



## ECHI D' ESTATE

Carissimi Socie e Soci, in questa estate 2018 abbiamo realizzato tutti gli entusiasmanti programmi che avevamo sia di Escursionismo che di Alpinismo. La tradizionale proposta GAM "Nonni & Nipoti", che da anni aggrega le generazioni, e l'altrettanta consueta Settimana Verde, quest'anno in una splendida località dell'Alta Badia La Villa, hanno avuto grande successo tra i soci che le hanno accolte con molto entusiasmo. Bellissimo anche il trek alle Apuane splendide montagne su cui camminare. I Trek del GAM continueranno anche in autunno nel programma sotto riportato troverete tante interessanti proposte. Vi aspettiamo numerosi alle serate di foto e racconti in cui come sempre condivideremo le emozioni e le avventure vissute. Con l'Alpinismo siamo riusciti a mettere in saccoccia due cime molte importanti il Monte Disgrazia e un altro 4000 il Polluce. Entrambe queste gite hanno visto la partecipazione di soci molto bravi e tecnicamente molto preparati e con loro speriamo di condividere tante altre avventure. A settembre continua il programma di alpinismo una lunga serie di domeniche su e giù per le nostre montagne che ci consentirà di arrivare allenati all'inverno e alla neve che speriamo sia abbondante come la scorsa stagione.

A grande richiesta in collaborazione con le guide alpine Luca & Valentina proponiamo per l'autunno i Corso di Arrampicata sia base che avanzato sempre con la straordinaria presenza di Paolo Caruso. Le iscrizioni sono già aperte e i posti limitati quindi affrettatevi!!!!

Tante proposte e tante iniziative che vedono la partecipazione sempre crescente di nuovi soci che si avvicinano alla nostra Associazione condividendone lo spirito e la passione. Proprio perché siamo un'Associazione di volontari abbiamo bisogno dell'impegno e della collaborazione di tutti i soci i quali, ognuno con le proprie competenze, necessariamente deve collaborare. Abbiamo bisogno di "capogita" che per il GAM non sono agenti turistici o istruttori e meno che mai guide ma solo soci che mettono a disposizione le loro conoscenze a titolo volontario per diffondere l'amore per la montagna, la cura di questo ambiente così affascinante e l'entusiasmo per la condivisione degli sforzi e delle conquiste piccole o grandi che siano. Vi aspettiamo numerosi.....

Ci piacerebbe far ripartire anche l'attività SCI DISCESA che da qualche anno segna uno stop per la mancanza di un Referente. Per riprendere questa bella iniziativa che ha consentito a tanti di passare belle giornate in montagna in compagnia in divertenti discese sugli sci abbiamo bisogno di persone. Tu, Socio che leggi.....Se sei disponibile vieni al Consiglio di settembre ne parliamo insieme e troverai tutto l'aiuto necessario per iniziare!!!!

Se avete iniziative da proporre il GAM è il luogo ideale per realizzarle o semplicemente se avete bisogno di una location per eventi o per un set, scriveteci a [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com) o venite a conoscerci alle riunioni del Consiglio.

Di seguito, come sempre, potete trovare la descrizione delle nostre proposte per l'autunno e alcune anticipazioni per l'inverno e la primavera che arriveranno.

**ATTENZIONE:** Cari Soci e Simpatizzanti vi raccomandiamo di consultare periodicamente il sito GAM al link: <http://www.gam.milano.it> per una tempestiva conoscenza delle iniziative . La comunicazione delle proposte e gli aggiornamenti avviene sul Sito prima che sul Notiziario!!!! Può succedere che le proposte qui sotto riportate siano di fatto già esaurite al momento dell'uscita del Notiziario.....la modernità richiede questo aggiornamento della comunicazione!

