



Sezioni C.A.I.
Mariano Comense
Seregno

PROGRAMMA 2018



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

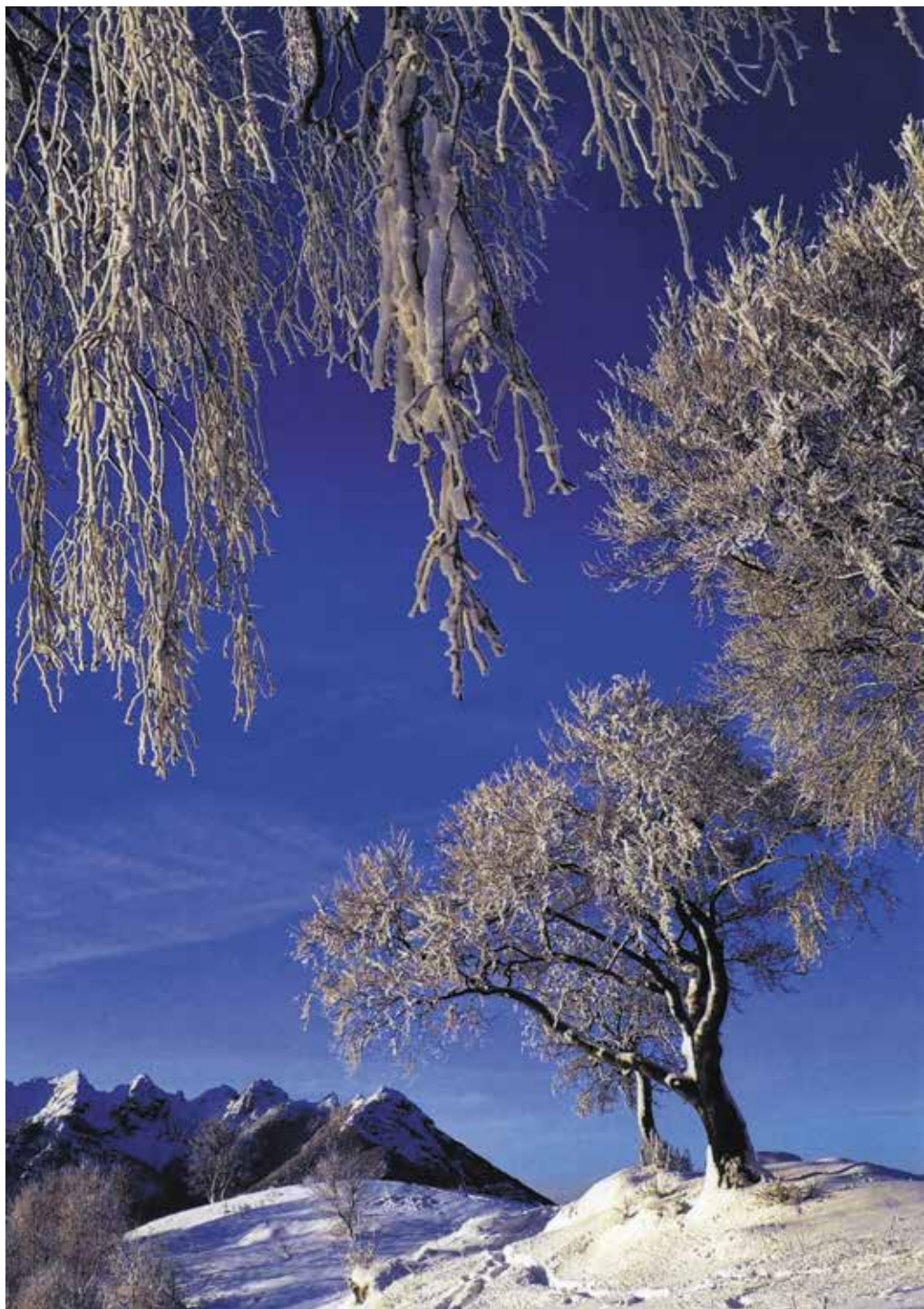


foto 2^a classificata Δ
Gianni Sgnaolin "Magie invernali"



foto 1ª classificata △
Gianni Sgnaolin "I Pizzi del Ferro" Val Masino da Filorera

▽ foto 3ª classificata
Germano Bottan "Il futuro"





foto 4° classificata △
Valentino Marelli "Riflessi sul lago Federa"

▽ foto 5° classificata
Giorgio Botton "Uomo Falléré"





ottica **p r i s m a**

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



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

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

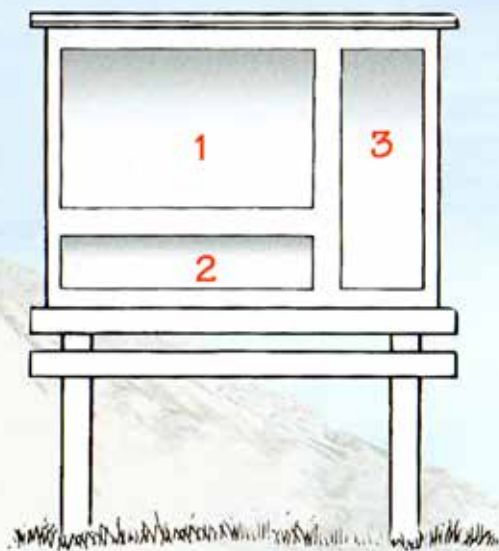
ilgiardinodilucaeviolala.org

sostienici anche con il 5X1000



Simboli della segnaletica

Prospetto dei simboli della segnaletica dei sentieri approvato dal Consiglio Centrale del Club Alpino Italiano il 27.11.1999 ed aggiornato il 27.06.2015



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

CAI 000000	Metà ravvicinata informazioni aggiuntive	h 1:40 km 5,5	entro alcuni segni sentieri
270	Metà intermedia informazioni aggiuntive	h 2:20 km 8,0	
Paisa 000000	Metà d'itinerario informazioni aggiuntive	h 3:30	

Tabella segnavia

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



Tabella
Indica
relativ
le coo
(cm 1

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



Tabella
il sen
il sen

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



Tabellina segnavia
Indica la direzione del sentiero con il relativo tempo (cm 8 x 15)

Segnaletica dei sentieri del CAI

la località
la località in cui ci si trova, la
va quota altimetrica e, dove previsto,
ordinate geografiche ed un QR-code
5 x 25)



