



CLUB ALPINO ITALIANO
Sez. Mariano Comense
Sez. Seregno



Foto 1ª classificata
Giuseppe Cattaneo - VERSO IL NULLA

PROGRAMMA
USCITE
2019





Catia, designer d'intaglio

Previdenza Complementare

Per i giovani lavoratori

SOTTOSCRIVENDO UN FONDO PENSIONE, OLTRE A COSTRUIRSI UNA PENSIONE COMPLEMENTARE, CATIA PUÒ BENEFICIARE DI NUMEROSI VANTAGGI:

- ◆ Mantenere il suo tenore di vita quando andrà in pensione.
- ◆ Dopo solo 8 anni dalla sottoscrizione del fondo, richiedere una anticipazione per l'acquisto della prima casa (75%) o per altre esigenze (30%).
- ◆ Iniziare a beneficiare della riduzione della tassazione dal 15% al 9%.
- ◆ Usufruire da subito di vantaggi fiscali (deduzione annua fino a 5.164).
- ◆ Reinvestire il risparmio fiscale ottenuto.

Parlane con noi, siamo a:

MARIANO COMENSE

Viale Lombardia, 59 - tel. 031.744175

PERTICATO

Via S. Alessandro, 24/d - tel. 031.3551629

CASSA RURALE ED ARTIGIANA



Cantù - Corso Unità d'Italia, 11 - Tel. 031.719.111

Fax 031.7377.800 - info@cracantu.it

www.cracantu.it

Messaggio promozionale riguardante forme pensionistiche complementari. Prima dell'adesione leggere la Nota Informativa e il Regolamento consultabili sul sito internet www.bccrisparmioeprevidenza.it



CLUB ALPINO ITALIANO:

un'Associazione con una storia di oltre 150 anni.
Costituito il 23 ottobre 1863 a Torino, il Club Alpino Italiano è una libera associazione nazionale che, come recita l'articolo 1 del suo Statuto, *"...ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale"*.

Il Club Alpino Italiano è una associazione costituita da Soci liberamente riuniti in raggruppamenti regionali.
Attualmente il CAI raccoglie più di 320.000 soci che partecipano all'attività di oltre 500 Sezioni.



2^a classificata
Erminio Sanvito
MAGIE INVERNALI



3^a classificata
Piero Valtorta
GALLERIE DEL PASUBIO



foto segnalata
Giuseppe Cattaneo
NEBBIE IN TRASPARENZA



foto segnalata
Graziano Olivieri
GIOCHI DI LUCE



ottica prisma

Più valore ai tuoi occhi!

occhiali da vista su misura
occhiali da sole e sport
lenti a contatto



Rivenditore autorizzato
binocoli e occhiali ZIEI
approvati C.A.I.

AGLI ASSOCIATI C.A.I. SCONTO 10%

*offerta non cumulabile con altre promozioni in corso

Ottica Prisma via S.Ambrogio 32\D Mariano Comense
www.otticaprisma.com e-mail: info@otticaprisma.com



foto segnalata
Erminio Sanvito
RIFLESSI DOLOMITICI



foto segnalata
Gianni Sgnaolin
LAGO E MONTI



**Non aspettare
di perdere qualcosa di prezioso
prima di Donare !**

**DONARE per essere migliori
DONARE per rendere migliori
DONARE per non dimenticare**

ilgiardinodilucaeiviola.org

sostienici anche con il 5x1000



Desio (MB) - +39 0362 305215



Estetico Dentale



Implantologia



Pronto Intervento



Protesi Dentarie



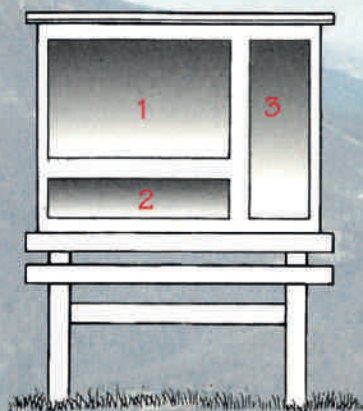
Odontoiatria infantile



Servizi & Convenzioni



Simboli della segnaletica



Tabellone o pannello d'insieme

Rappresenta la rete escursionistica locale (cm 110 x 140)

- (1) cartografia schematica rete escursionistica e riferimenti geografici della zona
- (2) elenco degli itinerari escursionistici
- (3) note inquadramento ambientale e storico

Meta Ravvicinata	0. 30
211 Meta Intermedia	1. 40
Meta d'itinerario	3. 10

Tabella segnavia

Indica la direzione delle località di destinazione del sentiero ed il tempo indicativo per raggiungerle. (cm 15 x 55).



Tabella segnavia per itinerari escursionistici di lunga percorrenza

E' come la normale tabella segnavia con l'aggiunta, sulla punta, della sigla dell'itinerario.

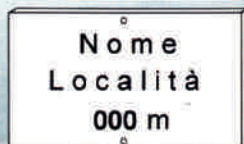


Tabella "Sentiero per escursionisti esperti" Indica un sentiero impegnativo (cm 15 x 25)



Tabella per sentieri tematici Evidenzia l'interesse prevalente del sentiero: geologico, storico, naturalistico, ecc. (cm 15 x 25)



ica dei sentieri del CAI

ella località
ca la località in cui ci si trova e la
ativa quota altimetrica (cm 15 x 25)



Segnavia bianco-rosso
Indica la continuità del sentiero
(cm 8 x 15)



Segnavia con numero
Indica la continuità ed il numero del sentiero
(cm 8 x 15)

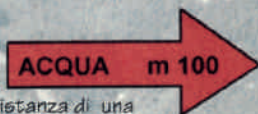


onisti
gnativo



Segnale di sorgente presenza d'acqua

Indica la presenza, la direzione e la distanza di una fonte d'acqua dal sentiero (cm 4 x 20)



ella "Rispetta la natura segui
sentiero" invita a camminare entro
sentiero (cm 15 x 25)

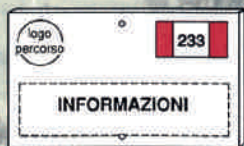
Ometto di pietre
Indica la continuità del sentiero su terreni aperti d'alta montagna



