



ECHI dall'ASSEMBLEA e dal CONSIGLIO DIRETTIVO

Giovedì 23 aprile l'assemblea del GAM alla presenza di 14 soci più 22 deleghe ha eletto i componenti del nuovo Consiglio Direttivo e degli altri organi sociali ed ha infine approvato il bilancio consuntivo 2021 che si chiude con un attivo nonostante la grave situazione del 2021 grazie ai contributi che il Governo ci ha riconosciuto.

Il nuovo Consiglio Direttivo vede l'ingresso di 3 nuovi consiglieri e l'ampliamento a 11 membri. Come primo passo ha provveduto a nominare un nuovo Presidente, Paolo Cesa Bianchi, un vicepresidente, Enzo De Simone e alla distribuzione delle cariche come si può vedere nell'organigramma dell'Associazione sul sito al link: <http://www.gam.milano.it/organigramma/>

In qualità di nuovo Presidente, approfitto di questa occasione per ringraziare pubblicamente a nome di tutti i soci la Presidente uscente Gabriella Russo che per due mandati ha guidato il GAM e che con il suo impegno costante, instancabile e sempre propositivo ci ha permesso di raggiungere gli attuali traguardi. Un ringraziamento per l'attività svolta anche ai Consiglieri uscenti Valentino Pistone e Edoardo Giardini, speriamo che continuino a prestare la loro indispensabile collaborazione in altre cariche. Un benvenuto ai 3 nuovi Consiglieri Enzo De Simone, Giovanni Foti e Raffaella Dadati con la speranza che trovino un ambiente accogliente e costruttivo. Insieme a tutti vorrei proseguire, per questo mandato, sulla traccia segnata dai precedenti Presidenti per usare il linguaggio di montagna che più ci appartiene. Per cui con la stessa energia ed entusiasmo raccoglierò le proposte dei soci come quella al momento in discussione di attivare una nuova sezione di attività infrasettimanali che abbiamo denominato "*In Settimana.....*" senza ulteriori aggiunte per essere aperti a varie iniziative. Per iniziare abbiamo proposto un programma "*In Settimana.....escursionismo*" con belle escursioni guidate da Enzo. Vedremo l'inverno cosa ci riserverà.....

Ricordiamo a tutti che il GAM è una APS ovvero un'Associazione di Promozione Sociale. Questo importante riconoscimento istituzionale ci riempie di orgoglio e di soddisfazione! Questa denominazione non sarà per il GAM solo un appellativo ma vogliamo sostanzialmente essere di promozione sociale!! Attualmente abbiamo dato spazio al progetto "Sentieri-Un cammino per crescere insieme" in collaborazione con la Falc e i Centro Giovani di Comunità Nuova.

Potete vedere le fasi del Progetto al link: <http://www.gam.milano.it/2022/04/03/progetto-gam/>

Abbiamo realizzato due gite con la partecipazione di 20 ragazzi che per la prima volta in vita loro si sono avvicinati alla montagna e alle sue attività. L'entusiasmo è andato alle stelle.....in settembre il progetto continua con una nuova uscita. Potete vedere le belle foto dei ragazzi sulla pagina Facebook del GAM "Gruppo Amici della Montagna EscursionistiTop" oppure ai link:

<http://www.gam.milano.it/2022/07/26/6069/>

<http://www.falc.net/racconti/due-giorni-speciali-con-il-centroxgiovani-e-il-gam/>

Un sentito grazie alla Falc i cui istruttori si sono resi disponibili a seguire i ragazzi nell'attività di arrampicata.

Un sentito grazie a tutti coloro che con la loro donazione ci hanno consentito la realizzazione del progetto.

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!

ASSEMBLEA PER IL BILANCIO PREVENTIVO 2023

E' convocata l'Assemblea dei Soci **per giovedì 20 ottobre 2022 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 preventivo 2023
3. Varie ed Eventuali.

I soci impossibilitati a partecipare sono pregati di delegare (ogni socio può portare fino a 3 deleghe) un altro socio, le DELEGHE si trovano in allegato

ALPINISMO

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

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

ATTIVITA'

Sabato 3 settembre Corno Stella (mt. 2620) da Foppolo

Il Corno Stella è una delle più famose montagne bergamasche, una cima isolata ed estremamente panoramica al centro delle Alpi Orobie. Dal piazzale degli impianti di Foppolo si sale attraverso il Passo della Croce sino al Rifugio Montebello. Si segue la cresta quasi in piano con qualche masso sparso fino ad una selletta. Da qui la traccia si sposta a destra sul versante S-SE, si fa più impegnativo, strappi piuttosto ripidi si intercalano con traversi in quota fino a raggiungere la cresta, abbastanza esposta ma larga, per ritornare sul versante destro per superare l'ultimo salto di roccia. Dislivello: mt. 1020 Difficoltà: EE **Capogita Barbara Savy- Michele Cardillo**

