



CLUB ALPINO ITALIANO

Programma 2012



LEGNANO

Con questa pubblicazione ho il piacere di presentarti le attività di una delle più vecchie associazioni legnanesi: è dal 1927 che il CAI Legnano fa conoscere la montagna.

Per noi è un piacere diffondere la conoscenza dei luoghi, le tecniche di accesso e i valori della montagna e vogliamo proporti, con questa pubblicazione, le attività del 2011.

Siamo persone che amano la natura e che mettono a disposizione la loro passione e le loro competenze per condurti in sicurezza in montagna.

Ti accoglieremo come un vecchio amico divertendoci insieme! Cercheremo di farti conoscere tutto quanto serve per tornare a casa con la soddisfazione e la gioia di aver vissuto momenti ed emozioni che forse nessun altro ambiente sa offrire.

Noi mettiamo la nostra faccia per far vivere e crescere il Club Alpino Italiano.

Maurizio Pinciroli
Presidente Club Alpino Italiano
Sezione di Legnano

CAI LEGNANO

Via Roma,11 20025 LEGNANO

Tel. e fax 0331598.757

www.cailegnano.it - legnano@cai.it

apertura il martedì e venerdì dalle 21.15 alle 23.00

DIRETTIVO

Presidente: Pinciroli Maurizio

Vice Presidente: Bonari Silvia

Tesoriere: Della Vedova Cristina

Segretario: Bignotti Alessandra

Consiglieri: Bedogni Vittorio, Bellotti Giorgio, Benocci Alberto, Bienati Piero, Giranzani Daniele, Lavazza Mauro, Merli Lorenzo, Santagada Kiran, Scalco Lorenzo.

PER INFORMAZIONI SULLE ATTIVITÀ:

Presidente:

Maurizio Pinciroli

Cel. 3208748532

Escursionismo:

Lorenzo Merli

Cel. 3396638096

Daniele Giranzani

Cel. 3337302726

Alpinismo Giovanile:

Silvia Bonari

Cel. 3395918073

Mauro Lavazza

Cel. 3357491998

Sci Alpinismo:

Marco Magro

Cel. 3385247254

Mountain Bike:

Franco Brumana

Cel. 3383907593

Attilio Morandi

Cel. 3357782283

Scuola Guido della Torre:

Bedogni Vittorio

Tel. 0331540261

QUOTE ASSOCIATIVE

Soci ordinari

€ 43

Soci familiari

€ 23

Soci giovani

€ 17

35° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE "ENRICO COZZI"



Domenica
26 Febbraio

Ciaspolata (luogo da definire in funzione delle condizioni di innevamento)

Facile escursione in ambiente innevato adatta a tutti grandi e bambini.

Sabato
11 Marzo

Serata di presentazione delle attività per la stagione primavera estate 2012.

Domenica
15 Aprile

Monte Faiè (VB) - 1352m

Sui sentieri dei partigiani dall'Alpe Ompio al Monte Faiè.

Domenica
6 Maggio

Escursione in grotta ai Piani del Tivano

L'avventura "dentro" la montagna. Alla scoperta del mondo ipogeo in collaborazione con istruttori di speleologia del Gruppo Grotte CAI Saronno.



35° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE "ENRICO COZZI"

Domenica
13 Maggio

Falesia Montestrutto a Settimo Vittone (TO) - 280m
Splendida palestra di roccia, ideale per iniziare a cimentarsi con il gioco dell'arrampicata in totale divertimento e sicurezza. Itinerari per tutti i gusti.

Domenica
27 Maggio

Monte Alben (BG) - 2019m
Salita in stile "dolomitico" su una delle più caratteristiche vette delle Orobie bergamasche.

Domenica
3 Giugno

Meeting regionale AG LOM in Valmalenco
Tradizionale appuntamento di incontro e gioco dedicato ai ragazzi AG di tutta la Lombardia.

Sabato - Dom.
16-17 Giugno

Escursione con pernottamento al Rif. Tuckett (TN) - 2272m
Il rifugio è situato in una delle più suggestive valli del Parco Adamello Brenta e rappresenta una comoda base d'appoggio per numerose escursioni di ogni grado difficoltà.

Sabato - Dom.
7-8 Luglio

Escursione con pernottamento in bivacco (luogo da definire in funzione delle condizioni della montagna)
L'esperienza del bivacco è una vera avventura, immersi nella natura, lontano dalle sicurezze della civiltà. Riservata ai ragazzi più grandi.

Sabato - Dom.
8-9 Settembre

Autogestione ai Piani dei Resinelli (LC) - 1200m circa
Il modo migliore per ritrovarsi dopo la pausa estiva e ricaricarsi prima dell'inizio di un nuovo anno scolastico.

