

Programma attività 2025

*Escursionismo, Sci di fondo,
Scialpinismo, Ferrate, Alpinismo, Bicietta,
Cultura e Aggiornamenti in sede*



Club Alpino Italiano
Sezione di Pavia



***La sezione del Club Alpino Italiano
di Pavia
viaggia con mezzi***

STAV



www.stavautolinee.it



VERSO LA COSTRUZIONE DI UNA COMUNITÀ PER LA FREQUENTAZIONE CONSAPEVOLE DEL TERRITORIO

Lo scorso anno, nel sottolineare la positiva crescita della nostra associazione, volta a promuovere e praticare l'escursionismo sul territorio e in particolare in ambiente montano, proponevo un maggior coinvolgimento personale dei Soci nell'organizzazione e messa in pratica delle attività.

Con soddisfazione questa speranza si è concretizzata e alcuni soci sono usciti della loro "confort zone" e hanno collaborato attivamente con le Commissioni, portando idee e proposte concrete ...e qui esprimo loro tutta la nostra gratitudine. Non tutto si è potuto realizzare tuttavia si è avviato un fecondo processo di integrazione che vede crescita e stimolo reciproco, per ideare, organizzare, pianificare e poi praticamente realizzare le uscite in ambiente. In questo processo si può andare sicuramente oltre per numerosità e qualità ... la Sezione, grazie anche ai contributi del CAI regionale, può concretamente sostenere chi volesse intraprendere percorsi formativi specifici.

Esprimendo il pensiero del Consiglio Direttivo e delle Commissioni, che ringrazio per il costante lavoro svolto, auspico che il programma 2025 risponda alle aspettative dei Soci... giunti al bel numero di 780 persone: oltre allo Scialpinismo, Sci di Fondo, Escursionismo invernale e estivo, aggiornamenti tecnici, eventi e visite organizzati dalla Commissione Cultura, sono proposte attività Alpinistiche in collaborazione con Guida Alpina.

Il fil rouge che lega le nostre numerose "anime" è l'attenzione alla tutela del territorio locale e dell'ambiente in generale, un approccio responsabile alla montagna e alla sicurezza, per muoverci con maggiore consapevolezza dell'importanza del nostro agire.

Sommario del Programma Attività 2025

	pag		pag
ESSERE SOCI CAI	4	APPUNTAMENTI	14
TESSERAMENTO	5	SCI ESCURSIONISTICO	15
ORGANI STATUTARI	6	SCIALPINISMO	16
LE NOSTRE SERATE	7	GITE COMMISSIONE CULTURA	19
AGGIORNAMENTO AI SOCI	9	ESCURSIONISMO INVERNALE CON CIASPOLE	21
SCUOLA GABRIELE GRIGNANI	11	ESCURSIONISMO	24
ATTIVITÀ CON GUIDA ALPINA	12	CALENDARIO ATTIVITÀ	33
SCI DI FONDO	13		

OTTICA



G. Turconi



PAVIA - Strada Nuova, 98 - Tel. 038.225.381

Essere soci CAI a Pavia



I vantaggi

Significa fare parte della principale associazione di cultura e attività della montagna. Il **CLUB ALPINO ITALIANO**, grazie alle numerose sezioni disseminate sul territorio, promuove da sempre le attività in montagna, la sua sicurezza e la tutela dell'ambiente.

La tessera CAI dà diritto a:

- **Assicurazioni CAI soccorso Alpino** valide in Italia e all'estero (anche per soccorso su piste da sci) e **Assicurazioni infortuni per attività CAI**.
- **Agevolazioni e sconti** in tutti i rifugi CAI sul territorio italiano ed in molte strutture estere convenzionate con il Club Alpino Italiano.
- Possibilità di frequentare **corsi di preparazione o approfondimento** e partecipare ad uscite collettive organizzate in sezione e anche da altre sezioni CAI italiane.
- Ricevere la pubblicazione bimestrale del CAI "**LA RIVISTA**".
- Sono inoltre **acquistabili opzioni assicurative personali**: vedere la circolare CAI n. 13/2024 con massimali e costi.

LA NOSTRA SEZIONE OFFRE INOLTRE I SEGUENTI VANTAGGI

- Ai nuclei familiari con due o più giovani, ai figli minori si applicano quote ridotte di 9€ a partire dal secondo giovane.
- Sconti e offerte speciali degli esercizi commerciali convenzionati.

SERVIZI DISPONIBILI AI SOCI

- La **BIBLIOTECA** offre: manuali tecnici, guide, carte dei sentieri, narrativa di montagna e video, Guida ai Monti d'Italia e la rivista Meridiani Montagne. Per consultazione o prestito, è aperta tutti i martedì sera dalle 21:00 alle 22:30. Chiedere all'incaricato.
- Noleggio **ARTVA, PALA, SONDA e CIASPOLE**.
- **NEWSLETTER MENSILE**. Segnalaci la tua mail.

Tutti i soci ordinari (e i soci giovani che non sono familiari) riceveranno la pubblicazione bimestrale "LA RIVISTA del Club Alpino Italiano". Il rinnovo del familiare deve avvenire contestualmente a quello del socio ordinario o dopo che l'ordinario ha rinnovato.

Tesseramento 2025

Quote e modalità di iscrizione

SOCIO ORDINARIO	€ 50,00
SOCIO ORDINARIO JUNIORES	€ 30,00 (nati dal 2000 al 2007)
SOCIO FAMILIARE	€ 30,00
SOCIO GIOVANE	€ 16,00 (nati nel 2008 e anni seguenti)

Per i NUOVI SOCI il costo aggiuntivo una tantum della tessera è di 6 €.

Per i SOCI GIOVANI appartenenti a famiglie numerose è prevista la quota agevolata di 9 € a partire dal secondo figlio.

Per chi sceglie il "Massimale integrativo", che raddoppia i massimali dell'assicurazione associata all'iscrizione, il costo aggiuntivo è di 5,15 €.

Chi rinnova l'iscrizione pagando con bonifico, e desidera ricevere il bollino a casa, deve aumentare il totale di 2 € per la spedizione.

L'anno di iscrizione coincide con l'anno solare. Sarà possibile iscriversi dal 1° dicembre 2024 fino al 31 ottobre 2025. È consigliato il rinnovo entro il 31 marzo 2025 per non perdere la continuità delle coperture assicurative e numeri della rivista!

