NOTIZIARIO N. 3/2026 MAGGIO - AGOSTO

1.ASSEMBLEA DEI SOCI 2026 e PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA ALPINISMO & ESCURSIONISMO ESTIVO 2026....2
1.1 Relazione del Presidente....2
1.2 Bilancio Consuntivo 2026....3
2.TESSERAMENTO 2026....5
3.PROGRAMMI DELLE NOSTRE ATTIVITÀ....7
3.1 Alpinismo Estivo e Autunnale....7
3.2 Alpinismo Invernale....10
3.3 SciAlpinismo....12
3.4 Escursionismo Turistico....14
4.CORSI 2025 - 2026....14
4.1 Alpinismo Base A1 Marzo – Giugno 2026 – Corso Iniziato- Iscrizioni Chiuse....14
4.2 Alpinismo Avanzato A2 Giugno – Luglio 2026 – Iscrizioni Aperte....15
5.SERATE IN SEDE....16
6.SOSTENERE IL GAM e il PROGETTO SENTIERI....17
7.LA BACHECA DELLE OCCASIONI....18
7.1 Il GAM AFFITTA....18
7.2 I SOCI....18
8.SOCIAL....18

1. ASSEMBLEA DEI SOCI 2026 e PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA ALPINISMO & ESCURSIONISMO ESTIVO 2026

Soci, Socie e Amici del GAM, per chi non ha potuto partecipare all'Assemblea dello scorso 23 Aprile 2026, vogliamo condividere i punti principali e lo spirito che ha animato l'incontro. L'Assemblea non è soltanto un momento "formale" previsto dallo Statuto, ma un'occasione preziosa di dialogo, confronto e verifica dello stato di salute della nostra Associazione.

1.1 Relazione del Presidente

La Presidente apre ringraziando i partecipanti all'assemblea e ricordando come, solo un anno prima, fosse candidata al Consiglio Direttivo senza immaginare di trovarsi oggi a intervenire in quella veste. Esprime quindi un sentito ringraziamento a tutti i membri del Consiglio Direttivo e ai volontari che sostengono le attività del GAM, citando i ruoli principali (newsletter e comunicazione, segreteria, tesoreria, coordinamento, corsi, social media, gestione sede e attrezzature) e ringraziando anche i capigita che rendono il programma particolarmente ricco e distintivo sul territorio milanese. Sottolinea che consiglieri e capi gita operano come volontari, senza compensi o rimborsi legati ai pernottamenti, a differenza di quanto avviene in altre sezioni CAI.

Passando alle novità rispetto alla precedente gestione, evidenzia che il nuovo Consiglio ha trovato una situazione solida dal punto di vista patrimoniale, finanziario e associativo e ha scelto di lavorare in continuità, con l'obiettivo di migliorare ulteriormente ciò che era già stato costruito. Tra le principali iniziative intraprese, ricorda l'ampliamento del programma di scialpinismo 2025–2026 con una gita settimanale (escluse le festività), format che ha avuto riscontro positivo e che verrà esteso anche alla stagione estiva. Segnala inoltre alcuni investimenti e miglioramenti: l'acquisto e l'abbonamento a un dispositivo Garmin InReach per aumentare la sicurezza in montagna, la sostituzione di PC e stampante, l'ampliamento della formazione obbligatoria dei capigita (aggiornamento neve e valanghe e ripasso tecnico su manovre e sicurezza) e lo sviluppo di un nuovo sito web che consentirà gestione online di iscrizioni, rinnovi e iscrizioni alle gite.

La Presidente presenta poi una sintesi dei numeri associativi (2020–2025), evidenziando una diminuzione dei soci anziani e un aumento dei soci giovani, e sottolinea la necessità di coinvolgere maggiormente i giovani nella vita associativa per garantire il ricambio generazionale. Ricorda che il GAM è un'associazione APS e una sottosezione del CAI Milano e che l'iscrizione al CAI porta benefici assicurativi (in particolare per il soccorso alpino) e ulteriori vantaggi per i soci. Evidenzia anche l'importanza del contributo del 5x1000 e delle erogazioni liberali, destinati a sostenere le attività e in particolare il Progetto Sentieri, che proseguirà anche nel 2026.

