GEFO

La Passione, la Montagna, Insieme

Notiziario 2016 Anno 51 n° 1

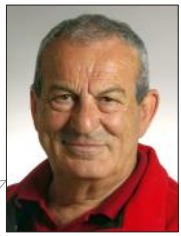
Gruppo Escursionisti Falchi Olginatesi

"Per me la GEFO è ..."

Gustavo Cagliani

"... è tutto e ... amicizia vera fra i soci"

"... è passione per la montagna, ma soprattutto aggregazione ..."



Carlo Pirola

Oscar Lambrughi

"... è semplicità e leggerezza, in altre parole poche "menate" e tanta sostanza ..."

"... 3A ... Avventura, Aggregazione, Amicizia ..."

Roberto Pennati

Udile Conti

"... è come una famiglia ... ci vogliamo davvero bene e questo per me non ha prezzo!"

"... è dedizione, grande fatica e amore per ciò che viene fatto ogni giorno ..."

Davide Bosco

Maria Pirola

"... vivere la montagna senza competizione, ma solo per il piacere di andarci insieme a degli amici veri ..."

Pubblicazione a cura della Redazione GEFO.
In copertina: 26 luglio 2015, Nicola Riva impegnato durante la "Alta Valtellina Bike Marathon".
Ultima di copertina: 24 maggio 2015, Festa dei 50 anni GEFO, foto di gruppo in vetta al Monte Tesoro.
Hanno collaborato: Benedetta, Davide, Diego, Giovanni, Maria, Oscar. Impaginazione e ideazione grafica: Diego.
Copyright © 2016 GEFO Tutti i diritti riservati dalla legge sui diritti d'autore.

Dammi il cinque!

5 per 1000 a GEFO

GEFO è un associazione sportiva dilettantistica riconosciuta ai fini sportivi dal CONI e svolge una rilevante attività di interesse sociale.

Con l'assegnazione alla GEFO del tuo 5 per mille contribuirai a sostenere la nostra attività. Ci aiuterai a migliorare l'organizzazione dei corsi di sci e snowboard, sosterrai la squadra di mountain bike e ci permetterai di aumentare le proposte ed iniziative sportive e sul territorio.

Firma la tua dichiarazione dei redditi per l'assegnazione del 5x1000 a GEFO indicando il **CODICE FISCALE:**

83012130130

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

FIRMA .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici

FIRMA .....

Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza

FIRMA .....

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale

FIRMA Nome Cognome

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 83012130130

Affiliazione alla Federazione Italiana Escursionismo

GEFO da quest'anno è affiliata a FIE la Federazione Italiana Escursionismo, questa appartenenza offre ai Soci GEFO una serie di vantaggi, fra questi la possibilità di attivare una copertura assicurativa studiata appositamente per l'attività escursionistica, mountain bike e sci alpino.

COPERTURA ASSICURATIVA

Tutti gli associati GEFO avranno l'opportunità di sottoscrivere volontariamente la **Polizza Infortuni e Responsabilità Civile Terzi a protezione della loro attività.** La copertura si estende anche alle attività svolte singolarmente e autonomamente purché rientrino in quelle riconosciute dalla polizza e Statuto FIE.

Il costo della polizza con copertura dal 1-1-2016 al 31-12-2016 è di € 17,00

La FIE propone inoltre attività in vari settori ed una serie di convenzioni per tutti gli affiliati. Tutti i dettagli sono disponibili in sede, collegandosi al sito GEFO, a quello nazionale FIE o quello del Comitato Regione Lombardia.

www.gefo.it
www.fieitalia.com
www.fie-lombardia.org

Il programma escursionistico GEFO 2016 è stato organizzato sotto l'egida FIE.

Sintesi delle condizioni assicurative

Il tesseramento alla Federazione Italiana Escursionismo (di seguito F.I.E.) che avviene tramite le Associazioni Affiliate (GEFO), garantisce al singolo Socio un'assicurazione per infortunio personale e per Responsabilità Civile verso terzi (RCT) valida per l'intero anno solare (365 gg.) per l'attività agonistica e dilettantistica, svolta anche singolarmente, relativa alle specialità comprese nello statuto della FIE (escursionismo, sci nordico o alpino, marcia alpina, mountain bike, etc.) ad eccezione degli sport estremi (alpinismo, sci-alpinismo, parapendio, etc.).

