

PROGRAMMA ESCURSIONI AUTUNNO 2005

Domenica 18 Settembre (con GAM): Palon de Resy m 2675 (Val Ayas) ▲/▲▲

Gita con pulman privato (*) - Dislivello m 1000 - Durata 5,5 ore a/r

Quota: 20 €

L'escursione parte da St. Jacques 1690 e percorre nel bosco lo "Chemin de Resy" arrivando in circa un ora al villaggio posto a 2070 m. (rif. Ferraro e rif. Guide Frachey). Da qui alcuni possono optare per un percorso alternativo che porta all'inizio del Pian di Verra e rientra a St. Jacques su una strada bianca. Dopo una pausa l'itinerario prosegue salendo su buon sentiero segnato con qualche tratto ripido ma senza problemi, che termina sulla cima arrotondata del Palon di Resy 2675m. ottimo punto di osservazione sullo spettacolare gruppo di cime intorno al Breithorn

Ritrovo: 6.40 P.le Loreto davanti ad UPIM; 6.50 P.le Lotto davanti al Lido

Domenica 2 Ottobre (con GAM): Capanna Segantini (Engadina CH) ▲/▲▲

Gita con pulman privato (*) - Dislivello m. 450 - Durata 5.00 ore a/r

Quota: 22 €

In Engadina da Pontresina m1800 all'alpe Languard m 2270 in funivia; si prosegue poi camminando sino alla capanna Segantini m 2730, per appagare la sguardo di fronte al gruppo Bernina-Palù-Morterash. La zona si presta anche ad altri itinerari più turistici in Val Roseg e verso il Muottas-Muragl. **N.B.** La quota non include la funivia

Ritrovo: 6.40 P.le Lotto davanti al Lido; 6.50 P.le Loreto ang V. Brianza;

Sabato-Domenica 15-16 Ottobre: camminate e danze in Val Codera ▲

Gita con mezzi pubblici - Dislivello m 700

Quota: *55/60 €

La proposta nasce da una collaborazione con il gruppo di danze popolari. Nel paese di Codera m 900 saremo ospiti della locale locanda. Nello splendido scenario naturale della val Codera danzeremo con Mario Meini e cammineremo su facili percorsi nell'area circostante

Posti Limitati. La quota comprende viaggio a/r e 1/2 pensione in rifugio. **Prenot. entro giovedì 22 settembre. Caparra 25 € non rimborsabile.**

Ritrovo: 8.00 Staz. Centrale sportello 14; treno FS 8.15 MI-Tirano

Sabato-Martedì 29 Ottobre-1 Novembre: sui sentieri dell'entroterra ligure ▲

Gita con mezzi pubblici

Quota: *130/140 €

Quattro giorni di escursioni nell'entroterra ligure alla scoperta di antichi itinerari nella macchia mediterranea, tra boschi e balze di olivi, lontani dal frastuono della città. Saremo ospiti di un ostello a Montaretto, frazione del comune di Bonassola a due passi da Framura e dalle Cinque Terre. Sistemazione in ostello in camere 4-6 letti.

Posti Limitati. La quota comprende viaggio a/r, 1/2 pensione in ostello, trasporto bagagli. **Prenot. entro giovedì 20 ottobre. Caparra 50 € non rimborsabile.**

Ritrovo: 6.55 Staz. Centrale sportello 14; treno 7.15 MI-La Spezia

Sabato 12 Novembre: gita con pranzo sociale.

Gita con mezzi propri

Quota: 25

Siamo a Ceratello di Costa Volpino, nella zona di Lovere (Lago di Iseo). Dopo una semplice passeggiata nel vicino bosco di Supine m 800, ci attende il pranzo sociale alla locanda-ristorante *Ai Ciar* con l'ottima cucina di Giovanni e Manuela.

La quota comprende il pranzo completo, incluso acqua, vino della casa e caffè. Il viaggio con mezzi propri sarà a carico di ciascun equipaggio. **Prenot. entro giovedì 3 novembre.**

Ritrovo: 7.30 P.le Loreto davanti ad UPIM con le auto:

Note.

