



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Verbano-Intra



Calendario attività
2020



Per Info:

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

Canetta Marco Michele - Presidente di sezione
alpinismo, scialpinismo
tel. 348 2610699

Rossi Franco: escursionismo
tel. 333 6189973

Ferretto Gianni: 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 e cartografia, sito internet e area informatica
tel: 328 5433718

Nicolini Giuseppe: fotografia
tel. 335 7376297

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 nella bacheca in Verbania Intra
in vicolo del Moretto 7.***



Cari Soci,

la proposta escursionistica e culturale che la nostra Sezione propone quest'anno è particolarmente ricca e differenziata. L'obiettivo che ci siamo posti è stato quello di offrire a tutti i soci la possibilità di trovare spunti di interesse nelle iniziative proposte. Ecco quindi che a fianco delle diverse escursioni previste nel corso dell'intero anno, sia nei territori verbanesi, sia su montagne più lontane, hanno trovato posto trekking di più giorni, gite scialpinistiche, escursioni sulla neve con le ciaspole, escursioni speleologiche e, novità, anche gite con approfondimento ambientale. Da rimarcare anche le numerose collaborazioni con altre Sezioni, sia in qualità di ospiti che di ospitati. Non manca ovviamente l'attenzione verso i più giovani: in questi anni l'Alpinismo Giovanile, grazie anche alla collaborazione con la Sezione di Pallanza, è fortemente cresciuto e ora è formato da un affiatato gruppo che cresce ogni anno. La Sezione da anni pone molta attenzione agli approfondimenti culturali. Il programma per il 2020 è particolarmente consistente: si è cercato di proporre sia serate più attraenti, dedicate ai viaggi, all'esplorazione, alla sfida con se stessi e con la natura (con ospiti di assoluto valore e grande capacità comunicativa), sia serate più formative che affrontano argomenti scientifici, ambientali, ma anche aspetti legati alla sicurezza in montagna o alla storia locale. Spesso inoltre abbiamo abbinato ad una serata "di conoscenza" il venerdì sera, un'escursione inerente al tema affrontato, nel fine settimana seguente. Una segnalazione infine va rivolta alla pratica della fotografia, che nella frequentazione della montagna trova una delle sue maggiori applicazioni.

Quest'anno, in continuità con quanto fatto nell'anno passato, presentiamo un programma particolarmente vasto, fatto di incontri mensili con autori, corsi veri e propri e momenti di approfondimento specifico.

Un grazie sincero quindi a tutti i volontari che con impegno e competenza hanno impostato questo programma e lo attueranno nel corso dell'anno, mettendo a disposizione il loro tempo e le loro capacità. Un grazie infine a tutti gli operatori che col loro contributo economico hanno permesso la stampa e la distribuzione di questo libretto.

Un saluto da parte mia e di tutto il Consiglio direttivo della Sezione e un arrivederci sui sentieri, per percorrerli assieme.

Marco Michele Canetta



Indice delle attività Sezionali

Tesseramento	pag. 6
Sede	“ 7
Programma attività Culturali	“ 8
Spiegazione Simboli delle gite	“ 15
Regolamento escursioni sezionali	“ 16
Classificazione delle difficoltà	“ 17
Alpinismo Giovanile	“ 19
Descrizione gite	“ 20
Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo “Moriggia-Combi e Lanza”	“ 38
Maratona della Valle Intrasca	“ 40
Appuntamenti con la tradizione	“ 40

Calendario sintetico delle attività in montagna suddiviso per tipologia:

Alpinismo giovanile: - Attività in comune delle Sezioni
Verbanò Intra e Pallanza

pag.19

Febbraio: Ciaspolata notturna allo Spalavera con spaghetata finale
(facoltativa con prenotazione obbligatoria).

Marzo: Present. del Programma escursionistico in sede CAI Verbanò Intra - ore 21.

Marzo: Colloro - Alpe Capraga sul set del film “La Terra Buona”

Aprile: Da Migliandone lungo la linea Cadorna fino al Santuario del Boden.

Maggio: Lago di Agaro.

Giugno: Macugnaga - Rifugio Zamboni - Lago delle Locce

Luglio: Due giorni in tenda all'Alpe Veglia: Alpe Veglia - Lago Bianco - Pian Du Scricc.

Agosto: Giro ad anello: Passo San Giacomo, Capanna Corno (CH),

Passo del Gries con pernottamento presso rifugio Maria Luisa.

Settembre: Alpe Devero - Tour del Grande Est: Alpe Devero - Sangiatto

Alpe della Valle - Crampiolo - Alpe Devero.

Settembre: Da Inoca agli alpeggi di Cossogno con pranzo

Ottobre: Festa di fine attività 2020.

Escursionismo:

26 /01 Sui sentieri dell'entroterra verbanese I sette Campanili

“ 20

29/03 Sugli Alpeggi versante est delle montagne di Ornavasso con visita alla Cava“

22

18-19/04 In Val Borbera con gruppo TAM (Tutela Ambiente Montano)

della sezione CAI di Novi Ligure

“ 23

5-10/05 Trekking nel Parco del Cilento con CAI Napoli

“ 23

17/05 In Val Cannobina in collaborazione con la pro Valle Cannobina

“ 24

24/05 Da Cappella Fina al Rifugio Piancavallone - escursione eno-gastronomica“

“ 24

31/05 Sulla Via del Monscera Antica strada Storica di collegamento

Domodossola-Fonti di Bognanco

“ 24

21/06 In Val Sesia: Rima-Cima Tiglio (m. 2545)

