



TESSERAMENTO 2021

Il GAM si augura nonostante la situazione Tutti abbiate passato Buona Feste!!!

Come già detto tante volte la nostra Associazione vive di volontariato e del vostro contributo, in più con la speciale generosità di alcuni riusciamo a dare vita a tutte le nostre iniziative!!!

Il Tesseramento 2021 è già partito e molti hanno rinnovato il bollino ma il Tesseramento prosegue e invitiamo tutti a rinnovare al più presto la loro tessera o a entrare in questa grande famiglia come nuovi Soci!!!

Le modalità e le quote rimangono invariate e le riportiamo qui di seguito:

QUOTE ASSOCIATIVE GAM e QUOTE ASSOCIATIVE CAI Milano 2021

SOCIO	QUOTA GAM €	QUOTA CAI €	Spedizione + nuovo socio €
ORDINARIO (dai 18 anni)	23	57*	1 + 4
VETERANI dai 65 anni con almeno 10 anni di anzianità Gam	15	57*	1
FAMILIARI conviventi	8	32*	1 + 4
JUNIORES (fino a 17 anni)	8	32*	1 + 4
SOSTENITORE	40		

* aggiunta di € 4,60 per estensione dei massimali infortuni

E' possibile associarsi al GAM e/o al CAI Milano

con bonifico sul c/c del GAM MPS IBAN: IT62D0103001654000061104572 causale: Cognome Nome quota 2021 + € 1 per la spedizione postale a casa. I nuovi soci dovranno compilare il modulo di iscrizione al link:

<http://www.gam.milano.it/wp-content/uploads/2012/01/Modulo-iscrizione-GAM-1.pdf> e farlo pervenire al GAM via mail: gam.milano0@gmail.com

ECHI DAL 2020!

Il 2020 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 molto difficile..... Ma nonostante le condizioni avverse siamo riusciti a fare tante belle iniziative come Ciaspole e Scialpinismo prima che la pandemia ci bloccasse e poi come Escursionismo nel periodo estivo. Abbiamo dovuto annullare gli entusiasmati Trekking in programma quali "Scoperta di Montecristo" e "Linosa" nonché i soggiorni estivi GAM come la Settimana Verde e la tradizionale vacanza Nonni & Nipoti iniziative che sono un importante appuntamento per i nostri Soci affezionati e che abbiamo intenzione di riproporre per la prossima estate. Il Programma estivo di Escursionismo ripensato appena è stato possibile è stato entusiasmante e ci ha fatto sentire tutto il calore e la voglia di partecipazione dei Soci!! Speriamo di continuare anche per la prossima stagione perché la voglia di camminare in montagna non ci passa mai!!!

Vorrei ricordare anche il grande successo dei Corsi di Scialpinismo Cascade di Ghiaccio Free Ride nonché di Alpinismo e di Arrampicata grazie alla preziosa collaborazione delle guide alpine Luca & Valentina, con loro abbiamo cercato di mantenere viva la nostra attività nel rispetto delle normative governative e della sicurezza personale con grande senso di responsabilità.

Concludendo questa breve retrospettiva riporto il numero dei Soci 2020: 273 numero che ci ha confermato l'affezione dei Soci e la loro presenza in questo difficile momento

Pubblichiamo questi Programmi che però potrebbero subire cambiamenti o annullamenti sulla base delle disposizioni governative

CIASPOLE

Camminare sulla neve con le racchette.

in orizzontale e in verticale

Quest'anno abbiamo organizzato un programma di ciaspole nella speranza di poterlo svolgere.

Purtroppo finora non abbiamo potuto iniziare la stagione sulla neve

Le destinazioni e le date proposte possono subire cambiamenti in base all'innnevamento e alle condizioni meteorologiche e alle disposizioni governative

Referenti GAM per le ciaspole: Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com Cristina Mazzetti mail: mazzeticristina1@gmail.com Valentino Pistone mail: valentinopistone57@gmail.com

sabato 16 GENNAIO 2021 MONTE CAZZOLA 2330m

Si tratta di una delle ciaspolate più classiche e facili dell'Alpe Devero e dell'intera val d'Ossola. Dalla località Ai Ponti, porta d'ingresso all'Alpe (1631 mslm) un antico paese di pastori e boscaioli, curato e restaurato, riposa placidamente sotto una cospicua coltre di neve. Vale la pena dedicare qualche minuto a scoprirne gli angoli più suggestivi.