Picchetto segnavia
Indica la continuità del sentiero su prati e pascoli
(cm 7-8 x 100-120)



ci
di un



ella per uso anche ciclistico
queste dei sentieri
ca il transito di un sentiero adatto
he in bicicletta o a cavallo (cm 15 x 25)

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI _____

EEA
PERCORSO ALTERNATIVO

ALPINA CONTROLLATA SOSTEGNUTA A CARICO FISSE PROVA LAVORO	SOSTEGNUTA PROVA FISSE CONTRO IL CARRICAMENTO SOSTEGNUTA PROVA FISSE LAVORO	AL FINE DI SOSTEGNUTA CONTRO IL CARRICAMENTO SOSTEGNUTA PROVA FISSE LAVORO	AL FINE DI SOSTEGNUTA CONTRO IL CARRICAMENTO SOSTEGNUTA PROVA FISSE LAVORO
--	---	--	--

PER FAVORE, SEGNALA EVENTUALI DANNI A: _____

Tabella per via ferrata o per sentiero attrezzato difficile
Invita, oltre ad usare l'autoassicurazione, a controllare la sicurezza di attrezzature e corde fisse prima di affidarvi e a segnalare eventuali danni
(cm 25 x 33)

SENTIERO ESCURSIONISTICO

Sentiero privo di difficoltà tecniche che corrisponde in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro-silvo-pastorali, militari o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli. È il tipo di sentiero maggiormente presente sul territorio e più frequentato e rappresenta il settantacinque per cento degli itinerari dell'intera rete sentieristica organizzata. I sentieri escursionistici, nella classificazione CAI, vengono così indicati:

T = TURISTICO

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E = ESCURSIONISTICO

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri oppure se tracce di passaggio su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = PER ESCURSIONISTI ESPERTI

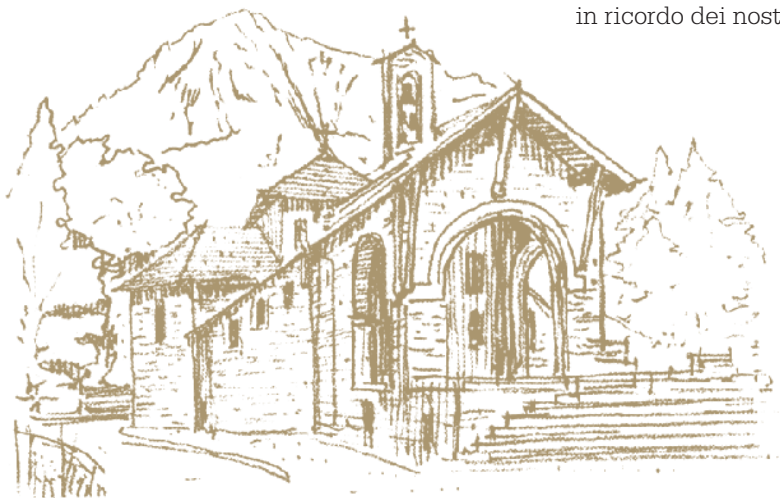
Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi per sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti, pietraie e brevi nevai non ripidi, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche). Necessitano: esperienza di montagna e conoscenza dell'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA = PER ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURE

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

GRADO	SIGNIFICATO	DESCRIZIONE
F	Facile	Nessuna difficoltà particolare su roccia; pendii di neve e ghiaccio fino a 30°
PD	Poco Difficile	Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e/o neve; pendii di neve e ghiaccio tra 30° e 40°
AD	Abbastanza Difficile	Difficoltà alpinistiche sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 40° e 50°
D	Difficile	Difficoltà alpinistiche più sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 50° e 70°
TD	Molto Difficile	Difficoltà alpinistiche molto sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio tra 70° e 80°
ED	Estremamente Difficile	Difficoltà alpinistiche estreme sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio fino a 90°

Come tradizione,
LUNEDÌ 22 APRILE 2019
tutti i Soci ed i Simpatizzanti delle sezioni
di Mariano Comense e Seregno
sono invitati alla Santa Messa
che si terrà alle ore 17.00
presso la chiesetta dei Piani dei Resinelli
in ricordo dei nostri defunti



WWW.ONORANZEFUNEBRIPOZZI.COM

***Onoranze Funebri
e Monumenti dal 1976***



DIURNO NOTTURNO E FESTIVO

Piazza Verdi, 4 - SEVESO
tel. 0362.552665

IMPRESA AUTORIZZATA **SOCREM MILANO**
PER ISCRIZIONE CREMAZIONE E DISPERSIONE CENERI

SERVIZI E PAGAMENTI PERSONALIZZATI

PRATICHE PRESSO ENTI, OSPEDALI
E CASE DI CURA

ADDOBBI, FIORI E CASSE

TRASPORTI FUNEBRI IN TUTTA ITALIA

FOTOCERAMICHE, MARMI E BRONZI

ESUMAZIONI, ESTUMULAZIONI

ARTE FUNERARIA

2019... nuovo anno!

In questa introduzione non parleremo di percorsi, di traversate, di rifugi o di cime, ma ricordare tutti coloro che hanno messo a disposizione la propria conoscenza nella scelta delle uscite, l'impegno nella stesura dei programmi e dedicato tempo e passione in qualità di organizzatori e di accompagnatori contribuendo alla riuscita del programma 2018.

Può sembrare tutto facile ma essendo, chi scrive, uno degli attori posso confermare che il massimo impegno è stato profuso per la riuscita di ogni singola escursione.

L'attenzione prestata ai partecipanti ha fatto sì che gli accompagnatori abbiano a volte rinunciato a raggiungere la meta finale dell'escursione per sopraggiunte difficoltà o stanchezza. Non si è esitato perciò a riaccompagnare indietro qualche partecipante: sempre pronti ad aiutare, nel bisogno, anche con uno spezzone di corda a chi si fosse trovato in difficoltà su un passaggio. Nel programma 2019 azzardiamo la possibilità di un'uscita a settembre con meta "un 4000" o altra bella cima di difficoltà "alpinistica". Per questa uscita potremo avvalerci della competenza e professionalità degli istruttori della Scuola di Alpinismo "Renzo Cabiati" che, in piena sicurezza, accompagneranno i partecipanti su ghiacciai o ferrate.

