

PROGRAMMA di ESCURSIONISMO

21 giugno MONTE PELAGIA 1549m

Si sale in direzione di Genico. Su dritti per una mulattiera badando alle segnalazioni che deviano due volte verso sin. Il sentiero continua in debole pendenza fino ad un bivio, dove riprende a salire verso ds. Il sentiero della "Calanca" prosegue costeggiando il fianco della montagna, tra un susseguirsi di canali e cenge in un panorama mozzafiato, con sopra pareti dolomitiche che lo sovrastano e sotto ripidissimi prati, balze di rocce, e verdi boschi che scendono fino all'azzurro lago. Proseguendo la salita continua mai ripida, si prosegue lungo un costone erboso e si raggiunge Bocca Palagia 1378m. Di qui lungo la cresta boscosa fino sulla sommità del Palagia 1543m

La discesa avviene per un itinerario molto più agevole attraverso la bocchetta del Calivazzo Difficoltà: EE Dislivello: 1300m

Capogita: Valentino Pistone

5 luglio PIZZO DEI TRE SIGNORI 2554m

Da Pescegallo si prende il sentiero in piano sulla destra (segnavia 148) che si inoltra nel bosco. Giunti a quota 1800 ci si immette nella valle che sale direttamente da Gerola Alta. Sul lato opposto si prende per il rifugio Falc. Si attraversa la diga e si giunge alla Bocchetta di Piazzocco. Da qui si sale fino in vetta.

Dislivello complessivo: 1230m

Difficoltà: EE Capogita: Ferdinando Viganò

19 luglio PIZZO BADILE CAMUNO 2435m

Lasciata l'auto a Cimbergo, si giunge al Rif. de Marie, posto a quota 1420 m. Dal rifugio segnavia n.77, si entra nel bosco su sentiero che aumenta via via di pendenza con difficoltà di I°. Si arriva all'attacco della ferrata Le attrezzature sono composte dal solo cavo d'acciaio. Si segue il cavo fino alla Madonna prima della vetta vera e propria del Pizzo Badile Camuno.

La discesa avviene per il medesimo itinerario.

Difficoltà: PD- Dislivello: 1015m Capogita: Barbara Savy

25-26 luglio ZUMSTEIN 4563m

1° giorno: da Gressoney con la funivia si sale a Punta Indren, da qui al Rifugi Gnifetti. 2°giorno: dal Rifugio Gnifetti, ci si immette nel grande ghiacciaio del Lys In circa 2 ore al Colle del Lys, Si sale traversando vero sinistra sotto i seracchi della punta Gnifetti. Ora si procede verso la parete Est del Rosa. Si percorre dunque l'affilata cresta nevosa che porta fino alle roccette sommitali (I),

e al canalino che porta alla bella Madonna d'oro in vetta alla Zumstein a 4563 m (30 min). Dislivello complessivo: 1600m

Difficoltà: PD- Capogita: Ferdinando Viganò

5-6 settembre PUNTA CROCE ROSSA 3566m

1° giorno: si raggiunge il Rifugio Cibrario. 2°giorno: su sentiero sempre ben tracciato si arriva al Colle della Valletta, si passa quel che rimane del ghiacciaio, si riprende il sentiero fino al canalino finale e per sfasciumi e successivamente per lastroni si raggiunge la cima. Difficoltà: EE / F+ Dislivello 1900m

Capogita: Paolo Cesa Bianchi

13 settembre PIZ LUNGHIN 2780m

Dal Passo del Maloja fino al ponticello di Pian di Zoch 1945 m. Si prosegue verso sinistra/Ovest per pendii più ripidi fino quota 2300 m. Per il Piz Lunghin si percorre il grande avvallamento fino ad una modesta selletta (2550 m), situata ai piedi delle rocciose pareti del Piz Grevasalvas. Con un breve traverso in leggera discesa si raggiunge il Lej dal Lunghin 2484 m e, lungo la vallata lasciando a destra l'ampio Pass Lunghin (2645 m) si prosegue tenendosi in fil di cresta fino alla vetta slanciata del Piz Lunghin 2780 m.

