



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
Sottosezione del CAI Milano
NOTIZIARIO N. 2/2019 MARZO-APRILE

L'inverno 2019 vuole essere ricordato per la poca o niente neve sulle nostre Alpi ma speriamo almeno che ci regali tanti nuovi soci!!!!

Nonostante tutto la stagione, iniziata alla grande, sta continuando al massimo. Sia per i ciaspolatori che per gli scialpinisti, i prossimi mesi sono pieni di impegni che trovate descritti nelle pagine che seguono.

Ma presto arriverà l'estate e con lei i tradizionali momenti estivi del GAM che ormai fanno parte delle nostre abitudini ovvero la bella iniziativa Nonni&Nipoti, splendido momento di incontro tra generazioni lontane ma vicine in montagna, e la Settimana Verde quest'anno nella splendida Val di Fassa. Queste importanti iniziative richiedono dai Soci un piccolo sforzo: chi è interessato deve segnalare il suo interesse ai capogita referenti e versare la caparra nei tempi indicati. Questo ci consentirà di proseguire nell'organizzazione delle iniziative.

Continua con successo la decennale collaborazione con le guide alpine Luca e Valentina: sono partiti i Corsi Invernali di Scialpinismo e Arrampicata su ghiaccio e quello di Free Ride e si sono conclusi con grande entusiasmo dei partecipanti. Stanno raccogliendo grande entusiasmo anche i Corsi di Alpinismo Base e Avanzato e proponiamo per primavera uno Stage di Arrampicata nella modalità che trovate descritta sotto. Il GAM sul territorio milanese gode della collaborazione delle Guide Alpine Luca Biagini Valentina Casellato in collaborazione con Paolo Caruso che rendono questi corsi unici ed eccellenti.

Tenete d'occhio anche le Serate in Sede: un ricco programma di proposte culturali e feste ci attende, da non perdere per essere informati per conoscerci o ritrovarci.

Per finire ricordiamo a chi non l'ha ancora fatto di associarsi o rinnovare la tessera per il 2019, la nostra Associazione vive del contributo dei suoi Soci. Tutte le informazioni necessarie per il Tesseramento sul sito GAM al link: <http://www.gam.milano.it/lassociazione/quote-discrizione/>

!!! Ultimo ma non ultimo..... quest'anno ci sarà il rinnovo delle cariche sociali!!! Durante la consueta Assemblea annuale di aprile procederemo con le elezioni del Consiglio Direttivo e degli Organismi Sociali quali i Comitati dei Probiviri e dei Revisori dei Conti. Sono già passati 3 anni da quando questi organismi sono stati eletti, numerosi sono stati i cambiamenti in corso d'opera a immagine del dinamismo del gruppo ma tutti hanno collaborato al massimo per il buon funzionamento dell'Associazione. A Tutti va il ringraziamento del Consiglio e dei soci. E' importante che i soci partecipino attivamente alla vita del GAM perché solo con la collaborazione di tutti riusciamo a mantenere alto il livello delle nostre proposte con una sempre maggiore affezione all'esterno al nostro gruppo e al messaggio di amore per la montagna per la sua vita e le sue tradizioni che con passione cerchiamo sempre di trasmettere.

LA VOCE DEL CONSIGLIO

Anche quest'anno ritorna il consueto appuntamento primaverile con l'

ASSEMBLEA dei SOCI

PER L' APPROVAZIONE del BILANCIO CONSUNTIVO 2018

giovedì 18 aprile 2019 alle ore 8:00 in prima convocazione e ALLE ORE 21 in seconda convocazione presso la sede sociale, con il seguente ordine del giorno:

1. Relazione morale del Presidente
2. Bilancio consuntivo 2018
3. Elezioni per il rinnovo delle cariche sociali
4. Varie ed Eventuali: la voce dei Soci

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

Partecipando attivamente alla vita del GAM facciamo sentire la nostra voce e rendiamo questo momento meno formale ma più vivo.

