

SEDE

"TORRE CIVICA"

Via Cusani, 2
20841 Carate Brianza (MB)
Telefono/Fax 0362.992364
info@caicaratebrianza.it
www.caicaratebrianza.it



Carate Brianza

Pier Mauri Concept / Studio Meregalli - Fotografie ©: Pier Mauri / Matteo Pozzi / Archivio CAI / Archivio Scuola di alpinismo Mario dell'Oro



CAI CARATE BRIANZA 2015 UN ANNO DI PROGRAMMI

CAI SEZIONE DI

CARATE BRIANZA



ART. 1

COSTITUZIONE E FINALITÀ

1. IL CLUB ALPINO ITALIANO (C.A.I.), FONDATA IN TORINO NELL'ANNO 1863 PER INIZIATIVA DI QUINTINO SELLA, LIBERA ASSOCIAZIONE NAZIONALE, 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.

(ESTRATTO DELLO STATUTO DEL C.A.I.)



Si è appena concluso il 2014, anno significativo per la nostra sezione che ha compiuto ben 80 anni.

Diverse sono state le iniziative prese per ricordare questo importante evento, dal calendario alle magliette, alle serate culturali. Grazie all'entusiasmo dei nostri soci ci prepariamo quindi ad entrare in un nuovo anno.

Il 2015 sarà ancora importante per noi.

Le iniziative e i programmi proposti saranno intensi e anche innovativi. Cominceremo l'anno con il tradizionale Natale Alpino che compie ben 55 anni.

L'escursionismo sta raggiungendo importanti traguardi con proposte nuove ed entusiasmanti, la Scuola "Mario Dell'Oro" con il 54° corso di Alpinismo ed il 10° corso di Arrampicata Libera. I tradizionali incontri culturali tra cui le proiezioni di cinema della montagna fatte in sede, la gita all'Arena di Verona per assistere all'opera.

Lo sci-alpinismo con un intenso programma di salite. La festa del Rifugio, la palestra di arrampicata e quella di mantenimento. Il corso di introduzione all'arrampicata per i giovani. Ma tutto questo non ci basta.

Quest'anno abbiamo voluto aggiungere ai nostri programmi anche un nuovo settore. La mountain-bike sta sempre più diventando un'attività che coinvolge i nostri soci e per questo cominciamo a proporre alcune uscite. Insomma, non ci fermiamo mai. E' questa dinamica che fa vivere il CAI e la nostra sezione. Proposte nuove e vecchie, proposte sportive e non, proposte che sono di interesse per noi soci CAI.

Non ci resta quindi che affrontare questo nuovo anno con grande entusiasmo per seguire l'intenso programma ma anche per essere personalmente attivi per tutto quello proposto. Rinnoviamo quindi l'invito a tutti voi soci e simpatizzanti per rendervi partecipi in questa nuova avventura. Vi aspettiamo numerosi.

Buona montagna a tutti.

Il Consiglio del CAI di Carate Brianza

ESCURSIONISMO

15 febbraio 2015
Ciaspolata Mont Mars
Val d'Aosta
Alpi Pennine

15 marzo
Santuario di Montallegro
Liguria
Appennino Ligure

12 aprile
**Giro ad anello
Laghi del Gorzente**
Liguria-Piemonte
Appennino Ligure

17 maggio
Corna Trentapassi
Lombardia
Alpi Bresciane

21 giugno
**Rifugio Tita Secchi
Cornone di Blumone**
Lombardia
Prealpi Bresciane

4-5 luglio
Festa del Rifugio Carate
Alta Valmalenco

12 luglio
Rifugio Monte Fallere
Val d'Aosta
Alpi Pennine

20-25 luglio
Pale di San Martino
Trentino/Veneto
Dolomiti

13 settembre
**Lago dei sette colori
Monte Chaberton**
Piemonte
Alpi Cozie

4 ottobre
Monte Castello di Gaino
Lombardia
Prealpi Bresciane

24 dicembre
Salita in Grignetta
per il tradizionale brindisi

Le iscrizioni alle gite si ricevono il venerdì sera
in sede CAI dalle ore 21,15 alle ore 22,30.



