



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione Verbano-Intra



**Calendario attività**  
**2019**



## **Per Info:**

*in Sede (negli orari di apertura mercoledì e venerdì dalle 21,15 alle 23) tel. 0323 405494 - contatti: [info@caiverbano.it](mailto:info@caiverbano.it)  
[www.caiverbano.it](http://www.caiverbano.it)*

**Rossi Franco:** Presidente - escursionismo  
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:** Sentieri, Sito Internet, Area Informatica e Grafica  
tel. 328 5433718

**Nicolini Giuseppe:** Fotografia  
tel. 335 2435263

**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 in vicolo del Moretto 7 e Piazza San Vittore.*



## Indice delle attività Sezionali

Tesseramento .....	pag. 5
Sede .....	“ 6
Programma attività Culturali .....	“ 7
Spiegazione Simboli delle gite .....	“ 10
Regolamento escursioni sezionali .....	“ 11
Classificazione delle difficoltà .....	“ 12
Alpinismo Giovanile .....	“ 14
Descrizione gite .....	“ 15
Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo “Moriggia-Combi e Lanza” .....	“ 31
Maratona della Valle Intrasca .....	“ 33
Appuntamenti con la tradizione .....	“ 33

## Calendario sintetico delle attività in montagna suddiviso per tipologia:

**Alpinismo giovanile:** - Attività in comune delle Sezioni

Verbano Intra e Pallanza ..... pag.14

01/03 - presentazione programma escursionistico in sede CAI Verbano Intra

Marzo - Montorfano da Mergozzo, vecchia cava, giochi di corda.

Aprile - Visita alle miniere d'oro della Val Toppa

Maggio - Passo Monscera e i suoi laghi.

Maggio - Alpe Veglia e dintorni.

Giugno - Alta Val Formazza, Città di Busto / Laghi del Boden. (da definire)

Luglio - Sentiero naturalistico Macugnaga

Luglio - Colloro Capraga, sul set della “Terra Buona”.

Settembre - Escursioni di 2 gg da definire.

P.S. le date e il programma delle gite verranno precisate successivamente.

### Escursionismo:

27 /01 - Sui sentieri dell'entroterra verbanese I sette Campanili ..... “ 15

10/03 - Salecchio Superiore preceduta da serata ..... “ 16

20-24/03 - con il CAI di FRASCATI al Parco del Circeo ..... “ 17

28/04 - Giro ad anello negli alpeggi della Valle Antrona  
con il CAI di Piedimulera ..... “ 19

5 /05 - Miazzina Motta d'Aurelio Rugno Miazzina preceduta da serata ..... “ 19

19/05 - da Cappella Fina al Rifugio Piancavallone ..... “ 20

26/05 - Val Cannobina: Crealla-Barro-Ortighedo-Vadà-  
rifugio Pian Vada-Archia-Rode' ..... “ 20

8/06 - sulla via della Segale con il CAI di Villadossola ..... “ 21

9-16/06 - Settimana Nazionale dell'Escursionismo ..... “ 21

14/07 - Bivacco V. Belloni ..... “ 22



20-21/07 - Camminaltalia 2019 - Due giorni sui percorsi piemontesi del Sentiero Italia .....	“ 22
27-28/07 - Trekking: Prealpi Orobie .....	“ 22
4/08 - Al Sempione: da Engiloch a Sirwolte see .....	“ 23
24-25/08 - Traversata in Val d'Aosta .....	“ 23
01/09 - Alagna Rifugio Barba Ferrero - giro ad anello .....	“ 23
08/09- I sentieri del Parco Valgrande: Pian di Boit dall'Alpe Prà .....	“ 24
14-15/09 - In Liguria .....	“ 24
22/09 - Valsesia: Alpeggi sopra Rima .....	“ 25
28/09- 05/10 - Trekking a Minorca .....	“ 25
04//10 - Visita guidata alle Cave del Duomo di Milano a Candoglia .....	“ 25
05/10 - Visita guidata al Duomo di Milano e Museo... ..	“ 25
20/10 - Giro dei Paesi della Valle Intrasca .....	“ 26
<b>Racchette da neve e/o sci alpinismo:</b>	
19/01 - Ciaspolata in notturna alla Spalavera .....	“ 15
26/01 - Giornata Sicurezza sulla neve .....	“ 15
10/02 - Alpe Devero, Val Misanco, Curt du Vel, Val Buscagna, Monte Cazzola .....	“ 16
03/03 - Staldhorn, dal Passo del Sempione con le ciaspole .....	“ 16
<b>Sci alpinismo:</b>	
17/03 - Da Simplon Dorf Wyssbodenhon .....	“ 17
13-14/04 - 2 giorni di scialpinismo in Val Poschiavo .....	“ 18
<b>Cicloescursionismo:</b>	
7/04 -Torino-Reggia di Venaria .....	“ 18
05/05 - Premia-Ponte Formazza lungo la Sbrinz Route .....	“ 19
<b>Mountain bike:</b>	
13/07 - Lungo il Sesia da Scopello ad Alagna e ritorno .....	“ 21
21/09 - Vergante Sass dal Pizz .....	“ 25
<b>Canyoning e speleologia:</b>	
10/11 - Visita alle grotte “Buco della volpe” a Cernobbio (CO) .....	“ 26
<b>Scuola Intersezionale di Scialpinismo (SA1) e Alpinismo (AR1) .....</b>	<b>“ 31</b>
<b>Maratona della Valle Intrasca .....</b>	<b>“ 33</b>
<b>Appuntamenti con la tradizione:</b>	
31/05 - Pica da Legn .....	“ 20
1/06 - Festa della Montagna al Lago .....	“ 20
02/06 - 45° Maratona della Valle Intrasca .....	“ 20
30/06 - Festa della Croce al Monte Zeda .....	“ 21
13/10 - Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e cerimonia Avis .....	“ 26/33
Verbania alla Croce del Monte Todano .....	“ 26/33
Dicembre - Festa degli auguri e concerto di Natale .....	“ 33
<b>Rifugio .....</b>	<b>“ 40</b>