A seguire, nella stessa data del 18 aprile:

ASSEMBLEA ORDINARIA dei SOCI della SOTTOSEZIONE CAI del GAM

Tutti i soci della sottosezione sono convocati con il seguente ordine del giorno:

1. Relazione morale del Reggente
2. Eventuali e varie

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

CIASPOLE ESCURSIONISMO

Continua il programma in collaborazione con il Circolo Arciquartiere.

sabato 2 marzo 2019 ANCORA ENGADINA

percorso ad anello di circa 7 km, partendo da Celerina Staz e dalla chiesetta abbandonata di San Gian: il sentiero è segnalato con paline rosa, attraversa il fiabesco bosco di Staz e la torbiera.

E' **obbligatorio portare un documento di identità valido**. Saranno presenti alcuni amici della LIPU con cui sarà possibile camminare, fotografare e riconoscere gli uccelli e la fauna del luogo. Gita giornaliera con pullman privato Loreto h 6:40 e Serra 65 h7:00. Iscrizioni entro martedì 26/2 con versamento di 20€ su IBAN del GAM Coordinatrice: Gamma Assante mail:

gemma.assante2017@gmail.com

sabato 16-17 marzo 2019 CHIUSURA STAGIONE ad ASIAGO FOZA WE in promozione a 115€

Per info: Per tutte le info prendere contatti con Gemma Assante mail:

gemma.assante2017@gmail.com

Attrezzatura obbligatoria: ARTVA, bastoncini.

SCIALPINISMO

Referente GAM per questo programma: Paolo Cesa Bianchi cell. 335261795 mail: p.cesabianchi@sacebi.com

2-3 marzo Monte Matto 3088 m

E' la vetta più alta delle alpi Marittime raggiungibile sci ai piedi e quella con la discesa piu' lunga. Pernottamento al rifugio Livio Bianco.

1° giorno da S. Anna al Rif. Bianco m 1910 dislivello 910 m h 3 .

2° giorno Dal rifugio tornare al ponte sul lago, riprendere quindi quota sul lato destro del lago in direzione est sino ad alcuni tornanti del sentiero estivo, visibili anche con neve abbondante. Bordeggiare un breve falsopiano (il Gias Gros 2121 mt.), attaccare direttamente la bastionata che sorregge il Lago Superiore della Sella 2329 mt. sfruttando la gola nella quale scorre l'emissario. Avendo cura che la superficie ghiacciata del lago sorregga, tagliarlo al centro ed infiltrarsi nell'ampio vallone che porta al Colle di Valmiana. Superati circa 100 metri di dislivello, abbandonare il fondovalle ed alzarsi sulla sinistra verso un piccolo laghetto, deviando a sud-est guadagnare i ripiani superiori meno inclinati dai quali la vetta è ben visibile. Proseguire sempre nella medesima direzione percorrendo l'ampio bacino poco inclinato e che si impenna poi fino alla Forcella del Matto 3000 mt. fra la Cima Est e la Cima Centrale 3097 mt. Dal colletto per la dorsale verso nord, in circa quindici minuti si raggiunge la vetta. Prestare attenzione alla cornice

Dislivello 1178 m. Difficoltà BS

14-15-16-17 marzo Westfalehaus- Stubai Austria

Lungo weekend nella Valle del grandioso ghiacciaio dello Stubai, incuneata nelle montagne austriache.

1°giorno Arrivo alla Westfaltenhaus 2273m dove alloggeremo per tutto il periodo. Dislivello 650m Tempo h 2,30

2°giorno Längentaler White Kogel 3214 m

Il Längentaler Weißer Kogel costituisce la parte sud-occidentale del Längental. La montagna si nasconde dietro il Bachfallenkopf (3176 m) Il "Längentaler" è davvero speciale Längental con il suo paesaggio incontaminato. Il giro inizia con partenza dalla Westfaltenhaus su morena fino a Längentaler Ferner. Arrivati sul ghiacciaio, puntare al Längentaljoch. Prima di raggiungerlo, svoltare a destra e continua in salita fino alla cresta tra Längentaler Weißer Kogel e Bachfallenkopf. Lasciare gli sci e in pochi passi fino alla cima. Dislivello 1045m Tempo h 4,30 Difficoltà BSA

3° giorno Seeblaskogel 3235 m

Inizialmente seguire il percorso per Längentaljoch all'estremità inferiore della grande morena laterale del Längentalferners (2420 m). Qui, la salita punta decisamente ad ovest fino a raggiungere la cima con gli sci fin dove è possibile poi a piedi per facili roccette.

