

“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 newsletter dal sito Cai Uget “Escursionismo – Commissione Gite” – www.caiuget.it/cge/ Le gite della Commissione Gite sono elencate, a seconda della relativa tipologia, nelle sezioni “Escursionismo In Ambiente Innevato, Escursionismo, Alpinismo e vie Ferrate, Trekking”.



Le Lac Blanc



Croix de Toulouse



Via degli Etruschi

COMMISSIONE GITE

CORSO BASE DI ESCURSIONISMO



1913 UGET 2023

La Commissione Gite del CAI UGET, sotto l'egida della Commissione Centrale per l'Escursionismo del CAI, organizza il:

10° 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 30 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 22.00

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

Direttore del corso Guido Scarnera: guscarnx@gmail.com



COMMISSIONE GITE **PROGRAMMI EXTRA PER IL 2023**

1913 **UGET** 2023

2^ Edizione dell'iniziativa di approccio all'escursionismo su:

VIE FERRATE E SENTIERI ATTREZZATI

L'attività è rivolta a coloro che, avendo già esperienze 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 è quello di fornire conoscenze e competenze pratiche per la frequentazione consapevole di vie ferrate di media difficoltà, in condizioni di piena sicurezza.

PRESENTAZIONE E APERTURA ISCRIZIONI

GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE 2023

Le iscrizioni rimarranno aperte fino ad esaurimento dei 16 posti disponibili. Il percorso sarà costituito da 4 lezioni teorico-pratiche e 4 uscite su vie ferrate a partire da: **GIOVEDÌ 21 SETTEMBRE 2023**

Le uscite sono previste nelle seguenti date:

24 settembre – 14 ottobre – 22 ottobre – 29 ottobre 2023

Direttore: IVANO GAUNA (AE EEA)

Informazioni e iscrizioni presso la sede CAI UGET – Parco della Tesoriera

Il giovedì sera dalle 21.00 alle 22.00

RIEQUILIBRIO POSTURALE E POTENZIAMENTO MUSCOLARE

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

Date inizio sessioni: **1) dal 28 febbraio 2023 – 2) dal 26 settembre 2023**

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

Il Giovedì sera dalle 21.00 alle 22.00

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

ESCURSIONI IN AMBIENTE INNEVATO



1913 UGET 2023

ESCURSIONI IN AMBIENTE INNEVATO

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

15 gennaio **Bec d'Ovaga 1631 m – Val Sesia**

Da Alpe Casavei (Varallo) – **Difficoltà: EAI** – Dislivello: 800 m – Salita a vetta molto panoramica che pur a bassa quota offre vista a 360° (dalla pianura ai Laghi al M. Rosa). Poco sotto la cima c'è il Rifugio Spanna–Osella con ristoro. Partecipanti: min 10 max 30..

Capigita: Scarnera (AE), Cucchiaro (AE)

29 gennaio **Genevris 2533 m Val di Susa**

Da Sauze d'Oulx – **Difficoltà: EAI** – Dislivello: 748 m – Una splendida montagna sullo spartiacque tra la Val di Susa e la Val Chisone. Partecipanti: min 10 max 25.

Capigita: Marino, Carpenteri

12 febbraio **Cima Salauta da Limonetto 2176 m – Valle Vermenagna**

Da Limonetto – **Difficoltà: EAI** – Dislivello: 850 m – Facile itinerario in buona parte su ampia cresta che culmina al forte Pernante. Partecipanti: min 10 max 25.

Capigita: Novaro (AE), Muraro

26 febbraio **Palon di Resy 2676 m – Valle d' Ayas**

Da St. Jacques – **Difficoltà: EAI** – Dislivello: 985 m – Gita impegnativa al cospetto del Monte Rosa. Partecipanti: min 10 max 20.

Capigita: Regis, Origlia (AE–AEI)

05 marzo **Tre Chiosis 3080 m – Valle Varaita**

Da Pontechianale – **Difficoltà: EAI** – Dislivello: 750 m – Da Pontechianale si raggiunge con la seggiovia quota 2350 m, di qui inizia la salita alla vetta lungo la costa Savaresch. Dalla cima panoramica superlativo sul Monviso ed i suoi satelliti. Partecipanti: min 15 max 30.