## Tesseramento 2019

**Dal novembre 2018 sono aperte le iscrizioni per l'anno 2019**

Socio ordinario oltre 25 anni . . . . .	€ 45,00
Soci Ordinari dai 18 ai 25 anni . . . . .	€ 24,00
Socio familiare . . . . .	€ 24,00
Socio giovane (*) . . . . .	€ 18,00
Socio giovane 2° e oltre in presenza di ordinario .	€ 11,00
(*) a richiesta, la Rivista gratuita se non familiari	
Socio vitalizio . . . . .	€ 21,00
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 La Segreteria sarà inoltre aperta, per il tesseramento, nei sabati: 12-19-26 gennaio 2019, 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 (consultare anche il nostro sito alla voce Segreteria e Tesseramento)

Per tutti i dettagli sulle coperture assicurative leggere alla sezione Assicurazioni del sito del CAI centrale.



Devero - Passo e lago Pojala



## **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

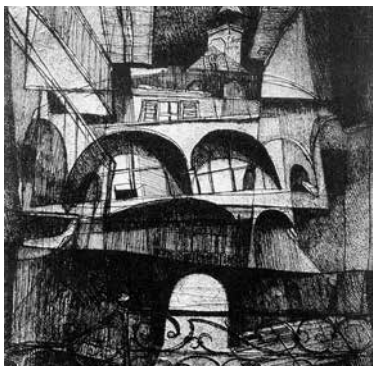
(ad eccezione del mese di agosto e in caso di festività)

Tel. e fax.: 0323 405494

Contatti: [info@caiverbano.it](mailto:info@caiverbano.it) - [www.caiverbano.it](http://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

(di norma al venerdì in sede alle ore 21)

**18 gennaio** - "Settembre 1943: le SS occupano la città di Verbania" relatore L. Parachini.

**1 febbraio** - Serata di presentazione del calendario delle attività sezionali 2019. 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. "Le grotte di Pojala" conversazione e immagini a cura del gruppo grotte del CAI Novara. Seguirà la proiezioni di immagini, realizzate dai soci durante le gite sezionali 2018.

**8 febbraio** - "La frequentazione delle montagne innevate" relatore P.A. Ferrari.

**15 febbraio** - "Sfida, ricerca o semplice divertimento?" Due ragazzi raccontano il loro scialpinismo relatori T. Bagnati e L. Locarni.

**22 febbraio** - Il CAI protagonista della prima spedizione scientifica in Antartide (1968-1969). Le cinque spedizioni scientifiche al polo sud con il CNR (1989-1997), di Vittorio Libera relatore Vittorio Libera.

**8 marzo** - "Walsler: piccolo popolo delle alte montagne" Il racconto per parole ed immagini, dell'avventura di civiltà di un popolo che, nel basso Medio Evo, piegò le asprezze della Alpi somme alla sopravvivenza in quota di semplici comunità rurali. Un modello esemplare di lavoro in equilibrio con l'ambiente. Relatore P. Crosa Lenz.

**15 marzo** - "Mi hai sepolto, ma sono un seme" Progetto CAI Ripartire dai sentieri della conca di Amatrice, percorrendo vie di dolore e speranza. Relatore Liborio Rinaldi.

**5 aprile** - I nostri cammini di Santiago raccontati da Marcella Zorzit, Carlo Cerutti, Lino Baldo, Giancarlo Pinotti. Relatrice Marcella Zorzit.

**12 aprile** - Le vipere e gli altri serpenti del VCO Relatore Luca Caviglioli.

**3 maggio** - Messaggi sulla pietra. Le incisioni rupestri del Parco Nazionale Val Grande relatore Fabio Copiatti con uscita il giorno 5 maggio a Miazzina Motta d'Aurelio Rugno-Miazzina.

**10 maggio** - Un mondo a due velocità "time lapse" relatore Giuseppe Nicolini.

**2, 16 e 23 maggio** - Corso di fotografia a cura della Commissione Fotografica CAI Verbano - per soci CAI - con uscite di sperimentazione e possibilità di affiancare fotografi esperti della Maratona Valle Intrasca - relatore Zanfardino Antonio.

**30 agosto** - Che cosa sono i funghi, a che cosa servono e perché vanno rispettati a cura del Gruppo di Verbania dell'Associazione Micologica Bresadola.

**6 settembre** - "Oltre la luna l'infinito" relatore Giuseppe Nicolini con uscita di osservazione da decidersi nella stessa serata.

**27 settembre** - "Montagne fiori ed aquile ... anche in fondo al mare!" relatore Fabio Fabiani.



- 4 ottobre** - Visita guidata alle Cave del Duomo di Milano a Candoglia.  
**5 ottobre** - Visita guidata al Duomo di Milano e Museo e successiva “camminata” sui Navigli.  
**18 ottobre** - Il sentiero delle pietre incise nel bosco del Monte Cimolo oratore Guido Canetta.  
**8 novembre** - Serata di speleologia con il Gruppo Grotte del CAI Novara ed illustrazione dell'uscita di domenica 10 novembre.