Gli **associati nel 2024** possono rinnovare l'iscrizione:

- presso la nostra sede dove si ritira contestualmente il bollino ed è inoltre possibile pagare anche tramite POS;

- oppure attraverso un bonifico alle seguenti coordinate bancarie

IBAN: IT 64N0569611300000003568X10

Banca Popolare di Sondrio succursale di Pavia

Conto intestato a Club Alpino Italiano sezione di Pavia

Vi preghiamo di indicare nella causale di versamento le vostre generalità e quelle di eventuali soci famigliari e di inviarne relativa fotocopia in sede, oppure trasmettereci tutti i dati tramite e-mail. Sarà nostra cura spedire il bollino presso il vostro domicilio solo se l'importo totale è maggiorato di 2 €.

I **nuovi iscritti** devono compilare la **domanda di iscrizione** (disponibile in sede o scaricabile on-line dal nostro sito) e consegnarla in sede assieme a **una fototessera**. La consegna della domanda e il pagamento sono fattibili anche on-line, ma la consegna della fotografia, la compilazione della nuova Tessera CAI e il suo ritiro devono esse svolti necessariamente in sede.

Invitiamo tutti i soci a validare la propria casella di posta elettronica e le spunte della privacy sul proprio profilo online al fine di poter ricevere le comunicazioni dalla Sezione e dal CAI Centrale. Per chi non avesse ancora attivato il profilo online cliccare il link seguente [My CAI - Benvenuto](#)



Gli organi statutari

ORGANI STATUTARI

In carica fino a marzo 2026

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Maria Raffaella Sebastiani

Vicepresidente: Angelo Goletti

Tesoriere: Francesco Rampazi

Segretario: Elena Bellotti

Consiglieri: Stefano Bonfoco,

Vittoria Cinquini,

Giuseppe Cuttitta.

REVISORI DEI CONTI

Presidente: Alberto Paris

Peppino Brusa, Osvaldo Podetta.

DELEGATO ALLA SEDE CENTRALE

Giorgio Spinolo.

SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO

E SCIALPINISMO G. GRIGNANI

tra le Sezioni di Pavia, Voghera, Lodi

Direttore: Gilberto Garbi INA.

STRUTTURE OPERATIVE

In carica fino a marzo 2026

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Presidente: Elena Bellotti,

Stefano Bonfoco, Giuseppe Cuttitta, Sabina

Gallotti, Stefano Rossetti.

COMMISSIONE SCI DI FONDO

Presidente: Giuseppe Cuttitta

Anna Cuzzoni, Fabrizio Lanati, Maria Raffaella Sebastiani.

COMMISSIONE CULTURA

Presidente: Vittoria Cinquini

Claudio Emanuelli, Angelo Goletti, Luisa Raffa, Anna Vittadini.

COMMISSIONE SCIALPINISMO

Presidente: Paolo Zugnoni

Riccardo Albertini, Vittoria Cinquini, Luigi

Mihich, Andrea Sappino, Paola Sciarini.



sistemi e tecnologie per la *sicurezza*

AZ SECURITY s.r.l.

27100 PAVIA - Via Ponzio 44
tel. 0382.472492 - fax 0382.574284
www.azsecurity.it - az@azsecurity.it

Le nostre serate

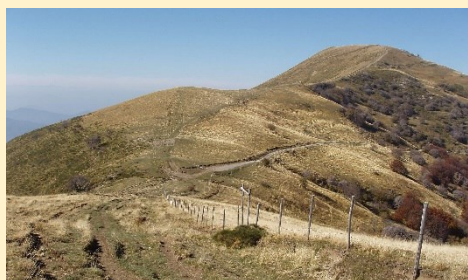


giovedì 28 novembre 2024

**Apertura anno sociale 2025 con
Presentazione del Programma Attività 2025 seguirà
“POLE POLE, SOPRA LE NUVOLE DEL
KILIMANGIARO”**

Andrea Vai
 presenterà, con
immagini, la sua esperienza di scalata alla più
alta cima africana.

**Aula Magna Collegio Cairoli, piazza Cairoli,
Pavia – ore 21**



giovedì 27 marzo

**Appennino ligure, escursioni tra
mare e monti.**

Presentazione e immagini di **Andrea
Parodi** grande conoscitore
dell'Appennino ligure e autore di
numerose pubblicazioni.

**Aula Magna Collegio Cairoli,
piazza Cairoli, Pavia – ore 21**



CORSO CARLO ALBERTO, 38
27100 PAVIA - Tel. 0382.302227
postacartoleria@gmail.com

ARTICOLI REGALO
BORSE TUCANO e
INVICTA BUSINESS
PENNE PARKER
PENNE FABER - CASTELL
STAMPE e FOTOCOPIE
ZAINI e TROLLEY SEVEN
ZAINI ERGOBAG
BELLE ARTI



Le nostre serate



giovedì 15 maggio

Di solo granito.

Le mie scalate dal Monte Bianco alla California

Incontro con Marco Ghisio, membro del CAAI (Club Alpino Accademico Italiano); che illustrerà sue salite impegnative in Europa e Stati Uniti.

Presentato da Marcello Ricotti del CAAI.

**Aula Magna Collegio Cairoli, piazza Cairoli,
Pavia – ore 21**

ultima settimana di settembre

In collaborazione con l'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare (I.N.F.N.) e l'Università di Pavia, nell'ambito della Notte Europea dei Ricercatori.

“Le vie dell’incontro: Antropologia e avventure di viaggio”

Francesco Bertotti tratterà questo tema ricorrendo alle sue esperienze e alle sue foto di viaggi in tutto il mondo.

Inoltre, nella sede CAI saranno organizzate serate di proiezioni sulle attività svolte dai Soci.



Aggiornamento per i soci



venerdì 13 dicembre 2024

AUTOSOCCORSO IN VALANGA

Procedure di autosoccorso da eseguire.

