



CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

1913 UGET 2022



La Commissione Gite del CAI UGET, in collaborazione con il Gruppo Escursionistico TAM e sotto l'egida della Commissione Centrale per l'Escursionismo del CAI, organizza il:

9° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

Rivolto a coloro che, avendo un minimo di preparazione fisica, intendono avvicinarsi alla montagna, oppure a coloro che già la frequentano, ma desiderano approfondirne la conoscenza e affrontarla in sicurezza.

Offre innanzitutto le conoscenze di base per effettuare escursioni con un equipaggiamento e una preparazione consoni all'ambiente di montagna: cosa portarsi nello zaino, come vestirsi e come alimentarsi, come preparare un'escursione a tavolino, analizzando carte topografiche, relazioni e bollettini meteo, per poi apprendere durante le uscite come determinare costantemente la propria posizione facendo orientamento con mappa, bussola e altimetro.

Il Corso Base si avvale di accompagnatori titolati del CAI (AE, ASE, ORTAM). Sono previste n. 15 lezioni teoriche, articolate in 7 serate, riguardanti: abbigliamento ed equipaggiamento, orientamento, meteorologia, preparazione di un'escursione, sicurezza, primo soccorso, ambiente e cultura alpina e n. 5 uscite pratiche in ambiente montano.

Le lezioni si svolgeranno da aprile a giugno con test di valutazione finale e consegna di attestati. Uscite pratiche da domenica 10 aprile a domenica 5 giugno.

PRESENTAZIONE E APERTURA ISCRIZIONI

“Fino ad esaurimento posti disponibili”

GIOVEDÌ 31 MARZO - ORE 21.00

**Nel salone del CAI UGET al parco della Tesoriera
“Corso Francia, 192 - Torino - Fermata metrò Monte Grappa”**

RICHIESTA INFORMAZIONI:

In sede CAI UGET il Giovedì sera dalle 21,00 alle 22,30

Sito internet: <https://www.caiuget.it/cge/attivita/corsi/>

Direttore del corso Guido Scarnera: guscarnx@gmail.com

“ESCURSIONISMO - ALPINISMO - FERRATE - TREKKING”

La Commissione Gite propone escursioni facili alle prime uscite per arrivare, con il progredire della stagione, a gite sempre più impegnative su itinerari di alta montagna, anche di più giorni. Il ventaglio di proposte copre tutto il periodo da gennaio ad ottobre con uscite diverse a seconda dei periodi di effettuazione. Anche quest'anno sono presenti le gite sociali con racchette da neve all'inizio dell'anno, di cui una che prevede anche l'esercitazione con ARTVA, pala e sonda. Le iscrizioni si ricevono in sede, normalmente il giovedì sera antecedente la data della gita stessa, ad eccezione di alcune gite che prevedono pernottamenti in rifugi e dei grandi viaggi e trekking per cui, nel calendario, sono specificati i periodi di iscrizione. Per ogni gita sono indicate la tipologia, l'eventuale difficoltà ed il materiale necessario. Salvo altrimenti indicato la gita si effettuerà in auto.

Per informazioni scrivere a: commgite@caiuget.it o iscriversi alla mail list dal sito Cai Uget capitolo “Escursionismo - Commissione Gite www.caiuget.it/cge/ Le gite della Commissione Gite sono elencate nelle sezioni “Escursionismo In Ambiente Innevato, Escursionismo, Alpinismo e vie Ferrate, Trekking”, a seconda della relativa tipologia.



Da Camogli a Santa Margherita Ligure



Ferrata Ruceia



Trekking: Ciaspole sull'Etna



COMMISSIONE GITE *Programmi extra per il 2022*

1913 UGET 2022

1° Corso monotematico

VIE FERRATE E SENTIERI ATTREZZATI

Il corso è rivolto a coloro che, avendo già qualche esperienza di escursionismo, intendono conoscere e approfondire le nozioni teoriche e gli aspetti tecnici utili alla percorrenza di vie ferrate e sentieri attrezzati (percorsi con difficoltà EEA). Obiettivo specifico del corso è quello di fornire conoscenze e competenze pratiche per la frequentazione consapevole di vie ferrate di media difficoltà, in condizioni di totale sicurezza.

