



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Verbano-Intra



Calendario attività
2017



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. 328 1596715 - 347 3978050

Borgomainerio Carla: Cultura
tel. 335 492648

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



Carissimi lettori, soci ed amici,

Le esperienze dei tanti componenti le commissioni operative della nostra Sezione e il desiderio di condividerle ed assaporarle con altri amici della montagna, hanno consentito ancora una volta - assieme all'indispensabile supporto degli sponsor - la costruzione di questo opuscolo/calendario.

Ve lo offriamo, con un grazie grande a tutti coloro che hanno dato il loro contributo per la stesura di queste proposte, a chi lo darà per la loro realizzazione e a chi saprà dar vita e significato, con la sua adesione e partecipazione, a questi suggerimenti.

Vogliamo qui rinnovare l'auspicio che la passione per le "terre alte" che ci accomuna sappia unirvi ancor più attorno alla nostra Sezione e ci porti a continuare assieme il cammino di conoscenza, di tutela, di valorizzazione della montagna, con uno spirito di fruizione moralmente responsabile e libero.

Arrivederci quindi e tanti auguri di buona montagna, di buona conoscenza, di buona compagnia!!!!

Il Presidente - Franco Rossi



Escursione nell'alta Val Lavizzara (CH)



Indice delle attività Sezionali

Tesseramento	pag. 6
Sede	“ 7
Programma attività Culturali	“ 8
Spiegazione Simboli delle gite	“ 8
Regolamento escursioni sezionali	“ 12
Classificazione delle difficoltà	“ 14
Descrizione gite	“ 17
Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo “Moriggia-Combi e Lanza”	“ 39
Maratona della Valle Intrasca	“ 40
Appuntamenti con la tradizione	“ 40

Calendario sintetico delle attività in montagna suddiviso per tipologia:

Alpinismo giovanile - Sezioni Verbano Intra e Pallanza pag. 15
14/4 Presentaz. progr. escursionistico in Sede CAI Verbano Intra - ore 21
Maggio - Cheggio - Bacino dei Cavalli
28/5 Escursione Intersezionale Alp. Giovanile Est Monte Rosa - Mottarone,
Baita CAI Omegna
Giugno - Rifugio Zamboni
19-23/6 - Camp estivo al Rifugio Fantoli all'Alpe Ompio
Luglio/settembre - 4 giorni Casa Locatelli a Fondovalle

Escursionismo:

29/1 Sui sentieri dell'entroterra verbanese	“ 17
7/5 Alpeggi di Viganella	“ 20
14/5 Giro delle 5 torri nella Langa Astigiana	“ 20
14/5 “In cammino nei Parchi”	“ 20
21/5 Val Cannobina - sui sentieri del pino mugo	“ 21
28/5 Escursione intersezionale Est Monte Rosa	“ 21
11/6 Al nostro Rifugio al Pian Cavallone con il CAI di Albenga	“ 22
18/6 Giro ad anello Alpe Quaggione	“ 23
9/7 Capanna Osola CH	“ 24
23/7 Le Caldaie e Lago del Bianco - Alpe Veglia	“ 24
30/7 Corno Bussola in Val d'Aosta	“ 25
6/8 Passo del Nefelgiù e Bocchetta del Gallo	“ 25



13/8 Da Leukerbad a Gemmipass a Lammerensee	“ 26
3/9 Traversata da Fobello a Bannio Anzino	“ 26
10/9 Alta Luce in Val d'Aosta	“ 27
14-17/9 Gruppo della Maiella con il CAI di Frascati	“ 27
1/10 Pécian o Pizzo Pettine in Val Leventina (CH)	“ 28
8-15/10 A sw del Portogallo	“ 29
22/10 Giro dei paesi della Valle Intrasca	“ 29
Racchette da neve e/o sci alpinismo:	
14/1 Stage di formazione con l'ARTVA	“ 17
22/1 Laghi del Paione	“ 17
11/2 Ciaspolata in notturna alla Spalavera	“ 18
19/2 Alpe Larecchio da Cà di Janzo	“ 18
Sci alpinismo:	
12/3 Cristallina da All'Acqua in Val Bedretto	“ 18
8-9/4 Truc Blanc da Bonne	“ 19
Ferrate:	
20/8 Ferrata delle guide al Monte Moro	“ 26
15/10 Ferrata “dei Picasass”	“ 29
Cicloescursionismo:	
23/4 Lungo la ciclabile del fiume Ticino	“ 19
14/5 Ciclabile n.1 “della pineta” in Val Vigezzo	“ 20
Mountain bike:	
14/5 Ciclabile n.1 “della pineta” in Val Vigezzo	“ 20
10/6 “Rampicarza”	“ 22
2/7 Spitzhorli-Bistine Pass - Simplon Dorf	“ 23
24/9 Gignese - Monte Falò - Mottarone	“ 28
Scuola Intersezionale di Scialpinismo (SA1) e Alpinismo (AG1)	“ 39
Maratona della Vale Intrasca	“ 40
Appuntamenti con la tradizione:	
2-3-4/6 Maratona della Valle Intrasca	“ 40
25/6 Festa della Croce allo Zeda	“ 23
8/10 Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e festa della Croce AVIS festa degli auguri e concerto di Natale	“ 29
9/12 Festa degli Auguri e concerto di Natale	“ 40
Rifugio	“ 48



Tesseramento 2017

Dal 9 novembre 2016 sono aperte le iscrizioni per l'anno 2017

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 gratuita 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: 17 dicembre 2016; 14 e 21 gennaio 2017, 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. E' inoltre possibile dar corso al raddoppio della copertura assicurativa, con una spesa contenuta. Informazioni dettagliate in Sede.

**COPERTURE ASSICURATIVE SOCI IN ATTIVITA' INDIVIDUALE
INFORMAZIONE DETTAGLIATE IN SEDE**



Giro dei Rifugi del Gran Paradiso sentiero verso il Rifugio Chabot



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

13 gennaio - "Una linea chiamata Cadorna. Le fortificazioni del settore Toce-Verbano durante la Grande Guerra" - parole e immagini di Leonardo Parachini - in collaborazione con l'Associazione Amici dell'Archivio di Stato. A Intra - Sala storica S.O.M.S. in via De Bonis 44

20 gennaio - "Sci Alpinismo extra europeo: Canada, Nuova Zelanda, i vulcani del Cile" parole e immagini di Filippo Gamba

27 gennaio - Presentazione del calendario attività della scuola "Moriggia -Combi Lanza" - ore 21,00 presso la Sede CAI Omegna con la proiezione di filmati.

