

**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE UGET di TORINO**



MONTAGNA PER TUTTI

**ATTIVITA' SOCIALI
2023**



Care Amiche, cari Amici del CAI UGET di Torino,

finalmente, dopo un paio di anni in cui la nostra attività in montagna è stata profondamente segnata dall'emergenza epidemiologica per il Covid 19, siamo quasi tornati alla normalità: quindi, con immenso piacere, voglio presentare il nostro libretto "Attività Sociali 2023 – Montagna per tutti", fiducioso che quanto programmato possa realizzarsi integralmente.

Come ben sapete la nostra Sezione si occupa di montagna a 360°: dagli aspetti tecnici a quelli più culturali. In questo libretto, grazie al lavoro dei Gruppi, delle Scuole, della sottosezione di Trofarello e del Coro, sono raccolti i programmi di corsi, escursioni, trekking ed appuntamenti previsti nel 2023.

Le nostre proposte, aperte a Tutti, sono occasioni di vita nella natura e di condivisione di amicizie ed esperienze per vivere e conoscere la montagna frequentandola con rispetto e consapevolezza. Dalla scoperta del sottosuolo all'alta montagna; dalle escursioni su sentiero alla portata di tutti all'alpinismo più impegnativo; non mancano le proposte sulla neve: ciaspole, sci alpino, fondo e fondo-escursionismo, scialpinismo ... questo è essere Socio CAI!

Alle collaudate proposte dei Gruppi si affiancano l'attività formativa per neofiti ed il continuo aggiornamento per tutti, svolti dai Corsi delle nostre Scuole UGET, con incontri a tema in sede propedeutici alle uscite pratiche in ambiente. Nel corso dell'anno daremo spazio agli aspetti più culturali del mondo alpino organizzando eventi per conoscerne luoghi e problemi. Coinvolgeremo alpinisti e persone che vivono la montagna e proporremo proiezioni di film e presentazioni di libri. Il calendario di queste serate, che andremo via via ad organizzare nel corso dell'anno, sarà pubblicizzato sul nostro sito www.caiuget.it che vi invitiamo a visitare con assiduità.

Anche quest'anno, con il bollino 2023, tantissime le novità in tema di Convenzioni ed Agevolazioni al Socio con la conferma di un pernottamento gratuito al rifugio Re Magi (ex CAI-UGET) in Valle Stretta ed al nostro rifugio Monte Bianco in Val Veny a cui si aggiungono il nostro rifugio Guido Rey in Alta Val Susa ed il rifugio Daviso in Val Grande di Lanzo gestito dagli Amici del CAI Venaria.

Confidiamo nell'aiuto di tutti per coinvolgere conoscenti e amici nelle nostre attività, senza dimenticare di vivere anche solo per un giorno nei nostri rifugi, le nostre case in montagna: il "Monte Bianco" in Val Veny ed il "Guido Rey" in Alta Val Susa che finalmente da giugno 2022 ha riaperto con una giovane e motivata gestione.

Contiamo altresì sulla vostra disponibilità di destinare al CAI UGET di Torino il "cinque per mille", senza oneri per chi lo sceglie, utile per sostenere sempre di più le attività ed i progetti della Sezione.

Vi aspettiamo in sede, il "Rifugio Tesoriera", nella bellissima e suggestiva cornice del parco. Qui, dopo un importante lavoro di allestimento e di catalogazione, è nuovamente fruibile ai Soci la nostra Biblioteca "Emanuele Cassarà"

A presto.

*Il Presidente
Roberto Gagna*



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE UGET TORINO



1913 UGET 2023

La sede della sezione, nel parco della Tesoriera, è aperta ai soci il giovedì sera dalle ore 21.00 alle 22.00 per incontrare gli amici, frequentare la biblioteca, assistere a proiezioni e iscriversi alle attività sociali (gite, corsi...).

Durante la settimana, inoltre, la sede è a disposizione dei gruppi, delle commissioni e delle scuole per l'organizzazione delle attività, lezioni tecniche, proiezioni, ed altro.

La segreteria osserva il seguente orario:

DAL 1° NOVEMBRE AL 31 MARZO

Lunedì, Martedì, Mercoledì e Venerdì: 15.30÷18.30

Giovedì: 15.30÷22.00 – **Sabato:** 9 ÷ 12 – **Domenica:** CHIUSO

DAL 1° APRILE AL 31 OTTOBRE

Lunedì, Martedì, Mercoledì e Venerdì: 15.30÷18.30

Giovedì: 15.30÷22.00 – **Sabato e Domenica:** CHIUSO

Ogni due mesi una redazione di dodici entusiasti non-professionisti con gran impegno pubblica otto pagine di immagini e informazioni: il **Cai Uget Notizie**, bimestrale della sezione, disponibile gratuitamente in segreteria oppure online sul sito: <https://www.caiuget.it/notizie/> e su **facebook**. Può essere consegnato anche a domicilio, previo contributo per le spese postali.

Il bimestrale **Cai Uget Notizie** racconta di viaggi, escursioni, scalate sia individuali che sociali, riporta informazioni su corsi e serate in programma.

Vuoi pubblicare un articolo? Scrivi a: redazione@caiuget.it

Il mensile a diffusione nazionale **Montagne 360°** viene inviato a domicilio a tutti i Soci CAI.

Il notiziario nazionale "**Lo Scarpone**" è online: <https://www.loscarpone.cai.it>





MONTAGNA, CULTURA E ALTRO...

Il CLUB ALPINO ITALIANO sezione UGET di Torino, oltre alle consuete attività, organizza anche serate culturali all'insegna dell'ambiente, dei viaggi, della fotografia: serate che si svolgeranno nel nostro rinnovato salone multimediale. Ricordiamo ai lettori di consultare periodicamente il nostro sito, www.caiuget.it, nonché, se già non l'avessero fatto, di registrarsi alla nostra Newsletter (sul sito stesso), per poter ricevere aggiornamenti, informazioni, notizie.

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ DELLE GITE PROPOSTE:

A	Prettamente a carattere Alpinistico
AD	Abbastanza Difficile
BS	Bravi Sciatori
BSA	Bravi Sciatori Alpinisti
D	Difficile
E	Escursionistico
EAI	Escursionismo in Ambiente Innevato
EE	Per Escursionisti Esperti
EEA	Per Escursionisti Esperti, con Attrezzature
F	Facile
MS	Medi Sciatori
OSA	Ottimi Sciatori Alpinisti
PD	Poco Difficile
T	Turistico.

Le sigle di difficoltà del Ciclo–Escursionismo sono riportate a pagina 37

SIGLE E QUALIFICHE DI ACCOMPAGNATORI E ISTRUTTORI:

AAG	Accompagnatore di Alpinismo Giovanile
ASAG	Accompagnatore Sezionale di Alpinismo Giovanile
AE	Accompagnatore di Escursionismo
AE–C	Accompagnatore di Cicloescursionismo
AE EAI	Accompagnatore di Escursionismo con specializzazione EAI
AE EEA	Accompagnatore di Escursionismo con specializzazione EEA
ASE	Accompagnatore Sezionale di Escursionismo
IA	Istruttore di Alpinismo
INA	Istruttore Nazionale di Alpinismo
ISA	Istruttore di Sci–Alpinismo
INSA	Istruttore Nazionale di sci–Alpinismo
ISFE	Istruttore di Sci Fondo Escursionismo
INSFE	Istruttore Nazionale di Sci Fondo Escursionismo
ORTAM	Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano



CLUB ALPINO ITALIANO **SEZIONE UGET TORINO**



1913 *UGET* 2023

ATTIVITÀ E GRUPPI DELLA SEZIONE UGET

Commissione Alpinismo Giovanile	Pag. 6
Corso Base di Escursionismo.....	10
Commissione Gite.....	11
Escursionismo in Ambiente Innevato	13
Escursionismo	14
Alpinismo e vie ferrate	17
Trekking Commissione Gite	19
Gruppo Escursionismo Tutela Ambiente Montano	20
Trekking Gruppo Escursionismo Tutela Ambiente Montano	23
Scuola di Alpinismo “Alberto Grosso”	24
Gruppo Sci Alpinismo	27
Scuola di Sci Alpinismo	29
Gruppo Ski Team.....	32
Gruppo Sci Fondo e Scuola Sci Escursionismo “Nevelibre”	33
Gruppo Speleologico Piemontese	36
Gruppo Cicloescursionismo “Mountain Bike”	37
Coro CAI – UGET	38
Cai Uget – Cultura.....	39
Sottosezione di Trofarello "Guido Ottone"	40
Rifugi e bivacchi del CAI – UGET.....	44



ALPINISMO GIOVANILE

1913 UGET 2023

La Commissione Alpinismo Giovanile dal 1991 propone attività in montagna rivolte a ragazze/i tra i 6 ed i 17 anni, prevalentemente di carattere escursionistico, di arrampicata, avvicinamento al ghiacciaio ed a diretto contatto con la natura.

Lo scopo dell'Alpinismo Giovanile è di aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienze di formazione.

Le gite di uno o due giorni, tengono conto dell'età e delle capacità fisiche dei partecipanti: i più piccoli hanno modo di imparare a conoscere la montagna nei suoi vari aspetti giocando; i più grandi hanno la possibilità di fare esperienze salendo cime di grande interesse.

Il gruppo si avvale di accompagnatori qualificati con esperienza escursionistica ed alpinistica, che nell'organizzazione e conduzione delle escursioni pongono la sicurezza come fattore prioritario.

Quest'anno verrà proposto per le ragazze/i un modulo **BASE DI AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA**, con formazione teorica e pratica, affrontando tematiche differenti collegate all'ambiente montano.

PRIMAVERA 2023:

Nei mesi di marzo, giugno 2023, 11° corso **“GIOCO ARRAMPICATA RAGAZZE/I** “ con le seguenti date: **11 marzo, 22 aprile, 27 maggio** (Possibilità di variazione di alcune date), in collaborazione con la scuola di Alpinismo e Arrampicata **ALBERTO GROSSO CAI UGET**.

Le date di uscita in falesia potrebbero subire delle variazioni. Sarà nostra cura informarVi dell'eventuale cambiamento di data.

Nei mesi di **aprile, maggio, giugno 2023** sono previsti con **SCUOLE Materne, Elementari, Medie e Licei** incontri didattici ed uscite pratiche con temi ed itinerari da definire con le Direzioni Didattiche scolastiche.

