



Fondato nel 1923

*"ad excelsa tendo"*

# GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

NOTIZIARIO N. 1/2022 GENNAIO-FEBBRAIO



**FESTA di NATALE 15 dicembre 2022**

## ECHI DAL 2022!

Il 2022 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..... la ripresa che ci aspettavamo è andata un po' a rilento. Questi ultimi due anni di "fermo" ci hanno impigrito e la crisi finanziaria che pesa sui nostri borsellini ha contribuito a mandare deserte alcune belle proposte. A tutto ciò si è aggiunta la scarsità di neve che ha bloccato le attività sulle pelli anzitempo. Ma nonostante le condizioni avverse siamo riusciti a fare belle iniziative in tutti i nostri settori di attività: ciaspole e scialpinismo in inverno, escursionismo e alpinismo in estate. Anche i Corsi GAM che ormai sono famosi e ricercati nell'ambito dell'offerta milanese sono ripresi con qualche difficoltà: per la prima volta nel 2022 non siamo riusciti ad attivare i Corsi di Arrampicata ma ci riproveremo il prossimo autunno fiduciosi come sempre e guidati dall'ottimismo. Il soggiorno estivo GAM noto come Settimana Verde è andato magnificamente!! In sintesi siamo riusciti a tenere vivo lo spirito del GAM e speriamo di continuare anche per la prossima stagione perché la voglia di andare in montagna non ci passa mai!!!

Vorrei ricordare anche il successo dei Corsi di Scialpinismo, Free Ride nonché di Alpinismo grazie sempre alla preziosa collaborazione delle guide alpine Luca & Valentina Biagini e abbiamo introdotto per i capigita un piccolo aggiornamento supervisionato dalla guida Maurizio Tasca aggiornamento che verrà continuato e ampliato per aumentare la sicurezza dei partecipanti e dei responsabili. Concludendo questa breve retrospettiva ringraziamo tutti coloro che hanno sostenuto il GAM rinnovando comunque la loro tessera, riportiamo il numero dei Soci 2022: 241 un numero leggermente inferiore agli anni pre-Covid ma confidiamo di tornare ai numeri precedenti in ogni caso i numeri ci confermano l'affezione dei Soci e la loro presenza in questo difficile momento.

## TESSERAMENTO 2023

### **Il GAM augura BUON 2023 a tutti**

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 2023 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 ad 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 2023**

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		
SOCIO ONORARIO ( 50 anni di anzianità GAM)	Contributo volontario		

\* 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 2023 + € 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](mailto:gam.milano0@gmail.com)

**Prima di passare ai programmi.....**



## **Il 2023 è l'anno del CENTENARIO GAM**

Ebbene sì! il GAM compie **100** anni di attività e vogliamo festeggiarlo insieme a tutti i suoi soci, il 2023 vedrà parecchie iniziative a cui il "Comitato per il Centenario" sta lavorando.

Tu socia/o che hai idee e proposte e che vuoi collaborare scrivi a: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)

### **CAMMINARE sulla neve con le RACCHETTE- TURISMO INVERNALE**

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

Referenti GAM per le ciaspole:

- Cristina Mazzetti mail: [mazzetticristina1@gmail.com](mailto:mazzetticristina1@gmail.com)
- Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)

#### **Domenica 15 gennaio VAL DI MELLO "PICCOLA YOSEMITE"**

Incantevole meta anche invernale, partendo da San Martino ci addentriamo nella val Masino con o senza ciaspole a seconda dell'innnevamento. Disl: 350m. Diff. E Capo gita: Cristina Mazzetti

#### **sabato 21 gennaio SAN BERNARDINO – Percorso del Passo.**

Partiremo dal Villaggio di San Bernardino, passiamo dalle Fonti e raggiungiamo il Passo. Lunghezza: 11 km. Disl.: 580m. Diff.: T/E. Capogita: Gemma Assante

**4-5 febbraio**

**WE in VAL DI REZZALO al 'RIF. LA BAITA' (1860m).**

Dal parcheggio di Fumero (1480m), in prossimità di Sondalo (SO), si raggiunge il rifugio con 1h di cammino. Domenica ciaspolata in zona (Laghetti di Pollore 2350m). Capo gita: Cristina Mazzetti

**sabato 11 febbraio**

**Da COGNE a CHAMPLONG**

Diverse possibilità di passeggiare e/o ciaspolare alle porte del Parco nazionale del Gran Paradiso  
Lunghezza: 6 km. Disl.: 130m. Diff.: T/E. Capogita: Cristina Mazzetti

**23-26 febbraio**

**CARNEVALE in CARNIA**

con gli scialpinisti a Forni di Sopra, porta del Parco Naturale delle Alpi Friulane tra borghi autentici e perle alpine

**sabato 4 marzo**

**ST. BARTHELEMY**

Al centro della Valle d'Aosta. Percorreremo la balconata sino al Bosco Alpe Tsa de Fontaney su percorso facile, sicuro e panoramico. Lunghezza: 5.5km. Disl. 270m. Diff.E/T Capogita: Gemma Assante

**sabato 18 marzo**

**CIMA DEI SILTRI DA SAN SIMONE**

anello per la Forcella Rossa. Dal piazzale degli impianti di Foppolo (Val Brembana) risaliamo verso il Passo e poi in vetta. Difficoltà MR. Disl. 575m. Capogita: Gemma Assante

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

- 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 2022

PROGRAMMA:

