NOTIZIARIO N. 1/2026 GENNAIO-FEBBRAIO

1. IL NOSTRO 2025 2
2. TESSERAMENTO 2026 3
3. PROGRAMMI DELLE NOSTRE ATTIVITÀ 5
3.1 Alpinismo Invernale 5
3.2 SciAlpinismo 6
3.3 Escursionismo Turistico 8
4. CORSI 2025 - 2026 9
4.1 Scialpinismo Base SA1 Gennaio – Marzo 2026 – Corso Iniziato- iscrizioni Chiuse 9
4.2 Scialpinismo Avanzato SA2 Marzo – Aprile 2026 – Iscrizioni Aperte 9
4.3 Sicurezza sulla Neve Gennaio 2026 10
4.4 Alpinismo Invernale Gennaio – Febbraio 2026 – Posti in lista d'attesa 11
5. SERATE IN SEDE 12
6. SOSTENERE IL GAM e il PROGETTO SENTIERI 13
7. LA BACHECA DELLE OCCASIONI 14
7.1 Il GAM AFFITTA 14
7.2 I SOCI 14
8. SOCIAL 14

1. IL NOSTRO 2025

Soci, Socie e Amici del GAM il 2025 è stato un anno complesso per chi vive e frequenta la montagna: condizioni meteo irregolari, temperature spesso sopra la media e precipitazioni discontinue hanno accompagnato gran parte della stagione, soprattutto negli ultimi mesi. Nonostante ciò, il nostro gruppo ha saputo adattarsi con prontezza, riorganizzando alcune uscite e scegliendo itinerari alternativi quando necessario. Grazie a questo spirito di flessibilità e collaborazione, **siamo riusciti a portare a termine la maggior parte delle gite in programma**, mantenendo vivo l'entusiasmo che ci contraddistingue. Anche la **partecipazione ai corsi** organizzati dalle **Guide Alpine** si è confermata **molto alta**, segno di un interesse crescente verso la formazione e la sicurezza in ambiente montano. Un risultato che ci rende orgogliosi e che testimonia quanto la nostra comunità sia attiva, motivata e desiderosa di crescere insieme.

2. TESSERAMENTO 2026

Il GAM ha ufficialmente avviato la campagna di **Tesseramento 2026**, invitando soci e amici a rinnovare il proprio legame con l'Associazione e a continuare a sostenerne con passione la vita e le attività. Crediamo che ogni socio sia parte attiva della crescita della nostra comunità e protagonista del suo futuro.

In questo spirito, lo scorso 13 novembre si è tenuta presso la nostra sede una serata partecipata e carica di entusiasmo, durante la quale sono stati presentati il tesseramento e la nuova stagione di Scialpinismo e Alpinismo Invernale.

Anche quest'anno le quote sociali sono state confermate, nella speranza di vedere rinnovata l'adesione di tutti e di accogliere nuovi soci. La quota associativa rappresenta un sostegno fondamentale, perché consente al GAM di operare e di far sentire la propria voce. Diamo quindi un caloroso benvenuto ai soci vecchi e nuovi: il bollino 2026 è ufficialmente disponibile.

Ricordiamo inoltre che, per partecipare alle gite sociali e beneficiare dell'assicurazione obbligatoria per le attività in montagna, è necessario rinnovare anche l'iscrizione al CAI, che può essere effettuata direttamente presso di noi. Anche la quota CAI rimane invariata.

È possibile iscriversi nelle seguenti modalità:

- In sede nei giorni di apertura**: Giovedi** dalle 21 alle 22.30 in contanti
- Online, seguendo le istruzioni al link Modalità e quote di iscrizione e tramite bonifico sul c/c:

Intestatario: Gruppo Amici della Montagna

IBAN: IT62D0103001654000061104572

Causale: Cognome Nome Quota 2026 + € 1,50 per la spedizione postale a casa.

I nuovi soci GAM dovranno compilare i moduli di iscrizione al link: Modulo di Iscrizione GAM

I nuovi soci CAI dovranno compilare i moduli di iscrizione al link: Modulo di Iscrizione CAI

I moduli devono essere scaricati compilati e rispediti via mail: gam.milano0@gmail.com

NB: il GAM **riceve** dal CAI una **royalty** di 5 € per ogni socio che effettua iscrizione o rinnovo tramite il GAM, anche questo è un modo per contribuire alla vita della sottosezione!

