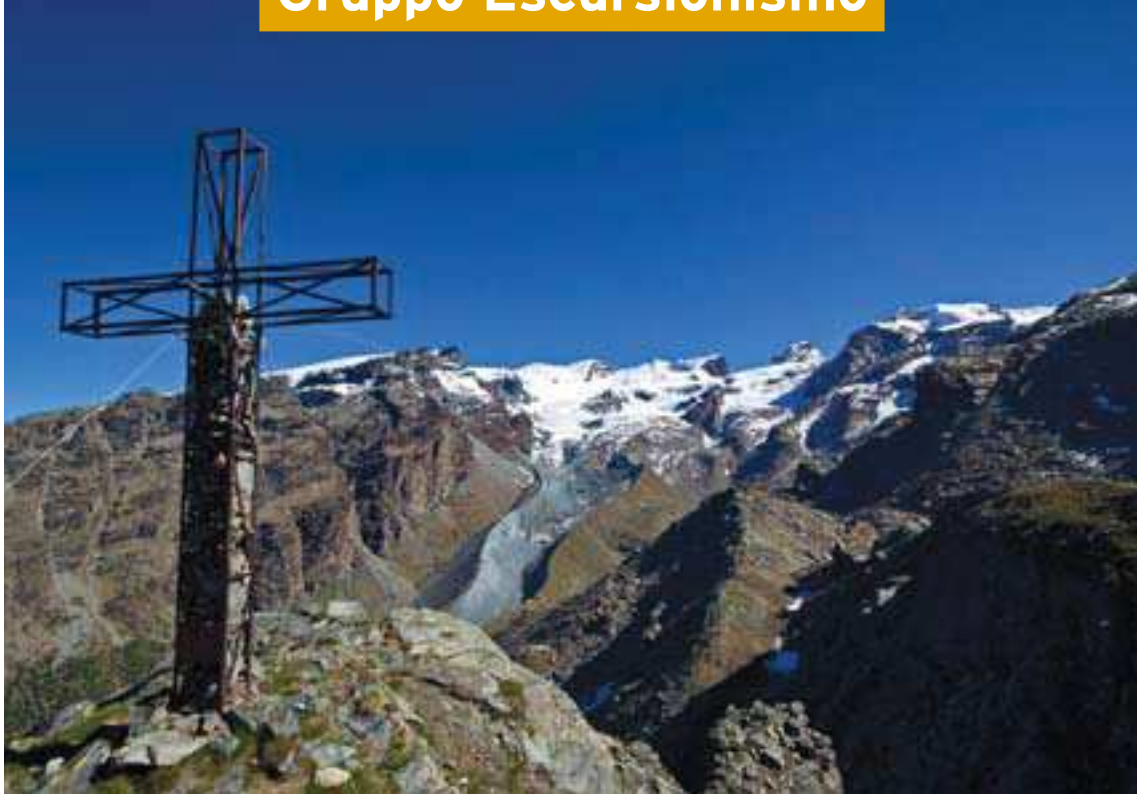




Gruppo Escursionismo



Pensieri

*Le montagne senza emozioni sono solo dei sassi più alti.
Emozioni e momenti poco valgono se non condivisi.*

*Metà della bellezza dipende dal paesaggio,
l'altra metà dalla persona che lo guarda.*



Organico della Scuola

Direttore Adriano Beccaria (Accompagnatore di Escursionismo)

Vicedirettore Maurizio Bianchini (Accompagnatore di Escursionismo)

Segretario Donatella Figini (Accompagnatore di Escursionismo)

Roberto Belluschi (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Antonio Benvenuti (Accompagnatore di Escursionismo)

Federico Castiglioni (Accompagnatore di Escursionismo Olgiate)

Marco Dominioni (Accompagnatore di Escursionismo)

Francesca Fazio (Accompagnatore di Escursionismo)

Donatella Figini (Accompagnatore di Escursionismo)

Paolo Figini (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Mauro Fontana (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo)

Guido Marchetto (Accompagnatore di Escursionismo)



Organico del Gruppo

Milena Acerbi

Anna Adami

Simona Andreani

Adriano Beccaria (AE)

Roberto Belluschi (ASE)