“ 26



1-5/07 Trekking tra l'alta Formazza e l'Alpe Devero con CAI di Frascati	“ 26
12/07 Giro ad anello da Alagna-Passo Foric-Alpe Zube-Val d'Otro-Alagna	
26/07 Valle d'Aosta: La Thuile - Lac Vert	“ 28
02/08 Valle Anzasca:Macugnaga-Piani Alti-Colle del Pizzo Nero-Laghi del Ligher	
Alpe Ligher-Crocette-Val Quarazza-Isella-Macugnaga	“ 28
30/08 Valle Vigezzo: Arvogno-Lago Panelatte-Forcola di Larecchio-Bocchetta	
di Ruggia- Laghetti e bocchetta di Muino-La Piana-La Cima-Arvogno	“ 29
5-12/09 Settimana verde:Trekking-Isola di Karpathos Grecia	“ 30
06/09 Ponte di Formazza-Lago Vannino, escursione intersezionale Est Monte Rosa	
lungo il sentiero Italia CAI	“ 30
13/09 Pecian o Pizzo Pettine o ai Laghi di Chiera in Val Leventina-Canton Ticino	
con il CAS di Bellinzona e Valli	“ 30
20/09 Valle Vigezzo: Val Loana (Patqueso)-Alpe Cortino-La Cima-Testa del Mater	
La Forcola-Fondo li Gabbi	“ 31
26-27/09 In Val Pogallo all'interno del Parco Nazionale della Val Grande con CAI	
sezione Novi Ligure Gruppo TAM (Tutela Ambiente Montano)	“ 31
3-4/10 Sentiero Italia CAI tappe E69 E68- Due giorni lungo il SI, la val	
Cannobina:Cannobio, Falmenta, Finero, Re, Malesco	“ 32
17-18/10 Sul Sentiero Bove	“ 32
25/10 Alla scoperta dei Paesi della Valle Intrasca...Caprezzo	
Incontro tra le Genti 19 [^] edizione	“ 33
Racchette da neve e/o sci alpinismo:	
11/01 Ciaspolata in notturna alla Spalavera	“ 20
09/02 Alpe Devero-Corte d'Ardui-Alpe Sangiatto-Pendici del Pizzo Troggi	
con le ciaspole o con gli sci	“ 21
23/02 Rothwald-Maderlicka con le ciaspole	“ 21
Sci alpinismo:	
8/03 In Val Formazza da La Frua: Punta di Balmarossa per il versante NW	
Vallone di Nefelgiù	“ 21
4-5/04 2 giorni di scialpinismo in Val Poschiavo	“ 22
Cicloescursionismo:	
26/04 Lungo l'Adda: da Lecco a Trezzo sull'Adda	“ 23
Mountain bike:	
16/05 Su e giù per il Vergante	“ 24
20/06 Premia-Ponte Formazza lungo la Sbrinz-Route	“ 25
18/07 Passo San Giacomo da Riale (Formazza)	“ 28
12/09 Cima di Medeglia da Robasacco (CH)	“ 30
Speleologia:	
14/06 Grotte di Sambughetto in Valle Strona con il Gruppo Grotte Novara-CAI ..	“ 25
Scuola Intersezionale di Scialpinismo (SA1) e Alpinismo (AR1)	
	“ 38
Maratona della Valle Intrasca	
	“ 40
23 maggio Giornata di pulizia dei sentieri attorno al “Pian Cavallone”	
in occasione della 46 [^] Maratona della Valle Intrasca	“ 24
5-7 giugno Festa della Montagna al Lago e Maratona della Valle Intrasca	“ 25



Appuntamenti con la tradizione:

28/06 Festa della Croce al Monte Zeda	pag.26
15/08 Festa del Rifugio Pian Cavallone	" 29
11/10 Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e cerimonia Avis - Verbania alla Croce del Monte Todano	" 32
Dicembre festa degli auguri e concerto di Natale	" 40

Tesseramento 2020

Dal novembre 2019 sono aperte le iscrizioni per l'anno 2020

Socio ordinario oltre 25 anni	€ 45,00
Soci Ordinari dai 18 ai 25 anni	€ 25,00
Socio familiare	€ 25,00
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	€ 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: 14 dicembre 2019, 18-25 gennaio 2020, 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.

COBERTURE ASSICURATIVE SOCI IN ATTIVITA' INDIVIDUALE

(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.



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 - www.caiverbano.it

Troverai:

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



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



Programma attività Culturali

10 Gennaio: La montagna in inverno: un mondo magico - immagini e consigli su come vivere la neve in sicurezza. Relatori: Paolo Barcellini, Alberto Perovani Vicari
In sede CAI Verbania Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

24 Gennaio: Le "piene storiche" del Lago Maggiore: documenti, fotografie e memoria popolare. Relatore: Leonardo Parachini. Ore 21.00 presso la Società Operaia di Mutuo Soccorso di Intra in via De Bonis, 36 Verbania Intra.

31 Gennaio: Serata di presentazione del calendario delle attività sezionali 2020 ed assegnazione del Premio "Montagna Viva" istituito dalla nostra Sezione a riconoscimento del lavoro, sacrificio, tenacia e passione profusi per tener viva la montagna. Intervento della Scuola "Moriggia-Combi e Lanza" con "Arrampicata Libera" conversazione e immagini. Proiezione delle più belle immagini scattate dai Soci durante le escursioni sezionali 2019. Centro eventi multifunzionale "Il Maggiore" - via S. Bernardino, 49 Verbania, alle ore 21.

7 Febbraio: 1. Le ricerche sui laghi per comprendere l'impatto dell'uomo sull'ambiente - Relatori: Marina Manca e Piero Guillizzoni. 2. Microplastiche: una nuova forma di inquinamento che ci riguarda da vicino - Relatrice: Silvia Galafassi. Ricercatori: CRN - IRSA. In sede CAI Verbania Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

14 Febbraio: Le zecche: un problema in crescita. Relatore: dott. Alberto Zorloni
Ore 21.00 presso la Società Operaia di Mutuo Soccorso di Intra in via De Bonis 36 a Verbania Intra.

21 Febbraio: Origine della flora alpina ed effetti dei cambiamenti dell'uso del territorio e del clima su di essa. Relatore: prof. Roberto Della Vedova
In sede CAI Verbania Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

13 Marzo: Serata dedicata all'Astronomia con Lorenzo Comolli, esperto di astrofotografia, coautore della prima guida italiana di astrofotografia, autore di scatti fotografici pubblicati sul sito della NASA. In sede CAI Verbania Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

20 Marzo: Scialpinismo alle Isole Svalbard. Relatore: Luca Calzone
In sede CAI Verbania Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

3 Aprile: In capo al mondo con una slitta. Emozioni artiche. Relatori: Laura Trentani e Roberto Ragazzi. Ore 21.00 presso la Società Operaia di Mutuo Soccorso di Intra in via De Bonis 36 a Verbania Intra.

17 Aprile: Il cammino di Oropa: da Santhià ad Oropa, 80 chilometri d'un cammino solitario di arte, storia, montagna, religiosità. Relatore: Liborio Rinaldi
In sede CAI Verbania Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

24 Aprile: I terrazzamenti nelle Valli Ossolane e nei Comuni del Parco della Val Grande. Relatrice: arch. Giulia Possi. In sede CAI Verbania Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.



Settembre: Il cervo: comportamenti e bramiti- In un pomeriggio di sabato da definire tra il 20/9 e 10/10 al rifugio Pian Cavallone conversazione ed immagini con successiva camminata serale ad ascoltare i bramiti. Relatore: Raffaele Marini

4 Settembre: Serata dedicata all'Astronomia " I misteri di Marte" a cura del responsabile del Centro Astronomico Apan di Suno. Relatore: Corrado Pidò
In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

2 Ottobre: Il Sentiero Italia CAI in collaborazione con la sezione CAI di Pallanza
Relatore: Antonio Montani vicepresidente generale CAI. Ore 21.00 presso la Società Operaia di Mutuo Soccorso di Intra in via De Bonis 36 a Verbania Intra.