A cura della guida alpina **Luca Montanari**.

ore 21:15, sede CAI

a cui seguirà

sabato 14 dicembre 2024

ESERCITAZIONE al PARCO della VERNAVOLA

Esercitazione con utilizzo dell'ARTVA

(Apparecchio Ricerca Travolti Valanga)

ore 10:00, Parco della Vernavola



domenica 19 gennaio

Partecipazione alla giornata

“SICURI SULLA NEVE”

Esercitazione a Pian del Poggio, con il Soccorso Alpino Pavia-Oltrepò, o in altre località di montagna, con il Soccorso Alpino Lombardo o Piemontese.

Uscita organizzata in collaborazione con la Commissione Escursionismo

La partecipazione agli eventi di AUTOSOCCORSO è gratuita e particolarmente raccomandata per chi partecipa alle attività in ambiente innevato.

giovedì 9 gennaio

Escursionismo invernale: attrezzatura, abbigliamento, regole di comportamento

Antonio Alcini, istruttore Scuola “Val Ticino”. **Ore 21:15 sede CAI (vedere pag. 21)**

martedì 18 febbraio

Gestione emergenza e primo soccorso

Elio Guastalli, Progetto Sicuri in Montagna CNSA CAI, Claudio Maraschi, infermiere Soccorso Alpino, Elena Zaninetta, medico Soccorso Alpino.

ore 21.15, sede CAI

Numero Unico Emergenza



Aggiornamento per i soci



giovedì 8 maggio

Come si procede su nevaio e ghiacciaio

Utilizzo ramponi, piccozza e progressione.

Garlaschelli (IS), Angelo Goletti

ore 21:15, sede CAI.

15 giugno

**Partecipazione alla giornata
"SICURI IN FALESIA"**

Falesia di Bagnaria con il Soccorso Alpino Pavia-
Oltrepò e la scuola di Alpinismo, Scialpinismo,
Arrampicata Libera "G. Grignani"

Falesia di Guardamonte (Bagnaria, PV) – ore



9:30



martedì 23 settembre

Aperta a tutti i soci, lezione teorica del Corso di
AVVICINAMENTO alle FERRATE

Dedicato ai soli neofiti, un minicorso monotematico
propedeutico alla frequentazione delle ferrate.

Istruttori Scuola di Alpinismo, Scialpinismo,
Arrampicata libera "G. Grignani".



a Voghera e Pavia

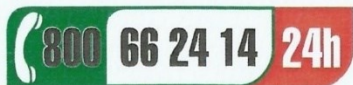
CFS FACILITY

nasce dalla fusione di due imprese quali
la Cooperativa Ferrovieri e la Ditta Stucchi
che da oltre 70 anni operano nei settori
della gestione energia, manutenzioni ascensori,
impiantistica elettrica.

Con CFS continueranno ad essere al vostro servizio



CFS
FACILITY



VOGHERA (PV)

Via Pietro Giuria, 30
tel. 0383 41465

PAVIA

Via Saragat, 7/A
tel. 800 66 24 14

www.cfs.it



Scuola intersezionale di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera Gabriele Grignani

Sezioni di Lodi, Pavia, Voghera

gennaio/febbraio

Fine settimana dedicato allo scialpinismo

La Scuola di alpinismo e scialpinismo Gabriele Grignani organizzerà un fine settimana in ambiente dedicato allo scialpinismo, dove si approfondiranno le problematiche relative a questa disciplina. Le due giornate saranno aperte anche ai soci che vogliono avvicinarsi allo scialpinismo.



aprile/maggio

Corso di "Arrampicata libera"

Da effettuarsi nel periodo aprile/maggio del 2024; con lezioni teoriche in sede e uscite in ambiente.

Informazioni precise sul programma saranno disponibili in sede entro il mese di gennaio 2025.

23 settembre

Corso breve di

AVVICINAMENTO alle FERRATE

Dedicato ai soli neofiti, un minicorso monotematico propedeutico alla frequentazione delle ferrate.

martedì 23 settembre una lezione teorica in sede, aperta a tutti e obbligatoria per gli iscritti (max 12) partecipanti alle uscite pratiche:

sabato 27 settembre una uscita teorico/pratica in ambiente riservata ai soli iscritti.

sabato 4 ottobre una uscita pratica riservata ai soli iscritti.

A cura di Elio Guastalli (IA).

Scuola intersezionale Gabriele Grignani.



Attività con Guida Alpina Luca Montanari



AUTOSOCCORSO IN VALANGA

venerdì 13 dicembre 2024 ore 21:15 sede CAI.
ESERCITAZIONE al PARCO della VERNAVOLA
sabato 14 dicembre 2024 ore 10:00.
(Vedere pag. 9)



CORSO ALPINISMO INVERNALE

Date: 15-16 febbraio e 1-2 marzo.

Località: Veneto e Trentino.

Costo: 350€ a persona min.4 max.8 persone.

Il seguente materiale tecnico, per chi non lo possiede, verrà fornito gratuitamente dalla Guida: caschetto, imbragatura, ramponi e piccozza.

CAPANNA MARGHERITA

1° data 21-22 giugno;

2° data 19-20 luglio

3° data 6-7 settembre.

Euro 200 a persona. Il seguente materiale tecnico, per chi non lo possiede, verrà fornito gratuitamente dalla Guida: caschetto, imbragatura, ramponi e piccozza.



GRAN PARADISO

1° data 12-13 luglio

2° data 30-31 agosto.

Euro 250 a persona. Il seguente materiale tecnico, per chi non lo possiede, verrà fornito gratuitamente dalla Guida: caschetto, imbragatura, ramponi e piccozza.

TREKKING SELVAGGIO BLU, SARDEGNA

1° data dal 4 al 10 maggio;

2° data dal 11 al 17 maggio.

Costo: 1150€ (volo o traghetto escluso).

Sci di fondo



CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO

Corso propedeutico rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci di fondo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà su pista battuta per apprendere le tecniche di base.

Particolare attenzione sarà dedicata alla conoscenza delle tematiche relative ai pericoli oggettivi della montagna invernale.

L'insegnamento delle tecniche di base sarà a cura degli istruttori della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo Val Ticino "Remo Gulmini", Direttore del Corso Ruggero Gardiolo ISFE. Le attività saranno programmate tra i mesi di gennaio e marzo 2025.

Presentazione del corso e informazioni generali venerdì 29 novembre 2024 presso la sede CAI Pavia alle 21:15.