## “CAFFE’ IN VETTA”

*Tre serate in compagnia di autori di libri  
di montagna e non solo*

**Mercoledì 6 febbraio:** “In Mountain bike nel Cusio” e “In mountain bike nel Verbano”- oratore **Amedeo Liguori**

20 itinerari attorno al lago d’Orta e 30 itinerari tra il Lago Maggiore, le valli e i monti del Verbano percorsi e illustrati dall’autore

**Mercoledì 15 maggio:** “Ossola quota 3000”- tutti i 75 tremila - oratori **Erminio Ferrari e Alberto Paleari**.

Dopo aver passato la vita a camminare e ad arrampicare in Ossola, salendone quasi tutte le sue montagne, per scrivere questo libro Erminio Ferrari e Alberto Paleari hanno dedicato le estati del 2017 e del 2018 ai tremila che non avevano ancora salito e a ripeterne molti di quelli che già conoscevano, ma che i mutamenti climatici avevano stravolto, soprattutto negli ultimi anni.

**Venerdì 15 novembre:** “Antonio Mozzanino - Un solo giorno a primavera” oratore **Mario Borgnis**

Libro dello scrittore vigezzino Mario Borgnis che spiega: “cimentandomi in questo lavoro ho messo cuore e anima per far sì che Antonio possa essere conosciuto e annoverato come un martire di casa nostra immolatosi per la libertà”.







## Concorso "La Pica da Legn"

**31 maggio 2019:** assegnazione del premio "la Pica da Legn" concorso dedicato a filmati aventi ad oggetto la montagna:

- 1) alpinismo... e non solo
- 2) vita in montagna: cultura e tradizioni
- 3) natura e ambiente montano: attività, colori, poesia, cura, tutela e valorizzazione

Durante i tre giorni della 6<sup>a</sup> edizione della Festa della Montagna al Lago, ci saranno, come sempre, momenti di convivialità, di ascolto di buona musica, di allegria...



Engadina - Lago Lunghin



Ciaspole Canza - Miryam - Vannino



## Spiegazioni simboli delle escursioni



ALPINISMO GIOVANILE



ALPINISMO



ESCURSIONISMO



RACCHETTE DA NEVE



SCIALPINISMO



CICLO-ESCURSIONISMO E MTB



FERRATE





## 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 non oltre il 31 marzo 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 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.

#### **CLUB ALPINO ITALIANO - COMMISSIONE CENTRALE ESCURSIONISMO CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLE DIFFICOLTÀ (Art. 6)**

**T Turistico:** Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

**E Escursionistico:** Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scale, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

**EE Escursionisti Esperti:** Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche, percorsi attrezzati. Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

**EEA Escursionisti esperti con attrezzatura:** Vie ferrate per i quali è obbligatorio l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

**EEA - F (ferrata Facile):** Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

**EEA - PD (ferrata Poco Difficile):** Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche.

**EEA - D (ferrata Difficile):** Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.



**EAI = ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO** Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di 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 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.

**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

**SCALA LABANDE:** Questa scala ha due indici: uno calcolato sulla scala globale alpinistica che dà una valutazione d'insieme dell'itinerario, l'altra fornisce una valutazione della massima difficoltà incontrata in discesa. **Scala globale:** la valutazione globale in sci è una stima del livello generale delle difficoltà incontrate e della loro continuità; in generale tiene in conto del dislivello e della durata di un itinerario. La scala ricalca quella globale alpinistica:

**F:** Facile - **PD:** Poco difficile - **AD:** Abbastanza difficile - **D:** Difficile - **TD:** Molto difficile - **ED:** Estremamente difficile - **ABO:** Abominevolmente difficile - Sono introducibili le sfumature + (più) o - (meno). **Scala sciistica:** Questa valutazione definisce la difficoltà del passaggio

più delicato in discesa con gli sci. La scala è essenzialmente legata alla pendenza ma tiene anche in conto dell'esposizione dell'itinerario. I diversi gradi sono: **S1:** Itinerario facile che non necessita di una tecnica particolare per essere percorso in sicurezza. **S2:** Pendii abbastanza vasti, anche moderatamente ripidi (25°), oppure itinerari vallivi. **S3:** Inclinazione del pendio fino a 35° (le piste nere delle stazioni sciistiche, con neve dura). Sono percorribili con tutti i tipi di neve senza particolari difficoltà tecniche. **S4:** Inclinazione del pendio fino a 45° se l'esposizione non è molto forte, a partire da 30° e fino a 40° se l'esposizione è forte o il passaggio è stretto. E' indispensabile avere una ottima tecnica sciistica. **S5:** Inclinazione del pendio da 45 a 50° ed anche più se l'esposizione è debole; a partire da 40° se l'esposizione è forte. E' necessaria una tecnica perfetta. **S6:** Al di sopra dei 50° se l'esposizione è forte, che è il caso più sovente. Altrimenti a partire da 55° per corti passaggi poco esposti. **S7:** Passaggi a 60° o più, salti di roccia su terreno ripidissimo o esposto.



## Alpinismo Giovanile

Attività in comune  
delle Sezioni Verbano-Intra e Pallanza

**1 marzo:** Presentazione programma escursionistico in sede CAI Verbano Intra

**Marzo:** Montorfano da Mergozzo, vecchia cava, giochi di corda.

**Aprile:** Visita alle miniere d'oro della Val Toppa

**Maggio:** Passo Monscera e i suoi laghi.

**Maggio:** Alpe Veglia e dintorni.

**Giugno:** Alta Val Formazza, Città di Busto / Laghi del Boden (da definire)

**Luglio:** Sentiero naturalistico Macugnaga

**Luglio:** Colloredo Capraga, sul set della "Terra Buona".

**Settembre:** Escursione di due giorni Programma da definire.

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.

