

PROGRAMMA 2017

foto 1ª classificata Piero Valtorta "Lago della Piodella Val Pilotera"



Sezioni C.A.I.
Mariano Comense
Seregno

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 n 031.7377.800 - info@cracantu.it

CASSAinlinea 840-008800

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 Sez. MARIANO COMENSE

maggio 2016

foto 2ª classificata △
Osservatorio di Sormano "Ragazzi che stelle"

▽ foto 3ª classificata
Gianni Sgnaolin "Foschie Lariane"



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 4ª classificata △
Carmen Vaccaro "Incontro ravvicinato"

▽ foto 5ª classificata
Daniela Locati "Salita all'Etna"





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

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

ilgiardinodilucaeviolat.org

sostienici anche con il 5X1000

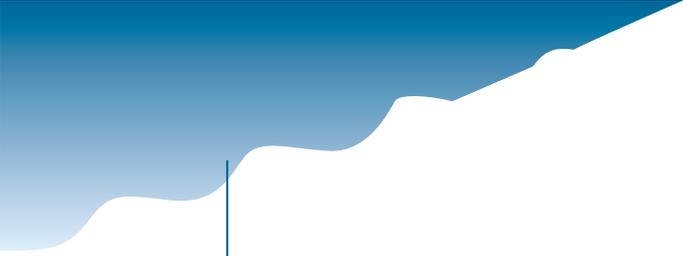




foto 6ª classificata [△](#)
Paolo Colzani "...Dipinti di blu, felici di stare lassù..."

[▽](#) foto 7ª classificata





*Studio Dentistico
Grimaldi-Zorloni*

Via Grandi 8, Desio (MI)



Tel.: 0362 305215

Fax: 0362 305215

- Impiantologia mini invasiva
- Laser terapia per malattia parodontale
- Protesi estetiche

Sconto 15% su protesica

Sconto 20% su curativa e impianti

per gli iscritti e i familiari

PROGRAMMA 2017

L'anno trascorso ha visto un buon successo delle nostre uscite, ma una particolare menzione va fatta ai "vecchietti" del Gruppo Tempo Libero per la grande partecipazione alle uscite del mercoledì. Né le condizioni meteo avverse, né le difficoltà del percorso o la lunghezza dei trasferimenti hanno costituito un ostacolo alla loro voglia di andare.

Altrettanto grande riscontro hanno avuto le passeggiate del "Family CAI" dedicate ai piccoli accompagnati dai genitori.

Così il trekking alla scoperta dell'Etna e la due giorni al Rifugio Biasi al Bicchiere hanno riscosso particolare successo e positivi riscontri. In particolare una nostra Socia ci ha scritto:

".....Ho partecipato alla 3 giorni in Val Ridanna e mi è piaciuto moltissimo. Volevo ringraziare la Sezione per l'assistenza ricevuta da due persone.....che con la loro presenza mi hanno consentito la salita e la discesa al Rifugio Biasi al Bicchiere. Senza di loro non sarei salita lassù e godere della vista dei Ghiacciai. Grazie ancora e a presto....."

Queste parole ci spronano sempre più a pensare a nuove occasioni per stare insieme: piccoli, giovani, adulti ed anziani ed a proporre nuovi tracciati per scoprire le bellezze della nostra Italia e delle sue montagne. Montagne sempre diverse e perciò fonte inesauribile di appagamento fisico e spirituale.

Montagne da salire e sentieri da percorrere, in sicurezza però. Ecco un'importante novità. È stata costituita la Scuola di Escursionismo "Azimut" che si affianca alla Scuola di Alpinismo "Renzo Cabiati" della Sezione di Seregno. I programmi ed i corsi sono in fase di preparazione. Vi terremo aggiornati.

Come sempre il programma 2017 spazia dalle prime uscite sulla neve, per continuare con quelle del mercoledì con il Gruppo Tempo Libero, quelle della domenica con il Gruppo Escursionismo, quelle dell'Alpinismo Giovanile per finire con quelle del sabato per la Conoscenza del Territorio che ci circonda e quelle del Family CAI.

Particolare impegno sarà profuso dalla Sezioni di Mariano Comense e Seregno per coinvolgere più Soci, più Amici, più Appassionati e più Famiglie possibile. Iniziative congiunte al riguardo sono già state pensate. L'invito quindi è quello di visitare con frequenza i siti web delle nostre Sezioni per essere sempre aggiornati.

Concludiamo questa introduzione con una vera chicca: Sardegna territorio di Baunei con la sua costa e le sue gole in un trekking di otto giorni. Una immersione totale nella natura e nelle tradizioni dell'isola.

Come sempre non mancherà la tradizionale Santa Messa di Pasquetta ai Piani dei Resinelli e la festa per l'apertura stagionale del Rifugio Longoni in Valmalenco.



Come tradizione, Lunedì 17 Aprile,
tutti i soci e 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 Resinelli
in ricordo dei nostri defunti.

NORME ED ISCRIZIONI

Le iscrizioni alle gite si ricevono presso le sedi C.A.I. di:

Mariano Comense - via Kennedy, 1 - tel. 339 4992269
sito internet: www.caimariano.it
e-mail: sede@caimariano.it

Seregno - via San Carlo, 47 - tel. 0362 - 638236
sito internet: www.caiseregno.it
e-mail: caiseregno@gmail.com

Le iscrizioni alle escursioni sono aperte fino all'ultimo giorno disponibile. **Il/la socio/a deve ritenersi regolarmente iscritto/a solo a seguito del versamento dell'intera quota prevista.**

Ai giovani di età inferiore agli anni 16 verrà applicata una quota inferiore del 50%.

In caso di ritiro dell'iscrizione del socio la quota verrà interamente restituita solo se la rinuncia medesima sarà comunicata entro 9 giorni dalla data dell'escursione (per es. il venerdì della settimana precedente nel caso dell'escursionismo della domenica).

In caso di annullamento, da parte degli organizzatori, le quote d'iscrizione saranno rimborsate entro la settimana successiva alla data dell'escursione presso la sede.

Gli accompagnatori adottano ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti alle escursioni. Tuttavia, in considerazione dei rischi e pericoli inerenti allo svolgimento delle attività escursionistiche, i partecipanti esonerano il C.A.I. e gli accompagnatori stessi da ogni responsabilità civile per infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione. Viene dunque ribadito che gli accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose che dovessero verificarsi in occasione delle escursioni indicate nel seguente programma.

I responsabili dell'escursione saranno indicati nel programma delle singole uscite. Con l'iscrizione, i partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta indicate dai responsabili dell'escursione ed in particolare ad adeguarsi a tutte le esigenze che una gita collettiva comporta.

Le partenze avranno luogo da:

- Mariano Comense - Stazione F.N.M.
- Seregno Parcheggio piazzale 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

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ



ESCURSIONISMO

T = TURISTICO: Tipo di percorso facile, segnalato, con poco dislivello, generalmente sotto i 2.000 metri d'altitudine.

E = ESCURSIONISTICO: Tipo di percorso su sentieri o evidenti tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) di solito con segnalazioni.

Possono svolgersi su pendii ripidi, tratti nevosi e brevi tratti esposti che sono in genere protetti e facilitati da attrezzature (scalette, pioli, cavi); non richiedono l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Sono necessari senso dell'orientamento, conoscenza del territorio ed equipaggiamento adeguato.

EE = PER ESCURSIONISTI ESPERTI: Sentieri o tracce su terreno impervio e infido, quote relativamente elevate. È possibile incontrare tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minore impegno). Necessari esperienza di montagna, passo sicuro, assenza di vertigini, preparazione fisica.

Per i percorsi attrezzati è inoltre necessario conoscere l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (moschettoni, dissipatore, imbragatura, cordini).

