



## GAM - GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

Sottosezione del CAI Milano

NOTIZIARIO N. 5/2023 NOVEMBRE-DICEMBRE

### Dall' ultima ASSEMBLEA dei SOCI

Carissimi Soci e Socie (e Simpatizzanti tutti che presto speriamo di avere tra i soci) che non avete potuto partecipare all'Assemblea tenutasi lo scorso 19 ottobre 2023 vi aggiorniamo su quanto ci siamo detti perché l'Assemblea non è solo un momento "formale" voluto dal nostro Statuto ma un importante momento di dialogo e scambio di pareri nonché un momento di verifica dello stato di "salute" della nostra Associazione. Infatti durante l'Assemblea non solo abbiamo approvato un Bilancio Preventivo 2024 caratterizzato da fiducia nel futuro e con l'ottimismo che ci contraddistingue ma ci siamo anche confrontati sul futuro della nostra Associazione: le cariche istituzionali e parecchi soci stanno lavorando alacremente per superare questo periodo davvero difficile. Sarà necessario che tutti i Soci si sentano chiamati in causa e diano il loro contributo: auspichiamo una maggiore partecipazione alla vita associativa attraverso la fattiva collaborazione al fine di garantire al GAM altri splendidi 100 anni. Abbiamo ribadito che **ogni socio e socia è importante** e deve mettere a disposizione di tutti le sue abilità piccole o grandi che siano con spirito costruttivo e con la generosità e la disponibilità che ci hanno da sempre caratterizzati.

Nel 2023 il GAM ha compiuto **100 anni**

non perdetevi il libro celebrativo del Centenario GAM!!!

Uno splendido volume dal 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](mailto: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) + € 5 per la spedizione a casa

**27 novembre h 19.30 in sede GAM**

**APERITIVO per il TESSERAMENTO 2024**

### **SOCIO E' IMPORTANTE**

Il GAM ha iniziato la sua campagna di Tesseramento 2024. L'anno che si chiude, il 2023, ci consente un cauto ottimismo: le attività hanno subito una decisa riduzione le cui cause saranno oggetto di analisi da parte del Direttivo anche il numero di soci non è in linea con gli anni precedenti ma in leggero calo chiediamo a tutti di sostenerci rinnovando l'amore e la fedeltà al GAM!!!!. Ci piace pensare che ognuno dei soci si senta al "centro" dell' Associazione e partecipi attivamente a farla crescere.

**Tesseramento quindi!!**

Anche per quest'anno abbiamo deciso di mantenere le stesse quote (che sono riportate in fondo) confidando nel rinnovo di tutti e nell'arrivo di nuovi soci. La quota associativa consente al GAM di esistere e di far sentire forte la sua voce all'esterno.

Diamo ai soci vecchi e nuovi un caloroso benvenuto: il bollino 2024 sarà in vendita.

Vi ricordiamo che è necessario rinnovare l'iscrizione anche al CAI per avere la copertura assicurativa indispensabile per chi va in montagna

Presso il GAM è possibile iscriversi al CAI Milano nelle seguenti modalità:

- In sede nei giorni di apertura: **lunedì** dalle 18.00 alle 19.30 oppure **giovedì** dalle 21 alle 22.30 in contanti
- Online, seguendo le istruzioni al link <http://www.gam.milano.it/associazione/modalita-e-quote-discrizione/>

Le quote 2024 sono riportate al seguente link: <http://www.gam.milano.it/associazione/modalita-e-quote-discrizione/> e qui sotto:

#### QUOTE ASSOCIATIVE GAM e QUOTE ASSOCIATIVE CAI Milano 2024

SOCIO	QUOTA GAM €	QUOTA CAI €	Spedizione + nuovo socio €
ORDINARIO (dai 18 anni)	23	58*	1 + 4
VETERANI dai 65 anni con almeno 10 anni di anzianità Gam	15	58*	1
FAMILIARI conviventi	8	33*	1 + 4
JUNIORES (fino a 17 anni)	8	33*	1 + 4
SOSTENITORE	40		
SOCIO ad HONOREM ( 50 anni di anzianità Gam)	Contributo volontario		

\* aggiunta di € 5,15 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 2024 + € 1 per la spedizione postale a casa. I nuovi soci dovranno compilare i moduli di iscrizione al link: <http://www.gam.milano.it/wp-content/uploads/2012/01/Modulo-iscrizione-GAM-1.pdf> e/o al link: <http://www.gam.milano.it/wp-content/uploads/2012/01/modulo-nuova-iscrizione-socio-ordinario.pdf> i moduli devono essere scaricati su computer, compilati e rispediti a GAM via mail: [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)

L'intero **Programma delle Attività Invernali** sarà presentato in sede Via Merlo 3 Milano

**LUNEDI' 27 NOVEMBRE h. 19:30**

La serata sarà accompagnata da chiacchiere vino castagne e.....**tessere 2024!!!!**

Inoltre chiediamo a Tutti di

**SOSTENERE IL GAM**

donando il proprio

**5x1000**

Indicate il **C.F. 97005410150** sulla vostra dichiarazione dei redditi!!!! Questo fondo sarà devoluto a Progetti di interesse sociale: nel 2023 abbiamo dato vita al Progetto

## **“SENTIERI- UN CAMMINO per CRESCERE INSIEME”**

in collaborazione con il Centro per Giovani di Comunità Nova abbiamo portato in montagna ragazzi che prima non si erano mai avvicinati a questo mondo. L'esperienza è stata molto positiva e generata nuove passioni nei partecipanti. Il Progetto è svolto in collaborazione con la **FALC** che grazie ai suoi istruttori hanno reso possibile avvicinare i ragazzi all'arrampicata.

