

Caro amico e socio

La principale novità di quest’anno è la forma con cui presentiamo il programma dell’attività di sezione del 2011. Dopo tanti anni abbiamo abbandonato il classico libretto per passare ad una forma più snella. E’ l’opuscolo che avete tra le mani. Sul fronte sono presentate le varie attività divise in categorie (escursionismo, alpinismo, cicloturismo, CAI Family etc. etc.). Sul retro sono invece elencate tutte le attività, in ordine cronologico. Come potete vedere, anche per problemi di spazio, le uscite non hanno una descrizione dettagliata; questo perché poi in sezione troverete le schede di ogni singola uscita o attività, dove vengono indicate tutte le informazioni necessarie (dislivelli, ore di cammino, difficoltà tecniche, cartina del percorso, orari di partenza...). Naturalmente le schede saranno disponibili anche nel sito internet in formato .pdf e quindi scaricabili.

E’ evidente che oltre alla novità grafica e quindi di forma, vi sono anche delle novità di sostanza. Quest’anno abbiamo introdotto l’”escursionismo di base” che è dedicato a quelle persone che vogliono avvicinarsi alla montagna non avendo un allenamento o una preparazione specifica. A queste persone, oltre a proporre delle facili uscite dedichiamo anche delle serate teoriche che danno un minimo di conoscenza base necessaria per affrontare nel migliore dei modi la montagna.

Un’altra novità di quest’anno è il corso di “nordic walking” o camminata nordica che è una disciplina che si sta affacciando nel panorama dell’escursionismo. E’ praticamente la camminata che si esegue con i bastoncini per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibili al fine di aumentare il dispendio energetico. Il corso che vi proponiamo si effettuerà nell’arco di quattro sabati pomeriggio e sarà tenuto da un istruttore professionista. E’ un’opportunità in più che vogliamo dare ai nostri soci e amici.

Per concludere, ricordo che quest’anno termina il ciclo triennale del direttivo. Ringraziando le persone che in questi tre anni hanno collaborato fattivamente per la realizzazione delle attività di sezione, porgo un augurio di buon lavoro a coloro che nei prossimi tre anni dovranno gestire la sezione con rinnovato entusiasmo e con nuove idee.

Rinnovo l’invito di venire a trovarci in sezione il Giovedì sera oltre naturalmente a partecipare alle attività che vi proponiamo. Vi aspettiamo

Il Presidente
Bruno Massetti

Cai Family

Gite semplici adatte a famiglie con bimbi. E’ l’avvicinamento naturale alla montagna.

06 Marzo Lago d’Iseo
Monte Isola – Madonna della Ceriola

17 Aprile Lago di Garda
Eremo di S. Valentino da Gargnano

22 Maggio Massiccio della Presolana
Dal passo della Presolana al rifugio Cassinelli

05 Giugno Valle Imagna
Avventura nella Grotta Europa

12 Giugno Orobie – Val Taleggio
Rifugio Gherardi

05 Settembre Val Camonica
Da Corteno Golgi alla Val Brandè

15/16 Ottobre Ottobratina Sociale
Con pernottamento in rifugio

Serate ed eventi

26 febbraio Salone Marchettiano - Chiari
Assemblea Ordinaria di Sezione

17 dicembre Salone Marchettiano - Chiari
Serata di chiusura anno Sociale

Sci di fondo e Ciaspole

6 gite di sci di fondo e ciaspole in noti comprensori sciistici. Previa iscrizione è organizzata una formazione con istruttore, per l’apprendimento delle tecniche di base di sci di fondo passo classico.

14 Gennaio Incontro formativo in sezione
Nivologia e uso materiali

16 Gennaio Altopiano di Folgaria Lavarone
Sci di fondo: Centro fondo passo Coe
Ciaspole: passeggiata la monte Maggio

23 Gennaio Monte Bondone (Trento)
Sci di fondo: Centro fondo Viote
Ciaspole: passeggiata al monte Cornetto

06 Febbraio Svizzera centrale
Sci di Fondo: ad Andermatt
“ Centro fondo Hospental – Realp”

12/13 Febbraio week end al rifugio CAI Valtrompia
Sabato: Ciaspolata notturna e pernottamento in rifugio
Domenica: ciaspolata al monte Guglielmo

20 Febbraio Valle d’Aosta Courmayeur
Sci di fondo Val Ferrett “Centro fondo Planpincieux”
Ciaspole: al rifugio Bonatti

02/03 Aprile Parco Nazionale dello Stelvio
(in collaborazione con UISP di BS)
Ciaspole al ghiacciaio dei Forni.
Pernottamento al rifugio Branca

Escursionismo di base

Gite con dislivelli e difficoltà contenuti rivolte a coloro che desiderano iniziare a frequentare la montagna con il CAI.

