## IL SEGRETARIO FA SAPERE:

### PROGRAMMA 2018
### SCUOLA DI ALPINISMO

CORSO BASE DI ALPINISMO: da Marzo a Giugno 2018
CORSO DI FERRATE: da Settembre a Ottobre 2018
Presentazione dei corsi: VENERDI' 16 FEBBRAIO 2018 ore 21:15 in sede

**Tutti i dettagli e le modalità inerenti alle iscrizioni ed al loro svolgimento saranno riportati prossimamente nel depliant della Scuola, disponibile presso la sede del CAI Malnate o sul sito www.caimalnate.it/alp**

FREE CLIMB LAB
WWW.FREECLIMBLAB.COM

## CONVENZIONE 2018

Tutti i soci appartenenti alla SEZIONE CAI di Malnate, UNICAMENTE dietro presentazione della tessera associativa con bollino valido per l'anno in corso e la tessera FCL CARD (da richiedere in negozio), potranno usufruire dei seguenti vantaggi:

- SCONTO 15% - ad uso esclusivamente personale – sul prezzo di listino su tutti gli articoli dedicati all'escursionismo, all'alpinismo ed all'arrampicata, ad eccezione dei prodotti MSR, Jetboil, Nalgene, Platypus, Therm-a-Rest, Versante Sud e dei prodotti specifici per l'alpinismo su ghiaccio (i.e. picche, ramponi e accessori ghiaccio)

Lo sconto sarà applicato presso il negozio:
FREE CLIMB LAB situato in Viale Borri, 240 a Varese - tel. 0332 268096

## TESSERAMENTO 2018

| | |
|---|---|
| Soci Ordinari | 50.00 € |
| Soci famigliari | 25.00 € |
| Soci Ordinari Junior 18-25 anni | 25.00 € |
| Soci Giovani | 1° giovane 16.00 € |
| dal 2° giovane dello stesso nucleo famigliare | 9.00 € |
| Assicurazione combinazione B | 4.00 € |
| NUOVO SOCIO | 5.00 € |

| | INFORTUNIO COMB A | INFORTUNIO COMB B | RC | SOCCORSO ALPINO |
|---|---|---|---|---|
| SOCI IN ATTIVITA' SOCIALE (es GITE/CORSI) | compreso nel rinnovo | +4,00€ al rinnovo | compreso nel rinnovo | compreso nel rinnovo |
| SOCI IN ATTIVITA' PERSONALE * | 90,00€ anno | 180,00€ anno | 10,00€ anno | compreso nel rinnovo |
| NON SOCI IN ATTIVITA' SOCIALE (es GITE) | 6,00€ al giorno | 12,00€ al giorno | compreso | 3,00€ x 1 giorno<br>6,00€ da 2 a 6 giorni |

**Massimali Combinazione A:**
Caso morte € 55.000,00
Caso invalidità permanente € 80.000,00
Rimborso spese di cura € 2.000,00 (Franchigia € 200,00)
* Diaria da ricovero giornaliera € 30,00

**Massimali Combinazione B:**
Caso morte € 110.000,00
Caso invalidità permanente € 160.000,00
Rimborso spese di cura € 2.400,00 (Franchigia € 200,00)
* Diaria da ricovero giornaliera € 30,00

**SOCCORSO ALPINO EUROPA**
Massimale per Socio Rimborso spese: fino a € 25.000,00.
Diaria da ricovero ospedaliero: € 20,00/giorno per massimo 30 giorni.
Massimale per assistenza medico psicologo per gli eredi: fino a € 3.000,00/Socio.

