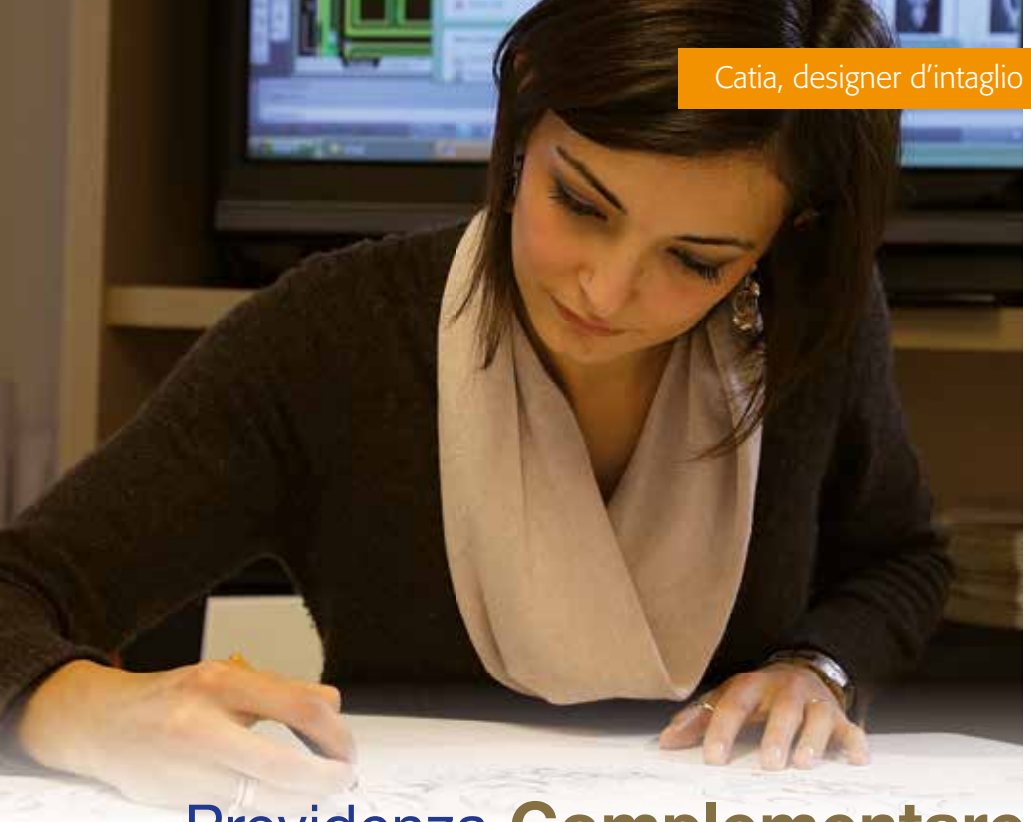
CLUB ALPINO ITALIANO
Sez. Mariano Comense
Sez. Seregno

Foto 1ª classificata
Giorgio Bottan - ODLE

PROGRAMMA USCITE 2020



Catia, designer d'intaglio

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

BCC CREDITO COOPERATIVO Cantù

BANCA ADERENTE AL Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

CASSA RURALE ED ARTIGIANA DI CANTÙ: Cantù - Corso Unità d'Italia, 11 - Tel. 031.719.111 - Fax 031.7377.800
info@cracantu.it - **www.cracantu.it**

Messaggio promozionale riguardante forme pensionistiche complementari. Prima dell'adesione leggere la Nota Informativa e il Regolamento consultabili sul sito internet www.bccrisparmioeprevidenza.it

CLUB ALPINO ITALIANO:
un'Associazione con una storia di oltre 150 anni.
Costituito il 23 ottobre 1863 a Torino, il Club Alpino Italiano è una libera associazione nazionale che, come recita l'articolo 1 del suo Statuto, *"…ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale".*

Il Club Alpino Italiano è una associazione costituita da Soci liberamente riuniti in raggruppamenti regionali. Attualmente il CAI raccoglie più di 320.000 soci che partecipano all'attività di oltre 500 Sezioni.

