



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Verbano-Intra



Calendario attività
2015



Per Info:

*in Sede (negli orari di apertura mercoledì e venerdì dalle 21,15 alle 23) tel. 0323 405494 - e.mail: info@caiverbano.it
sito web: www.caiverbano.it*

Rossi Franco: Presidente - escursionismo e sentieri
tel. 0323 556282 - 333 6189973

Ferretto Gianni: Vice Presidente - ferrate
tel. 347 2435263

Fattibene Mauro: Segretario, sede
tel. 0323 572765

Ramoni Franco: rifugio, tecnica
tel. 0323 587335

Pellegrini Massimo: alpinismo, sci alpinismo, ferrate, rifugio
tel. 347 2247570

Totolo Marcello: Sito Internet e Area Informatica
tel. 0323 404353

Ferrari Pierantonio: Alpinismo, Scuole
tel. 0323 587756

Braconi Avio: cicloescursionismo
tel. 335 8475862

Ferin Silvano e Fabio Pedretti: alpinismo giovanile
tel. 0323 52313 - 0323 406908

Zucchinetti Lucia: cultura
tel. 349 5187493

Info: anche dalle locandine esposte nelle due bacheche in Verbania Intra: vicolo del Moretto 7 e Piazza San Vittore.

Le fotografie pubblicate sono di: Braconi Avio, Canetta Marco, Olivieri Donatella, Pettinaroli Mario, Rinaldi Liborio, Rossi Franco, Totolo Marcello.



Carissimi lettori, soci ed amici,

vi presento questo calendario 2015 con una citazione dotta che mi pare ne esprima l'essenza: "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'aver occhi nuovi" (Marcel Proust).

Infatti, oltre a proporre itinerari inediti, ci si è spinti anche a suggerire modi nuovi di andare in montagna, vale a dire con occhi attenti all'ambiente e alla sua cura e tutela, con uno spirito aperto a recepire i valori aggiunti che ci possono venire dal passato, dalla storia e dalle tradizioni, per poter capire il presente e guardare al futuro, con l'auspicio che l'"avere occhi nuovi" diventi l'obiettivo di molti, per condividere forze, energie ed idee nuove.

E allora possiamo leggere le proposte tradizionali - quali: "Sui sentieri dell'entroterra verbanese - i 7 campanili" o "il giro dei paesi della Valle Intrasca" o la "Maratona della Valle Intrasca" o "da Premeno a Piancavallo" o "la festa allo Zeda" o "la castagnata al Rifugio Pian Cavallone e festa della Croce Avis (con la novità della corsa di castegn)" - come "cura dei nostri sentieri e delle tradizioni", perchè non si perdano i valori della tradizione e nello stesso tempo perchè il passaggio ricorrente, assieme al prezioso lavoro di manutenzione di alcuni soci, mantenga i sentieri fruibili e li sottragga all'abbandono.

Possiamo leggere gli itinerari che il calendario ci suggerisce, come "cammini nella storia locale", con storie di commerci, di scambi, di comunicazioni, di duro lavoro e di migrazioni, quali la Stra' Vegia della Valle Anzasca, il Pizzo Bombögn con il suo imponente muro di protezione, la Valgrande con i suoi antichi alpeggi, i nuovi bivacchi e la sua severità; le traversate dal Vallese alla Val Antrona e dalla Val Sesia alla Valle di Gressoney come antiche vie di scambi e di migrazioni; oppure "sui sentieri della grande storia" nelle località colpite dalla tragedia delle due guerre mondiali (nel Friuli e nell'Appennino Tosco-Emiliano).

Analogo discorso può riferirsi al programma delle "serate culturali" con suggerimenti di approfondimento della storia della nostra città, di collaborazioni con la Biblioteca Comunale, di esperienze di appassionati alpinisti e viaggiatori, di artisti e tanto altro ("Niente ha significato se non viene raccontato" di W.Benjamin).

Abbiamo messo assieme e ve le offriamo tante proposte, tante iniziative, tanti progetti, tante emozioni da condividere con tutti voi con la passione e l'entusiasmo che ci viene dall'amore per le terre alte.

Concludo esprimendo i più intensi ringraziamenti agli sponsor che, grazie al loro sostegno, ci consentono di realizzare questo opuscolo

Auguri! Buone feste e buona montagna

Franco Rossi - Il presidente



Indice delle attività Sezionali

Recapiti	pag.	2
Tesseramento	“	6
Sede	“	7
Programma attività culturali	“	8
Spiegazioni simboli delle gite	“	11
Regolamento escursioni sezionali	“	12
Classificazione delle difficoltà	“	14

Calendario sintetico delle attività in montagna suddiviso per tipologia:

Alpinismo giovanile - Sezioni Verbano Intra e Pallanza

Febbraio ciaspole - Spalavera

Maggio Mont'Orfano

Giugno Monte Giove di Cannobio

Luglio 2 giorni in tenda in Val Formazza - gita al lago Sruer

Settembre giornata avvicinamento all'arrampicata

Le date e il programma delle gite verranno precisate di volta in volta

Escursionismo:

25/1* Sui sentieri dell'entroterra verbanese	pag.17
12/4* Premeno (Pian di Sole) - Piancavallo	“ 19
10/5** Valle Anzasca - Stra Vegia della Valle Anzasca da Ceppo Morelli a Macugnaga	“ 20
24/5* Valle Cannobina - Falmenta - Gurro - Monte Riga	“ 20
4-5/7*** Passo di Monte Croce Carnico - Pal Piccolo e Monte Cuelat	“ 23
12/7** traversata Saas Almagel - Lago di Antrona	“ 23
26/7** traversata da Riva Valdobbia a Gressoney	“ 24
2/8 Mont Fallère	“ 24
22-23/8 Trekking del Monte Bianco	“ 25
30/8** Pizzo Bombögn	“ 26
5-12/9 Isola di Creta	“ 26
19-20/9*** Sull'Appennino Tosco-Emiliano	“ 26
26-27/9** Valgrande: Trontano - Alpe Nava - Alpe Rina - Passo Tre Uomini - Mottac - In La Piana - Scaredi	“ 27



