



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
Sottosezione del CAI Milano
NOTIZIARIO N. 3/2019 MAGGIO-AGOSTO

L'estate è alle porte e con lei programmi estivi del GAM diventano realtà..... ma occhio alle scadenze come sempre alberghi e rifugi ci chiedono le caparre e per garantirsi il posto bisogna essere tempestivi!!!!

Ma prima di buttarvi a esaminare le tante e belle proposte e precipitarvi a prenotare, date un occhio a quanto è successo all'Assemblea dei Soci.....

NOVITA' DALL'ASSEMBLEA dei SOCI

Il 2018 è stato un anno davvero eccezionale, il meteo benevolo ci ha consentito di fare praticamente tutte le gite in programma e si chiude con un avanzo d'esercizio di €. **9.412**. I soci vanno aumentando e nel 2018 sono stati 320 con un continuo ringiovanimento. Le nostre attività principali ovvero ciaspole, escursionismo, scialpinismo e alpinismo hanno dato tutti buoni risultati, abbiamo fatto ben 45 gite tutte di uno a più giorni e abbiamo portato in montagna 714 persone. Anche i corsi sono andati molto bene, grazie alla collaborazione con Luca&Valentina guide alpine abbiamo promosso 9 corsi che hanno coinvolto 136 persone. Tutto questo è possibile grazie alla preziosa disponibilità dei volontari che con il loro entusiasmo permettono al GAM di esistere e di diffondere l'amore per la montagna e le sue attività.

Il 2019 vede anche la scadenza del triennio di mandato del Consiglio Direttivo in carica e i tutte le altre cariche sociali. Si è proceduto alle votazioni e a maggio di insedieranno i nuovi Consiglieri. Il GAM ringrazia i consiglieri in scadenza per l'impegno profuso nel triennio e i nuovi per la disponibilità alla collaborazione. Il nuovo organigramma e i nuovi incarichi saranno sul sito dal 2 maggio prossimo dopo la prima riunione.

Come già detto tante volte la nostra Associazione vive di volontariato e il contributo di tutti è indispensabile. Con la speciale generosità di alcuni riesce si riesce a dare vita alle tante iniziative che abbiamo in programma e con il TESSERAMENTO diventiamo una realtà sempre più significativa.....quindi se non avete ancora provveduto al rinnovo della tessera non aspettate oltre!!!!

Trovate le modalità e le quote al link: <http://www.gam.milano.it/lassociazione/quote-discrizione/>

ALPINISMO

E' uscito il Programma di gite estive che il GAM propone agli appassionati "hard rock"
Trovate il programma completo al link: <http://www.gam.milano.it/2019/04/10/programma-alpinismo/>

Referente per lialpinismo: Giovanni Gaiani mail: giovanni.gaiani@tin.it tel.0289301570

2 giugno 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. Capogita per informazioni e iscrizioni: Giovanni Gaiani mail: giovanni.gaiani@tin.it tel.0289301570

8 giugno PIZZO TRONA 2510m per la cresta NNW

Salita alla seconda cima più alta della Val Gerola, dopo il Pizzo dei Tre Signori. Sentiero parzialmente attrezzato con catene, con lunghi tratti non protetti. Dalla stazione degli impianti di Pescegallo ci si dirige verso la baita Dossetto , quindi entrati in val Tronella, superata una depressione , si contorna il versante N.O. del pizzo di Mezzodi raggiungendo la diga del Lago di Trona (1815 m) e quindi, dopo un tratto ripido di sfasciumi, il lago dell'Inferno (2085 m). Si rimonta a sinistra un erto pendio di sfasciumi e quindi l'inizio della cresta NNW- m. 2220; primo tratto di cresta molto affilato , quindi alcune placche inclinate (max III inf.) attrezzate con catene fino a raggiungere un cupolotto erboso. Si prosegue in cresta affrontando un caminetto (Il grado) per proseguire su tracce di sentiero e alcune roccette fino in vetta. Discesa per l'itinerario di salita. Dislivello : mt. 1.100 ca. dal paese di Pescegallo (mt. 1.454, alta Val Gerola) Difficoltà : PD- , la prima parte della cresta è attrezzata con catene. Attrezzatura da ferrata, utili corda e fettucce per i tratti non attrezzati. Capogita per informazioni e iscrizioni: Claudio Crespi mail: claudio.crespi1@live.it cell: 3335307491

