



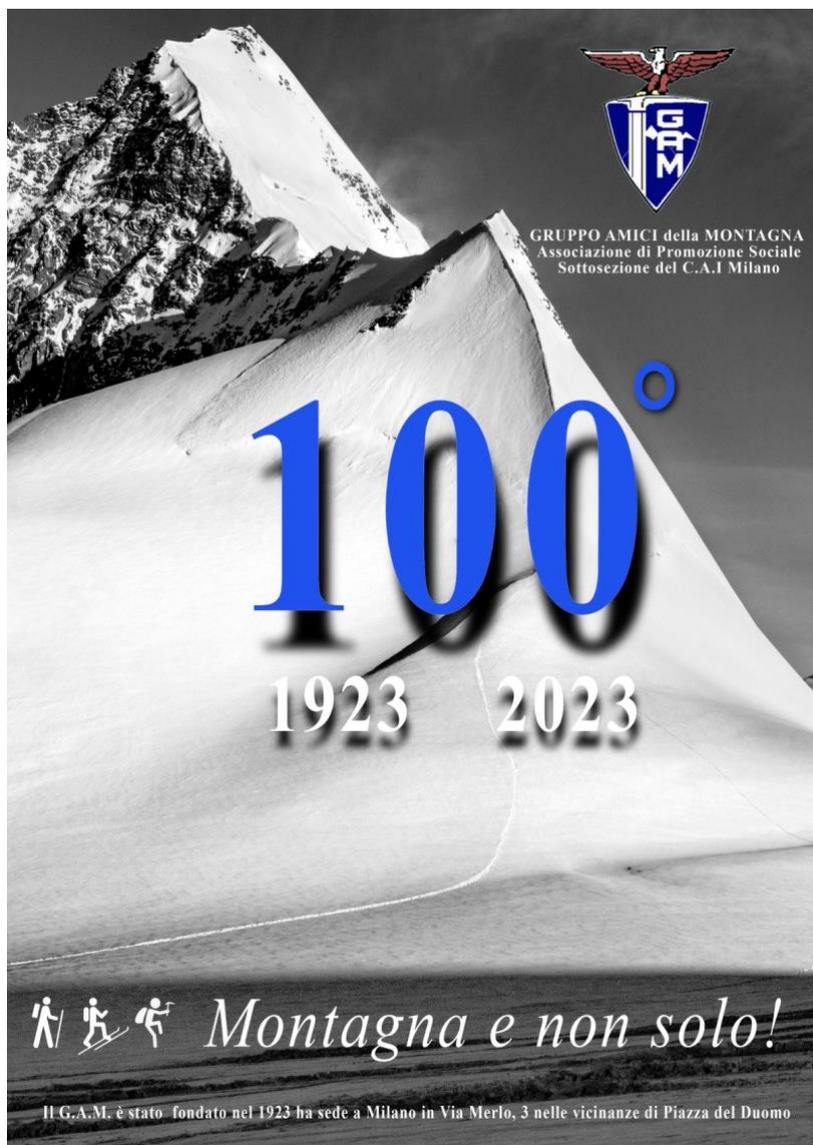
ECHI dalla FESTA del CENTENARIO GAM

Sabato 17 giugno 2023 al BOSCO in CITTA' abbiamo festeggiato il 100esimo compleanno del GAM. E' stata una festa bellissima che ha visto la partecipazione di numerosi soci in modo particolare è stata graditissima la presenza dei soci "anziani" esattamente quelli che hanno fatto la storia del GAM.



Il Centenario è ricordato con la pubblicazione di un volume del titolo

“UNA TRAVERSATA DI 100 ANNI”



Tutti i soci possono avere la loro copia:

- passando dalla Sede nei giorni di apertura lunedì h 18-19:30 oppure giovedì h 21-22:30 con offerta libera in contanti a partire da € 10
- scrivendo a: gam.milano0@gmail.com e sottoscrivendo una libera donazione a partire da € 10 sul C/C del GAM presso MPS IBAN IT 62 D 01030 01654 0000611 04572 causale donazione per pubblicazione Centenario.