Un ringraziamento a tutti gli accompagnatori di Seregno e Mariano Comense. Ciao a tutti e buone uscite!

**A.F.ELETTRICA
DI ANDREA FUMAGALLI**

**IMPIANTI ELETTRICI
ED ELETTRONICI**

VIA DONIZETTI 32/A

GIUSSANO 20833 (MB)

CELL.338/8498950

a.f.elettrica@gmail.com

P.I. 05655690963 C.F. FMGNDR7319B729H



Le iscrizioni alle escursioni si ricevono presso le sedi del Club Alpino Italiano di:

Mariano Comense - via Kennedy, 1

telefono 339.4992269 - sede@caimariano.it - www.caimariano.it

giorni di apertura mercoledì e venerdì dalle ore 21.15 alle 23.00.

Ultimo giorno disponibile per l'iscrizione ed il versamento dell'eventuale contributo alle attività sezionali: mercoledì antecedente l'escursione.

Seregno - via San Carlo, 47

telefono 0362.638236 - caiseregno@gmail.com - www.caiseregno.it

giorni di apertura martedì e venerdì dalle ore 21.00.

Ultimo giorno disponibile per l'iscrizione ed il versamento dell'eventuale contributo alle attività sezionali: martedì antecedente l'escursione.

Le iscrizioni alle escursioni/uscite sono aperte fino all'ultimo giorno disponibile e fino all'esaurimento dei posti previsti. In caso di ritiro dell'iscrizione l'eventuale contributo verrà interamente restituito solo se la rinuncia medesima sarà comunicata entro 9 giorni dalla data dell'escursione/uscita (ad esempio il venerdì della settimana precedente nel caso dell'escursionismo della domenica). Per cause di forza maggiore l'escursione/uscita potrà essere spostata ad altra data od effettuata con un nuovo itinerario.

I coordinatori logistici adotteranno ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti alle escursioni/uscite. Tuttavia, in considerazione dei rischi e pericoli inerenti allo svolgimento dell'attività escursionistica, i partecipanti esonerano il CAI ed i coordinatori stessi da ogni responsabilità per infortuni e danni che dovessero verificarsi durante le escursioni/uscite approvate dai Consigli Direttivi e riportate nel programma annuale delle escursioni/uscite sezionali.

Con l'iscrizione, i partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta impartite dai coordinatori logistici dell'escursione/uscita ed in particolare ad adeguarsi a tutte le esigenze che una escursione/uscita collettiva comporta.

I coordinatori logistici saranno indicati nel programma delle singole uscite.

Le partenze avranno luogo da:

- Mariano Comense, stazione F.N.M.

- Seregno, parcheggio a fianco del piazzale della chiesa di Santa Valeria.





ARREDAMENTI COMPLETI

22066 Mariano Comense
Via IV Novembre 52 - Tel. 031-74.53.04
Fabbrica con esposizione
e-mail:marelli@mfarredamenti.it
www.mfarredamenti.it

BAR SAN SALVATORE

**Ricevitoria Enalotto - Lotto - Ric. Tabacchi
Birre Panini Gelati**

Ricariche telefoniche

**Partite di campionato e Champion
su schermo Gigante**

Seregno - via Montello, 202



ATTIVITÀ
DEDICATA ALLE
**FAMIGLIE
CON BAMBINI**

- 07 aprile** Parco Spina Verde - Como

- 04 maggio** Eremo del Monte Barro - Galbiate

- 16 giugno** Rifugio Stoppani - Resegone

- 20 luglio** Erve - Sentiero delle vasche Sorgente S. Carlo

- 22 settembre** Ortanella - Chiesa S. Pietro - Esino Lario

- 13 ottobre** Quarta Castagnata Family CAI S. Tomaso - Valmadrera

Ed appena cade la neve tutti i bimbi ed i loro genitori sono invitati a divertirsi con **bob e slittini** al Pian del Tivano o altra località da individuare.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alle Sedi CAI di Mariano C.se e Seregno.



ATTIVITÀ
DEDICATA AI
**GIOVANI DELLE
SCUOLE MEDIE
INFERIORI**

- 10 febbraio** S. Pietro al Monte

- 03 marzo** Spina Verde - Baradello

- 23 marzo** Notturna - Località da definire

- 07 aprile** Torno - Monte piatto

- 12 maggio** Escursione in grotta

- 24/25 maggio** Rifugio Porro

- 15/16 giugno** Escursione con le tende

- 22 settembre** Sorgenti del Lambro

- 13 ottobre** Castagnata - Località da definire

- 17 novembre** Cavallasca - Spina Verde

È prevista la presenza estemporanea di un Accompagnatore di Escursionismo che approfondirà alcune tematiche legate alla montagna ed all'escursionismo. Per ulteriori informazioni rivolgersi alle Sedi CAI di Mariano C.se e Seregno.

Costruttori Edili

dal 1957

REDAELLI & TAGLIABUE srl

Via San Carlo, 58/A

22066 MARIANO COMENSE (CO)

Tel. e Fax 031-744644 - Cell 338-7911203

redaellietagliabuesrl@pec.it

Costruzioni edili in genere

Ristrutturazione e Manutenzione

Smaltimento coperture in "ETERNIT" e AMIANTO

Rifacimento coperture



**USCITE IL
SABATO CON
MEZZI PROPRI**

- 02 febbraio** Lago di Garlate - Seteria di Garlate
- 27 aprile** Dongo Sant'Eufemia - San Bernardo - Dongo
- 25 maggio** Parlasco - San Defendente
- 21 settembre** Rovenna – Sentiero Mezza Costa per Monti di Liscione e Urio - Moltrasio - Sentee di Soort - Rovenna
- 26 ottobre** Da Abbazia Lariana a Lierna (Sentiero del Viandante)



- 05 gennaio** Tradizionale uscita d'allenamento in Val Codera (uso mezzi propri)
- 20 gennaio** Monte Padrio (Trivigno - SO)
- 23/24 febbraio** Rifugio Albani - Presolana ciaspolata notturna (uso mezzi propri)
- 10 marzo** Spitzhorli (Passo del Sempione)

Le informazioni relative al punto di ritrovo, all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.

Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).

Si ricorda che per cause di forza maggiore il programma potrà subire delle variazioni nelle date e nella destinazione.

I coordinatori logistici si preoccuperanno, in tal caso, di dare tempestiva informazione. Per quanto non specificato fare riferimento alla pagina 15 = Norme ed Iscrizioni.

Nelle uscite in ambiente innevato faranno fede le indicazioni riportate sul sito dell'ARPA regionale/Bollettino Neve. I partecipanti dovranno avere un equipaggiamento adeguato comprensivo di ARTVA, (Apparecchio Ricerca Travolti VAlanga) pala e sonda.

dÜPASS
Calzature

*Il presente non lo usavo
e non stringo al passato!*

DuPass mette in gioco tutta una serie di valori, di coordinate estetiche e di comfort che fanno pensare ad una filosofia di Vita. Dare spazio alla disponibilità, ai materiali, al miglior rapporto prezzo-qualità, porre l'attenzione sui dettagli, ricercare eleganza, sobrietà, cura della lavorazione e la comodità è il nostro impegno e l'obiettivo di tutta la Nostra politica aziendale.

Siamo felici di presentarVi le tradizionali e nuove collezioni oltre alle novità presso il NUOVO e accogliente STORE di Mariano Comense - Viale Lombardia, 60 (prima al nr. 56).

Trascurando raggiunti dopo stagioni di transizione e dove la Nostra maturata esperienza ha trovato la sua piena espressione. AMBIENTE, ATMOSFERA, SITUAZIONE o più semplicemente, un'occasione PIACEVOLE, COMODA E CONVENIENTE per camminare meglio.

APERTURA NUOVA SEDE
VIALE LOMBARDIA, 60 - MARIANO COMENSE - Tel. 031 747129

DOMENICA 30 GIUGNO 2019

FESTA DI APERTURA STAGIONALE DEL RIFUGIO

Informazioni su
www.caiseregno.it
al calendario eventi.
Vi aspettiamo
numerosi!



www.df-sportspecialist.it



- 24 marzo** Ferrata Colodri - Sentiero degli Scaloni
Arco di Trento - Drò
-
- 14 aprile** S. Pietro dei Monti - Monte Carmo (Liguria)
-
- 05 maggio** Punta Larici - Strada del Ponale (Trentino)
uscita in collaborazione con la sottosezione di Arosio
-
- 19 maggio** Chiavenna - Lagunc - San Giacomo
Filippo (Sondrio)
-
- 7-10 giugno** Trekking della Maiella (Abruzzo)
-
- 23 giugno** Passo del Gottardo - anello dei Laghetti
Alpini - uscita in collaborazione con la sottosezione di Arosio
-
- 13/14 luglio** Traversata del Parco Puez-Odle (Alto Adige)
-
- 04 agosto** Bivacco Città di Mariano - Saint Jaques
(Aosta)
-
- 14/15 settembre** Uscita alpinistica (data ed itinerario da confermare)
-
- 29 settembre** Ponte tibetano di Claviere (Torino)
-
- 13 ottobre** Valli di Comacchio (Ferrara)
in bicicletta o a piedi
-
- 10 novembre** Val Verzasca (Svizzera)
-

NOVITÀ

Le informazioni preliminari riguardanti la singola escursione sono riportate nelle pagine a seguire, mentre quelle relative al punto di ritrovo, all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.

Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).

Si ricorda che per cause di forza maggiore il programma potrà subire delle variazioni nelle date e nella destinazione. I coordinatori logistici si preoccuperanno, in tal caso, di dare tempestiva informazione. Per quanto non specificato fare riferimento alla pagina 15 = Norme ed Iscrizioni.

SAM.COL
DI SAMBRUNI IVANO & C.
TERMOIDRAULICA - LATTONERIA EDILE
COPERTURE METALLICHE COIBENTATE

VIA S. AGATA 30/G
22066 MARIANO COMENSE (CO)
TEL. 3356181956
FAX 031751707


**SEZIONE
DI SEREGNO**

 USCITE DEL
MERCOLEDÌ

13 marzo	Lago Maggiore: Ispra - Angera
10 aprile	Liguria Levante: Sestri Levante M. Castello
22 maggio	Val Seriana: Colzate - S. Patrizio - M. Tisa
19 giugno	Valle Spluga: Sentiero del Cardinello
17 luglio	Engadina: Passo Julier - Grevasalvas Plaun da Lej
18/19 settembre	Dolomiti: Ortisei - Rifugio Firenze
02 ottobre	Oltrepò Pavese: Zavattarello
23 ottobre	Camminando nelle Langhe: Roero
27 novembre	Escursione di chiusura

Le uscite si effettueranno di mercoledì; con partenza e ritorno dal parcheggio a fianco della chiesa di Santa Valeria - Seregno.

Le informazioni relative all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.

Le uscite avranno luogo con qualsiasi condizione di tempo e con un numero minimo di 35 partecipanti.

Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).

Si ricorda che per cause di forza maggiore il programma potrà subire delle variazioni nelle date e nella destinazione. I coordinatori logistici si preoccuperanno, in tal caso, di dare tempestiva informazione.

Per quanto non specificato fare riferimento alla pagina 15 = Norme ed Iscrizioni.



la Sangiorgio
Srl

**PRODUZIONE E COMMERCIO DI PASTICCERIA, CONI,
PRODOTTI ED ARTICOLI PER GELATO**

22066 *Mariano Comense (Como)*

Via S. Agata, 2 - Tel. e Fax 031.745562

www.la-sangiorgio.it - info@la-sangiorgio.it



**SEZIONE DI
MARIANO C.SE**
USCITE DEL
MERCOLEDÌ

- 20 marzo** Incontro di primavera - Parco Sigurtà
- 10 aprile** Pian dei Resinelli - Visita alla miniera
- 15 maggio** Rifugio Prabello da Casasco d'Intelvi
- 19 giugno** Strada del Ponale (Lago di Garda)
- 17 luglio** Rifugio monte Fallère da Saint Pierre
- 11/12 settembre** Val di Funes o Altopiano di Asiago
- 09 ottobre** Montisola

Le uscite si effettueranno di mercoledì; con partenza e ritorno da via Kennedy - angolo via Di Vittorio (zona Oratorio San Rocco).

