



# CAI

## SEZIONE DI PAVIA

# PROGRAMMA ATTIVITÀ 2020

*Escursionismo, Sci di fondo,  
Sci alpinismo, Ferrate, Alpinismo,  
Cultura, Aggiornamenti in sede*

***La sezione del Club Alpino Italiano  
di Pavia  
viaggia con mezzi***

**STAV**



[www.stavautolinee.it](http://www.stavautolinee.it)



# Anno 2020 sommario

## ANTEPRIMA

### ESSERE SOCI CAI

Il vantaggio del tesseramento, assicurazioni agevolazioni e sconti  
Pag. 4

### TESSERAMENTO

Quote e modalità di iscrizione per l'anno 2020  
Pag.5

### ORGANI STATUTARI

Pag. 6

## ATTIVITÀ

### LE NOSTRE SERATE

Pag. 7

### AGGIORNAMENTO AI SOCI INIZIATIVE CON GUIDA ALPINA

Pag. 8

### SCUOLA GABRIELE GRIGNANI

Pag. 9

### SCI DI FONDO

Pag. 10

### APPUNTAMENTI

Pag. 13

### CALENDARIO ATTIVITÀ

Inserito da staccare  
Pag. 14

### SCIALPINISMO

Pag. 16

### ESCURSIONISMO INVERNALE CON CIASPOLE

Pag. 20

### ESCURSIONISMO

Pag. 21

# RISTORANTE MARECHIARO

Ristorante pizzeria Marechiaro - Piazza Della Vittoria - 27100 Pavia - Tel. 0382 23739

CHIUSO LUNEDÌ



*Ristorante Pizzeria*  
**Marechiaro**

*27100 Pavia - Piazza Vittoria, 9*  
*Tel. 0382.23739 - www.ristorantemarechiaro.it*

Un locale elegante e caratteristico nel centro storico di Pavia dove lo chef confezionerà una vasta gamma di gustosissimi piatti da soddisfare la clientela più esigente e raffinata



# Essere soci CAI a Pavia



## I vantaggi

Significa fare parte della principale associazione di cultura e attività della montagna. Il **CLUB ALPINO ITALIANO**, grazie alle numerose sezioni disseminate sul territorio, promuove da sempre le attività in montagna, la sua sicurezza e la tutela dell'ambiente.

La tessera CAI dà diritto a:

- **Assicurazioni CAI soccorso Alpino** valide in Italia e all'estero (anche per soccorso su piste da sci) e **Assicurazioni infortuni per attività CAI**.
- **Agevolazioni e sconti** in tutti i rifugi CAI sul territorio italiano ed in molte strutture estere convenzionate con il Club Alpino Italiano.
- Possibilità di frequentare **corsi di preparazione o approfondimento** e partecipare ad uscite collettive organizzate in sezione.
- Ricevere ogni mese la rivista del CAI "Montagne 360°".

## LA NOSTRA SEZIONE OFFRE INOLTRE I SEGUENTI **VANTAGGI**

- Ai nuclei familiari con due o più giovani, ai figli minori si applicano quote ridotte di 9€ a partire da secondo giovane.
- Sconti ed offerte speciali degli esercizi commerciali convenzionati.

## SERVIZIO DISPONIBILI AI SOCI

- La **BIBLIOTECA** offre: manuali tecnici, guide, carte dei sentieri, narrativa di montagna e video, Guida ai Monti d'Italia e la rivista Meridiani Montagne. Per consultazione o prestito, è aperta tutti i martedì sera dalle 21:00 alle 22:30. Chiedere all'incaricato.
- Noleggio **ARTVA e CIASPOLE**.
- **NEWSLETTER MENSILE**. Segnalaci la tua mail.



# Tesseramento 2020

## Quote e modalità di iscrizione

Le quote di iscrizione per l'anno 2020 sono:

SOCIO ORDINARIO	€ 45,00
SOCIO ORDINARIO JUNIOR (*)	€ 25,00
SOCIO FAMILIARE	€ 25,00
SOCIO GIOVANE (**)	€ 16,00

Per i SOCI GIOVANI appartenenti a famiglie numerose è prevista la quota agevolata di 9 € a partire dal secondo figlio.

Per i NUOVI SOCI il costo aggiuntivo della tessera è di 5 €.

**È consigliato IL RINNOVO ENTRO IL 31 MARZO 2020 PER NON PERDERE LA CONTINUITÀ DELLE COPERTURE ASSICURATIVE !**

(\*) nati dal 1995 al 2002.

(\*\*) nati nel 2003 e anni seguenti.

Tutti i soci ordinari (e i soci giovani che non sono familiari) riceveranno la pubblicazione del Club Alpino Italiano: "Montagne 360°".

Il rinnovo del familiare deve avvenire contestualmente al socio ordinario, oppure presentando la tessera dello stesso.

I soci in regola con la quota 2019 possono rinnovare l'iscrizione attraverso un bonifico bancario maggiorato di 1,50€ per spese di operazione.