3 febbraio - All'Auditorium Centro d'Incontro Sant'Anna di Verbania serata di presentazione del "calendario attività 2017" con la partecipazione di Teresio Valsesia e di Alessandro Pirocchi che parleranno di escursionismo e di mountain bike, con un'attenzione alla valenza delle montagne come ambienti ricchi di opportunità. Verranno inoltre proiettate immagini, realizzate dai soci, delle gite sezionali riguardanti le "traversate", effettuate nel 2016. Nella serata verrà anche assegnato il premio "Montagna viva" istituito dalla nostra Sezione a riconoscimento del lavoro, sacrificio, tenacia e passione profusi per tener viva la montagna

10 febbraio - Lezione teorica corso SA1

15 febbraio - 8 marzo - 12 aprile: Caffè in Vetta - tre mercoledì in compagnia di autori di montagna in collaborazione con la Biblioteca del Comune di Verbania

3 marzo - "Sci alpinismo - il fattore umano nella valutazione del rischio valanghe" incontro e discussione con Marco Maffei

24 marzo - "La via Francigena dalle Alpi a Roma" - Immagini di Beppe Peretti

7 aprile - "Tre donne in montagna: tre diverse esperienze a confronto" parole e immagini a cura di Franca Broggi (sci alpinismo), Anna Folghera (escursionismo nel mondo), Emanuela Brizio (corsa in montagna)

21 aprile - Lezione teorica corso SA1

5 maggio - "Spunti di riflessione sulle similitudini fra uomo e natura"... la ciclicità delle Stagioni è ciclicità anche nell'Uomo, il benessere della Natura è benessere anche dell'Uomo" parole ed immagini a cura di Tolini Rosella naturopata

26 maggio - "MTB : emozioni, sport e divertimento" - parole e immagini di Avio Braconi



2 giugno - Presso il "Centro Eventi Il Maggiore" quarta Festa della Montagna al Lago e consegna del premio "la pica da legn".

1 settembre - "La Valgrande raccontata da Daniele e Franco. Immagini, luoghi, gente"

8 settembre - "Sulle Orme" 132 km a piedi da Piediluco ad Assisi. Ripercorrendo le strade di Francesco, che ci ha insegnato che il tutto è niente e che il niente può essere tutto.

6 ottobre - "Arrampicata esplorativa in Valgrande e dintorni" - parole e immagini a cura di F. Pelfini e Alessandro Rosa

12 ottobre - Lezione teorica corso AL1

13 ottobre - "Aspettando il Giro dei Paesi della Valle Intrasca", racconti e aneddoti a cura di Guido Canetta".

10 novembre - "O U RUMP, O U MOEUR - Col Battaglione "Intra" in marcia nel tempo e nella storia" parole e immagini a cura di Antonio Ragozza, [a Intra](#) - Sala storica S.O.M.S. in via De Bonis 44

MARZO: "CAFFE' IN VETTA"

Tre serate (al mercoledì) in compagnia di autori di libri di montagna e non solo in collaborazione con la Biblioteca del Comune di Verbania, la Libreria Alberti, Monterosa Edizioni e Tararà Edizioni

15 febbraio - La signora del Nibbio, di Beppe Codini, Alberti Libraio Editore. La storia di Angela Borghini e di Michele, dal cognome sconosciuto, libera interpretazione di una vicenda realmente accaduta. Entrambi della bassa Ossola - lei di Anzola e lui, forse, di Premosello - lavorano in un luogo incredibile: il Vallone del Nibbio. Lei, dicono, bellissima e lui ammogliato. Il nodo della vicenda è incentrato sulla figura di Angela - la signora del Nibbio - una protagonista forte e autonoma. Una donna che, dopo ripetuti soprusi da parte della famiglia, deciderà di andare via di casa e vivere da sola in un balm. Molto interessanti sono il contesto e l'ambientazione attorno a cui si svolge la vicenda. Siamo a cavallo tra la prima e la seconda guerra mondiale, al tempo del taglio dei boschi in Val Grande, quando erano in piena attività le teleferiche adibite al trasporto dei tronchi verso la ferrovia della valle del Toce.

8 marzo - Il mio Everest, di T. Howard Somervell, Monterosa Edizioni. Questo libro, tradotto per la prima volta in lingua italiana, è la storia di un uomo curioso e di un valente e coraggioso alpinista, che ha scalato molto nelle Alpi e in Himalaya, ha partecipato nel 1922 e nel 1924 a due assalti all'Everest senza ossigeno, è stato testimone del tragico tentativo di Mallory con Irvine e ha rischiato egli stesso di morire. È anche il diario di un viaggio nell'India colonialista vista da un inglese illuminato, generoso e anticolonialista, e nel Tibet medioevale degli anni '20. Racconta i sorprendenti e talvolta umoristici incontri con gli abitanti dei villaggi, la tragica, infantile fede dei lama, i paesaggi di incomparabile bellezza, la maestosità delle montagne. Ma soprattutto descrive gli incredibili e del tutto

nuovi problemi che Mallory, Somervell, Noel, Bruce, Finch e gli altri partecipanti alle spedizioni, ogni giorno affrontavano e cercavano di risolvere, supplendo alla mancanza di esperienze precedenti a cui rifarsi con la britannica imperturbabilità, il coraggio e un giovanile, incrollabile entusiasmo.

12 aprile - Mentre il gelso buttava, di Pierangelo Caramella, Tararà Edizioni. E' nota l'importanza che il gelso rivestiva in passato, sia per la produzione della seta, sia per i suoi gustosi frutti. Anche nella modesta economia feriolese alla metà dell'Ottocento questo albero occupava un posto significativo e veniva quindi coltivato con estrema cura ed in quantità notevoli. Nel periodo perpetuarsi delle stagioni che annualmente rinnovano la rinascita della vita, anche il gelso, come del resto tutti gli altri alberi, nel mese di marzo inizia a "buttare", cioè ad emettere i primi germogli, che poi diventeranno fiori, foglie, frutti, vita. A Feriolo anche nel marzo del 1867 si intravedono i primi segnali di un nuovo nascere. Ma in un istante la vita si interrompe, poiché accade quello che non deve accadere, non può accadere: una parte del paese all'improvviso viene inghiottita ed avvolta dall'abbraccio letale delle acque del lago. Persone, animali, case e cose sprofondano, lasciandosi alle spalle paura, sgomento, disperazione e domande senza risposta. Ed è questo il filo conduttore del presente lavoro: cercare di raccontare e di capire ciò che è accaduto a Feriolo quel terribile 15 marzo 1867, mentre il gelso rinasceva, partendo dall'analisi delle travagliate fasi che hanno caratterizzato la importante costruzione dello "scalo per i piroscafi", per passare alla cronaca del disastro, alle notizie sulle vittime e sui danni subiti, ai risarcimenti, alle cause che hanno scatenato questa immensa tragedia.