Dislivello 1050 m Difficoltà BSA tempo h 4

4° giorno Schontalspitze 3002m

Itinerario lineare e ben visibile dalla Westfalehaus, mediamente abbastanza ripido che si impenna decisamente nel tratto finale in un canale di almeno 45°, tra le rocce. Vetta panoramichissima e appagante. Discesa per la via di salita oppure se la neve lo consente in traversata fino alle auto.

Dislivello 1030m Difficoltà BSA

31 marzo "FUORI PROGRAMMA" Gita da definire

Visto lo strano inverno di quest'anno, pensiamo di proporre una gita "fuori programma" con meta ancora da definire. Andremo dove la neve sarà più bella.....

6-7- aprile Pigne d'Arolla

1° giorno:

Da Arolla seguire le piste fino a q. 2456 (quale alternativa prendere lo skilift). Si lasciano le piste e in direzione Ovest si raggiunge il Pas de la Chevre (2.855 m, circa 2/3 h con lo skilift 1h 15m). Si scende con una scala molto ripida (rifatta lo scorso anno) fino alla sottostante morena. Attraversato quel che rimane del ghiacciaio, in breve si risalgono i circa 100 m che separano dal rifugio (1 h dal Pas de Chevre)

2° giorno - Dalla Cabane des Dix scendere sul Glacier de Cheilon ed attraversarlo in direzione SE per poi risalire il lato E del Glacier de Tsena Réfien in direzione SE; raggiungere il Col de Tsijore Nouve (3423 m, quotato ma non nominato sulla CNS 283S), da qui salire in direzione SSW il pendio che porta al Col de la Serpentine ma a metà salita deviare verso SE e risalire il ripido risalto (Mur de la Serpentine) che limita a SE il Glacier de Tsijore Nouve fino a raggiungere il Col de Brenay (3635 m). Salire alla sella posta a N della quota 3772 m e da qui, in breve raggiungere la vetta della Pigne d'Arolla.

Dislivello 1900m Difficoltà BSA

Discesa alla Cabane des Vignettes

ritornare alla sella a N della quota 3772 m e scendere in direzione SE e poi E fino al ripiano a quota 3400 m.

Se le condizioni lo consentono scendere direttamente NE per accedere con passaggio tra le rocce al ripido pendio che adduce al Col des Vignettes, altrimenti abbassarsi in direzione S fino a superare la fascia rocciosa ad W della Q 3160 m da qui volgersi verso N cercando di mantenersi alti per raggiungere in discesa il Col des Vignettes che adduce alla Cabane des Vignettes.

Discesa su Arolla

Dal colle scendere N sul Glacier de Pièce, dapprima mantenendosi sul lato E per poi spostarsi sul lato W a quota 2900 m circa in modo da evitare i crepacci. Abbassarsi ancora mantenendosi sul lato W fino al punto quotato 2480 m; da qui ci si può dirigere verso W e poi NW fino a raggiungere le piste, o proseguire nel canalone fino a raggiungere la strada a q 1986.

13-14 aprile Gran Paradiso in traversata 4061m

1° giorno: dall'alpeggio di Pravieux una comoda mulattiera porta inizialmente all'alpeggio di Lavessey (2194 mt) e in seguito, con ampi tornanti, al rifugio Chabod.

2° giorno: dal rif. Chabod si sale al locale invernale e si segue la condotta d'acqua che continua nel valone al di sotto del ghiacciaio di Montandaynè.. Si prosegue sulla morena, per comodo sentiero fino all'attacco del ghiacciaio stesso. Qui si attraversa a destra, portandosi verso la parete nord del Gran Paradiso. Si continua verso destra prestando attenzione ai numerosi crepacci, e si entra nel vallone che conduce alla Schiena d'Asino. Si risale quindi il colletto e in cima ci si congiunge al sentiero che proviene dal rif. Vittorio Emanuele, per poi percorreremo in discesa. Per la cima: si prende a sinistra per risalire il regolare pendio ghiacciato che termina sulla crepacciata terminale, poco vicino alla cresta sommitale. Si toccano le roccette della cresta est. Un ultimo passaggio facile ma esposto conduce alla statua di vetta della Madonna.

