



PROGRAMMA 2023



FINALITA'

Esigenze prioritarie per la maggioranza dei soci CAI seniores sono (estratto da "Il Quaderno dell'Escursionismo Senior" 2ª edizione 2021):

- Continuità dell'esperienza della montagna, indirizzata ad un momento particolare della vita;
- Appartenenza e **socializzazione** (il gruppo Seniores attrae e aiuta a vincere la solitudine)
- Autorealizzazione: bisogno di sentirsi utili: ad esempio, colmando vuoti da fine attività lavorativa.

Ricordiamo alcune semplici norme di comportamento per la sicurezza e l'organizzazione (vedi anche: "Il Quaderno", citato):

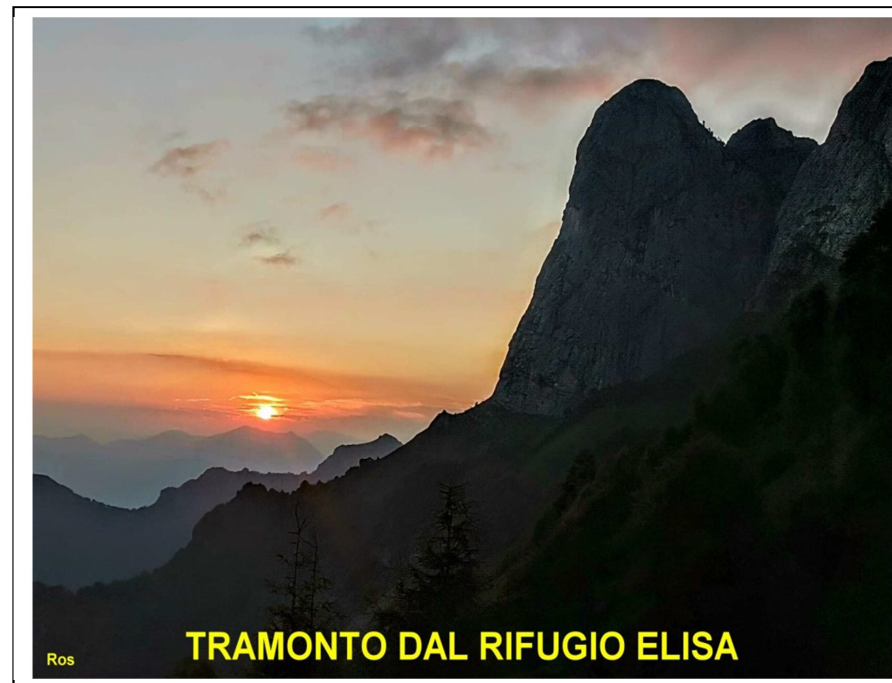
- Le attività sono aperte essenzialmente a tesserati C.A.I.
- **Si parte, si cammina e si arriva insieme. Il capofila non può mai essere superato. Per nessun motivo si può uscire dal gruppo (se non per impellenti necessità personali: in questo caso è obbligatorio avvisare il responsabile più vicino). Con tale comportamento, il partecipante non fa più parte del gruppo e come tale non gode della copertura assicurativa CAI (se socio).**
- L'eventuale caparra versata a qualsiasi titolo all'atto dell'iscrizione all'evento impegna il partecipante al saldo della quota; in particolare, l'iscrizione comporta l'impegno morale al pagamento della quota pullman. In caso di rinuncia – e nell'impossibilità di provvedere alla sostituzione – la quota di caparra pari al costo individuale del pullman e/o della eventuale caparra alberghiera sarà trattenuta.
- Coloro che mettono a disposizione la propria auto per i trasferimenti (ove previsti con questo mezzo) hanno diritto al rimborso delle spese, forfettariamente stabilito dal CAI in € 0,33 a km da suddividere fra i componenti dell'equipaggio.
- L'orario di arrivo a casa non può essere garantito.

Le nostre escursioni si svolgono, in prevalenza, in ambiente montano: ogni singola locandina riporta il dislivello di salita e di discesa, la tipologia del percorso (T, E o, talvolta, EE), il grado di affaticamento (da F1=poco faticoso a F5=molto faticoso) e il tipo di abbigliamento necessario. Ogni partecipante deve conoscere la propria preparazione e valutare le proprie capacità e i propri limiti. I responsabili dell'escursione hanno la facoltà di escludere coloro che siano ritenuti non all'altezza del percorso o non equipaggiati in modo adeguato.

