

Attività' 2019

Domenica 20 gennaio
"Sicuri sulla Neve" - Neve e Ciaspole
Escursione con Autosoccorso in valanga

Domenica 3 febbraio
Cava delle Pigne - Capanna Piansecco
Svizzera - EAI - Val Bedretto - disl. 740m

Venerdì/Sabato/Domenica
8/9/10 febbraio
Sci e Ciaspole a Canazei in Val di Fassa

Domenica 24 febbraio
Alpe Piazza - Val di Albaredo - Valtellina
EAI - Albaredo San Marco (SO) disl. 500m

Domenica 10 marzo
"Ciaspolata in Rosa" - Valle d'Aosta
EAI - Saint Barthélemy - disl. 700m

Sabato 16 marzo
Cresta di Piancaformia - Grignone
F+/PD - Esino Lario (LC) - disl. 1160m

Domenica 24 marzo
Planetario Osservatorio
Ca' del Monte - Oltrepò Pavese
perCorso Natura/Astronomia
Cecima (PV) - T - disl. 100m

Domenica 14 aprile
Traversata Deiva Marina - Framura -
Bonassola (SP) T/E - FOTOESCURSIONE
Liguria - disl. 330m

Domenica 28 aprile
Monte Todano - Val Grande
E - Miazzina (VB) - disl. 750m

Domenica 12 maggio
Monte San Giorgio - Svizzera
perCorso Natura/Geologia
Meride - E - disl. 100m

Domenica 26 maggio
Monte Alben Val Brembana
- E - Oltre il Colle (BG) disl. 900m

Domenica 9 giugno
CICLOESCURSIONE:
Santuario di Caravaggio (BG)

Domenica 16 giugno
Rifugio Majerna/CAI Boffalora
Val d'Egua - Valsesia
perCorso Natura/Flora
Carcoforo (VC) - E - disl. 380m

Sabato/Domenica 29/30 giugno
Piz Palù - Canton Grigioni - Svizzera
F/PD - Cap. Diavolezza - disl. 600m + 1000m

Domenica 14 luglio
Rosa dei Banchi e Lago Miserin
Valle d'Aosta EE /E - Champorcher
disl. 1100m / 500m

da Giovedì 18 a Domenica 21 luglio
Trekking in Dolomiti: Pale di San Martino

Domenica 8 settembre
Gran Tournalin - Valtournenche
E/EE - Cheneil (AO) - disl. 1300m

Domenica 22 settembre
Oasi Faunistica Monte Rosa - Valle Anzasca
perCorso Natura/Fauna - Macugnaga (VB)
E - disl. 650m

Sabato/Domenica 5/6 ottobre
Testa Grigia - Val d'Ayas - Val d'Aosta
E/EE - Champoluc - Telecabina + 1315m

Domenica 20 ottobre
CASTAGNATA e FOLIAGE
T - Oasi Zegna (BI) - disl. 600m

Domenica 10 novembre
ESCURSIONE E PRANZO SOCIALE
Sentiero del Fiume - Mandello del Lario (LC)

Domenica 1 dicembre
Diga di Molare - Val d'Orba
E - Ortiglieto di Molare (AL) - disl. 230m

Attività' Gruppo Seniores

Mercoledì 16 gennaio
"Ciaspolar Mangiando" - Valsesia (VC)
EAI - Rifugio Pastore - disl. 385m

Mercoledì 30 gennaio
Pizzo Berro - Val Gerola
EAI - Bema (SO) - disl. 850m

Mercoledì 13 febbraio
Cima Foisc - Val Leventina - Svizzera
EAI - Airolo - disl. 855m

Mercoledì 27 febbraio
Pian di Verra - Rifugio Ferraro
EAI - Saint Jaques Val d'Ayas disl. 430m

Mercoledì 13 marzo
Alpe Salecchio - Valle Antigorio
EAI - Premia (VB) - disl. 720m

Mercoledì 27 marzo
Pizzo Leone - Locarno - Svizzera
E - Monti di Ronco - disl. 600m

Mercoledì 10 aprile
Monte Reixa - Appennino Ligure
E - Arenzano (GE) - disl. 900m

Mercoledì 24 aprile
CICLOESCURSIONE:
Valle Olona - Castel Seprio (VA)

Mercoledì 8 maggio
Monte Lesima - Appennino Piacentino
E - Val Trebbia - disl. 700m