Dislivello 2195 – Difficoltà: BSA/PD-

26-27-28 aprile Tour per La Grande Ruine e La Casse Deserte

Grandioso tour in 3 giorni con salita alla Grande Ruine, discesa in traversata per la Casse Deserte sul vallone degli Etancons ,risalita alla Breche de La Meije ,traversata del versante Nord della Meije sino al rifugio dell' Aigle e discesa dal Glacier de l'Homme. Corda ,piccozza ,ramponi, viti da

ghiaccio, casco. Discesa dal glacier de l'Homme ripida e crepacciata da intraprendere presto data la esposizione in pieno Est.

1°giorno: Villard d'Arene - Rif. Adele Planchard: 1500 m .Dal parking a Pied du Col raggiungere il piano sotto il rifugio de l'Alpe de Villard d'Arene e obliquare a destra nel Vallon de la Plate des Agneaux sino a circa 2550 m. Rimontare (possibili cadute di sassi in caso di partenza tardiva). Rimontare in pieno Nord uno stretto e ripido canyon sino al **rifugio Adele Planchard**.

2°giorno: Rif.Planchard - Grande Ruine - Col de la Casse Deserte - Rif.Chatelleret: 900m. Risalire a Ovest il ghiacciaio sup.des Agneaux, piegare a sx e raggiungere la breccia Giraud Lauzin 3668 m. Lasciati gli sci, per ripido couloir si raggiunge la cresta e la Pointe Breevort 3765 m. Ridiscendere per il ghiacciaio sup. des Agneaux sino al Col des Neiges 3348 m. e superarlo portandosi sul ghiacciaio della Casse Deserte fino al Colle de la Casse Deserte 3483 m. (45°100m). Da qui un ripido couloir spesso ghiacciato di 100 m. da scendere preferibilmente a piedi, permette di imboccare una discesa ripida sino al **rifugio Chatelleret** 2232 m. Data la esposizione Ovest consigliabile non scendere troppo presto

3°giorno Rif.Chatelleret - Rif. du Promontoir - Breche de la Meije - Rif.de l'Aigle - Glacier de l'Homme - Villard d'Arene: 1550m. Risalire la morena e raggiungere il pendio sotto il rif. del Promontoir 3092 m. Raggiungere la Breche lungo un couloir ed una rampa obliqua di neve. Scendere il versante N traversando verso destra e poi a sx (ripido ed esposto per 100m),scendere contornando una zona crepacciata e a circa 3150 m. obliquare a dx risalendo il versante N della Meije poi a 3300 m. ridiscendere verso la Meijette ed imboccare il couloir du Serret du Savon (45° per 150 m) Risalirlo e raggiungere in falsopiano il Rif. de l'Aigle, discendere il Glacier de l'Homme a sx e in pieno centro tra 3200 e 3000 m.poi a sx e seguendo il torrente arrivare sino alla Romanche ed al parking.

Dislivello totale 3950m Difficoltà OSA

ALPINISMO

.....con **LUCA&VALENTINA** guide alpine

Con l'ausilio della competenza, della professionalità e della passione delle Guide Alpine, il GAM propone i CORSI di PRIMAVERAiscrizioni aperte!!!!

Periodo di svolgimento dei corsi: aprile – giugno 2018 Il programma completo sul sito:

www.gam.milano.it

- **Corso di Alpinismo base (A1)**, rivolto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo della montagna e acquisire la necessaria padronanza, dalla arrampicata su falesia alle salite in ambiente di alta montagna e
- **Corso di Alpinismo avanzato (A2)**, rivolto a chi vuole perfezionare la propria tecnica di arrampicata

Referente GAM per questi programmi: Giovanni Gaiani mail: giovanni.gaiani@tin.it Tel. 02-89301570 (casa)

Tutte le informazioni sulle date e i costi sul sito GAM al link:

<http://www.gam.milano.it/2019/01/20/corsi-di-alpinismo-base-e-avanzato/>

- **Corso di Tecnica di Arrampicata** Per continuare il lavoro sulla Tecnica di arrampicata cominciato nei tre passati corsi con Paolo Caruso, si propone un percorso strutturato su 3 giornate consecutive a giugno.

