



Fondato nel 1923

*"ad excelsa tendo"*

## GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

NOTIZIARIO N. 1/2025

GENNAIO-FEBBRAIO



**FESTA di NATALE 12 dicembre 2024**

**PREMIAZIONE della FEDELTA' 25ennale della socia Cristina Ferrarini**

## ECHI DAL 2024!

Il 2024 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.....

### Il 2024 è stato l'anno del meteo avverso!!!

Il 2024 è stato un anno davvero difficile per il GAM: in inverno la neve ha tardato ad arrivare, con la primavera la neve è caduta abbondante e accompagnata dal maltempo infine l'estate ci ha portato mesi davvero piovosi tutto questo ci ha costretti ad annullare parecchie gite ma l'entusiasmo non è mancato e riproporremo molti dei bei itinerari mancati!!

Nonostante tutto siamo riusciti a programmare belle iniziative in tutti i nostri settori di attività: bellissime le gite di scialpinismo che rimane il nostro fiore all'occhiello!! Siamo l'Associazione che offre le più belle gite sociali nel territorio milanese. Buono anche l'alpinismo con le grandi scalate ai 4000 delle alpi e le semplici escursioni di giornata che ci riempiono di ottimismo, i trekking dell' Escursionismo Turistico raccolgono sempre tanti cari e affezionati soci e infine i Corsi del GAM tenuti dalle guide alpine Luca e Valentina con un offerta di qualità e sicurezza. Ultimo ma non ultimo anche nel 2024 siamo riusciti a portare avanti il Progetto Sentieri con 2 gite molto belle: abbiamo portato in montagna 24 ragazzi che per motivi di disagio vario non ne avevano mai avuto la possibilità.

### **Il GAM augura BUON 2025 a tutti**

e vi ricorda di rinnovare la fedeltà all'associazione perché.....

**SOCIO è IMPORTANTE**

## TESSERAMENTO 2025

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 2025 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 2025**

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 ONORARIO ( 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 2025 + € 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)

## **Cosa ci porterà il 2025?**

Nel 2025 ci sarà il RINNOVO delle CARICHE ISTITUZIONALI: Consiglio Direttivo e Collegio dei Probiviri in occasione dell'annuale Assemblea dei Soci di aprile. E' importante che tutti i soci si sentano coinvolti in questo necessario rinnovamento e che partecipino attivamente alle scelte dell'Associazione.

Il Consiglio Direttivo invita tutti i soci alla

### **PARTECIPAZIONE perché la vita del GAM continui**

presentando la propria candidatura.

I soci possono segnalare la propria disponibilità al Presidente uscente Paolo Cesa Bianchi mail: [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)

**Passiamo ora ai prossimi programmi.....**

## **CAMMINARE sulla neve - TURISMO INVERNALE**

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

Referenti GAM per le camminate in ambiente invernale:

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

**sabato 11 gennaio**  
Capogita: Cristina Mazzetti

**RIFUGIO GREMEI**

**sabato 17 gennaio**  
Capogita: Gemma Assante

**RIFUGIO ALPE PIAZZA**

**8 febbraio**  
Capogita: Cristina Mazzetti

**BAITA del VIKINGO**

**sabato 15 febbraio**  
Capogita: Gemma Assante

**CHAMPOLUC-MASCOGNAZ**

**1 marzo**  
Capogita: Gemma Assante

**RIFUGIO GHERARDI**

**6-9 marzo**  
Capogita: Gemma Assante

**CARNEVALE in VAL MAIRA**

Il programma completo è sul sito: <http://gam.milano.it>

## **I CORSI del GAM**

Per Scialpinismo referente GAM per le iscrizioni: MICHELE CARDILLO mail: michele\_cardillo@hotmail.it  
Cell: 3392069657. Corsi in collaborazione con le guide alpine: Luca Biagini e Valentina Casellato

- 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 2025

PROGRAMMA:

Uscite

**25 gennaio** Tecnica di discesa fuoripista<sup>[1]</sup> con utilizzo degli impianti di risalita

**2 febbraio** Tecniche di salita Esercitazione ARVA

**16 febbraio** Gita

**1 marzo** Gita

**15-16 marzo** Gita con pernottamento in rifugio

Lezioni teoriche

**9 gennaio** Neve, valanghe e sicurezza

**21 gennaio** Carte topografiche e uso GPS

**6 febbraio** Pianificazione della gita

- 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.

DATA

Marzo – Aprile 2025

PROGRAMMA

Uscite

**Venerdì, sabato e domenica 21-22-23 marzo:** zona dell'Oberalppass presso il rifugio Da Maighels, ottimo punto d'appoggio per un ventaglio di ascensioni molto belle e diversificate.