Per informazioni:

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





## Descrizione escursioni



### **19 gennaio - Ciaspolata in notturna alla Spalavera - con spaghattata finale a Pian di Sole (da prenotare)**

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

Partenza alle ore 18.00 da Verbania Intra, Corso Cairoli  
P.le Supermercato Penny (davanti ex Collegio San Luigi)  
Info: F. Rossi 333 6189973; A. Braconi 335 8475862

---



### **26 gennaio - Giornata Sicurezza sulla neve organizzata dalla sezione CAI VERBANO**

Info: AE - EAI Marcello Totolo 328 5433718

---



### **27 gennaio - Sui sentieri dell'entroterra verbanese: - Io vivo qui - I sette campanili - Gita a tema Est Monte Rosa "Vivi il sentiero" - Suna-Cavandone-Bieno-Rovegro-Inoca-Cossogno-Unchio-Trobaso-Suna**

*E' la tradizionale uscita che percorre vecchie mulattiere di collegamento da Verbania con i paesi dell'entroterra e, dalla Cappella della Madonna di Santino a Unchio, il sentiero "I sette Campanili", rientrando 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 al Circolo di Cossogno per il pranzo (da prenotare).*

Lunghezza: Km 17,50

Difficoltà: E - Dislivello: m 350 - Tempo di percorrenza: 6h

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

Info: F. Rossi 333 6189973 - C. Nisoli 348 7360868

---



**10 febbraio - Escursionismo con ciaspole e scialpinismo Alpe Devero, Val Misanco, Curt du Vel, Val Buscagna, Monte Cazzola**

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda

Lunghezza percorso a/r Km 10

Difficoltà: EAI-WT3 - 1.3/E1 - Dislivello: m 700 - Tempo di salita: 3h

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

Info M. Totolo 328 5433718; F. Rossi 333 6189973;

M. Canetta 348 2610699

---



**3 marzo - Staldhorn (m 2465), dal Passo del Sempione e Hopsche con le ciaspole.**

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda.

Lunghezza percorso km 7.

Difficoltà: EAI-WT2 - Dislivello: m 500

Tempo salita: 2 h 30 min

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

Info: Marcello Totolo 328 5433718;

Franco Rossi 333 6189973

---



**10 marzo - Escursione a Salecchio Superiore**

*“Un vero nido d’aquila raggiungibile solo a fatica”, così lo definì Renzo Mortarotti, autore di un importante studio sui Walser della Val d’Osso-la, che di Salecchio conobbe l’anima e la storia. La facile escursione permette di visitare i nuclei rurali di Salecchio, abbandonato come insediamento stabile alla fine degli anni ’60 del Novecento ed oggi simbolo di quei “walser del silenzio” che hanno concluso il loro ciclo storico. Si visiteranno: i resti della vecchia mulattiera, la chiesa, la scuola, le case e i fienili di legno, la segheria, i nuclei rurali sparsi. Un tuffo nel passato più profondo della storia delle Alpi.*

Difficoltà: E - Dislivello: m 720 - Tempo percorrenza: 5 h

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

Info: F. Rossi 333 6189973





**17 marzo - Sci alpinistica da Simplon Dorf**

**Wyssbodehorn: Versante SE, da Rossbode**

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda.

Difficoltà: PD/S2 - Dislivello: m 1.040

Tempo salita: 3 h 30 min

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

Info: Marco Canetta 348 2610699;

Massimo Pellegrini 347 2247570



**20/24 marzo - Trekking Parchi di Roma e del Lazio  
con il CAI DI FRASCATI**

Mercoledì 20 Marzo arrivo a Roma o Frascati

Giovedì 21 Marzo Roma Percorso delle Basiliche

Difficoltà: T Durata: 6 h

Venerdì 22 Marzo I Parchi di Roma - Difficoltà: T - Durata: 4 h

Sabato 23 Marzo Parco regionale dei Monti Aurunci Traversata del Monte Circeo Difficoltà: E - Dislivello in salita: 1000 m

Dislivello in discesa: 1000 m - Durata: 7 ore A/R

Domenica 24 Marzo Parco Nazionale del Circeo

Traversata del Monte Circeo Difficoltà: EE

Dislivello in salita: 650 m - Dislivello in discesa: 650 m

Durata: 5 ore circa (traversata) - Rientro

Info: F. Rossi 333 6189973



Caporetto - trincee



**7 aprile - Ciclo escursione:**

### **Torino - Reggia di Venaria**

*Splendido percorso per chi vuole scoprire la città di Torino e i suoi dintorni, e ama farlo andando in bicicletta.*

*Un itinerario cicloturistico leggero e piacevole, dal centro di Torino alla Reggia di Venaria Reale, passando per lo stadio di calcio del Torino e per lo Juventus Stadium, per i parchi Ruffini e Pellerina, fino al parco La Mandria. E il 90% dell'itinerario è su pista ciclabile!*

*La Reggia di Venaria, in stile barocco, fa parte delle Residenze Savoie di Piemonte ed è stato dichiarato dall'Unesco patrimonio dell'umanità; restaurata nel 2007 si estende su una superficie di 80000 metri.*

Lunghezza percorso Km: 30

In autobus fino a Torino, noleggio bici & accompagnatore

Prenotazione obbligatoria entro metà marzo 2019

Difficoltà: TC

Info: Avio Braconi 335 8475862

Gianni Ferretto 347 2435263

---



**13/14 aprile - Sci alpinistica in Val Poschiavo (CH)**

### **con pernottamento in rifugio: Piz Ursera (3'032) per la Val Mera**

*Gita in una valle, la Val Poschiavo, poco conosciuta dagli scialpinisti ossolani.*

