CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di GAVIRATE
Sottosezione Varano Borghi
Via IV Novembre, 17 – 21026 – Gavirate
tel. 347 345 7796
www.caigavirate.it // info@caigavirate.it

Notiziario febbraio 2023

TESSERAMENTO

Continua la campagna tesseramento relativa all'anno 2023. Le iscrizioni avranno efficacia assicurativa e sociale **sino al 31 marzo del 2024**.

Di seguito le modalità per i rinnovi e la prima iscrizione al Cai.

Costo iscrizione e rinnovo

Soci Ordinari	**45 €**
Soci Ordinari (da 18 a 25 anni)	**25 €**
Soci Famigliari	**25 €**
Soci Giovani (da 15 a 17 anni)	**17 €**
Soci Giovani (entro 14 anni)	**12 €**

Costo iscrizione nuovi soci: **6,00 €**

Soci giovani al primo anno d'iscrizione: iscrizione **gratuita,** si pagano solo i **6,00 €** per la tessera.

Raddoppio dei massimali assicurativi: **4,60 €**

Per i Soci che hanno saltato anni associativi c'è la possibilità di **ricongiungimento col recupero dei bollini mancanti** ad un costo vantaggioso.

MODALITA' DI RINNOVO

I rinnovi **2023** possono essere fatti anche da casa, senza necessità di venire in sede:

- **con bonifico bancario** sul conto della Sezione Cai Gavirate:

IBAN: IT 17 X030 6909 6061 0000 0121 777

versando l'importo della quota sociale **maggiorato di 2,00 €** se si desidera la spedizione a casa del bollino

- con rinnovo on line accedendo direttamente alla piattaforma nazionale di tesseramento del Cai ("My Cai"), scaricando il certificato d'iscrizione e facendosi spedire il bollino a casa ed effettuando il pagamento tramite Paypal (**costo 2,00 €** per spese di segreteria **+ 2,00 €** spedizione bollino a casa)

L'iscrizione al Cai prevede la compilazione del modulo della privacy scaricabile dal nostro sito: www.caigavirate.it e l'invio della richiesta firmata alla segreteria.

Al ritiro della tessera d'iscrizione e del distintivo in sede sociale occorre portare una foto formato tessera che verrà apposta sul documento di riconoscimento sul quale verranno applicati i bollini di validità annuali.

Per qualsiasi informazione è possibile passare presso la sede nelle serate di apertura

martedì e **venerdì** dalle 21 alle 23

oppure telefonare al: **347 345 7796** (durante gli orari di apertura della sede) o scrivere una mail a: segreteria@caigavirate.it

È importante accedere alla piattaforma digitale del Cai "My Cai"

https://soci.cai.it/

per scaricare il proprio certificato di iscrizione e avere info sul proprio profilo di Socio.

COPERTURE ASSICURATIVE

in attività individuale riservate ai Soci Cai

Polizza assicurativa infortunio per attività individuale (365 gg) :

Combinazione **A 122,00 €**

Combinazione **B 244.00 €** (raddoppio massimali)

Polizza assicurativa RC (responsabilità civile) **per attività individuale (365 gg) :**

premio RC **12,50 €**

Le polizze hanno durata annuale:

dal 1° gennaio al 31 dicembre 2023

Sul nostro sito trovate le informazioni circa le coperture attualmente in vigore sotto **"Sezione di Gavirate - Bacheca"** nel documento **"Coperture_assicurative_2023.pdf"**

Domenica 19 febbraio: LAGO CASTEL E LAGHI DEL BODEN 2.348 m - CIASPOLATA IN VAL FORMAZZA (VB)

Ciaspolata facile e di ampie soddisfazioni paesaggistiche, oltre i 2.000 m in Val Formazza, tra pendii, grandi spazi e grandiosi panorami innevati posti sotto i pendii del gruppo del Basodino.

Alla testata della Val Formazza si trova il minuscolo paese Walser di Riale 1.758 m. Da qui parte questa ciaspolata che, dopo facile mulattiera, porta in quota raggiungendo il pianoro in vista del muraglione della diga.

Si lascia a sinistra la traccia per il rifugio Maria Luisa 2.157 m e si prosegue a destra su dolci pendii ai piedi della diga del lago Castel per raggiungere i laghi di Boden e la panoramica elevazione della Rupe del Gesso.

