PROGRAMMA 2016

Sezioni C.A.I.

Mariano Comense

Seregno

foto 1ª classificata
"Fioritura all'Alpe Fora"
di Gianni Sgnaolin

Previdenza **Complementare**

Per i giovani lavoratori

SOTTOSCRIVENDO UN FONDO PENSIONE, OLTRE A COSTRUIRSI UNA PENSIONE COMPLEMENTARE, CATIA PUÓ 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
BCC CREDITO COOPERATIVO Cantù

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 2ª classificata △
“Dolomiti Cadini di Misurina” foto di Erminio Sanvito

▽ foto 3ª classificata
foto di Piero Valtorta

foto 3ª classificata △
“verso la cima del Loma del Pliegue Tumbado-Argentina”
foto di Daniela Locati

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 ZIEl
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 △
foto di Simone Panzeri “Disgelo in alta quota”

▽ foto 4ª classificata
foto di Salvatore Sarcinella

Non aspettare
di perdere qualcosa di prezioso
prima di Donare !

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

ilgiardinodilucaeviola.org

sostienici anche con il 5X1000

PROGRAMMA 2016

L'è rivåa anca ul 2016 …

La società nella quale viviamo ha subito e subisce trasformazioni sempre più veloci e profonde e pertanto la nostra proposta vuole cercare di venire incontro anche alle nuove esigenze.

Si pensi che i giovani sono più portati a non usare cartina e bussola ma degli smartphone con GPS, a leggere questo articolo su un tablet, ad organizzare la domenica in montagna su WhatsApp, etc... Prima o poi un socio verrà ad un'escursione con un drone invece di una macchina fotografica…

Quello che, invece, non potrà mai cambiare è la passione per la natura che ci accomuna da sempre. Rimarremo sempre genuini "conquistatori dell' inutile" nel senso più nobile del fare, girovagando tra le montagne "senza un utile" economico, finanziario o personale, ma alla semplice "conquista" di vette, mossi dalla consapevolezza del fare fatica volontariamente e senza contropartite solo per confrontarci con sfide superiori.

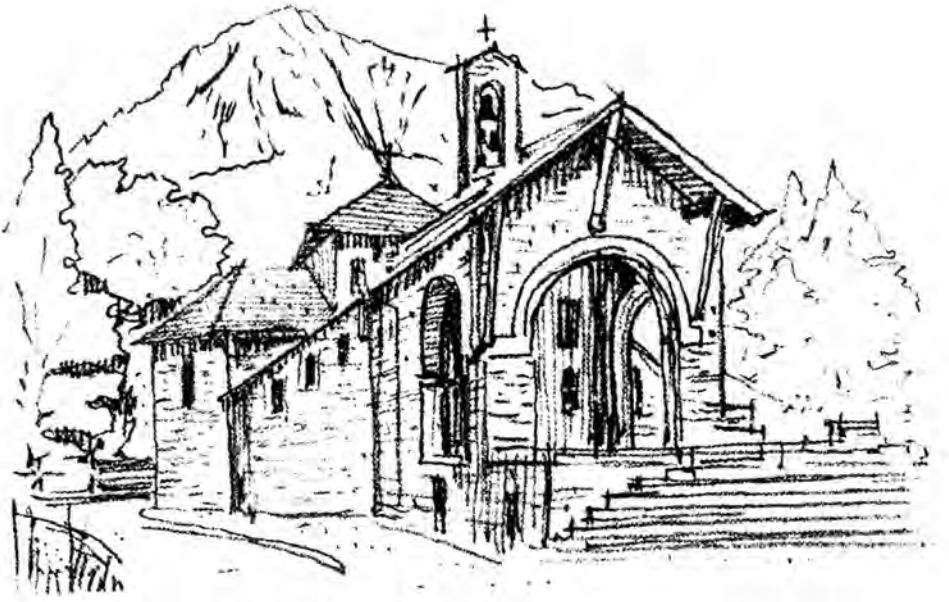
Il programma è un mix di proposte per tutti. Durante l'anno potremmo inserire nuovi eventi proposti dai soci. Si parte con le attività sulla neve (sci e ciaspole), per poi continuare con le gite di escursionismo e di alpinismo in Italia e in Svizzera. Alle camminate della domenica e a quelle del mercoledì (Gruppo Tempo Libero), si aggiunge il sabato con gli itinerari per conoscere il nostro territorio della Brianza, di Lecco e Como.
Quest'anno un eccezionale e meraviglioso trekking sull'Etna ci porterà a scoprire un' isola piena di natura e storia. Probabilmente il clima a cavallo tra maggio e giugno, ci permetterà di camminare nelle neve, vicino alla lava fumante e di fare un bagno ristoratore nella stessa giornata!

Continuerà l'escursionismo giovanile grazie al prezioso contributo di alcuni nostri soci che metteranno in campo le loro conoscenze e il loro tempo prezioso. La montagna insegnerà ai nostri giovani la gioia della fatica e della solidarietà, la soddisfazione di poter raggiungere un obiettivo con i propri mezzi, onestamente, sapendosi mettere in gioco.

Non mancherà la tradizionale Messa di Pasquetta ai piani dei Resinelli e l'apertura del Rif. Longoni.

Vi invitiamo, insieme a tutti quelli che hanno collaborato alla stesura del programma 2016, a partecipare alle iniziative e a coinvolgere altri vostri amici, amanti della montagna e della natura.

Buon anno e buon divertimento a tutti!



Come tradizione, Lunedì 28 Marzo 2016,
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:
e-mail: sede@caimariano.it
Seregno - via San Carlo, 47 - tel. 0362 - 638236
sito internet: www.caiseregno.org
e-mail: caiseregno@gmail.com
entro il mercoledì antecedente la gita fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Per TUTTE le gite all'atto dell'iscrizione dovrà essere versata l'intera quota.

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 della gita (venerdì della settimana precedente).