22-23 giugno MONT GELE' 3519m via normale SE dal rif. Crete Seche

Cima molto panoramica in Valpelline, con veduta delle principali vette del Vallese. Partenza dal villaggio di Ruz (mt. 1696), frazione di Dzovennoz; di qui dapprima per strada sterrata sino all'alpeggio Bernier, quindi per sentiero sino al Rifugio Crete Seche (mt 2410) in ca. 2h. Il giorno seguente si continua verso N sino in fondo al vallone e quindi per ripidi tornanti si raggiunge il Bivacco Spataro (mt. 2615). Di qui si percorre un canalino detritico e nevoso sino ad incontrare il ghiacciaio e poco sopra il Colle del Mont Gele' (mt. 3180). Più oltre si rimonta un pendio glaciale non molto ripido sino a raggiungere l'ultima cretina di roccette sino in vetta. Discesa per l'itinerario di salita. Tempi : 3 ½- 4 h. salita. Dislivello : da Ruz al rifugio Crete Seche mt. 714, dal rifugio in vetta mt. 1.100. Difficoltà : EE-F. L'ultimo tratto è su ghiacciaio, quindi necessitano corda, piccozza e ramponi. Capogita per informazioni e iscrizioni: Giovanni Gaiani mail: giovanni.gaiani@tin.it tel.0289301570

6-7 luglio CASTORE 4228m

Bellissima salita per ghiacciaio e cresta, molto panoramica sulle cime e ghiacciai del Monte. Rosa.Sabato: Da Stafal salire con la funivia e la seggiovia fino a q. 2700 m circa; dalla stazione della seggiovia si prende il sentiero per il rifugio Quintino Sella (mt. 3585), che si raggiunge in ca. 2 ½ h., con un tratto roccioso finale attrezzato con corde fisse. Dislivello : mt 900 ca. Domenica dal rifugio si rimonta il ghiacciaio del Felik in direzione nord, passando alla base della punta

Perazzi, quindi dapprima in diagonale verso destra, poi verso sinistra sino a raggiungere il Colle del Felik a quota 4061. Dal colle si giunge in vetta seguendo la cresta a sinistra, in alcuni punti piuttosto affilata ma normalmente non difficile, se non c'è troppo vento. Dislivello : mt 640 ca.. Difficoltà : F+ Attrezzatura : corda, piccozza, ramponi. Tempi : 2 ½ h. Capogita per informazioni e iscrizioni: Paolo Cesa Bianchi mail: p.cesabianchi@sacebi.it cell: 335261795 Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/castore-4228m-8/> **Iscrizioni aperte**

13-14 luglio MARMOLADA 3348m Punta Penia - Via Ferrata per la Cresta Ovest

Salita sulla regina delle Dolomiti, oggetto di importanti ascensioni nei suoi vari versanti; saliremo per una ferrata non difficile, ma altamente spettacolare. Sabato : Salita da Alba di Canazei (mt. 1517) al Rifugio Contrin (mt. 2.016). Dislivello mt. 500 ca., Tempo 1h ½ . Domenica : Dal rifugio si sale in ca. 2h. ½ alla Forcella Marmolada (mt. 2.896), base di partenza della ferrata, con alternarsi di sentiero e tratti attrezzati con staffe. Dalla forcella inizia la cresta Ovest, dislivello mt. 450 ca., Tempo, 2h. Il percorso si sviluppa inizialmente per placche inclinate senza particolari difficoltà, con il cavo utilizzato come corrimano, utilizzando pioli e staffe. Raggiunto il filo di cresta, lo si percorre superando facili roccette sino al nevaio sommitale e alla vetta. Discesa per l'itinerario di salita, quindi percorrendo la ferrata in discesa, per evitare la progressione sul ghiacciaio. Dislivello complessivo: 950m Capogita per informazioni e iscrizioni: Valentino Pistone mail: valentinopistone57@gmail.com cell: 3482481016

20 luglio CORNO di GREVO m. 2827 per la cresta NW (Adamello)