Sabato 18 FEBBRAIO 2023

Presentazione con approfondimento relativo alle attività che verranno sviluppate nel corso del ciclo di escursioni ore 15,00 – 17,00 presso il Parco della Tesoriera C.A.I. UGET C. Francia, 192.Torino Relatore: **COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE**

31° CICLO DI ESCURSIONI

26 febbraio Rio Crivella 430 m

Da strada Valle Garavaglia 280 m – Dislivello 150 m – Tempo 2 ore – **Difficoltà E**
Breve anello attraverso la collina Torinese con attrezzatura da escursionismo invernale
Tema: Ambiente Lacustre caratteristico.

Capigita: Luca Brandimarte, Luca Longo (AAG)

11 marzo (sabato) USCITA IN FALESIA – Località da definire

Attrezzatura per arrampicata (per chi ne è sprovvisto, l'equipaggiamento verrà fornito in prestito dall'organizzazione) – Tema: arrampicata e trekking in collaborazione con istruttori della “Scuola di Alpinismo A. Grosso” del CAI UGET TORINO

Capigita: Luca Longo (AAG), Emanuele Sardo (ASAG), Manuel Bissaca, Enzo Gilli (ASAG)



12 marzo **Gias Nuovo Fontane 1990 m – Val di Lanzo**

Da Rivotti 1450 m Groscavallo – Dislivello 540 m – Tempo 2,30 ore – **Difficoltà T-WT1**
Attrezzatura da escursionismo invernale, ciaspole (racchette da neve). Tema: Camminare sulla neve. Escursione aperta a ragazze/i, genitori ed amici. La località potrebbe subire delle variazioni in base all'innevamento locale.

Capigita: Luly Zago (AAG), Antonella Mana.

26 marzo **Anello: Noli – Voze – Noli**

Da Noli – Dislivello 200 m – Tempo 2,30 ore anello completo – **Difficoltà E** – Attrezzatura da escursionismo primaverile marittimo. Tema: Escursione lungo la antica via Romana con autentici selciati in pietra.

Capigita: Luly Zago (AAG), Enzo Gilli (ASAG), Antonella Mana.

16 aprile **Colle Laz Arà 1595 m**

Da Ruata di Pramollo 1124 m – Dislivello 471 m – Tempo 2 ore – **Difficoltà E** – Attrezzatura da escursionismo primaverile. Tema: Facile Escursione attraverso il cui colle si riuniscono le Valli Chisone e Germanasca (piacevole anche con eventuale innnevamento).

Capigita: Luly Zago (AAG), Bruno Tortia, Enzo Gilli (ASAG).

22 aprile (sabato) **USCITA IN FALESIA – Località da definire**

In collaborazione con istruttori della “Scuola di Alpinismo A. Grosso” del CAI UGET TORINO. Attrezzatura per arrampicata (per chi ne è sprovvisto, l’equipaggiamento verrà fornita in prestito dall’organizzazione) TEMA: Arrampicata e trekking

Capigita: Luca Longo (AAG), Emanuele Sardo (ASAG), Manuel Bissaca, Enzo Gilli (ASAG)

7 maggio **Colle del Vento Monte Muretto 2278 m**

Dall’ Alpe Fumavecchia 1421 m – Disl. 430 m Fino a Pian dell’Orso – Tempo 1,30 ore, da qui a Monte Muretto – Dislivello 410 m – Tempo 1,30 ore – **Difficoltà E** – Attrezzatura da escursionismo primaverile in quota. Tema: piacevole escursione con raggiungimento di una vetta.

Capigita: Luly Zago (AAG), Antonella Mana, Bruno Tortia.

20 maggio (sabato) **Rifugio Amprimo 1385 m**

Da Cortavetto – Disl. 325 m – Tempo 1 ora – **Difficoltà E**

Attrezzatura da escursionismo primaverile. TEMA: Panoramico e Naturalistico, escursione pomeridiana e notturna con cena al Rifugio Amprimo .

Capigita: Luly Zago (AAG), Luca Longo (AAG), Antonella Mana.

27 maggio **USCITA IN FALESIA – Località da definire**

In collaborazione con istruttori della “Scuola di Alpinismo A. Grosso” del CAI UGET TORINO Attrezzatura per arrampicata (per chi ne è sprovvisto, l’equipaggiamento verrà fornito in prestito dall’organizzazione). TEMA: Costituzione Rocciosa ed Arrampicata

Capigita: Luca Longo (AAG), Emanuele Sardo (ASAG), Manuel Bissaca, Enzo Gilli (ASAG)



ALPINISMO GIOVANILE

1913 UGET 2023

28 maggio CIMA CIANTI PLAGNA 2850 m – Val Chisone

Dal Colle delle Finestre 2176 m – Dislivello 674 m – Tempo 3 ore – **Difficoltà E** – Attrezzatura da escursionismo primaverile, ma in alta montagna. Tema: magnifico paesaggio a 360 ° e stupenda fioritura che caratterizza il Pian dell'Alpe.

Capigita: Antonella Mana, Claudio Scrizzi (ASAG), Luca Brandimarte.

10 e 11 giugno LEVI MOLINARI 1744 m – Vallone di Galambra

Primo Giorno: Da Grange della Valle al Lago degli Uccelli con eventuale arrampicata facoltativa nei pressi del Lago. – Dislivello 150 m – 0.30' – **Difficoltà E** – Attrezzatura primaverile Alta Montagna

Secondo Giorno: Dis+–l. 1071 m (3 ore e 30') Colle D'Ambin 2921 m – **Difficoltà E**. In alternativa per i più allenati Secondo Giorno Dislivello 444 m (2 ore) proseguimento dal Colle D'Ambin verso il Monte Niblè 3365 m – **Difficoltà EEA** – Attrezzatura da Alpinismo primaverile in Alta Montagna.

Tema: Esperienza in rifugio e facoltativa di arrampicata e su Ghiacciaio.

Capigita: Luca Longo (AAG), Emanuele Sardo (ASAG), Enzo Gilli (ASAG), Luca Brandimarte

25 giugno MONTI DE LA SAXE 2348 m – Valle D'Aosta (Val Ferret)

Da Villar Inferiore 1.275 m (Fr. Di Courmayeur) – Dislivello 1.073 m – Tempo 3 ore e 30' **Difficoltà E** – Attrezzatura da Escursionismo primaverile in Alta Montagna –. **TEMA:** Itinerario con paesaggio al cospetto del “Tetto d'Europa” Il Massiccio del Monte Bianco.

Capigita: Emanuele Sardo (ASAG), Enzo Gilli (ASAG)

2–3 settembre FORNO ALPI GRAIE E MASSI DI CANTOIRA – Valli di Lanzo

Evento: Val Grande in Verticale. Promozione attività di arrampicata per bambine/i, ragazze/i. Gita in collaborazione con sottosezione C.A.I. UGET di Trofarello e C.A.I. Venaria.

Capigita: Luca Brandimarte, Enzo Gilli (ASAG), Manuel Bissaca, Emanuele Sardo (ASAG)

10 settembre ROCCA CIARVA 2364 m – Valli di Lanzo

Da Piano della Mussa (Balme) Cappella dei Bersaglieri 1.754 m a punta Rocca Ciarva – Dislivello 610 m – Tempo 2 ore e 30' – **Difficoltà E** – Attrezzatura da Escursionismo autunnale. **TEMA:** Bel balcone su Pian di Ciamarella e ampia visuale sulle cime come la Ciamarella, la Bessanese, L'Uja di Mondrone. Al ritorno è possibile compiere un anello attraverso il Colle della Battaglia.

Capigita: Luly Zago (AAG), Antonella Mana, Claudio Scrizzi (ASAG), Enzo Gilli (ASAG)

24 settembre MADONNA DELCIAVANIS 1880 m – Valgrande

Da Vonzo (Chialamberto) 1231 m – Disl. 649 m – Tempo 2 ore e 30' – **Difficoltà E** – Attrezzatura da Escursionismo autunnale. **TEMA:** piacevole escursione che porta alla Madonna del Ciavanis

Capigita: Luca Longo (AAG) – Luly Zago (AAG)

ALPINISMO GIOVANILE



1913 UGET 2023

08 ottobre PIAN DELL'AZARIA 1650 m – Val Soana

Da Campiglia Soana 1350 m – Dislivello 300 m – Tempo 1 ora e 45 m – **Difficoltà E** – Attrezzatura da Escursionismo autunnale. TEMA: Bella escursione anche su eventuale terreno innevato.

Capigita: Luca Longo (AAG), Luly Zago (AAG), Silvia Gilli

22 ottobre RIFUGIO GUIDO REY 1761 m – Val Susa

Da Chateau Beulard 1387 m – Dislivello 374 m – Tempo 1 ora – **Difficoltà E** – Attrezzatura da escursionismo autunnale. TEMA: Escursione e festa finale per Bimbe/i, Ragazze/i, Genitori, Nonni, Amici e polentata in Rifugio Guido Rey.

Capigita: Luly Zago (AAG), Luca Longo (AAG), Enzo Gilli (ASAG)

ALTERNATIVE 2023: potrebbero essere necessarie escursioni in sostituzione a quelle in elenco nei periodi diversi: Montaldo – Andezeno (Collinare) – Gruppo del Monviso Laghi di Fiorenza, Chiaretto, Superiore.

PER QUALSIASI INFORMAZIONE RIVOLGERSI A:

Luly Zago 340-6225631

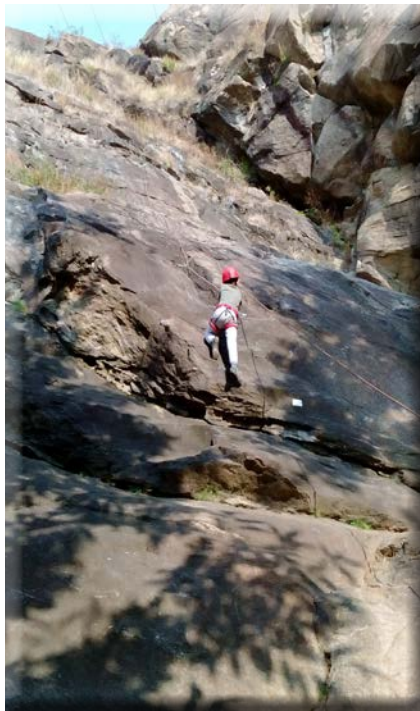
Enzo Gilli 339-3657209



Truc del Castelletto



Denti di Chiomonte



Prime esperienze d'arrampicata

“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), Cucchiario (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: Aglirè (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: Cucchiario (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)

GRUPPO ESCURSIONISMO TAM

“Escursionismo – Trekking” (Tutela Ambiente Montano)

L'escursionismo è un'attività alla portata di tutti e camminare nella natura permette di ritrovare l'equilibrio tra il fisico e la mente, quell'armonia troppo spesso trascurata dal nostro stile di vita, troppo sedentario e tecnologico. Camminare permette di ascoltare ed osservare la complessità di ogni ambiente, dai cicli di vita di un bosco agli ampi ed emozionanti panorami dell'alta montagna. Nelle escursioni che proponiamo si cerca di sottolineare gli aspetti peculiari dei luoghi, siano essi naturalistici, quali il modellamento delle valli da parte di ghiacciai e torrenti, sia antropici quali i criteri di insediamento dei villaggi alpini, la gestione dei boschi e dei pascoli, ecc. Escursionismo è anche riscoprire la storia camminando sui percorsi storici dei Walser, dei Valdesi, sui sentieri della Resistenza. Le nostre escursioni si svolgono sempre su sentiero, non superano la **difficoltà E** e si avvalgono spesso del contributo di esperti quali storici e geologi: camminare per conoscere; primo passo per proteggere. Le iscrizioni alle escursioni vengono raccolte in sede i giovedì precedenti l'escursione stessa dalle ore 21.00 alle 22.00. I **trekking** sono elencati al termine del capitolo escursioni.