EEA = PER ESCURSIONISTI ESPERTI ALPINISTI: uso di attrezzatura per autoassicurazione. Possesso di capacità alpinistiche.



ALPINISMO

F = FACILE:

PD = POCO DIFFICILE:

AD = ABBASTANZA DIFFICILE:

D = DIFFICILE

TD = MOLTO DIFFICILE

ED = ESTREMAMENTE DIFFICILE

EX = ECCEZIONALMENTE DIFFICILE

ASCENSIONI SU ROCCIA,
NEVE, GHIACCIO*

Passaggi su roccia di I°

Passaggi su roccia di II°

Passaggi su roccia di III - IV°

Pendii di neve o ghiaccio fino a 55°

*Le difficoltà dipendono dalle condizioni della neve e del ghiaccio da stagione a stagione

CALENDARIO ATTIVITÀ



RACCHETTE DA NEVE

- 22 Gennaio: **Rifugio Fallere**
- 11 – 12 Febbraio: **Monte Guglielmo**
- 5 Marzo: **Bettaforca**

Il programma potrà subire variazioni dovute al tempo o alle condizioni della neve. Gli organizzatori raccomandano un equipaggiamento adeguato comprensivo di A.R.T.VA, l'apparecchio per la ricerca di persone travolte da valanga.



CONOSCENZA DEL TERRITORIO (*sabato*)

- 25 Febbraio: **Brivio – Imbersago – Sentiero di Leonardo**
- 1 Aprile: **Conoscere Seregno**
- 27 Maggio: **Anello Monte Muggio**
- 2 Settembre: **Sasso Gordona**
- 7 Ottobre: **Anello San Genesio**

Per ulteriori informazioni si prega di rivolgersi alla sede CAI di Mariano C.se e di Seregno.



FAMILY CAI

- 2 Aprile: **Capanna Mara e Monte Bollettone**
- 6 Maggio: **Corni di Canzo - Sentiero Spirito del bosco**
- 4 Giugno: **Oneta – Cornello dei Tasso**
- 8 Luglio: **Varenna - Castello di Vezio**
- 17 Settembre: **Parco Spina Verde - Como**
- 14 Ottobre: **2a Castagnata Family Cai**

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 individuarsi.

Per ulteriori informazioni si prega di rivolgersi alla sede CAI di Mariano C.se e di Seregno.



ESCURSIONISMO

19 Marzo:	Santuario della Madonna della Corona (Brentino)	pag. 27
09 Aprile:	Cave di marmo – Colonnata (in collab. con il CAI di Carrara)	pag. 29
23 – 29 Aprile:	Trekking in Sardegna	pag. 31
14 Maggio:	Rifugio Tita Secchi- Lago della Vacca (Adamello)	pag. 33
11 Giugno:	Lagheti di Strino - Tonale	pag. 34
25 Giugno:	Traversata Sfazù (CH) – Arnoga (IT) Val Viola (gita in collaborazione con la sottosezione di Arosio)	pag. 35
15-16 Luglio:	Val D’Uina e la Val Slingia	pag. 37
09-10 Settembre:	Piz Boè	pag. 38
1 Ottobre:	San Giuseppe – Lagazuolo – Bocchetta del Cane – Rifugio Porro - Chiareggio	pag. 40
22 Ottobre:	Forte di Fenestrelle	pag. 43

Come tradizione, Lunedì 17 Aprile 2017, tutti i soci e 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 Resinelli in ricordo dei nostri defunti.



ESCURSIONISMO GIOVANILE

Prosegue l'escursionismo, indirizzato particolarmente ai giovani e ai ragazzi delle scuole medie inferiori, come da programma sotto riportato.

26 Febbraio:	Monte Megna
11 Marzo:	Escursione invernale notturna al chiar di Luna
2 Aprile:	Croce dell’Uomo
23 Aprile:	Cascata Cenghen
26/27 Maggio:	Rifugio Porro
4 Giugno:	Sentiero del Viandante
10 Giugno:	Escursione estiva notturna al chiar di Luna
17-18 Giugno:	Baita Segantini
24 Settembre:	Artavaggio
7-8 Ottobre:	Primalpe
15 Ottobre:	Castagnata
5 Novembre:	Canzo - Segrino

Per ulteriori informazioni si prega di rivolgersi alla sede C.A.I. di Mariano C.se.



△ Rifugio "Longoni" mt. 2450 CAI SEREGNO

Domenica 2 Luglio 2017
Apertura ufficiale del Rifugio

vi aspettiamo numerosi!

GTL - GRUPPO TEMPO LIBERO

Sezione di Seregno - Escursioni del mercoledì



- 15 Marzo: **Antica via Regina – Menaggio - Rezzonico**
- 5 Aprile: **Liguria – S. Alberto – Nervi (Passo Scoffera)**
- 17 Maggio: **Passo Cisa - Pontremoli**
- 14 Giugno: **Teglio – Baite Verdumana**
- 12 Luglio: **Malcesine M. Baldo rif. Telegrafo Novezzina**
- 20 Settembre: **Engadina Margunet**
- 4 Ottobre: **Nus – Aosta**
- 25 Ottobre: **Camminando nel Roero**

L'orario di ogni singola partenza sarà comunicato nel programma dell'escursione. Il ritrovo e le partenze sono previsti dal parcheggio della Chiesa di Santa Valeria. Le escursioni si effettueranno con qualsiasi condizione di tempo e con un numero minimo di 30 partecipanti. In considerazione dei rischi e dei pericoli relativi all'attività escursionistica e alla frequentazione della montagna, il partecipante solleva la Sezione C.A.I. di Seregno, gli organizzatori e gli accompagnatori da ogni qualsivoglia responsabilità per incidenti e/o causati durante l'escursione.

düPASS
Calzature

DüPass mette in gioco tutta una serie di valori, di coordinate estetiche e di confort 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 note collezioni oltre alle novità presso il NUOVO e accogliente STORE di Mariano Comense - Viale Lombardia, 60 (prima al nr. 56). Traguardo raggiunto dopo stagioni di tradizione 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

Il presente non ha senso se non attinge al passato!



ERBA LA CAMERA DEI RAGAZZI



ERBA MOBILI • Via Don Guanella, 28
22066 Mariano Comense (Como)
Telefono: 031 746 663 - Fax: 031 750 624
www.erbamobili.it - e-mail: erba@erbamobili.it

GTL - GRUPPO TEMPO LIBERO

Sezione di Mariano C.se



- 15 Marzo: **Lerici - Tellaro**
- 5 Aprile: **Colma di Sormano – Alpe Vicere**
- 10 Maggio: **Tremosine – Monte Beston**
- 14 Giugno: **Grevasalvas**
- 5 Luglio: **Val d’Ayas**
- 13 Settembre: **Alpe Veglia**
- 11 Ottobre: **Sentiero Manzoni (Versasio - Vercurago)**
- 15 Novembre: **Gita cultural-gastronomica**

Le escursioni si effettueranno di **mercoledì**; la partenza ed il ritorno sono previsti in **via Kennedy - angolo via Di Vittorio** (zona Oratorio San Rocco).

Le descrizioni degli itinerari, gli orari di partenza e le quote di partecipazione saranno comunicate tramite volantino. Le iscrizioni si riceveranno nella sezione CAI (c/o Oratorio San Rocco), aperta il mercoledì ed il venerdì dalle ore 21.00 **con il versamento dell'intera quota**. Sarà possibile iscriversi anche presso il Bar Pasticceria Rovagnati in via S. Stefano nella giornata di giovedì dalle ore 9.30 alle 10.30.

Per i NON SOCI CAI sarà richiesta una maggiorazione della quota per la copertura assicurativa (Soccorso Alpino ed Infortuni). Le gite si effettueranno con un numero minimo di 30 partecipanti. Gli organizzatori si riservano inoltre la facoltà di apportare eventuali variazioni al programma, informandone tempestivamente i partecipanti.

