SCI DISCESA E SCUOLA DI SCI

GENNAIO 2013

SCUOLA SCI: una nuova iniziativa!

Invece della solita scuola sci quest'anno proponiamo 3 uscite di "perfezionamento" in cui i partecipanti, divisi in gruppi di 10 persone max, verranno seguiti durante tutta la giornata da un maestro di sci che insegnerà loro ad affrontare difficoltà diverse:

13/1 A LA THUILE per perfezionarsi nell'affrontare le diverse pendenze delle piste

27/1 A MADESIMO per perfezionarsi nell'affrontare piste con cunette

10/2 A PONTE DI LEGNO per perfezionarsi nell'affrontare piste ghiacciate

26 GENNAIO – 2 FEBBRAIO 2013

SETTIMANA BIANCA IN VAL BADIA

Cuore del carosello Dolomiti Superski, contornata dal parco naturale Puez-Geisler e dall'imponente massiccio montuoso del Sella, la Val Badia è nel comprensorio sciistico tra i più grandi del mondo, con piste di sci, snowboard, sci di fondo e slitta per ogni gusto; anche chi preferisce avventurarsi nella natura potrà scegliere tra varie escursioni con le ciaspole o a piedi, sempre godendo di un paesaggio incontaminato.

23-24 FEBBRAIO 2013

MADONNA DI CAMPIGLIO - PINZOLO

Nella bellissima conca tra il gruppo delle Dolomiti del Brenta e i ghiacciai dell'Adamello e della Presanella, Madonna di Campiglio offre un circuito di impianti che si sviluppa lungo oltre 140 km di piste collegate con Folgarida e Marilleva ed ora anche con Pinzolo. Inoltre il centro fondo Campo Carlo Magno offre 20 km di piste con ogni grado di difficoltà e anche per i camminatori ci sono numerose possibilità di escursioni

1-4 MARZO 2013

TOUR DEI RIFUGI

Come di consueto, per il primo week end di marzo, stiamo preparando il tour sciistico con pernottamento in rifugio. La meta? dopo la bella gita in Svizzera dello scorso anno stiamo vagliando alcune possibilità che corrispondano alle esigenze del gruppo. Vi ricordiamo che la gita è riservata a sciatori Esperti. In ogni caso , per informazioni o prenotazioni potete rivolgervi a Elisabetta (3485850409)

23-24 MARZO 2013

BARDONECCHIA

Sede di tutte le gare olimpiche di snowboard dei Giochi Olimpici del 2006, Bardonecchia offre 100 km di piste per lo sci alpino serviti da 23 impianti di risalita nella splendida cornice della Val di Susa . I comprensori sono due comodamente raggiungibili con una navetta gratuita che li collega dal paese: Jafferau è il più piccolo, ma offre piste a una quota media più elevata (2800 m); Colomion - Les Arnauds - Melezet è invece più ampio e vede diverse frazioni collegate tra loro anche con gli sci ai piedi. Qui l'innevamento programmato è particolarmente efficiente ed esteso. Le piste sono tracciate nel bosco, partono da Campo Smith a 1330 metri e raggiungono l'area del Vallon Cros a 2400 metri, dove c'è una bella pista nera. I principianti hanno a disposizione 4 piste verdi: il **baby** con 1 tapis roulant a Bardonecchia 2000, 2 baby con 1 skilift e 1 tapis a Campo Smith, il baby con skilift a Melezet. Gli snowboarder possono divertirsi in uno snowpark molto attrezzato, con un half pipe olimpico aperto e illuminato in notturna tutti i sabati. E' posto alla partenza degli impianti di Melezet, si sviluppa su di un percorso di 1200 m di lunghezza con impianto musicale su tutta la pista ed è suddiviso nell'area principianti e medium.