4/10 Capanna Osola in Val Verzasca	“ 28
18/10* Giro dei Paesi della Valle Intrasca	“ 28
25/10 incontro tra le genti del Mottarone	“ 29
8/11 Alpe I Curt da Premosello Chiovenda gita interiezione Est Monterosa	“ 29
22/11 da Omegna a Quarna	“ 29
* “cura dei nostri sentieri e delle tradizioni”	
** “cammini nella storia locale”	
*** “sui sentieri della grande storia”	
Racchette da neve e/o sci alpinismo:	
11/1 Alpe Larecchio da Cà di Janzo	“ 17
31/1 Ciaspolata in notturna alla Spallavera	“ 18
8/2 Val d’Otro (Val Sesia)	“ 18
22/2 Testa del Mater (Val Vigezzo)	“ 18
1/3 Macugnaga - Lago delle Locce	“ 19
15/3 Valle St.Barthélemy	“ 19
Alpinismo: 18-19/7 Alphubel	“ 24
Ferrate: 14/6 Ferrata Tre Signori (Bellini) da Mornera	“ 22
9/8 Ferrata dell’Aletsch dal Lago Gibidun	“ 25
Cicloescursionismo:	
19/4 Brescello (RE) sul Po di Peppone e don Camillo	“ 20
Scuola Intersezionale di Scialpinismo (SA2) e Alpinismo (AR1)	“ 41
Appuntamenti con la tradizione	
1/5 Cossogno - KM verticale	“ 20
7/6 Maratona della Valle Intrasca	“ 21
28/6 Festa della Croce allo Zeda	“ 22
11/10* castagnata al Rifugio CAI al Pian Cavallone festa della Croce AVIS al Todano e “Cursa di Castegn	“ 28
11/12: festa degli auguri in sede	“ 42
* “cura dei nostri sentieri e delle tradizioni”	
Gite Interregionali	
17/5 sentiero alta via Baia del Sole tra Albenga e Laigueglia	“ 30
31/5 giornata dei sentieri	“ 30
27/9 Colle don Bosco	“ 30
Rifugio	“ 48



Tesseramento 2015

Dal 19 novembre 2014 sono aperte le iscrizioni per l'anno 2015

Socio ordinario	€ 43,00
Soci Ordinari dai 18 ai 25 anni.	€ 22,00
Socio familiare	€ 22,00
Socio giovane (*)	€ 16,00
Socio giovane 2° e oltre in presenza di ordinario	€ 9,00
(*) a richiesta, la Rivista e Lo Scarpone gratuiti se non familiari	
Socio vitalizio	€ 19,00
Aggregati alla Sezione	€ 8,00
Costo nuova tessera	€ 5,00

Le iscrizioni si ricevono presso la sede sociale al mercoledì e al venerdì non festivi dalle ore 21,15 alle ore 23 circa. La Segreteria sarà inoltre aperta, per il tesseramento, nei sabati: 13 e 20 dicembre 2014; 17 e 24 gennaio 2015, dalle ore 14.00 alle ore 15.30.

Come ricorderete, in aggiunta all'assicurazione soccorso alpino, a partire dal 2009, l'iscrizione al CAI comporta automaticamente anche la copertura assicurativa infortuni. Sono infatti assicurati tutti i soci in tutte le attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI, quali, ad esempio: gite di alpinismo, escursionismo, scialpinismo, ciclo escursionismo, MTB, ciaspole, vie ferrate, altre attività, come corsi, gestione, manutenzione sentieri e rifugi, riunioni e consigli direttivi, altre attività organizzate dalle Sezioni CAI o altri organi istituzionali.



Di ritorno dal Pian Cavallone



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE VERBANO-INTRA

28921 Verbania Intra - Vicolo del Moretto 7

Orario d'apertura

Mercoledì e Venerdì dalle h. 21,15 alle h. 23

(ad eccezione del mese di agosto e in caso di festività)

Tel. e fax.: 0323 405494

E-mail.: info@caiverbano.it

Sito web: www.caiverbano.it

Troverai:

- **Una buona biblioteca con oltre 600 titoli e molte riviste**
- **Collegamento ad internet**
- **Amici con cui programmare uscite insieme...!**



"al n. 7 del Vicolo del Moretto"
incisione di Carlo Rapp



Programma attività Culturali

Al venerdì in sede alle ore 21 serate culturali - lezioni teoriche

16 gennaio: serata di presentazione del calendario attività all'Auditorium di Sant'Anna

6 febbraio: lezione teorica corso SA2: "materiale ed equipaggiamento"

29 gennaio: serata di presentazione dei Corsi di Scialpinismo e di Alpinismo della Scuola "Moriggia-Combi Lanza" all'Auditorium di Sant'Anna

13 febbraio: Leonardo Paracchini "In cima al promontorio della Castagnola. Dall'antichità ai nostri giorni. Personaggi e dimore"

27 febbraio: Flavio Cappelletti "Mountainbike = emozioni..."

26 marzo (giovedì): lezione teorica corso SA2 "preparazione di una gita"

10 aprile: Giuseppe Dellamora "Il tempo della briccola"

8 maggio: lezione teorica corso AR1: "materiale ed equipaggiamento"

15 maggio: Luciano Riva "Due italiani in kayak fra i ghiacci della Groenlandia"

18 settembre: Gabriele Boldini "Consigli tecnici sugli sport di montagna: il caso invernale"

9 ottobre: Simona Chiovenda "Alte suggestioni d'autore . L'anima della montagna svelata nella pittura"

23 ottobre: Franco Boero "Da Capo Nord al Senegal...passando per India e Nepal!" immagini, aneddoti e commenti dai viaggi del Boero.

6 novembre: La cumpagnia dul dialètt "Gh'eva una volta ul dialètt..."

Serate cinematografiche al venerdì in sede ore 21

In collaborazione con la Biblioteca Civica di Verbania (che ha fornito la sua preziosa consulenza sulla scelta dei film, mettendoci poi a disposizione i relativi DVD:

13 marzo: "Il tempo si è fermato" di Ermanno Olmi

20 marzo: "Everest: sea to summit" di Michael Dillon"



MARZO: "CAFFÈ' IN VETTA"

Tre mercoledì in compagnia di autori di libri di montagna in collaborazione con il Comune di Verbania e le librerie Alberti e Margaroli di Verbania

- 3 marzo:** Nell'ambito delle serate di "Caffè in vetta" il CAI Verbano-Intra propone: "l'Hotel della morte lenta", di Raymond Lambert - Monterosa Edizioni - con proiezione video Everest (1952-2002). Presentano il libro Livia Olivelli e Alberto Paleari.
- 24 marzo:** In cielo c'è sempre una stella per me, diario di una guerra partigiana di Giorgio Buridan, Tararà Edizioni - Verbania. Il libro sarà presentato dalle curatrici Maria Silvia Caffari e Margherita Zucchi.
- 31 marzo:** Piccolo Escursionista, mete manifestazioni e passeggiate per il tempo libero nel territorio del VCO e dintorni. Alberti Librario Editore - Intra



Alpe Devero

**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbano-Intra**





Spiegazioni simboli delle gite



ALPINISMO GIOVANILE



ALPINISMO



ESCURSIONISMO



RACCHETTE DA NEVE



SCIALPINISMO



CICLO-ESCURSIONISMO



FERRATE



Ferrata di Caprie in Val di Susa

Regolamento escursioni Sezionali

1) Le gite sociali proposte hanno lo scopo principale di favorire e diffondere la pratica dell'escursionismo montano; esse vengono organizzate dalla Commissione Escursionismo che ne cura lo svolgimento per mezzo di accompagnatori, i quali operano volontariamente e gratuitamente.