Domenica
23 Settembre

Escursione in bicicletta al Centro Parco "La Fagiana" - Magenta Fraz. Pontevecchio (MI)
"La Fagiana" è forse il luogo che meglio si identifica con il Parco del Ticino, lì visiteremo il Centro di recupero della fauna selvatica e conosceremo l'ambiente straordinario di questa riserva naturale.

Domenica
7 Ottobre

L'Arrampi-gnata a Cuzzago (VB)
Un mix tra arrampicata e castagnata per chiudere l'anno con divertimento e gusto.

**Sabato
17 Novembre**

Festa di chiusura del 35° Corso AG.

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI E DI SICUREZZA IL PRESENTE PROGRAMMA POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI.



35° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE "ENRICO COZZI"

ATTIVITA' EXTRA

Per l'anno 2012 sono previste le seguenti attività facoltative extra corso organizzate dalla Commissione Regionale AG LOM e dalla Commissione Centrale AG.

da 1 a 8
Luglio

Settimana estiva AG LOM per ragazzi da 8 a 12 anni – luogo da definire

da 8 a 14
Luglio

Trekking AG LOM per ragazzi da 13 a 17 anni
Fascino, mistero e avventura nel selvaggio lecchese

da 24 a 31
Luglio

Settimana estiva UIAA per ragazzi da 10 a 14 anni
Rif. Gerli-Porro in Valmalenco

Sabato - Dom.
1-2 Settembre

Attendimento AG LOM ai Piani d'Erna (LC)

da 31 Agosto
a 2 Settembre

Gita nazionale AG – luogo da definire

REGOLAMENTO

Il Corso è rivolto a tutti i ragazzi con età compresa tra 8 e 17 anni. All'atto dell'iscrizione è necessario presentare:

- l'apposito **modulo di iscrizione** compilato e firmato da uno dei genitori
- il **certificato medico** attestante l'idoneità fisica all'attività escursionistica

Iscrizione e Costi:

La partecipazione al Corso prevede il versamento di una quota di **30 Euro all'atto dell'iscrizione** comprendente:

- Tesseramento CAI (foto tessera per i nuovi iscritti)
- Materiale didattico

Le escursioni si potranno svolgere in auto o in autobus, i relativi costi verranno comunicati di volta in volta.

Le iscrizioni al corso si ricevono durante la serata di apertura c/o sede CAI – Via Roma 11, Legnano.

È gradita la pre-iscrizione via mail scrivendo a Silvia oppure a Mauro
ag.cailegnano@gmail.com

Equipaggiamento:

- Scarponcini impermeabili con suola in Vibram (no scarpe da ginnastica)
- Pile o felpa (per ripararsi dal freddo)
- Giacca a vento o K-Way (per ripararsi dalla pioggia e/o dal vento)
- Cappello di lana e guanti
- Cappellino, occhiali e crema solare
- Zainetto con colazione al sacco e sacchetto per rifiuti. Borraccia (no lattine!)
- Un sacchetto con cambio completo da lasciare in auto.



ESCURSIONISMO INVERNALE

15 Gennaio
2012

Valtournenche - Da Promiod ai piedi dello Zerbion 2050 m Dislivello 562 m

Facile itinerario circolare alla base dello Zerbion ideale per iniziare la stagione con le ciaspole. L'itinerario ad anello sale dolcemente attraversando le malghe di Renard, i boschi del Col Portola e l'Alpe Francou.

29 Gennaio
2012

Valpelline - Conca di By 2050 m Dislivello 500 m -

La Valpelline è un luogo generoso di scorci selvaggi e solitari. Una comoda e facile mulattiera ci porta verso la conca circondata da una superba corona di cime.



ESCURSIONISMO INVERNALE

12 Febbraio
2012

Resegone - Rifugio Azzoni 1860 m Dislivello 802 m

Il Resegone con il suo inconfondibile profilo seghettato è la montagna più riconoscibile della nostra provincia. Saliremo da Morterone fino al sempre aperto Rifugio Azzoni dove il panorama sul lago di Como e la pianura sarà ineguagliabile.

26 Febbraio
2012

Rifugio Capanna 2000 - 2000m Dislivello 900 m

Situato nella bella val Seriana alle pendici del monte Arera, è posto in una posizione panoramica e soleggiata. Percorsa una prima parte nel bosco il sentiero si apre verso ampi panorami sulle valli Orobic.





ESCURSIONISMO INVERNALE

04 Marzo
2012

Val Gerola - Rifugio Bar Bianco / Cima della Rosetta 2142 m **Dislivello 400 m / 1042 m**

Itinerario facile, ben esposto al sole e molto panoramico. Su neve battuta fino al Rifugio Bar Bianco e poi su traccia, per chi vuole, fino ai laghi di Culino e alla Cima della Rosetta.

11 Marzo
2012

Rif Gattascosa 1993 m - Ciaspolata in Notturna **Dislivello 363 m**

Partenza nel pomeriggio per un sabato sera diverso dal solito. La luna piena illuminerà la ciaspolata nella Val Bognanco (Domodossola). Al Rifugio Gattascosa ci aspetterà una fumante polenta.