Dislivello:980m Difficoltà: E

Capogita Gemma Assante

19-20 settembre SENTIERO INNERKOFLE

1° giorno:arrivo al rifugio Locatelli (2405 m). 2° giorno: risalita del Monte Paterno.I Avvicinamento al Sentiero Innerkofler, sistema di gallerie che si percorrono in salita, in direzione della cresta nord del M. Paterno. Discesa:. Per la via normale

Difficoltà: D Dislivello complessivo: 1300m

Capogita: Alessandro Barin

20-26 settembre TREKKING in SILA

Un trekking tra mare e montagna

1°g:arrivo a Lamezia Terme, trasferimento a Amantea;2°g:Trasferimento a Diamante e visita a Arcomagno;3°g:Trasferimento a Sila piccola, visita alla riserva di Fallistro;4°g:Trasferimento a Sila grande, trekking con guida locale;5°g:trekking Barrachelle /Lorica;6°g:salita a Monte Donato;7°g:salita al Monte Perillio anello di Ariamacina e rientro a Milano. Costo stimato € 600 + volo

Difficoltà: EE Capogita: Antonio Fuoco

27 settembre CRESTA PIANCAFORMIA

Lasciamo l'auto al Cainallo ed iniziamo a camminare verso rifugio Bogani. Seguiamo il n. 25 con salita piuttosto ripida alla cresta Piancaformia Tra gradini, salti e punti più impegnativi eccoci al cospetto della cresta di vetta. Di Dalla cresta scendere lungo le catene legate a lunghi fittoni roccia percorrendo il ripido versante nord della cima verso rifugio Bogani e da qui al Cainallo ed una seconda palina più sotto. Tra larici e radi Difficoltà: F Dislivello: 1100m Capogita: Ferdinando Viganò

4 ottobre RESEGONE - Traversata delle creste

Da Brumano ci si porta al valico della Passata da dove inizi il percorso per cresta. Con salite anche ripide e brevi discese percorre la cresta che permette di raggiungere il rifugio Azz la vetta del Resegone. Si continua sul sentiero ben tracciato prosegue fino al canalone Bobbio. Di qui si riprende a seguire la cresta con tratti a volte ripidi ed esposti fino al passo del Giuf. Si scende quindi alla sorgente Forbesette e ci traversa verso la cresta del Palio e si rientra a Brumano. Dislivello 1300 m circa Difficoltà: EE Capogita: Valentino Pistone

4-10 ottobre LAMPEDUSA e LINOSA

Trekking su due isole più vicine alla Tunisia che all'Italia, vulcaniche di natura mediterranea e battute da venti caldi. accompagnati dagli amici di Misafumera Difficoltà: T/ E Coordinatrice: Gemma Assante

9-10-11 ottobre SENTIERO delle 52 GALLERIE sul Pasu SENTIERO ATTREZZATO GALLI

1°giorno: arrivo a Pian delle Fugazze. 2°giorno: Percorso del gallerie 3°giorno: sentiero Galli. Dislivello: 1200mt Difficoltà: E Domenica: Dal rifugio Lancia, inizia il sentiero attrezzato Gal susseguirsi di basse gallerie, scale con gradini in roccia alternati a tratti di boscaglia e traversi su erba e ghiaia. Dislivello: 30 salita, 1200 mt discesa Difficoltà: EEA. Capogita: Barbara Sav

18 ottobre PIZZO TORNELLO 2682m

Da Vilmaggiore prendiamo il sentiero 412 per il Pizzo Tornello. In breve si supera il bosco e si arriva ad una palina da direttamente a destra per il Pizzo Tornello. Di Il percorso ricalca quasi interamente la salita, salvo una variante che porta alla Baita Varro e da qui sul sentiero all'andata.