2) La partecipazione alle escursioni è riservata ai soli Soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento. L'eventuale partecipazione di non iscritti al CAI o di Soci non in regola con il tesseramento deve essere preventivamente autorizzata; in questa evenienza gli stessi sono avvertiti e accettano che la loro partecipazione non è coperta da alcuna polizza assicurativa sia per le spese di soccorso alpino sia per gli infortuni e gli eventuali costi insorgenti dovranno all'occorrenza essere sostenuti di tasca propria, esonerando la Sezione da ogni onere. I minorenni possono partecipare alle gite solo se autorizzati da chi esercita nei loro confronti la "potestà dei genitori" ed accompagnati da persona responsabile.

3) Il rapporto che si instaura, durante le gite, tra gli accompagnatori ed i partecipanti si configura nella fattispecie dello "accompagnamento volontario gratuito per spirito associativo, per amicizia o per mera cortesia; di tipo non qualificato e non professionale".

4) La frequentazione della montagna è soggetta a pericoli che comportano rischi; gli organizzatori ed accompagnatori adottano misure di prudenza e di prevenzione, derivanti dalla normale esperienza, per contenere, in entità e probabilità, tali rischi durante lo



Laghetto di Geccio



svolgimento delle gite, ma non assumono responsabilità alcuna al riguardo. Ogni partecipante è consapevole a priori dell'esistenza dei suddetti pericoli e, con la sua partecipazione alla gita, assume personalmente in proprio tutti i conseguenti rischi, nonché le responsabilità per i danni che può arrecare, direttamente o indirettamente, ad altri.

5) E facoltà degli organizzatori ed accompagnatori di modificare programmi ed itinerari delle gite, anche durante lo svolgimento delle stesse.

6) Di norma, i partecipanti devono provvedere personalmente al raggiungimento delle località dalle quali hanno inizio le gite, effettuando i viaggi con mezzi propri, a proprio rischio ed a proprie spese; in caso di espatrio devono essere muniti di valido documento personale. A tutti gli effetti le gite hanno inizio e termine nelle suddette località base, essendo i viaggi non compresi nelle competenze degli organizzatori ed accompagnatori; i partecipanti devono presentarsi puntualmente in tali località pena l'esclusione dalle gite, non essendo prevista l'attesa dei ritardatari. Nel caso di viaggi organizzati con trasporto in pullman, la responsabilità del viaggio compete al vettore e l'obbligo di puntualità è riferito agli orari stabiliti per le partenze (andata e ritorno) del mezzo.

7) I partecipanti devono essere muniti di indumenti ed attrezzi completi, idonei ed efficienti, nonché idonei al tipo di gita cui partecipano, essendo l'equipaggiamento personale anche un importante fattore di sicurezza; essi devono inoltre possedere un grado di preparazione adeguato alle gite in programma.

8) Fermo quanto precisato al punto 3) del presente Regolamento, i partecipanti sono invitati a seguire diligentemente le indicazioni via via fornite loro, durante la gita, dagli accompagnatori ed a collaborare con essi per la buona riuscita della medesima.

9) Tutti, accompagnatori e partecipanti, devono tenere in ogni circostanza un comportamento civile corretto e coerente con i principi dell'etica alpinistica.

10) Le gite sociali sono attività del CAI e perciò, oltre al presente Regolamento, sono subordinate anche agli Statuti e Regolamenti del CAI e delle singole sezioni.

“Non esistono proprie montagne, si sa, esistono però proprie esperienze. Sulle montagne possono salirci molti altri, ma nessuno potrà mai invadere le esperienze che sono e rimangono nostre.” - Walter Bonatti



CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

Il CAI ha definito una scala di difficoltà sulla base delle seguenti caratteristiche: il fondo del terreno, la lunghezza del percorso, il dislivello e la quota, l'esposizione, le eventuali difficoltà di orientamento, che esprime una valutazione d'insieme dell'itinerario:

Sentiero turistico T: stradine, mulattiere e sentieri comodi privi di tratti esposti; durata massima del percorso di 2-3 ore di cammino ben segnalato e senza problemi di orientamento; quota massima inferiore ai 2000 metri.

Sentiero Escursionistico E: sentieri e tracce più o meno sconnessi; tracciati su pendii ripidi dove si prevede l'uso delle mani per mantenere l'equilibrio; percorsi dove è possibile la presenza di brevi tratti innevati; itinerario su terreno facile, ma di durata superiore alle 3 ore; territorio che può presentare problemi di orientamento; quote superiori ai 2000 metri.

Sentieri per Escursionisti Esperti EE: tracce su terreno impervio e/o scivoloso; pietraie di alta quota; tratti privi di segnalazione e di punti di riferimento noti
Sentieri per Escursionisti Esperti Attrezzati EEA: vengono definiti tracciati EEA i percorsi attrezzati con corde fisse, catene o scale (ferrate) e percorsi che devono essere affrontati con adeguata esperienza ed attrezzatura

ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO EAI - Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie d'accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità

VALUTAZIONE D'INSIEME DELLE DIFFICOLTÀ ALPINISTICHE: E' una valutazione complessiva del livello globale richiesto da un'ascensione, che tiene conto delle difficoltà su roccia e della caratteristica della via. Viene espressa mediante le seguenti sigle ed è completata dall'indicazione dei passaggi di massima difficoltà: **F = facile; PD = poco difficile; AD = abbastanza difficile; D = difficile**

SCALA DI DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI PER IL CICLOESCURSIONISMO IN M.B. (DA INDICARSI PER LA SALITA/E PER LA DISCESA)

TC (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile

MC - per ciclo escursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole

BC - (per ciclo escursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

OC - (per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.



Alpinismo Giovanile

Attività in comune
delle Sezioni Verbano-Intra e Pallanza

Le sezioni di Pallanza e Verbano-Intra organizzano una serie di uscite rivolte ai giovani (7-17 anni)

- Febbraio** Ciaspole - Spalavera
Maggio Mont'Orfano
Giugno Monte Giove di Cannobio
Luglio 2 giorni in tenda in Val Formazza
gita al lago Sruer
Settembre Giornata avvicinamento all'arrampicata

Le date e il programma delle gite verranno precisate di volta in volta.
Gli itinerari verranno selezionati in funzione ai partecipanti, agli interessi degli stessi e alle condizioni meteorologiche.