In caso di annullamento della gita le quote d'iscrizione saranno rimborsate entro la settimana successiva 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 gite indicate nel seguente programma.

I capi gita saranno indicati nel programma delle singole gite.
Con l'iscrizione i partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni che saranno di volta in volta indicate dai capi gita 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.

BENVENUTO "FAMILY CAI" !!!

Si potrebbe pensare che vivere la montagna e le escursioni con bambini anche molto piccoli sia difficile o addirittura impossibile. Bhè... non è così!
Chi "ci è già passato" vi può assicurare che con un pizzico di organizzazione e di buonsenso è possibile farlo e sarà anzi un'esperienza che arricchirà voi, i vostri figli e l'unione della vostra famiglia, regalandovi momenti indimenticabili.
È proprio in quest`ottica che, con grande piacere e soddisfazione, la sezione CAI di Mariano Comense propone per il 2016 un nuovo progetto chiamato **Family CAI**.
Si tratta di un'iniziativa rivolta alle famiglie con bambini di età compresa tra 0 e 10 anni che, con cadenza mensile, propone gite a misura di bambino, prediligendo sentieri facili ma piacevoli anche per i genitori, con ritmo lento e soprattutto a "piccoli passi". Crediamo che non sia mai troppo presto per amare la natura, stare all'aria aperta ed avvicinarsi alla montagna, soprattutto se fatto in compagnia, con allegria e spensieratezza.
Se per un adulto è più che appagante la conquista di una vetta, di un rifugio o di un panorama mozzafiato, per un bambino queste cose dicono poco o niente. Per contro, la visita ad un alpeggio dove accarezzare gli animali, il poter bagnare i piedi sulle rive di un lago o il risalire il corso di un torrente per scoprire una cascata, possono essere gli stimoli giusti per dimenticare la stanchezza. Le loro prime uscite dovranno quindi sempre avere qualcosa che attragga la loro curiosità e stimoli la fantasia, per rendere ogni gita una scoperta, un'avventura, un momento di gioia e di piacere. La nostra speranza è che col tempo facciano tesoro di questi ricordi, che imparino ad apprezzare la montagna nella sua interezza e che non la vedano solo come pura fatica. È altrettanto importante che l'organizzazione delle giornate permetta anche ai genitori di vivere questa esperienza con serenità e tranquillità, garantendo che le mete abbiano sempre un punto di appoggio dove poter ottenere riparo, un pasto caldo e servizi per la gestione dei piccolissimi.
Sperando che ci sia qualcuno che voglia vivere con noi questa nuova avventura e che quest'idea sia anche la vostra, ci auguriamo che il Family CAI possa diventare in futuro un appuntamento fisso nel nostro calendario.
Per il regolamento completo, per maggiori informazioni o per le iscrizioni alle gite, non esitate a rivolgervi in sede nei giorni ed orari di apertura.

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

	ASCENSIONI SU ROCCIA, NEVE, GHIACCIO*
F = FACILE:	Passaggi su roccia di I°
PD = POCO DIFFICILE:	Passaggi su roccia di II°
AD = ABBASTANZA DIFFICILE:	Passaggi su roccia di III - IV° Pendii di neve o ghiaccio fino a 55°
D = DIFFICILE	
TD = MOLTO DIFFICILE	
ED = ESTREMAMENTE DIFFICILE	
EX = ECCEZIONALMENTE DIFFICILE	

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

CALENDARIO ATTIVITÀ

RACCHETTE DA NEVE

17	Gennaio:	**Colere**
13-14	Febbraio:	**Gita da destinare**
6	Marzo:	**Benevolo**

Il programma potrà subire variazioni dovute al tempo o alle condizioni della neve. Gli organizzatori raccomandano un equipaggiamento adeguato comprensivo di sonda, pala e A.R.V.A., l'apparecchio per la ricerca di persone travolte da valanga.

CONOSCENZA DEL TERRITORIO (sabato)

27	Febbraio:	**Corni di Canzo - Spirito del Bosco**
9	Aprile:	**Val Monastero**
24	Settembre:	**Morterone - Lecco**
3	Dicembre:	**Spina Verde - Baradello**

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

FAMILY CAI

2	Aprile:	**San Tomaso - Valmadrera - Lecco**
15	Maggio:	**Rezzago e i funghi di terra**
11	Giugno:	**Rifugio Martina - Ghisallo**
10	Luglio:	**Alpe Mus'cera - Pian Resinelli**
10	Settembre:	**Brunate in funicolare - Baita Bondella - Baita Fabrizio**

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

ESCURSIONISMO

20	Marzo:	**Monte Giove**	pag. 23
17	Aprile:	**Sentiero del Sole Teglio-Tirano**	pag. 24
22	Maggio:	**Monte Alben**	pag. 26
30	Maggio - 5 Giugno:	**Trekking dell'Etna**	pag. 28
19	Giugno:	**Traversata Septimerpass**	pag. 30
26	Giugno:	**Rifugio Andolla - Valle Antrona** (gita in collaborazione con la sottosezione di Arosio)	pag. 32
3	Luglio:	**Rif. Longoni**	
17	Luglio:	**Piz Clunas**	pag. 34
9-10-11	Settembre:	**Rifugio Biasi al Bicchiere**	pag. 37
2	Ottobre:	**Punta Tre Vescovi**	pag. 38
23	Ottobre:	**Paraggi - Camogli**	pag. 43
1	Novembre:	**Polentata ai Resinelli**	
12-13	Novembre:	**Rifugio Scoggione**	pag. 44

Come tradizione, Lunedì 28 Marzo 2016, 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.

