

CLUB ALPINO ITALIANO

Programma 2016



Sicurezza in montagna



LEGNANO

DIRETTIVO

Presidente:	Bonari Silvia
Vice Presidente:	Giranzani Daniele
Tesoriere:	Dellavedova Cristina
Segretario:	Temporiti Rosita
Consiglieri:	Bellotti Giorgio Benocci Alberto Bienati Piero Cervia Davide Cusinato Maurizio Lavazza Mauro Magro Marco Pincioli Maurizio Santagada Kiran

CAI LEGNANO

Via Roma,11
20025 Legnano (MI)
Tel./Fax: 0331598.757
<http://www.cailegnano.it>
Mail: legnano@cai.it
Apertura Martedì e Venerdì
dalle 21.15 alle 23.00

PER INFORMAZIONI SULLE ATTIVITÀ:

Presidente: Bonari Silvia	Cel. 3395918073
Escursionismo: Maurizio Pincioli Giranzani Daniele	Cel. 3208748532 Cel. 3337302726
Alpinismo Giovanile: Bellotti Giorgio Lavazza Mauro	Cel. 3407231580 Cel. 3357491998
Yuniors Benocci Alberto Colombo Silvia	cell. 3386937550 cell. 3388872819
Sci Alpinismo: Marco Magro	Cel. 3466257502
Mountain Bike: Brumana Franco Morandi Attilio	Cel. 3383907593 Cel. 3357782283
Scuola Guido della Torre: Polidori Walter	Cell. 3473648848

QUOTE ASSOCIATIVE

Soci ordinari	€ 45
Soci familiari	€ 25
Soci giovani	€ 17
Dal secondo figlio	€ 10
Socio Juniores (18 – 25 anni)	€ 25

Due novità per il 2016!!!

Diamo il benvenuto ad un nuovo gruppo che si è formato negli ultimi mesi: gli Yuniors!

Giovani dai 18 ai 25 anni (e oltre) che, invitati e sollecitati, hanno risposto numerosi! Scegliendo il “bivacco” della sede, si sono riuniti, hanno creato il gruppo e subito organizzato escursioni!

Ora, con grande entusiasmo, già percorrono insieme le montagne; per il 2016 presentano, un programma ampio ed interessante!

È bello che la sezione accolga questi giovani che porteranno senz'altro proposte, idee, progetti innovativi!

Benvenuti !!!!

*Parola d'ordine sarà quest'anno: **sicurezza!***

Dopo l'esperienza vissuta con “La testa sulla neve”, continuiamo l'opera di sensibilizzazione utile a diffondere le conoscenze e le precauzioni necessarie per affrontare, con una certa sicurezza, un ambiente affascinante e nello stesso tempo anche potenzialmente pericoloso. Particolare attenzione sarà data all'uso di ARTVA, pala e sonda, trinomio importante, da imparare a memoria!

*Essi devono diventare nostri fidati compagni durante le escursioni in ambiente innevato. Non solo per rispettare la “**legge regionale della Lombardia 1° ottobre 2014 n. 26 che all'art. 14 comma 3 rende obbligatoria la dotazione dell'ARTVA e, in genere, di appositi attrezzi e sistemi elettronici per quanti praticano sport in qualsiasi area innevata diversa dalle aree sciabili attrezzate**”, ma soprattutto perché abbiamo a cuore la sicurezza di ciascuno e di tutti.*

In montagna il gesto più bello è rendere l'altro responsabile della tua vita...

Catherine Destivelle

*Silvia Bonari
Presidente Club Alpino Italiano
Sezione di Legnano*



39° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE “ENRICO COZZI”



39° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE “ENRICO COZZI”

-
- Domenica
14 Febbraio
- Gita sulla neve con le ciaspole al Monte Falò (1080m) da Gignese (VB). Percorso introduttivo all'uso delle ciaspole in un ambiente privo di pericoli alle falde del Mottarone.
-
- Domenica
6 Marzo
- Gita sulla neve con le ciaspole al Rif. Gattascosa (1993m) con partenza dalla località San Bernardo in alta Val Bognanco (VB). Bel percorso molto frequentato in un angolo magico dell'Ossola. Con un piccolo sforzo in più dal Rifugio si può arrivare al passo di Monscera (2103m) da dove lo sguardo spazia sui 4000 metri del "Trittico del Sempione".
-
- Sabato
19 Marzo
- Serata di presentazione attività AG 2016 presso la sede CAI
-
- Domenica
10 Aprile
- Salita alla Rocca di Perti da Finalborgo (SV) seguendo il sentiero N.1 denominato "Via del Purchin". Si tratta di un tracciato escursionistico che permette di scoprire la storia, la natura e l'ambiente dei luoghi attraversati: il Becchignolo con i suoi castelli, la Rocca di Perti (397m), la Valle dell'Aquila con le sue aree coltivate, per non parlare di Finalborgo ...
-
- Domenica
8 Maggio
- Attività speleologica a sorpresa in collaborazione con il gruppo Grotte del CAI Saronno.
-
- Domenica
15 Maggio
- In Val Vogna (1500m circa) da Riva Valdobbia (VC). Un itinerario che consente di ripercorrere le testimonianze dell'arte religiosa, ma soprattutto della tradizione Walser anche grazie al Museo Etnografico sito in Frazione Rabernardo.
-
- Domenica
29 Maggio
- Carta, bussola e un pizzico di avventura con il grande gioco di orientamento alle falde del Monte Grona. Partenza da Breglia (CO) arrivo al Rif. CAI Menaggio (1383m).
-
- Domenica
5 Giugno
- Raduno AG LOM in località da definire



39° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE “ENRICO COZZI”

Domenica
19 Giugno

Escursione al Rif. Margaroli (2194m) partendo da Canza (VB).

