

**CLUB ALPINO ITALIANO**

**VILLASANTA**

**Sez. Andrea Oggioni**



**PROGRAMMA 2024**

*Villa Camperio, Villasanta 15 Novembre 2023*

## **"2023, UN ANNO DA RICORDARE."**

**Ricordare è rivivere le emozioni del passato,  
beneficiare nel presente quello che si è fatto;  
Sempre gli stessi scarponi, sempre le medesime bacchette,  
vedere nuovi paesaggi la felicità nei cuori mette;  
Col cielo azzurro o blu, con le nuvole grigie o nere,  
sempre felici siamo rientrati a casa tutte le sere;  
Qualche volta il sole ci ha fatto sudare  
altre volte ci ha fatto godere;  
Il vento e la brezza ci ha sempre il viso accarezzato,  
camminando sui sentieri, o sulle bici pedalato;  
Mai soli siamo stati,  
sempre in compagnia ci siamo aiutati;  
Grazie a chi in testa si metteva  
E chi in coda il gruppo chiudeva;  
Ci spostavamo con pullman, aereo, treno, auto e in bici,  
ma il piacere maggiore è sempre stato con gli scarponi mai lisci;  
Grandi emozioni ci hanno sempre accompagnato,  
senza mai scordare chi ci ha lasciato;  
Con maggiore impegno e sogni da realizzare,  
guardiamo avanti con nuove mete da scoprire!**

**Alla prossima**

***Casati Albino***





## **Club Alpino Italiano**

Secondo la definizione fornita dall'ARTICOLO 1 dello Statuto, il **Club Alpino Italiano (CAI)**, fondato a Torino nel 1863 su iniziativa di **Quintino Sella**, è una «libera associazione nazionale, ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale».

### **CAI Villasanta – Sezione Andrea Oggioni**

#### **SEDE SOCIALE:**

Via Leonardo Da Vinci 68/A Villasanta – 20852 (Monza Brianza)

**NUMERO Telefono fisso: 039/2051786**

#### **APERTURA SEDE:**

Martedì e Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

**VISITA IL NOSTRO SITO: [www.caivillasanta.org](http://www.caivillasanta.org)**

**E-MAIL: [info@caivillasanta.org](mailto:info@caivillasanta.org)**

#### **STRUTTURE:**

**PALESTRA di ARRAMPICATA:** Situata all'aperto in Via Vittorio Veneto (dietro Palazzetto dello Sport) a Villasanta – **APERTA:** da Aprile a Settembre (in funzione del METEO), nei giorni di Martedì e di Giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 e dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

**PANNELLO di BOULDERING:** Situato all'interno del Palazzetto dello Sport a Villasanta (per l'utilizzo chiedere in sede di Stefano Tremolada).



**SOCI ANNO 2023 : n°561**



# CAI Villasanta Sezione Andrea Oggioni

## IL CONSIGLIO DIRETTIVO 2023 – 2025

**Sergio Bertulesi – Enrico Cambiaghi – Franca Cambiaghi - Sergio Cambiaghi**  
**Massimo Crotti – Edgardo Fontana – Franco Gaiani – Renato Mattavelli**  
**Amilcare Panzeri – Gabriele Perego - Felice Teruzzi**

**PRESIDENTE ONORARIO:** Franco Citterio

**PRESIDENTE:** Enrico Cambiaghi

**VICE PRESIDENTI:** Sergio Cambiaghi – Franca Cambiaghi

**TESORIERE:** Franco Gaiani

**SEGRETARIO:** Massimo Crotti

**RESP. TESSERAMENTO (Piattaforma CAI):** Enrico Cambiaghi – Franca Cambiaghi – Gabriele Perego

**REVISORI dei CONTI:** Laura Montagnini – Daniela Omati - Alessandra Patrone

**DELEGATI ai CONVEGNI:** Enrico Cambiaghi – Franca Cambiaghi – Felice Teruzzi

**RESP. rapporti Amministrazione Comunale – Tavolo dello Sport:** Enrico Cambiaghi – Sergio Cambiaghi

**RESP. attività invernale: Sci alpino -** Massimo Crotti

**RESP. attività invernale: Ciaspole -** Enrico Cambiaghi

**RESP. attività estive alpinismo - escursionismo:** Franca Cambiaghi

Collaboratori: Enrico Cambiaghi – Sergio Bertulesi – Sergio Cambiaghi

Edgardo Fontana - Renato Mattavelli – Amilcare Panzeri – Gabriele Perego

**RESP. attività palestra arrampicata:** Sergio Cambiaghi – Stefano Tremolada

**RESP. attività / manifestazioni sportive – culturali:** Franca Cambiaghi

**RESP. attività scuole:** Franca Cambiaghi – Franco Gaiani

**RESP. attività gruppo seniore Resp. attività oratorio:** Edgardo Fontana

**RESP. sito internet – archivio on-line CAI:** Franca Cambiaghi - Walter Corno

**RESP. biblioteca – cineteca:** Felice Teruzzi

**RESP. materiale alpinistico escursionistico:** Sergio Cambiaghi

**Gestione: Sede -** Franca Cambiaghi – Felice Teruzzi **Bar -** Sergio Bertulesi

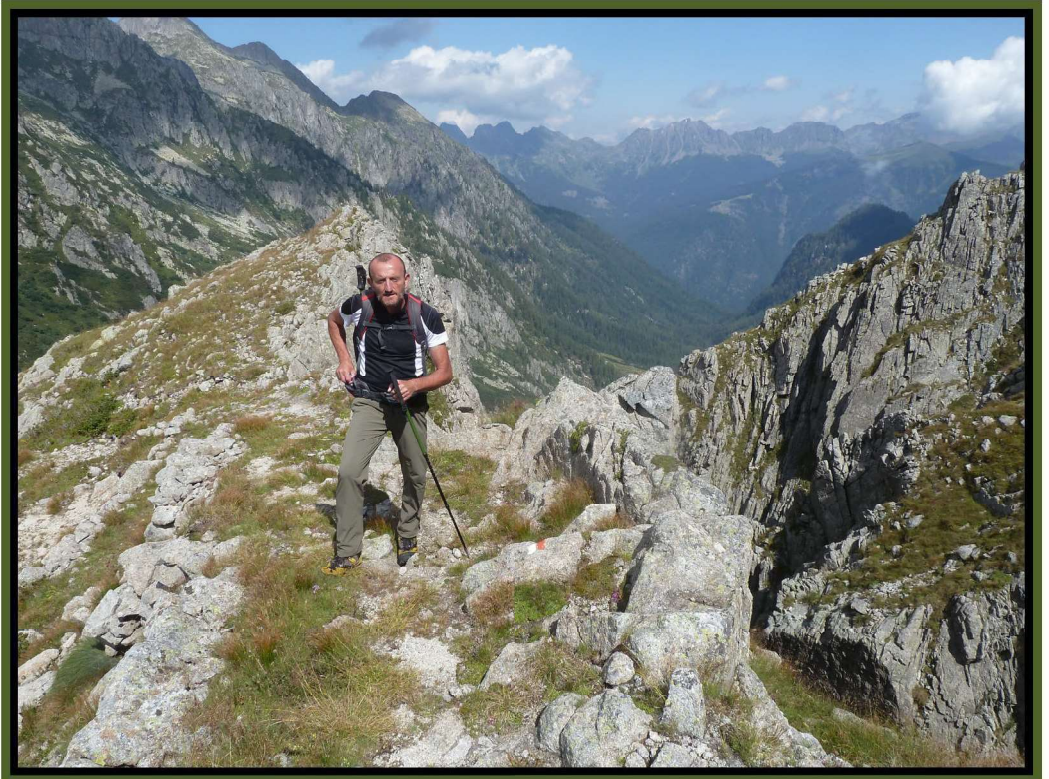
---

**Dallo STATUTO di SEZIONE Art. 19 – Composizioni e funzioni-** Il Consiglio Direttivo è l'organo di gestione della Sezione e si compone di 11 componenti, più il Presidente, eletti dall'Assemblea dei Soci. Il Consiglio Direttivo assolve le seguenti specifiche funzioni: - convoca l'Assemblea dei Soci; - propone all'Assemblea dei Soci i programmi annuali e pluriennali della Sezione; - redige, collaziona e riordina le modifiche dello statuto della Sezione; - pone in atto le deliberazioni dell'Assemblea dei Soci; - adotta gli atti ed i provvedimenti secondo le direttive impartite dall'Assemblea dei Soci per cui è responsabile in via esclusiva dell'amministrazione, della gestione e dei relativi risultati; - cura la redazione dei bilanci di esercizio della Sezione; - delibera la costituzione di nuove sottoSezioni con le modalità previste dal presente statuto; - delibera i provvedimenti disciplinari nei confronti dei Soci; - delibera sulle domande d'iscrizione di nuovi Soci; - delibera la costituzione o lo scioglimento di Commissioni Gruppi e Scuole e ne coordina l'attività; - cura l'osservanza dello Statuto e del Regolamento Generale del CAI e del presente statuto sezioneale; - proclama i Soci venticinquennali, cinquantennali, sessantennali e settantacinquennali. Nella sua prima riunione il Consiglio Direttivo nomina fra i suoi componenti il Presidente, i Vice Presidenti; nomina inoltre il tesoriere ed il segretario, che possono essere scelti anche fra i Soci non facenti parte del Consiglio Direttivo e che, in questo caso specifico, non hanno diritto di voto.

## LA PAROLA del PRESIDENTE

8 Dicembre 2023

*Cari Soci, un anno importante il "2023" per il CAI Villasanta, ci ha visto celebrare i 95 anni della nostra giovane Sezione. Doveroso iniziare con i ringraziamenti a tutti i Soci che hanno aiutato e partecipato alle iniziative di questo importante traguardo che ci lancia verso il futuro e ci avvicina all'importante traguardo dei 100 anni. Non è poi così lontano ! Abbiamo davanti un nuovo anno pieno di iniziative e uscite in ambiente che come nelle nostre abitudini vuole e cerca di soddisfare tutti Voi. Noi siamo pronti a ripartire a Gennaio 2024, grazie soprattutto alla vostra, fino ad oggi nutrita partecipazione che è e rimane lo stimolo per programmare nuovi itinerari alla scoperta di nuove mete. Il programma che trovate in questo libretto è frutto di impegno di chi organizza e il mio più grande grazie va a loro, non siamo in molti ad impegnarci per proporre nuove idee e il mio invito, come già più volte detto è di collaborare con noi dedicando un po' del vostro tempo per aumentare il numero di volontari attivi con nuove idee così da poter suddividerci tra i numerosi impegni. Non abbiate paura, anche noi quando ci siamo buttati in questa avventura avevamo tanti dubbi, ma credetemi condividere le idee, ascoltarsi e parlare tra noi rende tutto molto più semplice e il risultato sarà sicuramente "bellissimo". Viviamo in un periodo difficile dove anche le nostre montagne "soffrono", risentono degli effetti del cambiamento climatico, poca neve, troppo caldo, poca acqua ..., forse dovuti a degli errori da noi provocati! Cerchiamo e vogliamo trasmettere l'importanza e la fragilità dell'ambiente che frequentiamo per cercare di difenderlo e lasciarlo alle generazioni future in tutto il suo splendore. Questo è il nostro compito, il compito del CAI, mettiamolo in pratica, anche con piccoli gesti. Venite in sede, chiedete informazioni, vi aspetto! Sempre insieme sui sentieri con il sorriso e la voglia di camminare! BUONA MONTAGNA a TUTTI. Ciao **ENRICO***



## TESSERAMENTO 2024

Socio Ordinario: **45.00 euro** NUOVO Socio: **+5.00 euro** (x costo tessera)

Socio Familiare: **24.00 euro**

Socio Ordinario Juniores (18/25 anni): **24.00 euro**

Socio Giovane: **16.00 euro**

Socio Giovane: **9.00 euro** (2°FIGLIO, se presente Socio Ordinario di riferimento)

## ATTENZIONE

**Fino al 31 MARZO 2024 tutti i soci che non rinnovano sono coperti dall'assicurazione 2023. Dal 1 APRILE 2024 chi non rinnova perde la copertura assicurativa fino alla data del nuovo rinnovo.**

## COME FARE PER ISCRIVERSI AL CAI

L'iscrizione al CAI è aperta a chiunque ne faccia richiesta.

L'iscrizione è semplice: presentarsi in sede con una foto formato tessera e compilare con i propri dati personali il modulo che verrà consegnato al momento o scaricabile dal sito.

Per i minori di età la domanda deve essere firmata da chi esercita la patria potestà.

### **L'ISCRIZIONE AL CAI OFFRE:**

- la copertura assicurativa con la polizza infortunio e R.C. per tutte le attività della sezione;
- la copertura assicurativa per le spese di primo soccorso per le proprie attività individuali di escursionismo, alpinismo, scialpinismo;
- l'abbonamento a "LA RIVISTA del Club Alpino Italiano" (Periodico bimestrale).
- Servizio **GeoResQ** di geolocalizzazione e invio di richiesta di aiuto tramite smartphone.
- la tessera digitale scaricabile da computer o cellulare con foto, dati essenziali, codice QR leggibile per dimostrare l'iscrizione all'associazione. Per usufruirne si invitano i Soci a registrarsi entrando nel sito **MyCAI** nella funzione a disposizione dei Soci (Profilo online).