*Il primo giorno, raggiunta in auto la località Sfazù (1'622) e seguendo la strada che porta nella Val di Camp, si raggiunge il Rif. Saoseo (di proprietà CAS posto a q.ta 1'986) in circa un'ora. Il giorno successivo si prosegue in direzione NW percorrendo la Val Mera. Superato di seguito il gradino tra il Plan da Val Mera e Roan si giunge in prossimità della Cima Cardan (2'904 m, eventuale cima "di consolazione"). Seguendo la cresta di confine in direzione N si giunge alla croce di vetta con un breve tratto a piedi.*

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda

Difficoltà: 2.3/E1 - Dislivello: 1° giorno m 365;

2° giorno m 1045



Tempo percorrenza: 1° giorno h. 1; 2° giorno h. 4  
Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero  
Prenotazione obbligatoria entro inizio Marzo 2019  
Info: Marco Canetta 348 2610699  
Massimo Pellegrini 347 2247570

---



**28 aprile - Giro ad anello negli alpeggi della Valle Antrona: Viganella-Zonca-Barboniga-Valeggia-Alpe Gramzano-Alpe Faiù-Alpe Premontes-Alpe Pianzaccia-Alpe Ausenc-Viganella in collaborazione con il CAI di Piedimulera**

Difficoltà: E - Dislivello: 800 m

Tempo di percorrenza A/R: ca h. 6 con pausa pranzo al sacco

Partenza da Verbania Suna P.le Cimitero h.7,00

Partenza da Viganella: h. 8,00

Info: F. Rossi 333 6189973; P. Pavesi 346 2164054

---



**5 maggio - Ciclo escursione: Premia-Ponte Formazza lungo la Sbrinz Route**

Info: Avio Braconi 335 8475862 - M.Fattibene: 0323 572765

---



**5 maggio Escursionismo culturale: Miazzina Motta d'Aurelio Rugno Miazzina, lungo il quale si possono osservare incisioni poco conosciute e di tipologia varia: coppelle, cruciformi., antropomorfi, ma anche due "scivoli della fecondità".**

preceduta dalla serata culturale (3 maggio 2019).

info: C. Borgomainerio 335 492648

---



**19 maggio - In cammino nei Parchi: "Sentieri e sapori" escursione eno-gastronomica da Cappella Fina (1100 m) al Rifugio Pian Cavallone (1540 m) con la collaborazione della Pro Loco Miazzina**

Difficoltà: T

Partenza alle ore 9.30 da Cappella Fina

Info: [info@caiverbano.it](mailto:info@caiverbano.it);

F. Rossi 333 6189973; G. Ferretto 347 2435263

---



**26 maggio Val Cannobina: Crealla-Barro-Ortighe-do-Vadà-rifugio Pian Vadà-Archia-Rodè**

**In collaborazione con la Pro Valle Cannobina.**

Difficoltà E- Dislivello 1300 m ca - Tempo di percorrenza: 7 h

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Intra, P.le Flaim

Info: S. Dresti 335 1327666; Mauro Branca 366 1986381

---



**31 maggio/2 giugno - Festa della Montagna al Lago e Maratona della Valle Intrasca.**

- **31 maggio:** Cerimonia di consegna del Premio "La Pica da Legn", concorso dedicato a filmati aventi per oggetto la montagna.

- **1 giugno:** La Montagna in Piazza, 10<sup>a</sup> edizione de "La Festa dei bimbi sportivi - Sgambettata dei bambini in gamba", pomeriggio dedicato ai bambini con corsa per le vie del centro storico di Intra.

- **2 giugno:** 45<sup>a</sup> Maratona della Valle Intrasca, corsa non competitiva in montagna a squadre di due atleti tra il Lago Maggiore e il Rifugio CAI Pian Cavallone e 13<sup>a</sup> edizione della Maratonina.

Info: [www.maratonavalleintrasca.it](http://www.maratonavalleintrasca.it)

---



**8 giugno - Sulla Via della segale con il CAI di Villadossola**

*In un ambiente contadino del passato, tra terrazzamenti, torchi, forni e mulini. Attraverso le frazioni di Montescheno dove sono ancora presenti alcune lavorazioni e dove ogni anno, oltre al tradizionale "Autani dei set frei", si svolge la "Sagra della segale" attivando la filiera di questo cereale con la raccolta della segale, la macinatura nel mulino ancora funzionante e la cottura del pane nell'antico forno.*

*Il percorso è interamente su mulattiere privo di difficoltà oggettive.*

Difficoltà: E - Dislivello: m 340

Tempo percorrenza: 2 h 50 min

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero;  
successivo ritrovo a Cresti (Valle Antrona) ore 9.

Info: CAI Villadossola 0324 575245; F. Rossi 333 6189973

---



**9/16 giugno - SETTIMANA NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO con percorsi attorno ed all'interno del Parco Nazionale della Val Grande**

---



**30 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

---



**13 luglio - MTB: Lungo il Sesia da Scopello ad Alagna e ritorno**

Difficoltà BC/MC - distanza 20 + 20 Km

Partenza alle ore 7,30 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: A. Braconi 335 8475862; M. Fattibene: 0323 572765

---



### **14 luglio - Bivacco Valentino Belloni, insieme al CAI di Varzo**

*Situato a 2490 m sulla Loccia dei Camosci, alla base del crestone Est del Grand Fillar in zona isolata e selvaggia, è un balcone naturale sul ghiacciaio del Belvedere con vista mozzafiato sulla Est del Rosa. Panoramica escursione ad anello che attraversa parte dell'area naturalistica del Monte Rosa: Macugnaga Pecetto, Alpe Roffelstaffel, Alpe Fillàr, Bivacco Belloni, Alpe Fillàr, attraversamento morena del ghiacciaio, Belvedere, Alpe Burky, Pecetto.*

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1150

Lunghezza percorso: km 12 - Tempo percorrenza: ore 7

Richiesto buon allenamento, percorso a tratti ripido e pietroso, breve canalino roccioso finale.