2ª classificata
Paolo Colzani
PISCIADÙ

3ª classificata
Valentino Mandelli
OROBIE

Mountain Garage

NEGOZIO SPECIALIZZATO
DOVE POTER TROVARE
TUTTA L'ATTREZZATURA
NECESSARIA
PER VIVERE A PIENO LA
MONTAGNA

LABORATORIO :
risuolatura scarpette climbing, scarponi e trail
preparazione sci e snowbord, atk service,
boot fitting manutenzione pelli di foca e tanti altri
servizi

NOLEGGIO:
attrezzatura completa da sci alpinismo compreso kit
arva, sci, snowboard, ciaspole e attrezzatura da cascata

Viale delle Rimembranze 1/B,
Desio (MB), Italia
Tel. +39 0362-828002
mountaingaragedesio@gmail.com
www.mountaingarage.it

DAL TRENTINO WITH

CONCORSO FOTOGRAFICO

Il concorso è riservato ai soci C.A.I. delle sezioni di Seregno e Mariano Comense con tema le escursioni effettuate dai soci nel corso dell'anno.
Ogni concorrente può partecipare con tre fotografie nel formato 20x30 cm e devono essere accompagnate da nome, cognome, località dello scatto, sezione d'appartenenza e titolo.
Le opere si ricevono presso le sedi C.A.I. dove verranno esposte per la visione.
Le foto saranno esaminate da un circolo fotografico che stenderà una graduatoria e la foto che verrà giudicata migliore sarà pubblicata sulla copertina del libretto uscite. Saranno pure pubblicate le ulteriori tre foto che risulteranno in graduatoria.
Tutte le opere verranno restituite.
Le foto vanno consegnate in Sezione entro il 31 ottobre di ogni anno.

Gruppo fotografico Alberto da Giussano

20833 Paina di Giussano (MB) via IV Novembre 20
www.gfgiussano.it
E-mail : info@gfgiussano.it - segreteria@gfgiussano.it
ritrovo sociale venerdì dalle ore 21,00
FIAF 1462

foto segnalata
Marco Colzani
ALPE VEGLIA

foto segnalata
Luigi Mauri
TRAMONTO SUL LAGO D'ISEO

ottica prisma

Più valore ai tuoi occhi!

occhiali da vista su misura
occhiali da sole e sport
lenti a contatto

C.A.I.

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 segnalata
Vincenzo Savino
RIFUGIO NICOLA

GRIGNA SETTENTRIONALE:
MAGICA PIANCAFORMIA

Il giardino di Luca e Viola Onlus

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

Ambra Store
Soluzioni per Energia e Telefonia

Rivenditore Autorizzato:
Edison Energia
Fastweb
Eolo

Ambra Store
Via Cadore 137, Seregno (MB)
ambrastore137@gmail.com
342/0001215 - 0362/340741

EDISON
Rivenditore autorizzato

FASTWEB
eolo
Kodak

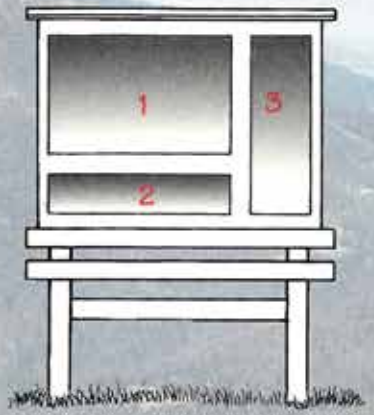
ASSISTENZA E RIPARAZIONE SMARTPHONE
Trasferimento dati – Back up e ripristino dati
Telefono di cortesia
Stampe digitali e personalizzate direttamente da smartphone
AmbraEdisonCadore @ambra__store

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%

Simboli della segnaletica dei sentieri del CAI



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

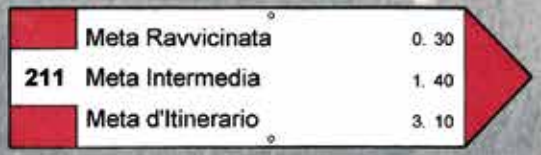


Tabella segnavia
Indica la direzione delle località di destinazione del sentiero ed il tempo indicativo per raggiungerle. (cm 15 x 55).

Tabella segnavia per itinerari escursionistici di lunga percorrenza
E' come la normale tabella segnavia con l'aggiunta, sulla punta, della sigla dell'itinerario.

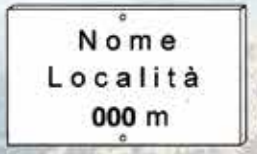


Tabella località
Indica la località in cui ci si trova e la relativa quota altimetrica (cm 15 x 25)

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

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

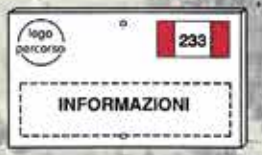
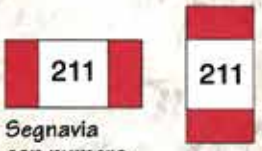


Tabella per sentieri tematici
Evidenzia l'interesse prevalente di un sentiero: geologico, storico, naturalistico, ecc. (cm 15 x 25)

Tabella per uso anche ciclistico o equestre dei sentieri
Indica il transito di un sentiero adatto anche in bicicletta o a cavallo (cm 15 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)

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)

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)

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 affidarvisi e a segnalare eventuali danni (cm 25 x 33)

CLUB ALPINO ITALIANO - Commissione Centrale per l'Escursionismo Via E. Petrella, 19 - 20124 MILANO tel. 02.205723.1 fax. 02.205723.201 www.cai.it

CLASSIFICAZIONE DEI SENTIERI SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

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 per sentieri oppure per tracce di passaggio su 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. È il tipo di sentiero maggiormente presente sul territorio e più frequentato e rappresenta il settantacinque percento degli itinerari dell'intera rete sentieristica organizzata.