24-25 Marzo
2012

Valtellina - Rifugio Pizzini 2706 m **Dislivello 520 m + 400 m**

Il rifugio Pizzini-Frattola sorge a 2706 m nell'estesa conca della Valle di Cedec sopra Santa Caterina in Valfurva. Si raggiunge con facile sentiero, con ampia e continua vista del ghiacciaio dei Forni, in circa 2 ore scarse. Il giorno dopo raggiungeremo il passo dello Zebbru' a oltre 3000 m: vista immensa su Gran Zebbru, Cevedale, Palon de la Mare, ecc.



ESCURSIONISMO ESTIVO

15 Aprile
2012

Isola Palmaria **Dislivello 310 m - Diff. E**

Uno spettacolare periplo dell'unica isola abitata della Liguria, di fronte all'antico borgo di Portovenere. Cammineremo su facili sentieri passando per le spiagge di Pozzale e le strapiombanti pareti della Grotta Azzurra.

29 Aprile
2012

Val Sesia - Piccolo Altare m. 2.630 **Dislivello 1.219 - Diff. EE**

Dallo storico borgo Walser di Rima prendiamo l'antica mulattiera che collegava l'alta val Sesia con la zona di Macugnaga attraverso il Colle del Piccolo Altare. Lungo il cammino numerosi camosci e marmotte.

6 Maggio
2012

Lago di Garda - Monte Pizzocolo 1574 m **Dislivello 1050 m - Diff. E**

Questa salita è una delle più belle escursioni del Garda. La sommità del Pizzocolo, poderoso bastione roccioso che si erge isolato sopra Toscolano Maderno, è il più bel punto panoramico dell'intero lago da qui si ammirano tutte le sue penisole ed i golfi.

20 Maggio
2012

Val Grande - Cima della Laurasca m. 2193 **Dislivello m. 937 - Diff. EE**

La Laurasca è la montagna più conosciuta e frequentata della Valgrande, per il suo notevole panorama. Da S. Maria Maggiore risaliamo la Val Loana fino a raggiungere Fondo Li Gabbi da dove ci si incammina verso la bellissima cima.

27 Maggio
2012

Resegone - Monte Due Mani m. 1.656 **Dislivello 650 m - Diff. EEA / E**

Entusiasmante e panoramico percorso nel gruppo del Resegone. La ferrata è complessivamente di media difficoltà con un tratto molto impegnativo che è però possibile aggirare. Dalla croce sommitale che si potrà raggiungere anche tramite sentiero bel panorama sulle Grigne e la Valsassina.

10 Giugno
2012

Svizzera - Ghiacciaio Aletsch **Dislivello 450 m - Diff. E**

L'Aletsch con i suoi 23 km è il ghiacciaio più lungo e spettacolare di tutto l'arco alpino e proprio per questo è entrato nel 2001 a far parte dei siti Unesco patrimoni dell'umanità. L'itinerario, accessibile a tutti, non toccherà mai il ghiaccio, ma avrà incredibili punti panoramici sui molti 4000 della zona e sulla immensa lingua glaciale.



ESCURSIONISMO ESTIVO

17 Giugno
2012

Attraversata di Pizzo Bianco m. 3.215
Dislivello 1.283 m. Diff. EE

Partenza da Pecetto, frazione di Macugnaga, in Valle Anzasca. Si sale ai Piani Alti, da dove si raggiunge la sella soprastante e poi per cresta la vetta. La discesa si effettua sul versante opposto, verso il rif. Zamboni.

Chi non se la sente di fare la traversata può raggiungere il Rif Zamboni dai piani alti seguendo il sentiero Saggio.

24 Giugno
2012

Val Veny Rifugio Monzino 2580 m
Dislivello 1.010 m - Diff. EEA

Situato in uno dei versanti più selvaggi ed impervi del Monte Bianco è punto di partenza per alpinisti verso le mete su cui sono state scritte pagine e pagine di storia dell'alpinismo. Il rifugio si raggiunge con una agevole ferrata. In **alternativa** è possibile raggiungere, attraversando la spettacolare e selvaggia Val Veny, il rifugio Elisabetta Soldini (disl. 625 m - Diff. T)

08 Luglio
2012

Adamello Sentiero dei Fiori m 3166
Dislivello 576 m - Diff. EEA

Itinerario di grande interesse storico che percorre i camminamenti e le trincee della 1° guerra mondiale. Il panorama spazia sul sottostante ghiacciaio Presena e sui gruppi Ortles-Cevedale, Bernina e Brenta.