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose.

l'Art de Vivre

mobili e decorazione

Via Briantina ang. Via Boschina - 20038 Seregno (MI)
Tel e Fax 0362 241176
web site: www.lartdevivre.it - e-mail: infotiscali@lartdevivre.it

TAVERNA MEDITERRANEA



Specialità Pesce
Grill - Pizzeria - Forno a Legna
Via Segantini, 70 - 22066 Mariano Comense (CO)
Tel./Fax 031 749220

CONCORSO FOTOGRAFICO

- Il concorso è riservato ai soci C.A.I. delle sezioni di Seregno e Mariano Comense.
 - Il tema del concorso sono le escursioni effettuate dai soci nel corso dell'anno.
 - Ogni concorrente può partecipare con tre opere del formato 20 x 30.
 - Le foto in concorso devono essere accompagnate da nome, cognome, località, sezione d'appartenenza e titolo.
 - Le opere si ricevono presso le sedi C.A.I. dove verranno esposte per la visione.
 - La foto che verrà giudicata vincente sarà pubblicata sulla copertina del programma C.A.I. 2018
 - Tutte le opere verranno restituite.
 - Le foto vanno consegnate entro il 30 Ottobre 2017.
-



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

SCUOLA DI ALPINISMO "RENZO CABIATI"

XLII CORSO DI ALPINISMO - 2017 -

LEZIONI TEORICHE

26 aprile	Materiale ed equipaggiamento
3 maggio	Nodi di cordata
10 maggio	Catena assicurazione/Scala difficoltà
24 maggio	Ecologia alpina
31 maggio	Meteorologia
7 maggio	Topografia e orientamento
14 giugno	Alimentazione/Pronto soccorso
21 giugno	Glaciologia e geomorfologia
28 giugno	A.R.T.VA
5 luglio	Storia dell'alpinismo/Preparazione della salita
12 luglio	Preparazione della salita

LEZIONI PRATICHE

13 maggio	Movimento/Tecnica individuale
14 maggio	Impostazione e doppia
28 maggio	Sviluppo cordata/Tecnica su calcare
11 giugno	Tecnica su granito
25 giugno	Tecnica su ghiaccio
1 luglio	A.R.T.VA
2 luglio	Alta montagna
15 luglio	Tecniche di autosoccorso
16 luglio	Ascensione in ambiente

Nella serata del 21 aprile si terrà la presentazione del XLII corso.

Nella serata del 19 luglio si terrà la cena di chiusura del XLII 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.

ORGANICO XLII CORSO DI ALPINISMO

DIRETTORE DELLA SCUOLA

Milesi Giuseppe I.N.A.

DIRETTORE DEL CORSO

Monti Enrico I.A.

VICE DIRETTORE DEL CORSO

Calderoni Roberto I.S.A.

RESPONSABILI MATERIALI

Galli Francesco

Mauri Luigi

SEGRETARIA

Arienti Silvia

ISTRUTTORI

Angelini Paolo

Archesso Roberto

Arienti Silvia

Bastianello Alessio I.N.A.

Bastianello Alessio I.N.A.

Bonfanti Giuseppe I.A.L.

Brambilla Alberto

Brambilla Stefano

Cairolì Chiara

Calderoni Roberto I.S.A.

Corbetta Daniela

Formenti Damiano I.A.L.

Formenti Paola

Galli Francesco

Giordani Andrea

Gruttadauria Andrea

Leveni Marco

Luti Alessandro

Manzoni Andrea

Mariani Federico

Maspero Luigi I.A.

Maspero Tiziano

Matrone Tina

Mauri Luigi

Milesi Giuseppe I.N.A.

Mistrorigo Giorgio I.A.

Monti Enrico I.A.

Porro Manuel

Prosdocimo Fabio

Scaioli Leonardo A.N.E.

OSSERVATORI

Borgonovo Giorgio

Iasenza Simone

Mariani Luca

Migliavacca Lorenzo

Riboldi Diana

Suardi Simone

Vigano Giovanni

Zanetti Renzo

IX CORSO ARRAMPICATA LIBERA AL.1 - 2017

In collaborazione con la Sezione di Valmadrera

Periodo settembre - ottobre

10 Lezioni teoriche

6/7 Uscite pratiche

Il programma definitivo del corso sarà comunicato ad inizio estate.

Per aggiornamenti consultate il sito del CAI Seregno all'indirizzo:

<http://www.caiseregno.it/attivita/corso-arrampicata>

SCUOLA DI ESCURSIONISMO "AZIMUT"

I° CORSO DI ESCURSIONISMO - 2017 -

In questi mesi è nata ed è pienamente operativa la Scuola di Escursionismo "Azimut".
Dopo aver ottenuto tutte le necessarie autorizzazioni da parte degli Organi Tecnici Centrali, siamo a proporre il I° Corso 2017 che verrà articolato su due livelli:

Corso Base di Escursionismo E1

Corso Avanzato di Escursionismo E2

Ecco una grande opportunità per tutti coloro che vogliono andare in montagna in sicurezza e partecipazione.

LEZIONI TEORICHE COMUNI AI DUE CORSI E1 / E2

2 marzo	Struttura del Club Alpino Italiano – Equipaggiamento e Materiali 1
8 marzo	Meteorologia
16 marzo	Orientamento e Cartografia 1
30 marzo	Geografia e Geologia - Ambiente montano – Cultura – Flora e Fauna
20 aprile	Elementi di Primo Soccorso -Soccorso Alpino
11 maggio	Sentieristica – Organizzazione di una Escursione – Gestione e Riduzione del Rischio
18 maggio	Alimentazione – Preparazione fisica e Movimento

LEZIONI TEORICHE SOLO CORSO AVANZATO E2

27 aprile	Orientamento e Cartografia 2
4 maggio	Equipaggiamento e Materiali 2 – Catena di Sicurezza - Nodi

USCITE IN AMBIENTE COMUNI AI DUE CORSI E1 / E2

12 marzo	Abbigliamento e Utilizzo Materiali – Osservazioni Meteo
26 marzo	Orientamento e Cartografia
2 aprile	Lettura del Paesaggio – Flora – Fauna -Geologia – Tutela Ambientale
23 aprile	Gestione Emergenze

USCITA IN AMBIENTE SOLO CORSO BASE E1

20-21 maggio	Uscita finale
--------------	---------------

USCITE IN AMBIENTE SOLO CORSO AVANZATO E2

7 maggio	Sentiero attrezzato o Via Ferrata
20-21 maggio	Uscita finale – Nodi e Manovre di Corda

Nella serata del 10 febbraio si terrà, nella Sede della Sezione a Seregno, la presentazione del I° Corso.

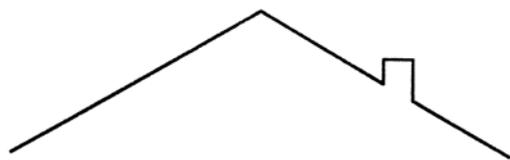
Nella serata del 9 giugno si terrà la cena di chiusura del I Corso.

Per informazioni ed aggiornamenti scrivere a: scuolaescursionismo.seregno@gmail.com

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.

ORGANICO I° CORSO DI ESCURSIONISMO

DIRETTORE DELLA SCUOLA	Leonardo Scaioli A.N.E
VICE DIRETTORE DELLA SCUOLA	Enrico Spada A.N.E.
DIRETTORE DEL CORSO BASE E1	Elio D'Onofrio A.E. – E.A.I. – E.E.A.
DIRETTORE DEL CORSO BASE E1	Ernesto Ferrari A.E. – E.A.I. – E.E.A.
DIRETTORE DEL CORSO AVANZATO E2	Elisa Pirootta A.E. – E.A.I. – E.E.A.
VICE DIRETTORE DEL CORSO AVANZATO E2	Luigi Riboldi A.E. – E.A.I. – E.E.A.



