



QUESTO 2020.....

Carissimi Socie e Soci, questo 2020 sicuramente ce lo ricorderemo!!

Il GAM ha dovuto interrompere tutte le sue iniziative e fino a metà giugno siamo rimasti fermi per l'incertezza della situazione sanitaria. A metà giugno è arrivata dal CAI la liberatoria dalla sospensione delle attività e abbiamo potuto ripensare a un nuovo programma di Escursionismo.

Prima di parlare del Programma.....

Ricordiamo a tutti che il GAM è una sottosezione del CAI Milano e come tale legata alle decisioni del CAI nazionale, tutti i soci GAM devono o dovrebbero avere in tasca anche la tessera CAI non solo per dare maggior valore all'appartenenza ad un consorzio con cui condividiamo pienamente tutti gli obiettivi, ma anche per inevitabili motivi assicurativi. Andare per montagne alte o piccole comporta sempre una dose di rischio, la montagna ci è amica, ma a volte ci riserva qualche sorpresa e avere l'assicurazione per il Soccorso Alpino e quella per eventuali danni è un motivo di sicurezza.

Ricordiamo a tutti che il GAM da quest'anno è diventato una APS ovvero un'Associazione di Promozione Sociale. Questo importante riconoscimento istituzionale ci riempie di orgoglio e di soddisfazione! E' un riconoscimento dell'impegno costante e proficuo del GAM nella diffusione della cultura della montagna e degli ambienti naturali. A settembre ci vedremo (con le dovute precauzioni) per **un'Assemblea Straordinaria** in cui approveremo le riforme statutarie che questo nuovo status ci richiede.

Ricordiamo a tutti che il GAM è un'Associazione di volontariato e tutti i suoi operatori operano per volontariato. I Soci non sono clienti e nemmeno utenti ma sono attivamente soci. Cosa significa?

Significa che tutti sono chiamati a collaborare per far funzionare la squadra nelle piccole e nelle grandi cose! Tutti abbiamo delle competenze, tutti siamo "bravi" in qualcosa. Ecco il bello del GAM. Tutti mettiamo a disposizione degli altri la nostra competenza grande o piccola che sia. C'è chi è "bravo" ad accompagnarci in montagna alla scoperta dei sentieri e c'è chi è "bravo" a cucinare e ci preparerà ottimi piatti che rallegreranno le nostre **Serate in Sede**. Nessuno si deve sentire poco importante ma Socio al centro!!

Durante questo periodo di Lockdown abbiamo dovuto sospendere le attività previste e molte di esse erano già state pagate dai soci in tutto o in parte. Questo è stato un problema non da poco....il Consiglio Direttivo si è dovuto improvvisare su competenze del tutto nuove per ottenere i dovuti rimborsi dalle agenzie a cui ci eravamo appoggiati per le organizzazioni. In queste occasioni avremmo voluto un aiuto da parte dei soci e non richieste di soluzioni con toni talvolta arroganti e persino minacciosi sotto intendendo un approfittarsi del GAM o limitandosi a dichiarazioni di delusione o malcontento per il suo operato! Il GAM siamo noi.....ben vengano le critiche costruttive teniamo lontane quelle distruttive!!

E veniamo al Programma di Escursionismo ma la situazione è in continua evoluzione per cui vi raccomandiamo di consultare periodicamente il sito GAM al link: <http://www.gam.milano.it> per una tempestiva conoscenza. 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 o annullate per le difficoltà ancora legate al Coronavirus.....la modernità richiede questo aggiornamento nelle modalità di informazione da parte vostra!

ASSEMBLEA STRAORDINARIA

E' convocata l'Assemblea Straordinaria dei Soci **per giovedì 17 settembre 2020 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. Approvazione delle modifiche dello Statuto
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

ASSEMBLEA PER IL BILANCIO CONSUNTIVO 2019 e PREVENTIVO 2021

E' convocata l'Assemblea dei Soci **per giovedì 15 ottobre 2020 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 Consuntivo 2019
3. Bilancio Preventivo 2021
4. 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

ESCURSIONISMO

.....si riparte alla grande!

Il programma dettagliato delle gite (costi, orari..) è pubblicato sul sito e comunicato con newsletter settimanale a Soci e Simpatizzanti.

ATTIVITA'

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

12-13 settembre SENTIERO INNERKOFER

1° giorno: arrivo al rifugio Locatelli (2405 m). 2° giorno: risalita del Monte Paterno. L'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

19 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

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 il rifugio Bogani. Seguiamo il n. 25 con salita piuttosto ripida fino alla cresta Piancaformia Tra gradini, salti e punti più impegnativi eccoci al cospetto della croce di vetta. Discesa: dalla croce scendere lungo le catene legate a lunghi fittoni nella roccia percorrendo il ripido versante nord della cima verso il rifugio Bogani e da qui al Cainallo ed una seconda palina poco 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 inizia il percorso per cresta. Con salite anche ripide e brevi discese si percorre la cresta che permette di raggiungere il rifugio Azzoni e la vetta del Resegone. Si continua sul sentiero ben tracciato che prosegue fino al canalone Bobbio. Di qui si riprende a salire seguendo la cresta con tratti a volte ripidi ed esposti fino al passo del Giuf. Si scende quindi alla sorgente Forbesette e di lì si traversa verso la cresta del Palio e si rientra a Brumano. Dislivello 1300 m circa Difficoltà: EE
Capogita: Valentino Pistone

