



QUESTO 2021

Carissimi Socie e Soci, anche questo 2021 sicuramente ce lo ricorderemo!!

Il GAM ha dovuto interrompere tutte le sue iniziative e fino a metà maggio siamo rimasti fermi per l'incertezza della situazione sanitaria. A metà maggio abbiamo ripreso con le attività invernali interrotte con grande voglia e entusiasmo da parte di tutti.

Prima di parlare del Programma.....

Ricordiamo a tutti che il GAM è una sottosezione del CAI Milano, 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 è diventato una APS ovvero un'Associazione di Promozione Sociale. Questo importante riconoscimento istituzionale ci riempie di orgoglio e di soddisfazione! Quindi 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 **SOCI ATTIVI**. 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 **gite**. In questo momento abbiamo bisogno di qualche socio "informatico" che ci aiuti a modernizzare i nostri network.....chi si fa avanti?

Nessuno si deve sentire poco importante ma **Socio al centro!!**

E veniamo ai Programmi

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 Notiziariola modernità richiede questo aggiornamento nelle modalità di informazione da parte vostra!

ALPINISMO

Il programma dettagliato delle gite (costi, orari..) verrà pubblicato sul sito e comunicato via mail.

Per informazioni generali su questo programma: Giovanni Gajani tel.0289301570 cell: 3298191578 mail: gajani.giovanni@gmail.com

ATTIVITA'

4-5 settembre **GIRO della PRESOLANA**

Giro della Presolana con salita alla cima della Presolana Occidentale il primo giorno e pernottamento al rifugio Olmo poi ritorno per il Rifugio Albani e la ferrata della Porta.

Attività: F+/ II

Capogita: Valentino Pistone

4-5 settembre **BECCA di MONCIAIR 3544m**

Salita alla mole della becca per la via normale da nord su pendenze sostenute (40°), per la vetta roccette di II grado da proteggere.

Difficoltà: PD+

Capogita: Ferdinando Viganò

11-12 settembre **FERRATA LIPELLA - Tofana di Rozes**

La ferrata è un lungo itinerario che sale alla Tofana di Rozes. Caratterizzata da passaggi di media difficoltà tecnica con un paio di punti impegnativi. La lunghezza, il dislivello e l'ambiente ne aumentano la difficoltà. La via si sviluppa sulla parete ovest della Tofana con panorama stupendo sul gruppo di Fanes.

Difficoltà: F/PD-

Capogita: Alessandro Barin

18-19 settembre **PUNTA VENEROCOLO 3323m**

Il Monte Venerocolo è una delle cima più elevate del Gruppo dell'Adamello e si trova all'apice della catena che separa il Ghiacciaio Pisgana Ovest dal Ghiacciaio dell'Adamello. A nord del Passo Brizio non ha rivali in altezza e dalla vetta la visione della parete N dell'Adamello e dei vasti ghiacciai che la contornano, è veramente grandiosa. La via normale passa dal vallone sotto il Monte dei Frati e segue poi la facile (F) cresta NW, che presenta un tratto intermedio un po' affilato..

Difficoltà: F

Capogita: Paolo Cesa Bianchi

25 settembre **MONTE PEGHEROLO 2369m - cresta ovest**

Bella cima a forma piramidale che domina la vallata di San Simone. Percorso su sentiero con zig zag e sali scendi fino alla cresta, lunga 3 km, con tratti attrezzati (II). Si giunge infine al un ultimo tratto attrezzato (II) che una volta superato ci porta nella facile pietraia che in breve ci porta alla croce.

Difficoltà: EE/F+

Capogita: Barbara Savy

2 ottobre **PIZ LEDU' 2503m**

Il Ledù è una delle mete più affascinanti e ambite della Val Bodengo. A nord si presenta come un inespugnabile scoglio roccioso, mentre a sud, la bastionata presenta un punto debole: un ripido e

instabile canalino che permette l'accesso alla cresta NW. Nonostante questa cresta non sia proprio la via normale alla vetta, o comunque la più facile, è sicuramente l'itinerario più frequentato e più adrenalinico, in quanto si sviluppa interamente sull'aereo, ma mai difficile filo di cresta. La cresta è ben proteggibile sia con friends che con cordini, e può essere percorsa sia in conserva sia a tiri.