## ASSEMBLEA PER IL BILANCIO PREVENTIVO 2019

E' convocata l'Assemblea dei Soci **per giovedì 19 ottobre 2018 alle ore 8:00 in prima convocazione, e ALLE ORE 21 in seconda convocazione** presso la sede sociale, per deliberare sul seguente ordine del giorno:

1. Relazione del Presidente
2. Bilancio preventivo 2019
3. Varie ed Eventuali.

I soci impossibilitati a partecipare sono pregati di delegare (ogni socio può portare fino a 2 deleghe) un altro socio, le DELEGHE si trovano in allegato

## ALPINISMO

Dopo un'estate oziosa.....si riparte alla grande!

Per informazioni generali sul programma di Alpinismo: Giovanni Gaiani tel. 02-89301570 mail: [giovanni.gaiani@tin.it](mailto:giovanni.gaiani@tin.it)

Il programma dettagliato delle gite (costi, orari..) verrà pubblicato sul sito e comunicato via mail.

### ATTIVITA'

#### **8-9 settembre Pizzo Coca mt. 3.050. Via Normale**

E' la più alta cima delle Alpi Orobie, situata sul crinale tra l'Alta Val Seriana e la Valtellina. Aspetto severo, panorama grandioso. Sabato: Da Valbondione (mt. 935) si raggiunge il Rifugio Coca (mt. 1.892) per sentiero piuttosto ripido in ca. 2h. ½ Domenica: Dal rifugio si procede inizialmente verso il bel Lago di Coca e quindi si raggiunge la Bocchetta dei Camosci (mt. 2.719). Si prende subito a sinistra per un camino di I+ per una trentina di metri, quindi si alternano tratti di sentiero, roccette e gradoni di roccia sino alla vetta. Difficoltà: F+ Dislivello: mt. 1.150 ca. Tempi : 4h. dal

rifugio alla vetta. Discesa per il percorso della via normale. Capigita: Valentino Pistone e Gabriella Russo

### **30 settembre Piz Prevat mt. 2.558- Via normale dalla cresta SE**

Salita di roccia su una torre slanciata ed elegante, che domina i pascoli dell'Alpe Campolongo,, Alta Leventina. Partenza dalla stazione di arrivo della funivia del Lago Tremorgio (mt. 1.830). Per sentiero si raggiunge dapprima la Capanna Leit, da cui si scende ad attraversare una conca di grossi macigni, quindi per canale erboso si risale sino alla forcina tra il Pizzo Campolongo e il Prevat, dove inizia la via di roccia. La cresta SE presenta subito un salto di trenta-quaranta metri, con difficoltà sino al III (massima della via), e prosegue quindi con minori difficoltà sino alla cima. Discesa per la via di salita, con doppie sui salti più impegnativi. Dislivello arrivo funivia-cima mt. 750 ca. Tempi : 4h. per la salita, 3 h. per la discesa Difficoltà : AD-, con tratti di III grado Capogita: Claudio Crespi

### **13 ottobre Grignetta-Grignone traversata alta e ritorno per la traversata bassa**

Classica irrinunciabile traversata per cresta. Dai Resinelli risaliamo la Cresta Sinigaglia e raggiungiamo la cima della Grigna Meridionale. Ritorniamo all'imbocco del Canalino Federazione e scendiamo fino al Buco di Grigna. Risaliamo gli Scudi e raggiungiamo la via normale da Pasturo alla Grigna Settentrionale. La discesa si effettua per la normale fino al Pialeral dove la Traversata Bassa ci riporta ai Resinelli. Dislivello complessivo 1650m ca. Tempo: 4,5h. per la salita, 9 h. l'intero giro. Capigita: Valentino Pistone e Paolo Cesa Bianchi

### **20-21 ottobre Piccole Dolomiti: Cima Carega e anello del Monte Plische**

Sabato: da Giazze si procede verso il Rifugio Revolto da cui inizia la camminata. Il sentiero 186 ci porta al Passo Pertica. Si prosegue sul 109 fino al Passo Pelegatta e Rifugio Scalorbi. Da qui comodamente al Passo della Lora e in ripida salita si arriva in cima. Discesa verso il Passo 3Crocì e dal passo si torna verso il versante occidentale per tornare al Revolto. Dislivello: 700m