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



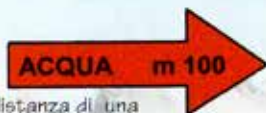
Segnavia con numero
Indica la continuità ed il numero del sentiero
(cm 8 x 15)



ni
ativo

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)

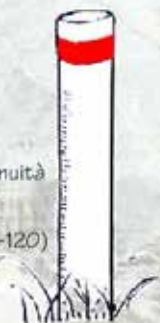


la "Rispetta la natura segui
sentiero" Invita a camminare entro
sentiero (cm 15 x 25)

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)



un

Club Alpino Italiano
Dis. 01

EEA

VIA FERRATA
PERCORSO IMPRONTIVO
ANFRUOLOSI, STROCCO
DIFFICILE BONTE
PANGORSI DIFFICILE

ATTREZZATURE E CORDA FISSA
ATTREZZATURE E CORDA FISSA
ATTREZZATURE E CORDA FISSA
ATTREZZATURE E CORDA FISSA

ALMENO:
CORDELLA
SCALCINI
ATTREZZATURE E
CORDA FISSA
CORSO

ALTRA:
CASCIA
CASCIA
CASCIA
CASCIA

ALTRA:
CASCIA
CASCIA
CASCIA
CASCIA

ALTRA:
CASCIA
CASCIA
CASCIA
CASCIA

ALTRA:
CASCIA
CASCIA
CASCIA
CASCIA

Segnale costruito da CAI - Sez. 01

gnavia MTB
zione del percorso per mountain
ativo numero e nome d'itinerario

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)



*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**

LA CLASSIFICAZIONE DEI SENTIERI

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. E' il tipo di sentiero maggiormente presente sul territorio e più frequentato e rappresenta il 75% degli itinerari dell'intera rete sentieristica organizzata. (Nella scala delle difficoltà escursionistiche CAI è classificato "E" itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche).

SENTIERO ALPINISTICO

Sentiero che si sviluppa in zone impervie con passaggi che richiedono all'escursionista una buona conoscenza della montagna, tecnica di base e un equipaggiamento adeguato. Corrisponde generalmente a un itinerario di traversata nella montagna medio alta e può presentare dei tratti attrezzati - sentiero attrezzato - con infissi (funi corrimano e brevi scale) che però non snaturano la continuità del percorso. (Nella scala di difficoltà CAI è classificato EE - itinerario per escursionisti esperti).

VIA FERRATA O ATTREZZATA

Itinerario che conduce l'alpinista su pareti rocciose o su aeree creste e cenge, preventivamente attrezzate con funi e/o scale senza le quali il procedere costituirebbe una vera e propria arrampicata. Richiede adeguata preparazione ed attrezzatura quale casco, imbrago e dissipatore. (Nella scala di difficoltà CAI è classificato EEA - itinerario per escursionisti esperti con attrezzatura).



Come tradizione, Lunedì 2 Aprile 2018
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.

PROGRAMMA 2018

Già 2018. Oggi per chi va in montagna c'è il rischio di essere presi dal ritmo frenetico come nel quotidiano.

Non possiamo perdere tempo e non ci accorgiamo di soffermarci con qualche sosta per ammirare dove stiamo passando.

Tutto è dettato dal vivere quotidiano dove anche i bambini sono controllati dal ritmo dell'orologio, dopo la scuola c'è il calcio, musica o altre discipline e rimane poco tempo per i giochi liberi e spontanei senza regole da rispettare.

Dopo questa riflessione pensando al nostro programma mi viene da suggerire per le prossime uscite, di viverle con quella calma che permette alla fine delle escursioni, di tutti i gruppi rappresentati in questo programma, di poter gioire di quello che si è visto e anche fotografato senza l'affanno alla partenza di correre sul sentiero e arrivare alla meta senza avere goduto dei vari contorni della montagna.

Se proprio vi è una necessità per andare di fretta prima che sia tardi è di portarsi in quota e fotografare i ghiacciai e più avanti confrontarli per vedere cosa perdiamo a causa dei cambiamenti climatici.

Dopo questa lettura siamo pronti per le escursioni 2018 ricordandoci nelle uscite di assaporare il profumo dei boschi, l'aria delle creste, il vento, il freddo della neve e il colore dei fiori.

Via zaino in spalla e buon divertimento



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

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 e fino ad esaurimento posti. **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 delle escursioni 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.

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ



ESCURSIONISMO

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



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

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

CALENDARIO ATTIVITÀ



RACCHETTE DA NEVE

- 2 Gennaio: **Uscita di preparazione con una camminata in Val Codera**
(uso mezzi propri)
- 21 Gennaio: **Madonna di Campiglio VALLESINELLA**
- 17-18 Febbraio: **San Martino di Castrozza**
- 11 Marzo: **Salita Spitzhorni (Sempione)**

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.

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



CONOSCENZA DEL TERRITORIO (sabato)

- 24 Febbraio: **Monza il duomo ed il museo del tesoro**
- 21 o 28 Aprile: **Penisola dell'Olgiasca**
- 1 Settembre: **Val Bova**
- 13 Ottobre: **Premana rivive l'antico**
- 10 Novembre: **Monte Megna - Conca di Crezzo**

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



FAMILY CAI

- 14 Aprile: **Parco del Curone**
- 13 Maggio: **Torno - Monte Piatto**
- 9 Giugno: **Abbadia Lariana - Cascata del Cenghen**
- 8 Luglio: **Civate - San Pietro al Monte**
- 15 Settembre: **Monte Barro**
- 14 Ottobre: **Castagnata**

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 sedi CAI di Mariano C.se e di Seregno.



ESCURSIONISMO

25 Marzo:	Ponte Carasc - Svizzera	pag. 27
15 Aprile:	Riva Trigoso - Moneglia - Deiva Marina	pag. 29
6 Maggio:	Sentiero del Sole da Teglio a Tirano (Gita in collaborazione con la sottosezione di Arosio)	pag. 30
20 Maggio:	Baita Cassinelli - Grotta dei Pagani - Presolana	pag. 31
10 Giugno:	Andalo - Fai della Paganella - FERRATA DELLE AQUILE-	pag. 32
24 Giugno:	Passo del Sole : da Acquacalda al lago Ritom (gita in collaborazione con la sottosezione di Arosio)	pag. 33
1 Luglio:	Rifugio Longoni - Festa di apertura	
14-15 Luglio:	Similaun	pag. 34
4-5 Agosto:	Cengalo (Cai Mariano)	
8-9 Settembre:	Rifugio Arbolle - Monte Emilius	pag. 35
30 Settembre:	Valle dell'Otro - Alpe Pianmisura rifugio Zar Senni	pag. 37
28 Ottobre:	Val Tidone - Rocca d'Olgisio	pag. 38
18 Novembre:	Val Grigna	pag. 40

Come tradizione, Lunedì 2 Aprile 2018, 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.

