GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA
Sottosezione del CAI Milano
NOTIZIARIO N. 3/2023 MAGGIO-AGOSTO

100 ANNI di GAM

17 giugno dalle 15 alle 19.30

FESTA del GAM al

BOSCO in CITTA'

Tutti i soci sono invitati: festeggeremo insieme questo straordinario compleanno e per l'occasione presenteremo il libro " UNA TRAVERSATA DI 100 ANNI" .

Vi aspettiamo!!!!!!!

ECHI dall'ASSEMBLEA dei SOCI

Dopo due anni segnati dal COVID il 2022 è stato l'anno della ripresa di tutte le attività senza limitazioni anche se i due anni precedenti hanno lasciato un po' il segno nella partecipazione alle singole attività. In ogni caso tutti i soci hanno dimostrato la voglia di tornare alla normalità e soprattutto in montagna.

Tutto ciò ci ha permesso di ritornare ad avere un conto economico equilibrato e di non intaccare le nostre riserve. L'anno 2022 si chiude con un utile di esercizio di € 4664

SITUAZIONE SOCI

- 2019: 288 soci
- 2020: 267 soci
- 2021: 263 soci
- 2022: 234 soci

Una osservazione: diminuiscono i soci anziani, aumentano i soci giovani, aumentano i nuovi soci un bene solo in parte…..... perché inesorabilmente anche al GAM diminuisce la fedeltà all'Associazione il senso di appartenenza e la voglia di collaborazione.

SITUAZIONE ATTIVITA'

Le nostre proposte nei settori ormai consolidati di:

- Scialpinismo: 13 gite che hanno coinvolto 223 soci
- Ciaspole: 6 gite che hanno coinvolto 39 soci

- Escursionismo: 27 gite che hanno coinvolto 138 persone
- Alpinismo: 15 gite che hanno coinvolto 107 soci
- Corsi: 3 corsi con un totale di 45 persone coinvolte

RIASSUMENDO: Abbiamo portato in montagna nel 2022 **507 persone**

A questo si è aggiunto il PROGETTO SOCIALE " SENTIERI-UN CAMMINO PER CRESCERE in collaborazione con Comunità Nuova e FALC con 3 gite e 37 ragazzi coinvolti

Come già tante volte detto il GAM vive grazie all'azione appassionata e volontaria dei suoi soci che con la loro disponibilità permettono che le varie iniziative abbiano successo.

Il Consiglio Direttivo lancia un appello a tutti i soci affinché mettano a disposizione del GAM le loro competenze o anche solo un po' del loro tempo libero, le necessità sono davvero tante.

Un grazie particolare a tutti i volontari che nel 2022 hanno permesso questo successo e ai benefattori che con la loro generosità ci hanno aiutato a dare vita al Progetto Sociale

Non dimenticate il

5xMille
al GAM per SOS tenere i nostri Progetti
C.F. 97005410150

e di **rinnovare la vostra fedeltà al GAM con la tessera 2023!!!**

per crescere insieme

Il GAM è una Associazione di Promozione Sociale e come tale abilitata a ricevere donazione che possono essere defiscalizzate nella dichiarazione dei redditi. Per la donazione occorre specificare nella causale del bonifico: donazione liberale a GAM

Ma l'estate è alle porte e con lei programmi estivi del GAM diventano realtà…….. ma occhio alle scadenze come sempre alberghi e rifugi ci chiedono le caparre e per garantirsi il posto bisogna essere tempestivi!!!!

Buttiamoci a esaminare le tante e belle proposte e precipitarvi a prenotare!!!

ALPINISMO & ESCURSIONISMO

E' uscito il Programma di gite estive che il GAM propone agli appassionati "hard rock"
Trovate il programma completo al link: http://www.gam.milano.it/2023/04/26/programma-escursionismo-alpinismo-2023/

Referente per l'alpinismo: Giovanni Gaiani mail: gajani.giovanni@gmail.com cell: 329 8191578

27 maggio **FERRATA del LIMBO**

La Ferrata del Limbo è una ferrata che si sviluppa sulle pareti est del Monte Mucrone sopra Oropa in provincia di Biella. La ferrata è abbastanza impegnativa e l'ambiente isolato con un avvicinamento abbastanza lungo. Bella e severa nella prima parte spettacolare ponte tibetano nella seconda parte.
Capogita: Claudio Crespi Difficoltà: D Dislivello ferrata: 150m Dislivello itinerario: 1150m