Domenica: dal rifugio Revolto salita al MonteCarega per la ferrata Campalani, ferrata bella e divertente con qualche passaggio tecnico per arrivare in cima. Discesa per comodo sentiero  
Capigita: Angelo Carraro e Gabriella Russo

### **27 ottobre**

#### **Ferrata fuori porta. Alla ricerca di itinerari attrezzati lontano dalle solite zone Ferrata Deiana- Orlandini a Crocefieschi (Genova)**

La via è prevalentemente di cresta, molto panoramica, e si svolge a circa 1000mt di quota. E' lunga circa 1000mt di cui 600 attrezzata con cavi acciaio. La roccia è conglomerato. Non è da sottovalutare, in alcuni tratti occorre superare parti strapiombanti.

Si continua per strada asfaltata in salita alla cappella della Madonna della Guardia e si prosegue per sentiero con segnavia F.I.E. (quadrato giallo vuoto) che porta alle Rocche del Reopasso e da lì si raggiunge una spalla dove, sullo sperone attacca la via ferrata. La ferrata può essere effettuata da 4 settori diversi con diverse difficoltà che verranno valutate in base al gruppo.

Capigita: Giovanni Gaiani e Gabriella Russo

## **FALESIA**

In ottobre riprenderanno i sabati in Falesia del GAM!! Il socio Angelo Carraro detto "Brassi" ci porterà ad arrampicare ma ricordiamo che l'attività è puramente amatoriale e non vengono impartite lezioni di arrampicata ma ognuno potrà allenarsi in base alle proprie capacità .

Il programma indicativo verrà pubblicato sul sito <http://gam.milano.it> e comunicati via mail:

Referente GAM per questo programma: Angelo Carraro mail: [angelo.brassi@libero.it](mailto:angelo.brassi@libero.it) cell. 3479550202

## **CORSI .....con Luca & Valentina**

A grande richiesta tornano anche per il prossimo autunno i **Corsi di Arrampicata**.

### **Corso di arrampicata livello base R1**

Per cominciare o approfondire la conoscenza della disciplina: lezioni di tecnica di arrampicata e di tecnica di sicurezza. E' un corso adatto anche a chi ha già esperienza in arrampicata ma non conosce la tecnica descritta dal Metodo Caruso

#### PERIODO

Ottobre – Novembre 2018

#### PROGRAMMA

Prima parte, fondamentali

13 Ottobre: Nozioni di base, fondamentali dell'arrampicata, "doppio peso", uso dei piedi, schemi motori (le matrici di base)

20 Ottobre: Progressione fondamentale, individuazione ed uso del "finale"

Seconda parte, le progressioni in arrampicata

10-11 Novembre: Stage di 2 giorni con la partecipazione di Paolo Caruso

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 240 + € 23 per associazione GAM valida per 2019

Iscrizioni con versamento di caparra di € 60+23 (tessera GAM 2019) sul c/c del GAM IBAN **IT62D0103001654000061104572**;causale:NOME E COGNOME corso di Arrampicata R1; saldo ad inizio corso.

Per Informazioni: Michele Cardillo mail: [michele\\_cardillo@hotmail.it](mailto:michele_cardillo@hotmail.it) cell. 339 2069657

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. Tali spese, anche della Guida Alpina, saranno sostenute dai partecipanti.

### **Stage di Tecnica di arrampicata (Metodo Caruso) Esercitazioni su roccia, livello perfezionamento R2**

Approfondire la conoscenza della disciplina: lezioni di tecnica di arrampicata con Paolo Caruso. E' uno stage adatto a chi ha già esperienza in arrampicata e vuole approfondire la conoscenza della tecnica descritta dal Metodo Caruso.