Escursioni

19 febbraio **Nell'entroterra di Finale Ligure– Liguria (SV)**

Partenza e arrivo: Finale Marina quota mare, San Bernardino 290 m, Calvisio Vecchia 98 m, Camporotondo 290 m, dislivello: 600 m – Tempo complessivo: 5,30 – **Difficoltà E**
Capigita: Rita Ponsetto (ASE), Maria Grazia Vaudagna (ASE)

05 marzo **Rif. delle Bosse, 841 m– Liguria di Ponente (SV)**

Partenza da Boissano 120 m, e arrivo a Pietra Ligure quota mare.
Dislivello in salita 720 m, in discesa 840 m – Tempo complessivo ore 6,30 – **Difficoltà E**
In collaborazione con la Sottosezione GEB del Cai Torino ed il CAI di Loano
Capigita: Giampiero Salomone (AE), Matteo Zanfabro, Claudio Menozzi (CAI Loano)

12 marzo **110 anni del CAI-Uget: monte Musinè 1150 m – Val di Susa (TO)**

Partenza e arrivo da Caselette 380 m, monte Musinè 1150 m
Dislivello 770 m – Tempo complessivo ore 5,00 – **Difficoltà E**
Capigita: Efsia Marras, Vittorio Zeppa (ASE)

19 marzo **Rifugi Re Magi, III Alpini e Grange 1765 m – Valle Stretta (F)**

Partenza ed arrivo: Melezet (Bardonecchia) 1367 m
Dislivello 398 m – Sviluppo 8 km – Tempo complessivo ore 5,30 – **Difficoltà EI**
Capigita: Maria Grazia Vaudagna (ASE) – Rita Ponsetto (ASE)

26 marzo **Passeggiata dell'amore e Sentiero dei Poeti – Valle Sangone (TO)**

Partenza da Coazze 750 m, arrivo a Valgioie 870 m
Dislivello 250 m – Tempo complessivo ore 5,00 – **Difficoltà E**
In collaborazione con la Sottosezione GEB del Cai Torino
Capigita: Lodovico Marchisio (AE emerito) Giampiero Salomone (AE), Matteo Zanfabro

02 aprile **Monte Piccaro 280 m e Monte Croce 582 m – Liguria (SV)**

Balconata sul mare – Partenza ed arrivo da Ceriale quota mare.

Dislivello 580 m – Tempo complessivo ore 5,00 – **Difficoltà E**

Capigita: Beppe Borione (ASE–ORTAM), Daria Fava (ASE–ORTAM)

16 aprile **Nel Parco della Dora – Bassa Val di Susa (TO)**

Partenza da S. Antonino di Susa, 380 m, arrivo a Villar Dora 367 m .

Dislivello 350 m – Tempo complessivo ore 6,00 – **Difficoltà E**

In collaborazione con la Sottosezione GEB del Cai Torino

Capigita: L. Marchisio (AE emerito), A. Reviglio (CAI di Avigliana), G. Salomone (AE)

07 maggio **Il Cammino Balteo – Val d’Aosta**

Partenza da La Salle 1000 m, arrivo ad Avise 776 m

Dislivello 600 m – Tempo complessivo ore 6,00 – **Difficoltà E**

Capigita: Valeria Aglirà (ASE–ORTAM), Roberto Gagna

14 maggio **Dalla Certosa di Pesio a Prea – Valle Pesio – Valle Ellero (CN)**

Partenza da Certosa 859 m, arrivo a Prea 838 m, cima della Gardiola 1885 m.

Dislivello in salita 1025 m, in discesa 1050 m – Tempo complessivo ore 6,30 – **Difficoltà E**

In collaborazione con la Sottosezione GEB del Cai Torino

Capigita: Giampiero Salomone (AE), Matteo Zanfabro

21 maggio **Lago di Viana 2206 m – Valle di Viù (Valli di Lanzo) (TO)**

Partenza e arrivo: Alpe Bianca ai Tornetti di Viù, 1450 m

Dislivello 766 m – Tempo complessivo ore 5,00 – **Difficoltà E**

Capigita: Rita Ponsetto (ASE), Maria Grazia Vaudagna (ASE)

04 giugno **Anello da Beaulard – Alta Val di Susa TO)**

Partenza ed arrivo da Beaulard 1175 m, rifugio Guido Rey 1761 m, Cotelivier 2104 m,

Vazon 1650 m – Dislivello 929 m – Tempo complessivo ore 6,00 – **Difficoltà E**

Capigita: Efsia Marras, Mario Placenza (ASE)

11 giugno **Anello del Santuario di San Besso 2019 m – Val Soana (TO)**

Partenza ed arrivo da Campiglia Soana 1350 m

Dislivello 700 m – Tempo complessivo ore 5,00 – **Difficoltà E**

Capigita: Beppe Borione (ASE–ORTAM), Daria Fava (ASE–ORTAM)

18 giugno **Le Sentier Valléen de la Roya –Val Roya (F)**

Partenza da Breil Sur Roya, 290 m, arrivo a Saorge, 520 m

Dislivello in salita 850 m, in discesa 620 m – Tempo complessivo ore 6,00 – **Difficoltà E**

In collaborazione con la Sottosezione GEB del Cai Torino ed il CAI di Bordighera

Capigita: Giampiero Salomone (AE), Matteo Zanfabro

25 giugno **Da Crissolo al Pian del Re – Valle Po (CN)**

Partenza ed arrivo da Crissolo 1318 m,

Dislivello 750 m – Tempo complessivo ore 4,30 – **Difficoltà E**

Capigita: Massimo Prono, Marco Tencaioli

02 luglio Finestra di Cignana 2445 m e Monte Pancherot 2614 m – Valtournanche (AO)

Partenza ed arrivo da Perrères 1844 m Dislivello 780 m – Tempo compl. ore 6 – **Difficoltà E**

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

09 luglio Andando per crinali – Alta Val di Susa (TO)

Partenza e arrivo da Montgènevre 1876 m, Tête de Forneous 2682 m, Col de Lauze 2529 m – Dislivello 820 m – Tempo complessivo ore 7,00 – **Difficoltà E**

Capigita: *Liliana Magliola, Vittorio Zeppa (ASE)*

16 luglio Traversata da Monetiers (Valle della Guisane) a Nèvache (Val Clarée) – (F)

Partenza da Le Freyssinet 1450 m, Col Buffère 2427 m, arrivo a Nèvache Ville Haute 1596 m Dislivello in salita 980 m, in discesa 850 m – Tempo complessivo ore 6,00 – **Difficoltà E**

Capigita: *Beppe Borione (ASE-ORTAM), Daria Fava (ASE-ORTAM)*

23 luglio Tra la Val Grana e la Val Maira, il monte Tibert 2647 m – Val Grana (CN)

Partenza e arrivo dal Santuario di San Magno 1760 m

Dislivello 950 m – Tempo complessivo ore 6,30 – **Difficoltà E**

Capigita: *Giampiero Salomone (AE), Matteo Zanfabro*

30 luglio Sentiero Balcone e Refuge du Carro 2759 m – Haute Maurienne –Vanoise (F)

Partenza: Pont de l’Oulietta, strada per il Col de l’Iseran 2476 m – Arrivo: Bonneval sur Arc 1850 m Dislivello in salita 450 m – Dislivello in discesa 909 m – Tempo complessivo ore 7,30 – **Difficoltà E**

Capigita: *Rita Ponsetto (ASE), Maria Grazia Vaudagna (ASE)*

03 settembre Traversata dalla Valtournanche alla Val d’Ayas – Valle d’Aosta

Partenza da Cheneil 2105 m, Col de Nannaz 2775 m, arrivo a Saint Jacques 1689 m

Dislivello in salita 700 m, in discesa 1100 m – Tempo complessivo ore 6,00 – **Difficoltà E**

Capigita: *Michela Giannetta (ASE), Marco Tencaioli*

10 settembre “I monti nati dal mare” – Alta Val di Susa (TO)

Partenza e arrivo da Montgènevre 1876 m, Point Le Chenaille 2650 m, Colletto Verde 2519 m – Dislivello 800 m – Tempo complessivo ore 7,00 – **Difficoltà E**

Capigita: *Liliana Magliola, Vittorio Zeppa (ASE)*

17 settembre Truc Garita 2097 m – Alta Val di Susa (TO)

Partenza e arrivo dal lago di Laux 1350 m

Dislivello 750 m – Tempo complessivo ore 5,00 – **Difficoltà E**

Capigita: *Massimo Prono, Marco Tencaioli*

24 settembre Lago di Pietrarossa 2583 m –Valdigne (AO)

Partenza ed arrivo: Colle San Carlo 1950 m (Morgex – La Thuile)

Dislivello 633 m – Tempo complessivo ore 5,30 – **Difficoltà E**

Capigita: *Rita Ponsetto (ASE), Maria Grazia Vaudagna (ASE)*

01 ottobre Anello da Varigotti a Noli – Liguria di Ponente (SV)

Partenza e arrivo da Varigotti quota mare

Dislivello 600 m – Tempo complessivo ore 6,00 – **Difficoltà E**

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

08 ottobre Da Prazzo ad Acceglio, Punta Colour 2044 m – Val Maira (CN)

Partenza da Prazzo 1.040 m e arrivo a Acceglio 1.237 m .

Dislivello in salita 1010 m, in discesa 810 m –Tempo complessivo ore 5,00 – **Difficoltà E**

Capigita: Giampiero Salomone (AE), Matteo Zanfabro

15 ottobre Traversata da Forno Alpi Graie a Groscavallo – Valli di Lanzo (TO)

Partenza da Forno Alpi Graie 1226 m, arrivo a Gias Nuovo Fontane 1962 m

Dislivello in salita 750 m, in discesa 860 m –Tempo complessivo ore 5,30– **Difficoltà E**

Capigita: Michela Giannetta (ASE), Ezio Sesia

22 ottobre Colle della Roussa 2019 m – Val Sangone (TO)

Partenza ed arrivo da Forno di Coazze 1050 m, Colle della Roussa 2019 m .

