



NOTIZIARIO N. 5/2025 NOVEMBRE-DICEMBRE

1.	ASSEMBLEA DEI SOCI – 23 ottobre 2025	2
1.1	Relazione del Presidente	2
1.2	Bilancio Preventivo 2026	2
2.	TESSERAMENTO 2026.....	3
3.	PROGRAMMI DELLE NOSTRE ATTIVITÀ	5
3.1	Alpinismo ed Escursionismo	5
3.2	SciAlpinismo	5
3.3	Escursionismo Turistico	7
4.	CORSI 2025 - 2026	8
4.1	Arrampicata su Roccia – Corso in fase di svolgimento	8
4.2	Free Ride – Tecnica di Sci Fuoripista – posti in lista d’attesa	8
4.3	Scialpinismo Base SA1 Gennaio – Marzo 2026 – Iscrizioni Aperte.....	8
4.4	Scialpinismo Avanzato SA2 Gennaio – Aprile 2026	9
4.5	Sicurezza sulla Neve Gennaio 2026.....	9
4.6	Alpinismo Invernale Gennaio – Febbraio 2026.....	9
5.	SERATE IN SEDE	10
5.1	Preparazione allo Scialpinismo.....	10
5.2	Prossime Serate in Sede.....	10
6.	SOSTENERE IL GAM e il PROGETTO SENTIERI	11
7.	LUTTO.....	11
8.	LA BACHECA DELLE OCCASIONI.....	12
8.1	IL GAM AFFITTA	12
8.2	I SOCI	12
9.	SOCIAL.....	12



1. ASSEMBLEA DEI SOCI – 23 ottobre 2025

Soci, Socie e Amici del GAM, per chi non ha potuto partecipare all'Assemblea dello scorso **23 Ottobre 2025**, vogliamo condividere i punti principali e lo spirito che ha animato l'incontro. L'Assemblea non è soltanto un momento "formale" previsto dallo Statuto, ma un'occasione preziosa di dialogo, confronto e verifica dello stato di salute della nostra Associazione.

1.1 Relazione del Presidente

Il Presidente ha illustrato l'andamento delle attività sociali del 2025, sottolineando come l'anno sia stato particolarmente positivo per il GAM. Il numero dei soci ha raggiunto quota **248**, con un incremento di **12 unità rispetto al 2024**, confermando il trend di crescita e la vitalità dell'associazione.

È stato evidenziato l'ottimo andamento delle attività: lo **scialpinismo** ha registrato un'elevata partecipazione e solo tre gite annullate, questo grazie anche all'impegno dei capogita nel proporre valide alternative in caso di maltempo. L'**alpinismo estivo** ha completato tutte le uscite in calendario e, grazie al meteo favorevole, si può sperare di fare le ulteriori due gite in calendario per novembre. Il settore dell'**escursionismo turistico** si è distinto per i tre viaggi organizzati.

Guardando al futuro, il GAM intende **ampliare ulteriormente l'offerta di gite di SciAlpinismo nel 2026** (già la più ricca nel panorama milanese), presentando anche un **calendario di alpinismo invernale** ampliato rispetto ai precedenti anni e avviando un **nuovo corso di alpinismo invernale**. L'intero programma verrà presentato durante la festa del Tesseramento il 13 Novembre

Sul fronte gestionale, il Presidente ha segnalato la buona salute dell'associazione, che consente di pianificare **investimenti per migliorare la sede** e potenziare le attività.

1.2 Bilancio Preventivo 2026

Il **Tesoriere** ha presentato il **Bilancio Preventivo 2026**, evidenziando una stima di **utile positivo**, sebbene siano stati programmati investimenti importanti per la sede e per il sito web. È stata confermata la destinazione del **5x1000 a progetti di solidarietà** e il cambio di gestore telefonico permetterà un sensibile risparmio. Il bilancio è stato **approvato all'unanimità** dall'assemblea.



2. TESSERAMENTO 2026

13 NOVEMBRE h 20 in sede GAM: APERITIVO per il TESSERAMENTO 2026

PRESENTAZIONE PROGRAMMA INVERNALE SCIALPINISMO

Il GAM ha lanciato la campagna di **Tesseramento 2026**.