**IN SOSTANZA IL SOCIO CHE RINNOVA SENZA AUMENTO DEI MASSIMALI E' COPERTO PER:**
**INFORTUNIO, RESPONSABILITA' CIVILE E SOCCORSO DURANTE LE ATTIVITA' SOCIALI**
**SOLO PER IL SOCCORSO ALPINO DURANTE LE ATTIVITA' PERSONALI**

*** LA DIARIA DA RICOVERO SI INTENDE SOLO PER CHI HA ATTIVATO L'ASSICURAZIONE VOLONTARIA AGGIUNTIVA**

Printed by JOSCA, Varese

**Anno LXIII - Dicembre 2017**

**E-mail: info@caimalnate.it**
**21046 MALNATE (VA) - Via Capri, 3**



# Saluto del Presidente

Ciao a tutti,
siamo ormai agli sgoccioli del 2017 ed è ora di tirare le somme del lavoro compiuto. Devo, prima di tutto, ringraziare tutti i soci che si sono adoperati nelle singole attività: dalla Scuola di alpinismo, all'escursionismo, alle serate culturali e, lo dico per ultimo ma non meno importante, all'impegno in cucina.
Un grazie di cuore va al gruppo dei seniores che nel loro piccolo sono un vulcano di idee e di iniziative; a loro va il merito dell'uscita del notiziario sezionale ma anche la realizzazione del percorso didattico al quale hanno partecipato, nella fase costruttiva sul campo, alcuni soci consiglieri con le loro specifiche prestazioni professionali,realizzando il censimento delle piante arboree e una meridiana nel parco Primo Maggio.
Sinceramente sono contento del lavoro fin qui fatto e auspico che nel 2018 ci possa essere una partecipazione sempre più attiva di tutti i soci ricordando che più si collabora più è facile creare qualcosa di bello e avvicinare sempre più persone, ma soprattutto i giovani, alla montagna.
Auguro a tutti buone feste e un felice 2018, il vostro presidente,

Arnaldo Tosin

# CORSO DI ALPINISMO 2017

Il corso base di Alpinismo 2017 è stato articolato in 13 lezioni teoriche e 7 uscite pratiche di cui una di 3 ed una di 2 giorni. L'obbiettivo è stato quello di portare gli allievi in ambienti d'alta montagna su vie alpinistiche classiche.
Il nostro organico ci ha consentito l'iscrizione di 14 allievi.
Il **09 aprile,** si è svolta la prima escursione alla Cresta Nord del monte Resegone(1875m). Da Brumano la stradina forestale ci ha condotto al passo del Palio ed al passo del Giuff, poco dopo inizia la vera cresta Nord. Una bella giornata ha fatto da contorno alla nostra 1° uscita pratica di topografia e orientamento dove gli allievi in maniera preparata,cartina alla mano, hanno saputo calcolare gli Azimut per trovare la propria posizione e alcuni rilievi non conosciuti all'orizzonte. La salita alla cima ci ha donato uno splendido panorama del ns territorio, ma soprattutto ha sottoposto gli allievi a viste aeree alle quali non tutti erano abituati. La buona gestione del tempoci ha inoltre permesso di provare l'allestimento della corda fissa e della discesa in corda doppia nei pressi del canale Bobbio.
In data **23 aprile** si è svolta in maniera completa e piacevole la seconda lezione pratica del corso alla falesia diIntrobio settore dei Pilastrini.
Tutti presenti, abbiamo potuto mettere in pratica la tecnica individuale di arrampicata vistadurante la lezione teorica, focalizzandoci sulle 4 posizioni base fondamentali alla progressione. Dopo alcuni tiri di piacevole arrampicata abbiamo proseguito con la realizzazione della sosta con l'uso dei blocchetti ad incastro, friend ed ancoraggi naturali.
Di seguito abbiamo potuto salire alcune vie e discenderle in corda doppia con piastrina e freno moschettone.
Il **7 Maggio** il bel tempo continua e come da programma partiamo dalla Rasa per raggiungere la parete Nord del Campo dei Fiori, la montagna di casa nostra. Il 3° incontro di uscita pratica vede come oggetto le prove di trattenuta del compagno in caso di caduta, il movimento della cordata, doppie e risalita della corda.
Con stupore diffuso gli allievi, tutti presenti, hanno potuto constatare le forze in gioco nel trattenere la caduta del primo di cordata, sia facendo sicura in vita con il secchiello e sia facendo sicura in sosta con il nodo mezzo barcaiolo con fattore di caduta 2.
Sono state organizzate altre 3 "stazioni" per rivedere e provare le

manovre interessate dalla calata in doppia corda, per eseguire la risalita e per realizzare delle soste con chiodi, elementi naturali e protezioni veloci (friends e nuts). il pomeriggio e' stato interamente dedicato al movimento della cordata percorrendo le brevi ma alpinistiche vie del posto.