Tutte le informazioni su date e costi sul sito GAM al link:

<http://www.gam.milano.it/2019/02/24/tecnica-di-arrampicata-2/>

Referente GAM per questo programma: Michele Cardillo mail: michele_cardillo@hotmail.it cell. 339 2069657

E per la gioia delle lucertole del GAM.....con la bella stagione riprenderemo ad andare in falesia i fine settimana. Il coordinatore del gruppo sarà Ferdinando Viganò mail: v.ferdinando@libero.it cell: 3939012151

Questa attività ha solo un carattere amatoriale ma è un gradito momento di condivisione delle abilità e delle difficoltà di ciascuno.

ESCURSIONISMO

E' pronto il programma ESCURSIONISMO 2019 che trovate sul sito al link:
<http://www.gam.milano.it/2019/02/21/programma-escursionismo-2019/>

Coordinatori ed iscrizioni: Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com cell. 347 9508 354; Cristina Mazzetti mail: cristina.mazzetti@alice.it cell. 339 8320 257.

Le quote di partecipazione per le gite giornaliere in pullman sono: 25 € (30 € SOCI CAI); ragazzi fino a 15 anni 20 €. Iscrizione da giovedì a domenica, salvo mancanza di posto. PREZZO AMICO: 20 € soci Gam (25 € soci CAI) con pagamento anticipato entro martedì antecedente la gita. Per le gite in auto 5 € soci Gam; 8 € soci CAI + spese viaggio condivise con l'esclusione del guidatore. Per le settimane e i trek di più giorni quote indicate nei programmi che si trovano sul sito del GAM: prendere contatto con il coordinatore. I pagamenti possono essere effettuati in contanti in GAM in orario di apertura o con bonifico bancario da farsi sull'IBAN del GAM: IT62D0103001654000061104572 indicando nome e cognome del partecipante e come causale il nome della gita.

LE GITE IN GIORNATA DI MARZO E APRILE

23/3 FAIALLO – BRIC DENTE MASONE* Escursione dal passo Faiallo a Masone passando per il Bric Dente sui panoramici crinali tra Piemonte e Liguria Disl. : 900/+200 - Durata: 5 ore. Gita giornaliera in pullman. Partenza: ore 7,30 Liguria MM2 Romolo; 7,00 Pit-stop Loreto E . Coordinatrice: Cristina Mazzetti

13/4 OASI DI TORRILE – PARMA (* e §) Passiamo la mattinata insieme agli amici di LIPU per l'osservazione di uccelli in ambiente. Pomeriggio a Parma per la visita guidata alla Cattedrale ed al Battistero. Gita giornaliera in pullman Partenza: ore 7,30 Liguria MM2 Romolo; 7:00 Pit-stop Loreto T. Coordinatrice: Cristina Mazzetti

ANTICIPAZIONI D'ESTATE

ECCO i PROSSIMI TREK E LE ANTICIPAZIONI ESTIVE PER I QUALI OCCORRE ISCRIVERSI PER TEMPO

Per prenotazioni ed iscrizioni prendere contatti con i coordinatori

31/5- 4/6 VELA E TREK WE lungo nel mar LIGURE

Minicrociera con skipper esperto che darà la possibilità anche a chi non ha nessuna esperienza di navigazione di veleggiare in tutta tranquillità fra le baie più suggestive del Golfo di La Spezia e dei Poeti. Accompagnati anche da belle camminate su sentieri, staremo 4 giorni a contatto con la natura, in lenta e piacevole armonia. Si tratta di un'opportunità molto interessante sia come prima esperienza di vela sia se siete già provetti velisti. L'iniziativa viene effettuata al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti per uno o più equipaggi: il numero minimo è stabilito pari a 5-7 per ogni barca. Occorre dunque prenotarsi per tempo, versando una **caparra di 100 € entro il 18/4**.