16 Ottobre: Il Sentiero Bove e la sua storia tra passato, presente e futuro.
Relatori: Franco Ramoni, Giuseppe Burlone, Alberto Francioli. In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

23 Ottobre: Val Grande - Antiche immagini, fotografie e cartoline d'epoca
Relatori: Giuseppe Nicolini e Marcella Zorzit. In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

"CAFFÈ" IN VETTA"

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

Mercoledì 5 febbraio: "L'inferno sulla vetta" (Bompiani) di Paolo Mazzarello. La storia di un drammatico episodio alpinistico sul monte Gridone.

Relatore prof. Paolo Mazzarello - In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

Raffaello (Jello) Zoja e suo fratello Alfonso sono i figli dell'anatomista Giovanni Zoja. Nell'ateneo di Pavia, dove il padre insegna, i due sono già avviati a promettenti carriere universitarie. Il 24 settembre 1896 intraprendono la scalata al monte Gridone, nei pressi del lago Maggiore, in compagnia dell'alpinista Filippo De Filippi. Tutto va bene fin verso mezzogiorno, quando si scatena un'improvvisa tempesta di neve che costringe i tre a rientrare. Ma i due fratelli non riusciranno a tornare a casa. Muovendo da questa vicenda tragica, Mazzarello ripercorre la storia dell'università di Pavia che grazie ai contributi di Spallanzani, Volta e Golgi acquisisce prestigio internazionale, e ci restituisce un quadro dell'ambiente accademico pavese.

**Mercoledì 4 marzo: Presentazione del libro "Cronache di Archeologia Corale" con la partecipazione del Laboratorio Corale "Cantar Storie" di Domodossola
Relatore: Luca Bonavia - Ore 21 presso la Società Operaia di Mutuo Soccorso di Intra in via De Bonis, 36 Verbania Intra.**

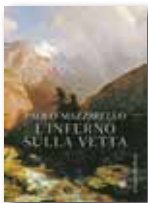
Conferenza - concerto con la presentazione di canti della tradizione ossolana e walser

Venerdì 18 settembre: “Caccia all’uomo in Valgrande” (Alberti ed.) di Beppe Codini. Relatore: Beppe Codini - In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

Il quinto libro di Beppe Codini racconta di tre amici che decidono di fare un giro tranquillo in Val Grande, lontano dai problemi di tutti i giorni. Invece a Marco, Andrea e Giulio – partiti da Rovegro in un freddo mattino di ottobre del 1955 – bastò perdere per un attimo il sentiero, per ritrovarsi in un’avventura disperata che li porterà a rischiare la vita, ma anche a scoprire il lato più intimo e sconosciuto di loro stessi.

**Mercoledì 11 novembre: “L’Alpe Devero fra Sogni e Ricordi- La casa della Contessa-Gli anni del Devero” di Alberto Paleari e Mirella Tenderini
 Relatore: Alberto Paleari - In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.**

Il volume contiene il romanzo di Alberto Paleari “La Casa della Contessa” che, in un’atmosfera sospesa tra sogno e realtà, racconta la storia onirica di Oreste e Maria, ambientata proprio tra le antiche case, le cime, gli alpeggi, e la magia delle foreste di larici dell’Alpe Devero. I protagonisti sono accompagnati da diversi personaggi reali, che di questo angolo di Alpi hanno scritto la storia. Tra questi Mirella Tenderini, il cui memoir inedito che segue il romanzo racconta proprio “Gli anni del Devero”. Dal 1963 al 1968 infatti, insieme al marito e guida alpina Luciano Tenderini, Mirella gestì il rifugio del CAI, che allora era situato nella Casa della Contessa. I suoi ricordi ci regalano uno spaccato dell’Alpe negli anni ‘60 e aprono una finestra sulle vite delle persone che allora lo frequentavano.



Liguria - Parco del Beigua



Serate di condivisione di fotografie a cura del Gruppo Foto CAI Verbano.

In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.

Il Gruppo Foto CAI Verbano nasce con lo scopo di unire l'amore per la natura e l'ambiente montano con la passione fotografica.

Le serate di proiezione di fotografie, anche con temi di svariati argomenti, oltre ad essere momenti di socializzazione, sono anche occasioni di scambio e di trasmissione di conoscenze sulle tematiche fotografiche e di arricchimento della tecnica individuale. Uscite escursionistico - fotografiche, organizzate e condotte da accompagnatori e fotografi qualificati, coinvolgeranno i partecipanti nel raccogliere gli aspetti migliori dell'ambiente naturale e raccontare con la fotografia le proprie emozioni.

15 Gennaio: Fotografi: Mauro Falcone, Ettore Sategna, Patrizia Scalisi

19 Febbraio: Fotografi: Monica Pelizzetti, Massimo Lanteri, Mario Pasqualini

18 Marzo: Fotografi: Claudio Torresani e altri da proporre.

1 Aprile: Fotografi: Claudio Agosta, Geis Giuseppe, Valeria Val

13 Maggio: Fotografi: Nicola Paltani e altri da proporre.

17 Giugno: Fotografi: Luisa Giovanola, Roberto Palese

1 Luglio: Fotografi: da proporre.

16 Settembre: Fotografi: da proporre.

14 Ottobre: Fotografi: da proporre.

18 Novembre: Fotografi: da proporre.

16 Dicembre: Fotografi: da proporre.



Corso di fotografia a cura del Gruppo Foto CAI Verbano.

In sede CAI Verbano Vicolo del Moretto, 7 Verbania Intra alle ore 21.
Esclusivamente per soci CAI

8 Aprile: Corso di fotografia (1[^] incontro)
Relatori: Giuseppe Nicolini, Antonio Zanfardino.

15 Aprile: Corso di fotografia (2[^] incontro)
Relatori: Giuseppe Nicolini, Antonio Zanfardino

22 Aprile: Corso di fotografia (3[^] incontro)
Relatori: Giuseppe Nicolini, Antonio Zanfardino

6 Maggio: Corso di fotografia (4[^] incontro)
Relatori: Giuseppe Nicolini, Antonio Zanfardino

20 Maggio: In preparazione della Maratona della Valle Intrasca: Corso di fotografia sportiva. Relatore: Giuseppe Nicolini





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



Ciaspolata notturna - Spalavera



Il Monte Rosa dall'Alpe Roffelstafel

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



Roma



Cave del Duomo di Milano - Candoglia



Spiegazioni simboli delle escursioni



ALPINISMO GIOVANILE



ALPINISMO



ESCURSIONISMO



RACCHETTE DA NEVE



SCIALPINISMO



CICLO-ESCURSIONISMO E MTB



FERRATE



SPELEOLOGIA



COMPETIZIONI SPORTIVE



Minorca - Camì de Cavalls - la costa ovest



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, cararecce...) 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

Sezioni Verbano - Intra e Pallanza

in collaborazione

Febbraio: Ciaspolata notturna allo Spalavera con spaghettata finale (facoltativa con prenotazione obbligatoria).

