



COMMISSIONE GITE

1913 UGET 2025

“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.

La nostra newsletter viene inviata via email con cadenza settimanale, giorno più giorno meno, e ti porta non solo informazioni su ogni tipo di attività ed appuntamenti del gruppo (gite, feste, manifestazioni, serate, corsi), ma anche su iniziative interessanti legate al nostro mondo. Se volete rimanere aggiornati iscrivetevi: <https://cge.caiuget.it/contatti/newsletter/>

Per ulteriori informazioni scrivete a: commgite@caiuget.it

ATTREZZATURA RICHIESTA

Qui di seguito viene brevemente indicato il materiale idoneo, a seconda della difficoltà della gita. Le scale delle difficoltà delle gite proposte sono riportate a pag. 47.

Difficoltà **E** ed **EE**.....Attrezzatura da **Escursione**: *Calzature da montagna in ottimo stato e di buona qualità, consigliati i bastoncini da trekking.*

Difficoltà **EAI**Attrezzatura da **Ambiente Innevato**: *Racchette da neve, ghette, bastoncini, ARTVA, pala e sonda.*

Difficoltà **EEA**Attrezzatura da **Ferrata**: *Casco, Imbrago, Set da Ferrata con dissipatore, Rinvio corto.*

Difficoltà **A**Attrezzatura da **Alpinismo**: *Casco, Imbrago, Cordini e Moschettoni a ghiera.*

Difficoltà **A (Ghiacciaio)**....Attrezzatura da **Ghiacciaio**: *Casco, Imbrago, Cordini, Moschettoni a ghiera, Piccozza e Ramponi.*

La Commissione Gite dispone, fino ad esaurimento, del seguente materiale da noleggiare:

- Racchette da neve ARTVA, pala e sonda (per escursioni su neve).
- Imbragature, set da ferrata, piccozze, ramponi, caschi (per gite su via ferrata e su ghiacciaio).

12° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

La Commissione Gite del CAI UGET, sotto l'egida della Commissione Centrale per l'Escursionismo del CAI, organizza un 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 lezioni teoriche, articolate in serate, riguardanti: abbigliamento ed equipaggiamento, orientamento, meteorologia, preparazione di un'escursione, sicurezza, primo soccorso, ambiente e cultura alpina e uscite pratiche in ambiente montano.

Le lezioni teoriche si svolgeranno in sede UGET, alle ore 21.00, i mercoledì 16, 23 aprile, 7, 14, 21, 28 maggio, 4 e 11 giugno. Le uscite si effettueranno nelle domeniche del 13 aprile, 04, 11 e 25 maggio, nonché il fine settimana di sabato 7 e domenica 8 giugno 2025.

Al termine delle lezioni ci sarà un test di valutazione finale e consegna di attestati.

GIOVEDÌ 03 APRILE – ORE 21.00

PRESENTAZIONE E APERTURA ISCRIZIONI

“Fino ad esaurimento posti disponibili”

Nel salone del CAI UGET al parco della Tesoriera

“Corso Francia, 192 – Torino

Fermata metrò Monte Grappa”

INFORMAZIONI:

In Sede CAI UGET: il Giovedì sera dalle 21.00 alle 22.00

Sito internet: <https://cge.caiuget.it/attivita/escursionismo/>

Direttore del corso Guido Scarnera: guscarnx@gmail.com



ESCURSIONI IN MONTAGNA CON LA NEVE

La montagna in inverno se è coperta da una bella coltre di neve ha sicuramente il suo fascino ma quando ci si muove in montagna è sempre buona norma avere in mente cosa si vuol fare e soprattutto, porsi la domanda “posso farlo“?

Infatti, ogni qualvolta si prevede di uscire dalle aree controllate, dobbiamo capire che rischi troveremo; le valanghe infatti non perdonano! A volte cadono anche su percorsi in cui non ci saremo mai immaginati!

Per acquisire una maggiore consapevolezza sulla prevenzione dei pericoli nell'escursionismo con le racchette da neve, nonché avere le conoscenze di base sulla gestione di situazioni di emergenza in autosoccorso, approfondiamo la tematica con la lezione sulla ricerca della sicurezza e la prevenzione degli incidenti.

In località da definire in base all'innevamento:

DOMENICA 26 GENNAIO 2025 AUTOSOCCORSO IN VALANGA

Esercitazione pratica di autosoccorso in valanga con ARTVA, PALA e SONDA.