Oltre Piedimonte si inizia a salire in un bosco di larici seguendo la traccia. Si ricalca il sentiero estivo e si continua a ciaspolare su pendenze meno severe fino a superare il limite del bosco: risalendo la cresta sommitale si raggiunge la vetta del monte Cazzola (2330 mslm) La discesa avviene sul percorso di salita.

Dislivello 700 m

Difficoltà MR

Capogita:Gemma Assante tel. 347 9508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/monte-cazzola-2330m/>

domenica 17 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/resegone-1875m/>

Capogita: Valentino Pistone mail: valentinopistone57@gmail.com cell. 3482481016

sabato 30 GENNAIO TORGNON- Santuario di Saint Evance,

Discendere la strada regionale sino ad incontrare, sulla sinistra, una palina segnaletica che invita a svoltare a sinistra: si ridiscende un breve tratto sino a raggiungere la Cappella di Saint-Pantaléon. Superata la Cappella si procede inoltrandosi in un bellissimo bosco di conifere con interessanti scorci panoramici sul Cervino, la Valtournenche, il gruppo dell'Emilius e sui pianori sottostanti. Il percorso si sviluppa in un abetaia attraverso i quali il sole gioca con i chiaroscuri sulla neve, si procede sulla traccia di un ampio sentiero che percorre una cresta spartiacque boscosa tra la Valtournenche e i pianori di Saint-Denis e Verrayes. La nostra marcia procede dolcemente seguendo i continui saliscendi del sentiero. Dopo circa 20 minuti si raggiunge, nel mezzo del bosco,

la deviazione, a sinistra, per il Sez de Creuvö: si risale il bosco per un centinaio di metri e si incontra una particolare pietra vuota all'interno. Ritornati sul percorso principale il sentiero incontra alcune panche che, poste lungo il percorso, permettono di godersi il bellissimo panorama che si apre sulla valle centrale. Infine si giunge sul piano nel quale è costruita la caratteristica Cappella.

Dislivello 120m Difficoltà T

Capogita: Gemma Assante tel. 347 9508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

domenica 31 gennaio MONTE LAGO 2353

Il Monte Lago si trova tra la Val di Tartano ad E e la Valle del Bitto di Albaredo ad W, a SE di Morbegno. E' un monte di modesta elevazione ma posto in posizione privilegiata; infatti il panorama dalla cima è superbo. L'occhio spazia sulla catena orobica, sul gruppo Masino-Bregaglia fino al Monte Disgrazia e sul versante orientale delle Alpi Lepontine.

L'itinerario richiede neve assestata oltre i 1900 m e la cresta necessita attenzione, specialmente con neve gelata (utili i ramponi).

Dislivello 1000m

Difficoltà MR

Capogita Ferdinando Viganò mail: vferdinando@libero.it cell 3939012151

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/monte-lago-1835m/>

sabato 6 febbraio LAGO PALU'

Nei boschi della Valmalenco fino al lago Palù, un'incantevole itinerario in ciaspole per tutti. Da Sondrio si entra in Valmalenco. Superata Chiesa Valmalenco si posteggia alla frazione San Giuseppe in località Prati Predana in corrispondenza della seggiovia Palù. Calzate le ciaspole si segue l'indicazione per il percorso botanico. La traccia entra subito nel bosco ed è ben segnalata con cartelli. Un percorso più semplice, adatto a tutti e sempre battuto. Al Lago Palù è aperto in inverno il Rifugio Palù, dove è possibile gustare specialità gastronomiche valtellinesi.

Discesa per l'itinerario di salita.

Dislivello 510 m

Difficoltà E / T

Capogita: Cristina Mazzetti mail: mazzetticristina1@gmail.com cell 339832057

sabato 13 febbraio MONTE ALBEN 2019m

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.