Le informazioni relative all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.

Le uscite avranno luogo con qualsiasi condizione di tempo e con un numero minimo di 30 partecipanti.

Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).

Si ricorda che per cause di forza maggiore il programma potrà subire delle variazioni nelle date e nella destinazione. I coordinatori logistici si preoccuperanno, in tal caso, di dare tempestiva informazione. Per quanto non specificato fare riferimento alla pagina 15 = Norme ed Iscrizioni. Sarà possibile iscriversi anche presso il Bar Pasticceria Rovagnati in via S. Stefano nella giornata di giovedì dalle ore 9.30 alle 10.30.



CONCORSO FOTOGRAFICO

Il concorso è riservato ai soci C.A.I. delle sezioni di Seregno e Mariano Comense con tema le escursioni effettuate dai soci nel corso dell'anno.

Ogni concorrente può partecipare con tre fotografie nel formato 20x30 cm e devono essere accompagnate da nome, cognome, località dello scatto, sezione d'appartenenza e titolo.

Le opere si ricevono presso le sedi C.A.I. dove verranno esposte per la visione. Le foto saranno esaminate da un circolo fotografico che stenderà una graduatoria e la foto che verrà giudicata migliore sarà pubblicata sulla copertina del libretto uscite. Saranno pure pubblicate le ulteriori tre foto che risulteranno in graduatoria.

Tutte le opere verranno restituite.

Le foto vanno consegnate in Sezione entro il 31 ottobre di ogni anno.



FRIGERIO VIAGGI®

**Trova l'agenzia più vicina a te sul sito
www.frigerioviaggi.com**

**Frigerio Viaggi
Via Viganò, 5 - Giussano
Tel. 0362.350.300
info@frigerioviaggi.com**

FERRATA COLODRI SENTIERO ATTREZZATO DEGLI SCALONI

in alternativa sentiero ciclo-pedonale: Arco di Trento - Drò - Arco di Trento

DATA 24 marzo

PARTENZA da Mariano ore 6.00 / da Seregno ore 6.15

DISLIVELLO 1.000 m (la sola ferrata). In piano per il sentiero

DIFFICOLTÀ EEA (ferrata) - T/E (sentiero)

TEMPI 5.30 h la ferrata - 4.00 h il sentiero con giro completo

ACCESSO Arco di Trento: uscita autostrada Rovereto Sud località Prabi

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo e kit da ferrata

DESCRIZIONE // Percorso ad anello con tre possibili percorsi:

- Ferrata Colodri, facile adatta ai principianti con spettacolare vista sul lago di Garda, il fiume Sarca ed i vigneti.
- Sentiero attrezzato degli Scaloni che ripercorre un vecchio percorso per la raccolta della legna; infatti lungo il sentiero si incontrano testimonianze della vita dei boscaioli e pastori. Il tratto in salita, quello attrezzato è denominato degli scaloni, mentre il tratto in discesa verso Dro è detto sentiero dell'Angiom.
- Sentiero escursionistico lungo fiume.

S. PIETRO DEI MONTI MONTE CARMO

Liguria

DATA 14 aprile

PARTENZA da Mariano ore 6.00 / da Seregno ore 6.15

DISLIVELLO 770 m a S. Pietro dei Monti - 1.260 m al Monte Carmo

DIFFICOLTÀ E

TEMPI salita 2.30 h - 4.30 h

ACCESSO A7-A10 uscita Borghetto S.to Spirito

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // La chiesetta di San Pietro dei Monti, molto amata dagli abitanti della zona di Loano, è facilmente raggiungibile dal Giogo di Toirano per una mulattiera che taglia tutto il versante occidentale del Monte Carmo con brevi saliscendi. Questa mulattiera ripercorre le tracce di un'antichissima "via del sale", che collegava Loano a Bardineto, passando per Boissano e per il monastero di San Pietro. Posto nell'immediato entroterra di Loano, il monte Carmo è una montagna facilmente raggiungibile e fruibile tutto l'anno. La fitta rete di itinerari e di servizi di accoglienza costituiscono, di questo territorio, un'importante meta. Dal suo imponente e isolato profilo è possibile ammirare nella sua interezza il ponente ligure: dalle Alpi al Mare.



FARMACIA CASTELLI

CLUB SALUTE

farmacia specializzata nel consiglio

**aperti
6 giorni
su 7**

Orari

Lun > Sab

8⁰⁰ > 12³⁰ / 15⁰⁰ > 19³⁰



carta fidelity

tanti sconti, premi e promozioni
attivata, è gratuita!

Piazza Roma, 2 – Mariano Comense (CO)

t 031 74 55 91 F 031 75 27 66

www.farmaciacastelli.it

 FarmaciaCastelli

clubsalute.it

nella nostra farmacia professionalità,
convenienza e qualità del servizio

Misurazione della pressione arteriosa,
saturazione dell'ossigeno, glicemia e colesterolo

Consigli dietetici personalizzati

Laboratorio galenico per preparazione medicinali,
preparati vegetali e cosmetici

Fornitura alimenti per celiaci
(anche surgelati)

Prenotazione esami ospedalieri ASL

Offerte bimestrali per rendere la farmacia
professionale ma anche conveniente

Dispensazione per conto ASL Como
(pannolini, prodotti per il controllo del diabete, prodotti post-operatori)

Medicina naturale, omeopatia e fitoterapia

Ogni mese incontri e altri servizi per te, chiedi informazioni

PUNTA LARICI STRADA DEL PONALE

Trento

DATA	05 maggio
PARTENZA	da Mariano ore 6.00 / da Arosio ore 6.15
DISLIVELLO	850 m
DIFFICOLTÀ	E
TEMPI	salita 3.50 h
ACCESSO	A4 - Brescia - Riva del Garda
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo

DESCRIZIONE // Un'escursione ad alto livello paesaggistico, con panorama sicuramente da 10 e lode. Si parte da Riva del Garda e si raggiunge il paese di Pregasina attraverso la stupenda strada del Ponale, considerata una tra le più belle al mondo, per poi finire a punta Larici uno dei punti più panoramici di tutto il lago di Garda. L'escursione non è affatto da sottovalutare, nonostante il dislivello non sia eccessivo, 850 metri circa, ma è da tener in conto la lunghezza, che di sola andata sono 9 km, per un totale di 18 km tra andata e ritorno. Dalla Punta Larici, a strapiombo sul lago di Garda, si può godere di un panorama sbalorditivo che spazia a nord con il paese di Torbole ed a sud dove si riesce a vedere la penisola di Sirmione.