15 Luglio
2012

Valtournenche - Mont Pancherot 2614 m
Dislivello 1056 m - Diff. EE

Gita escursionistica che non presenta difficoltà particolari, ad eccezione di un tratto un po' esposto prima della vetta. La sua posizione isolata, a cavallo tra la valle principale ed il lago di Cignana, ne fa un belvedere ambito con panorami e scenari particolari.



ESCURSIONISMO ESTIVO

21-22 Luglio
2012

Concatenamento di 4 quattromila del Monte Rosa: Piramide Vincent (4.215) - Corno Nero (m. 4322)- Ludwigshoe (m. 4.341) - Parrotspitze (m. 4436) Difficoltà FPD

Pernottamento al rifugio Gnifetti e secondo giorno dedicato ai 4000: superato il Colle del Lys, per cresta si concatenano una alla volta e fiato permettendo le quattro cime minori del gruppo del Monte Rosa.

9 Settembre
2012

Val Seriana (BG) - Rifugio Coca e lago Coca 1892 m
Dislivello 900 m - Diff. E

Il rifugio del CAI di Bergamo è situato a picco su uno sperone roccioso in Val di Coca, vicino alla suggestiva "Conca dei Giganti". Il ripido sentiero ci permetterà di raggiungere un angolo suggestivo e selvaggio con un panorama assicurato.

16 Settembre
2012

Punta Fetita Valdigne 2623 m
Dislivello 1128 m - Diff. EE

Salita estremamente appagante per il panorama e la varietà di ambienti che si attraversano. La cresta e la vetta sono il punto culminante tra la valle centrale e il vallone di Vertosan dalla quale il panorama risulta stupendo.

29-30 Settembre
2012

Vajont e Dolomiti Friulane

Due giorni nel cuore delle Dolomiti Friulane. Il sabato vedremo i luoghi della tragedia del Vajont: la diga il monte Toc e i paesi di Erto e Casso. In serata ci sposteremo al rifugio Pordenone da dove il giorno successivo raggiungeremo il celebre Campanile della Val Montanaia: un imponente torrione dolomitico simbolo del parco.

14 Ottobre
2012

Riva Trigoso - Moneglia
Dislivello 345 m - Diff. T

Il Sentiero Verde Azzurro passa per Punta Baffe ed è una lunga passeggiata molto panoramica che permette di camminare nel silenzio della macchia mediterranea per alcune ore. Gli amanti della quiete saranno immersi nella natura, in compagnia solamente del verde e dell'azzurro del mare.

28 Ottobre

Nel Roero - CASTAGNATA

Insieme con gli amici del Cai di Alba alla scoperta di un territorio poco conosciuto dai percorsi turistici. Consolidando poi a tavola, con l'insuperabile cucina piemontese, il nostro gemellaggio (che vedrà nel 2013 una escursione nelle nostre montagne)



SCI ALPINISMO

18 Dicembre
2011

Gita Esercitazione ARTVA – Autosoccorso – Collaborazione con il CAI Saronno

Dislivello: 500m – meta da definirsi in base alle condizioni nivo-meteo

Referenti: Istruttori Scuola d'Alpinismo G. Della Torre

15 Gennaio
2012

Beginner's Day – In collab. con CAI Saronno

Finestra di Torgnon m 2182 – Da Torgnon (Septuimian) m 1672

Dislivello: 510m – Tempo 1:30h – Diff. MS

Referenti: M. Grimoldi, S. Villa, M. Deana

18 Gennaio
2012

Esercitazione ARTVA a secco

Parco di Via Diaz - Legnano:

Referenti: Vittorio Bedogni

22 Gennaio
2012

Straffelgrat Punta Ovest m 2633 – da Niederalp m 1820

Dislivello: 813m – Tempo 2:30h – Diff. BS

Esposizione: Sud-Est – Carte CNS f274 Visp, f.1309 Simplon

Info: Sci Alpinismo in Valdossola - L. Bonavia, M. Previdoli 2001

Referenti: Davide Cervia



SCI ALPINISMO

05 Febbraio
2012

Monte Massone 2161m – da Chesio m 1107 (valle Strona)

Dislivello: 1100m – Tempo 3:00h – Diff. BS

Esposizione: Sud-Est – Cartografia IGM 1:25 000 Foglio 073 Sezione IV Gravellona Toce; Carta Nazionale Svizzera 1:50 000 foglio 285T

Referenti: Marco Geremia

19 Febbraio
2012

Monte Croce 2894m – da Saint-Jacques m 1689 (Valle d'Ayas)

Dislivello: 1205m – Tempo 3:30h – Diff. BS

Esposizione: Est-Sud – Orizzonti Bianchi itin. N°10 – Kompass n°87 Breuil-Cervinia Zermatt

Referenti: Marco Magro

04 Marzo
2012

Piz Rondadura 3016m – da Passo del Lucomagno m 1915 (valle Levantina)

Dislivello: 1100m – Tempo 3:30h – Diff. BS

Esposizione: Sud-Est – Cartografia 266S Val Levantina – 1232 Oberalppass – 1252 Ambrì Piotta