**LUNEDI' 27 novembre h 19:30 in sede GAM** il referente GAM Ferdinando Viganò racconterà com'è andato il Progetto e darà il via alla raccolta di nuovi fondi per poter continuare e sostenere l'iniziativa!!!!

**14 dicembre h:20**

**FESTA di NATALE**

Cari Soci, anche quest'anno non manca la bella e tradizionale Festa di Natale GAM, una splendida occasione per incontrarci, scambiarci affettuosi auguri e condividere piatti succulenti. La festa si terrà con la consueta modalità del

“ BRING and SHARE”

porta qualcosa e assaggi tutto

Solitamente in questa occasione festeggiamo la fedeltà dei nostri soci 50ennale e 25ennale, nel 2023 non abbiamo soci 25ennali da festeggiare ma con gioia festeggeremo la nuova socia

**ad honorem VAI ROSANNA**

## **APERITIVI del CENTENARIO: 100 anni di montagna e non solo**

a cura di Gemma Assante

Le serate saranno 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](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)

**6 novembre h 19:30 aperitivo**

h 21 presentazione

**LE ENERGIE RINNOVABILI CI BASTERANNO?**

[Guarneri Locandina](#)

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

**13 novembre h.19:30 aperitivo**

h 21 presentazione

**LA MENTE E I LUOGHI**

[Concardi Locandina](#)

Presentazione del libro di montagne, viaggi, avventure di Enzo Concardi, fondatore della Sezione CAI di Corsico.

**20 novembre**

h 21 presentazione

**FRANCO MICHIELI special guest**

**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*. Da scoprire durante la serata..... Un incontro per ricordare traversate e amici dei tempi dell'accantonamento GAM a Planpincieux

**27 novembre h.19:30**

**APERITIVO per il TESSERAMENTO GAM&CAI 2024**

Grande incontro tra soci vecchi e nuovi per chiudere i festeggiamenti del CENTENARIO GAM. Durante la serata sarà possibile associarsi o rinnovare la fedeltà al GAM 2024 nonché ritirare la propria copia del libro GAM "Una traversata lunga 100 anni".

Nell'occasione verranno presentati i Programmi Invernali del GAM e sarà possibile partecipare al Progetto "Sentieri- Un cammino per crescere" con la proprio donazione

**ESCURSIONISMO TURISTICO INVERNALE**

Referenti GAM per questo programma: Cristina Mazzetti mail: [mazzetticristina1@gmail.com](mailto:mazzetticristina1@gmail.com) e

Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)

**sabato 5 novembre FOLIAGE all'OASI ZEGNA**

Capogita: Cristina Mazzetti

**sabato 2 dicembre RIFUGIO GREMEI - VAL BREMBANA**

Capogita: Cristina Mazzetti

**7-10 dicembre CAMMINARE sulla NEVE**

in località da definire in base all'innevamento quindi.....occhio alla NEWSLETTER!!!

Capogita: Gemma Assante

**sabato 13 gennaio RIFUGIO TERREROSSE - VAL CARISOLE**

Capogita: Cristina Mazzetti

**sabato 27 gennaio RIFUGIO ORSI - ALTA Val CURONE**

Capogita: Gemma Assante

**15-18 febbraio CARNEVALE in VAL MAIRA**

Capogita: Gemma Assante

**sabato 25 febbraio RIFUGIO ALPE PREMANIGA**

Capogita: Cristina Mazzetti

**1-2 marzo WE in RIFUGIO al MORTIROLO**

Capogita: Gemma Assante

**16 marzo RIFUGIO GIUGIATTI - VAL CAVALLINA**

capogita: Cristina Mazzetti

Le destinazioni possono subire modifiche in base al meteo e all'innevamento.

Per essere informati leggete la newsletter settimanale ai Soci e Simpatizzanti.



