

## Corso di Escursionismo Avanzato

Il **Corso di Escursionismo Avanzato (E2)** è rivolto ad escursionisti che abbiano maturato una solida esperienza in montagna su itinerari impegnativi. Oppure a chi ha frequentato un corso di escursionismo base e/o semplici giornate di introduzione e divulgazione della pratica escursionistica.

La finalità è di educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione sicura e consapevole della montagna, in ambiente severo. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza, escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà diversificata (E) e (EE).

Il corso si articolerà in **7 lezioni** serali teoriche di 2 ore, che si terranno presso la sede di venerdì e in **5 uscite** pratiche in ambiente, con weekend finale, dove saranno sviluppati ulteriori argomenti e/o approfondite materie già oggetto di lezioni teoriche

### Requisiti di ammissione

- Passione e rispetto per la montagna e la natura
- Serietà ed impegno nel portare a termine il corso
- Soci CAI, maggiorenni, in regola con il tesseramento 2024
- Dimostrare di avere una buona esperienza escursionistica su percorsi impegnativi, oppure di aver frequentato un corso di escursionismo
- Certificato medico non agonistico, attestante l'idoneità fisica e prolungata
- Buona e prolungata concentrazione, passo sicuro ed assenza di vertigini

Apertura delle iscrizioni - Presentazione del corso: **Venerdì 9 febbraio**

### LEZIONI TEORICHE:

**Aprile:** venerdì 5 - 12 - 19

**Maggio:** venerdì 3 - 17 - 31

**Giugno:** venerdì 14 - 28

### USCITE PRATICHE:

**Aprile:** sabato 13 - domenica 21

**Maggio:** sabato 18

**Giugno:** domenica 2 - sabato 15 + domenica 16



## Avvicinamento all'Alta Quota (\*\*\*)

**“Per molti appassionati di Montagna, l'obiettivo è scalare un 4000!”**

L'obiettivo del percorso è quello di avvicinare i Soci appassionati... all'Alta Montagna. Condividere esperienza ed emozioni durante una classica salita alpinistica, imparare a muoversi coi ramponi ai piedi, come ci si lega in cordata e l'uso corretto della piccozza durante la progressione su ghiacciaio.

Il percorso di avvicinamento prevede **due serate di teoria e una uscita pratica** con una **Guida Alpina**, la stessa che ci accompagnerà nelle salite alpinistiche. È richiesta la partecipazione ad almeno una escursione impegnativa, (\*\*\*) come da programma, oltre ad un buon allenamento, condizione fisica e determinazione.

Al termine avremo riempito il nostro zaino di nozioni basilari, da integrare con un Corso di Alpinismo o Scialpinismo vero e proprio.

Serata di presentazione **Giovedì 22 febbraio**

## I NOSTRI TREKKING

**Lunedì 29 - Martedì 30 - Mercoledì 31 luglio**

Val d'Ultimo – Alto Adige (BZ)

**FACILE** trekking itinerante d'alta quota nel Parco Nazionale dello Stelvio.

Dal lago di Fontana Bianca saliamo al rifugio Canziani al Lago Verde, per poi sconfinare in Val di Rabbi e raggiungere il rifugio Stella Alpina. Completiamo l'anello con la salita al Monte Chiodo, prima di ritornare al punto di partenza.

**Da giovedì 5 a domenica 8 settembre**

**SENTIERO ROMA – Val Masino (SO)**

**IMPEGNATIVO** trekking in ambiente severo di alta montagna, con tratti attrezzati ed esposti. Ai partecipanti è richiesto un buon allenamento, passo sicuro ed assenza di vertigini, oltre ad un adeguato equipaggiamento ed attrezzatura di sicurezza.

Partendo da Bagni di Masino si raggiungono i rifugi Omio, Gianetti, Bonacossa e Ponti, attraverso le vallate al cospetto dei giganti di granito come il Badile e il Cengalo.

È una delle più celebri Alte Vie delle Alpi.