SCI ALPINISMO

11 gennaio 2015
Monte Bo valesiano
2071 mt (Valsesia)
Disl. 1154m / Diff. MS

18 gennaio
Colle del Turlo 2738 mt
(Valsesia)
Disl. 1467m / Diff. BS

25 gennaio
Punà del Campanile
2145 mt (Valsesia)
Disl. 1228m / Diff. BS

1 febbraio
Colle del Vè 2574 mt
(Valsesia)
Disl. 1194m / Diff. BS

4 febbraio
(mercoledì sera)
**Notturna con gli sci
e le ciaspole**
Luogo da destinarsi
in base alle condizioni
di neve

8 febbraio
Monte Belleface 2707 mt
(Val D'Aosta)
Disl. 1098m / Diff. MS

15 febbraio
Bec de Nana 3003 mt
(Valtournenche)
Disl. 1172m / Diff. MS

22 febbraio
Colli del Grand Etret
3150 mt
(Valsavaranche)
Disl. 1190m / Diff. MSA

1 marzo
Pizzo Fornalino 2562 mt
(Valle Antrona)
Disl. 1065m / Diff. BSA

8 marzo
Cima D'Azoglio 2611 mt
(Valle Antrona)
Disl. 1511m / Diff. BSA

15 marzo
Balmeten 2414 mt
(Schachental CH)
Disl. 1350m / Diff. BS

22 marzo
Pizzo Grandinagia
2700 mt
(Val Leventina CH)
Disl. 1086m / Diff. BSA

29 marzo
Piz Rondadura 3016 mt
(Val Medel CH)
Disl. 1101m / Diff. BS

12 aprile
Piz Platta 3392 mt
(Val D'Avers CH)
Disl. 1450m / Diff. BSA

19 aprile
Piz D'Err 3378 mt
(Val D'Err CH)
Disl. 1800m / Diff. OSA

25/26 aprile
Pizzo Bernina 4048 mt
(Valmalenco)
Disl. 2800m / Diff. BSA



N.B. altre gite potranno essere programmate
e verranno definite in sede il venerdì precedente.

E' indispensabile durante ciascuna escursione,
essere dotati di:
Apparecchio A.R.T.Va., pala e sonda.

Possibili variazioni di programma in base alle condizioni
di innevamento.

Per chi desiderasse programmare le proprie uscite,
sono a disposizione in sede le carte topografiche
da consultare per la scelta degli itinerari migliori

54^{mo} CORSO DI ALPINISMO

9 gennaio 2015 (Venerdì)
Apertura iscrizioni
al 54° Corso di Alpinismo

2 marzo (Lunedì)
Presentazione corso
Equipaggiamento e materiali

9 marzo (Lunedì)
Nodi ed assicurazioni
(Parte prima).

11 marzo (mercoledì)
Nodi ed assicurazioni
(Parte seconda)

15 marzo (domenica)
Manovre di corda

23 marzo (lunedì)
Tecnica individuale
di arrampicata su roccia

26 marzo (giovedì)
Tecnica individuale
di arrampicata su roccia

29 marzo (domenica)
Tecnica individuale
di arrampicata

1 aprile (mercoledì)
Alimentazione e medicina in
montagna

8 aprile (mercoledì)
Allenamento e preparazione
atletica

11 aprile (sabato)
Prove di trattenuta

29 aprile (mercoledì)
Pronto soccorso in montagna

6 maggio (mercoledì)
Procedimento in cordata

9/10 maggio
(sabato e domenica)
Procedimento in cordata

20 maggio (mercoledì)
Preparazione di una salita
e Meteorologia

24 maggio (domenica)
Arrampicata in montagna

27 maggio (mercoledì)
Neve, valanghe e ARTVa

3 giugno (mercoledì)
Morfologia e glaciologia
ambiente alpino

8 giugno (lunedì)
Tecnica individuale ghiaccio

10 giugno (mercoledì)
Manovre di corda su ghiaccio

14 giugno (domenica)
Impostazione e tecnica
individuale su ghiaccio

24 giugno (mercoledì)
Topografia ad orientamento

27/28 giugno
(sabato e domenica)
Salita in alta montagna

1 luglio (mercoledì)
Storia dell'Alpinismo

8 luglio (mercoledì)
Flora, fauna e ambiente

11/12 luglio
(sabato e domenica)
Arrampicata in ambiente

7 novembre (sabato)
Cena di fine corso



- Le date in nero presso la sede
- Le date in grigio presso la palestra indoor
- Le date in blu in ambiente alpinistico

Le lezioni teoriche sono aperte a tutti gli iscritti CAI e si svolgono presso la sede della locale sezione CAI dalle ore 21 in poi.