CHIAVENNA - LAGUNC S. GIACOMO FILIPPO

Valchiavenna

DATA	19 maggio
PARTENZA	da Mariano ore 6.00 / da Seregno ore 6.15
DISLIVELLO	1.000 m
DIFFICOLTÀ	E
TEMPI	5.00 h il percorso completo
ACCESSO	Statale 36
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo

DESCRIZIONE // Tracciato famoso per la gara Kilometro Verticale: Chiavenna-Lagunc e costituito da una delle molte mulattiere sapientemente costruite dai nostri avi per raggiungere alpeggi. Bellissimo e caratteristico il piccolo abitato di Dalò che dalla croce, posta in punto panoramico, permette una superba visione del Pizzo di Prata, la Val Chiavenna e la Val Bregaglia.

BERI FORMAGGI

**PRIMALUNA
VALSASSINA**



- **SPACCIO FORMAGGI LOCALI
DI MUCCA E DI CAPRA**
- **SALUMI**
- **PRODOTTI TIPICI**
- **CONFEZIONI REGALO**

PRIMALUNA (LC) • Via Stoppani, 17 • Tel. 0341.980387 • Cell. 348.7071772

**I nostri orari: dalle 8,00 alle 12,30 e dalle 15,00 alle 19,00
SABATO E DOMENICA SEMPRE APERTI
CHIUSO LUNEDÌ POMERIGGIO E MERCOLEDÌ TUTTO IL GIORNO
LUGLIO E AGOSTO APERTI**

TREKKING NELLA MAIELLA

Abruzzo

DATA 07-08-09-10 giugno

PARTENZA da Mariano ore 5.30 / da Seregno ore 5.45

DISLIVELLO 2° giorno 1.500 m - 3° giorno 700 m

DIFFICOLTÀ 2° giorno EE - 3° giorno E

TEMPI 2° giorno 7.00 h - 3° giorno 7.00 h

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // 1° giorno viaggio di andata. 2° giorno anello della val Serviera. 3° giorno valle dell'Orfrento - Grotta di San Giovanni. 4° giorno viaggio di ritorno.

Il programma dettagliato sarà disponibile ad inizio anno.

PASSO DEL GOTTARDO ANELLO DEI LAGHETTI ALPINI

Svizzera

DATA 23 giugno

PARTENZA da Mariano ore 6.15 / da Arosio ore 6.30

DISLIVELLO 388 m

DIFFICOLTÀ E

TEMPI 4.00 h

ACCESSO A1 - Airolo

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Il punto di partenza è il Passo del San Gottardo (2091 metri), Seguendo la segnaletica ufficiale bianco-rosso-bianco che indica Orsino-Realp, si segue la direzione della diga del Lucendro il cui lago artificiale è di un colore verde chiaro. Il primo specchio d'acqua naturale sul percorso è quello di Orsino a 2286 metri, di colore blu carico. Proseguendo in salita se ne avvicinano altri due, quelli di Orsirora, verdissimo il primo, blu il secondo. Due sono anche i laghetti chiamati Valletta (2468 e 2432 m) e poi se ne incontrano altri, dalle acque cangianti, blu o verde smeraldo. Il giro ad anello si conclude costeggiando la diga di Lucendro e siamo di nuovo al Passo.



*salumeria & gastronomia
macelleria con
macellazione propria*

Carni e salumi di Pellizzoni Stefano & C. s.a.s.

Piazza Roma, 79 - 22066 Mariano Comense (CO) - Tel. - Fax 031 3556524
Via Salveregina, 5 - 22063 Cantù (CO) - Tel. 031 712237

Cell. 328 6933123 - ste.pelli85@hotmail.it

SECCHI & MOSCHINO srl

Everything is communication!



MoschinoVideo



DALL'IDEA ALLA PROGETTAZIONE, DALLA CARTA AL WEB,
PER REALIZZARE TUTTO QUANTO SERVE PER COMUNICARE BENE.

Da trent'anni vicini alle imprese per studiare insieme e realizzare tutto quanto serve per comunicare bene chi siamo, cosa facciamo, in cosa crediamo... in una parola l'identità perché ogni cosa è comunicazione e parla di noi.

Secchi & Moschino Srl - Via Tommaso Grossi, 20 - Mariano Comense (CO) - TEL. +39 031 744410
www.secchimoschino.it - info@secchimoschino.it

TRAVERSATA PARCO PUEZ - ODLE

Alto Adige

DATA 13-14 luglio

PARTENZA da Mariano ore 5.45 / da Seregno ore 6.00

DISLIVELLO 1° giorno salita 958 m - discesa 120 m

2° giorno salita 630 m - discesa 830 m

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 1° giorno Longiarù - Rif. Genova 3.30/4.00 h

2° giorno Rif. Genova - funivia Col Raiser 4.00 h

+ discesa funivia

ACCESSO A4, A22 per Bolzano, Chiusa Val Gardena - Val Badia

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Il Parco Naturale Puez-Odle, che prende il suo nome dal Gruppo delle Odle e dal Gruppo del Puez, è situato in quota ad un'altitudine media di 2.500 m.s.l.m. ed offre al visitatore uno spettacolo naturale unico tra la Val Gardena, la Val di Funes e l'Alta Badia. Si potrà ammirare la caratteristica morfologia di queste montagne con strati di sedimente e forme di disgregazione caratteristici. Troveremo inoltre tutti i tipi di roccia dolomitica dall'arenaria della Val Gardena, alla formazione a Bellerophon e dalle formazioni di Werfen che risalgono al tempo quando il Mare della Tetide si espanse in quest'area. L'area protetta si estende su 10.722 ettari e comprende i comuni di Badia, Corvara, San Martino in Badia, Funes, S. Cristina, Ortisei e Selva in Val Gardena.