Difficoltà: PD+

Capogita: Claudio Crespi

9-10 ottobre **SENTIRO 52 Gallerie- SENTIERO Attrezzato al CORNO BATTISTI**

E' una escursione di grandissima soddisfazione, un percorso storico che tutti gli appassionati di escursionismo dovrebbero almeno una volta frequentare.

Lungo il percorso numerosi cartelli didattici interessanti illustrano la storia e i dettagli costruttivi della strada. Si tratta, probabilmente, della più bella ed entusiasmante tra le escursioni nelle Prealpi Venete. L'escursione non è da sottovalutare e non è una passeggiata turistica, pur non presentando particolari difficoltà o pericoli.

Difficoltà: F

Capogita: Barbara Savy

17 ottobre **PIZZO TORNELLO 2687m**

Cima isolata di bella forma che divide la valle del Gleno dalla valle del Vo panoramicamente stupenda. È la cima più alta del gruppo Tornello Venerocolo. Salita faticosa ma appagante

Attività: EE

Capogita: Gabriella Russo

24 ottobre **CIMA di VALDESERTA 2939m**

Itinerario piuttosto lungo e decisamente impegnativo , che si svolge in gran parte fuori sentiero e spesso su grandi distese di macigni e sfasciumi , a volte traballanti . Da fare solo con molta attenzione.

Attività: F+

Capogita: Alessandro Barin

31 ottobre **FERRATA degli ARTISTI**

La ferrata risale la Costa dei Balzi Rossi che porta in cima al Bric dell'Agnellino nelle alpi liguri in località Isallo. La ferrata non è particolarmente difficile vista l'abbondanza di staffe e cambre che aiutano lungo la progressione. Un ponte tibetano di 40m e un paio di esposti punti aggiungono un elevato livello adrenalinico.

Attività: MD

Capogita: Giovanni Gaiani

CORSIcon Luca & Valentina guide alpine

A grande richiesta tornano anche per il prossimo autunno i **Corsi del GAM**.

Si ricorda che i Corsi sono a tutti gli effetti una attività sociale e quindi coperti da assicurazione CAI in caso di infortunio (valevole con iscrizione CAI in regola per l'anno 2021)

✓ **ARRAMPICATA su ROCCIA corso livello base R1**

Link: <http://www.gam.milano.it/attivita/corso-di-arrampicata-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, progressione fondamentale, progressione a triangolo. Tecnica di sicurezza: terreno sportivo, monotiri, arrampicata da secondo.

PERIODO

Ottobre – Novembre 2021

PROGRAMMA

3 Ottobre: Coordinazione dinamica elementare, spostamento del peso, uso dei piedi.

6 Ottobre: Progressione fondamentale, individuazione ed uso del “finale”

24 Ottobre: Progressione fondamentale e sue varianti; sostituzione.

7 Novembre: Progressione a triangolo.

ISCRIZIONE

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

COSTO

€ 260 (min 6 max 12 iscritti) + iscrizione al GAM valida per 2021

Iscrizioni con versamento di caparra di € 80 (+23 tessera GAM 2022) sul c/c del GAM IBAN **IT62D0103001654000061104572**;causale:NOME E COGNOME corso di Arrampicata R1; saldo ad inizio corso.

La quota da diritto agli insegnamenti e all’accompagnamento della Guida Alpina ed all’utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese di viaggio, vitto e alloggio. Tali spese, anche della Guida Alpina, saranno sostenute dai partecipanti.

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

Link: <http://www.gam.milano.it/attivita/corso-di-arrampicata-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: schemi motori di base, progressione fondamentale, progressione a triangolo. Tecnica di sicurezza: terreno sportivo, monotiri, arrampicata da secondo e da primo.