Dislivello 969 m –Tempo complessivo ore 5,30 – **Difficoltà E**

Capigita: Efsia Marras, Irene Mangino

29 ottobre Escursione ad anello: “La Camminata Del Gusto” – Alta Langa (CN)

Partenza e arrivo da Farigliano 235 m – Con “merenda sinoira” nell’agriturismo Rumè di Murazzano – Dislivello 300 m –Tempo complessivo ore 3,00 – **Difficoltà E**

Capigita: Massimo Prono, Marco Tencaioli

Trekking

Dal 18 al 24 giugno Il Cammino di Celestino e il Parco della Majella– Abruzzo

7 giorni, viaggio in treno e spostamenti in loco in autobus, pernottamenti in hotel.

In collaborazione con Accompagnatori Escursionistici locali

Iscrizioni da giovedì 12 gennaio 2023, partecipanti max 25

Capigita: Michela Giannetta (ASE)

Dal 22 al 29 aprile Trekking in Sardegna

La Costa Centro-orientale ed il Supramonte Barbaricino ed Ogliastrino – 8 giorni, viaggio in aereo e autobus, pernottamenti in hotel ad Arbatax e Dorgali. In collaborazione con

Accompagnatori Escursionistici locali. Iscrizioni da giovedì 12 gennaio, partecipanti max 25

Capigita: Efsia Marras, Mario Placenza (ASE)

Dall’1 all’8 luglio Trekking tra le Tofane ed il Col di Lana – Veneto

8 giorni, viaggio e spostamenti in loco in autobus, pernottamenti in hotel a Pieve di Livinallongo.

Iscrizioni da giovedì 12 gennaio entro il 6 febbraio 2023, partecipanti min.20, max 26

Capigita: Massimo Prono, Marco Tencaioli

Dal 27 agosto al 2 settembre Parco Nazionale des Ecrins e Hautes Alpes – (F)

7 giorni, viaggio e spostamenti in loco in autobus, pernottamenti in hotel.

Iscrizioni da giovedì 16 febbraio 2023

Capigita: Gianluigi Castelli, Michela Giannetta (ASE)

Dal 23 al 30 settembre Trekking in Salento – Puglia

8 giorni, viaggio in aereo, pernottamenti in hotel. In collaborazione con Accompagnatori Escursionistici locali. Iscrizioni da giovedì 2 marzo 2023, partecipanti max 25

Capigita: Mario Placenza (ASE)



SCUOLA DI ALPINISMO E ARRAMPICATA "ALBERTO GROSSO"

1913 UGET 2023

Più di trent'anni fa nasceva, all'interno del CAI UGET, la scuola di alpinismo "Alberto Grosso", naturale evoluzione dei corsi di alpinismo e arrampicata svolti, fin dal lontano 1984, dall'allora Gruppo Giovanile. La scuola è sorta con l'obiettivo di formare individui rispettosi dell'ambiente montano e di fornire le nozioni e le tecniche necessarie ad affrontare in autonomia e sicurezza le attività alpinistiche.

Con il trascorrere degli anni, l'evoluzione e l'aggiornamento della scuola sono stati costanti: nel 1989 viene attivato il corso di cascate di ghiaccio, tra i primi a sorgere in Piemonte; nel 2000 viene inaugurato il primo corso di arrampicata libera e nel 2012 prende forma il progetto "gioco arrampicata" rivolto ai giovanissimi soci, in collaborazione con la **Commissione Alpinismo Giovanile**.

Recentemente il crescente interesse del pubblico verso l'arrampicata ha portato ad inserire, in ogni corso, elementi didattici specifici di questa disciplina e, nel 2016, la scuola ha assunto la denominazione di "Scuola di alpinismo e arrampicata Alberto Grosso".

Inoltre, per meglio ottimizzare l'apprendimento delle varie tecniche, da alcuni anni, il percorso didattico proposto dalla scuola prende avvio con il corso di arrampicata libera, seguito da quello di cascate, a cui succede quello di tecnica di roccia, per concludersi con quello di alpinismo.

La scuola è composta da un organico di più di trenta istruttori, nazionali, regionali e sezionali, sia di alpinismo, sia di arrampicata libera che, con passione ed entusiasmo, propongono la frequentazione della montagna in molteplici suoi aspetti. I corsi sono aperti agli allievi di tutti i livelli; è richiesto un certificato medico di idoneità all'attività sportiva e l'età minima per partecipare è di 16 anni; per i minorenni sono previste agevolazioni economiche.

Gli allievi che frequentando il percorso didattico con continuità e dimostrano buone capacità tecniche e attitudine all'insegnamento, possono entrare a far parte dell'organico della scuola, dapprima come aspiranti istruttori e successivamente, se ritenuti idonei, come istruttori.



Val Clarea



Eperon Rou...



RocherBaron

CORSO DI GINNASTICA PRESCIISTICA E PREALPINISTICA

(10 ottobre 2022 – 26 maggio 2023)

Il corso ha la funzione di favorire il mantenimento della forma fisica durante il periodo meno favorevole alla pratica dell'attività outdoor ed è rivolto a tutti i soci CAI. Si svolge online il lunedì e il giovedì dalle 19,30 alle 20,30 con la collaborazione di un'insegnante Suism.

Le iscrizioni si effettuano via e-mail all'indirizzo corsoginnastica@caiugetalp.com; la frequenza può essere di una o due lezioni settimanali. Particolari condizioni economiche sono riservate agli allievi che frequentano altri corsi della scuola, alle coppie e agli under 40.

35° CORSO DI CASCATE DI GHIACCIO

(gennaio – febbraio 2023)

Presentazione giovedì 12 gennaio ore 21 in sede

Apertura iscrizioni lunedì 9 gennaio 2023 via e-mail: corsocascate@caiugetalp.com.

Il corso prevede l'apprendimento della tecnica di "piolet-traction" e le manovre di progressione e assicurazione su cascate di ghiaccio. Si svolge su tre uscite di due giorni nelle montagne piemontesi e valdostane; in caso di condizioni di ghiaccio favorevoli, si potrà anche provare l'esperienza del "dry-toolig". Sono anche previste lezioni teoriche di glaciologia, neve e valanghe e tecnica di ghiaccio.

37° CORSO DI TECNICA DI ROCCIA

(febbraio – aprile 2023)

Presentazione giovedì 23 febbraio ore 21 in sede

Apertura iscrizioni lunedì 13 febbraio 2023 via e-mail: corsoroccia@caiugetalp.com.

Il corso ha lo scopo di iniziare all'arrampicata su roccia, approfondendo oltre alla tecnica, tutte le manovre e l'uso dei materiali. Si suddividerà in due parti e si svolgerà in Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta, sia in falesie con monotiri, sia su vie lunghe ed è propedeutico al corso di alpinismo. Al termine della prima parte, in cui si apprendono le nozioni base, sarà effettuata una selezione dei partecipanti in base alla loro attitudine ed al numero di posti disponibili.

36° CORSO DI ALPINISMO

(maggio – giugno 2023)

Presentazione giovedì 11 maggio ore 21 in sede

Apertura iscrizioni mercoledì 02 maggio 2023 via e-mail: corsoalpinismo@caiugetalp.com.

Il corso è riservato a coloro che hanno frequentato i corsi precedenti e vogliono mettere in pratica, su terreni di media e alta montagna, le conoscenze e le tecniche acquisite. Parimenti è aperto anche a chi, già frequentando la montagna, voglia approfondire le tecniche di progressione e assicurazione per affrontare in sicurezza salite su roccia e ghiaccio.

Sono previste lezioni teoriche in sede e lezioni pratiche per apprendere le manovre di autosoccorso; durante il corso, in presenza di condizioni idonee, si effettueranno arrampicate su roccia in quota e salite di cime.



22° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

(settembre – dicembre 2023)

Maggiori informazioni riguardanti le date di questo corso saranno disponibili sul “Volantino Scuola A.Grosso” pubblicato a fine giugno 2023. Iscrizioni via e-mail: corsoarrampicata@caiugetalp.com.

Il corso si rivolge ai soci CAI che desiderano apprendere le tecniche per arrampicare in sicurezza da primi di cordata, migliorando il proprio livello; possono iscriversi sia coloro che desiderano imparare a scalare da primi di cordata (percorso BASE), sia coloro che vogliono migliorare il proprio livello (percorso AVANZATO). Entrambe i percorsi prevedono lo svolgimento di lezioni teoriche in sede, lezioni pratiche presso palestre indoor e uscite in falesie in Piemonte, Valle d’Aosta e Liguria.



Tour Ronde – Via Gabarrou



Filo di Arianna alla Combe Maudit

Come sempre per la partecipazione alle gite raccomandiamo la lettura delle Norme Regolamentari che si trovano sul sito nella sezione “Partecipare”. Ricordiamo che i capigita accetteranno l’iscrizione alle gite, in particolare per quelle un po’ più impegnative della seconda parte della stagione, in funzione della frequentazione dell’attività del gruppo e della preparazione fisica e tecnica dei partecipanti. Le informazioni organizzative e le descrizioni tecniche di dettaglio saranno regolarmente trasmesse dalla nostra segreteria agli iscritti alla gsa-list e pubblicate sul sito: www.caiuget.it/gsa .

PROGRAMMA USCITE GSA 2022 2023

Domenica 18 dicembre 2022

Alla ricerca della prima neve

Capogita: Stefano Oldino, Valeria Aglirà, Cristina Calasso

Domenica 8 gennaio 2023

Gita in Val di Susa per festeggiare il nuovo anno

Capogita: Alberto Torazzo, Guido Borio, Carlo Frigo

Giovedì 12 gennaio 2023

Serata di festeggiamento in occasione dei 60 anni del gruppo

Presso la Sede CAI UGET, parco della Tesoriera, ore 21.00

Domenica 29 gennaio 2023

Monte Zerbion

(2720 m BS 1223 m d+)

Capogita: Stefano Oldino, Marcello di Leo, Cristina Calasso

Domenica 12 febbraio 2023

Ciarm del Prete

(2390 m MS 1220 m d+)

Capogita: Silvia Previale, Marco Centin, Renato Poro Marchetti

Domenica 26 febbraio 2023

Rocca d’Orel

(2440 m BSA 1061 m d+)

Capogita: Roberto Fullone, Marco Centin, Enrico Leinardi

Domenica 19 marzo 2023

Cima del Lago dell’Oro

(2683 m BS 1390 m d+)

Capogita: Stefano Oldino, Alberto Torazzo, Tea Geraci

Domenica 2 aprile 2023

Tete du Vallon

(3059 m BS 1433 m d+)

Capogita: Marco Centin, Renato Poro Marchetti, Valeria Aglirà

Domenica 23 aprile 2023

Gita in Valle Maira

Capogita: Marco Centin, Enrico Leinardi, Alberto Torazzo, Guido Borio

Domenica 7 maggio 2023

4000 sul Monte Rosa

Capogita: Marcello di Leo, Stefano Oldino, Luigi Spina

RAID nelle Alpi Pennine

Da sabato 22 a martedì 25 aprile

A cura di Marco Centin



Vallone di Pontebernardo



Monte Roisetta



...verso la cima del Pain de Sucre

I CORSI DI SCIALPINISMO

CORSO BASE SA1

Il corso è rivolto a chi, già in possesso di una discreta capacità sciistica, intende avvicinarsi alla pratica dello scialpinismo ma anche a chi, avendo già una minima esperienza scialpinistica, vorrebbe acquisire le nozioni alla base di una corretta e sicura attività scialpinistica.

