



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di



MONTEVECCHIA



COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE



www.caimonteverchia.org

**7° CORSO
ALPINISMO
GIOVANILE**

2010

COSA METTO SEMPRE NELLO ZAINO:

(a tutte le gite) (DIMENSIONE CONSIGLIATA: CIRCA 30/35 LITRI)



- **MANTELLA** (per la pioggia)
- **GIACCA A VENTO** (anche non imbottita)
- **PILE** (se non indossato al mattino)
- **MAGLIETTA E CALZE DI RICAMBIO**
- **CAPPELLINO + OCCHIALI + CREMA DA SOLE** - € 5,00 PER SPESE PERSONALI
- **CIBO** (in vaschetta plastica o sacchetto tela)
- **BARRETTE ENERGETICHE** (se piacciono)
- **BUSSOLA**
- **BORRACCIA**
- **GUANTI E CAPPELLO** (di lana o di pile)
- **TESSERA CAI**

PER LE GITE IN PULLMAN PORTARE BORSA CON SCARPE GINNICHE DI RICAMBIO
(non nello zaino ma da lasciare sul pullman – tranne ai 3 giorni)

ALTRE ATTREZZATURE SPECIFICHE SONO INDICATE IN CALCE AD OGNI GITA!

Ricordiamo che, durante le gite, è assolutamente proibito l'utilizzo di Cellulari, MP3/4, e qualsiasi altro apparecchio elettronico.

**IL RITROVO PER LA PARTENZA/ARRIVO DELLE GITE E':
SEMPRE ALLE SCUOLE ELEMENTARI DI MONTEVECCHIA
(pullman) *ECCEP*TO CHE:**

- **01 MAGGIO: VIA C. CANTU' PADERNO D'ADDA** (mezzi propri)
- **16 MAGGIO: STAZIONE FF.SS. CERNUSCO/MERATE** (treno)

www.caimontevcchia.org

CONSIGLI PER L'EQUIPAGGIAMENTO PER IL CORSO A-G.

ZAINO DA 30/35 Litri. E' IMPORTANTE CHE ABBIAM LA CINTURA PER CARICARE I FIANCHI (NON VANNO BENE GLI ZAINETTI UTILIZZATI A SCUOLA).

SI CONSIGLIA, PRIMA DI PARTIRE DI "SISTEMARE BENE" IL MATERIALE DENTRO LO ZAINO E REGOLARE GLI SPALLACCI IN MODO CHE IL PESO POGGI PRINCIPALMENTE SUL BACINO PIUTTOSTO CHE SULLE SPALLE. (LO ZAINO LO DEVE PREPARARE L'ALLIEVO, NON IL GENITORE)

SCARPONI DA TREKKING: BISOGNA AVERE SCARPONI ALTI CHE PROTEGGONO LA CAVIGLIA CON UNA SUOLA IN GOMMA (MEGLIO SE VIBRAM) E LEGGERMENTE RIGIDA. LA FODERA DEVE ESSERE TRASPIRANTE E IMPERMEABILE (ES. GORETEX O SIMILARE). NON SONO AMMESSE SCARPE DA JOGGING.

BORRACCIA DA 1 Litro IN ALLUMINIO SMALTATO.
POTREBBE ESSERE UTILE QUALCHE BUSTINA DI SALI INTEGRATORI.
SONO ASSOLUTAMENTE DA EVITARE TUTTE LE BEVANDE GASSATE.

LA VECCHIA REGOLA DEL VESTIRSI A CIPOLLA, CIOE' A STRATI SOVRAPPOSTI RIMANE SEMPRE VALIDISSIMA.

GIACCA IMPERMEABILE ANTI-VENTO. LEGGERA UNA VOLTA PIEGATA DEVE OCCUPARE POCO SPAZIO NELLO ZAINO.

UN MICROPILE LEGGERO E UN PILE DI MEDIO SPESSORE:

MAGLIETTE MANICHE CORTE, DA TENERE A CONTATTO CON LA PELLE. POSSIBILMENTE IN MATERIALE SINTETICO E EVITARE QUELLE IN COTONE CHE SI IMPREGNANO DI SUDORE, RAFFREDANO, SONO PESANTI E CI METTONO UNA VITA AD ASCIUGARE. OGNI GITA NELLO ZAINO CI DEVE ESSERE UNA MAGLIETTA DI RICAMBIO.