La valle del Vannino è una delle zone paesaggisticamente più apprezzate della Formazza. I pascoli d'alta quota sono ricchi di erbe e fiori profumati, il vero segreto del celebre formaggio «Bettelmatt» prodotto in un alpeggio nei pressi del rifugio.

Sab – Dom
25-26 Giugno

Pernottamento al Rif. Bonatti (2025m) in Val Ferret (AO) situato all'imbocco del vallone di Malatrà in bellissima posizione panoramica di fronte al Monte Bianco. Il giorno seguente magnifica traversata al Rif. Bertone passando per i Monti della Saxe e discesa a Courmayeur.

Sab – Dom
03-04
Settembre

Attendamento presso una struttura in autogestione a Valbondione (BG).



39° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE “ENRICO COZZI”

Domenica
18 Settembre

Gita in bici da Boffalora all'Abbazia di Morimondo (MI). Questo percorso si svolge quasi esclusivamente su piste ciclabili chiuse al traffico, prima lungo l'alzaia del Naviglio Grande e poi seguendo il naviglio di Bereguardo.

Domenica
02 Ottobre

Arrampicata presso la struttura attrezzata dei "Coregn de l'Acqua" alla conca dell'Alben (BG). Questa attività conclusiva del 39° Corso è anche un tradizionale momento di convivialità.

Sabato
12 Novembre

Serata di chiusura del 39° Corso AG.

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





39° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE "ENRICO COZZI"

GRUPPO
JUNIORES



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.*



17 Gennaio

PIANI D' ARTAVAGGIO - CIMA PIAZZI
DISLIVELLO: 500mt - DIFFICOLTÀ: E

Una delle gite più belle e frequentate del territorio lecchese in un ambiente di ampio respiro. Dalla vetta, facilmente raggiungibile, si domina l'intero arco alpino, dall'Adamello al Monte Rosa, fino agli Appennini.

31 Gennaio

MAULONE – RIFUGIO CROSTA
DISLIVELLO: 800mt - DIFFICOLTÀ: E

Bellissimo itinerario in abetaie su comoda pista battuta nei pressi di San Domenico di Varzo. Passeggiando tra piccole e graziose frazioni con tipiche case della Valle del Sempione e panorami mozzafiato su vallata, sovrastati dalle pareti del Monte Cistella.



GRUPPO JUNIORES

14 Febbraio **RIFUGIO MADONNA DELLE NEVI
PASSO SAN MARCO**
DISLIVELLO: 700mt - DIFFICOLTA': E
Percorreremo la Via Priula quella che per secoli è stata la principale via di comunicazione tra le valli bergamasche e il territorio valtellinese. Dal passo, un panorama unico sulle Orobie Valtellinesi al cospetto del maestoso Pizzo Ponteranica una delle montagne più severe ed affascinanti del complesso orobico.

27-28 Febbraio **RIF. CRISTINA-PASSO CAMPAGNEDA**
DISLIVELLO: 500 + 200mt - DIFFICOLTA': EE
In uno degli scenari più belli della Valtellina, al cospetto del Pizzo Bernina e sotto la parete est del Pizzo Scalino tra panorami unici, raggiungeremo il Rif. Cristina. Il secondo giorno breve salita al Passo Campagneda e giro ad anello per l'alpe Prabello prima del ritorno.

13 Marzo **RIFUGIO MARIA LUISA E LAGO CASTEL**
DISLIVELLO: 600mt - DIFFICOLTA': E
Classica meta sci alpinistica invernale in Val Formazza. Accessibile a chiunque, permette di godere di panorami unici circondati dalle severe montagne che superano i 3000mt.

27 Marzo **MONTE POIETO**
DISLIVELLO: 300mt - DIFFICOLTA': E
Facile passeggiata nelle Prealpi bergamasche, con passaggio nella suggestiva zona "dei labirinti", uscendo poi sulla facile cresta da cui si domina tutta la pianura bergamasca ed affacciati sulle cime della Val Seriana.

03 Aprile **TRAVERSATA CAMOGLI PORTOFINO**
DISLIVELLO: 500mt - DIFFICOLTA': E
Una delle traversate più classiche e belle della Liguria, circondati dalla tradizionale macchia mediterranea con passaggi a picco sul mare.



GRUPPO JUNIORES

24 Aprile **MONTE FAIE'**
DISLIVELLO: 500mt - DIFFICOLTA': E
Escursione ideale per fare una bella passeggiata e godere di paesaggi straordinari. La cima offre un panorama molto bello che si affaccia su ambienti diversi tra loro, da una parte i laghi e la piana Ossolana e dell'altro la Valgrande.

15 Maggio **PIZZO CAMINO**
DISLIVELLO: 1000mt - DIFFICOLTA': EE
Bellissima gita nella Prealpi biellesi, in una delle valli meno conosciute e meglio conservate. Dalla vetta del monte Camino una magnifica vista sul massiccio del Monte Rosa e sulla pianura biellese.

05 Giugno **BAITE DI MEZZENO - ANELLO LAGHI GEMELLI**
DISLIVELLO: 800mt - DIFFICOLTA': EE
Classica gita nelle Orobie bergamasche, una delle più belle, attraversando il Passo di Mezzeno accompagnati dalla parete nord del Pizzo Arera, in un anfiteatro di rara bellezza.