Dislivello 1150m

Difficoltà MR

Capogita Valentino Pistone mail: valentinopistone57@gmail.com cell. 3482481016

Giovedì 18 – domenica 21 febbraio CARNEVALE insieme sulla neve

Daremo informazioni su questo Programma quando la situazione sanitaria attuale sarà più chiara. Per il momentoincrociamo le dita!!!!

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

I CORSI del GAM con LUCA & VALENTINA guide alpine

Referente GAM per le iscrizioni: MICHELE CARDILLO mail: 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.

Periodo: Gennaio - Marzo 2021

PROGRAMMA:

Uscite

- 9 gennaio** Nozioni di base, uso degli attrezzi, schemi motori, coordinazione dinamica di base. Sicurezza: arrampicata in moulinette, uso dei freni
 - 24 gennaio** Progressione fondamentale, protezioni da ghiaccio, inserire e recuperare una vite da ghiaccio
 - 31 gennaio** Progressione fondamentale, introduzione alla progressione a triangolo, schiodatura in arrampicata
- Lezioni teoriche
- 14 gennaio** Neve, valanghe e sicurezza
 - 28 gennaio** Carte topografiche e uso GPS
 - 18 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 2021

PROGRAMMA:

Uscite

- 23 gennaio** Tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita
 - 30 gennaio** Tecniche di salita Esercitazione ARVA
 - 14 febbraio** Gita
 - 7 marzo** Gita
 - 13-14 marzo** Gita con pernottamento in rifugio
- Lezioni teoriche
- 14 gennaio** Neve, valanghe e sicurezza
 - 28 gennaio** Carte topografiche e uso GPS
 - 11 febbraio** Pianificazione della gita
 - 18 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/>

ANTICIPAZIONE per la prossima primavera....I CORSI di ALPINISMO

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

Aprile- Luglio 2021. 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 giornate e weekend di lezione su terreno di montagna; gli allievi verranno divisi in gruppi in base alle disponibilità ad inizio corso.

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

Aprile- Luglio 2021. 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 giornate e weekend di lezione su terreno di montagna.

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

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

SCIALPINISMO

Purtroppo non abbiamo ancora potuto iniziare la stagione sulla neve.....

Le disposizioni governative e la sicurezza della salute non ci hanno consentito di mettere le pelli.....ma contiamo di farlo appena possibile!!

Referente GAM per le uscite di scialpinismo: Paolo Cesa Bianchi mail: p.cesabianchi@sacebi.com cell. 335 261795

10 gennaio CIMA BARBAROSSA 2128m

Itinerario divertente e frequentato, di carattere invernale e di facile individuazione. Non di rado la discesa avviene su neve ottima. Il monte Barbarossa s'innalza a cavallo tra la val Seriana e la Val di Scalve e rappresenta la vetta più a nord del sottogruppo che fa capo al monte Ferrante. L'itinerario, più che per l'importanza della cima, è interessante per la bellezza dell'ambiente e per la sciabilità dei pendii, spesso di neve trasformata anche ad inizio stagione per via dell'esposizione ad EST. Dall'abitato di Teveno si risale la vecchia pista da sci e una larga mulattiera fino a sbucare fuori dal bosco. Si prosegue in dolce ascesa verso ovest a superare Malga Barbarossa. Si prende ora a salire il ripido pendio che conduce ad una conca alla base della cima. Raggiunto il colle sulla destra della cima si abbandonano gli sci e per la breve cresta nord senza difficoltà si raggiunge la vetta.
Difficoltà MS Dislivello 1000m

24 gennaio MONTE ROSSO 2374m

Dal grande parcheggio a monte del Santuario, risalire la pista Busancano fino al lago Mucrone. Da lì verso dx imboccare un valloncetto a NE per giungere sotto una bastionata rocciosa. Con inversione a sx si rimonta un ripido pendio in traverso che permette di aggirare le balze rocciose ed immette nel balcone sospeso che precede il colle del Rosso. Scollinare e traversare a dx per poche centinaia di mt. per entrare nel bel valloncetto che con un'impennata finale deposita sulla larga dorsale a pochi passi dalla vetta.
Difficoltà MS - Dislivello 1196m