Riguardo alle quote, comunica che nel 2025 la quota GAM è rimasta invariata a 23 euro, con riduzioni previste solo in casi specifici (nuclei familiari conviventi e combinazione di anzianità associativa e anagrafica). Presenta quindi il quadro delle attività 2025 (scialpinismo, alpinismo,

escursionismo e ferrate, escursionismo invernale e turistico, corsi), includendo il progetto sociale Progetto Sentieri. Riporta i risultati principali: nello scialpinismo 12 uscite con 291 soci, nell'alpinismo 13 gite con 155 soci, in escursionismo e ferrate 5 uscite con 45 soci, e in escursionismo invernale/turistico 6 uscite con 67 soci, con un ringraziamento per l'organizzazione dei viaggi. Complessivamente, nel 2025 il GAM ha portato in montagna 558 persone, confermando un trend di partecipazione in crescita rispetto agli anni precedenti.

In ambito formativo, ringrazia i responsabili dei corsi e la collaborazione con le guide, indicando che nel 2025 si sono svolti corsi per un totale di 65 partecipanti (alpinismo base, arrampicata, freeride, scialpinismo SA1 e SA2). Ribadisce che i corsi non hanno finalità di profitto, ma rappresentano uno strumento per aumentare i soci e abbassarne l'età media; il prossimo obiettivo è coinvolgere maggiormente i corsisti nelle attività sociali.

In chiusura, rimanda gli approfondimenti di bilancio alla relazione del tesoriere Vincenzo De Simone e sottolinea il costante bisogno di accompagnatori, volontari per la manutenzione della sede e disponibilità di competenze varie. Ringrazia infine per l'attenzione e cede la parola a Vincenzo De Simone.

1.2 Bilancio Consuntivo 2026

Il Tesoriere spiega che sono possibili due modalità diverse per rendicontare le attività di una società, per cassa e per competenza:

• Il rendiconto per cassa registra le attività contabili effettive nel periodo in cui si sono verificate,
• il rendiconto per competenza le registra nel periodo al quale sono riferite;

il GAM compila entrambi i bilanci, perché quello per cassa è obbligatorio per gli Enti del Terzo Settore e dopo l'approvazione dell'Assemblea annuale deve essere inviato al RUNTS (Registro Unico Nazionale del Terzo Settore), ma quello per competenza fornisce ai soci una rappresentazione più precisa e comprensibile del risultato economico e dell'andamento dell'associazione.

Dopo questa introduzione, il Tesoriere passa ad illustrare il rendiconto 2025 per cassa, già approvato dal Consiglio direttivo del 16 aprile 2026. Il Tesoriere rileva un avanzo di esercizio pari a 36.192,47, un disavanzo tra investimenti e disinvestimenti finanziari pari a -124.844,54, il disavanzo complessivo del rendiconto per cassa, che andrà al RUNTS, è pari quindi a 88.652,07.

Il Tesoriere passa poi a illustrare il bilancio per competenza.

Le entrate derivano principalmente dalle quote versate per la partecipazione alle attività (10.676,00 euro) e dalle quote associative (4.738,00 euro).

Anche l'affitto della sede, per attività regolari o sporadiche, ha generato nel 2025 un introito pari a 4.442,72 euro.

I corsi non portano entrate in cassa, perché gli introiti servono interamente per il pagamento delle guide.

Nel corso del 2025 sono inoltre stati realizzati investimenti finanziari, tre in BOT e due in BTP, che hanno portato ad un guadagno netto complessivo pari a 2.170,62 euro; la regola che il GAM si è

dato per quanto riguarda gli investimenti finanziari è di contenerli come durata nel periodo di validità del Consiglio.

Le uscite sono principalmente spese per la sede (6.710,08 euro), amministrative (2.783,47 euro), per le imposte (3.248,40 euro) e per il Progetto Sentieri (che viene illustrato più avanti dalla socia Thea Squarcina) alla quale il GAM destina i ricavi del 5 per mille e le donazioni dedicate ricevute dai soci.