10 giugno **CRESTA SINIGAGLIA**

Il sentiero attrezzato della Cresta Sinigaglia è una via di salita alla Grigna Meridionale. E' sicuramente meno battuto di altre vie un po' più impegnativo seppur non difficile. Nell'ultimo tratto presenta una notevole esposizione seppur con contenute difficoltà tecniche di salita. Discesa per la più semplice cresta Cermenati
Capogita: Ferdinando Viganò Difficoltà: EEA Dislivello ferrata: 123m Dislivello itinerario: 630m

17 giugno **BOSCO in CITTA' FESTA del CENTENARIO**

Festeggeremo i 100 anni del GAM con una bellissima FESTA nel Bosco in città, un parco pubblico a soli 7 km dal centro di Milano

24-25 giugno **GALENSTOCK 3586m**

Grandiosa vetta con una cupola nevosa che la rende inconfondibile anche da molto lontano. Si trova sul confine fra il Canton Uri e il Canton Vallese, poco a N del Furkapass e fa parte delle Alpi Urane, sottogruppo delle Alpi Bernesi. Benché non sia la cima più elevata, è sicuramente la più rappresentativa del gruppo. Noi arriveremo in cima percorrendo la cresta W. Sabato: arrivo all'hotel Tiefenbach dove alloggeremo Domenica: salita alla vetta e ritorno
Capogita: Claudio Crespi Difficoltà: EEA/PD+ Dislivello: 1320m

1-8 luglio **CELEBRAZIONE del CENTENARIO**
TRAVERSATA delle ALPI:1° tappa: ALPI MARITTIME

Il programma prevede la traversata delle Alpi in 6-8 tappe da percorrere nei prossimi anni con i mezzi che la stagione consente……tutte rigorosamente by fair means
Capogita: Gabriella Russo Difficoltà: EE- EEA Dislivello complessivo: 7200m

1-2 luglio **MONTE POPERA 3046m**

Massiccia montagna, tra le più possenti nell´arco Dolomitico delle Dolomiti di Sesto in Val Fiscalina. Ammiraglia nell´omonimo gruppo, presenta una via di salita, in condizioni ottimali, alla portata di ogni escursionista preparato. Sabato: arrivo al rifugio Comici per comodo sentiero. Domenica: salita alla vetta per sentiero e in prossimità della cima qualche roccia gradinata. Rientro a Milano
Capogita: Giovanni Gaiani Difficoltà: EE/F Dislivello complessivo: 1460m

8-9 luglio **ALLALINHORN 4027m**

L'Allalinhorn è una montagna del Massiccio del Mischabel nelle Alpi Pennine nello svizzero Canton Vallese. Noi lo saliremo lungo la cresta est, una cresta mai troppo difficile, bella ed aerea. Sabato: arrivo alla Britannia Hutte. Domenica: salita alla vetta e ritorno
Capogita: Alessandro Barin Difficoltà: F+ Dislivello: 1050m

15-16 luglio ROCCIA NERA 4075m e GEMELLO del BREITHORN 4106m

La Roccia Nera è una montagna situata nelle Alpi Pennine, nel gruppo del Monte Rosa posto tra la Catena del Breithorn ed il Polluce in uno spettacolare ambiente glaciale d'alta quota. Si tratta di un'ascensione su ghiacciaio verso il piccolo Cervino, poi una breve discesa per guadagnare il grande ghiacciaio di Verra; si prosegue in falsopiano sotto tutta la catena dei Breithorn e in vista del bivacco Rossi e Volante si sale una ripida rampa a 40° fino ad uscire sulla cresta sommitale ove in breve si guadagna facilmente la vetta. In meno di un'ora si può concatenare il Gemello del Breithorn con qualche breve passaggio di II grado. Sabato: arrivo al rifugio Guide d'Ayas Domenica: salita alle vette e rientro
Capogita: Claudio Crespi Difficoltà: PD Dislivello complessivo: 1750m