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



ESCURSIONISMO GIOVANILE

Prosegue l'escursionismo, indirizzato particolarmente ai giovani e ai ragazzi delle scuole medie inferiori.

11 Febbraio:	Canzo - Lago del Segrino (treno)	
3 Marzo:	Luna piena invernale, località da definire	
25 Marzo:	Rifugio Riva	
15 Aprile:	Pigra - Ossuccio	
6 Maggio:	Monte Megna (treno)	
20 Maggio:	Varenna - Bellano, Sentiero del Viandante	
25-26 Maggio:	Rifugio Porro	
16-17 Giugno:	Prim'Alpe (treno)	
30 Settembre:	Frasnedo	
14 Ottobre:	Castagnata - Madonna di Campoè	
4 Novembre:	Terz'Alpe (treno)	
25 Novembre:	Campo de Boi	

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



△ Rifugio "Longoni" mt. 2450 CAI SEREGNO

1 luglio 2018
Apertura ufficiale del Rifugio

vi aspettiamo numerosi!

GTL - GRUPPO TEMPO LIBERO

Sezione di Seregno - Escursioni del mercoledì



- 14 Marzo: **Lago di Garda Castelletto - Brenzone**
- 18 Aprile: **Liguria S. Margherita - La Cervara - S. Rocco**
- 16 Maggio: **Bagolino Laghi del Broffione**
- 13 Giugno: **Sentiero del Cardinello**
- 18 Luglio: **Valle d'Aosta R. Frassati**
- 12-13 Settembre: **Dolomiti Rif. Auronzo - Rif. Locatelli**
- 3 Ottobre: **Svizzera - Val Mesolcina - Lago di Cama**
- 24 Ottobre: **Camminando nelle Langhe - Roero**

Le escursioni si effettueranno di **mercoledì**; la partenza ed il ritorno sono previsti dal parcheggio della Chiesa di Santa Valeria.

Le descrizioni degli itinerari, gli orari di partenza e le quote di partecipazione saranno comunicate tramite volantino. Le iscrizioni si riceveranno nella sezione CAI aperta il martedì ed il venerdì dalle ore 21.15 **con il versamento dell'intera quota.**

Per i NON SOCI CAI sarà richiesta una maggiorazione della quota per la copertura assicurativa (Soccorso Alpino e Infortuni). Le escursioni 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 e declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose.

dÜPASS
Calzature

Il presente non ha senso se non attinge al passato!

DuPass 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 è l'obbiettivo 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



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



- 7 Marzo: **Liguria di Levante**
- 11 Aprile: **Greenway dei patriarchi** (Varenna)
- 9 Maggio: **Pietra di Bismantova**
- 6 Giugno: **Rifugio Pastore** (Monte Rosa)
- 4 Luglio: **Val Bedretto** (Canton Ticino)
- 19 Settembre: **Monte Grappa** (Centenario guerra 1915-1918)
- 17 Ottobre: **Sentiero del Benefattore** (Val Chiavenna)
- Novembre: ??

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 21.15 **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 e Infortuni). Le escursioni 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 e declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose.

SCUOLA DI ALPINISMO "RENZO CABIATI"

XLIII CORSO DI ALPINISMO - 2018

LEZIONI TEORICHE

11 aprile	Materiale ed equipaggiamento
16 aprile	Nodi di cordata
18 aprile	Nodi di cordata
2 maggio	Catena assicurazione/Scala difficoltà
9 maggio	Ecologia alpina
16 maggio	Meteorologia
23 maggio	Topografia e orientamento
6 giugno	Alimentazione/Pronto soccorso
13 giugno	Glaciologia e geomorfologia
20 giugno	A.R.T.VA
27 giugno	Storia dell'alpinismo
4 luglio	Preparazione della salita

LEZIONI PRATICHE

5 maggio	Movimento/Tecnica individuale
6 maggio	Impostazione e doppia
20 maggio	Sviluppo cordata/Tecnica su calcare
3 giugno	Tecnica su granito
17 giugno	Tecnica su ghiaccio
23 giugno	A.R.T.VA
24 giugno	Alta montagna
7 luglio	Tecniche di autosoccorso
8 luglio	Ascensione in ambiente

Nella serata del 6 aprile si terrà la presentazione del XLIII 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 XLIII 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.

Bonfanti Giuseppe I.A.L.

Brambilla Alberto

Brambilla Stefano

Cairoli Chiara

Calderoni Roberto I.S.A.

Corbetta Daniela

Formenti Damiano I.A.L.

Formenti Paola

Galli Francesco

Giordani Andrea

Leveni Marco

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

Suardi Simone

OSSERVATORI

Dubini Jacopo

Galbiati Matteo

Mariani Carla

Marmorì Simone

Terazzi Roberto

SCUOLA DI ESCURSIONISMO "AZIMUT"

I° CORSO DI ESCURSIONISMO - 2018 - Seregno

LEZIONI TEORICHE CORSO "EAIO AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA - NEVE E CIASPOLE":

18 gennaio - ore 21,00 Presentazione del corso

Struttura del CAI
Equipaggiamento invernale e materiali
Ambiente montano innevato e cultura dell'andare in montagna

1 febbraio - ore 21,00 Cartografia e bollettino nivo-meteo
Cenni di nivologia e valanghe

15 febbraio - ore 21,00 Gestione e riduzione del rischio in ambiente innevato e Soccorso Alpino
Organizzazione di un'escursione invernale

USCITE IN AMBIENTE CORSO "EAIO AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA - NEVE E CIASPOLE":

21 gennaio Uscita propedeutica "SICURI sulla NEVE"

4 febbraio Didattica essenziale in materia di abbigliamento e materiali, organizzazione escursione, bollettino meteo, lettura del paesaggio, progressione e movimento in salita e discesa

18 febbraio Didattica essenziale sulla neve e messa in pratica del metodo del 3x3
Esercitazione sulla chiamata dei soccorsi

Direttore del corso Elio d'Onofrio A.E. - E.A.I - E.E.A.

Vice direttore del corso Gigi Riboldi A.E. - E.A.I - E.E.A.