Direzione e docenza a cura del:

Dott. Geol. Igor Chiambretti responsabile tecnico AINEVA ed ENV SVI-CAI-ISFE

Organizzata da **Enrico Muraro**



Trois Freres Mineurs

3a 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 sicurezza.

PRESENTAZIONE E APERTURA ISCRIZIONI **GIOVEDÌ 18 SETTEMBRE 2025**

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 25 SETTEMBRE 2025

Le **uscite** sono previste
nelle seguenti date:

5 ottobre

12 ottobre

19 ottobre

26 ottobre

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**



Alta Via dell'Inntal



COMMISSIONE GITE

1913 UGET 2025

CALENDARIO 2025

*Le gite sono elencate in ordine cronologico, mentre i trekking sono evidenziati.
Salvo altrimenti indicato le gite si effettueranno in auto.*

19 gennaio **Bec d'Ovaga 1631 m**

Difficoltà: EAI. D+ 700 m. Percorso di media difficoltà. Partecipanti: min 10 max 30.
Capिता: *Guido Scarnera (AE), Luciano Origlia (AE-EAI)*

26 gennaio **Esercitazione ARTVA**

Esercitazione pratica di autosoccorso in valanga con ARTVA, PALA e SONDA.
Direzione e docenza del Dott. Geol. Igor Chiambretti responsabile tecnico AINEVA ed ENV SVI - CAI - ISFE. **Organizzatore:** *Enrico Muraro (ASE)*

02 febbraio **Becca France 2312 m – Valle d'Aosta**

Da: Vetan Dessus. **Difficoltà:** EAI. D+ 543 m. Il percorso soleggiato e non molto impegnativo rende la gita gradevole. Partecipanti: min 10 max 30.
Organizzatori: *Stefano Regis, Maurizio Carpentieri*

15 febbraio (sabato sera) Rifugio Selleries 2023 m – con CAI UGET Trofarello

In Val Chisone. **Difficoltà:** EAI. D+ 500 m. Gita serale con percorso di bassa difficoltà e cena al rifugio. Partecipanti min 10 max 30.
Organizzatori: *Luciano Origlia (AE-EAI), Fabrizio Prato*

02 marzo **Punta dell'Omo 2299 m – Val Grana (CN)**

Da: Dalla frazione Chiotti di Castelmagno. **Difficoltà:** EAI. D+ 750 m. Due cime e una cresta nell'ambiente magico di una valle poco frequentata. Partecipanti: min 15 max 30.
Organizzatori: *Ivano Gauna (AE-EEA), Gianni Chamberlando (AE)*

22 marzo (sabato sera) Madonna della Neve 1211 m – Givoletto

Da: Givoletto (TO). **Difficoltà:** E. D+ 700 m. Escursione facile con cammino serale verso una punta molto panoramica con vista sulla pianura, fino alle Alpi Marittime.
Partecipanti: min 10 max 30.
Organizzatori: *Elisa D'Angelo, Fabrizio Prato.*

06 aprile **Rocca d'Argimonia 1610 m – Valdilana (BI)**

Da: Bocchetta di Stavello (1205 m). **Difficoltà:** EE. D+ 700 m. Panoramico percorso di cresta con diversi saliscendi su sentiero con una parte attrezzata con corde fisse – Mezzo di trasporto: pullman. Partecipanti: min 10 max 30.
Organizzatori: *Guido Scarnera (AE), Ivano Gauna (AE -EEA)*

27 aprile **Cammino San Magno e Cima Crocette 2190 m – Valle Grana**

Da: Campomolino. **Difficoltà:** E. D+ 1100 m. Facile escursione con sviluppo di circa 18 km con cui esplorare la media ed alta Valle Grana raggiungendo prima il santuario di San Magno e poi per facile sentiero la panoramica Cima Crocette. Partecipanti: min 10 max 30.
Organizzatori: *Fabio Damilano (ASE), Maurizio Carpentieri*

25 aprile – 4 maggio **Trekking Selvaggio Blu e calate di Bacu Padente** – Golfo di Orosei
Difficoltà: A. Immergiti nel profondo blu del mare più limpido della Sardegna, respira i profumi della macchia, rilassati senza smettere di camminare, lascia scorrere lo sguardo sui paesaggi più belli del Mediterraneo. Pernottamento in tenda e bungalow. Mezzo di trasporto: treno e nave. Partecipanti: min 8 max 14
Organizzatore: *Valeria Aglirà (ASE-ORTAM)*