Difficoltà : MD con tratti ED. Attrezzatura : set completo da ferrata Impegnativa ferrata in alta Val Camonica, nel gruppo dell'Adamello. Si raggiunge in auto la Malga Lincino (mt. 1630), sopra Saviore dell'Adamello. Da Malga Lincino si perviene al rifugio CAI Lissone (mt 2002); il sentiero prosegue verso il Forcellino Rosso e a mt. 2300 ca. lo si abbandona per dirigersi a sinistra sino all'attacco della ferrata (targa bianca). La ferrata risale il crestone alternando placche inclinate, gradoni e un camino di difficile superamento, quindi un traverso molto delicato aiutato da un paio di staffe (a ¾ della salita), terminando 20 m. sotto la vetta Discesa lungo roccette attrezzate e non banali al forcellino Rosso (m. 2620) quindi si imbocca il canalone ripido che porta lungo la traccia di salita al rifugio Lissone e alla Malga Lincino. Dislivello : complessivo sino in vetta mt. 1200, dislivello ferrata mt. 500 con sviluppo mt 800. Tempi : ca.1h sino al rifugio Lissone, 1h sino all'attacco della ferrata, 3h per la ferrata, discesa 2 ½ . Capogita per informazioni e iscrizioni: Claudio Crespi mail: claudio.crespi1@live.it cell: 3335307491

27-28 luglio PUNTA SAN MATTEO 3678m Via normale per il versante Sud-Ovest

Alta Valtellina, salita ad un importante cima del gruppo Ortles-Cevedale, anche classica meta di itinerari sci-alpinistici. Salita dal rifugio Berni (mt. 2560), lungo la strada che porta al Passo Gavia Dislivello : mt. 1.120 Difficoltà : PD Si attraversa la strada imboccando il sentiero che scendendo un poco costeggia i ruderi del vecchio rifugio, risale ad un dosso e nuovamente ridiscende nel vallone di accesso al ghiacciaio di Dosegù. Si risale la dorsale morenica e quindi, raggiunto il fronte del ghiacciaio, si punta in direzione della Punta; per evitare i crepacci si devia a destra, su un evidente pendio ghiacciato non troppo ripido, salendo per almeno 50-70 metri, fino a che la pendenza non cala e il ghiaccio vivo finisce, dopodiché si svolta a sinistra riprendendo la direzione iniziale. Da qui il avanti si prosegue sempre dritti, puntando ad una selletta a sinistra della cima. Dalla selletta si diparte la cresta finale, con passaggi facili su neve, qualche roccetta e il

superamento di un crepaccio trasversale, che a stagione avanzata si potrebbe trovare anche aperto, superato il quale dopo pochi metri di nevaio facile si raggiunge la vetta. Tempi : 4h. dal rifugio. Capogita per informazioni e iscrizioni: Ferdinando Viganò mail: vferdinando@libero.it cell: 393901251

I CORSI del GAM

.....con LUCA&VALENTINA guide alpine

- **Stage 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

- **Corso di Alpinismo Avanzato** Per acquisire tecnica di arrampicata (su roccia e su ghiaccio), tecnica di sicurezza (su roccia e su ghiaccio) e autonomia della cordat

Tutte le informazioni su date e costi sul sito GAM al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/corsi-di-alpinismo/>

Referente GAM per questo programma: Giovanni Gaiani mail: giovanni.gaiani@tin.it tel. 02-89301570 (casa- ore serali)

FALESIA

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, NATURA, CULTURA e TURISMO

Elenchiamo qui le iniziative **in ordine di calendario e data**, alcune giornaliere e altre di più giorni. Alcune uscite sono organizzate in collaborazione con il gruppo ARCI – Cime Tempestose e sono contrassegnate con *

Le iscrizioni alle gite sono aperte ai soci in regola con l'iscrizione 2019. **Quote** indicate in dettaglio nei singoli programmi. **Iscrizioni: PER GITE IN GIORNATA** valide con versamento di 20 € salvo

conguaglio entro il martedì antecedente la gita; **PER GITE DI PIÙ GIORNI** si consiglia vivamente di prenotarsi presto prendendo contatti con il coordinatore. Iscrizioni e versamenti secondo scadenze indicate nei singoli programmi. Il programma dettagliato di ogni iniziativa è scaricabile dal sito <http://www.gam.milano.it>

Versamenti: possono essere fatti mediante

- bonifico sul conto del GAM – Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la Banca Montepaschi di Siena – **IBAN: IT62D0103001654000061104572** : la causale deve chiaramente indicare l'iniziativa e nome+cognome dell'iscritto.;
- versamento in contanti o c/assegno intestato a GAM Milano, in sede GAM (Via G.B. Merlo 3 – zona largo Augusto) negli orari di apertura (martedì 18:30-20:00 e giovedì 21:00-23:00). Avvisare coordinatore del versamento effettuato.

