

FINALITA'

Esigenze prioritarie per la maggioranza dei soci CAI seniores sono (estratto dal "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 CAI
- 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 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, 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 facoltà di escludere coloro che siano ritenuti non all'altezza del percorso o non equipaggiati in modo adeguato.

CAI Sezione "GRIGNE"-23826 Mandello del Lario (LC)
Via Riva dell'Ospizio ang. via Monastero
Tel. 3714757532 - sito internet: www.caigrigne.it
e-mail 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

Le escursioni saranno guidate, oltre che dal proponente, anche da B. Marconi (AE), D.Cannas (D.E.), L.Cantoni (D.E.), R.Rossetti (D.E.), D. Baj (D.E.), I. Bugana (D.E.), T. Venturino (D.E.)

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.

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

Il programma è stato approvato dal Consiglio Direttivo Sezionale in data 13 gennaio 2025



Club Alpino Italiano Sezione "Grigne" MANDELLO DEL LARIO Anno di fondazione 1924



ANNO 2025



GENNAIO

Mercoledì 22

Presentazione del programma 2025
ASSEMBLEA SOCI GRUPPO "I SEMPREVIVI"

FEBBRAIO

Mercoledì 12

SORGENTE FIUME LATTE -VEZIO (T)

Mercoledì 19

MALOJA - GREVASALVA
CON LE RACCHETTE DA NEVE (P)

Mercoledì 26

TACENO - CICLABILE

MARZO

Mercoledì 05

LUNGO IL SENTIERO DEI FORTI (T)

Mercoledì 12

SASSO di PREGUDA -SAN TOMASO

Mercoledì 19

LUNGO L'ADDA da PADERNO a TREZZO (P)

MERCOLEDÌ 26

DALÒ - LAGUNC

APRILE

Mercoledì 02

ORTANELLA - CALIVAZZO

Da Lunedì 07 a Giovedì 10

MARINA di MASSA (P)

Mercoledì 16

VAL di MELLO

Mercoledì 23

ABBADIA - CAMPELLI

MAGGIO

Mercoledì 07

DIGA di GLENO (P)

Mercoledì 14

COSTIERA dei CECH

Mercoledì 21

RIFUGIO RESEGONE dai Piani d'Erna

MAGGIO

Mercoledì 28

RADUNO REGIONALE SENIORES
Sezione CAI di PIAZZA BREMBANA
MEZZOLDO - Alta Val Brembana (P)

GIUGNO

Mercoledì 04

ANELLO del MONTE MUGGIO

Mercoledì 11

RIFUGIO MENAGGIO

Mercoledì 18

SENTIERO DEI FIORI - CAPANNA 2000

Mercoledì 25

ALPE LENDINE - OLMO

LUGLIO

Mercoledì 02

RIFUGIO CRISTINA + LAGHETTO

Mercoledì 09

DIAVOLEZZA - Val FEIN - Munt PERS (P)

Mercoledì 16

VAL GROSINA - RIFUGIO MALGHERA

Da Martedì 22 a Mercoledì 23

RIFUGIO BRANCA - PIZZINI

Mercoledì 30

Passo JULIER-

Forcella dell'Agnello (P)

SETTEMBRE

Mercoledì 03

RIFUGIO BENIGNI

Mercoledì 10

RIFUGIO BERTACCHI

DOMENICA 14 TUTTICAI

Mercoledì 17

SAN PIETRO - CORNIZZOLO

Mercoledì 24

TERRAZZAMENTI - SONDRIO

BERBENNO (T)

OTTOBRE

Mercoledì 01

SENTIERO SUOR LAURA -VAL TARTANO

Mercoledì 08

GREENWAY - COLONNO

Mercoledì 15

LAGO ENDINE GAIANO (P)

Mercoledì 22

COMO-CASTELLO BARADELLO

Mercoledì 29

PIALERAL -TRAVERSATA BASSA

NOVEMBRE

Mercoledì 05

VISITA PAVIA + CERTOSA (P)

Mercoledì 12

PRIM'ALPE -SECOND'ALP

Mercoledì 19

PRANZO di FINE ANNO

Mercoledì 26

Proiezione foto escursioni 2025

DICEMBRE

Mercoledì 10

SCAMBIO di AUGURI

Giovedì 11

GIORNATA INTERNAZIONALE
DELLA MONTAGNA



(P) Pullman - (T) Treno - Mezzi propri le altre