10° CORSO DI

12 giugno 2015
(venerdì)
Apertura iscrizioni al
10° Corso di Arrampicata
Libera

2 settembre (mercoledì)
Presentazione corso
Equipaggiamento e
materiali

7 settembre (Lunedì)
Nodi 1 e tecniche
di arrampicata 1

8 settembre (martedì)
Nodi 1 e tecniche
di arrampicata 1

13 settembre (domenica)
Arrampicata da secondo
di cordata

14 settembre (lunedì)
Nodi 2
Materiale per arrampicata

15 settembre (martedì)
Tecniche di arrampicata 2
e manovre di corda

20 settembre (domenica)
Manovre di corda
e arrampicata

28 settembre (lunedì)
Nodi 3
Metodi di allenamento
29 settembre (martedì)
Arrampicata da primo di
cordata e allungamento

4 ottobre (domenica)
Arrampicata da primo di
cordata e allungamento

5 ottobre (lunedì)
Storia dell'arrampicata
libera

6 ottobre (martedì)
Arrampicata da primo
di cordata e tecniche
di arrampicata 3

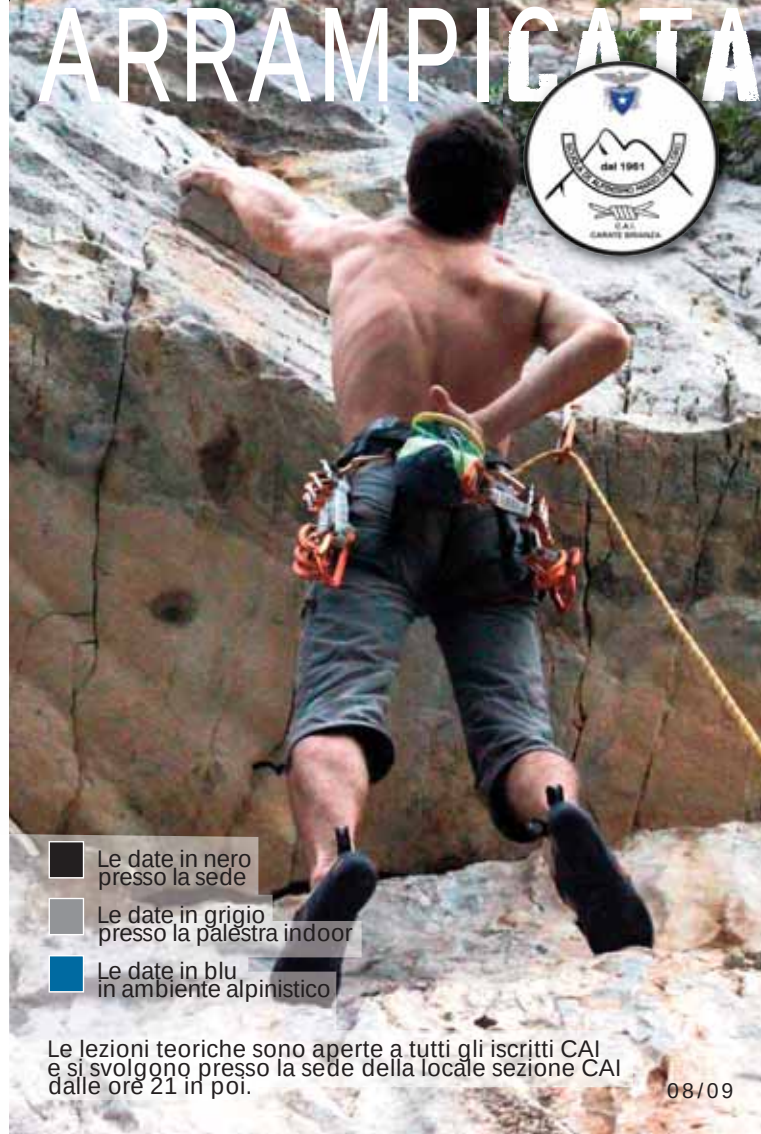
10/11 ottobre
(sabato e domenica)
Arrampicata in falesia