19 Giugno **RIF. BRANCA PALON DE LA MARE**
DISLIVELLO 500/700 mt - DIFFICOLTA' : F
Uscita alpinistica adatta a tutti coloro che hanno un minimo di allenamento. L'itinerario si svolge in un complesso glaciale vastissimo nel parco naturale dello Stelvio. Dalla vetta un panorama che spazia dalla Punta San Matteo fino al Gran Zebrù.

10 Luglio **RIFUGIO TUCKETT- BRENTEI**
DISLIVELLO 900mt - DIFFICOLTA' EE /EEA
Classica gita tra le bellezze delle Dolomiti, lungo un itinerario che da Madonna di Campiglio sale in una delle più suggestive valli del Parco Adamello Brenta.

11 Settembre **RIFUGIO BARBELLINO**
DISLIVELLO 900mt - DIFFICOLTA' EE
Gita in uno degli anfiteatri più belli e suggestivi delle alpi Orobie. Al cospetto dell'unico 3000 orobico, il Pizzo Coca, saliremo circondati da uno degli ambienti più selvaggi e meglio conservati delle Orobie.



GRUPPO JUNIORES

-
- 16 Ottobre **LAGO PALÙ**
DISLIVELLO: 600mt - DIFFICOLTA': E
Meta conosciuta come una delle più belle della Valmalenco, con panorami mozzafiato, circondati da larici, abetaie e al cospetto del Pizzo Bernina e il monte Disgrazia.
-
- 06 Novembre **VAL ANTINGORIO**
DISLIVELLO: 600mt - DIFFICOLTA': E
Escursione ad anello, immersi nei magnifici colori autunnali, attraverso tipici abitati Walser di Salecchio, sotto le imponenti pendici del Monte Giove.
-
- 20 Novembre **VAL CODERA**
DISLIVELLO: 600mt - DIFFICOLTA': E
Percorreremo una delle poche valli ancora senza strade passando per bellissime frazioni circondate da boschi di castagni.
-
- 18 Dicembre **CIMA MONCUCCO**
DISLIVELLO: 800mt - DIFFICOLTA': E
Gettonata gita sci alpinistica, Cima Moncucco è una vetta molto panoramica che domina la piana sottostante ed offre viste spettacolari sulle Alpi del Rosa, i vicini 4000 svizzeri.
-

REGOLAMENTO

Date e mete delle uscite potranno subire modifiche per motivi organizzativi o di sicurezza. Per partecipare alle uscite è obbligatorio essere Soci CAI o attivare assicurazione giornaliera.

EQUIPAGGIAMENTO

Materiali particolari verranno, di volta in volta, comunicati, in particolare per quanto riguarda le uscite in ambiente innevato saranno necessari ARTVA, pala e sonda.

ISCRIZIONI

Si ricevono presso la sede CAI con il contestuale versamento della quota di 1€ per contribuire al fondo per la sicurezza in montagna .

SCI ALPINISMO



-
- 28 Novembre Esercitazione ricerca ARTVA a secco – Parco Lura Saronno (in collaborazione con CAI SARONNO)
-
- 13 Dicembre Gita con esercitazione Autosoccorso (ricerca e scavo)
Dislivello: m. 500 – Tempo 2:00h – Diff: MS
Referenti: Istruttori Scuola d'Alpinismo G. Della Torre
-
- 10 Gennaio Begginer's Day - Gita facile per neofiti (in collaborazione con CAI SARONNO)
Dislivello: 500 m – meta da definirsi in base alle condizioni nivo-meteo
Referenti : Magro
-
- 17 Gennaio Mt. Salmurano (2269 m) da Pescegallo (Gerola Alta - SO)
Dislivello: 815 m - MS
Referenti : Casanova - Mazza
<http://www.gulliver.it/itinerario/772/>
-



SCI ALPINISMO

28 Gennaio	Notturna con luna piena – Monte San Primo dai Piani di Rancio (Bellagio CO) Dislivello: 600 m - MS Referenti: Istruttori Scuola d'Alpinismo G. Della Torre http://www.gulliver.it/itinerario/3195/
31 Gennaio	Pizzo Mellach (2465 m) da Castello (Gerola Alta - SO) Dislivello: 1150 m – BS Referenti: Rizzetto-Moioli http://www.on-ice.it/onice/onice_view_itinerario.php?type=1&id=133
14 Febbraio	Seehorn (2438 m) da Gabi (Passo del Sempione - CH) Dislivello: 1210 m – BS Referenti: Aceti - Galimberti http://www.gulliver.it/itinerario/2973/
28 Febbraio	Poncione di Maniò (2925 m) da All'Acqua (Bedretto – Val Levantina CH) Dislivello: 1311 m – BSA Referenti: Lorenzi – Farina http://www.gulliver.it/itinerario/4441/
13 Marzo	Rothorn (3103 m) da Simplon Dorf (Simplon - Briga CH) Dislivello: 1625 m – BSA+ Referenti: Cervia - Boxler http://www.gulliver.it/itinerario/283/
3 Aprile	Basodino (3273 m) da Riale (Val Formazza VB) Dislivello: 1650 m – BSA Referenti: Caimi - Geremia http://www.gulliver.it/itinerario/6/
23-25 Aprile	Stralhorn, m. 4190 – Sass Fee (CH) Dalla Britannia Hutte Dislivello : 1160 - BSA Materiale: picozza, ramponi, imbrago, frontale Referenti: Casanova In collaborazione con CAI Legnano http://www.gulliver.it/itinerario/1243/

E' OBBLIGATORIA LA PARTECIPAZIONE AD UNO DEI DUE MOMENTI DI AGGIORNAMENTO SULLE TECNICHE DI RICERCA CON ARTVA.