7 febbraio PIZ EMMAT 2927m

Da Plan da Lej per stradina nel bosco fino alle baite di Grevasalvas.
Da qui si sale per dossi e vallette verso NW, si attraversa il Plaun Grand (2325 m), si lascia a sinistra la pista spesso battuta verso il Grevasalvas e si risalgono in direzione nord est vallette e pendii, a tratti ripidi, fino ad una conca a circa 2550 m. Si sale verso la dorsale a destra e si passa da un colletto alla sua sommità (circa 2700 m), quindi si percorre l'ampio pendio finale cosperso di grossi macigni, che diventa sempre più stretto, fino agli ultimi metri da fare a piedi per la cima con grosso ometto. Volendo, si può raggiungere poche decine di metri più avanti, per cresta, stretta ed esposta, un punto più elevato di pochi decimetri.
Discesa per la via di salita.
Difficoltà BS – Dislivello 1129m

18-21 febbraio CARNEVALE insieme

La località sarà decisa in base alla situazione nivologica e sanitaria. Saranno proposte quattro gite
Difficoltà BS - Dislivello 1000m

28 febbraio CIMA VALLOCCI 2510m

Lasciare la macchina all'ultimo parcheggio raggiungibile in val Lunga. Generalmente in inverno la strada è tenuta sgombra dalla neve sino alla Loc Piana (1282 m). Risalire la Valle Lunga , dopo aver superato le località S.Antonio (1443 m)(Rif Beniamino) e deviare a sinistra in prossimità di un ponticello lasciando le baite Prà di Ules (1584 m) sulla destra che si percorrono più agevolmente in discesa. Salire tra bosco rado diagonalmente (tracciato sentiero estivo) ed arrivare alla quota 1624 in prossimità di un ruscelletto, dove si gira a sinistra verso Est per salire in dx idrografica, la ripida vallecchia, fino ad arrivare, superati alcuni alpeggi (C.ra Dordonera 1989 m), al Passo di Dordonella (2320 m).(attenzione al pendio).Dal passo in base all'innnevamento si può risalire la cresta sud con Gli sci sino a 80 metri dalla cima (cornici). Da qui utili picozza e ramponi per la vetta , con qualche facile roccetta.

Difficoltà BS - Dislivello 1228 m

TREKKING

Vi riproponiamo questo bellissimo trekking che abbiamo dovuto annullare l'anno scorso. Iniziamo a prendere le prenotazioni guidati dall'ottimismo e spirito positivo e le caparre verranno restituite in caso di annullamento per motivi di emergenza Covid

29 maggio-2 giugno

ALLA SCOPERTA DELL' ISOLA PROIBITA E MISTERIOSA "MONTECRISTO"

Tra mare cielo e natura proseguiamo il nostro itinerario "Toscano" alla scoperta di Montecristo e Capraia, altre due perle di un Parco diventato tale in quanto ha la fortuna di conservare valori ormai rari nel territorio circostante a causa dell'impatto dell'uomo, un luogo in cui vivere in armonia con la natura.

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

Iscrizioni presso la referente Cristina Mazzetti mail: cristina.mazzetti@alice.it **entro 20 gennaio 2021**

L'anticipo entro la data indicata assicura la partecipazione all' escursione in quanto la visita a Montecristo è a numero limitato e non modificabile. **IN CASO di ANNULLAMENTO** per motivi sanitari la quota verrà RIMBORSATA

SERATE IN SEDE

Le serate in sede sono per il momento ancora sospese.

E' aperta la sede come Segreteria per rinnovi o nuove tessere nei giorni di

MARTEDI' e GIOVEDI'
dalle 18 alle 20

BACHECA DELLE OCCASIONI

II GAM AFFITTA

la sua bella sede 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 consentirci 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 febbraio).

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. 1 – GENNAIO-FEBBRAIO 2021 - Spedito il giorno 4.1.2021

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

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



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