10-11 settembre Sentiero Attrezzato Dibona- Monte Cristallo

Stupendo itinerario di cresta sopra Cortina d'Ampezzo. Nella giornata di sabato si trova alloggio in valle. Eventuale escursione decisa all'ultimo momento. Domenica: Dalla strada per il Passo Cento Croci, località Rio Gere, con seggiovia al rifugio Son Forca (mt. 2235) e di qui in ca. 2h. all'ex rifugio Lorenzi (mt. 2932) salendo per il canalone Staunes. L'originaria ovovia che collegava i due rifugi è momentaneamente dismessa per lavori. La ferrata inizia dal rif. Lorenzi con una scala metallica cui seguono tratti non attrezzati, cenge artificiali costituite da assi di legno e quindi un ponte sospeso sino alla Forcella Grande (mt. 2875), ove si può optare per la salita alla panoramica cime del Cristallino (mt. 3008) oppure per il proseguimento del sentiero Dibona. Dalla Forcella Grande si prosegue per una serie di cenge sino all'ex ricovero militare maggiore Buffa, quindi per una serie di forcelle si perviene al Col dei Stombi e quindi in discesa nella Val Padeon sino al Rifugio Ospitale (SS Alemagna). **Tempi:**8:30h **Difficoltà:**PD **Capogita** : Alessandro Barin

17-18 settembre Pizzo Cengalo (mt. 3367) via normale

Bellissima ascensione nel santuario del granito della Val Masino, tra i più maestosi delle Alpi. Sabato : dal parcheggio ai Bagni di Masino si sale in ca. 3h. ½ al Rifugio Gianetti (mt. 2534) Domenica : dal rifugio si procede in mezzacosta in direzione del rifugio Allevi poi, quando il sentiero si abbassa, lo si abbandona per risalire il pendio erboso sulla sinistra. Si risale la cresta morenica in direzione dello spettacolare intaglio tra Punta Sertori del Pizzo Badile e cresta Ovest del Cengalo. Prima dell'intaglio si risale un canale con corda fissa di 15 metri aggirando quindi un masso che lo occlude con passaggi di II. Giunti al colle si passa sul lato Nord e si affronta la cresta Ovest che consiste nella salita di due elevazioni con passaggi max II grado sino in vetta . Discesa per la via di salita. Dislivello:mt. 833 dal rifugio alla vetta. **Difficoltà:**PD **Capogita** : Gabriella Russo.

Domenica 2 ottobre Grand Tournalin (Punta Sud) mt. 3371 dalla Valtournenche

Il Grand Tournalin è la cima più alta della cresta che divide le valli Ayas e Tournenche, Da Cheneil si prende il sentiero che porta al colle dei Tournalin poi seguire gli ometti fin sulla cresta abbastanza esposta poi per placca si giunge al tratto attrezzato. In seguito si sale ancora per roccette non difficili fino alla cima sud. Dislivello: 1350mt **Difficoltà:** EE. **Capogita:** Max Aicardi

Sabato 8 ottobre Resegone (mt. 1875) Sentiero delle Creste Classico itinerario, recentemente ri-segnalato. Si sale da Erve (mt. 566) alla Capanna Alpinisti Monzese (mt 1173), di qui per sentiero in direzione Est al valico della Passata, dove inizia il percorso che attraversa in direzione Est-Ovest tutti i denti del Resegone passando e superato la cima principale. Dislivello: 1309m **Difficoltà:** EE **Capogita** : Ferdinando Vigano'

Sabato 15 ottobre Ferrata Mazzocchi al Dente delle Ali con salita al Monte Nero

Alla scoperta dell'Appennino Piacentino. Il Passo dello Zovallo (mt. 1405) si raggiunge dalla SS 654 della Val Nure. Dal parcheggio il sentiero si dirige verso il Lago Nero, di qui si raggiunge il Bivacco Sacchi (mt. 1600), alla base del Dente delle Ali (h. 1 ½ dal Passo). Il Bivacco è alla base del Dente (Via Normale, due tiri di III grado) e a 5 minuti dalla ferrata. La Via Ferrata Mazzocchi è classificata MD e abbastanza breve (1 h.), al termine della quale il sentiero prosegue in direzione del Monte Nero (mt. 1752) con percorso EE con alcuni brevi tratti attrezzati. **Tempi** : 1h. dal termine della ferrata. Discesa per sentieri al Passo dello Zovallo. **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 2022)

✓ **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 2022

PROGRAMMA

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

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

6 Novembre: Progressione fondamentale e sue varianti; sostituzione.

13 Novembre: Progressione a triangolo.

ISCRIZIONE

Per Informazioni e iscrizioni contattare: Giovanni Gajani cell: 329 8191578 mail:

gajani.giovanni@gmail.com

COSTO

€ 290 (min 4 iscritti) + iscrizione al GAM valida per 2022. I nuovi soci che dovranno iscriversi al GAM potranno già avere la tessera valida per il 2023.