PERIODO Novembre 2018

## PROGRAMMA

10-11 Novembre: Le progressioni in arrampicata  
Stage di 2 giorni con la partecipazione di Paolo Caruso

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 140 + € 23 per associazione GAM valida per 2019

Iscrizioni con versamento di caparra di € 60 + 23 ( tessera GAM 2019) sul c/c del  
GAM IBAN **IT62D0103001654000061104572**; causale:NOME E COGNOME corso di  
Arrampicata R2; saldo ad inizio corso.

Per Informazioni: Michele Cardillo mail: [michele\\_cardillo@hotmail.it](mailto:michele_cardillo@hotmail.it) cell. 339 2069657

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. Tali spese, anche  
della Guida Alpina, saranno sostenute dai partecipanti.

## **Corsi Invernali 2018 anticipazione Free Ride**

### **Tecnica di Sci fuoripista**

#### **(con impianti e pelli – Metodo Caruso per lo sci)**

Dopo il grande apprezzamento della scorsa stagione, riproponiamo con Paolo Caruso.  
Questo corso con la formula dei due week end, ad inizio stagione, per arrivare preparati alle  
grandi discese invernali e primaverili.

Un corso per perfezionare la propria tecnica di discesa: imparare divertendosi sugli sci, senza  
disdegnare l'uso di impianti così come quello delle pelli di foca.

### DATA

Dicembre 2018 – Gennaio 2019 **CONTENUTI TECNICI DEL CORSO**

L'applicazione dei principi del Metodo trova nella Tecnica di discesa un nuovo campo di  
applicazione dopo quello della Tecnica di arrampicata.

Gli schemi motori, i principi di equilibrio, le forze che agiscono sul corpo umano disposto su un  
pendio non sono differenti da quelli che agiscono su una parete...

- Gestione del peso del corpo per condurre gli sci in condizioni variabili di neve
- Centralità ed apprendimento degli schemi di ambio ed incrociato
- Parallelo con cambio di peso e movimento incrociato simultaneo
- Parallelo con distensione marcata, "doppio peso" e movimento incrociato simultaneo

### OBIETTIVI

Acquisizione di consapevolezza nel movimento: sapere cosa si vuole fare ed imparare a farlo.

### Uscite

Esercizi di tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita

Esercizi di tecnica

Lezioni teoriche

Neve, valanghe e sicurezza

15 Dicembre 16 Dicembre 10 Gennaio 19 Gennaio 20 Gennaio 26 Marzo

### COSTI

€ 320 per persona (minimo 8 partecipanti) + € 23 per associazione GAM 2019

Iscrizioni con versamento di caparra di € 60 sul c/c del

GAM IBAN **IT62D0103001654000061104572**; causale: NOME E COGNOME corso di Free  
Ride; saldo ad inizio corso.

Per Informazioni: Michele Cardillo mail: [michele\\_cardillo@hotmail.it](mailto:michele_cardillo@hotmail.it) cell. 339 2069657

Gita con utilizzo degli impianti di risalita e pelli di foca

Chiusura corso in sede GAM

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del GAM in Via Merlo 3 Milano

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.

E con l'inverno arriveranno anche i tradizionali **corsi di Scialpinismo SA1 e Arrampicata su ghiaccio**

## ESCURSIONISMO, NATURA, CULTURA E TURISMO

I programmi e i dettagli si trovano sul sito <http://www.gam.milano.it> ;

### **22 settembre Col del Nivolet:**

Gita naturalistica al valico alpino situato nelle Alpi Graie a 2612 metri di altezza insieme con gli amici della LIPU e ARCI-Cime Tempestose. Ampio panorama su cime, valloni, ghiacciai, pascoli e praterie, magnifico colpo d'occhio sull'ambiente alpino. Se siamo fortunati, potremo ammirare nel magnifico paesaggio di flora alpina anche una tipica fauna di montagna tra cui: camosci, marmotte, stambecchi e tantissimi uccelli. I percorsi sono numerosi e tutti interessantissimi. Viene proposto il giro del Colle della Terra. Sarà possibile l'osservazione di animali con accompagnamento di un fotografo. Programma al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/giornata-naturalistica/colle-del-nivolet/> **difficoltà:** E; **quota partenza:** 2465 m; **quota massima:** 2905 m. **Durata A/R:** senza soste 5 ore. Le iscrizioni sono aperte anche ai ciclisti e MTB, dal momento che il Nivolet si raggiunge con una strada lunga 18 chilometri da Ceresole Reale