PERIODO

Ottobre-Novembre 2021

PROGRAMMA

9 Ottobre Progressione fondamentale; individuazione ed uso del “finale”

23 Ottobre Progressione a triangolo; triangolo a vertice fisso; esercizi su previsione.

13-14 Novembre Arrampicata da primo; arrampicata a vista e " lavorato"

ISCRIZIONE

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

COSTO

€ 260 (min 6 max 12 iscritti) + Iscrizione al GAM valida per il 2021. I nuovi soci che dovranno iscriversi al GAM potranno già avere la tessera valida per il 2022.

La quota comprende: Onorario Guida Alpina, utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio.

Iscrizioni con versamento di caparra di € 80 + 23 (tessera GAM 2020) sul c/c del GAM IBAN **IT62D0103001654000061104572**; causale: NOME E COGNOME corso di Arrampicata R2; saldo ad inizio corso.

Termine per il versamento della caparra: **15 settembre 2021**. La caparra è confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita per rinuncia dopo tale termine.

Corsi Invernali 2021

✓ Free Ride - TECNICA di SCI fuoripista

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

Link: <http://www.gam.milano.it/attivita/tecnica-di-sci-fuoripista-2/>

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

Novembre 2021 – Gennaio 2022

CONTENUTI TECNICI DEL CORSO

- Applicazione di una corretta coordinazione dinamica del corpo
- 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.

Lezioni teoriche

25 Novembre Esercizi a terra ed inquadramento sugli schemi motori di base

13 Gennaio Neve, valanghe e sicurezza

Uscite

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

15-16 Gennaio Esercizi di tecnica con utilizzo degli impianti di risalita e pelli di foca

ISCRIZIONE

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

COSTO

€ 320 (min 8 iscritti max 12) + Iscrizione al GAM valida per il 2022.

La quota comprende: Onorario Guida Alpina, utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio.

Iscrizioni con versamento di caparra di € 70 + 23 (tessera GAM 2022) sul c/c del GAM IBAN **IT62D0103001654000061104572**; causale: NOME E COGNOME corso di Free Ride; saldo ad inizio corso.

Termine per il versamento della caparra: **20 ottobre 2021**. La caparra è confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita per rinuncia dopo tale termine.

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

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'

SETTEMBRE

4 LAGO DEL TRUZZO

Situato nella Valle del Drogo il sentiero sale abbastanza ripidamente tra prati e borgate, si addentra in boschi per arrivare sotto la vetta. Qualche fune metallica facilita il cammino per raggiungere la croce di vetta

Attività: E. Coordinatrice: Barbara Savy

11 RIFUGIO GARZIROLA

Situato alle pendici del Monte Garzirola, lo si raggiunge con comodo cammino in leggera salita tra faggi e borghi. Qualche tratto più ripido alla fine ci consente di vedere la bandiera del rifugio

Attività: E Coordinatrice Gemma Assante

OTTOBRE

2 GIRO DELLA VALLE DI MUGGIO

La valle di Muggio detta anche Val Breggia nasce in territorio italiano entra in Svizzera e torna in Italia con giro ad anello. Comprende nove villaggi ottimo esempio di edilizia rurale e un Museo Etnografico da non perdere

Attività: E Coordinatrice: da definire

9-10 SENTIERO 52 GALLERIE

La strada delle 52 Gallerie è un percorso di ingegneria scavato nella roccia per rifornire e comunicare con le truppe italiane arroccate sul Monte Pasubio. Inoltre percorreremo il sentiero lungo la prima linea del fronte di guerra, raggiungeremo il Dente Italiano e il Dente Austriaco per poi raggiungere il rifugio Lancia.

Attività: E Coordinatrice: Barbara Savy

16 CASTAGNATAA RASURA

Facile passeggiata in ridenti boschi per raccogliere castagne. Dislivello totale ridotto

Attività: E Coordinatrice Gemma Assante

23-31 TREK nei SICANI

Il programma è in elaborazione e verrà pubblicato al più presto, un trek imperdibile tra i monti di questa affascinante e sconosciuta catena nell'area centro meridionale della Sicilia

Attività: T/E Coordinatrice: Gemma Assante

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

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

14 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 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 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 2021 - pubblicato il giorno 30.8.2021
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>