Invitiamo tutti a sostenerci rinnovando il proprio legame con il GAM, contribuendo con passione e fedeltà alla vita dell'Associazione. Ci piace pensare che ogni socio si senta protagonista e parte attiva della crescita della nostra comunità.

Durante la Festa del Tesseramento GAM vi sveleremo il **Programma Invernale** più ricco di sempre, con tante novità tutte da vivere sulla neve!

Per l'occasione faremo anche un aperitivo con formula **“Bring & share”!**

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 2026 è in vendita.

Vi ricordiamo che è necessario rinnovare l'iscrizione anche al CAI per partecipare alle gite sociali e per avere la copertura assicurativa indispensabile per chi va in montagna. Se volete, potete farlo anche da noi. Anche la quota di iscrizione al CAI è rimasta invariata

È possibile iscriversi nelle seguenti modalità:

- In sede nei giorni di apertura: **Giovedì** dalle 21 alle 22.30 in contanti
- Online, seguendo le istruzioni al link [Modalità e quote di iscrizione](#) e tramite bonifico sul c/c:

Intestatario: Gruppo Amici della Montagna

IBAN: IT62D0103001654000061104572

Causale: Cognome Nome Quota 2026 + € 1 per la spedizione postale a casa.

I nuovi soci GAM dovranno compilare i moduli di iscrizione al link: [Modulo di Iscrizione GAM](#)

I nuovi soci CAI dovranno compilare i moduli di iscrizione al link: [Modulo di Iscrizione CAI](#)

I moduli devono essere scaricati compilati e rispediti via mail: gam.milano0@gmail.com



NB: il GAM **riceve** dal CAI una **royalty** di 5 € per ogni socio che effettua iscrizione o rinnovo tramite il GAM, anche questo è un modo per contribuire alla vita della sottosezione!

Le quote 2026 sono riportate al seguente link: [🔗 Modalità e quote di iscrizione](#) e qui sotto:

QUOTE ASSOCIATIVE GAM

SOCIO	Quota GAM [€]
ORDINARIO	23*
VETERANI Dai 65 anni con almeno 10 anni di anzianità GAM	15*
FAMILIARI conviventi	8*
JUNIORES Fino a 17 anni	8*
SOSTENITORE	40*
SOCIO ad HONOREM 50 anni di anzianità GAM	Contributo volontario

* In caso spese spedizione bollino aggiungere 1,50€

QUOTE ASSOCIATIVE CAI

SOCIO	Rinnovo CAI [€]	Nuova Iscrizione CAI
ORDINARIO	58*	62*
FAMILIARE	33*	37*
JUNIORES 18-25 anni (Nato tra il 2001 e il 2008)	33*	37*
GIOVANE Fino a 18 anni (nati dal 2009 in poi)	23*	27*

* aggiunta di € 1,50 per spese spedizione (se si rinnova contestualmente GAM/CAI considerarlo 1 volta sola)

aggiunta di **€ 5,15** per estensione dei massimali infortuni

aggiunta di **€ 12,50** per assicurazione responsabilità civile in attività individuale

aggiunta di **€ 126,50** per polizza infortuni in attività individuale comb. A

aggiunta di **€ 252,90** per polizza infortuni in attività individuale comb. B

I soci CAI ORDINARI e ORDINARI JUNIORES (ordinari e rinnovi) saranno omaggiati del buono rifugio per iscrizioni al CAI entro il 31/03/2026

I nuovi soci CAI ORDINARI e CAI ORDINARI JUNIORES (no rinnovi) potranno essere omaggiati del buono rifugio per iscrizioni al CAI entro il 31/10/2026 (salvo esaurimento buoni)

Vi preghiamo per rinnovi cumulativi e/o con polizze aggiuntive di inviare all'atto del bonifico una mail a gam.milano0@gmail.com indicante nome cognome e polizze assicurative da attivare



3. PROGRAMMI DELLE NOSTRE ATTIVITÀ

Vi raccomandiamo di consultare periodicamente il sito GAM al link: [Sito GAM](#) per una tempestiva conoscenza. La comunicazione delle proposte e degli aggiornamenti avviene sul Sito e tramite la Newsletter

3.1 Alpinismo ed Escursionismo

Il programma completo è pubblicato sul sito al link: [Programma alpinismo-escursionismo 2025 | GAM](#) e comunicato via mail settimanalmente tramite la newsletter.