13 Marzo Liguria riviera di ponente
Dall’altipiano delle Mànie a Noli

18 Marzo Incontro formativo in Sezione
Materiali, Zaino e topografia

20 Marzo Lago D’Iseo
Antica via Valeriana – da Pilzone a Marone

25 Marzo Incontro formativo in Sezione
Pianificazione di una gita

10 Aprile Gita intersezionale in Franciacorta
Torbiere : Provaglio – Clusane
(Treno-Trekking-Battello)

06 Maggio Incontro formativo in Sezione
La fotografia naturalistica

08 Maggio Prealpi Bresciane
Gita fotografica al Corno Trentapassi da Zone

06 Novembre Valle Imagna
Grotta Europa

Troverai le relazioni dettagliate delle gite in sede oppure sul sito
www.caichiari.it

Cicloturismo

Semplici ma accattivanti gite in bicicletta coordinate da guide nazionali della Scuola Italiana Mountain bike. Consigliato l’utilizzo di city bike ed obbligatorio l’utilizzo del casco.

27 Marzo Sulle strade della Franciacorta
Tra castelli e vigneti

16/17 Aprile Liguria
Sabato – Ciclabile “Area 24” a Sanremo
Domenica – Passeggiata nell’entroterra di Sanremo

29 Maggio Fiume Adda
Da Lecco a Cassano d’Adda

25 Settembre Fiume Mincio
Da Peschiera del Garda a Mantova

Nordic Walking

La tecnica della camminata nordica è “semplicemente” l’inserimento di due bastoncini nella camminata normale e naturale. Bastoncini che hanno la funzione di spinta per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di aumentare il dispendio energetico.

Sabato 19 Marzo in villa Mazzotti
Sabato 26 Marzo sul monte Orfano
Sabato 02 Aprile sul Sentiero Verde dell’Oglio
Sabato 09 Aprile in Franciacorta

Escursionismo

Classiche gite escursionistiche in ambiente montano che richiedono, per dislivello e sviluppo un minimo di preparazione fisica

22 Maggio Massiccio della Presolana
Dal Passo della Presolana alla grotta dei Pagani

12 Giugno Monte Guglielmo
Da Zone al rifugio Almici (passando dalle 13 piante)

16/17 Luglio Alta via n° 1 delle Dolomiti
Sabato: Da S. Cassiano al rifugio Lagazuoi terrazza delle Dolomiti
Domenica: Dal rifugio Lagazuoi al rifugio Dibona

02 Ottobre Val Camonica - Gita della Pace Gita Intersezionale
Da Lorengo al Dos de l’Ora

08/09 Ottobre Ottobrata Sociale
Uso delle erbe in cucina
Rifugio Baita Iseo

23 Ottobre Orobie
Monte Canto Alto – da Clear

La Sezione ha la sede in via Cavalli, 22.
Aperta ogni giovedì dalle ore 20:45 alle ore 23:00

Tel. e Fax: 030.7001309
Cell. per gite: 331.4638428
E-mail: posta@caichiari.it
Sito web: www.caichiari.it

Formazione

Serate ed uscite di preparazione tecnica propedeutiche alle gite del programma di Alpinismo.

La frequenza è obbligatoria per coloro che vogliono partecipare alle gite alpinistiche in programma.

Per motivi organizzativi l’adesione va confermata entro Giovedì 19 Maggio

06 Giugno Palestra Toscanini - Materiale e utilizzo del Set da ferrata

08 Giugno Palestra Toscanini - Nodi e cordini

12 Giugno Monte Guglielmo - Gita di allenamento per conoscerci
Da Zone al rifugio Almici (passando dalle 13 piante)

13 Giugno Palestra Toscanini - Nodi e cordini

15 Giugno Palestra Toscanini - Nodi per cordata e manovre

20 Giugno Palestra Toscanini - Cordata a 2 e 3 componenti e trasformazione per misto

22 Giugno Palestra Toscanini - Trattenuta della cordata e messa in sicurezza.

25/26 Giugno Gruppo del Monte Rosa – Rifugio Teodulo (3317 m slm)
Sabato: Manovre su neve e ghiaccio
Domenica: Ascensione al Breithorn occidentale (4165 m slm)