Il corso prevede gite in ambiente medio-facile, di dislivello progressivamente crescente. Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe e autosoccorso con ARTVA, sonda e pala.

POSTI DISPONIBILI: 35

CORSO AVANZATO SA2

Il corso è rivolto a chi intende perfezionare la propria tecnica scialpinistica, avendo già frequentato il corso base.

Il corso prevede uscite di maggiore impegno del precedente anche in alta montagna e su ghiacciaio, con l'intento di illustrare quelle tematiche necessarie a completare la formazione scialpinistica del partecipante.

Il corso avanzato fornisce nozioni più specifiche in materia di: tecnica di discesa, valutazione dei rischi nel corso della gita, norme comportamentali di sicurezza nelle uscite, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe.

POSTI DISPONIBILI: 15

ISCRIZIONE AI CORSI

È necessaria la PREISCRIZIONE on line sul sito della Scuola www.caiuget.it/ssa effettuabile a partire dal **1° dicembre 2021**

PRESENTAZIONE DEI CORSI

30 novembre 2022 – ore 21, in sede: serata con proiezione

PERFEZIONAMENTO ISCRIZIONE AI CORSI

06 dicembre 2022 – ore 21, in sede

INCONTRI DIDATTICI

In sede alle ore 21 o durante le uscite, nelle date sottoindicate



SCUOLA SCI ALPINISMO

1913  UGET 2023

Corso base SA1:

Mercoledì 14 dicembre	sede	Equipaggiamento, attrezzatura invernale e manutenzione
Mercoledì 11 gennaio	sede	Autosoccorso in valanga: formazione di base
Mercoledì 18 gennaio	sede	Neve e Valanghe
Mercoledì 01 febbraio	sede	Elementi di cartografia e orientamento, accenni sul GPS
Mercoledì 15 febbraio	sede	Primo soccorso e Medicina di emergenza in montagna
Mercoledì 01 marzo	sede	Elementi di meteorologia
Mercoledì 15 marzo	sede	Scelta e condotta della gita
Sabato 18 marzo	uscita	Autosoccorso in valanga: simulazione in ambiente

Corso avanzato SA2:

Mercoledì 22 marzo	sede	Autosoccorso in valanga: formazione evoluta/avanzata
Mercoledì 29 marzo	sede	Uso del GPS e Applicazioni Smartphone nella pratica scialpinistica
Sabato 01 aprile	uscita	Approfondimenti sul manto nevoso: stratigrafia in ambiente
Mercoledì 12 aprile	sede	Approfondimenti di meteorologia alpina
Sabato 15 aprile	uscita	Tecnica di progressione su ghiacciaio: materiali, nodi e legature
Mercoledì 26 aprile	sede	Scelta e condotta della gita: livello intermedio/avanzato
Sabato 29 aprile	uscita	Autosoccorso su ghiacciaio: manovre di recupero da crepaccio
Domenica 30 aprile	uscita	Primo soccorso e Medicina di emergenza: simulazione in ambiente

ESERCITAZIONI PRATICHE

CORSO BASE SA1

15 gennaio	1° uscita
22 gennaio	2° uscita
05 febbraio	3° uscita
19 febbraio	4° uscita
05 marzo	5° uscita
18-19 marzo	6° e 7° uscita, 2 giorni

CORSO AVANZATO SA2

26 marzo	1° uscita
01-02 aprile	2° e 3° uscita, 2 giorni
15-16 aprile	4° e 5° uscita, 2 giorni
29-30 aprile	6° e 7° uscita
01 maggio	8° uscita, 3 giorni
06-07 maggio	eventuale recupero

Nel corso dell'uscita del 15 gennaio verrà effettuata una **valutazione** delle capacità sciistiche dei nuovi allievi.

La partecipazione alle uscite pratiche deve essere confermata, in sede, al termine della lezione teorica, il mercoledì precedente l'uscita.

Le gite saranno scelte in base alle condizioni meteorologiche e allo stato di innevamento.

ISCRIZIONI

È necessaria la preiscrizione sul sito www.caiuget.it/ssa con compilazione della domanda di ammissione. All'accettazione della domanda il candidato riceverà una mail con le indicazioni per il pagamento della quota di partecipazione che potrà essere effettuato tramite assegno o bonifico bancario.

Le iscrizioni si perfezionano presso la sede del **CAI UGET TORINO** in Corso Francia n. 192 martedì **06 dicembre 2022** alle ore 21, consegnando:

- domanda di ammissione firmata in originale;
- evidenza del pagamento della quota di partecipazione;
- 1 fototessera;
- certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportive non agonistiche

ed esibendo la tessera dal CAI in regola con l'iscrizione per l'**anno 2023**.

L'iscrizione ai corsi della Scuola di scialpinismo del CAI UGET è riservata ai Soci CAI che abbiano compiuto il 18esimo anno di età alla data del 06 dicembre 2022.

Agli iscritti del Corso base SA1 verrà consegnato, incluso nella quota, il manuale di tecnica scialpinistica del Club Alpino Italiano.

La quota non comprende le spese di trasporto, vitto, pernottamenti e mezzi di risalita.

EQUIPAGGIAMENTO

Sono necessari: sci con attacchi specifici per lo scialpinismo, pelli di foca autoadesive, scarponi da scialpinismo, ARTVA, pala e sonda. Per le gite primaverili si aggiungono piccozza, ramponi e imbragatura. Approfondimenti e consigli per l'acquisto di materiali e attrezzatura verranno forniti in occasione della lezione teorica del 14 dicembre 2022.

Direttore della Scuola *Sara Berta* *INSA*

Direttore SA1 *Giuseppe Geninatti Cossatin* *INSA*

Direttore SA2 *Alberto Cucatto* *ISA*

Cari Soci, una nuova stagione invernale è ormai alle porte e siamo finalmente pronti a ripartire dopo il lungo periodo di arresto. Siamo lieti di presentarvi il programma dei Corsi di Sci e degli eventi. Se hai dai 6 ai 150 anni, vuoi divertirti e fare movimento nella neve ...

Non aspettare! Vieni a sciare con noi.

CORSO DI SCI E SNOW BOARD

Vuoi imparare a sciare o perfezionare la tecnica? Vuoi provare la sensazione indescrivibile di muoverti tra le montagne in ambienti spettacolari nel bianco della neve? Siamo qui ad aspettarvi numerosi al corso di sci del **CAI UGET** organizzato in collaborazione con la **scuola Nazionale di Sci del Sestriere**. La soddisfazione ed il piacere nel riuscire a scendere su di una pista nera senza particolari difficoltà è veramente una cosa da provare. Vi aspettiamo numerosi!!!

E per chi vuole nuove esperienze? Il **Freeride** è ormai il nuovo modo di vivere la montagna e lo sci a 360 gradi. Freeride non significa solamente sciare in neve fresca e polverosa in condizioni ottimali ma significa anche adattare la nostra tecnica ed i nostri schemi motori al di fuori delle piste battute. Per questo il nostro gruppo organizza un corso per chi ha voglia di cambiare la routine della pista e vuole provare nuove emozioni. Naturalmente per poter fare tutto questo bisogna avere una buona conoscenza delle basi sciistiche.

Quando: 15–22 Gennaio, 5–12–26 Febbraio, 5–Marzo 2023

Dove: Sestriere

Orario: le lezioni si svolgono dalle 13:00 alle 16:00.

Nelle restanti ore della giornata l'organizzazione è a disposizione per sciare in compagnia e scaldarsi in preparazione del corso.

Trasporto: è previsto un servizio pullman con partenza ore 7:00 da Torino a Sestriere nelle giornate di corso.

PULLMAN DELLA NEVE

Nelle domeniche non coperte da corsi cosa si fa si sta a casa a dormire? Ovviamente no, si va a sciare insieme per mettere in pratica quello che ci hanno insegnato i maestri per finire la giornata in allegria bevendo e mangiando insieme in pullman. Il programma delle gite e le località verranno decise nel corso della stagione tra le maggiori stazioni sciistiche di Piemonte, Valle d'Aosta e Francia in base alle condizioni dell' innevamento.

Tenete d'occhio il nostro sito <http://www.caiuget.it/sci/> e la nostra pagina **Facebook Caiugetskiteam** per essere sempre aggiornati sui nostri programmi o veniteci a trovare nella nostra sede di Corso Francia 192, all'interno del Parco della Tesoriera.

RESPONSABILI

Stefano Di Carlo, Giovanna Bersano e Chiara Tenderini

**IL GRUPPO DI SCI DI FONDO E LA SCUOLA DI SCI ESCURSIONISMO "NEVELIBRE"
PROPONGONO:**

- corsi di Sci di fondo
- corsi di Scieursionismo
- gite sociali

PRESENTAZIONE CORSO DI SCI DI FONDO (47° ANNO)

GIOVEDÌ 17 Novembre 2022

Ore 21 – in sede

CORSO DI SCI DI FONDO

Gennaio – Marzo 2023

Il corso è rivolto a chi si vuole avvicinare alla pratica dello sci di fondo oppure vuole migliorare la propria tecnica sciistica. Gli allievi, a seconda delle capacità tecnico-sciistiche, vengono suddivisi in classi:

- PRINCIPIANTI (minimo 5 iscritti)
- PERFEZIONAMENTO tecnica classica (minimo 5 iscritti)
- PASSO PATTINATO (minimo 5 iscritti)
- CORSO PER RAGAZZI/E da 6 a 12 anni (minimo 5 iscritti)

N.B.: richiesto l'accompagnamento di un adulto esercente la patria potestà.