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 è per il GAM solo un appellativo ma vogliamo sostanzialmente essere di promozione sociale!! Finanziando Progetti di promozione della Montagna rivolti a chi in montagna ha difficoltà ad andarci!! Dona il tuo 5x1000 a GAM e sostieni i nostri progetti

Firma **5x1000 al GAM**
c.f. 97005410150

DONAZIONI: Il GAM è abilitato a ricevere donazione che possono essere defiscalizzate nella dichiarazione dei redditi. I Soci interessati possono trovare tutte le informazioni al link:

<http://www.gam.milano.it/2023/04/14/sentieri-un-cammino-per-crescere-insieme-2023/>

ASSEMBLEA PER IL BILANCIO PREVENTIVO 2024

E' convocata l'Assemblea dei Soci **per giovedì 20 ottobre 2023 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]_[SEP]

1. Relazione del Presidente^[1]_[SEP]
2. Bilancio preventivo 2024
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

E veniamo ai Programmi delle nostre attività

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 E ESCURSIONISMO

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'

2 settembre GRAN TOURNALIN 3371

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 all'anticima. Il percorso escursionistico termina qui, la vera cima si raggiunge per passaggi rocciosi di III°, una breve calata in doppia e di conserva fino alla cima.

Capogita: Claudio Crespi Difficoltà:EE/ PD Dislivello: 1350m

9-10 settembre SASSO PIATTO 2964m

Il Sassopiatto (*Sasplat* in [ladino](#)) è una montagna che fa parte del Gruppo del Sassolungo, compreso tra la Val Gardena e la Val di Fassa. Noi arriveremo in cima per la ferrata Schuster, itinerario che ripercorre una vecchia via aperta da Oskar Schuster e Wilhelm Lohmuller il 19 agosto del 1896, già segnalato ed attrezzato con qualche corda fissa ed infissi metallici nell'anno successivo; ideale per chi voglia trascorrere una giornata in un ambiente grandioso e selvaggio percorrendo un itinerario logico e completo. Sabato arrivo al rifugio Vicenza. Domenica: salita alla cima e rientro a Milano.

Capogita: Alessandro Barin Difficoltà: D Dislivello complessivo 1200m di cui 400 di ferrata

16-17 settembre MONTE MONGIOIE 2630m

Il Mongioie è una delle maggiori montagne delle Alpi Liguri, un grande massiccio che domina la Val Tanaro. Si raggiunge uscita Ceva dell'autostrada Torino- Savona e si prosegue in direzione Imperia sino al paese di Viozene (mt.1.245). Sabato : In ca. 1h. si raggiunge il rifugio Mongioie (mt. 1.550), dove si pernotta. Domenica : Ci sono vari itinerari di salita su questo versante, noi seguiremo in salita la Gola delle Scaglie sino al Bocchin delle Scaglie (mt.2325) e la cresta Sud-Ovest. Si sale per un'esile traccia sino alla Rocca Garba e quindi per il crinale in vetta. Tempi : 3h. 1/2. Discesa per il versante Est passando per il Bocchin dell'Aseo (mt 2295) e il Piano dell'Olio (mt. 2032) sino al rifugio o direttamente a Viozene.

Capogita : Giovanni Gaiani. Difficoltà: EE. Dislivello:1080 m

23-24 settembre PIZZO TRESERO 3594m

Escursione molto appagante in un maestoso ambiente di alta quota. La salita si snoda a partire dal selvaggio Passo del Gavia, salendo tra torbiere d'alta quota, pietraie e morene, fino a calcare un facile ghiacciaio per poi arrampicarsi su un'aerea cresta rocciosa che conduce brevemente in vetta. Magnifica la vista sul grande ghiacciaio del Dosegù, che sebbene in evidente ritirata, offre ancora un notevole spettacolo con il suo sviluppo articolato tra scivoli ghiacciati e seracchi

sospesi, fino alle morene terminali. Sabato: arrivo al Rifugio Berni Domenica: salita alla vetta e ritorno

Capogita: Ferdinando Viganò

Difficoltà: PD-

Dislivello: 1120m

1 ott MONTE CASTELLO 1474m

Bella sgambata in Val Anzasca. Il tracciato è semplice ma ha dalla sua parte il bel panorama del Monte Rosa, della valle Anzasca, nonché sulla sottostante Ossola. Arrivati a Cimamulera, si sale verso l'Alpe Propiano poi verso l'Alpe Castello e per dorsale si raggiunge la cima.