**SITO INTERNET** - Il nostro sito **caivillasanta.org** (continuamente aggiornato!), è un valido supporto per la comunicazione ed informazione. Nel corso degli anni si è sempre cercato di migliorare il sito, ricercando un ulteriore incremento qualitativo nella presentazione dei contenuti, al fine di renderlo più fruibile a tutti coloro che desiderano essere aggiornati sulle attività della nostra sezione CAI.

**BIBLIOTECA – CINETECA** - La biblioteca del CAI Villasanta conta ben più di 1850 volumi, circa 400 sono i contenuti audio-video su diversi supporti quali cassette audio/video, CD, DVD. La consultazione delle pubblicazioni è consentita a tutti i Soci CAI della nostra sezione in forma assolutamente gratuita rispettando le seguenti regole:

- 1. RIVOLGERSI SEMPRE al RESPONSABILE (rivolgersi in segreteria se non è presente!!)**
- 2. ATTENERSI ALLE CONDIZIONI di PRESA E RICONSEGNA dei LIBRI e ALTRO**
- 3. LA DURATA DEL PRESTITO, E' LIMITATA A UN MESE ED E' RINNOVABILE DOPO UNA SETTIMANA DALLA RESTITUZIONE.**
- 4. IL PRESTITO E' CONSENTITO nel LIMITE di UN SOLO VOLUME PER VOLTA.**
- 5. LE GUIDE E GLI ITINERARI SONO CONSULTABILI SOLO IN SEDE.**

**MATERIALE TECNICO - A DISPOSIZIONE di tutti i SOCI IN SEDE:** ciaspole, ramponi, piccozze, corde, caschi, imbraghi per arrampicata. Per l'utilizzo del materiale tecnico rivolgersi in sede, versando una quota di noleggio stabilita dalla Sezione.

QUOTA per il NOLEGGIO del materiale tecnico: **5.00 euro**

### **REGOLAMENTO per il NOLEGGIO dei materiali**

Il periodo del noleggio dei materiali nella forma "WEEK END" SI INTENDE: dal **VENERDI'**, giorno del ritiro, al **MARTEDI'** successivo, giorno della consegna.

**Si ricorda che l'eventuale smarrimento o danneggiamento dei materiali comporta un pagamento inderogabile del valore dei materiali stessi.**

# REGOLAMENTO - ISCRIZIONI ALLE GITE

-Le Iscrizioni alle gite si ricevono in sede: Martedì e Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30.-  
Non si accettano prenotazioni telefoniche.

- PER MOTIVI ORGANIZZATIVI L'ISCRIZIONE ALLE GITE E' DA RITENERSI VALIDA SOLO DOPO VERSAMENTO DELLA QUOTA.

-Si possono prenotare tutte le gite dell'anno in programma, versando l'intera quota per le giornaliere, un acconto per le altre di più giorni,il saldo Vi verrà chiesto a tempo debito.Si precisa che per le escursioni/ trekking di due o più giorni il numero massimo di partecipanti può variare (20/30/40 partecipanti ...), per tanto vale la pre-iscrizione.

-Le iscrizioni si ritengono chiuse il Martedì prima della gita o a pullman completo.

- In caso di annullamento di una o più gite,gli iscritti saranno rimborsati il martedì o il venerdì seguenti.In prossimità di una rinuncia da parte dell'iscritto,verrà rimborsata la somma solo se il posto verrà occupato da un altro gitante.

-L'attività potrebbe essere annullata o spostata nel caso in cui:

- non si raggiunge il numero minimo di partecipanti;

- le condizioni meteo non permettono lo svolgimento in sicurezza.

In questi casi gli iscritti verranno avvisati il giorno prima dell'attività via mail, sul nostro sito internet e tramite il canale WhatsApp.Se non si riceve alcuna comunicazione l'attività è da ritenersi confermata.

- DURANTE le escursioni, coloro che volessero seguire un itinerario diverso da quello previsto hanno il dovere di comunicarlo agli accompagnatori i quali, a nome dell'Associazione, saranno sollevati da ogni impegno nei loro confronti, l'interessato deve sapere comunque che in tal caso non godrà di nessuna copertura assicurativa.

- IL DIRETTORE D' ESCURSIONE è una figura importante, egli ha la facoltà di modificare il percorso durante l'escursione o sospendere la gita, qualora si verificassero situazioni di mancata sicurezza o pericolo che possano compromettere il normale svolgimento della gita e l'incolumità dei partecipanti.

- SI PRECISA che la sintesi delle escursioni proposte e descritte in questa pubblicazione servono al solo inquadramento sommario delle uscite.

- Si raccomanda di portare sempre la tessera convalidata del CAI per poter usufruire delle coperture assicurative ed agevolazioni nei rifugi.

- Per il pernottamento in rifugio è obbligatoric l'utilizzo del sacco lenzuolo.

- In relazione alle caratteristiche ed alle difficoltà dell'itinerario si raccomanda di adottare un adeguato equipaggiamento, idoneo alla stagione e al terreno.

- I minori devono essere accompagnati da persone adulte, garanti e responsabili.

- Il luogo di RITROVO per la PARTENZA con i mezzi delle uscite èil PARCHEGGIOdi Piazza Zena Carnicellia lato Casa di Riposo San Clemente a San Fiorano in Villasanta:in caso contrario vi verrà comunicato. Si RACCOMANDA SEMPRE LA MASSIMA PUNTUALITA'!!!

- All'atto dell'iscrizione, il partecipante accetta nella sua integrità il "regolamento gite".

-DETTO CIO' IL C.A.I. DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER DANNI A COSE E PERSONE

-RICORDIAMO CHE PER TUTTE LE GITE E' BENE INFORMARSI SEMPRE PER TEMPO, VENITE IN SEDE O TELEFONATE AL NUMERO FISSO **039/2051786.**

-TIENI D'OCCHIO LE BACHECHE IN PAESE ECONSULTA IL NOSTRO SITO INTERNET:

**[www.caivillasanta.org](http://www.caivillasanta.org)**

---

## **QUOTE ISCRIZIONI GITE**

**SOCIO 23.00 / 25.00 euro**

**SOCIO GIOVANE18.00 euro(fino a 17 anni)**

**NON SOCIO (Priorità Soci CAI)35.00 euro**

## **CONSIGLI COMPORTAMENTALI per escursionisti e alpinisti**

La passione dell'andare in montagna, il piacere dell'escursione e dell'arrampicata lungo gli innumerevoli itinerari di montagna e il rilassamento fisico e psichico ad esse connotato sono senza alcun dubbio l'obiettivo auspicabile di ognuno di noi. Per la frequentazione in sicurezza della montagna e per la sua tutela, per poter raggiungere qualsiasi meta e' naturalmente indispensabile una buona preparazione a tutti i livelli, fisica specifica e un buon allenamento.

### **Preparazione fisico – atletica**

Molto spesso l'escursionista sottovaluta la preparazione fisica, proprio nell'affrontare salite discese lunghe e difficoltose. Un'adeguata preparazione fisica, diventa una garanzia quasi sicura per la riuscita dell'escursione. Circa tre mesi prima d'apprestarsi ad affrontare l'itinerario pianificato, e' opportuno quindi iniziare ad allenarsi, tale periodo lo si potrebbe definire anche come fase preparatoria. Sarebbe opportuno trovare il tempo di dedicare un'ora al giorno per camminare all'aria aperta ... aiuta a mantenersi in forma fisica e mentale!!!

### **Consigli per l'allenamento**

Si consiglia di essere attivi tre volte la settimana per venti minuti, praticando jogging, corsa nei boschi, bicicletta o camminando. Persone fisicamente fuori forma devono iniziare la preparazione aumentando il passo durante la prima fase, per passare solo successivamente alla corsa vera e propria. Dopo ogni fase di allenamento e' auspicabile una breve estensione dei muscoli interessati, fare stretching ... Esercizi di rafforzamento muscolare devono essere inclusi nel programma di allenamento. Anche per chi pratica attività invernale è consigliata una ginnastica presciistica specifica preparatoria e di mantenimento.

### **Consigli per programmare un' itinerario:**

- 1- lunghezza del sentiero
- 2- quanto tempo impiego a percorrerlo ( Andata e Ritorno o Giro ad anello ...)
- 3- quali sono i punti nei quali potrebbero verificarsi delle difficoltà
- 4- di che tipo di equipaggiamento ho bisogno
- 5- quindi ... documentarsi, informarsi sempre !!!!!

### **Effettuazione dell'escursione**

Partenza - E' consigliabile mettersi in cammino per tempo, sia nel caso si intenda effettuare un'escursione in montagna, sia che si voglia cimentarsi in un percorso alpino più impegnativo. Ogni escursionista / alpinista deve disporre di un certo lasso di tempo, d'altra parte una partenza troppo affrettata ( specie all'inizio dell'estate ) ci può fare imbattere in nevali non ancora sciolti, che costituiscono un pericolo per l'escursionista.

### **Equipaggiamento**

Scarpe o scarponi da montagna – Non usare mai scarponi da montagna appena acquistati, abituare assolutamente prima il piede alla calzatura. A seconda della stagione e dell'uso che ne verrà fatto devono soddisfare le seguenti esigenze:

- 1- aver una buona aderenza al suolo (suola profilata antiscivolo – suola in gomma speciale per l'arrampicata),
- 2- proteggere dalle ferite,
- 3- essere preferibilmente leggere,
- 4- lasciare respirare il piede, ma essere contemporaneamente impermeabili,
- 5- essere ben allacciabili intorno alla caviglia (soprattutto in discesa) e mai troppo strette (libertà di movimento delle dita), per questi motivi si consiglia sempre l'uso di uno scarpone preferibilmente alto a discapito di una scarpetta bassa.



## Zaino

Lo zaino non solo può ridurre o togliere la gioia di andare in montagna, ma può addirittura provocare danni alla salute, quindi farsi consigliare nei negozi di competenza per l'acquisto dello zaino. Il peso deve essere distribuito sulla schiena per tutta la lunghezza dello zaino e soprattutto non riempiamolo di materiali e attrezzature inutili. Portiamo lo stretto necessario, pensando a come lo si utilizzerà, in base all'escursione che si è scelto di fare.

## Alimentazione

L'escursione (di qualsiasi impegno e grado di difficoltà) richiede uno sforzo particolarmente intensivo di tutto l'organismo umano, perciò benessere e rendimento fisico di ogni persona dipendono strettamente da un' idratazione ( bere molto) e da un' alimentazione adeguata ma soprattutto dall'evitare errori nell'alimentazione. **N.B.** In montagna si mangia e si beve non solo per sfamarsi e dissetarsi, ma anche per mantenere la propria efficienza fisica. L'alimentazione non può certamente migliorare il rendimento ( grado di allenamento) è tuttavia determinante per sfruttarlo in modo ottimale. Quanto più scarsa è la riserva di energia (allenamento scadente), tanto più frequente e mirata è la necessità di reintegrarla durante e dopo l'escursione. Durante le attività svolte in montagna è quindi importante seguire un'alimentazione adeguata prima, durante e dopo l'escursione.

## CLASSIFICAZIONE delle DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Il limite superiore dell'escursionismo va a raccordarsi con il limite inferiore dell'alpinismo (1 grado o F). E' di utilizzo comune la suddivisione delle difficoltà escursionistiche in 3/4 livelli con differenti sigle di individuazione.

**T = turistico:** itinerario su stradine pedonali, carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri. Si sviluppa nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche, vie di comunicazione e riveste particolare interesse per passeggiate facili di tipo culturale o turistico - ricreativo.

**E = escursionistico:** itinerario segnalato tra un punto di partenza ed una meta, privo di difficoltà tecniche e indipendentemente dalla quota altimetrica; corrisponde in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro - silvo - pastorali o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento tra valli vicine.

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

**EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura:** itinerario che conduce l'alpinista su pareti rocciose o su aeree creste e cenge, preventivamente attrezzate con funi e/o scale senza le quali il procedere costituirebbe una vera e propria arrampicata. Richiede adeguata preparazione ed attrezzatura quali casco ed imbrago.

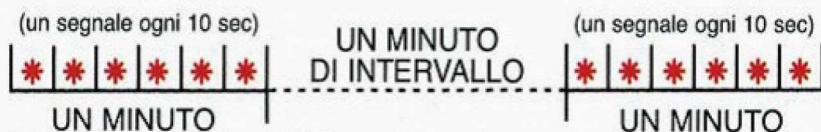
## - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO CON RACCHETTE DA NEVE -

**EAI = escursionismo in ambiente innevato:** Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo invernale e quindi su pendenze medio basse (< 25°). Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e delle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanghe che presentano e delle eventuali condizioni meteo. Per dettagli e informazioni vieni in sede, informati su [ARPA - BOLLETTINO NEVE VALANGHE](#) .... E' IMPORTANTE, tieniti sempre informato prima di intraprendere un'escursione !!!!

## RICHIESTA DI SOCCORSO

### LE MODALITÀ INTERNAZIONALI PER LA RICHIESTA DI SOCCORSO

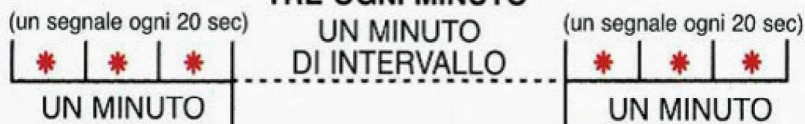
Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:  
**SEI OGNI MINUTO**



Continuare l'alternanza di segnali ed intervalli fino a raggiungere la certezza di essere stati ricevuti e localizzati

### LE MODALITÀ DI RISPOSTA

Inviare richiami acustici e/o ottici in numero di:  
**TRE OGNI MINUTO**



Continuare l'alternanza di segnali ed intervalli fino a raggiungere la certezza di essere stati ricevuti e localizzati

SEGNALAZIONI CONVENZIONALI  
USATE QUANDO  
ESISTE IL CONTATTO  
VISIVO E NON È  
POSSIBILE  
QUELLO ACUSTICO.