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PARABIAGO

SEDE: Via E. De Amicis, 3  
Giovedì Ore 21.00-23.00  
www.caiparabiago.it  
parabiago@cai.it

2024 ATTIVITA' E PROGRAMMA

## ESCURSIONISMO - ALPINISMO

**Domenica 21 gennaio**  
**Sicuri sulla Neve - Autosoccorso**  
EAI - Ciaspolata con esercitazione

**Sabato 3 febbraio**  
**Ciaspolare, Osservare, Ascoltare**  
EAI - Ciaspolata da definire

**Sabato 17 febbraio**  
**Ciaspole, neve e cristalli**  
EAI - Ciaspolata da definire

**Sabato 2 marzo (\*\*\*)**  
**Escursionismo Invernale Impegnativo**  
EE/F - salita di un canalone da definire

**Sabato 16 marzo**  
**Ferrata Facile: Cresta della Giumenta**  
EEA - Monte Magnodeno (LC)

**Domenica 7 aprile**  
**FOTO-Escursione: Varazze**  
T/E - Liguria (SV) - disl. 400m

**Sabato 20 aprile**  
**Monte Croce e Mazzoccone**  
E - Quarna di Sopra (VB) - disl. 970m

**Sabato 4 maggio (\*\*\*)**  
**Monte Madonnino - Val Seriana**  
EE - Valgoglio (BG) - disl. 1350m

**Sabato 18 - Domenica 19 maggio**  
**Esperienza in Bivacco**

**Sabato 25 maggio**  
**Ferrata Difficile: Monte Grona**  
EEA - Breglia (CO)

**Sabato 1° giugno (\*\*\*)**  
**Uscita Didattica con La Guida Alpina**

**Domenica 9 giugno**  
**TRENOTREKKING: Brunate (CO)**  
T/E - Triangolo Lariano - disl. 550m

**Sabato 15 - Domenica 16 giugno**  
**Punta Telegrafo - Cima Valdritta**  
E/EE - rif. Telegrafo - Ferrara M.B. (VR)

**Sabato 29 - Domenica 30 giugno (\*\*\*)**  
**Tête de Valpelline 3800m**  
F+ - rif. Aosta - Bionaz (AO)

**Domenica 7 luglio**  
**Traversata Alpe Devero - Alpe Veglia**  
E - San Domenico (VB) - disl. 1200m

**Sabato 13 - Domenica 14 luglio (\*\*\*)**  
**Alpinismo: Bishorn 4153m + Pointe Burnaby**  
- Cabane de Tracuit - Zinal (CH)