Capogita: Barbara Savy

Difficoltà: E

Dislivello: 1062m

7 ottobre PIZZO di PETTO 2270m

Il Pizzo di Petto costituisce una delle cime più interessanti del sottogruppo della Vigna a cavallo fra la Val Seriana e la valle di Scalve, nella zona del Gruppo della Presolana. Si presenta come una piramide rocciosa con verticali pareti ma la salita da sud risulta molto agevole per ripidi pendii erbosi.

Capogita: Gabriella Russo

Difficoltà: EE/F

Dislivello 1100m

15 ottobre MONTE CAPEZZONE 2421m

Bella escursione autunnale nell'alta Valle Strona, con grandi vedute sul gruppo del Monte Rosa. Dal villaggio Walser di Campello Monti (mt. 1305) si sale al Lago di Capezzone (mt. 2100) che si costeggia sulla destra e di qui Difficoltà: E con salita su pietraia si raggiunge la vetta.

Capogita: Giovanni Gaiani

Difficoltà: E^[L]_[SEP]

Dislivello: 1116 m

21 ottobre CORNO STELLA 2620m

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 de destro per superare l'ultimo salto di roccia

Capogita: Barbara Savy

Difficoltà: EE

Dislivello: 1020m

ottobre/ novembre MONTESTELLA Milano

In data ancora da definire: grande cerimonia in cui poseremo il GEOLABIO che GAM e CAI Mi offrono alla città di Milano

CORSI

.....con 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 2023)

✓ **ARRAMPICATA su ROCCIA**

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 ^L_{SEP} Corso outdoor di 4 giornate. ^L_{SEP} Tecnica di arrampicata: schemi motori di base, progressione fondamentale, progressione a triangolo. Tecnica di sicurezza: terreno sportivo, monotiri, arrampicata da secondo.

PERIODO

settembre – ottobre 2023

PROGRAMMA

24 settembre: Coordinazione dinamica elementare, spostamento del peso, uso dei piedi.

7 ottobre: Progressione fondamentale, individuazione ed uso del “finale”

21 ottobre: Progressione a triangolo

22 ottobre: Arrampicata da capo cordata

ISCRIZIONE

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

gajani.giovanni@gmail.com

COSTO

€ 280 (min 6 iscritti) + iscrizione al GAM valida per 2023. I nuovi soci che dovranno iscriversi al GAM potranno già avere la tessera valida per il 2024.

Iscrizioni con versamento di caparra di € 100 (+23 tessera GAM 2024) 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.

Corsi Invernali 2023 -24

✓ **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 2023 – gennaio 2024

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

28 novembre Esercizi a terra ed inquadramento sugli schemi motori di base

9 gennaio Neve, valanghe e sicurezza

Uscite

16- 17 dicembre Esercizi di tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita

19- 20 gennaio Esercizi di tecnica con utilizzo degli impianti di risalita e pelli di foca

ISCRIZIONE

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

COSTO

€ 350 (min 8 iscritti max 12) + Iscrizione al GAM valida per il 2024.

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 2024) 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 2023**. 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**

✓ **CORSO di FOTOGRAFIA**

FOTOGRAFARE LA MONTAGNA

[LocandinaFotografiainmontagna](#)

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/fotografare-la-montagna/>

CONTENUTI:

Quattro incontri teorici per imparare a fotografare la montagna e una uscita in ambiente per mettersi alla prova tra fine ottobre e novembre

PERIODO:

ottobre-novembre 2023

PROGRAMMA:

26 ottobre- 1° incontro: la luce, la macchina fotografica (ottiche intercambiabili, compatta, iPhone), gli obiettivi

9 novembre- 2° incontro: l'inquadratura, il mosso, lo sfuocato, l'impostazione della foto-camera

16 novembre- 3° incontro: l'archiviazione (Bridge), la post produzione (Photoshop), la stampa di fotoquadri, i fotolibri.