Escursione all'Alphubel (m 4206) Rifugio Taesch. Huette



Spiegazioni simboli delle escursioni



ALPINISMO GIOVANILE



ALPINISMO



ESCURSIONISMO



RACCHETTE DA NEVE



SCIALPINISMO



CICLO-ESCURSIONISMO



FERRATE



Traversata tra mare e monti per il percorso medioevale
con il CAI di Albenga

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. Ciò nonostante i Soci che non hanno rinnovato la tessera sociale entro il 31/03/2016 ed i Non Soci che intendessero partecipare, devono obbligatoriamente recarsi presso la Sede Sezionale entro il mercoledì precedente la data dell'escursione per attivare la Polizza infortuni in attività sociale e la Polizza soccorso alpino in attività sociale per dar corso alle relative coperture assicurative. 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



I 4.444 gradini della Calà del Sasso (Asiago)



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 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.



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 percorso 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 MTB: (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 cicloescursionisti 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.

SCALA delle DIFFICOLTÀ SCI ALPINISMO (Scala "Blachère")

MS: Medio Sciatore. È in grado di curvare su pendenze medie inferiori a 25°. Teme il ripido e i passaggi stretti

BS: Buon Sciatore. Padronanza tecnica su terreno ripido fino a 40° e nei canali stretti.

OS: Ottimo Sciatore. Ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati. Se nell'itinerario ci sono anche difficoltà di carattere alpinistico per le quali lo sciatore deve conoscere l'utilizzo della corda, della piccozza o dei ramponi (es. attraversamento di ghiacciai crepacciati, tratti di arrampicata, pendii ripidi, lunghezza dell'itinerario, cornici, etc.). Si aggiunge la caratteristica Alpinista e si ottiene così.

MSA: Medio Sciatore Alpinista. **BSA:** Buon Sciatore Alpinista. **OSA:** Ottimo Sciatore Alpinista



Alpinismo Giovanile

Attività in comune
delle Sezioni Verbano-Intra e Pallanza

14 Aprile: Presentazione programma escursionistico in Sede CAI Verbano Intra - ore 21

Maggio: Cheggio - Bacino dei Cavalli

28 Maggio: Escursione Intersezionale Alpinismo Giovanile Est Monte Rosa - Mottarone, Baita CAI Omegna (m 1350). In concomitanza con l'intersezionale a tema "Incontro tra le genti" a cura della Scuola Escursionismo.

Giugno: Macugnaga - Belvedere (seggiovia) - Rifugio Zamboni - Lago delle Locce - Pecetto.

19/23 Giugno: Camp estivo al Rifugio Fantoli di Ompio

Camp di 5 giorni per bambini dagli 8 ai 12 anni, in collaborazione con il gruppo di Alpinismo Giovanile delle sezioni di Pallanza e Verbano-Intra. Possibilità di salire al rifugio già a partire dalla domenica sera. Varie attività alla scoperta della Val Grande con educatori e accompagnatori CAI. Programma dettagliato in sede. Prenotazione obbligatoria, max 16 posti. Costo: € 170,00 per 4 notti - € 190,00 per 5 notti - Info: Massimo Conte 335 7959990

Luglio/Settembre: 4 giorni Casa Locatelli di Fondovalle

- a) Riale - Lago Kastel - Laghetti del Boden - (da valutare, il rientro dalla Rupe del Gesso, Alpe Regina - S. Giacomo - Toggia) Toggia - Rifugio Maria Luisa - Riale.
- b) Altilлоне lago - Alpe Vova - Cà Francoli - Altilлоне.
- c) Ponte (seggiovia) Rifugio Margaroli al Lago Vannino - Lago Sruer - rientro dall'arrivo della seggiovia - Canza - Ponte.



Le date e il programma delle gite verranno precisate successivamente, essendo in attesa di una conferma della disponibilità e degli importi richiesti dalle strutture contattate.

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

Overo 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 Venerdì dalle 20.45 (da Aprile a Ottobre solo il Venerdì dalle ore 20.45)

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





Descrizione escursioni



14 gennaio - Autosoccorso in valanga, ricerca

ARTVA

Stage di formazione con l'ARTVA a cura della Scuola di Escursionismo Est Monte Rosa - Info: ANE Paolo Barcellini scuolaescursionismo@estmonterosa.it
www.estmonterosa.it



22 gennaio - Laghi del Paione (primo lago m 2002 - intermedio m 2147 - superiore m 2269)

Gita con le ciaspole e/o con gli sci nell'alta Val Bognanco.

Difficoltà: EE - BS - Dislivello: m 700 - Tempo salita: 2 h 30 min - Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero
Inizio escursione da San Bernardo (m 1628)
Info: F. Rossi 0323 556282 e Marco Canetta 0323 571154 / 348 2610699



29 gennaio - Sui sentieri dell'entroterra verbanese - sentiero "lo vivo qui - I 7 campanili" ...

"Appresso a questa chiesa si vede un monte dalle sembianze di un colle, che è pieno, e ripieno, di viti, lauri ed olivi" ... Fra Paolo Moriggia, 1603.

Suna - Cavandone - Bieno - Rovogro - In Oca - 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 "lo 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 mt.

Tempo di percorrenza: 6 ore; Km. 17,50

Partenza: ore 7.30 Verbania Suna, Piazzale Cimitero

Info: F. Rossi 0323 556282; Carla Nisoli 348 7360868



11 febbraio sabato - Ciaspolata in notturna alla Spalavera – con spaghetтата (da prenotare) finale a Piandisole

E' la tradizionale salita al chiaro di luna su uno dei più bei punti panoramici delle nostre montagne... con finale in convivialità.

Ritrovo alle ore 18 a Verbania Intra, Corso Cairoli

P.le Supermercato Penny (davanti ex Collegio San Luigi)

Info: F. Rossi 0323 556282; A. Braconi 335 8475862



19 febbraio - Alpe Larecchio da Cà di Janzo (Val Sesia) con le ciaspole

Percorso con suggestivi scorci tra e sulle borgate walser della Val Vogna, fino all'ampia conca dell'Alpe Larecchio, dominata dal Corno Bianco

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

Partenza: h. 7.30 da Verbania Suna, Piazzale Cimitero

Info: F. Rossi 0323 556282, M. Canetta 0323 571670



12 marzo - Sci alpinistica al Cristallina (m 2911) da All'Acqua – Val Bedretto

(Il dislivello di 1600 m comprende la risalita a due bocchette). Per chi ritenesse la gita troppo lunga ed impegnativa, vi sono altre cime più facili raggiungibili con una breve devia-



zione dal percorso del Cristallina: Poncione di Valpiana (disl. 1050 m) e Cima del Lago (disl. 1350 m).