Dislivello: 590m

Difficoltà: E / WT2

Durata dell'escursione: ore salita 2h e 30m

Equipaggiamento: di media montagna adeguato alla stagione, scarponi da trekking, bastoncini consigliati, ciaspole e kit antivalanghe (ARTVA, pala e sonda)

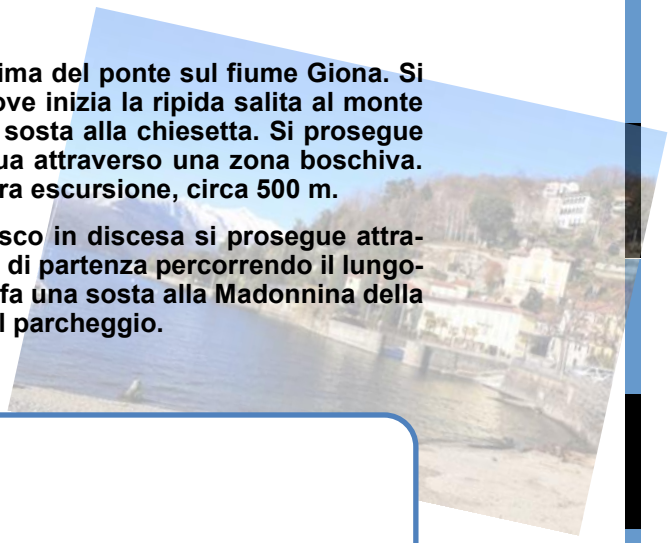
Mezzo di trasporto: Auto

Accompagnatore: Vittorio Moretti 333 4872141

COLORIFICIO INVERSINI S.N.C.
Gavirate, via XXV Aprile 24
0332/743048
Cocquio Travisago
0332/701630
Sconto del 10%
a tutti i soci CAI

TORSELLINI VETRO
GLASS.EMOTION
think transparent

SENIOR - Giovedì 23 febbraio: ANELLO MACCAGNO - MONTE VENERE - COLMEGNA (VA)



Si parte da Maccagno dal parcheggio in Acquadolce prima del ponte sul fiume Giona. Si percorrono le vie Oliari e Mameli fino alla via Caretti dove inizia la ripida salita al monte Venere, meta di pellegrinaggi dei Maccagnesi. Arrivo e sosta alla chiesetta. Si prosegue attraversando un gruppo di fabbricati, quindi si continua attraverso una zona boschiva. Dopo circa 2,3km si giunge nel punto più alto della nostra escursione, circa 500 m.

Inizia la discesa verso Colmegna: dopo un tratto di bosco in discesa si prosegue attraversando Colmegna. Breve sosta, poi si ritorna al punto di partenza percorrendo il lungolago con belle viste panoramiche. Giunti a Maccagno si fa una sosta alla Madonnina della Punta e si attraversa il borgo antico fino a raggiungere il parcheggio.

Possibilità pranzo al ristorante Italia a 13€ .

Dislivello: 420m

Difficoltà: E - 8 Km

Durata dell'escursione: ore totali 3h

Equipaggiamento: di media montagna adeguato alla stagione, scarponi da trekking, bastoncini consigliati

Mezzo di trasporto: Auto

Accompagnatori: Angela Monte 342 7659215; Stefano Furlotti 347 4072154

5 - 12 febbraio
9° CORSO di SCI a Torgnon - Val Tournenche (Ao)

Informazioni ed iscrizioni in Sede Cai sempre il martedì e il venerdì sera dopo le ore 21, oppure scrivendo a corsosci@caigavirate.it o contattando su WhatsApp i responsabili:

Davide 340 772 9171
Flavio 335 162 5465
Samuele (snow) 349 779 0366

32° CORSO DI ESCURSIONISMO SIEL (Scuola Intersezionale di Escursionismo dei Laghi)

Anche quest'anno riparte il corso di escursionismo organizzato dalla SIEL, di cui fa parte anche la nostra sezione.
Il corso si compone di uscite teoriche (presso la sede del Cai di Sesto Calende) e pratiche svolte in ambiente.
Le lezioni inizieranno il 9 marzo.
Per info e iscrizioni consultare il sito https://www.cai-siel.it/

LAVENO M.
www.adrisport.it
adrisport@libero.it

arredamenti PAPA

SENIOR Giovedì 9 febbraio ORE 16.00 Per saperne di più… Sede Cai Gaviarate

Importante appuntamento con due medici ed un istruttore/soccorritore della CRI in relazione all'attività di montagna.
Il dott. Angelo Gervasini, pneumologo, spiegherà la **modulazione del respiro** in rapporto alla cadenza del passo durante il cammino.
Il dott. Gaetano Tessera, chirurgo, riferirà di casi di **pronto intervento chirurgico** per piccoli traumi o lacerazioni epidermiche e degli opportuni **esercizi di stretching** da effettuare prima ed al termine dell'attività.
Il sig. Claudio Filippi, istruttore della CRI, illustrerà **nozioni base di pronto soccorso** con particolare attenzione alla rianimazione cardio/respiratoria.
L'incontro durerà circa due ore.

25 febbraio - 4 marzo Settimana sulla neve in Dolomiti - Val di Fassa

A tutti i partecipanti della settimana sulla neve in Val di Fassa, ricordiamo che la partenza è prevista per **sabato 25 febbraio**.
Per qualsiasi informazione contattare il responsabile Rodolfo 333 9553110.