6	Marzo:	**Parco Spina Verde - Da Cavallasca a Monte Olimpino**
10	Aprile:	**Azienda Agrituristica "Resinelli"**
24	Aprile:	**S. Genesio - Rovagnate**
27-28	Maggio:	**Rifugio Porro**
5	Giugno:	**Sentiero del Viandante da Lierna a Varenna**
17-18	Giugno:	**Baita Segantini - Piani Resinelli**
3	Luglio:	**Terz'Alpe - Corni di Canzo**
18	Settembre:	**Alle sorgenti del Lambro**
30	Ottobre:	**Da Eupilio a Pusiano**

Grande novità!!!!

Escursione in notturna "AL CHIAR DI LUNA" (partecipazione aperta anche ai genitori)
Per ulteriori informazioni si prega di rivolgersi alla sede C.A.I. di Mariano C.se.

△ Rifugio “Longoni” mt. 2450 CAI SEREGNO

Domenica 3 Luglio 2016

Apertura ufficiale del Rifugio

vi aspettiamo numerosi!

dal 1950
MF ARREDAMENTI snc

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

MARIANI COSTRUZIONI

costruzioni edili,
civili e industriali

MARIANI COSTRUZIONI s.r.l.
20831, Seregno (MB)
Via locatelli, 84
Tel. 0362 230068-235896
Telefax 0362 240154

info@marianicostruzioni.it

GTL - GRUPPO TEMPO LIBERO

Sezione di Seregno - Escursioni del mercoledì

9	Marzo:	**Spotorno** (Riviera di Ponente)
6	Aprile:	**S. Fedelino** (Novate Mezzola)
11	Maggio:	**Campione Orrido del Lo'** (Lago di Garda)
8	Giugno:	**Appennino Reggiano Modenese**)
3	Luglio:	**Rifugio Longoni** (Domenica - apertura ufficiale)
13	Luglio:	**Gran Muraglia** (Cervinia)
21	Settembre:	**Sils-Muott'ota** (Engadina Svizzera)
5	Ottobre:	**Nus - Staz. Ferroviaria Chan** (Val D'Aosta)
26	Ottobre:	**Attorno al Barolo** (Langhe)

L'orario di ogni singola partenza sarà comunicato nel programma della gita.
Il ritrovo e le partenze sono previsti dal parcheggio della Chiesa di Santa Valeria.
Le gite 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 danni causati durante l'escursione.

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

16	Marzo:	**Cinque Terre- Riomaggiore - Monterosso** (Liguria)
13	Aprile:	**Val Solda** (Ceresio settentrionale - Co)
11	Maggio:	**Alpe Corte** (Valcanale - Bg)
15	Giugno:	**Lago Cavloc** (Engadina - CH)
6	Luglio:	**Val Viola** (Alta Valtellina - Sondrio)
7	Settembre:	**Alpe Veglia** (Val Cairasca - Piemonte)
12	Ottobre:	**Savogno Dasile** (Val Bregaglia - Sondrio)
	Novembre:	**Gita gastro - culturale**

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 la facoltà di apportare eventuali variazioni al programma, informandone tempestivamente i partecipanti, ed inoltre 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

---

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. 2017
- Tutte le opere verranno restituite.
- Le foto vanno consegnate entro il 30 Ottobre 2016.

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"
XLI CORSO DI ALPINISMO - 2016 -

LEZIONI TEORICHE

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

LEZIONI PRATICHE

7	maggio	Movimento
8	maggio	Tecnica individuale
15	maggio	Impostazione e doppia
29	maggio	Sviluppo cordata
12	giugno	Tecnica su ghiaccio
25	giugno	A.R.T.VA
26	giugno	Alta montagna
9	luglio	Tecniche di autosoccorso
10	luglio	Ascensione in ambiente

Nella serata del 15 aprile si terrà la presentazione del XLI 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.
Iscrizione: silvia@atfarienti.com
Cell. 335 6025381 Silvia

ORGANICO XLI 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
Leveni Marco
Mauri Luigi

SEGRETARIA
Arienti Silvia

ISTRUTTORI
Angelini Paolo
Archesso Roberto
Arienti Silvia
Bastianello Alessio I.N.A.
Bonfanti Giuseppe I.A.L.
Brambilla Stefano
Brambilla Davide
Buso Daniele
Calderoni Roberto I.S.A.
Cesana Walter
Corbetta Daniela
Formenti Damiano I.A.L.
Franchetto Giovanni
Giordani Andrea
Gruttadauria Andrea
Leveni Marco
Luti Alessandro
Manzoni Andrea
Maspero Luigi I.A.
Maspero Tiziano
Matrone Tina
Mauri Luigi
Milesi Giuseppe I.N.A.
Mistrorigo Giorgio I.A.
Monti Enrico I.A.
Prosdocimo Fabio
Scaioli Leonardo A.N.E.