22 luglio ALTALUCE 3185m

Itinerario con un fantastico belvedere sul ghiacciaio del Lys. Un percorso escursionistico che conduce da Staffal, con tratto in funivia, ad ammirare dal belvedere il ghiacciaio del Lys, la Punta Giordani, la Piramide Vincent il Castore raggiungendo una cima sopra i 3000 metri. Da Staffal si utilizza la funivia che sale al Gabiet da qui proseguiremo fino alla cima e ritorno per la stessa via.
Capogita: Barbara Savy Difficoltà: E Dislivello: 1385m

28-29-30 luglio MONTE CIVETTA 3220m cima e giro

GITA del CENTENARIO

Il Monte Civetta è la cima più alta del meraviglioso gruppo montuoso che si trova nel cuore delle Dolomiti Agordine tra Alleghe, Selva di Cadore e Val di Zoldo. Noi arriveremo in cima per la ferrata Alleghesi scenderemo per la ferrata Tissi e completeremo il giro ad anello del Monte Civetta
Giro di grande impegno fisico, richiede allenamento e capacità di arrampicata.
Capigita: Gabriella Russo Difficoltà: EEA/D Dislivello ferrata: 870m 300m Dislivello complessivo: 1790m

2 settembre BIVACCO BORELLI 2741m

Bellissimo giro ad anello che si sviluppa concatenando diverse ferrate e tratti attrezzati e che ha il suo punto più alto ai 2741 metri del Col des Chasseurs. Pur essendo alla portata di camminatori mediamente allenati, rimane un itinerario di stampo alpinistico, che richiede tutte le opportune precauzioni.
Capogita: Claudio Crespi Difficoltà: PD Dislivello: 1200m di sviluppo

9-10 settembre SASSO PIATTO 2964m

Il Sassopiatto (*Sasplat* in ladino) è una montagna che fa parte del Gruppo del Sassolungo, compreso tra la Val Gardena e la Val di Fassa. Noi arriveremo in cima per la ferrata Schuster, itinerario che ripercorre una vecchia via aperta da Oskar Schuster e Wilhelm Lohmuller il 19 agosto del 1896, già segnalato ed attrezzato con qualche corda fissa ed infissi metallici nell'anno successivo; ideale per chi voglia trascorrere una giornata in un ambiente grandioso e selvaggio percorrendo un itinerario logico e completo. Sabato arrivo al rifugio Vicenza. Domenica: salita alla cima e rientro a Milano.

Capogita: Alessandro Barin Difficoltà: D Dislivello complessivo 1200m di cui 400 di ferrata

16-17 settembre MONTE MONGIOIE 2630m

Il Mongioie è una delle maggiori montagne delle Alpi Liguri, un grande massiccio che domina la Val Tanaro. Si raggiunge uscita Ceva dell'autostrada Torino- Savona e si prosegue in direzione Imperia sino al paese di Viozene (mt.1.245). Sabato : In ca. 1h. si raggiunge il rifugio Mongioie (mt. 1.550), dove si pernotta. Domenica : Ci sono vari itinerari di salita su questo versante, noi seguiremo in salita la Gola delle Scaglie sino al Bocchin delle Scaglie (mt.2325) e la cresta Sud-Ovest. Si sale per un'esile traccia sino alla Rocca Garba e quindi per il crinale in vetta. Tempi : 3h. 1⁄2. Discesa per il versante Est passando per il Bocchin dell'Aseo (mt 2295) e il Piano dell'Olio (mt. 2032) sino al rifugio o direttamente a Viozene.
Capogita : Giovanni Gaiani. Difficoltà: EE. Dislivello:1080 m

24 settembre MONTE CASTELLO 1474m

Bella sgambata in Val Anzasca. Il tracciato è semplice ma ha dalla sua parte il bel panorama del Monte Rosa, della valle Anzasca, nonché sulla sottostante Ossola. Arrivati a Cimamulera , si sale verso l'Alpe Propiano poi verso l'Alpe Castello e per dorsale si raggiunge la cima.
Capogita: Barbara Savy Difficoltà: E Dislivello: 1062m