PANTALONI LUNGI. MA NON JEANS O DI VELLUTO, SE SI BAGNANO SI INZUPPANO.

ANCHE D' ESTATE E' SEMPRE MEGLIO EVITARE PANTALONI CORTI.

CALZE DA TREKKING, EVITARE I VECCHI CALZETTONI DI LANA. I NUOVI MATERIALI SINTETICI ASSOLVONO EGREGIAMENTE IL COMPITO.

CAPPELLO CALDO: PILE O LANA. PUO' ESSERE UTILE ANCHE UN CAPPELLINO CON VISIERA CHE AIUTA A PROTEGGERE IL VISO DAL SOLE O DALLA PIOGGIA.

MANTELLA DI EMERGENZA, DA UTILIZZARE SOLO IN CASO DI ACQUAZZONE IMPROVVISO, NON SOSTITUISCE LA GIACCA IMPERMEABILE, PERCHE' IN CASO DI VENTO DIVENTA INGVERNABILE E NON TRASPIRA.

GUANTI DI PILE O LANA LEGGERI. NATURALMENTE PER LE GITE SU NEVE E' IMPORTANTE AVERE ANCHE I GUANTI IMPERMEABILI.

E' UTILE AVERE IL COPRIZAINO.
TESSERA CAI.

OCCHIALI E CREMA DA SOLE, ED EVENTUALE STICK PER LE LABBRA.

BUSSOLA ECONOMICA, L' IDEALE SONO LE BUSSOLE RETTANGOLARI TRASPARENTI CHE SONO LEGGERE E ECONOMICHE. DEVONO AVERE IL CERCHIO GRADUATO DI 360° E GIREVOLE.

UNA PILA FRONTALE (O PICCOLA TORCIA) PER LE GITE DI PIU' GIORNI OPPURE PER MINIERA O GROTTA.

NELLE GITE DI PIU' GIORNI SONO NECESARI I RICAMBI INTIMI, UN ASCIUGAMANO, LO SPAZZOLINO E IL DENTRIFICIO DA VIAGGIO E, NATURALMENTE, BISOGNA ESSERE MUNITI DI SACCO LENZUOLO.

UN TRUCCHETTO: METTERE LA MAGLIETTA DI RICAMBIO E GLI OGGETTI PIU' DELICATI (ES. MACCHINA FOTOGRAFICA) IN UN SACCHETTO DI PLASTICA. IN CASO DI PIOGGIA NON SI BAGNERANNO MAI.

CIBO: BISOGNEREBBE PRIVILEGIARE GLI ALIMENTI RICCHI DI ZUCCHERI COME VERDURA E FRUTTA (ANCHE DISIDRATATA). LA SCELTA CON COSA FARCIRE I PANINI, O SE PORTARE IL CIOCCOLATO O LE BARRETTE ENERGETICHE DIPENDE DAI GUSTI PERSONALI. L' IMPORTANTE E' ESSERE AUTOSUFFICIENTI E NON ESAGERARE (RICORDIAMOCI CHE DOBBIAMO PORTARE TUTTO NELLO ZAINO). SI CONSIGLIA DI METTERE IL CIBO IN SCATOLE LEGGERE DI PLASTICA CON COPERCHIO O EVENTUALMENTE SACCHETTI DI TELA.

21 MARZO	PIANI ARTAVAGGIO – Moggio (Lc) Rif. NICOLA m. 1900
-----------------	--

ORARIO DI PARTENZA: ore 7,00
INIZIO ESCURSIONE: Stazione Funivia Piani di Artavaggio
DISLIVELLO: m 250 al rifugio – m 400 a Cima Piazzini
TEMPO DI PERCORRENZA: ore 2,00 al rifugio + ore 1,30 alla cima
DIFFICOLTA': E
ORA DI RIENTRO: ore 18,30 circa
REFERENTI: LUCIANO + BEPPE

