falesia di MENAGGIO (CO)

Referente GAM per questo programma: Angelo Carraro mail: angelo.brassi@libero.it cell. 3479550202

Visto il grande successo riscosso dal 1° Corso di Arrampicata, abbiamo pensato di proporre 4 incontri indoor serali riservati a chi ha frequentato il corso autunnale di Tecnica di Arrampicata Metodo Caruso con Luca&Valentina.

Lo scopo è quello di richiamare alla "memoria del corpo" quanto appreso nel corso di ottobre – novembre

RICHIAMI di TECNICA in palestra con Luca&Valentina

9 gennaio: Progressione a triangolo

6 febbraio: Sostituzione

6 marzo: Progressione a triangolo a vertice fisso

3 aprile: Schemi motori e progressioni

Referente GAM per informazioni e contatti per questo programma: **Michele Cardillo** mail: michele_cardillo@hotmail.it cell. 3392069657

SCI DISCESA E SNOWBOARD

Le piste sono ormai aperte ovunque e quindi.....sci ai piedi!!

22 gennaio Madesimo Conosciuta località sciistica al confine con la Svizzera vanta un comprensorio con oltre 50 km di piste che comprendono anche Campodolcino Motta e la Valle di Lei . Perfetta per principianti , esperti e famiglie . E anche per i non sciatori che trovano nel piccolo paese ristoranti , bar e negozi tipici

28-29 gennaio Bormio - Santa Caterina

12 febbraio Pila

25/26 febbraio Bardonecchia

Referente GAM per questo programma: **Gabriele Montanari** mail: montanarigabriele@yahoo.it cell. 3452788539

SCIALPINISMO

22 gennaio Cima Vallocchi 2510m Dopo Tartano si prosegue per la strada della Val Lunga fino al suo termine. Proseguendo a sinistra del torrente si imbecca il vallone che scende a destra della Cima Vallocchi. Si raggiunge il passo di Dordonella, situato alla base della cresta sud della nostra meta. Si percorre la cresta con gli sci e poi a piedi fino in vetta. Dislivello 1150 m. Difficolta' MS-BS

15 Gennaio Monte Campione 2096m Da Schilpario in direzione del passo di Vivione. Si percorre il bosco per circa un'ora giungendo alle prime radure circondate dal Gardena a sx, Campione e Campioncino davanti e gruppo del Bagozza a dx. Superare la malga Campelli situata al centro di un'ampia conca e da qui puntare alla vetta per cresta o dal versante opposto Difficoltà: MS dislivello: 800m

29 Gennaio Cima Bonze 2516m Dalla conca di Scalero si seguono i pascoli e i dossi che attraversano i gruppi di baite negli alpeggi che salgono verso la Bocchetta di Valbona. Verso quota 1970 si lascia sulla sinistra il vallone principale e si segue il valloncetto più ripido. Salire fin verso quota 2350, sulla sottostante Bocchetta. Anziché proseguire verso il filo di cresta si compie una netta deviazione a destra e raggiungere il pendio finale. Difficoltà BS dislivello: 1400m

5 febbraio Pizzo Scalotta 2992m Dal paese risalire la pista che porta a Radons. Proseguire in direzione E/SE lungo una valletta. A quota 2300 si piega a dx (NW), verso un vasto pianoro tra la Val Beiva e la Val Gronda. In direzione W/NW lungo il lato destro orografico transitare a sud della quota 2683m, poi piegare a NW ai 2800 m di quota, puntando in direzione del colletto (m2932) posto a S del Piz Scalotta. Da qui risalire la cresta S per facili roccette. Difficoltà BS Dislivello 1230m

12 febbraio Monte Visolo 2369m Poco prima del Passo della Presolana (albergo Grotta) ci si alza per prati e poi bosco in direzione nord fino alla malga Cassinelli. Si risalgono in direzione nord est i ripidi pendii del versante sud del monte Visolo. Risalire l'ampia dorsale fino alla cima. Dislivello 1109 m Difficoltà' BS-OS

19 febbraio Poncione di Maniò 2925m Da All'Acqua seguire in direzione nord itinerario per la capanna Piansecco, giunti in capanna si prosegue nella valle sino al Gerenpass. Giunti al Gerenpass si attraversa il Chuebodengletscher in direzione sud-ovest, dopodiché seguendo il pendio terminale si raggiunge la vetta Difficoltà:BSA Dislivello:1311 m

Il programma completo è sul sito: <http://gam.milano.it>

Referenti GAM per questo programma: Paolo Cesa Bianchi mail: p.cesabianchi@sacebi.com cell.335261795
Franco Perin mail: franco.perin@fastwebnet.it cell. 3472628747

CORSO di SCIALPINISMO (SA1) e CASCATE di GHIACCIO(C1)

Anche quest'anno con Luca Biagini e Valentina Casellato si terranno i Corsi di Scialpinismo SA1 e cascate di ghiaccio base per persone che vogliono apprendere e perfezionare le tecniche per una pratica sicura ed autonoma delle discipline.

I corsi si svolgeranno da gennaio a fine marzo. E quest'anno grande novità abbiamo intenzione di promuovere uno Stage di Cascate in Norvegia

I Programmi completi sono pubblicati e scaricabili dal sito <http://gam.milano.it>

Le iscrizioni sono aperte.