Difficoltà: 2,3/E1 (BSA) - Dislivello: m 1.600 - Tempo salita: 5 h

Partenza alle ore 5.00 da Verbania Suna - P.le Cimitero

Info: Marco Canetta 0323 571154 / 348 2610699;

Massimo Pellegrini 347 2247570



8/9 aprile - Truc Blanc (m 3405) da Bonne (Valgrisenche) con pernottamento al Rifugio Bezzi (m 2284).

Una delle più belle e panoramiche gite sci-alpinistiche della Valgrisenche con possibilità di discesa, in traversata, dal Colle di Giasson (m 3154).

Dislivello: 1° giorno m 620; 2° giorno m 1120.

Tempo di salita: 1° giorno 3 h 30 m; 2° giorno 4 h.

Prenotazione obbligatoria entro 15 marzo.

Difficoltà: MSA

Partenza alle ore 7.00 da Verbania Suna - P.le Cimitero

Info: Marco Canetta 0323 571154 / 348 2610699

e Massimo Pellegrini 347 2247570



23 aprile - Gita ciclo escursionistica lungo la ciclabile del Fiume Ticino

Prenotazione obbligatoria entro 15 marzo.

Info: Paola Botta e Giovanni Necchi 335 7780261



Il CAI Verbano all'Alpe Aulamia in Valle Antrona



Maggio – alpinismo giovanile: Cheggio – Bacino dei Cavalli



7 maggio - Giro ad anello negli alpeggi di Viganella - Alla scoperta della Valle Antrona sconosciuta. Gita organizzata in collaborazione con il CAI Piedimulera.

Viganella – Alpe Brig – Alpe Barco – Alpe Pianezza – Alpe Gurbegia – Alpe Beula – Alpe Cavallo – Alpe Cheggio – Alpe Bordo – Viganella.

Difficoltà: EE - Dislivello: m 900 - Tempo percorrenza: 7 h

Partenza alle ore 8.00 da Viganella

Info: F. Bracchi / Pieranna Pavesi 347 7928370;

F. Rossi 333 6189973



14 maggio - Giro delle 5 Torri nella Langa Astigiana – gita regionale CAI Piemonte

Info: 348 6623354 - e.mail: caiacquiterme@gmail.com



14 maggio - “In cammino nei Parchi 2017”, per il piacere di camminare in libertà - 5ª edizione.

Programma da definire. Info: F. Rossi 0323 556282



14 maggio - Valle Vigizzo: Ciclabile nr.1 della “pineta” - Druogno-Re. Percorso in gran parte su pista ciclabile; si può usare sia MTB che City-Bike.

Richiesto un minimo di destrezza e prestanza fisica per i vari sali/scendi. Lunghezza: 25 km - Ciclabilità: 100%

Obbligatorie: casco, occhiali e kit riparazione inclusa ca-



mera d'aria di riserva. E' richiesto dare la propria adesione entro il venerdì precedente la gita. Difficoltà: TC/TC
Dislivello: m 450 - Tempo percorrenza: 3 h 30 min
Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero
Info: Avio Braconi 335 8475862; Mauro Fattibene 0323 572765



21 maggio - Val Cannobina - In occasione della "17^ giornata nazionale dei sentieri CAI": sui sentieri del pino mugo - Finero - Alpe Piano delle streghe - Monte Torriggia - Monte Vecchio - Cursolo - Orasso
(Con possibilità di cena ad Orasso).

Gita organizzata in collaborazione con la Pro Valle Cannobina. E' il tradizionale appuntamento annuale con la Valle Cannobina, la sua gente ospitale e generosa, i suoi innumerevoli paesini, i suoi boschi, il pino mugo, gli alpeggi, i terrazzamenti a secco, le leggende e i misteri del Pian di Strii, e tanto, tanto ancora.

Dislivello: m 900 in salita e m 1050 in discesa
Difficoltà: EE - Tempo percorrenza: 6 h 30 min
Partenza alle ore 6.30 da Verbania Intra, Piazzale Flaim.
Successivo ritrovo alle ore 7,30 a Finero
Info: S. Dresti 335 1327666; P. Zanni 0323 77129;
F. Ramoni 0323 587335



28 maggio - Escursione Intersezionale EMR a tema "Incontro tra le genti": arrivo della Sezione alla Baita CAI Omegna (m 1350) - Vetta Mottarone
Info: F. Rossi 0323 556282 - ANE Paolo Barcellini
scuolaescursionismo@estmonterosa.it
www.estmonterosa.it



4 giugno - 43.a edizione Maratona della Valle Intrasca - 11.a edizione Maratonina della Valle Intrasca - 8.a edizione Sgambettata dei ragazzi in gamba
marce non competitive



10 giugno sabato - Trarego: Pianbello lungo la "Rampicarza" in MTB Salita su asfalto e discesa su "single-trek" divertente ed a tratti tecnico; solo per MTB.

Lunghezza: 16 km - Ciclabilità: 90%

Obbligatorî: casco, occhiali e kit riparazione, inclusa camera d'aria di riserva. E' richiesto dare la propria adesione entro il venerdì precedente la gita. Difficoltà: TC/MC

Dislivello: m 650 - Tempo percorrenza: 3 h

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Intra, Piazzale Flaim.

Info: Avio Braconi 335 8475862; Mauro Fattibene 0323 572765



11 giugno - Al nostro Rifugio del Pian Cavallone con il CAI di Albenga

Alpe Pala (m 856), Alpe Cavallotti, Pizzo Pernice (m 1564), Monte Todano (m 1634).

Difficoltà: E - Dislivello: m 778 - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza alle ore 10.00 da Alpe Pala

Info: F.Rossi 0323 556282; M.Totolo 328 5433718



19/23 giugno - Alpinismo giovanile - Camp estivo al Rifugio Fantoli di Ompio

Camp di 5 giorni per bambini dagli 8 ai 12 anni, in collaborazione con il gruppo di Alpinismo Giovanile delle sezioni di Pallanza e Verbania-Intra. Possibilità di salire al rifugio già a partire dalla domenica sera. Varie attività alla scoperta della



Val Grande con educatori e accompagnatori CAI.

Programma dettagliato in sede.

Prenotazione obbligatoria, max 16 posti.

Costo: € 170,00 per 4 notti - € 190,00 per 5 notti

Info: Massimo Conte 335 7959990



18 giugno - Giro ad anello Alpe Quaggione (m 1100) - Monte Cerano (m 1702) - Poggio Croce (m 1765) Monte Massone (m 2161) - Alpe Bagnone (m 1589) - Alpe Cappella (m 1470) - Alpe Morello (m 1242) Alpe Quaggione.

