



## TESSERAMENTO 2020

Il GAM augura Buona Feste a tutti i Soci e ai Simpatizzanti con la speranza che diventino 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 Tesseramento 2020 è già a buon punto ma prosegue e invitiamo tutti a rinnovare al più presto la loro tessera!!!

Anche per quest'anno le quote e le modalità rimangono invariate e le riportiamo qui di seguito:

### QUOTE ASSOCIATIVE GAM 2020

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

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 Nome - Cognome rinnovo GAM 2020 e aggiungere l'indirizzo +1€ per ricevere il bollino per posta.

## ECHI DAL 2019!

Il 2019 si è concluso e come sempre in queste occasioni ci si volta indietro per dare uno sguardo a quello che l'anno trascorso ci ha portato.....

Possiamo dire che è stato un anno difficile con un inverno senza neve e una estate con molta acqua in modo particolare nei fine settimana ahinoi! Ma nonostante le condizioni avverse siamo riusciti a fare tantissime belle iniziative in ogni campo Alpinismo, Scialpinismo ,Escursionismo ed Escursionismo su neve. Come non ricordare gli entusiasmanti trekking al Gargano e alle Isole della Toscana, la Settimana Verde e la tradizionale vacanza Nonni & Nipoti iniziative che sono diventate un importante appuntamento. Siamo anche andati in Vietnam con uno splendido trekking per continuare l'iniziativa di scoperta del mondo. Purtroppo il meteo avverso non ci ha consentito di raggiungere le cime dei 4000 in programma per quest'anno il Castore e il Lagginhorn e anche altre splendide vette alpine ci sono state negate ma nonostante ciò il programma di alpinismo è stato entusiasmante. Buona anche la collaborazione con la sottosezione GESA-CAI con cui siamo andati al Monte Tagliaferro e speriamo di continuare anche per la prossima stagione. Iniziative bellissime che consentono al GAM di mantenere una posizione d'eccellenza nel territorio milanese. Accanto a queste grandi imprese abbiamo avuto anche

tantissime gite giornaliere o nei week end e numerosi minitrek perché la voglia di camminare in montagna non ci passa mai!!!

Vorrei ricordare anche il grande successo dei Corsi di Scialpinismo e Cascade di Ghiaccio nonché di Alpinismo e di Arrampicata grazie alla preziosa collaborazione delle guide alpine Luca & Valentina, con loro abbiamo aperto la nostra Associazione a tanti nuovi soci giovani. Inoltre quest'anno ha confermato il suo successo il Corso di Free Ride e quello di Uso del GPS per orientarsi in montagna.

Concludendo questa breve retrospettiva riporto il numero dei Soci 2019: 320 numero che conferma il trend in crescita degli ultimi anni. La cima del 2020 sarà a 300!!

Tutte queste attività continueranno anche nel 2020 e il ricco programma GAM è riportato sommariamente nelle pagine seguenti mentre tutte le informazioni complete le potete trovare sul sito: <http://gam.milano.it>

Come sempre il GAM si avvale anche di una newsletter settimanale che avvisa tempestivamente Soci e Simpatizzanti delle iniziative per cui ...occhio alla mail!!!

## CIASPOLE

**Coordinatore:** [gemma.assante1@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante1@fastwebnet.it) cell. 347 9508 354

**REGOLE GENERALI:** le uscite sono organizzate sia in pullman insieme al gruppo di fondo dell' Arci " Il Quartiere" sia con mezzi privati. La meta può essere modificata in base all'innevamento e alle condizioni meteo. Prendere sempre contatto con il coordinatore per comunicare la propria iscrizione. Inoltre: **Quote per gite giornaliere in pullman:** a seconda del numero dei partecipanti 20-30 €. La quota è dovuta anche per la mancata partecipazione alla gita, se la disdetta non è comunicata entro il mercoledì antecedente la gita.

**Attrezzatura obbligatoria:** Set di Arva, sonda e pala, bastoncini. **Per la partecipazione alle gite è obbligatoria l'iscrizione al C.A.I 2020. Il Gam può noleggiare il set ARVA a 10 €**

Per gite **in auto private:** condivisione delle spese escludendo il proprietario del mezzo.