Marzo: Present. del Programma escursionistico in sede CAI Verbano Intra - ore 21.

Marzo: Colloro - Alpe Capraga sul set del film "La Terra Buona".

Aprile: Da Migiandone lungo la linea Cadorna fino al Santuario del Boden.

Maggio: Lago di Agaro.

Giugno: Due passi sul ghiacciaio: Macugnaga - Rifugio Zamboni - Lago delle Locce.

All'andata si prenderà la seggiovia fino all'Alpe Belvedere, rientro invece a piedi lungo il sentiero naturalistico.

Luglio: Due giorni in tenda all'Alpe Veglia: Alpe Veglia - Lago Bianco - Pian Du Scricc.

Agosto: Giro ad anello: Passo San Giacomo, Capanna Corno (CH), Passo del Gries con pernottamento presso rifugio Maria Luisa.

Settembre: Alpe Devero - Tour del Grande Est: Alpe Devero - Sangiatto - Alpe della Valle - Crampiolo - Alpe Devero.

Settembre: Da Inoca agli alpeggi di Cossogno con pranzo.

Ottobre: Festa di fine attività 2020.

Le date e il programma delle gite verranno precisate successivamente in funzione dei partecipanti. Per le gite con pernottamento il programma potrebbe subire variazioni anche radicali in funzione delle disponibilità delle strutture.

Per informazioni:

De Bernardis Pierangelo ANAG tel. 338 4204117 - Ferin Silvano ANAG tel. 328 1596715

Conte Massimo 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 Venerdì dalle 20.45 (da Gennaio a Marzo il Martedì e il Venerdì dalle ore 20.45)



Alpinismo Giovanile



Descrizione escursioni



11 Gennaio - Ciaspolata in notturna allo Spalavera con spaghetтата 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.

Difficoltà: EAI/WT1

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

Corsi - 19 Gennaio - "SICURI CON LA NEVE 2020" con il CN-SAS, il Servizio Valanghe Italiano, il Soccorso Alpino Guardia di Finanza, le Scuole d'Alpinismo e Scialpinismo, le Commissioni e le Scuole Centrali di Escursionismo del CAI.

Giornata nazionale dedicata alla prevenzione degli incidenti nella stagione invernale. Stand informativo e campo neve organizzato con percorsi formativi, attività con Unità Cinofile.

All'Alpe Devero durante l'intera giornata.

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti.

Info: G. A. Cecilia Cova 338 3602640; <http://www.sicurinmontagna.it/>



26 Gennaio - Sui sentieri dell'entroterra verbanese lo vivo qui - I sette campanili. Suna - Cavandone - Bieno Rovegno - 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", rientrante nel Progetto di Educazione Ambientale "lo vivo qui". Tutto il percorso è annualmente riattivato dai nostri soci. Il pranzo al Circolo di Cossogno si prenota alla partenza dell'escursione.

Lunghezza percorso: km 17,5

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

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Franco Rossi 333 6189973



9 Febbraio - Devero m 1630 - Corte d'Ardui - Alpe Sangiatto m 2010 - Pendici del Pizzo Troggi m 2230, con le ciaspole o con gli sci.

Percorso classico tra gli abeti e i larici dell'ambiente magico del Devero che non delude mai.

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda.

Difficoltà: EAI/WT2 (ciaspole); PD-/S2 (scialpinismo)

Lunghezza percorso: km 10 - Dislivello: m 600

Tempo salita: 2 h 30 min - Tempo percorrenza: 4 h 30 min

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Marcello Totolo 328 5433718; Marco Canetta 348 2610699



23 Febbraio - Rothwald m 1745 - Maderlicka m 2230, con le ciaspole.

Salita lungo il percorso segnalato attraverso il bosco di abeti e larici Jochtwald sopra Rothwald. Discesa con panorami su Vallese e Oberland passando attraverso caratteristici alpeggi.

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda.

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; Carla Nisoli 348 7360868



8 Marzo - Sci alpinistica in Val Formazza da La Frua: Punta di Balmarossa (m 2818) per il versante NW - Vallone di Nefelgiù.

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda.

Difficoltà: PD-/S3 - Dislivello: m 1.090 - 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



29 Marzo - Escursione sugli alpeggi versante est delle montagne di Ornavasso con visita alla Cava.

Lungo la "Via Cadorna" e poi percorrendo i sentieri degli alpeggi bassi, con vista panoramica sui laghi e sulla piana del Toce.

Difficoltà: E - Dislivello: m 500 - Tempo percorrenza: 5 h

Partenza alle ore 8.30 da Ornavasso, Piazza XXIV Maggio (P.zza Scuole Medie)

Info: Dante Mantovani 340 4797214



4/5 Aprile - Sci alpinistica in Val Poschiavo (CH) con pernottamento in rifugio: Piz Ursera (m 3032) per la Val Mera.

Riproponiamo quest'anno la gita scialpinistica in Val Poschiavo, annullata lo scorso anno a causa del maltempo.

Sabato 4 aprile dalla località Sfazù (m 1.622) si raggiunge il Rif. Saoseo (proprietà CAS; quota m 1.986).

Domenica 5 aprile si sale lungo la Val Mera per raggiungere il Piz Ursera a quota m 3.032 passando in prossimità della Cima Cardan (m 2.904, eventuale cima "di consolazione").

Prenotazione obbligatoria entro inizio Marzo 2020.

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda.

Dislivello: 1° giorno m 365; 2° giorno m 1.045.

Tempo percorrenza: 1° giorno 1 h; 2° giorno 4 h.

Difficoltà: PD+/S3

Partenza alle ore 9.00 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Marco Canetta 348 2610699;

Massimo Pellegrini 347 2247570



Engeloch Sirwöltensee



18/19 Aprile - Escursione in Val Borbera con Gruppo TAM (Tutela Ambiente Montano) della sezione CAI di Novi Ligure.