**Domenica 8 settembre**  
**Capanna Monte Leone (CH)**  
E - Passo del Sempione - disl. 840m

**Sabato 21 settembre**  
**Corno Mud - rif. Ferioli**  
EE - Rima (VC) - disl. 1350m

**Sabato 5 ottobre**  
**Monte Aralalta - Baciarmorti (BG)**  
E - disl. 700m - con Sez. CAI Inveruno

**Sabato 19 ottobre**  
**Ferrata Difficile: Alpini al Medale**  
EEA - Corno di Medale (LC)

**Domenica 10 novembre**  
**Anello del Monte Fenera**  
E - Borgosesia (VC) - disl. 500m

**Sabato 23 novembre**  
**Trekking & Terme**

## ATTIVITÀ GRUPPO SENIORES

**Mercoledì 17 gennaio**  
**Sicuri sulla Neve - Autosoccorso**  
EAI - Ciaspolata con esercitazione

**Mercoledì 31 gennaio**  
**Ciaspolata Fuori Traccia**  
EAI - Ciaspolata da definire

**Mercoledì 14 febbraio**  
**Ciaspolare e non solo...**  
EAI - Ciaspolata da definire

**Mercoledì 28 febbraio**  
**Ciaspolata naturalistica**  
EAI - Ciaspolata da definire

**Mercoledì 13 marzo**  
**Ciaspolare in Alta Montagna**  
EAI - Ciaspolata da definire

**Mercoledì 27 marzo**  
**Canyon della Val Gargassa**  
EE - Rossiglione (GE) - disl. 180m

**Mercoledì 10 aprile**  
**Selle di Rosazza - rif. Madonna della neve**  
E - Piedicavallo (BI) - disl. 450m

**Mercoledì 24 aprile**  
**Monte Faiè - Valgrande**  
E - Bracchio (VB) - disl. 1000m

**Mercoledì 8 maggio**  
**Cima Leten - Passo del Re**  
E - Valcanale (BG) - disl. 950m

**Mercoledì 22 maggio**  
**Cicloescursione**  
Certosa di Garegnano

**Mercoledì 29 maggio**  
**RADUNO REGIONALE SENIORES**

**Martedì 11 - Mercoledì 12 giugno**  
**Pasubio - Strada delle 52 Gallerie**  
E - rif. Papa - Bocchetta Campiglia (VI)

**Mercoledì 26 giugno**  
**Punta Falinère**  
E - Cheneil (AO) - disl. 750m

**Mercoledì 10 luglio**  
**Bruschhorn - Canton Grigioni**  
E - Tguma (CH) - disl. 800m

**Mercoledì 11 settembre**  
**Sasso Cavallo - Valsassina**  
EE - Cainallo (LC) - disl. 800m

**Mercoledì 25 settembre**  
**Monte Civrari - Valli di Lanzo**  
E - Niquidetto (TO) - disl. 1100m

**Mercoledì 9 ottobre**  
**Cicloescursione**  
Milano City - Duomo

**Mercoledì 23 ottobre**  
**Anello di Portofino**  
E - Nozarego (GE) - disl. 800m

**Mercoledì 6 novembre**  
**Foliage in Val di Mello**  
E - San Martino (SO) - disl. 600m

**Mercoledì 20 novembre**  
**Monte San Martino - Valcuvia**  
E - Arcumeggia (VA) - disl. 650m

**Mercoledì 4 dicembre**  
**Parco del Curone - Montevecchia**  
E - Missaglia (LC) - disl. 400m

**Mercoledì 18 dicembre**  
**Escursione con Panettonata**

## SERATE - ATTIVITÀ - EVENTI

**Venerdì 19 gennaio**  
**Sicuri sulla Neve**  
Ciaspole - Valanghe - Autosoccorso

**Venerdì 9 Febbraio**  
**Corso di Escursionismo Avanzato**  
Presentazione - Apertura Iscrizioni

**Giovedì 22 Febbraio**  
**Avvicinamento all'Alta Quota**  
Presentazione - Serata con La Guida Alpina

**Venerdì 8 Marzo**  
**ASSEMBLEA SEZIONALE DEI SOCI**

**Venerdì 15 marzo**  
**Serata: Sicuri in Ferrata**  
Materiali - Tecnica e Progressione

**Venerdì 12 aprile**  
**Serata: Meteorologia e Previsioni**

**Mercoledì 8 maggio**  
**Serata: Medicina di Montagna e Primo Soccorso**

**Venerdì 17 maggio**  
**Serata: Cartografia ed Orientamento**

**Giovedì 23 maggio**  
**Avvicinamento all'Alta Quota**  
2^ Serata con La Guida Alpina

**Sabato 8 Giugno**  
**Notte Bianca dello Sport**

**Venerdì 27 settembre**  
**Serata: I Grandi Carnivori delle Alpi**

**Venerdì 11 Ottobre**  
**Serata: Cinerassegna CAI**

**Venerdì 25 Ottobre**  
**Serata: Speleologia e Grotte**

**Venerdì 8 novembre**  
**Serata: La Geologia delle Alpi**

**Venerdì 22 Novembre**  
**Serata: Cinerassegna CAI**

**Venerdì 20 Dicembre**  
**Panettonata Sociale**

### Legenda

**T** = Turistico

**E** = Escursionistico

**EE** = Escursionisti Esperti

**EEA** = Escursionisti Esperti Attrezzati

**EAI** = Escursione Ambiente Innevato

**F** = Facile (Alpinistica)

**PD** = Poco Difficile (Alpinistica)