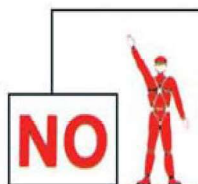
**POSIZIONE: IN PIEDI**  
CON LE BRACCIA ALZATE,  
SPALLE AL VENTO.



• RISPOSTA  
AFFERMATIVA AD  
EVENTUALI DOMANDE

POSTE DAI SOCCORRITORI  
• ATTERREARE QUI,  
IL VENTO  
È ALLE MIE SPALLE.

**POSIZIONE: IN PIEDI**  
CON UN BRACCIO  
ALZATO E UNO ABBASSATO,  
SPALLE AL VENTO.



• NON SERVE  
SOCCORSO  
• RISPOSTA NEGATIVA

EVENTUALI DOMANDE  
POSTE DAI  
SOCCORRITORI.



**MONZA RESEGONE: Claudio - Martina - Roberto**



**Concerto CORO CAI SONDRIO – Chiesa San Fiorano**

*La montagna è fatta per tutti, non solo per gli alpinisti:  
per coloro che desiderano riposo nella quiete come per coloro che cercano nella fatica  
un riposo ancora più forte*  
- Guido Rey -



## ESCURSIONI INVERNALI

### **GENNAIO**

**Giovedì 4 Gennaio: SERATA "LOTTERIA" della BEFANA - Oratorio di San Fiorano**

**Domenica 21 Gennaio: Ciaspolata - Sci Alpino (località da definire)**

### **FEBBRAIO**

**Domenica 11 Febbraio: Ciaspolata (località da definire)**

**10S/11D/12L/13M Febbraio: CORSO di SCI ALPINO e CARNEVALE SULLA NEVE al Passo Maniva 1664mt.- Prealpi Bresciane - Val Trompia (Brescia)**

**Domenica 25 Febbraio: Ciaspolata - Sci Alpino (località da definire)**

### **MARZO**

**8V/9S/10D Marzo: " Week end ... sulla neve " Valle di Anterselva (Bolzano)**

**Domenica 24 Marzo: Escursione in Liguria: Parco Nazionale delle Cinque Terre, da Riccò del Golfo a Vernazza e Corniglia (La Spezia)**

## ESCURSIONI ESTIVE

### **APRILE**

**Domenica 7 Aprile: Escursione in Lombardia: Lago D'Iseo (Bergamo - Brescia)**

**Domenica 21 Aprile: Escursione in Piemonte: tratto Via Francigena da Ivrea (Torino) al Lago di Viverone (Biella)**

### **MAGGIO**

**Domenica 5 Maggio: Escursione tra Piemonte e Liguria: Sentiero naturalistico dei Laghi di Gorzente - Parco delle Capanne di Marcarolo da Praglia (Genova)**

**Domenica 19 Maggio: Escursione IN ROSA e non ... in Val Sessera, nel magnifico parco naturale "ad accesso libero" dell' OASI ZEGNA (Biella) - Piemonte**

## GIUGNO

Dal 1 all' 8 Giugno: **Settimana di TREKKING e non solo .... SARDEGNA nord - ovest**  
Domenica 23 Giugno: **Escursione in Piemonte: Rifugio Vallè 2175mt. da Rima in Alta Val Sermenza – Valsesia (Vercelli)**

## LUGLIO

6S/7D Luglio: **Week end al Rifugio Canziani al Lago Verde 2560mt., Valle dell'Ultimo – Parco Nazionale dello Stelvio - Alto Adige (Bolzano)**

Domenica 21 Luglio: **Escursione in Valle D'Aosta: Rifugio Frassati 2542mt. da Crevacol – Alta Valle del Gran San Bernardo (Aosta)**

## AGOSTO

1G/2 V/3 S/4 D Agosto: **Montasio 2754mt. e Mangart 2677mt. – F.V. Giulia (Udine)**

## SETTEMBRE

Sabato 7 Settembre: **BICICLETTATA – Ciclabile della Val Seriana (Bergamo)**

Domenica 15 Settembre: **Escursione in Valle D'Aosta: Rifugio Chaligine 1943mt., Valle del Gran San Bernardo (Aosta)**

Domenica 29 Settembre: **Escursione in Liguria: Da Santa Margherita Ligure, Pietre Strette, San Fruttuoso, Punta Chiappa, San Rocco a Camogli (Genova)**

## OTTOBRE

18V/19S/20D Ottobre: **Week end ..."I colori dell' Autunno" in Val di Fassa Trentino Alto Adige (Trento)**

Sabato 26 Ottobre: **Castagnata (località da definire).**

## NOVEMBRE

Domenica 10 Novembre: **Escursione + Pranzo Sociale**

Sabato 23 Novembre: **SS. Messa in memoria degli amici Soci defunti del CAI Villasanta presso la Chiesa di San Fiorano a Villasanta**

## DICEMBRE

Venerdì 20 Dicembre: **"AUGURI di BUONE FESTE" presso la nostra sede.**

Lunedì 23 Dicembre: **Fiaccolata al M. Cornizzolo + cena "La trippa di Babbo Natale !"**



**NEL CALENDARIO NON TROVATE EVENTI E MANIFESTAZIONI CULTURALI E SPORTIVE, IN QUANTO AL MOMENTO D'ANDARE IN STAMPA, NON ERANO ANCORA PROGRAMMATE E STABILITE CON DATE CERTE. DURANTE IL CORSO DELL'ANNO 2024 SARA' NOSTRA CURA INFORMARVI PER TEMPO SU QUANTO RIUSCIREMO AD ORGANIZZARE, SARETE INFORMATI ATTRAVERSO IL NOSTRO SITO INTERNET, VIA MAIL E CON LE LOCANDINE.**

## -----NOTIZIE PER GLI SCIATORI-----

Carissimi sciatori,

la stagione invernale è oramai alle porte e noi abbiamo già una gran voglia di rimettere gli sci. Nel mese di Ottobre siamo già ripartiti con il tradizionale corso di ginnastica presciistica, tornerà anche l'altrettanto storico e consolidato corso di sci al Passo Maniva in Valtrompia nel periodo di carnevale, e a partire dal mese di Gennaio saranno in programma uscite in giornata sulla neve, dedicate allo sci alpino, allo sci nordico ed alle ciaspole. Consultate il nostro sito e le bacheche in paese per essere sempre aggiornati sulle nostre attività, siamo inoltre a disposizione presso la nostra sede per maggiori dettagli e per raccogliere le vostre iscrizioni.

Vi ricordiamo inoltre che con noi potrete sciare acquistando lo skipass a prezzi scontatissimi, potrete usufruire di convenzioni per l'acquisto ed il noleggio di tutta l'attrezzatura sciistica, ed un comodo servizio bus che vi accompagna direttamente sulle piste da sci senza dovervi preoccupare di guidare. Come vedete le attività proposte ed i vantaggi sono notevoli, allora cosa aspettate, venite a sciare con noi, vi divertirte tantissimo e troverete un gruppo di amici con i quali condividere momenti ed emozioni fantastiche.

Vi aspettiamo !!!



## ATTIVITA' INVERNALE 2023 - GRUPPO SCIATORI





**CAI VILLASANTA** Sez. A. Oggioni

**10/11/12/13 FEBBRAIO 2024**

**PER I GIOVANI e LE FAMIGLIE**

**CORSO di SCI**

e

**CARNEVALE  
sulla NEVE**

**al Passo MANIVA**



**A POCHI KM DALLA CITTA' tra l'Alta Valle Trompia e l'Alta Valle Sabbia,  
a 10km dal paese di Collio verso il Passo Maniva,  
si trova il comprensorio sciistico MANIVA SKI. Con i suoi 2000mt.,  
il M. Maniva è il luogo ideale per tutti gli amanti degli sport invernali.**

**Per informazioni e iscrizioni  
Rivolgersi in sede CAI: Referente MASSIMO**



**Pensione completa+bus+ skipass+8 ore  
di lezione con maestro di sci discesa o  
snow-board: 400.00 euro**



**APERTURA iscrizioni MARTEDI' 14 Novembre 2023**

**CHIUSURA iscrizioni VENERDI' 15 Dicembre 2023**

**Salvo esaurimento anticipato posti disponibili – [www.caivillasanta.org](http://www.caivillasanta.org)**



**Domenica 24 MARZO 2024**

## **ESCURSIONE in LIGURIA: Parco Nazionale delle Cinque Terre da Riccò del Golfo a Vernazza e Corniglia - La Spezia**

**Percorso:** Riccò del Golfo 250mt.- Ponzo 309mt.- Camedone 300mt. – Bovecchio 355mt.- Bocca del Fontaro 546mt. – Monte Baudara 730mt. – Monte Caginara 771mt. – Santuario di Nostra Signora delle Grazie a San Bernardino 385mt. – Vernazza – Corniglia 84mt.

**Segnaletica:** Sentiero n°561 – n°503 – n°507 - SVA

**Dislivello:** 700mt. (diversi saliscendi)

**Tempo totale:** 4.00 ore (escluse soste) dalla partenza fino a Vernazza

**Difficoltà:** E/Escursionistico medio (strade secondarie, mulattiera e sentiero)

**Note:** Pranzo al sacco – a pagamento il tratto Vernazza - Corniglia (1 ora e 30 min.) del Sentiero Verde Azzurro - SVA che al momento di andare in stampa è chiuso per lavori straordinari di manutenzione, si vedrà! **Info:** San Bernardino è una piccola frazione del comune di Vernazza che si trova vicino a Corniglia. Il suo santuario fu costruito nel secolo XIX sui resti di una cappella medievale, intitolato alla Madonna delle Grazie è situato in una posizione molto panoramica (8 settembre-festa). La chiesa è molto semplice a forma rettangolare, con il campanile tozzo e robusto e all'interno ha una sola navata. Sull'altare si trova una tela della Madonna con il bambino che è stata incoronata nel 1874.

*Vista verso Vernazza, Monterosso e Punta Mesco*



Cinque miglia di costa rocciosa racchiuse da due promontori, cinque paesini arroccati su speroni di pietra in minuscole insenature fanno della costiera ligure nella zona delle Cinque Terre un patrimonio dell'UNESCO dal 1997 di alto valore paesaggistico e culturale, un'area naturalistica protetta finalizzata alla salvaguardia di un ambiente altamente antropizzato, di cui ne sono esempi i classici muri a secco, che sorreggono i terrazzamenti coltivati a picco sul mare e i tipici camminamenti ... da ovest verso est abbiamo: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore. Per secoli i sentieri delle Cinque Terre sono stati l'unico collegamento tra un paese e l'altro e tra questi e l'entroterra. Oggi la rete che si sviluppa per oltre 120 km consente di apprezzare e visitare tutto il territorio. L'escursione di oggi parte dall'entroterra ligure fino al mare di Vernazza per poi continuare sul Sentiero Verde Azzurro fino a Corniglia e da qui prendere il treno che ci porta alla stazione di La Spezia dove ci attende il pullman.

## Domenica 7 APRILE 2024

### **ESCURSIONE in LOMBARDIA: PUNTA ALTA 953mt. da Predore - Lago D'Iseo (Bergamo) - Prealpi Lombarde**

**Percorso:** Predore 187mt. – Santuario Madonna della Neve in San Gregorio 334mt. (salendo la scalinata di 288 gradini – XV sec.) – Pian del Cucco 622mt. – Colle del Giogo 809mt. – Punta Alta 953mt. – Case il Monte 588mt. – Gallinara 186mt.