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 nevai 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 ATTREZZATURE
Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI ALPINISTICI SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

GRADO		SIGNIFICATO DESCRIZIONE
F	Facile	Nessuna difficoltà particolare su roccia; pendii di neve e ghiaccio fino a 30°
PD	Poco Difficile	Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e/o neve; pendii di neve e ghiaccio tra 30° e 40°
AD	Abbastanza Difficile	Difficoltà alpinistiche sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 40 e 50°
D	Difficile	Difficoltà alpinistiche più sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pendii di neve e ghiaccio tra 50° e 70°
TD	Molto Difficile	Difficoltà alpinistiche molto sostenute sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio tra 70° e 80°
ED	Estremamente Difficile	Difficoltà alpinistiche estreme sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio fino a 90°

Come tradizione,

LUNEDÌ 13 APRILE 2020

tutti i Soci ed 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 dei Resinelli
in ricordo dei nostri defunti

Pozzi
WWW.ONORANZEFUNEBRIPOZZI.COM
Onoranze Funebri
e Monumenti dal 1976

DIURNO NOTTURNO E FESTIVO

Piazza Verdi, 4 - SEVESO
tel. 0362.552665

IMPRESA AUTORIZZATA **SOCREM MILANO**
PER ISCRIZIONE CREMAZIONE E DISPERSIONE CENERI

SERVIZI E PAGAMENTI PERSONALIZZATI

PRATICHE PRESSO ENTI, OSPEDALI
E CASE DI CURA

ADDOBBI, FIORI E CASSE

TRASPORTI FUNEBRI IN TUTTA ITALIA

FOTOCERAMICHE, MARMI E BRONZI

ESUMAZIONI, ESTUMULAZIONI

ARTE FUNERARIA

ALLA SCOPERTA DEL PROGRAMMA 2020

Nella scelta e nella organizzazione delle escursioni si cerca preferibilmente una nuova meta o una variante a qualcosa già fatto; potrebbe essere solo un modo per rinnovarsi, invece per noi è una priorità per conoscere e scoprire.
Internet ci aiuta molto, ma solitamente ci fa conoscere località rinomate di cui si hanno più informazioni e dove c'è stata più gente. Ci sono anche luoghi meno conosciuti che possono soddisfare il nostro interesse e la nostra curiosità, riuscendo così a dare un valore in più alla nostra gita.
Basta ad esempio prendere la cartina dei sentieri, evidenziare quelli che abbiamo fatto e scopriremo che c'è ancora qualcosa da fare, ci sono ancora dei sentieri da percorrere insieme, con i giusti tempi e magari facendo anche qualche foto.
Lo scopo di questo libretto non è solo quello di proporre nuovi itinerari, ma anche quello di far capire il valore dello stare "insieme".
Il nostro ruolo di accompagnatori ha bisogno perciò di essere condiviso con tutti coloro che amano la Montagna; non date tutto per scontato perché c'è qualcuno che organizza un percorso o una gita, siate consapevoli delle vostre capacità e dei vostri limiti, aiutateci a vivere "insieme" le escursioni per quello che sono e non per una competizione tra chi è arrivato in cima e chi si è fermato.
La montagna va scoperta non solo attraversata.

Le iscrizioni alle escursioni si ricevono:

> **Presso le sedi del Club Alpino Italiano di:**

Mariano Comense - via Kennedy, 1
telefono 339.4992269 - sede@caimariano.it - www.caimariano.it
Giorni di apertura mercoledì e venerdì dalle ore 21.15 alle 23.00.
Ultimo giorno disponibile per l'iscrizione ed il versamento dell'eventuale contributo alle attività sezionali: mercoledì antecedente l'escursione.

Seregno - via San Carlo, 47
telefono 0362.638236 - caiseregno@gmail.com - www.caiseregno.it
Giorni di apertura martedì e venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00
Ultimo giorno disponibile per l'iscrizione ed il versamento dell'eventuale contributo alle attività sezionali: martedì antecedente l'escursione.

> **On-line accedendo al sito www.caiseregno.it**, cliccando sul bottone "iscriviti ad una gita" e compilando il modulo con i dati richiesti.

