

## REGOLAMENTO

- Per una buona organizzazione delle uscite, è gradita l'iscrizione a tutte le gite entro il venerdì antecedente la partenza
- Le decisioni del capogita sono vincolanti per tutti i partecipanti
- Il programma non è vincolante e potrà subire variazioni causa forze maggiori (es. condizioni metereologiche sfavorevoli)
- La tessera CAI garantisce la copertura delle eventuali spese per l'intervento del soccorso e dell'elicottero, anche all'estero
- La sezione CAI GRIGNE, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei partecipanti, declina qualsiasi responsabilità per incidenti o danni ai partecipanti o procurati a terzi
- Per i non tesserati è necessario versare una quota di € 5.00 ad uscita il venerdì prima della gita per coprire le spese assicurative
- Per le uscite di 2 giorni o più è necessario versare con almeno una settimana di anticipo una caparra di € 10
- Si richiede puntualità e rispetto degli orari di ritrovo

L'escursionista seriamente motivato deve avere rispetto dell'ambiente che attraversa, evitare di fare rumore, rispettare i sentieri, non manomettere la segnaletica, non lasciare rifiuti non cogliere specie botaniche protette o molestare animali selvatici, accendere fuochi solamente in luogo adatto e con adeguata competenza, spegnerlo accuratamente prima della partenza, non gettare mozziconi di sigaretta.

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono presso la sede di Via Riva dell'Ospizio, 2 - 23826 Mandello del Lario (LC) ogni venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 oppure chiamando i seguenti numeri 0341.735094 (sede sociale) - 393.5707339 (Luca Gaddi).

Puntualmente ogni uscita verrà segnalata sul nostro sito [www.caigrigne.it](http://www.caigrigne.it), dal quale si potrà scaricare il programma dettagliato. Sempre sul nostro sito, sarà poi possibile visualizzare una piccola relazione dell'uscita ed effettuare il download di alcune delle foto più significative della giornata.



CAI GRIGNE  
MANDELLO DEL LARIO



# CAI Grigne Mandello del Lario

# Gite Sociali 2012

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



## PROGRAMMA

**19 febbraio - Ciaspolata al Lago Palù**  
Ritrovo ore 7.30 parcheggio ex sede CAI

**4 marzo - Rif. Brioschi (2.410 m) per la via invernale**  
Ritrovo ore 7.00 parcheggio ex sede CAI

**18 marzo - Ciaspolata, Periplo degli Andossi, Valle Spluga**  
Ritrovo ore 7.30 parcheggio ex sede CAI

**1 luglio - Chamanna Coaz, Val Roseg (2.610 m)**  
*Nel cuore della Val Roseg ... in bici*  
Ritrovo ore 7.00 parcheggio ex sede CAI

**21,22 luglio - Adamello (3.539 m)**  
*Alla conquista della Regina della Vallecamonica*  
Ritrovo ore 10.00 parcheggio Moto Guzzi

**26 agosto - Monte del Forno (3.214 m)**  
*Una meta alpinistica sul confine italo svizzero*  
Ritrovo ore 6.30 parcheggio ex sede CAI

**15,16 settembre - Pale di San Martino**  
*Un tuffo nel gruppo più esteso delle Dolomiti*  
Ritrovo ore 8.00 parcheggio Moto Guzzi

**21 ottobre - Via del Cardinello, Valle Spluga**  
*Lungo l'antica via dello Spluga...*  
Ritrovo ore 7.00 parcheggio ex sede CAI

## OBIETTIVI DELLE ESCURSIONI

L'escursionismo è la forma più semplice ed economica di vivere l'ambiente montano. Il semplice camminare per sentieri, boschi, alpeggi è adatto a tutti e porta ad apprezzare la natura e quanto ci circonda.

Spesso, derivando il termine dalla lingua inglese, viene indicato anche con **trekking** o **hiking**. Il primo termine deriva dal verbo inglese to **trek**, che significa camminare lentamente o anche fare un lungo viaggio. Il secondo deriva dal verbo inglese to **hike**, che significa camminare.

Il percorrere un sentiero non è solo una semplice camminata nella natura, ma è anche sport, relax e benessere psico-fisico; quello che ci serve per allontanare tutta la negatività del mondo moderno e ritornare anche se per un giorno alla settimana ad un ritmo più naturale e pacifico.

La Sezione Grigne organizza escursioni di diversa difficoltà da febbraio ad ottobre. In estate si dà spazio a camminate più lunghe e alle alte quote, nelle mezze stagioni escursioni a bassa quota mentre in inverno si cammina con le racchette da neve alla ricerca del caldo sole invernale e della tranquillità tipica dei paesaggi innevati.

## QUALCHE NOTA SULLE ESCURSIONI PROPOSTE

Le escursioni che si propongono quest'anno sono aperte a chiunque abbia un minimo di confidenza ed allenamento con la montagna. Esse infatti presentano tutte una difficoltà massima di tipo EE (escursionisti esperti).

Differenti considerazioni si devono fare per l'uscita di luglio, a tutti gli effetti un'uscita di tipo alpinistico F (facile) per la quale si chiede una buona esperienza in montagna e passo sicuro.

Simile discorso per l'uscita di settembre, di tipo EEA (escursionisti esperti con attrezzatura) per la quale si chiede dimestichezza nella progressione lungo sentieri attrezzati.