Sabato: trasferimento in Val Borbera (AL) ed escursione nella media valle (salita a Rivarossa, paese abbandonato dove il CAI di Novi ha restaurato una casa da adibire a bivacco o, in alternativa, sentiero Serena Alessandro, percorso su crinale). In serata salita in auto in alta valle a Capanne di Cosola (1500 m) con pernottamento al Rifugio delle 4 Province, ex Colonia Don Bosco. Domenica: partenza dalla Colonia per arrivare sul monte Ebro (1700 m) punto più alto della provincia di Alessandria e ritorno con un percorso ad anello tra pascoli e faggete.

Orario di partenza sabato mattina da definire. Trasferimento in pullman. Prenotazione obbligatoria entro metà Marzo 2020

Difficoltà: E - Dislivello: m 700 - Tempo percorrenza: 5 h

Partenza da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Marco Canetta 348 2610699;

Maria Grazia Lavarini 349 1727567



26 Aprile - Lungo l'Adda: da Lecco a Trezzo sull'Adda in bicicletta.

Con viaggio in autobus e noleggio biciclette.

Prenotazione obbligatoria entro 22 marzo.

Info: Avio Braconi 335 8475862; Gianni Ferretto 347 2435263



5/10 Maggio - Trekking nel Parco del Cilento con CAI di Napoli.

Programma dettagliato da definire.

Info: Franco Rossi 333 6189973



16 Maggio - MTB - Su e giù per il Vergante.

Lunghezza percorso: 20/25 km

Difficoltà: MC/MC

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Avio Braconi 335 8475862



17 Maggio - Escursione in Val Cannobina in collaborazione con la Pro Valle Cannobina.

Programma dettagliato da definire.

Info: Silvano Dresti 335 1327666

Appuntamenti tradizionali - 23 Maggio - Giornata di pulizia dei sentieri attorno al Pian Cavallone in occasione della 46^ Maratona della Valle Intrasca

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Trobaso P.za F. Parri

Info: Alberto Francioli 348 8564840; Marta Bosotti 347 9131261



24 Maggio - In cammino nei Parchi: "Sentieri e sapori" escursione enogastronomica da Cappella Fina (1100 m) al Rifugio Pian Cavallone (m.1540) con la collaborazione della Pro Loco Miazzina.

Difficoltà: T - Partenza alle ore 9.30 da Cappella Fina

Info: info@caiverbano.it; Franco Rossi 333 6189973;

Gianni Ferretto 347 2435263



31 Maggio - Sulla via del Monscera - Antica strada storica di collegamento Domodossola - Fonti di Bognanco.

Da Mocogna si inizia la mulattiera per Cisore con antico pozzo, il lavatoio e la bella piazza, si procede per Pregliasca, Monte Ossolano sino a Camonsignore e Bognanco Fonti, poi in direzione Domodossola sino alla fraz. Barro/Mocogna. Facile approvvigionamento di acqua lungo il percorso.



Difficoltà: E - Dislivello: m 700 - Tempo percorrenza: 7 h
Partenza alle ore 8.00 da Mocogna fraz. di Domodossola
Info: Dante Mantovani 340 4797214



5/7 Giugno - Festa della Montagna al Lago e Maratona della Valle Intrasca.

- 5 giugno: Serata de “La pica da legn”;
- 6 giugno: La Montagna in Piazza, 11^a 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.
- 7 giugno: 46^a Valle Intrasca.
Corsa in montagna a coppie di km 33,750 tra il Lago Maggiore e il Rifugio CAI Pian Cavallone
+ percorso breve, la Mezza Valle Intrasca di km 17,300.
Info: www.maratonavalleintrasca.it



14 Giugno - Escursione speleologica alle grotte di Sambughetto in Valle Strona con il Gruppo Grotte Novara - CAI.
Prenotazione obbligatoria entro mercoledì 10 giugno; numero chiuso di partecipanti.
Info: Marco Canetta 348 2610699



20 Giugno - MTB: Premia - Ponte Formazza lungo la Sbrinz - Route.

Gita intersezionale in collaborazione con il CAI sez. Pallanza.
Ciclabilità: >90 % - Lunghezza percorso A/R: 18+18 km
Difficoltà: MC/MC - Dislivello: m 600
Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna P.le Cimitero
Info: Avio Braconi 335 8475862; Carlo Ruga Riva 335 5441423



21 Giugno - Escursione in Val Sesia: Rima - Cima Tiglio (m 2545).

Chi volesse potrà fermarsi al Colle del Termo.

Difficoltà: E - Dislivello: m 1.130 - Tempo percorrenza: 3 h 15 min

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Maria Canetta 0323 571670; Marcello Totolo 328 5433718



28 Giugno - 28^a Festa della Croce al Monte Zeda

In collaborazione con ANA Sezione Intra - Gruppo di Aurano e Falmenta ed altre Associazioni.

Ore 10.30 S. Messa alla Croce di vetta. Difficoltà: E

Info: Marco Canetta 348 2610699; Franco Rossi 333 6189973;

Franco Ramoni 348 6629939



1/5 Luglio - Trekking tra l'Alta Val Formazza e l'Alpe Devero con il CAI Sezione di Frascati.

Un trekking in quota tra i rifugi dell'Alta Val Formazza, attraversando praterie ondulate e alpeggi tingeggiati dai colori intensi dei fiori alpestri, per scendere a Devero, parco e territorio prezioso. Valicheremo alti passi transito di mercanti per scambio di merci e conoscenza fin da tempi antichissimi, costeggeremo una moltitudine di laghi alpini incastonati tra cime maestose e camminando in piena libertà ci riempiremo occhi e mente di panorami unici e grandiosi. Spettacolo della natura sono le bianche guglie del Lebendun, particolari formazioni calcaree vicino alle quali passeremo prima della salita in vetta.

1 luglio mercoledì: Riale (m 1730), Rifugio Maria Luisa (m 2160) e pernottamento. (Percorso G20) - Difficoltà: E
Dislivello: +430 m - Lunghezza percorso: km 2,8
Tempo percorrenza: 1 h 20 min

2 luglio giovedì: Rifugio Maria Luisa (m 2160) , Passo San Giacomo (m 2315), Val Corno, Capanna Corno (m 2340), Passo del Gries (m 2450), Sentiero Castiglioni (da m 2675), Rifugio Città di Busto (m 2480) e pernottamento. (Percorsi G20 - tratto svizzero)



in Val Corno - G43) - Difficoltà: EE - Dislivello: +670 -360 m

Lunghezza percorso: km 17,8 - Tempo percorrenza: 6 h

3 luglio venerdì: Città di Busto (m 2480), Lago del Sabbione e Rifugio Mores (m 2515), Lago di Ban occidentale (m 2620), Punta Lebendun (m 2935), Passo del Vannino (m 2730), Lago Srùer (m 2330), Rifugio Margaroli (m 2195) e pernottamento. (Percorsi G37 - lungo tratto in quota - G97)- Difficoltà: EE