Il risultato netto di gestione per competenza è pari a 28.703,41 ma è fortemente influenzato da una donazione (lascito testamentario) pari a 20.000,00 euro ricevuto da un socio.

Dopo approfondita discussione i bilanci per cassa e competenza sono stati approvati all'unanimità dall'Assemblea

2. TESSERAMENTO 2026

È aperta 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.

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**: Giovedì** 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 Estivo e Autunnale

Il programma completo è stato presentato durante l'assemblea e pubblicato sul sito al link: **Programma Alpinismo Estate & Autunno 2026** e sarà comunicato via mail settimanalmente tramite la newsletter.

13 giugno **FERRATA DEL CENTENARIO AL MONTE GRONA 1736m**

La Ferrata del Centenario CAO Como al Monte Grona è una ferrata difficile, esposta, da percorrere se in buona forma fisica e con esperienza di ferrate. L'itinerario presenta ottima roccia, con diversi intagli naturali e prese che rendono in larga parte la salita arrampicabile. Forte esposizione lungo quasi tutta la via.

Classificazione: EEA Dislivello: 636m

Capogita: Claudio Crespi

20 - 21 giugno **PUNTA D'ARBOLA 3235m**

Pur non essendo la più alta, senza dubbio la Punta d'Arbola è la regina della Formazza, la cima più bella ed ambita di tutta la valle.

La salita dall'Alpe Devero comporta un lungo avvicinamento ma è molto interessante per la varietà degli ambienti che si percorrono. Dall'Alpe Devero seguire l'itinerario che porta all'Alpe Forno Quindi con direzione nord dirigersi verso i pendii inferiori della Punta d'Arbola e, dopo aver superato due ripiani erbosi, puntare su residui nevai (Passo Marani, 2750m) che da destra verso sinistra consente di superare la bastionata rocciosa. Risalire il versante sud dell'Arbola con percorso libero su nevai, tratti di sfasciumi e blocchi rocciosi e, lasciando sulla destra la piatta Cima Cust (3045m), si esce sulla cresta sud-est che porta in vetta.

Classificazione: F+ Dislivello: 1700m

Capogita: Erica Occhetta

27 - 28 giugno **PIZ GLUSCHAINT 3594m**

Dalla capanna Coaz (Engadina) si entra nel Vadret de Roseg. Verso i 2800m si piega verso ESE per entrare nel vallone glaciale proveniente dal Piz de la Fuorcla 3398m. Salire per esso (direzione SW) fino a 3100m circa. Ora piegare a sinistra (SE) ad imboccare il vallone glaciale proveniente dalle pendici settentrionali della Cima Sondrio 3542m. Salirlo fra crepacci e seracchi per accedere alla più tranquilla conca superiore. Raggiunta questa conca glaciale, puntare alla base (verso destra) della cresta NNE del Piz Glüschaint 3594m. A 3490 m circa, si sale una breve scarpata di sfasciumi per raggiungere il filo della cresta. Per essa, senza alcun aggiramento, si raggiunge l'aerea vetta. Un solo passaggio di circa quattro metri presenta difficoltà di II superiore. Tuttavia, la cresta è decisamente esposta su entrambi i lati

Classificazione: PD+ Dislivello: 1200m

Capogita: Claudio Crespi

04 - 05 luglio **AIGUILLE DU TOUR 3540m**

L'Aiguille du Tour è una montagna del Massiccio del Monte Bianco.

Dal Rifugio Albert 1er, salire la riva destra del ghiacciaio del Tour in direzione del Col Supérieur du Tour (3288m) aggirando a destra il Signal Reilly. Dopo averlo passato, risalire sotto l'Aiguille Purtscheller per evitare una zona di crepacci e raggiungere una piccola terrazza (3420m) sotto le punte. Attraversare il crepaccio al meglio, generalmente tirando verso sinistra verso un piccolo colle e poi attraversare su una cengia a destra per prendere la cresta N. Ancora pochi metri facili su questa cresta e si è in cima.