14 ottobre (mercoledì)
Proiezioni dell'arrampicata
libera

18 ottobre (domenica)
Gara di arrampicata

7 novembre (sabato)
Cena di fine corso

ARRAMPICATA



- Le date in nero
presso la sede
- Le date in grigio
presso la palestra indoor
- Le date in blu
in ambiente alpinistico

Le lezioni teoriche sono aperte a tutti gli iscritti CAI
e si svolgono presso la sede della locale sezione CAI
dalle ore 21 in poi.

ARRAMPICATA

Anche quest'anno la nostra sezione, con la collaborazione della propria Scuola di Alpinismo "Mario dell'Oro", organizza questo interessante stage di arrampicata dedicato ai ragazzi/e delle scuole medie.

Si tratta di tre appuntamenti pomeridiani, in cui gli istruttori della Scuola del CAI, insegneranno attraverso un programma ludico-didattico, la bellezza dell'arrampicata sulla parete verticale.

I protagonisti saranno i ragazzi delle nostre scuole medie che attraverso il gioco-arrampicata si avvicineranno a questo fantastico, avventuroso ed educativo mondo.

I pomeriggi dedicati saranno:

Sabato 28 marzo 2015

Sabato 11 aprile

Sabato 18 aprile

Le lezioni si svolgeranno presso il Palazzetto dello Sport di Carate Brianza dove i nostri istruttori assisteranno i ragazzi/e durante tutte le fasi di preparazione e svolgimento dell'attività proposta.

Ulteriori informazioni e dettagli, saranno forniti direttamente presso i plessi delle scuole medie di Carate.

GIOVANI 5° CORSO



MOUNTAIN BIKE

Da quest'anno vogliamo proporre un'altra interessante attività per i nostri soci. Si tratta di gite effettuate con la mountain-bike e che si propongono di fare conoscere alcuni interessanti percorsi recentemente scoperti con questa nuova disciplina sportiva.

Il programma prevede **4 uscite in gruppo**, a partire da un percorso di difficoltà tecniche e fisiche alla portata di tutti. Poi con gli altri percorsi, via via sempre più impegnativi fino alla gita finale che ci vedrà in Svizzera sul famoso giro chiamato "Route 66".

I partecipanti a questo programma dovranno essere autonomi dal punto di vista sia fisico che tecnico.

Ad ogni gita sarà presente una persona che darà le indicazioni di massima per poterlo affrontare e portare a termine.

Non sono previsti costi per la partecipazione.

Di seguito il programma 2015, suscettibile di variazioni in base alle condizioni tecniche del percorso e del meteo.

7 marzo 2015 (sabato)

Ciclovía del Lambro

Difficoltà tecnica

Bassa

Difficoltà fisica

Bassa

18 aprile (sabato)

Parco del Curone e Montevicchia

Difficoltà tecnica

Medio-Impegnativo

Difficoltà fisica

Medio

3 maggio (domenica)

Artavaggio e dintorni

Difficoltà tecnica

Medio-Impegnativo

Difficoltà fisica

Medio

7 giugno (domenica)

Lugano - Route 66

Difficoltà tecnica

Medio-Alto

Difficoltà fisica

Alto



PALESTRA DI ARRAMPICATA

Dal mese di ottobre 2014 ad aprile 2015
**per i soci regolarmente iscritti, è attiva la palestra
di arrampicata nei giorni di martedì e giovedì**
(dalle ore 20:30 alle ore 22:30) presso il Palazzetto
dello Sport in Via XXV Aprile a Carate Brianza
(Le iscrizioni si ricevono direttamente presso il Palazzetto
dello Sport durante lo svolgimento dell'attività).