Antonio Benvenuti (AE)

Emanuela Bianchi

Stefano Bolzanella

Giancarlo Bondi

Germano Cantaluppi

Giovanna Cattaneo

Marco Dominioni (AE)

Francesca Fazio (AE)

Donatella Figini (AE)

Paolo Figini (ASE)

Mauro Fontana (ASE)

Luca Guzzetti

Marzio Maraja

Guido Marchetto (AE)

Francesca Migliavada

Luigi Molteni

Paola Robustelli Test

Michele Rao

Mariarosa Romano

Alessio Stasi

Graziano Tettamanti

Andrea Marlene Winkes



20° Corso di Escursionismo

Direttore del Corso

Guido Marchetto (Accompagnatore di Escursionismo)

Vice Direttore

Antonio Benvenuti (Accompagnatore di Escursionismo)

CHIUSURA ISCRIZIONI: MERCOLEDÌ 28 FEBBRAIO 2018

È richiesta l'iscrizione al CAI.

Quando si parla di un argomento così vasto come la montagna anche chi ha grande esperienza ha sempre qualcosa da "imparare". Quindi abbiamo pensato di organizzare anche incontri sull'**ambiente naturale alpino**, sulla **cultura alpina** e sulla geomorfologia (in sede e sul territorio) che hanno lo scopo di mostrare come si possa andar per monti con occhi diversi, gli occhi dell'escursionista.

Negli altri incontri affrontiamo anche temi più "tecnici": **la lettura della carta, l'uso della bussola e dell'altimetro, la progressione in sicurezza sui sentieri escursionistici, il riconoscimento delle situazioni di pericolo.**

Completano il programma un incontro di **primo soccorso** in montagna e **meteorologia**.

Lo scopo è quello di rendere l'escursionista più capace di organizzarsi autonomamente e di affrontare le escursioni in modo sicuro.

CALENDARIO CORSO BASE

07 marzo, mercoledì

Presentazione corso, Finalità Escursionismo, Struttura CAI, Equipaggiamento e Materiali

21 marzo, mercoledì

Incontro Alimentazione, Preparazione fisica e movimento, Gestione e riduzione del rischio

25 marzo, domenica

Equipaggiamento e Materiali e movimento

4 aprile, mercoledì

Incontro Cartografia e Orientamento

11 aprile, mercoledì

Incontro Cartografia e Orientamento

15 aprile, domenica

Orientamento: Val d'Intelvi

02 maggio, mercoledì

Incontro ambiente montano, Cultura dell'andare in montagna, Cenni di meteorologia

06 maggio, domenica

Cultura Alpina

16 maggio, mercoledì

Incontro elementi di primo Soccorso e soccorso alpino

06 giugno, mercoledì

Incontro Ambiente montano, Flora e Fauna

10 giugno, domenica

Flora e Fauna

04 luglio, mercoledì

Incontro Sentieristica, Organizzazione Escursione

07 e 08 luglio, sabato e domenica

Notte in Rifugio

12 settembre, mercoledì

Serata chiusura Corso

APPROFONDIMENTI

24 ottobre, mercoledì

28 ottobre, domenica
Geologia



Escursioni e Attività promozionali

Sono le occasioni per conoscerci e per approfondire un particolare argomento che riguarda la vita in montagna.

Informazioni di carattere generale

Il Gruppo Escursionismo si riunisce tutti i mercoledì dalle 21.00 presso la sede del CAI (via Volta, 56 escursionismo@caicomo.it tel. 031 264177 cell. 3397596137 sito internet:escursionismo.caicomo.it). Questo è il momento ed il luogo per chiedere informazioni, iscriversi o portare il proprio contributo.

L'adesione alle escursioni viene data di volta in volta ed è considerata valida all'atto del versamento della quota di partecipazione. Di norma le iscrizioni sono aperte sino al mercoledì antecedente l'escursione.

La partenza delle escursioni è, di norma, fissata presso il piazzale della piscina di Muggiò - Como, mentre l'orario sarà comunicato all'atto dell'iscrizione.