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

MONTE GIOVE m. 1298
Val Cannobina

DATA:	**20 Marzo**
PARTENZA:	da Seregno ore 5,45 da Mariano ore 6,00
DISLIVELLO:	m. 1080
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI SALITA:	ore 3,00 circa
ACCESSO:	Lomazzo - A36 Pedemontana - E62 autostrada dei Laghi (uscita Stresa/Baveno) - S.S. 34 del Lago Maggiore fino a Cannobio
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Dal parcheggio del Bar "C'era una volta…" seguire il marciapiede in direzione Nord. Appena la strada lambisce la sponda del lago Maggiore alla propria sx dei cartelli ci indicano la mulattiera da seguire. Da qui in poi noteremo tantissimi segnavia bianchi e rossi del CAI che ci accompagneranno fino in cima. Percorrendo quest'ultima si potrà raggiungere la frazione di Campeglio (m. 350, h. 0.25) e successivamente la frazione di S. Agata (m. 464, h. 0.45). Una volta ammirata la facciata della chiesa intitolata appunto a S. Agata fare attenzione alle indicazioni in vernice rossa e bianca poste sul marciapiede. Seguire a dx passando sotto un arco intonacato di bianco, ci addentriamo in un piccolo labirinto di viottoli usciti dal quale ci aspetta un bosco di castagni e scorci sul paese e sul lago davvero mirabili. Il sentiero ben marcato ed in alcuni tratti rudemente gradonato ci porta all'Oratorio di San Luca (m. 664, h. 1.15). Il piccolo edificio di culto è chiuso ma dalle grate ai lati della porta possiamo ammirare il suo interno. Proseguiamo a salire in traverso verso sx, in breve superiamo ciò che resta delle baite ormai diroccate dell'Alpe Scesel (h. 1.25) e in pochi minuti arriviamo ad un bivio con cartelli indicatori. Seguiamo il sentiero di dx, in breve attraversato il bosco sbuchiamo sulla strada asfaltata che sale da Socragno. La seguiamo per alcuni metri, poi imbocchiamo il sentiero che si stacca sulla sinistra. Si giunge così ad una radura dove sorge l'Alpe Marcalone (m. 860, h. 1.50), bel punto panoramico dove si trova l'agriturismo "da Attilio" ed alcune baite finemente ristrutturate. Attraversiamo l'Alpe passando tra le baite fino a ritrovare la strada asfaltata. Un cartello ci indica il sentiero da seguire che ora si fa molto più ripido e segue a tratti la strada che risale più direttamente il monte. Un tratto di sentiero particolarmente erto ci fa guadagnare rapidamente quota per sbucare nuovamente sulla gippabile. Seguiamo ora la strada che con un lungo traverso verso dx ci conduce al bivio del Pian Betulle (m. 1090, h. 2.25). Abbandonare la carrozzabile e seguire un tratto di sentiero panoramico con molti gradoni artificiali ricavato sul fianco N-E del monte. Arrivati al crocevia per Rombiago o per il monte Faierone (h. 2.40) prendere la strada sterrata a sx e dopo alcuni metri abbandonarla per risalire l'ultimo tratto di sentiero tra betulle e bassi arbusti. Si raggiunge così facilmente la vetta del Monte Giove (m. 1298, h. 3.00). Dalla croce della vetta il panorama è impagabile.

Discesa: Per l'itinerario di salita.

IL SENTIERO DEL SOLE
Teglio - Tirano

DATA:	**17 Aprile**
PARTENZA:	da Seregno ore 6,00
	da Mariano ore 6,15
DISLIVELLO:	m. 260 (pecorso a saliscendi)
DIFFICOLTÀ:	E / E-E
TEMPO DI SALITA:	6 ore
ACCESSO:	Lecco, 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; con 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 (da "bos", bue) che separa gli alpeggi sopra Teglio e quelli sopra Bianzone.
Si arriva a Piazze dalla frazione di Bianzone e si entra 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 un bel bosco di castagni. Raggiungiamo Bratta a quota 973 m e qui scendiamo alla strada asfaltata che sale a Bratta da Bianzone appena sotto il primo cimitero e le baite della contrada Valbuzzi.
Saliamo ancora per un tratto lungo la strada asfaltata, fino al tornante destrorso, qui ci stacchiamo 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. Proseguiamo diritti: al fondo di cemento si sostituisce quello d'erba fino a passare di fronte alla baita Bongetti (1122 m).
Si entra nel bosco: in un paio di punti le corde fisse ci aiutano a superare i passaggi un po' esposti in discesa. Siamo nel cuore della valle maggiore, a circa 1100 m. e attraversato un corso d'acqua ci troviamo sull'altro versante uno strappo scalinato per poi arrivare in luoghi più ameni : il maggengo di Stavello. Superate le prime baite raggiungiamo la strada sterrata, che volendo può portare fino a Villa di Tirano, il sentiero del sole che non percorre la strada sterrata ma sale in diagonale tagliandola in un paio di punti, fino ad intercettarla nel punto conclusivo (1200 m).
A sx un sentiero ci porta ai prati di Lughina; noi teniamo 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 al punto più alto (1320 m), 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 desolante per i segni ancora presenti di un incendio.
Si arriva sul muraglione di un 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.

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

Vi aspettiamo!!!

Gabry Marco
Cafè

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

D4Tree

Arboricoltura

Davide Tanzi

Potature in Treeclimbing • Abbattimenti controllati
Realizzazione e manutenzione giardini

Mobile: 0039.3460055406
Mail to: davide.d4tree@gmail.com • Via F.Baracca,5 - 22066 Mariano C.se

MONTE ALBEN
Passo di Zambla

DATA:	**22 Maggio**
PARTENZA:	da Seregno ore 6,15 da Mariano ore 6,30
DISLIVELLO:	m. 950
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI SALITA:	6 ore (anello)
ACCESSO:	Bergamo, Val Brembana, passo di Zambla
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: partendo dal passo di Zambla si arriva al passo Crocetta. Seguiamo la strada sterrata che porta al pian della Palla, attraversiamo il pianoro e saliamo con leggera pendenza verso ovest sulla carrabile che porta al pian della Mussa. Da qui il sentiero prosegue nel bosco, sempre verso ovest, seguendo le indicazioni per la casina bianca: una volta superata, dopo un breve tratto in discesa incrociamo il sentiero 502 che sale da Serina. Ora il sentiero risale zigzagando con forte pendenza fino al passo Sapplì, dove si prosegue su prati pascolivi giungendo alla santella di San Rocco e poco dopo alle baite casere alte. Da qui si continua verso nord fino al passo la Forca. Possibilità di salire sulla vetta del monte Croce a sx e dell'Alben a dx. Ritornando al passo Forca si supera il colletto e sul sentiero 501 si raggiunge passo della Crocetta e poi passo Zambla.