I tesserati FIE hanno il vantaggio di essere coperti da Polizza RCT e infortuni con i seguenti massimali (a titolo esemplificativo e non esaustivo, per maggiori dettagli visitare il sito www.fieitalia.com):

Massimale evento	€ 2.500.000,00
Massimale morte	€ 50.000,00
Massimale invalidità permanente	€ 50.000,00 Franchigia 3% (10% over 80 anni) Franchigia 5% per marcia alpina di regolarità, rally escursionistico, trekking, trial running e mountain bike Franchigia 7% per sci alpino Riconosciuto al 100% se superiore al 60%
Coperture spese mediche	€ 3.000,00 massimale Franchigia 20% con un minimo di € 150,00 Trasporto aereo fino al 60% del massimale
Diaria giornaliera di ricovero	€ 30,00 dopo il sesto giorno (90 gg. per infortunio con massimo 120 gg. per anno)
Diaria giornaliera ingessatura	€ 30,00 dopo il sesto giorno (60 gg. per infortunio con massimo 60 gg. per anno)
Età massima assicurato	85 anni

I tesserati, direttamente e/o attraverso le rispettive Associazioni di appartenenza, hanno diritto di partecipazione alle attività annuali della F.I.E., quali (a titolo esemplificativo e non esaustivo): circuito regionale di marcia di regolarità in montagna, campionati italiani e regionali di sci alpino, corsi di escursionismo giovanile organizzati autonomamente dalle Associazioni F.I.E., corsi di abilitazione per Accompagnatori Escursionistici F.I.E., giornata nazionale dell'escursionismo, raduno regionale dei corsi di escursionismo e manutenzione dei sentieri. Inoltre, se in possesso dei requisiti necessari, possono concorrere alle Cariche Sociali elettive. Presentando la tessera F.I.E., in corso di validità, si ha diritto a sconti presso negozi, ditte e attività montane convenzionate.

Per maggiori dettagli visitare il sito www.fieitalia.com

Programma attività 2016

Lunedì 25 Aprile Passo del Fò m 1.248

Partenza: ore 8.00 Piazzale Funivia per i Piani d'Erna

Dislivello: m 680 **Tempo:** ore 2 **Difficoltà:** E

Festa di apertura della stagione.
Pane e salame per tutti gli Ospiti. Alle ore 11.15 Santa Messa in ricordo dei Soci scomparsi.

Sarà possibile rinnovare le tessere GEFO e ricevere tutte le informazioni sulle attività 2016.

25 aprile, la Santa Messa

Domenica 8 Maggio Monte Colmegnone m 1.383
Anello con vista lago.

Partenza: ore 7.00 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Como, Strada Regina, Carate Urio
Percorso: Somaina di Carate Urio - Chiesetta di Santa Marta (m 280), Colmegnone (m 1.383)
Dislivello: m 1140
Tempo: ore 5.00 - 6.00 per il giro completo
Difficoltà: T**,** E

Percorrendo un giro ad anello per sentieri lastricati, saliremo ai Monti di Carate, proseguiremo per il Rifugio Murelli e da lì al Colmegnone. La magnifica vista sul lago ci ripagherà della salita. In discesa passeremo da Monti di Urio e quindi il ritorno a Carate Urio.