Capigita: Gauna (AE – EEA), Chamberlando



Sommet de la Plane



COMMISSIONE GITE ESCURSIONISMO

1913 UGET 2023

ESCURSIONI

Attrezzatura indicata salvo altrimenti indicato: **Scarponi e bastoncini da trekking**

12 marzo Musinè alternativo 1150 m – 110 anni UGET – bassa valle di Susa
Da Caselette 405 m – **Difficoltà: E** – Dislivello: 780 m – giro ad anello salendo dal monte Calvo e scendendo dal versante Sud. Partecipanti: min 10 max 30.

Capigita: Cucchiaro (AE), Muraro, Damilano

19 marzo Pizzo d'Evigno o Monte Torre 989 m – Riviera Ligure di Ponente
Dalla borgata Varcavello (Diano Castello – Imperia) – **Difficoltà: E** – Dislivello: 900 m – L'itinerario si sviluppa attraverso antiche mulattiere fino alla cima da dove può ammirare tutta la costa dell'estremo Ponente Ligure. Mezzo di trasporto: Bus. Partecipanti: min 10 max 40.

Capigita: Novaro (AE), Gauna (AE – EEA)

26 marzo Anello Monte Mao e Sant'Elena 440 m – Liguria di Ponente
Da Bergeggi – **Difficoltà: E** – Dislivello: 700 m circa 13 km circa – Piacevole escursione sui rilievi dell'immediato entroterra di Bergeggi, con bellissimi spunti panoramici. – Mezzo di trasporto: Bus. Partecipanti: min 30 max 50.

Capigita: Aglirà (ASE – ORTAM), Gagna, Russo

2 aprile L'anello dell'Aquila 2119 m – Val Sangone
Da Frazione Balangero – **Difficoltà: E** – Dislivello: 1274 m – Insolito anello che allarga il percorso classico ad angoli poco frequentati. Partecipanti: min 10 max 30.

Capigita: Fiore, Regis

23 aprile Monte Castlus 1434 m – Val Pellice
Da Coppieri (Torre Pellice) – **Difficoltà: E** – Dislivello: 830 m – Percorso ricco di spunti storici sulle valli valdesi. Vetta e sentiero panoramico. Possibile discesa al Bars d'la Tajola rifugio Valdese che si raggiunge tramite uno stretto passaggio e scalette in metallo. Partecipanti: min 10 max 25.

Capigita: Muraro, Dalla Valle

07 maggio Denti di Chiomonte 2106 m – Valle di Susa
Da S. Antonio di Ramats (Chiomonte) – **Difficoltà: E** – Dislivello: 1100 m – La salita avviene tutta su sentiero ben segnato e in ottimo stato fino a giungere ai suggestivi “pennacchi rocciosi”. Partecipanti: min 10 max 30.

Capigita: Novaro (AE), Chamberlano

14 maggio Cima Rosta – Cima Loit 2173 m – Valle di Ribordone
Da Prascondù anello per cima Loit – **Difficoltà: E** – Dislivello: 900 m – Cima posta sul crinale che divide la Valle dell'Orco e la secondaria Valle di Ribordone dalla Val Soana. Mezzo di trasporto: Auto. Partecipanti: min 10 max 25.

Capigita: Muraro, Cucchiaro (AE)

COMMISSIONE GITE

ESCURSIONISMO



1913 UGET 2023

03 – 04 giugno Val Bognanco e Pizzo di Pioltone 2612 m – Val Bognanco (VB)

Da Gomba di Bognanco (1250 m) – **Difficoltà: E** – Dislivello: 1100+1200 m – Anello tra Italia e Svizzera, scoprendo una valle poco conosciuta, con salita a facile cima panoramica Pernott.: Rif. Gattascosa. Partecipanti: min 15 max 15 – Iscrizioni: 2 giovedì precedenti.
Capigita: Scarnera (AE), Siroto