PALESTRA DI MANTENIMENTO

Dal mese di ottobre 2014 ad aprile 2015
**per i soci regolarmente iscritti, è attiva la palestra
di mantenimento nel giorno di martedì**
(dalle ore 21:00 alle ore 22:30) presso la Palestra della
scuola elementare Romagnosi in Via Mazzini
a Carate Brianza.
(Le iscrizioni si ricevono direttamente presso la palestra
durante lo svolgimento dell'attività).



APPUNTAMENTI CON PROIEZIONI

Prosegue anche quest'anno l'appuntamento con
il cinema di montagna.

Dedicheremo un lunedì ogni mese, da marzo
a novembre, a questa rassegna cinematografica con
la proiezione di film e documentari riguardanti la
montagna.

Sarà inoltre possibile proiettare anche i propri filmati
e fotografie.

Di seguito le date programmate:

30 marzo 2015

27 aprile

25 maggio

29 giugno

27 luglio

21 settembre

26 ottobre

23 novembre

I titoli dei film verranno pubblicati
sul calendario del nostro sito CAI.



IL NOSTRO RIFUGIO

4/5 luglio 2015
Festa del Rifugio
"Capanna Carate"

"CAPANNA CARATE"

Apertura stagionale estiva
dal 15 giugno al 15 settembre 2015

Telefono
+39 0342 452 560

www.rifugiocarate.it

Gestore:
Vanotti Francesca
Cell. 338 38 78 416



SOCIO-CULTURALI

ATTIVITÀ

6 gennaio 2015

LA TRADIZIONE

55° Edizione del Natale Alpino a Prosto di Piuro

13 febbraio (venerdì)

LO STATUTO

Assemblea annuale dei soci. Relazione e presentazione attività 2014-2015, presso l'Auditorium della BCC

16 maggio (sabato)

LE STELLE (5° Edizione)

"Astrologia e Astronomia, solo questione di logica?"
Incontro serale in sede CAI

18 luglio (sabato)

LA CULTURA

All'arena di Verona con l'opera "Il Nabucco"

18 ottobre

CARATE BRIANZA

"Carate tra il verde e l'antico"

Con i Marciacaratesi

25 ottobre

I RICORDI

Santa Messa presso la capanna Mara

15 novembre

I FESTEGGIAMENTI

Pranzo sociale

18 dicembre (venerdì)

IL NATALE

Scambio degli auguri in sede con panettone e spumante

gennaio 2016

LA TRADIZIONE

56° Edizione del Natale Alpino



NORME DI SEZIONE

La Sezione del CAI di Carate Brianza si riserva di modificare i programmi riportati qualora sorgessero difficoltà organizzative.

Per qualsiasi gita, in Italia o all'estero, si richiede sempre **il documento di identità in corso di validità.**

In caso di mancata partecipazione alle escursioni, la quota versata per **la prenotazione** verrà interamente restituita solo se **la disdetta** avviene almeno 10 giorni prima della gita.

Le adesioni a tutte le nostre iniziative si ricevono solo ed esclusivamente **presso la sede del CAI c/o "Torre Civica"** in via Cusani, 2 a Carate Brianza.

Per informazioni rivolgersi alla sede tutti i venerdì dalle ore 21:15 alle ore 22:30. **(telefono 0362 992364).**

La sezione del CAI declina ogni propria responsabilità per eventuali incidenti verso persone o cose durante le varie attività.

POLIZZA INFORTUNI

Si informano tutti i partecipanti alle gite e manifestazioni organizzate dalla locale sezione CAI, che è in vigore, **per i soci C.A.I., in regola con il tesseramento 2015, la polizza assicurativa** (infortuni, soccorso e responsabilità civile), attivata automaticamente al rinnovo del bollino stesso.

La copertura assicurativa vale solo ed esclusivamente per i soci in regola con il tesseramento 2015 e per le sole attività istituzionali organizzate dal C.A.I.

Per i non soci, è obbligatorio attivare la copertura assicurativa al momento dell'iscrizione alla gita.

In sede è possibile ritirare un opuscolo con le principali informazioni riguardanti le polizze assicurative del C.A.I.