**La gita viene effettuata con pullman privato PARTENZA** 6:45 LOTTO fronte Lido.

**ISCRIZIONI E QUOTE** entro martedì 18/9 sino ad esaurimento posti c/o GAM in orario di apertura con versamento di 20 € Soci CAI e GAM; 30 € Soci CAI oppure bonifico al GAM sull'IBAN: IT62D0103001654000061104572 causale: **Nivolet** + nome e cognome. Il pagamento sul pullman è aumentato di 5 €. Disdette e rimborso quota si accettano se comunicate entro il 11/9. La quota di viaggio A/R in pullman privato verrà conguagliata in caso di un numero di partecipanti inferiore a coprirne il costo. Prendere contatti con la **Coordinatrice:** 3479508354 [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)

### **Sabato 13 ottobre PREMANA: la vita com'era.**

Posto sul culmine della Valvarrone a 1000 m. s.l.m. e al tempo stesso collegato all'Alta Valsassina attraverso il passo di Piazza (900 m.), il paese si distende, abbarbicato alla base delle cime più elevate delle Orobie. In ottobre, in questo piccolo borgo montano si mette in moto un progetto di proporzioni straordinarie, un evento capace di far vivere il passato, una manifestazione denominata **PREMANA RIVIVE L'ANTICO** (<http://www.premanarivivelantico.it>). L'itinerario interessa non solo il centro storico con i suoi vicoli acciottolati, archi, portali e la chiesa Parrocchiale di San Dionigi del XIII secolo, ma anche i nuclei rurali, i lööch, ancora perfettamente conservati. Il percorso diventa così un vero viaggio a ritroso nel tempo, che faremo accompagnati

da guide locali. La gita è programmata con **PULLMAN PRIVATO**, in collaborazione con Arci – Cime tempestose. In caso di ridotte adesioni verrà effettuata con MEZZI PROPRI (< di 20 adesioni. La decisione verrà comunicata per tempo entro mercoledì). **ORARIO DI PARTENZA:** ore 7,15 p.le Loreto/Aumai. **QUOTA DI PARTECIPAZIONE: IN AUTO: 7 €** per spese organizzative + spese viaggio auto condivise ad esclusione del guidatore. **IN PULMAN PRIVATO:** al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti minimo 25 pax con quota di 20 -30 € a seconda del numero degli iscritti, comprensiva di spese organizzative e viaggio A/R. Le quote indicate non comprendono eventuali biglietti di ingresso e guida. ISCRIZIONI entro il 9/10. **Coordinatrice:** 3479508354 [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)  
Programma al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/premana-la-vita-comera/>

### **18-22 ottobre WE in VELA E TREK A PALMARIA e alle 5 TERRE**

Riproponiamo questa iniziativa che a maggio ha dovuto essere annullata per cattivo tempo. **PRENOTAZIONI ED ISCRIZIONI:** L'iniziativa viene effettuata al raggiungimento del numero congruo pari a 5-7 partecipanti. Occorre dunque prenotarsi per tempo, versando una **caparra di 100 €**. Termine ultimo per l'iscrizione 28/9. **QUOTA:** 195 € Soci CAI e GAM; 210 € Soci CAI e ARCI Nel caso gli iscritti siano 5 (o 11 su due barche) la quota è aumentata a 240 €. Per numeri inferiori la gita non viene effettuata. In caso di rinuncia la quota viene restituita solo in caso di una sostituzione. In caso di annullamento, la quota viene restituita interamente. **Programma** al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/vela-e-trek-weekend-lungo-sul-mare-di-liguria/>  
**Coordinatrice:** 3479508354 [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) cell. 3479508354.