11 giugno Punta Tre Vescovi 2503 m – Valle di Gressoney, Valle Cervo

Da Niel–Grube, fraz. di Gaby – **Difficoltà: E–EE** – Dislivello: 1300 m, 13 km – Anello paesaggistico a punta Tre Vescovi. Discesa alla Mologna Grande, rifugio Rivetti, per antica mulattiera di collegamento Valle d’Aosta–Biellese. Partecipanti: min 10 max 30.
Capigita: Dalla Valle, Prato

18 giugno Alta Luce 3184 m – “Uscita del decennale Corso E”

Da Staffal (Valle di Gressoney) – **Difficoltà: E** – Dislivello: 1400 m, 16 km – Da Staffal fino al Colle Salza e poi con un ripido sentiero si arriva alla cima. Spettacolare vista sul ghiacciaio del Lys e di Idren. Partecipanti: min 10 max 30.
Capigita: Prato, Carpentieri, D’Angelo

25 giugno Punta Lamet 3505 m – Moncenisio

Da Carriere du Paradis (1950 m) Moncenisio – **Difficoltà: EE–F** – 15 km – Percorso ad anello. Alcuni tratti ripidi e parte finale su sfasciumi, fino ad arrivare sotto al Signal du Lamet, con tratti esposti per via di un crollo. Si risale per un canalino (3428 m) fino ad arrivare al torrione sommitale, che presenta qualche passaggio di 1° e 2° Partecipanti: min 10 max 20.
Capigita: Dalla Valle, Fiore

16 luglio Testa Grigia 3314 m – Val d’Aosta – Gressoney

Da Gressoney la Trinitè – **Difficoltà: EE** – Dislivello: 1600 m – Salita su sentiero ripido ma ripagata da panorami indimenticabili. Partecipanti: min 10 max 20.
Capigita: Mancuso, Marino

02–03 settembre Giro del Grand Tournalin 3324 m – Valtournenche e Val d’Ayas

Da Cheneil – **Difficoltà: EE** – Dislivello: 1° giorno 1000 m.; 2° giorno 900 m. – Il giro comprende sia la salita alla Punta Falinere che al Monte Roisetta. Pernottamento: Rifugio Grand Tournalin. Partecipanti: min 10 max 20 – Iscrizioni: Da luglio.
Capigita: Regis, Fiore

03 settembre Escursione Interregionale LPV – Conca di Pila – Valle d’Aosta

Seguiranno informazioni dettagliate tramite la nostra newsletter.
Evento organizzato dalla Sezione CAI di Aosta

10 settembre Cima di Fremamorta 2731 m – Valle Gesso (CN)

Da Gias delle Mosche (Valdieri)– **Difficoltà: EE** – Dislivello: 1191 m – Percorso ad anello. L’unico tratto EE è dal Colle alla Cima. Sono solo 100 m di ottimo sentiero mediamente ripido e un po’ a “balcone”. Partecipanti: min 15 max 30.
Capigita: Origlia (AE–EAI), Fiore



COMMISSIONE GITE ESCURSIONISMO

1913 UGET 2023

16–17 settembre Punta Tersiva 3510 m – Valle d’Aosta

Da Gimilian – **Difficoltà:** EE – Dislivello: 700+1100 m – Gita Piuttosto impegnativa, non tanto per il dislivello quanto per lo sviluppo. Splendido Panorama a 360° dalla vetta. Pernottamento: Rifugio Grauson. Partecipanti: min 10 max 15.

Iscrizioni: 2 giovedì prima della gita.

Capigita: Siroto (ASE), Novaro (AE)

24 settembre Becca di Nona 3142 m – Valle d’Aosta

Da Pila – **Difficoltà:** EE – Dislivello: 1500 m circa – L’escursione inizia a Pila, località Gorraz, risalendo i sentieri 14–16–19A che portano alla pista di sci e proseguendo verso il colle fenetre, dopo il quale si discende verso il vallone Comboè. Attraversato l’omonimo torrente si risale verso la Becca di Nona. Discesa per lo stesso sentiero della salita. Partecipanti: min 10 max 20.