9-10-11 ottobre SENTIERO delle 52 GALLERIE sul Pasubio- Sentiero GALLI

1°giorno: arrivo a Pian delle Fugazze. 2°giorno: Percorso delle 52 gallerie 3°giorno: sentiero Galli. Dal rifugio Lancia inizia il percorso un susseguirsi di basse gallerie, scale con gradini in roccia alternati a tratti di boscaglia e traversi su erba e ghiaia.
Dislivello: 300mt salita, 1200 mt discesa Difficoltà EEA.
Capogita: Barbara Savy

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 qui direttamente a destra per il Pizzo Tornello. Discesa Il percorso ricalca quasi interamente la salita, salvo una breve variante che porta alla Baita Varro e da qui sul sentiero fatto 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: giovanni.gaiani@tin.it

CORSIcon Luca & Valentina guide alpine

✓ ARRAMPICATA su ROCCIA corso livello base R1

Obiettivo del corso è di fornire i "fondamentali" dell'arrampicata a chi vuole avvicinarsi alla disciplina. Corso adatto anche a chi ha già esperienza di arrampicata in modo istintivo, per comprenderne i principi e sviluppare consapevolezza.

CONTENUTI

Corso outdoor di 4 giornate.

Tecnica di arrampicata: schemi motori di base e progressioni in arrampicata: esercizi sulla coordinazione dinamica elementare. Testo tecnico delle Guide Alpine Italiane, ed.Vivalda
Tecnica di sicurezza: terreno sportivo, monotiri, arrampicata da secondo. Testo tecnico delle Guide Alpine Italiane, ed.Vivalda

PERIODO

Settembre – Novembre 2020

PROGRAMMA

26 Settembre Coordinazione dinamica elementare, spostamento del peso, uso dei piedi.
11 Ottobre Progressione fondamentale; individuazione ed uso del “finale”.
24 Ottobre Progressione fondamentale e sue varianti; sostituzione.
7 Novembre Progressione a triangolo.

Per Informazioni e iscrizioni: Michele Cardillo mail: michele_cardillo@hotmail.it cell. 339 2069657

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/corso-di-arrampicata-r1/>

✓ **ARRAMPICATA su ROCCIA corso livello avanzato R2**

Lezioni di approfondimento e perfezionamento riservate a chi abbia già frequentato un corso di Tecnica di Arrampicata. Per riprendere i concetti e l'esercizio della Tecnica.

CONTENUTI

Corso outdoor di 4 giornate.

Tecnica di arrampicata: coordinazione dinamica elementare, progressione fondamentale, progressione a triangolo. Testo tecnico delle Guide Alpine Italiane, ed.Vivalda
Tecnica di sicurezza: terreno sportivo, monotiri, arrampicata da secondo e da primo. Testo tecnico delle Guide Alpine Italiane, ed.Vivalda

PERIODO

Settembre - Novembre 2020

PROGRAMMA

26 settembre Ripasso progressione fondamentale; individuazione ed uso del “finale”.
11 ottobre Progressione a triangolo; triangolo a vertice fisso; esercizi su previsione.
31-1 Novembre Stage a Finale Ligure.

Per Informazioni e iscrizioni: Michele Cardillo mail: michele_cardillo@hotmail.it cell. 339 2069657

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/corso-di-arrampicata-r2/>

Corsi Invernali 2020/21

✓ **Free Ride - TECNICA di SCI fuoripista**

(con impianti e pelli per imparare a sciare in neve non battuta)

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.

Per arrivare preparati alle grandi discese invernali e primaverili.

DATA

Dicembre 2020 – Gennaio 2021

CONTENUTI TECNICI DEL CORSO

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.

Per Informazioni e iscrizioni: Michele Cardillo mail: michele_cardillo@hotmail.it cell. 339 2069657

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/tecnica-di-sci-fuoripista-2/>

Lezioni teoriche

3 Dicembre Esercizi a terra ed inquadramento sugli schemi motori di base

7 Gennaio Neve, valanghe e sicurezza

18 Marzo Chiusura Corso in sede GAM

Uscite

12- 13 Dicembre Esercizi di tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita

16-17 Gennaio Esercizi di tecnica con utilizzo degli impianti di risalita e pelli di foca

E con l'inverno arriverà anche il tradizionale **CORSO di Scialpinismo SA1**

SERATE IN SEDE

Riprendono le **Serate in Sede** GAM via Merlo 3 h. 21, un'occasione per passare una serata tra amici.....

3 settembre – Consiglio Direttivo Tutti i soci sono invitati a partecipare

17 settembre – Assemblea Straordinaria dei Soci

6 ottobre – Consiglio Direttivo Tutti i soci sono invitati a partecipare

15 ottobre – Assemblea ordinaria dei soci per il Bilancio Consuntivo 2019 e Preventivo 2021

22 ottobre – Riunione della Commissione Scialpinismo e Ciaspole per la stesura dei programmi invernali

LA BACHECA DELLE OCCASIONI

II 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 permetterci di andare avanti.

I Soci

che volessero pubblicare in questa finestra sono invitati a far pervenire le loro segnalazioni a: gam.milano0@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

Notiziario G.A.M. – N. 4 – SETTEMBRE-OTTOBRE 2020 - pubblicato il giorno 30.8.2020
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.milano0gmail.com
<http://www.gam.milano.it>

DELEGA

Il sottoscritto socio del Gam.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Straordinaria dei Soci indetta per il 17 settembre 2020

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto socio del Gam.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Straordinaria dei Soci indetta per il 17 settembre 2020

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto socio del Gam.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per il 15 ottobre 2020

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto socio del Gam.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per il 15 ottobre 2020

Il delegato

Il delegante