Il Monte Massone con i suoi 2161 m è la cima maggiore della catena spartiacque che separa la Valle Strona a sud, dalla bassa Val d'Ossola, nella provincia del Verbano-Cusio-Ossola. Dalla cima del Massone si può ammirare il lago d'Orta, il Lago Maggiore e il gruppo del Monte Rosa

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1.061 - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza alle ore 6.30 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: F. Rossi 0323 556282; M. Totolo 328 5433718



25 giugno - Festa della Croce allo Zeda.

In collaborazione con l'ANA Sezione di Intra – Gruppi di Aurano e Falmenta ed altre Associazioni.

Programma da definire. Difficoltà: E

Info: F. Rossi 333 6189973; F. Ramoni 0323 587335



2 luglio - Sempione: Spitzhorli – Bistinepass – Simplon Dorf in MTB

Salita molto spesso non ciclabile; discesa su “single-trek” divertente ed a tratti tecnico - solo per MTB - recupero auto con autobus.



Dislivello: m 710 in salita e m 1200 in discesa.

Lunghezza: 20 km - Ciclabilità: 70%

Obbligatori: casco, occhiali e kit riparazione, inclusa camera d'aria di riserva. E' richiesto dare la propria adesione entro il venerdì precedente la gita.

Difficoltà: MC+/BC - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Avio Braconi 335 8475862; Mauro Fattibene 0323 572765



9 luglio - Capanna Osola (Canton Ticino / Valle Verzasca).

"Il paesaggio che il percorso offre non ha bisogno di spiegazioni rivelando ad ogni tratta uno spicchio unico di forme, colori e singolari sensazioni che risaltano l'unicità di una natura selvaggia e intrigante che con il suo fascino riesce ancora a rapire sentimenti."

Difficoltà: T - Dislivello: m 500 - Tempo salita: 2 h

Partenza alle ore 7.00 da Verbania Intra, Piazzale Flaim.

Info: Gianni e Lucia Ferretto 347 2435263



23 luglio - Le Caldaie (m 2420) e Lago del Bianco (m 2157) in Alta Alpe Veglia

Ambiente severo in paesaggio lunare, suggestivo, specchi d'acqua di origine glaciale in fase di senescenza

Ponte Campo (San Domenico), Alpe Veglia, Pian du Scric, Pian d'Erbioi, Le Caldaie, Lago del Bianco, Alpe Veglia, Ponte Campo.

Difficoltà: E - Dislivello: m 1.100 - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza alle ore 7.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Marcello Totolo 328 5433718; F.Ramoni 0323 587335



30 luglio - Corno Bussola (m 3023) in Val d'Aosta da Estoul

Bella escursione, che permette di ammirare fantastici panorami sul gruppo del Rosa e sul Cervino, nonché in lontananza su tutte le vette della Val d'Aosta, dal Gran Paradiso all'Emilius, al Rutor e al gruppo del Bianco.

Prenotazione obbligatoria del bus entro 30 giugno.

Difficoltà: EE (alcuni tratti attrezzati) - Dislivello: m 1.200

Tempo percorrenza: 7 h

Info: M. Canetta 0323 571670; F. Ramoni 0323 587335



Luglio/settembre - Alpinismo giovanile - 4 giorni Casa Locatelli di Fondovalle

a) Riale - Lago Kastel - Laghetti del Boden - (da valutare, il rientro dalla Rupe del Gesso, Alpe Regina - S. Giacomo - Toggia) Toggia - Rifugio Maria Luisa - Riale.

b) Antillone lago - Alpe Vova - Cà Francoli - Antillone.

c) Ponte (seggiovia) Rifugio Margaroli al Lago Vannino - Lago Srueer - rientro dall'arrivo della seggiovia - Canza - Ponte.



6 agosto - Passo di Nefelgiù (m 2583) e Bocchetta del Gallo (m 2498) - La Frua (Cascata del Toce) - Passo di Nefelgiù - Rifugio Margaroli - Bocchetta del Gallo - La Frua.

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1.250 - Tempo percorrenza: 8 h

Partenza alle ore 6.30 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Marcello Totolo 328 5433718; F. Rossi 0323 556282



13 agosto - Da Leukerbad (m 1450) a Gemmipass (m 2350) a Lammerensee.

Splendida gita lungo un bel sentiero del XV secolo scolpito nella montagna che parte a lato della funivia della Gemmi e in 2 ore circa raggiunge il passo omonimo da cui si ha una splendida vista sulle alpi vallesane (Cervino compreso) e il Daubensee. Possibilità di usufruire della funivia. Dal passo si prosegue per un enorme piano (exglaciale) fino al laghetto di Lammerensee con vista sui ghiacciai circostanti.

Prenotazione obbligatoria del bus entro il 15 luglio.

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1.100 - Tempo percorrenza: 7 h 30 min
Info: Franco Ramoni 0323 587335; Renato Contini 334 3104599



20 agosto - Ferrata delle Guide al Monte Moro

Obbligatoria idonea attrezzatura da ferrata omologata.

Tempo di percorrenza da attacco ferrata: 1 h

Difficoltà: PD - Dislivello: m 200 - Tempo salita: 1 h

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

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



3 settembre - Traversata da Fobello (m 870/1084) in Val Sesia a Bannio (m 669) in Valle Anzasca passando dal Colle di Baranca (m 1818).

Itinerario sulla vecchia mulattiera che conduce al lago ed al Colle di Baranca collegandosi con gli abitati di Bannio ed Anzino. Dislivello salita: m 750/950 in funzione del punto di arrivo del bus; discesa: m 1150.

Prenotazione obbligatoria del bus entro il 10 agosto.

Difficoltà: EE - Tempo percorrenza: 7 h

Partenza alle ore 6.30 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Renato Contini 334 3104599; Carla Nisoli 348 7360868



10 settembre - Cima dell'Alta Luce (m 3185) in Val d'Aosta da Gressoney.

La cima dell' Alta Luce si trova al cospetto della sfilata di "4000" che costellano il confine italo-svizzero, tra il Castore e il massiccio del Rosa, e ne rappresentano un punto privilegiato di osservazione.

Dislivello m 850 prendendo l'ovovia, diversamente m 1350.

Tempo di percorrenza: 4 h / 7 h

Prenotazione obbligatoria del bus entro agosto.

Difficoltà: EE

Info: M. Canetta 0323 571670; R. Contini 340 3700741



14/17 settembre - Gruppo della Maiella con il CAI Frascati

Giovedì 14 settembre:

Anello del Vallone dell'Orfento da Caramanico.

Arrivo a Caramanico ore 12.00

Difficoltà: E - Dislivello m 650 - Tempo percorrenza: h 4

Pernottamento a Caramanico (Alberghi)

- Venerdì 15 Settembre:

Giro degli Eremi: Caramanico - Decontra - Eremo di San Bartolomeo - Eremo di Santo Spirito - Maielletta (m 1664).