SAM.COL
DI SAMBRUNI IVANO & C.
TERMOIDRAULICA - LATTONERIA EDILE
COPERTURE METALLICHE COIBENTATE
VIA S. AGATA 30/G, 22066 MARIANO COMENSE (CO)
CONTATTI: TELEFONO 3356181956 - FAX 031751707

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

SANTUARIO MADONNA DELLA CORONA

m. 775 Monte Baldo - Valle dell'Adige



DATA:	19 Marzo
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,15 da Seregno ore 6,30
DISLIVELLO:	m. 700 circa
DIFFICOLTÀ:	E - EE
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 2,00 per la salita; ore 1,30 per la discesa
ACCESSO:	Verona – statale 12 dell'Abetone e del Brennero - Brentino
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Caratteristiche: Continua alternanza tra gradinate, gradini scolpiti nella roccia, gradini selciati e tratti di sentiero. A tratti la salita è abbastanza ripida. Tratti più suggestivi a metà percorso con le scale scolpite sul verticale fianco del monte Cimo e la lunga scalinata finale tra il Ponte del Tiglio ed il Santuario, con i caratteristici sette capitelli che richiamano i Sette Dolori di Maria.

Descrizione: Si prende avvio da Brentino. La Via Santuario (segnavia 73) parte dalla bella fontana monumentale del paese. Accanto vi è una cappellina con un bassorilievo datato 1580, uno dei momenti dalla storia in cui fu più nutrito il flusso dei pellegrini. Si prende subito quota a brevi svolte. Il bosco di carpini, aceri montani, frassini protegge e rende la salita meno faticosa. Piccole testimonianze di fede punteggiano la via mentre si penetra nel vajo, termine veneto che indica un profondo e stretto canale chiuso da pareti di roccia. Il percorso, tracciato nel 1690 superando con 1540 gradini un dislivello di 700 metri, si avvicina alla rupe di calcare e si trasforma in ripidissima scalinata. Poi si raggiunge il bivio con il Sentiero naturalistico, dal quale potremo prendere la via del ritorno. Per ora si continua in salita verso la nostra meta che d'incanto si staglia con i suoi sacri edifici sul costone della montagna. Dentro un oscuro anfratto si supera il ponte del Tiglio e si vincono gli ultimi gradini prima di guadagnare il terrazzo del santuario.

Ufficialmente la nascita della Madonna della Corona risalirebbe al 1522. La fama del santuario crebbe nei secoli per la visita sia di alti prelati sia di insigni naturalisti. La corposa raccolta di ex-voto e l'afflusso dei devoti spinse nel 1625 alla costruzione di una nuova chiesa in sostituzione della precedente, più minuta, e di un ospizio.

Discesa: Conclusa la visita, il ritorno può essere variato con l'aggiramento del Vajo dell'Orsa seguendo il Sentiero naturalistico (segnavia 75). Si tratta di un bellissimo percorso che avvicina la forra dell'Orsa, di origine glaciale, costellata di cascate e di marmitte di erosione dette "pozzi della Luna". Un paio di brevi tratti del sentiero, più esposti, sono assicurati con dei corrimano. Si costeggia per lungo tratto il versante occidentale del Vajo fino ad attraversarlo a guado. Si risale l'opposto versante fino ad un bivio, si prosegue a destra e si fa ritorno verso Brentino con il segnavia 74. Si cammina parecchio, ma in piano, con belle vedute sul santuario, fino a giungere all'ultimo balzo di quota che da 700 metri d'altezza fa scendere ai 187 metri di Brentino. Una discesa con tratti ripidi, ma sempre ben tracciata. Al termine si supera il torrente Bissole e si rientra a Brentino.



In un ambiente accogliente e
famigliare 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"

Due Forni A Legna

www.ilbelpaese.biz

Consegna A Domicilio

Via Don Luigi Vigano', 29

Cesano Maderno (SAN BERNARDO)

0362 - 541905

LUNEDì - VENERDì 9.00 - 13.00 17.00 - 21.30

SABATO - DOMENICA 17.00 - 21.30

7 GIORNI SU 7

PIZZA CON IMPASTO INTEGRALE

CAVE DI MARMO DI CARRARA

Colonnata



DATA:	9 Aprile
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,15 da Seregno ore 6,30 ritrovo ore 9,30 al casello autostradale di Carrara
DISLIVELLO:	m 420 circa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 5,30 circa per la salita; ore 1,30 per la discesa
ACCESSO:	Milano – Autostrada A1 / A15 – Carrara – Ponti Di Vara
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Partenza per l'escursione dai ponti di Vara. Percorso un tratto di strada asfaltata si arriva a Fantiscritti, nel cuore dei bacini marmiferi di Carrara; da qui si risale una via di arroccamento che permette di attraversare l'intero bacino estrattivo.

Arrivati sul crinale, che divide questa vallata da quella di Colonnata, si scende in direzione del paese sempre percorrendo vie di arroccamento all'interno delle cave di marmo.

Arrivati a Colonnata si segue un tratto di sentiero e si torna nuovamente sulla strada asfaltata che scende in direzione della vecchia stazione del Tarnone, un tempo fermata della via Marmifera.

Siamo ancora all'interno dei bacini di Colonnata e prima di arrivare al Tarnone è possibile visitare la cava romana di Fossacava (ingresso gratuito). Ancora in discesa e superate alcune gallerie, si torna nuovamente ai ponti di Vara.

Possibilità di visitare Colonnata.

il Colore
*pitture
colori a campione
interni ed esterni
vernici auto*

di Daniele Elli
Tel 031 748611
Mariano C.se (CO) 22066
P.Iva 02089010132

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



TREKKING CALA GONONE – BAUNEI

S.M. Navarrese (Sardegna)

DATA: **22 - 29 Aprile 2017**

Itinerario di sei giorni in uno dei pochi luoghi in Italia dov'è possibile vivere l'avventura: la costa est della Sardegna.

Descrizione:

- 1° giorno:** arrivo ad Olbia e trasferimento a Cala Gonone, inizio trekking. Partenza a piedi per Cala Luna, cena e pernottamento in tenda c/o il ristorante di Cala Luna. Durata 2 h. circa, dislivello in salita 200 m, in discesa 250 m.
- 2° giorno:** partenza per Cala Sisine, visita ad ovili tipici molto ben conservati e all'imponente arco roccioso di Lopirop. Durata 5 h. circa, dislivello in salita 650 m, in discesa 650 m.
- 3° giorno:** partenza per Golgo, pranzo in località Ololbissi. Proseguimento lungo la cresta delle falesie che sovrastano Bacu Mudaloru. Si raggiunge l'altopiano di Golgo con visita a chiesetta di S. Pietro ed alberi millenari. Cena al rifugio di Golgo. Durata 5 h. circa, dislivello in salita 430 m, in discesa 50 m.
- 4° giorno:** partenza per Cala Goloritzè, visita della Voragine di Golgo profonda 290 m, si raggiunge il punto panoramico di Serra Salinas che domina il golfo di Orosei. Pranzo al sacco e sosta sulla spiaggia. In serata rientro a Golgo. Cena e pernottamento al rifugio. Durata 5 h. circa, dislivello in salita 550 m, in discesa 550 m.
- 5° giorno:** partenza per Portu Cuau, visita ad ovili caratteristici tra cui uno antico e suggestivo ricavato all'interno di una grotta con particolare sistema di raccolta delle acque. Pranzo al sacco e sosta sulla spiaggia di Portu Cuau. Proseguimento per località Gennirco passando in cima alla falesia di Capo Monte Santo. Pernottamento in tenda a Gennirco. Durata 6 h. circa, dislivello in salita 750 m, in discesa 600 m.
- 6° giorno:** partenza per Pedra Longa, passaggio da Punta Giradili dalla quale si domina tutto il golfo di Arbatax verso il mare e si ammirano le cime del Gennargentu verso l'entroterra. Pranzo al sacco presso la sorgente Forrola e sosta sulla spiaggia. Nel pomeriggio rientro a Golgo in fuoristrada e visita del paese di Baunei. Cena e pernottamento al rifugio di Golgo. Durata 4 h. circa, dislivello in salita 150 m, in discesa 750 m.
- 7° giorno:** partenza in fuoristrada per Genna Silana, proseguimento a piedi per Gorropu attraversando un bosco di lecci secolari. Visita alla Gola Gorropu, canyon scavato nella piattaforma calcarea dal Rio Flumineddu. Pranzo al sacco lungo il percorso. In serata proseguimento fino alla località di Su Ponte'e sa Barva. Fine trekking e trasferimento ad Olbia. Durata 5 h. circa, dislivello in salita 100 m, in discesa 800 m.