2 ore a lezione con maestri FISU nelle seguenti domeniche:

15 gennaio – 29 gennaio – 12 febbraio – 26 febbraio – 05 marzo

Per tutte le uscite sarà organizzato un Bus della Neve (previo il raggiungimento di un numero minimo di 30 iscritti) ai cui possono aggregarsi tutti gli appassionati di sci di fondo interessati.

La direzione del Corso si riserva di variare a suo insindacabile giudizio il programma e le località delle uscite in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche, di viabilità e di fruizione delle piste.

ATTIVITA' EXTRA CORSO:

Eventuali attività extra-corso verranno comunicate nel corso della stagione.

SCI FONDO RACES

All'interno del Gruppo di Sci di Fondo, alcuni appassionati atleti partecipano a competizioni di sci nordico sia in Italia che all'estero. La partecipazione è aperta a tutti coloro che vogliono cimentarsi con queste competizioni.

Chi fosse interessato può contattare il responsabile della sezione agonistica:

AMERIO Andrea

Cellulare: 3771568953

E-mail: andr.am60@gmail.com



PRESENTAZIONE CORSI DI SCI ESCURSIONISMO

Giovedì 24 novembre 2022

Ore 21 in Sede

CORSO BREVE DI SCI ESCURSIONISMO DI BASE (SFE2)

Gennaio – Marzo 2023

Il corso breve di sciescursionismo di base è un corso rivolto a sciatori in possesso di una sufficiente/discreta tecnica sciistica sia di fondo che di discesa e prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di alcune nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività sciescursionistica di base su itinerari facili, purché accompagnati, permettendo un approccio 'plaisir' al di fuori delle piste battute.

L'attrezzatura utilizzata sarà quella di Sci Escursionismo.

L'attività prevede sia lezioni teoriche che uscite pratiche tenute da istruttori Cai.

USCITE PRATICHE:

15 gennaio – 29 gennaio – 12 febbraio – 26 febbraio – 12 marzo

LEZIONI TEORICHE (in sede):

17 gennaio – 24 gennaio – 07 febbraio – 28 febbraio – 07 Marzo

Le località prescelte per lo svolgimento dell'attività verranno raggiunte con mezzi propri.

CORSO BREVE DI SCI ESCURSIONISMO AVANZATO (SE2)

Febbraio–Marzo 2023

Il corso breve di sciescursionismo avanzato è un corso rivolto a sciatori in possesso di una discreta/buona tecnica di discesa e prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche ed uscite sul terreno di alcune nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività sciescursionistica su itinerari facili, purché accompagnati.

La tecnica di discesa utilizzata è quella del tallone libero o Telemark.

L'attrezzatura utilizzata sarà quella da Telemark.

L'attività prevede sia lezioni teoriche che uscite pratiche tenute da istruttori Cai.

USCITE PRATICHE:

18 febbraio – 25 febbraio – 05 marzo – 18–19 marzo

LEZIONI TEORICHE (in sede):

15 febbraio – 21 febbraio – 28 febbraio – 07 marzo – 14 marzo

Le località prescelte per lo svolgimento dell'attività verranno raggiunte con mezzi propri.

NB: I direttori dei corsi si riservano di variare programma e/o le località delle uscite in funzione delle condizioni nivo–meteorologiche e di viabilità.

1913 *UGET* 2023

GITE SOCIALI EXTRA-CORSO

Aprile-Giugno 2023

Al termine del corso sono altresì previste delle gite sociali, aperte sia agli allievi che hanno appena terminato il corso avanzato, sia ad ex-allievi o soci Cai che abbiano voglia di partecipare a queste iniziative.

L'attrezzatura richiesta può essere da Sci Escursionismo, da Telemark e da scialpinismo.

GITE SOCIALI:

16 aprile - 07 maggio - 21 maggio - 11-12 giugno

Le località prescelte per lo svolgimento dell'attività verranno raggiunte con mezzi propri.

NB: I capigita si riservano di variare programma e/o le località delle uscite in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche e di viabilità.



Sciescursionismo

CONTATTI & INFORMAZIONI

Tutte le informazioni relative alle attività sociali verranno comunicate tramite la newsletter della scuola e pubblicate sul sito: www.caiuget.it/sfe

Per ulteriori informazioni rivolgersi ai responsabili del gruppo e della scuola il giovedì sera in sede oppure scrivere a: skifondo@caiuget.it

Le località prescelte per lo svolgimento dell'attività verranno raggiunte con mezzi propri.



Sci di Fondo



GRUPPO SPELEOLOGICO PIEMONTESE CAI UGET

1913 UGET 2023

Dal 1953 il **Gruppo Speleologico Piemontese** si occupa di esplorare, topografare e documentare il sottosuolo. Negli ultimi decenni generazioni di speleologi si sono succeduti nella ricerca di nuove cavità e nell'esplorazione dei maggiori abissi italiani ed esteri.

L'attività del gruppo occupa tutto l'arco dell'anno e si divide tra ricerca di nuove cavità con escursioni sul territorio, esplorazione, documentazione e topografia delle grotte. Per le attività più impegnative vengono organizzati campi di esplorazione di più giorni dove speleologi provenienti da varie zone d'Italia e non solo, uniscono le forze per raggiungere l'obiettivo e condividere esperienze. Dal 1958 il GSP si occupa anche della divulgazione delle attività e della conoscenza del sottosuolo attraverso il bollettino "Grotte", la rivista speleologica più longeva d'Italia. Vengono inoltre organizzate serate tematiche di divulgazione e gite aperte a tutti.

Chi fosse interessato ad avvicinarsi all'attività speleologica può contattare il gruppo all'indirizzo info@gsptorino.it oppure venire all'incontro settimanale che si tiene tutti i giovedì sera presso la **sede del CAI-UGET**.

23 febbraio , ore 21:30 in sede UGET, serata di presentazione della gita del 26 febbraio

26 febbraio Gita alla grotta del Caudano (Frabosa Sottana, CN)

Dal parcheggio accanto alla biglietteria della grotta, a 10 minuti dall'ingresso, visiteremo alcuni rami di facile percorrenza oltre il tratto turistico. Tempo complessivo 6 ore – Casco e impianto d'illuminazione forniti dall'organizzazione.

Capigita: Fulvio Boano e Agostino Cirillo

10 marzo, ore 21:30 in sede UGET, serata di presentazione del CORSO 2023.

16 marzo – 14 maggio CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA

Il corso è articolato in lezioni teoriche, il giovedì sera, e uscite in palestra e in grotte con tratti di progressione verticale di difficoltà crescente, in modo da acquisire le conoscenze base per la progressione su corda singola in ambiente ipogeo.

Per informazioni: info@gsptorino.it

19 ottobre, ore 21:30 in sede UGET, serata di presentazione della gita del 22 ottobre.

22 ottobre Gita alla grotta delle Vene – Viozene (CN) – Alta Valle Tanaro

Da Viozene in circa 60 minuti arriveremo all'ingresso della grotta. Attraverso un percorso labirintico di gallerie freatiche si giungerà al primo sifone, che raccoglie l'acqua proveniente dal massiccio del Mongioie. Tempo complessivo 8 ore.

Casco e impianto d'illuminazione forniti dall'organizzazione.

Capigita: Fulvio Boano e Agostino Cirillo

Le date e le mete indicate potrebbero subire variazioni, ove ciò sia ritenuto necessario dagli organizzatori.

Per le iscrizioni si faccia riferimento a quanto indicato sul sito: www.caiuget.it/mtb che verrà tempestivamente aggiornato in caso di variazione.

Si ricorda l'uso del casco obbligatorio, sia in salita che in discesa. Le E-bikes sono accettate purché i conduttori si adoperino per mantenere un'andatura pari a chi ha le bici "muscolari".

La partecipazione alle gite è riservata ai soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso. I non soci possono partecipare sottoscrivendo una polizza assicurativa specifica al costo di €1,55 al giorno.

Le bici devono essere in perfetto ordine e ciascun partecipante deve avere il materiale per le riparazioni di emergenza, con particolare riferimento alle camere d'aria che, a causa della notevole varietà di tipologie di bici presenti sul mercato NON possono essere fornite dai capigita.

Scala Difficoltà: MC: Medi Ciclisti – BC: Bravi Ciclisti – OC: Ottimi Ciclisti

Sabato 15 aprile LAGO DI VIVERONE

Partenza da Viverone 287 m – Dislivello 650 m – 30 km – **Difficoltà MC/BC**

Di nuovo in sella, togliamo la ruggine intorno al Lago di Viverone, Castello di Masino, villaggio palafitticolo dell'età del bronzo.

Capigita: Massimo Grandi, Marco Centin

Domenica 28 maggio TAGLIA-FUOCO DEL MUSINÈ' e BASSA VAL SUSA

Partenza da Torino 260 m – Dislivello 500 m – 55 km – **Difficoltà MC/MC**

Lungo la taglia-fuoco del Musinè, un classicissimo della bassa Valsusa e rientro su stradine sterrate.

Capigita: Carlo Frigo, Marco Centin

Domenica 11 giugno RIFUGIO ELISABETTA 2195 m – Val Veny

Partenza da Courmayeur 1224 m – Dislivello 1100 m – 35 km – **Difficoltà MC/BC**

Nell'affascinante Val Veny, al cospetto del Monte Bianco, a pochi metri dalla Francia.

Capogita: Marco Centin



Le Grandes Jorasses – Val Ferret

Domenica 18 Giugno COLLE DI GILBA 1524 m

Partenza da Brossasco 606 m – Dislivello 1300 m – 51 km – **Difficoltà BC/BC**

Un classico della MTB, imperdibile, nella provincia di Cuneo

Capogita: Valeria Aglirà, Marco Centin

Domenica 16 luglio COLLE FAUNIERA 2481 m – Rifugio Gardetta

Partenza da Marmora 1223 m – Dislivello 1450 m – 46 km – **Difficoltà BC/BC**

Impegnativa sfida per la lunghezza ed il dislivello ma dal fondo sempre facilmente pedalabile

Capogita: Valeria Aglirà, Marco Centin, Cristina Vernassa

Domenica 3 settembre RIFUGIO SAP – Val Pellice

Partenza da Torre Pellice 519 m – Dislivello 951 m – 30 km – **Difficoltà MC/BC**

Tranquilla salita al Rifugio dove potremo gustare cibi semplici, genuini in un contesto montano

Capogita: Marco Centin

Sabato 30 settembre CASTELNUOVO DON BOSCO

Partenza da Castelnuovo Don Bosco 306 m – Dislivello 800 m – 34 km

Difficoltà MC/MC. La porta di ingresso del Monferrato, Albugnano, Passerano Marmorito, Pino d’Asti e la Chiesa di S. Maria

Capogita: Massimo Grandi, Marco Centin

Le iscrizioni alle gite si effettuano telefonicamente nei giorni precedenti all’uscita.