**IBAN: IT 64N0569611300000003568X10**

**Banca Popolare di Sondrio succursale di Pavia**

**Conto intestato a Club Alpino Italiano sezione di Pavia**

*Vi preghiamo di indicare nella causale di versamento le vostre generalità e quelle di eventuali soci famigliari e di inviarne relativa fotocopia in sede, oppure trasmetterci tutti i dati tramite e-mail.*

*Sarà nostra cura inviare il bollino presso il vostro domicilio.*

**È inoltre possibile pagare in Sede anche tramite POS.**

# Gli organi statutari



## ORGANI STATUTARI

In carica fino a Marzo 2020

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Vittoria Cinquini - Presidente  
Alessandro Liberale - Vicepresidente  
Gilberto Pacchiarotti - Tesoriere  
Angelo Garlaschelli - Segretario  
Andrea Borlini, Gino Dell'Angelo,  
Annalisa Ferraris  
Consiglieri

### REVISORI DEI CONTI

Pino Brusa - Presidente  
Francesco Rampazi, Alberto Paris - revisori

### DELEGATO ALLA SEDE CENTRALE

Alberto Paris

### SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCIALPINISMO G. GRIGNANI

tra le Sezioni di Pavia, Voghera, Lodi  
Gilberto Garbi INA – Direttore

## STRUTTURE OPERATIVE

In carica fino a Marzo 2020

### COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Elena Bellotti - Presidente; Andrea Borlini ASE,  
Stefano Bonfoco, Fausto Lanterna,  
Alessandro Liberale, Stefano Rossetti,  
Andrea Zanaboni

### COMMISSIONE SCI DI FONDO

Gino Dell'Angelo - Presidente, Elio Bigi, Francesca  
Dell'Angelo, Emanuela Rognoni, Maria Raffaella  
Sebastiani, Aurelia Stanculete

### COMMISSIONE CULTURA

Annalisa Ferraris - Presidente; Elena Bellotti,  
Vittoria Cinquini, Claudio Emanuelli, Enzo Parazzoli

### COMMISSIONE SCIALPINISMO

Luigi Mihich - Presidente; Fausto Lanterna, Paolo  
Nora, Paolo Ramella; Paola Sciarini; Paolo Spelta



sistemi e tecnologie per la *sicurezza*

**AZ SECURITY s.r.l.**

27100 PAVIA - Via Ponzio 44  
tel. 0382.472492 - fax 0382.574284  
www.azsecurity.it - az@azsecurity.it



## Le nostre serate

**27 novembre  
'19**

**Apertura anno sociale 2020.** Nel corso della serata:

- Presentazione del programma delle attività 2020.
- **“AMA DABLAM”** salita al “Cervino” dell’Himalaya, presentazione e immagini di **Davide Chiesa**, alpinista e scrittore.
- **“Salite su montagne extraeuropee”**, presentazione e immagini di **Luca Montanari**, guida alpina.

**Sala Magenes, Collegio S.Caterina, via S.Martino, 17B, ore 21**

**2 aprile**

**“Monitoraggio del manto nevoso, a cosa serve? Tecniche e applicazioni, dalle valanghe al cambiamento climatico”**

presenta, con immagini, **Marco Pasian**, ricercatore dell’Università di Pavia

**Sala del Broletto, Piazza della Vittoria – ore 21 (ingresso da via Paratici)**

**30 settembre**

**“Les Grandes Jorasses, storie di alpinismo”**, presentazione e immagini di **Marcello Ricotti**, Accademico del C.A.A.I.

Serata di apertura delle manifestazioni per i 100 anni dalla fondazione della sezione CAI Pavia.

**Sala Magenes, Collegio S.Caterina, via S.Martino, 17B, ore 21**

**Inoltre nella sede CAI saranno organizzate serate di proiezioni sulle attività svolte dai Soci.**



### iniziative in collaborazione con guida alpina

La nostra sezione intende continuare la collaborazione, iniziata gli scorsi anni, con la guida alpina **LUCA MONTANARI**, già nostro socio.

Saranno proposti corsi e salite sia nel periodo invernale che in quello estivo.

Vi sarà la possibilità di partecipare anche a trekking in paesi extraeuropei.