SCI ALPINISMO



REGOLAMENTO

Materiale obbligatorio: ARTVA, pala e sonda; rampanti; specifico dove segnalato dai capigita: picozza, ramponi o altra attrezzatura particolare.

E' richiesto un allenamento sufficiente per il dislivello da effettuare.

Iscrizioni: Si ricevono esclusivamente presso la sede del CAI con il contestuale versamento della quota di €. 1,0 per contribuire al fondo per la sicurezza in montagna.

Le riunioni organizzative si tengono in sede: il venerdì precedente per le gite con partenza la domenica. In quella data verranno confermate le notizie logistiche dettagliate della gita.

La partecipazione alle gite sociali comporta la conoscenza integrale e l'accettazione incondizionata del programma proposto e l'impegno al rispetto del presente Regolamento. La partecipazione alle gite sociali è condizionata alla regolare iscrizione, salvo particolari casi in cui può essere accettata direttamente dal capogita, prima della partenza

Ciascun iscritto è tenuto, entro il giorno precedente la data di prevista partenza, a chiedere conferma della regolare effettuazione della gita, dell'orario e del luogo di ritrovo prestabiliti. Nessun rimborso è dovuto in caso di mancata partecipazione alla gita a seguito di variazioni apportate al programma originario. In caso di rinuncia alla gita, ciascun iscritto è tenuto a darne comunicazione al capogita. La quota di partecipazione versata viene restituita al rinunciatario solo se un nuovo iscritto subentra in sua sostituzione.



ESCURSIONISMO INVERNALE

Domenica
10 Gennaio

RIFUGIO ARP - VAL D' AYAS
2446 mt – disl. 571 mt – diff. E

Il Rifugio Arp, aperto anche in inverno, è collocato alle pendici della Punta Valfredda in un angolo suggestivo della Valle D'Aosta. Il facile accesso e la bellezza del vallone in cui si trova, lo rendono luogo ideale per un primo approccio alla montagna in inverno e per un' introduzione ai sistemi di autosoccorso (ARVA). Dal rifugio è anche possibile raggiungere facilmente il vicino colle di Palazinas.

Domenica
24 Gennaio

ALPE DECCIA - VALLE ANTIGORIO
1736 mt – disl. 850 mt – diff. E

Deccia è uno splendido alpeggio posto in posizione privilegiata ai piedi del Corno di Cistella a dominare tutta la valle Antigorio. La strada si snoda entro bellissimi boschi di abeti, e tocca numerosi nuclei di baite quasi tutte mirabilmente restaurate. Ma è l'arrivo a Deccia che riserva le migliori sorprese della giornata: un grande alpeggio, d'estate ancora vivo e abitato, d'inverno completamente ammantato da tantissima e bella neve.



ESCURSIONISMO INVERNALE

Domenica
07 Febbraio

LA PIOTA - VAL CANNOBINA
1925 mt – disl. 1113 mt – diff. E

La Piota è una cima posta sulla cresta che divide la Val Cannobina dalla Val Pogallo (Valgrande). La salita è piacevole e porta a un punto panoramico di prim'ordine difficilmente immaginabile. Si vedono i laghi Maggiore e d'Orta, parecchi 4000 vallesani, il Monte Rosa in modo splendido e tanta parte della Valgrande.

Sab./Dom.
20/21 Febbraio

CAPANNA GARZONERA - NANTE - SVIZZERA
1973 mt – disl. 550 mt + 700 mt – diff. E

Se l'intenzione è di trascorrere un weekend rilassante, con una bella e tranquilla escursione, la Capanna Garzonera è l'ideale per una bella ciaspolata. Dal rifugio si gode una vista splendida su buona parte della valle Leventina, dal massiccio del Gottardo fino alle montagne sopra Faido. Alla sera ci dedicheremo in autogestione alla parte gastronomica con la preparazione di una ricca e gustosa cena accompagnata, tassativamente, solo da un buon vino (tutto peso portato da casa).





ESCURSIONISMO INVERNALE

Domenica
06 Marzo

CIMA DELLA ROSETTA - VAL GEROLA **2142 mt - disl.1100 mt – diff. E**

La Cima della Rosetta è una classicissima meta con le ciaspole della Val Gerola. La salita è molto panoramica. Si sale lungo facili dossi con radi larici mentre lo sguardo è attratto dalla vista delle Alpi Retiche a Nord (dalla Cima di Castello al Monte Disgrazia fino al gruppo del Pizzo Scalino) e da quella delle Alpi Orobie a Est e Sud (dal Monte Lago alle vette che chiudono la Val Gerola). La posizione dalla Cima della Rosetta è un balcone affacciato sul piano del fondovalle, centinaia di metri più in basso.

Domenica
20 Marzo

MANTOVA

Attornata su tre lati dai tre laghi artificiali anticamente formati a difesa della città, Mantova, comune del Parco del Mincio, pare magicamente e naturalmente nata dalle quelle acque. La storia e la cultura che la città esprime è a portata di mano. Una visita guidata ci farà scoprire molti segreti di questa città. Concluderemo con una scoperta culinaria al ristorante Giallo Zucca (gestito da un socio Cai di Legnano) la nostra escursione a Mantova.