Difficoltà: EE - Dislivello m 1300 - Tempo percorrenza: h 7;

Pernottamento a Maielletta (alberghi)

- Sabato 16 Settembre:

In cima alla Maiella. Maielletta - Anfiteatro delle Murelle - Monte Focalone (m 2676), ritorno per la stessa via.

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1100 - Tempo percorrenza: h 7.

Pernottamento a Caramanico (alberghi)

- Domenica 17 Settembre:

Panorami della Maiella dal Massiccio del Monte Morrone. Passo San Leonardo (m 1307) - Monte Mileto (m 1887) e ritorno.



Difficoltà: E – Dislivello: m 754 – Tempo di percorrenza: h 4.
Partenza da Caramanico per il rientro a Verbania alle ore 14.
Prenotazione obbligatoria entro mercoledì 5 luglio.
Info: F. Rossi 0323 556282



24 settembre - Mottarone: Gignese - Monte Falò - Mottarone in MTB

Salita molto spesso non ciclabile, ma una discesa su “single-trek” divertente ed a tratti tecnico - solo per MTB.

Lunghezza: 18 km - Ciclabilità: 70%

Obbligatorie: casco, occhiali e kit riparazione, inclusa camera d'aria di riserva. E' richiesto dare la propria adesione entro il venerdì precedente la gita. Difficoltà: BC/BC - Dislivello: m 900 - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Avio Braconi 335 8475862; Mauro Fattibene 0323 572765



1 ottobre - Pécian o Pizzo Pettine (m 2662), o ai Laghi di Chiéra (m 2361) in Val Leventina - Canton Ticino (CH) con il CAS di Bellinzona e Valli.

«Colore di cenere, intorno, le lische, i licheni, le rupi: tu acqua, rotonda nel mezzo, colore d'acciaio brunito. Tu piana nel mezzo dell'irte macerie; tu gelida immobile, come di marmo» Francesco Chiesa, 1918. Dalla sua vetta si gode uno dei panorami più interessanti del Ticino.

Dislivello: gita a) Pécian m 820 - gita b) Laghi Chiéra m 515
Tempo di percorrenza: Pécian circa 2 h 45 m - Laghi Chiéra circa 2 h - L'escursione è limitata a 39 posti.

Difficoltà: E/EE Partenza da Verbania in bus (da definire).

Successivo ritrovo a Carì (sopra Faido) alle ore 8.

Info: F. Rossi 0323 556282; Responsabili gite: al Pécian: Reto Nai; ai Laghi Chiéra: Clara Petazzi



8/15 ottobre - A SW del Portogallo: Parco Naturale dell'Alentejo e Costa Vicentina.

Trekking sulle scogliere dell'Atlantico, da Vila Nova de Milfontes fino a Cabo de Sao Vicente, punta estrema a Sud del Continente Europeo, ove finisce la terra e inizia l'Oceano.

Info: F. Rossi 0323 556282

8 ottobre: Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e Festa della Croce AVIS



15 ottobre - Via ferrata "dei Picasass" al monte Camoscio sopra Baveno

Ferrata di recente inaugurazione con solo qualche tratto impegnativo e ponte tibetano al termine della via (facoltativo). Magnifico panorama sulle isole Borromee.

Obbligatoria idonea attrezzatura omologata.

Difficoltà: PD - Dislivello: m 400 - Tempo percorrenza: 3 h

Partenza alle ore 8.00 da Campeggio Tranquilla di Baveno

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



22 ottobre - Giro dei paesi della Valle Intrasca - Incontro tra le genti - 16^a edizione.

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

Difficoltà: E - Dislivello: m 800 - Tempo percorrenza: 8 h

Partenza alle ore 7.30 da Cambiasca

Info: L. Marone 340 3700741; M. Bosotti 347 9131261

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 escursioni 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 escursioni 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 escursioni in BICICLETTA è obbligatorio il casco e il kit d'emergenza.
- La partecipazione alle escursioni è riservata ai Soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento. Ciò nonostante i Soci che non hanno rinnovato la tessera sociale entro il 31/03/2017 ed i Non Soci che intendessero partecipare, devono obbligatoriamente recarsi presso la Sede Sezionale entro il mercoledì precedente la data dell'escursione per attivare la Polizza infortuni in attività sociale e la Polizza soccorso alpino in attività sociale per dar corso alle relative coperture assicurative.

I Soci minorenni possono partecipare alle escursioni solo se accompagnati da un adulto.

Sono requisiti indispensabili: adeguato allenamento, preparazione ed equipaggiamento.

- Le date e gli itinerari di tutte le escursioni 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.)



Passo della Bottiglia visto dall'alpe Schena della Piana

alberti
LIBRERIA CARTOLERIA

Libreria

con ampia sezione di storia locale
guide escursionistiche
cartine topografiche

Cartoleria

cancelleria, articoli regalo
borse lavoro, giochi



Corso Garibaldi, 74 (angolo piazza San Vittore) - 28921 Verbania Intra
info@albertibraio.it - www.albertibraio.it
like us on Facebook  Libreria Alberti Verbania

CARROZZERIA MARINONI



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

AALMATOUR S.R.L.

AUTOSERVIZI - NOLEGGIO
AUTOBUS - AUTOVETTURE

28923 Verbania Possaccio (VB)

Via Alla Cartiera, 52

Tel. 0323.572600 - Fax 0323.552984

info@almatour.it - www.almatour.it

Cod. Fisc./Part. I.V.A. 01216610039

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

DR MICHELE SONZOGNI

FISIOTERAPISTA OMT
FISIOTERAPIA - TERAPIA MANUALE
RIABILITAZIONE SPORTIVA
MASSOTERAPIA - TECARTERAPIA
ONDE D'URTO



Tel. 349. 5179054

Piazza Giovanni XXIII n. 5/6,
Verbania - Pallanza

Prossima apertura: Viale San Giuseppe n. 34, **Verbania Intra**



Matera: il CAI Verbano verso le chiese rupestri



UNISCITI
A NOI

AIUTIAMOLI!