**Informazioni più dettagliate saranno disponibili in sede a partire dal mese di dicembre**

# Aggiornamento ai soci



<b>13 dicembre '19</b>	<b>Neve e Valanghe; uso dell'ARTVA</b> Luca Montanari, guida alpina. <i>ore 21.15, sede CAI</i>
<b>14 dicembre '19</b>	<b>Uso dell'ARTVA</b> (Apparecchio Ricerca Travolti VALanga) Esercitazione e presentazione di altri materiali di prevenzione. Luca Montanari, guida alpina, e Gilberto Pacchiarotti, istruttore regionale scialpinismo <i>ore 9.30, Parco della Vernavola</i>
<b>4 febbraio</b>	<b>Meteorologia</b> Luigi Mihich, istruttore scialpinismo. <i>ore 21.15, sede CAI</i>
<b>14 febbraio</b>	<b>Alimentazione e allenamento</b> Silverio Barp, istruttore sci di fondo escursionistico. <i>ore 21.15, sede CAI</i>
<b>21 febbraio</b>	<b>Cartografia e orientamento</b> Gianluigi Biandrate, istruttore regionale sci di fondo escursionistico. <i>ore 21.15, sede CAI</i>
<b>3 marzo</b>	<b>Primo soccorso</b> Alessandro Tomasi, medico del Soccorso Alpino <i>ore 21.15, sede CAI</i>
<b>5 maggio</b>	<b>Uso dei nodi: esercitazione pratica</b> Angelo Garlaschelli, istruttore di alpinismo. <i>ore 21.15, sede CAI</i>
<b>12 maggio</b>	<b>Progressione su ghiacciaio</b> Luca Montanari, guida alpina. <i>ore 21.15, sede CAI</i>



# Scuola intersezionale di alpinismo e scialpinismo Gabriele Grignani

Sezioni di Lodi, Pavia, Voghera

aprile/ maggio



## Corso di "Arrampicata libera"

Da effettuarsi nel periodo aprile/maggio del 2020; con lezioni teoriche in sede e uscite in ambiente.

Informazioni precise sul programma saranno disponibili in sede entro il mese di gennaio 2020.

gennaio



## Fine settimana dedicato allo scialpinismo

Nel mese di gennaio la Scuola di alpinismo e scialpinismo Gabriele Grignani organizzerà un fine settimana in ambiente dedicato allo scialpinismo, dove si approfondiranno le problematiche relative a questa disciplina. Le due giornate saranno aperte anche ai soci che vogliono avvicinarsi allo scialpinismo.



campus  
aquae pavia



PISCINA  
PALESTRA  
RISTORANTE  
SPA

[www.campusaquae.it](http://www.campusaquae.it)



Aperto 365 gg • 7/24

#campuslifestyle



Campus Aquae - Strada Cascinazza, 29 - 27100 Pavia (Zona Cravino) - Tel.: 0382.38361 - [www.campusaquae.it](http://www.campusaquae.it)

# Sci di fondo



## **CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO**

Il CAI di Pavia, in collaborazione con la Scuola di alpinismo e scialpinismo Val Ticino "Remo Gulmini", propone per l'anno 2020 un corso di avviamento allo sci di fondo diretto al principiante per l'apprendimento della tecnica di base del "passo alternato" su piste in piano – salita – discesa.

Il corso prevede lezioni teoriche propedeutiche presso la sede C.A.I. e 6 lezioni pratiche con uscite di una giornata (domenica) e di un week-end, presso località alpine (come specificato dal programma che segue); le uscite saranno effettuate con pullman privato.

Le attività saranno programmate tra i mesi di Gennaio e Marzo 2020.

Le tecniche di base saranno insegnate da istruttori della Scuola Intersezionale C.A.I. Val Ticino.

**Informazioni e iscrizioni dal 19 novembre al 10 dicembre 2019**

presso la sede CAI al martedì e venerdì dalle 21.00 alle 23.00.

Presentazione del corso Martedì 10 Dicembre 2019 ore 21.00 sede CAI Pavia.

**OTTICA**



# **G. Turconi**



**PAVIA - Strada Nuova, 98 - Tel. 038.225.381**



# Sci di fondo

## Uscite

*Le uscite sulla neve sono dedicate sia ai principianti, per acquisire le tecniche di base, sia a chi intende migliorare le tecniche successive e la resistenza fisica; organizzazione Commissione Sci di Fondo.*

**5-19-26 ottobre**

e

**9-23 novembre  
"2019"**

### **PREPARAZIONE FISICA ALLE ATTIVITÀ INVERNALI**

Attività motoria e preparatoria il sabato mattina nelle date 6-19-26 ottobre e 9-23 novembre dalle 9.30 alle 11.00 al parco della Vernavola Pavia

**12 gennaio**



### **ARPY Valle D'Aosta 2060 m.**

La pista di fondo si sviluppa su diversi anelli dai 2 ai 7,5 km, i tracciati sono vari e adatti sia a principianti che a sciatori esperti.

**19 gennaio**



### **GRESSONEY Valle D'Aosta 1440 m.**

In località Saint Jean la pista si sviluppa per circa 22 km con vari tracciati di diversi gradi di complessità.

**1 e 2 febbraio**



### **WEEK-END A BARDONECCHIA Piemonte 1400 m. e NEVACHE Francia 1560 m.**

Per gli amanti della neve, sci di fondo in due località diverse con pernottamento a Bardonecchia.

# Sci di fondo



## Uscite

**16 febbraio**



**SAN BERNARDINO Svizzera 1700 m.**

30 km di pista nell'incantevole scenario del cantone dei Grigioni.