QUOTE: 240 €. Obbligatoria iscrizione GAM. Nel caso gli iscritti siano 5 (o 11 su due barche) la quota è aumentata a 279 €. 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 per intero. Prendere contatti con gemma.assante2017@gmail.com cell.347 9508354

8-9 giugno GOLE DI BLETTERBACH in ALTO ADIGE ai piedi del Corno Bianco nei pressi del paese di Aldino, dal passo Oclini con le guide del Geoparco. Quota 120€, **Caparra 50 € entro 30/4, saldo entro 31/5.** viaggio A/R in pullman, ½ pensione in Hotel a Varena. Esclusi guida ed ingressi. Partenza: ore 7,00 Loreto – Poltrone&Sofà. E. Coordinatrice gemma.assante2017@gmail.com

20-24 giugno ISOLE TOSCANE - CAPALBIO, GIANNUTRI GORGONA E GIGLIO.

Ci attende una vacanza che coniuga trekking, mare, sole e turismo.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE: Soci GAM 505,00 €; Soci CAI 535,00 €. Acconto 150,00 € entro 10/01/2019. Saldo entro 17 APRILE. Supplemento singola 18,00 €/notte. Assicurazione annullamento 35,00 €/persona da versare all'atto dell'iscrizione. Coordinatrice: Cristina Mazzetti cell. 339 8320257, fisso 02 5395282 mail: cristina.mazzetti@alice.it

29/6 – 7 luglio SETTIMANA NONNI E NIPOTI al PASSO DELLA PRESOLANA in VAL SERIANA.

Dopo la bellissima esperienza dell'anno scorso, fatta con gli operatori dell'associazione Kokulandela, anche quest'anno Toni, Carmelinda e Francesca ci confermano la loro presenza e ci proporranno una nuova lieta vacanza con i nostri piccoli dai 4 ai 12 anni. Ma, dopo la fatica delle 18 h su 24 dell'anno scorso dedicate ai bambini, ci chiedono di aumentare il gruppo degli operatori in modo da avere 1 operatore ogni 3 bambini. Dovranno inoltre fare dei sopralluoghi fuori la loro zona, meglio per noi che siamo più vicini a Milano. Per questo abbiamo dovuto ritoccare come segue le

QUOTE: 1° adulto 553€, 2° adulto e tutti i nonni senza bimbi 498€. Per ogni bambino 593€, quota che comprende il Kit del Giovane esploratore del valore di 50€. Per ogni giorno successivo dopo il 7/7 la quota è di 40 € ciascuno/die per adulti e bambini. Supplemento singola 96€/settimana.

Ci ospita a mezza pensione l'hotel La neve (<http://www.casa-neve.it/>), che si trova al Passo (1300 m) a 4km dal centro di Bratto. Immersa nel verde, è il punto di partenza per numerose passeggiate. Ideale per gruppi e famiglie. Ospitalità e cordialità sono il punto di forza di questa struttura. Veramente buona e ricca la cucina, di sapore casalingo e tipico della zona. L'hotel è dotato di ascensore, giardino privato e parco esterno, area gioco per i bambini, Internet wi-fi, sala meeting e sala tv. Entro 200 m. fermata bus, bar/ristorazione. Entro 1 km chiesa, bancomat, supermercato, farmacia, zona abitata. Tra 1 e 5 km ospedale. Oltre 10 km stazione treni, aeroporto.

La quota comprende

- ✓ sistemazione in camere doppie, triple o quaduple provviste di bagno.
- ✓ ½ pensione
- ✓ Assistenza operatori associazione Kokulandela per tutto il giorno compreso il loro vitto e alloggio
- ✓ Materiale per i laboratori
- ✓ Tesserina 2019 GAM bambini
- ✓ Kit Giovane Esploratore

La quota non comprende:

- ✓ il viaggio
- ✓ Pranzi al sacco e merende che organizzeremo in autogestione
- ✓ Entrate a musei, piscina, terme, nolo bici, arrampicata, piscina, funivie e quanto non specificato in la quota comprende
- ✓ Eventuali extra e mance
- ✓ Iscrizione GAM per gli adulti (23€ ordinario e 8€ familiare)

ISCRIZIONI tramite versamento di una **caparra di 120,00 € entro il 30 marzo per ogni partecipante**; Il acconto 130€ al 30 aprile; III acconto 140€ al 30 maggio e saldo il 13/6 con pagamento in sede GAM (Via G.B.Merlo 3 – zona largo Augusto) nelle serate di apertura martedì 18:30-20:00 e giovedì 21:00-23:00, oppure mediante IBAN sul conto del GAM – Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la 110 Banca Montepaschi di Siena – IBAN: IT62D0103001654000061104572 causale Nonni&nipoti 2019, mandando comunicazione del bonifico alla coordinatrice.