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. 2019
 - Tutte le opere verranno restituite.
 - Le foto vanno consegnate entro il 30 Ottobre 2018.
-



SCUOLA DI ESCURSIONISMO "AZIMUT"

II° CORSO DI ESCURSIONISMO - 2018

LEZIONI TEORICHE ESCURSIONISMO AVANZATO E2

2 marzo	Serata presentazione del II corso di escursionismo avanzato E2
8 marzo	Organizzazione e strutture del CAI - Equipaggiamento e materiali 1
15 marzo	Alimentazione, preparazione fisica e movimento
5 aprile	Ambiente Montano e cultura andare in montagna - Flora e Fauna
12 aprile	Elementi di primo soccorso - Soccorso Alpino
19 aprile	Sentieristica - Organizzazione di un'escursione - Gestione e riduzione del rischio
3 maggio	Cartografia e Orientamento 1
10 maggio	Cartografia e Orientamento 2
24 maggio	Equipaggiamento e materiali 2
14 giugno	Catena di sicurezza e nodi
13 luglio	Chiusura del corso e distribuzione attestati

LEZIONI PRATICHE ESCURSIONISMO AVANZATO E2

25 marzo	Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento
2-8 aprile	Lettura del paesaggio, flora, fauna, geologia, tutela ambiente
22 aprile	Organizzazione di una escursione - Emergenze
13 maggio	Orientamento avanzato
27 maggio	Uscita su sentiero attrezzato - Nodi e manovre di corda
10 giugno	Uscita su sentiero attrezzato o via ferrata
30 giugno -1 luglio	Uscita finale su via ferrata - Osservazioni Meteo

Direttore del corso Enrico Spada A.N.E.

Vice direttore del corso Elisa Pirota A.E. - E.A.I - E.E.A.

ORGANICO SCUOLA ESCURSIONISMO

DIRETTORE DELLA SCUOLA

Leonardo Scaioli A.N.E.

SEGRETARIA

Pirotta Elisa A.E. - E.A.I. - E.E.A.

ISTRUTTORI

Ballabio Corrado A.S.E.

D'Onofrio Elio A.E. - E.A.I. - E.E.A.

Fiorese Marco A.E.

Ivancich Micela O.N.C.N.

Laronga Luca A.E.

Mistrorigo Giorgio I.A.

Pirotta Elisa A.E. - E.A.I. - E.E.A.

Rebecchi Arturo I.N.A.

Riboldi Luigi A.E. - E.A.I. - E.E.A.

Ripamonti Dario

Ronzoni Simone A.S.E.

Scaioli Leonardo A.N.E.

Spada Enrico A.N.E.

Zorzetto Stefano

Zucchetti Alberto A.E. - E.A.I. - E.E.A



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

PONTE TIBETANO CARASC

Svizzera - Canton Ticino



DATA:	25 Marzo
PARTENZA:	da Seregno ore 6,45 da Mariano ore 7,00
DISLIVELLO:	m. 650 circa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	2,30 h. la salita, 4,30 h. anello
ACCESSO:	Chiasso - Bellinzona
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

Escursione ad anello tra la valle Sementina ed il monte Carasso che ci permette di percorrere ed ammirare il nuovo ponte tibetano con caratteristiche da record: lungo 270 m, a campata unica. L'accesso al ponte è possibile tramite comodi sentieri che collegano le due valli e segnalate con frecce bianche con il logo del ponte Carasc. Si parte da Sementina, pochi i parcheggi, lungo il torrente iniziando il cammino segnato con le frecce bianche che attraversa l'arco delle fortificazioni. Lungo la parte bassa del cammino ci sono le mura della linea Dufour, fortificazione costruita nel 1848 per rinforzare lo sbarramento sul confine con il regno Lombardo - Veneto. Saliamo decisamente nel bosco e tra i vigneti affacciati alla piana di Magadino. Arrivati ad un bivio ignoriamo il sentiero per i monti della Costa ma, seguendo le frecce bianche, seguiamo su una pista sterrata che si abbassa dolcemente confluendo sulla strada asfaltata che sale da Sementina. Dopo un tratto di strada deviamo su una mulattiera selciata che sale nel bosco incrociando più volte la strada asfaltata. Arrivati al bivio di San Defendente facciamo una breve deviazione per andare a vedere i prati con le baite e la chiesetta di San Defendente. Tornati al bivio prendiamo la direzione del ponte su un'ampia pista sterrata di recente costruzione. Il percorso guadagna quota per poi abbassarsi superata la dorsale. Arriviamo al ponte tibetano e lo attraversiamo. Giunti sul versante opposto si scende al piccolo borgo con la chiesa di San Bernardo nella quale sono conservati pregevoli affreschi. Ci spostiamo al vicino nucleo di Curzutt ove è adibita area di parco giochi, ostello e ristorante. Curzutt è servita dalla stazione intermedia della teleferica monte Carasso - Mornera. Un ripido sentiero scende verso monte Carasso intersecando più volte la strada asfaltata fino a raggiungere una pianura con terrazzo panoramico e presente la chiesa della Santissima Trinità. Scesi a Monte Carasso attraversiamo il ponte che ci riporta al punto di partenza.

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



RIVA TRIGOSO - MONEGLIA DEIVA MARINA - Liguria



DATA: **15 Aprile**
PARTENZA: da Mariano C.se ore 6,00
da Seregno ore 6,15
DIFFICOLTÀ: Facile
TEMPO DI PERCORRENZA: 4 - 5 h.
ACCESSO: A7 Genova. Sestri Levante
EQUIPAGGIAMENTO: da escursionismo

Descrizione:

Dalla stazione ferroviaria di Riva Trigoso si sale al Colle Cantagallo e da qui in breve si raggiunge il Monte Dote e in seguito si giunge in cima a Punta Baffe (m. 254). Si prosegue per la cresta di Punta Baffe e si arriva alle pendici ovest del Monte Moneglia (m. 521), si sale al Monte Moneglia (splendido panorama su Moneglia e Riva Trigoso), per poi ridiscenderne alla sua sella sud. Si raggiungono poi le pendici est del Monte Comunaglia, si prosegue per il Monte Servagli e la cresta di Comunaglia e da qui attraverso la secca si giunge a Moneglia. Si prosegue verso levante alle pendici del Monte Crocetta, sul sentiero denominato "verde azzurro" sino all'abitato di Lemoglio, con saliscendi e poi giù sino a Deiva Marina, dove ha termine la nostra escursione.