12 maggio VAL MASTALLONE – ALPE BARANCA* Media escursione su per alpeggi e frazioni del paese che ha dato i natali al signor Lancia (auto). Dislivello tot. 950; 760 al rifugio. Durata tot. 5 ore Gita giornaliera con pullman privato *condiviso con il gruppo di ARCI – Cime tempestose. Partenza: ore 7,15 Lotto-Lido. Coordinatrice: Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com cell:347 9508354

25 maggio VAL DI MELLO – CASERA PIODA* Bella passeggiata tra le granitiche cime di val di Mello fino alla recente Casera gestita da Mountain Wilderness recentemente restaurata. Dislivello 700 m; Durata salita: 3h30. *Gita giornaliera con pullman condiviso con il gruppo di ARCI – Cime tempestose. Partenza: ore 7,15 Loreto -Poltrone&Sofà. Coordinatrice: Gemma Assante: mail gemma.assante2017@gmail.com cell: 347 9508354

8-9 giugno GOLE DI BLETTERBACH* Lo spettacolare canyon del Bletterbach da Aldino ed il Corno Bianco dal passo Oclini con le guide del Geoparco. Quota 120€, Caparra 50 € entro 30/4, saldo entro 31/5. viaggio A/R in pullman condiviso con Arci - Cime tempestose, ½ pens all'Hotel alpino di Varena. Esclusi guida ed ingressi. Partenza: ore 7,00 Loreto – Poltrone& Sofà. Pochi posti rimasti. Affrettatevi ad iscrivervi. Coordinatrice: Gemma Assante: mail: gemma.assante2017@gmail.com cell: 347 9508354

15 giugno Sul MINCIO da RIVOLTA MANTOVANA* Nel cuore del Parco del Mincio, il museo dei mestieri del fiume ed una escursione in battello lungo il fiume, da Rivolta Mantovana. . *Gita giornaliera con pullman condiviso con ARCI e LIPU. Partenza: ore 7:30 Loreto – Poltrone&Sofà. Coordinatrice: Gemma Assante (cell: 347 9508354; mail: gemma.assante2017@gmail.com)

20-24 giugno ISOLE MINORI TOSCANE – GIGLIO, GIANNUTRI, GORGONA Giro e visita di luoghi particolari nelle perle toscane. Gita con mezzi propri. Quota 505€ (Caparra e iscrizioni entro il 10/1). **Coordinatrice:** Crisitna Mazzetti mail: cristina.mazzetti@alice.it cell: 339 832 0257

29 giugno COGNE – Rifugio SELLA* Nel Parco Nazionale del Gran Paradiso, da Cogne-Valnontey fino al rif. Sella. incontri ravvicinati con stambecchi e marmotte. Dislivello 900 m; Durata tot. 6h00. Gita giornaliera con pullman condiviso con ARCI. Partenza: ore 7,15 Lotto-Lido.). Coordinatrice: Crisitina Mazzetti mail cristina.mazzetti@alice.it cell: 339 832 0257

29 giugno – 7 luglio SETTIMANA NONNI E NIPOTI al PASSO DELLA PRESOLANA Vacanza adatta ai bambini dai 5 sino ai 12 anni, organizzata con naturalisti/educatori, con diverse

attività didattiche e formative nella natura. Passeggiate, visite, fattorie didattiche e sport all'aperto. Viaggio con mezzi propri. **QUOTE:** 1° adulto 553€, 2° adulto e tutti i nonni senza bimbi 498€. Bimbi 593€ con Kit Giovane esploratore. caparra di 120,00 € entro il 30 marzo per ogni partecipante Coordinatrice: Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com cell: 347 9508354