30 -1 ott PIZZO TRESERO 3594m

Escursione molto appagante in un maestoso ambiente di alta quota. La salita si snoda a partire dal selvaggio Passo del Gavia, salendo tra torbiere d'alta quota, pietraie e morene, fino a calcare un facile ghiacciaio per poi arrampicarsi su un'aerea cresta rocciosa che conduce brevemente in vetta. Magnifica la vista sul grande ghiacciaio del Dosegù, che sebbene in evidente ritirata, offre ancora un notevole spettacolo con il suo sviluppo articolato tra scivoli ghiacciati e seracchi sospesi, fino alle morene terminali. Sabato: arrivo al Rifugio Berni Domenica: salita alla vetta e ritorno
Capogita: Ferdinando Viganò Difficoltà: PD- Dislivello: 1120m

7 ottobre PIZZO di PETTO 2270m

Il Pizzo di Petto costituisce una delle cime più interessanti del sottogruppo della Vigna a cavallo fra la Val Seriana e la valle di Scalve, nella zona del Gruppo della Presolana. Si presenta come una piramide rocciosa con verticali pareti ma la salita da sud risulta molto agevole per ripidi pendii erbosi.
Capogita: Gabriella Russo Difficoltà: EE/F Dislivello 1100m

15 ottobre MONTE CAPEZZONE 2421m

Bella escursione autunnale nell'alta Valle Strona, con grandi vedute sul gruppo del Monte Rosa. Dal villaggio Walser di Campello Monti (mt. 1305) si sale al Lago di Capezzone (mt. 2100) che si costeggia sulla destra e di qui Difficoltà: E con salita su pietraia si raggiunge la vetta.
Capogita: Giovanni Gaiani Difficoltà: E Dislivello:1116 m

21 ottobre CORNO STELLA 2620m

Il Corno Stella è una delle più famose montagne bergamasche, una cima isolata ed estremamente panoramica al centro delle Alpi Orobie. Dal piazzale degli impianti di Foppolo si sale attraverso il Passo della Croce sino al Rifugio Montebello. Si segue la cresta quasi in piano con qualche masso sparso fino ad una selletta. Da qui la traccia si sposta a destra sul versante S-SE, si fa piu' impegnativo, strappi piuttosto ripidi si intercalano con traversi in quota fino a raggiungere la cresta, abbastanza esposta ma larga, per ritornare sul versante de destro per superare l'ultimo salto di roccia
Capogita: Barbara Savy Difficoltà: EE Dislivello: 1020m

ottobre/ novembre **MONTESTELLA Milano**

In data ancora da definire: grande cerimonia in cui poseremo il GEOLABIO che GAM e CAI Mi offrono alla città di Milano

CIASPOLE

13 maggio **PIZZO TAMBO' 3378m**

Ultima ciaspolata della stagione: da non perdere!!
Itinerario semplice e tranquillo fino alla base del pendio finale, poi rampa e cresta di soddisfazione. Panorama dalla cima, inutile dirlo, bellissimo.
Dislivello: 1200m Difficoltà: BRA/F Capogita: Ferdinando Viganò

CORSI del GAM

……con ***LUCA&VALENTINA*** guide alpine

- **Corso di Arrampicata** per acquisire tecnica di arrampicata, tecnica di sicurezza

Anche quest'anno proporremo in autunno un Corso di Arrampicata su roccia, al momento è solo un'anticipazione tutti i dettagli saranno sul sito e pubblicati nel prossimo Notiziario

Referente GAM per questo programma: Giovanni Gaiani mail: gajani.giovanni@gmail.com cell: 329 8191578

ESCURSIONISMO TURISTICO

Referenti per il programma di Escursionismo sono:
Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com cell: 347958354
Cristina Mazzetti mail: mazzetticristina56@gmail.com cell: 3398320257
Barbara Savy mail: barbara_savy@hotmail.co cell.338 8199152

13 maggio	Valsesia Monte tre Croci da Varallo – Capogita:Gemma Assante
20 maggio	VAL CHIAREGGIO: giro del lago Palù – Capogita: Cristina Mazzetti
29 maggio-3 giugno	TREK ISOLE PONTINE – Capogita: Cristina Mazzetti
10 giugno	Val Varrone Rifugio Casera Vecchia – Capogita: Cristina Mazzetti
17 giugno	Festa del Centenario GAM: Bosco in Città
22 luglio	Alta Luce Staffal – Capogita: Barbara Savy
8-19-luglio	Vacanze Verdi tra Abruzzo e Mare - Capogita: Cristina Mazzetti