**23 febbraio**



**COUMARIAL Valle D'Aosta 1400 m.**

7 km di pista immersa nei boschi ai piedi della riserva naturale del Mont Mars.

### Note:

*Alle uscite dal 12 gennaio al 23 febbraio 2020 partecipano allievi e istruttori del "Corso di avviamento allo Sci di Fondo", inoltre possono partecipare coloro che già praticano tale sport e tutti i soci.*

*Il programma potrà subire modifiche in caso di mancanza di neve e per motivi legati alla viabilità*



### Ristorante Peo

Viale Vittorio Emanuele, 29  
27100 Pavia

Telefono 0382.538449

Partita IVA 00475480182



# Sci escursionismo

## CORSO DI SCI ESCURSIONISMO FUORI PISTA AVANZATO

La scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo "Remo Gulmini" in collaborazione con la sezione di Pavia propone un corso di Sci Escursionismo Fuori Pista Avanzato rivolto a tutti **coloro che hanno già praticato lo sci da fondo** e vogliono frequentare la montagna invernale al di fuori dei percorsi pistati. Interessante la possibilità di apprendere la tecnica TELEMARCK per affrontare la discesa. Il corso prevede lezioni teoriche propedeutiche presso le sedi CAI di Pavia e Vigevano e 6 lezioni pratiche con uscite di una giornata (sabato/domenica) e di un week end, presso località alpine in via di definizione; le uscite saranno effettuate con auto private.

Maggiori informazioni e programma dettagliato sul sito [www.caipavia.it](http://www.caipavia.it) e [www.scuolavalticino.it](http://www.scuolavalticino.it), se interessati si consiglia di effettuare la preiscrizione sul sito della Scuola Val Ticino.

Le attività saranno programmate tra i mesi di Dicembre 2019 e Marzo 2020.

Le tecniche di base saranno insegnate da istruttori della Scuola Intersezionale CAI Val Ticino.

### PRESENTAZIONE DEL CORSO E ISCRIZIONI

Martedì 10 Dicembre ore 21.00 sede CAI di Pavia



**CARBURANTI PER L'AGRICOLTURA, RISCALDAMENTO,  
AUTOTRAZIONE, LUBRIFICANTI, GESTIONE, MANUTENZIONE  
E ADEGUAMENTO IMPIANTI DI RISCALDAMENTO**

Sede operativa - Viale Montegrappa, 14 - 27100 PAVIA  
info.pavia@coopfer.it - TEL.0382.467831



# Calendario attività 2020

<b>Novembre 2019</b>		
27	Apertura anno sociale 2020. Sala Magenes.	C
<b>Dicembre 2019</b>		
13	Neve e Valanghe; uso dell'ARTVA, in sede CAI	AG
14	Esercitazione ARTVA al Parco della Vernavola	AG
15	PUNTA FONTANA FREDDA	SA
20	Serata auguri di Natale in sede	
<b>Gennaio</b>		
12	ARPY Valle D'Aosta 2060 m.	SF
19	GRESSONEY Valle D'Aosta 1440 m.	SF
19	Giornata "SICURI SULLA NEVE"	SA+CIA
26	MONTE TIMOGNO	SA
<b>Febbraio</b>		
1-2	BARDONECCHIA 1400m e NEVACHE 1560m.	SF
2	VAL DIVEDRO - ALPE SOLCIO (VB)	CIA
4	METEOROLOGIA, in sede CAI.	AG
9	PUNTA LEISSÈ.	SA
14	ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO, in sede CAI.	AG
15-16	ALTA VAL BREMBANA - RIF. S. MARCO 2000 (BG)	CIA
16	SAN BERNARDINO Svizzera 1700 m.	SF
23	COUMARIAL Valle D'Aosta 1400 m.	SF
23	PARCO MONT AVIC (AO)	CIA
29-1° marzo	VAL DI FIEMME	SA
<b>Marzo</b>		
3	PRIMO SOCCORSO, in sede CAI.	AG
8	LAGO MUFFÉ (AO)	CIA
15	CHILCHALPHORN – Grigioni	SA
20-21-22	VALLE MAIRA (CN)	CIA
23	ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI	
24	Elezioni per il rinnovo delle CARICHE SOCIALI	
<b>Aprile</b>		
4-5	PASSO DEL SEMPIONE	SA
5	ALTOPIANO DELLE MANIE E VAL PONCI (SV)	E
18-19	VALPELLNE	SA
19	BRIC DEL DENTE (GE)	E