Bellissima gita tra valloni e cime dell'Engadina. Splendidi panorami sul Gruppo del Bernina, Cengalo e Badile  
Difficoltà: BS  
Dislivello: 1000m  
Capogita: Alessandro Barin

**4 febbraio**                      **PIZ MEZDI' 2992m**                      **scialpinismo**

Nella valle di St. Moritz bellissima sciata su terreno sostenuto. Dalla cima splendida vista su tutta l'Engadina  
Difficoltà: BS  
Dislivello: 1200m  
Capogita: Federico Timeus

**10 febbraio**                      **MONTE FRERONE 2673m**                      **ciaspole**

Bellissima escursione in Val Camonica in ampi valloni fino ad arrivare in cresta. Da lì si raggiunge la panoramica cima  
Classificazione: BS  
Dislivello: 900  
Capogita: Ferdinando Viganò

**15-18 febbraio**                      **CARNEVALE in VAL MAIRA**                      **scialpinismo**

4 giorni sulle pelli in un piccolo paradiso naturale, una delle valli più incontaminate dell'arco alpino all'ombra delle Alpi Cozie incastonata tra la val Varaita, la Valle Stura e la Valle Grana  
Difficoltà: MS/BS  
Dislivello: 1000-1200m  
Capogita: Max Aicardi

Le destinazioni possono subire modifiche in base al meteo e all'innevamento.  
Per essere informati leggete la newsletter settimanale ai Soci e Simpatizzanti.

## **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 ebbrezza della velocità. E' molto di più: uno strumento per visitare il mondo della Montagna quando indossa il suo vestito più scintillante.

Periodo: Gennaio - Marzo 2023

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

Il Programma completo con le istruzioni per l'iscrizione al link:

<http://www.gam.milano.it/attivita/corso-di-scialpinismo/>

- Con gli sci su neve libera: ***CORSO di SCIALPINISMO (SA2)***

Corso rivolto a chi ha già partecipato in passato almeno ad un corso base

Contenuti del corso sono il perfezionamento della tecnica, ripasso di autosoccorso in va- langa, scelta della traccia, progressione su ghiacciaio e su tratti di misto.

Oltre alla normale dotazione da scialpinismo sarà necessario avere imbracatura, piccozza e ramponi.

Periodo: marzo-aprile 2024

PROGRAMMA:

Uscite

**Venerdì, sabato e domenica 15-16-17 marzo:** zona dell'Oberralppass presso il rifugio Da Maighels, ottimo punto d'appoggio per un ventaglio di ascensioni molto belle e diversificate.

**Sabato e domenica 6-7 aprile:** ascensione in alta quota con pernottamento in rifugio in località da decidersi.

Il Programma completo con le istruzioni per l'iscrizione al link:

<http://www.gam.milano.it/attivita/corso-di-scialpinismo-sa2/>

## ESCURSIONISMO TURISTICO

### Anticipazione

**30 maggio- 4 giugno**

**TREKKING a MADEIRA**

A grande richiesta, stiamo preparando il Programma..... ma chi è interessato può segnalare il suo nome alla Referente Cristina Mazzetti mail: [mazzeticristina1@gmail.com](mailto:mazzeticristina1@gmail.com) cell: 339 8320257

## SERATE IN SEDE

La sede GAM è aperta come segreteria negli orari:

- LUNEDI' h 18- 19:30
- GIOVEDI' h 21- 22:30

**8 novembre h 21**                    **CONSIGLIO DIRETTIVO**

Tutti i soci sono invitati a partecipare. La serata è anche un'occasione di incontro per proposte e scambio di idee

**27 novembre h 21**                    **TESSERAMENTO & PRESENTAZIONE DEI PROGRAMMI INVERNALI**

Soci e simpatizzanti sono invitati a una serata di incontro per conoscere le prossime iniziative, per scambiare saluti e chiacchiere e per **TESSERARSI....** in compagnia di un bicchiere di buon vino

**4 dicembre h 21**                    **CONSIGLIO DIRETTIVO**

Tutti i soci sono invitati a partecipare. La serata è anche un'occasione di incontro per proposte e scambio di idee

**14 dicembre h.20**                    **FESTA di NATALE**

Tradizionale scambio di auguri tra i soci e premiazione della fedeltà 50ennale della socia Rosanna Vai

## ***SEGUICI si Instagram e su Facebook***

Il GAM è presente sul suo sito tradizionale ma anche su Facebook e Instagram

FB: [GAM Gruppo Amici della Montagna Scialpinisti Top - Facebook](#)

FB: [www.facebook.com/profile.php?id=100083498191216](https://www.facebook.com/profile.php?id=100083498191216)

FB: [www.facebook.com/profile.php?id=100067901692910](https://www.facebook.com/profile.php?id=100067901692910)

INSTAGRAM al link:

<https://instagram.com/gam.milano?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

.....diventa follower cliccando su "segui". Guarda e condividi le nostre iniziative e le foto delle nostre gite!

## **BACHECA delle OCCASIONI**

**Il GAM AFFITTA** la sua bella sede rinnovata ai Soci **per attività personali** durante le ore diurne. La tariffa varia a seconda della durata dell'utilizzo da € 50 a €150 (+ IVA) da concordare con il CD  
Chi è interessato può scrivere a: [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)

*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. 5 – NOVEMBRE-DICEMBRE2023 - Pubblicato il giorno 6.11.2023**  
**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>**