13-20 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. Viaggio con mezzi propri. Quota 580€. Caparra 150€ entro il 4/4. Coordinatrice: Cristina Mazzetti mail: cristina.mazzetti@alice.it cell: 339 832 0257

5-8 settembre **VELA E TREK ALLE 5 TERRE.** W-E nel mare di La Spezia e sui sentieri del Parco Nazionale delle 5 Terre Coordinatrice: Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com cell: 347 9508354

15-18 settembre **SEMINARIO di FELDENKREIS in VAL CHIUSELLA** L'idea è di sperimentare il movimento del corpo nella natura sotto la guida di una esperta di questa disciplina. Alterniamo lezioni e passeggiate a buon cibo salubre. Quota 332€ (caparra 150€ entro il 30/6) . Coordinatrice: Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com cell: 347 9508354

21-28 settembre **TREK nel GARGANO** Vacanza mare-monti, accompagnati dagli amici di Misafumera. Quota 760€ + viaggio A/R in treno, caparra di 250€ entro il 15 marzo 2019. Coordinatrice: Gemma Assante mail: 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.

Quote di partecipazione: Soci GAM € 330,00 Soci CAI € 350,00. Supplemento singola 20,00€ Caparra € 150,00 entro il 19/08; saldo entro 10/10.

Pagamento: In **contanti** nelle serate di apertura GAM: martedì dalle 18.30 alle 20.30, giovedì dalle 21.00 alle 23.00 oppure con **bonifico bancario intestato GAM Milano IBAN**

IT62D103001654000061104572, specificando nella casuale "**Anello del Rinascimento 2019**" **31 ottobre 04 Novembre**, nome e cognome del partecipante, inviando copia alla **coordinatrice: Cristina Mazzetti**

Tutte le informazioni e il programma completo al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/anello-del-rinascimento-antiqua-itinera/>

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

SCIALPINISMO

La stagione va verso la fine maalla grande!!

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

4-5 maggio GRAN PARADISO in traversata 4061m

1° giorno: dall'alpeggio di Pravieux una comoda mulattiera porta inizialmente all'alpeggio di Lavassey (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 m – Difficoltà: BSA/PD-

11-12 maggio DOMES de MIAGE 3673m

Forse la più bella scialpinistica sul massiccio del Monte Bianco. 1° giorno Da Le Cugnon seguire il sentiero che raggiunge l'hotel De Trè la Tete a quota 1970m. Proseguire sul fianco sud est che sovrasta il vallone del ghiacciaio salendo per circa 70m, proseguire in piano e infine scendere sulla parte terminale del ghiacciaio. Risalire il ghiacciaio prima al centro e poi sul lato destro raggiungendo quota 2400m circa. Da qui verso sinistra per ripidi pendii si arriva al Rifugio Des Conscrics. Dislivello 1400m Difficoltà BS 2° giorno Dal Rifugio attraversare a destra superando la base dello sperone sud del Dome centrale fino al vasto pianoro che precede il Col Infranchissable, piegare a sinistra e risalire l'ampia conca glaciale che conduce al colle Des Domes (quota 3564m). Salire a piedi la sommità est dei Domes e ridiscendere per la cresta. Dal colle si segue poi la cresta aerea in direzione sud ovest superando la sommità centrale(3633m) e le due successive (3666m e 3670m) effettuando così la traversata dei Domes. Dall'ultima vetta si rimettono gli sci e inizia la discesa della calotta. Prima in direzione ovest in leggera discesa poi decisamente più ripida fin sotto al colle de La Berangere poi proseguendo verso destra evitando i crepacci su pendii sempre sostenuti fino a raggiungere quota 3000m. Traversare a destra sotto lo sperone e scendere il gran pendio verso la Pointe de Covagnet. Traversare ancora verso destra e scendere tutto il ripido vallone superando uno stretto e ripido canale intorno a quota 2500m fino a giungere al Lac d'Armanette (1700m). A questo punto scendere per il sentiero nel bosco dove a quota 1540m si trova il bivio per tornare a Le Cugnon Dislivello: 970 + saliscendi Difficoltà: OSA