# Calendario attività 2020

<b>Maggio</b>		
3	CIMA DI GREM 2049m (Prealpi bergamasche)	E
17	VILLA FOGAZZARO ROI - Lago di LUGANO.	E+C
30-1° giugno	Gole Bletterbach - Parco nat. Monte Corno (BZ)	E
<b>Giugno</b>		
14	LAGO DI CIGNANA (AO)	E
28	HENDAR FURGGU o Passo del Bosco 2419m	E
<b>Luglio</b>		
11-12	Valgoglio, Valsanguigno, Rif. Laghi Gemelli, Valgoglio	E
26	Lagheti Del Salero 2627m e Passo Rothorn 2687m (AO)	E
<b>Agosto</b>		
1-6	VAL SARENTINO (BZ) – Trekking	E
<b>Settembre</b>		
5-6	TRAVERSATA VAL FORMAZZA - DEVERO - GOGLIO	EE
12-19	SARDEGNA OCCIDENTALE TRA MARE E MONTI	E
27	Capanna Campo Tencia 2140m (Val Leventina – CH)	C
<b>Ottobre</b>		
11	ALTA VIA DEL VERGANTE	E
18	INTERSEZIONALE “TICINUM”	E
23-26	UMBRIA	C
<b>Novembre</b>		
8	MONTE RAMA GENOVA	E
13	Cena sociale per i 100 anni di fondazione della sezione	

**LEGENDA ATTIVITÀ:** SF sci di fondo, SA scialpinismo, E escursionismo, C cultura, AG aggiornamenti, CIA ciaspole, EE escursionismo esperti.

# Appuntamenti



**venerdì 20 dicembre '19**

## AUGURI DI NATALE

Serata in sede con rinfresco offerto dai soci.

## LOTTERIA

Estrazione e consegna dei premi ai vincitori.

**Nel corso della serata la segreteria rimarrà chiusa.**

**lunedì**

**23 marzo**

## ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI

per condividere le opinioni e parlare delle attività dell'anno trascorso.

**martedì**

**24 marzo**

## ELEZIONI PER IL RINNOVO DELLE CARICHE SOCIALI

**venerdì**

**13 novembre**

## CENA SOCIALE

per i 100 anni di fondazione della sezione!

**La sede rimarrà chiusa dal 21 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020, nel mese di agosto 2020 e venerdì 13 novembre 2020.**

# Scialpinismo



**13 dicembre '19**

**Neve e Valanghe; uso dell'ARTVA**

*ore 21.15, sede CAI*

**14 dicembre '19**

**Esercitazione ARTVA**

*ore 9.30 al Parco della Vernavola*

**15 dicembre '19**

**PUNTA FONTANAFREDDA**

Classica salita di inizio stagione sopra Cheneil, Valtournenche

Dislivello ↑ ↓ 500 m, quota max 2523 m, difficoltà: MS  
È prevista anche un'esercitazione ARTVA in ambiente.

**Organizzazione Riccardo Albertini e Andrea Sappino.**





# Scialpinismo

**19 gennaio**



**Partecipazione alla giornata "SICURI SULLA NEVE"**

In Lombardia, con il Soccorso Alpino Lombardo, o in Piemonte con il Soccorso Alpino Piemontese.

Sono invitati tutti coloro che svolgono attività invernale in montagna

***Uscita organizzata in collaborazione con la Commissione Escursionismo.***

**26 gennaio**



**MONTE TIMOGNO**

Salita invernale in Val Seriana

Dislivello  $\uparrow \downarrow$  950 m, quota max 2771 m, difficoltà: MS

***Organizzazione Francesco Bre e Marco Brenca.***

*Parafarmacia  
ParaFA.PA.*



*Nuova apertura all'interno  
dell'Istituto Maugeri*



*a PAVIA*

# Scialpinismo



**9 febbraio**



## PUNTA LEISSÈ

Classica salita in Val d'Aosta

Dislivello ↑ ↓ 1280 m, quota max 2772m, difficoltà: MS

**Organizzazione Paolo Nora e Giambattista Ferranti.**

**29 febbraio e  
1° marzo**



## VAL DI Fiemme

Due giorni di scialpinismo in Trentino

1° giorno giro della Val Venegia

Dislivello ↑ ↓ 400 m, quota max 2100 m difficoltà: MS

2° giorno Piccolo Colbricon

Dislivello ↑ ↓ 630 m, quota max 2511 m, difficoltà: MS

**Organizzazione Marco Casini, Andrea Sappino e  
Vittoria Cinquini**

**15 marzo**



## CHILCHALPHORN – Grigioni

Bellissima salita a nord del Passo del S. Bernardino

Dislivello ↑ ↓ 1420 m, quota max 3040 m, difficoltà: MS

**Organizzazione Giambattista Ferranti e Paolo Zugnoni**

**4-5 aprile**



## PASSO DEL SEMPIONE

Due classiche salite nella zona del Sempione

1° giorno – Maderhorn da Rothwald

Dislivello ↑ ↓ 1200 m, quota max 2944 m, difficoltà: BS

2° giorno – Breithorn dal Passo del Sempione

Dislivello ↑ ↓ 1450 m, quota max 3437 m, difficoltà: BSA

**Organizzazione Simone Pedrazzini, Paola Sciarini e  
Paolo Spelta**

OTTICA



# G. Turconi



**PAVIA - Strada Nuova, 98 - Tel. 038.225.381**



# Scialpinismo

**18-19 aprile**

**VALPELLINE**



Due salite nell'alta Valpelline

1° giorno Col Collon dalla diga di Place Moulin  
dislivello ↑ 1165 m ↓ 1110 m, quota max 3114 m,  
difficoltà: BSA in alternativa salita diretta al rifugio Prarayer  
dislivello ↑ 55 m