Capigita: Mancuso, Muraro

08 ottobre Colle Giulian e Punta Chiarlea 2590 m – Val Germanasca

Da Giordano 1.490 m – **Difficoltà:** E–EE – Dislivello: 1100 m – Giro ad anello sui sentieri del Glorioso Rimpatrio dei Valdesi e il selvaggio vallone delle Miniere.

Partecipanti: min 10 max 30.

Capigita: Cucchiaro (AE), Novaro(AE)

15 ottobre Punta Barbeston 2482 m – Parco Avic – Valle d’Aosta

Da Veulla – **Difficoltà:** E – Dislivello: 1272 – Cima con ottimo panorama su tutte le montagne della VDA. Partecipanti: min 10 max 15.

Capigita: Marino, Carpentieri

22 ottobre Punta Clottesse 2872 m – Alta Valle Susa

Da Vazon – **Difficoltà:** EE – Dislivello: 1229 m – Bella montagna delle Alpi Cozie sullo spartiacque di confine tra Italia e Francia, separa la valle della Dora di Bardonecchia dalla Valle della Clarée Partecipanti: min 10 max 25

Capigita: Prato, Aglirà (ASE – ORTAM)

29 ottobre Gita di Chiusura in località da definire

Difficoltà: E – **Capigita:** Tutti i disponibili



Lac Blanc

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 (imbragature, 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.

20–21 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.**

2 giugno Via Ferrata dei Picasass 900 m – Lago Maggiore

Da Baveno – **Difficoltà:** EEA – F – **Attrezzatura da Ferrata** – Dislivello: 240 m – Ferrata priva di difficoltà, con buona prospettiva sul Lago Maggiore di grande fascino.

Capigita: Gauna (AE – EEA), Novaro (AE)

01 – 02 luglio Anello Rocciamelone 3538 m – Croce di Ferro – Valle di Viù

Da Malciaussia – **Difficoltà:** A – **Attrezzatura da Alpinismo** – Dislivello: 2000 m – Via lunga e ricca di panorami, richiede buon allenamento – Pernottamento: Rif. Tazzetti. Partecipanti: min 10 max 20 – Iscrizioni: Due giovedì precedenti.

Capigita: Origlia (AE–EAI), Prato

08 – 09 luglio Gran Paradiso 4061 m – Valle d’Aosta – Valsavarenche

Da Pont Valsavarenche – **Difficoltà:** A/F+ – **Attrezzatura da Ghiacciaio** – Dislivello: 750+1310 m – Ore: 2 + 4 solo salita – Pernottamento: Rifugio Vittorio Emanuele II 2735 m. Partecipanti: min 12 max 18.

Capigita: Gauna (AE – EEA), Fiore

22 – 23 luglio Argentera Cima Nord 3286 m – Valle Gesso – Alpi Marittime

Da Terme di Valdieri – **Difficoltà:** A/F+ – **Attrezzatura da Alpinismo** – Dislivello: 1000+1000 m – Partenza da terme di Valdieri e pernottamento al rifugio Morelli Buzzi. Il secondo giorno salita alla cima. Nel tratto finale passaggi di I e II grado e tratti esposti. Partecipanti: min 10 max 15 – Iscrizioni: 2 giovedì precedenti.

Capigita: Novaro (AE), Muraro

29 luglio – 30 luglio **Lagginhorn 4010 m – Valais (CH) – Visp – Saas Ground**
Da Saas Ground – **Difficoltà: A** – **Attrezzatura da Ghiacciaio** – Dislivello: 1100 m – Bell’itinerario, facile (e/o sicuramente non difficile), che si svolge prevalentemente su un percorso roccioso. Con buone condizioni di visibilità risulta evidente e intuitivo, senza particolari problemi di orientamento. Weissmieshutte – Pernottamento: SI. Partecipanti: min 8 max 15 – Iscrizioni: Due giovedì precedenti.
Capigita: Origlia (AE-EAI), Gauna (AE – EEA)