Centro Aiuti[®]
per l'Etiopia
onlus

Adozione a distanza
Adozione internazionale
Cooperazione internazionale

www.centroaiutietiopia.it
0323 497320 - info@centroaiutietiopia.it



Aiguille du midi vista da Cabane du Brévent



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

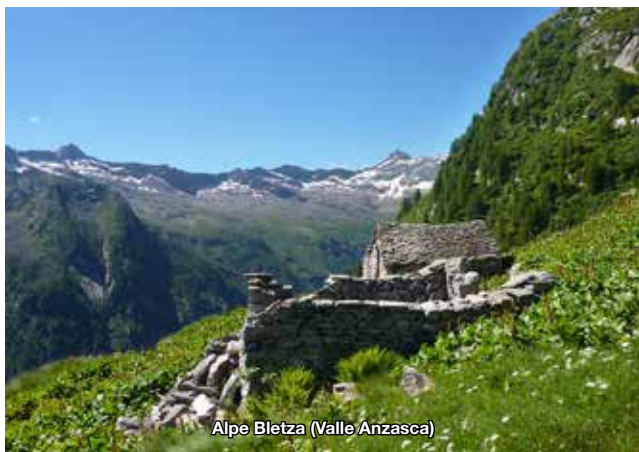
www.jollysport.com

**GE
TE** **OR**

studio associato

PROGETTAZIONE SICUREZZA CANTIERI
RILIEVI TOPOGRAFICI PRATICHE CATASTALI

VERBANIA CORSO BENEDETTO CAIROLI, 46
TEL/FAX +39 0323 403217 +39 0323 581411



Alpe Bletza (Valle Anzasca)



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 Verbania
sconti sui servizi
e offerte periodiche altamente vantaggiose,
contattando direttamente i nostri uffici.

**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**

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

E' articolato su 7 uscite pratiche (dal 19 febbraio al 23 aprile) e 8 lezioni teoriche (aperte a tutti) alle ore 21 nelle diverse sezioni (dal 10 febbraio al 21 aprile) - età minima per partecipare: 18 anni compiuti - chiusura iscrizioni: 10 febbraio 2017 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti (n. 16).



CORSO DI ARRAMPICATA (AL1) - Corso base rivolto a coloro che desiderano apprendere le nozioni fondamentali per praticare in autonomia l'arrampicata sportiva su itinerari appositamente attrezzati.

E' articolato su 5 uscite pratiche (dal 9 settembre al 15 ottobre) e 7 teoriche (dall'1 al 12 ottobre).

Età minima: 16 anni; chiusura iscrizioni: 14 luglio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti (n. 16).



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



Maratona della Valle Intrasca

- **Venerdì 2 giugno** presso il “Centro Eventi Il Maggiore” quarta Festa della Montagna al Lago e consegna del premio “la pica da legn”
- **Sabato 3 maggio: 8^** “sgambettata dei ragazzi in gamba”
- **Domenica 4 giugno: 43^** Maratona della Valle Intrasca e **11^** edizione della Maratonina

La Maratona, giunta alla sua 43° edizione, parte e arriva ad Intra con il percorso: Verbania Intra, Cambiasca, Ramello, Caprezzo, Intragna, Pian Cavallone, Pizzo Pernice, Miazzina, Cambiasca, Verbania Intra.

La Maratonina, alle sua 11° edizione, fa il percorso: Verbania Intra, Cambiasca, Monscenu, Cossogno, 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.

Al venerdì, serata conclusiva de “**la Pica da Legn**”, concorso dedicato a filmati aventi ad oggetto la montagna: 1) l’alpinismo e lo scialpinismo, 2) vita in montagna, 3) escursionismo e natura: vita, colori e poesia.

Durante i tre giorni della 4a edizione della Festa della Montagna ... al lago, ci saranno, come sempre, momenti di convivialità, di ascolto di buona musica, di allegria...

Appuntamenti con la tradizione

Maggio: Cossogno
Km verticale

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

9 Dicembre:
serata degli auguri





“Cura dei nostri sentieri”

Attenzione ai rifiuti.

Non lasciare tracce - visibili o nascoste - del proprio passaggio. Riporre sempre nello zaino ogni rifiuto. Molte sostanze, pur essendo biodegradabili, non si volatilizzano nello spazio di poche ore, ma restano sul posto. Infatti, i tempi medi di degradazione naturale dei rifiuti nel terreno sono:

- Una gomma da masticare (5 anni)
 - Una lattina d'alluminio per bibite (10 -100 anni)
 - Un contenitore di polistirolo (oltre 1000 anni)
 - Schede telefoniche, ricariche e simili (oltre 100 anni)
 - Un mozzicone di sigaretta (1-2 anni)
 - Il torsolo di una mela (3 mesi)
 - Fiammiferi o cerini (6 mesi)
 - Giornali e riviste (6 mesi, più di 10 anni)
 - Una bottiglia di vetro (circa 400 anni)
 - Una bottiglia o un sacchetto di plastica (100-1000 anni)
 - Piatti e posate di plastica (100-1000 anni)
 - Un pannolino usa e getta (circa 400 anni)
 - Indumento di lana o cotone (1 anno)
 - Fazzoletti e tovaglioli di carta (3 mesi)
 - Un cartone di latte o succo (1 anno)
 - Una scatola di cartone (2 mesi)
 - Tessuti sintetici (500 anni)
 - Una buccia di banana (2 anni)
- (fonte: www.legambienteonline.it)

Raccogliere anche i rifiuti abbandonati da altri,
l'ambiente ci guadagna!!





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

**CAI Verbano: dedicazione del Rifugio al Pian Cavallone
al Dott. Roberto Clemente – 25 settembre 2016**

Lo scritto di oggi accompagna un momento particolare di questa nostra annata di gite, escursioni e trekking con il CAI VERBANO; già da giugno Franco Rossi ci ricordava, calendario in mano, che il 25 settembre ci sarebbe stata la dedicazione del RIFUGIO al PIAN-CAVALLONE al dott. CLEMENTE, presidente della sezione per ben 36 anni. Così oggi eccoci qui, in tanti, tantissimi, saliti al Rifugio attraverso diversi sentieri, chi da Intragna, chi da Caprezzo, chi da Miazzina, chi da Pala! Il mio arrivare al rifugio è accompagnato da Piera, saliamo adagio, per osservare il panorama splendido delle montagne intorno, dei pizzi e delle valli, del lago e dei paesi e per ammirare le Cappellette da lei rimesse a nuovo:

...” Qui i fiori sono rosa e colorati perché il resto è così grigio... qui sono pochi perché la statua della Madonna è già bella di per sé...” Piera racconta di fiori, ma davanti ad ogni cappella un segno della croce ed una preghiera muta, con il pensiero.

Ecco l'andar per montagne è anche questo: passo leggero, preghiere veloci, pensieri improvvisi a ricordo di qualcosa, di qualcuno... Il sentiero è dolce, siamo veramente in tanti (ca. 350), colori vivaci di zaini e maglie.

Ogni tanto qualcuno, strada facendo, “degusta” e beve un sorso di vino, tanto ormai la cresta è vicina, il rifugio anche...