Corso di Scialpinismo SA1 15gennaio–15marzo

Corso di Ghiaccio base C1 14 gennaio – 14 marzo

Stage di Cascate a Rjukan (Norvegia) 21 – 26 febbraio 2017

Il programma completo delle uscite e delle lezioni teoriche lo trovate sul sito: <http://gam.milano.it>

Referente GAM per i Corsi invernali e le iscrizioni: **Michele Cardillo** mail: michele_cardillo@hotmail.it cell. 3392069657

VIAGGI

Anticipazioni di primavera da mettere in agenda

Difficile organizzare se non si sa chi si prenota. Per questo vi anticipiamo le date delle iniziative più importanti per le quali è già necessario versare una caparra:

VIAGGIO IN ISLANDA 5-18 agosto 2017 programma al sito <http://www.gam.milano.it/2016/10/27/viaggio-in-islanda-2017-dal-5-al-18-agosto/>

QUOTA 2870 €

Le **ISCRIZIONI** sono già aperte ed accettate con un versamento di una caparra di 100 € (123 in caso di prima iscrizione o rinnovo GAM 2017) non rimborsabile se non con la sostituzione dell'iscritto da altra persona).

All'atto dell'iscrizione occorre indicare se si intende prenotare il volo aereo.

I successivi pagamenti sono scaglionati come segue: 1° acconto 700,00 € entro il 31 dicembre 2016; 2° acconto 600,00 € entro il 28 febbraio 2017, 3° acconto 570,00 € entro il 31 marzo 2017; 4° acconto 450,00 € entro il 30 aprile 2017; 5° acconto 400,00 € a fine maggio; 6° saldo a fine giugno

I versamenti vanno fatto sul conto del GAM: IBAN c/o *Banca Montepaschi di Siena*

IT62D0103001654000061104572; causale: NOME E COGNOME del partecipante – Islanda 2017.

TREK ALLE AZZORRE 29 agosto – 9 settembre 2017 programma al sito

<http://www.gam.milano.it/2016/12/05/azzorre-29-agosto-9settembre/>

QUOTA 1330 € + viaggio aereo (650 €).

ISCRIZIONI: 1° acconto 660.00 € entro il 15 gennaio 2017. 2° acconto: 630.00 € entro il 30 giugno 2017. 3° versamento e saldo entro 30 luglio 2017

A PASQUA LA VIA DEGLI DEI: da Piazza Maggiore a Bologna a Piazza della Signoria a Firenze.

PONTE DI GIUGNO: 5 GIORNI TRA MONTE MARCELLO, LE APUANE E LUNI

e comunque potete contattare gemma.assante1@fastwebnet.it cell.3479508354 per ogni informazione

SERATE IN SEDE

10 gennaio: CONSIGLIO DIRETTIVO. Tutti i Soci sono invitati a partecipare e a dare voce alle loro idee

12 gennaio h 19:30 PRESENTAZIONE CALENDARIO ESCURSIONISTICO PRIMAVERA-ESTATE

con cena autorganizzata: 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!**

17 gennaio h 21:00 PROIEZIONE DEL FILM “FLYING OVER EVEREST” Sorvolando l'Everest in deltaplano, bellissimo film-documentario che la Cineteca CAI ci mette a disposizione. Illustra l'impresa di Angelo D'Arrigo che ha sorvolato l'Everest in deltaplano, un evento eccezionale che ha fatto scalpore su tutti i giornali.

L'ambiente è stato decisamente ostile: temperature bassissime, poco ossigeno, condizioni atmosferiche in repentino peggioramento e, come se non bastasse, ci sono stati degli inconvenienti superati grazie alla ottima preparazione tecnica del nostro eroe. Si prevede una serata molto interessante. Vi aspettiamo numerosi.

24 gennaio h 19.30 GRANDE FESTA AUTORGANIZZATA E PROIEZIONE FOTO DEL VIAGGIO IN CILENTO

Le foto, i filmati i ricordi della bella vacanza nel Cilento e buoni sapori. Vi aspettiamo. Per una miglior organizzazione, fate sapere in quanti venite e cosa portate con sms al 347 9508354

gemma.assante1@fastwebnet.it

7 febbraio h 21:00 LA MONTAGNA NELL'ARCHITETTURA, L'ARCHITETTURA NELLA MONTAGNA. UNA RELAZIONE ESTETICA E NON SOLO.

Serata culturale a cura di Roberto Raia

Per essere sempre aggiornati, consultate il sito: <http://gam.milano.it>

BACHECA chi cerca e chi vende....

Cerca:

Il GAM è sempre alla ricerca di:

1. Un frigorifero funzionante per tenere al fresco bevande ed altro
2. ARTVA: da chi ha smesso l'attività e volesse disfarsene

Potete mandare una mail a gam.milano0@gmail.com

Vende:

OCCASIONE!!! SCARPONI da SCIALPINISMO marca Black Diamond modello Quadrant numero 26 lunghezza scafo 300mma € 120.

Chi è interessato può contattare: Maurizio Pagani cell. 3393684212 mail: pagani.mao@gmail.com

LUTTO

Ci associamo al dolore del socio Stefano Vasori per la scomparsa del suo caro papà, a lui e a tutti i suoi familiari un caldo abbraccio

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. 5 – NOVEMBRE-DICEMBRE 2016 - Spedito il giorno 28.10.2016

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

Via G.B.Merlo, 3 – 20122 MILANO – Telefono: 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!