ESCURSIONISMO ESTIVO

Domenica
03 Aprile

MONTE PEGGE – RAPALLO **774 mt – disl.770 – diff. E**

Il Monte Pegge è una delle cime del semicerchio montuoso che a Nord fa da spartiacque fra l'entroterra del promontorio di Portofino, da Camogli a Rapallo, e la valle di Fontanabuona. L'itinerario è un anello molto panoramico che, partendo da Rapallo, ripercorre tratti delle antiche "cröse", ovvero dei sentieri che collegavano la costa all'entroterra dove si poteva sviluppare agricoltura e pastorizia.

Domenica
17 Aprile

PIETRA PARCELLARA (836 mt) e PIETRA PERDUCA (495 mt) – PIACENZA - disl. 640 mt – diff. E

La Pietra Parcellara è un sito stupendo che si affaccia sulla val Trebbia L'insieme formato dalla Pietra Parcellara , dalla Pietra Perduca e dalle Pietre Nere, costituite da sfasciumi, è il complesso ofiolitico (formazioni rocciose costituite da causa del movimento delle placche della crosta terrestre mediante processi di fusione e solidificazione) più spettacolare della provincia di Piacenza.

Intorno a questa zona fortemente mistica, si svilupparono riti e culti sopravvissuti fino all'epoca romana. Il giro ad anello ci permetterà una visita completa del sito e dei suoi splendidi panorami. Una merenda in agriturismo concluderà la giornata.

Venerdì
29 Aprile

SICURI IN FERRATA

Una lezione teorica per contenere i rischi ed affrontare la ferrata coscienti delle tecniche e dell'utilizzo dei materiali.

Domenica
01 Maggio

FERRATA DEI TRE SIGNORI 1690 mt **svil. ferrata 300 mt - disl. avv. 300 mt - diff. AD** **CAPANNA ALBAGNO 1864 mt, BELLINZONA** **disl. 830 mt - diff. E**

La via ferrata dei Tre Signori si trova in zona Sasso Torrasco, raggiungibile in poco meno di mezz'ora a piedi dalla stazione di arrivo a monte della funivia, in direzione Albagno. La ferrata, realizzata dal CAS Bellinzona e Valli, permette (lungo due vie ed alcune varianti di diversa difficoltà) di arrampicare per un dislivello di circa 300 metri, su uno sperone di roccia. In alternativa possiamo raggiungere la Capanna Albagno attraverso un comodo e panoramico sentiero.



ESCURSIONISMO ESTIVO

Domenica
15 Maggio

MONTE BERLINGHERA – COMO **1930 mt - disl. 730 mt – diff. E**

Estrema propaggine orientale della catena dei Muncech, il Monte Berlinghera si affaccia e si rispecchia nel sottostante Lago di Mezzola.

Il percorso, semplice e divertente, permette di raggiungerne la vetta in poco più di due ore. Dalla sua cima lo sguardo spazia notevolmente verso ovest, in direzione dell'aspro Sasso Canale, a nord verso Chiavenna ed il Pizzo Stella, ad est in direzione della Val Codera e delle cime della val Masino; verso sud lo sguardo si perde invece nel Lago di Como e sui monti che lo contornano.



ESCURSIONISMO ESTIVO

Domenica
29 Maggio

MONTE BARBESTON - VALLE D'AOSTA **2428 mt – disl. 1272 mt - diff. E**

Il Barbeston è una bella vetta facente parte della catena che culmina con l'aguzza piramide del Monte Avic e che fa da spartiacque tra il Vallone di Champdepraz e la valle principale percorsa dalla Dora Baltea. Ben evidente dal solco vallivo aostano, si risale facilmente grazie ad un ottimo sentiero che non presenta nessuna difficoltà. Il percorso si sviluppa per un lungo tratto in un meraviglioso bosco di pini silvestri e pini uncinati, fortunatamente tutelato nei confini del Parco Naturale Regionale del Monte Avic.





ESCURSIONISMO ESTIVO

11/18 Giugno **TREKKING NEL POLLINO**
Trekking sui Monti di Apollo, tra il tirreno lo Jonio e la Magna Grecia
Chiusura iscrizioni 29 aprile. Richiedere il programma dettagliato in sede

Domenica
12 Giugno **GRIGNA MERIDIONALE – LECCO**
2177 mt – salita Cresta Sinigaglia - discesa Cresta Cermenati - disl 800 mt – diff. EEA - A - II

La Grigna Meridionale, conosciuta anche come Grignetta, è una delle montagne icona della provincia di Lecco. Offre tantissime vie di salita per tutti i gusti: la Cresta Sinigaglia non è, forse, tra gli itinerari più frequentati, però merita assolutamente di essere percorsa. Essa si snoda, per un tratto, a lato dei Torrioni Magnaghi e del Sigaro: è quindi anche possibile scorgere rocciatori impegnati su queste pareti in vie più o meno difficili.

Sab. / Dom.
25 e 26 Giugno **RIFUGIO MONGIOIE – VIOZENE CUNEO**
1550 mt – diff. E

Nella piana di Mongioie si trova questo confortevole rifugio dal quale partiremo per una escursione pomeridiana. La giornata successiva, dopo un breve tratto in auto, raggiungeremo Pian Bersi, luogo di partenza per la vetta del monte Antoroto dove sarà deposta una targa in ricordo dell'amico Walter Grassini.