Mercoledì 22 maggio
Rocche del Reopasso - Valle Scrivia
EE/EEA - Crocefieschi (GE) - disl. 700m

Mercoledì 29 maggio
RADUNO REGIONALE SENIORES
Morimondo (Mi)

Mercoledì 5 giugno
Buco di Grigna - Prealpi Lombarde
EE - Pian dei Resinelli (LC) - disl. 800m

Mercoledì 19 giugno
Colma di Mombarone - Piemonte
E - Settimo Vittone (TO) - disl. 840m

Mercoledì 3 luglio
Rifugio Mont Fallère - Valle d'Aosta
E - Vetan / Saint Pierre - disl. 715m

Da lunedì 8 a venerdì 12 luglio
Trekking nel Cuneese: Valle Stura

Mercoledì 11 settembre
Monte Teggiolo - Val Divedro
E - Ponte Campo (VB) - disl. 975m

Mercoledì 25 settembre
Quinzeina Cima Sud - Val Locana
E - Pian del Lupo (TO) disl. 820m

Mercoledì 9 ottobre
La Cima - Val Vigizzo
E - Promez di Toceno (VB) - disl. 850m

Mercoledì 23 ottobre
CICLOESCURSIONE: VIGEVANO

Mercoledì 6 novembre
Escursione tra i Vigneti delle Langhe

Mercoledì 20 novembre
Traversata Sestri Levante - Moneglia (GE)
E - Liguria - disl. 700m

Mercoledì 4 dicembre
Monte Pravello - Prealpi Luganesi
E - Viggiù (VA) - disl. 550 m



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PARABIAGO

SEDE: Via E. De Amicis, 3
Martedì e Venerdì
Ore 21.15-23.00
www.caiparabiago.it
parabiago@cai.it

2019
ATTIVITA' E
PROGRAMMA

CORSI DI AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA

Escursionismo in ambiente innevato: *Neve e Ciaspole*

Questo corso base è rivolto a chi intende iniziare a praticare l'escursionismo in ambiente innevato con le ciaspole, ma anche a coloro che vogliono aggiornarsi in tecnica e sicurezza. L'obiettivo è di educare alla conoscenza, al rispetto, alla frequentazione consapevole ed in sicurezza dell'ambiente montano innevato. Apprendere le nozioni e le tecniche di base, per saper organizzare in autonomia e competenza escursioni in ambiente con difficoltà (EAI); le probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga; l'autosoccorso tramite l'uso di ARTVA pala e sonda. Il corso prevede 4 lezioni teoriche in sede il **venerdì**, più 2 uscite la **domenica**.

REQUISITI: essere Soci CAI, aver compiuto 18 anni, sana e robusta costituzione

EQUIPAGGIAMENTO: ciaspole e bastoncini, abbigliamento caldo e comodo, pile, giacca a vento, guanti impermeabili, zaino, scarponi pesanti, thermos, occhiali da sole.

N.B. Il Kit di Autosoccorso ARTVA, pala e sonda, verrà fornito dalla sezione.
Possibilità di noleggio attrezzatura in sezione

LEZIONI TEORICHE

Venerdì

18 gennaio: Presentazione del corso, Struttura del CAI, Equipaggiamento e materiali personali e di gruppo Ciaspole, ARTVA, pala, sonda

Venerdì

25 gennaio: Cartografia invernale, Nivologia e Valanghe, lettura Bollettino nivo-meteo, Scala del pericolo

Venerdì

1 febbraio: Gestione e riduzione del rischio, metodo del 3x3, Autosoccorso, chiamata Soccorso Alpino

Venerdì

15 febbraio: Flora e Fauna, Tutela Ambiente Montano, Chiusura corso.

USCITE PRATICHE

Domenica

27 gennaio: Alpe Devero (VB)
Progressione e movimento salita/discesa, abbigliamento e materiali, bollettini meteo e valanghe, lettura della cartina e del paesaggio

Domenica

3 febbraio: Val Bedretto - Svizzera
Organizzazione di un'escursione, metodo del 3x3, esercitazione di autosoccorso in valanga singola e in gruppo, chiamata dei soccorsi

Domenica

27 febbraio: Eventuale recupero

Escursionisti esperti: *Il Sentiero Verticale 2.0*

Questo corso è rivolto a chi intende praticare l'escursionismo in ambiente severo, su sentieri impegnativi, esposti e attrezzati. L'obiettivo è di approfondire le tecniche di base per una frequentazione consapevole e in massima sicurezza dell'ambiente montano impervio al limite tra escursionismo e alpinismo. È richiesto passo sicuro, assenza di vertigine e un buon allenamento. Si apprenderanno le nozioni e le tecniche necessarie per affrontare in autonomia e con competenza una ferrata, una facile arrampicata, un'escursione con difficoltà EE/EEA. Il corso prevede 3 lezioni teoriche in palestra di arrampicata il **giovedì** e 3 uscite la **domenica**.