**Segnaletica:** Sentiero n°735 – n°707

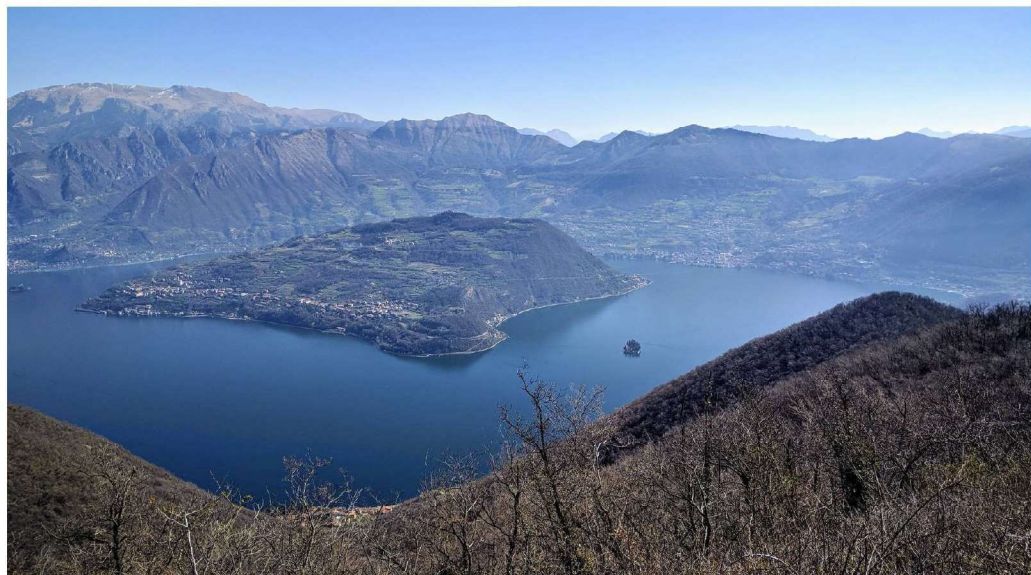
**Dislivello:** +760mt. (diversi saliscendi)

**Tempo totale:** 4.00 ore (escluse soste)

**Difficoltà:** E/Escursionistico (mulattiera e sentiero)

**Note:** Pranzo al sacco. Acqua sul percorso: assente.

Spesso trascurato quando si parla dei grandi laghi del Nord d'Italia, ma presenta tanti bei panorami e l'isola lacustre più grande del nostro paese. Il lago d'Iseo o Sebino è un lago italiano, di origine glaciale, situato in Lombardia tra la provincia di Bergamo e di Brescia. Dal 2018 la porzione settentrionale del lago (chiamata Alto Sebino) fa parte della riserva della biosfera UNESCO della "Valle Camonica - Alto Sebino". Amiamo la natura e le attività all'aria aperta, la zona intorno a questo lago offre una vasta gamma di escursioni da vivere in ogni stagione dell'anno, dai panorami mozzafiato delle montagne circostanti alle rive pittoresche del lago, numerosi percorsi, sentieri di diversa difficoltà e lunghezza conducono all'esplorazione di alcune delle bellezze naturali del lago del Sebino.



Uno straordinario belvedere sul Lago d'Iseo: così possiamo definire la vetta della Punta Alta 953mt. La forma tortuosa del lago fa sì che non risulti mai possibile osservarlo per intero. Nonostante ciò, la posizione privilegiata della cima ne permette una visione quasi completa oltre ad ammirare il singolare rilievo di Monte Isola 600mt. e le montagne circostanti. Un'escursione raccomandabile nelle terse giornate delle mezze stagioni e anche in pieno inverno, complice la quota contenuta, la favorevole esposizione del tracciato a meridione e soprattutto l'effetto mitigatore del Lago d'Iseo a rendere di breve durata la presenza della neve. Da sconsigliarsi il periodo estivo per l'umidità e le temperature solitamente molto elevate. Possiamo asserire a pieno titolo che la Punta Alta è il miglior punto panoramico della sponda bergamasca sul lago Sebino, un ottimo esempio della bellezza di questa zona.

**Domenica 21 APRILE 2024**

**ESCURSIONE in PIEMONTE: Tappa 7 – Via Francigena da Ivrea (Torino) al Lago di Viverone (Biella)**

**Percorso:** Ivrea 267mt.– Prafagiolo - Cascinette d'Ivrea – Burolo 276mt.– Bollengo 255mt.– Palazzo Canavese 248mt.– Piverone 295mt.- Lago di Viverone 230mt.

**Lunghezza:** 21km (percorso completo) **Dislivello:** +180mt.

**Difficoltà:** E/Escursionistico facile (mulattiera e strade secondarie)

**Tempo totale:** l'intera giornata a disposizione!!!

**Segnaletica:** ufficiale



**Note:** Pranzo al sacco – Fonti d'acqua presenti sul percorso.



Una tranquilla tappa dal paesaggio naturale davvero originale ai piedi della Serra di Ivrea fino al Lago di Viverone. La Serra è la più grande morena d'Europa, interessante formazione geologica che ci indica la direzione, oggi coltivato a frutteti e a vigneti dove l'eccellenza è l'Erbaluce. Dal centro di Ivrea ci si incammina tra i campi di frumento fino al bel Lago di Campagna (uno dei cinque Laghi d'Ivrea), il percorso prosegue a tratti alterni su mulattiere e su strade secondarie, attraversando i paesi di Burolo, Bollengo, Palazzo Canavese e Piverone accompagnati da spettacolari scorci panoramici sull'anfiteatro morenico e sul lago di Viverone. Splendide le due chiesette che si incontrano lungo il Cammino: San Pietro, nei pressi di Bollengo, con la sua torre campanaria e "il Gesiun", la piccola chiesa romanica di S. Pietro di Sugliaco, di cui è rimasto un delizioso rudere (muri perimetrali e resti di un affresco). Il Lago di Viverone è il terzo lago più grande della regione Piemonte, situato nell'estrema parte orientale del Canavese e fa parte delle province di Biella, Vercelli, Torino; ha avuto origine dalla imponente azione di scorrimento del gigantesco ghiacciaio Balteo, che scendendo con la sua enorme massa dall'attuale Valle d'Aosta ha modellato e modificato l'orografia del Canavese nord orientale. Sul suo fondale sono stati rinvenuti resti di palafitte dell'età del bronzo (1300-900 a.c.). Il Lago di Viverone ha subito a partire dall'inizio degli anni sessanta una radicale modificazione ambientale, dovuta a varie opere di intervento antropico finalizzate allo sfruttamento turistico dell'area, le rive sud e occidentale hanno invece mantenuto la loro naturalità, favorita anche dal fatto che le sponde sono ricche di canneti, e aree paludose e di non semplice accesso.

**Domenica 5 MAGGIO 2024**

**ESCURSIONE tra PIEMONTE e LIGURIA:  
Sentiero naturalistico dei Laghi di Gorzente  
Parco Capanne di Marcarolo – Praglia (Genova)**

Il Sentiero Naturalistico dei Laghi del Gorzente è un bellissimo ed interessante itinerario ad anello tra Liguria e Piemonte, un percorso che ci permette di costeggiare i Laghi del Gorzente offrendo panorami incantevoli, a tratti segue i passi dell'Alta Via dei Monti Liguri.

**Percorso:** Prou Renè 824mt.- Vallecaldà (neviera 753mt.) – Pietra del Grano 746mt. – Lago Lungo 684mt. – Lago Bruno 646mt. – Cappella della Madonna del Buonconsiglio – Sacrario dei Martiri di Passo Mezzano 800mt.- Bric Nasciu 923mt. – Piano della Benna 882mt. – Osservatorio del CAI 905mt. – Passo di Prato Leone 779mt. – Giogo di Paravanico 781mt. – Prou Renè 824mt.

**Segnaletica:** segnavia bianco-rossi, bandierine bianco-rosse con la scritta "SN" e paline

**Dislivello:** 500mt.circa (diversi saliscendi)

**Tempo per il giro ad anello :** 6.00 ore

**Difficoltà:** E/Escursionistico (media difficoltà - qualche tratto più impervio e difficoltoso)

**Note:** Pranzo al sacco - Consigliamo sempre di affrontare i percorsi proposti con la giusta attrezzatura, bastoncini e scarponcini da trekking e acqua a sufficienza (qui in particolare!)



Il Gorzente è un torrente appenninico che scorre tra strette valli tra Liguria e Piemonte, formando un lungo percorso dove la realizzazione, nel XIX secolo, di tre splendidi laghi artificiali ha contribuito, oltre che ad alimentare gli acquedotti genovesi, alla valorizzazione del paesaggio, un tempo aspro e spoglio. I laghi sono: a valle il Lago Bruno (o Lago Lavezze) 646mt., a monte il Lago Lungo (o Bigio) 684mt. e il Lago Badana (o lago de Fòggiarionda) 700mt., quest'ultimo in territorio piemontese, all'interno del Parco Regionale delle Capanne di Marcarolo. Nel 1996 è stato realizzato, dalla sezione del CAI di Bolzaneto, il "Sentiero Naturalistico dei Laghi del Gorzente": lungo il sentiero si incontrano alcune specie arboree tipiche dei boschi liguri ma anche diverse varietà di conifere, ricca la varietà faunistica e bellissime le fioriture di narcisi trombone e gigli di San Giovanni. Oltre all'aspetto naturalistico, desta interesse l'aspetto archeologico e storico della zona, con la presenza di testimonianze quali antiche neviere, la Pietra del Grano 746mt., una grande roccia presso la quale, nell'antichità, si incontravano i mercanti delle zone padane con i mercanti liguri per lo scambio di grano e vino con olio e sale, il Sacrario dei Martiri di Passo Mezzano 800mt., luogo dove furono uccisi alcuni partigiani sopravvissuti alla strage della Benedicta (Aprile 1944). Per ammirare l'incantevole e suggestivo panorama che abbraccia 2 dei 3 laghi, Lago Lungo e Lago Bruno, merita di salire al Bric Nasciu 923mt.

**Domenica 19 MAGGIO 2024**

**ESCURSIONE in ROSA E NON ...in Val Sessera(in PIEMONTE)  
e nel magnifico patrimonio del parco naturale "ad accesso libero"  
dell'OASI ZEGNA (Biella)- Alpi Biellesi**

**Percorso:**Oasi Zegna-Bocchetto Sessera 1373mt. – Cascina Agrit. Alpe Montuccia 1427mt.-Alpe Artignana di Sopra 1460mt.- Alpe Isola di Sotto 1531mt.- Alpe Piovale 1637mt.- Sito Archeminerario Alpe Rondolere 1250mt.- Rifugio Piana del Ponte 1100mt.- Alpe Duretto 1100mt. – Bocchetto Sessera 1373mt.

**Segnaletica:** sentiero F1 – F1b – F5 – F10 – F8

**Dislivello:**+550mt.(percorso con diversi saliscendi)

**Tempo totale:**5.00orecirca

**Difficoltà:**E/Escursionistico

**Note:** giro ad anello tra gli alpeggi con possibili varianti – Pranzo al sacco

La ValSessera o Valsessera si estende sul versante nord della strada Panoramica Zegna, è un territorio ricco di boschi e di pascoli, con un panorama straordinario che si estende fino al Monte Rosa. La parte più a monte, priva di centri abitati, è caratterizzata dalla presenza di numerosi alpeggi, come le graziose baite dell'Artignaga, uno degli alpeggiti più caratteristici delle zona, in una splendida conca sotto le balze della Cima delle Guardie 2006mt.L'interesse naturalistico di questo territorio ha ottenuto il riconoscimento come Sito di Importanza Comunitaria da parte dell'Unione Europea.Il territorio dell'Oasi Zegna e della ValSessera inoltre è geologicamente interessante per la presenza di una faglia che attraversa da ovest a est tutte le Alpi,la Linea Insubrica che rappresenta la zona di contatto tra l'antico continente europeo e l'antico continente africano.



L'Oasi Zegna è un territorio situato nelle Alpi Biellesi, in Piemonte, con un'estensione di circa 100 kmq aperta a tutti. Istituita nel 1993, le sue radici risalgono agli anni trenta per opera dell'imprenditore Ermenegildo Zegna, fondatore del Gruppo Zegna e originario del territorio in cui sorge oggi l'Oasi Zegna. Non c'è una stagione migliore di un'altra per far conoscenza con l'Oasi Zegna, ogni periodo ha il suo fascino: l'autunno ha i bellissimi colori magici del foliage, durante l'inverno si possono praticare gli sport sulla neve, l'estate ha il verde brillante dei prati e dei boschi, ma la primavera con il suo " tocco " incantato delle fioriture dei rododendri e con il risveglio della natura ha una magia tutta particolare.



Dal 1 all' 8 GIUGNO 2024



## Settimana di TREKKING in SARDEGNA

***“Sardegna : isola ... bella, selvaggia, ricca di storia, tradizione e spiagge da sogno , un'isola da tutta esplorare e conoscere !***

***La Sardegna è da sempre meta di indiscutibile fascino ... e quest'anno vogliamo ritornarci andando alla scoperta della "SARDEGNA DEL NORD".....***

Camminare in Sardegna è un'autentica gioia per i sensi. Con i suoi paesaggi sempre diversi, dalle scogliere frastagliate, alle spiagge incontaminate e alle dolci colline punteggiate di antiche rovine, c'è qualcosa che affascina e stupisce a ogni angolo. Le acque cristalline del Mediterraneo brillano al sole, mentre il profumo delle erbe selvatiche riempie l'aria. Che siate escursionisti esperti o non, i sentieri della Sardegna hanno qualcosa da offrire a tutti ... camminare alla scoperta di baie nascoste, chiese medievali e villaggi pittoreschi dove assaggiare la cucina locale e immergersi nella ricca storia e cultura dell'isola. Cosa vedere nel Nord della Sardegna? Si parla di Sardegna e il pensiero corre alle spiagge bianche e all'acqua turchese che sono il tratto distintivo di quest'isola italiana amatissima per le vacanze estive... Gli amanti del divertimento notturno penseranno anche ai locali esclusivi della Costa Smeralda. Ma la Sardegna è molto più di tutto questo. ***È un'isola selvaggia e misteriosa, è un viaggio nel tempo in cui antiche tradizioni si conservano nel suo patrimonio artistico e tra le mani sapienti dei suoi abitanti.***

A rendere un mondo a sé questo angolo d'Italia un po' schivo, sono tradizioni millenarie ancora vive tra il fiero popolo sardo, un'archeologia unica al mondo, ricca di nuraghi, menhir e tombe giganti e un entroterra non meno affascinante e per certi versi misterioso. La costa nord occidentale della Sardegna ha un suo profumo unico: è quello del mare che si sposa con gli scogli, quello dei cespugli di mirto scossi dal vento, del cisto e del corbezzolo. La Sardegna, un'isola che stupisce il visitatore per i suoi contrasti naturali, luci e colori, un paese di antichissime tradizioni, immerso in una natura selvaggia e incontaminata. Situata al centro del Mediterraneo, la Sardegna regala al visitatore un ambiente naturale unico, nello stesso tempo aspro e dolcissimo. L'uomo, infatti, è in certe zone una rara presenza; vaste superfici sono rimaste ancora oggi magicamente intatte .