Referenti: Marco Magro

18 Marzo
2012

Punta Elgio o Helgenhorn 2837m – da Riale m 1728 (val Formazza)

Dislivello: 1109m – Tempo 2:30h – Diff. BS

Esposizione: Sud-Est – L.Bonavia, M.Previdoli. Grossi-Domodossola. S.Alp.in Valdossola. N°77

Referenti: Davide Cervia

01 Aprile
2012

Pizzo Tambò 3279m – da Monte Spluga m 1853

Dislivello: 1426m – Tempo 4:30h – Diff. BSA

Esposizione: Est-Sud/Est – Cartografia

Gita con tratto finale alpinistico

Referenti: Marco Geremia

REGOLAMENTO

- Materiale obbligatorio: ARTVA, pala, sonda, rampanti; piccozza e ramponi per le gite allo Chateau des Dames e al Pizzo Bianco.
- È richiesta esperienza sci-alpinistica e allenamento adeguato all'impegno fisico e alle difficoltà tecniche che la gita presenta.
- Le iscrizioni si ricevono esclusivamente presso la Sede CAI Legnano.
- Le riunioni organizzative si tengono il venerdì precedente la gita.
- L'organizzazione si riserva di apportare, secondo le condizioni nivo-meteorologiche, variazioni al programma sopra presentato per garantire maggiore sicurezza ai partecipanti.



MOUNTAIN BIKE

Domenic
25 Marzo

Al Parco delle Groane
Dislivello irrilevante - Km 50 – difficoltà T.C. (Turistica)
Da Nerviano alla scoperta di un percorso molto interessante e poco conosciuto della nostra zona

Domenica
15 Aprile

Valle Olona e Parco di Pian Bosco
Dislivello irrilevante - Km 50- difficoltà T.C. (Turistica)
Dalla nostra sede del CAI a Castiglione Olona con ritorno attraverso il parco di Pian Bosco

Domenica
6 Maggio

Dal Lago di Garda al Rifugio Pirlo
Dislivello mt. 1250 – Km 30 – difficoltà B.C. (Buone capacità)
Panorami stupendi sul lago e pranzo al rifugio Pirlo con gli amici dell'escursionismo a piedi del CAI. Occorre una buona preparazione fisica. I più in forma potranno salire anche al Monte Pizzocolo nei pressi del rifugio

Sabato
26 Maggio

La Val Brembana da San Giovanni Bianco a Capovalle
Dislivello mt. 700 - Km 40 – difficoltà T.C. (Turistica)
Lungo il Brembo tra sorgenti, ruscelli, ponti e borghi medioevali passando da Oneta e da Cornello del Tasso



MOUNTAIN BIKE



Domenica
24 giugno

Da Torgnon al Lago di Cignana (mt. 2162)
Dislivello mt. 700 – Km 35 – difficoltà T.C. (Turistica)
Sotto il Cervino in alta quota ma adatto a tutti e con un breve tratto finale di salita dura che i meno preparati potranno fare comodamente a piedi

Domenica
22 Luglio

Dal Monte Jafferau discesa attraverso la Galleria Dei Saraceni in Val di Susa
Dislivello mt. 1000 - Km. 45 - difficoltà M.C. (Media Capacità)
Gita spettacolare con la salita sino ai mt. 2815 dello Jafferau e con la discesa di 2000 mt. di dislivello (grazie ai pulmini ed alla funivia)

Domenica
16 Settembre

Passo San Giacono - Capanna Corno - Passo Gries (mt. 2479)
Dislivello 1000 mt. - Km 30 - difficoltà B.C. (Buona capacità)
Dalle cascate del Toce ai panorami dei ghiacciai dell'alta Formazza e della Svizzera

Domenica
7 Ottobre

Da Arenzano al passo della Gava
Dislivello 1100 mt. – Km 40 - difficoltà BC/OC (buona/ottima capacità)
Nella macchia mediterranea dal mare ai monti

Domenica
11 Novembre

Gignese – Mottarone – Armeno ed Alto Vergante
Dislivello 1100 mt. – Km 40 – difficoltà M.C. (media capacità)
Percorso molto vario e abbastanza impegnativo tra i colori dell'autunno.
Si utilizzerà il secondo tratto della funivia dall'Alpino al Mottarone

REGOLAMENTO:

Alle escursioni qui presentate potranno esserne aggiunte delle nuove. Le stesse verranno comunicate attraverso la newsletter (iscrizione su www.cailegnano.it) e l'affissione di manifesti in sede.