Il **20 Maggio** è l'appuntamento per l'arrampicata su calcare. Il luogo scelto è la Grignetta.

Il **2-3-4 Giugno** prosegue il corso nello splendido teatro del Monte Bianco da Chamonix.

Il primo giorno siamo stati alla falesia di LesGaillands. Prima di dedicarci alla progressione su questa roccia granitica abbiamo provato la legatura per la progressione su ghiacciaio e i paranchi per il recupero da crepaccio (paranco semplice e mezzo Poldo), tecniche messe in pratica il giorno successivo sul ghiacciaio delle Mer de Glace raggiunto con il trenino da Montenvers. Qui gli allievi hanno potuto apprendere e mettere in pratica le tecniche di base per il procedimento in cordata su ghiacciaio, l'utilizzo corretto di piccozza e ramponi, le tecniche di progressione sulle varie pendenze, come allestire le doppie corde su chiodi, Abalakov, funghi di neve. Il 3° giorno il brutto tempo non ci ha consentito che di raggiungere l'Aguille du Midì verso le 11:00 e da qui siamo discesi al ghiacciaio per attaccare e percorrere la cresta dei Cosmique fino al rifugio omonimo.

**18 Giugno** al Furka gli allievi si sono trovati davanti ad una uscita complessivamente impegnativa. Gli obbiettivi sono stati la Galengratal Galenstock, la cresta Sud Est del Gross Bielenhorne Chli Bielenhorn. Tutti hanno concluso positivamente e con soddisfazione le vie assegnate.

**01-02 Luglio** alloggiati al rifugio Gerli Porro è giunto il momento di recarci al ghiacciaio del Ventina per uscita di 2 giorni. Le mete nel paniere sono la normale al Cassandra e la parete Nord Est. Entrambi gli itinerari sono stati saliti nei tempi previsti malgrado la nevicata dei giorni precedenti ci

abbia fatto trovare un terreno immacolato sul quale imprimere le prime tracce fino alla vetta. Questa occasione ha permesso di approfondirela preparazione della salita a tavolino (il giorno prima cartina alla mano), di perfezionare le tecniche di progressione su neve/ghiaccio ma soprattutto su terreno di misto in ambiente grandioso.

**Considerazioni:** il livello tecnico-fisico degli iscritti si è rivelatonella media e ciò ha consentito di condurre un buon corso, capace di trasmettere molto sia tecnicamente che umanamente e di conquistare degli obbiettivi di tutto rispetto per un corso base, senza mai strafare. Con piacere posso constatare cheabbiamo avviato con entusiasmo e preparazione 14 persone motivate alla frequentazione consapevole della montagna. Persone che, in questa occasione, sono diventate un vero e proprio gruppo capace di scambiarsi aiuti, considerazioni ed emozioni.

Per la riuscita ringrazio ogni singolo istruttore, dimostratosi pezzo essenziale di un puzzle, consapevole e preparato per ciò che gli è stato assegnato e la direzione della scuola, sempre molto impegnata nel conseguimento di questi obbiettivi.

Sono certo che tra i nuovi aspiranti alpinisti ci sia chi, un giorno, sarà capace di contribuire ad aumentare la qualità del CAI.

Marco Fumagalli

### Le impressioni di una allieva

(che desidera l'anonimato)