Binda giardini e legnami
Dott. Forestale Binda Alessandro
Via Lunga 45 Barasso 21020
Cell. 351-9722424
bindagiardinilegnami@gmail.com
P.IVA 03813090127
C.F. BNDLSN97E06L682R

e-bik TRAVEL VARESE

PROSSIMI APPUNTAMENTI

9-11 Giugno: SELLARONDA BIKE DAY

Escursione in sella alla propria bici (o con possibilità di noleggio in loco al prezzo di 35/45€) sulle strade del Sellaronda, chiuse al traffico per l'occasione. Possono partecipare anche i Soci che vorranno effettuare **escursioni a piedi**, sino ad esaurimento posti sul bus, con precedenza a coloro che parteciperanno con la bici.
La partenza è prevista da Gavirate (Piazzale Unes) **venerdì 9 giugno** alle ore 5 del mattino. Pranzo libero. Al pomeriggio vi sarà una piccola gita in MTB accompagnati da una guida locale con itinerario semplice e alla sera cena in hotel.
Sabato 10, dopo la colazione, partiremo per il giro del Sellaronda Bike Day. Le strade saranno chiuse dalle 8,30 alle 16,00. La lunghezza totale del tour è di **53 km**. Chi completa l'intero percorso supera **un dislivello di 1.600** mt totali. Il giro si può praticare con CITY, MTB, BICI DA CORSA, E-BIKE. Pranzo libero e rientro in struttura per la cena.
Domenica 11, dopo la colazione, si potrà scegliere tra due proposte: un giro turistico nella valle e, per i più audaci, un giro in MTB o E-BIKE. Entrambe le escursioni saranno svolte con l'accompagnamento di una guida locale. Rientro in hotel per le 13 circa, carico bagagli e rientro a casa.
CONDIZIONI
Costo complessivo (viaggio in bus + soggiorno presso l'hotel Casa Alpina con trattamento ½ pensione): **310,00 euro**, in soluzione di camera doppia; **35,00 euro** supplemento per camera singola; sconto 3° letto bimbo. La caparra di **100,00 euro** è da versarsi in sede a Gavirate entro il **30/03/23** il saldo entro il 03/06/23. Il numero minimo di partecipanti è fissato a 20 persone con la possibilità di caricare sul pullman fino a 20 bici.
Per info e prenotazioni passare in sede Cai o contattare il responsabile Carlo Rossi al 347 3084399.

SENIOR 2-8 Luglio: TREKKING DEL CATINACCIO - ANTERMOIA PER AMMIRARE LE TORRI DEL VAJOLET

Si organizza, per il gruppo senior, un trekking soft per andare ad ammirare le Torri del Vajolet sulle Dolomiti.
Descrizione itinerario base:
1° Giorno: Da Pera di Fassa al rifugio Vajolet, dove pernotteremo (2243 m) passando dal rifugio Gardeccia (1949 m).
Dislivello +440m Tempo 2h.
2° Giorno: Dal rifugio Vajolet (2243 m) al rifugio passo Santner, che ci ospiterà per il pranzo (2741 m). Nel pomeriggio si ridiscende al rifugio Re Alberto I (2621 m) per il pernottamento.
Dislivello +498m 120m Tempo 2.30h.
3° Giorno: Dal rifugio Re Alberto I (2621 m) si scende al rifugio Vajolet (2243 m) e successivamente si sale al rifugio Passo Principe (2601 m) per il pernottamento.
Dislivello -378m +358m Tempo 3.30h.
4° Giorno: Dal rifugio Passo Principe (2601 m) si sale al Passo d'Antermoia (2769 m) per poi scendere al rifugio Antermoia (2497 m) per il pernottamento. **Dislivello +168m -272m Tempo 3h.**
5° Giorno: Dal rifugio Antermoia (2497 m) si sale al Passo di Dona (2516m) e si scende fino al rifugio Dona (2099 m) per il pernottamento. **Dislivello +19 m -417m Tempo 3h.**
6° Giorno: Dal rifugio Dona (2099 m) si sale al Passo Ciaregole (2281 m) per poi scendere, passando dalla Malga Miravalle in Val Duron fino al rifugio Micheluzzi (1850 m) per il pernottamento.
Dislivello +182m -431m Tempo 3h.
7° Giorno: Dal rifugio Micheluzzi (1850m) si scende lungo il Rio Duron fino a Campitello di Fassa (1450 m) per prendere il bus fino alle macchine a Pera di Fassa. Pranzo presso l'Hotel Crepei e ritorno a casa.
Dislivello -400m km 4 Tempo 2.30h.
L'itinerario è puramente indicativo e potrà subire variazioni in base al numero di partecipanti. In ogni tappa sono inoltre previste escursioni aggiuntive. Il programma dettagliato verrà rilasciato a tutti gli interessati su richiesta o al momento della prenotazione.
Per info e prenotazioni contattare il responsabile Sergio Rossi al 333 3643219.