Panorama dal Colmegnone

Domenica 22 Maggio Monte Lago m 2.353

Facile vetta che domina l'alpe Lago di Albaredo

Partenza: ore 7.00 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Colico, Morbegno, Albaredo, Strada per il Passo San Marco
Percorso: Deviazione per Baitridana, Scöccia, Corte Grassa, Corte Grande, Cornelli, Rifugio Alpe Piazza (m 1.835), bivacco Legüi, Monte Lago per la cresta occidentale.
Dislivello: m 1.000
Tempo: ore 3 salita
Difficoltà: E

Il Monte Lago è una delle cime che saltano subito all'occhio di chi, lungo la statale 38, sale da Colico verso Morbegno in quanto la sua bella cresta affilata e innevata, nei mesi invernali e primaverili, spicca nel cielo azzurro della valle. E' un bell'itinerario con partenza dalla storica strada del passo di S. Marco per secoli percorso chiave per i collegamenti e i commerci tra Repubblica di S. Marco e Leghe Grige. Stupendo è il panorama della bassa valle con l'alto Lago di Como che si può godere dalla cima.

Monte Lago con la cresta di salita in veste invernale.

Giovedì 2 Giugno Olginate - Festa del Lago

GEFO parteciperà con un proprio gazebo espositivo alla "**Festa del Lago**" che si terrà sul Lungo Lago di Olginate dalle ore 9.00 alle 17.00.

GEFO presenterà l'associazione e le proprie attività: escursionismo, alpinismo, mountain bike, scuola sci e snowboard.

Domenica 5 giugno Cima della Laurasca m 2.195

Nel cuore della zona selvaggia più estesa d'Italia

Partenza: ore 6.00 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Gravellona Toce E62, Domodossola, Masera, Val Vigezzo, Malesco, Val Loana, Fondi Gabbi
Itinerario: Fondi Gabbi (m 1.250), Alpe Cortenuovo (m 1.776), Alpe Scaredi, cresta ovest, Cima della Laurasca e ritorno
Dislivello: m 1.000
Tempo: salita 3,30 complessivo 6 ore
Difficoltà: EE

Situata nel Parco Nazionale della Val Grande e posta sul confine tra Val Grande e Val Loana, la Cima della Laurasca, dalle belle linee piramidali, è la vetta più salita di entrambe le valli.

Cima della Laurasca

Scala delle difficoltà Escursionistiche, Certificazione attrezzature CE-EN

T Turistico	Itinerari su strada, mulattiera o sentiero evidente e ben marcato; dislivello non superiore ai 1000 metri; elementare equipaggiamento da gita.
E Escursionistico	Itinerari più lunghi e non sempre su sentieri evidenti, possono comprendere tratti senza tracce o zone rocciose più ripide con passaggi in genere non molto esposti, a volte anche attrezzati; equipaggiamento adeguato, da montagna.
EE Escursionisti Esperti	Itinerari che possono richiedere anche facile arrampicata su roccia, con problemi d'esposizione, passaggi su nevai ed in generale l'attraversamento di zone impervie; equipaggiamento adeguato anche alla sicurezza individuale.
EEA Escursionisti Esperti con Attrezzatura	Itinerari su vie ferrate o percorsi alpinistici attrezzati, dove la frequenza delle attrezzature, l'impegno fisico richiesto e la notevole esposizione rendono necessario l'uso di attrezzature per l'autoassicurazione e l'eventuale assicurazione reciproca.
Certificazione Attrezzature Ferrata CE - EN	Caschetto da alpinismo norma EN12492. Imbracatura norma EN12277. Cordino da 8 mm, norma EN564 (anello di servizio). Moschettoni del tipo K norma EN12275. Set da ferrata completo a Y norma EN958. (CE conforme esigenza, EN euro norma).

Sabato 11, Domenica 12 giugno

Monte Matanna m 1.317, Monte Forato m 1.230

I più celebri monti delle Apuane meridionali

Partenza: sabato ore 6.00 P.za Volontari del Sangue con auto proprie
Accesso: Olginate, Milano, Parma, La Spezia, Versilia (Viareggio), Stazzema

Sabato **Intinerario**: Stazzema (m 447), Rifugio Forte dei Marmi (m 865), Callare di Matanna (valico), Monte Matanna (m 1.318), ritorno al rifugio
Dislivello: m 900 **Difficoltà:** E **Tempo:** ore 6 andata e ritorno
Pernottamento: Rifugio Forte dei Marmi (cena, pernottamento, prima colazione)