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

Info: Marcello Totolo 328 5433718

Renato Contini 334 3104599

---



### **20/21 luglio Camminaitalia 2019 - Due giorni sui percorsi piemontesi del Sentiero Italia.**

Programma da definire.

Info: Marcello Totolo 328 5433718;

Franco Rossi 333 6189973

---



### **27/28 luglio - Prealpi Orobie**

1° giorno: da Fiumenero (alta Val Seriana) m 790 al Rifugio Baroni al Brunone m 2295

Difficoltà E - Tempo di percorrenza: h 5

2° giorno: dal Rifugio Baroni al Brunone al Rifugio Calvi e discesa

Difficoltà EE Tempo di percorrenza: h 5

info: M. Pellegrini 347 2247570; F. Ramoni 0323 587335

---



#### **4 agosto - Escursione al Sempione: da Engiloch a Sirwoltesee**

*Partenza da Engiloch, 1798 m. (prima del passo Sempione) con risalita verso i laghi Sirwolte 2437 m. con vista su una splendida cascatella (breve tratto con catena ben superabile). Dallo splendido lago grande si risale verso il passo Sirwolte 2621m. con vista sulla valle di Nantz; con breve risalita si sale al Galehorn 2797m. per volgere lo sguardo a 360° sulle splendide cime; si ridiscende verso il Passo e da qui verso il Bistinepass 2417 m., da dove inizia la discesa verso il vecchio Ospizio, tramite la mulattiera Stockalperweg; arrivo alle automobili.*

Difficoltà EE - Dislivello 1100 m ca; tempo di percorrenza 6h ca - Partenza ore 6,30 P.le cimitero di Suna con mezzi propri.  
Info: R. Contini 334 3104599 - Nisoli Carla 348 7360868

---



#### **24/25 agosto - TRAVERSATA in Val d'Aosta dalla Valle Savaranche alla Val di Rhemes**

1° giorno: da Pont 1979 m. al Rifugio Citta'di Chivasso 2604 m  
Difficoltà EE - tempo di percorrenza 3 h dislivello in salita 804m  
2° giorno: da Rifugio Città di Chivasso m 2604 al Col Rosset m 3023 e discesa sino a Thumel m 1910

Difficoltà EE - Tempo di percorrenza 6 h;  
Dislivello: in salita 519 m, in discesa 1113 m  
Prenotazione obbligatoria entro il 15 giugno  
Partenza da Verbania in bus

Info: Silvano Dresti 335 1327666; F. Rossi 333 6189973

---



#### **1 settembre - Escursione ad Alagna: Rifugio Barba Ferrero; giro ad anello**

Programma da definire

Info: Lucia M. 349 5187493; Avio B. 335 8475862

---



**8 settembre - I sentieri del Parco Val Grande: Pian di Boit passando dall'alpe Prà. Cicogna, Casa dell'Alpino all'Alpe Prà, Alpe Leciuiri, Pogallo, Pian di Boit, Pogallo, Cicogna. Gita a tema Est Monte Rosa "Vivi il Sentiero"**

Lunghezza percorso a/r km 19

Difficoltà: EE - Dislivello: m 970

Tempo percorrenza: 7 h 30 min

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

Info: F. Rossi 333 6189973; M. Canetta 348 2610699;

M. Totolo 328 5433718

---



**14/15 settembre - Liguria: doppia escursione al Parco del Beigua**

**Sabato 14:** arrivo in pullman presso la località Piampaludo e da qui al M. Beigua, poi sul crinale dello spartiacque tirrenico-padano fino al monte Rama e infine discesa al mare.

Dislivello +500 m, -1300 m, tempo previsto di cammino: 2 h in salita, 2h in piano, 4h in discesa, lunghezza 16 km.

Pernottamento e prima colazione in albergo e cena in ristorante.

**Domenica 15:** al passo del Faiallo in pullman e da qui al M. Reixia, discesa al passo della Gava, salita al M. Argentea e ritorno al Faiallo sul crinale chiudendo l'anello. Dislivello +500 m, tempo presunto 5.5 h (di cui 2 h di salita, 1h in discesa, il resto sul crinale), lunghezza: 12 km.

Prenotazione obbligatoria del pullman entro la prima metà di luglio.

L'escursione sarà effettuata con un minimo di 40 partecipanti. Posti disponibili al massimo 50. Pranzi al sacco.

Info: Maria Canetta 0323 571670

M.G. Lavarini 349 1727567

---





**21 settembre - MTB: Vergante Sass dal Pizz**

Difficoltà MC/MC - Lunghezza percorso: 25 Km

Partenza ore 8 P.le Cimitero Suna

Info: A. Braconi 335 8475862; M. Fattibene: 0323 572765

---



**22 settembre - Escursione: ALPEGGI SOPRA RIMA  
- VALSESIA**

Programma da definire

Info: Lucia M. 349 5187493; Gianni F. 347 2435263

---



**Dal 28 settembre al 5 ottobre - Trekking a Minorca**

Programma da definire - info: F. Rossi 333 6189973

---



**4 ottobre - Visita guidata alle Cave del Duomo di  
Milano a Candoglia.**

Percorso a piedi di ca. 400 m di dislivello in parte su sterrato.