La zona dispone anche di 22 km di piste da **fondo** e percorsi segnalati per **ciaspole**

13–14 APRILE

VAL THORENS

Potremo ammirare l'anfiteatro di ghiacci e rocce della stazione sciistica più alta d'Europa (2300 m). Situata nel comprensorio delle "3 Vallées" offre 140 km di piste che raggiungendo i 3300 m garantiscono le migliori condizioni per sciare anche a primavera inoltrata.

25 APRILE

CERVINIA

Nel prestigioso comprensorio di Cervinia-Bruil per concludere alla grande la stagione sciistica sapendo di poter contare su un innevamento di ottima qualità.

SCI ALPINISMO

7-9 DICEMBRE 2012

S. AMBROGIO

Tradizionale apertura di stagione in località che verrà definita all'ultimo momento in base alle condizioni dell'innevamento.

16 DICEMBRE 2012

LA CIMA 1810 M

Da Malesco (764 m) in val Vigezzo si segue la strada della val Loana, dopo cento metri dopo la cappella del Sasso del Broglio, a sinistra fino all'alpe Cortino. Dalle baite a sud fino a alla cresta e in cima. Difficoltà MS, dislivello 1046 m.

13 GENNAIO 2013

TESTONE DEI TRE ALPI 2081 m

Da Rassa (Valsesia) si percorre la Val Sorba fino al ponte Prabella e all'alpe Sorbella. Si risale alla Bocchetta dei Fornei. Per la cresta nord, in punta. Disl 1164 m - Diff MS

20 GENNAIO 2013

BREGAGNO 2107 m

Potremo ammirare l'anfiteatro di ghiacci e rocce della stazione sciistica più alta d'Europa (2300 m). Situata nel comprensorio delle "3 Vallées" offre 140 km di piste che raggiungendo i 3300 m garantiscono le migliori condizioni per sciare anche a primavera inoltrata.

27 GENNAIO 2013

GRIGNA SETTENTRIONALE 2409 m

Dall'Alpe Cainallo (1240 m) seguendo dapprima una carareccia all'alpe Moncodeno al rifugio Bogani. Si risale la valletta di fronte. Usciti dalla vegetazione ci si avvicina alla cresta di Piancaformia e a sinistra per un canalone in vetta. Diff. BS, disl. 1169 m

14-17 FEBBRAIO 2013

TRE GIORNI CON LE PELLI NELLE DOLOMITI

Dolomiti: Giro Delle Tre Cime di Lavaredo Disl. complessivo m 1000, tempo 6 – 7 ore

Anello dei Cadini di Misurina Disl. totale 1200 m

Forcella Cristallo 2808 m – Disl. totale 1330 m. 4,30 ore. Diff. BS

2-3 MARZO 2013

PIZ SESVENNA 3204 m

Dal rifugio Sesvenna (2256 m) che si raggiunge da Males e Slingia (val Venosta). Si sale a sinistra del rifugio per giungere Alla Forcella Sesvenna 2819 m. Si scende per ca. 80 metri fino al ghiacciaio, che si risale al suo bacino superiore. Si raggiunge la forcelletta fra Piz Sesvenna e Foratrida, dove si lasciano gli sci. Disl.: 546 m e 948 m Diff. BS,.

16-17 MARZO 2013

POINTE DE VOISSON 3490 m

Da Arolla si sale al rifugio Aiguilles Rouges. Il giorno seguente si risale al pianoro superiore del Glacier de Voisson e per i versanti E in vetta. La discesa di 1670 m si effettuerà puntando su Evolène. Disl.: primo giorno 850 m, secondo giorno 680 m Diff. BSA

24 MARZO 2013

VALDESERTA

Da Arolla si sale al rifugio Aiguilles Rouges. Il giorno seguente si risale al pianoro superiore del Glacier de Voisson e per i versanti E in vetta. La discesa di 1670 m si effettuerà puntando su Evolène. Disl.: primo giorno 850 m, secondo giorno 680 m Diff. BSA

6-7 APRILE 2013

TRE COLLI DELL'ARGENTIERE

Da Argentiere (Chamonix) risalita con la funivia Grand Montets, discesa in sci al rifugio Argentiere dove si pernotta. Si passano i colli di Chardonnet m. 3233, Fenetre de Saleina m.3267,Col du tour m. 3282.