Durante le uscite saranno mostrate, mediante giochi, nozioni di base per un approccio sicuro alla montagna, fra cui nozioni di arrampicata, meteorologia, ecc ...

Invitate amici e parenti (anche i genitori sono benvenuti) e preparatevi ad entrare in un mondo di misteri e divertimento !!!



Info:

De Bernardis Pierangelo ANAG tel. 338 4204117

Ferin Silvano ANAG tel. 328 1596715

Massimo Conte ASAG tel. 335 7959990

Pedretti Fabio ASAG tel. 347 3978050

Ovvero in sede: Sezione Verbano-Intra: Vicolo del Moretto, 7 il Mercoledì e il Venerdì dalle 21.15

Sezione di Pallanza: Via Cadorna, 17 il Martedì e il Giovedì dalle 21.15

**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbanese-Intra**





Descrizione gite



11 gennaio: Alpe Larecchio da Cà di Janzo (Val Sesia) con le ciaspole

Difficoltà: E - Dislivello: m 600 - Tempo percorrenza: h. 5

Partenza: h. 7.30 da Verbania Suna, Piazzale Cimitero

Info: A. Braconi 335 8475862, F. Rossi 333 6189973



25 gennaio: Sui sentieri dell'entroterra verbanese sentiero "Io vivo qui - I 7 campanili": "Cura dei nostri sentieri e delle tradizioni" Suna - Cavandone - Bieno - Rovegro - Cossogno - Unchio - Trobaso - Suna.

E' la tradizionale prima uscita dell'anno che percorre le vecchie mulattiere di collegamento di Verbania con i paesi dell'entroterra e, dalla Cappella della Madonna di Santino a Unchio, il sentiero "I sette campanili" rientrante nel progetto di educazione ambientale "Io vivo qui".

Tutto il percorso è annualmente riattivato dai nostri soci.

E' anche l'occasione di incontro con gli amici dell'Associazione Escursionisti Val Grande, che ci accolgono con un sempre gradito rinfresco a Rovegro e che si uniranno a noi fino al Circolo di Cossogno per il pranzo da prenotare.

Difficoltà: E - Dislivello 350 m - tempo di percorrenza: 6 ore Km. 17,5 - Partenza: ore 7.30 Verbania Suna, Piazzale Cimitero - Info: F. Rossi 333 61899732; I. Mora 0323 581149



Alpe Cavallotti e Pizzo Pernice



31 gennaio: sabato - Ciaspolata in notturna alla Spalavera - con spaghetтата (da prenotare) finale a Piandisole

Sulla cima è stata ricollocata una croce nuova in sostituzione della precedente realizzata e donata dal nostro socio Perelli Rocco Alberti.

Partenza alle ore 18 da Verbania Intra, Corso Cairoli
P.le Supermercato Penny (davanti ex Collegio San Luigi)
Info: F. Rossi 333 6189973; A. Braconi 335 8475862



8 febbraio: Val d'Otro (Val Sesia) con le ciaspole con partenza da Alagna (m 1151) e arrivo al villaggio di Otro (m 1664)

Difficoltà: E - Dislivello: m 513 - Tempo percorrenza: h. 4
Partenza: h. 7.30 da Verbania Suna, Piazzale Cimitero
Info: F. Rossi 333 6189973; M Canetta 0323 571670



22 febbraio: Testa del Mater - Val Vigizzo con le ciaspole e gli sci

Difficoltà: E - Dislivello: 1100 m
Tempo di percorrenza: 4 ore (salita)
Partenza: Verbania Suna, Piazzale Cimitero: ore 7,30
Info: F. Rossi 333 6189973; A. Braconi 335 8475862



Le montagne di Devero



**1 marzo: Macugnaga - Lago delle Locce
(m 2160) con le ciaspole e gli sci**

Difficoltà: E - Dislivello: 800 m - Tempo di percorrenza: 5 ore
Partenza: h. 7 Verbania Suna - Piazzale Cimitero
Info: M Canetta 0323 571670; A. Braconi 335 8475862



**15 marzo: Valle St. Barthélemy - (AO)
con le ciaspole e con il CAI di Biella**

Partenza: Porliod - arrivo: Alpe La Servaz
Difficoltà: media - Dislivello: 200 m
Tempo di percorrenza (andata): circa 2 h. lunghezza: 7 km
materiale: racchette da neve, ARTVA, pala e sonda
Info: F. Rossi 333 6189973



**12 aprile - Premeno (Pian Di Sole) - Piancavallo:
salita al Pizzo D'Omo, Manegra, Alpe Morissolo, Moris-
solo, Cima Morissolino, Piancavallo.**

Rientro a Pian di Sole con Bus di linea "cura dei nostri sen-
tieri e delle tradizioni"
Difficoltà: EE - Dislivello: m 500 - Tempo percorrenza: h. 6
Ritrovo: h. 7,30 Verbania Intra P.zza Flaim,
partenza ore 8,00 Piazza Pian di Sole.
Info: Marta Bosotti e Marco Ciriello 347 9131261





19 aprile: Gita Cicloescursionistica a Brescello (RE) sul Po di Peppone e don Camillo

Programma da definire - prenotazione obbligatoria del bus
Info: A. Braconi 335 8475862; G. Ferretto 347 2435263.



**1 maggio - Kilometro verticale
9ª edizione - Cossogno**



**Maggio Alpinismo giovanile - prima uscita -
Mont'Orfano**

La data e il programma verranno precisate di volta in volta.



10 maggio - Valla Anzasca - Strà Vegia della Valle Anzasca da Ceppo Morelli a Macugnaga "cammini nella storia locale"

È l'ultima tappa del sentiero di valle, tracciato nel XV secolo, che fino a metà del 1800 era l'unica strada per raggiungere Macugnaga partendo da Piedimulera.

Difficoltà: E - Dislivello: m 650 - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza: Verbania Suna - Piazzale Cimitero ore 7.30

Info: I. Mora 0323 581149 e L. Marone 3403700741



24 maggio - Val Cannobina - Falmenta - Gurro - Monte Riga; gita organizzata in collaborazione con la Pro Valle Cannobina "cura dei nostri sentieri e delle tradizioni"

Difficoltà: EE - Dislivello: 1000 m ca.

Tempo di percorrenza: 5-6 h.

