



Programma 2010-11 marzo - aprile - maggio

1

Domenica 27 febbraio - PILA (AO)

In collaborazione con il "TEAM SPONDA MAGRA" gara di SCI ALPINO valida per il campionato sociale. Prenotazioni presso la Sede entro venerdì 25 febbraio.

Sabato 12 marzo - Sede CAI - ore 20,00

"CENONE di CARNEVALE"

per soci, famigliari e simpatizzanti. Le prenotazioni si ricevono presso la segreteria entro il 10 marzo.



**Venerdì 25 marzo -
Sede CAI - ore 21,00**

ASSEMBLEA GENERALE dei SOCI

Punti all' ordine del Giorno :

- approvazione bilancio 2010
- approvazione bilancio previsione 2011
- Attività dell' Associazione nel 2011

SI RICORDA che la tessera scade il **31 marzo** ed è possibile rinnovare il tesseramento anche presso **BRUNELLI MOTO** in via Labiena 161

PROGRAMMA DI APPROFONDIMENTO TEORICO
PRATICO a cura di Massimo Spertini

**Mercoledì 23 febbraio - ore 21,00 - Sede
MATERIALI - ATTREZZATURE**

**Giovedì 3 marzo - ore 21,00 - sede
NODI E MANOVRE DI SICUREZZA**

**Domenica 6 marzo - località da definirsi
NODI E MANOVRE DI SICUREZZA**

**Mercoledì 9 marzo - ore 21,00 - sede
CARTOGRAFIA ED ORIENTAMENTO**

**Domenica 13 marzo - in abbinamento all' escursione
al Sasso San Martino
CARTOGRAFIA ED ORIENTAMENTO**

**Mercoledì 23 marzo - ore 21,00 - sede
NOZIONI DI MEDICINA DI MONTAGNA**

**Mercoledì 30 marzo - ore 21,00 - sede
NODI E MANOVRE DI SICUREZZA**

**Domenica 3 aprile - località da definirsi
NODI E MANOVRE DI SICUREZZA**

Per informazioni la Sede è aperta tutti i venerdì sera dalle ore 21,00 alle 23,00



Programma 2010-11

Escursioni

dal 1936 la passione della montagna

1

6 marzo - Rifugio Barbustel (m 2200)

Da Champorcher in Val d' Aosta l' ultima ciaspolata. Lasciata l' auto sulla strada per Dondena (m 1600) parte un ripido sentiero che porta in quota. Si Raggiunge il Lago Muffè (m 2214) e si prosegue sino al Colle Du Lac Blanc (m 2303) dove il sentiero inizia a scendere fino al Rifugio (m 2200). Il ritorno avviene dallo stesso itinerario.

difficoltà EI - ore 2,00 salita e 1,50 discesa - coord. : Roberto C.

13 marzo - Sasso San Martino (m 870)

Da Griante (m 210) attraversato il paese, in località Carsolina si prende un ripido sentiero con edicole devozionali raggiungendo la chiesetta di San Martino, con spettacolare panorama sul lago di Como; si prosegue poi per la Bocchetta di Nava deviando in località il Dossone a destra per il Sasso San Martino (m 870). Per il ritorno si raggiunge la Bocchetta di Nava (m 870) e si scende quindi a Calvonno da cui si torna a Griante.

difficoltà E - ore 5,00 intero giro - coord. : Andrea s.

20 marzo - Deiva Marina - Riva Trigoso

Da Deiva Marina si sale tra vigneti poi alternando salite e discese (quota massima sentiero m 318) ci si abbassa a Moneglia. Si riprende la salita sino ad arrivare al Monte Moneglia (m 521) poi tra boschi e radure che permettono di godere di ampi scorci panoramici, si raggiunge Riva Trigoso

difficoltà E - ore 6,30 - coord. : Andrea S.

10 aprile - Monte Derta e Rocce Rosse (m 1001)

Da Marzio (m 737) attraverso il Vallone si raggiunge il Monte Derta (Sasso Paradiso) e dopo un giro alle fortificazioni della Linea Cadorna si sale alle Rocce Rosse (m 1001) con altre testimonianze della linea fortificata. Poi attraverso il sentiero che passa dal Sass di Boll (masso erratico) si ritorna a Marzio.

difficoltà E - ore 4,00 intero giro - coord. : Andrea S.

15 maggio - Loccia di Peve (m 2127)

Da Albogno (m 1020) in Val Vigezzo si sale a mezza costa nel vallone in direzione nord sino alla Costa Regada. Il sentiero poi continua in cresta passando il Monte Margineta prima di arrivare alla Loccia di Peve (m 2127). La discesa avviene attraverso il Monte Alon per Coimo

difficoltà E - ore 3,00 salita e 3,00 discesa - coord. : Leo.P.

29 maggio - Lago Bianco (m 2200)

Da Ponte Campo (m 1320) attraversato il ponte, si prende il ripido sentiero a sinistra sino alla carrabile e si prosegue sino alla Cappella del Groppallo. Ora la strada prosegue pressoché in piano sino alla Piana del Veglia. Raggiunto il Rifugio Arona (m 1755) il sentiero ritorna ripido sino al Lago del Bianco (m 2250). Per il ritorno è possibile passare dal Pian du Scricc per ritornare alla Piana dell' Alpe Veglia e scendere a Ponte Campo.

difficoltà E - ore 3,00 salita e 3,00 discesa - coord. : Emilio C..

Per informazioni la Sede è aperta tutti i venerdì sera dalle ore 21,00 alle 23,00