**Domenica 23 GIUGNO 2024**

**ESCURSIONE in PIEMONTE: Rifugio Vallè 2175mt.  
in Alta Val Sermenza - Valsesia (Vercelli) – Alpi Pennine**

**Percorso:** Rima San Giuseppe 1411mt. – Alpe Lanciole 1710mt. – Alpe Lavazel 1943mt. – Lago del Toro 2228mt.- Passo del Laghetto 2350mt.- Alpe Vallezoo 2167mt.- Alpe Rifugio Vallè 2175mt. – Alpe Vallè inferiore 1746mt. – Alpe Valleracco 1598mt. – Rima San Giuseppe 1411mt.

**Segnaletica:** sentiero n°292 – n°292c – n°291 – n°291a

**Dislivello:** +800mt.

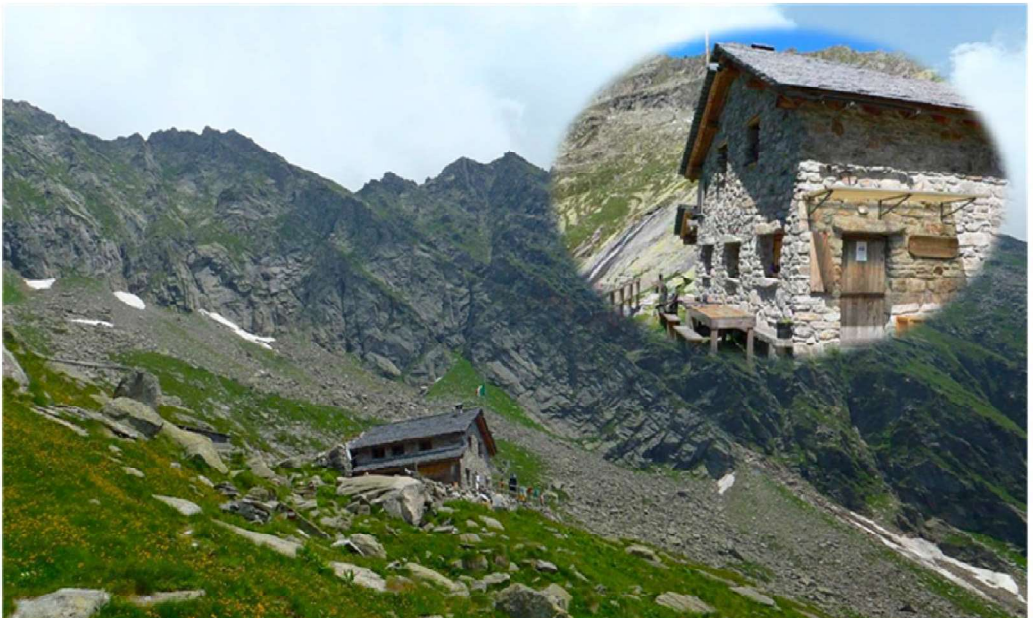
**Lunghezza percorso:** 12km circa

**Tempo totale :** 6.00 ore per il giro ad anello -3.30 ore di salita al rifugio

**Difficoltà:** E/Escursionistico(media difficoltà)

**Note:** Pranzo al sacco

Andiamo alla scoperta di una piccola vallata laterale della Valsesia, che gli abitanti chiamano Val Pitta – Val Sermenza, tranquilli e solitari villaggi montani immersi in scenari naturali incontaminati danno vita a paesaggi da cartolina di rara bellezza ... e dove il tempo pare essersi fermato. Partiamo da Rima, un piccolo borgo *Walser* tra i più belli d'Italia e abitato più alto della Valsesia, circondato da un magnifico anfiteatro montano in una conca verdissima all'estremità della valle. Qui si conserva ancora oggi un'antica arte decorativa che nel XIX secolo ha reso celebri gli abitanti di Rima in tutto il mondo: il marmo artificiale. Passeggiando per le vie del centro storico sono ancora visibili le tracce del passato, di notevole importanza per i suoi arredi e sculture lignee al suo interno, la chiesa parrocchiale dedicata a San Giovanni Battista eretta nel Seicento. Rima si trova a 1417mt. di altitudine è stato un comune italiano di 56 abitanti della provincia di Vercelli, in Piemonte, attraversato dal torrente Sermenza, il 1° gennaio 2018 si è fuso con Rimasco per formare il nuovo comune di Alto Sermenza, il cui territorio è tutelato dal Parco Naturale Alta Valsesia. Sulla valle e sul rifugio domina la vetta dell'imponente e meraviglioso Monte Tagliaferro 2964mt. con la sua grande Parete Nord, una delle mete più ambite del Monte Rosa.



## Sabato 6 Domenica 7 LUGLIO 2024

### WEEK END in ALTO ADIGE – Alpi Retiche Meridionali Rifugio U.Canziani al Lago Verde 2560mt. – Valle d'Ultimo Parco Nazionale dello Stelvio –(Bolzano)

Passo dopo passo in una valle selvaggia, sentieri spettacolari nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio ... un percorso alla scoperta della meravigliosa natura in un luogo incantato.

#### PRIMO GIORNO

**Percorso:** Santa Gertrude 1519mt.- Maso Pilsera 1675mt.(sosta pranzo) – Malga Fontana Bianca di sotto al lago di Fontana Bianca (Weissbrunnsee) 1867mt. - Rifugio Umberto Canziani al Lago Verde(Grünsee) 2560mt.

**Segnaletica:** sentiero n°140 **Dislivello:** 1.050mt.

**Tempo di salita al rifugio:** 4.00 ore

**Difficoltà:** E/Escursionistico medio

**Note:** pranzo al sacco o in malga – obbligatorio sacco lenzuolo – al rifugio trattamento in mezza pensione (cena, pernottamento e colazione) – Dal rifugio possibilità di proseguire lungo il sentiero verso la Vedretta di Fontana Bianca e il Passo di Gioveretto 3174mt.



#### SECONDO GIORNO

**Percorso A:** Rifugio Canziani 2560mt.- Lago Lungo (Langsee) 2339mt. – Gioco di Montechiesa 2846mt. – Rifugio Stella Alpina al Lago Corvo 2425mt. – Passo di Rabbi (Rabbi Joch) 2464mt. – Malga di Montechiesa 2295mt. – Capanna del Pastore 1638mt. – Santa Gertrude 1519mt.

**Segnaletica:** sentiero n°12 - n°108 **Dislivello:** +400mt. (diversi saliscendi)

**Tempo totale:** 6.00 ore

**Difficoltà:** E/Escursionistico medio

**Note:** pranzo al sacco oppure al Rif. Stella Alpina al Lago Corvo sul percorso di discesa

- I programmi potrebbero subire delle variazioni a seconda delle condizioni meteo e se il tempo a disposizione non ci permette di rispettare la tempistica o per altri motivi.  
- Si precisa che le sintesi dei trekking proposti e descritti in questa pubblicazione serve al solo inquadramento sommario delle uscite, eventuali variazioni e dettagli sui programmi proposti saranno comunicati all'atto dell'iscrizione.



*Il Rifugio Canziani si specchia nel suggestivo Lago Verde che deve il suo colore smeraldo ad un particolare tipo di alga, l'unica che sopravvive nelle acque gelide di montagna.*



Il Rifugio Canziani sorge in una piccola valle laterale alla testata della Valle d'Ultimo sulla sponda orientale del Lago Verde in una splendida conca racchiusa fra le cime del gruppo dell'Ortles, Gioveretto 3.438mt., Fontana Bianca 3.253mt., Lorchen 3347mt. e Cima Sternai 3443mt. (confine tra la provincia di Bolzano e di Trento), ci troviamo nel Parco Nazionale dello Stelvio. Il Rifugio Canziani porta tuttora il nome Höchsterhütte, dalla sezione del Club Alpino Höchst di Francoforte (D) che nel 1909 costruì un rifugio là dove oggi si trova la diga. Nel 1957, con l'inizio della costruzione dell'invaso artificiale, il Rifugio Canziani fu completamente sommerso, venne demolito e ricostruito più in alto, dove è tuttora. Nel 1975 l'edificio fu acquistato dalla sezione Club Alpino Italiano di Milano. Dalla terrazza potete godervi la vista della cima Sternai e sentire sul viso la brezza fredda che viene da Fontana Bianca (Weißbrunn), il ghiacciaio che si attraversa salendo alla cima Sternai. Anche qui, come su tutto l'arco alpino, si notano le conseguenze del riscaldamento globale, un motivo di riflessione per tutti noi, amici della montagna e anche uno stimolo, si spera, a cambiare abitudini nella vita quotidiana. Solo con il contributo di tutti, le nostre montagne potranno conservare ancora i loro ghiacciai, per noi e per le generazioni future.



**CNSAS**  
NUMERO SOCCORSO ALPINO:  
**118**

Ove attivo utilizzare il  
numero unico di emergenza europeo:  
**112**



**CAMPAGNA PERMANENTE PER LA  
PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI IN MONTAGNA**

**SICURI *in* MONTAGNA**

Progetto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

## Domenica 21 LUGLIO 2024

### **ESCURSIONE in VALLE D'AOSTA: Rifugio Frassati 2542mt. nell'Alta Valle del Gran San Bernardo (Aosta) – Alpi Pennine**

**Percorso:** Parcheggio impianto di risalita Crevacol 1663mt. – Desot 1919mt.- Moidaz 1972mt. – Tsa de Merdeux 2273mt. – Rifugio frassati 2542mt.

**Segnaletica:** sentiero Alta Via n°1 ▲

**Dislivello:** +900mt.

**Lunghezza percorso:** 15km circa A/R

**Tempo totale:** 6.00 ore

**Difficoltà:** E/Escursionistico(media difficoltà)

**Note:** Pranzo al sacco o al rifugio – Per chi è allenato e se la tempistica ce lo consente, in circa 1 ora e 30 minuti, possibilità di raggiungere il "mitico" Col de Malatrà 2925mt.



*"uno sguardo verso l'alto, verso la cima...  
uno sguardo verso il basso, verso i più poveri."*

Il Rifugio Frassati è situato a 2.542mt., nelle immediate vicinanze dei laghetti denominati "Lac des Merdeux". Si trova in una bella e verde conca attornata dalla solitarie vette del Mont Tapie 3014mt. ad ovest e dal Petit Golliat 3234mt. a nord, sull'incrocio del percorso dell'Alta Via n.1 che porta al vicino Col Malatrà 2925mt. con il percorso del "Tour du Grand Saint Bernard". Il sentiero che percorreremo per arrivare al rifugio, è sempre su terreno aperto e molto panoramico, dopo aver toccato alcuni alpeggi tuttora in funzione, raggiungeremo la nuova struttura, ottimo balcone panoramico sulla testata della valle. Al rifugio è presente un servizio di bar-ristorante con cucina casalinga, con un'attenzione particolare ai prodotti tipici del territorio, la struttura, moderna ed accogliente, può ospitare fino a 64 persone. I lavori di costruzione del Rifugio Frassati sono iniziati nell'estate del 2008 ad opera dei ragazzi dell' Operazione Mato Grosso, che hanno lavorato gratuitamente per tre estati, fino all'inaugurazione del 2011, trasportando quasi tutti i materiali necessari interamente a spalla. Il rifugio è tutt'ora gestito da volontari e tutto il ricavato della gestione viene destinato per sostenere i progetti attivi nelle missioni dell'OMG nei paesi in via di sviluppo. Il Rifugio è stato dedicato al giovane biellese Beato Pier Giorgio Frassati, un grande amante della montagna che nella sua breve vita ( morì a soli 24 anni per una poliomielite fulminante ) spese tutte le sue energie a favore dei più poveri e bisognosi.

# 1G/2V/3S/4D AGOSTO 2024

## ESCURSIONE in FRIULI VENEZIA GIULIA: JOF di MONTASIO 2752mt. e MONTE MARGART 2677mt. – Alpi Giulie

Quest'anno torniamo dove eravamo rimasti qualche anno fa ...

senza salire alle due cime causa meteo avverso ... la voglia di provarci è tanta!

Un trekking sicuramente "emozionante", in una zona delle Alpi di eccezionale bellezza, al di fuori dalle nostre classiche mete escursionistiche, le bellezze "selvagge" del paesaggio sono esaltate dalla varietà degli ambienti naturali: dai multicolori boschi, alle spettacolari guglie, ai dirupi e le pareti, il verde delle praterie alpine e i nevai perenni (quel che ne resta), la flora e la fauna ..... Un trekking da ri-vivere con entusiasmo, tutto da ri-scoprire e comunque da non sottovalutare, sia a livello alpinistico che escursionistico, un trekking di quelli che ti mettono alla prova, sia fisicamente che mentalmente, va intrapreso in rapporto alle proprie capacità ed allenamento, alla propria forza fisica ed "interiore".

Rifugio Giacomo Di Brazzà 1660mt.



Rifugio Luigi Zacchi 1380mt.