Di seguito le uscite in cui si terranno le lezioni pratiche del corso, abbinate ad escursionismo invernale con ciaspole.

12 gennaio

ARPY Valle D'Aosta 2060 m

La pista di fondo si sviluppa su diversi anelli dai 2 ai 7,5 km, i tracciati sono vari e adatti sia a principianti che a sciatori esperti.



19 gennaio CAMPRA (CH)

Il centro sciistico offre oltre 30 km di piste ben curate, che si snodano attraverso un paesaggio alpino mozzafiato. Le piste variano in difficoltà, offrendo percorsi sia per principianti che per sciatori esperti.

31 gennaio - 2 febbraio VAL DI FASSA

Immersi nella natura su oltre 50 km di piste, preparate per gli appassionati degli sci stretti. Non esiste modo migliore per iniziare la giornata in montagna.



Sci di fondo



16 febbraio

BRUSSON PALASINAS (AO)

L'ampia piana di Vollon è perfetta per i principianti e per chi desidera mettere gli sci ai piedi per la prima volta. Agli sciatori più esperti, invece, consigliamo di non lasciarsi sfuggire gli oltre 15 km di piste.

23 febbraio

RHÊMES-NOTRE-DAME

Le piste si sviluppano nel tratto di vallata compreso tra le frazioni Chanavey (1684 m.), Bruil (1720 m.) e Chaudannaz (m. 1801), facenti tutte parte di Rhêmes Notre Dame, borghi tipicamente montani con case in pietra e tetti in lose: a Bruil è presente una chiesetta dal caratteristico campanile con forme particolarmente slanciate.



Appuntamenti



venerdì 20 dicembre '24



AUGURI DI NATALE

Serata in sede con rinfresco offerto dai soci.

LOTTERIA

Estrazione e consegna dei premi ai vincitori.

Nel corso della serata la segreteria rimarrà chiusa.

martedì 18 marzo

ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI

per parlare delle attività dell'anno trascorso e approvazione bilancio 2024.

**sabato
25 ottobre**

CENA / PRANZO SOCIALE

La sede rimarrà chiusa dal 21 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025, nel mese di agosto 2025.

Sci escursionismo



Considerato il successo di adesioni nel 2024 al Corso di SCI ESCURSIONISMO si ripropone anche per il 2025 il corso, gestito dalla Scuola Val Ticino



Lo SCI ESCURSIONISMO SE2 ha come scopo l'apprendimento della progressione su percorsi non battuti con le tecniche specifiche dello sci fuori pista delle tecniche di discesa sia in pista, che fuori pista, fondamentali in ambito Sci Escursionistico, dell'orientamento e la sicurezza in ambiente innevato.

Lo Sci Escursionismo è una versione soft dello Sci Alpinismo che, nella sua massima espressione stilistica, rimane con il tallone libero scendendo elegantemente stile Telemark. Per i meno puristi si utilizzerà l'attrezzatura dello Sci Alpinismo. Ovviamente i percorsi che verranno affrontati saranno meno impegnativi di quelli propriamente detti "sci alpinistici" e non sempre dovranno prevedere il raggiungimento di una vetta, bensì avranno come meta passi, colli, valichi, boschi e rifugi o, per i più intrepidi, traversate invernali anche di più giorni.

Presentazione del corso e iscrizioni presso la sede il 29 novembre 2024 ore 21.00; materiale informativo è scaricabile anche dal sito www.caipavia.it

Il corso è condotto dagli istruttori della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo Val Ticino.

FABIO FERRARI

PARRUCCHIERE

27100 PAVIA
Via Gilardelli, 14

Tel. 0382539173



Scialpinismo



7 dicembre 2024

MONTE TRIOMEN

Lombardia, dalla val Brembana, Piani dell'Avaro.
Dislivello $\uparrow\downarrow$ 560m, quota max 2251, difficoltà:
BS

Organizzatori: Riccardo Albertini, Andrea Sappino

AUTOSOCCORSO IN VALANGA
enerdì 13 dicembre 2024 ore 21:15 sede CAI.
ESERCITAZIONE al PARCO della VERNAVOLA
sabato 14 dicembre 2024 ore 10:00.
Giornata **SICURI SULLA NEVE**
Domenica 19 gennaio

*A chi svolge attività in
ambiente innevato si
raccomanda caldamente la
partecipazione agli eventi ed
esercitazioni di
AUTOSOCCORSO che
vengono organizzati.
(vedere pag. 9)*

RISTORANTE MARECHIARO

Ristorante pizzeria Marechiaro - P.zza Della Vittoria - 27100 Pavia - Tel. 0382 23739

CHIUSO LUNEDÌ

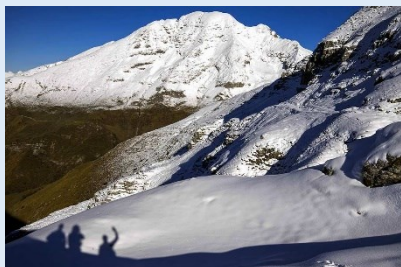


Ristorante Pizzeria
Marechiaro

27100 Pavia - Piazza Vittoria, 9
Tel. 0382.23739 - www.ristorantemarechiaro.it

Un locale elegante e
caratteristico nel centro
storico di Pavia dove lo
chef confezionerà una
vasta gamma di
gustosissimi piatti da
soddisfare la clientela più
esigente e raffinata





12 gennaio

CIMA DI GREM

Lombardia, Orobic da Piazza, provincia di Bergamo. Dislivello $\uparrow\downarrow$ 1126m, quota max 2049, difficoltà MS.

Organizzatori: Simone Pedrazzini, Gianbattista Ferranti

26 gennaio

BIVACCO VAL LOGA (EX BIVACCO CECCHINI)

Lombardia, Partenza Montespluga
Dislivello $\uparrow\downarrow$ 850 m, quota max 2750, difficoltà BS

Organizzatori: Angelo Garbelli, Francesco Bré



1° febbraio

TRAVERSATA CLAVIERE BEAULARD

Piemonte, luogo di partenza Claviere 1760.