Dislivello: +700 -980 m - Lunghezza percorso: km 13

Tempo percorrenza: 6 h - Difficoltà: EE - Dislivello: +1000 -1350 m

Lunghezza percorso: km 13,6 - Tempo percorrenza: 6 h 15 min

4 luglio sabato: Rifugio Margaroli (m 2195), Scatta Minoia (m 2600), Alpe Forno Inferiore (m 2220), Lago di Pianboglio (m 1985), Lago di Devero (m 1875) via Alpe Larecchio, Alpe Crampiolo (m 1760), Alpe Devero Rifugio Castiglioni (m 1640) via Alpe Vallaro e Cantone e pernottamento. (Percorsi G99 - H98 - H00 - H98a) - Difficoltà: E - Dislivello: +430 -1000 m

Lunghezza percorso: 14,8 km - Tempo percorrenza: 5 h 30 min

5 luglio domenica: Alpe Devero Rifugio Castiglioni (m 1640), Forcola (m 1610), Goglio (m 1140). (Percorso H00)

Difficoltà: E - Dislivello: -500 m - Lunghezza percorso: km 4

Tempo percorrenza: 1 h 30 min

E' richiesto buon allenamento, abbigliamento adeguato, utili i bastoncini telescopici. Massimo numero di partecipanti 25. Prenotazione obbligatoria entro fine maggio 2020. Partenza da Verbania Suna P.le Cimitero ore 13.40, successivo ritrovo Stazione Verbania Fondotoce ore 14.00; partecipanti CAI Frascati arrivo in treno a Verbania ore 14.00. Trasferimento a Riale e rientro da Goglio con pulmini.

Info: Franco Rossi 333 6189973; Franco Ramoni 348 6629939; Marcello Totolo 328 5433718





12 Luglio - Giro ad anello da Alagna 1200 m - Passo Foric 2430 m - Alpe Zube 2515 m - Val d'Otro - Alagna.

Giro panoramico ai piedi del Monte Rosa. Partendo da Alagna, risalendo la val d'Olen si arriva a Pianalunga 2030 m (zona di arrivo della telecabina; chi volesse può salire con la stessa) poi Passo Foric ed il pianoro dell'Alpe Zube; discesa in Val d'Otro e poi ad Alagna.

Difficoltà: E - Dislivello: m 1.300 - Tempo percorrenza: 8 h

Partenza da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Renato Contini 334 3104599; Carla Nisoli 348 7360868



18 Luglio - MTB - Passo San Giacomo da Riale (Formazza).

Ciclabilità: >90 % - Lunghezza percorso A/R: 18+18 km

Difficoltà: MC/MC - Dislivello: m 600

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Avio Braconi 335 8475862



26 Luglio - Valle d'Aosta: La Thuile (m 1595) - Lac Vert (m 2532). Con mezzi propri.

Difficoltà: E - Dislivello: m 1.050

Tempo percorrenza: 7 h 30 min

Partenza alle ore 5.30 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Lucia Zucchinetti 349 5187493; Avio Braconi 335 8475862



2 Agosto - Valle Anzasca: Macugnaga m 1360 - Piani Alti m 2100 - Colle del Pizzo Nero m 2730 - Laghi del Ligher m 2560 - Alpe Ligher m 2142 - Crocette Val Quarazza m 1360 - Isella m 1250 - Macugnaga.

Una lunga e impegnativa traversata immersa nel silenzio. Dal Colle è straordinario il panorama sulla testata della Valle Anzasca con la sua corona di altissime vette e la Val Quarazza. Poco sotto il Colle, su un terrazzo nel versante della Quarazza, i due laghetti del Ligher



come occhi blu che guardano il cielo. Lungo il Torrente Quarazza le marmitte fluviali formatesi con l'erosione fluviale. (Percorsi B38 - B45 - B43 - B39 - B98 - B00).

E' richiesto ottimo allenamento. Abbigliamento per alta montagna, scarponi alti, guanti, berretto caldo e cappello da sole. Molto utili i bastoncini telescopici.

Lungh. percorso: km 16 - Breve tratto attrezzato.

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1.350 - Tempo percorrenza: 8 h

Partenza alle ore 6.30 da Verbania Suna P.le Cimitero. Successivo ritrovo: ore 7.30 a Macugnaga, parcheggio seggiovia.

Info: Renato Contini 334 3104599; Marcello Totolo 328 5433718



15 Agosto - Festa del Rifugio Pian Cavallone.

Difficoltà: T

Info: Marco Canetta 348 2610699



30 Agosto - Valle Vigezzo: Arvogno m 1247 - Lago Panelatte - Forcola di Larecchio m 2148 - Bocchetta di Ruggia m 1990 - Laghetti e bocchetta di Muino m 1977 - la Piana - la Cima m 1803 - Arvogno.

Un appagante percorso in boschi di abeti e larici, alpeggi con caratteristici stalloni e prati in quota, idilliaci laghetti e facili passi alpini, sotto le lunghe placche della Pioda di Crana, che fanno poi da sfondo al paesaggio sul traverso che dalla cappella di San Pantaleone porta alla bocchetta di Ruggia. Alla bocchetta di Muino una scultura lignea, realizzata dagli scultori della motosega Aurelio Montanari e Davide Allesina, ricorda lo "spallone", figura emblematica di un tempo nelle zone di confine. (Percorsi M21 - M25 - M25a).

E' richiesto buon allenamento. Abbigliamento adeguato alla quota, utili i bastoncini telescopici. Lunghezza percorso: km 16. Difficoltà: E - Dislivello: m 1.150 - Tempo percorrenza: 6 h 30 min

Partenza alle ore 6.30 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Marcello Totolo 328 5433718; Franco Ramoni 348 6629939



5/12 Settembre - Settimana verde: Trekking- Isola di Karpathos Grecia.

Programma dettagliato da definire.

Info: Franco Rossi 333 6189973



6 Settembre - Ponte di Formazza - Lago Vannino, escursione intersezionale Est Monte Rosa lungo il Sentiero Italia CAI - tappa E62a.

Info: www.estmonterosa.it



12 Settembre - MTB - Cima di Medeglia da Robasacco (CH).

Gita intersezionale in collaborazione con CAI sez. Pallanza.