2° giorno Dôme de Cian, da Prarayer  
dislivello ↑ 1395 m ↓ 1450 m, quota max 3351 m, difficoltà:  
BSA

**Organizzazione Paolo Nora e Andrea Sappino**

**gennaio**

**AVVIAMENTO ALLO SCIALPINISMO**



Nel mese di gennaio è previsto un fine settimana di avviamento allo scialpinismo.

**Informazioni in sede.**

Tutte le uscite saranno organizzate in collaborazione con la sezione di Lodi.

Le destinazioni e le date potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo e di innevamento.

**LEGENDA:**

**MS = medi sciatori, BS = buoni sciatori, BSA = buoni sciatori alpinisti.**

# rino

## sport

PER TUTTI GLI SPORT  
UN NOME, UNA GARANZIA

ATTREZZATURA TECNICA

e ABBIGLIAMENTO

per

ALPINISMO  
SCI DI FONDO  
SCIALPINISMO  
TREKKING

**A TUTTI I SOCI CAI  
SCONTO DEL 10%**

CORSO GARIBALDI, 1 - TEL 038228343

CORSO GARIBALDI, 4 - TEL 038326976

PAVIA

# Escursionismo



## invernale con le ciaspole

**19 gennaio**

Partecipazione alla giornata "SICURI SULLA NEVE"  
Sono invitati tutti coloro che svolgono attività invernale.  
**In collaborazione con la Commissione Scialpinismo.**

**2 febbraio**



**VAL DIVEDRO - ALPE SOLCIO (VB)**

Suggestivo itinerario, dapprima in un bosco di conifere, poi in ambiente aperto e molto panoramico fino a giungere al Rifugio Crosta (1751m). Dislivello  $\uparrow\downarrow$  800m ca; Difficoltà EAI; Ore 5-5:30 totali.

**Organizzatori: Stefano Bonfoco, Federica Baldelli**

**15-16 febbraio**



**ALTA VAL BREMBANA - RIF. SAN MARCO 2000 (BG)**

Ciaspolata lungo la storica "Via Priula" verso il nuovo rifugio San Marco e la vecchia Cantoniera Ca' San Marco. Altri Itinerari verranno valutati in base all'innevamento.

Dislivello  $\uparrow\downarrow$  580m per la Cantoniera; Difficoltà EAI

**Organizzatori: Elena Bellotti, Federica Baldelli**

# Cravotti

arredamenti  
BELGIOIOSO (PV)

CRAVOTTI ARREDAMENTI s.r.l. - V.le Dante, 19 - 27011 Belgioioso (PV)

Tel. e Fax: 0382 969356



# Escursionismo

*invernale con le ciaspole*

**23 febbraio**



**PARCO MONT AVIC (AO)**

Da Chamdepraz ciaspolata nel Parco del Mont Avic al cospetto del monte omonimo tra laghetti e boschi di pini uncinati. Dislivello 550m ; Difficoltà EAI

**Organizzatori: Stefano Rossetti, Francesco Rampazi**

**8 marzo**



**LAGO MUFFÉ (AO)**

Da Chardonnay al lago Muffé in un itinerario unico e molto panoramico a cavallo tra la valle di Champorcher e la valle di Champdepraz. Dislivello 600 m; Difficoltà EAI

**Organizzatori: Stefano Rossetti, Federica Baldelli**

**20-21-22 marzo**



**VALLE MAIRA (CN)**

Tre giorni con ciaspole, immersi nel bellissimo paesaggio innevato della Valle Maira. Accompagnati da una guida escursionistica del luogo, verremo introdotti nell'ambiente ancora poco antropizzato delle alpi piemontesi ai confini con la Francia. Dislivelli e tempi di percorrenza saranno dettati dalle condizioni di neve e di meteo

**Organizzatori: Andrea Zanaboni, Stefano Bonfoco**

*L'attrezzatura di sicurezza richiesta per le escursioni in ambiente innevato prevede una dotazione obbligatoria personale di ARTVA (Apparecchio Ricerca Travolti in VALanga).*

**LEGENDA: EAI escursionismo in ambiente innevato.**



# Escursionismo

dalla primavera all'autunno trekking viaggi gite culturali

**5 aprile**



**ALTOPIANO DELLE MANIE E VAL PONCI (SV)**

Nel territorio delle Manie, una terrazza sul mare, sono presenti numerose grotte abitate nella preistoria, tra le quali l'Arma delle Fate e l'Arma delle Manie, la più scenografica di tutte. Mentre la Val Ponci è famosa per i suoi Ponti Romani.