18 maggio **Via ferrata di Camoglieres – Val Maira (CN)**
Da: Frazione Camoglieres. Comune di Macra (CN) – **Difficoltà:** **EEA-D.** D+ 400 m. Ferrata discretamente atletica che si sviluppa su pareti verticali, ma molto ben attrezzata. Sviluppo 270 m. Partecipanti: min 10 max 15.
Organizzatori: *Ivano Gauna (AE-EEA), Enrico Muraro (ASE), Raffaele Russo*

25 maggio **Cresta del Bec di Nona 2085 m – Canavese**
Da: Trovinasse (fraz. Settimo Vittone). **Difficoltà:** E. D+ 800 m. Panoramica vetta al confine della Valle d' Aosta. Partecipanti: min 10 max 30.
Organizzatori: *Stefano Regis, Mauro Marino*

31 maggio – 07 giugno **Trekking Tenerife e La Gomera 3718 m – Isole Canarie – Spagna**
Difficoltà: EE. D+ 1000 m. Trekking nei parchi naturali delle isole Canarie in zone costiere e montane compreso il Pico del Teide 3718 m. Pernottamento in Hotel – Mezzo di trasporto: aereo. Partecipanti: min 20 max 35
Iscrizioni da gennaio 2025.
Organizzatori: *Ivano Gauna (AE-EEA), Luciano Origlia (AE-EAI)*

01 giugno **Pizzo Marona e Monte Zeda 2156 m – Parco Nazionale Val Grande (VB)**
Da: Intragna (1050). **Difficoltà:** E. D+ 1200 m. Panorama vastissimo dalle vette svizzere all'Ossola ai Laghi all'interno del Parco nazionale Val Grande. Partecipanti: min 10 max 30.
Organizzatori: *Guido Scarnera (AE), Franca Dalla Valle (ASE)*

14 giugno **Esercitazione propedeutica alle gite su ghiacciaio**
Difficoltà: A. Attrezzatura da Ghiacciaio. Esercitazione pratica per acquisire la capacità di progressione su ghiacciaio in sicurezza. Consigliata a tutti coloro che vorranno partecipare alle gite in alta montagna. Località da definire in base alle condizioni di innevamento.
Organizzatori: *Enrico Muraro (ASE), Gianni Chamberlando (AE)*

15 giugno **Laghi di Dziule e Bivacco Bredy da Vens 2541 m – Valle d' Aosta**
Da: Vens. **Difficoltà:** E. D+ 900 m. Partenza da Vens prima lungo la panoramica forra poi nel lungo e ampio vallone di Vertosan con numerosi alpeggi. Vicino ai laghi su uno sperone di roccia si trova il bivacco Bredy. Partecipanti: min 20 max 30.
Organizzatori: *Enrico Muraro (ASE), Elisa D'Angelo*

21 – 24 giugno **Trekking Alta Formazza 2900 m – Alta Val Formazza (VB)**

Da: Formazza (Fraz. Canza) 1400 m. **Difficoltà:** E. D+ 800 m + 750 m + 550 m + 400 m. 4 giorni, 3 rifugi per un anello sui sentieri tra Italia e Svizzera tra laghi, pascoli e aree di alta quota – Pernottamento ai Rif. Maria Luisa – Rif. Città di Busto – Rif. Margaroli. Partecipanti: min 20 max 25 – Iscrizioni: Tre giovedì precedenti.

Organizzatori: *Guido Scarnera (AE), Sandro Siroto (ASE)*

22 giugno **Punta del Rous 2568 m – Val Grande di Lanzo**

Da: Migliere. **Difficoltà:** EE. D+ 1529 m. Escursione in ambiente vario e paesaggisticamente interessante. Partecipanti: min 10 max 25.

Organizzatori: *Francesco Fiore, Dalla Valle (ASE)*

28 giugno **Monte Zerbion per il Colle della Portola 2722 m – Val d’Ayas**

Dal parcheggio di Barmasc. **Difficoltà:** E. D+ 800 m. Straordinaria escursione nel cuore della Val d’Aosta, con panorama a 360 gradi che permette di osservare tutti i maggiori 4000 m della regione. Partecipanti: min 15 max 20.