Dunque dunque...è difficile scrivere solo 2 righe in ricordo della bellissima, gratificante, emozionante esperienza vissuta con voi.Ammetto di essere stata un'allieva 'rompiballe' ed anomala rispetto agli altri...datata, poco sportiva, con scarse capacità di apprendimento (leggi nodi)...ma voi tutti non me lo avete fatto pesare, mi avete comunque accettato e vi siete sempre tutti prodigati per mettermi nelle condizioni tali di poter vivere le forti emozioni di una montagna 'speciale' in condizioni di adeguata adrenalina, senza mai panico, perché sorretta dalla vostra precisa preparazione tecnica affiancata ad un adeguato sostegno psicologico (fondamentale). Ho acquisito un bagaglio di nozioni tale che mi permetterà di affrontare, almeno sulla carta, la 'sfida' psicologica di una proposta di itinerario 'difficile', con la conseguente carica di adrenalina che può regalare...itinerari che prima escludevo a priori. Parlo di itinerari, non di vie, mi sono resa conto che per l'alpinismo non sono proprio portata, ma un secondo/terzo grado ora mi entusiasma senza paura.L'uscita più bella a livello di panorama...il Bianco...non c'ero mai stata, mi rimarrà nel cuore per tutta la vita. La più adrenalinica il Furka, con qualche aiutino l'ho portato a casa, che emozione!!

Siete un bel gruppo... la coesione è la vostra forza, continuate così!!!

Grazie di cuore a tutti.

Un'allieva del corso di alpinismo base 2017.

## L'angolo dei Seniores

Vogliamo invitare gli iscritti e gli amici a ritrovarsi il mercoledì dalle h.14 alle h.16.30 in Sede, per vivere e rivivere le storie vissute al CAI e fare memoria di quello che siamo stati (la nostra sezione è del 1954), e quello che vogliamo essere ora.
Ci stiamo impegnando a rimettere in ordine i libri, le riviste e la cartografia della nostra biblioteca di montagna per fare in modo che diventi funzionale ma soprattutto funzionante per i frequentatori.

Ricordiamo ai Soci di riportare libri o riviste eventualmente in loro possesso e collaborare con noi con idee e proposte per il progetto e l'allestimento del settore elettronico delle moderne biblioteche (dvd, filmati, archivio digitale, ecc.)

Ci ha lasciato

**Pippo Ghiringhelli**

uno dei primi soci fondatori, entusiasta e gioviale compagno qui in questa sbiadita foto poco riconoscibile (è quello a sinistra) con l'amico Giovanni sulla Marmolada nel 1962.