Le iscrizioni alle escursioni/uscite sono aperte fino all'ultimo giorno disponibile e fino al raggiungimento del numero dei partecipanti programmato per l'escursione/uscita. Nel caso in cui le pre-iscrizioni dovessero superare tale numero, sarà data la preferenza ai Soci delle Sezioni di Mariano e Seregno regolarmente iscritti. L'iscrizione alla escursione/uscita si intende confermata con l'invio di una comunicazione (email o contatto telefonico) e con il versamento del contributo. In caso di annullamento dell'iscrizione l'eventuale contributo verrà interamente restituito solo se la rinuncia medesima venga comunicata entro 9 giorni dalla data dell'escursione/uscita.

Per cause di forza maggiore l'escursione/uscita potrà essere spostata ad altra data od effettuata con un nuovo itinerario.

I coordinatori logistici adotteranno ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti alle escursioni/uscite. Tuttavia, in considerazione dei rischi e pericoli inerenti allo svolgimento dell'attività escursionistica, i partecipanti esonerano il CAI ed i coordinatori stessi da ogni responsabilità per infortuni e danni che dovessero verificarsi durante le escursioni/uscite approvate dai rispettivi Consigli Direttivi e riportate nel programma annuale delle escursioni/uscite sezionali.

Con l'iscrizione, i partecipanti si impegnano ad accettare le disposizioni e le raccomandazioni che saranno di volta in volta impartite dai coordinatori logistici dell'escursione/uscita ed in particolare ad adeguarsi a tutte le esigenze che una escursione/uscita collettiva comporta.

Nel caso di escursioni/uscite di particolare durata e difficoltà tecnica/ambientale, oppure a discrezione dei coordinatori logistici, sarà convocata una riunione nella quale i coordinatori logistici informeranno i partecipanti in merito a: percorso, difficoltà tecniche ed ambientali, durata, quota massima, dislivelli, equipaggiamento ed attrezzatura alpinistica, se necessaria.

I coordinatori logistici saranno indicati nel programma delle singole uscite.

Le partenze avranno luogo da:
- Mariano Comense: stazione F.N.M.
- Seregno: parcheggio a fianco del piazzale della chiesa di Santa Valeria.

FAMILY CAI

ATTIVITÀ DEDICATA ALLE **FAMIGLIE CON BAMBINI**

04 aprile	Parco Spina Verde di Como Torre Baradello
10 maggio	Baiedo - Rifugio Riva
07 giugno	Monte Megna
11 luglio	Magreglio - Sorgente del Lambro
20 settembre	Morterone - Costa del Palio
13 ottobre	Quinta Castagnata Family CAI

Ed appena cade la neve tutti i bimbi ed i loro genitori sono invitati a divertirsi con **bob e slittini** al Pian del Tivano o altra località da individuare.

ESCURSIONISMO GIOVANILE

ATTIVITÀ DEDICATA AI **GIOVANI DELLE SCUOLE MEDIE INFERIORI**

08 febbraio	Notturna al Chiaro di Luna
01 marzo	Gita sulla neve ad Artavaggio
29 marzo	Escursione in grotta
26 aprile	Ponte nel cielo in Val Tartano
17 maggio	Gita al Resegone
22/23 maggio	Rifugio Porro
13/14 giugno	Escursione con le tende
26 settembre	Osservatorio di Sormano
04 ottobre	Monte Tesoro
18 ottobre	Castagnata
15 novembre	Bisbino

È prevista la presenza estemporanea di un Accompagnatore di Escursionismo che approfondirà alcune tematiche legate alla montagna ed all'escursionismo.

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

CONOSCENZA DEL TERRITORIO

USCITE IL SABATO CON MEZZI PROPRI

14 marzo	Lago di Pusiano - Segrino
04 aprile	Ciliegio centenario e torrente Bevera
13 giugno	Pigra
24 ottobre	Sentiero basso del viandante da Lierna a Varenna
19 dicembre	Visita ai presepi nel Parco del Lambro

RACCHETTE DA NEVE

04 gennaio	Tradizionale uscita d'allenamento in Val Codera (con uso di mezzi propri)
19 gennaio	Coumarial Valle di Gressoney Aosta
22/23 febbraio	Rifugio Magià Valle di Saint Barthelemy Aosta
08 marzo	Val Cervia - Lago Moro da Foppolo Val Brembana Bergamo

Le informazioni relative al punto di ritrovo, all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.
Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).
Per quanto non specificato fare riferimento alle Norme ed Iscrizioni.
Nelle uscite in ambiente innevato faranno fede le indicazioni riportate sul sito dell'ARPA regionale/Bollettino Neve.
I partecipanti dovranno avere un equipaggiamento adeguato comprensivo di ***ARTVA****, (ApparecchioRicercaTravolti VAlanga)* ***pala e sonda****.*

DOMENICA 5 LUGLIO 2020

FESTA DI APERTURA STAGIONALE DEL RIFUGIO

Informazioni su
www.caiseregno.it
al calendario eventi.
Vi aspettiamo
numerosi!