Organizzatori: *Raffaele Russo, Fabio Damilano (ASE)*

29 giugno **Rocca la Meja (con Sez. Venaria) 2831 m – Val Maira**

Da: Colle del Preit. **Difficoltà:** A. D+ 1400 m. Rocca la Meja è una splendida montagna situata in Valle Maira nell’altipiano della Gardetta. La conformazione delle sue rocce (calcari, dolomie), la fa assomigliare in tutto e per tutto a una montagna delle Dolomiti. Partecipanti: min 10 max 15 – Iscrizioni: Due giovedì precedenti.

Organizzatori: *Fabrizio Prato, Enrico Muraro (ASE)*

06 luglio **Punta Bassac Nord 3387 m – Valle di Rhemes N.D.**

Da: Thumel. **Difficoltà:** A. D+ 1570 m. Montagna interamente rocciosa è situata nel tratto di cresta compreso tra il Colle del Truc Blanc e il Colle Bassac. Partecipanti: min 10 max 15.

Organizzatori: *Luciano Origlia (AE - EAI), Fabrizio Prato*

13 luglio **Traversata Punta Helbronner – Aiguille du Midi 3842 m – Vallée Blanche**

Da: Punta Helbronner. **Difficoltà:** A (Ghiacciaio). D+ 800 m. Bella e facile gita di modeste difficoltà tecniche ma di grandi panorami. Partecipanti: min 10 max 20.

Organizzatori: *Luciano Origlia (AE - EAI), Ivano Gauna (AE -EEA)*

19 luglio – 20 luglio **Capanna Margherita 4556 m – Monte Rosa**

Da: Staffal. Pernottamento al Rifugio Gnifetti – **Difficoltà:** A (Ghiacciaio). D+ 1350 m. Partecipanti: min 10 max 12 – Iscrizioni: Due giovedì precedenti.

Organizzatori: *Gianni Chamberlando (AE), Sandro Siroto (ASE), Valeria Aglirà (ASE-ORTAM)*

20 luglio **Anello Ferreri–Daviso 2240 m – Val Grande**

Da: Forno Alpi Graie. **Difficoltà:** EE. D+ 1030 m. Escursione ad anello con tratto ripido attrezzato (corde) in salita verso il Ferreri. Partecipanti: min 15 max 30.

Organizzatori: *Franca Dalla Valle (ASE), Francesco Fiore*

26 luglio – 27 luglio Tete Blanche de By 3413 m – Alta Valpelline

Da: Glassier AO. **Difficoltà:** EE. D+ 1400 m + 460 m. Splendida cima con vista spettacolare sul Gran Combin e sulle cime più alte della Val d'Aosta, sul Gran Paradiso, sul Monte Bianco, il Cervino e il Rosa. – Pernottamento al Rifugio Chiarella. Partecipanti: min 10 max 15 – Iscrizioni: Tre giovedì precedenti.

Organizzatori: *Guido Scarnera (AE), Luciano Origlia (AE-EAI)*

26 luglio – 03 agosto Trekking Pirenei 3355 m – Parque Nazional des Pyrénées

Da: Gavarnie. **Difficoltà:** EE. Trekking nel cuore delle montagne calcaree dei Pirenei Centrali, Monte Perdido 3355 m. Pernottamento in rifugio – Mezzo di trasporto: autobus. Partecipanti: min 20 max 30.

Organizzatori: *Valeria Aglirà (ASE-ORTAM), Fabrizio Prato, Roberto Gagna*

03 agosto Becca di Fontaney 2972 m – Saint Barthelemy (V.d.A)

Da: Porliod. **Difficoltà:** EE. D+ 1100 m. Gita molto panoramica che abbraccia tutto l'arco Alpino. Partecipanti: min 10 max 15.

Organizzatori: *Sandro Siroto (ASE), Franca Dalla Valle (ASE)*

24 agosto Tre Rifugi, anzi quattro, in Val Pellice 2701 m – Val Pellice

Da: rifugio Barbara Lowrie. **Difficoltà:** E. D+ 1650 m. Un anello di quasi 22 km sul percorso dell'importante marcia alpina. Partecipanti: min 10 max 30.