Alpinismo

Gite che richiedono conoscenza del materiale, delle tecniche di progressione su ghiaccio e roccia e ottima preparazione fisica. Obbligatoria la frequentazione delle specifiche serate di formazione (vedi formazione)

25/26 Giugno Gruppo del Monte Rosa
Sabato: Manovre su neve e ghiaccio e pernottamento al rifugio Teodulo (3317 mslm)
Domenica: Ascensione al Breithorn occidentale (4165 m slm)

02/03 Luglio Massiccio del Gran Paradiso (Val Savarange)
Sabato salita al rifugio Chabod (2750 m slm)
Domenica: Ascensione al Gran Paradiso (4061 mslm)
Ritorno dal rifugio Vittorio Emanuele

23/24 Luglio Orobie – Val Bondione
Sabato: salita al rifugio Barbellino con pernottamento
Domenica: Ferrata Pizzo Strinato

18 Settembre Presena
Sentiero dei fiori dal Passo Paradiso
(via attrezzata con nuovi panoramici ponti aerei)

Palestra di arrampicata

Da Ottobre a Giugno il Lunedì e il Mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.00 - Presso la palestra delle Scuole Medie “Toscanini”

Palestra ginnica

Da Ottobre a Giugno il Lunedì e il Mercoledì dalle ore 20.00 alle 21.00 - Presso la palestra delle Scuole Medie “Toscanini”

Sezione di Chiari



Investi in sicurezza

Programmi assicurativi e previdenziali personalizzati



PROJECT S.n.c. di Dell'Angelo e C.

Uffici

Chiari (Bs) Via Milano, 1 Tel. e fax 030 7000336
Romano di Lomb. (Bg) Via Piave, 4 Tel. e fax 0363 910240
Costa Volpino (Bg) Via Nazionale, 239
Tel. 035 970355, Fax 035 970683

SubAgenzie

Caravaggio (Bg) Piazza Locatelli, 10 Tel. e fax 0363 50508



VENERDI 14 Gennaio	FONDO e CIASPOLE Incontro formativo in Sezione Nivologia e uso dei materiali
DOMENICA 16 Gennaio	FONDO E CIASPOLE Altopiano di Folgaria Lavarone Sci di fondo: Centro fondo passo Coe Ciaspole: passeggiata al monte Maggio
DOMENICA 23 Gennaio	FONDO E CIASPOLE Monte Bondone (Trento) Sci di fondo: Centro fondo Viote Ciaspole: passeggiata al monte Cornetto
DOMENICA 06 Febbraio	FONDO E CIASPOLE Svizzera centrale Sci di fondo: ad Andermatt "Centro fondo Hospental - Realp"
SABATO - DOMENICA 12-13 Febbraio	FONDO E CIASPOLE * Week end al rifugio CAI Valtrompia Sabato: ciaspolata notturna e pernottamento in rifugio. Domenica: ciaspolata al monte Guglielmo
DOMENICA 20 Febbraio	FONDO E CIASPOLE Valle d'Aosta Curmayeur Sci di fondo Val Ferrett "Centro fondo Planpincieux". Ciaspole: al rifugio Bonatti
SABATO 26 Febbraio	EVENTI Salone Marchettiano - Chiari Assemblea Ordinaria di Sezione
DOMENICA 06 Marzo	CAI FAMILY Lago d'Iseo Monte Isola - Madonna della Ceriola
DOMENICA 13 Marzo	ESCURSIONISMO DI BASE Liguria riviera di ponente Dall'altopiano delle Mònie a Noli
VENERDI 18 Marzo	FORMAZIONE DI BASE Incontro formativo in Sezione Materiali, zaino e topografia
SABATO 19 Marzo	NORDIC WALKING Uscita in Villa Mazzotti
DOMENICA 20 Marzo	ESCURSIONISMO DI BASE Lago d'Iseo Antica via Valeriana da Pilzone a Marone
VENERDI 25 Marzo	FORMAZIONE DI BASE Incontro formativo in Sezione Pianificazione di una gita