Dislivello \uparrow 838 + 542 m \downarrow 719 + 1196, quota max 2589 m, difficoltà MS

Organizzatori: Andrea Sappino, Paolo Zugnoni

8 marzo

MONTE CISTELLA

Piemonte, San Domenico, provincia
Verbano-Cusio-Ossola.
Dislivello \uparrow 500 m \downarrow 1950 m, quota max 2551
m difficoltà BSA

Organizzatori: Andrea Sappino, Riccardo Albertini



30 marzo

PIZZO SCALINO

Lombardia, alpi Retiche, Campo Moro
Dislivello ↑ 1375 quota max 3323 m,
difficoltà BSA

**Organizzatori: Simone Pedrazzini,
Gianbattista Ferranti**



5-12 aprile

CHAMONIX- ZERMAT

La Haute Route

Mitica traversata scialpinistica nel cuore delle Alpi tra Francia e Svizzera, un tour di 7 giorni tra rifugi, immensi ghiacciai e pendii a perdita d'occhio.

Difficoltà BSA Informazioni in sede.

Organizzatore: Andrea Sappino

12/13 aprile

PALON DE LA MARE

Lombardia, gruppo Ortles-Cevedale

1° Giorno Salita e pernottamento rifugio Branca. Dislivello ↑ 343.

2° Giorno ↑ 1212 ↓ 1555 quota max 3703, difficoltà BSA.

**Organizzatori: Simone Pedrazzini,
Gianbattista Ferranti**



Tutte le uscite sono organizzate dalla **Commissione Scialpinismo** in collaborazione con gli amici della **Sezione di Lodi**.

Le destinazioni e le date potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo e di innevamento.

LEGENDA:

MS = medi sciatori, BS = buoni sciatori, BSA = buoni sciatori alpinisti.

Gite Commissione Cultura



martedì 29 aprile

**Visita a
EUROFLORA a GENOVA**

Organizzazione: Commissione Cultura

**domenica 18 maggio
FONTANELLATO**

Visita alla Rocca di Fontanellato,
all'adiacente mercatino dell'antiquariato e
ai dintorni.

Organizzazione: Commissione Cultura



FARMACIA F.A.P.A.



STRADA NUOVA, 100 - 27100 PAVIA - Tel. 0382-23001 - fax 0382-33802
email: farmaciasapa@libero.it - www.farmaciasapa.it

**Dal 1826 nel cuore di Pavia
farmacisti preparatori,
effettuiamo ECG, Holter Cardiaco
e Holter Pressorio**



Orari di Apertura:

dal Lunedì al Venerdì: 8:30-13:30 / 15:00-19:00 - Sabato: 8:30-12:30



Gite Commissione Cultura



domenica 25 maggio

In bicicletta nelle nostre campagne fino a Morimondo, con visita all'antica abbazia Percorso: Pavia-Binasco-Rosate-Morimondo-Bereguardo-Torre d'Isola-Pavia.

Organizzatori Giuseppe Cuttitta e Vittoria Cinquini

27-29 settembre

PADOVA E IL BURCHIELLO

Visita guidata di Padova, navigazione con il Burchiello da Oriago a Venezia.

Organizzazione: Commissione Cultura



sabato 11 ottobre

DA DOMODOSSOLA A LOCARNO

In treno attraverso la Val Vigezzo e le Centovalli, per ammirare i colori dell'autunno.

Organizzazione: Commissione Cultura

sabato 15 novembre

TORINO, VISITA GUIDATA AL MUSEO EGIZIO

Un giorno a Torino per visitare il Museo Egizio rinnovato e altri luoghi della città.

Organizzazione: Commissione Cultura





Escursionismo

invernale con le ciaspole

AUTOSOCCORSO IN VALANGA
venerdì 13 dicembre 2024 ore 21:15 sede CAI.
ESERCITAZIONE al PARCO VERNAVOLA
sabato 14 dicembre 2024 ore 10:00.
Giornata SICURI SULLA NEVE
Domenica 19 gennaio

A chi svolge attività in ambiente innevato si raccomanda caldamente la partecipazione agli eventi ed esercitazioni di AUTOSOCCORSO che vengono organizzati. (vedere pag. 9)



giovedì 9 gennaio

Aspetti pratici dell'ESCURSIONISMO

Rispondendo a bisogni espressi da nuovi e "vecchi" escursionisti, proponiamo anche quest'anno un incontro dedicato ai vari aspetti "pratici" dell'escursionismo: abbigliamento adeguato ad affrontare l'ambiente ed il clima montano in relazione alle attività svolte e alla stagione, scarponi

e/o altre calzature, utilizzo delle attrezzature, ciaspole, ramponcini, bastoncini e, non ultimo, regole di comportamento e di sicurezza per le uscite collettive.

Serata condotta da Antonio Alcini, istruttore Scuola Valticino.

Ore 21:15 sede CAI



Alla libreria Il Delfino-UbikPavia, Piazza Cavagneria, 10 a Pavia, troverai una vasta selezione di libri di tutti i generi, dai romanzi ai saggi, dai fumetti ai libri per bambini.

In particolare, potrai trovare molti libri dedicati alla montagna e ai viaggi, come racconti di avventura, guide di escursionismo e turistiche, manuali di alpinismo e storia delle esplorazioni.

Potrai anche ordinare i titoli che non sono disponibili in negozio e riceverli in pochi giorni.

Il Delfino non è solo una libreria, ma anche uno spazio culturale dove potrai partecipare a presentazioni, incontri con gli autori, laboratori e gruppi di lettura.

Seguici anche sulle nostre pagine Facebook e Instagram.

Ai soci CAI è riservato uno sconto del 5%.

Mail: libreriaildelfino@gmail.com – tel. 0382309788





12 gennaio

ARPY Valle D'Aosta 2060 m

Escursione con le ciaspole accompagnati da un istruttore della Scuola Valticino. Difficoltà EAI

Uscita abbinata al gruppo Sci di Fondo



19 gennaio

CAMPRA (CH)

Escursione con le ciaspole accompagnati da una guida professionale.

Difficoltà EAI

Uscita abbinata al gruppo Sci di Fondo

31 gennaio - 2 febbraio

VAL DI FASSA (TN)

Escursione con le ciaspole accompagnati da una guida locale.

Difficoltà EAI

Uscita abbinata al gruppo Sci di Fondo.