Ritrovo: 7,30 a Falmenta - Appuntamento e partenza a Verbania Intra, Piazzale Flaim ore 6,30.



Info: S. Dresti 3351327666; P. Zanni 0323 77129;
F. Ramoni 0323 587335

31 maggio - giornata Interregionale dei sentieri - dedicata alla cura dei sentieri di passaggio della Maratona della Valle Intrasca

Info: A. Francioli 3488564840

5-7 giugno Festa della Montagna al Lago:

- **5 giugno:** Cerimonia di consegna del premio alpinistico "La pica da Legn"

- **6 giugno:** La Montagna in Piazza: 6.a edizione Sgambettata dei ragazzi in gamba.

Pomeggio dedicato ai bambini con corsa per le vie del centro storico di Intra a seguire aperitivo con gli atleti della maratona e concerto musicale in serata.



7 giugno - 41.a edizione Maratona della Valle Intrasca - 9.a edizione Maratonina della Valle Intrasca

Marce non competitive - "cura dei nostri sentieri e delle tradizioni"



Verso Corona Troggi - Devero



14 giugno - Ferrata Tre Signori (Bellini) da Mornera (Bellinzona/ Giubiasco/ Monte Carasso) (CH)

Difficoltà: AD - Dislivello: m 500 - Tempo percorrenza: h. 3 in salita, h. 0.30 in discesa - Partenza: h. 6.30 da Verbania Intra, Piazzale Flaim - Prenotazione obbligatoria
Obbligatoria idonea attrezzatura omologata
Info: G. Ferretto 3472435263, E. Colombo 333 8263914



Giugno - Alpinismo giovanile seconda uscita
Monte Giove di Cannobio



28 giugno - Festa della croce alla Zeda
“cura dei nostri sentieri e delle tradizioni”
In collaborazione con l'ANA Sezione di Intra - Gruppi di Aurano e Falmenta ed altre Associazioni
Programma da definire



Luglio - Alpinismo Giovanile - terza uscita
uscita in tenda di due giorni in Val Formazza



Bosco Gurin - 1503 m (CH) - Tipica casa Walser



4-5 luglio - Passo di Monte Croce Carnico - Pal Piccolo e Monte Cuelat (Freikofel) - sui sentieri della grande guerra tra Carnia (Friuli) e Carinzia (Austria) con il CAI di Portogruaro

Sabato 4 luglio: a Timau, visita al Museo della Grande Guerra Salita dal Passo di Monte Carnico al Pal Piccolo

Difficoltà: E - Dislivello 500 m ca.

Tempo di percorrenza 5 h. ca.

Domenica 5 luglio: Monte Cuelat

Difficoltà EE - dislivello 600 m

tempo di percorrenza ca. 7 ore

Entrambi gli itinerari sono di rilevante interesse storico legato alla prima guerra mondiale.

Il programma potrebbe subire variazioni

Prenotazione obbligatoria.

Info: C. Borgomainerio 0323 53900



12 luglio - Traversata Saas Almagell, Furggstal-den, Passo di Saas, Lago Cingino, Lago Campliccioli, Lago di Antrona - "cammini nella storia locale"

È l'antica storica strada di collegamento tra le vallate italiane e svizzere prima della costruzione della strada del passo del Sempione

Difficoltà: EE - Dislivello: m 938 in salita e m 1738 in discesa

Tempo percorrenza: h 8,30-9

Partenza: h 5,30 da Verbania in bus sino a Saas Almagell e ritorno in bus dal Lago di Antrona.

Data la lunghezza del percorso è richiesto un buon allenamento. Prenotazione obbligatoria entro 12 giugno.

Info: M. Totolo 0323 404353 e F. Ramoni 0323 587335



18-19 luglio - Alphubel (m 4206) - Alpinistica nel massiccio dei Mischabel da Saas Fee

Indispensabile preparazione e attrezzatura alpinistica d'alta quota. Prenotazione obbligatoria

Info: P. Ferrari 0323 587756



26 luglio - traversata da Riva Valdobbia (Val Sesia) a Gressoney (Val d'Aosta) per l'Ospizio Sottile "cammini nella storia locale"

Per secoli strada di grande importanza per la Valsesia, per i commerci e per gli emigranti; l'Ospizio è stato eretto nel 1820 per dare aiuto e ospitalità ai viandanti. Difficoltà: E

Dislivello: m 1200 ca. Tempo percorrenza: h. 7 ca.

Partenza: h. 5,30 in bus da Verbania sino a Riva Valdobbia e ritorno da Gressoney in bus. Prenotazione obbligatoria

Info: Gianni e Lucia Ferretto 3472435263



2 agosto - Mont Fallère (m 3065) (Val d'Aosta)

Montagna di grande interesse paesaggistico con vista su quasi tutte le montagne della Valle d'Aosta e sui 4000 dell'arco alpino - Difficoltà: EE - Dislivello: m 1315

Tempo percorrenza: h. 4,30 - Partenza: h. 5,30 da Verbania.

Prenotazione obbligatoria del bus

Info: M Canetta: 0323 571670



Alpeggio Pioda Calva



9 agosto - ferrata dell'Aletsch dal Lago Gibidun sopra Blatten (CH)

“Via ferrata affacciata su un lago artificiale- con gigantesco ponte sospeso e tyrolienne finale”

Difficoltà: AD - Dislivello: m 250

Tempo percorrenza: h. 4,30

Partenza: h. 6,30 da Verbania Suna, Piazzale Cimitero

Prenotazione obbligatoria

Obbligatoria idonea attrezzatura omologata

Info: G. Ferretto 347 2435263, E. Colombo 333 8263914



22-23 agosto trekking del Monte Bianco:

“Due tappe del Giro del Monte Bianco il trekking più famoso, completo e vario delle Alpi. Percorso per la prima volta da De Saussure nel XVIII secolo, mentre era alla ricerca della via di accesso più facile per raggiungere la vetta del Monte Bianco”

1° giorno: Courmayeur - Arnouva, Rifugio Elena, Gran Col Ferret, La Peula, Ferret, La Fouly Champex (pernottamento Champex gite “ Au Club Alpin”)

Difficoltà: E - Dislivello: m 768 in salita e m 927 in discesa

Tempo percorrenza: h. 5,30

2° giorno: Relaix d'Arpex, La Barne, Fenetre d'Arpette, Vesevey, Ourtiers, Le Peuty Trient

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1205 in salita e m 1315

in discesa - Tempo percorrenza: h. 6-7 h.