df SPORT SPECIALIST
www.df-sportspecialist.it

ESCURSIONISMO

22 marzo	Cinque Terre - La via dei Santuari
19 aprile	Chiavenna - Lagunc
25 aprile	Strada del Ponale - Punta Larici uscita in collaborazione con la sottosezione di Arosio
10 maggio	Parco Naturale della Lessinia Giro dei sei rifugi - Prealpi veronesi
30/31 maggio 1/2 giugno	Cammino di S. Benedetto Umbria
28 giugno	Piz Grevasalvas Engadina
05 luglio	Apertura Rifugio Longoni
05 luglio	Traversata Capanna Leit - Campo Tencia uscita in collaborazione con la sottosezione di Arosio
18/19 luglio	Rifugio Vittorio Sella - Cima Rossa della Grivola / Gran Serra Valle di Cogne
12/13 settembre	Uscita Alpinistica data ed itinerario da definire
27 settembre	Capanna Segantini Engadina
11 ottobre	Pescegallo - Pizzo Tre Signori Alpi Orobie
08 novembre	La Rocca D'Anfo Trento

Le informazioni preliminari riguardanti la singola escursione sono riportate nelle pagine a seguire, mentre quelle relative al punto di ritrovo, all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.
Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).
Per quanto non specificato fare riferimento alle Norme ed Iscrizioni.

P.I. ANDREA COLOMBO
335 560 7643

Impianti elettrici civili e industriali
Automazione cancelli
Sistemi d'allarme - TVCC
Impianti domotici
Impianti Tv-Sat
Elettrodomestci

ELETTROTECNICA COLOMBO S.r.l.
22066 MARIANO COMENSE (COMO)
Via Togliatti, 40 - Tel./Fax 031.747137
Part. IVA - Cod. Fiscale 02089350132
etc.colombo@virgilio.it
info@elettrotecnicacolombo.it

GTL GRUPPO TEMPO LIBERO

SEZIONE DI SEREGNO
USCITE DEL MERCOLEDÌ

11 marzo	Lago di Como - Brienno - Moltrasio
15 aprile	Viggiù - Monte Orsa Monte Prabello Linea Cadorna
20 maggio	Ovada - Colle degli Eremiti Monte Tobbio Appennino Ligure
24 giugno	Valpelline Aosta - Rifugio Crête Sèche
15 luglio	Val Bedretto CH - Capanna Corno
09/10 settembre	Piccole Dolomiti - Monte Pasubio Rifugio Papa
14 ottobre	Camminando nelle Langhe - Roero
11 novembre	Liguria - Porto Venere

Le uscite si effettueranno di mercoledì; con partenza e ritorno dal parcheggio a fianco della chiesa di Santa Valeria - Seregno.
Le informazioni relative all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.
Le uscite avranno luogo con qualsiasi condizione di tempo e con un numero minimo di 35 partecipanti.
Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).
Per quanto non specificato fare riferimento alle Norme ed Iscrizioni.

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

GTL GRUPPO TEMPO LIBERO

SEZIONE DI MARIANO C.SE
USCITE DEL MERCOLEDÌ

18 marzo	Finalborgo (Liguria)
15 aprile	Melide monte S. Giorgio (Svizzera)
13 maggio	Pietra di Bismantova
17 giugno	Rifugio Pastore
08 luglio	Gressoney - Rifugio Alpenzu Gressoney la Trinite'
09 settembre	Ponte tibetano Campo Tartano
14 ottobre	Albosaggia - castagnata
11 novembre	Chiusura a Bobbio

Le uscite si effettueranno di mercoledì; con partenza e ritorno da via Kennedy - angolo via Di Vittorio (zona Oratorio San Rocco).
Le informazioni relative all'itinerario, la sua durata, il dislivello e la difficoltà, nonché gli orari di partenza e di rientro ed i coordinatori logistici saranno pubblicate sui siti delle sezioni al Calendario Eventi e con affissione del volantino nelle bacheche sezionali.
Le uscite avranno luogo con qualsiasi condizione di tempo e con un numero minimo di 30 partecipanti.
Per i NON SOCI CAI sarà richiesto il pagamento della copertura assicurativa (Soccorso alpino e infortuni).
Si ricorda che per cause di forza maggiore il programma potrà subire delle variazioni nelle date e nella destinazione.
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 quanto non specificato fare riferimento alle Norme ed Iscrizioni.

TAVERNA MEDITERRANEA

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

CINQUE TERRE: LA VIA DEI SANTUARI

Liguria

DATA **22 MARZO**
PARTENZA da Mariano ore 6.15 / da Seregno ore 6.30
TEMPI 3.00 h
DISLIVELLO 550 m
DIFFICOLTÀ E
EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo
NOTA arrivo con il pullman a La Spezia e con rientro da Monterosso in treno

DESCRIZIONE // Percorso panoramico da La Spezia con salita al Santuario di Soviore e traversata panoramica fin sopra Monterosso ove si scende per 568 gradini.