Domenica
10 Luglio **MONTE TABOR - BARDONECCHIA**
3178 mt – disl. 1400 mt – diff. E

Il monte Thabor si trova in Valle Stretta, a pochi chilometri da Bardonecchia. Gita escursionistica di grande soddisfazione, facile e su ottimo sentiero, in perfetto ambiente alpino, il dislivello in salita è importante ma nel complesso la marcia anche se lunga è poco faticosa.

Sab. / Dom.
23 e 24 Luglio **MONT BLANC DU TACUL – COURMAYEUR**
4248 mt – disl. 900 mt – diff. EEA/PD

La salita al Mont Blanc du Tacul è fra le classiche ascese del Gruppo del Bianco e può essere complessa per i passaggi di ampi crepacci e il costante pericolo di crolli di seracchi. Con la nuova funivia SkyWay saliremo a punta Helbronner pernottando al rifugio Cosmiques da dove il mattino successivo tenderemo la vetta. Uno scenario unico in Europa.



ESCURSIONISMO ESTIVO

Domenica
11 Settembre **ESCURSIONE A SORPRESA**

Domenica
25 Settembre **TESTA DI ENTRELOR – VALLE DI RHEMES**
2.580 mt – disl. 855 mt – diff. E

Bellissimo itinerario autunnale, con colori da favola grazie ai boschi di larici. L'escursione ci permetterà di scoprire la Valle di Rhêmes, una delle più suggestive ed incontaminate valli delle Alpi Graie.

01/08 Ottobre **TREKKING NELL'AREA MARITTIMA PROTETTA DELLE ISOLE EGADI**

Chiusura iscrizioni 22 Luglio. Richiedere il programma dettagliato in sede

Domenica
09 Ottobre **CIMA DI FOIORINA – LUGANO CH**
1.810 mt – disl. 1200 mt – diff. E

La Cima di Foiorina è la vetta calcarea più elevata della catena montuosa a meridione del Passo di S. Lucio, sulla linea di confine Italia/ Svizzera. E' un notevole punto panoramico, permette infatti di ammirare le numerose dorsali delle Prealpi, da quelle dei Monti Lariani a quelle Ticinesi, dalle Grigne alle montagne dell'Alto Lario ed una splendida veduta sul Lago di Lugano.

23 Ottobre **CASTAGNATA (località da definire)**





MOUNTAIN BIKE

Sabato
26 Marzo

Piazza Ducale di Vigevano

Arriveremo a questa meraviglia rinascimentale partendo da Boffalora e pedalando a filo delle risaie da poco allagate. Il percorso è semplice e facile e consente anche l'uso di bici da città un po' robuste. (Km 45; dislivello irrilevante).

Sabato
16 Aprile

San Nazzario Sesia

Saremo guidati dagli amici di Gallarate fino ad una delle più interessanti abbazie del Piemonte attraversando il territorio tra il Ticino, il Canale Cavour e il Sesia. Il giro si presenta leggermente impegnativo per la lunghezza ma sostanzialmente facile. (Km 65; dislivello irrilevante).

Sabato
07 Maggio

Candelo e la Baraggia

Dal borgo medioevale del Ricetto di Candello entreremo nell'altopiano della Baraggia, in un mare di erba (detta la " savana del Biellese") e ne godremo la fioritura affrontando le prime salite del programma. (Km 36; dislivello 400 mt; MC).

Sabato
28 Maggio

Il Ru d'Arlaz

Da Saint Vincent al bordo del canale, costruito nel 1300 per l'irrigazione, saliremo in Valle d'Ayas sino ad Extrepièraz (dopo Brusson) su una balconata con vista sulla valle centrale. (Km 46; dislivello 800 mt; MC).



MOUNTAIN BIKE



Sabato
02 Luglio

Lavagna (Via dell'Ardesia)

Saliremo al monte Capenardo ed al monte Castello lungo i percorsi delle "camalle" che portavano al mare l'ardesia. Ammireremo una cava di ardesie ed al passaggio dell'entroterra ligure con vista sul mare (Km 30; dislivello 800 mt; MC/BC).

Domenica
24 Luglio

Il Passo Furggu (mt.1872)

Da Gondo subito dopo il confine svizzero e prima del Sempione saliremo su strada asfaltata al passo per poi affrontare una lunga e divertente discesa verso Gabi. (Km 21; dislivello 1060 mt; MC/BC).

Domenica
18 Settembre

L'Aletsch

Costeggeremo il ghiacciaio più lungo delle Alpi sino alla quota di mt 2403 in un panorama fantastico ed indimenticabile. Per il primo tratto useremo la funivia. Nonostante l'altitudine il giro non sarà pesante perché il dislivello è moderato. (Km 32; dislivello 1100 mt; MC).

Sabato
01 Ottobre

L'Oltrepò (il giro dei 5 castelli)

Da Recoaro, frazione di Broni, tra i vigneti ed i borghi dell'Oltrepò, con saliscendi e brevi ma impegnative salite vedremo i cinque castelli di Monlue, Cicognola, Pietra De Giorgi, Mornico e Montalto, accompagnati dagli amici di Pavia (Km 36; dislivello 800mt; MC/BC).





MOUNTAIN BIKE

SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO “GUIDO DELLA TORRE”



CAI Busto Arsizio, Castellanza, Legnano, Parabiago, Saronno

FUORI PROGRAMMA:

Quasi ogni settimana si faranno giri in MTB nelle zone più vicine, che verranno comunicati mediante il gruppo del Mtb CAI di WhatsApp, al quale ci si può connettere chiedendolo ad Attilio.