Le quote 2026 sono riportate al seguente link: 🔗 Modalità e quote di iscrizione e qui sotto:

QUOTE ASSOCIATIVE GAM

SOCIO	Quota GAM [€]
ORDINARIO	23*
VETERANI Dai 65 anni con almeno 10 anni di anzianità GAM	15*
FAMILIARI conviventi	8*
JUNIORES Fino a 17 anni	8*
SOSTENITORE	40*
SOCIO ad HONOREM 50 anni di anzianità GAM	Contributo volontario

* In caso spese spedizione bollino aggiungere 1,50€

QUOTE ASSOCIATIVE CAI

SOCIO	Rinnovo CAI [€]	Nuova Iscrizione CAI
ORDINARIO	58*	62*
FAMILIARE	33*	37*
JUNIORES 18-25 anni (Nato tra il 2001 e il 2008)	33*	37*
GIOVANE Fino a 18 anni (nati dal 2009 in poi)	23*	27*

* aggiunta di € 1,50 per spese spedizione (se si rinnova contestualmente GAM/CAI considerarlo 1 volta sola)

aggiunta di **€ 5,15** per estensione dei massimali infortuni

aggiunta di **€ 12,50** per assicurazione responsabilità civile in attività individuale

aggiunta di **€ 126,50** per polizza infortuni in attività individuale comb. A

aggiunta di **€ 252,90** per polizza infortuni in attività individuale comb. B

I soci CAI ORDINARI e ORDINARI JUNIORES (ordinari e rinnovi) saranno omaggiati del buono rifugio per iscrizioni al CAI entro il 31/03/2026

I nuovi soci CAI ORDINARI e CAI ORDINARI JUNIORES (no rinnovi) potranno essere omaggiati del buono rifugio per iscrizioni al CAI entro il 31/10/2026 (salvo esaurimento buoni

Vi preghiamo per rinnovi cumulativi e/o con polizze aggiuntive di inviare all'atto del bonifico una mail a gam.milano0@gmail.com indicante nome cognome e polizze assicurative da attivare

3. PROGRAMMI DELLE NOSTRE ATTIVITÀ

Vi raccomandiamo di consultare periodicamente il sito GAM al link: Sito GAM per una tempestiva conoscenza. La comunicazione delle proposte e degli aggiornamenti avviene sul Sito e tramite la Newsletter

3.1 Alpinismo Invernale

Il programma completo è stati presentato durante la festa del Tesseramento e pubblicato sul sito al link: Programma Alpinismo Invernale 2026 e sarà comunicato via mail settimanalmente tramite la newsletter.

25 gennaio **CANALE ILARIA – MONTE ALBEN 2019 m**

Ascensione panoramica dal borgo di Cornalba fino alla conca dell'Alben. Il canale presenta pendenze fino a 45°, con brevi tratti di misto e uscita diretta sotto la croce. Discesa per cresta verso il ripetitore e rientro alla baita de Sura.

Classificazione: F Dislivello: 1120m

Capogita: Luca Mariani

15 febbraio **CANALE COMERA e SENTIERO CRESTE - RESEGONE 1875 M**

Salita classica invernale del canale Comera con pendenze fino a 45° e restrizioni variabili. Uscita in cresta e breve tratto finale fino alla vetta con ampio panorama. Discesa lunga e articolata per il sentiero delle Creste fino al Passo del Giuf e ritorno.

Classificazione: PD- Dislivello: 1275m

Capogita: Ferdinando Viganò

14 marzo **CRESTA SINIGAGLIA - GRIGNA MERIDIONALE 2177 M**

Traversata panoramica con tratti EEA e passaggi attrezzati, incluso il "Saltino del Gatto". Gli ultimi tratti, più tecnici e verticali, richiedono attenzione in condizioni invernali. Ritorno per la Cresta Cermenati.

Classificazione: PD+ Dislivello: 870m

Capogita: Ferdinando Viganò e Luca Mariani

3.2 SciAlpinismo

Il **programma completo** è stato presentato durante la festa del tesseramento il 13 Novembre:

11 gennaio **GRAN PELA' 2692m**

Una gran bella gita in zona Frais, sapendo sfruttare al meglio le opportunità di discesa, tra pendii aperti e nel bosco.