Classificazione: PD Dislivello: 840m

Capogita: Alessandro Barin

10-11-12 luglio **PIZ BERNINA 4050m**

Il primo giorno il percorso parte dalla Chamanna Diavolezza (Engadina) e attraverso il superamento della Fortezza (3369m) raggiunge il rifugio Marco e Rosa (3597m). Dal rifugio salire il pendio nevoso sino a raggiungere le rocce. Qui salire una rampa che diviene poi canale al termine del quale si superano le rocce della cresta sud-est (III). Continuare lungo il filo di cresta sino ad un muro più verticale, superarlo e

continuare sino a guadagnare la sommità della spalla. Proseguire ora per cresta, scendendo ad una sella. Risalire poi la dorsale sud-est del Pizzo Bernina superando rocce di II e III sino a raggiungere la sommità. Il terzo giorno giro dei Bellavista.

Classificazione: PD+/AD- Dislivello: 2800m

Capogita: Chiara Garberi

18-19 luglio **SILVRETTAHORN 3243m**

Situata al confine tra il cantone svizzero dei Grigioni e l'Austria, vetta con un vasto panorama sulla zona tirolese del Silvretta. Fino al pendio sommitale una bella escursione per campi morenici e ghiacciai poco inclinati. Il pendio sommitale è percorribile ma ripido e poco prima della vetta anche quelli che amano l'esposizione saranno accontentati. L'ascensione sarà effettuata per la cresta Sud (via normale)

Classificazione: PD Dislivello: 950m

Capogita: Gabriella Russo e Max Aicardi

25-26 luglio **GRAN PARADISO (VIA FERRATA) 4061m**

Salita al Gran Paradiso qui proposta percorrendo la Ferrata, molto aerea, sulla dorsale morenica che separa il ghiacciaio di Laveciau da quello del Gran Paradiso, per poi ricongiungersi alla normale all'altezza della schiena d'asino, a circa 3600 metri di quota.

Discesa seguendo l'itinerario classico che passa sul ghiacciaio Laveciau, prestando particolare attenzione alla parte centrale, molto crepacciata, dove va trovato il percorso più sicuro facendo zig-zag fra i crepacci.

Si tratta di un percorso alpinistico, sono quindi necessari picozza, ramponi e corda.

Classificazione: F Dislivello: 1850m

Capogita: Luca Mariani e Alessandro Barin

5 settembre **PIZZO DEL DIAVOLO 2914m E DIAVOLINO DI TENDA**

Dal passo di Valsecca (arrivando al Rifugio Calvi con servizio Jeep) si sale la cresta su facile terreno con esile traccia fino a raggiungere il cippo in memoria del dott.

Gregis. Qui comincia la cresta vera e propria che con un'arrampicata di massimo II porta in breve alla vetta del Diavolino. Dalla vetta si scende brevemente (fare attenzione al ghiaino che ricopre le cenge) fino a giungere alla forcella del Diavolino. Ora si sale su roccia migliore rimanendo sempre sul filo di cresta, dove ci si diverte con tratti facili di arrampicata. In circa 1 ora dal Diavolino si raggiunge la vetta del Diavolo di Tenda dove si gode un superbo panorama. Discesa per la normale per poi tornare al pianoro di Valsecca e da qui, con breve risalita, al Calvi.

Classificazione: PD Dislivello: 1000m

Capogita: Claudio Crespi

12-13 settembre **LA CRESTA DEI MONZONI: FERRATE BADIA E FEDERSPIEL**

Torniamo in Dolomiti per un itinerario aereo e spettacolare, un autentico volo sulle cime della cresta dei Monzoni che permette di entrare nell'ambiente particolare della guerra di alta montagna sulla val di Fassa.

Primo giorno: Ferrata Badia; Secondo giorno: ferrata Federspiel

Classificazione: EEA Dislivello: 2100m

Capogita: Alessandro Barin

3.2 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.