di GIANLUCA NOVARA

*IMPIANTI IDROSANITARI
RISCALDAMENTO
CONDIZIONAMENTO
RISTRUTTURAZIONI
ARREDOBAGNO
CONDUZIONE IMPIANTI TERMICI*

*Sede: 20038 SEREGNO
Via Piave, 20*

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

SENTIERO DEL SOLE DA TEGLIO A TIRANO - Valtellina



DATA:	6 Maggio
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,00 da Arosio ore 6,15
DISLIVELLO:	260 m con percorso a saliscendi
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	6,00 h. circa
ACCESSO:	SS 36 Lecco - Colico - Morbegno- Sondrio - Teglio
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

Percorso unidirezionale che partendo da Teglio ci permette di raggiungere Tirano lungo un percorso sul versante solatio della Valtellina ma con la possibilità di raggiungere il fondovalle e quindi la statale e prendere mezzi pubblici per raggiungere la località finale. Da Teglio, in località Gema, parte il nostro percorso che ci porta nel cuore della valle di Boalzo che separa gli alpeggi sopra Teglio da quelli sopra Bianzone. Si arriva a Piazze dalla frazione di Bianzone e si rientra nella valle omonima. In molti punti il sentiero è scalinato e nei punti esposti le corde fisse offrono la necessaria sicurezza. Attraversato il torrente, dobbiamo sormontare l'aspro speroncino roccioso, aiutati dalle corde Fisse, per poi guadagnare luoghi più tranquilli e quindi raggiungere Bratta a quota 973 m e qui scendiamo alla strada asfaltata che sale da Bianzone. Saliamo ancora per un tratto lungo la strada asfaltata, fino al tornante destrorso, qui ci stacciamo sulla dx, seguendo un tratturo con fondo di cemento che sale fra le baite sempre della località Valbuzzi (1038 m) dove troviamo anche una fontana. Proseguendo dritti al fondo di cemento si sostituisce quello d'erba fino a passare di fronte alla baita Bongetti (1122 m). In questo tratto, in un paio di punti, le corde fisse ci aiutano a superare i passaggi un più esposti in discesa. Siamo nel cuore della Valle Maggiore, a circa 1100 m e attraversato un corso d'acqua ci troviamo sull'altro versante: il maggengo di Stavello. Superate le prime baite raggiungiamo la strada sterrata, che volendo può portare fino a Villa di Tirano, che non seguiamo, ma che tagliamo salendo in diagonale in un paio di punti, fino ad intercettarla di nuovo nel punto conclusivo a quota 1200 metri circa. A sx un sentiero ci porterebbe ai prati di Lughina; noi teniamo invece la dx che, superato il rudere di una baita, sale con un traverso piuttosto ripido nel cuore del bosco che mostra le ferite di un incendio. In questo tratto la scalinatura rende meno faticosa la salita. Ci troviamo così al punto più alto a quota 1320 m, da qui si aggira un dosso e si comincia a scendere, aiutandosi con le corde fisse nei punti più impegnativi, passando per il versante denominato Buco dell'Orso che sovrasta un tratto che mostra ancora evidenti i segni di un incendio. Si arriva sul muraglione di una strada che conclude il sentiero. Si tratta della strada militare che dalla frazione di Ragno di Villa di Tirano sale all'Alpe Lughina. Siamo a 1260 m circa, dopo un tratto in discesa si arriva in località Piatta (1223 m) poi Ramaglione (1109 m) e successivamente Novaglia (890 m) dove è ben visibile Tirano. Si scende fino allo xenodochio di Santa Perpetua, ottimo balcone su Tirano e da lì attraverso i vigneti, fino al santuario della Madonna di Tirano ove termina il nostro percorso.

BAITA CASSINELLI GROTTA DEI PAGANI - Passo della Presolana



DATA:	20 Maggio
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,00 da Seregno ore 6,15
DISLIVELLO:	270 m.+ 690 m. circa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	2,50 h. circa
ACCESSO:	Dall'autostrada A4 uscire a "Seriata" o "Bergamo" e percorrere la superstrada in direzione Val Seriana. Superare il paese di Clusone, Castione della Presolana, e arrivare al Passo della Presolana, che collega la Val Seriana alla Val di Scalve.
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

Sul lato sinistro della strada ha inizio una carrabile in leggera salita (indicazioni sent. Cai 315 per "Baita Cassinelli - Cappella Savina - Grotta dei Pagani- Cima Presolana"-). Entrati nel bosco proseguiamo fino al secondo tornante dove lasciamo la strada e imbocchiamo un ampio sentiero che si addentra nella pineta. Raggiunta circa quota 1.500 m usciamo dal bosco e proseguiamo in leggera salita tra radi cespugli. Da qui possiamo già ammirare l'inconfondibile e stupenda mole della Presolana con le sue rocciose pareti. Raggiungiamo il limite del bosco ed entriamo in una zona di pascolo; poco più avanti, su un evidente masso, troviamo le indicazioni per Baita Cassinelli. Saliamo ancora per un breve tratto fino ad un bivio, a questo punto possiamo proseguire lungo il dosso erboso o andare a prendere sulla sinistra la mulattiera selciata che porta al rifugio Baita Cassinelli (1568 m). Si prosegue seguendo il sentiero 315. La salita si fa sempre più ripida, e il paesaggio da ammirare è stupendo.. sembra di essere sulle dolomiti. Si raggiunge in poco più di un'ora e mezza il bivacco Città di Clusone (2085m) e successivamente, salendo per il ghiaione, la grotta dei Pagani (2259m) che si trova sulla destra.

Discesa: lungo l'itinerario di salita

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

CIMA PAGANELLA

Tonale



DATA:	11 Giugno
PARTENZA:	da Mariano ore 6,00 da Seregno ore 6,15
DISLIVELLO:	1000 m (con cabinovia 400 m) 1100 m in discesa
DIFFICOLTÀ:	F Andalo - Fai della Paganella D Ferrata
TEMPO DI PERCORRENZA:	Traversata 4 h.
ACCESSO:	A4 Milano - A22 fino a Trento
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

Da Andalo a Cima Paganella con discesa a Fai della Paganella Da Andalo con la cabinovia Doss Pelà si raggiunge quota 1730 m. Si seguono le indicazioni per Malga Zambiana, che si raggiunge in breve tempo, si prosegue lungo la strada forestale in direzione Nord entrando in un fitto bosco interrotto dai prati delle piste. Dopo un'ampia curva inizia la salita verso Dosso Larici ed oltre verso Cima Paganella. Dalla cima la vista spazia dalle Dolomiti di Brenta alla Valle dell'Adige alla Val di Non e il Lago di Garda. Sulla cima si trova il rifugio La Roda. Per la discesa a Santel (frazione di Fai della Paganella) si segue il sentiero 602. Si arriva in breve al punto panoramico del Canalone Battisti, da dove si vede gran parte della via ferrata, da qui si prosegue seguendo le indicazioni per il Sentiero delle Aquile che porta all'attacco della via ferrata ed in breve di nuovo sul sentiero 602 da seguire poi fino al termine della discesa. Chi volesse può proseguire per il Sentiero delle Aquile fino al punto panoramico dove si conclude anche la ferrata.