Dislivello  $\uparrow\downarrow$  350m; Difficoltà E; Ore 4:30

**Organizzatori: Elena Bellotti, Sabina Gallotti**

**19 aprile**



**BRIC DEL DENTE (GE)**

Panoramico giro ad anello che si snoda lungo l'Alta Via dei monti liguri passando per il forte Geremia, il Monte Giallo ed il Bric del Dente, punto più alto dell'itinerario.

Dislivello: 800m; Difficoltà E; Ore 5:30

**Organizzatori: Stefano Rossetti, Stefano Bonfoco**

**3 maggio**



**CIMA DI GREM 2049m (Prealpi bergamasche)**

Facile montagna dalla cima prevalentemente erbosa, situata tra l'Alta Valle Serina e la Val del Riso, Dislivello  $\uparrow\downarrow$  m800 ca.; Difficoltà E; ore 5:30 ca.

**Organizzatori: Elena Bellotti, Stefano Bonfoco**

**17 maggio**



**VILLA FOGAZZARO ROI - Lago di LUGANO**

Visita all'antica dimora estiva dello scrittore Antonio Fogazzaro affacciata sulla sponda italiana del lago di Lugano. Dopo ci si reca a Lugano dove c'è la possibilità di ammirare la mostra dei capolavori impressionisti della collezione Bührle.

**Organizzatore: Commissione Cultura**



# Escursionismo

dalla primavera all'autunno trekking viaggi gite culturali

**30-31 maggio e 1° giugno**



**GOLE DEL BLETTERBACH - PARCO NATURALE DEL MONTE CORNO (BZ)**

Escursione ricca di fascino e suggestione nel magnifico canyon del Bletterbach, ricco di reperti fossili. Camminata di 5 ore circa alla scoperta delle malghe vicino al santuario della Madonna di Pietralba.

Escursione nel Parco Naturale del Monte Corno ricco di abetaie e di una flora molto varia.

**Organizzatore: Elena Bellotti, Sabina Gallotti**

**14 giugno**



**LAGO DI CIGNANA (AO)**

Escursione nella parte occidentale dell'alta valle del Cervino che percorre un tratto dell'alta via numero 1 fino al grande bacino artificiale del Lago di Cignana.

Dislivello  $\uparrow\downarrow$  800 m; Difficoltà E; Ore 6 ca.

**Organizzatori: Stefano Rossetti, Andrea Zanaboni**

**28 giugno**



**HENDAR FURGGU o Passo del Bosco 2419m**

Panoramica escursione in Val Formazza tra boschi di larici e alpeggi con vista sulle principali vette della zona.

Dislivello  $\uparrow\downarrow$  900m; Difficoltà E; Ore 6 / 6:30

**Organizzatori: Stefano Rossetti, Fausto Lanterna**

**11-12 Luglio**



**VALGOGLIO – VALSANGUIGNO – RIF. LAGHI GEMELLI – VALGOGLIO**

**1° giorno** - Si risale la bella e selvaggia Val Sanguigno fino al Rifugio Laghi Gemelli ove si pernosterà - Dislivello  $\uparrow$  1300m ; Difficoltà EE

**2° giorno** - dal Rifugio Laghi Gemelli, si effettuerà il "giro dei laghi": L. Colombo, L. d'Aviasco e L. Nero, per ritornare con percorso ad anello a Valgoglio.

Dislivello  $\downarrow$  1200m; Difficoltà E.

**Organizzatori: Andrea Zanaboni, Federica Baldelli**



# Escursionismo

dalla primavera all'autunno trekking viaggi gite culturali

**26 luglio**



**LAGHETTI DEL SALERO 2627m e  
PASSO DEL ROTHORN 2687m (AO)**

Escursione nell'alta Valle di Gressoney ai Laghetti del Salero ed al panoramico Passo del Rothorn.  
Dislivello  $\uparrow\downarrow$ 820 m; Difficoltà E; Ore 5 ca.

**Organizzatori: Stefano Bonfoco, Andrea Zanaboni**

**1-6 agosto**



**VAL SARENTINO (BZ) - Trekking**

Il gruppo montuoso delle Alpi Sarentine avvolge la Val Sarentino nel cuore dell'Alto Adige, tra i fiumi Adige ed Isarco. Può essere esplorato, in varie tappe, sull'Alta Via "Ferro di Cavallo".