NOVARA
DIMENSIONE
BAGNO

di GIANLUCA NOVARA

IMPIANTI IDROSANITARI
RISCALDAMENTO
CONDIZIONAMENTO
RISTRUTTURAZIONI
ARREDOBAGNO
CONDUZIONE IMPIANTI TERMICI

Sede: 20038 SEREGNO
Via Piave, 20

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

ACCONCIATURA MASCHILE

Taglio Moderno

SECONDIN TIZIANO

Via Pacini, 79
San Carlo (Seregno)

339/8242439
tiziano.secondin@gmail.com

TINTEGGIATURE VERNICIATURE CIVILI ED INDUSTRIALI

RIVESTIMENTI PER ESTERNI

TAPPEZZERIA

STUCCHI IN GENERE

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

TREKKING ETNA
Sicilia

DATA: **30-31 Maggio 1-2-3-4-5 Giugno**

Descrizione:

lunedì 30 maggio: arrivo a Catania (orario volo da stabilire; comunque al mattino)
Visita di Catania
Pernottamento camping Jonio (bungalow 3-4 posti, servizio biancheria, servizi interni, aria condizionata), colazione inclusa
PRANZO E CENA ESCLUSI
(possibilità di pizza 6-10 euro o pesce a 15 euro circa - Bevande incluse)

martedì 31 maggio: colazione inclusa
TREK: da Formazzo (1250 m) a Pineta Ragabo (1430 m)
Distanza KM 10, dislivello +480 m, durata 5 ore
Rifugio Citelli e rifugio Brunek a 4 km di distanza raggiungibile coi mezzi

mercoledì 1 giugno: **TREK** : da Pineta Ragabo al bivacco Monte Scavo (1430 m)
Distanza Km 19, dislivello salita + 370 m, discesa 370 m, durata 6 ore
Pernottamento in bivacco: necessità di sacco a pelo e materassino

giovedì 2 giugno: **TREK** : da Monte Scavo al Rifugio Sapienza (1910 m)
Distanza 15 km, dislivello in salita + 440 m, dislivello in discesa - 270 m, durata 4,5 ore
Pomeriggio libero, pernottamento Rifugio (festa dell'arancino)

venerdì 3 giugno: **TREK**: dal Rifugio Sapienza alla zona craterica di piano del Lago
Distanza 14 Km, dislivello salita 750 m (possibilità di salita con funivia), durata 6 ore
Trasferimento e pernottamento a Catania
Camping Jonio e cena inclusa nel pacchetto trekking

sabato 4 giugno: colazione inclusa
Visita Piazza Armerina villa del Casale - Agrigento
Pranzo libero
Cena tipica
Pernottamento camping Jonio

domenica 5 giugno: colazione inclusa
Visita di Siracusa (visita teatro greco, orecchio di Dionisio, Ortigia, fonte Aretusa e Duomo)
Volo di rientro

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

TRAVERSATA SEPTIMERPASS m. 2310
Casaccia - Svizzera

DATA:	**19 Giugno**
PARTENZA:	da Mariano ore 6,00 da Seregno ore 6,15
DISLIVELLO:	m. 810 circa in salita
DIFFICOLTÀ:	EE
TEMPO TOTALE:	ore 6,00
ACCESSO:	Milano - Chiavenna - Casaccia - circa 2,00 ore
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Il Septimerpass, o Pass del Sett, è l'antico valico che metteva in comunicazione la Val Bregaglia con il versante nord alpino, e quindi Chiavenna con Coira.
Da Casaccia 1458 m. (Val Bregaglia - CH) si imbocca la sterrata della Val Maroz per abbandonarla presso le baite di Maroz Dora 1799 m. Da qui si continua verso nord fino al Septimerpass 2310 m. Il versante opposto scende dolcemente fino a Bivio 1769 m (5- 6 ore complessive). A Bivio ci aspetterà il bus che ci riporterà in Italia.

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

foto 5ª classificata △
"Cadini di Misurina" foto di Daniela Locati

▽ foto 5ª classificata
foto di Simone Panzeri "La magia della montagna" Passo Spluga

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 videosorvegliaza
- Impianti antenne tv e sat.
- Controllo accessi
- Impianti di climatizzazione

RIFUGIO ANDOLLA - VALLE ANTRONA
Piemente

DATA:	**26 Giugno**
PARTENZA:	da Arosio ore 6,30
(con mezzi propri)	da Mariano ore 6,45
DISLIVELLO:	m. 560
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI SALITA:	2,30 ore al rifugio + 1,00 ora al Passo Andolla
ACCESSO:	Villadossola
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:
Questa piacevole escursione risale la Valle d'Antrona in Piemonte, per poi deviare e salire verso il Rifugio Andolla, situato a 2061 m. su una terrazza panoramica da dove si possono ammirare numerose vette oltre i 3000 m. (se siete curiosi di scoprire di quali monti si tratti, potete dare un'occhiata alla grossa "bussola delle cime" presso l'entrata più alta del rifugio).
Partenza: Cheggio a circa 1450 m., al termine del paese, dove la carreggiata giunge davanti alla diga Enel sul torrente Loranco, dove è possibile lasciare l'auto, in un parcheggio sterrato.
Si lascia, quindi, il parcheggio e si attraversa la diga Enel verso la parte sinistra del lago. Una volta attraversato lo sbarramento passare dal cancelletto di destra, si giunge quindi al sentiero che costeggia la sponda sinistra del lago dell'Alpe dei Cavalli verso il Rifugio Andolla; è indicato con il numero C27 e il tempo stimato è di circa 2 h. Si passa per l'Alpe Fracca, l'Alpe Sabbio e altre indicazioni di alpeggi; fin qui il dislivello compiuto è di circa 100 m. Il sentiero, finalmente, abbandona il lago e comincia a salire lievemente per poi ritornare, dopo breve tempo, ancora pianeggiante: stiamo attraversando la stretta e ombrosa valle del Loranco che scorre alla nostra sinistra. Si prosegue facilmente per circa una mezz'ora fino ad un bivio. Già poco prima della biforcazione, alzando lo sguardo sulla destra, è possibile vedere il rifugio Andolla sopra di noi… sembra davvero vicino, ma si rivelerà essere ancora abbastanza distante. Al bivio dobbiamo seguire le indicazioni sulla destra che danno l'Andolla a 50 minuti.
Da qui si inizia a salire, dapprima dolcemente, poi a tratti decisi lungo anche improvvisate gradinate e poco più avanti, una pietraia. Finalmente il dislivello comincia a crescere (sono quasi 600 metri al termine dell'escursione!) Risulta molto difficile sbagliare strada o perdersi, perché le indicazioni sono sempre presenti lungo l'intera salita al Rifugio. Dopo circa 50 minuti, si giunge al rifugio Andolla che è composto dal locale invernale, e il vero e proprio rifugio del CAI di Villadossola, con spiazzo antistante dove è possibile ammirare il maestoso paesaggio su tutte le cime circostanti. Se si è fortunati, talvolta, è possibile avvistare camosci e stambecchi nei dintorni; la visuale a 360° su tutta la valle del Loranco e sulle cime, è sublime e trasmette una sensazione di vera pace e tranquillità.
Per chi desidera proseguire dal rifugio si segue il sentiero che sale in diagonale fino al Passo di Andolla (segnavia bianco-rossi) a quota 2418 m.