Autentico balcone panoramico sulle più belle montagne della Valsassina e sull'intero arco alpino, i Piani di Artavaggio (m 1650) sono raggiungibili con la funivia che parte da Moggio (m 900). Calzate le ciaspole si parte. Raggiungiamo quasi subito il rifugio Castelli che lasciamo sulla sinistra. Ci abbassiamo passando sotto la rete di protezione di uno skilift. Di fronte a noi c'è l'Albergo Sciatori dal quale si prende in direzione est una stradina adibita a pista che sale al rifugio Aurora. Ora stando fra i bordi della pista e le pendici del Monte Sodadura (m 2014) si sale verso il rifugio Nicola a quota m 1900, posto incantevole con un panorama verso la pianura lombarda. Al rifugio si svolgeranno attività sulla neve e per i più intrepidi proporremo il raggiungimento della Cima Piazzini (m 2060). Al ritorno al rifugio ci aspetta un caldo piatto di lasagne... buon appetito.

**COSA SERVE: PANTAVENTO IMBOTTITI o TUTA SCI -
 GUANTI IMBOTTITI - BASTONI DA TREKKING o DA SCI.
 BORSA CON RICAMBIO COMPLETO (da lasciare sul pullman)**

11 APRILE	MONTISOLA Lago d'Iseo (Bs) m. 600
------------------	---

ORARIO DI PARTENZA: ore 6,45
INIZIO ESCURSIONE: Peschiera Maraglio
DISLIVELLO: m 415
TEMPO DI PERCORRENZA ore 2,30 - 4,00
DIFFICOLTA': T
ORA DI RIENTRO: ore 19,00 circa
REFERENTI: LUIGI + GIANCHI

Montisola è la più grande isola lacustre Europea, si trova al centro del Lago d'Iseo. Circolano solo biciclette, motorini e autobus di linea.

La nostra escursione-gioco inizierà al "Porto di Capo Corso" e attraverso viuzze e sentieri attraverseremo piccoli villaggi di antica tradizione peschereccia. Dopo aver superato diverse prove ci ritroveremo alla "Radura dei Pirati" per una meritata pausa pranzo e per la conclusione con premiazione del nostro gioco.

COSA SERVE: BUSSOLA - MATITA

www.caimontevetecchia.org

01 MAGGIO	GROTTA DEL FREDDO Paderno D'Adda (Lc)
------------------	--

"Speleomania"

ORARIO DI RITROVO: ore 8,15 a Paderno d'Adda via C. Cantù
(parcheggio vicino parco giochi/distributore latte)
TRASPORTO: con mezzi propri
TEMPO DI PERCORRENZA: ore 3,00 di permanenza in grotta
ORA DI RIENTRO: ore 18,30 circa (stesso punto della partenza)
REFERENTI: MORENO + MARINA

Dopo una brevissima camminata nel bosco sulla carrareccia che scende verso l'Adda, percorrendo il sentiero a mezzacosta si arriverà alla grotta detta "Crepaccio di Paderno" o "Grotta del freddo", una "frattura" dovuta all'azione erosiva delle acque dell'Adda, che in tempi remoti scorrevano molto più in alto dell'attuale livello. Saremo divisi in due gruppi che si alterneranno per l'escursione. Gli speleologi guideranno un gruppo all'interno di questa fenditura ricca di passaggi mozzafiato... Nello spazio antistante la grotta si faranno attività e giochi ambientali. Ricorda che nella grotta fa freddo (quando si sta fermi)!!!

COSA SERVE:

- **PARTIRE DA CASA CON VESTITI PARTICOLARMENTE BRUTTI (VECCHIA TUTA, PILE, ECC ...)** - RICAMBIO COMPLETO (NELLO ZAINO)
- **SACCO PER METTERE I VESTITI SPORCHI (ALL'USCITA DALLA GROTTA)**
- **PILA FRONTALE FUNZIONANTE - SCARPONI - BANDANA**
- **TANTA VOGLIA DI STRISCIARE ...**

Tuta protettiva, guanti di gomma, casco ed imbraco verranno forniti dalla Sezione.