SCI ALPINISMO (continua)

Arrivo a LeTour m.1453 Disl.: 1° giorno 665m di discesa e 200 di risalita, 2° giorno 1050 m. di salita e 2370 di discesa. Diff. BSA.

13-14 APRILE 2013

ADULA 3402 m

Da Campo Blenio (zona **Lucomagno**) alla diga del Luzzone dopo la galleria si arriva al rifugio del Cas e alla capanna Utoe 2393 m. Dal rifugio in direzione SE lungo la morena. Raggiunto il ghiacciaio e, lasciato a sinistra l'Adulajoch si supera la crepacciata terminale e

attraverso il ghiacciaio di Lanta in vetta. Dislivelli Primo giorno 700 m, secondo giorno 1009 m Diff. BSA

25-28 APRILE 2013

ECRIN

Quattro giorni nel parco nazionale degli Ecrin (dopo Briancon e Pelvoux). Il programma di massima sarà come segue:
25 al rifugio Caron 3170 m. dis. 1296 m.
26 Dom de Neige des Ecrin 4015 m disl. 845 m diff. OSA
27 Roche Faurio 3730 disl. 560 m diff. BSA discesa al rifugio du Glacier Blanc 2550 m
28 Pic du Glacier d'Arsine 3383 m. dis. 833 m diff. BSA

11-12 MAGGIO 2013

CHAPUTSCHIN 3386 m

Dalla capanna Coaz 2610 m., che si raggiunge da Pontresina, si percorre il piccolo ghiacciaio fino alla sommità e si raggiunge la vedretta del Chaputchin. Raggiunta la cresta la si percorre fino in punta. Discesa su Corvatch. Disl.: I giorno 836 m, II giorno 780 m Diff. BSA

18-19 MAGGIO 2013

GRAN VAUDALA 3272 m

Da Rhêmes Notre Dame 1723 m, al rifugio Benevolo 2285. Il giorno successivo al colle della Gran Vandala e alla cima Nord 3272 m. Grande discesa per il vallone della Gran Vaudala fino a raggiungere il fondo valle, e Rhêmes Notre Dame. Diff. BSA.

25-26 MAGGIO 2013

MONTE PIODA 3431 m

In Valmasino dall'Alpe di preda Rossa al rifugio Ponti. Il giorno seguente si risale la morena e la sponda sinistra del ghiacciaio fino al Passo Cecilia e alla sella di Monte Pioda 3387 m. Per cresta a sinistra in vetta. Disl.: I giorno 604 m, II giorno 713 m Diff. BSA

8-9 GIUGNO 2013

GALENSTOCK 3586 m

Dall'albergo Belvedere (dopo il Furkapass) 2269 m seguire il ghiacciaio sino a SO della quota 2769 m. Svoltare in direzione E al Galengletscher, salirlo sino a quota 3113 m. Salire verso la cresta S fina alla ripida calotta SO dove si lasciano gli sci, e a piedi in vetta. Disl. 1317 m. Diff. BSA.

Referenti SCIALPINISMO-CIASPOLE: Franco Perin tel. 347 2628747 e Livio Sposito tel. 3485692945
Referenti SCI: Donatella Guarducci tel. 3400823205

Il programma invernale prevede anche altre iniziative (uscite infrasettimanali, gite sulle ciaspole) e un corso di scialpinismo. Si consiglia di rimanere aggiornati consultando il sito