Prenotazione obbligatoria e a numero chiuso

Difficoltà T

Info: Borgomainerio C. 335 492648;

Lavarini M.G. 349 1727567

---



**5 ottobre - Visita guidata al Duomo di Milano e Mu-  
seo e successiva "camminata" sui Navigli .**

Si pensa di utilizzare esclusivamente i mezzi pubblici

Prenotazione obbligatoria e a numero chiuso

Difficoltà T

Info: Borgomainerio C. 335 492648;

Lavarini M.G. 349 1727567

---



**13 ottobre: Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e Festa della Croce AVIS e cerimonia AVIS Verbania alla Croce del Monte Todano**

---



**20 ottobre - Giro dei paesi della Valle Intrasca - Incontro tra le Genti - 18<sup>a</sup> edizione. Gita a tema Est Monte Rosa "Vivi il Sentiero"**

*E' 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. Programma da definire*

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

---

**10 novembre - Visita alle grotte "Buco della volpe" a Cernobbio (CO) con il Gruppo Grotte CAI Novara**



Tra Alto Verbano e Val Grande



**N.B.** Oltre alle escursioni sopra definite, potrebbero essere successivamente proposte nuove escursioni sociali istituzionali, qui non elencate perché 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.

- Per le escursioni di sci alpinismo e per quelle in ambiente innevato con o senza racchette da neve è richiesta la dotazione di ARTVA, pala e sonda; gli itinerari e le date potrebbero modificarsi in relazione alle condizioni nivo-meteorologiche.
- Per partecipare alle FERRATE e alle escursioni 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 31/03/2019 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](http://www.caiverbano.it) o le locandine esposte nelle bacheche.)

#### **SEZIONE VERBANO INTRA - ISTRUTTORI E ACCOMPAGNATORI**

INA-INSA-IAL FERRARI Pierantonio

INA-INSA (CAA) MICOTTI Ernesto (Tino)

ISA-IA BORGHESE Stefano

IS NICOLINI Giuseppe

IS MILANI Giorgio

ANAG DE BERNARDIS Pierangelo

ANAG FERIN Silvano

ASAG FERIN Chiara

ASAG FERIN Paolo

ASAG PEDRETTI Fabio

AE-EAI-EEA TOTOLO Marcello

ASE LETI Giovanni

ASE MORA Innocente

ASE PETTINAROLI Mario

ASE RAMONI Franco

ASE ROSSI Franco

# 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@albertilibraio.it - www.albertilibraio.it  
like us on Facebook  Libreria Alberti Verbania



# 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

# CARROZZERIA MARINONI



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

# **A**ALMATOUR 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. 01215610039

# **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

**GEOR**  
**TER**

studio associato

PROGETTAZIONE SICUREZZA CANTIERI  
RILIEVI TOPOGRAFICI PRATICHE CATASTALI

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



Centro Software Tre srl

28921 **VERBANIA INTRA** (VB)

Via De Bonis, 71c - tel. 0323 407094 - fax 0323 406488

[www.centrosoftwaretre.it](http://www.centrosoftwaretre.it) - [info@centrosoftwaretre.it](mailto: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.



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

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

### PROGRAMMA CORSI ANNO 2019

**SCI ALPINISMO AVANZATO (SA2):** Il corso è destinato a quanti intendono perfezionare le tecniche necessarie per la pratica dello sci alpinismo in ambiente di media e alta montagna. Nove giornate pratiche dal 17 febbraio al 14 aprile 2019 e otto lezioni teoriche serali, ore 21.00.

Età minima: 18 anni (compiuti);

- Quota d'iscrizione € 190,00 (€ 130,00 per i minori di 24 anni) con omaggio volume CAI Scialpinismo o Topografia e orientamento.

- Chiusura iscrizioni venerdì 8 febbraio 2019 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti; - Numero massimo iscritti: 16

Direttore del corso SA2: Maurizio Orlandin (ISA)

e-mail: orlamao@hotmail.com - cell. 329 2108395

Vice direttore SA2: Tiziano Ceresa (IS)

e-mail: ceresa.tiziano@gmail.com - cell. 340 9128437

**ALPINISMO SU GHIACCIO (AG 1):** Il corso specialistico è destinato a quanti intendono avvicinarsi alle salite alpinistiche su neve, ghiaccio e "misto" di tipo classico ed è rivolto a persone già in possesso di una minima esperienza o abbiano partecipato a un corso base di alpinismo (A1) o di roccia (AR1) sette giornate pratiche dal 25 maggio al 30 giugno 2019 e sette lezioni teoriche serali, ore 21

- Età minima: 18 anni (compiuti);

- Quota d'iscrizione € 180,00 (€ 120,00 per i minori di 24 anni)

- Chiusura iscrizioni venerdì 10 maggio 2019 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti; - Numero massimo iscritti: 14.

Ai partecipanti è richiesto il possesso dell'attrezzatura necessaria che verrà specificata durante la prima lezione di "Materiali ed equipaggiamento"

Direttore del corso AG1: Pierantonio Ferrari (INA INSA IAL)

e-mail: ferrarivb@libero.it - cell. 335 6078263

Vice direttore AG1: Roberto Dal Cucco (ISA-IA) - cell. 349 5263719

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

Sei giornate pratiche dal 29 settembre al 27 ottobre 2019 e sei lezioni teoriche serali, ore 21.00

- Età minima: 16 anni (compiuti);

- Quota d'iscrizione € 160,00 (€ 100,00 per i minori di 24 anni).