APERTURA ISCRIZIONI GIOVEDÌ 24 FEBBRAIO 2022

“Fino ad esaurimento posti disponibili” (Max.16)

Il corso è costituito da 3 lezioni teorico-pratiche e 4 uscite su vie ferrate dal 10 marzo

Direttore del corso: Ivano Gauna (AE EEA)

Le uscite sono previste nelle seguenti date:

Domenica 13 marzo - domenica 20 marzo - sabato 26 marzo - sabato 9 aprile

RIEQUILIBRIO POSTURALE E POTENZIAMENTO MUSCOLARE

Per chi frequenta la montagna e pratica l'escursionismo si propongono **tre sessioni** di riequilibrio posturale e potenziamento muscolare che si svolgeranno nel salone UGET presso la nostra sede nel Parco della Tesoriera in corso Francia 192 a Torino, con uno svolgimento di due sedute settimanali nelle giornate di lunedì e giovedì, in orari mattutini da definire (complessive dieci settimane/n.20 sedute). *Date inizio sessioni:*

1) dal 24 gennaio 2022 - 2) dal 2 maggio 2022 - 3) dal 19 settembre 2022

SENIOR IN CAMMINO

Per i Senior vengono proposte 4 uscite mensili, ogni mercoledì, con partenza alle 9÷9:30 e arrivo alle 12÷12:30. Per eventuali gruppi preformati (minimo 6 persone) si può programmare l'attività in giorni e orari diversi.

I percorsi sono pensati per essere effettuati con passo lento in un tempo di percorrenza di 2÷2:30 ore per uscita, e con lunghezza massima di 6-10 km. Il percorso è quasi sempre pianeggiante o con qualche leggera salita/discesa, a volte su stradina sterrata, ma dal fondo buono. Tutte le destinazioni si trovano vicino alla città, facilmente raggiungibili con i mezzi di trasporto pubblici o con le proprie auto.

Informazioni e iscrizioni presso la sede CAI UGET al parco della Tesoriera

Il Giovedì sera dalle 21,00 alle 22,30

Nonostante il nostro impegno per mantenere inalterato il seguente calendario, le date e le mete indicate possono subire variazioni per motivi logistici ed organizzativi. Pertanto se non sei ancora iscritto, e desideri esserlo, scrivi una mail a: commgite@caiuget.it

ATTENZIONE! Eventuali variazioni saranno tempestivamente comunicate attraverso la nostra newsletter nonché sarai sempre aggiornato sulle nostre iniziative.

COMMISSIONE GITE

AMBIENTE INNEVATO



1913 UGET 2022

ESCURSIONI IN AMBIENTE INNEVATO

Attrezzatura necessaria: Racchette da neve, ghette, bastoncini, ARTVA, pala e sonda

8-9 gennaio Fine settimana al nostro Rifugio Monte Bianco 2029 m Val Veny
Difficoltà: EAI - 1 giorno: Aggiornamento ARTVA in campo addestramento; 2 giorno: Escursione al lago Combal. Partecipanti: min 10 max 20.
Capigita: Roberto Gagna, Maurizio Carpentieri, Emilio Botto (ASE - ORTAM)

16 gennaio Im Land - Ghiaccio e Walser " 1600 m - Parco Naturale Alta Valsesia
Da Alagna - **Dislivello** 550 m - **Difficoltà:** EAI - **Partecipanti:** min 20- max 30. **Trasporto:** in bus. **Capigita:** Peppe Pampalone, Maurizio Carpentieri

23 gennaio Costa Muanda 1960 m Valle Elvo
Da Oropa, **Difficoltà:** EAI - **Dislivello** 810 m - Percorso interamente su panoramica e larga cresta affacciata sulle Alpi Biellesi e sulla pianura piemontese. Partecipanti: min 10 max 40.
Capigita: Guido Scarnera (AE), Enrico Muraro