CHIAVENNA - LAGUNC

Vachiavenna

DATA **19 APRILE**
PARTENZA da Seregno ore 6.00 / da Mariano ore 6.15
TEMPI 5.00 h il percorso completo
DISLIVELLO 1.000 m
DIFFICOLTÀ E
EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Tracciato famoso per la gara del "Kilometro Verticale Chiavenna-Lagunc" e costituito da una delle molte mulattiere sapientemente costruite dai nostri avi per raggiungere gli alpeggi.
Bellissimo e caratteristico il piccolo abitato di Dalò che dalla croce, posta in punto panoramico, permette una superba visione del Pizzo di Prata, la Val Chiavenna e la Val Bregaglia.

STRADA DEL PONALE PUNTA LARICI

Trento

DATA **25 APRILE**
PARTENZA da Arosio ore 6.00 / da Mariano ore 6.15
TEMPI 5.50 h
LUNGHEZZA 18 km
DISLIVELLO 850 m
DIFFICOLTÀ E
EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Un'escursione ad alto livello paesaggistico, con panorama sicuramente da 10 e lode.
Si parte da Riva del Garda e si raggiunge il paese di Pregasina attraverso la stupenda strada del Ponale, considerata una tra le più belle al mondo, per poi finire a punta Larici uno dei punti più panoramici di tutto il lago di Garda.

PARCO NATURALE DELLA LESSINIA GIRO DEI SEI RIFUGI

Verona

DATA **10 MAGGIO**
PARTENZA da Mariano ore 5.45 / da Seregno ore 6.00
TEMPI 5.20 h
LUNGHEZZA 21,4 km
DISLIVELLO 720 m, quota massima 1.770 m
DIFFICOLTÀ T/E
EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // L'accogliente rifugio Bocca di Selva (m. 1551), ricavato restaurando un vecchio baito di malga, è il punto di partenza di questo giro ad anello all'interno del parco naturale regionale della Lessinia.

CAMMINO DI SAN BENEDETTO

Umbria

DATA **30/31 MAGGIO & 1/2 GIUGNO**

PARTENZA da Mariano ore 6.00 / da Seregno ore 6.15

TEMPI / DISTANZE / DISLIVELLI

1 GIORNO viaggio per la città di Norcia con sosta a Spoleto e visita della città

2 GIORNO Norcia-Cascia 17,7 km, dislivello 480+/420 tempo di percorrenza 4.30 h

3 GIORNO Cascia-Monteleone di Spoleto 17.9 km, dislivello 460+/180, tempo di percorrenza 4.30 h + 0.45 h per salita/discesa facoltativa al Sacro Scoglio

4 GIORNO Monteleone di Spoleto-Leonessa 13,1 km, dislivello 200+/160, tempo di percorrenza 3.15 h

DIFFICOLTÀ E

EQUIPAGGIAMENTO da trekking, scarponcini leggeri o scarpe basse da trail

DESCRIZIONE // Percorreremo le prime tre tappe del Cammino di San Benedetto che collega con un tracciato di circa 300 km Norcia, città natale di san Benedetto a Montecassino, dove il santo fondò uno dei suoi monasteri e morì nel 547.
Sito del cammino: www.camminodibenedetto.it

PIZ GREVASALVAS

Engadina Svizzera

DATA **28 GIUGNO**

PARTENZA da Seregno ore 6.00 / da Mariano ore 6.15

TEMPI 6.30/7.00 h totale

DISLIVELLO +683 m per lago Lunghin, -200 m, +166 m per lago Nair, +476 m per il Pizzo

DIFFICOLTÀ E - EE

EQUIPAGGIAMENTO da escursionismo

DESCRIZIONE // Da località Cadlagh 1801m per il lago del Lunghin 2484m raggiungibile in circa un'ora su comodo sentiero. Traverso fino al bivio per Lej de Nair e Piz Grevasalvas su pascoli erbosi attraversati da ruscelli. Dal lago di Nair 2456m il sentiero diviene più roccioso e dopo aver costeggiato il lago si prosegue per salire il Piz Grevasalvas 2932 m. La discesa avviene per lo stesso percorso di salita fino al bivio del lago di Nair. Si devia per il piccolo agglomerato di case di Blaunca 2037m. poi verso Grevasalvas ed il caratteristico villaggio di Heididorf per scendere in località Plaun de Lej dove ci aspetta il nostro pullman.