Possibilità ferrata delle Aquile

DIFFICOLTÀ:	F Andalo - Fai della Paganella D difficile
TEMPO DI PERCORRENZA:	2 h.
EQUIPAGGIAMENTO:	da ferrata

Descrizione:

Ferrata impegnativa per la forte esposizione e l'impegno fisico sui lunghi traversi. Parte in discesa su di un ripido sentiero attrezzato, prosegue poi con tratti verticali e traversi anche strapiombanti, raggiunge due ponti intervallati da una breve salita per concludersi con la salita del verticale spigolo del vento che porta al Trono dell'Aquila.

PASSO DEL SOLE: DA ACQUACALDA AL LAGO RITOM - Svizzera



DATA:	24 Giugno
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,00 da Arosio ore 6,15
DISLIVELLO:	650 m - discesa con funicolare
DIFFICOLTÀ:	E lunghezza percorso 17 km.
TEMPO DI PERCORRENZA:	5,10 h.
ACCESSO:	Chiasso, autostrada A2 uscita 44 (Biasca). Imboccare statale 416 e percorrerla fino ad Acquacalda
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

La Val Piora con i suoi 28 laghetti è una delle più belle zone del Ticino, famosa per la varietà di piante e animali. Si tratta della traversata che unisce le due magnifiche regioni del Ritom e del Lucomagno, tra Valle Leventina e Valle di Blenio: un percorso spesso pianeggiante, che non presenta difficoltà e non richiede abilità particolari, ma impegnativo in quanto le ore di cammino sono circa 5, senza contare le soste. Da Acquacalda 1758 m., proprio sotto il Passo del Lucomagno, si sale al Passo del Sole a quota 2376 m. Lungo questo tratto si scorgono le affascinanti cime dei Campanitt (pizzo Colombe), si gode di una splendida vista sull'intera zona, si percorre la Val Piora tra prati, ruscelli, cascate e mandrie che si sentono da lontano grazie ai campanacci. Dopo il rifugio Cadagno, ecco il lago Ritom dove l'escursione termina presso la stazione a monte della più ripida funicolare al mondo a quota 1793 m. Qui gli escursionisti in cerca di avventure vengono portati a valle a forza di funi: con una pendenza max. dell'87,8%. La cabina rosso fuoco trotterella nel suo tragitto mozzafiato verso Piotta, ma la sensazione è quella della caduta libera, se pur al rallentatore.



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

SIMILAUN mt. 3597

Alto Adige



DATA:	14-15 Luglio
PARTENZA:	da Seregno ore 5,45 da Mariano C.se ore 6,00
ACCESSO:	A4 Milano-Mestre, A22 per Bolzano, Merano , Val Senales , Vernago
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo per media - alta montagna

Descrizione:

1° giorno:

DISLIVELLO:	1300 m
DURATA	3-4 ore

Da Vernago al rifugio Similaun

Si segue il sentiero n° 2 lungo la Val di Tisa che parte dalle rive del lago (1700 m) , raggiungendo Maso Tisa con una stradina asfaltata, da qui si entra nel bosco per poi uscire sui pascoli attraversati da alcuni torrentelli. Il sentiero prosegue alternando tratti comodi con tratti più ripidi fino ad un piano costellato di grossi ometti. Da qui si segue la traccia su di una pietraia fino ad una parete che sostiene il rifugio (mai visibile) e con un'ultimo strappo si giunge alla meta. (3019 m)

2° giorno:

DIFFICOLTÀ:	E
-------------	---

Dal rifugio con un percorso di circa 1 ora si raggiunge il Giogo di Tisa dove è stata ritrovata la famosa mummia-

Discesa a Vernago per l'itinerario di salita

Per la cima:

DISLIVELLO:	580 m
DIFFICOLTÀ:	F
DURATA	3 ore alla cima

Dal rifugio verso est , in direzione del ghiacciaio, lo riattraversa verso nord, poi, aggirando la zona crepacciata, si fa un'ampia curva verso destra, in direzione della cresta. Raggiunta la cresta nevosa la si percorre fino alla cima (3597 m).

RIFUGIO ARBOLLE mt. 2510 MONTE EMILIUS mt. 3559 - Valle d'Aosta



DATA:	8-9 Settembre
PARTENZA:	da Seregno ore 7,00 da Mariano C.se ore 7,15
DIFFICOLTÀ:	EE
ACCESSO:	autostrada A5 in direzione Aosta/Trafori M.Bianco-Gran San Bernardo Uscire ad Aosta Centro Seguire le indicazioni per Funivie di Pila; giunti nel piazzale della Funivia, prendere la telecabina Aosta-Pila
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

1° giorno:

DISLIVELLO:	850 m. (330 m. con la seggiovia).
DURATA	2,30 h

Dalla stazione superiore della seggiovia Aosta-Pila a quota 1765 m seguire le piste (percorso più diretto) mantenendosi sotto la seggiovia stessa, oppure raggiungere l'arrivo della seggiovia seguendo il sentiero 19C (percorso più tortuoso e lungo). Raggiunto l'arrivo della seggiovia a 2309 m, si prosegue a monte di esso, verso sinistra, con percorso pianeggiante raggiungendo in pochi minuti il bel Lago Chamolè 2325 m. (E' possibile raggiungere il Lago Chamolè con la seggiovia che parte da Pila, in termini di tempo si risparmiano 1h e 20m e in termini di dislivello circa 500 m.) Di qui si segue a destra il sentiero che inizia a salire lungo il pendio erboso descrivendo numerosi tornanti fino a portarsi sul Colle di Chamolé (2641 m). Con una ripida ma breve discesa si perviene poi nel pianoro sottostante che ospita il Lago di Arbole e l'omonimo rifugio a quota 2510 m.