GRADO DI DIFFICOLTÀ DI TUTTE LE ESCURSIONI : E

WWW.ONORANZEFUNEBRIPOZZI.COM

ONORANZE FUNEBRI



di Eva Pozzi

A Seveso
dal 1976

0362 - 552.665
339 - 370.5208
24 ore su 24 - reperibilità tutto l'anno.



di GIANLUCA NOVARA

IMPIANTI IDROSANITARI
RISCALDAMENTO
CONDIZIONAMENTO
RISTRUTTURAZIONI
ARREDOBAGNO
CONDUZIONE IMPIANTI TERMICI

Sede: 20038 SEREGNO
Via Piave, 20
TEL: 0362-234633

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

RIF. TITA SECCHI E LAGO DELLA VACCA

mt. 2367



DATA:	14 Maggio
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,30 da Seregno ore 6,45
DISLIVELLO:	m. 520 circa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 2 circa per il rifugio
ACCESSO:	Autostrada A4 MI-BS – ss45 bis – ss237 - Bagolino
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Dalla strada provinciale n° 7 del Passo di Croce Domini, nel tratto che da Bagolino porta al passo, appena dopo il cartello con l'indicazione "Goletto del Gàvero" e poco prima della Malga Cadino della Banca (1840 m), si prende a destra una strada sterrata che con andamento pianeggiante a mezza costa porta fin sotto la Corna Bianca (sentiero n° 19). Seguendo l'evidente segnaletica invece, si prende il sentiero che attraversa un primo vallone che poi si alza con ampie serpentine fin sotto la cresta di Laione. Seguendo comodamente la costa si perviene al Passo della Vacca (2355 m) e di qui, attraverso minuscole conche, si perviene al fabbricato della diga del Lago della Vacca ove è posto il rifugio Tita Secchi.

Possibilità di ascesa al Cornone di Blumone: Dal rifugio si segue la mulattiera che si alza al di sopra del Lago della Vacca e, risalito un ampio vallone di pietrame, raggiunge il Passo di Blumone (2633 m.). Dal Passo si attraversa quasi orizzontalmente una larga scarpata detritica del versante NE. Si oltrepassa un poco marcato sperone che scende dalla Cima Nord, si sale in obliquo sempre a sinistra in una larga conca, su pietrame e neve, e si raggiunge la base del castello sommitale della cima principale nei pressi di una selletta. Si valica questa selletta, e per un canale ed una rampa di rocce rotte e ripide, si tocca la vetta.

Discesa per l'itinerario di salita.



Sironi Elettronica

di Sironi Giovanni & C. s.n.c.
Via P. Borroni, 7 – 031749979
E-mail : sironi.giovanni@tiscalinet.it



Audio e proiezioni in HD

LAGHETTI DI STRINO

Tonale



DATA:	11 Giugno
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 5,45 da Seregno ore 6,00
DISLIVELLO:	m 618 circa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 4/5 circa per l'anello normale
ACCESSO:	Milano – Bergamo – Edolo – Passo del Tonale
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo per media – alta montagna

Descrizione: Il sentiero parte dall'ospizio San Bartolomeo (1971 m) poco sopra il Passo del Tonale. Lasciamo a sinistra il segnavia 161 che conduce in Valle Albiolo e prendiamo il 160, procedendo fino ai ruderi del forte Saccarana. Dalla partenza al forte, costruito dopo il 1910 in base ai piani operativi del generale Conrad, occorre circa un'ora.

Da lì si entra nella Valle di Strino: il segnavia è il 160 lungo il sentiero Bozerlait. Tale sentiero si trova a circa 100 metri sopra il sentiero 137 che porta alla malga Strino. Dopo circa un'ora di percorso si raggiunge il sentiero 137. Proseguiamo il percorso fino ad arrivare ad un altro bivio.

Abbiamo due possibilità: a sinistra il segnavia 137 conduce alla cosiddetta "città morta" degli austriaci, a destra invece, si continua direttamente fino ai laghetti (2578 m, un'ora dal bivio) dominati dal monte Redival (2973 m).

(La città morta è visitabile al ritorno facendo un percorso ad anello)

Attorno ai laghetti è un singolare connubio tra storia e natura: da una parte le testimonianze belliche, ben visibili, e dall'altra parte la possibilità di incontrare magnifici stambecchi che non disdegnano di essere fotografati.

Per il ritorno, appena sotto ai laghetti, si imbecca il sentiero 161 con il quale si può scendere direttamente alla "città morta dei soldati austriaci" e poi proseguire lungo il sentiero che porta all'ospizio San Bartolomeo, chiudendo ad anello la nostra escursione.

ASCESA AL MONTE REDIVAL (2973 M)

TEMPO DI PERCORRENZA:	dai laghetti di Strino: h 1.30
DIFFICOLTÀ:	EE

Descrizione: Dai laghetti si continua la salita, incontrando numerosi resti di baraccamenti austriaci della Grande Guerra, verso la Bocchetta di Strino, m 2848, sella detritica affacciata superbamente sulla ampia Val Montozzo, "sorvegliata" dal Torrione d'Albiolo. Dalla Bocchetta si può ammirare un gran panorama verso il lungo ed elevato crinale delle "13 cime", a nord, mentre a est, in lontananza, il Catinaccio e le montagne vicine. Verso NE la vedretta del Careser, mentre a sud la scena è dominata dalla Presanella e, a Sud-Est, dal gruppo delle Dolomiti di Brenta.

Dalla Bocchetta si inizia a percorrere, con molta prudenza, la delicata cresta NNO del Redival, peraltro ben segnata fino in vetta, con alcuni passaggi di I grado, qualche tratto esposto e vari tratti sfasciati. Niente di particolarmente difficile, ma prudenza e piede fermo sono assolutamente necessari.

Bellissimo il panorama dalla vetta.