*Parco di Portofino, giornata bellissima ma più estiva che primaverile*

*Monte Tovo, foto di gruppo dopo mille fatiche*

## Prevenzione e certificazione medica Club Alpino Italiano

L'attuale situazione economica italiana, aggravata da un deficit pubblico in costante aumento, andrà nel futuro ad impattare, già se ne vedono gli effetti, anche sul sistema sanitario nazionale. L'aumento dell'età media della popolazione, cure mediche-chirugiche sempre più efficaci ma anche più costose, influenzeranno sempre di più la spesa pubblica, con necessità di razionalizzazione e risparmi.
Appare evidente che solo una adeguata opera di prevenzione e di appropriatezza delle cure consentirà nel prossimo futuro un mantenimento degli attuali livelli assistenziali. L'opera di prevenzione deve essere applicata ad ogni livello, anche nel nostro sodalizio. Tale obiettivo diventa ancora più importante per il riscontro di una sempre più numerosa e poco consapevole frequentazione alpina, che comporta maggior rischio di incidenti e malori, in momenti di riduzione di risorse anche a carico del sistema emergenza-urgenza territoriale e del soccorso alpino in particolare.
Il Club Alpino Italiano deve quindi, a nostro parere, diventare punto di riferimento nazionale per un cambiamento culturale radicale nel campo della prevenzione sanitaria.
Il nostro essere volontari non ci esime, ad ogni livello, dal possedere sul campo una adeguata professionalità, dovendo affrontare la montagna che è, lo sappiamo bene, anche rischio e pericolo. Pensiamo alla necessità di una corretta e sicura progressione su parete di roccia o ghiacciaio. E allora perché non essere professionali anche nel campo della prevenzione e del trattamento sanitario di primo soccorso, a nostro parere altrettanto importanti?
E' per questo motivo che di fronte ad una precisa richiesta della Direzione CAI, provocata dalla conversione in legge del decreto sulla certificazione medica nelle attività sportive e ludico-motorie, la Commissione Medica Nazionale da me presieduta, ha compiuto un primo passo dando una prima regolamentazione tecnica.. Tale parere, non confutabile a livello clinico-sanitario, essendo la commissione medica, unica tra le commissioni CAI, composta nella sua interezza da medici, pensiamo debba influenzare in modo importante la cultura della prevenzione all'interno del nostro sodalizio, e tale cambiamento culturale va indirizzato, in prima istanza, verso coloro che hanno compiti di responsabilità verso altri.
Sono fermamente convinto che sia condizione necessaria del nostro andare in montagna, un cambiamento di mentalità, una nuova consapevolezza che, badate bene, non influisce in alcun modo sulla nostra libertà e non accentua il carico burocratico, (vi assicuro che le procedure da seguire in caso di incidente o malore nel corso della pratica escursionistica-alpinistica sono molto, ma molto, più pesanti e complesse) ma valorizza la salute e la libertà altrui: pensiamo ad un istruttore colto da malore, perché affetto da patologia misconosciuta, che si trova ad accompagnare un gruppo in condizioni ambientali e territoriali difficili; oppure, ma qui andiamo sui prossimi progetti, che in caso di incidente o malore, non riconosce la gravità delle condizioni cliniche, o non si rapporta in modo corretto ed efficace con il soccorso. Tale consapevolezza deve diventare parte integrante della nostra etica dell'andare per monti, rendendo superfluo qualsiasi obbligo od imposizione.
Dobbiamo renderci conto che una adeguata conoscenza del nostro stato di salute, confermato da visita medica, e in taluni casi da Elettrocardiogramma basale e/o da sforzo, non solo è importante per noi stessi, ma lo è soprattutto per gli altri. Conosco bene la nostra voglia di montagna, e il timore di riscontrare qualche patologia che ci tolga la possibilità di frequentarla come desideriamo, ma è proprio su questo che dobbiamo insistere: la tutela del nostro stato di salute è fondamentale anche in funzione di chi si accompagna e di chi eventualmente ci soccorre, talvolta in condizioni difficili e pericolose per la propria vita (troppo poco si pensa agli operatori del soccorso, anch'essi volontari).
Cultura quindi come assunzione di responsabilità, consci che un corretto approccio sanitario, diventa ausilio insostituibile e necessario nella nostra stupenda, unica ed appagante attività di volontariato su per i monti.

Dott. Luigi Festi, Presidente OTCO Medico



## IL CAMPEGGIO DI PINZOLO
### visto dalle nuove generazioni che frequenteranno la montagna

Il campeggio a Pinzolo è un'esperienza che ho sempre adorato! Forse perché ci vado da quando ho un anno e mi sento come a casa, forse perché mi trovo molto bene ed è facile fare amicizia, forse perché adoro andare in montagna...

Pinzolo e le Dolomiti sono uno dei luoghi che preferisco perché offrono paesaggi incantati. Ci sono molti posti dove si può andare a camminare, ad arrampicare, a fare ferrate...

Tra le camminate bisogna andare per forza alle Malghette e fermarsi a mangiare il famoso "yogurt delle malghette", il lago d'Agola e quello di San Giuliano...

Ci sono vari percorsi di arrampicata sia per gli esperti che per principianti, famose sono le ferrate delle Bocchette e io quest'anno per la prima volta ho fatto le Bocchette Centrali. Che emozione e che soddisfazione essere arrivata alla meta!

A me piace molto andare a Pinzolo a girare per i negozi, a vedere i mercatini e fare compere. Anche se sono abbastanza "cresciuta" e ormai lo conosco a memoria, ogni anno devo andare al parco giochi di Pinzolo, il più grande che io abbia mai visto!

La sera del 15 agosto l'intero campeggio si trasferisce in paese per vedere il gioco di luci che fanno sembrare che la chiesa bruci e poi i bellissimi e colorati fuochi d'artificio che festeggiano il Ferragosto.

In campeggio mi diverto sempre un sacco perché c'è un bel clima, sereno e amichevole, e perché non manca mai qualcosa da fare.

La parte più divertente delle giornate in campeggio è la sera, quando si gioca a carte e ci sono le famose litigate tra gli anziani su chi ha vinto la partita di scopa e chi ha sbagliato a giocare l'asso!