Domenica **Intinerario**: Rifugio FdM (m 865), Foce di Petrosciana (m 961), Monte Forato (m 1.230) **Dislivello:** m 400 **Difficoltà:** E **Tempo:** ore 6 andata e ritorno

Rientro ad Olginate

Prenotazione: obbligatoria entro il **29 aprile** posti limitati, costi € 40 e € 30 (soci CAI)
Informazioni: in sede

La zona nella quale sorge il Rifugio Forte dei Marmi è tra le più belle e celebri delle Alpi Apuane. Non mancano escursioni di varia difficoltà, fra questi il Monte Matanna con l'ottimo panorama dalla vetta e il Monte Forato, montagna tipica e unica delle Apuane.

Il Rifugio, circondato da folta vegetazione alpina, è raggiungibile a piedi in meno di un'ora di cammino partendo dalla parte alta dell'abitato di Stazzema, antico paese montano.

Le Alpi Apuane

Da Venerdì 24 a Lunedì 27 Giugno Madrid
La città dei "Los Gatos".

E' la prima città della Spagna da quasi cinque secoli, da quando cioè un re schivo e risoluto decise di portare in un modesto borgo sulle rive del fiume Manzanares l'intera corte; da allora Madrid ha consolidato il suo ruolo fondamentale diventando negli anni centro politico e finanziario del paese nonché città europea tra le più vive dal punto di vista artistico e culturale. Situata nel cuore dell'altipiano castigliano e della Spagna, Madrid ed i suoi 3 milioni di abitanti (oltre 5 se si considera l'intera comunidad) sono i protagonisti dell'eterna movida che caratterizza la vita di questa città cosmopolita e che da sempre incanta il turista.

Attirati dal divertimento e conquistati dall'arte che si respira nei prestigiosi spazi espositivi del Paseo del Prado, i visitatori di Madrid sono ogni anno più numerosi e non rinunciano all'appuntamento con la capitale neanche dopo i tragici eventi del 11 marzo 2004, ammirati dalla fierezza del popolo spagnolo e dalla composta ma ferma reazione al terrorismo.

- **Venerdì:** Partenza alle 04.15 con il bus per aeroporto Orio al Serio da Olginate, Scuole di via Campagnola. Il volo parte alle 06.45 con arrivo a Madrid alle 09.10. Trasferimento con mezzi pubblici in hotel. Sistemazione nelle camere e tempo libero a disposizione per iniziare a visitare la città.

- **Sabato:** Ore 9.00 Visita guidata di 3 ore. Pomeriggio e sera liberi.

- **Domenica:** Intera giornata a disposizione per la visita della città. In alternativa proponiamo un gita fuori porta nella bellissima Toledo (antica capitale, vedi foto), dichiarato patrimonio dell'umanità dall'Unesco.

Lunedì: Intera giornata a disposizione per continuare la visita della città. Ritrovo all'hotel alle ore 16.30 per il trasferimento in aeroporto. Volo di rientro è alle 18.40. Arrivo previsto ad Olginate intorno alle 22.30.

Costo: € 535,00 (in camera doppia) comprende trasferimenti da/per aeroporto in Italia, volo, extra bagaglio, 3 notti al Room Mate Oscar 3*** con prima colazione, visita guidata di 3 ore a Madrid, assicurazione medica e bagaglio.

Prenotazione / Iscrizione: Posti esauriti.

Informazioni: Venerdì 17 giugno alle ore 21 in sede GEFO ci sarà la serata dedicata a "MADRID". Condivideremo un po' di informazioni su come sfruttare al meglio il tempo a nostra disposizione per visitare la città e vi saranno fornite informazioni su itinerari, trasporti e ristoranti. **Tutti gli iscritti sono invitati vivamente a partecipare!!**

Plaza Mayor de Madrid (© Tiia Monto)

Palacio Real de Madrid (© Carlos Delgado)

Venerdì 8, Sabato 9 Luglio Monte Cervino m 4.476

Il più nobile scoglio d'Europa

E' la montagna delle montagne! La montagna delle meraviglie. Unico, inconfondibile!
Il monte "vanesio" che fa bella mostra di sé da ogni dove.