- Chiusura iscrizioni venerdì 20 settembre 2019 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti; - Numero massimo iscritti: 16



Ai partecipanti è richiesto il possesso dell'attrezzatura necessaria che verrà specificata durante la prima lezione.

Direttore del corso AL1: Alberto Piana (IAL)

e-mail: [piana.albi@hotmail.it](mailto:piana.albi@hotmail.it) - cell. 339 2634108

Vice direttore AL1: Andrea Greggio (IS)

e-mail: [andre.greggio86@gmail.com](mailto:andre.greggio86@gmail.com) - cell. 349 0894094

## **Presentazione dei Corsi 2019: Venerdì 25 gennaio 2019 (ore 21) presso la sede del CAI di Omegna, via Comoli, 63**

- Le iscrizioni ai corsi sono aperte a tutti i soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2019 e si ricevono presso le Sezioni CAI, appartenenti alla Scuola, aperte tutti i venerdì sera dalle ore 21 alle ore 22.30 (per i minorenni all'iscrizione è necessaria la presenza di un genitore o di chi ne fa le veci).

- Per la partecipazione ai corsi è richiesta una foto tessera e un certificato medico in corso di validità che attesti lo stato di buona salute dell'allievo.

- Le quote di iscrizione NON sono comprensive dei pernottamenti in rifugio e/o dei costi di eventuali impianti di risalita.

- In caso di richieste oltre il numero massimo di allievi previsti, la Scuola si riserva di dare la priorità a chi non risulta aver frequentato lo stesso tipo di corso negli ultimi quattro anni.

- Per le uscite pratiche in programma ai partecipanti è richiesto un discreto allenamento; la partecipazione alle uscite sarà comunque subordinata ad una valutazione da parte del Corpo istruttori delle capacità sciistiche, tecniche e fisiche di base per ogni allievo.

- Il programma delle uscite pratiche, per problemi di innevamento o maltempo, potrà subire delle variazioni; è opportuno quindi che i partecipanti si presentino alle lezioni pratiche precedenti le uscite, per le relative indicazioni.

- Le lezioni teoriche sono aperte a tutti, anche se non iscritti ai corsi .

Per maggiori dettagli si rimanda al pieghevole Corsi 2019 della Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo "Moriggia - Combi e Lanza".

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

- Via Pedolazzi, n. 37 - 28883 Gravellona Toce (VB)

[moriggiacombilanza@gmail.com](mailto:moriggiacombilanza@gmail.com)

Direttore della Scuola Luca Francisco (INSA - IA - IAL)







## Maratona della Valle Intrasca

**Venerdì 31 maggio h. 21: Festa della montagna... al lago e consegna del premio "la Pica da Legn"**

**Sabato 1 giugno: La Montagna in Piazza, 10<sup>a</sup> edizione de "La Festa dei bimbi sportivi**

**- Sgambettata dei bambini in gamba", pomeriggio dedicato ai bambini con corsa per le vie del centro storico di Intra.**

**Domenica 2 giugno: 45<sup>a</sup> Maratona della Valle Intrasca e 13<sup>a</sup> edizione della Mezza Valle Intrasca**

La Maratona, giunta alla sua 45<sup>a</sup> edizione, parte da Intra ed arriva ad Intra con il percorso: Verbania Intra, Cambiasca, Ramello, Caprezzo, Intra, Pian Cavallone, Pizzo Pernice, Miazzina, Cambiasca, Verbania Intra. La Maratonina, alle sua 13<sup>a</sup> edizione, fa il percorso: Verbania Intra, 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 la serata conclusiva de **"la Pica da Legn"** concorso dedicato a **filmati aventi ad oggetto la montagna:**

1. alpinismo..... e non solo
2. vita in montagna: cultura e tradizioni
3. natura e ambiente montano: attività, colori, poesia, cura, tutela e valorizzazione

## Appuntamenti con la tradizione

**13 ottobre:** castagnata al rifugio Pian Cavallone - cerimonia AVIS Verbania alla Croce del Monte Todano.

**Dicembre:**  
serata degli auguri



Targa posata sullo Zeda il 25.6.17 in sostituzione di quella originaria danneggiata dal tempo

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





## “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](http://www.legambienteonline.it))

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





## 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, o con le nuove tecnologie 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, rinuncia 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 mettilti in sicurezza e chiama i soccorsi:

ITALIA ☎ **112** - 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**



Cicloescursione Domodossola - Verbania



Ciaspole Alta Val Bognanico

## **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 sì, 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 112 chieda al chiamante di non muoversi da dove sta comunicando. Un'interruzione del contatto può determinare un ritardo nei soccorsi.**



Cicloescursionismo - Sbrinz Route - Crevola Verampio



Engadina - Grevasalvas il paese di Heidi

Il sito del CAI sez. Verbano-Intra è attivo dal 2008.  
Da allora ha ricevuto n. 2.063.600 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 - 31.12.2016	278.322	760	771.151
01.01 - 30.12.2017	289.172	792	654.064
01.01 - 30.11.2018	255.485	765	586.752



## **Rifugio al PIAN CAVALLONE**

*E' aperto da fine maggio ad ottobre*

*Recapito del gestore:*

**Lorenza +39 334 9894081 - [lorenzalolli68@gmail.com](mailto:lorenzalolli68@gmail.com)**

**Telefono del rifugio 0323 407482**



**Autunno al Piancavallone**