Discesa: Per l'itinerario di salita.

PIZ CLUNAS m. 2793
Ftan - Engadina - Svizzera

DATA:	**17 Luglio**
PARTENZA:	da Seregno ore 5,15 da Mariano ore 5,30
DISLIVELLO:	m. 730 in salita con funivia, m. 1160 in discesa
DIFFICOLTÀ:	EE
TEMPO TOTALE:	ore 4,30
ACCESSO:	Milano - Chiavenna - St Moritz - Zernez - Ftan (frazione di Scuol) circa 3,30 ore
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Iniziamo la giornata con un breve viaggio in funivia che ci porta a Prui 2058 m. Per chi è coraggioso si può partire dalla funivia aggiungendo 430 m. in salita per circa un'ora.
Dalla stazione andiamo ad ovest, verso un bosco di larici che lasceremo dopo soli 15 minuti.
Continuiamo verso ovest su una carrozzabile, per imboccare poco dopo uno stretto sentiero (segnavia). Con molti tornanti e su prati costellati da fiori saliamo verso nord, per attraversare la strada presso l'Alp Clunas. Il sentiero di montagna si inerpica sempre più ripido tra i paravalanghe. Il panorama è bello ed istruttivo sulle dolomiti engadinesi e sul vicino Minschun di cui si vede chiaramente il sentiero d'accesso che ghiaioso porta alla cresta… e si vede il sottostante grazioso lago Minschun. In cima c'è una caratteristica gamella di ferro battuto che dovrebbe contenere il libro di vetta.

Discesa: Si scende per un sentiero ghiaioso con poche rocce sino al lago Lai da Minschun 2642 m. dove possiamo pranzare (bellissima sosta idilliaca…). Ad Ovest della via di salita alcune tracce di sentiero scendono in lieve pendenza dal lago, attraverso umidi prati al margine di blocchi rocciosi, in direzione sud-est fino all'Alp Clunas, dove raggiungeremo nuovamente la via di salita, che percorriamo fino al bivio di Clunas. Qui andiamo a destra per itinerario segnato e scendiamo a Ftan lungo una stradina carrozzabile.

RIFUGIO BIASI AL BICCHIERE
Val Ridanna - Alto Adige

DATA:	**09-10-11 Settembre**
PARTENZA:	da Seregno ore 6,15 da Mariano ore 6,30
DIFFICOLTÀ:	EE - EEA
ACCESSO:	A4 Milano-Mestre, A22 per Vipiteno, Masseria (Val Ridanna)
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione:

venerdì 9 settembre: Da Masseria al rifugio Vedretta Pendente m 2586
Dislivello 900 m; ore 3-3,5
Da Masseria (m 1428) per il sentiero n° 9 verso il rifugio Vedretta Piana (m 2254) e poi il rifugio Vedretta Pendente (m 2586).
In un paio di passaggi il sentiero è facilitato da corda fissa.

sabato 10 settembre: Al Rifugio Bicchiere m 3195
Dislivello 600 m; ore 3,00
Si prosegue sempre per il sentiero N°9 fino alla cima che ospita il rifugio.
L'ultimo parte del percorso sale su rocce gradinate con tratti attrezzati con funi.

domenica 11 settembre: Dal rifugio Vedretta Pendente si scende a Masseria.
Col pullman si raggiunge Racines da dove a piedi si raggiunge l'orrido di Gilf (o Gola di Stanghe).
Al termine della visita si ridiscende a Racines per il rientro.

PUNTA TRE VESCOVI m. 2501
Sentiero attrezzato dei Gemelli - Valle del Cervo

DATA:	**2 Ottobre**
PARTENZA:	da Seregno ore 5,30 - da Mariano ore 5,45
DISLIVELLO:	m. 1464
DIFFICOLTÀ:	E ; EE per il sentiero attrezzato da Mologna piccola a Mologna grande
TEMPO DI SALITA:	ore 3,40 (+ ore 1.30 - 2 se sentiero attrezzato)
ACCESSO:	Piedicavallo
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo (set ferrata)