Uscite

**28 gennaio** Tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita

**5 febbraio** Tecniche di salita Esercitazione ARVA

**19 febbraio** Gita

**5 marzo** Gita

**11-12 marzo** Gita con pernottamento in rifugio

Lezioni teoriche

**12 gennaio** Neve, valanghe e sicurezza

**26 gennaio** Carte topografiche e uso GPS

**16 febbraio** Pianificazione della gita

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

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

**Aprile- Luglio 2023.** 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 2023.** 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](mailto:giovanni.gaiani@tin.it)  
Tel. 02-89301570 (casa) cell: 3298191578

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

## **SCIALPINISMO & CIASPOLE**

Le destinazioni possono subire modifiche a causa delle condizioni nivologiche e metereologiche

Referenti GAM per le uscite:

- scialpinismo: Paolo Cesa Bianchi mail: [p.cesabianchi@sacebi.com](mailto:p.cesabianchi@sacebi.com) cell. 335 261795
- ciaspole Ferdinando Viganò mail:

**15 gennaio**

**COSTA di SERENA  
GITA del CENTENARIO GAM**

**scialpinismo**

Bell'itinerario nella valle del Gran San Bernardo. Gita completa con tratti ripidi ma sicuri. La vista dalla cima è grandiosa

Classificazione: BS

dislivello: 1100m

Capogita: Paolo Cesa Bianchi

**21 gennaio**

**SCATTA d'OROGNA 2466m**

**ciaspole**

Bellissima gita in Val d'Ossola, da Alpe Devero gioiello di rara bellezza incastonata tra le cime delle Alpi Lepontine

Classificazione: MR

dislivello: 1000m

Capogita: Ferdinando Viganò

**29 gennaio**

**MONTE ROSSO 2374m**

**scialpinismo**

Escursione nelle alpi biellesi. Una gita molto varia che offre due interessanti possibilità di discesa

Classificazione: MS

dislivello: 1200m

Capogita: Paolo Cesa Bianchi

**12 febbraio**

**SIRWOLTENHORN 2845m**

**scialpinismo**

Itinerario molto piacevole in Val Divedro, Passo del Sempione. Offre un notevole panorama ancor prima di arrivare in vetta

Classificazione: BS

dislivello: 1080m

Capogita: Alessandro Barin

**18 febbraio**                      **CIMA dei LUPI 2415m**                      **ciaspole**

In Val Tartano si risale la Val Lunga fino a raggiungere la larga e pianeggiante cima  
Classificazione: MR  
dislivello: 1100m  
Capogita: Ferdinando Viganò

**23-26 febbraio**                      **CARNEVALE in CARNIA**                      **scialpinismo**

A Forni di Sopra, porta del Parco Naturale delle Alpi Friulane tra borghi autentici e perle alpine  
Classificazione: BS  
dislivelli: 1000-1100m  
Capogita: Max Aicardi  
ISCRIZIONI APERTE fino a esaurimento posti

## TREKKING

Anticipo di primavera.....Vi proponiamo questi bellissimi trekking, i Programmi sono in elaborazione e verranno pubblicati al più presto sul sito ma potete manifestare il vostro interesse alle capogita.

Referenti GAM:

Cristina Mazzetti mail: [mazzetticristina1@gmail.com](mailto:mazzetticristina1@gmail.com) cell: 339 8320257

**22-26 marzo**                      **TOSCANA: lungo la via Francigena**

Trekking molto suggestivo tracciato sulla via Francigena, da Colle Val d'Elsa ad Abbadia Isola e Monteriggioni .  
Trekking sulle Crete Senesi (calanchi desertici particolari), e arrivo a Siena ove prevista la visita. Poi ad  
Abbazia di San Galgano con la famosa spada nella roccia, e per finire la città perduta di Semifonte, acerrima  
nemica di Firenze.

Capogita: per informazioni e prenotazioni Cristina Mazzetti mail: [mazzetticristina1@gmail.com](mailto:mazzetticristina1@gmail.com) cell: 339  
8320257

**29 maggio-3 giugno**                      **ISOLE PONTINE**

Tra mare cielo e natura proseguiamo il nostro itinerario "Toscano" alla scoperta delle isole Pontine, altre 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.

Capogita per informazioni e prenotazioni Cristina Mazzetti mail: [mazzetticristina1@gmail.com](mailto:mazzetticristina1@gmail.com) cell: 339  
8320257

**In autunno con data da definire**                      **SELVAGGIO BLU**

Il più famoso e spettacolare trekking d'Italia

## SERATE IN SEDE

La sede è aperta: **LUNEDI' h 18-19:30 e GIOVEDI' h 21-22:30**

**11 gennaio h 21**                      **CONSIGLIO DIRETTIVO**

Tutti i soci sono invitati per una partecipazione attiva e consapevole alla vita del GAM, vi aspettiamo!!!!

## 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.

- Regalo i miei sci da fondo cm 175 con scaglie e custodia.  
Per informazioni: Eva Stuckmann cell: 328 8282840
  
- Vendo scarponi FISHER misura 25.5 praticamente nuovi ( usati solo un we...)  
Prezzo da concordare  
Rivolgersi a Manuela Ojan mail: [manuela\\_ojan@hotmail.com](mailto:manuela_ojan@hotmail.com)

### I Soci

che volessero pubblicare in questa finestra sono invitati a far pervenire le loro segnalazioni a: [gam.milano0@gmail.com](mailto: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](mailto:gam.milano0@gmail.com)*

**Notiziario G.A.M. – N. 1 – GENNAIO-FEBBRAIO 2023 – Pubblicato il giorno 8.1.2023**

**Pubblicato dal GRUPPO AMICI della MONTAGNA Sottosezione del C.A.I. Milano**

**Via G.B.Merlo, 3 – 20122 MILANO -- e-mail: [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)**

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

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