~~16 maggio **CANALE NORD, MONTE GRABIASCA 2705 M**~~

~~Dal Rifugio Calvi (dove si arriva con la Jeep) si raggiunge l'evidente canale tra cima e anticima. Salita costante su neve a 35°-45°, con breve tratto su roccette per raggiungere la vetta. Discesa per il canale o per la via normale, secondo condizioni.~~

~~Classificazione: PD Dislivello: 950m~~

~~Capogita: Ferdinando Viganò~~ ANNULLATA

30–31 maggio **CANALE FEDERICA, PIZZO STELLA 3163 M**

Due giorni con pernottamento al Rifugio Chiavenna e partenza verso i tre canali del Pizzo Stella. Il Canale Federica sale fino al colletto a 2868 m, poi breve cresta e ultimo canalino a 45° fino all'anticima. Dalla cresta facile accesso alla vetta; discesa da valutare tra via normale e itinerario di salita.

Classificazione: PD/PD+ Dislivello: 1°giorno 600m, 2° giorno 1150

Capogita: Ferdinando Viganò e Luca Mariani

3.3 SciAlpinismo

Il **programma completo** è stato presentato durante la festa del tesseramento il 13 Novembre ed è disponibile al link Programma Scialpinismo 2025 2026

1-3 maggio **AIGUILLE ROUSSE 3482m e LEVANNA OCCIDENTALE. 3593m**

Dal parcheggio del villaggio di L'Ecot, si seguono le indicazioni per il Refuge du Carro. Lungo sentiero panoramico che sale dolcemente al rifugio (q.2759).2° giorno: dal rifugio, seguire il sentiero fino a Plan Sec sotto l'Ouille Gontière. Risalire in direzione delle Aiguilles Rousses. Prendere una traccia nel piccolo couloir e salire poi la parete sud fino al colle che separa la piccola e la grande Aiguille. A seconda delle condizioni, a volte è necessario aggirare una cornice sul lato della piccola Aiguille Rousse per arrivare sulla cresta sommitale. 3° giorno Dal Rifugio si costeggia sulla destra il Lac Blanc, poi ancora verso dx verso la punta di Pariottes per aggirare la bastionata rocciosa che sostiene il ghiacciaio della Levanna. Si punta quindi al pendio ripido che porta alla vetta dopo aver effettuato un ultimo traverso esposto. La discesa si può effettuare in traversata dal colle di Pariottes con esposizione sud.

Classificazione: BSA Dislivello: 1° giorno 730m, 2° giorno 740m, 3° giorno 834 m

Capogita: Chiara Garberi e Paolo Cesa Bianchi

9-10 maggio **BISHORN 4151m**

Continua la scoperta delle più belle cime del Vallese con questo classico tour di notevole impegno fisico. 1°giorno: dal parcheggio della valle di Turtmann si risale fino alla diga e ci si dirige verso la morena del ghiacciaio del Brunneghorn. Una volta sul ghiacciaio si compie un ampio semicerchio verso destra per aggirare da sud l'Adlerflue. Si scende poi al pianoro glaciale sotto lo Stierberg e si risale il ghiacciaio di Turtmann fino a raggiungere il colle e la Cabane de Tracuit 3255m. 2° giorno: dal rifugio si risale il ghiacciaio sino alla terrazza situata a sud della rocciosa quota 3591m. Ci si innalza fino alla sella tra le due cime e poi si risale a piedi su quella di destra fino in vetta. Lunga discesa dalla via di salita.

Classificazione: BSA Dislivello:1° giorno 1600m, 2° giorno 900m

Capogita: Max Aicardi

23-24 maggio **WEISSMIES 4017m**

1° giorno: dal parcheggio della funivia di Saas Grund seguire il sentiero fino a Triftalp e quindi a Chrizbode. Sempre percorrendo la pista da sci, raggiungere la Weissmieshutte 2726m. 2° giorno: risalire la morena sovrastante il rifugio (E-NE) e poi seguire la pista che conduce all'arrivo della funivia. Scendere leggermente passando sotto una parete rocciosa. Risalire quindi un pendio abbastanza ripido, traversare il Triftgletscher passando sotto enormi seraccate fino a raggiungere una grande conca. Risalire ora su pendii molto ripidi (40-45°), prima con direzione. est e poi sud (scaletta metallica) arrivando alla "schiena di mulo". Risalirla su pendenze ora meno ripide fino alla cresta terminale, circa a 3800m. Proseguire fin dove è possibile con gli sci e poi a piedi