Descrizione: Lasciata l'auto al parcheggio del parco della Lovere si prende a piedi la strada che sale verso il paese e si perviene all'incrocio con la strada che giunge dal centro dell'abitato di Piedicavallo, si lascia a sx la via ove inizia il percorso per il colle della vecchia e si prende la stretta via pedonale che sale diritta davanti a noi (indicazioni E60). Si passa tra le case di Piedicavallo seguendo le indicazioni, si passa su un piccolo ponte in ferro dopo il quale il sentiero piega a sx entrando nel bosco. Si inizia cosi' a risalire il vallone della Mologna lungo la traccia della mulattiera sempre ben lastricata ed estremamente evidente. Si giunge in poco tempo ad una cappelletta votiva con la statua della madonna nera e si oltrepassa il sentiero che giunge da sx e collega la via per il colle della Mologna grande con la mulattiera per il colle della vecchia, che passa più a valle. Si perviene al piccolo agglomerato di case dell'alpe Montè che si supera passando in mezzo alle case. Si continua a salire sempre a bassa pendenza guadagnando quota con una serie di tornanti fino a giungere in vista della costruzione dell'ex rifugio Olympia che si lascia sulla dx. Con un leggero strappo si arriva all'altezza dell'alpe Anval superiore ove è posto un bivio, a sx si stacca il sentiero E63 che porta al colle della Mologna piccola, mentre il sentiero per il colle della Mologna grande (E60, indicazioni per il rifugio Rivetti) prosegue diritto. Da questo punto si hanno splendide viste sul vallone della Mologna e sul monte Tovo. Oltre all'alpe Anval superiore la mulattiera si restringe a diventare sentiero ma sempre ben evidente, la pendenza tende ad aumentare e con alcuni strappi si oltrepassano i ruderi dell'alpe Lavazey. Compare alla vista la costruzione del rifugio Rivetti al quale si arriva dopo un ultimo tratto un po' ripido (in ottobre il rifugio è chiuso ma c'è possibilità di usufruire del locale invernale.) Giunti al rifugio si piega a sx, si oltrepassa la piazzola di atterraggio per gli elicotteri e si inizia a risalire lungo il sentiero, ben segnalato da bolli rossi ed ometti di pietre, che porta al colle della Mologna grande. Si passa al fianco della cosiddetta parete della madonnina, parete ove è stata ricavata una cappella, eretta nel 1946, e si prosegue la salita verso il colle. Giunti al colle si aprono splendide visioni sulla parete nord dei Gemelli di Mologna e sulla valle di Gressoney. Si prende a dx il sentiero che sul versante aostano inizia a salire verso la punta tre vescovi (segnalato da bolli blu delle alte vie delle alpi biellesi). Poco oltre, il sentiero si porta sul filo di cresta (attenzione a qualche passaggio su roccette), per poi spostarsi leggermente sul versante cervo e poi di nuovo sul filo cresta. Si perviene così alla vetta di punta Tre Vescovi ove sorge un piccolo ometto recante il nome della vetta e la quota. Dalla cima splendide visioni su tutte le principali vette del biellese, sui laghi della Val Sorba (Valsesia) e fino al Grand Jourasse se la copertura nuvolosa tipico elemento delle alpi biellesi lo consente.

Ferrata (tratto attrezzato) dei Gemelli: Arrivati all'alpe Anval superiore si stacca a sx un sentiero che porta alla Mologna piccola (2205 m). Arrivati al colle, a dx tracce sbiadite di bolli blu intervallate da ometti ci conducono sul tratto di via attrezzato che ci permettono, attraverso un saliscendi su placche rocciose e pendii ripidi (attenzione in caso di pioggia o bagnate), di passare dalla Mologna piccola alla Mologna grande passando per la cima dei Gemelli. Arrivati al colle della Mologna grande si può decidere di salire a punta Tre Vescovi oppure scendere al rifugio Rivetti in circa 30 minuti.

FISIO

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 CO_2
MAGNETOTERAPIA
IONOFORESI
ELETTROSTIMOLAZIONE
TENS
CORRENTI DIADINAMICHE
TECAR

CON LA COLLABORAZIONE
DI MEDICI SPECIALISTI

PARAGGI - CAMOGLI
Liguria

DATA:	**23 Ottobre**
PARTENZA:	da Mariano ore 5,30 da Seregno ore 5,45
DISLIVELLO:	600 m.
DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI SALITA:	5 ore tempo totale
ACCESSO:	MI - GE - Rapallo - S. Margherita Ligure
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Di fronte all'entrata del porto di Santa Margherita Ligure, dietro al benzinaio, un piccolo sentiero sale tra abitazioni e fasce fino alla cappella della Madonna della Neve, in località Nozarego. Si prosegue per pochi metri sulla strada carrozzabile fino ad incontrare, sulla sinistra, la mulattiera che, dopo un breve tratto in salita, si congiunge con il sentiero principale per proseguire perlopiù in piano, con vedute su l'Abbazia della Cervara, fino a località Cappelletta delle Gave.
Il percorso alterna ora tratti in salita più ombreggiati a tratti in pianura più soleggiati e costeggia alcune abitazioni sparse, arrivando ad un punto di sosta attrezzato con panche, tavoli e rubinetto di acqua potabile, nei pressi del Mulino della Gassetta (oggi ecomuseo e punto di ristoro).
Da qui la strada diventa anche carrozzabile (è percorsa dai residenti con piccoli mezzi) e, in breve, s'immette, in località Olmi, nell'itinerario principale del "Monte", l'asse Portofino Vetta-Portofino mare. Proseguendo a destra, dopo un primo tratto lastricato, in località Vessinaro, il percorso continua su un piccolo sentiero che attraversa località Prato e, superata la diramazione per Cala degli Inglesi, esce sul crinale del monte.
Il cammino, costantemente affacciato sul mare, alterna ora tratti in pianura a numerosi saliscendi tra sporgenti massi rocciosi fino a località Base 0, da dove si inizia ad intravvedere San Fruttuoso di Camogli.
La discesa alla baia è ripida e un po' disagevole ma è ripagata da impareggiabili vedute sull'Abbazia che, man mano che ci si avvicina, sono sempre più entusiasmanti. Si arriva alla piattaforma di atterraggio degli elicotteri e, passando tra le abitazioni dei pescatori, alla spiaggia.
Dopo una meritata pausa, s'intraprende la risalita verso la vetta con il viottolo alle spalle dell'Abbazia che conduce a Torre Doria e, da qui, sale, in maniera ripida, costeggiando un ruscello.
Con un'alternanza di tratti ombreggiati e tratti più soleggiati in mezzo ai coltivi si oltrepassa un agririfugio e, in località Casella, una piccola sorgente d'acqua.
Con un'ultima serie di tornanti in una valle ombrosa si giunge a località Pietre Strette, punto di sosta attrezzato con panche, tavoli e rubinetto di acqua potabile.
Da Pietre Strette si prosegue in direzione Portofino Vetta fino a località Gaixella (412 mt. s.l.m.) (qui c'è un altro rubinetto di acqua potabile), dove si svolta a sinistra per inoltrarsi nella valle ombrosa seguendo le indicazioni per San Rocco di Camogli.
Dopo il primo tratto in mezzo al bosco, si scende tra fasce coltivate e abitazioni di contadini arrivando al piccolo nucleo di Galletti, superato il quale, davanti agli occhi si apre un meraviglioso scenario su Punta Chiappa, capo Mele e via via sull'intero Golfo Paradiso.
La scalinata termina sul panoramico sagrato della chiesa di San Rocco di Camogli (219 mt. s.l.m.)
La discesa per Camogli inizia sotto al piazzale con via San Rocco e prosegue con una serie di gradini che si snodano tra alti muri e fasce, incontrando qua e là qualche abitazione; dopo circa 25' minuti, costeggiando Rio Gentile, s'immette nel parcheggio di Camogli.