Iscrizioni con versamento di caparra di € 90 (+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

- 2 Ottobre** Progressione fondamentale; individuazione ed uso del "finale"
9 Ottobre Progressione a triangolo; triangolo a vertice fisso; esercizi su previsione.
6 Novembre Arrampicata da primo; arrampicata a vista e "lavorato"
13 Novembre Arrampicata da primo; arrampicata a vista e "lavorato"

ISCRIZIONE

Per Informazioni e iscrizioni contattare: Giovanni Gaiani cell: 329 8191578 mail: gajani.giovanni@gmail.com

COSTO

€ 290 (min 4 iscritti) + Iscrizione al GAM valida per il 2022. I nuovi soci che dovranno iscriversi al GAM potranno già avere la tessera valida per il 2023.

La quota comprende: Onorario Guida Alpina, utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio (anche per le guide)

Iscrizioni con versamento di caparra di € 90 + 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 2022**. La caparra è confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita per rinuncia dopo tale termine.

Corsi Invernali 2022 -23

✓ **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

Dicembre 2022 – Gennaio 2023

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

1 dicembre Esercizi a terra ed inquadramento sugli schemi motori di base

12 Gennaio Neve, valanghe e sicurezza

Uscite

17- 13 Dicembre Esercizi di tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita

20- 21 Gennaio Esercizi di tecnica con utilizzo degli impianti di risalita e pelli di foca

ISCRIZIONE

Per Informazioni e iscrizioni contattare: Giovanni Gajani cell: 329 8191578 mail: gajani.giovanni@gmail.com

COSTO

€ 350 (min 8 iscritti max 12) + Iscrizione al GAM valida per il 2023.

La quota comprende: Onorario Guida Alpina, utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio (anche per le guide)

Iscrizioni con versamento di caparra di € 70 + 23 (tessera GAM 2023) 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: **2 novembre 2022**. 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

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

ATTIVITA'

SETTEMBRE

3 CRINALE DELLE OROBIE: Corno Stella da Foppolo

Sullo spartiacque della Valtellina, la vetta offre un panorama a 360° sulle Alpi Retiche e le Orobie. (Barbara Savy)

Dislivello: 1300m Difficoltà: EE **Capogita:** Barbara Savy

9-10 VALMALENCO: WE al RIFUGIO GERLI-PORRO (1965m) per utilizzare pernottamento dei soci CAI Milano. Una delle più belle viste sulla Valmalenco con piccola fattoria con cani gatti e galline all'Alpe Fellaria l'alpeggio più alto d'Europa Giro del lago di Alpe Gera **Capogita:** Gemma Assante

25/9-1/10 TRA CALABRIA e BASILICATA: TREK al POLLINO

Tra le vette del Dolcedorme e di Cozzo del Pellegrino e gli orizzonti sulle acque del Tirreno e dello Jonio Difficoltà: E Capogruppo: Gemma Assante)

OTTOBRE

8 SVIZZERA: Giro della VALLE di MUGGIO

Camminando tra selve castanili, Graa, mulini ad acqua, rocchi e Nevère i cosiddetti "frigoriferi del passato" Dislivello: 600m Difficoltà: E **Capogita:** Gemma Assante)

15 TRENO + BICI nel Modenese

con visita alla Ferrari e ai Musei di Maranello e Modena, vivendo in prima persona il sogno del Cavallino Rampante Capogita: Barbara Savy

29 GIRO da DEFINIRE

Capogita: Cristina Mazzetti

MANIFESTAZIONI SOCIALI

In occasione del suo Centenario il GAM è lieto di ospitare la mostra fotografica del socio Cesare Gualdoni nell'ambito dell'evento **Milano Photofestival**

Periodo: 13 - 23 ottobre.

Inaugurazione giovedì 13 ottobre h 19:30 presso la sede GAM via Merlo 3 cit. GAM

La mostra sarà aperta tutti i giorni: lunedì-mercoledì-venerdì dalle 18 alle 21 martedì-giovedì dalle 12 alle 14 sabato- domenica

SERATE IN SEDE

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

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

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

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

13 ottobre – Inaugurazione della mostra fotografica PhotoFestival Milano

20 ottobre – Assemblea dei Soci per l'approvazione del Bilancio Preventivo 2022

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 2022 - pubblicato il giorno 30.8.2022
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>

DELEGA

Il sottoscritto.....socio del.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Ordinaria dei Soci..... indetta per il 20 ottobre 2022.

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto.....socio del.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Ordinaria dei Soci..... indetta per il 20 ottobre 2022.

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto.....socio del.....

delega il socio..... a rappresentarlo

all'Assemblea Ordinaria dei Soci..... indetta per il 20 ottobre 2022.

Il delegato

Il delegante