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

TRAVERSATA CAPANNA LEIT CAPANNA CAMPO TENCIA

Val Leventina Svizzera

DATA	**5 LUGLIO**
PARTENZA	da Arosio ore 6.00 / da Mariano ore 6.15
TEMPI	6.00 h
LUNGHEZZA	12 km
DISLIVELLO	+700 m - 1250 m, quota massima m 2481
DIFFICOLTÀ	E
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo

DESCRIZIONE // Si sale in funivia al Lago di Tremorgio 1845m per incamminarci lungo il sentiero per il Passo Vanit 2138m e la capanna Leit 2260m attraverso paesaggi di serena bellezza. Si prosegue sul sentiero che costeggia il bel laghetto di Leit fino all'omonima bocchetta 2431m che offre grandi panorami sulle montagne del Ticino e del Gottardo. Dopo una breve discesa di una cinquantina di metri, il sentiero risale al passo Lei di Cima 2481m, per scendere poi tra pietraie e pascoli fino al Piano di Lei ed alla Capanna Campo Tencia 2140m che domina la Val Piumogna. La discesa avverrà lungo la Val Piumogna su comodo sentiero fino a Dalpe 1190m.

RIFUGIO VITTORIO SELLA

Valle di Cogne Aosta

DATA	**18-19 LUGLIO**
PARTENZA	da Seregno ore 8.00 / da Mariano ore 8.15
TEMPI	1° giorno dal parcheggio di Valnontey (Cogne) rifugio Vittorio Sella 3.00 h dislivello 920m pernottamento. 2° giorno percorso EE salita alla Punta Rossa della Grivola 4.30 h dislivello 1050m. 2° giorno percorso EEA salita alla Punta Gran Serra 4.30 h dislivello 980m
DIFFICOLTÀ	E salita al rifugio - EE salita alla Punta Rossa della Grivola - EEA PD salita alla Gran Serra
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo per la salita alla Punta Rossa della Grivola. Corda picozza ramponi imbrago casco per la salita alla Gran Serra

DESCRIZIONE // 1° giorno - Salita al Rifugio Vittorio Sella da Valnontey su comodo sentiero. 2° giorno: salita alla Punta Rossa della Grivola 3630 m. L'altezza, 3630 m, è la sola difficoltà che la salita presenta. Tutto il percorso si svolge su sentiero ben segnalato e gli eventuali nevai presenti lungo il percorso sono facilmente aggirabili. 2° giorno: salita alla Gran Serra 3552 m salita su ghiacciai di moderata pendenza e la cresta sud per facili roccette e divertente arrampicata.

Il taglio giusto srl
Piazza Roma, 79 - 22066 Mariano Comense (CO) - Tel. - Fax 031 3556524
Via Salveregina, 5 - 22063 Cantù (CO) - Tel. 031 712237

CAPANNA SEGANTINI

Svizzera

DATA	**27 SETTEMBRE**
PARTENZA	da Seregno ore 6.00 / da Mariano ore 6.15
TEMPI	6.00 h totale
DISLIVELLO	1000 m quota massima 2731 m
DIFFICOLTÀ	E / EE
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo

DESCRIZIONE // Dal parcheggio della funicolare di Muottas Muragl si sale lungo una ripida strada, inizialmente asfaltata e quindi sterrata che costeggia alcune abitazioni per entrare nella valle Muragl con vista mozzafiato sull'ineguagliabile paesaggio engadinese e sul massiccio del Bernina Il sentiero prosegue con una certa pendenza attraverso ripetuti traversi e naturali gradinate. Poco oltre scolliniamo e immediatamente avvistiamo la Capanna (Chamanna) Segantini a quota 2731m. Si ritorna a valle scendendo direttamente in direzione di Pontresina.

PESCEGALLO
PIZZO DEI TRE SIGNORI

Vagerola

DATA	**11 OTTOBRE**
PARTENZA	da Seregno ore 6.00 / da Mariano ore 6.15
TEMPI	6.30 h il percorso completo
DISLIVELLO	1.200 m
DIFFICOLTÀ	E
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo

DESCRIZIONE // Dal piazzale della seggiovia si prende il sentiero che entra nel bosco e sale fino a raggiungere una piccola baita lasciando a sinistra la deviazione per il rifugio Benigni. Si attraversa la Val Tronella per raggiunge in piano il pascolo del Pich 1835m. Si entra nella Valle della Pietra e arrivati alla base della diga del lago Inferno, si risale una scalinata e si raggiunge in pochi minuti la Bocchetta di Piazzocco. Da qui si seguono i segnavia bianco/rossi per arrivare poco sotto la croce di vetta che si raggiunge su placche aiutati da qualche catena.

