



ECHI dall'ESTATE

Come si poteva ipotizzare un'estate 2024 così? Il meteo è stato davvero inclemente e ci ha costretti ad annullare quasi tutte le gite in programma sia di Alpinismo-Escursionismo che di Escursionismo Turistico. Ma l'estate continua e speriamo che ci porti un settembre migliore di questo luglio....Abbiamo tante entusiasmanti proposte da realizzare!! Trovate qui di seguito le gite in programma per settembre – ottobre e sul sito GAM: <http://gam.milano.it>

Si sono conclusi invece con grande soddisfazione di tutti i corsi di Alpinismo Base A1 e Alpinismo Avanzato A2 che hanno visto la grande partecipazione di sempre. In finale di estate avremo i Corsi di Arrampicata e inizio inverno il tradizionale corso di Tecnica di sci fuori pista ci preparerà allo scialpinismo.

Ultimo ma non meno importante ci sarà in ottobre l'Assemblea ordinaria dei soci: un'occasione per incontrarsi e progettare il futuro GAM.

Inoltre 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

con la vostra donazione potete sostenere il Progetto GAM Sentieri- Un cammino per crescere insieme 2024

Tutte le informazioni sul **Progetto Sentieri 2024** al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/progetto-sentieri-2024/>

NOTA BENE

Trovate la Relazione Finale del **Progetto Sentieri 2023** al link:

<http://www.gam.milano.it/2024/03/23/progetto-sentieri-2023-presentazione-finale/>

DONAZIONI: Il GAM è abilitato a ricevere donazione che possono essere defiscalizzate nella dichiarazione dei redditi. I Soci interessati possono inviare un contributo volontario a GAM: banca MPS c/c IBAN MPS IT 62 D 01030 01654 000061104572 (specificare nella causale: nome cognome C.F. erogazione liberale per Progetto Sentieri). **Tutte le erogazioni sono fiscalmente deducibili**

ASSEMBLEA PER IL BILANCIO PREVENTIVO 2025

E' convocata l'Assemblea dei Soci **per giovedì 24 ottobre 2024 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 2025
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 settembre-ottobre**

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 tramite la newsletter

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

ATTIVITA'

7-8 settembre **BOCCHETTE ALTE**

La via ferrata delle Bocchette Alte è una delle vie più famose delle Alpi, si sviluppa in un ambiente indimenticabile. Non presenta passaggi difficili ma molto esposti alcuni anche non protetti. 1°g Arrivo al Rifugio Tuckett da Vallesinella per sentiero Dislivello 650m 2°g Dal rifugio attraversata delle Bocchette e rientro al Rifugio Alimonta e da qui a Vallesinella. Tempo previsto: 10h Dislivello: +950m, -1560m Difficoltà: MD Capogita : Luca Mariani – Gabriella Russo

14-15 settembre **GIRO dei CADINI**

I Cadini fanno parte delle Dolomiti orientali, patrimonio UNESCO. Percorso non difficile ma lungo con tratti esposti. 1°g Arrivo al Rifugio Fonda Savio per il sentiero Bonacossa. 2°g Sentiero Durissini e ritorno a Misurina Difficoltà: F Dislivello: 1000m circa Capogita : Alessandro Barin

22 settembre **CIMA dell'UOMO 2390m**

Cima molto panoramica sopra Locarno-Bellinzona.

Gita per sentieri ben evidenti, passaggi di primo grado nell'ultimo canalino sotto la vetta. Dalla Forcole per sentiero e vari saliscendi si raggiunge la Capanna Borgna, da qui per pendii si arriva al canalino ben scalinato che ci porta in vetta. Difficoltà: EE Dislivello: 1090m Capogita : Barbara Savy

28 -29 settembre **PIZZO REDORTA 3038m**

Massiccia montagna delle Orobie, dalla vetta panorama circolare. 1°g Da Fiumenero fino al Rifugio Baroni Dislivello: 1500m 2°g Dal rifugio su faticoso sentiero fino alle rocce della ex schiena di mulo, da qui per canale detritico fino alla Bocchetta di Scais e per ulteriore canalino ripido e franoso di pochi metri in vetta. Dislivello : 750m Difficoltà: EE,A,II,F+ Capogita : Michele Cardillo