Ciclabilità: circa 80% - Lunghezza percorso: 14 km

Difficoltà: MC/BC - Dislivello: m 800

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna P.le Cimitero

Info: Avio Braconi 335 8475862; Carlo Ruga Riva 335 5441423



13 Settembre - Pecian o Pizzo Pettine (m 2662) o ai Laghi di Chiera (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 Canton Ticino.*

Dislivello: gita a) Pécian m 820 – gita b) Laghi Chiera m 515. Tempo di percorrenza : Pécian ca. 2h45 - Laghi Chièra ca. 2h. L'escursione è limitata a 39 posti. Prenotazione entro il 12 agosto.

Difficoltà: E/EE Partenza da Verbania in bus

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

Info: F. Rossi 333 618 9973; Responsabili escursione: al Pecian: Reto Nai; ai laghi Chièra: Clara Petazzi



20 Settembre - Valle Vigezzo: Val Loana (Patqueso) m 1120 - Alpe Cortino - La Cima - Testa del Mater m 1846 - La Forcola - Fondo li Gabbi m 1250.

Una camminata sulla lunga dorsale tra la Val Loana e la Valle di Finero, con panorami che spaziano dalle montagne della Val Grande e Val Vigezzo al Monte Rosa, al Monte Leone e al Sempione. Poco sotto La Cima le incisioni rupestri di Pianzà. (Percorsi M24 - S31a - M14b - M14b). Lunghezza percorso: km 7,3

Difficoltà: E - Dislivello: m 800 - Tempo percorrenza: 4 h 30 min
Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna P.le Cimitero
Info: Franco Ramoni 348 6629939; Marcello Totolo 328 5433718



26/27 Settembre - Escursione in Val Pogallo all'interno del Parco Nazionale della Val Grande con CAI sezione Novi Ligure Gruppo TAM (Tutela Ambiente Montano).

Escursione all'interno del progetto Co.Lo.N.I.A.

Sabato: da Cicogna all'Alpe Prà con alloggio nella baita ristrutturata messa a disposizione dell'A.N.A.

Difficoltà: E - Dislivello: m 550 - Tempo salita: 1 h 45 min
Partenza alle ore 14.00 da Verbania Trobaso, P.le F. Parri.

Domenica: dall'alpe Prà a Pogallo e all'Alpe Pian di Boit; ritorno da Pogallo a Cicogna senza passare dall'Alpe Prà.

Difficoltà: EE - Dislivello: m -1250 +730

Tempo percorrenza: 6 h

Prenotazione obbligatoria entro inizio Settembre 2020.

Info: Franco Rossi 333 6189973; Marco Canetta 348 2610699

Il progetto Co.Lo.N.I.A. - Collaborazioni Locali per Nuove Iniziative Associate, prevede la collaborazione di 16 gruppi ed Enti locali tra cui il CAI Sez. Verbano-Intra per la gestione condivisa di un Bene Comune:

l'Alpe Pian di Boit, nel Parco Nazionale Val Grande, alpeggio abbandonato in alta Val Pogallo, a quota 1123 mt s.l.m.

Il calendario di eventi, escursioni e approfondimenti è consultabile on-line. Sito internet: www.piandiboit.it - facebook: "Pian di Boit".





3/4 Ottobre - Sentiero Italia CAI tappe E69 E68 - Due giorni lungo il SI, la Val Cannobina: Cannobio, Falmenta, Finero, Re, Malesco.

Sabato: da Cannobio a Falmenta (tappa E69) con pernottamento all'ostello di Falmenta. Posti disponibili in ostello max 18. Difficoltà: E - Lunghezza percorso: 13,3 km - Dislivello: m 950 - Tempo di percorrenza: 4 h 30 min
Partenza alle ore 9.00 da Verbania Intra, P.le Flaim con mezzi pubblici per raggiungere Cannobio.

Domenica: da Falmenta a Malesco (tappa E68) e rientro in treno a Verbania.

Difficoltà: E - Lunghezza percorso: 16 km; dislivello: m 1.000 - Tempo di percorrenza: 5 h

Prenotazione obbligatoria entro inizio Settembre 2020.

Info: Marco Canetta 348 2610699; Marcello Totolo 328 5433718



11 Ottobre - Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e Cerimonia Avis Verbania alla Croce del Monte Todano.

Ore 11.00 S.Messa alla Croce AVIS del Monte Todano.

Dalle ore 14.00 distribuzione castagne presso il Rifugio.

Difficoltà: E

Info: Marco Canetta 348 2610699; Franco Ramoni 348 6629939



17/18 Ottobre - Escursione sul Sentiero Bove.

Programma dettagliato da definire.

Difficoltà: EE

Info: Marco Canetta 348 2610699; Franco Ramoni 348 6629939



25 Ottobre - Alla scoperta dei Paesi della Valle Intrasca...

Caprezzo - Incontro tra le Genti 19^a edizione.

Nuova veste per il giro dei Paesi della Valle Intrasca che cambia nome e diventa "Alla scoperta dei Paesi della Valle Intrasca..."; quest'anno la gita graviterà intorno al paese di Caprezzo.

Partenza da Cambiasca, Ramello, salita a Caprezzo su mulattiera, giro ad anello degli alpeggi passando dall'Alpe Ordaruss, Alpe Vel Inferiore e Alpe Vel Superiore, Cappella Porta; ritorno verso Caprezzo passando dall'Alpe Pünt, sosta per il pranzo al Circolo di Caprezzo, nel pomeriggio rientro a Cambiasca.

Lunghezza percorso: km 14,5

Difficoltà: E - Dislivello: m 760 - Tempo percorrenza: 5 h 30 min

Partenza alle ore 7.30 da Cambiasca, piazzale antistante il circolo.

Info: Marta Bosotti 347 9131261



Bivacco Valentino Belloni - Valle Anzasca



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 ALPINISTI-CHE 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 31/03/2020 ed i Non Soci** che intendessero partecipare, devono obbligatoriamente recarsi presso la Sede Sezionele 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.)

SEZIONE VERBANO INTRA - ISTRUTTORI E ACCOMPAGNATORI

INA-INSA-IAL **FERRARI Pierantonio**

ISA-IA **BORGHESE Stefano**

ISez **NICOLINI Giuseppe**

ISez **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.centroaiutietiofia.it
0323 497320 - info@centroaiutietiofia.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

PERA

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
TERRA**

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 - 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
Via Pedolazzi, n. 37 - 28883 Gravellona Toce (VB)
moriggiacomblanza@gmail.com - Direttore della Scuola: Roberto Daveri (INSA)

PROGRAMMA CORSI ANNO 2020

SCI ALPINISMO BASE (SA1) - Il corso è destinato a quanti intendono apprendere le tecniche di base per la pratica dello sci alpinismo. È richiesta una buona capacità sciistica in pista e un discreto allenamento fisico che saranno oggetto di valutazione alla prima uscita.