Arrivo in uno spiazzo, due splendidi alberi riparano ciò che rimane di un caseggiato o di una dimora “da ricchi”: l'Albergo, semidistrutto dalle cannonate della 2^a guerra. Ci accoglie con gioia Franco Ramoni, instancabile e sorridente: ...”Ecco, vedi ..” mi spiega .. “questo Albergo, ormai diroccato è nostro...” E con quel “nostro” dimostra tutto il suo attaccamento al Rifugio, alla Sezione...

La sua laboriosità e di molti altri volontari e soci, anche di anni addietro, hanno portato il Rifugio ad essere quello che oggi noi vediamo: una casa accogliente, di più, il ritrovo di persone vivaci e sorridenti, a volte stanche, ma con mille pensieri e mille passi in comune. Il tempo passa: è ora della Santa Messa, alla Cappelletta del Piancavallone, lì vicino, tutti intorno, in preghiera, in religioso



silenzio o quasi, il segno di pace, il coro ed i canti, il Segno della Croce... La Santa Messa celebrata da Don Egidio Borella è accompagnata da un gruppo di amici del bel canto: Madiana Zigliani, Vincenzo Minoia, Dante Sarasini, Federico Delconte, Giovanni Cardoletti, Gianni Sgarra e Dario Minoia alla chitarra. La Messa è finita... andate in pace...ma la festa continua!

Scendo al Rifugio, Franco Rossi, presidente del CAI Verbano, sui gradini, all'entrata sta già ricordando: la storia, i nomi dei presidenti della Sezione, i volontari, tanti... Belle parole, momenti indimenticabili. Poi il ricordo del dott. Clemente, per tanti anni Presidente della Sezione, presidente Emerito: uomo colto, legato alle montagne, alla sua montagna, al Piancavallone... Lo ricorda anche il Vicepresidente generale del CAI Antonio Montani, lo ricorda l'assessore di Verbania Giovanni Alba, ma soprattutto LO RICORDIAMO tutti noi, con il nostro essere lì, stretti, stretti, vicini uno all'altro, in un momento comunque di gioia!

Infine la scopertura della targa con il suono della tromba suonata da Riccardo Cerutti che intona "il Silenzio" (di Nini Rosso). La commozione è tanta e un po' tutti siamo pervasi da brividi di commozione. Prima della scopertura della targa il presidente legge le seguenti parole: "La dedicazione del rifugio del Piancavallone al dottor Roberto Clemente, non vuole mitizzare nessuno. Si vorrebbe solo, con questa iniziativa, ricordarlo, nel modo più semplice, quello in cui Lui forse avrebbe voluto farsi ricordare. Vorremmo che questa targa potesse esprimere un attestato di stima e di degno ricordo per un Presidente in cui esempio additiamo in modo particolare ai giovani. Noi del CAI Verbano, infine, convinti che quanto è stato realizzato quassù, prima, durante e dopo, è il frutto dell'amore per un ideale, dell'unione e dell'amicizia, saremmo orgogliosi se dalla dedicazione del rifugio a Roberto si diffondesse oggi un messaggio per un po' di amicizia da portare con noi e di unione serena per tutti.

Con questo desiderio e con tale auspicio rendiamo visibile la targa che da oggi il Rifugio al Piancavallone sarà dedicato a Roberto Clemente e lascerà duraturo ricordo di un Amico e di un Uomo.

Due bambini, Edoardo (detto Edo) e Luca, scoprono la targa. Il sacerdote don Egidio Borella, pronuncia l'omelia e impartisce la benedizione. Seguono applausi convinti e fragorosi.

Intanto è un andirivieni di gente, qualcuno passa, qualcun altro an-



cora arriva, mi saluta ...

Il CAI è una famiglia, il CAI Verbano è una famiglia "allargata".. io che sono salita fin quassù con la mia di famiglia, sono doppiamente felice. Rivedo con gioia ed affetto anche Carla e Tino: ci siamo proprio tutti!

La festa continua! Nel pomeriggio, musica: note melodiose, suoni dolci degli strumenti musicali, la splendida voce di Madiana, ... accompagnata da Roberto Olzer al pianoforte, da Roberto Rainelli al flauto e da Riccardo Cerutti alla tromba. Infine il Signore delle Cime ... In silenzio ascoltiamo, gli occhi lucidi, poi esplodiamo in fragorosi applausi !!! Grazie, grazie, grazie ...

Si ritorna a casa, ma non ancora sazia salgo al Pizzo Pernice con Marcello, Massimo, Lidia, Enrica, Carla e Diego. Lo spettacolo immenso e bellissimo delle montagne, il lago laggiù, boschi di faggi, poi di pini, il sole che si nasconde tra un tronco e l'altro...

Domani ognuno di noi ritornerà alla propria quotidianità, per qualcuno un fardello, per altri un po' meno, ma i dolci ricordi di giornate come queste aiutano... Ne sono certa.

Grazie a tutti

Maria Grazia



Il rifugio al Pian Cavallone dedicato a Roberto Clemente



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



Richiesta di soccorso bitte un hilfe – distress call

COSA DIRE A CHI RISPONDE AL TELEFONO ?

Prima di tutto tenere la calma e rispondere all'operatore del 118 fornendo le seguenti indicazioni:

- il numero telefonico dal quale si chiama le proprie generalità in modo preciso sufficienti indicazioni per rilevare la zona dove è accaduto l'evento.
- Quindi le indicazioni di cosa è successo : se l'infortunato ha subito traumi da caduta e se si, di quanti metri o se la persona ha avuto un malore. se chi è con l'infortunato è raggiungibile in qualche modo attraverso radio o telefono.
- Le indicazioni di luogo: -indicazioni riferite al terreno dove si trova il paziente (se prato, bosco fitto, canale, gola, cresta, ecc.) -indicazioni certe riguardo alla zona se libera da cavi, fili a sbalzo o teleferiche.
- Indicazioni relative alla distanza del paziente dalla prima strada percorribile con mezzi rotabili.
- Indicazioni riferite allo stato del tempo sul posto dove si trova il paziente.

N.B.- è possibile che l'operatore del 118 chieda al chiamante di non muoversi da dove sta comunicando. Un'interruzione del contatto può determinare un ritardo nei soccorsi.



Trekking in Liguria con il CAI Frascati



I sette campanili: Tasso secolare a Cavandone

Il sito del CAI sez. Verbano-Intra è attivo dal 2008.
Da allora ha ricevuto n. 1.498.472 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 - 31.12.2014	260.345	713	8.838.530
01.01 - 31.12.2015	279.358	765	770.256
01.01 - 30.11.2016	257.851	770	746.680



Rifugio al PIAN CAVALLONE

**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

**Casella di posta Rifugio CAI Verbano al Pian Cavallone:
rifugio@caiverbano.it**