L'andare in montagna è un'attività che comporta dei rischi: è opportuno che ciascun escursionista ne sia consapevole. È altresì vero che partecipare ad un'escursione organizzata dal CAI e condotta da accompagnatori qualificati riduce questo rischio, ma non può certo eliminarlo completamente.

È utile che i partecipanti alle escursioni conoscano i comportamenti che aiutano gli accompagnatori nella riduzione dei rischi, ed anche per questo è importante il corso di escursionismo.

In particolare è necessario che i partecipanti:

- rispettino le indicazioni degli accompagnatori e non cerchino di seguire itinerari diversi da quelli prestabiliti.
- non si allontanino dal gruppo senza avvisare gli accompagnatori.
- si presentino alle escursioni con un'attrezzatura idonea. **Sono obbligatori gli scarponi da montagna, lo zaino ed un abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota raggiunta** (gli accompagnatori sono disponibili a fornire ogni indicazione necessaria il mercoledì sera).

Le escursioni, per quanto facili esse siano, richiedono un certo sforzo fisico: si consiglia pertanto di verificare la propria idoneità a svolgere attività in montagna presso il proprio medico di fiducia.

Le escursioni possono subire modifiche o essere interrotte ad insindacabile giudizio del responsabile.

È obbligatorio presentare la tessera CAI valida per l'anno 2018 (fino al 31/3/2018 vale il bollino 2017), per usufruire della quota Soci CAI.

Appuntamenti

Domenica 14 gennaio

Nel cuore della Alpi innevate: Realp

Durata: 5 ore | Dislivello: 560 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale, ciaspole, ghettoni e bastoncini, (consigliati A.R.T.V.A., pala e sonda. Noleggiabili presso sede CAI) | Difficoltà: EAI
Responsabili: Antonio Benvenuti - Alessio Stasi

Prima uscita dell'anno sopra Andermatt, poco dopo il traforo del Gottardo. Il percorso segue, con piacevoli varianti, la strada innevata in direzione del Furka Pass, sui pendii soleggiati del Natschen con vista sulla Ursental, fino ad arrivare a Tiefenbach con l'omonimo rifugio (aperto). Il ritorno, per chi vuole, può essere fatto in slitta lungo la strada battuta del passo.

Domenica 21 Gennaio

Alla scoperta della Val Senagra

Durata: 3 ore | Dislivello: 200 m [↑↓] | Equipaggiamento: da montagna

Difficoltà: T | Direttori di escursione: Giancarlo Bondi - Emanuela Bianchi

Una quercia di 300 anni, un Museo della valle, sentieri ben tenuti che ci permettono di visitare paesaggi e piccoli borghi poco frequentati dal turismo di massa, e, dulcis in fundo, un pranzo in un agriturismo immerso in un'incantevole conca: questa è la Val Senagra. Un'escursione appagante che non mancherà di soddisfare sia l'escursionista esperto che l'occasionale.

Domenica 4 Febbraio

Con le ciaspole in Val di Blenio: Capanna Boverina



Durata: 4,30 ore | Dislivello: 600 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghettoni e bastoncini (consigliati A.R.T.V.A., pala e sonda. Noleggiabili presso sede CAI)

Difficoltà: EAI

Direttori di escursione: Donatella Figini - Stefano Bolzanella

Si ciaspola in Svizzera, nella splendida Val Blenio. L'itinerario, con partenza da Campo Blenio (1216 m.), non presenta grosse difficoltà, e, in meno di 3 ore di piacevole salita su morbidi pendii, si raggiunge la Capanna Boverina (1870 m.), sempre aperta in inverno anche senza gestore, dove potremo soggiornare e riscaldarci accendendo il bel fuoco della stufa interna. Il ritorno per lo stesso percorso in meno di 2 ore.

Giovedì 8 Febbraio

Presentazione programma - Auditorium Don Guanella

Serata per illustrare le attività escursionistiche della nostra sezione con la partecipazione dell'alpinista Rossano Libera che ci racconterà la sua "Montagna silenziosa".

Domenica 18 Febbraio

Il Paradiso a portata di mano: Monte Cazzola

Durata: 5 ore | Dislivello: 700 m [↑↓]

Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghettoni, bastoncini. Obbligatori A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI.

Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Marco Dominioni - Emanuela Bianchi

Con un viaggio auto di un paio d'ore andiamo a trovare un paradiso di neve, sole, panorami aperti. La ciaspolata inizia dalla piana dell'Alpe di Devero (1630 m.), all'interno del Parco Veglia-Devero e per non impegnative pendenze, in poco più di 2 ore e mezzo si sarà in vetta al Monte Cazzola (2330 m.). Divertente discesa per lasciarsi trasportare dalle ciaspole.

Sabato 24 Febbraio

Monte Bar al chiaro di luna



Durata: 4,30 ore | Dislivello: 850 m [↑↓]
Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghettoni, bastoncini, (consigliati A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI)
Difficoltà: EAI
Direttori di escursione: Antonio Benvenuti - Paola Robustelli

Una ciaspolata suggestiva al chiaro di luna sulle prealpi luganesi. Salita in notturna su un bellissimo balcone panoramico alle porte di Lugano. In piena val Colla lasceremo l'auto a Corticiasca (1003 m.) per salire senza grosse pendenze in direzione del Monte Bar (1816 m.) con possibilità di sostare alla Capanna Monte Bar (1600 m.).

Sabato 3 e Domenica 4 Marzo

Val di Campo - Rifugio Saoseo

Durata: 1°giorno 2 ore(+ 2h) - 2°giorno 5 ore
Dislivello: 1°giorno 550 m [↑] - 2°giorno 460 m [↑] 900 m [↓]
Equipaggiamento: da escursionismo invernale con ciaspole, ghettoni, bastoncini, (consigliati A.R.T.V.A., sonda e pala. Noleggiabili in sede CAI)
Difficoltà: EAI | Direttori di escursione: Marco Dominioni - Antonio Benvenuti

Due giorni di ciaspole nella bellissima Val di Campo (valle laterale della Val Poschiavina, che da Tirano sale al Bernina), lontano dal trambusto della città, col piacere di muoversi in un bianco ambiente naturale fatto di boschi, laghi e vette, in un'atmosfera fiabesca. Pernottamento nell'accogliente Rifugio Saoseo.

Domenica 18 Marzo

Pizzoni di Laveno - Monte Nudo

Durata: 5 ore | Dislivello: 680 m [↑↓] | Equipaggiamento: da media montagna
Difficoltà: E - EE | Direttori di escursione: Michele Rao - Roberto Belluschi

Sicuramente quella dei Pizzoni di Laveno ed del Monte Nudo è una delle escursioni più belle e panoramiche del varesotto. Il percorso fa parte del 3V (via verde Varesina) e del AV(anello valcuviano) e si svolge in buona parte in compagnia del panorama sul Lago Maggiore e le montagne della Val Grande, con lo sfondo del Monte Rosa.

Domenica 8 Aprile

A picco sul mare nella Riviera di Levante - Levanto Monterosso

Durata: 4 ore | Dislivello: 330 m [↑↓]
Equipaggiamento: da bassa montagna (facoltativo costume da bagno/telo mare)
Difficoltà: E | Direttori di escursione: Luigi Molteni - Francesca Migliavada

Incantevole escursione nel levante ligure lungo sentieri, panorami e colori aperti sul mare, sulla riviera e sulle Cinque Terre. L'escursione prevede la partenza da Levanto e la salita a Punta Mesco sino all'Eremo di Sant'Antonio del Mesco (risalente 1300) per poi ridiscendere lungo un tratto affacciato sulle Cinque Terre, che andremo a lambire con l'arrivo a Monterosso.

Domenica 29 Aprile

L'isola che c'è: Colonna - Sala Comacina

Durata: 6 ore | Dislivello: 1000 m [↑↓] | Equipaggiamento: da media montagna
Difficoltà: EE | Direttori di escursione: Graziano Tettamanti - Giancarlo Bondi

Percorso interessante sia culturalmente che paesaggisticamente. Si parte da Colonna con pendenze che richiedono un discreto impegno fisico. La fatica è mitigata dalla dolcezza dei luoghi e dagli scorci panoramici sul lago di Como. Gli sguardi sono catturati dall'Isola Comacina, che vista da qui ricorda la schiena di un grosso cetaceo o di un dinosauro intento ad immergersi. Completeremo il nostro anello scendendo a Sala Comacina da dove, grazie alla Green Way, torneremo a Colonna.