Ci troviamo in sede G.A.M. il 13 giugno alle ore 21 per concordare le partenze e conoscerci.

Viaggio in auto Milano-Passo della Presolana 110 Km, 2 ore, su autostrada A4 Milano-Venezia-Trieste, uscita Bergamo. Proseguire sulla circonvallazione delle valli - Val Seriana SP 35 e poi 671 attraversando Alzano, Albino, Ponte Nossola, Castione. Quindi continuare sino al Passo. Il programma dettagliato sarà presto visibile sul sito e inviato a chi lo richiede alla **COORDINATRICE: Gemma Assante** mail: gemma.assante2017@gmail.com cell. 347 9508354

15-22 luglio SETTIMANA VERDE a MOENA

nelle DOLOMITI, al sole, in una natura incontaminata, moderne infrastrutture turistiche ci aspettano per una vacanza di escursioni e relax. **E.** Coordinatrice: Cristina Mazzetti

Splendida idilliaca serena Val di Fassa si apre al centro dei gruppi dolomitici più famosi il cui paesaggio è vario: alle bianche crode dolomitiche con guglie si alternano rocce nerastre vulcaniche. Ci ospiterà l'Hotel "LA ROMANTICA" situato in Moena a 200 mt. dalla piazza principale ma in zona a traffico limitato, dotato di giardino e da cui partono la maggior parte delle passeggiate nei boschi. Sono state inserite escursioni a rifugi che si possono effettuare anche con gli impianti, I dislivelli variano dai 500 mt ai 700 mt ca.

Quote: Soci GAM 580,00 €. Soci C.A.I. 590,00€. Supplemento singola 15.00 € al giorno. Le camere dall'arredamento in legno sono dotate di TV, telefono, balcone, Wi-Fi, bagni dotati di idromassaggio. L'hotel dispone di palestra e centro benessere gratuito con vasca idromassaggio e sauna, cascata fredda tonificante e doccia con cromoterapia. Presente l'ascensore. Sito www.hotellaromantica.it

La quota comprende:

- Mezza pensione (½ litro acqua ed ¼ vino. Grande buffet di verdure con vasta scelta di primi e secondi).
- Centro benessere. del guidatore.

La quota non comprende

- Il viaggio che verrà effettuato con mezzi propri condividendo le spese ad esclusione Oppure con servizio AUTOSTRADALE (02 30089000) DIRETTO da MILANO senza cambi fino a Moena ove all'arrivo il gestore dell'hotel verrà a prendere gli ospiti.
- Tassa soggiorno pari a euro 1,00 salvo aumenti dal 2019.
- Quanto non espressamente specificato

ISCRIZIONI: tramite versamento caparra **150,00 € entro 04 Aprile e saldo entro 20 giugno** in contanti nelle serate di apertura della Sede: martedì dalle 18.30 alle 20.30 e giovedì dalle 21.00 alle 23.00, oppure con bonifico bancario sul conto del GAM presso la Banca Montepaschi Siena **IBAN: IT62D0103001654000061104572** causale Settimane Verdi 2019, indicando nome e cognome del partecipante e mandando copia del bonifico alla coordinatrice: Cristina Mazzetti. Tel 02 5395282 cell. 339 8320257 e mail: cristina.mazzetti@alice.it

Il programma dettagliato sarà presto inserito nel sito o inviato dalla coordinatrice Cristina Mazzetti

15-18 settembre SEMINARIO di FELDENKREIS in VAL CHIUSELLA

L'idea è di sperimentare il movimento del corpo nella natura sotto la guida di Stefania Biffi, esperta di questa disciplina. Alterniamo lezioni a passeggiate e a buon cibo salubre presso l'albergo Le Miniere di Traversella. Coordinatrice Silvia Levis 349 529 5538. QUOTA 332€ (mezza pensione in camera doppia, attività seminariale di circa 3 ore/die, escursioni e quota GAM. ISCRIZIONE con versamento in acconto di 150 € entro il 30 giugno, saldo al 30 agosto, secondo le solite modalità di bonifico al GAM.