Il CAI di Legnano ha predisposto il programma di escursioni in Mountain Bike senza assumere compiti, vincoli e responsabilità organizzative, ma solamente per favorire la spontanea e totalmente autonoma aggregazione di escursionisti. Competerà ad ogni singolo partecipante l'onere di munirsi di mezzi, di attrezzature e di abbigliamento, di valutare le proprie capacità tecniche e fisiche in relazione alle difficoltà del percorso e di assumere tutte le cautele del caso per evitare danni a se stesso ed agli altri.

Il CAI di Legnano secondo le condizioni meteo, o per altre ragioni potrà annullare le iniziative programmate.

La lunghezza, il dislivello e le difficoltà delle escursioni sono indicate in modo approssimativo secondo la scala difficoltà adottata dal CAI.



ATTIVITÀ IN CITTÀ

24 Febbraio 2012

ORE 21.00

**Via Roma 11 - Legnano
ASSEMBLEA DEI SOCI**

Molte sono le attività organizzate nella nostra sezione o nei luoghi cittadini.

Conferenze, corsi, incontri, proiezioni fanno parte della normale attività anche se spesso non riusciamo a programmarle con grande anticipo.

Per essere tempestivamente informato sulle attività del CAI Legnano,

iscriviti alla newsletter sul nostro sito:

www.cailegnano.it



ATTIVITÀ IN CITTÀ

CORSO DI GINNASTICA ALPINISTICA E CONSERVATIVA

Allo scopo di mantenersi in forma e prepararsi alle attività sociali, ti consigliamo di frequentare il corso di ginnastica alpinistica e conservativa che si tiene tutti i martedì e venerdì dalle 19 alle 20, presso la palestra della **Scuola Bernocchi** (ingresso Via Calini) da Ottobre a Maggio.

Informazioni e iscrizioni in sede.

CORSE PODISTICHE www.legnanorun.com

03 Giugno

LA CORSA D'ESTATE

Memorial Donato Rizzo 11 Km

14 Settembre

LEGNANO NIGHT RUN

Corsa promozionale non competitiva



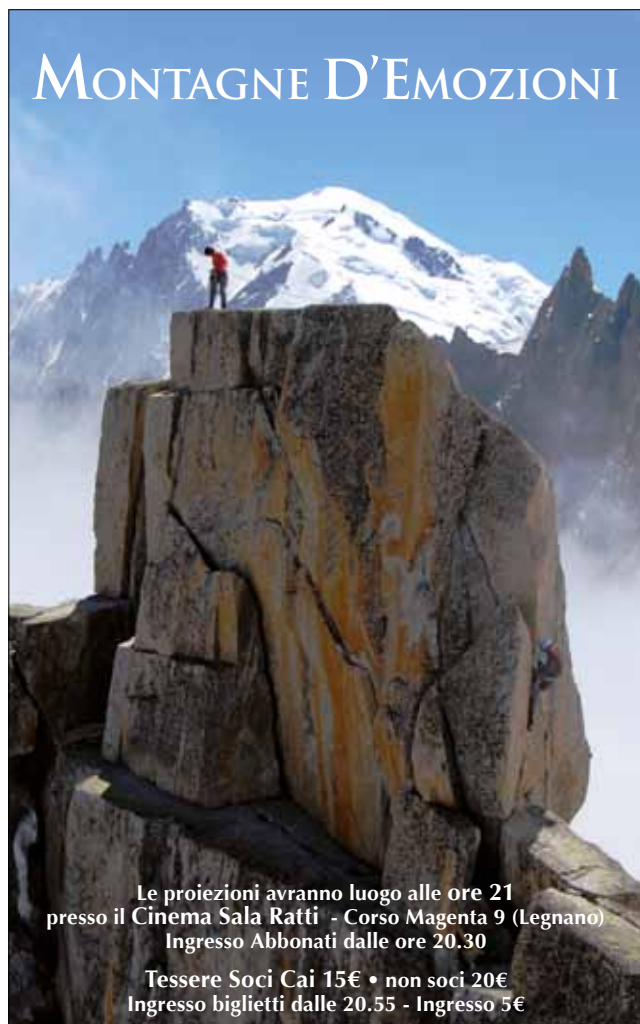
RASSEGNA CINEMATOGRAFICA



Città di Legnano



Presentano:



Le proiezioni avranno luogo alle ore 21
presso il Cinema Sala Ratti - Corso Magenta 9 (Legnano)
Ingresso Abbonati dalle ore 20.30

Tessere Soci Cai 15€ • non soci 20€
Ingresso biglietti dalle 20.55 - Ingresso 5€

RASSEGNA CINEMATOGRAFICA

25 Ottobre 2011
AU DELA DES CIMES
FR - Rémy Tezier - 2008

Le inquadrature vertiginose delle pareti di granito, i primi piani, il respiro affannoso e il soffiare del vento danno allo spettatore un'idea dell'inesprimibile felicità di essere «lassù». In questo scenario il film tratta argomenti profondi e importanti come la passione, la famiglia, l'amicizia, l'amore... Catherine Destivelle, è uno dei più grandi personaggi dell'alpinismo.
Serata aperta al pubblico, con ingresso prioritario abbonati.