Domenica 13 Maggio

Tra Lago Maggiore e Lago di Lugano. Monte Tamaro - Monte Gradiccioli

Durata: 6 ore | Dislivello: 1190 m [↑↓] | Equipaggiamento: da media montagna
Difficoltà: E | Direttori di escursione: Francesca Migliavada - Milena Acerbi



Partendo da Neggia, dopo circa due ore si raggiunge la vetta del Tamaro con piacevoli vista sul Lago Maggiore. Possibilità di fermarsi al rifugio oppure di proseguire tra larici e rododendri verso il Gradiccioli dalla cui cima potremo godere dei panorami tra Verbano e Ceresio.

Da Giovedì 24 a Lunedì 28 Maggio

Elba: Terra dagli infiniti orizzonti

Durata: 5 giorni di escursioni giornaliere con sede fissa
Dislivello: tra i 400 ed i 700 m [↑↓]
Equipaggiamento: da trekking | Difficoltà: E
Direttori di escursione: Antonio Benvenuti - Anna Adami - Emanuela Bianchi

Un'oasi verde che emerge dalle acque del mar Tirreno, caratterizzata da splendide spiagge che si alternano ad alte scogliere e massicci granitici. Antiche miniere, paesi ricchi di storia e tipici borghi di pescatori, fortificazioni etrusche, unite a straordinarie bellezze naturali, che non finiscono mai di stupire: questa è l'isola d'Elba, la terra dagli infiniti orizzonti.

Domenica 17 Giugno

Con gli amici del CAO al Lago Retico

Durata: 7 ore | Dislivello: 1100 m [↑↓]
Equipaggiamento: da alta montagna
Difficoltà: EE | Direttori di escursione: Germano Cantaluppi - Michele Rao

Il Lago Retico è uno dei più belli del Canton Ticino. Di forma ovale è situato in una conca glaciale a quasi 2400 metri di altezza, nella valle di Blenio. Dal parcheggio dall'alpe Pradasca si prosegue fino alla Capanna Boverina per poi salire lungo ampi prati fino al lago Retico e alla Cima di Garina.

Domenica 1 Luglio

Nella Val di Gressoney: Alta Luce (Hochlicht)

Durata: 5 ore | Dislivello: 860 m [↑↓]
Equipaggiamento: da alta montagna | Difficoltà: EE
Direttori di escursione: Alessio Stasi - Mauro Fontana

Il nome della cima preannuncia un sublime ambiente d'alta montagna, dominato dagli spazi, dai colori e dai profumi di questi luoghi. Un balcone che, a 3185 metri, si affaccia sul massiccio del Rosa, le sue cime ed i suoi ghiacci, ricompensando della fatica ed illuminando lo spirito.

Sabato 14 Luglio

Un Belvedere in Val Malenco - La Cima Fontana

Durata: 7 ore | Dislivello: 1050 m [↑↓] | Equipaggiamento: da alta montagna
Difficoltà: EE | Direttori di escursione: Stefano Bolzanella - Anna Adami

La cima Fontana è una delle vette delle Alpi Retiche orientali del gruppo del Bernina. L'altezza (3070 m.) e la posizione distaccata ne fanno un osservatorio privilegiato sui pizzi Varuna, Palù, Zupò, Argient, sulla vedretta di Fellaria nonché sulle valli Campo-moro e Poschiavo.

Sabato 8 Settembre e Domenica 9 Settembre

Val Masino - dal rifugio Giannetti al rifugio Omio

Durata: 1°giorno 4 ore - 2°giorno 3 ore

Dislivello: 1°giorno 1350 m [↑] - 2°giorno 100 m [↑], 1450 m [↓]

Equipaggiamento: da alta montagna | Difficoltà: EE

Direttori di escursione: Luca Guzzetti - Graziano Tettamanti



La Val Masino è indubbiamente una delle valli fiore all'occhiello della Lombardia, in grado di regalare emozioni indescrivibili grazie ai suoi stupendi paesaggi. Partendo dai Bagni di Masino, punteremo al Rif. Gianetti per il pernottamento, raggiungibile dopo alcuni sali-scendi.