TRAVERSATA SFAZÙ (CH) – ARNOGA (IT)

Val Viola



DATA:	25 Giugno
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,15 da Arosio ore 6,30
DISLIVELLO:	m 618 in salita; m 600 in discesa circa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 5.30 / 6.00 totali
ACCESSO:	SS. 36 – Sondrio – Tirano – Sfazù (CH)
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Lasciamo l'autobus nel parcheggio di Sfazù ed attraversiamo la SS29 del Bernina e imbocchiamo la carrareccia sterrata che porta all'Alpe Campo. La segnaletica verticale indica Rifugio Saoseo CAS (ore 1,15) e Camp (ore 1,30). Arrivati alle prime case di Selva (1741 m), dove c'è la prima fontana, proseguiamo il cammino, sempre in salita e all'ombra. La carrareccia è perfettamente tenuta e senza difficoltà camminiamo spediti raggiungendo le case di Salina (1890 m) dopo aver percorso 1,8 km con pendenza media dell'8,2%. Proseguiamo mantenendo il torrente sulla nostra sinistra fino ad arrivare a Lungacqua dove sulla destra sorge il rifugio Saoseo CAS (1985 m). Continuiamo a camminare, la pendenza si fa più accentuata e arriviamo all'Alpe Camp (2061 m). Dalla partenza a qui abbiamo percorso 4,9 km con una pendenza media del 9%. Giriamo a destra e proseguiamo verso il lago Viola percorrendo un sentiero abbastanza in piano. Camminiamo all'interno del bosco di larici e dopo aver percorso 1,8 km con pendenza media del 6,1% arriviamo al bivio per il lago Viola. Proseguiamo verso il Passo continuando dritto, camminando a fianco del torrente, che manteniamo sulla nostra destra, giriamo verso sinistra e ci fermiamo a fotografare la cascata sulla destra. Inizia ora un tratto di salita ripido lungo 200 metri con una pendenza media del 22,2% poi il sentiero si spiana e prosegue in falsopiano. Da qui possiamo ammirare il lago Viola. Attraversiamo un tratto di torrente stando attenti a non scivolare e proseguiamo in salita. Risaliamo un tratto di sentiero con il torrente sulla nostra destra e arriviamo in una piana. Superato questo tratto ci aspetta l'ultimo tratto di salita impegnativa di circa 100 metri con pendenza del 21,7%. Dopo quest'ultima fatica proseguiamo in leggera salita per altri 200 metri. Siamo al Passo di Val Viola (2489 m) o come lo chiamano gli svizzeri Pass da Val Viola. La foto è d'obbligo. Il posto è magnifico, le cime delle montagne che ci circondano sono poco più alte del passo di Val Viola e ci godiamo questo magico silenzio. Il confine Italia-Svizzera è segnalato da una lunga fila di pali. Oltrepassiamo il confine e, dopo aver superato un breve tratto innevato ci affacciamo sulla Val Viola Bormina. In lontananza notiamo anche il Rifugio Viola (2314 m). Proseguiamo in leggera discesa. In basso a sinistra c'è il primo laghetto, dalla forma quasi rettangolare, che troviamo in territorio italiano. Alla destra c'è una roccia. Davanti vediamo il Pizzo Bianco e una cascina. Dopo alcuni passi in discesa proseguiamo quasi in piano. Ora scendiamo. Davanti cominciamo a vedere il Rifugio Viola e i tre laghetti che lo attorniano. Lasciata a sinistra una bassa roccetta, scendiamo ripidamente su pietrisco. Il sentiero si divide in due tracce e seguiamo quella alla destra che pare più agevole.

Più sotto, il sentiero si ricomponde (m. 2355). Continuiamo in discesa con alcune serpentine verso i prati nei quali pascolano le mucche. Giunti in basso, attraversiamo i prati, costeggiamo il laghetto situato sul retro del rifugio e poco dopo lo raggiungiamo. Lasciando il rifugio si segue il tracciato del sentiero n° 2 che dopo averci fatto costeggiare il lago di Val Viola (m. 2267) e le Baite Altumeira ci porta alla nostra meta finale: la frazione di Arnoga.

EFISIO

EFISIO srl
STUDIO DI TERAPIA
FISICA E RIABILITATIVA

via Baradello, 20
22066 Mariano Comense (Co)
te. 031 750800

RIABILITAZIONE POST TRAUMATICA
RIEDUCAZIONE MOTORIA
MASSAGGIO TERAPEUTICO
MASSAGGIO CONNETTIVALE
MASSAGGIO LINFODRENAGGIO
MASSAGGIO MIOFASCIALE
MASSAGGIO DIGITO PRESSIONE
GINNASTICA MOTORIA CORRETTIVA
GINNASTICA MOTORIA POSTURALE
BENDAGGI FUNZIONALI SPORTIVI
ULTRASUONI MANUALI
ULTRASUONI AD IMMERSIONE
LASER
LASER CO₂
MAGNETOTERAPIA
IONOFORESI
ELETTROSTIMOLAZIONE
TENS
CORRENTI DIADINAMICHE
TECAR

CON LA COLLABORAZIONE
DI MEDICI SPECIALISTI

VAL D'UINA E LA VAL SLINGIA



DATA:	15-16 Luglio
PARTENZA:	da Seregno ore 6,00 da Mariano C.se ore 6,15
DISLIVELLO:	m 1185 circa in salita; m 600 circa in discesa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 7 circa
ACCESSO:	ss 36 MI-LC – Chiavenna – Maloja – Sant Moritz – Scuol – Sur En
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo per media – alta montagna

Descrizione:

Dal ponte sull'Inn seguiamo l'asfalto raggiungendo la case di Sur En. Seguiamo la strada principale (indicazioni esaurienti) che diviene sterrata ed entra nel bosco. La strada, in costante salita, supera un ponte ed entra in una gola rocciosa. Attraversiamo ancora il fiume e saliamo una impegnativa rampa scavata nella roccia. Al termine della salita scendiamo ad un ponte (km 3,2). La strada prosegue alternando dure salite e tratti quasi pianeggianti. Attraversiamo più volte il fiume e, dopo l'ultimo ponte, saliamo con due tornanti ai pascoli che precedono la Uina Dadaint (km 6,6), ristorante. La strada sale ai pascoli superiori e diviene sentiero che sale nel bosco. Superiamo un piccolo ponte (km 7,9) e proseguiamo con difficoltà crescenti. Un cartello ci informa che dobbiamo procedere con la bici a mano mentre ci avviciniamo alle gole. Saliamo due ripidi tornanti e ci affacciamo sulla gola in corrispondenza dei primi cavi.

Il sentiero è spettacolare, scavato nella roccia e in ripida salita. Attraversiamo alcune brevi gallerie, che non richiedono illuminazione, e superiamo alcuni metri particolarmente stretti. Gradatamente la parete sotto di noi si abbassa ed usciamo dalla gola (km 9,6). Il sentiero attraversa i pascoli in costante salita. Attraversiamo il confine italo-svizzero e saliamo all'inavvertibile Passo di Slingia. In discesa raggiungiamo il rifugio Sessenna (km 13,6), invisibile fino agli ultimi metri.

Possibilità di ascesa su ghiacciaio con guida

Dal rifugio seguiamo il sentiero n.5 ben tracciato in direzione ovest fino alla larga Forcella Sessenna (Fuorcola Sessenna) 2819m. Ai piedi della forcella, che per la prima volta ci schiude la veduta del Piz Sessenna, incontriamo lo stupendo laghetto della Forcola nelle cui acque cristalline nelle prime ore mattutine si specchia la rocciosa sagoma del Föllerkopf. Più sotto intravediamo un altro laghetto dal blu profondo: il Kloanbergsee ai piedi del Föllerkopf (o anche lago Fölla, che però sulle cartine viene inopportunitamente indicato come lago Sessenna). Dalla panoramica Forcella Sessenna, dove fra l'altro è facile incontrare stambecchi, scendiamo verso ovest in direzione della Vedretta del Sessenna per circa 80 metri. Dopo aver messo i ramponi ed essersi legati alla corda, saliamo per il ghiacciaio, che nel primo tratto presenta una rampa di media ripidità, poi invece prosegue dolcemente fino alla cresta est, nella forcella fra il Piz Sessenna e il Foratrída. Per la cresta ben percorribile e composta per la maggior parte di blocchi di roccia raggiungiamo la panoramica vetta.

Dislivello: dal rifugio ben 1000 m

Tempi di percorrenza: rifugio - Piz Sessenna 3,5 ore (salita)

Indicazioni/difficoltà: Il ghiacciaio non è particolarmente impegnativo. Ci sono però alcuni crepacci e pertanto è necessario avere la corda. Naturalmente servono assolutamente anche i ramponi. La cresta sommitale richiede passo sicuro, non è però particolarmente impegnativa. L'intero itinerario è ben visibile e fuori dal ghiacciaio è ben segnalato.