Aperte le iscrizioni per le gite:

 09 novembre **FERRATA AL MONTE ALBEN**

Info: [Ferrata al Monte Alben](#)

Referente: Luca Mariani  xxlukexx1940@tiscali.it  340 895 1792

 15 novembre **SENTIERO DEI CONTRABBANDIERI:IL MAGICO GARDA**

Info: [Sentiero Alpinistico Contrabbandieri](#)

Referente: Chiara Garberi  chiara.garberi@live.it  338 29 20 938

3.2 SciAlpinismo

Il **programma completo** sarà presentato durante la festa del tesseramento il 13 Novembre: **STAY TUNED** ...nel frattempo **SPOILER** dei mesi di Dicembre, Gennaio e Carnevale:

Per Sant'Ambrogio (6-8 Dicembre) vi preghiamo di comunicare al più presto il vostro interesse a partecipare al Capogita.

Per Carnevale (19 – 22 Febbraio) iscrizioni aperte fino al 17 Novembre

6-8dicembre **SANT'AMBROGIO sulle pelli**

Come da tradizione inaugureremo la stagione scialpinistica!! La località sarà definita in base all'innnevamento, stiamo puntando su Monginevro

Classificazione: MS/BS Distlivelli: 800m1300m

Capogita: + Chiara Garberi + Alessandro Barin



14 dicembre **PIZ LAGREV 3164**

Il Piz Lagrev risulta maestoso con alte pareti rocciose sia dallo Julierpass sia da Sils o dal Passo Maloja L'itinerario è una classicissima dello scialpinismo, con un itinerario che mantiene a lungo una neve farinosa.

Classificazione: BS Dislivello: 1003m

Capogita: Michele Cardillo

21 dicembre **PIZ UTER 2907**

Bell'itinerario meno conosciuto e frequentato rispetto al dirimpettaio Piz Arpiglia. Gita completa con tratti ripidi. La vista dalla cima è grandiosa

Classificazione: BS Dislivello: 1300m

Capogita: Alessandro Barin

11 gennaio **GRAN PELA' 2692m**

Una gran bella gita in zona Frais, sapendo sfruttare al meglio le opportunità di discesa, tra pendii aperti e nel bosco.

Classificazione: BS Dislivello: 1200m

Capogita: Chiara Garberi

18 gennaio **PIZZO d'ERA 2618m**

Dalla strada per il passo del Lucomagno a quota 1645m passare per Pian Segno e Stabbio Vecchio. Dirigersi verso Sud-Est fino a sotto lo sperone roccioso che si supera sulla destra. Si entra in una conca che si segue fino ad uno sperone roccioso che divide un canale dalla bocchetta d'Era. Si segue il canale di destra che dà accesso alla parte superiore dei pendii. Giunti al colle si risale il breve pendio che adduce alla cima.

Classificazione: BSA Dislivello: m. 975

Capogita: Paolo Cesa Bianchi



25 gennaio **CIARM del PRETE 2390m**

Il Ciarm del Prete, notevole punto panoramico della Valle Viù e con un particolare scorcio sul sottostante Vallone d'Ovarda, è il "Re" del vallone dei Tornetti; la gita è veramente bella per la varietà del terreno e la qualità dei pendii.

Classificazione: MS Dislivello: 1220m

Capogita: Chiara Garberi

19-22 febbraio **CARNEVALE a MERANO e DINTORNI ***

4 Giorni sulle pelli in un paradiso incontaminato


Classificazione: BS Dislivello: 1000m-1200m

Capogita: Vincenzo Maritati e Paolo Cesa Bianchi

*Iscrizioni aperte. Chiusura iscrizioni il 17 Novembre

3.3 Escursionismo Turistico

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

 13 – 20 Aprile 2026 **TREK MINORCA**

Info: [Viaggio Trek Minorca](#)

Referente: Cristina Mazzetti  mazzetticristina1@gmail.com  339 8320257



4. CORSI 2025 - 2026

.....con le Guide Alpine Luca & Valentina, Maurizio Tasca e....