E’ obbligatorio l’uso del casco.

Cicloraduno Nazionale presso Bergamo dal 29 giugno al 2 luglio 2023.

Seguiranno informazioni.



Lungo la Via del Sale

Il 2022, dopo aver sofferto per la mancanza di esibizioni durante i due anni di pandemia, è stato costellato da numerosi concerti, un po' posticipati, un po' a sorpresa ma con grande soddisfazione di tutti per questo speriamo definitivo ritorno alla normalità, almeno sanitaria.

Le sospensioni da qualunque attività – cantare in un coro è esercizio sia fisico, sia mnemonico, sia di socializzazione – genera ahimè momenti in cui bisogna mettersi a tavolino e ragionare su come mettere olio negli ingranaggi, fare un po' di manutenzione.

Ecco, quindi, che il 2023 sarà dedicato allo studio: nuovi canti, molta vocalità, pochi concerti. E' giunto il momento di consolidare una serie di elementi che si sono aggiunti negli ultimi anni alla capacità di cantare, come l'interpretazione e le dinamiche, elementi che trasformano un normale brano cantato in un momento di unicità artistica.

Le prove, come sempre aperte al pubblico, si svolgeranno il martedì alle 21.00 presso la sede operativa di via Monte Ortigara 95b, tranne l'ultimo martedì del mese, in cui di norma si svolgono nel salone della sede Uget in Tesoriera.

Per informazioni potrete telefonate al 347 4311592.

Coro CAI Uget di Torino APS



Chiesa di Castellamonte 2018



CAI UGET - CULTURA

1913 UGET 2023

COMMISSIONE CAI UGET – CULTURA

La finalità della commissione è quella di proporre momenti conoscitivi delle tradizioni culturali relative alla realtà montana e non. Si toccano “terreni diversi”, quali visite a musei e relative mostre, serate a tema, proiezioni di filmati provenienti da festival di cultura montana e dalla cineteca CAI, presentazioni di libri ed ogni altro argomento ritenuto di interesse culturale. Le visite saranno programmate tendenzialmente il terzo sabato di ogni mese. Tutte le iniziative verranno pubblicizzate durante l’anno tramite i tradizionali canali informativi del CAI Uget.

Inoltre verranno organizzate, in Sede, serate culturali a tema.

Per informazioni consultare il sito Cai Uget alla pagina:

<https://www.caiuget.it/ccc/>

E-mail: cultura@caiuget.it

BIBLIOTECA CAI UGET

Sin dalla fondazione l’UGET si è dotato di una Biblioteca. Da allora la Biblioteca ha avuto una costante crescita con l’acquisizione di libri, riviste, cartine topografiche, bollettini sezionali e nazionali – coprendo gli argomenti concernenti la Montagna nel suo intero contesto: Fauna, Flora, Geologia, Meteorologia, Speleologia, Letteratura, Sport, etc.

Presso la sede Cai Uget la Biblioteca è stata intitolata nel 2020 alla figura dello scrittore e alpinista **Emanuele Cassarà**; essa ha oggi un suo spazio autonomo, recentemente del tutto riallestito, in cui sono presenti oltre 3800 tra volumi e bollettini. E’ in corso avanzato il processo di allineamento del catalogo della Biblioteca UGET con quello di Biblioteca Nazionale CAI.

La Biblioteca UGET è operativa dal maggio 2021, essendo già attivo il prestito dei libri mediante prenotazione.



SOTTOSEZIONE DI TROFARELLO "GUIDO OTTONE"



Sottosezione di Trofarello
"Guido Ottone"

1913 UGET 2023

Sede c/o (Centro Culturale Marzanati) Via Cesare Battisti, n. 25
10028 Trofarello (TO)

(Aperta tutti i giovedì sera dalle ore 21 alle 22,30)

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALI 2023

PREMESSA: Andare per montagna non vuole dire solo riavvicinarci alla natura, ricaricarci d'energie, ma può anche essere una buona occasione per la conoscenza e l'incontro con chi condivide i comuni ideali di amicizia, fraternità e di difesa e rispetto dell'ambiente.

Come consuetudine, per alcune mete estive, gli itinerari saranno legati oltre che alla conoscenza del territorio, anche alle tradizioni agroalimentari locali, in particolare, la produzione casearia montana ed i prodotti tipici.

Per l'attività invernale, le località in elenco, sono puramente indicative e potranno essere itineranti di volta in volta, in funzione delle condizioni nivologiche in atto.

INFORMAZIONI GENERALI SULLA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ

La partecipazione alle attività del CAI sottosezione di Trofarello è riservata ai soci regolarmente iscritti per l'anno in corso e/o non soci con assicurazione giornaliera.

I soci, prima dell'adesione, devono prendere visione con attenzione dell'itinerario, valutare i tempi di percorrenza, i dislivelli, le difficoltà, la propria preparazione ed il proprio allenamento e l'adeguatezza dell'attrezzatura personale.

Gli accompagnatori sono presenti in sede, **ogni giovedì sera antecedente l'uscita**, per fornire informazioni sul percorso e sull'attrezzatura occorrente.

Durante le escursioni, non sono ammesse iniziative personali.

Per cause di forza maggiore, indisponibilità dei Capigita, condizioni ambientali, ecc.. le attività possono essere modificate o sopresse ad insindacabile giudizio dei responsabili.

LEGENDA ATTIVITÀ

S (sci/snow board)

ESC (escursionismo)

MTB (cicloescursionismo)

CIA (racchette da neve/sci scursionismo)

SCALA DIFFICOLTÀ DELLE GITE PROPOSTE

T = Percorso turistico, escursionistico facile

E = Percorso escursionistico

EE = Percorso per escursionisti esperti

EEA = Percorso per escursionisti esperti con attrezzatura specifica

EAI(*) = Percorso escursionistico in ambiente innevato con "racchette/sci escursionismo"

(*) La partecipazione a queste escursioni prevede l'utilizzo dell'ARTVA e della SONDA. ARTVA e SONDA, se non di proprietà dell'escursionista sono noleggiabili in sede, fino ad esaurimento della disponibilità



Sottosezione di Trofarello
"Guido Ottone"

SOTTOSEZIONE DI TROFARELLO "GUIDO OTTONE"

1913 UGET 2023

- 8 gennaio** **Cima del Bosco 2377 m** – Ciaspole/Sci alpinismo/Sci libero
Partenza: **Thures (To)** Disl.740 m – Tempo: 3 ore **Difficoltà: EAI**
Capigita: Cappa, Giraud
- 22 gennaio** **Madonna del Cotelivier 2105 m** – Ciaspole/Sci Alpinismo/Sci libero
Partenza: **Oulx (To)** Disl: 930 m –Tempo: 3,30 ore – **Difficoltà: EAI**
Capigita: Fogliato, Cucco
- 5 febbraio** **Capanna Mautino 2105 m** – Ciaspole/Sci Alpinismo/Sci libero
Partenza: **Bousson (To)** – Disl.600 m –Tempo: 2,30 ore – **Difficoltà: EAI**
Capigita: Minelli, Gariglio
- 19 febbraio** **Col Gimont 2432 m** – Ciaspole/Sci Alpinismo/Sci libero
Partenza: **Claviere – (To)** – Disl.700 m –Tempo: ore 3 – **Difficoltà: EAI**
Capigita: Cucco, Mazzarella
- 5 marzo** **Monte Fraiteve 2701 m** – Ciaspole /Sci Alpinismo/ Sci libero
Inters. con Cai Moncalieri – Partenza: **Sestriere (To)** Disl.670 m – T.: 2,45 ore – **Difficoltà: EAI**
Capigita: Giraud, Fedrigo
- 5 marzo** **Parco Astronomico – Cappella del Podio** – Mountain Bike
Partenza: **Trofarello (To)** – Giro ad anello – Disl.300 m – Tempo: 3 ore– 30,3 km – **Difficoltà: MC**
Capigita: Bianchino, Fogliato
- 19 marzo** **Colle de la Crois 2287 m** – Ciaspole/Sci Alpinismo /Sci libero
Partenza: **Champorcher (Ao)** – Disl: 600 m – Tempo: 2,30 ore – **Difficoltà: EAI**
Ore 16 merenda –sinoira al rif. Lago Muffè.
Capigita: Consiglio Direttivo
- 26 marzo** **Colle della Maddalena (giro ad anello)** – Mountain Bike
Partenza: **Trofarello (To)** – Disl.550 m – Tempo: 3 ore – 30,5 km – **Difficoltà: BC**
Capigita: Fogliato, Bianchino
- 2 aprile** **GITA AL MARE– Monte Beigua 1287 m**
Partenza: **Cogoleto (Ge)** – Disl.900 m – Tempo: 3 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Zanin, Cucco
- 16 aprile** **Giro delle Cascate del Pis**
Partenza: **Pian delle Gorre (Cn)** – Disl: 500 m – Tempo: 5 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Rovegno, Elmi
- Maggio–Giugno–Luglio ACCOMPAGNAMENTO SCUOLE/ORATORI**
Itinerari da definire con l’Istituto Comprensivo di Trofarello e con gli Oratori
- 7 maggio** **Pian dell’Orso 1865 m**
Partenza: **Tonda (To)** – Disl.700 m – Tempo: 5 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Viero, Cappa

SOTTOSEZIONE DI TROFARELLO "GUIDO OTTONE"



Sottosezione di Trofarello
"Guido Ottone"