Classificazione: BS Dislivello:1200m

Capogita: Chiara Garberi

18 gennaio **PIZZO d'ERA 2618m**

Dalla strada per il passo del Lucomagno a quota 1645m passare per Pian Segno e Stabbio Vecchio. Dirigersi verso Sud-Est fino a sotto lo sperone roccioso che si supera sulla destra. Si entra in una conca che si segue fino ad uno sperone roccioso che divide un canale dalla bocchetta d'Era. Si segue il canale di destra che dà accesso alla parte superiore dei pendii. Giunti al colle si risale il breve pendio che adduce alla cima.

Classificazione: BSA Dislivello: m. 975

Capogita: Paolo Cesa Bianchi

25 gennaio **CIARM del PRETE 2390m**

Il Ciarm del Prete, notevole punto panoramico della Valle Viù e con un particolare scorcio sul sottostante Vallone d'Ovarda, è il "Re" del vallone dei Tornetti; la gita è veramente bella per la varietà del terreno e la qualità dei pendii.

Classificazione: MS Dislivello: 1220m

Capogita: Chiara Garberi

1° febbraio **MONTE CROCE 2894m**

Itinerario in ambiente molto suggestivo partendo da Saint Jacques (Val d'Ayas). Gita lunga e panoramica, con una bella vista sul Cervino nella parte finale.

Classificazione: BS Dislivello: 1205m

Capogita: Max Aicardi

07-08 febbraio **PUNTA MARGUAREIS 2651m**

La Punta Marguareis è la regina delle Alpi Liguri. Eccezionale la vista che si gode dalla cima: la costa ligure, la catena delle Alpi sino al Monte Rosa e al Bernina. L'itinerario da Carnino è poco noto, ma la selvaggia gola della Chiusetta e il tratto finale ad ampio respiro gli conferiscono l'etichetta di gran gita. Il primo giorno spezzeremo il viaggio con la breve salita al Monte Mussiglione 1947 m (dislivello 750 m, Classificazione MS)

Classificazione: BS Dislivello: 1254m

Capogita: Chiara Garberi

19-22 febbraio **CARNEVALE A MERANO**

4 Giorni sulle pelli in un paradiso per lo scialpinismo. Seconda città dell'Alto Adige, Merano si trova in una conca protetta e soleggiata ma è circondata da alte montagne in tutte le direzioni. Nel raggio di 30-40 km ci sono un centinaio di mete scialpinistiche: Val Martello, Val Senales, Val Passiria, Val d'Ultimo, Val Sarentino...

Classificazione: BS Dislivello: 1000/1200m

Capogita: Vincenzo Maritati e Paolo Cesa Bianchi

28 febbraio **MADERHORN 2944 m**

Il Maderhorn è una vetta che si trova sulla parte terminale della cresta sud ovest che scende dalla Punta Terrarossa. Dalla cima si ha a ad ovest un panorama di prim'ordine sui 4000 di Saas Fee e a nord sulla zona dell'Oberland. La parte finale della gita ha pendii molto sostenuti.

Classificazione: BS Dislivello: 1200m

Capogita: Claudio Crespi

07-08 marzo **GHICET DI SEA 2765m e PUNTA LOSON 2929m**

Due giorni di scialpinismo nelle meravigliose e selvagge Valli di Lanzo con pernotto al rifugio Città di Ciriè. Due gite che sono una perla di rara bellezza per gli amanti dei pendii ripidi.

Classificazione: BS Dislivello: 1° giorno 965m, 2° giorno 1100m

Capogita: Michele Cardillo

14-15 marzo **GRANTA PAREI 3387m e PUNTA CALABRE 3445m**

La Granta Parei non ha bisogno di presentazioni: è una vetta iconica che si distingue per la sua bellezza. Da Thumel si sale al Rifugio Benevolo, si tiene la destra per poi piegare sotto la bastionata della Granta Parei: si risale un ampio canale per sbucare in un pianoro. Si risale il plateau quando, aggirata la vetta, si lasciano gli sci ai piedi dell'ultima rampa di neve. Secondo giorno: la cima Calabre del secondo giorno è di livello più facile, ma con un panorama bellissimo.