01 ottobre **Gorge de la Durance 1140 m – Francia Hautes-Alpes**
Da Les Vigneaux – **Difficoltà: D** – **Attrezzatura da Ferrata** – Dislivello: 240 m. Sviluppo ferrata 1000 m. Ore 3/3,50. Itinerario piuttosto atletico e lungo ma decisamente spettacolare essendo attrezzato sulle pareti delle gorges. Partecipanti: min 10 max 20.
Capigita: Gauna (AE – EEA), Dalla Valle



Ferrata Croix de Toulouse



Cresta verso il Castore

TREKKING

22 – 25 aprile Sentieri 5 Terre e non solo – Liguria di Levante

Da Levanto – **Difficoltà: E** – Le Cinque Terre, Porto Venere e le tre isole (Palmaria, Tino e Tinetto) sono entrate a pieno titolo nella lista dei Patrimoni dell'Umanità UNESCO nel 1997. Mezzo di trasporto: bus o treno. Partecipanti: min 10 max 25 – Iscrizioni: dal 02/03/2023 ad esaurimento posti.

Capigita: Aglirà (ASE – ORTAM), Gagna

13 – 20 maggio Rota Vicentina “Il sentiero dei pescatori” – Portogallo

Trekking naturalistico sulle scogliere dell'Atlantico – **Difficoltà: E**. Pernottamento: Hotel. Trasporto in Bus e Aereo. Le iscrizioni, anticipate nel 2022 a seguito della comunicazione con newsletter della CGE, per la scarsa ricettività della zona sono già terminate. Valutiamo di ripetere il trekking nel prossimo 2024.

Capigita: Zanon (AE), Aglirà (ASE – ORTAM)

23 – 25 giugno Veglia – Devero 2461 m – Val Cairasca

Da San Domenico (Varzo) – **Difficoltà: E** – Dislivello: – 3 giorni a cavallo tra le 2 perle delle Lepontine, magico paradiso degli escursionisti – Pernottamento: Rifugio Arona – Rifugio Castiglioni. Partecipanti: min 15 max 25 – Iscrizioni: 2 giovedì precedenti.

Capigita: Scarnera (AE), Gauna (AE – EEA)

05 – 12 agosto Dolomiti di Sesto 2800 m

Da Auronzo di Cadore (BL) – **Difficoltà: EE – EEA** – Dislivello: Max 1110 m – Trekking sui sentieri del parco naturale delle Dolomiti di Sesto, toccando anche i Cadini di Misurina e le tre cime di Lavaredo. Il percorso comprende alcune vie ferrate ed è rivolto ad escursionisti allenati e abituati a muoversi su sentieri attrezzati e percorsi di media difficoltà. – Pernottamento: Rifugi lungo il percorso dell'Alta Via delle Dolomiti n. 5 – Mezzo di trasporto da definire. Partecipanti: min 18 max 26.

Capigita: Gauna (AE – EEA), Chiamberlando

25 – 27 agosto Tour Monviso 3040 m – Val Varaita

Da Pontechianale – **Difficoltà: EE** – Dislivello: D+ 3050 m, 41 km – Bellissimo giro ad anello con vista sul Monviso. Saliremo una cima al giorno e toccheremo diversi passi. Pernottamento in rifugi. Partecipanti: min 10 max 25 – Iscrizioni: Almeno due mesi prima della data stabilita.

Capigita: Prato, Chiamberlando

16 – 24 settembre Selvaggio Blu escursionistico – Sardegna golfo di Orosei (NU)

Da Golgo di Baunei – **Difficoltà: E/EE** – Dislivello: da definire – Un sentiero selvaggio che ci condurrà attraverso cale, falesie, grotte, fiumi e macchia mediterranea con il suo intenso profumo – Pernottamento: tenda + bungalow – Mezzo di trasporto: treno + nave+trasporti locali. Partecipanti: min 10 max 20 – Iscrizioni: da aprile 2023 ad esaurimento posti.

Capigita: Aglirà (ASE – ORTAM)