NORME PER LA PARTECIPAZIONE A GITE GAM

1. Le iscrizioni alle gite si ricevono in sede negli orari di apertura. Per le gite giornaliere o di fine settimana, salvo che sia diversamente indicato sul Notiziario, nelle due settimane che precedono la gita stessa. Per trekking e settimane secondo quanto indicato sul Notiziario. Le iscrizioni sono valide con il pagamento delle quote stabilite. Le iscrizioni eccedenti la disponibilità dei posti vengono messe in lista d'attesa per eventuali sostituzioni.
2. Lo scopo delle gite sociali è quello di condurre tutti i partecipanti alla meta. L'andatura sarà quindi adatta a mantenere il gruppo sufficientemente compatto pur tenendo conto dei tempi tecnici necessari al normale svolgimento della gita. Ne consegue che i direttori di gita, a loro insindacabile giudizio, possono non accettare l'iscrizione di chi non è ritenuto idoneo.
3. Per quanto riguarda la rinuncia si precisa che, a meno che il rinunciatario proponga un sostituto:
- per le gite giornaliere: la quota di partecipazione è interamente dovuta, se la rinuncia viene fatta dopo il giovedì precedente la gita
- per le gite di più giorni: se la rinuncia viene fatta negli 8 giorni precedenti la partenza, è trattenuta la caparra e richiesta la quota di soggiorno nella misura eventualmente addebitata dall'albergatore.
4. I Direttori di gita sono volontari che agiscono come accompagnatori non professionali. Essi guidano la comitiva nell'esecuzione, curano il rispetto degli orari, la situazione dei posti, dei pernottamenti e tutto quanto sia utile al buon andamento della gita. I Direttori di gita hanno la facoltà di sospendere o modificare la gita nel caso in cui le condizioni atmosferiche, di innevamento o la situazione contingente siano tali da non garantire le normali norme di sicurezza. Durante il percorso essi stabiliscono le soste opportune e assumono le decisioni adeguate in ordine a coloro che fossero in difficoltà a proseguire.
5. I partecipanti, che devono essere a perfetta conoscenza delle caratteristiche della gita apparse sul Notiziario, hanno l'obbligo di attenersi alle disposizioni dei Direttori di gita e di portare l'attrezzatura richiesta dal programma. Il possesso dell'attrezzatura fa supporre che se ne conosca l'uso. I partecipanti devono essere disposti a collaborare per il trasporto di materiale comune (corde, barella, o altro). Nessuno dei partecipanti, se non espressamente autorizzato, dovrà sopravanzare i Direttori di gita o rimanere arretrato. Le attività individuali, ove previste, devono essere comunicate ai Direttori di gita (meta, percorsi, tempi).
6. Nel caso di gite sci-alpinistiche è obbligatorio il possesso dell'ARVA con frequenza di 457 kHz, il cui funzionamento sarà controllato all'inizio della gita. E' inoltre richiesto che ciascun partecipante sia munito di pala e sonda. Entrambi questi strumenti possono essere noleggiati, in numero limitato, presso il GAM. In occasione di gite, i Direttori di gita organizzeranno prove pratiche di ricerca con ARVA cui tutti, con spirito di solidarietà, dovranno partecipare per impratichirsi su come portare soccorso in tempo utile.
7. Gli orari di partenza previsti sono tassativi. Nel caso in cui fosse necessario modificare l'orario di ritorno i Direttori di gita lo comunicheranno per tempo a tutti i partecipanti.
8. L'iscrizione alla gita comporta la totale accettazione delle presenti norme.

L'ATTENERSI ALLE REGOLE FACILITA LA GITA, LA RENDE PIÙ PIACEVOLE PER TUTTI E SOPRATTUTTO PIÙ SICURA.

Gruppo Amici della Montagna

Sottosezione CAI Milano

PROGRAMMA INVERNALE 2012-2013

GAM - Via C.G. Merlo, 3 (largo Augusto)
20122 Milano - tel. e fax 02 799178

Orari di apertura
martedì e giovedì: 21.00 - 23.00

e-mail: gam@gam.milano.it
sito web: www.gam.milano.it