2° giorno:

DISLIVELLO:	1050 m. circa
DURATA	6 h

Dal rifugio si segue il sentiero che costeggia il lago e il torrente immissario. Quindi si piega a sinistra, imboccando un vallone detritico - ma con qualche nevaio ad inizio stagione - per salire a gradoni fino ad incontrare il Lago Gelato (2956 m). Dalla riva dello specchio d'acqua ha inizio una ripida salita su pietraia, agevolata dalla presenza di ometti che indicano il percorso. Sbucati su un pianoro, ci si dirige a sinistra per aggirare un dosso e affrontare il pendio detritico che termina con il Colle dei Tre Cappuccini (3241 m). Di qui, verso nord, si percorre la facile cresta di blocchi e sfasciumi che conduce in vetta 3559 m., dove si trova una statua della Madonna e il libro per le firme.

Discesa: lungo l'itinerario di salita.

TAVERNA MEDITERRANEA



Specialità Pesce
Grill - Pizzeria - Forno a Legna

Via Segantini, 70 - 22066 Mariano Comense (CO)
Tel./Fax 031 749220



TINTEGGIATURE VERNICIATURE ■
CIVILI ED INDUSTRIALI

RIVESTIMENTI PER ESTERNI ■

TAPPEZZERIA ■

STUCCHI IN GENERE ■

Castoldi Luigi

Via Palestro, 38

22066 Mariano Comense (como)

Telefono 031.743805

VALLE DELL'OTRO - ALPE PIANMISURA

Ala Val Sesia - Piemonte



DATA:	30 Settembre
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,00 da Seregno ore 6,15
DISLIVELLO:	670 m. circa
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	2,15 h.
ACCESSO:	autostrada A8 per Sesto Calende, poi A26 per Alessandria, uscita a Romagnano Sesia e statale 299 fino ad Alagna da escursionismo
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

Dal parcheggio in prossimità del comune, s'imbocca il sentiero con segnavia 203 (ex 3); camminando tra le antiche case Walser, si attraversa la frazione Riale superiore, la si supera e si arriva al congiungimento con la mulattiera che arriva dalla frazione Resiga. In corrispondenza di tale congiungimento (0h 15') ha inizio la Oltersiga, la salita d'Otro. Si guadagna rapidamente quota, grazie ad un susseguirsi di scalini che, dall'ombra del bosco, regalano generosi panorami sull'abitato di Alagna e sulla cima del Tagliaferro. Poco dopo aver oltrepassato un casolare, in corrispondenza di un cancello in legno, sulla sinistra si stacca un sentiero che conduce alla caldaia d'Otro. Con comodi tornanti, si procede in un bosco di abeti fino a raggiungere una biforcazione a quota 1420 (0h 50'), ove sulla sinistra si diparte - pressoché in piano - il sentiero 3a che conduce ai laghi Tailli ed alla Bocchetta di Puio (sentiero percorribile con attenzione a causa di una frana causata dall'alluvione del 2000). Il sentiero contrassegnato con il 3, invece, prosegue sulla destra e, con numerosi zig zag, tocca una cappella e, finalmente, esce dal bosco con una superba vista sul Corno Bianco; ancora pochi minuti e si arriva alla chiesa di Follu (m. 1664, 1h 20'). Dalla chiesetta si dipartono numerosi sentieri per le diverse frazioni dell'altopiano di Otro; quello con segnavia 3, conduce dapprima a Dorf e poi a Scarpia (m. 1726, 0h 20' da Follu). Superata Scarpia, si giunge ad un bivio: il sentiero in discesa porta all'alpe Gender, mentre procedendo sulla destra in salita, attraversando pascoli ed ontani selvatici, si arriva all'alpe Pianmisura Piccola m 1782 e, dopo aver attraversato il rio Foric, all'alpe Pianmisura Grande (m. 1854, 0h 50' da Follu, 2h 10' da Alagna).

Discesa: lungo l'itinerario di salita

LA ROCCA D'OLGISIO E IL MONTE SAN MARTINO - Val Tidone - Piacenza



DATA:	28 ottobre
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,15 da Seregno ore 6,30
DISLIVELLO:	500 m circa
DIFFICOLTÀ:	E, a tratti EE
TEMPO DI PERCORRENZA:	3 ore senza soste.
ACCESSO:	A1 Milano/Bologna - Ospedaletto Lodigiano - Pianello Val Tidone
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo. Vivamente consigliati i bastoncini

Descrizione:

Poco prima dell'abitato di Chiarone, vicino al ponte, si imbecca il sentiero CAI 209. Scesi sul letto del torrente, si costeggia una spettacolare parete argillosa a calanco, e quindi si sale nel bosco. Il sentiero, ripido e faticoso giunge ad affacciarsi dall'alto sui calanchi, rientra poi nel bosco e trova una carrareccia che si abbandona poco dopo per rituffarsi tra querce e castagni. A poco meno di tre quarti d'ora dalla partenza si esce allo scoperto: la vista spazia verso il monte San Martino, la Costa e il lontano monte Lazzaro. Sulla roccia che immagazzina calore nelle ore calde creando un microclima favorevole, compaiono i primi fichi d'India nani. Si prosegue, quindi, camminando su rocce affioranti finché si raggiunge il tratto più difficoltoso dell'intera camminata: una breve cresta di arenaria larga poco più di 40 cm su cui occorre camminare senza l'ausilio di protezioni o appigli che raggiunge a breve la Rocca d'Olgisio. Restando fuori dalla cinta muraria si può visitare la grotta delle sante Liberata e Faustina. Dopo aver costeggiato le mura del castello, si visita la grotta della goccia che tutt'oggi cade con regolarità in una vasca scolpita nella pietra. Scendendo lungo il lato meridionale della valle si cammina ancora sulla roccia viva e poi nel fitto di un bosco di querce e castagni, fino a raggiungere uno sperone roccioso che presenta alcuni gradoni intagliati nella pietra con due grossi e profondi fori, forse destinati ad accogliere palificazioni: probabilmente un altare sacrificale a strapiombo sulla vallata e rivolto verso il monte Aldone. Guadato il rio Tinello si risale lungo il sentiero CAI 211 fino alla cima del monte San Martino: la vetta è spaccata verticalmente da una stretta frattura lungo la quale si cammina per proseguire poi sull'altro lato del rilievo. Si scende sul versante opposto, incontrando quasi subito l'area interessata dagli scavi archeologici di Piana San Martino; da qui inizia la ripida discesa passando con attenzione, anche su roccia viva fino a raggiungere la grotta del FUMO luogo probabilmente adibito a riparo o abitazione. A breve il piccolo oratorio dedicato alla Madonna di Lourdes e quindi la strada di fondovalle che ci riporta a Chiarone.