**Quote ed iscrizioni per WE e gite di più giorni:** vedere info sul programma di gita, sul sito o sul Notiziario o c/o Coordinatore

**11 GENNAIO COGNE (Valle d'Aosta) nel Parco Nazionale del Gran Paradiso, BOSCO DI SYLVENOIRE**  
Partenza: Parcheggio limitrofo al ristorante Lou Reussignon, (1540 m); Arrivo: Pianoro di Sylvenoire (1680 m); Tempo di percorrenza: 1 ore 30 minuti; Difficoltà: T Dislivello: in salita 180 m. L'itinerario parte sopra il centro abitato, e necessita dell'uso di racchette da neve. Dal parcheggio si prosegue sulla stradina a monte che sale sulla destra fino ad arrivare alla sede dei Guardaparco; da lì per il ripido sentiero ci si inoltra nel bosco (è questa la parte più ripida dell'intero percorso!), per "scollinare" in una radura pianeggiante, dove una bellissima casa detta la "Stambeccaia" segna il termine della zona abitata. Proseguendo sempre lungo la pista per racchette che conduce nel fitto del bosco, dopo l'incrocio con le piste di sci di fondo, si raggiunge il primo pianoro di Sylvenoire di Cogne dove è presente anche l'omonimo bar. Uscita in pullman condiviso

Coordinatore: Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) cell . 347 9508 354

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/valle-di-cognebosco-di-sylvenoire/>

**19 GENNAIO MONTE RESEGONE 1875m**

Dal parcheggio di Morterone (1070m) si segue il sentiero estivo fino a giungere alla sorgente Forbesette.. Risalendo ci si porta sotto la cima del Resegone. Si risale il ripido pendio e si giunge al Rifugio Azzoni e alla cima. Difficoltà BR – Dislivello 805m

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/monte-resegone-1875m/>

**2 FEBBRAIO PIZZO ALBEN 1867m**

A Premana ci si dirige alla zona industriale, arrivando al parcheggio (770m). Si attraversa il torrente Varrone girando immediatamente a destra verso la Val Marcia, giungendo a Lavinol, e quindi all'Alpe Porcile. Da qui continuare fino al ripiano prativo dell'Alpe Ariale dove si sale per bosco più aperto raggiungendo l'Alpe Chiarino. Un pendio più ripido conduce fino in vetta. Difficoltà BR - Dislivello 1100 m.

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/pizzo-alben-1867m/>

## 8 FEBBRAIO S. BERNARDINO

Ciaspolata sino all'Ospizio del Passo o a Motta d'Anzola. 11 km, poco dislivello, e bellissimi paesaggi di neve e di montagne. Difficoltà MR. Uscita in pullman condiviso Difficoltà EAI/MR

Coordinatore: Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) cell. 347 9508 354

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/s-bernardino-piana-cales/>

## 15 - 16 FEBBRAIO WE nell'Appennino Modenese tra LAMA DI MOCOGNO (842 m) e Piana Amorotti

Ampia vista sul Monte Cimone, in un'area ricca di vasti boschi di castagni, querce, faggi, abeti.

1° giorno: Sant'Anna Pelago, nei piani delle Acque Chiare. Difficoltà EAI

2° giorno: Valle delle Tagliole, da Le Ghiare alle rive del Lago Santo, pranzando al Rifugio Vittoria. Difficoltà MR

Uscita in pullman condiviso

Coordinatore: Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) cell. 347 9508 354

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/lama-di-mocogno-842-m-e-piana-amorotti/>

## 23 FEBBRAIO RIFUGIO PESCIOLA 2005m

Da Arigna arrivare al termine della strada (poche possibilità di posteggio ai lati della carreggiata). Seguire la stradina ripida che attraversa alcuni alpeggi. Seguire le indicazioni per l'Alpe Druet (q. 1830 m),. Traversare il vallone con alcuni sali e scendi sino al Rifugio Pesciola (q. 2005 m)). Difficoltà OR – Dislivello 990m.