**Organizzatori: Elena Bellotti, Francesco Rampazi**

**5-6 settembre**



**TRAVERSATA VAL FORMAZZA - DEVERO -  
GOGLIO**

**1° giorno** - Da Riale attraverso il Passo Nefelgiù (2583m) al Rif. Margaroli (2197m) Dislivello  $\uparrow$ 900m ca  $\downarrow$ 390m ca; Difficoltà EE ; Ore 3:30/4:00, Alternativa: Canza, Sagersboden, Margaroli, Dislivello circa 800 m ; Ore 4

**2° giorno** - dal Margaroli si sale al passo della Scatta Minoia (2599m), da qui si scende all'Alpe Devero e poi a Goglio lungo l'antica mulattiera. Dislivello  $\uparrow$  450m  $\downarrow$  1.500 m; Difficoltà EE; Ore 7 h. Le 7 ore possono diventare 5:30/6 prendendo il pulmino Devero/Goglio.

**Organizzatori: Fausto Lanterna, Stefano Rossetti**

**12-19 settembre**



**SARDEGNA OCCIDENTALE TRA MARE E MONTI**

Trekking nella Sardegna nord/occidentale in una zona ancora poco conosciuta. Dalle falesie, splendide calette, macchia mediterranea e rocce a strapiombo sul mare, al Montiferru (antico vulcano spento) e a Punta La Marmora (1834 m), la vetta più alta della Sardegna. Visita al sito archeologico di Tamuli.

**Organizzatori: Elena Bellotti, Pino Brusa**



# Escursionismo

dalla primavera all'autunno trekking viaggi gite culturali

**27 settembre**



**CAPANNA CAMPO TENCIA 2140m (Val Leventina – CH)**

Percorrendo un piacevole sentiero che per prati e pascoli, ricchi di flora alpina, attraversa tutta la val Piumogna, si giunge alla Capanna Campo Tencia posta su una terrazza naturale chiamata Poggio del Giübin. Dislivello  $\uparrow\downarrow$  948m; Difficoltà E; Ore 5:30 totali.

**Organizzatori: Stefano Bonfoco, Federica Baldelli**

**11 ottobre**



**ALTA VIA DEL VERGANTE**

Panoramica camminata autunnale sulle colline tra il lago Maggiore e il lago d'Orta.

Dislivello  $\downarrow$  400m; Difficoltà E; Ore 5.

**Organizzatori: Fausto Lanterna, Sabina Gallotti**

**18 ottobre**

**INTERSEZIONALE "TICINUM"**

Escursione sulle prime colline dell'Oltrepò.

**Organizzatori: Commissione Escursionismo**

**23-26 ottobre**

**UMBRIA**

È chiamata "il cuore verde dell'Italia".

Natura, luoghi religiosi, città medievali ricche di storia e di arte fanno dell'Umbria una regione incantata.

**Organizzatore: Commissione Cultura**





# Escursionismo

*dalla primavera all'autunno trekking viaggi gite culturali*

**8 novembre**



## MONTE RAMA (GE)

Escursione alla panoramica cima del Parco Naturale Regionale del Beigua con uno sguardo alle Alpi Marittime e al promontorio di Portofino

Dislivello  $\uparrow\downarrow$  900m; Difficoltà E; Ore 5:30 ca

**Organizzatori: Stefano Rossetti, Tiziana Pozzi**

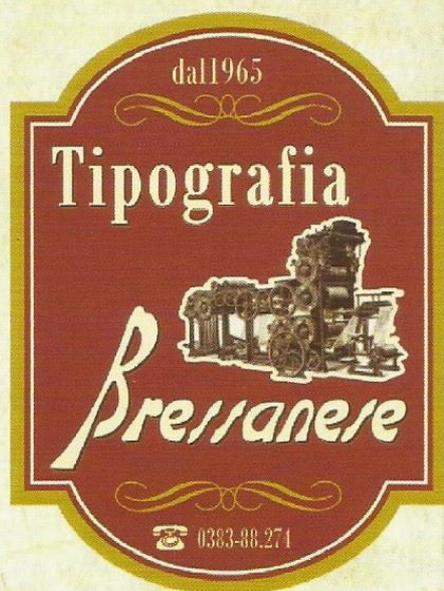
## LEGENDA DIFFICOLTÀ PROGRAMMA ESCURSIONISMO:

*EAI* escursionismo in ambiente innevato

*E* sentiero escursionistico,

*EE* escursionisti esperti,





*dal 1965 stampiamo le vostre idee*  
**stampati commerciali e pubblicitari**  
**in offset o digitale**  
**adesivi per auto - vetrofanie**  
**cartellonistica - timbri e targhe**

**INSEGNE ANTICHE**

Via Depretis, 282 - Tel. 0383.88274 - 27042 Bressana Bottarone (PV)  
e-mail: [info@tipografiabressanese.com](mailto:info@tipografiabressanese.com)



# CAI

## Sezione di Pavia

Via Colesino, 16 - 27100 Pavia

Tel. 0382 460450

Email: [caipavia@caipavia.it](mailto:caipavia@caipavia.it)

[www.caipavia.it](http://www.caipavia.it)

Sede aperta martedì e venerdì dalle 21:00 alle 23:00

*Grafica e fotografie di copertina di Angelo Goletti*