### **1-4 novembre LA COSTA DEGLI ETRUSCHI,**

Ampio tratto della costa toscana che si estende da Livorno a Piombino, con molte testimonianze di questo popolo che qui abitò dal IX sec. A.C. Si tratta di 4 giorni e 3 notti in cui toccheremo Campiglia, Baratti, Populonia, Vetulonia, Castagneto Carducci e Bolgheri e Cala Violina.

**PRENOTAZIONI ED ISCRIZIONI: Quote di partecipazione: Soci GAM 190,00 €; soci CAI 200,00 €.** Acconto 80,00€ entro 11/9 2018, saldo entro 9/10. La quota include la mezza pensione, colazione a buffet con torte dolci fatte in casa, bevande, frutta fresca e salumi, cena presso il ristorante "IL LUPO CANTERO" a 350 metri dall'albergo comprensiva di 1 primo (a scelta fra 3 di terra e 3 di mare), 1 secondo (a scelta fra 3 di terra e 3 di mare) contorno, coperto, acqua (bottiglia da 750 ml), caffè e un quarto di vino. Altre bevande escluse. IL viaggio verrà effettuato con mezzi propri, condividendo le spese ad esclusione del conducente. Sono esclusi l'entrata ai musei e quanto non espressamente specificato.

**ISCRIZIONI: in contanti** nelle serate di apertura GAM: martedì dalle 18.30 alle 20.30, giovedì dalle 21.00 alle 23.00 oppure **bonifico bancario intestato GAM Milano IBAN IT62D103001654000061104572**, specificando nella casuale "Costa degli Etruschi" **1-4 Novembre**, nome e cognome del partecipante, inviando copia alla **coordinatrice**.

**Programma** al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/costa-degli-etruschi/> Il programma è suscettibile di variazioni in funzione meteo e condizione dei percorsi. **Coordinatrice:** [cristina.mazzetti@alice.it](mailto:cristina.mazzetti@alice.it) cell **339 8320257** fisso **02 5395282**

Tutte le info e il programma dettagliato al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/costa-degli-etruschi/>

## 23 marzo - 7 aprile 2019 VIAGGIO NEL VIETNAM

**DUE date per il VIAGGIO in VIETNAM, con partenza sabato 23 marzo o sabato 30 marzo**  
**Poichè il numero degli interessati è superiore al numero di posti disponibili, abbiamo concordato la possibilità di effettuare lo stesso viaggio in due date successive, con partenza dall'Italia il 23 o il 30 marzo.**

Paese affascinante e ricco di tradizione e cultura, concordato con la Società Cooperativa Walden – Viaggi solidali. Una prima parte del trek su svolge al Nord del paese quasi al confine con la Cina tra i villaggi delle regioni montuose nella zona tra Bac Ha e Pan Hou, abitate dalle *hill tribes*, i popoli della montagna. Dormiremo in un ecolodge e in semplici case di legno, vedremo qualche mercato tradizionale, e assaggeremo la buonissima gastronomia vietnamita. Dal nord poi ci sposteremo vicini alla baia di Halong, a Lan Bay, meno turistica, ma sempre una delle meraviglie naturali dell'oriente, dove ci sposteremo in barca fino all'isola di Cat Ba: qui andremo a dormire in un alberghetto isolato e dedicheremo un giorno a camminare nella foresta. Ritornati ad Hanoi, considerata una delle più affascinanti metropoli dell'oriente, dedicheremo una giornata al trekking urbano prima di ripartire per l'Italia. Viaggio da affrontare con spirito di adattamento e di curiosità. La nostra guida in questo viaggio sarà Alessandro Vergari, a molti noto come valido accompagnatore ed organizzatore della Walden – Viaggi solidali. **Durata del viaggio:** 15 giorni, 14 notti. **Ore di cammino giornaliero:** 5-7. **Difficoltà:** Uno scarpone (facile). **Caratteristiche del viaggio:** Zaino leggero, esplorativo mare e montagna, enogastronomico, forte contatto con le popolazioni locali, storico-culturale, strutture sostenibili, semi-itinerante. **Pernottamenti:** Agriturismo, albergo, famiglia, altro. **Punti forti:** la vita dei villaggi ancora poco battuti dal turismo, lo scenario della baia di Ha Long, gli assaggi di una delle cucine più varie del mondo.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** 2200 € a persona per numero di 10 – 15 partecipanti. Per un numero minore di iscrizioni la quota verrà aumentata. La quota **comprende il volo aereo** che ha un costo indicativo di 800 € a persona, viene prenotato contestualmente all'iscrizione e può variare modificando la quota finale. Inoltre, la quota di partecipazione potrebbe essere adeguata in caso di oscillazione del cambio dollaro – euro.