16 MAGGIO	SENTIERO DEL VIANDANTE Colico - Bellano (Lc)
------------------	---

"..... Andar per antiche vie"

RITROVO: Stazione FF.SS. di Cernusco Lombardone (Lc)
ORARIO DI RITROVO: ore 7,00 (si raccomanda la puntualità)
INIZIO ESCURSIONE: Stazione di Colico (Lc)
DISLIVELLO: m. 300
SVILUPPO TOTALE: Km. 14
TEMPO DI PERCORRENZA: ore 5,00
DIFFICOLTA': E
ORA DI RIENTRO: ore 18,15 alla Stazione di Cernusco L.
REFERENTI: LUIGI + BEPPE

L'itinerario percorre uno dei tratti più interessanti e panoramici del "sentiero del viandante". Antica Via che collegava La Valtellina con la Pianura. Partendo da Colico, dove arriveremo in treno, a nord del lago di Como per poi scendere verso sud alla scoperta delle fortificazioni della riviera orientale e dei suoi interessanti edifici religiosi. Attraverseremo poco conosciuti e pittoreschi paesini come Dorio, Lezzeno e Corenno Plinio, sempre godendo di immensi panorami mozzafiato. Il sentiero non presenta un grosso dislivello ma non per questo è poco impegnativo, visto il suo lungo sviluppo. Il giusto allenamento in preparazione alla prossima gita e per il trekking nelle Orobie. Anche il rientro sarà in treno.

www.caimontevetecchia.org

30 MAGGIO	RESEGONE
	Fuipiano (Bg) m 1860

“Leggi il paesaggio e osserva il percorso”

ORARIO DI PARTENZA: ore 7,00
 INIZIO ESCURSIONE: ore 8,30 Fuipiano
 DISLIVELLO: m 830
 TEMPO DI PERCORRENZA: ore 3,00
 DIFFICOLTA': E
 ORA DI RIENTRO: ore 19.30 circa
 REFERENTI: LUCIANO + MARIATERESA

Fuipiano il paese più alto della valle Imagna è considerato un punto di partenza per il Resegone alternativo alla più frequentata salita da Brumano. Superata Calsaniga si sale alla frazione Capione, costeggiando le pendici meridionali della Costa di Palio in leggera salita lungo pascoli e pini fino a raggiungere il Passo di Palio (1.492 m) in circa 1h45'. Al passo convergono vari sentieri tra cui quello proveniente da Morterone, noi prendiamo in diagonale il sentiero N° 571 fino al Colletto di Brumano h 0,15' (1.500 m). Dal colletto in direzione NO ci immettiamo sul sentiero N°17, che inizia a salire decisamente prima nel bosco e poi in un ambiente roccioso. Usciti dal bosco si può vedere la croce di ferro della Punta Cermenati e il sottostante rifugio Azzoni. Questo tratto di sentiero è abbastanza faticoso, perché si svolge in ripida salita fino ai detriti della cresta, presa la destra si raggiunge il rifugio (dal colletto 1h 1.860 m).

COSA SERVE: 5 PASTELLI (rosso/verde/celeste/grigio/viola)

6 GIUGNO	CERETE
	Val Borlezza (Bg) m 612

“Raduno Regionale” Trofeo Enrico Cozzi

ORARIO DI PARTENZA: ore 7,00
 INIZIO ESCURSIONE: Cerete Basso (m.410)
 DISLIVELLO: m 200
 TEMPO DI PERCORRENZA: ore 3,00
 DIFFICOLTA': T (turistico)
 ORA DI RIENTRO: ore 19,00 circa
 REFERENTI: TORO + GABRIELLA

La nostra giornata di giochi e di impegnative prove inizia presso il campo sportivo di Cerete Basso da dove partiremo per un facile percorso, non tralasciando di dare un'occhiata a uno dei due antichi mulini ancora produttivi situati in paese e all'interessante chiesa di S. Vincenzo, patrono del ridente borgo. Proseguendo poi su una facile mulattiera arriveremo a Cerete Alto. Passando per vecchi cortili, che ci riporteranno in un'atmosfera di altri tempi, proseguiremo per un semplice sentiero tra prati che ci porterà nella piccola frazione di Novezio da dove poi torneremo al punto di partenza per l'assegnazione del trofeo.