5 ottobre **CIMA di SALIMMO 3115m per la Pala Ghiacciata**

La cima di Salimmo si erge alle propaggini del gruppo dell'Adamello. Presenta ripide pareti rocciose ma la via normale non presenta particolari difficoltà. Su sentiero fino alla Bocchetta dei Buoi, salire al centro del vallone fino al ripido canale che porta alla vetta. Discesa per la via di salita Dislivello: 1184m m Difficoltà: EEA/PD Capogita : Claudio Crespi

12 ottobre **LAGO CINGINO 2340m**

Spettacolare gita in valle Antrona che merita di essere fatta per la bellezza della zona, per gli stambecchi acrobati che la abitano e per l'attraversamento del tunnel che si sconsiglia a chi soffre di claustrofobia. Dislivello: 1200m Difficoltà: E Capogita : Alessandro Barin

19 ottobre **MONTE GENEROSO 1701m**

Saliremo al Monte Generoso per il sentiero Gianola, sentiero che si alza sempre più ripido fino a un breve tratto attrezzato e un traverso su cengia esposta fino alla vetta. Discesa lungo la cresta nord per Cima della Piancaccia e Val dalla Crus Dislivello :mt.1200 Difficoltà: EE Capogita: Giovanni Gaiani

26 ottobre **PIETRA PARCELLARA cresta SE**

Montagna assolutamente spettacolare che domina tutta la valle e il paese di Bobbio. Da Donceto si sale seguendo i segnavia fino al colletto e poi per roccette di cresta in vetta. Dalla vetta per la via normale alla Pietra Perduca si scende compiendo un giro ad anello di circa 10 km Capogita: Max Aicardi

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 2024)

✓ **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 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

settembre – ottobre 2024

PROGRAMMA

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

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

19 ottobre: Progressione a triangolo

20 ottobre: Arrampicata da capo cordata

ISCRIZIONE

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

COSTO

€ 290 (min 6 max 12 iscritti) + iscrizione al GAM valida per 2023. I nuovi soci che dovranno iscriversi al GAM potranno già avere la tessera valida per il 2025

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 2024 -25

✓ 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 2024 – gennaio 2025

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

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

9 gennaio Neve, valanghe e sicurezza

Uscite

14- 15 dicembre Esercizi di tecnica di discesa fuoripista con utilizzo degli impianti di risalita

17- 18 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

€ 360 (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 € 80 + 23 (tessera GAM 2025) 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 2024**. 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 e il nuovo SA2 per chi vuole perfezionarsi**

ESCURSIONISMO TURISTICO

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

ATTIVITA'

7-8 settembre RIFUGIO PONTI

Al cospetto del Monte Disgrazia Capogita Gemma Assante

Classificazione E

22 settembre MONTE SAN PRIMO

Capogita: Gemma Assante

Classificazione E

12-19 ottobre TREK in CALABRIA: coast to coast

Da Soverato a Pizzo Calabro Capogita: Gemma Assante

Classificazione E

SERATE IN SEDE

12 settembre h.21– Consiglio Direttivo - Tutti i soci sono invitati a partecipare

26 settembre h.21– Riunione della Commissione Scialpinismo e Ciaspole per la stesura del programma

5 ottobre h.21– Consiglio Direttivo - Tutti i soci sono invitati a partecipare

24 ottobre h.21– Assemblea dei Soci per l'approvazione del Bilancio Preventivo 2025

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 25.8.2024
Pubblicato 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>

ALLEGATO

DELEGA

Il sottoscritto..... socio del GAM
delega il socio..... a rappresentarlo
all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per il 24 ottobre 2024.

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto..... socio del GAM
delega il socio..... a rappresentarlo
all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per il 24 ottobre 2024.

Il delegato

Il delegante

DELEGA

Il sottoscritto..... socio del GAM
delega il socio..... a rappresentarlo
all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per il 24 ottobre 2024.

Il delegato

Il delegante