Il Jôf di Montasio 2754mt., montagna possente e ardita, definita "il Cervino delle Alpi Giulie", è la terza montagna più alta del Friuli-Venezia Giulia dopo il M.Coglians 2780mt. e la Creta delle Chianevate 2769mt. e la più alta delle Alpi Giulie italiane (la seconda dell'intera sezione alpina dopo il Monte Tricorno - Triglav 2864mt. in Slovenia), situata in provincia di Udine, all'interno alla Catena Jôf Fuâr-Montasio e compresa tra i territori dei comuni di Chiusaforte, Dogna, Malborghetto Valbruna e Tarvisio. La sua sagoma massiccia a nord sovrasta l'abitato di Malborghetto Valbruna in Val Canale, a ovest il paesino di Dogna, a sud la stazione sciistica di Sella Nevea posta sotto l'altopiano del Montasio al termine della Val Raccolana. Primo campo base della nostra escursione è il rifugio Giacomo Di Brazzà 1660mt. posto su uno sperone erboso sull' altopiano del Montasio, una delle più importanti aree prative della regione, sede di pascoli estivi adibiti ad alpeggio e di importanti malghe, dedite alla produzione del noto formaggio friulano Montasio. Il Monte Mangart 2677mt. è una grandiosa montagna delle Alpi Giulie, si trova lungo il confine italo-sloveno, la quarta cima per altezza di tale sezione alpina, situata fra il territorio del comune di Tarvisio (Friuli-Venezia Giulia), e quello di Plezzo (Slovenia) fino al passo del Mangart . È la cima principale del gruppo montuoso omonimo, che si stende tra il passo del Predil e la sella di Racchia, unito da una sottile cresta al gruppo dello Monte Gialuz 2645mt. a sud, formando la catena Mangart-Gialuz, da cui lo separano la valle Coritenza ad ovest della cresta e la valle di Planizza ad est. Le severe pareti nord al centro sovrastano con una lunga cresta a semicerchio la bellissima conca dei laghi smeraldini di Fusine. Affronteremo la salita al Mangart dal versante italiano, lasceremo le nostre auto al parcheggio dei Laghi di Fusine. Raggiungeremo a piedi il nostro secondo campo base, il rifugio Luigi Zacchi 1380mt. Si parte presto dal rifugio per l'ascesa al Mangart, all'alba, il sentiero non ha difficoltà particolari ma la camminata è lunga, il dislivello è considerevole e la discesa è - non mi vengono altri aggettivi, lasciatemelo scrivere - spacca gambe!

**Forza ragazzi, insieme vivremo sicuramente una bella avventura!**

## PRIMO GIORNO

**Percorso:** da Sella Nevea 1190mt.– Rifugio Giacomo Di Brazzà 1660mt.

**Dislivello:** +500mt. **Difficoltà:** E/Escursionistico

**Tempo:** 2.00ore **Segnaletica:** sentiero CAI n°624 / n°622

**Note:** pranzo al sacco o in malga o in rifugio – obbligatorio sacco lenzuolo – al rifugio trattamento in mezza pensione (cena, pernottamento e colazione)

## SECONDO GIORNO

**Percorso:** Rifugio Giacomo Di Brazzà 1660mt.- Forca dei Disteis 2201mt.- Forca Verde 2587mt. – Scala Pipan - Jof di Montasio 2752mt.

**Dislivello:**+1083mt. alla cima del Jof di Montasio / +400mt.dal Lago Superiore di Fusine 941mt. fino al Rif. L. Zacchi 1380mt.

**Difficoltà:** EE/Escursionistico Esperti (portare Kit da ferrata per salire la Scala Pipan)

**Tempo di salita:** 4.00 ore **Segnaletica:** sentiero A.G. – tracce e ometti

**Note:** trasferimento in macchina per raggiungere il Parco Naturale di Fusine dove si trova il Rifugio Zacchi, posto tappa prima della salita del terzo giorno al Monte Mangart.



## TERZO GIORNO

**Percorso:** Rifugio L.Zacchi 1380mt. – Bivacco Nogara 1850mt. - Forcella di Mangart 2166mt. – Monte Mangart 2677mt. – discesa per lo stesso itinerario di salita fino al rifugio.

**Dislivello:** +1300mt. alla cima del Monte Mangart

**Difficoltà:** EE/Escursionisti Esperti – EEA/Escursionisti Esperti Attrezzato per la via ferrata italiana (obbligo kit da ferrata)

**Tempo di salita:** 4.30 ore **Segnaletica:** sentiero CAI 513 / 517

**Note:** pranzo al sacco. E' l'itinerario più frequentato dal versante settentrionale, tutto in territorio italiano, relativamente facile anche se a vista dai Laghi di Fusine sembra impossibile superare l'imponente mole del M.Mangar. Il Rif. Luigi Zacchi si trova nel comune di Tarvisio (UD) sotto la parete ovest della Ponza Grande 2274mt., nel bosco, inserito nell' anfiteatro formato dalle Ponze, dal Veunza 2340mt. e dal Mangart.

## QUARTO GIORNO

**Percorso:** Rifugio L.Zacchi 1380mt. - Lago Superiore di Fusine 941mt.

**Dislivello:** -400mt. in discesa **Difficoltà:** E/Escursionistico

**Tempo di discesa:** 1.30 ore **Segnaletica:** sentiero CAI 512

**Note:** arrivati al lago termina il nostro trekking tra Italia e Slovenia, non ci resta che recuperare le macchine e rientrare a Villasanta in serata.





## Sabato 7 SETTEMBRE 2024



### **BICICLETTATA: Pista Ciclabile della Val Seriana (Bergamo)**

**Percorso Completo:** da Bergamo 249mt. a Valbondione 870mt.

**Lunghezza:** 59km circa **Dislivello:** +620mt.

**Difficoltà:** impegnativa

**Percorso Ridotto:** da Bergamo 249mt. a Clusone 580mt.

**Lunghezza:** 35km circa **Dislivello:** +330mt.

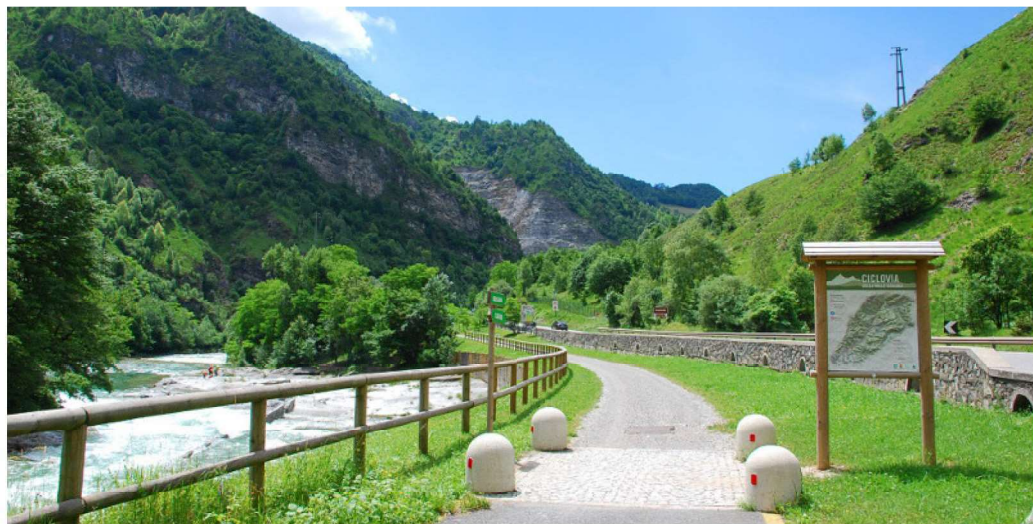
**Difficoltà:** media

**Tempo totale:** tutto il giorno

**Segnaletica:** presente, cartelli indicativi ed informativi e segnaletica stradale nel rispetto del codice della strada.

**Note:** Casco obbligatorio - Pranzo al sacco o in punti ristoro sul percorso – Trasferimento in minibus (20 posti disponibili) e trasporto bici a mezzo furgone.

La ciclabile della Val Seriana è un lungo serpentone di 59 km che parte dal centro di Bergamo e conclude la sua corsa a Valbondione, in alta Val Seriana. Una ciclovie del movimento lento che corre parallela al fiume Serio e sfiora la maggior parte dei paesi adagiati nella valle. Il percorso è ben segnalato con cartelli indicativi ed informativi, bisogna fare un poco di attenzione a non perdere la via nei brevi tratti su marciapiede e su strada. La maggior parte del percorso costeggia il fiume Serio che lo attraversa di tanto in tanto con ponti pedonali caratteristici e a tratti ricalca la ferrovia dismessa della Val Seriana che a cavallo del '900 prestava servizio tra Bergamo e Clusone. La ciclabile Val Seriana si presenta come uno dei percorsi ciclabili più belli e caratteristici della Lombardia, nella parte iniziale attraversa la città e costeggia il tram fino a Torre Boldone, da lì si trasforma in una rilassante via dedicata ad escursionisti e bikers ed è anche la parte più semplice e sicura da percorrere con famiglia e bambini. Risalendo la valle con una facile salita giungiamo all'altopiano di Clusone per poi proseguire nei boschi. Da Clusone in poi, la ciclabile prosegue con fondo asfaltato, si inoltra nella stretta valle tra boschi, paesaggi montani, ponti su ruscelli, centrali idroelettriche e case di pietra con tetti in ardesia. Diverse sono le occasioni di sosta o per il rifornimento acqua lungo tutto il percorso. Da Bergamo ad Albino corre la tramvia TEB (tram leggero della Val Seriana), dove è possibile caricare le bike a bordo, molto utile se si desidera evitare il tratto cittadino della ciclabile e iniziare la ciclo escursione partendo da Ranica.



**Domenica 15 SETTEMBRE 2024**

**ESCURSIONE in VALLE D'AOSTA - Alpi Pennine**

**Rifugio Chaligne 1943mt.**

**Valle del Gran San Bernardo (Aosta)**

**Percorso:** Gignod 988mt.- Desot 1444mt.- Damon 1529mt. - Franceye 1550mt.- Rifugio Chaligne 1943mt.- Collet 1914mt.- Mendey 1582mt. - Petit Buthier 1439mt.- Grand Buthier 1302mt. - Gignod 988mt.

**Percorso aggiuntivo:** dal rifugio Chaligne alla Tsa de Chaligne 2225mt.

**Segnaletica:** sentiero n°2 (2A/2B) - n°3 (3A) - n°1

**Dislivello:** +950mt.

**Tempo di salita al rifugio:** 3.00 ore circa

**Difficoltà:** E/Escursionistico facile

**Note:** Pranzo al sacco o al rifugio ( se aperto! ) - Percorso su mulattiere sterrate e sentiero, tra boschi, pascoli e alpeggi - Col de Tardiva 2410mt.( per la dorsale panoramica): possibile percorso aggiuntivo o per i più allenati sull'itinerario di ritorno.



Il Rifugio Chaligne, situato a 1943mt. presso l'alpe omonima nel Comune di Gignod (si estende tra la Valpelline e la Valle del Gran San Bernardo), è stato inaugurato il 21 giugno 2006, risultato della ristrutturazione di una tipica baita di montagna in pietra e legno con particolare l'attenzione all'aspetto eco-ambientale e al rispetto dell'architettura pre-esistente con ampio recupero di materiali locali. La gestione è caratterizzata dall'amore per il territorio, le tradizioni, i prodotti locali e i prodotti caseari degli alpeggi attivi in zona, e dalla passione per l'arte, l'architettura e il design. Il Rifugio Chaligne è una delle tappe del Tour du Mont Fallère (TDF), uno splendido percorso ad anello di tre giorni che collega Etroubles con il Mont Fallère 3061mt. Quella di oggi è una bella escursione e giro ad anello che si sviluppa all' inizio della valle del Gran San Bernardo e più precisamente nel vallone che si trova sopra Gignod, dal rifugio si può godere di una splendida vista sulla Valpelline. Diverse passeggiate si possono intraprendere sia verso gli alpeggi, seguendo itinerari guidati che ci permetteranno di conoscere meglio la realtà rurale della zona; sia verso i boschi circostanti ricchi di varietà di fauna e flora con aspetti del tutto particolari rispetto alle altre valli valdostane. *(La morfologia stessa della testata della valle consentono a varie specie di mammiferi di fruire di comodi accessi per migrazioni dalla confinante Svizzera, alcuni nuclei di animali, in particolare cervidi, si sono ben insediati anche nel versante italiano. Per quanto concerne l'avifauna si possono invece osservare, soprattutto nel passo primaverile e quello autunnale, delle specie del tutto inconsuete per il settore alpino).*

**Domenica 29 SETTEMBRE 2024**

**ESCURSIONE in LIGURIA:**

**da Santa Margherita Ligure, Pietre Strette, San Fruttuoso,  
Punta Chiappa, San Rocco a Camogli (Parco di Portofino - Genova)**

**Percorso:** Santa Margherita Ligure – Santa Croce San Siro 292mt.- Pietre Strette 467mt.  
San Fruttuoso – Passo del Bacio 145mt. – Chiappa Batterie 250mt. – Mortola 230mt. -  
San Rocco di Camogli 215mt. – Camogli

**Dislivello:** +800mt.(calcolando i diversi saliscendi )

**Lunghezza percorso:** 12km circa

**Difficoltà:** E/Escursionistico – Media difficoltà (scalinate/asfalto/ mulattiere selciate /sentiero)

**Tempo:** 6.00 ore (soste escluse)

**Segnaletica:** sentiero   /  /   /   Fare molta attenzione!!!!

**Note:** Attenzione nel tratto esposto protetto con catene sul percorso !! - Pranzo al sacco



**Capodimonte - San Fruttuoso**

*La cupola dell'antica Abbazia benedettina ... un luogo unico!*

Il Parco di Portofino con i suoi 80 km di sentieri segnati in poco più di 1500 ettari di territorio, è un vero paradiso per tutti gli amanti dell'escursionismo, rispondendo, con la sua varietà di tracciati, sia ai più allenati ed esigenti che agli amanti delle passeggiate rilassanti e poco impegnative. L'escursione proposta ci porta a percorrere una parte della fitta rete di percorsi che attraversano e raggiungono ambienti selvaggi, paesaggi incantati, punti panoramici, baie, scogliere, attraversando insediamenti rurali e borghi marinari ricchi d'arte e storia. Il clima particolarmente mite di cui gode il Promontorio di Portofino, permette di effettuare escursioni tutto l'anno. Il Parco di Portofino costituisce una esemplare dimostrazione di fusione tra ambiente naturale e attività umane, la cui coesistenza ha permesso lo sviluppo di paesaggi nei quali si ha un continuo alternarsi di ecosistemi naturali e coltivazioni, con una sorprendente varietà di ambienti. La presenza dell'uomo si manifesta sia nelle secolari opere e coltivazioni realizzate, quali muretti a secco e terrazzamenti necessari per le coltivazioni degli orti e soprattutto dell'ulivo, sia nella presenza di piccoli bellissimi borghi e paesi, incastonati nel paesaggio naturale.