C.A.I. "Grigne" – 23826 Mandello del Lario (LC)
Via Riva dell'Ospizio ang. via Monastero
Tel. 3714757532 – sito internet: www.caigrigne.it - email info@caigrigne.it

Orari di apertura sede:

- Venerdì (non festivi) dalle 21.00 alle 23.00
- Commissione Senior : Lunedì (non festivi) ore 14.30 – 16.30
-



CAI "Grigne" - Mandello del Lario

**GRUPPO ESCURSIONISMO SENIOR
"I SEMPREVIVI"**

PdF 12/2022





N.B.: La Commissione si riserva di apportare variazioni al presente programma in caso di problemi logistici e/o meteorologici.

| | | | | * | | | | | |
|-----------------|-----|-------|---|------|------------------|------|-------|--|------|
| GENNAIO | | | | | GIUGNO | 4-11 | Do-Do | Settimana all'Isola d'Elba | P |
| | 16 | Lun. | Proiez. foto anno 2022 e presentaz. programma | sede | | 14 | Merc. | Rifugio Bertacchi | A |
| | 18 | Merc. | Acqua del Gesso | A | | 21 | " | Laghi del Porcile | A |
| | 25 | " | Baita "Pescate" | A | | 28 | " | III Raduno Naz. Escurs. Senior (Presolana) | P |
| FEBBRAIO | 1 | " | Giro Lago di Garlate-Olginate | A | LUGLIO | 5 | Merc. | Lago di Arcoglio | A |
| | 8 | " | Ciaspolata in Artavaggio | A/F | | 12 | " | Lago del Cavloc (CH) | P |
| | 15 | " | Dervio - Dorio (lungo il lago) | (AT) | | 19 | " | Pian dei Cavalli | A |
| | 22 | " | Ciaspolata a Paglio | A | | 26 | " | Val Languard | P |
| MARZO | 1 | " | Sorico - Albonico | A | AGOSTO | 2 | | NESSUN EVENTO PROGRAMMATO | |
| | 8 | " | Monte Melma (Lecco) | A | SETTEMBRE | 6 | Merc. | Cardinello | A |
| | 15 | " | Trenino Rosso Tirano-St. Moritz | T | | 13 | " | Alpe Artino | A |
| | 22 | " | Airuno - San Genesio | T | | 20 | " | Rifugio Alpinisti Monzesi (da Erve) | A |
| | 29 | " | Alpe Piazza | A | | 27 | " | Val Biandino | A |
| APRILE | 5 | Merc. | Sotto il Monte | A | OTTOBRE | 4 | Merc. | Manavello | A |
| | 12 | " | Rongio - Colonghelli - Campelli | A | | 11 | " | Sacra di San Michele (TO) | P |
| | 19 | " | Dalò - Lagunc | A | | 18 | " | Savogno | A |
| | 26 | Merc. | Somana - Era Bassa - Era alta | A | | 25 | " | Lago Saoseo | P |
| MAGGIO | 2-5 | Ma-Ve | Quattro giorni in Liguria (Alassio) | P | NOVEMBRE | 8 | Merc. | "Milano City Life" (giro a Milano) | T |
| | 10 | " | Frasneda | A | | 15 | " | Rifugio Pialeral | A |
| | 17 | " | Val Fontana - Montirolo | A | | 22 | " | Pranzo di FINE ANNO ESCURSIONISTICO | |
| | 24 | " | Val Fraina | A | | 29 | " | Foto settimana 2023 | Sede |
| | 31 | " | Monte Crocione - Tremezzo | A | DICEMBRE | 6 | Merc. | Foto escursioni anno 2023 | " |
| | | | | | | 13 | " | Scambio di auguri | " |

Il programma è stato approvato dal Consiglio Direttivo Sezionale in data 9 gennaio 2023.
Le escursioni saranno guidate, oltre che dal proponente, anche da B. Marconi (AE), D. Cannas (D.E.), L. Cantoni (D.E.), R. Rosssetti (D.E.) e altri D.E. di nuova formazione.

N.B.: Qualora l'escursione programmata avesse la possibilità di effettuare un giro con minori difficoltà e fosse garantita la presenza di un accompagnatore, potrà essere costituito un secondo gruppo. Entrambe le escursioni avranno in comune almeno un punto di ritrovo intermedio (possibilmente la "sosta pranzo"). La locandina della singola escursione prevederà questa variante.

(*) **Mezzo di trasferimento:** A = auto B = Battello F = Funivia (o altro mezzo meccanico di risalita) P = Pullman T = Treno