23 novembre- 4° incontro: come scegliere la fotocamera giusta con la partecipazione di FCF (Forniture Cine Foto)

A data da definire: uscita in ambiente per mettersi alla prova, commento dei lavori svolti.

ISCRIZIONE:

Referente per iscrizioni: Gabriella Russo mail: gabriru4000@gmail.com cell: 339 8052658
Le lezioni si svolgeranno nella sede GAM di via Merlo 3 Milano dalle 21 alle 22:30 e saranno tenute da Cesare Gualdoni fotografo di professione.

COSTO:

Costo: € 40 soci GAM; € 50 soci CAI. La quota dovrà essere pagata con bonifico sul c/c del GAM IBAN IT 62 D 0103 0016 54 0000 6110 4572, specificando nella casuale " nome cognome- Corso di Fotografia. **ISCRIZIONI APERTE** fino a esaurimento posti

ESCURSIONISMO TURISTICO

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

ATTIVITA'

9-10 settembre	WE al rifugio Pizzini – Capogita: Gemma Assante
16 settembre	Val Vertova- Monte Poieto – Capogita: Gemma Assante
24 settembre	Pizzo Castello da Cimamulera – Capogita: Barbara Savy
8 ottobre	Foliage/castagnata – Capogita: Gemma Assante
14-21 ottobre	Trek sulla Costiera Amalfitana – Capogita: Gemma Assante

MANIFESTAZIONI SOCIALI

In occasione del suo Centenario il GAM è lieto di ospitare la mostra fotografica del socio
Cesare Gualdoni

Il socio Cesare Gualdoni fotografo ci fa partecipi della sua passione per la montagna attraverso l'obiettivo fotografico. In questa mostra l'attenzione si concentra su un doppio percorso che raggiunge due aree colpite negli anni scorsi da calamità naturali la Val di Fassa e i Monti Sibillini nelle quali il GAM ha vissuto due suggestive trasferte scialpinistiche.

La mostra è aperta nei giorni:

- Ogni lunedì dalle 18 alle 19:30
- Ogni giovedì dalle 21 alle 22:30
- O su appuntamento contattando Gabriella Russo al cell: 339 8052658

SERATE IN SEDE

APERITIVI del CENTENARIO: 100 anni di montagna e non solo

a cura di Gemma Assante

25 settembre h 19:30 aperitivo

SCOPRIAMO INSIEME il sentiero urbano MilanoInCima n° 101

del CAI Milano

[Locandina Conferenza Costa GAM](#)

CONFERENZA con proiezione di immagini a cura di **Alfredo Costa** responsabile sentieri urbani del CAI Milano.

Inaugurato dal CAI nel settembre 2021 il primo sentiero CAI in un grande centro urbano d'Italia è uno dei primi in Europa, dopo due anni di intenso lavoro.

Il sentiero urbano MilanoInCima n. 101 è lungo 9,5 Km e attraversa tre grandi Parchi e due Aree Verdi lungo l'asse verde del Sempione, da Piazza Duomo alla sommità del Monte Stella. Durante la conferenza scopriremo insieme gli aspetti naturalistici e botanici presenti nella nostra città, le sue curiosità e la sua stratificazione evolutiva.

La serata sarà accompagnata da un Aperitivo con la formula del

“ BRING&SHARE: tutti portano qualcosa tutti assaggiano tutto”

Per informazioni e prenotazioni: Gemma Assante cell: 3479508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

9 ottobre h.19:30 aperitivo

h 21 presentazione

LA MENTE E I LUOGHI

Presentazione del libro di montagne, viaggi, avventure di Enzo Concardi, fondatore della Sezione CAI di Corsico. Già autore di diverse raccolte di poesie, ci verranno raccontate con particolare sensibilità le esperienze vissute in imprese, spedizioni e viaggi, sia all'estero che sulle nostre montagne.