BIVACCO CITTÀ DI MARIANO

Valle d'Aosta

DATA 4 agosto

PARTENZA da Mariano ore 6.00

DISLIVELLO 1.130 m da Saint Jacques

DIFFICOLTÀ EE

TEMPI 3.30 h

ACCESSO A4 - A8/9 - A5 uscita Verres direzione Val d' Ayas

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Il Bivacco Città di Mariano è situato su uno sperone roccioso nell'alto vallone delle Cime Bianche appena sotto il Ghiacciaio di Ventina e di Tzère e dispone di 9 posti letto. Costruito nel 1974 dal CAI di Mariano Comense, serve quasi esclusivamente agli alpinisti per l'ascensione alla soprastante Gobba di Rollin. Era originariamente di colore rosso; nell'estate del 2008 è stato ridipinto di giallo con alcune bordature blu per essere più visibile.



In un ambiente accogliente e familiare troverai:
colazioni, pranzi con piatti freddi e caldi,
aperitivi e tanto altro!

Vi aspettiamo!!!



Seregno - Viale Edison, 70/c - mob. 346 8458155
gabrymarco93@hotmail.it

PIZZERIA IL BELPAESE

DA OLTRE 15 ANNI CON VOI !!!

**PIZZA D'ASPORTO
CONSEGNA A DOMICILIO**

PIZZA SENZA GLUTINE - IMPASTO INTEGRALE

MAR. - DOM. 17.00 - 21.15 CHIUSI LUNEDI

MAR. - MER. - GIO. - VEN. APERTI A PRANZO



VIA DON L. VIGANO' 29 - S. BERNARDO

TEL. 0362 - 541905

E' CONSIGLIATA LA PRENOTAZIONE

PONTE TIBETANO DI CLAVIERE FERRATA DEL BUNKER

Piemonte

DATA 29 settembre

PARTENZA da Mariano ore 6.00 / da Seregno ore 6.15

DISLIVELLO 670 m circa

DIFFICOLTÀ E

TEMPI 1.30 h per il ponte + 1.00 h per la ferrata

ACCESSO A4 - A32 poi direzione Monginevro

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo / kit da ferrata

DESCRIZIONE // Il ponte tibetano non è un parco giochi, è un percorso acrobatico in altezza tra le pareti rocciose che formano le Gorge di San Gervasio, che passa sopra la piccola Dora. L'intero tragitto, percorribile in circa un'ora e trenta minuti è costituito da 3 ponti in cavi. Il primo ponte, di 70 metri, attraversa la Gorgia in senso perpendicolare, per poi innestarsi sul ponte principale, che segue in senso longitudinale le Gorge per circa 400 metri. Alla fine del secondo ponte, un sentiero, costruito nel 2008, porta al terzo e ultimo passaggio, lungo 90 metri e alto altrettanti. In alternativa al sentiero è possibile raggiungere il terzo ponte percorrendo una più comoda via ferrata.

VALLI DI COMACCHIO

Ferrara

DATA 13 ottobre

PARTENZA da Mariano ore 5.45 / da Seregno ore 6.00

DISLIVELLO 0,00

DIFFICOLTÀ T

TEMPI 4.00 h

ACCESSO A1 - A13 Ferrara Sud - Comacchio

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Da Comacchio, chiamata "la piccola Venezia" al mare e ritorno, in bicicletta oppure a piedi alla scoperta di un luogo particolarissimo: dove l'acqua diventa sale. Estesa per oltre 600 ettari, la salina, è formata da canali, dossi, specchi d'acqua e bacini per l'accumulo delle acque marine: è questo l'ambiente estremo prescelto come luogo di nidificazione da molte specie di uccelli acquatici, tra cui i fenicotteri. Noleggio biciclette in loco.

VAL VERZASCA

Svizzera

DATA 18 novembre

PARTENZA da Mariano ore 6.30 / da Seregno ore 6.45

DISLIVELLO 400 m

DIFFICOLTÀ E

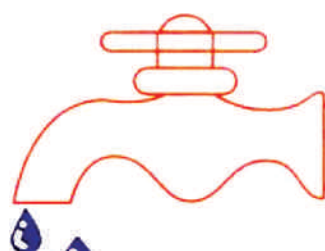
TEMPI 6.00 h

ACCESSO A9 - A2 Locarno - Mergoscia

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Si chiama "Sentierone" il cammino che da Mergoscia, attraversando tutta la Val Verzasca, porta sino Sonogno. Il percorso è facile e quasi pianeggiante e la passeggiata può essere interrotta in qualsiasi punto attraverso uno dei numerosi ponti che permettono di raggiungere la carrozzabile e di prendere l'autopostale. Il tragitto permette di scoprire non solo il fascino del sobrio e vario paesaggio naturale della "verde acqua" (da ciò appunto deriva il nome Verzasca), ma anche le numerose testimonianze di un passato artigianale e artistico.





**COSTRUZIONE E MANUTENZIONE
IMPIANTI CIVILI E INDUSTRIALI**

CASATI
TERMO IDRAULICA S.R.L.

- RISCALDAMENTO
- IDROSANITARI
- ARIA COMPRESSA
- IRRIGAZIONE
- SOLARI
- CONDIZIONAMENTO

22066 MARIANO COMENSE (CO) - VIA S. AMBROGIO, 13 - TEL. 031/74.63.04
C.F. e P. IVA 01559330137



SCUOLA di ALPINISMO "RENZO CABIATI" SEREGNO

XLIV CORSO ALPINISMO 2019

Preiscrizioni sul sito www.caiseregno.it

Direttore della Scuola: Giuseppe Milesi I.N.A.

Direttore del Corso: Luigi Maspero I.A.