21-28 settembre TREK nel GARGANO

Vacanza Mare-monti, accompagnati dagli amici di Misafumera. Sorprendentemente siamo già iscritti in oltre 40 pax. Tuttavia potranno esserci disdette e forse qualche altro posto ci verrà concesso dagli organizzatori. **La quota è di 760€ con caparra di 250€ entro il 15 marzo 2019.** Il

acconto di 200 € entro 30 aprile. III acconto di 240 entro il 30 maggio e saldo il 15 giugno comprensivo del prezzo del treno A/R. Questo verrà comunicato appena riceviamo il preventivo e si aggirerà tra i 130 e i 150€ Coordinatrice gemma.assante2017@gmail.com cell. 347 9508354

ANTICIPAZIONI D'AUTUNNO

31 ottobre - 4 novembre L'ANELLO del RINASCIMENTO

Un percorso che abbraccia la città di Firenze attraversando angoli di Toscana verde e irreali con i paesini arroccati, l'arte le chiese le piazze e le persone.

Il percorso totale è di 170 km suddiviso in tappe di media distanza di queste noi percorreremo quelle nei dintorni di Fiesole. Il trek che si snoda intorno alla " CUPOLA DI SANTA MARIA DEL FIORE, opera d'arte ingegneristica costruita dal BRUNELLESCHI uno dei primi tre grandi iniziatori del RINASCIMENTO Fiorentino insieme a Masaccio e Donatello. Il percorso è di media difficoltà e attraversa strade di tipo sterrato e asfaltato.

Si dorme in pensioni semplici ma curate in tutto senza farsi mancare la gastronomia toscana.

Il programma è in elaborazione e appena sarà pronto verrà comunicato e pubblicato sul sito.

Per informazioni contattare la Referente Cristina Mazzetti Tel 02 5395282 cell. 339 8320257 e mail: cristina.mazzetti@alice.it

SERATE IN SEDE

5 marzo – CD di marzo. Tutti i soci sono invitati

7 marzo – Riunione della Commissione Alpinismo

14 marzo – 2° Serata in sede sulla Storia dell'Indocina e del Vietnam

21 marzo – Proiezione del film "Il cielo dentro di me" a cura di Gilberto Grassi dalla Cineteca CAI

4 aprile –Serata di foto e racconti dal viaggio alla base del K2 di Nicoletta Gibelli e Achille Inzaghi

18 aprile – Assemblea ordinaria e rinnovo del Consiglio Direttivo

LA BACHECA DELLE OCCASIONI

Il GAM AFFITTA la sua bella sede rinnovata ai Soci **per attività personali** durante le ore diurne. La tariffa varia a seconda della durata dell'utilizzo da € 50 a €150 (+ IVA) da concordare con il CD

Chi è interessato può scrivere a: gam.milano0@gmail.com

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

Notiziario G.A.M. – N. 2 – MARZO-APRILE 2019 - Spedito il giorno 4.3.2.2019

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

DELEGA

Il sottoscritto..... socio del.....
delega il socio..... a rappresentarlo
all'Assemblea Ordinaria dei Soci..... indetta per il 18 aprile 2019.

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto..... socio del.....
delega il socio..... a rappresentarlo
all'Assemblea Ordinaria dei Soci..... indetta per il 18 aprile 2019.

Il delegato

Il delegante

DELEGA PER L'ASSEMBLEA DEI SOCI CAI SOTTOSEZIONE GAM

Il sottoscritto socio del CAI-Sottosezione GAM.....
delega il socio.....
a rappresentarlo all'Assemblea dei Soci indetta per il 18 aprile 2019

Il delegato

Il delegante

DELEGA PER L'ASSEMBLEA DEI SOCI CAI SOTTOSEZIONE GAM

Il sottoscritto socio del CAI-Sottosezione GAM.....
delega il socio.....
a rappresentarlo all'Assemblea dei Soci indetta per il 18 aprile 2019.

Il delegato

Il delegante