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/rifugio-pesciola-2005m/>

## 27 FEB - 1 MARZO CARNEVALE in DOLOMITI

Quattro giorni nelle splendide Dolomiti di Sesto o della Val di Fassa con il gruppo degli scialpinisti, faremo ciaspolate in autonomia

Il programma è in elaborazione e verrà pubblicato appena pronto

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

## CORSI

Con l'ausilio della competenza, della professionalità e della passione delle Guide Alpine, LUCA&VALENTINA il GAM propone e seguenti corsi:

Referente GAM per informazioni e iscrizioni: MICHELE CARDILLO mail: [michele\\_cardillo@hotmail.it](mailto:michele_cardillo@hotmail.it)

Cell: 3392069657

- Ghiaccio invernale: **ARRAMPICARE su GHIACCIO (C1) -**

Lezioni e salite su ghiaccio: livello base C1

Per cominciare e approfondire la conoscenza della disciplina: lezioni di tecnica di arrampicata e di tecnica di sicurezza. Due giornate saranno dedicate alla salita di una cascata di più lunghezze di corda.

Periodo: Gennaio - Marzo 2020

PROGRAMMA: Uscite

**12 gennaio** Nozioni di base, uso degli attrezzi, schemi motori

**25 gennaio** Schema omologo e progressione fondamentale Protezioni da ghiaccio, inserire e recuperare una vite da ghiaccio

**8 febbraio** Progressione fondamentale, introduzione alla progressione a triangolo, schiodatura in arrampicata  
Lezioni teoriche

**9 gennaio** Neve, valanghe e sicurezza

**23 gennaio** Carte topografiche e uso GPS

**19 marzo** Chiusura corso in sede GAM

Il Programma completo con le istruzioni per l'iscrizione al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/arrampicare-su-ghiaccio-c1/>

- Con gli sci su neve libera: **CORSO di SCIALPINISMO (SA1)**

Per apprendere e perfezionare le tecniche per una pratica sicura ed autonoma di questa disciplina. Lo sci alpinismo non è solo discesa in neve fresca ed ebrezza della velocità. E' molto di più: uno strumento per visitare il mondo della Montagna quando indossa il suo vestito più scintillante.

Periodo: Gennaio - Marzo 2020

PROGRAMMA: Uscite

**11 gennaio** Tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita

**26 gennaio** Tecniche di salita Esercitazione ARVA

**9 febbraio** Gita

**23 febbraio** Gita

**7-8 marzo** Gita con pernottamento in rifugio

Lezioni teoriche

**9 gennaio** Neve, valanghe e sicurezza

**23 gennaio** Carte topografiche e uso GPS

**6 febbraio** Pianificazione della gita

**19 marzo** Chiusura corso in sede GAM

Il Programma completo con le istruzioni per l'iscrizione al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/corso-di-scialpinismo-s1-2/>

E per la prossima primavera...I **CORSI di ALPINISMO**

- **CORSO di ALPINISMO Base (A1)**

**Aprile- Luglio 2020.** 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. Il calendario del corso è composto da 7 giornate di lezione su terreno di montagna (3 giornate su roccia + due week end interi in alta montagna); gli allievi verranno divisi in due gruppi in base alle disponibilità ad inizio corso. Costo: € 390 a persona + € 23 per iscrizione GAM 2020.

- **CORSO di ALPINISMO Avanzato (A2)**

**Aprile- Luglio 2020.** Rivolto a chi vuole perfezionare la propria tecnica di arrampicata. Contenuti del corso: tecnica di arrampicata (su roccia, su ghiaccio) tecnica di sicurezza (su roccia, su ghiaccio) materiali, nodi, ancoraggi, progressione cordata, corda doppia autonomia della cordata. Il calendario del corso è composto da 6 giornate di lezione su terreno di montagna ( un week end e una 4 giorni in rifugio)  
Costi: € 410 a persona + 23 € per iscrizioni GAM 2020.