SABATO 26 Marzo	NORDIC WALKING Uscita sul Monte Orfano
DOMENICA 27 Marzo	CICLOTURISMO Sulle strade della Franciacorta Fra castelli e vigneti
SABATO 02 Aprile	NORDIC WALKING Uscita sul Sentiero Verde dell'Oglio
SABATO - DOMENICA 02-03 Aprile	CIASPOLE * Parco Nazionale dello Stelvio (in collab. con UISP di BS). Ciaspole al ghiacciaio dei Forni. Pernottamento al rifugio Branca
SABATO 09 Aprile	NORDIC WALKING Uscita in Franciacorta
DOMENICA 10 Aprile	ESCURSIONISMO DI BASE Gita intersezionale in Franciacorta Torbiera: Provaglio - Clusane (Treno-Trekking-Battello)
SABATO - DOMENICA 16-17 Aprile	CICLOTURISMO * Liguria Sanremo - ciclabilabile "Area 24" Domenica passeggiata nell'entroterra
DOMENICA 17 Aprile	CAI FAMILY Lago di Garda Eremo di S. Valentino da Gargnano
VENERDI 06 Maggio	FORMAZIONE DI BASE Incontro formativo in Sezione La fotografia naturalistica
DOMENICA 08 Maggio	ESCURSIONISMO DI BASE Prealpi Bresciane Gita fotografica al Corno Trentapassi da Zone
DOMENICA 22 Maggio	ESCURSIONISMO - CAI FAMILY Massiccio della Presolana Dal passo della Presolana al rifugio Cassinelli
DOMENICA 29 Maggio	CICLOTURISMO Lungo il fiume Adda Da Lecco a Cassano d'Adda
DOMENICA 05 Giugno	CAI FAMILY Valle Imagna Avventura nella Grotta Europa
DOMENICA 12 Giugno	CAI FAMILY Orobie - Val Taleggio Rifugio Gherardi

DOMENICA 12 Giugno	ESCURSIONISMO Monte Guglielmo Da Zone al rifugio Almici (passando dalle 13 piante)
SABATO - DOMENICA 25-26 Giugno	ALPINISMO * Gruppo del Monte Rosa Breithorn occidentale dal rifugio Teodulo
SABATO - DOMENICA 02-03 Luglio	ALPINISMO * Massiccio del Gran Paradiso Dal rifugio Chabod alla vetta e ritorno dal rifugio Vittorio Emanuele (Val Savarange)
SABATO - DOMENICA 16-17 Luglio	ESCURSIONISMO * Alta via n°1 delle Dolomiti Da S. Cassiano a Falzarego con pernottamento al rifugio Lagazuoi
SABATO - DOMENICA 23-24 Luglio	ALPINISMO * Orobie Ferrata Pizzo Strinato con pernottamento al rifugio Barbellino
DOMENICA 05 Settembre	CAI FAMILY Val Camonica Da Corteno Golgi alla Val Brandè
DOMENICA 18 Settembre	ALPINISMO Presena - Passo Paradiso Sentiero dei fiori (via attrezzata)
DOMENICA 25 Settembre	CICLOTURISMO Lungo il fiume Mincio Da Peschiera del Garda a Mantova
DOMENICA 02 Ottobre	ESCURSIONISMO Val Camonica - Gita della Pace (Intersezionale) Da Lorengo al Dos de l'Ora
SABATO - DOMENICA 08-09 Ottobre	ESCURSIONISMO * OTTOBRATA SOCIALE Uso delle erbe in cucina Rifugio Baita Iseo
SABATO - DOMENICA 15-16 Ottobre	CAI FAMILY * OTTOBRATINA Con pernottamento in rifugio
DOMENICA 23 Ottobre	ESCURSIONISMO Orobie Monte Canto Alto - da Clear
DOMENICA 06 Novembre	ESCURSIONISMO DI BASE Valle Imagna Grotta Europa
DOMENICA 17 Dicembre	EVENTI Salone Marchettiano - Chiari Serata di chiusura Anno Sociale

* Iscrizione e versamento caparra 15 giorni prima della data programmata

ERBORISTERIA
il germoglio



dalla natura, il meglio!

Via Cortezzano, 6 - CHIARI (BS)
Tel. 0307101054
E-mail: qstro@tin.it



CONCESSIONARIA
GOZZINI

CHIARI (BS) - Via Muradello, 3 - Tel. 030.711032
ROVATO (BS) - Via XXV Aprile, 91 - Tel. 030.7241531
www.gozzini.citroen.it - e-mail: gozzini@citroen.it



BANCA VALSABBINA

Filiale di CHIARI - via Mellini 11 - tel. 030 711923
www.lavalsabbina.it - chiari.17@lavalsabbina.it