Attrezzatura indispensabile: scarponi e sci con attacco da sci alpinismo, pelli testifoca adesive.

ARTVA, pala e sonda potranno essere forniti gratuitamente dalla Scuola.

Uscite pratiche: Domeniche 9 - 16 - 23 febbraio • Domeniche 8 - 15 marzo sabato 21 e domenica 22 marzo (pernottamento in rifugio).

Lezioni teoriche (ore 21.00):

- Venerdì 31 gennaio (sede CAI Omegna): Materiali ed equipaggiamento.
- Giovedì 6 febbraio (sede CAI Intra): ARTVA e autosoccorso.
- Venerdì 14 febbraio (sede CAI Pallanza): Cartografia, orientamento, cenni GPS
- Venerdì 21 febbraio (sede CAI Stresa): Neve e valanghe, lettura di un bollettino
- Venerdì 27 febbraio (sede CAI Baveno): Meteorologia in montagna
- Giovedì 5 marzo (sede CAI Gravelona T.): Preparazione fisica ed elementi di primo soccorso.
- Venerdì 13 marzo (sede CAI Pallanza): Preparazione e conduzione di una salita
- Giovedì 19 marzo (sede CAI Omegna): La recente evoluzione dello sci alpinismo.

Età minima: 16 anni compiuti.

Quota iscrizione € 170,00 (€ 130,00 per i minori di 24 anni).

Numero massimo iscritti: 25 - Chiusura iscrizioni venerdì 31 gennaio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Direttore del corso SA1 - Marco Bergamaschi (ISA)

e-mail: bergam1909@live.it - cell. 333 9052318

Vice direttore del corso SA1 Gabriele Tartari (ISA)

e-mail: gabriele.tartari@outlook.it - cell. 340 1716455

ALPINISMO SU ROCCIA (AR 1) - Il corso, specialistico, è destinato a quanti intendono avvicinarsi all'arrampicata su roccia in ambiente alpino, ed è rivolto a persone già in possesso di una minima esperienza alpinistica.

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

Uscite pratiche: Sabato 16 maggio (solo pomeriggio in falesia)

Domeniche 24 - 31 maggio, Domeniche 14 - 21 giugno

Sabato 27 e domenica 28 giugno (pernottamento in rifugio)

Lezioni teoriche (ore 21.00):

- Venerdì 8 maggio (sede CAI Intra): Materiali ed equipaggiamento
- Venerdì 15 maggio (sede CAI Omegna): Nodi e manovre
- Venerdì 22 maggio (sede CAI Pallanza): Catena di sicurezza



- Giovedì 28 maggio (sede CAI Gravellona T.): Prove di caduta
- Giovedì 4 giugno (sede CAI Baveno): Geomorfologia e influenza sulla arrampicata
- Venerdì 12 giugno (sede CAI Stresa): Meteorologia e previsioni meteo
- Venerdì 19 giugno (sede CAI Intra): Preparazione di una salita e lettura di una guida
- Venerdì 26 giugno (sede CAI Omegna): Frequentazione della montagna e problematiche ambientali

Età minima: 16 anni compiuti

Quota d'iscrizione € 180,00 (€ 140,00 per i minori di 24 anni)

Numero massimo iscritti: 12 - Chiusura iscrizioni venerdì 8 maggio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Direttore del corso AR1: Roberto Dal Cucco (ISA-IA)

e-mail: roberto.dalcucco@gmail.com - cell. 349 5263719

Vice Direttore del corso AR1: Ferrari Pierantonio (INA-INSA-IAL)

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

Presentazione dei Corsi 2020 con proiezione di filmati: Venerdì 17 gennaio 2020 (ore 21) presso la sede del CAI di Omegna, via Comoli, 63

- Le iscrizioni sono aperte a tutti i soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2020 e si ricevono presso le Sezioni CAI, appartenenti alla scuola.

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.

Le lezioni teoriche del giovedì o venerdì sera sono aperte a tutti, anche se non iscritti ai corsi.



Sentiero Italia - San Bernardo - Alpe Laghetto



Maratona della Valle Intrasca

Venerdì 5 giugno 2020 h. 21: serata de “la Pica da Legn”.
Sabato 6 giugno: La Montagna in Piazza, 11^a 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 7 giugno: 46^a Maratona della Valle Intrasca:
Corsa in montagna a coppie di Km 33,750 tra il Lago Maggiore e il Rifugio Pian Cavallone + percorso breve, la Mezza Valle Intrasca di Km 17,300

La Maratona, giunta alla sua 46^o edizione, parte da Intra ed arriva ad Intra con il percorso: Verbania Intra P.zza Ranzoni, Trobaso, Cambiasca, Ramello, Caprezzo, Ponte Nivio, Intragna, Alpe Gabbio, Alpe Sunfai, Rif. CAI Verbania Pian Cavallone, Pizzo Pernice, Colma di Cossogno, Alpe Cavallotti, Cappella Fina, Alpe Pala, Miazzina, Ungiasca, Oratorio Monscenù, Cambiasca, Trobaso, Verbania Intra P.zza Ranzoni.

Mezza Valle Intrasca fa il percorso: Verbania Intra P.zza Ranzoni, Trobaso, Cambiasca, Cossogno, Cresta, Ungiasca, Oratorio Monscenù, Cambiasca, Trobaso, Verbania Intra P.zza Ranzoni.

Appuntamenti con la tradizione

28 Giugno: Festa della Croce al Monte Zeda

15 Agosto: Festa del Rifugio Pian Cavallone

11 Ottobre: Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e cerimonia Avis -Verbania alla Croce del Monte Todano

Dicembre:

Festa degli auguri e concerto di Natale



Targa posata sullo Zeda in sostituzione di quella originaria danneggiata dal tempo e benedetta il 26.06.2016



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



Passo del Sempione verso lo Staldhorn



Salecchio Superiore

“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!!



Alpinismo Giovanile



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, 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 ☎ **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**



Escursione speleologica con il Gruppo Grotte Novara CAI



Buco della Volpe



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.



Minorca - Cami de Cavalls - il Faro di Favàritx

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



Vergante - Sass dal pizz



Rifugio Barba Ferrero



Roma - Parchi Circeo Gaeta

Il sito del CAI sez. Verbano-Intra è attivo dal 2008.
Da allora ha ricevuto n. 2.273.444 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 - 30.12.2018	272.955	748	605.912
01.01 - 30.11.2019	192.374	576	351.901

www.caiverbano.it



Rifugio al PIAN CAVALLONE

E' aperto da fine maggio ad ottobre

Recapito del gestore:

Lorenza +39 334 9894081 - lorenzalolli68@gmail.com

Telefono del rifugio 0323 407482



Cappella della Marona