A grande richiesta tornano anche per l'autunno / inverno 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 2026)

4.1 Arrampicata su Roccia – Corso in fase di svolgimento

Link: [Corso di Arrampicata 2026](#) Tenuto da Luca Biagini e Valentina Casellato

4.2 Free Ride – Tecnica di Sci Fuoripista – posti in lista d'attesa

(con impianti e pelli per imparare a sciare in neve non battuta)

Link: [Corso di Freeride 2025 - 2026](#) - Tenuto da Luca Biagini e Valentina Casellato

4.3 Scialpinismo Base SA1 Gennaio – Marzo 2026 – Iscrizioni Aperte

Link: [Corso di Scialpinismo SA1 2026](#) . Tenuto da Luca Biagini e Valentina Casellato

Il corso offre una formazione completa per chi desidera acquisire autonomia nelle uscite su neve, imparando a prevenire i pericoli e a gestire le situazioni di emergenza.

- ✓ **Gestione dei rischi** – Riconoscere i pericoli dell'ambiente invernale e utilizzare correttamente l'attrezzatura di autosoccorso (ARTVA, pala, sonda).
- ✓ **Tecniche di progressione** – Migliorare la salita con le pelli di foca e la discesa su diversi tipi di neve (powder, dura, crostosa, ecc.)
- ✓ **Comportamento e sicurezza** – Saper scegliere l'itinerario, la traccia, orientarsi e muoversi in gruppo riducendo i rischi.
- ✓ **Preparazione fisica e tecnica** – Allenare il corpo e sviluppare autonomia per organizzare gite sicure a livello base.

Info: Michele Cardillo cell: 339 20 69 657 mail: michele_cardillo@hotmail.it

Costo

€ 367 (min 6 iscritti).

Con 10 iscritti 2 Guide le prime e le ultime due uscite, da 12 iscritti sempre due Guide. Per la partecipazione occorre tessera GAM 2026

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)



La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio (anche per le guide)

Iscrizioni

Iscrizioni con versamento di caparra di € 80 + 23 (tessera GAM 2026) sul c/c del GAM

Intestatario: Gruppo Amici della Montagna

IBAN: IT62D0103001654000061104572

Causale: Nome e Cognome Corso SA1 2026

Saldo ad inizio corso.

Termine per il versamento della caparra: **23 novembre 2025**. La caparra è confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita per rinuncia dopo tale termine.

4.4 Scialpinismo Avanzato SA2 Gennaio – Aprile 2026

Stiamo lavorando al programma.

Se vuoi manifestare il tuo interesse a partecipare, scrivi subito al referente  Michele Cardillo  : michele_cardillo@hotmail.it  : 339 2069657

4.5 Sicurezza sulla Neve Gennaio 2026

Perché la sicurezza di uno è la sicurezza di tutti!!!!

Stiamo lavorando al programma, corso tenuto dall'istruttore delle Guide Alpine Maurizio Tasca




1 Lezione teorica

1 Lezione pratica in ambiente. I partecipamenti saranno divisi in 2 giornate. Date 17 Gennaio o 24 Gennaio. Segnala al referente del corso se hai limitazioni o preferenze per una delle 2 date.

Se vuoi manifestare il tuo interesse a partecipare, scrivi subito al referente  Paolo Cesa Bianchi  : p.cesabianchi@sacebi.com  335 261795

4.6 Alpinismo Invernale Gennaio – Febbraio 2026

Stiamo lavorando al programma.

Se vuoi manifestare il tuo interesse a partecipare, scrivi subito al referente  Luca Mariani  : xxlukexx1940@tiscali.it  340 895 1792



5. SERATE IN SEDE

5.1 Preparazione allo Scialpinismo

Grande partecipazione e vivo interesse alla serata dedicata alla prevenzione degli infortuni nello scialpinismo, tenutasi lo scorso 28 Ottobre presso la nostra sede.

È stata un'occasione preziosa per condividere idee, riflessioni ed esperienze, e per confrontarci su come prepararci a vivere la montagna in modo più consapevole e sicuro.

Un ringraziamento speciale va agli amici, soci e fisioterapisti, che con la loro disponibilità e competenza hanno reso l'incontro particolarmente interessante e ricco di spunti pratici per affrontare al meglio la stagione.