Classificazione: BSA + Dislivello: 1° giorno 1550m, 2° giorno 1140m

Capogita: Chiara Garberi

3.3 Escursionismo Turistico

Il programma dettagliato delle gite (costi, orari.) è pubblicato sul sito e comunicato con newsletter settimanale

📅 13 – 20 Aprile 2026 **TREK MINORCA**

Info: Viaggio Trek Minorca

Referente: Cristina Mazzetti 📧 mazzetticristina1@gmail.com 📱 339 8320257

4. CORSI 2025 - 2026

.....con le Guide Alpine Luca & Valentina, Maurizio Tasca e Jacopo Zezza

A grande richiesta tornano anche per l'autunno / inverno i **Corsi del GAM.**

Si ricorda che i Corsi sono a tutti gli effetti una attività sociale e quindi coperti da assicurazione CAI in caso di infortunio (valevole con iscrizione CAI in regola per l'anno 2026)

4.1 Scialpinismo Base SA1 Gennaio – Marzo 2026 – Corso Iniziato- Iscrizioni Chiuse

Link: Corso di Scialpinismo SA1 2026 . Tenuto da Luca Biagini e Valentina Casellato

Il corso offre una formazione completa per chi desidera acquisire autonomia nelle uscite su neve, imparando a prevenire i pericoli e a gestire le situazioni di emergenza.

✅ **Gestione dei rischi** – Riconoscere i pericoli dell'ambiente invernale e utilizzare correttamente l'attrezzatura di autosoccorso (ARTVA, pala, sonda).

✅ **Tecniche di progressione** – Migliorare la salita con le pelli di foca e la discesa su diversi tipi di neve (powder, dura, crostosa, ecc.)

✅ **Comportamento e sicurezza** – Saper scegliere l'itinerario, la traccia, orientarsi e muoversi in gruppo riducendo i rischi.

✅ **Preparazione fisica e tecnica** – Allenare il corpo e sviluppare autonomia per organizzare gite sicure a livello base.

Info: Michele Cardillo cell: 339 20 69 657 mail: michele_cardillo@hotmail.it

4.2 Scialpinismo Avanzato SA2 Marzo – Aprile 2026 – Iscrizioni Aperte

Link: Corso SciAlpinismo Avanzato SA2 2026 . Tenuto da Jacopo Zezza

Il corso è dedicato a chi ha già frequentato un corso base di scialpinismo e desidera affrontare itinerari più tecnici, con attraversamento di ghiacciai e tratti alpinistici con piccozza e ramponi.

L'obiettivo è acquisire autonomia nella conduzione di un'escursione scialpinistica su terreno glaciale con passaggi alpinistici.

I contenuti del corso sono:

✅ Perfezionamento tecnica di salita, ripasso autosoccorso in valanga e scelta della traccia e mitigazione del rischio

- ✅ Tecniche di legatura
- ✅ Progressione su ghiacciaio e su misto semplice con piccozza e ramponi
- ✅ Recupero da crepaccio

Info: Michele Cardillo cell: 339 20 69 657 mail: michele_cardillo@hotmail.it

Costo

€ 320 (min 5 iscritti)

La quota comprende: Onorario Guida Alpina, utilizzo del materiale comune. La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio (anche per le guide)

Per la partecipazione occorre tessera GAM 2026

La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio (anche per le guide)

Iscrizioni

Iscrizioni con versamento di caparra di € 80 + 23 (tessera GAM 2026) sul c/c del GAM

Intestatario: Gruppo Amici della Montagna

IBAN: IT62D0103001654000061104572

Causale: Nome e Cognome Corso SA1 2026

Saldo ad inizio corso.

Termine per il versamento della caparra: **05 gennaio 2026.** La caparra è confirmatoria della partecipazione al corso e NON verrà restituita per rinuncia dopo tale termine.

4.3 Sicurezza sulla Neve Gennaio 2026

Perché la sicurezza di uno è la sicurezza di tutti!!!!

Stiamo lavorando al programma, corso tenuto dall'istruttore delle Guide Alpine Maurizio Tasca

1 Lezione teorica

1 Lezione pratica in ambiente. I partecipamenti saranno divisi in 2 giornate. Date 17 Gennaio o 24 Gennaio. Segnala al referente del corso se hai limitazioni o preferenze per una delle 2 date.

Se vuoi manifestare il tuo interesse a partecipare, scrivi subito al referente 📩 Paolo Cesa Bianchi 📧 p.cesabianchi@sacebi.com 📱 335 261795

4.4 Alpinismo Invernale Gennaio – Febbraio 2026 – Posti in lista d'attesa

Link: Corso di Alpinismo Invernale 2026 - Tenuto da Jacopo Zezza

Il corso, strutturato su 2 lezioni teoriche e 4 pratiche in ambiente, si rivolge a chi ha già partecipato in passato ad un corso base di alpinismo estivo (o possiede esperienza equivalente) e vuole approcciarsi alla montagna nella sua veste invernale.