RIFUGIO SCOGGIONE
Valtellina

DATA:	**12-13 Novembre**
PARTENZA:	**Per la 2 giorni - Sabato 12 Novembre:**
	da Seregno ore 6,45
	da Mariano ore 7,00
	Mezzi propri - Posti letto rifugio: max 24 persone
PARTENZA:	**Domenica 13 Novembre:**
	da Seregno ore 6,45
	da Mariano ore 7,00
	Mezzi propri
DISLIVELLO:	m. 832
DIFFICOLTÀ:	EE
TEMPO DI SALITA:	ore 2,10
ACCESSO:	Lecco, Uscita Colico-Piona, località monti di Rùsico
EQUIPAGGIAMENTO:	da escursionismo

Descrizione: Il Rifugio Scoggione è situato nella parte alta dell'omonimo alpeggio, sul versante settentrionale del Monte Legnone. Il panorama spazia sulla bassa Val Chiavenna, sulla Val Codera, sulla Valle dei Ratti e sulle montagne che le sovrastano: Monte Matra (m. 2206), Pizzo di Prata (m. 2727), Sasso Manduino (m. 2888), Pizzo Ligoncio (m. 3032), Cima del Desenigo (m. 2845). Ci mettiamo in cammino da una quota approssimativa di 730 m. Raggiunta la parte alta di Rusico prendiamo a sinistra, seguendo le indicazioni per l'alpe Scoggione. La mulattiera per l'alpe procede nel primo tratto verso sinistra, all'ombra di un bel bosco di castagni, superando anche un singolare muricciolo messo proprio di traverso sulla sua sede. A quota 760 m. circa troviamo un punto panoramico ed un bivio: non dobbiamo seguire il sentiero che prosegue diritto, con andamento pianeggiante, ma quello che prende a salire, alla nostra destra. Più in alto, usciamo dal bosco in una radura: un corridoio, percorso verso sinistra, ci introduce alla parte bassa dell'alpe Prato (m. 958). Passiamo a destra di un evidente poggio roccioso, sormontato da rade betulle. L'alpe Prato è costituita da una piccola conca di prati, con una baita ed una fontanella; il cartello del CAI di Colico annuncia che proseguendo la salita ci porteremo al pian Formica, all'alpe Scoggione e, volendo, al monte Legnone. Da qui all'alpe Scoggione terremo la direzione sud, seguendo il lungo crinale che scende, verso nord, dal monte Legnone e sul quale passa il confine fra la provincia di Sondrio e quella di Lecco; il sentiero, proponendo una serie di tornanti, ci porta ora al di qua, ora al di là di questo confine. Il pian di Formica (m. 1218) è raggiunto dopo un'ulteriore mezz'ora circa di salita e, dopo altri tre quarti d'ora circa di cammino, dove il bosco prende a diradarsi un po', un cartello annuncia che abbiamo raggiunto la località Bancol, a 1507 m. L'alpe, ormai, è vicina. Procediamo verso sinistra, trovando ben presto un nuovo bivio: non dobbiamo proseguire in piano, ma salire, verso destra. Poco sopra, un grande masso con un ben visibile ometto, sulla destra annuncia l'uscita dal bosco. Ci accolgono, sulla sinistra, una baita e due ruderi, mentre poco più in alto vediamo a sinistra il rifugio Scoggione (m. 1575). Passeremo la notte al rifugio e la domenica ci raggiungeranno gli altri soci.

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 medicinali, 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** pannoloni, 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

Club Salute — **www.clubsalute.it**

Carta PRO — **Carta PRO**

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 Communication & Web Marketing
SECCHI & MOSCHINO srl
Everything is communication!

MoschinoVideo

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

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

Secchi & Moschino Srl - Via Tommaso Grossi, 20 - Mariano Comense CO - TEL. 031 744410
www.secchiemoschino.it - info@secchiemoschino.it

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

TERMOISOVER–IND. S.R.L.

Socio fondatore di irene

Riqualificazione energetica edifici
Isolamenti termici a cappotto
Manutenzione stabili
Coperture civili e industriali
Pareti ventilate in alluminio e ceramica

Sistema Certificato
UNI EN ISO 9001:2008
SC 07-1097/EA 28
SINCERT

Via Pio X, 25 - 22066 Mariano Comense CO
Tel 031/744660 - 750352 (ric . aut.) Fax 031/750915

e-mail: termoisover@tin.it
www. termoisover.it
www.termoisovercasapassiva.it

VENDITA AUTORIZZATA

GM

OPEL

Galliani
AUTO

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

“ La passione dell’assicurazione ”

Tagliabue & Associati Srl
SEREGNO

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