Prenotazione obbligatoria entro il 24 luglio

Info: F. Rossi 333 6189973, S. Dresti 3351327666



30 agosto - Pizzo Bombögn (m 2331) da Bosco Gurin (CH)

“cammini nella storia locale” l'ultimo tratto di percorso per raggiungere la cima è caratterizzato dalla presenza di un muro, alto circa 2 m e lungo ca. 300 m costruito nel 1948 per proteggere le piantagioni dalle capre

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1100

Tempo percorrenza: h. 6 - Partenza: h. 6,30 da Verbania Intra, Piazzale Flaim - Info: F. Ramoni 0323 587335,



Alpinismo giovanile - giornata di avvicinamento all'arrampicata



5-12 settembre - Isola di Creta, versante Est

Prenotazione obbligatoria entro il 24 luglio

Info: F. Rossi 333 6189973



6 settembre - Lago d'Efra (m 1836) (Val Verzasca) (CH)

“Piccolo ma stupendo specchio d'acqua ticinese, immerso in una natura selvaggia e variopinta, incastonato come una pietra preziosa tra alte e impervie cime”

Difficoltà: E - Dislivello: m 1186 - Tempo percorrenza: h.4

Partenza: h. 7 da Verbania Intra, Piazzale Flaim

Info: Gianni e Lucia Ferretto 3472435263.



19-20 settembre sull'Appennino, tra Emilia e Toscana, su percorsi storici (seconda guerra mondiale/linea gotica, strada romana) e ambientali, con il CAI di Bologna: “sui sentieri della grande storia”



primo giorno: Marzabotto/Monte Sole - Parco Storico di Montesole (teatro degli eccidi nazisti del 1944) da Gardelletta
Difficoltà: E - Dislivello: m 500 - lunghezza: 9 km.

Tempo percorrenza: h. 3-4 ca. Trasferimento in bus a Monte di Fò per cena e pernottamento

secondo giorno: al passo della Futa - un anello che tocca i lastricati della Strada romana, il Cimitero germanico al Passo della Futa, percorre una parte dello spartiacque tra Tirreno e Adriatico, con resti di bunker e fortificazioni della Linea gotica e, parzialmente, in faggete della Riserva dell'Acqua Panna
Difficoltà: E - Dislivello: m 800 - lunghezza: 16,3 km.

Tempo percorrenza: 6-7 h. circa.

Prenotazione obbligatoria

Info: Carla Borgomainerio 335 492648



26-27 settembre - Valgrande: Trontano - Alpe Nava - Alpe Rina - Passo Tre Uomini - Mottach - In La Piana - Scaredi

“Cammini nella storia locale” itinerario impegnativo, ma di grande interesse, nel cuore del Parco Nazionale della Val Grande, alla scoperta di antichi alpeggi e di nuovi bivacchi
Pernottamento nel bivacco all'alpe Mottac; con obbligo di dotazione di sacco a pelo.

Difficoltà EE - Dislivello m 1400 + 900

Tempo di percorrenza h. 10 + 8

Data la lunghezza del percorso è richiesto un buon allenamento.

Partenza h. 6 da Verbania Suna - Piazzale Cimitero.

Prenotazione obbligatoria entro il 15/9/2015.

Info: F. Ramoni 0323 587335, G. Ferretto 3472435263



4 ottobre - Capanna Osola (m 1418) in Val Verzasca (CH)

“Passeggiata in una bellissima valle contornata da maestose vette con il fiume dall’acqua cristallina che gioca a rincorrersi tra rapide e cascate ...”

Difficoltà: T - Dislivello: m 500

Tempo percorrenza: h. 1.30-2

Partenza: h.6.30 da Verbania Intra, Piazzale Flaim

Info: Gianni e Lucia Ferretto 3472435263

11 ottobre - Castagnata al Rifugio Pian Cavallone Festa della Croce AVIS - 1.a edizione “Cursa di Castegn”

Cura dei nostri sentieri e delle tradizioni



18 ottobre - Giro dei paesi della Valle Intrasca: Cambiasca, Ramello, Caprezzo, Aurano, Scareno, Intragna, Cambiasca - Incontro tra le genti

“Cura dei nostri sentieri e delle tradizioni”

È la tradizionale camminata autunnale, su mulattiere e vecchi sentieri di collegamento degli innumerevoli paesi posti nella valle alle spalle di Verbania, per conservarne la fruibilità, per incontrare le genti che ancora vi vivono, per un momento di autentica convivialità



Ciaspolata al Devero: sullo sfondo Diel e Cistella



Sibillini: Monte Vettore

Difficoltà: E - Dislivello m 800 - Tempo di percorrenza: h 7/8
Ritrovo a Cambiasca h 7,30

Info: I. Mora 0323 581149; M Bosotti 347 9131261



25 ottobre "Incontro tra le genti del Mottarone"

Info: in sede



**8 novembre - gita intersezionale Est Monterosa:
Alpe I Curt da Premosello Chiovenda**

Tradizionale appuntamento nel silenzio dei nostri alpeggi

Info: in sede



**22 novembre - da Omegna/Cireggio a Quarna,
passando dal Santuario di Fontegno - Madonna
della neve "Calore e calorie nel tradizionale convivio
quarnese"**

Difficoltà: T - Dislivello: m 400 ca.

Tempo percorrenza: h.1,30

Partenza: h. 9 da Verbania Suna, Piazzale Cimitero

Info: Roberto Clemente 0323 556679, F. Rossi 333 6189973



Gite Interregionali

17 maggio escursionismo LPV - gita organizzata dal CAI di Albenga - sentiero AVBS (Alta via Baia del Sole) sentiero di cresta tra Albenga e Laigueglia

Programma da definire - info: F. Rossi 333 6189973

27 settembre Colle Don Bosco - organizzata dal CAI di Asti in occasione del bicentenario della nascita di Don Bosco
programma da definire - info F. Rossi 333 6189973

31 maggio - giornata dei sentieri dedicata alla cura dei sentieri

N.B. Oltre alle escursioni sopra definite, potrebbero essere successivamente proposte nuove escursioni sociali istituzionali, qui non elencate perchè dipendenti da condizioni meteo e ambientali, relative ad alpinismo, scialpinismo, alpinismo giovanile, ferrate, escursionismo invernale o estivo e ciclo escursionismo delle quali verrà fornita per tempo informazione ai Soci mediante i canali informativi istituzionali - Gli itinerari e le date delle gite con le ciaspole potrebbero modificarsi in relazione alle condizioni nivo-meteorologiche.

- Per lo sci alpinismo l'itinerario e le date saranno definite di volta in volta in relazione alle condizioni nivo-meteorologiche ed è richiesta la dotazione di ARTVA, pala e sonda; attrezzatura pure consigliata per le gite con le ciaspole. La Sezione dispone di un certo numero di ARVA che metterebbe eventualmente a disposizione.