1913 UGET 2023

- 7 maggio** **Parco naturale Collina di Superga** – Giro ad anello – Mountain Bike
Partenza: **Trofarello (To)** – Disl.700 m – Tempo:5 ore – 52,2 km – **Difficoltà: BC**
Capigita: Bianchino, Fogliato
- 14 maggio** **MARCÈ E PEDALÈ** – Bici, MTB, e/o a piedi
Partenza: **Trofarello (To)** – Tempo:3,00 ore– **Difficoltà: T**
Passeggiata nella pianura trofarellese.
Capigita: Consiglio Direttivo
- 21 maggio** **Parco naturale Collina di Superga** – Mountain Bike
Partenza: **Trofarello** – Giro ad anello – Disl.980 m – tempo: 5 ore – 46,3 km – **Difficoltà: BC**
Capigita: Fogliato, Bianchino
- 28 maggio** **Punta della Regina 2388 m**
Partenza: **Estoul (Ao)** – Disl. 600 m Tempo: 2,30 ore– **Difficoltà E**
Capigita: Minelli, Giraudo
- 4 giugno** **Lac Blanc 2638 m**
Partenza: **Pian san Nicolao (To)** – Disl.822 m – Tempo: 3 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Cappa, Bruni
- 11 giugno** **Bric Mindino 1879 m** – Mountain Bike
Partenza: **Colla di Casotto (Cn)** – Disl.647 m – T. 4 ore – 17 km – **Difficoltà: BC**
Capigita: Rovegno, Bianchino
- 18 giugno** **San Besso 2072 m**
Inters. con Cai Moncalieri – Partenza: **Campiglia Soana (To)** – Disl.750 m – Tempo: 3 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Elmi, Reverso
- 25 giugno** **Mont Froid 2822 m (giro ad anello)** – Mountain Bike
Partenza: **piazzale a monte del Lago del Moncenisio (Francia)** – Disl.1000 m –
Tempo: 4 ore – 31 km – **Difficoltà: BC**
Capigita: Fogliato, Bianchino
- 2 luglio** **Colle Sià 2278 m**
Partenza: **Moies (To)**– Disl.740 m – Tempo: 2,30 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Bruni, Zanin
- 9 luglio** **Foens (forte) 2216 m (giro ad anello)** – Mountain Bike
Partenza: **Savoulx (To)**– Disl.1120 m – Tempo: 5 ore – 31 km – **Difficoltà: BC**
Capigita: Bianchino, Fogliato
- 16 Luglio** **Mont Froid 2822 m**
Partenza: **refuge Du Petit Moncenis (Francia)** – Disl.740 m – Tempo 3 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Cucco, Mazzarella



Sottosezione di Trofarello
"Guido Ottone"

SOTTOSEZIONE DI TROFARELLO "GUIDO OTTONE"

1913 UGET 2023

23 luglio **Rif. Salvin – lago di Monastero** (giro ad anello) – Mountain Bike
Partenza: **Monastero Lanzo (To)** – Disl.1200 m – tempo: 5 ore – 35 km – **Difficoltà: BC**
Capigita: Rovegno, Fogliato

31 luglio – 6 Agosto: settimana escursionistica a Maen (Valle d'Aosta)

27 agosto **Colle Fauniera Val Maira** – Mountain Bike
Partenza: **Ponte Marmora (Cn)** – giro ad anello – Disl.1700 m – tempo: 6 ore – 51 km –
Difficoltà: BC
Capigita: Rovegno, Bianchino

3 settembre **Giro dei tetti Baudinet**
Partenza: **Colle del Mortè (Cn)** – Disl.721 m – Tempo: 5 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Rovegno, Giraudo

17 settembre **Grande Turra e le Grand Coin 2796 m**
Partenza: **colle del Moncenisio (Francia)**– Disl.860 m – Tempo: 3 ore– **Difficoltà: E**
Capigita: Giraudo, Bianchino

8 ottobre **Festa dei Sentieri della Collina T.se** – Intersezionale col CAI Moncalieri
Partenza: **Trofarello (To)** Disl.400 m – Tempo: 5,30 ore – **Difficoltà: E**
Percorso ad anello lungo i sentieri di Trofarello, Pecetto, Revigliasco.
Capigita: Consiglio Direttivo

15 ottobre **Miniere Brunetta** (giro ad anello)
Partenza: **Vrù (To)** – Disl.1000 m – Tempo: 3,30 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Viero, Bruni

29 ottobre **Laghi di Monastero 1993 m**
Partenza: **Colle della Forchetta (TO)** – Disl.831 m – Tempo: 3 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Cappa, Bianchino

12 novembre **Rocca Sella 1508 m**
Partenza: **Celle (To)** – Disl.517 m –Tempo: 2,15 ore – **Difficoltà: E**
Capigita: Manassero, Elmi

19 novembre **PRANZO SOCIALE**
Informazioni in sede CAI

RIFERIMENTI TEL. Capigita

Vittoria Cappa cell. (3283196259 ASAG)

Ferruccio Elmi cell. (3355915337 ASAG)

Carlo Giraudo cell. (3283196259 ASE – ASAG)

N.B. tutte le attività sono elencate sul sito: www.caiuget.it

I RIFUGI E BIVACCHI DEL CAI UGET TORINO



1913 UGET 2023



Rifugio MONTE BIANCO 1700 m

Località La Fodze in val Veny – Comune di Courmayeur – valle d’Aosta. Posti letto: 72. Accesso estivo dalla strada per Pré Pascal; accesso invernale con gli sci sfruttando le piste della val Veny – Periodo di apertura:

giugno – settembre e dicembre – aprile

Salvo diversi accordi con il gestore.

Certificazione di qualità ambientale ISO 14001

Per informazioni Contattare il gestore:

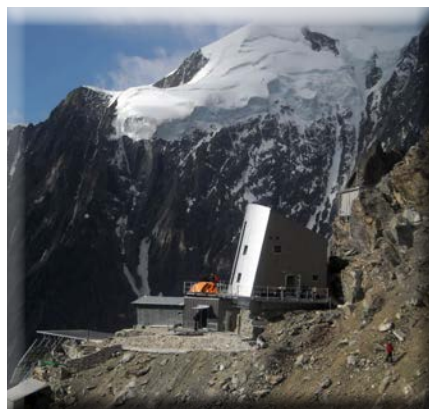
guida alpina **Alex Campedelli**

Cell. 379 102 8724 – Tel. 0165 869 097

Mail: info@rifugiomontebianco.eu

Rifugio FRANCESCO GONELLA 3071 m

In proprietà con la sez. CAI TORINO. Il Rifugio Gonella si trova su uno sperone roccioso posto sopra il ghiacciaio del Dôme ai piedi dell’Aiguilles Grises, sul luogo un primo rifugio è stato costruito nel 1891 per facilitare l’ascesa al Monte Bianco dal versante italiano. Dal 2007 sono iniziati grandi lavori di consolidamento della zona in cui è costruito il rifugio durante i quali il fabbricato del 1962 è stato demolito e ricostruito ex novo. L’apertura del nuovo rifugio è avvenuta a giugno del 2011.



Rifugio GUIDO REY 1761 m

Località Pré Meunier ai piedi del gruppo Clotesse–Grand Hoche, in alta valle di Susa nel comune di Oulx. Posti letto: 24 con servizi interni, doccia e acqua calda – Accesso da Beaulard (ore 1,30) o da Château (ore 0,40) .

Periodo di apertura: **Giugno – Settembre**

Per informazioni Contattare il gestore:

Pierre Vezzoli

Cell. +39 3336118616 – Tel. 0122 831390

Mail: rifugioguidorey@hotmail.com



I RIFUGI E BIVACCHI DEL CAI UGET TORINO

1913 **UGET** 2023

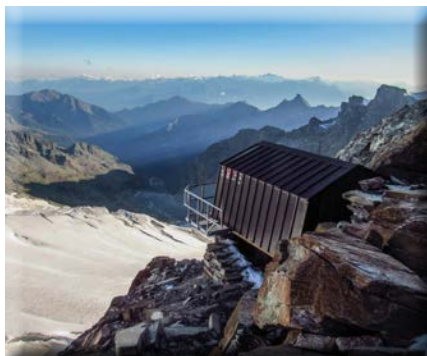


Capanna SARACCO – VOLANTE 2220 m

A Piaggia Bella nel gruppo del Marguareis in alta val Tanaro, comune di Briga Alta (CN) – Posti letto: 12 più 10 nel locale invernale sempre aperto. Accesso stradale da Briga Alta, fraz. Carnino ore 2–3; dal colle dei Signori ore 1; dal pian delle Gorre in val Pesio ore 4–5 – Illuminazione con pannelli fotovoltaici; acqua esterna – Chiavi disponibili presso il Gruppo Speleologico del CAI UGET.

Bivacco ROSSI – VOLANTE 3850 m

Al colle delle Rocce Nere del Breithorn. E' situato su uno sperone roccioso sotto la parete nord delle Rocce Nere nel comune di Ayas (AO) – 12 posti letto. Vi si accede dal rifugio Mezzalama percorrendo il ghiacciaio di Verra verso il colle della Porta Nera ore 3,30 – Difficoltà PD; dalla Testa Grigia per il colle del Breithorn ore 4 Difficoltà: PD; da Plateau Rosà per il colle del Breithorn ore 4.



Bivacco Falchi – Villata 2650 m

Località canalone Coolidge del Monviso nel comune di Crissolo (Cuneo) – Posti letto 6, sempre aperto – Accesso dal Pian del Re con percorso in parte su sentiero fino al lago Chiaretto ed in parte su ripido pendio ex glaciale – ore 3 – Difficoltà: PD, qualche rischio di caduta pietre.

Bivacco SOARDI – FASSERO 2287 m

Situato nel vallone di Sea, al pian di Giovanot in val Grande di Lanzo in comune di Groscavallo (TO) – Posti letto: 15 – sempre aperto – Accesso da Forno Alpi Graie con percorso su sentiero ore 3,30 Difficoltà: E.



CAI UGET – TORINO

PER ULTERIORI INFORMAZIONI RIVOLGETEVI ALLA
SEGRETERIA IN SEDE UGET
CORSO FRANCIA 192 – 10145 TORINO

Tel. 011 53 79 83

*Siamo al **PARCO DELLA TESORIERA***

*Fermata Metro: **MONTE GRAPPA***

E-mail: caiuget@caiuget.it

Sito internet: www.caiuget.it

Seguici anche su facebook



***DISTRIBUITE QUESTO OPUSCOLO
AI VOSTRI AMICI
APPASSIONATI DI MONTAGNA***

***"ATTIVITÀ SOCIALI 2023"
MONTAGNA PER TUTTI***

*Programma del CLUB ALPINO ITALIANO Sez. UGET di Torino
"Allegato al "CAI UGET NOTIZIE n.1 – 2023"*

A cura dei gruppi e le scuole del CAI UGET di Torino

Qui hanno collaborato:

Elena Facchinato e Arianna Lodato (Revisione testo);

Luciano Zanon (Impaginazione).

Fotografia in copertina di Enrico Muraro:

"Lungo la cresta del CASTORE"

Fotografia in quarta di copertina di Enrico Muraro:

"Fauna di compagnia al Monte Frisson"

A woman in a blue and red jacket and black shorts is climbing a steep, rocky mountain slope. She is wearing a red backpack and is focused on her ascent. In the background, two ibex are perched on rocky outcrops against a clear blue sky. The rocks are covered in patches of green moss or lichen.

Alpinismo
Arrampicata
Alpinismo Giovanile
Cicloescursionismo
Coro
Cultura
Escursionismo
Escursionismo in Ambiente Innevato
Sci Alpinismo
Sci Escursionismo
Sci di Fondo
Ski Team
Sottosezione di Trofarello
Speleologia
Tutela Ambiente Montano
Trekking
Vie Ferrate