6 febbraio Monte Fournier 2424 m Val Thuras
Da Bousson **Difficoltà:** EAI - **Dislivello** 996 m - Ore 4 - Classica meta invernale con possibilità di giro ad anello su ampi pendii se il meteo lo consente. Partecipanti: min 10 max 20. **Capigita:** Enrico Muraro, Emilio Botto (ASE - ORTAM)

21 febbraio Tre Chiosis 3080 m Valle Varaita
Da Maddalena (Pontechianale) - **Dislivello** 750 m - **Difficoltà:** EAI - Con la seggiovia si raggiunge quota 2350 m di qui salita alla vetta lungo la costa Savaresch. Dalla cima panorama Super sul Monviso ed i suoi satelliti.
Capigita: Antonio Parisi (ASE), Ivano Gauna (AE EEA)

6 marzo Oropa - Rif. Savoia 1900m o Capanna Renata 2391m - Alpi Biellesi
Da Oropa - **Dislivello:** 780 m o 1210 m - **Difficoltà:** EAI - Appena dopo un anno dalla V Centenaria Incoronazione della Madonna Nera. Una tranquilla passeggiata sulla neve risalendo la montagna verso il monte Camino ed un breve passaggio al lago Mucrone innevato.
Capigita: Emilio Botto (ASE - ORTAM), Luciano Origlia(AE EAI), Stefano Regis



Le Grand Lac



COMMISSIONE GITE

ESCURSIONISMO

1913 UGET 2022

ESCURSIONI

Attrezzatura indicata: **Scarponi e bastoncini da trekking**

27 marzo

Riomaggiore - Portovenere

5 Terre Liguria

Da: Riomaggiore - Dislivello: 700m / 13 km (1000 m per Monesteroli) - Ore: 6/7 - **Difficoltà: E.** Gita in BUS - Un angolo di paradiso tra il blu del mare e il verde della macchia mediterranea. I più allenati potranno scendere a Monesteroli, Partecipanti: min 10 max 48. **Capigita: Maurizio Carpentieri, Fabrizio Prato**

3 aprile

Ivrea - Viverone - Ivrea 45 km di natura e storia

Da: Ivrea - Dislivello: quasi nullo, lunghezza: circa 45 Km - Ore: 10 più soste - **Difficoltà: T** - Gita in auto / pullman - Ai piedi della più grande morena d'Europa con vista sullo spettacolare panorama del lago di Viverone crocevia di sentieri antichi e cammini più recenti. **Capigita: Emilio Botto (ASE - ORTAM), Gianni Chiamberlando, Valeria Aglirà (ASE - ORTAM)**

25 aprile

Le Scalance 1995 m

Bassa Valle Susa

Da: Muni (Condove) 1092 m - Dislivello: 930 m - Ore: 6. **Difficoltà: EE** - Lungo crestone in uno degli ambienti più selvaggi della Val di Susa. Partecipanti: min 15 max 30. **Capigita: Roberta Cucchiaro (AE), Maurizio Carpentieri**

28-29 maggio

Saint Rhemy - Hospice du Gran st Bernard

Val d'Aosta

Da **Saint Rhemy** - Dislivello: 1° giorno + 850 m; 2° giorno; discesa circa 32 km - ore 7/8 più soste - **Difficoltà: E** - Gita in Treno/autobus - Un lungo cammino che percorre un valico fra i più antichi d'Europa fra aspre e grandiose montagne.

Capigita: Emilio Botto (ASE - ORTAM), Valeria Aglirà (ASE - ORTAM)

19 giugno

Corno del Mud 2802 m

Val Sermenza (VC)

Da: Rima San Giuseppe 1370 m - Dislivello: 1400 m - Ore: 3,30 - **Difficoltà: EE** - Sentiero Walser fino al colle Mud (2324 m), in prossimità del rif. Ferioli. Poi salita impegnativa verso la vetta, panorama sul Monte Rosa.

Capigita: Franca Dalla Valle, Francesco Fiore

17 luglio

Un balcone sul Monte Bianco! Il Lac Blanc 2352 m

Chamonix

Da: Montroc (Argentière) - Dislivello: 1000 m circa - ore 3 (salita) - **Difficoltà: E** - Iscrizioni: due giovedì precedenti - Gita in Bus, partecipanti: capienza max bus.