COSA SERVE: UNA BUONA PREPARAZIONE SUGLI ARGOMENTI DELL'A.G. INERENTI ALLA VAL BORLEZZA.

www.caimontevetchia.org

18/19/20
GIUGNO

RIF. LAGHI GEMELLI - CALVI
Valcanale - Carona (Bg)

"Trekking nelle alpi orobie bergamasche"

ORARIO DI PARTENZA:	ore 7,00 del venerdì
INIZIO ESCURSIONE:	Valcanale
DISLIVELLO:	1° g. m + 1164 - 171 2° g. m - 230 + 285 3° g. m - 900
TEMPI DI PERCORRENZA:	1° g. ore 4,30 // 2° g. ore 4,00 // 3° g. ore 2,30
DIFFICOLTA':	E
ORA DI RIENTRO	ore 18,30 circa della domenica
REFERENTI:	LUCIANO + BEPPE

Primo giorno

Dal paese di Valcanale (975 m) si raggiunge il Rifugio Alpe Corte percorrendo il sentiero 216, all'inizio pianeggiante per poi in leggera salita ci conduce alla Baita di Corte di Mezzo (m1669); si continua con un tratto ripido verso la Baita di Corte Alta (m1885), da qui si raggiunge il Passo Laghi Gemelli a quota 2139 metri, per poi discendere all'omonimo Rifugio.

Secondo giorno

Dal Rifugio Laghi Gemelli si imbecca il sentiero n. 213 che scende al Lago delle Casere poco dopo si costeggia il Lago Marcio fino allo sbarramento, si trova il bivio:mantenere il n. 213 che con tratti suggestivi ci porta alla diga di Sardegnana (m1735); .il sentiero continua tra boschi e con leggeri saliscendi ci porta sulla strada sterrata che ci conduce al Rifugio F.lli Calvi (m 2015).

Terzo giorno

Dal Rifugio F.lli Calvi si ridiscende la strada sterrata che ci porta al paese di Carona, dove troveremo il pullman ad attenderci per riportarci a casa.

COSA SERVE: IL PRANZO PER IL VENERDÌ MEZZOGIORNO, SACCO LENZUOLO, PILA FRONTALE, TUTA PER LA NOTTE, SALVIETTA, DENTIFRICIO E SPAZZOLINO, INDUMENTI INTIMI DI RICAMBIO.

FUORI CORSO PER ALLIEVI:

ORGANIZZATI DALLA COMMISSIONE REGIONALE A.G.

ATTENDAMENTO REGIONALE

04-05 Settembre 2010

Cedegolo - Valle Camonica (Bs)

9 ragazzi/e + 3 accompagnatori

Programma a sorpresa

Referente: LUIGI

SETTIMANA ESTIVA

03-10 Luglio 2010

Rif. Genova – Alpi Marittime

Per ragazzi/e da 8 a 13 anni – circa € 250,00

Referente: MORENO

TREKKING

11-17 Luglio 2010

Alta Via dell'Adamello

Per ragazzi/e da 13 a 17 anni – circa € 280,00

Referente: MORENO

FUORI CORSO PER TUTTE LE FAMIGLIE:

GITA A GREVASALVAS

Domenica 19 Settembre 2010

Engadina - Svizzera

Referenti: BEPPE + GABRIELLA

FESTA DI CHIUSURA 7° CORSO

Domenica 17 Ottobre 2010

Presso SEDE CAI via del Fontanile - MONTEVECCHIA

Mattina-Pomeriggio: giochi con le corde

(carrucola-ponte tibetano-quadro)

Mezzogiorno: pranzo

Tardo pomeriggio: chiusura corso

(proiezione e consegna degli attestati di partecipazione con presenza minima a 4 uscite)

Referenti: TORO + MARIATERESA

RECAPITI TELEFONICI PER INFORMAZIONI D'EMERGENZA:

LUIGI CASAGRANDE	335 6168271
MORENO SIRONI	348 8059464
GIUSEPPE MAGGIONI (TORO)	339 4508605
LUCIANO MAGGIONI	0399900751

www.caimontevvecchia.org