Ma la pace ritorna ogni sera con l'indimenticabile limonata digestiva delle 22.00 fatta da Tambo!

In campeggio puoi riposare, camminare, giocare e fare tante altre cose ma secondo me la più bella è che ci si diverta tanto.
Si mangia molto bene, incontri persone nuove che si rivelano sempre divertenti e simpatiche.
Quando sono al campeggio tutte le sere si fa qualcosa; si vedono i grandi parlare delle gite o che giocano a carte.
Dormire in campeggio è straordinario anche se ha volte ho paura che arrivi un orso di 600 K affamato.
Io aggiusterei solo le docce, perché a volte funzionano bene, altre l'acqua è gelida, o è bollente, ma il resto è tutto perfetto!
L'estate scorsa purtroppo eravamo solo 3 bambini cioè io, mia sorella, e mio fratello. Ci siamo divertiti lo stesso; ma sarebbe davvero bello se ci fosse qualche bambino in più.

Valeria Gentaldi

# SALUTI AL BERT

"Ciao a tutti
···comunico di voler rassegnare le mie dimissioni dall'organico della Scuola "Nino della Bosca", per ragioni personali ..."
Con queste parole purtroppo "il Bert" ha deciso di salutare la nostra scuola di alpinismo, dopo 14 anni di assiduo ed intenso impegno.
Molti corsi, aggiornamenti, lezioni sono stati organizzati sotto la sua direzione.
Diversi allievi, dopo aver frequentato i corsi di alpinismo a Malnate, sono entrati nell'organico della nostra scuola (alcuni anche in quello di altre sezioni), prima come aiuto istruttori e poi come istruttori.
Attualmente ben sei di loro sono a tutti gli effetti impegnati in questa attività, due spinti e spronati negli anni, sono anche riusciti a diventare istruttori regionali e attualmente accettati per seguire il corso per istruttori nazionali di alpinismo del CAI.
Da tutti riconosciuto come il vero trascinatore di questa scuola (almeno per quanto riguarda gli ultimi anni), ha sempre fatto suoi gli scopi della nostra associazione "Il CAI [...] ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale".
Grati di quanto ci ha trasmesso e delle strade verso cui ci ha avviato, cerchiamo di portare avanti il testimone perché la Scuola di Alpinismo possa continuare con le sue attività, nell'interesse della nostra sezione.

Il presidente Tosin Arnaldo
Il consiglio sezionale
Tutto l'organico della scuoladi alpinismo "Nino della Bosca"

Un grazie e un saluto al direttore e un arrivederci in montagna a un amico (per chi non lo conoscesse personalmente è il primo a sinistra)



# Una riflessione sul nostro futuro

Si è detto e scritto infinite volte che Il CAI ha tra i suoi compiti quello di diffondere l'amore per la montagna: educando al rispetto per il suo fragile ambiente e alla partecipazione in difesa delle sue bellezze , diffondendo la conoscenza di valori, culture e tradizioni; fornendo esempi ed insegnamenti per una fruizione consapevole e sicura dei suoi luoghi.
Un problema grave che affligge (credo) la maggior parte delle sezioni è che i ragazzi, quelli che più di tutti dovrebbero essere oggetto di quegli insegnamenti, semplicemente non ci sono.
Riconquistare la loro attenzione e cercare di stabilire un rapporto diventa allora necessità pressante se non vogliamo che l'immenso patrimonio che ci è stato trasmesso smetta di essere montagna viva.
Serve allora cercare di costituire o talvolta ricostruire una rete in cui il CAI collabori con tutti i soggetti educativi che hanno a che fare con i ragazzi : penso in particolare alle scuole ( con cui Enrico Lepore aveva già organizzato un'importante attività di collaborazione); agli oratori che ogni anno, da decenni, portano centinaia di ragazzi in campeggi estivi nelle varie zone delle Alpi**. Alle sezioni CAI dei paesi vicini per studiare insieme attività rivolte ai più giovani. Alla possibilità di creare anche qui a Malnate, in collaborazione con il Comune, una struttura per l'arrampicata indoor che permetta ai più giovani di avvicinarsi al mondo della montagna giocando a salire su una parete artificiale.**