- Per partecipare alle FERRATE E ALLE GITE ALPINISTICHE è indispensabile idonea attrezzatura a norma; per le gite in BICICLETTA è obbligatorio il casco e il kit d'emergenza.

- Le gite sono aperte a tutti i soci, purchè adeguatamente allenati, preparati ed equipaggiati. L'eventuale partecipazione di non iscritti al CAI o di Soci non in regola con il tesseramento deve essere preventivamente autorizzata; in questa evenienza gli stessi sono avvertiti e accettano che la loro partecipazione non è coperta da alcuna polizza assicurativa sia per le spese di soccorso alpino sia per gli infortuni e gli eventuali costi insorgenti dovranno all'occorrenza essere sostenuti di tasca propria, esonerando la Sezione da ogni onere.

- Le date e gli itinerari di tutte le gite proposte potrebbero modificarsi per cause di forza maggiore. Chiedere sempre informazioni (in sede al mercoledì e venerdì dopo le ore 21.15 tel.: 0323 405494 - oppure consultare il sito www.caiverbano.it o le locandine esposte nelle bacheche.)

alberti
LIBRERIA CARTOLERIA

Libreria

con ampia sezione di storia locale
guide escursionistiche
cartine topografiche

Cartoleria

cancelleria, articoli regalo
borse lavoro, giochi



Piccolo escursionista. Mete, manifestazioni
e passeggiate per il tempo libero nel territorio del VCO

Corso Garibaldi, 74 - 28921 Verbania Intra - Tel. 0323.402534
info@albertilibraio.it - www.albertilibraio.it

**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbano-Intra**



CARROZZERIA MARINONI



CAMBIASCA - VIA BOROTTI, 2 - 0323.559150 - VAIPOLISH@HOTMAIL.IT



A.F. COLOR di Agosta Fabio

- verniciature
- imbiancature
- rivestimenti plastici
- idrosabbieature
- ponteggi

Via P. Casana, 8 - 28921 Verbania Intra - Tel. 0323 53008

PRA

di PERELLI ROCCO Alberto & Figlio snc

COSTRUZIONI IN FERRO

Via Pollino, 7 - 28818 Premeno (Vb)

Tel./Fax 0323 587062

praperelli@libero.it

C.F. e P.Iva 01470350031

**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbano-Intra**





MOUNTAIN AND SKI by EXPERIENCE

Prezzo - Qualità - Esperienza

PREMOSELLO CHIOVENDA

Via Milano, 9 tel. fax 0324 88237

STRESA

Via de Vit, 4 tel. 0323 31591

e-mail: jollysport@jollysport.com

www.jollysport.com

**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbanese-Intra**

Immagini



TARARÀ



Tararà Edizioni
Associazione Culturale

Corso Mameli, 55
28921 Verbania (VB)
Tel. 0323/401027
www.tarara.it

Leggere il territorio con i nostri libri





Centro Software Tre srl

28921 **VERBANIA INTRA** (VB)

Via De Bonis, 71c

tel. 0323 407094 - fax 0323 406488

www.centrosoftwaretre.it

info@centrosoftwaretre.it

SOLUZIONI GLOBALI IN INFORMATICA

Analisi consulenza e sviluppo di software applicativo

Progettazione e installazione di reti

Realizzazione di siti internet

Vendita personal computer

La CST Centro Software Tre S.r.l. offre

a tutti gli associati del CAI sezione Verbano

sconti sui servizi

e offerte periodiche altamente vantaggiose,

contattando direttamente i nostri uffici.



LAGO MAGGIORE LETTERATURA 2015
FESTIVAL DI LETTERATURA DI MONTAGNA, VIAGGIO, AVVENTURA

 **LAGO MAGGIORE LETTERATURA 2015**
FESTIVAL DI LETTERATURA DI MONTAGNA, VIAGGIO, AVVENTURA

 **VERBANIA 25 – 28 giugno**
e poi
Valli del Cusio e dell'Ossola nei primi due weekend di luglio

 Incontri con gli autori, musica, teatro, cinema, fotografia, letture e giochi per adulti e bambini
Nella foto di Giancarlo Martini il Lago delle Streghe, Alpe Devero

web site: www.letteratura.it
e-mail: info@letteratura.it
Tel. +39 0323 581233
Stampa: Press Grafica - Gravellona Toce (VB)



bar ORIONE

Via P. Casana 7
28921 Verbania Intra (VB)

Colazioni...
...Panini e Piadine...
...Aperitivi...
...e per i più piccoli,
sono a
disposizioni giochi !!!!!

Seguici su  e scopri le nostre offerte

Raggiungere la cima è facoltativo, tornare indietro è obbligatorio.
Ed. Viesturs

**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbano-Intra**





Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo "Moriggia - Combi e Lanza"

delle Sezioni di Baveno, Gravellona Toce, Pallanza,
Omegna, Stresa e Verbano-Intra

Anche quest'anno la nostra Scuola organizza i Corsi di Sci Alpinismo e di Alpinismo su roccia:

CORSO SCI ALPINISMO AVANZATO (SA2) - è destinato a quanti intendono perfezionare le tecniche necessarie per la pratica dello sci alpinismo in ambiente di media ed alta montagna.

- età minima per partecipare: 18 anni compiuti - chiusura iscrizioni: febbraio 2015. E' articolato su 7 uscite pratiche (dal febbraio al aprile) e 8 lezioni teoriche (aperte a tutti) alle ore 21 nelle varie sezioni (dal 6 febbraio al 6 aprile) .