La serata sarà accompagnata da un Aperitivo con la formula del

“ BRING&SHARE: tutti portano qualcosa tutti assaggiano tutto”

Per informazioni e prenotazioni: Gemma Assante cell: 3479508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

6 novembre h 19:30 aperitivo

h 21 presentazione

LE ENERGIE RINNOVABILI CI BASTERANNO?

il socio Federico Guarneri, ingegnere, si interroga sulle energie rinnovabili. Sole e vento potranno dare al mondo tutta l'energia che serve?

La serata sarà accompagnata da un Aperitivo con la formula del

“ BRING&SHARE: tutti portano qualcosa tutti assaggiano tutto”

Per informazioni e prenotazioni: Gemma Assante cell: 3479508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

20 novembre

SPECIAL GUEST

h 21 presentazione

SERATA con FRANCO MICHIELI [Michieli CV2023](#)

Un incontro per ricordare traversate e amici dei tempi dell'accantonamento GAM a Planpincieux

L'ABBRACCIO SELVATICO delle ALPI

[Michieli Locandina](#)

Aperitivo molto speciale perché viene a trovarci **FRANCO MICHIELI**, un caro e vecchio amico del GAM, non perché vecchio ma perché in tempi non recenti, da giovane alpinista con il sogno di diventare esploratore e scrittore, ha frequentato il GAM di Planpincieux, quando l'accantonamento della Val Ferret era aperto per due mesi estivi ad accogliere soci, non soci, alpinisti, guide che passavano di là. Franco era uno di loro. La sua vita si è poi realizzata e, da geografo ed esploratore ha scritto molti libri, che sono non solo guide e descrizioni di traversate di paesaggi e terre selvagge, ma perfezionano una sua intuizione: *La via invisibile*. In uno dei suoi primi DVD presentati in GAM, Franco ci ha affascinato mostrando con l'esperienza vissuta che, come gli animali possiedono un senso di orientamento naturale, anche noi possiamo rieducarci a trovare/sentire la via invisibile del muoverci nella natura. I suoi libri lo raccontano: ricordiamo *Scrivere la natura* (con Davide Sapienza, Zanichelli, 2012), *Huascarán 1993. Verso l'alto, verso l'altro* (Club Alpino Italiano, 2013), *La vocazione di perdersi. Piccolo saggio su come le vie trovano i viandanti* (Ediciclo, 2015, nuova edizione illustrata con Andrea Casciu, 2021), *L'estasi della corsa selvaggia* (Ediciclo, 2017), *Andare per silenzi* (Sperling & Kupfer 2018), *L'abbraccio selvatico delle Alpi. Una traversata alpinistica sotto il sole e le stelle, dall'adolescenza verso l'ignoto* (Ponte alle Grazie 2020), *Per ritrovarti devi prima perderti. Guida tecnico-filosofica all'orientamento naturale* (Ediciclo, 2022).

Durante la serata rievocherà la traversata delle Alpi da mare a mare compiuta con gli amici a 19 anni, ricordando anche compagni d'avventura che con lui frequentavano Planpincieux. Sarà una bella opportunità per tutti noi di incontrarlo di nuovo o di conoscerlo e di acquistare i suoi libri.

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

28 settembre – Riunione della Commissione Scialpinismo e Ciaspole per la stesura del programma

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

20 ottobre – Assemblea dei Soci per l'approvazione del Bilancio Preventivo 2023

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 2023 - pubblicato il giorno 30.8.2023
Publicato dal GRUPPO AMICI della MONTAGNA Sottosezione del C.A.I. Milano
Via G.B.Merlo, 3 – 20122 MILANO – Telefono: 339 8052658- e-mail: gam.milano0gmail.com
<http://www.gam.milano.it>

DELEGA

^[]_[]Il sottoscritto.....socio del GAM

delega il socio.....^[]_[]a rappresentarlo

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

2023.^[]_[]

Il delegato

Il delegante

DELEGA

^[]_[]Il sottoscritto.....socio del GAM

delega il socio.....^[]_[]a rappresentarlo

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

2023.^[]_[]

Il delegato

Il delegante

DELEGA

^[]_[]Il sottoscritto.....socio del GAM

delega il socio.....^[]_[]a rappresentarlo

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

2023.^[]_[]

Il delegato

Il delegante