LEZIONI TEORICHE IN SEDE

10 aprile	Materiale ed equipaggiamento
17 aprile	Catena assicurazione/Scala difficoltà
06 maggio	Nodi di cordata 1
08 maggio	Nodi di cordata 2
22 maggio	Ecologia alpina
29 maggio	Meteorologia
05 giugno	Topografia e orientamento
12 giugno	Alimentazione/Pronto soccorso
19 giugno	Glaciologia e geomorfologia
26 giugno	A.R.T.VA.
03 luglio	Storia dell'Alpinismo
10 luglio	Preparazione della salita

LEZIONI PRATICHE IN AMBIENTE

11 maggio	Movimento/Tecnica individuale
12 maggio	Impostazione e doppia
26 maggio	Sviluppo della cordata/Tecnica su granito
09 giugno	Tecnica su calcare
23 giugno	Tecnica su ghiaccio
29 giugno	A.R.T.VA.
30 giugno	Alta montagna
13 luglio	Tecniche di autosoccorso
14 luglio	Ascensione in ambiente

Nella serata del 5 aprile si terrà la presentazione del XLIV corso.

Il Direttore della Scuola si riserva la possibilità di effettuare le lezioni pratiche nelle zone ritenute più idonee alla migliore riuscita del corso. Resta inteso che la successione delle uscite potrà subire variazioni dovute alle condizioni atmosferiche.

ERBA

Idee per arredare

La camera ragazzi e molto ancora ...



Collezione FREESTYLE

ERBA

Via Don Guanella, 28
22066 Mariano Comense
Tel. 031 746663
www.erbamobili.com
erba@erbamobili.it



SCUOLA di ESCURSIONISMO "AZIMUT" - SEREGNO

II CORSO ESCURSIONISMO BASE E1 III CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO E2

Preiscrizioni sul sito www.caiseregno.it

Direttore della Scuola: Leonardo Scaioli A.N.E.

LEZIONI TEORICHE IN SEDE	21 marzo	CORSO BASE E AVANZATO Organizzazione e struttura del CAI Equipaggiamento e materiali 1
	28 marzo	CORSO BASE E AVANZATO Alimentazione, preparazione fisica e movimento
	04 aprile	CORSO BASE E AVANZATO Cartografia ed orientamento 1
	11 aprile	CORSO BASE E AVANZATO Ambiente, cultura dell'andare in montagna, flora e fauna
	02 maggio	CORSO BASE E AVANZATO Geografia e geologia
	09 maggio	CORSO BASE E AVANZATO Sentieristica Organizzazione di una escursione Gestione e riduzione del rischio
	16 maggio	CORSO AVANZATO Equipaggiamento e materiali 2 Catena di sicurezza e nodi
	23 maggio	CORSO BASE E AVANZATO Elementi di primo soccorso Soccorso Alpino
	30 maggio	CORSO BASE E AVANZATO Meteorologia
	20 giugno	CORSO AVANZATO Cartografia ed orientamento 2

LEZIONI
PRATICHE
IN
AMBIENTE

31 marzo	CORSO BASE E AVANZATO Abbigliamento e utilizzo materiali Movimento
14 aprile	CORSO BASE E AVANZATO Cartografia ed orientamento 1 Lettura del paesaggio Flora e fauna Tutela dell'ambiente montano
12 maggio	CORSO BASE E AVANZATO Sentieristica Organizzazione di una escursione Gestione e riduzione del rischio
19 maggio	CORSO AVANZATO Sentiero attrezzato e Via ferrata
02 giugno	CORSO BASE E AVANZATO Gestione emergenze Osservazioni Meteo
09 giugno	CORSO BASE Uscita finale Corso Base
23 giugno	CORSO AVANZATO Sentiero attrezzato o Via ferrata Nodi e manovre di corda
29/30 giugno	CORSO AVANZATO Uscita finale su Via Ferrata

Nella serata del 1° marzo si terrà la presentazione dei corsi.

Il Direttore della Scuola si riserva la possibilità di effettuare le lezioni pratiche nelle zone ritenute più idonee alla migliore riuscita del corso. Resta inteso che la successione delle uscite potrà subire variazioni dovute alle condizioni atmosferiche.

ACCONCIATURA MASCHILE

Taglio Moderno

SECONDIN TIZIANO

Via Pacini, 79

San Carlo (Seregno)

339/8242439

tiziano.secondin@gmail.com



Enoteca Nazionale

Birre artigianali

Confezioni regalo

Cognac

Whisky

Rum

Seregno - via Wagner, 92
Tel. 0362.220666 - Cell. 393.9190880
www.enotecanazionale.com





di GIANLUCA NOVARA

*IMPIANTI IDROSANITARI
RISCALDAMENTO
CONDIZIONAMENTO
RISTRUTTURAZIONI
ARREDOBAGNO
CONDUZIONE IMPIANTI TERMICI*

*Sede: 20038 SEREGNO
Via Piave, 20*

*Negozio: 20036 MEDA
Via indipendenza, 70
Tel. e Fax 0362.74298 - Cell. 338.1395880*



TINTEGGIATURE VERNICIATURE ■
CIVILI ED INDUSTRIALI ■
RIVESTIMENTI PER ESTERNI ■
TAPPEZZERIA ■
STUCCHI IN GENERE ■

Castoldi Luigi
Via Palestro, 38
22066 Mariano Comense (como)
Telefono 031.743805

FASCIANO SAVINO



AUTO MOTO

VENDITA e ASSISTENZA

CENTRO REVISIONI

www.fascianosavino.com

MARIANO COMENSE (CO) - Via Sant' Agata n. 33A - Tel. 031748267



STUDIO DENTISTICO

Dott. Fabrizio Avidano

Specialista in

Chirurgia Odontostomatologica

Via Fiuggi, 2 - Milano

Via G. Pacini, 81 - Seregno

Telefono: 320.3665411

Sconto soci C.A.I. e familiari 20%

VENDITA AUTORIZZATA

GM



OPEL

Galliani
A U T O

22066 MARIANO COMENSE (CO)
Via Dosso Faiti, 7 -Tel. (031) 74 75 01



“ La passione dell’assicurazione ”



Tagliabue & Associati Srl
SEREGNO

Via Gozzano 6
Tel. 0362/238929 - Fax 0362/231539
info@tagliabueassociati.it