9-10 settembre	WE in un rifugio CAI Milano – Capogita: Gemma Assante
16 settembre	Val Vertova- Monte Poieto Capogita: Gemma Assante
24 settembre	Pizzo Castello da Cimamulera Capogita: Barbara Savy
8 ottobre	Foliage/castagnata
14-21 ottobre	1 turno Costiera Amalfitana – Capogita: Cristina Mazzetti
21-28- ottobre	2 turno Costiera Amalfitana – Capogita: Gemma Assante

SCIALPINISMO

La stagione va verso la fine ma …..qualcosa di bello ancora ci attende!!
Referente GAM per questo programma: Paolo Cesa Bianchi cell. 335261795 mail: p.cesabianchi@sacebi.com

6-7 maggio **PIZZO di LAGO SPALMO 3262m**

Da Arnoga lungo la Val Viola nelle Alpi Retiche. Gita bella e piacevole con itinerario classico ma molto vario e tecnico.
Tutte le informazioni al link: Tutte le informazioni al link: http://www.gam.milano.it/attivita/cima-nord-di-lago-spalmo-3262m/
Referente per iscrizioni: Alessandro Barin mail: albaingorgo@gmail.com cell: 346 9606580

20-21 maggio **PETIT COMBIN 3663m**

Tra le cime più elevate delle Alpi Pennine e il Monte Bianco si erge questo massiccio isolato che noi esploreremo. Pernottamento alla cabanne Panossiere
Classificazione BSA Dislivello complessivo: 2200m
Referente per iscrizioni Paolo Cesa Bianchi cell. 335261795 mail: p.cesabianchi@sacebi.com

2-4 giugno **BRUNEGGHORN 3833m & BARRHORN 3610m**

Belle e impegnative vette delle Alpi Pennine con ampia vista sui principali 4000 delle Alpi. Pernottamento alla Turtmannhutte, uno dei più caratteristici rifugi svizzeri
Classificazione: BS Dislivello complessivo: 2800m
Referente per iscrizioni Paolo Cesa Bianchi cell. 335261795 mail: p.cesabianchi@sacebi.com

17 giugno **COMPLEANNO GAM: GRANDE FESTA AL BOSCO in CITTA'**

Grande serata di condivisione delle avventure vissute nella splendida cornice del locale che ci verrà proposto dal Gourmet scialpino Giovanni Foti

SOGGIORNI & TREK

Le referenti per questi programmi sono:
Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com cell: 347958354
Cristina Mazzetti mail: mazzetticristina56@gmail.com cell: 3398320257

8-19 luglio **VACANZE VERDI tra ABRUZZO e mare**

La vacanza prevede escursioni tra Lazio e Abruzzo nella valle glaciale dell'Inguagnera, di interesse naturalistico e geologico, escursioni al Sasso la Mira, poco conosciuto, nel comune di Scanno, di cui prevista una visita, al Bosco S. Antonio nel parco della Maiella, da Pescocostanzo.
Le escursioni avranno un dislivello medio di 350 mt ma è prevista una gita con dislivello di circa 800 mt da Fonte Canarelle al Vallone Capriola. Nel corso della vacanza ci saranno visite ai borghi antichi e paesi che si alterneranno ai trek.
Prenotazioni aperte presso Cristina Mazzetti mail: mazzetticristina56@gmail.com
cell: 3398320257

14-21 ottobre oppure 22-29 ottobre **TREKKING lungo i sentieri della**

COSTIERA AMALFITANA

La Costiera amalfitana è un tratto di costa tirrenica in provincia di Salerno (Campania) situata ad est della penisola sorrentina. Si affaccia sul golfo di Salerno e si estende da Positano (NA) a Vietri sul mare (SA). È patrimonio dell'umanità riconosciuto dall'UNESCO dal 1997 per la sua bellezza naturalistica. Suo nucleo geografico e storico è la cittadina di Amalfi. Vi passeremo una settimana accompagnati dagli amici di Misafumera e da Diego Festa.
Prenotazioni aperte per i 1° turno presso Cristina Mazzetti mail: mazzetticristina56@gmail.com
cell: 3398320257 per il 2° turno presso Gemma Assante mail: gemma.assante2017@gmail.com
cell: 347958354