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

31 agosto Punta Dormillouse Bivacco Corradini 2908 m – Valle Susa

Da: Rhuilles. **Difficoltà:** E. D+ 1300 m. Facile salita con discreto D+. Fino a Chabaud tra boschi dopo si apre nell'ampio vallone della Dormillouse. Poco sotto la cima si trova il moderno e interessante Bivacco Corradini. Partecipanti: min 20 max 30.

Organizzatori: *Enrico Muraro (ASE), Elisa D'Angelo*

07 settembre Alta Luce 3185 m – Valli del Monte Rosa

Da: Staffal. **Difficoltà:** E. D+ 1385 m – Partecipanti: min 15 max 25.

Organizzatori: *Gianni Chamberlando (AE), Raffaele Russo*

14 settembre Ferrata Ciao Miki al Monte Mars 2600 m – Alpi Biellesi

Da: Oropa (BI). **Difficoltà:** EA. D+ 790 m. Via ferrata di montagna sulle creste fra Valle d'Aosta e valli biellesi. Difficoltà ferrata: EEA - MD, sviluppo 380 m. Partecipanti: min 10 max 15.

Organizzatori: *Ivano Gauna (AE-EEA), Fabrizio Prato*

21 settembre Punta Sommeiller (con CAI Venaria) 3333 m – Vallone di Galambra

Da: Grange della Valle. **Difficoltà:** EE. D+ 1525 m. E' una delle vette più ambite della Val di Susa, è inserita in uno splendido contesto roccioso e glaciale, nonostante il ghiacciaio omonimo si sia di molto ridotto. Partecipanti: min 10 max 25.

Organizzatori: *Luciano Origlia (AE-EAI), Mauro Marino*



COMMISSIONE GITE

1913 UGET 2025

28 settembre Lago Vercoche 2230 m – Champorcher

Da: Outre l'Eve. **Difficoltà:** E. D+ 1200 m. Percorso ad anello in solitari e selvaggi valloni. Partecipanti: min 15 max 25.

Organizzatori: Gianni Chiamberlando (AE), Enrico Muraro (ASE)

27 settembre – 05 ottobre **Trekking** Costa Trapanese – Sicilia – Costa Trapanese

Da: Marsala. **Difficoltà:** EE. D+ 800 m. Trekking lungo la Costa Trapanese da Marsala a Castellamare del Golfo – Pernottamento in Hotel – Mezzo di trasporto: aereo. Partecipanti: min 18 max 25.

Organizzatori: Fabrizio Prato, Fabio Damilano (ASE)

05 ottobre Monte Taou Blanc 3438 m – Parco del Gran Paradiso

Da: Piani del Nivolet. **Difficoltà:** EE. D+ 900 m. Vetta molto panoramica raggiungibile partendo dai Piani del Nivolet. Partecipanti: min 10 max 20.

Organizzatori: Elisa D'Angelo, Valeria Aglirà (ASE-ORTAM)

19 ottobre Laghi dell'Albergian 2370 m – Valli Chisone ed Albergian

Da: Laux (Usseaux). **Difficoltà:** E. D+ 1050 m. Anello che permette di visitare la valle dell'Albergian partendo dalla Val Chisone. Dalla borgata del Laux si risale fino alla bergerie del Pra del Fondo dove inizia l'anello fino al lago. Partecipanti: min 10 max 30.

Organizzatori: Fabio Damilano (ASE), Raffaele Russo

02 novembre Massa del Turlo 1960 m – Val Mastallone (VC)

Da: Alpe le Piane 1200. **Difficoltà:** E. D+ 760 m. Larga dorsale con bella cima panoramica in Valsesia. Partecipanti: min 10 max 30.

Organizzatori: Guido Scarnera (AE), Luciano Origlia (AE - EAI)

09 novembre Gita di chiusura stagione escursionistica UGET

Difficoltà: E sarà organizzata in collaborazione fra TAM e CGE.

Organizzatori: Tutti i disponibili

RIEQUILIBRIO POSTURALE E PILATES

Per chi frequenta la montagna e pratica l'escursionismo si propongono due sessioni (primaverile ed autunnale) una di Riequilibrio Posturale e una di Pilates 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 per ogni disciplina, in orari mattutini e calendario da definire.

Date inizio sessioni: 1) dall' 11 febbraio 2025 – 2) dal 1° settembre 2025

Per informazioni (su date, orari e quote) ed iscrizioni scrivi a

corsoposturale@caiuget.it