**Paolo Albigi**

# LE ESCURSIONI DEL 2017

***Il gruppo all'arrivo del Sentiero del viandante***

19 Febbraio MONTE LEMA: La prima gita dell'anno ci porta a 1624 metri di altezza dove lo sguardo spazia all'infinitoe abbraccia le vallate del Ticinoeridionale, del Lago di Lugano, delle valli del luinese e del Lago Maggiore. L'orizzonte siallunga fino alle innevate Alpi grigionesi ebernesi, alle cime vallesane con i loro ghiacciai e alla docile e brulicante pianura Padana.19 Marzo SENTIERO DEL VIANDANTE DA VARENNA: L'itinerario scelto percorre parte della celebre via commerciale che costeggia tutta la sponda del lago di Como attraversando i principali centri della riviera, da Abbadia a Colico passando per Mandello e Varenna.30 Aprile PARCO DI PORTOFINO Percorso ad anello (Ruta- San Rocco- Passo del bacio- San Fruttuoso- Pietra Stretta- Ruta): Uno dei percorsi più suggestivi tra quelli offerti dal promontorio del parco. Da Ruta si arriva alla chiesa di San Rocco, da qui si costeggia il mare per arrivare al Passo del bacio. Le piccole difficoltà del percorso sono ripagate da una vista mozzafiato su Cala dell'Oro e Punta Torretta.28 Maggio CAPANNA BORGNA (1919 m) - CIMA DELL'UOMO (2390 m): Dai Monti della Gana si sale su un sentiero a zig-zag passando dall'Alpe di Sassello fino alla Forcola (1709 m), da qui si prosegue verso Nord fino a raggiungere la Capanna Borgna (ottimo punto di sosta ma anche di arrivo per alcuni partecipanti alla gita). Per i più temerari il percorso prosegue in direzione del Passo di Ruscada 2069 m. L'ultimo tratto è impegnativo per la pendenza ma la cima ripaga come sempre di tutti gli sforzi.25 Giugno MONTE TOVO (1386 m) CON FERRATA TITO STAICH: Due percorsi per la stessa cima, una parte del gruppo si avventura per la ferrata, l'altra sul sentiero. Il monte Tovo è l'ultima elevazione che supera quota duemila sul crinale che divide la Valle cervo dalla conca di Oropa.22-23 Luglio RIFUGIO MARGAROLI (2197 m) - PUNTA D'ARBOLA (3235 m): Gita di due giorni. Il primo è per l'avvicinamento, da Valdo si prende la cabinovia che porta a Sagersboden, da qui parte un piacevole percorso attraverso boschi e prati che arriva al rifugio Margaroli. Il secondo giorno si parte presto, il sentiero si snoda lungo il sentiero che costeggia il lago Sruer verso il passo del Vannino, da qui al ghiacciaio del Sabbione. Poi si prosegue con i ramponi fino alla meta.10 Settembre ESCURSIONE 7 LAGHI- VAL FORMAZZA: L'itinerario di salita al rifugio parte a poca distanza dalla frazione Riale di Formazza, precisamente sotto la diga di Morasco, dove si parcheggia. Si risale la strada asfaltata e si prosegue lungo il lago fino alla stazione di partenza della funivia Enel. Da qui si prosegue per l'alpe Bettelmatt fino al rifugio "Città di Busto" al Pian dei camosci.10 Ottobre ALTA VALLE BOGNANCO- MONTE VEROSSO (2444 m): Dal parcheggio della chiesetta di San Bernardo si inizia a salire dapprima nel bosco e poi su terreno aperto. Si giunge alla quota 2361 e seguendo il sentiero poco sotto il filo di cresta, si arriva alla panoramica cima.12 Novembre MONTE LIMIDARIO (2188 m): Itinerario che si snoda attraverso l'alpe Vantarone e Voiè per poi arrivare alla cresta sud- orientale del monte Limidario. La vetta èuno splendido panorama sul lago maggiore.