Per informazioni: Franco tel. 338 3907593 - Attilio tel. 335 7782283

Note:

Trattandosi di ciclo escursioni in ambiente naturale su fondo prevalentemente sterrato con possibili ostacoli (es. erosioni, pietre, rami e radici), vanno considerate le regole di partecipazione di seguito elencate:

- Essere in buona forma fisica;
- Avere capacità di conduzione della mtb su sentieri e strade sterrate anche ripide;
- Disporre di una bicicletta “mountain bike” in perfetta efficienza;
- Indossare il casco omologato per tutta la durata dell'escursione;
- Portare con se camera d'aria di scorta, pompa e un kit di riparazione;
- Borraccia con acqua e/o reintegratori salini, qualche snack o barrette energetiche;
- Zainetto o marsupio capiente con giacca antivento ed eventuale vestiario di ricambio.

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 sè 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.



PRESENTAZIONE DEI CORSI

Quello della montagna è un ambiente incredibile, dà la possibilità di vivere giornate intense che difficilmente si dimenticano. E' però anche un ambiente severo, che richiede preparazione fisica, tecnica, mentale.

I corsi di alpinismo della Scuola Guido della Torre danno l'opportunità di affrontare tale ambiente con consapevolezza e le necessarie conoscenze tecniche; sono il giusto mezzo per ottenere la formazione di base necessaria per affrontare la montagna con la massima sicurezza possibile; sicurezza che deriva dalle proprie capacità e conoscenze, più che dall'ambiente stesso.

Partecipare ad uno dei nostri corsi è una esperienza appagante, se si possiede un minimo di allenamento e, soprattutto, di passione per l'ambiente montano e gli spazi selvaggi.

Dopo ormai 40 anni di attività, la Scuola ha una consolidata esperienza nella formazione delle persone che vogliono frequentare la montagna. Gli allievi che hanno frequentato i nostri corsi, ormai oltre un migliaio, sono sempre stati soddisfatti del livello di preparazione degli istruttori che la compongono e che costituiscono la vera anima di questa bella realtà.

Seguendo la tradizione di sempre, la Scuola Guido della Torre coniuga il tema della sicurezza con quello della cultura alpina, perseguendo un'etica volta a preservare l'alpinismo classico come bene da conservare, senza dimenticare la tutela dell'ambiente alpino.

Quindi l'approccio alla montagna non è solo tecnico-sportivo, ma anche storico-culturale perché, come ha scritto un famoso alpinista, “L'alpinismo privo della sua storia è un corpo senz'anima” (cit. Severino Casara).

Buone salite a tutti e ... quando arrivi in cima continua a salire!

La Scuola Guido della Torre per l'anno 2016 propone una serie di interessanti attività, sia invernali che estive.

CORSO NEVE E VALANGHE

Il corso dà le basi per l'acquisizione di conoscenza della neve, del manto nevoso e delle sue trasformazioni, per meglio capire le valanghe come fenomeno naturale particolarmente critico nel cuore dell'inverno. E' indirizzato a chi voglia fare attività su terreno innevato con le corrette conoscenze, per affrontare le gite con il dovuto margine di sicurezza. E' un tipo di formazione molto importante, perché erroneamente si considerano i pericoli di questo ambiente, principalmente le valanghe, come elementi tipici del solo mondo scialpinistico.

I contenuti riguarderanno le regole comportamentali volte a rendere massima la sicurezza durante la pratica della disciplina di interesse (es. escursioni a piedi o con racchette da neve).

L'impostazione del corso è quindi focalizzata sulla prevenzione dell'incidente attraverso una adeguata pianificazione e conduzione della gita.

Obiettivo del corso è rendere l'allievo in grado di valutare criticamente il terreno e organizzare autonomamente delle gite, con le informazioni e strumenti disponibili.

CORSO BASE DI SCI-ALPINISMO (SA1)

Oltre a fornire le necessarie informazioni sul manto nevoso e i suoi pericoli, il corso prevede una panoramica completa delle problematiche da affrontare in ambiente innevato con gli sci, al di fuori delle consuete piste battute degli impianti sciistici; 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 ai temi della sicurezza e della prevenzione del pericolo derivante dalle valanghe. Obiettivo del corso è rendere l'allievo in grado di effettuare autonomamente delle gite facili, scelte tra un gruppo di itinerari consigliati, avendo a disposizione informazioni nivo-meteorologiche e avendo conferma della fattibilità da parte di scialpinisti esperti.

CORSO DI ALPINISMO (A2)

Offre tutte le informazioni necessarie per apprendere la tecnica adeguata per procedere su terreno alpino, sia esso roccia o neve/ghiaccio.

Verranno proposte le tecniche di progressione individuale su roccia e su ghiaccio e i modi di procedere in cordata su parete rocciosa e nevosa, oltre che su ghiacciaio; verranno dati elementi di base per l'autosoccorso e per la trattenuta in caso di caduta in un crepaccio, con relativa manovra di recupero.

All'inizio del Corso verrà effettuata un'uscita pratica al fine di verificare un minimo di capacità fisica e attitudinale dei partecipanti, per evitare problemi durante lo svolgimento del Corso.

Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare autonomamente gite facili, scelte tra un gruppo di itinerari consigliati da parte di alpinisti esperti.

N.B. La tipologia dei Corsi segue la nuova classificazione definita dalla Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo del CAI; il Corso A2 (Alpinismo avanzato) è abbastanza equivalente, in contenuti e livello di difficoltà, al Corso Base ARG1 svolto con consuetudine dalla nostra Scuola.