REQUISITI: essere Soci CAI, aver compiuto 18 anni, sana e robusta costituzione

EQUIPAGGIAMENTO: zaino, imbrago e casco omologato, scarponi da alpinismo, cordino da 1,5m o longer, 2 moschettoni base larga a ghiera, kit da ferrata omologato EN958/2017.

Possibilità di noleggio di: kit da ferrata, casco ed imbrago in sezione.

LEZIONI TEORICHE

Giovedì

2 maggio: Palestra Arrampicata
Presentazione del corso, storia delle ferrate, equipaggiamento e materiali, progressione inferrata, catena di sicurezza, fattore di caduta

Giovedì

16 maggio: Palestra Arrampicata
Nodi, progressione di emergenza in ferrata e su pendii inclinati con nevai, manovre di corda, auto-assicurazione e chiamata soccorsi

Giovedì

23 maggio: Palestra Arrampicata
Organizzazione di una escursione, bollettino meteo, gestione e riduzione del rischio, pericoli in alta montagna, cartografia

USCITE PRATICHE

Domenica

5 maggio: Ferrata Facile
Progressione e movimento in ferrata, abbigliamento e materiali, tecniche di base

Domenica

26 maggio: Monte Alben - Val Seriana
Progressione su ferrata impegnativa, manovre di corda, tecniche di assicurazione e soccorso

Domenica

8 settembre: Gran Tournalin (AO)
Escursione impegnativa in alta Montagna

Legenda

T = Turistico
E = Escursionistico
EE = Escursionisti Esperti
EEA = Escursionisti Esperti Attrezzati
EAI = Escursione Ambiente Innevato
F = Facile (Alpinistica)
PD = Poco Difficile (Alpinistica)

Escursionismo e Cultura... *perCorso Natura*

Rivolto a chi ama la Natura e la Montagna, a chi vuole aumentare le proprie conoscenze, a chi è solo curioso... il perCorso Natura valorizza l'interesse per l'ambiente montano al fine di rendere più consapevoli e rispettosi chiunque lo frequenta. Realizzato a "4 mani" in collaborazione con le sezioni di **Magenta, Vittuone** ed **Inveruno**, si articola in facili escursioni scientifico-naturalistiche a tema e in serate culturali, al fine di conoscere ed approfondire i molteplici aspetti della natura: roccia, cielo, acqua, forme di vita animale e vegetale. Esperti del settore ed operatori del CAI (ONC), ci guideranno in un interessante perCorso a tappe per farci comprendere questo affascinante e delicato mondo.

REQUISITI: essere Soci CAI, aver compiuto 18 anni

EQUIPAGGIAMENTO: zaino, scarponi da trekking o pedule, giacca a vento, pile, abbigliamento secondo stagione, occhiali da sole, macchina fotografica.

LEZIONI TEORICHE

Venerdì

15 febbraio: Presentazione del perCorso Natura e serata sulla Fauna invernale Tutela Ambiente Montano

Mercoledì

13 marzo: Serata di Astronomia

Mercoledì

8 maggio: Serata sulla Geologia

Mercoledì

5 giugno: Serata sulla Flora Alpina

Venerdì

20 settembre: Serata sulla Fauna Alpina

Venerdì

5 novembre: Serata Speleo, il mondo sotterraneo

USCITE PRATICHE

Domenica

24 marzo: Osservatorio Planetario
Ca' del Monte Oltrepo Pavese Cecima (PV) – T – disl. 100m

Domenica

12 maggio: Monte San Giorgio
Meride - Canton Ticino (CH) E – disl. 500m

Domenica

16 giugno: Rifugio Majerna
Valsesia – Carcoforo (VC) E – disl. 380m

Domenica

22 settembre: Oasi Faunistica
Monte Rosa - Macugnaga (VB) – E – disl. 650m

Domenica

17 novembre: Escursione in Grotta