Club Alpino Italiano

sezione di COMO

Gruppo Escursionismo
Programma
2024

Escursioni e attività

Domenica 21 Gennaio
Ciaspolata Capanna Piansecco Lago delle Pigne Val Bedretto
Difficoltà: EAI | ⇅600m

Domenica 11 Febbraio
Ciaspolata Mota Radonda Engadina
Difficoltà: EAI | ⇅650m

Sabato 2 – Domenica 3 Marzo
Ciaspole con CAI Cermenate: Appennino Tosco-Emiliano Rif. Lagdei
Difficoltà: EAI | ⇅260-630m

Domenica 17 Marzo
Lago d'Orta Monte Falò
Difficoltà: E | ⇅600m

Domenica 14 Aprile
Liguria Monte Moneglia Monte Comunaglia
Difficoltà: E | ⇅600m

Domenica 19 Maggio
Cima Medeglia Ticino/Svizzera
Difficoltà: E | ⇅800m

Domenica 2 Giugno
Pizzo di Gino
Difficoltà: EE | ⇅950m

Domenica 23 Giugno
Cima della Rosetta (Val Gerola) Con gli amici del CAO
Difficoltà: E | ⇅700m

Ven 12–Sab 13–Dom 14 Luglio
Anello del Monviso il Re di Pietra Rif. Q. Sella – Rif. Vallanta
Difficoltà: EE | ⇅660m-1200m
Termine iscrizioni: 15 Marzo

Sabato 7 – Domenica 8 Settembre
Bocchette Centrali del Brenta
Difficoltà: EEA | ⇅980m

Domenica 15 Settembre
Monte Legnone
Difficoltà: EE | ⇅1250m

Domenica 22 Settembre
Intersezionale: Rif Bertacchi - Pizzo Spadolazzo
Difficoltà: E/EE | ⇅250-900m

Mercoledì 2 Ottobre
Bramito dei cervi
Appuntamento in sede

Sabato 5 Ottobre
Bramito dei cervi al Lago del Piano

Domenica 13 Ottobre
Castagnata e ultimi tepori del sole alla Capanna Gireglio

Domenica 27 Ottobre
Sentiero Italia
Difficoltà: E | ⇅600m

Sabato 16 Novembre
Eno-gastronomica in Franciacorta
Difficoltà : E | ⇅400m

Sabato 14 Dicembre
Fiaccolata Natale
Difficoltà: E

Mercoledì 18 Dicembre
Serata Natalizia in Sede CAI

XXIV Corso Escursionismo

Direttore del corso:
Adriano Beccaria (AE)
Vice Direttore:
Francesca Migliavada (ASE)

Mercoledì 7 Febbraio
PRESENTAZIONE CORSO

Mercoledì 6 Marzo
CHIUSURA ISCRIZIONI

Mercoledì 20 Marzo
1ª Lezione
Presentazione del corso
L'escursionismo secondo il CAI
Breve storia del CAI
Il CAI e il ruolo della sezione
Equipaggiamento e materiali base

Mercoledì 3 Aprile
2ª Lezione
Le problematiche della montagna
Movimento e preparazione fisica
Alimentazione di base

Domenica 7 Aprile
1ª USCITA
Monte Colmegnone

Mercoledì 17 Aprile
3ª Lezione
La presenza umana in montagna
Lettura del paesaggio
Sentieristica

Domenica 21 Aprile
2ª USCITA
Val Maggia da Fusio

Mercoledì 24 Aprile
4ª Lezione
Cartografia

Mercoledì 8 Maggio
5ª Lezione
Orientamento

Domenica 12 Maggio
3ª USCITA
Val d'Intelvi

Mercoledì 22 Maggio
6ª Lezione
Meteorologia di base
Gestione del primo soccorso
Soccorso alpino

Mercoledì 5 Giugno
7ª Lezione
Flora e fauna come componenti dei vari piani vegetazionali

Domenica 9 Giugno
4ª USCITA
Valle di Blenio - Passo del Sole e il Passo delle Colombe

Mercoledì 26 Giugno
8ª Lezione
Organizzazione di una escursione
Dopo l'escursione
Gestione del rischio
Il rifugio

Sabato 29 e Domenica 30 Giugno
5ª USCITA 2 giorni in Rifugio
Rifugio Bosio da Postalesio

Mercoledì 13 Settembre
Serata chiusura Corso

Mercoledì 9 Ottobre
Nozioni di ferrata

Sabato 12 Ottobre
Ferrata dedicata ai corsisti

Gruppo

Milena Acerbi
Annamaria Adami (AE)
Adriano Beccaria (AE)
Roberto Belluschi (ASE)
Antonio Benvenuti (AE)
Emanuela Bianchi
Giancarlo Bondì
Germano Cantaluppi
Giovanna Cattaneo
Silvia Ciocia
Ivan Collino
Marco Dominioni (AE)
Francesca Fazio (AE)
Donatella Figini (AE)
Paolo Figini (ASE)
Mauro Fontana (AE)
Luca Guzzetti
Marzio Maraja
Guido Marchetto (AE)
Luca Melazzini
Francesca Migliavada (ASE)
Luigi Molteni
Mariarosa Romano
Fabio Rossi

Contatti

Tel. **031 264177**
Sito: **escursionismo.caicomo.it**
e-mail: **escursionismo@caicomo.it**
Facebook: **Escursionismo CAI Como**

Il Gruppo Escursionismo si riunisce tutti i **mercoledì dalle 21.00** presso la sede del CAI in via Volta, 56. 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.
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 2024 (fino al 31/3/2024 vale il bollino 2023), per avere la copertura assicurativa e poter partecipare all'escursione.