Il secondo giorno saliremo al Passo Barbacan percorrendo alcuni tratti esposti dotati di catenelle, per poi tornare al punto di partenza passando per il Rif. Omio.

Sabato 22 Settembre

Laghi e colori della Val Gerola - Cima Piazzotti

Durata: 6 ore | Dislivello: 950 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna

Difficoltà: E- EE

Direttori di escursione: Luigi Molteni - Germano Cantaluppi

Un suggestivo anello nel cuore del Parco delle Orobie Valtellinesi tra i laghi ed i colori della Val Gerola, con una facile ascensione, con partenza da Pescegallo, alla panoramica cima Piazzotti, vicina al Rifugio Benigni (2349 m.).

Domenica 7 Ottobre

Alla scoperta delle Orobie: Laghi Gemelli

Durata: 5 ore | Dislivello: 900 m [↑↓]

Equipaggiamento: da alta montagna

Difficoltà: EE | Direttori di escursione: Milena Acerbi - Mauro Fontana

In Alta Val Brembana, partendo da Corona, si costeggia l'omonimo lago, si sale a zig zag lungo un bellissimo bosco di abeti e si raggiungere la diga del lago Marcio. Qui inizia il tipico paesaggio orobico: una serie di sali e scendi, passando alti sul lago delle Casere sempre accompagnati da un meraviglioso panorama, conducono al rifugio dei Laghi Gemelli. Possibilità, con mezz'ora in più di cammino, di compiere uno splendido giro ad anello per ammirare anche i laghi Becco e Colombo.

Sabato 13 Ottobre

Sentiero Attrezzato

Durata: 6 ore | Dislivello: 800 m [↑↓]

Equipaggiamento: da montagna con imbrago, kit da ferrata e casco

Difficoltà: EEA | Direttori di escursione: Antonio Benvenuti - Paolo Figini

Esperienza adrenalinica in tutta sicurezza su un percorso diverso dal solito, una facile ferrata come divertimento per chi non ha mai provato a salire montagne se non per i normali sentieri.

Domenica 14 Ottobre

Castagnata e ultimi tepori del sole alla Capanna Gireglio

Riferimenti: Marzio Maraja - Mariarosa Romano

In un luogo dai sapori antichi, circondati da castagni centenari sulle montagne della Val d'Intelvi ci ritroviamo per trascorrere in compagnia una piacevole giornata assaporando castagne raccolte insieme.

Mercoledì 24 Ottobre e Domenica 28 Ottobre

Approfondimento Geologia

Direttori di escursione: Alessio Stasi - Guido Marchetto

Un incontro in sede e un'escursione in ambiente per approfondire un argomento affascinante.

Domenica 25 Novembre

La via dei Monti Lariani: un patrimonio da rivalorizzare

Durata: 4-5 ore | Dislivello: 600-700 m [↑↓]

Equipaggiamento: da media montagna | Difficoltà: E

Direttori di escursione: Roberto Belluschi - Francesca Migliavada

La Via dei Monti Lariani è un sentiero di norma frequentabile da escursionisti con preparazione elementare, che consente però di ammirare panorami mozzafiato. Percorreremo un tratto dello storico percorso, progettato dal Gruppo Escursionismo del CAI Como, che da Cernobbio collega località disseminate lungo le montagne della sponda occidentale del lago di Como, giungendo fino a Sorico dopo un tragitto di circa 125 km.

Mercoledì 19 Dicembre

Serata Natalizia

Una serata in sede per un brindisi e gli auguri di Natale è l'occasione per ricordare le escursioni dell'anno che si sta per concludere.

Sabato 22 Dicembre

Fiaccolata

Equipaggiamento: da montagna | Difficoltà: E

Direttori di escursione: Giancarlo Bondi - Paola Robustelli

Per ricordare un anno di escursioni e salutare l'arrivo del Natale, quale occasione migliore di una bella fiaccolata in compagnia su una montagna della nostra zona. Un brindisi in vetta e poi tutti in un vicino rifugio, dove ci aspetta la classica "buseca"..... e non solo!