Referente GAM per informazioni e contatti per questo programma: Giovanni Gaiani mail: [giovanni.gaiani@tin.it](mailto:giovanni.gaiani@tin.it)  
Tel. 02-89301570 (casa) cell: 3298191578

I Programmi completi saranno sul sito: <http://gam.milano.it> appena pronti

## **SCIALPINISMO**

### **12 GENNAIO COL CITRIN 2482m**

Risalire nel bosco, superare la rete di protezione e raggiungere le baite di Citrin de Sot ( 1500m). Seguire la poderale per poco e iniziare a salire nel bosco con stretti tornanti e pendenza costante guadagnando quota rapidamente. Quando gli alberi si fanno più radi, rimontare un corto canale un po' ripido che porta alla costola della montagna; salendo si incrocia la palina ( 1834m) di un bivio che porta a una sorgente e dopo questa ci si addentra nella Comba di Citrin. Ci si sposta sulla dx e si raggiunge il pianoro delle baite di Citrin di Metien ( 2007m) che si lasciano sulla dx e si risale il corto ma erto pensio in direzione di un traliccio. Da qui spiana e si

avanza nella comba passando alcuni dossi. Avanzando si raggiunge il pendio finale che conduce alla palina lignea di vetta. Difficoltà MA – Dislivello 1102m

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/col-citrin/>

### **26 GENNAIO CORNA PIANA 2302m**

Dall'ampio parcheggio in fondo al paese di Valcanale seguire la strada sul fondovalle per circa 800m e proseguire a sinistra sempre su strada fino all'inizio delle vecchie piste da sci (1204m). Risalirle sulla sinistra, portandosi alla base del lungo vallone del Passo di Corna Piana. Risalire tutto il vallone prima a destra poi nel centro quindi ancora a destra per superare l'ultimo pendio molto ripido che porta al passo (2130m). Piegare a destra, superare una rampa e su terreno più dolce pervenire alla spalla quotata 2226m. La gita sciistica normalmente termina qui. Per raggiungere la vetta percorrere l'affilata ed esposta **cresta** Est con percorso breve, ma alpinistico.

La gita è effettuata anche in traversata, salendo per l'Alpe Corte, il passo di Branchino e la bocchetta di Corna Piana 2078 da cui con breve discesa di 40m e poi risalendo al passo di Corna Piana si raggiunge l'itinerario precedente. La discesa si effettua per il primo itinerario. Questo percorso ad anello è molto panoramico e richiede circa un'ora in più.

Difficoltà BS - Dislivello 1150m

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/corna-piana-2302m/>

### **9 FEBBRAIO PIZZO UCCELLO 2724m**

Il Pizzo Uccello è la montagna simbolo del San Bernardino. Accesso: Si raggiunge con l'autostrada il paese di S. Bernardino, dall'uscita dell'autostrada proseguire verso destra in direzione del paese. In corrispondenza dell'Ufficio delle Poste svoltare a sinistra (cartelli indicatori gialli per la Val Vignun) e raggiungere in breve il parcheggio nei pressi del vecchio skilift (proprio dietro la chiesa). Dalla partenza dello skilift (1613 m ca.) risalire verso E il pendio soprastante, subito dopo, dove questo si addolcisce dirigersi verso N lungo una serie di vallette proprio al limite superiore dell'abettaia. Proseguire sempre verso N puntando al solco vallivo della Val Vignun e raggiunto un ponticello oltrepassare il torrente portandosi sulla sponda opposta. Si risale la valle su terreno scarsamente inclinato e sempre molto sicuro raggiungendo così la Cassina de Vignun (2115 m). Mantenendosi sempre sul fianco destro orografico della valle iniziare un lungo traverso ascendente portandosi sul terrazzo a circa 2400 m di quota alla base del versante SE del Pizzo Uccello. Risalire con alcune conversioni il largo e ripido pendio e raggiungere la cresta a pochi metri dalla vetta della montagna. Discesa per la via di salita con stupenda sciata lungo il pendio sommitale. Difficoltà BS – Dislivello 1111m