OTTICA



G. Turconi



PAVIA - Strada Nuova, 98 - Tel. 038.225.381



16 febbraio
PALASINA (AO)

Escursione con le ciaspole accompagnati da una guida professionale. Difficoltà EAI

Uscita abbinata al gruppo Sci di Fondo

23 febbraio

RHÊMES-NOTRE-DAME

Escursione con le ciaspole accompagnati da un istruttore della Scuola Valticino. Difficoltà EAI

Uscita abbinata con Sci di Fondo.



L'attrezzatura di sicurezza richiesta per le escursioni in ambiente innevato prevede una dotazione obbligatoria personale di ARTVA (Apparecchio Ricerca Travolti in VALanga), pala e sonda che sono gli strumenti necessari per l'autosoccorso nel caso di travolgimento proprio o di un compagno sotto una valanga.

LEGENDA: EAI escursionismo in ambiente innevato.

Cravotti

arredamenti
BELGIOIOSO (PV)

CRAVOTTI ARREDAMENTI s.r.l. - V.le Dante, 19 - 27011 Belgioioso (PV)

Tel. e Fax: 0382 969356

Escursionismo



dalla primavera all'autunno escursioni trekking viaggi



sabato 1° marzo

Golfo del Tigullio - Monte Pegge

Panoramica escursione nel golfo del Tigullio con vista su Portofino e Camogli lungo l'antica mulattiera che da Rapallo sale al Santuario N.S. di Montallegro. Dislivello 600m (fino al santuario) - 800m (fino al monte Pegge)
Difficoltà: E, Tempo di salita Ore 2 / Ore 3

Organizzatori: Stefano Rossetti, Luigi Schiavetta

sabato 15 marzo

FINAL BORGIO – BORGIO VEREZZI – PIETRA LIGURE

Da Finalborgo si percorre la vecchia Strada Napoleonica, in origine l'antico tracciato della via Julia Augusta, verso il promontorio di Caprazoppa, punto molto panoramico.

Camminando nella macchia mediterranea si raggiungono poi la chiesa di San Martino a Verezzi e la famosa borgata Piazza, luogo di festival teatrali tra i più belli d'Italia. Si scende poi verso Borgio per giungere infine a Pietra Ligure. Dislivello $\uparrow\downarrow$ 500m ca,
Difficoltà E, Ore 4:30 ca.



Organizzatori: Luigi Guarnaschelli, Giuseppe Cuttitta, Giancarlo Gallarati

riNO
sport PER TUTTI GLI SPORT
UN NOME, UNA GARANZIA

ATTREZZATURA TECNICA

e ABBIGLIAMENTO

per ALPINISMO
SCI DI FONDO
SCIALPINISMO
TREKKING

CORSO GARIBALDI, 1 - TEL. 038228343
CORSO GARIBALDI, 4 - TEL. 038226976

PAVIA

A TUTTI I SOCI CAI
SCONTO DEL 10%



df 
MOUNTAIN

In esclusiva negli store e online su



**df SPORT
SPECIALIST**

df-sportspecialist.it

Escursionismo



dalla primavera all'autunno escursioni trekking viaggi



30 marzo

VAL DI MELLO

Un angolo di paradiso in Lombardia. Una riserva naturale fatta di cascate e laghetti in un contesto da favola, chiamata la "Piccola Yosemite". Dal paese di San Martino partono vari sentieri verso i punti più panoramici. Dislivello: $\uparrow\downarrow$ 650m ca, Difficoltà: E, Ore 5 ca.

**Organizzatori: Claudio Tienghi,
Sabina Gallotti**

13 aprile

Anello del Bögn - LAGO D'ISEO

Dal borgo lacustre di Riva di Solto, costeggiato il lago e attraversata una galleria, si giunge all'anfiteatro del Bögn dai suggestivi faraglioni di roccia. Qui inizia una breve ma ripida salita, il sentiero poi prosegue verso l'Eremo di San Defendente. Con giro ad anello si ridiscende al lago. Dislivello: $\uparrow\downarrow$ 550 m ca., Difficoltà E, Ore 5 ca.



Organizzatori: Elena Bellotti, Sabina Gallotti, Francesco Rampazi



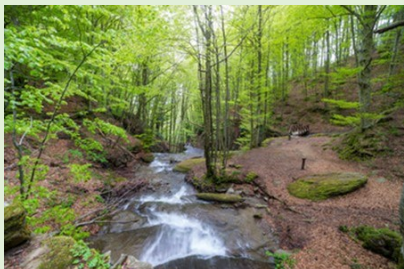
Escursionismo



dalla primavera all'autunno escursioni trekking viaggi

01-04 maggio

Appennino Tosco-Emiliano - FORESTE CASENTINESI



Trekking nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, all'interno di una delle aree forestali più incontaminate d'Europa, oasi di natura e silenzio, che si estende a cavallo tra la Toscana e l'Emilia-Romagna. Escursioni tra splendidi boschi, eremi, monasteri e meravigliose cascate.

Organizzatori: Stefano Bonfoco, Osvaldo Podetta

sabato 17 maggio

SACRA di SAN MICHELE, Escursione e Ferrata "Carlo Giorda"

Monumento di origini medievale, simbolo del Piemonte, situato all'imbocco della Val di Susa sul monte Pirchiriano a 962m.

Lo raggiungeremo seguendo il sentiero selciato che sale da Sant'Ambrogio.

Altri saliranno tramite la ferrata lungo le ripide pareti del monte Pirchiriano. Possibilità di visita guidata all'interno della Sacra. Per tutti ritorno

a Sant'Ambrogio percorrendo il sentiero. Dislivello 650 m, ↑↓ Ore 3:30 ca.

Difficoltà E, Dislivello ferrata 574m, Difficoltà ferrata EEA/DP, Ore 3:30/4

Organizzatori: Erminio Ballerini, Elena Bellotti



31 maggio – 1° giugno

Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano

Dal Rifugio Lagdei escursioni in ambiente suggestivo, ricco di faggete e di laghi glaciali. 1°g. Anello al Lago Santo Parmense - Rifugio Mariotti - Monte Marmagna. Dislivello 600m,

Difficoltà E. 2°g. Anello al Rifugio Lagoni - Lago Scuro - Passo di Fugicchia - Monte Matto (facoltativo) - Passo di Badignana - ritorno a Lagdei. Dislivello 760m, Difficoltà E, Lunghezza Km 15 ca.