**LA QUOTA COMPRENDE:** organizzazione del viaggio, assicurazione, guida ambientale e mezze pensioni per tutte le notti in Vietnam, guida locale in alcune tappe. Trasporti, bus e treno notturno, trasferimento da Pan Hou a Ha Long, transfert da e per l'aeroporto di Hanoi. Il volo da Milano a Hanoi, il volo di ritorno Hanoi– Milano.

**LA QUOTA NON COMPRENDE:** I pranzi al sacco, le bevande durante le cene ed e altri extra eventuali; le mance (circa 50 €), per le quali si farà una cassa comune.

L'assicurazione compresa nella quota comprende **“Assistenza alla persona”, “Spese mediche”**: le relative condizioni sono pubblicate sul sito [www.viaggisolidali.it](http://www.viaggisolidali.it) e sono contenute integralmente nel Certificato di Assicurazione che verrà consegnato unitamente agli altri documenti di viaggio prima della partenza.

**Si consiglia di stipulare anche la polizza di annullamento** che permette di proteggersi dalla rinuncia a partire per cause gravi (malattie e infortuni, gravi problemi di lavoro, ecc.). I costi sono veramente contenuti e comprendono anche un rimborso della spesa del biglietto aereo. **Tale polizza va richiesta alla prenotazione del viaggio al momento dell'iscrizione.** Tutti i dettagli nel pdf: [ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO](#).

**ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI entro il 20 SETTEMBRE 2018:** versamento di 660 € in sede nelle serate di apertura (martedì h 18-20 e giovedì h 21-23) oppure mediante bonifico al GAM– Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la Banca Montepaschi di Siena - IBAN: IT62D0103001654000061104572 **CAUSALE:** 1°acconto VIETNAM + nome e cognome partecipante. L'importo comprende contestualmente la prenotazione del biglietto aereo per le date

indicate nel programma e della polizza annullamento. **Il acconto:** 980.00 € entro il 20 dicembre 2018; **SALDO** entro il 5 gennaio 2019. **COORDINATORE ed INFO:** Gemma Assante mail: ([gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) cell: 3479508354). **Programma dettagliato al sito:** <http://www.gam.milano.it/attivita/vietnam-del-nord-il-sentiero-del-dragone/>

**IN AGGIUNTA, QUALCUNO HA PROPOSTO L'ALLUNGAMENTO DEL VIAGGIO PER IL VIETNAM DEL SUD E IL DELTA DEL MEKONG.** Stiamo ottenendo qualche info per organizzare la prolungata permanenza, posticipando la data del volo aereo. Tale scelta va immediatamente comunicata alla coordinatrice. In linea di massima e per raggiungere una migliore organizzazione si chiede di iscriversi sulla data del 23/3 a chi desidera prolungare il viaggio di 5-6 giorni. **QUANTO PRIMA SARANNO COMUNICATI PROGRAMMA E COSTI.**