Classificazione: OSA Dislivello: 1° giorno 1200m, 2° giorno

Capogita: TBD

30-31 maggio **DOME DE NEIGE 4015m**

1° giorno: dal parcheggio si attraversa il pianoro innevato fino a Prè madame Carle, si risale il sentiero estivo fino alla base del Glacier Blanc e da qui fino al rifugio. 2° giorno: dal Refuge des Ecrins si deve ridiscendere per circa 100 metri fino al Glacier Blanc. Lo si risale fin quasi alla fine, dove si inizia a salire verso il Dome. Primo tratto ripido; Si superano 2 crepacci e si aggirano i seracchi finali, traversando poi lungamente sotto la Barre. La terminale è sovente abbastanza chiusa da permettere la risalita fino in vetta, altrimenti si lasciano gli sci e in breve (50m) si raggiunge la vetta.

Classificazione: OSA Dislivello: 1°giorno 1200m, 2° giorno m. 900

Capogita: Alessandro Barin

14-15 giugno **POINTE DE BRICOLA 3658m e PIGNE DE LA LÉ 3396m**

Percorso scialpinistico d'alta quota, sui più famosi ghiacciai della svizzera. 1° giorno: dalla diga del lago di Moiry 2249m si raggiunge in 1,30-2 ore la Cabane de Moiry 2825m. 2° giorno: alzandosi obliquamente verso Est ci si porta al Glacier de Moiry e si raggiunge la terrazza glaciale a ovest del Pigne de la Lé. Dal grande pianoro centrale dirigersi a sinistra per raggiungere il pianoro superiore e in vicinanza di quota 3596m girare verso ovest per raggiungere la Pointe de Bricola dalla cresta est dopo aver lasciato gli sci al Col de Bricola. Seguendo la via di salita si scende fino a quota 3240m a sud della Pigne de la Lé dove si rimettono le pelli per salire la vetta.

Classificazione: BSA Dislivello: 1° giorno 575 m, 2° giorno 980m

Capogita: Paolo Cesa Bianchi

Come di consueto stiamo organizzando intorno alla metà di giugno la ormai tradizionale CENA DEGLI SCIALPINISTI: i dettagli saranno pubblicati sul sito e nelle newsletter settimanali- STAY TUNED!

3.4 Escursionismo Turistico

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

- 06-13 Settembre '26 **CAMMINO DI SAN FRANCESCO**

  Info: https://www.gam.milano.it/attivita/cammino-di-s-francesco/

  Referente: Cristina Mazzetti mazzetticristina1@gmail.com 339 8320257

- 10-17 Ottobre '26 **ASPROMONTE GRECANICO**

  Info: Trek nell'Aspromonte Grecanico e Sentiero dell'Inglese

  Referente: Gemma Assante gemma.assante2017@gmail.com 347 95 08 354

- 06-08 Novembre '26 **FIRENZE TREK URBANO**

  Info: Firenze Trek Urbano

  Referente: Gemma Assante gemma.assante2017@gmail.com 347 95 08 354

4. CORSI 2025 - 2026

……con le Guide Alpine Luca & Valentina e Jacopo Zezza

A grande richiesta tornano anche per la primavera / estate 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 Alpinismo Base A1 Marzo – Giugno 2026 – Corso Iniziato- Iscrizioni Chiuse

Link: Corso A1 2026 Tenuto da Luca Biagini e Valentina Casellato

Il corso è dedicato a chi vuole avvicinarsi al mondo della montagna e acquisire la necessaria padronanza, dall'arrampicata su falesia alle salite in ambiente di alta montagna.

I contenuti del corso sono:

☑tecnica di arrampicata (su roccia, su ghiaccio): progressione fondamentale ed introduzione alla progressione a triangolo (roccia)

☑ tecnica di sicurezza (su roccia, su ghiaccio) : materiali, nodi, ancoraggi, progressione della cordata, corda doppia

Info: Giovanni Gaiani cell: 329 819 157 mail: gajani.giovanni@gmail.com

Costo

€ 390 (max 16 iscritti)

4.2 Alpinismo Avanzato A2 Giugno – Luglio 2026 – Iscrizioni Aperte

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

Il GAM propone anche questo anno corsi di alpinismo avanzato mirato ad acquisire maggiore autonomia nella pianificazione e conduzione di una salita alpinistica (corda, assicurazione, progressione e autosoccorso), fino a itinerari di alta montagna di difficoltà non superiore al PD+.