Difficoltà: EE Dislivello: 1700m

Capogita: Gabriella Russo

25 ottobre MONTE GENEROSO - Sentiero Gianola

Un sentiero per escursionisti esperti che prende il via da Rovio per poi arrampicarsi, sempre più ripido, fino sulla vetta del monte Generoso. Discesa e rientro a Rovio per la cresta Nord, Cima della Piancaccia e Val dala Crus.

Difficoltà: EE Dislivello: 500m

Capogita: Valentino Pistone

2 novembre CORNA TRENTAPASSI

Da Toline per sentiero si arriva all'attacco della ferrata breve e di poco dislivello ma che offre una splendida vista.

Dislivello: 1000m (100m di ferrata). Difficoltà: D

Capogita: Giovanni Gaiani

Per informazioni generali su questo programma:

Giovanni Gaiani tel.0289301570 cell: 3298191578

mail: gajani.giovanni@gmail.com

NORME ANTI-COVID19

I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso se non accettato le regole e firmato l'Autodichiarazione, se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori; se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil-influenzali ascrivibili al Covid-19. La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi, salvo diversa indicazione da parte degli organizzatori. Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina; sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare; si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica. È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane. Ai partecipanti è richiesta la massima

disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

NORME PER LA PARTECIPAZIONE A GITE GAM

1. Le iscrizioni alle gite si ricevono secondo le indicazioni date sul sito GAM www.gam.milano.it Le iscrizioni sono valide con il pagamento delle quote stabilite. Le iscrizioni eccedenti la disponibilità dei posti vengono messe in lista d'attesa per eventuali sostituzioni.

2. Lo scopo delle gite sociali è quello di condurre tutti i partecipanti alla meta. L'andatura sarà quindi adatta a mantenere il gruppo sufficientemente compatto pur tenendo conto dei tempi tecnici necessari al normale svolgimento della gita. Ne consegue che i direttori di gita, a loro insindacabile giudizio, possono non accettare l'iscrizione di chi non è ritenuto idoneo.

3. Per quanto riguarda la rinuncia si precisa che, a meno che il rinunciataro proponga un sostituto:

- per le gite giornaliere: la quota di partecipazione è interamente dovuta - per le gite di più giorni: se la rinuncia viene fatta negli 8 giorni precedenti la partenza, è trattenuta la caparra e richiesta la quota di soggiorno nella misura eventualmente addebitata dall'albergatore.

4. I Direttori di gita sono volontari che agiscono come accompagnatori non professionali. Essi guidano la comitiva nell'esecuzione, curano il rispetto degli orari, la situazione dei posti, dei pernottamenti e tutto quanto sia utile al buon andamento della gita. I Direttori di gita hanno la facoltà di sospendere o modificare la gita nel caso in cui le condizioni atmosferiche, di innevamento o la situazione contingente siano tali da non garantire le normali norme di sicurezza.

5. I partecipanti, che devono essere a perfetta conoscenza delle caratteristiche della gita, hanno l'obbligo di attenersi alle disposizioni dei Direttori di gita e di portare l'attrezzatura richiesta dal programma. Il possesso dell'attrezzatura fa supporre che se ne conosca l'uso. I partecipanti devono essere disposti a collaborare per il trasporto di materiale comune. Nessuno dei partecipanti, se non espressamente autorizzato, dovrà sopravanzare i Direttori di gita o rimanere arretrato. Le attività individuali, ove previste, devono essere comunicate ai Direttori di gita (meta, percorsi, tempi).

6. L'iscrizione alla gita comporta la totale accettazione delle presenti norme.

L'ATTENERSI ALLE REGOLE FACILITA LA GITA, LA RENDE PIÙ PIACEVOLE PER TUTTI E SOPRATTUTTO PIÙ SICURA

GAM-CAI

Gruppo Amici della Montagna



Programma di Escursionismo 2020

**GAM - Via C.G. Merlo, 3 (largo Augusto)
20122 Milano - tel. 02 799178**

**Orari di apertura
martedì 18,30 20.30 e giovedì: 21.00 - 23.00**

**e-mail: gam.milano0@gmail.com
sito web: www.gam.milano.it**