Organizzatori: Marco Delli Bergoli, Stefano Bonfoco

Escursionismo

dalla primavera all'autunno escursioni trekking viaggi



sabato 14 giugno

RIFUGIO GRASSI alla Bocchetta di Camisolo - Orobie

Escursione con partenza da località Ceresola – Valtorta (1343 m) ed arrivo al rifugio Alberto Grassi (1987 m). Raggiunto il passo del Gandazzo e poi il Passo del Toro, si camminerà con leggeri saliscendi sullo spartiacque fra Valtorta e Valsassina, fino alla meta, sempre accompagnati dalla mole del Pizzo dei Tre Signori (2553 m). Rientro sullo stesso itinerario dell'andata. Dislivello $\uparrow\downarrow$ 800m ca. , Difficoltà E , Ore 6 $\uparrow\downarrow$



Organizzatori: Andrea Maran, Alessio Pelle

22 giugno

LAGHI DI BELLAGARDA (Ceresole)

Graziosi laghetti nel parco del Gran Paradiso in cui si rispecchiano le alte Cime delle Levanne, cinti da vaste distese di rododendri.

Dislivello $\uparrow\downarrow$ 700m, Difficoltà E, \uparrow Ore 3 \downarrow 2:30

Organizzatori: Giuseppe Cuttitta, Stefano Bonfoco, Francesco Rampazi



05-06 luglio

VALLE STRETTA

Da La Grange di Valle Stretta, in territorio francese, escursioni in questa zona di confine, ricco di laghi alpini a cui fanno da sfondo monti imponenti, tra cui il Gran Serù e il Monte Thabor. Itinerari di varia lunghezza e dislivello - Difficoltà E



Organizzatori: Elena Bellotti, Francesco Rampazi, Claudio Tienghi

- T H E -
BURONI
- S H O P S -

CORSO CAVOUR 25

PIAZZA VITTORIA 16

OUTLET: VIA OLEVANO 84 PAVIA

ottant'anni di storia dentro le nostre borse



1

BURONI c.so Cavour 25

www.buroni.it

0382 32164



Buroni Pelletterie Valigeria CorsoCavour25

2

BURONI p.zza Vittoria 16

e-commerce: www.buronipelletterie.com

0382 24749



Buroni Pelletterie - Borse e Accessori

3

BURONI OUTLET via Olevano 84

buronioutlet@libero.it

0382 575838



Buroni Outlet Shop

Escursionismo



dalla primavera all'autunno escursioni trekking viaggi

19-20 luglio

ALTA VAL FORMAZZA

Weekend in alta Val Formazza al confine con la Svizzera tra laghi, torrenti e ghiacciai.

1° giorno - Dislivello 900m (fino al lago dei Sabbioni)

- 1100m (fino al rifugio Claudio e Bruno) - 1300m

(fino al Rifugio 3A) Difficoltà E, Ore 4 – Ore 5

2° giorno – Dislivello 400m salita - 1200m in discesa,

Difficoltà: E, Ore 5

Organizzatori: Stefano Rossetti, Stefano Bonfoco, Alessandro Azzi



04-08 agosto

Intorno al

PASSO FALZAREGO - TOFANE e

Punto strategico molto importante della prima Guerra Mondiale. Dal Passo Falzarego al Rif.

Lagazuoi 2752m (sentiero dei Kaiserjäger

facoltativo) - Giro completo e salita alla Tofana di Rozes 3225m - Possibilità di ferrate

(Lipella alla Tofana di Rozes / Aglio alla Tofana di Mezzo). Ridiscesi al Passo, si

risale il versante opposto verso Averau, Nuvolau e le Cinque Torri. Difficoltà E - EEA

per tratti attrezzati e ferrate (facoltativi).

Organizzatori: Erminio Ballerini, Stefano Rossetti, Elena Bellotti



06-07 settembre

TRAVERSATA CHAMPORCHER - COGNE

Due giorni dove si partirà da Champorcher nel Parco del Mont Avic per arrivare il secondo giorno

a Cogne nel Parco del Grand Paradiso

1° giorno - Dislivello 1100m (fino al rifugio Miserin)

- 1400m (fino al colle Pontonnet),

Difficoltà: E, Ore 4 – Ore 5

2° giorno - Dislivello 300m salita - 1150m discesa, Difficoltà E, Ore 6

Organizzatori: Stefano Rossetti, Stefano Bonfoco

Escursionismo



dalla primavera all'autunno escursioni trekking viaggi

21 settembre

LAGO DELLE LOCCE

Da Macugnaga attraversando un facile ghiacciaio e splendidi alpeggi saliremo al lago glaciale delle Locce ad ammirare la sola parete Himalayana delle Alpi, la est del Rosa.

Dislivello 950m, Difficoltà E, Ore 6.

Organizzatori: Alessandro Azzi, Stefano Rossetti, Davide Fabbro, Sabina Gallotti



05 ottobre

INTERSEZIONALE TICINUM

Escursione con finalità culturale e naturalistica - Località da definire

**Organizzatori:
Commissione Escursionismo**

19 ottobre

LAGO VERCOCHE - Valle di Champorcher

Bella traversata che da Outre l'Eve risale nel bosco la Valle della Legna e giunge al pianoro dell'Alpe Vercoche. Superato un ultimo salto si giunge a quota 2240 alla conca, nascosta tra le rocce, del Lago Vercoche.

Si prosegue scendendo lungo il vallone del torrente Laris. La discesa continua fino al borgo di Chardonnay Dislivello ↑980m ↓650m , Difficoltà E , Ore 6:30 ca.

Organizzatori: Sabina Gallotti, Stefano Bonfoco



Escursionismo



dalla primavera all'autunno escursioni trekking viaggi

09 novembre

PONTE TIBETANO "Carasc" Val Sementina (CH)

Escursione collinare dai molteplici punti di interesse: il passaggio da brividi su uno dei più lunghi ponti svizzeri (m270), la scoperta degli affreschi della chiesetta romanica di S.

Bernardo, la visita di Curzùtt, nucleo montano magnificamente restaurato. Itinerario ad anello. Dislivello $\uparrow\downarrow$ 550 m ; Difficoltà E; Ore 4-4:30 ca.