FASCIANO SAVINO



AUTO MOTO

VENDITA e ASSISTENZA
CENTRO REVISIONI

www.fascianosavino.com

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



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

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



foto 6° classificata △
Giorgio Botton "Gelo in Grignetta"

▽ foto 6° classificata
Locati Daniela "Valmalenco"



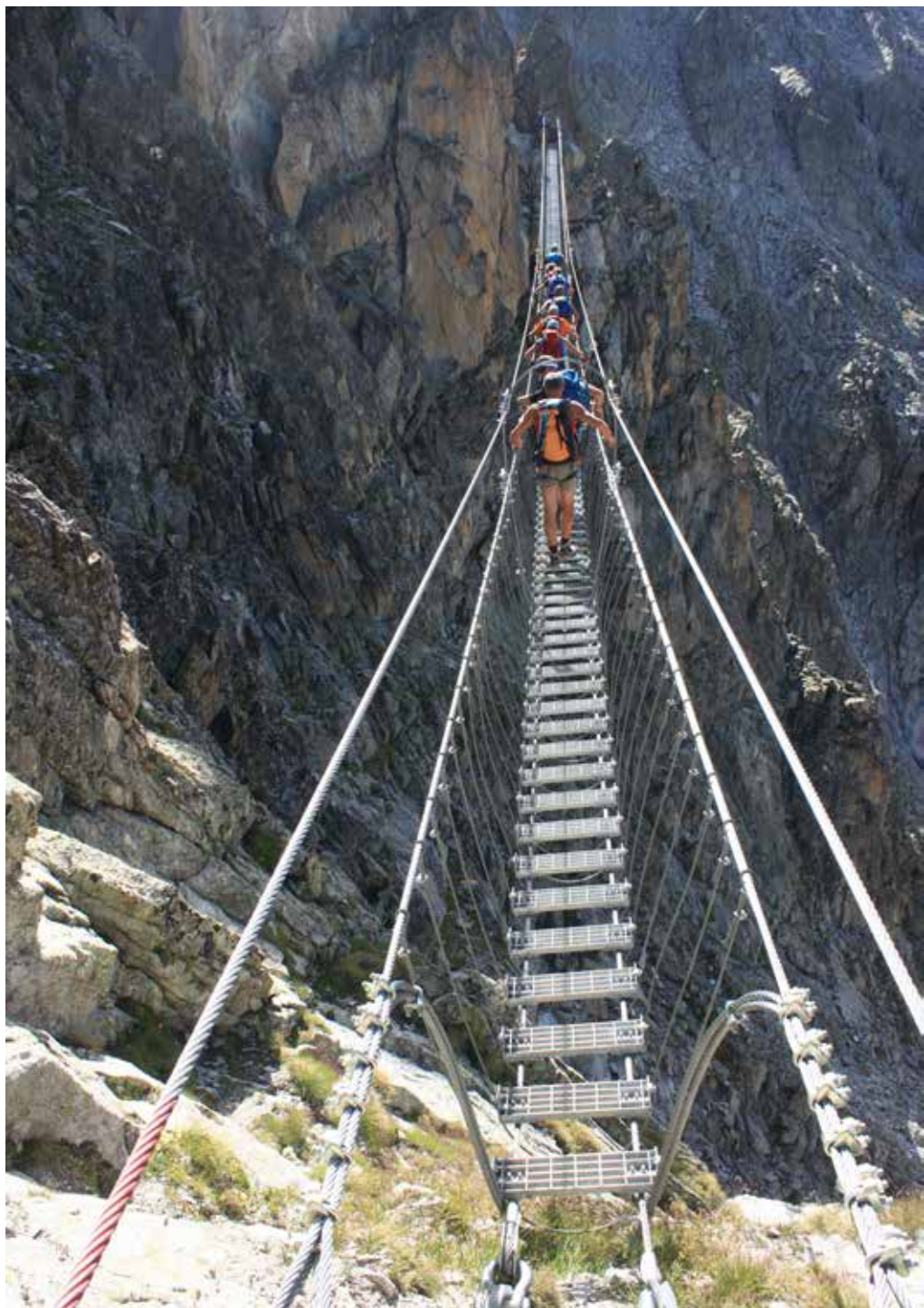


foto 6° classificata Δ
Antonietta Motta "Sentiero dei Fiori: Tenete il respiro"

VAL GRIGNA

Brescia



DATA:	18 novembre
PARTENZA:	da Mariano C.se ore 6,15 da Seregno ore 6,30
DISLIVELLO:	circa 300 m
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	circa 4 ore
ACCESSO:	Bergamo - Lovere - Esine
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo

Descrizione:

Il Sentiero Escursionistico di Fondovalle è un tracciato che seguendo sentieri, mulattiere e qualche tratto di strada asfaltata ma poco trafficata compie il giro ad anello della bassa valle del torrente Grigna attraversando i paesi di Esine e di Prestine e circondando i centri abitati di Berzo Inferiore di Bienno. L'itinerario completo, di circa 15 chilometri, tocca antiche chiese (meritevole la visita alla chiesa di San Lorenzo a Berzo Inferiore e la chiesa di Santa Maria Assunta ad Esine), percorre campagne e boschi, e per brevissimi tratti anche aree produttive, che fanno comunque parte della realtà locale. L'itinerario può essere percorso indifferente in un senso o nell'altro partendo da qualunque punto. La nostra partenza è ad Esine, risale il lato sud della val Grigna attraverso le campagne di Berzo e di Bienno, attraversa il piccolo paese di Prestine, percorre a mezza costa il Dosso del Cerreto alle spalle di Bienno e rientra verso Berzo ed Esine lungo i dossi che separano la valle del Grigna dal solco principale della valle Camonica.

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





*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



MoschinoVideo

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



FARMACIA CASTELLI

CLUB SALUTE
farmacie specializzate nel consiglio

**aperti
6 giorni
su 7**

Orari

Lun > Sab

8.00 > 12.30 / 15.00 > 19.30



carta fidelity

Tanti sconti, premi e promozioni
attiva, 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



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**

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**

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