**18V/ 19S/ 20D OTTOBRE 2024**

**WEEK END .... in Trentino Alto Adige**

**“I COLORI dell’AUTUNNO ... quando il sole fa arrossire le foglie!”**

Archiviata l’estate, l’autunno è la stagione più magica dell’anno, in montagna è un esplosione di colori, è la stagione più variopinta dell’anno. La stagione in cui l’aria si fa frizzante, mentre il sole conserva ancora un tiepido calore e una luce in grado di accendere anche le tonalità più spente della Natura. L’autunno è il momento della riflessione e dell’introspezione, da ricercare tra i boschi per una totale immersione nei colori del foliage ... Tutto intorno si è circondati dalla tranquillità ed è il momento migliore per partire alla scoperta della Natura che ci circonda, scoprire le mille sfaccettature e bellezze del territorio ... colori, suoni, ma anche sapori! Le foglie e gli alberi iniziano a colorarsi, i profumi ed i suoni del bosco si fanno sempre più intensi. Quando tra il verde degli abeti e dei pascoli spuntano sfumature di rosso, arancione, bruno e giallo, le montagne diventano uno spettacolo! **Colori, colori, colori dappertutto!** Le chiome degli alberi illuminate dal sole sembrano quasi prendere fuoco, mentre le foglie cadute sui sentieri sembrano formare un morbido tappeto. Il bosco d’autunno è un mondo di scoperte ... ci sembrerà di camminare in un dipinto. In autunno come d’inverno il cielo è più limpido, è blu! Le mattine iniziano a essere più fresche e dopo qualche giornata di pioggia, l’aria è tersa, pulita, tutto è più limpido. E quando il colore degli alberi contrastano col blu del cielo l’effetto lascia senza parole ... e quando l’effetto dei colori che si sdoppiano specchiandosi nell’acqua di un lago, beh, l’effetto a specchio è stupefacente, amplifica i colori delle chiome sulla riva creando quasi un nuovo mondo a filo d’acqua! **Prima del grande freddo la natura si trasforma e regala colori che rendono posti già molto suggestivi, veramente magici, in Italia sono molti i luoghi dove riempirsi gli occhi di foliage, quest’anno andiamo, anzi torniamo in Val di Fassa!**





Sabato 26 Ottobre 2024



## ANDIAMO A FAR CASTAGNE ... E NON SOLO

Per parlare e scrivere dell' AUTUNNO e del frutto simbolo di questa stagione, anche quest'anno ho scelto una "leggenda" molto simpatica e curiosa ... sulla castagna!

*.....C'era una volta, tanto tempo fa, un albero senza nome che faceva dei frutti marroni lucidi lucidi con dentro una polpa chiara e dolce rivestita da una curiosa pellicina rosata. L'albero era triste perché né lui né il suo frutto avevano un nome. Ancor più triste era il frutto perché, bello com'era non appena lo vedeva uno scoiattolo del bosco, subito se lo mangiava. Un bel giorno, passò di lì un Mago, un mago fantastico che sapeva fare magie e dare il nome a tutte le cose. L'albero senza nome mosse le foglie più che poté. Abbassò i lucidi frutti fino a toccare il mantello del Mago. Il frutto, che toccava la spalla del Mago, con una vocina sottile disse: " Sono tanto infelice, non ho un nome e neppure il mio albero ...." "Capisco", interruppe il Mago: "ti andrebbe bene ... castagno per il tuo albero e .... vediamo un po' .... castagna per te?". La castagna non se lo fece ripetere due volte: quel nome le piaceva tanto, tanto! Era così felice che stava per scordarsi dell'altro problema. Con la sua vocina sottile chiamò ancora il Mago e disse: "Lucida come sono, non ho difese e gli animali del bosco mi afferrano e mi mangiano ....Puoi fare qualcosa?". "Ti andrebbe bene un cappottino verde con tante spine fuori, come se fosse un riccio? e dentro un bel pelo caldo per l'inverno?", disse il Mago. La castagna non fece in tempo a rispondere che lei e le sue sorelline già si ritrovarono vestite di verdi spine pungenti. La castagna allora fece un balzo di gioia, si staccò dal ramo e .....meraviglia! nel rotolare a terra si spaccò esattamente in quattro parti. Così tornò a rivedere il cielo e il buon Mago che se ne stava andando. Fu così che da quel giorno il castagno ha questo nome e le castagne per difendersi son ricoperte da un riccio pungente....."*

Come da tradizione nel mese d'OTTOBRE andremo a raccogliere le castagne sulle nostre montagne! di boschi dove raccoglierle ce ne sono innumerevoli, decideremo il luogo, strada facendo! L'escursione prevede di raccogliere le castagne e trascorrere una "bella giornata" in un ambiente che in questa stagione si veste di bellissimi colori, dove la natura inizia ad assopirsi prima del lungo letargo invernale e durante la sosta pranzo, ovviamente, faremo le caldarroste! In autunno è diventato un classico farsi una bella scorpiata di castagne.



# ATTIVITA' GRUPPO SENIOR

## CAI Villasantà – Sezione A.Oggioni



21 Novembre 2023

2023 un altro anno sta per concludersi, anche se manca ancora qualche escursione da effettuare "pestando neve".

Gli amici seniores ancora una volta hanno dimostrato tutta la passione per le uscite escursionistiche, divertimento e fatica ma tanta soddisfazione.

Non siamo in molti, qualcuno ha rinunciato ma confidiamo nell'arrivo di altri soci che arrivati al pensionamento potranno entrare a far parte del gruppo.

Ricordo che per decidere le nostre uscite ci troviamo in sede CAI il Mercoledì alle ore 11.00, oppure si possono vedere su whatsapp tutti gli appuntamenti e relative foto.

Un ringraziamento a tutti.

*Edgardo*



**Il programma delle uscite feriali per l'anno 2024 è consultabile sul sito [www.caivillasanta.org](http://www.caivillasanta.org) nella pagina riservata al GRUPPO SENIOR.**

# RIASSUNTO delle ATTIVITA'CAI VILLASANTA 2023

## GENNAIO

**Giovedì 5 Gennaio:** Piacevole serata della lotteria della BEFANA - Oratorio di S.Fiorano

**Domenica 22 Gennaio:** Per la prima uscita invernale con le ciaspole non usciamo dalla nostra regione, siamo ritornati in Val Grande! Quasi tutti i Soci ciaspolatori fino alla Malga Val Grande 1790mt. da Vezza D'Oglio (BS) – Con gli sci nel comprensorio sciistico Ponte di Legno – Tonale. Intensa e bella giornata per tutti, la Valcamonica non delude mai!

## FEBBRAIO

**Domenica 12 Febbraio:** Con l'uscita di questa domenica si ritorna dopo tanti anni in Svizzera, doveva essere una bella ciaspolata, ma le ciaspole non le abbiamo calzate, la pista era battuta per percorrere la stupenda Val di Fex fino al ristoro di fondo valle Alp Muot Selvas 2070mt. Nel pomeriggio abbiamo fatto una dimostrazione pratica sull'uso dell'ARTVA. Grazie a tutti per la partecipazione. Stupendo panorama sull'Engadina e le montagne circostanti anche per gli sciatori nel comprensorio del Corvatsch.

**18/19/20/21 Febbraio:** Corso di SCI ALPINO e Carnevale sulla neve al Passo Maniva 1664mt.- Prealpi Bresciane - Val Trompia (BS) Soddisfatti tutti, peccato la poca neve!

**Sabato 25 Domenica 26 Febbraio:** Andiamo in Trentino per il week end sulla neve ... al Rif. Stella Alpina Spiz Piaz 1960mt., nel cuore del Gardeccia / Catinaccio (TN), un posto lontano dalle piste da sci ... tranquillità, bellezza del paesaggio, storie di miti e leggende dolomitiche, ospitalità trentina, insomma per una due giorni cosa volere di più! Forse ci si aspettava un pochino più di neve! La domenica mattina, un gruppo di noi è riuscito a raggiungere, nonostante il gran freddo, il Rifugio Passo Principe 2601mt.... bravi tutti.

**Domenica 12 Marzo:** Campionato Villasantese di Slalom Gigante e Gara di fine corso ANNULLATO per mancanza di neve , impianti chiusi e pochi iscritti – Bellissima ciaspolata nella Valle di Champorcher da Chardonnet 1425mt. al Rifugio Ristoro Lago Muffè 2076mt. e poi avanti, fino al Col du Lac Blanc 2309mt. Giornata stupenda, ma che vento in quota!!!

**23/24/25/26 Marzo:** " Week end ... di Primavera" in Val Badia – Antermoia 1515mt. frazione di San Martino in Badia (BZ) ci troviamo in Trentino Alto Adige, lontani dal turismo di massa, ai piedi dell'imponente Sass de Putia 2875mt. Quattro giorni in cui si è camminato come da programma, le ciaspole sono servite il terzo giorno per poter giungere alla Malga Gran Fanes 2102mt. Il tempo è stato gradevole, forse ci aspettavamo quattro giorni di cielo azzurro, non è stato così, sempre il terzo giorno ci ha sorpresi una bufera di neve. Domenica mattina siamo saliti a Monte Muro 2120mt. da Passo delle Erbe, stupenda la vista panoramica sulla Val Badia, lasciamo la valle domenica pomeriggio sotto una copiosa nevicata!! Paesaggi e ambienti affascinanti che non deludono mai!!

## APRILE

**Sabato 1 Aprile:** Prima BICICLETTATA dell'anno sulla CICLABILE del Mincio da Peschiera a Mantova circa 60km percorsi fino al Santuario della Beata Vergine Maria delle Grazie (noto per i Madonnari) Piacevole pedalata ... seguendo il corso del fiume Mincio.

**Mercoledì 12 Aprile:** SERATA dedicata alla montagna con OSPITE FRANCO COLLE' in Villa Camperio. Il valdostano Franco Collè, conosciuto come "l'ingegnere del trail running", tre vittorie al Tor des Gèants e alcune tra le più prestigiose gare di trail running al mondo. Bella ed insolita (per il tema trattato) serata con un ospite davvero amichevole e simpatico.

**Domenica 16 Aprile:** Escursione in Liguria: Giro ad anello dell'isola Palmaria, battello dal porto di La Spezia con arrivo a Terrizzo. Un bellissimo itinerario che ci ha portato alla scoperta di questa meravigliosa perla diventata patrimonio dell'umanità dal 1997.

**Sabato 22 Aprile:** Escursione fuori – programma nelle Prealpi Bresciane – Lago D'Iseo. Un' itinerario che ci ha portato ai piedi della Punta Almanca 1391mt., alla curiosa Grotta della Corna Busa con la Madonna dell'Ombrella, passando da uno storico punto di ristoro, meta dei pendolari, sulla via che collega il Lago D'Iseo alla Val Trompia. Divertente giornata con panorami sul Lago d'Iseo e magnifiche fioriture primaverili nei prati.

## MAGGIO

**Domenica 7 Maggio: "TUTTI IN CAMMINO" per il 95°CAI ... nel PARCO di Monza** Non c'erano tutti i Soci, ma eravamo davvero, davvero in tanti! Bellissimo!! Una bella giornata, un'occasione per stare insieme camminando nel parco vicino casa, luogo che tutti conosciamo e normalmente frequentiamo. Una giornata con i Soci che per vari motivi negli ultimi tempi non partecipano alle escursioni in montagna, ma che comunque sono Soci amici e sostenitori ... una camminata per TUTTI NOI del CAI Villasanta e non ...!! Traguardo d'arrivo della camminata era la BASE SCOUT di Villasanta, a 300mt. dalla porta d'ingresso del Parco di Monza (Porta di San Giorgio), al termine un ricco rinfresco per tutti e poi ... scherzi, risate, divertimento per tutti, abbiamo giocato a bandiera, al tiro della fune e alla mitica corsa nei sacchi. Il tempo, per come era iniziata la mattina, è stato favorevole.