**Sabato e domenica 12-13 aprile:** ascensione in alta quota con pernottamento in rifugio in località da decidersi.

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

Per Alpinismo referente GAM per informazioni e contatti per questi programmi:

Giovanni Gaiani mail: [gajani.giovanni@gmail.com](mailto:gajani.giovanni@gmail.com) Tel. 02-89301570 (casa) cell: 3298191578

Corsi in collaborazione con le guide alpine Luca Biagini e Valentina Casellato

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

**Aprile- Luglio 2025.** 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 2025.** 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.

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

## **SCIALPINISMO & ALPINISMO**

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
- alpinismo: Ferdinando Viganò mail:

### **12 gennaio PIZ D'ERA 2618m scialpinismo**

Bell'itinerario poco frequentato in un angolo poco battuto della Valle d'Aosta. Gita completa con tratti molto ripidi. La vista dalla cima è grandiosa  
Difficoltà: BSA

Dislivello: 975 m

Capogita: Federico Timeus

### **25 gennaio PIZZO CAMINO alpinismo**

Capogita: Ferdinando Viganò

### **26 gennaio CIMA DELLE VALLETTE 2643m scialpinismo**

Bella escursione nell' ampia conca del Frais a Chiomonte che offre numerose varianti di percorso. Ampi pendii e tratti boscosi fino alla cima.

Classificazione: BS

dislivello: 1280m

Capogita: Paolo Cesa Bianchi

### **9 febbraio PIZ DE MUCIA 2967m scialpinismo**

Itinerario molto piacevole che offre pendii sciabilissimi e qualche tratto nella rada boscaglia. Vetta molto elegante che si eleva a sinistra del passo di San Bernardino, da raggiungere con breve tratto alpinistico

Classificazione: BS

dislivello: 1270 m

Capogita: Federico Timeus

### **15 febbraio CRESTA PIANCAFORNIA 2410m alpinismo**

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

### **23 febbraio CIMA VALDESERTA 2938m scialpinismo**

Da Alpe Devero traversata di grande interesse che si svolge in uno degli ambienti più aspri e solitari della Val d'Ossola

Classificazione: BSA

dislivelli: 1308m

Capogita: Alessandro Barin

### **6-8 marzo CARNEVALE in VAL MAIRA scialpinismo**

La Val Maira è una piccola perla per lo skialp, regala fantastiche gite e scenari da favola in un contesto ambientale ancora puro e incontaminato

Classificazione: BSA

Dislivelli: 1000-1100 m

Capogita: Max Aicardi

### **15 marzo CANALE ILARIA alpinismo**

Nella conca dell'Alben, in Val Serina a ovest della Val Seriana, dopo un'oretta di cammino nel bosco si presenta in tutta la sua bellezza il canale con pendenza dai 35° ai 45° da percorrere fino alla cima per 250m

Classificazione: EE - F +

dislivello complessivo: 1126m

Capogita: Ferdinando Viganò

## **ESCURSIONISMO TURISTICO**

In primavera.....Vi proponiamo questi bellissimi trekking,

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

### **31 marzo-6 aprile 25**

#### **VIA FRANCIGENA: da SIENA a BOLSENA**

##### **ISCRIZIONI APERTE**

La Via Francigena è un cammino molto noto, Il tratto proposto è uno dei più famosi e conosciuti quello che va da Siena a Bolsena e che attraversa la bella Val D'Orcia. Cammineremo tra meravigliosi borghi attraverso colline e vigneti fino raggiungere le sponde del lago di Bolsena, nel cuore della terra etrusca.

Tutte le informazioni al link: <http://www.gam.milano.it/attivita/via-francigenasiena-bolsena/>

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

### **aprile-maggio**

#### **TREKKING alle CANARIE**

Il programma è in elaborazione e verrà pubblicato al più presto. Nel frattempo comunicate il vostro interesse alla referente Cristina Mazzetti Mazzetti mail: [mazzetticristina1@gmail.com](mailto:mazzetticristina1@gmail.com) cell: 339 8320257

### **Giugno**

#### **CALABRIACOAST to COAST**

Il programma è in elaborazione e verrà pubblicato al più presto. Nel frattempo comunicate il vostro interesse alla referente Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)

### **ottobre**

#### **USTICA E MONTAGNE di PALERMO**

Il programma è in elaborazione e verrà pubblicato al più presto. Nel frattempo comunicate il vostro interesse alla referente Gemma Assante mail: [gemma.assante2017@gmail.com](mailto:gemma.assante2017@gmail.com)

## **SERATE IN SEDE**

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

8 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.

#### **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 2025 – Pubblicato il giorno 8.1.2025**

**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!*