CORSO DI ALPINISMO ROCCIA (AR1) - Il corso è destinato a quanti intendono avvicinarsi alle salite alpinistiche su roccia di stampo classico; di carattere comunque "specialistico", il corso risulta quindi rivolto a persone già in possesso di esperienza alpinistica, simile a quella impartita in un corso base di Alpinismo (A1) o appresa in un corso di alpinismo su neve e ghiaccio (AG1), ma l'attività formativa sarà improntata esclusivamente alle ascensioni su roccia che presentano difficoltà massime di IV e V con passaggi di V grado sup. della scala UIAA. Verranno inoltre effettuate manovre di corda e di autosoccorso in parete. E' articolato su 6 uscite pratiche (dal maggio al giugno) e 8 teoriche (dal 0 maggio al giugno); età minima: 18 anni; chiusura iscrizioni aprile



Il programma dettagliato e i moduli di iscrizione sono a disposizione in sede e sul nostro sito web www.caiverbano.it



Maratona della Valle Intrasca

Venerdì 5 giugno: seconda festa della montagna al lago e consegna del premio “la pica da legn”^

Sabato 6 giugno: “sgambettata dei ragazzi in gamba”

**Domenica 7 giugno 41^ Maratona della Valle Intrasca
9^ edizione della Maratonina**

La Maratona, giunta alla sua 41° edizione, parte da Intra ed arriva ad Intra con il percorso: Verbania Intra, Cambiasca, Miazzina, Pian Cavallone, Intragna, Caprezzo, Ramello, Cambiasca, Verbania Intra. La Maratonina, alla sua 9^ edizione, fa il percorso: Verbania Intra, Unchio, Cossogno, Monscenu, Cambiasca, Intra, mentre la “Sgambettata dei ragazzi in gamba”, proposta per la prima volta nel 2010, si snoda per le vie del centro storico di Intra



Appuntamenti con la tradizione

1 maggio: Cossogno - Km verticale

11 ottobre: castagnata al rifugio Pian Cavallone e festa della croce Avis al Todano.

1.a edizione
“Cursa di Castegn”

11 Dicembre:
serata degli auguri





Spigolature... Spigolature... Spigolature...

Dino Buzzati **"Le montagne di vetro"**

a cura di Enrico Camanni - Vivalda Editori - coll: I Cristalli

Da giovani il pensiero va continuamente da questa o a quella cima, a questa o a quella parete, di stagione in stagione sempre più difficili, dal terzo al quarto al quinto e, chissà, forse anche al sesto grado. Le dosi della felicità commisurate alla scala di Monaco (la scala delle difficoltà, ndr). Ma, passando gli anni, viene il giorno che ci si volta cercando nei ricordi. E allora con stupore ci si accorge che le cose più belle lasciate dalla montagna dentro a noi - quei lampi, quelle fuggevoli visioni che al nostro cuore simboleggiano quasi il meglio della vita, e che risorgono qua e là, nei sogni notturni - non corrispondono alle difficoltà delle scalate.

Ascensioni di severo impegno per cui una volta andammo orgogliosi sono inesplicabilmente svanite nel nulla. E restano invece nitidissimi, altri momenti vissuti magari su rupi e ghiacci di modesta levatura: l'intimità segreta di un camino, l'imbuto assorbente di uno sdrucchiolo che sprofonda nell'ombra, la nebbia che si ingolfa fra i fantasmi della cresta, la nicchia, il ballatoio, la pencolante cornice, quei luoghi così solitari e misteriosi. Non la vittoria importa dunque, alla resa dei conti, ma la oscura potenza di certe immagini in cui la montagna, non si sa come, ha concentrato per noi la sua magia.



«Il mio zaino non è solo carico di materiali e di viveri: dentro ci sono la mia educazione, i miei affetti, i miei ricordi, il mio carattere, la mia solitudine. In montagna non porto il meglio di me stesso: porto me stesso, nel bene e nel male». Renato Casarotto



Alcune regole di buon senso per andare in montagna

1) prima di intraprendere una gita consulta sempre il bollettino meteo, in montagna il tempo cambia rapidamente, non lasciarti sorprendere dal temporale! Se capita, allontana gli oggetti metallici, non usare l'ombrello, non fermarti in vetta, sulle creste, sotto gli alberi isolati, sotto i tralicci, sulle vie ferrate. Scendi rapidamente a valle. Se trovi riparo in avvallamenti, siediti sullo zaino, in posizione accovacciata e appoggia i piedi a terra uno con l'altro. L'80% delle vittime del fulmine sopravvive, la respirazione bocca a bocca e il massaggio cardiaco possono salvare la vita.

2) Prepara il tuo itinerario sulla carta dei sentieri, valutando attentamente e onestamente la tua preparazione fisica e tecnica e scegliendo il percorso più adatto alle tue possibilità

3) Prepara lo zaino in modo razionale; porta sempre una giacca impermeabile, un berretto, i guanti, un intimo di ricambio, il telefono cellulare, e una scorta d'acqua; evita il superfluo

4) Lascia sempre detto a qualcuno dove vai, lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi

5) Non scambiare la temerarietà per coraggio, se hai problemi, rinunci alla salita

6) Presta molta attenzione se ti trovi in zone ripide; potrebbero esserci persone o animali che fanno cadere sassi dall'alto. Abbi cura, a tua volta, di non provocare cadute di materiale a valle.

7) Quando ti fermi per una sosta non lasciare mai lo zaino aperto, posato in terra: potrebbero intrufolarsi animali pericolosi attratti dall'odore del cibo

8) Non lasciare alcun tipo di rifiuto: riporta tutto a valle

9) In caso di emergenza mettili in sicurezza e chiama i soccorsi:

ITALIA ☎118 - SVIZZERA ☎144 - FRANCIA ☎112

Segnaletica ottica e/o acustica:

CHIAMATA 1 segnale ogni 10 secondi per 1 minuto

RISPOSTA 1 segnale ogni 20 secondi per 1 minuto

I segnali vanno ripetuti a intervalli di un minuto.



SI

Serve Soccorso



NO

Non Serve Soccorso



**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbano-Intra**



Strà Vegia della Valle Anzasca



Castelluccio visto da Piano Grande



Sulle orme di San Carlo Borromeo alle falde dei Gridoni



**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbano-Intra**



Il lago d'Orta visto dal belvedere di Quarna Sopra

**G E O
T E R**

studio associato

PROGETTAZIONE SICUREZZA CANTIERI
RILIEVI TOPOGRAFICI PRATICHE CATASTALI
VERBANIA CORSO BENEDETTO CAIROLI, 46
TEL/FAX +39 0323 403217 +39 0323 581411



Il sito del CAI sez. Verbano-Intra è attivo dal 2008.
Da allora ha ricevuto n. 939.499 visite, molte anche dall'estero.

Periodo	n. visite totali	media visite / giorno	pagine visitate
19.01 - 31.12.2008	42.456	122	407.143
01.01 - 31.12.2009	76.466	209	714.997
01.01 - 31.12.2010	106.444	292	889.907
01.01 - 31.12.2011	117.147	322	1.181.691
01.01 - 31.12.2012	157.021	429	708.374
01.01 - 31.12.2013	201.384	552	923.966
01.01 - 30.11.2014	238.581	714	8.790.754



Rifugio al PIAN CAVALLONE

Tel. 0323 407482 - Cell. 349.2127830

E.mail: cooperativa@lacoccinellavb.it

www.lacoccinellavb.it

**È aperto da giugno a metà ottobre, nei fine settimana
e tutti i giorni in agosto**