**Sabato 20 e Domenica 21 Maggio: ASSEMBLEA NAZIONALE DELEGATI a Biella.....**

**Da Sabato 27 Maggio A Sabato 3 Giugno:** Settimana di trekking e non solo ..... alle Isole Eolie (ME) in Sicilia. Bella, piacevole e intensa settimana sulle isole con giornate stupende, clima perfetto e mare non calmo, calmissimoooo! Splendidi panorami, incantevoli scorci e la natura? Selvaggia, un'esplosione di colori e profumi ....!!Luoghi incantevoli lambiti da un mare meraviglioso e "scossi" da due vulcani sempre attivi, Stromboli e Vulcano, che sovrastano e dominano l'intero gruppo delle sette isole.

## GIUGNO

**Domenica 11 Giugno: Escursione IN ROSA e non ...** Santuario Madonna della Corona 775mt.- Ferrara di Monte Baldo - Brentino - Val Lagarina (VR) Veneto. Bellissima e calda giornata, in un'ambiente estremamente affascinante, dominato dal santuario, la struttura è sicuramente tra le più ardite opere religiose. Il nome è attribuito dalla "corona" di pareti rocciose che cinge il terrazzo inaccessibile a strapiombo sulla Valle dell'Adige ... Giornata di festa per le donne del gruppo e auguriiiiiiii ai futuri sposini Irene e Massimo.

**Sabato 17 Giugno:** anche quest'anno si è svolta la 61ma "Monza - Resegone", dalle ore 20.45 per la via del centro di Villasanta per fare il tifo! sostenere e incitare tutti gli atleti partecipanti. Il CAI Villasanta ha partecipato (47 posto in classifica generale) con una squadra mista: Claudio, Roberto e Martina ... bravi ragazzi, al prossimo anno!!

**Domenica 18 Giugno:** FESTA dello SPORT in Piazza del Comune a Villasanta Presenti con un gazebo per informazioni e per l'occasione è stata APERTA la nostra PALESTRA d'ARRAMPICATA dalle ore 16.00, ottima la partecipazione dei ragazzi.

**Domenica 25 Giugno:** Escursione in Piemonte, in Valle dell'Orco al Pian del Nel da Ceresole Reale (TO). Saliti tutti al Rifugio Guglielmo Jervis 2250mt.(purtroppo chiuso per ristrutturazione), dopo un'altra ora abbondante una buona parte del gruppo ha raggiunto il Colle di Nel a 2551mt., panorama spettacolare a 360° in una giornata di sole "unica" dal cielo azzurro con un lieve venticello che ci ha accompagnato per l'intera giornata.

## LUGLIO

**Sabato 1 e Domenica 2 Luglio:** Ci troviamo in Trentino, per un week end nel cuore delle DOLOMITI di BRENTA. Salita al Rifugio Maria e Alberto Brentei 2182mt. (Tre Ville -TN) da Madonna di Campiglio, per Vallesinella, breve sosta pranzo al Rifugio Casinei e poi in cammino verso il Rifugio Brentei. Il giorno successivo tutti al Rifugio Alimonta, poi metà del gruppo ha ripercorso lo stesso itinerario del giorno prima, gli altri percorrendo il sentiero attrezzato SOSAT sono arrivati al rifugio Tuckett e poi in giù verso Madonna di Campiglio. Una bellissima due giorni dove ci siamo divertiti e siamo stati in bella compagnia, il meteo tutto sommato è stato buono a parte la pioggia di qualche ora di sabato pomeriggio!!!

**Domenica 16 Luglio:** Escursione in Piemonte: bel giro ad anello salendo prima al Rifugio Somma Lombardo 2561mt. poi per la Piana dei Camosci siamo giunti al Rifugio Città di Busto 2480mt. da Riale in Alta Val Formazza (VB) Nonostante il meteo non era dei migliori, siamo riusciti a fare il giro da programma. L'Italia in questo periodo è colpita da un clima molto, molto, molto caldo, rovente, ci aspettavamo una bella giornata di sole, invece oggi durante l'escursione c'erano le nuvole basse che non ci hanno permesso di godere di magnifici panorami, tempo fresco e piacevole, viste le temperature in pianura ...

**Domenica 30 Lunedì 31 LUGLIO Martedì 1 AGOSTO:** "UNA VETTA DA 95", il ROCCIAMELONE 3538mt. al confine tra la Valle di Susa e la Valle di Viù (TO) 23 Soci escursionisti partecipanti a questa uscita in Piemonte. Abbiamo affrontato la salita seguendo la via normale dal Rifugio La Riposa 2206mt., passando per il Rifugio Ca D'Asti, altra sosta a la Crocetta 3306mt. ed infine la vetta del Rocciamelone a 3538mt. E' stata un'ascesa bella tosta, incredibilmente soddisfacente in una giornata spettacolare con tempo perfetto. Da lassù il panorama è stupendo, tutti eravamo contenti e felici, qualcuno molto emozionato per aver raggiunto per la prima volta tale quota! Bravissimi tutti.

## **SETTEMBRE**

**Martedì 5 Settembre:** RIAPRE la sede dopo chiusura per la pausa delle vacanze estive.

**Venerdì 8 e Sabato 9 Settembre: BICICLETTATA - "95 km x 95 anni in bici" -** Da Mezzoldo, Santuario Madonna della neve 1300mt., Val Brembana a Villasanta. Gran belle giornate a partire già dal venerdì pomeriggio. Tutto è andato bene, sul percorso non abbiamo bucatato, il tempo è stato quasi perfetto, forse ancora un pochino caldo. Un ringraziamento a tutti per la partecipazione e per la collaborazione, un ringraziamento particolare a Don Giuseppe che è venuto al mattino a celebrare la S.Messa al Santuario. Arrivati in perfetto orario presso la nostra sede e poi tutti al circolo "Ultima spiaggia" per l'apericena, "una fetta di salame, un piatto di pasta, un brindisi " e via ... che bella festa!!!

**Domenica 17 Settembre:** Escursione in Valle D'Aosta - Rifugio Chabod 2710mt. in Valsavarenche, nel Parco Nazionale del Gran Paradiso (AO) Pullman a pieno carico! Escursione medio impegnativa per i 900mt. di dislivello, bella giornata passata in allegria anche se con un po' di nuvole ... in uno straordinario ed unico ambiente !!!

**30 Settembre 1 Ottobre:** Week end ..."I colori dell'Autunno" nel Parco Naturale dell'Alpe Veglia - Rifugio Città d'Arona 1770mt. - Varzo (VB) Piemonte. Che giornate fantastiche!!! Il sole e le temperature ancora troppo alte per il periodo, per una due giorni di escursioni girovagando nel parco Alpe Veglia, una delle località più amate e suggestive dell'Ossola, ai piedi del Monte Leone che con i suoi 3553mt. ha sempre vegliato su di noi e noi non abbiamo mai tolto lo sguardo verso "Lui, il Monte"! Presente e ben visibile la luna "piena", nella sua immensa luce e bellezza. Per quanto riguarda i colori dell'autunno, lo sapevamo che era un pochino presto, l'ambiente si stava preparando all'autunno, nonostante ciò, straordinari contrasti di colore non sono mancati. Ci torneremo!

## **OTTOBRE**

**Domenica 15 Ottobre:** Escursione in Liguria: partiti da Rapallo - Zoagli (pausa focaccia!) - Santuario della Madonnetta - arrivati a Chiavari (GE). Piacevole escursione tra fasce coltivate, ville e giardini e scorci panoramici sul mare in una giornata calda e umida.

**Sabato 28 Ottobre:** Tradizionale sabato di castagnata in Lombardia, siamo andati in treno da Arcore fino a Piona e poi a piedi in su a Posallo e Sparesèe sul Sentiero del Viandante, abbiamo assistito alla "battitura" e al "vaglio" delle castagne ... e poi "cotto" le caldarroste.

## **NOVEMBRE**

**Sabato 4 Novembre: GIORNATA DEL e PER IL SOCIO:** siamo andati in Bergamasca, nella Valle di Averara. Un gruppo ha fatto il periplo e salita al Monte Disner 1342mt., il resto dei partecipanti ha fatto la visita guidata della località Santa Brigida ( "Una Santa, due chiese, mille anni di storia.") poi tutti insieme ci siamo ritrovati per il pranzo al Ristorante "Il Tagliere"dalla fam. Buzzoni, bella giornata in allegria ..... al prossimo anno!!

**Sabato 11 Novembre:** SS. Messa in memoria degli amici Soci defunti del CAI Villasanta presso la Chiesa di San Fiorano a Villasanta. Alle ore 21.00 Concerto in chiesa del CORO CAI SONDRIO, grande partecipazione di Soci e non per una bella e piacevolissima serata!!

**Mercoledì 15 Novembre: "2023, UN ANNO DA RICORDARE"** Serata in Villa Camperio in occasione del 95° anniversario del Sodalizio, durante la serata è stato consegnato a 17 Soci, il distintivo CAI per i loro 25 e 50 anni di appartenenza al nostro Sodalizio.

**DICEMBRE Martedì 19 Dicembre: "AUGURI di BUONE FESTE" presso la nostra sede.**

**22 GENNAIO 2023 – Escursione in VAL GRANDE da Vezza D'Oglio – VALCAMONICA**



**12 FEBBRAIO 2023 – Escursione in SVIZZERA nella splendida VAL di FEX**





25-26 FEBBRAIO 2023 – Week end sulla neve ... Conca del Gardeccia / Catinaccio





23-24-25-26 MARZO 2023 – “Week end ... di PRIMAVERA” in VAL BADIA



**1 APRILE 2023 – BICICLETTATA: CICLABILE del MINCIO da Peschiera a Mantova**



**16 APRILE 2023 – Escursione in LIGURIA: ISOLA PALMARIA – La Spezia**



7 MAGGIO 2023 – "TUTTI IN CAMMINO" per il 95° CAI ... nel Parco di MONZA



Dal 27 MAGGIO al 3 GIUGNO 2023 – Settimana di Trekking e non solo ... ISOLE EOLIE



**11 GIUGNO 2023 – Escursione IN ROSA “per le DONNE del CAI” e non solo ...  
salita al Santuario Madonna della Corona dal Sentiero della Speranza.**



**25 GIUGNO 2023 – Escursione in Piemonte: Rif.G.JERVIS da Ceresole Reale**



1-2 LUGLIO 2023 – Week end in DOLOMITI di BRENTA – Rifugio M. e A. BRENTEI





**16 LUGLIO 2023 – Escursione in Piemonte: ALTA VAL FORMAZZA**



**17 SETTEMBRE 2023 – Escursione in V.D'Aosta: VALSAVARENCHÉ, Rif. F.CHABOD**



**30-31 LUGLIO 1 AGOSTO 2023 – UNA VETTA DA 95°", il ROCCIAMELONE 3538mt.**







**15 Ottobre 2023 – Escursione in LIGURIA**

*Rapallo – Zoagli – Santuario della Madonnetta - Chiavari*



**28 Ottobre 2023 – Tradizionale CASTAGNATA a Piona - Sparesèe**



*In treno da Arcore fino a Piona e poi a piedi ...  
..... in su fino a Sparesèe sul Sentiero del Vignante..!*





**MASSIMO CROTTI  
ASSICURAZIONI**

Via MODESTA 1  
20861 BRUGHERIO (MB)  
Tel. 039880785  
Cell. 3771807019  
e-mail:  
massimo.crotti@realemutuamonzabrianza.it

BAR·TRATTORIA



**ULTIMA SPIAGGIA**

UI Circulen

Piazza Sant' Alessandro Varesino - Cell. Marco 393 9438831  
E-MAIL: ultimaspiaggia@libero.it - Facebook: ultima spiaggia "Circulen"



**ARTICOLI  
PUBBLICITARI** di Brini Luca & C.  
*Ricami & Serigrafia - Stampa digitale o diretta*  
Magliette - Striscioni - Bandiere - Adesivi  
Gagliardetti - Gadget - Articoli Promozionali

20852 Villasanta (MB) via M. Ortigara, 4 - Tel 039 303978  
[www.goripubblicita.it](http://www.goripubblicita.it) - [gori@telematicaitalia.it](mailto:gori@telematicaitalia.it)



Dr. Paolo Frigerio  
Amministratore

Frigerio Food Ingredients s.r.l.

Via Confalonieri, 46  
20852 Villasanta (MB) Italy  
Tel. +39 - 039 2050103  
Fax +39 - 039 305466  
C. F. - P. I. 03834820965  
C. D. USAL8PV

[paolo.frigerio@frigeriofood.it](mailto:paolo.frigerio@frigeriofood.it) - [www.frigeriofood.it](http://www.frigeriofood.it)




20865 Usmate Velate (MB)  
Via Don Minzoni, 14  
Tel. 039 671039  
E-mail: [tipolitovigano@gmail.com](mailto:tipolitovigano@gmail.com)

**BESANA**  
ACCONCIATURE  
uomo - donna  
*dal 1928*

VIA MAZZINI, 61  
20852 VILLASANTA  
TEL. 039.302435

È GRADITO L'APPUNTAMENTO



**CEMACC**

**FAMILY, SPORT & STYLE** di Colombo Sergio Lorenzo  
SINCE 1963

Via Silvio Pellico, 8 20863 CONCORDEZZO [www.cemacc.it](http://www.cemacc.it)



**AUTOSERVIZI** via Papa Giovanni XXIII 10/a  
20882 Bellusco

**DOSSENA** [info@autoserviziodossena.com](mailto:info@autoserviziodossena.com)

