

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 bambini. 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 complessori 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 Viole Ciaspole: passeggiata al monte Cornetto
06 Febbraio	Svizzera centrale Sci di Fondo: ad Andermatt "Centro fondo Hospital – 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 Mànìe 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 : Protaglio – 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

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"

PROGRAMMA SOCIALE 2011



Club Alpino Italiano
Sezione di Chiari



UNIPOL
UGF ASSICURAZIONI

Investi in sicurezza

Programmi assicurativi e previdenziali personalizzati

PROJECT
Agenzia Generale

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

UNIPOL
GRUPPO
FINANZIARIO

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 Viole
Ciaspole: passeggiata al monte Cornetto

DOMENICA
06 Febbraio

FONDO E CIASPOLE
Svizzera centrale
Sci di fondo: ad Andermatt
"Centro fondo Hospital - 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 Cermayeur
Sci di fondo Val Ferret "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 Mânie 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 - ciclabile "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

SABATO
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'Orsa

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

VENERDI
17 Dicembre

EVENTI
Salone Marchettiano - Chiari
Serata di chiusura Anno Sociale

* Iscrizione e versamento caparra 15 giorni prima della data programmata



CITROËN
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

La Valsabbina
1898

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