CORSO DI ROCCIA (AR1)

Offre, a chi vuole cimentarsi con l'arrampicata su roccia in montagna, tutte le nozioni necessarie per procedere con tecnica e sicurezza su terreno alpino roccioso di media difficoltà. Verranno proposte le tecniche di progressione individuale e i modi di procedere in cordata su





parete rocciosa di diversa tipologia e conformazione; verranno inoltre date nozioni sulle principali manovre di autosoccorso della cordata in parete.

Obiettivo del Corso è rendere l'allievo in grado di effettuare autonomamente arrampicate su roccia facili, scelte tra un gruppo di itinerari consigliati da parte di alpinisti esperti.

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 per attività non competitive
- ◊ fotografia formato tessera
- ◊ quota di iscrizione

Le iscrizioni si effettueranno fino ad esaurimento dei posti disponibili, secondo l'ordine di presentazione delle domande, nel rispetto dei regolamenti dei singoli Corsi.

Sarà concessa una priorità a una quantità limitata di Soci designati dalle Sezioni patrocinanti la Scuola.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate personalmente o da una **persona delegata (con una sola delega!) che non parteciperà al Corso.**

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

CORSO BASE DI NEVE E VALANGHE

11/12/2015 – 15/12/2015 (ore 21.30-22.15)
08/01/2016 – 12 /01/2016 (ore 21.30-22.15)

CORSO BASE DI SCIALPINISMO

11/12/2015 – 15/12/2015 (ore 21.30-22.15)
08/01/2016 – 12 /01/2016 (ore 21.30-22.15)

CORSO DI ALPINISMO

18 MARZO - 22 MARZO (ore 21.30-22.15)

CORSO DI ROCCIA

30 AGOSTO (ore 21.30-22.15)

nei Martedì / Venerdì indicati presso la Segreteria della Scuola c/o CAI LEGNANO - Via Roma 11



QUOTE DI ISCRIZIONE

- ◊ **NEVE E VALANGHE** €. **90**
(equivalente a circa 22 € per ogni giornata sul terreno)
- ◊ **SCI ALPINISMO BASE** €. **200**
(equivalente a circa 25 € per ogni giornata sul terreno)
- ◊ **ALPINISMO** €. **300**
(equivalente a circa 30 € per ogni giornata sul terreno)
- ◊ **ROCCIA** €. **150**
(equivalente a circa 25 € per ogni giornata sul terreno)

(sconto del 20%, all'iscrizione nell'anno ad un secondo Corso della Scuola; la percentuale è calcolata sul costo più basso)

La quota comprende: istruzione tecnica, uso del materiale comune (corde e chiodi per il Corsi di Alpinismo e Roccia), attestato di frequenza e dispensa/e tecniche.

Le lezioni teoriche si terranno, secondo il calendario indicato, a partire dalle ore **21,15 PRECISE** presso la **Sede della Scuola a Legnano Via Roma 11.**

Sono possibili comunque, per le lezioni teoriche, anche Sedi diverse presso le Sezioni patrocinanti la Scuola su indicazioni date di volta in volta.

E' obbligatoria, per tutti gli allievi, l'osservanza dell'orario stabilito di volta in volta dal Direttore del Corso.

L'iscrizione comporta l'integrale accettazione del Programma e del Regolamento dei Corsi.





ATTIVITÀ IN CITTÀ

18 Marzo 2016

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

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 19.15 alle
20.15 presso la palestra della **Scuola Toscanini** (ingresso Via Parma)
da Ottobre a Marzo.

Informazioni e iscrizioni in sede.

Legnano NightRun

09 Settembre 2016

informazioni e iscrizioni:
www.legnanorun.com



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI LEGNANO



Città di Legnano

Banca di Credito
Cooperativo  **BCC** di Busto Garolfo
CREDITO COOPERATIVO e Buguggiate

YES WE RUN
yeswerun-shop.com

correte

wom
www.womweb.it

PAVIS 
www.pavis.it **US ACTIVE**
running wear
www.actseven.it

GIMER
Abbigliamento ed accessori per lo sport
www.gimer.it

isostad



si ringraziano:

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



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



ALLUMINIO LEGNANESE srl
SERRAMENTI ALLUMINIO -PVC-ALLUMINIO/LEGNO
PERSIANE-FACCIAE CONTINUE-VERANDE
PRODUZIONE - ESPOSIZIONE

Tel. 0331.547.804 Via Roma 109
Fax. 0331.543.413 20025 LEGNANO (MI)
e-mail: info@alio-legnaneze.it Part. IVA 09265490132
www.alluminiolegnaneze.com



arredamenti
LA TIZIANA



Rotondi Prefabbricati
MANUFATTI E PREFABBRICATI IN CEMENTO
Cerro Maggiore (MI)
www.rotondiprefabbricati.it

si ringraziano:

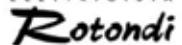
lavori stradali - edili ed affini



Rimoldi s.p.a.

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

ELETTRICISTA



DI ROTONDI LUIGI & C. SNC

VENDITA MATERIALE ELETTRICO ED ELETTRODOMESTICI
IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI
AUTOMAZIONE CANCELLI, VIDEOCITOFONI

PIA S.S. CORNELIO E CIPRIANO 25, 20023 CERRO MAGGIORE (MI)
TEL. E FAX 0331.519139 - C.F. e P.IVA 10740390157



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



IWS
IWS
di Matteo Cartabia

Banca di Credito Cooperativo  **BCC** di Busto Garolfo e Buguggiate
CREDITO COOPERATIVO

Dal 1897 differenti per forza



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*