Organizzatori: Sabina Gallotti, Elena Bellotti, Giancarlo Gallarati



sabato 22 novembre

LE 5 TORRI DI LEIVI

Itinerario ad anello che da Chiavari sale sul crinale di Leivi e ritorna a Chiavari passando per Maxena e San Pier di Canne. Il sentiero è stato denominato "le cinque torri" perché lungo il percorso troviamo una torre medioevale e quattro torri campanarie.

Dislivello 500m ca., Difficoltà E, Lunghezza Km 15 ca , Ore 4:30 ca

Organizzatori: Luigi Guarnaschelli, Giuseppe Cuttitta

Gli organizzatori si riservano la facoltà di variare date, località o annullare le escursioni previste.

LEGENDA DIFFICOLTÀ PROGRAMMA ESCURSIONISMO:

E = sentiero escursionistico,

EE = escursionisti esperti,

EEA = escursionisti esperti attrezzati.

Calendario attività

novembre 2024		
28	Apertura ANNO SOCIALE 2025, SALITA al KILIMANGIARO	C
dicembre 2024		
07	MONTE TRIOMEN	SA
13	AUTOSSOCCORSO IN VALANGA	AG
14	Esercitazione all'uso dell'ARTVA	AG
20	AUGURI DI NATALE in Sede	

Calendario attività 2025



gennaio		
09	Escursionismo: attrezzatura, abbigliamento, regole di comportamento	AG/E
12	ARPY Valle D'Aosta 2060 m	SF/CIA
12	CIMA DI GREM	SA
19	CAMPRA (CH)	SF/CIA
19	Partecipazione alla giornata "SICURI SULLA NEVE"	SA/SF/E
26	BIVACCO VAL LOGA (EX BIVACCO CECCHINI)	SA
31-02/02	VAL DI FASSA	SF/CIA
Gennaio / febbraio	Fine settimana dedicato allo scialpinismo	SG
febbraio		
01	TRAVERSATA CLAVIERE BEAULARD	SA
15-16	CORSO ALPINISMO INVERNALE (Parte 1°)	GAL
16	BRUSSON PALASINAS (AO)	SF/CIA
18	Gestione emergenza e primo soccorso	AG
23	RHÊMES NOTRE DAME	SF/CIA
marzo		
01-02	CORSO ALPINISMO INVERNALE (Parte 2°)	GAL
01	GOLFO DEL TIGULLIO - MONTE PEGGE	E
08	MONTE CISTELLA	SA
15	FINAL BORGO – BORGIO VEREZZI – PIETRA LIGURE	E
18	ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI	
27	APPENNINO LIGURE, ESCURSIONI TRA MARE E MONTI	C
30	PIZZO SCALINO	SA
30	VAL DI MELLO	E
Aprile / maggio	Corso di "Arrampicata Libera"	SG

Calendario attività

2025



aprile		
05-12	CHAMONIX- ZERMAT La Haute Route	SA
12-13	PALON DE LA MARE	SA
13	ANELLO DEL BÖGN - LAGO D'ISEO	E
29	Visita a EUROFLORA a GENOVA	C
maggio		
01-04	Appennino Tosco-Emiliano - FORESTE CASENTINESI	E
08	COME SI PROCEDE SU NEVAIO E GHIACCIAIO	AG
15	MARCO GHISIO. Le mie scalate dal MONTE BIANCO alla CALIFORNIA	C
17	SACRA di SAN MICHELE, Escursione e Ferrata "Carlo Giorda"	E/EEA
18	FONTANELLATO	C
25	IN BICICLETTA NELLE NOSTRE CAMPAGNE	C
31-01/06	PARCO NAZIONALE APPENNINO TOSCO-EMILIANO	E
giugno		
14	RIFUGIO GRASSI alla Bocchetta di Camisolo - Orobie	E
15	Partecipazione alla giornata "SICURI IN FALESIA"	SG
21-22	CAPANNA MARGHERITA m 4554 (1° salita)	GAL
22	LAGHI DI BELLAGARDA (Ceresole)	E
luglio		
05-06	VALLE STRETTA	E
12-13	GRAN PARADISO 4061m (1° salita)	GAL
19-20	ALTA VAL FORMAZZA	E
19-20	CAPANNA MARGHERITA m 4554 (2° salita)	GAL
agosto		
04-08	Intorno al PASSO FALZAREGO - TOFANE e	E
30-31	GRAN PARADISO 4061m (2° salita)	GAL
settembre		
06-07	CAPANNA MARGHERITA m 4554 (3° salita)	GAL
06-07	TRAVERSATA CHAMPORCHER - COGNE	E
21	LAGO DELLE LOCCE	E
23+27+04/10	Corso breve di AVVICINAMENTO alle FERRATE	AG/SG
27-29	PADOVA E IL BURCHIELLO	C
Ultima settimana	Notte Europea dei Ricercatori - Le vie dell'incontro: Antropologia e avventure di viaggio	C
ottobre		
05	Intersezionale TICINUM, in località da definire	E
11	DA DOMODOSSOLA A LOCARNO	C
19	LAGO VERCOCHE - Valle di Champorcher	E
25	CENA / PRANZO SOCIALE	
novembre		
09	PONTE TIBETANO "Carasc" Val Sementina (CH)	E
15	TORINO, VISITA GUIDATA AL MUSEO EGIZIO	C
22	LE 5 TORRI DI LEIVI	E

LEGENDA ATTIVITÀ:

SF sci di fondo, SA scialpinismo, E escursionismo, C cultura, AG aggiornamenti, CIA ciaspole, GAL guida alpina, SG scuola Grignani, EE escursionismo esperti, EEA escursionisti esperti attrezzati.



dal 1965 stampiamo le vostre idee

stampati commerciali e pubblicitari

in offset o digitale

adesivi per auto - vetrofanie

cartellonistica - timbri e targhe

INSEGNE ANTICHE

Via Depretis, 282 - Tel. 0383.88274 - 27042 Bressana Bottarone (PV)
e-mail: info@tipografiabressanese.com



Matera

Via Colesino, 16 - 27100 Pavia

www.caipavia.it

tel. 0382 460450, email: caipavia@caipavia.it

sede aperta martedì e venerdì dalle 21:00 alle 22:30

CAI

**Sezione
di Pavia**

Brenta