Capigita: Roberto Gagna, Fabrizio Prato, Peppe Pampalone

24 luglio

Monte Giusalet 3312 m

Val di Susa

Da: Mulatera 1850 m - Dislivello: 1470 m - ore 4,30 (salita) - **Difficoltà: EE** - Fratello minore del Rocciamelone, ma di impegno non inferiore. Partecipanti: min 10 max 20.

Capigita: Francesco Fiore, Sandro Siroto (ASE)

COMMISSIONE GITE

ESCURSIONISMO

1913 UGET 2022



31 luglio

Becca Trècare 3032 m

Valle D' Ayas

Da: Mandriou - quota 1740 m circa - Dislivello: 1292 m - ore 4 - **Difficoltà: EE** - La Becca Trècare è un 3000 panoramico situato sullo spartiacque Valtournenche e la Val D' Ayas. La salita dal Col Vascoccia e discesa dall'alpe Tournalin Superiore consentono di effettuare un anello. Partecipanti: min 15 max 25.

Capigita: Enrico Muraro, Roberto Novaro (ASE)

4 settembre

Val Grande in Verticale

Valli di Lanzo

In occasione dell'evento Val Grande in Verticale si organizza una gita con **Difficoltà: E** - La meta sarà definita dagli organizzatori in prossimità dell'evento. Partecipanti: min 15 max 25.

Capigita: Roberto Gagna, Roberta Cucchiaro (AE), Fabrizio Prato

18 settembre

Pelvo d'Elva 3064 m

Valle Varaita - Val Maira

Dal Colle della Bicocca - Disl.: 900 m circa - **Difficoltà: EE** - Percorso ad anello con tratti attrezzati con catene in salita, a cui segue una facile cresta rocciosa culminante nell'aerea vetta con ampio panorama. Discesa sul crestone meridionale e su lungo traverso alla base della montagna a chiudere l'anello. Possibilità di merenda sinoira nei pressi. Partecipanti: min 15 max 35.

Capigita: Guido Scarnera (AE), Ivano Gauna (AE EEA)

24-25 settembre Traversata Claviere - Bardonecchia 2560 m

Delfinato (F)

Da: Claviere - Dislivello: 1000 m circa - **Difficoltà: E** - Partendo da Claviere si percorrono monti del confine fino a Bardonecchia. Necessaria buona resistenza alla camminata prolungata nel tempo ed ottima forma fisica per la lunga discesa. Pernottamento in hotel a Claviere. Partecipanti: secondo disponibilità dell'hotel.

Capigita: Emilio Botto (ASE - ORTAM), Roberto Gagna, Valeria Aglirà (ASE - ORTAM)

09 ottobre

Monte Massone e Monte Eyehorn 2161 m Valli Toce e Strona

Da: Alpe Quaggione - Disl.: 1100 m circa - **Difficoltà: E** - Ad una salita ripidissima su prati segue un lungo percorso di cresta facile e ampia, con vista sul lago Maggiore e Orta, Ossola e vari 4000; il percorso ha diversi saliscendi e prevede la discesa in parte su percorso diverso, chiudendo l'anello. Possibilità di merenda sinoira all'arrivo. Partecipanti: min 15 max 35.

Capigita: Guido Scarnera (AE), Franca Dalla Valle

24 ottobre

Festa di Chiusura Gite (in località da definire)

Capigita: Tutti



Monte Lera



COMMISSIONE GITE

ALPINISMO E FERRATE

1913 UGET 2022

ALPINISMO E FERRATE

La Commissione Gite, per le gite alpinistiche, dispone di attrezzatura collettiva (corde e chiodi da ghiaccio, per le gite su ghiacciaio, radio, GPS, ecc) e di qualche capo di attrezzatura personale (imbracature, set da ferrata, piccozze, ramponi, caschi) disponibile per i partecipanti sprovvisti o che desiderino provare alcune nuove esperienze in montagna, prima di effettuare l'acquisto.