Contenuti:

☑ **Preparazione e Pianificazione** (su roccia, su ghiaccio)

Materiali e pianificazione (App cartografiche, lettura schizzi/relazioni)

☑ **Tecnica di Cordata e Autosoccorso**

Nodi/legature e gestione della cordata (assicurazione e recupero).

Autosoccorso e manovre (paranchi, calata in doppia) + protezioni e ancoraggi.

Manovre di autosoccorso della cordata; ripasso della calata in corda doppia.

Utilizzo delle protezioni veloci e creazione di ancoraggi.

☑ **Progressione su Terreno d'alta montagna**

Progressione (simultanea/corda corta) e recupero da crepaccio.

Cresta/misto d'alta montagna con piccozza e ramponi (fino a PD+).

Lezioni teoriche — sede GAM, Via Merlo 3, Milano (ore 21)

- **4 Giugno**: presentazione materiali; uso di App cartografiche e pianificazione della salita (lettura schizzi e relazioni).
- **11 Giugno**: ripasso nodi di base e legature.

Uscite pratiche

Luoghi: Valle d'Aosta, Lombardia, Svizzera (in base a meteo e condizioni nivologiche)

- **Week end:**

- **20 – 21 Giugno:** Assicurazione del primo di cordata; assicurazione e recupero del secondo di cordata; manovre di base di autosoccorso della cordata (cambio della piastrina da recupero a calata, paranco d'aiuto, freno moschettone) e ripasso della calata in corda doppia. Utilizzo delle protezioni veloci e creazione di ancoraggi; progressione in simultanea a corda corta e protetta; gestione dei tiri su terreno verticale.
- **25 – 26 Luglio:** salita in rifugio e ripasso di recupero da crepaccio e della progressione della cordata. Salita di una cresta o itinerario di misto di alta montagna con piccozza e ramponi di difficoltà non superiore al PD+.
-

- Le iscrizioni sono aperte a **tutti**
- Locandina in allegato con tutti i dettagli (se non la vedi, scrivi al referente).

Referente: Michele Cardillo michele_cardillo@hotmail.it 339 2069657

5. SERATE IN SEDE

14 maggio h 21 CONSIGLIO DIRETTIVO

Il Consiglio Direttivo è aperto a tutti i soci che possono partecipare e portare il loro contributo: la partecipazione è l'anima del GAM!!

21 maggio h 20 APERITIVO con RIPASSO AUTOGESTITO di NODI e MANOVRE

In occasione dell'apertura settimanale della sede, alcuni amici e soci GAM si ritroveranno per un momento conviviale e informale: un aperitivo "bring & share" seguito da un ripasso autogestito di nodi e manovre.

Sarà un'occasione per rivedere insieme ciò che abbiamo imparato nei corsi, fare pratica in un clima informale e scambiarci consigli, suggerimenti e "trucchi del mestiere".

L'evento è aperto a tutti, anche a chi vuole semplicemente passare a salutare.

Non è una lezione e non ci sarà un insegnante: l'idea è di imparare gli uni dagli altri, condividendo esperienze e dubbi.

Porta la tua attrezzatura per essere sempre più sicuro nell'utilizzo di cosa hai a disposizione e confrontarti con gli altri!

Ti aspettiamo! Porta qualcosa da bere o da mangiare, se ti fa piacere!

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.

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

Contiamo sul vostro contributo nel sostenere anche quest'anno il **Progetto Sentieri- Un Cammino per crescere insieme 2026.**

 È il momento giusto per **donare il 5x1000 al GAM:**

C.F. 97005410150

 Altra modalità di donazione:

Versamento con bonifico a *GAM aps*, causale: *Cognome Nome Codice Fiscale – Erogazione liberale a favore Progetto Sentieri*

 Referente: **Ferdinando Viganò** ferdinando@libero.it 393 9012151

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 **€60 a €180)**, 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 **luglio**, 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.

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