08 Novembre 2011
SENTIRE L'ARIA
IT - Manuele Cecconello - 2010

La luce dell'inverno al tramonto intaglia il profilo di Andrea. Sta appoggiato ad un grosso bastone. Intorno a lui, un centinaio di pecore: oggi è felice. Andrea ha scelto di fare il pastore e vede nella vita all'aria aperta e nel contatto con gli animali una chiave per capire l'esistenza, una via per diventare Uomo.
Al termine degustazione formaggi e vino

22 Novembre 2011
127 ORE
USA - Danny Boyle - 2010

Aron Ralston ha ventisei anni e una passione irrefrenabile per il trekking. Non c'è percorso o sentiero che non conosca a memoria, montagna su cui non sia riuscito a salire. Ecco perché tutto si sarebbe aspettato dalla vita, tranne che l'escursione sui canyon dello Utah diventasse il punto di svolta di un'esistenza in cui non esistono limiti.

13 DICEMBRE 2011
MONTE CALVO . . . ma con riporto !
IT - 2011

Spettacolo inedito di musica, canzoni e brani eseguiti del gruppo BANDA LARGA (adsl)

10 Gennaio 2012
SERATA CON NIVES MEROI

Le esperienze di tre persone di tre culture diverse (Giappone, Incontro con la più importante alpinista italiana che ha scalato 11 delle 14 vette sopra gli ottomila metri.

"Quando mi chiedono di dire cosa provo quando arrivo in cima a una montagna, il mio non è mai uno sguardo di conquista, è uno sguardo che abbraccia. Non la vivo come una sfida alla natura, ma come una ricerca di un'armonia di me all'interno dell'ambiente"

24 Gennaio 2012
HIMALAYA IL SENTIERO DEL CIELO
FR - M. Chaud - 2008

Se nel titolo la parola Himalaya racchiude tutto un mondo, la chiosa "il sentiero del cielo" allude a un cammino, alla strada della liberazione che conduce alla fine del dolore, della sofferenza.

Il film racconta la vita quotidiana di Kenrap, monaco bambino, che vive nel monastero di Phukthal a 4.000 metri d'altezza. Kenrap è riconosciuto come la reincarnazione di un anziano monaco.

07 Febbraio 2012
LA MISURA DEL CONFINE
IT - Andrea Papini - 2011

Due topografi, uno svizzero e un italiano, sono chiamati dall'amministrazione di un piccolo comune delle alpi per individuare i confini tra i due stati, andati perduti, e definire così la proprietà di una mummia emersa dai ghiacci. Il sindaco del piccolo paese italiano spera in tal modo di rilanciare il turismo del luogo. Le accurate indagini dei due portano alla luce un delitto del dopoguerra e il suo segreto.



PRESENTAZIONE DEI CORSI DELLA SCUOLA "GUIDO DELLA TORRE"

L'anno 2012 vede la Scuola "Guido Della Torre" attiva sia nel periodo invernale che in quello estivo.

L'offerta didattica è rivolta a tutti gli appassionati che vogliono fare un passo oltre l'escursionismo invernale ed estivo per affacciarsi al mondo dell'alpinismo e dello sci alpinismo allo scopo di apprezzarne gli stimoli e le soddisfazioni. Ognuno potrà vedere allargati i propri orizzonti facendo diventare realtà ciò che prima restava rinchiuso nel mondo dei sogni.

L'attività invernale vede pertanto un Corso di Sci Alpinismo che, utilizzando lo sci come mezzo di progressione ormai da anni affermato sul terreno innevato, permette di affrontare la montagna con ampi margini di azione soddisfacendo sia il lato estetico che sportivo della gita.

Per l'attività estiva si è adottato lo stesso criterio, offrendo un Corso di Alpinismo mirato ai contenuti più importanti e svolto su terreni semplici ma al tempo stesso stimolanti, per mettere tutti i partecipanti a proprio agio.

Con queste proposte pensiamo di creare le basi per la definizione di un percorso che, con passi successivi nei prossimi anni, possa portare alla formazione di "alpinisti" nel senso più ampio del termine.

Segreteria:

C.A.I. LEGNANO

Via Roma 11
Tel 0331/598.757 - legnano@cai.it

Vittorio Bedogni

Tel 0331/540.261- vittorio.bedogni@gmail.com

**PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE RICHIEDERE IL
DEPLIANT DELLA SCUOLA ALLA SEZIONE CAI O SCARICA IL
PROGRAMMA DAL SITO:**

<http://www.cailegnano.it>

<http://scuolaguidodellatorre.interfree.it>



CORSO BASE DI SCI-ALPINISMO (SA 1)

Offre, a chi si avvicina per la prima volta con gli sci alla montagna, una panoramica completa delle tematiche da affrontare ed aiuta a capire come valutare con cognizione di causa la salita con le pelli di foca e la successiva discesa dei versanti innevati. Sarà oggetto del Corso l'insegnamento delle modalità di pianificazione di una gita e della successiva conduzione sul terreno. Particolare enfasi sarà data alla tutela della sicurezza e alla prevenzione del pericolo derivante dalle valanghe che costituisce il "problema" dello sci-alpinismo.