Attrezzatura da **Ferrata**: Casco, Imbrago, Set da Ferrata con dissipatore, Rinvio corto;

Attrezzatura da **Alpinismo**: Casco, Imbrago, Cordini e Moschettoni a ghiera;

Attrezzatura da **Ghiacciaio**: Casco, Imbrago, Ramponi, Piccozza, Cordini e Moschettoni a ghiera

01 maggio Via Ferrata **Gorge de la Durance** 1140 m Provence - Cote d'Azur

Da: Les Vigneaux, L'Argentiere-la-Bessée - Dislivello: 240 m. Sviluppo ferrata 1000 m. Ore: della ferrata 3/3,50. **Difficoltà**: TD - **Attrezzatura da ferrata** - Itinerario molto atletico e lungo con difficoltà D+/MD. Partecipanti: min 10 max 20.

Capigita: Mauro Marino, Ivano Gauna (AE EEA)

15 maggio **AGGIORNAMENTO TECNICO SU GHIACCIO**

Con la partecipazione di una Guida Alpina, in vista delle prossime escursioni in alta quota proponiamo un aggiornamento tecnico sulle manovre fondamentali per la progressione e per la sicurezza su ghiaccio e neve. La partecipazione è aperta a tutti ed è necessaria per i partecipanti alle gite su ghiacciaio. **Attrezzatura da Ghiacciaio**.

12 giugno Via Ferrata **Casimiro** 1700 m Val di Rhemes

Da: Chavaney (Rhemes Notre Dame) 1700 m - Dislivello: 350 m - Ore: 3 - **Difficoltà**: EEA (AD) - **Attrezzatura da ferrata**. Dedicata a Casimiro Therisod, prima guida della valle. Emozionante e panoramica. Partecipanti: min 10 max 30.

Capigita: Roberta Cucchiaro (AE), Franca Dalla Valle

24-26 giugno **Punta d'Arbola** 3235 m e **Blinnhorn** 3375 m Val Formazza (VB)

Da: Riale - Dislivello: 800 m + 1100 m + 700 m - Ore: 2,5 + 7 + 5 - **Difficoltà**: EEA / F - **Attrezzatura da Ghiacciaio** - Alpinismo "classico" sulle maggiori cime dell'alta Val Formazza, tra laghi e ghiacciai. Salita alla Punta d'Arbola e al più facile Blinnhorn con percorso di cresta. Giro ad anello. Partecipanti: min 15 max 30.

Capigita: Guido Scarnera (AE), Sandro Sirotto (ASE)

03 luglio **Grande Aiguille Rouse** 3482 m Valle Orco

Vetta posta sul confine tra Parco Nazionale del Gran Paradiso e Vanoise. Partenza dal Lago del Serrù (Ceresole Reale) - Dislivello: 1200 m - **Difficoltà**: A /F+ - **Attrezzatura da Ghiacciaio**. Abbigliamento da Alta Montagna. Partecipanti: min 10 max 20.

Capigita: Roberto Novaro (ASE) e gli **Accompagnatori Commissione Gite**

COMMISSIONE GITE

ALPINISMO E FERRATE



1913 UGET 2022

09-10 luglio Gran Paradiso 4061 m Valsavarenche

Da: Pont - Dislivello: 750 m. + 1310 m. - Ore: 2 + 4 solo salita - Pernottamento al Rifugio Vittorio Emanuele II 2735 m - **Difficoltà: A/F+** - **Attrezzatura da Ghiacciaio**. Il Gran Paradiso è una della grandi classiche fra le salite ai 4000. L'ascensione prevede un tratto su ghiacciaio da affrontare con attenzione ed un avvicinamento mediamente impegnativo
Partecipanti: min 12 max 18.