L'obiettivo del corso è:

Imparare a pianificare un'uscita in ambiente invernale, per condurvi in autonomia e consapevolezza una cordata, su creste di misto facili e canali innevati facili o poco difficili.

Imparare a riconoscere, e gestire, i rischi relativi alla frequentazione della montagna in ambiente innevato.

I contenuti del corso sono:

- ✅ Utilizzo di picozza e ramponi (cramponage) su terreno innevato e misto semplice
- ✅ Legature, progressione a corda corta e a microtiri
- ✅ Autosoccorso in valanga
- ✅ Accenni di nivologia
- ✅ Scelta dell'itinerario
- ✅ Utilizzo di protezioni veloci e costruzione di ancoraggi

Info: Luca Mariani 📧 xxlukexx1940@tiscali.it 📱 340 895 1792

5. SERATE IN SEDE

Sull'onda del grande successo della serata dedicata alla preparazione fisica, stiamo valutando di ampliare ulteriormente la nostra proposta formativa nei prossimi mesi. In particolare, è in programma l'organizzazione di:

- **una serata dedicata alla preparazione e gestione dei materiali per lo scialpinismo**
- un incontro focalizzato sulla **preparazione atletica propedeutica alle attività di montagna**,
- un appuntamento specifico sull'**alimentazione prima, durante e dopo le gite**.

Tre momenti pensati per offrire strumenti concreti, aumentare la consapevolezza e migliorare la sicurezza di tutti gli appassionati che condividono con noi la passione per la montagna.

6. SOSTENERE IL GAM e il PROGETTO SENTIERI

Il GAM è orgogliosamente riconosciuto come **Associazione di Promozione Sociale (APS)**, un titolo che non rappresenta solo una denominazione formale, ma un impegno concreto verso la **promozione della montagna come spazio di inclusione e crescita**.

Grazie al vostro supporto possiamo continuare a realizzare **progetti di avvicinamento alla montagna**

Nel 2025 è continuato Il Progetto Sentieri – Un cammino per screscere insieme, iniziativa in collaborazione con il Centro Giovani di Comunità Nuova, con la **FALC** e con il **CAI Milano**.

🔗 Tutti i dettagli del progetto al link: Sentieri – Un cammino per crescere insieme | GAM

Quest'anno, grazie al vostro contributo, abbiamo portato in montagna ragazzi che prima non si erano mai avvicinati a questo mondo, l'esperienza è stata molto positiva.

Ecco le foto delle ultime 2 Progetto Sentieri Valsesia e Foto dell'uscita in Valle Orco 14 15 Luglio

Le **donazioni a favore del GAM** sono **fiscalmente detraibili**.

7. LA BACHECA DELLE OCCASIONI

7.1 Il GAM AFFITTA

La **sede del GAM**, recentemente rinnovata e situata in una **posizione centralissima nel cuore di Milano**, è disponibile **in affitto** per soci, simpatizzanti e amici dell'associazione. Può essere utilizzata per **attività personali o professionali** durante le ore diurne.

La **tariffa** varia in base alla durata dell'utilizzo, da **€50 a €150 (+ IVA)**, da concordare con il Consiglio Direttivo.

Segnalate questa opportunità ad amici e conoscenti: anche così potete contribuire a **sostenere le attività e i progetti del GAM**.

7.2 I SOCI

Chi desidera pubblicare un proprio contributo in questa sezione è invitato a inviare il materiale a **gam.milano0@gmail.com** entro il mese di **febbraio**, così da consentirne l'inserimento nel prossimo numero del Notiziario.

8. SOCIAL

SEGUICI si Instagram e su Facebook

Il GAM è attivo anche su **Facebook e Instagram**:
📌 Guarda, condividi e... **diventa follower!**

- FB: GAM Gruppo Amici della Montagna Scialpinisti Top
- FB: GAM Gruppo Amici della Montagna
- IG: @gam.milano

Ricevete questa newsletter/ notiziario 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.

Notiziario G.A.M. – N. 1 – GENNAIO- FEBBRAIO 2026

Via G.B.Merlo, 3 – 20122 MILANO – e-mail: gam.milano0gmail.com https://www.gam.milano.it