CORSO BASE DI ALPINISMO (A 1)

È un Corso di introduzione all'alpinismo rivolto a coloro i quali, intendano imparare come affrontare una salita facile in montagna, su terreno roccioso o glaciale, al di là dei sentieri tracciati tipici dell'escursionismo.

Verrà organizzata un'esperienza su via ferrata mentre per la parte alpinistica verranno proposte le tecniche base di progressione individuale su roccia e su neve/ghiaccio e i modi di procedere in cordata su parete rocciosa e nevosa oltre che su ghiacciaio; verrà dato anche un breve cenno sulla tecnica di trattenuta in caso di caduta in un crepaccio e relativa manovra di recupero.





SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO "GUIDO DELLA TORRE"

CAI Busto Arsizio, Castellanza, Legnano, Parabiago, Saronno

NORME PER L' ISCRIZIONE E LA FREQUENZA AI CORSI

L'iscrizione deve essere perfezionata entro la data ultima prevista e, per essere effettiva, deve comprendere:

- tessera del CAI
- certificato medico
- fotografia formato tessera
- quota di iscrizione

Le richieste sopra esposte devono essere espletate inderogabilmente prima della prima uscita pratica (anche indoor). La quota di iscrizione deve essere versata all'atto dell'iscrizione perché questa sia valida. E' possibile portare una (ed una sola) delega di iscrizione (con relativa quota).

Le iscrizioni (ore 21.30-22.15) si effettueranno fino ad esaurimento dei posti disponibili (in alcuni casi limitati) secondo l'ordine di presentazione delle domande e/o secondo regolamento.

Le iscrizioni dovranno in ogni caso essere presentate nei seguenti giorni:

- **Corso Base di Scialpinismo**
03 Gennaio - 10 Gennaio 2012
- **Corso Base di Alpinismo**
30 Marzo - 03 Aprile 2012

presso la Segreteria della Scuola c/o CAI LEGNANO, Via Roma 11, **il Martedì e Venerdì.**

QUOTE DI ISCRIZIONE

SCI ALPINISMO BASE € . 200
(equivalente a circa 22 € per ogni giornata sul terreno)

ALPINISMO BASE € . 280
(equivalente a circa 31 € per ogni giornata sul terreno)

Sconto del 20% (sulla quota più bassa) all'iscrizione nell'anno ad un secondo Corso della Scuola.

La quota comprende: istruzione tecnica, uso del materiale comune (corde, chiodi, sonde da valanga, pale, apparecchi di ricerca per travolti da valanga A.R.t.Va.), attestato di frequenza, manuali e dispense tecniche ove disponibili.

REPETTI S.R.L.

Riparazioni e costruzioni edili

Tel./ Fax 0331.517.251 20023 CERRO MAGGIORE (MI)
Cod. fisc. e Part IVA 12794110150 Via Orazio, 3

AWA ASSICURAZIONI

FABRIZIA LOWATI
AGENTE GENERALE

Via Cavallotti 1, 20075 Legnano (MI) Italia
Tel. 0331 540242 - Fax 0331 543517

Cod. Fisc. e Part IVA 127903015

COBELGO s.r.l.

Carpenteria meccanica - Lavorazione in lamiera
Taglio laser - Campo lavoro 2000 x 4000

20010 S. GIORGIO SU LEGNANO Tel. 0331 402421
Via Repubblica 98, N° 79 Fax 0331 418666
e-mail: cobelgo@virgilio.it

lavori stradali - edili ed affini

R rimoldi s.p.a.

sede soc. e amministrazione
via s. clemente, 56/a
20023 cerro maggiore (mi)
tel. 0331/518.296 - 517.238

Di Mauro S.n.c. di Di Mauro Enzo e Santino

ENOLOGIA DI MAURO
L'Enologia ed altro....

P.Iva: 08017010151 Tel. 0331.402.175
www.dimauroenologia.it Fax 0331.418.880
info@dimauroenologia.it Vicolo della Rosa, 10
20010 San Giorgio Su Legnano - MI





Pasticceria dal 1988 • a Legnano in Largo Seprio, 1 • Tel. 0331.59.20.48
a Cerro Maggiore in P.zza Caduti per la Liberazione, 4 • Tel. 0331.51.49.21

In copertina *"FACCE DA CAI"*

Ottavia Migliavacca - 13 anni

Valeria Ronzio - 10 anni

Noa Villa - 5 anni

Alpinismo Giovanile