Capigita: Ivano Gauna (AE EEA) e gli Accompagnatori Commissione Gite

03-04 settembre Argentera Cima Nord 3286 m Valle Gesso

Da: Terme Di Valdieri (1370m) - Dislivello: 1000 m + 1000 m circa - Ore: 3 + 4 solo salita - Pernottamento al Rifugio Buzzi-Morelli - **Difficoltà: A/F+** - **Attrezzatura da Alpinismo**. Dalla cima panorama sul gruppo dell'Argentera e Alpi Marittime. Partecipanti: min 10 max 25. **Capigita: Roberto Novaro (ASE), Enrico Muraro**

10-11 settembre Corno Bianco 3320 m Val Vogna

Da: Sant'Antonio (Riva Valdobbia, VC) - Disl.: 1°giorno: disl. 820 m (ore 3); 2°giorno: disl. 1120 m (ore 8 complessive). **Difficoltà: A/F** - **Attrezzatura da Alpinismo**. Itinerario impegnativo per il quale occorre una buona forma fisica e ottimo meteo. Partecipanti: min 10 max 15. **Capigita: Sandro Siroto (ASE), Gianni Chiamberlando, Luciano Origlia(AE EAI)**

02 ottobre Via Ferrata N. Ciardelli 1400 m Vallone del Bourcet Val Chisone

Da: Roure - Sviluppo ferrata 400 m ; Avvicinamento 200 m. - Ore: 2:30 - **Difficoltà: EEA** (Ferrata D) - **Attrezzatura da ferrata** - Ferrata molto articolata con tratti verticali, traversi, cenge, ponti e qualche passaggio atletico. Partecipanti: min 12 max 20.

Capigita: Ivano Gauna (AE EEA), Roberto Novaro (ASE)



Piramide Vincent



Monte Scaletta



COMMISSIONE GITE

TREKKING

1913 UGET 2022

TREKKING

16-19 aprile PASQUA **Sulle vie Etrusche nel triangolo del tufo** Toscana

Da: Sorano e arrivo ad Orbetello - Disl.: quasi nullo - **Difficoltà: T** - Gita in pullman - Attrezzatura da escursionismo leggero - Nel triangolo del tufo ricco di testimonianze archeologiche percorrendo bellissime vie cave e soggiornando in paesi ricchi di fascino, storia e arte.

Capigita: Emilio Botto (ASE - ORTAM), Valeria Aglirà (ASE - ORTAM), Maurizio Carpentieri

28 maggio - 4 giugno **Trekking Isola Minorca** Isola delle Baleari (Spagna)

Il trekking è stanziale, con unico albergo sul mare - Un paradiso circondato da un mare da sogno. Dislivello: Max. 600 m, lunghezza da 14 a 18 km (da 5 a 8 ore) - **Difficoltà: T, E** - Gita in Aereo - Autobus. Attrezzatura da escursionismo. Partecipanti: max 35.

Capigita: Luciano Zanon (AE), Ivano Gauna (AE EEA)

11 - 19 giugno **Trekking in Marocco** Africa

Partenza da Marrakech. Dalle vette dell'Atlante alle dune di sabbia dell'Erg Chebbi. Pernottamento in hotel e campo tendato - **Difficoltà: EE** - Gita in Aereo, Bus, Jeep 4x4. Attrezzatura da escursionismo Partecipanti: min 18 max 20.

Capogita: Peppe Pampalone

30 luglio-06 agosto **Trekking Gruppo delle Tofane** Dolomiti

Da: Passo Falzarego - Dislivelli: Max. 1100 m - dalle 4 alle 6 ore - **Difficoltà: EEA** - Gita in Autobus - **Attrezzatura da ferrata** - Trekking di una settimana su vie ferrate e sentieri attrezzati intorno alle tre Tofane. Partecipanti: min 18 max 22. **Capigita: Ivano Gauna (AE EEA), Mauro Marino**

26, 27, 28 agosto **Centenario del parco Gran Paradiso 2612 m** Valle Orco

Da: Ceresole Reale - Dislivello: 1000 m circa - **Difficoltà: E** - Si ripercorre a piedi il sentiero reale che da Ceresole conduce al colle del Nivolet - discesa il giorno successivo passando dai colli della Terra e della Porta, prolungamento fino a Noasca il terzo giorno. Iscrizioni: due giovedì precedenti - Gita in Treno. Pernottamento in rifugio.

Capigita: Emilio Botto (ASE - ORTAM), Roberto Gagna, Valeria Aglirà (ASE - ORTAM)

Eventuali variazioni saranno tempestivamente comunicate attraverso la nostra newsletter.



Punta Libeccio - Marettimo