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/pizzo-uccello-2724m/>

### **16 FEBBRAIO GLETSCHERHORN 3107m**

Da Juppa 2004m scendere alla partenza degli impianti da sci ed entrare nella Val Bergalga, passando per le baite di Vorder Bergalga 1993m e seguendo la stradina raggiungere Olta Stofel 2074m, in seguito percorrendo il sentiero estivo che segue il fondo valle in direzione S fino nei pressi della quota 2114m, fin qui circa 4,5km di sviluppo. Passare a sinistra della quota 2365m e risalire i bei pendii di a sinistra E della quota 2593m. Ora in direzione SE seguire la base della cresta rocciosa NW del Piz Predarossa 3083m fino ad arrivare alla sella, 2987m. Di qui (S) alla vetta con gli sci ai piedi, con uno sviluppo di 8,65km. Difficoltà BS - Dislivello 1110m

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/gletscherhorn-3107m/>

### **27 FEB-1 MARZO CARNEVALE in DOLOMITI**

Quattro giorni nelle splendide Dolomiti di Sesto o della Val di Fassa. Il programma è in elaborazione e verrà pubblicato sul sito e comunicato con la newsletter settimana appena disponibile

Il programma è in elaborazione e sarà pubblicato appena pronto

Referente GAM per questi programmi: Paolo Cesa Bianchi mail: [p.cesabianchi@sacebi.com](mailto:p.cesabianchi@sacebi.com) cell.335261795

## **TREKKING**

### **15-29 marzo 2020 TIGRAY a piedi nel cuore sacro dell'Etiopia**

#### **Etiopia Tigray**

Sono ancora disponibili 2 posti, AFFRETTATEVI!!! Il termine ultimo per le iscrizioni è il **10 gennaio 2020**

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/tigray-etiofia/>

### **30 magg-3 giu 2020 ALLA SCOPERTA DELL' ISOLA PROIBITA E MISTERIOSA " MONTECRISTO"**

LA NATURA PROTETTA DELLE OAS  
TrekkingMontecristo

Sono disponibili solo posti in lista d'attesa.

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/scoperta-di-montecristo-isola-misteriosa/>

## ANTICIPAZIONI ESTIVE

**29 giugno-7 luglio NONNI & NIPOTI tradizionale settimana in località da decidere**

Grande programma in preparazione con l'Associazione Kokulandela. Informazioni presso gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) cell3479508354

**13-20 luglio SETTIMANA VERDE a S. VITO DI CADORE**

Coordinatrice: Cristina Mazzetti cell 3398320257 mail: [cristina.mazzetti@alice.it](mailto:cristina.mazzetti@alice.it)

**3-10 OTTOBRE TREK LAMPEDUSA- LINOSA**

Il programma è in elaborazione ma gli interessati possono dare il proprio nominativo al Coordinatore: Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com) cell 3479508354

## SERATE IN SEDE

**7 gennaio CONSIGLIO DIRETTIVO** Tutti i soci sono invitati a partecipare e a portare il loro contributo

**14 gennaio SERATA in GARGANO** Serata di condivisione di foto, racconti e pietanze da parte dei partecipanti allo splendido trekking in Gargano. Tutti i soci sono invitati con amici e parenti

**13 febbraio h. 21: ALLA SCOPERTA della GROENLANDIA.** Un Paese sconosciuto che scopriremo insieme a Nicoletta Gibelli e Nicolas Martinoli

**18 e 20 febbraio h 21 SERATA in ETIOPIA** incontro in preparazione al trekking

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

## BACHECA DELLE OCCASIONI

Non dimenticate di consultare la Bacheca delle Occasioni del GAM al link: <http://www.gam.milano.it/bacheca/>  
Potreste trovare ciò che state cercando.....

Il socio Giorgio Arfinetti vende un ARTVA ORTOVOX F1 a € 50.

Chi è interessato può contattare Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@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](mailto:gam.milano0@gmail.com)*

**Notiziario G.A.M. – N. 1 – GENNAIO-FEBBRAIO 2020 - Spedito il giorno 3.2.2020**

**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>**

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