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

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

LA ROCCA D'ANFO

Brescia

DATA	**8 NOVEMBRE**
PARTENZA	da Mariano ore 6.00 / da Seregno ore 6.15
TEMPI	4.00 h
DISLIVELLO	350 m (1000 gradini)
DIFFICOLTÀ	E
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo + torcia

DESCRIZIONE // La Rocca d'Anfo è un complesso militare fortificato eretto nel XV secolo dalla Repubblica di Venezia nel Comune di Anfo, sul Lago d'Idro, in Valle Sabbia. La visita guidata si terrà anche in caso di maltempo in quanto gran parte del percorso si svolge all'interno di edifici.
(Inizio visita ore 9.00 - Costo Euro 10,00)

CASATI
TERMOIDRAULICA S.R.L
IMPIANTI CIVILI ED INDUSTRIALI

RISCALDAMENTO - IDROSANITARI
ARIA COMPRESSA - IRRIGAZIONE
SOLARI - CONDIZIONAMENTO

22066 Mariano Comense (Co) - Via S. Ambrogio, 13
Tel. 031.746304 - C.F. e P.I. 01559330137

SCUOLA di ALPINISMO "RENZO CABIATI" SEREGNO

XLV CORSO ALPINISMO 2020

Preiscrizioni sul sito www.caiseregno.it

Direttore della Scuola: Giuseppe Milesi I.N.A.
Direttore del Corso: Luigi Mauri I.A.

LEZIONI TEORICHE IN SEDE	**22 aprile**	Materiale ed equipaggiamento
	29 aprile	Catena assicurazione/Scala difficoltà
	04 maggio	Nodi di cordata 1
	06 maggio	Nodi di cordata 2
	20 maggio	Ecologia alpina
	27 maggio	Meteorologia
	03 giugno	Topografia e orientamento
	10 giugno	Alimentazione/Pronto soccorso
	17 giugno	Glaciologia e geomorfologia
	24 giugno	A.R.T.VA.
	01 luglio	Storia dell'Alpinismo
	08 luglio	Preparazione della salita
LEZIONI PRATICHE IN AMBIENTE	**09 maggio**	Movimento/Tecnica individuale
	10 maggio	Impostazione e doppia
	24 maggio	Sviluppo della cordata/Tecnica su granito
	06 giugno	Tecniche di autosoccorso
	07 giugno	Tecnica su calcare
	21 giugno	Tecnica su ghiaccio
	27 giugno	A.R.T.VA.
	28 giugno	Alta montagna
	11/12 luglio	Ascensione in ambiente

Nella serata del 17 aprile si terrà la presentazione del XLV 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.

SCUOLA di ESCURSIONISMO "AZIMUT" - SEREGNO

IV CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO E2

Preiscrizioni sul sito www.caiseregno.it

Direttore della Scuola: Leonardo Scaioli A.N.E.

LEZIONI TEORICHE IN SEDE	**26 marzo**	Organizzazione e struttura del CAI Equipaggiamento e materiali 1
	02 aprile	Alimentazione, preparazione fisica e movimento
	09 aprile	Cartografia e orientamento 1
	16 aprile	Cartografia e orientamento 2
	23 aprile	Equipaggiamento e materiali 2 Catena di sicurezza e nodi
	07 maggio	Sentieristica Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna Flora e fauna
	14 maggio	Geografia e geologia
	28 maggio	Organizzazione di una escursione Gestione e riduzione del rischio
	11 giugno	Elementi di primo soccorso Soccorso Alpino
	25 giugno	Meteorologia

SCUOLA DI ESCURSIONISMO

LEZIONI PRATICHE IN AMBIENTE	**05 aprile**	Abbigliamento e utilizzo materiali Movimento
	19 aprile	Cartografia ed orientamento
	17 maggio	Sentieristica Lettura del paesaggio Flora e fauna, tutela dell'ambiente montano
	31 maggio	Organizzazione di una escursione Gestione e riduzione del rischio
	14 giugno	Gestione emergenze
	28 giugno	Osservazioni meteo
	04/05 luglio	Sentiero attrezzato o via ferrata Nodi e manovre di corda

10 luglio 2020 **Cena di fine corso**

Nella serata del 6 marzo si terrà la presentazione dei corsi.

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.

ACCONCIATURA MASCHILE
Taglio Moderno
SECONDIN TIZIANO
Via Pacini, 79
San Carlo (Seregno)
339/8242439
tiziano.secondin@gmail.com

CAI Seregno Bivacco Colombo
alle Rosole/Cevedale

Enoteca Nazionale
Birre artigianali
Confezioni regalo
Cognac
Whisky
Rum
Seregno - via Wagner, 92
Tel. 0362.220666 - www.enotecanazionale.com

CAI Mariano Bivacco Città
di Mariano in Val d'Ayas

Bellavite Editore, sempre più in alto.

Tutta "L'alta editoria" di montagna a portata di click!
www.bellavite.it

BELLAVITE®
EDITORE

www.bellavite.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