Discesa a Slingia

Dal rifugio (m 2256) con un sentiero pianeggiante ci si porta in prossimità della Croda Nera, una barriera naturale che tronca la valle. Qui la discesa si fa più ripida ma sempre su sentiero largo e ben segnato. Si raggiunge la Malga di Slingia per poi proseguire verso sud su strada confortevole che porta a Slingia.

PIZ BOÈ

Passo Gardena - Passo Pordoi

DATA:	9 - 10 Settembre
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 5,45 da Seregno ore 6,00
ACCESSO:	Milano-Brennero- uscita Chiusa, passo Gardena
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo (Ferrata per la salita della Tridentina)

Descrizione:

1° giorno: Dal Passo Gardena al Rifugio Pisciadù

DISLIVELLO: m 464

A) Dal parcheggio poco oltre il Passo Gardena per il sentiero N°666

Il primo tratto del sentiero è abbastanza facile fino all'inizio della Val Setus. Lungo questa valle il sentiero sale lungo un ghiaione e nell'ultimo tratto su una parte rocciosa attrezzata. Si tratta di un tratto corto di via ferrata molto facile, superabile anche senza attrezzatura.

Si raggiunge un grande altipiano con un magnifico panorama sulla Val Gardena, la Val Badia e il gruppo del Puez.

Dopo pochi minuti di sentiero in piano si raggiunge il Rifugio Cavazza al Pisciadù (2585 m). Il rifugio si trova in una posizione molto bella accanto al lago Lech di Pisciadù (2564 m).

Tempo di percorrenza: 2 - 2 1/2 ore

B) Ferrata Tridentina: il tratto d'avvicinamento parte anch'esso dal parcheggio, a sinistra del sentiero N°666, dopo i primi minuti di cammino si trova un primo tratto di cavo che porta ad una serie di gradini verticali, si traversa a sinistra in avvicinamento ad una gola da risalire con cautela. Arrivati al termine del primo tratto attrezzato si incrocia alla destra il sentiero proveniente da passo Gardena, si prosegue a sinistra sotto la Tor Brunico, fino all'attacco della via (2075 mt). Con una gradinata obliqua si passa sulla targa commemorativa della ferrata, sono presenti alcuni appoggi metallici o i classici gradini metallici che facilitano la progressione. Quando la salita sembra essere terminata, siamo oltre la metà della Tridentina ma manca il tratto finale che è il più impegnativo. Siamo ormai nelle vicinanze del traverso che si raggiunge dopo aver superato il tratto più esposto, al termine del quale c'è la possibilità di lasciare la ferrata proseguendo su un facile sentiero. Al bivio la Tridentina sale in verticale fino a raggiungere una prima serie di gradini metallici, poi una seconda più breve che ci porta ad una strettoia nella roccia. Saliamo ancora e ci si ritrova di fronte il ponte che permette di superare la profonda gola tra la Torre Exner ed il tratto di parete verticale del massiccio che, superato il ponte, rappresenta l'ultimo passaggio attrezzato della via. Un ultimo breve tratto verticale ed eccoci al termine della "Tridentina" a circa 15' dal rifugio Franco Cavazza al Pisciadù.

Difficoltà: Ferrata difficile

Tempo di percorrenza: 30' avvicinamento + 2h 30' ferrata



2° giorno: Dal Rifugio Cavazza al Pisciadù (2585 m) al Passo Pordoi (2239)

DISLIVELLO: m 650 salita m750 discesa (senza varianti) 6 ore

Il sentiero 666 si arrampica ora sulla destra orografica del vallon di Pisciadù con accentuata pendenza inoltrandosi poi sempre su terreno assai scosceso e più roccioso nella Val di Tita per aggirare lo sperone ovest di Cima Pisciadù. Dopo circa un'ora di dura salita si arriva al bivio sulla sinistra per Cima Pisciadù, l'itinerario procede diritto in direzione sud con pendenza più contenuta, alternata a qualche strappo, arrivando finalmente su una vasta distesa ondulata e semi-pianeggiante, caratterizzata da alture e conche profonde dal vago sapore lunare. Dopo circa 40 minuti dal bivio per la cima Pisciadù si arriva al bivio con il s.649 lasciandosi sulla sinistra il Sas da Mezdi. Pochi minuti ancora e si raggiunge il bivio con il s.647 nei pressi della Forcella di Antersass, m.2861. Si procede ancora verso sud est con fenomenale vista sulla Torre Berger e sulla Valle di Mezdi, con la Val Badia e il Sassongher. Ormai siamo di fronte al Piz Boè e molto vicini al Rifugio che porta lo stesso nome. Dopo una meritata sosta bisogna valutare se si vuole risalire la cima del Piz Boè mettendo in conto circa 250 metri di salita su di un percorso attrezzato (calcolare almeno un'ora in più) oppure se proseguire con il più tranquillo sentiero 627 che in leggera salita taglia trasversalmente il fianco ovest del Piz Boè sino a ricongiungersi con il sentiero 638 che dalla Forcella Pordoi sale al Piz Boe e scende al Rifugio Kostner. Al bivio si individua chiaramente l'ultima parte di questo lungo e bellissimo itinerario: la traccia taglia diagonalmente in falsopiano il Sas de Forcia e arriva alla Forcella. Una modesta salita di 25 minuti lungo il versante nord del Sass Pordoi porterebbe alla stazione a monte della Funivia (Rifugio Maria) con la quale in pochi minuti, ma attenzione all'orario di funzionamento, si scende al Passo Pordoi. L'itinerario qui descritto prevede invece, una volta raggiunta la Forcella Pordoi, la discesa diretta a valle per il sentiero 627: si supera un dislivello di circa 600 metri in poco più di un'ora avendo di fronte un panorama superbo sulla Marmolada e sulle Creste del Padon.