1. Il programma escursionistico 2005 è stato definito in collaborazione con il Gruppo Amici della Montagna di Milano (GAM). Le gite indicate "con GAM" sono effettuate insieme dai due gruppi.
2. Gli orari di ritrovo presso le stazioni ferroviarie hanno carattere indicativo. Chiedere conferma al circolo dell'orario effettivo la settimana precedente la partenza.
3. In caso di insufficiente numero di adesioni le gite previste con pullman privato potranno essere soppresse oppure effettuate con i mezzi pubblici o con mezzi propri.
4. Il pagamento della caparra può essere effettuato anche mediante versamento sul **c/c postale 42322206** oppure **nuovo cc bancario (c/c 218100 532112 ABI 03069 CAB 33083 CIN L presso BANCA INTESA)** intestato a: Circolo ARCI IL QUARTIERE Milano, precisando la causale.
5. (*) La quota scontata sarà applicata a coloro che verseranno la caparra entro la data indicata nel programma.

- **Per la partecipazione alle gite è necessaria la tessera del circolo " il quartiere " o di altri circoli ARCI**

Legenda

- ▲ Percorso facile di tipo turistico
- ▲▲ Percorso escursionistico che richiede un minimo di preparazione.
- ▲▲▲ Percorso escursionistico con qualche ridotta difficoltà alpinistica

ARCIFESTE

Le **ARCIFESTE** si svolgeranno **Mercoledì 21 Settembre e Mercoledì 14 Dicembre 2005 alle ore 20.30 presso la sede del circolo in Via Rovetta 14**. Ti aspettiamo con cibi e bevande, per trascorrere assieme piacevoli momenti in compagnia e scambiare idee e proposte sui futuri programmi escursionistici e sulle altre attività del circolo. Sono gradite foto, diapositive o altri reperti di gite o viaggi.

Invita anche i tuoi amici: le ARCIFESTE sono aperte a tutti.

AVVERTENZE

- La iscrizione alle gite implica l' accettazione delle regole sottoindicate. La partecipazione alle iniziative del circolo è riservata ai soci ARCI.
- **La iscrizione alle gite può essere effettuata telefonicamente contattando Franco (tel.02 6195084 ore serali) oppure Giancarlo (tel. 02 29406715 pomeriggio dalle 14.00 alle 18.00). E' possibile prenotare anche via e-mail all'indirizzo (per la conferma attendere un riscontro via posta elettronica):**
infotiscali@arciquartiere.it
- Resta inteso che chi partecipa alle gite lo fa sotto la propria personale responsabilità. Con la iscrizione alla gita si esenta il circolo ARCI "**il quartiere**" da ogni responsabilita' per eventuali danni a persone e/o cose che dovessero verificarsi durante le escursioni. L'itinerario delle gite potra' essere modificato senza preavviso e senza rimborso della quota di partecipazione.
- **E' fatto obbligo a tutti i partecipanti di dotarsi di una attrezzatura adatta al tipo di percorso. Chi risultasse equipaggiato in modo inadeguato può essere escluso dalla gita. L'equipaggiamento minimo consigliato consiste in: zaino, scarponi con suola in vibram, borraccia, giacca a vento, ombrello o mantellina impermeabile. Per i pernottamenti in rifugio o in ostello è di norma richiesto il sacco-lenzuolo.**
- Per le escursioni giornaliere la quota di partecipazione viene di norma versata durante la gita, disdette successive al giovedì' precedente, comportano il pagamento della intera quota.
- **Per le gite con mezzi propri chi mette a disposizione la propria auto è esentato dalle spese di viaggio, che vengono suddivise tra tutti gli altri partecipanti. Il circolo provvede ad organizzare la distribuzione dei partecipanti sulle auto disponibili.**
- Se non espessamente indicato il pranzo e' al sacco.

Chi è dotato di e-mail è pregato di comunicarci il proprio indirizzo di posta elettronica: potrà ricevere direttamente a casa tutte le informazioni sulle attività del circolo (musica, danze, teatro, cultura ed informazione, divulgazione scientifica, turismo culturale) ed i programmi dello sci di fondo e delle gite escursionistiche a piedi ed in bici.



CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE ARCI
il quartiere

Via Rovetta, 14 MILANO 02 2846323
mail: infotiscali@arciquartiere.org
<http://www.arciquartiere.org>

GRUPPO
ESCURSIONISTICO
CIME TEMPESTOSE

GITE AUTUNNO 2005

GRUPPO ESCURSIONISTICO **CIME TEMPESTOSE**
<http://www.arciquartiere.org>