## SERATE IN SEDE h.21, EVENTI e SEGNALAZIONI

**3 settembre** – RIAPERTURA della SEDE

**4 settembre** – Consiglio Direttivo Tutti i soci sono invitati a partecipare

**11 settembre** - Chiusura corsi di Alpinismo con Luca & Valentina

**13 settembre** - Proiezione del film di Ettore Castiglioni "**Oltre il confine**" a cura di Gilberto Grassi **Ettore Castiglioni**" (1908-1944), grande alpinista ed insieme uomo solo ed inquieto. Il film documentario è stato premiato al Trento Film Festival come migliore film italiano e ha ottenuto il primo premio al Sestriere Film Festival 2017. La storia rivive attraverso le parole del suo diario. Da ragazzo di buona famiglia, amante dell'arte e della musica, a soldato e poi partigiano che si adoperò per portare in salvo sul confine svizzero profughi ed ebrei.

**20 settembre** - Conferenza in sede "**Il richiamo del Re del Bosco**" a cura di Elia Mele, Guida Ambientale Escursionista e delegato LIPU Lombardia sulla biologia, etologia ed habitat del cervo e di altre specie emblematiche dei nostri boschi <http://www.gam.milano.it/attivita/il-richiamo-del-re-del-bosco/> A seguire il 22/9 gita con LIPU al Col del Nivolet: osservazione animali con accompagnamento fotografico

**25-28 settembre** - MiMoFF 2018 che quest'anno si svolgerà al cinema Delfino (zona Forlanini)

**27 settembre** - Incontro in sede per programmazione con ARCI e LIPU e a novembre ciclo di 3 incontri di fotografia naturalistica ( date probabili 22 27 29 novembre) e prima uscita in ambiente il 1/12/2018 Comunicate vostre idee e progetti di uscite, viaggi e trek alla Commissione Escursionismo: [cristina.mazzetti@alice.it](mailto:cristina.mazzetti@alice.it) o [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) oppure venite in sede.

**2 ottobre** - Consiglio Direttivo Tutti i soci sono invitati a partecipare

**4 ottobre** - Riunione della commissione Scialpinismo: tutti gli scialpinisti passati, presenti e futuri sono invitati a partecipare e dare il loro contributo di idee e collaborazione

**18 ottobre** - Assemblea dei soci per il Bilancio Preventivo 2019

## EVENTI E SEGNALAZIONI

da giovedì 25 a domenica 28 ottobre 2018 **TRACCE DI MONTAGNA IN CITTA'**. Dopo il successo delle prime quattro edizioni, il Milano Montagna Festival **2018** si allarga alla città con il Fuori Festival: una costellazione di eventi realizzati con il patrocinio di Regione Lombardia e del Comune di Milano, in collaborazione con CAI Milano e BASE Milano, sede del Festival. <https://www.milanomontagna.it/milano-montagna-festival/>

## LA BACHECA DELLE OCCASIONI

**Il GAM AFFITTA** la sua bella sede rinnovata ai Soci e ai Simpatizzanti **per attività personali/ professionali** durante le ore diurne. La tariffa varia a seconda della durata dell'utilizzo da € 50 a €150 (+ IVA) da concordare con il CD. Segnalate ad amici e conoscenti...anche questo è un modo per consentirci di andare avanti.

I Soci che volessero pubblicare in questa finestra sono invitati a far pervenire le loro segnalazioni a: [gam.milano@gmail.com](mailto:gam.milano@gmail.com) in tempo utile ovvero per il prossimo Notiziario entro il mese di ottobre.

*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.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)*

**Notiziario G.A.M. – N. 4 – SETTEMBRE-OTTOBRE 2018 - Spedito il giorno 30.8.2018**  
**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.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)**  
**<http://www.gam.milano.it>**

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

# ASSEMBLEA PER IL BILANCIO PREVENTIVO 2018

DELEGA

Il sottoscritto socio del Gam.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per il 19 ottobre 2018

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto socio del Gam.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per il 19 ottobre 2018

Il delegato

Il delegante