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

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

SAN GIUSEPPE – LAGAZZUOLO – BOCCHETTA DEL CANE – RIF. PORRO - CHIAREGGIO



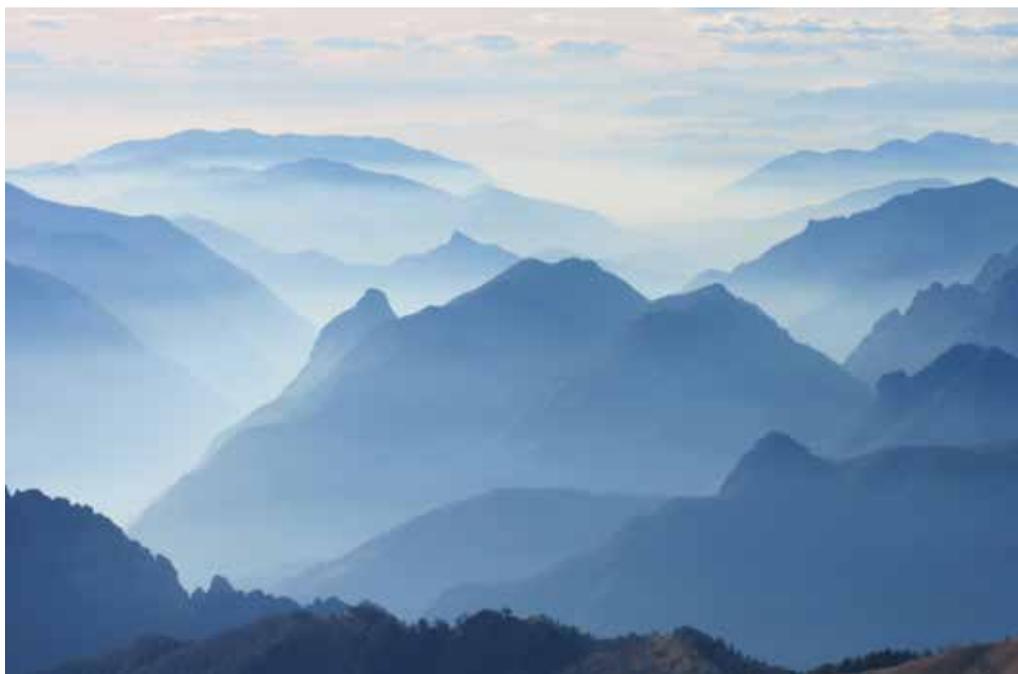
DATA:	1 Ottobre
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 5,45 da Seregno ore 6,00
DISLIVELLO:	m. 1150
DIFFICOLTÀ:	EE
TEMPO DI PERCORRENZA:	ore 5 – 5,30
ACCESSO:	SS 36 – SS 38 – Sondrio - Valmalenco
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Giunti a San Giuseppe, parcheggiamo allo slargo sulla sinistra appena dopo la chiesetta, presso il cartello che segnala la partenza del sentiero (indicazioni per Lagazuolo e Chiareggio e segnavia bianco-rossi). Scendiamo al torrente Mallerò, lo attraversiamo su un ponte e prendiamo a destra. Attenzione ad un bivio, che troviamo quasi subito: non ci sono segnavia, e dobbiamo prendere a sinistra (sentiero che sale). Il sentiero, spesso esposto su un ripido versante boscoso, comincia a salire, ripido, sul versante meridionale della Val Orsera, effettuando prima un traverso in direzione nord-ovest, inanellando poi una serrata serie di tornantini in direzione ovest/sud-ovest. Intorno a quota 1900 la vegetazione si fa sempre più rada, finché il sentiero sbuca sul limite dei pascoli dell'alpe Lagazuolo e porta al rifugio Lagazuolo (m. 1974). Poco più avanti siamo al Lago Lagazuolo (m. 1992). Seguiamo i segnavia fra la vegetazione, sempre più rada, ed i massi di tutte le dimensioni, sempre più fitti. Nel primo tratto passiamo vicino, rimanendo alla sua sinistra, al corso d'acqua che scende fino al laghetto sottostante. Poi ce ne allontaniamo, spostandoci a sinistra e raggiungendo, dopo un breve traverso, l'imbocco del canalone che adduce alla bocchetta, la quale, finalmente, appare ai nostri occhi. Deviando leggermente a destra, iniziamo l'ultima faticosa salita, seguendo il tracciato suggerito dai segnavia, che ci porta alla sella del Bocchel del Cane, a 2551 metri. Iniziamo la discesa verso ovest/nord-ovest e per un buon tratto i segnavia ci indicano il tracciato più razionale che si districa fra nevaie e massi di dimensioni rilevanti. I massi, dopo il primo tratto, si fanno, poi, via via, più abordabili, compaiono le prime lingue di timido e magro pascolo, e più in basso vediamo, alla nostra destra, il Lago Pirola (m. 2283). Ad un bivio segnalato ignoriamo i segnavia che segnalano il percorso che prende a destra e traversa in direzione del Lago Pirola, e proseguiamo verso sinistra (sud-ovest), seguendo un evidente ometto ed i segnavia che, al termine di un breve pianoro dove i massi ci lasciano un po' di tregua, ci fanno scendere in una conca dove li ritroviamo. La discesa prosegue in uno scenario suggestivo, fra radi larici, a sinistra dei bastioni del Torrione Porro (m. 2435). Superata un'ultima impegnativa fascia di grandi massi, il sentiero si tuffa in una macchia, per l'ultima, ripida, discesa verso ovest, che ci porta al pianoro della Val Ventina, circa a metà strada fra i vicini rifugi Ventina, alla nostra sinistra, e Gerli-Porro (m. 1965), alla nostra destra. Dal rifugio Gerli-Porro imbocchiamo il largo sentiero che scende a Chiareggio: la discesa termina al ponte sul Mallerò, oltre il quale saliamo alla piazza centrale di Chiareggio (m. 1612).



foto 8ª classificata △
Anna Mariani "Rifugio Lavaredo"

▽ foto 8ª classificata
Piero Valtorta "Vista da Sant'Amate (Bregagno)"



ARIES s.r.l.



antincendio

sicurezza

antiquinamento



Azienda certificata ISO 9001:2008

Via A. Grandi 28 - 22063 Cantù CO
Tel 031/715503 (R.A.) Fax.031/720384
info@aries-cantu.it - www.aries-cantu.it



 *Dr. Fabrizio Avidano*
- Odontoiatra
- Specialista in Chirurgia Odontostomatologica



STUDIO DENTISTICO
Dott. Fabrizio Avidano
Specialista in
Chirurgia Odontostomatologica
Via Fiuggi, 2 - Milano
Via G. Pacini, 81 - Seregno
Telefono: 320.3665411

FORTE DI FENESTRELLE

Val Chisone (To)



DATA:	22 Ottobre
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 5,30 da Seregno ore 5,45
DISLIVELLO:	m 550 (oltre 3000 gradini)
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	7,00 ore per la visita completa
ACCESSO:	Torino – Pinerolo – Sestriere – Perosa Argentina - Fenestrelle
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo

Descrizione: L'itinerario non presenta alcuna difficoltà ad eccezione delle lunghe teorie di gradini (oltre 3000) che vanno percorsi durante l'ascesa nella fortezza.

La lunghezza temporale del percorso di visita è dovuta alle numerose soste per le dettagliate e curiose spiegazioni che le preparatissime guide forniscono durante il tragitto.

E' necessario portarsi acqua, pranzo al sacco ed una torcia elettrica che può risultare utile in alcuni passaggi piuttosto bui.

A.F. ELETTRICA

A.F. Elettrica di Andrea Fumagalli
Via Donizetti,32/a - 20833 Giussano (MB)
Cell. 338-8498950 - info@afelettrica.com
www.afelettrica.com

I nostri servizi

- † Impianti elettrici civili e industriali
- † Automazioni cancelli e basculanti
- † Impianti allarme intrusione
- † Impianti allarme fumi
- † Impianti domotici
- † Impianti videocitofonici
- † Rete dati
- † Centralini telefonici
- † Impianti videosorveglianza
- † Impianti antenne tv e sat.
- † Controllo accessi
- † Impianti di climatizzazione



*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

Video & Web
Communication **SECCHI** & **MOSCHINO** srl
Marketing



Everything is communication!



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

Professionalità, convenienza e qualità del servizio

Nuova Apertura 6 GIORNI SU 7

ORARI

Mattino: 8.30 - 12.30 Pomeriggio: 15.30 - 19.30
Aperto da lunedì a sabato

I SERVIZI DELLA NOSTRA FARMACIA

- Misurazione della pressione arteriosa, saturazione dell'ossigeno, glicemia e colesterolo.
- Consigli dietetici personalizzati.
- Laboratorio galenico per preparazione medicinale, preparati vegetali e cosmetici.
- Carta fidelity con attività mediche di controllo delle terapie e raccolta punti.
- Test dell'efficacia respiratoria.
- Fornitura alimenti per celiaci (anche surgelati).
- Prenotazione esami ospedalieri ASL.
- Ogni due mesi operiamo offerte per rendere la nostra 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

Farmacia CASTELLI

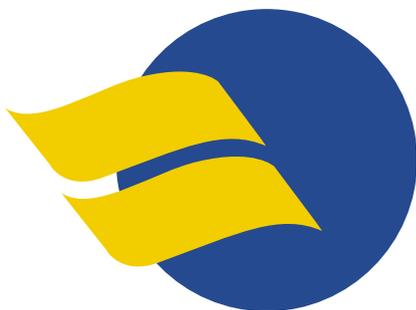
Piazza Roma, 2 - 22066 Mariano Comense (CO)
T. 031 745591 F. 031 752766
www.farmaciacastelli.it



www.clubsalute.it



Carta PRO



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**

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
SREGNO

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