25-26 maggio PUNTA di ARNAS (Ouille d'Arberon) 3560m

1° giorno Da Pian de la Mussa si attraversa in direzione sud fino al bosco di radi larici che si sale prima con dolce pendenza poi in salita più marcata fino all'evidente sbocco del canalone d'Arnas. Si sale il canale fino a quota 2500m fino alle vaste conche che si distendono ai piedi della Bessanese nei pressi delle quali si trova il rifugio Gastaldi Dislivello: 900m Difficoltà: BS 2°giorno Dal rifugio si scende nella conca, si passano alcuni dossi in direzione della morena del ghiacciaio della Bessanese. Prima di raggiungerla si procede verso sud parallelamente all'alta bastionata di confine. Si salgono due pendii ripidi che adducono alla conca sottostante il Colle d'Arnas. Arrivati all'evidente breccia del colle (quota 3010m) si scende sul versante francese per 300m di dsl. Fino alla zona di ripiani posti sulla sinistra del vallone. Raggiunti i ripiani ci si dirige verso un ripido pendio in prossimità della base della cresta NO della Punta d'Arnas. Oltre il pendio si forma un vallone che si risale piegando gradatamente verso sinistra risalendo dossi e costoni e portandosi sul Glacier de Arberon. Si raggiunge un ripiano a 3240m e da lì si traversa per portarsi sulla cresta O. Si risale la cresta appoggiando sul versante Baounet, si supera un risalto più ripido e continuando sul dosso si arriva a 50m sotto la cima dove si lasciano gli sci. In breve a piedi si raggiunge la vetta. Discesa per la via di salita Dislivello 1200m Difficoltà BSA

8-9- giugno GRAN AIGUILLE ROUSE 3484m

Attraversata la diga del lago Serrù piegare lievemente a dx e portarsi nell'ampio vallone che va a morire sotto la parete rocciosa della Cima d'Oin. Risalire il vallone fino a quota 2600 mt. circa dopo di che imboccare l'ampio pendio/canale che porta a quota 2721 mt. riconoscibile per una palina posta sul colle. Scendere pochi metri portandosi nel vallone del Carro e risalire i ripidi pendii verso la omonima cima fino a quota 3150mt.circa. Deviare a dx e raggiungere l'intaglio del col d'Oin (3192 mt.). Togliere le pelli e scendere sul ghiacciaio des Sources de l'Isère per circa 150mt.di dislivello puntando lo sperone nord-ovest della Grande Aiguille Rouse (3040 mt. circa). Iniziare la salita del ghiacciaio fino al colletto posto tra la Grande e la Petite Aiguille e poi per cresta nevosa di sinistra in pochi minuti in vetta. Discesa per l'itinerario di salita. Dislivello 1507. Difficoltà BSA

SERATE IN SEDE

2 maggio h 21 Consiglio Direttivo INSEDIAMENTO del CONSIGLIO DIRETTIVO uscito dalle votazioni assemblea del 18 aprile 2019. Tutti i soci sono invitati a partecipare

9 maggio h 21 SUDAN Foto, racconti ed emozioni dal viaggio fatto dai soci Ettore Fumagalli e Jean-Marie Ottin-Bocat

23 maggio h 21 Presentazione del libro "Racconti dal grande nord, viaggio alle alte latitudini" racconti e foto a cura di Marco Grippa

6 giugno h20 in sede Vietnam, mon amour. Gran revival con cena autorganizzata a cura dei partecipanti al trek effettuato quest'anno. Tutti invitati: portate qualcosa da mangiare o da bere da condividere. Saranno proiettate foto del viaggio

13 giugno h 21in sede: incontro con i partecipanti a **Nonni & nipoti** e alla **Settimana verde**

I SOCI SEGNALANO

16 maggio ore 20 Coro Terza Maggiore. Direttore Martinho Lutero presso la Chiesa di S. Antonio abate, in Via Sant'Antonio, 5. Per i biglietti del costo di 15 € rivolgersi alle nostre socie Luigia Giubertoni e Gemma Assante, che sono anche coriste

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

Ricordatevi di comunicare al GAM cambiamenti di indirizzo, mail, N° telefono. Questo ci permetterà di tenere sempre aggiornata la nostra anagrafica e potervi raggiungere più facilmente.

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. 3 – MAGGIO-SETTEMBRE 2019 - Spedito via mail e pubblicato sul sito il giorno 28.4.2019

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 <http://www.gam.milano.it>



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