Durante la serata sono stati approfonditi i principali meccanismi che portano all'infortunio, i distretti corporei più a rischio e alcune strategie utili per prevenirli attraverso una preparazione fisica mirata e un ascolto più attento del proprio corpo.

L'obiettivo della serata era quello di lasciare alcuni spunti di riflessione, un punto di partenza per porci delle domande su come ognuno di noi può prepararsi meglio, riducendo il rischio di infortunio e aumentando il piacere di stare in montagna.

5.2 Prossime Serate in Sede

06 Novembre h.21– Consiglio Direttivo – Tutti i soci sono invitati a partecipare

13 Novembre h.20 – Festa del tesseramento e presentazione del programma invernale

04 Dicembre h.21– Consiglio Direttivo – Tutti i soci sono invitati a partecipare

11 Dicembre h.20 – Festa di Natale - Tradizionale scambio di auguri tra i soci e premiazione della fedeltà 50ennale della socia Debora Vai e 25ennale del socio Achille Inzaghi. 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

....and more to come!



6. SOSTENERE IL GAM e il PROGETTO SENTIERI

Il GAM è orgogliosamente riconosciuto come **Associazione di Promozione Sociale (APS)**, un titolo che non rappresenta solo una denominazione formale, ma un impegno concreto verso la **promozione della montagna come spazio di inclusione e crescita**.

Grazie al vostro supporto possiamo continuare a realizzare **progetti di avvicinamento alla montagna**

Nel 2025 è continuato Il Progetto Sentieri – Un cammino per screscere insieme, iniziativa in collaborazione con il Centro Giovani di Comunità Nuova, con la **FALC** e con il **CAI Milano**.

🔗 Tutti i dettagli del progetto (edizione 2024) al link: [Progetto Sentieri 2024](#)

Quest'anno, grazie al contributo di tutti voi, abbiamo portato in montagna ragazzi che prima non si erano mai avvicinati a questo mondo, l'esperienza è stata molto positiva e generato nuove passioni nei partecipanti.

Ecco le foto delle ultime 2 [Progetto Sentieri Valsesia](#) e [Foto dell'uscita in Valle Orco 14 15 Luglio](#)

Le **donazioni a favore del GAM** sono **fiscalmente detraibili**.

7. LUTTO

Con grande dispiacere ricordiamo i soci e amici scomparsi nell'ultimo periodo: Gianluigi Sobacchi, Luigi Barsanti e Paolo Vinci



8. LA BACHECA DELLE OCCASIONI

8.1 IL GAM AFFITTA

La **sede del GAM**, recentemente rinnovata e situata in una **posizione centralissima nel cuore di Milano**, è disponibile **in affitto** per soci, simpatizzanti e amici dell'associazione. Può essere utilizzata per **attività personali o professionali** durante le ore diurne.

La **tariffa** varia in base alla durata dell'utilizzo, da **€50 a €150 (+ IVA)**, da concordare con il Consiglio Direttivo.

Segnalate questa opportunità ad amici e conoscenti: anche così potete contribuire a **sostenere le attività e i progetti del GAM**.

Una Socia del GAM mette in vendita un paio di sci K2 Tallback 88, 160 cm, 16m radius, acquistati nel 2022 con soletta e fondo rifatti. Completi di pelli e rampant. Costo richiesto 450€. Se interessati scrivete a gam.milano0@gmail.com, che vi mettiamo in contatto.

8.2 I SOCI

Chi desidera pubblicare un proprio contributo in questa sezione è invitato a inviare il materiale a gam.milano0@gmail.com entro il mese di **Dicembre**, così da consentirne l'inserimento nel prossimo numero del Notiziario.

9. SOCIAL

SEGUICI su Instagram e su Facebook

Il GAM è attivo anche su **Facebook e Instagram**:

📌 Guarda, condividi e... **diventa follower!**

- FB: [GAM Gruppo Amici della Montagna Scialpinisti Top](#)
- FB: [GAM Gruppo Amici della Montagna](#)
- IG: [@gam.milano](#)

Ricevete questa newsletter/ notiziario 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.

Notiziario G.A.M. – N. 5 – NOVEMBRE-DICEMBRE 2025 – pubblicato il giorno 01.11.2025 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 <https://www.gam.milano.it>