SERATE IN SEDE

4 maggio h 21 **CONSIGLIO DIRETTTIVO**

insediamento del CONSIGLIO DIRETTIVO uscito dalle votazioni assemblea del 21 aprile 2022. Tutti i soci sono invitati a partecipare

APERITIVI del CENTENARIO:100 anni di montagna e non solo

a cura di Gemma Assante

8 maggio h.19:30

UN CUORE AL BUIO

presentazione del libro scritto da Livio Sposito, nostro past-president, a 4 mani con Manuela Cattaneo della Volta.

Tramite l'analisi dei carteggi intercorsi tra Franz Kafka e le 5 donne della sua vita, vengono ricostruiti l'anima di uno scrittore tanto complesso quanto affascinante e il potere che l'amore ha

sulla creatività del personaggio. Non solo montagna, anche perchè Kafka credo l'abbia vista nella sua breve vita solo dai sanatori.

La serata sarà accompagnata da un Aperitivo con la formula del

“ BRING&SHARE: tutti portano qualcosa tutti assaggiano tutto”

Per informazioni e prenotazioni: Gemma Assante cell: 3479508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

22 maggio h.19:30

VIAGGIO in SUD SUDAN

il socio Ettore Fumagalli presenta il suo Viaggio in Sud Sudan, parchi e foreste tropicali, prati e paludi, ma non solo. Etnie animiste insieme ad una componente cristiana, debolezza dell'economia, nonostante sia un paese ONU.

La serata sarà accompagnata da un Aperitivo con la formula del

“ BRING&SHARE: tutti portano qualcosa tutti assaggiano tutto”

Per informazioni e prenotazioni: Gemma Assante cell: 3479508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

9 ottobre h.19:30

LA MENTE E I LUOGHI

Presentazione del libro di montagne, viaggi, avventure di Enzo Concardi, fondatore della Sezione CAI di Corsico. Già autore di diverse raccolte di poesie, ci verranno raccontate con particolare sensibilità le esperienze vissute in imprese, spedizioni e viaggi, sia all’estero che sulle nostre montagne.

La serata sarà accompagnata da un Aperitivo con la formula del

“ BRING&SHARE: tutti portano qualcosa tutti assaggiano tutto”

Per informazioni e prenotazioni: Gemma Assante cell: 3479508354 mail: gemma.assante2017@gmail.com

LA BACHECA DELLE OCCASIONI

Il GAM AFFITTA la sua bella sede rinnovata ai Soci **per attività personali** durante le ore diurne. La tariffa varia a seconda della durata dell’utilizzo da € 50 a €150 (+ IVA) da concordare con il CD Chi è interessato può scrivere a: gam.milano0@gmail.com

Ricordatevi di comunicare al GAM cambiamenti di indirizzo, mail, N° telefono. Questo ci permetterà di tenere sempre aggiornata la nostra anagrafica e potervi raggiungere più facilmente.

Ricevete questa newsletter perché il vostro indirizzo si trova nella mailing list del GAM. Assicuriamo che i vostri dati sono trattati con estrema riservatezza e non vengono divulgati. Le nostre informative sono comunicate individualmente anche se trattate con l'ausilio di spedizioni collettive. In ogni momento ci si può cancellare dalla lista: rispondendo a questa mail con "CANCELLAMI" in oggetto, sarete espunti immediatamente con tante scuse. Parimenti per iscriversi alla nostra newsletter, mandate una mail a gam.milano0@gmail.com

Notiziario G.A.M. – N. 3 – MAGGIO-SETTEMBRE 2023 - Spedito via mail e pubblicato sul sito il giorno 1.5.2023
Pubblicato dal GRUPPO AMICI della MONTAGNA Sottosezione del C.A.I. Milano
Via G.B.Merlo, 3 – 20122 MILANO –- e-mail: gam.milano0@gmail.com http://www.gam.milano.it


Do you really need to print this message? Please consider the environment before you do!