Salita Alpinistica riservata ad alpinisti esperti, ben allenati e con curriculum.
Le date sono indicative, si parte solo con una finestra di bel tempo garantita.

Difficoltà: EEA - AR - IV - D Percorso prevalentemente su roccia con passaggi fino al IV. L´impegno maggiore, soprattutto mentale, lo si sosterrà nella lunga e delicata discesa dalla vetta a Cervinia.
Attrezzatura: indumenti da alta montagna, casco, imbraco, corda, piccozza, ramponi, rinvii.

- **Primo giorno - venerdì 8 -** *Si arriva al rifugio Carrel*

Partenza: ore 3,00 Piazza Volontari del Sangue (Olginate) direzione Cervinia
Arrivo: Capanna Carrel m 3.835
Dislivello: m 1.835 (partenza da quota m 2.000)
Tempo: ore 4.30 - 5.00 ore

- **Secondo giorno - sabato 9 -** *Salita alla vetta e rientro a casa*

Partenza: Capanna Carrel m 3.835
Arrivo: vetta Cervino m 4.476
Dislivello: m 700
Tempo: ore 5 - 6 ore solo salita

Prenotazione: obbligatoria
Informazioni: Oscar Lambrughi

La sua inconfondibile sagoma

Sabato 16, Domenica 17 Luglio

Val Fiscalina e Le Tre Cime di Lavaredo

Partenza: sabato ore 5.00 P.za Volontari del Sangue con auto proprie
Accesso: Olginate, Bolzano, Bressanone, Sesto di Pusteria

◘ **Sabato, intinerario**: Parcheggio Val Fiscalina (m 1.454), Rifugio Zsigmondy Comici (m 2.224), Rifugio Pian di Cengia (m 2.528), Rifugio Locatelli (m 2.405) vedi foto seguente.
Dislivello: m 1.000 **Difficoltà:** E **Tempo:** ore 6-7 per andata e ritorno
Pernottamento: Rasun di Sopra, Albergo Trogerhof (cena, camera, prima colazione e … si mangia molto bene).

◘ **Domenica, intinerario**: Passo delle Erbe (m 2.006), Forcella e Sass de Putia (m 2.875), dalla base della ferrata salita alla Cima Ovest e rientro.
Dislivello: m 900 **Difficoltà:** EE, EEA **Tempo:** ore 3 - 3,30 solo salita

Rientro ad Olginate.

Prenotazione: obbligatoria entro il 27 maggio, costi pernottamento € 55 (camera 2-3 letti)
Informazioni: in sede

*La **Val Fiscalina**, situata a circa 1400 metri s.l.m., è una vallata incantevole, un luogo d'altri tempi immerso nella natura incontaminata del parco naturale delle Tre Cime di Lavaredo,. Boschi di conifere, prati fioriti e ruscelli cristallini si susseguono come gemme di rara bellezza incastonate tra le maestose Dolomiti di Sesto. L'escursione è una classicissima nel cuore delle Dolomiti di Sesto: incontreremo tre dei più noti rifugi della zona e avremo il piacere di camminare ad alta quota tra le più famose vette del gruppo.*

*Il **Sasso Putia** è una vetta panoramica molto conosciuta ed è un classico tra le vette dolomitiche. L'escursione richiede esperienza di montagna e un buon allenamento, il tratto finale con le corde fisse è riservato alle persone che sono dal passo sicuro e che non soffrono di vertigini.*

Sabato 19, Domenica 20 Settembre
Rifugio GEFO in Val Fontana Pizzo Scalino m 3.323

Partenza: sabato ore 5.30 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Sondrio, Ponte in Valtellina, Rifugio GEFO, Alpe Campiascio
Intinerario: Alpe Campiascio (m 1.680) , Rifugio Cederna-Maffina (m 2.583), Pizzo Scalino
Dislivello: m 1.650
Difficoltà: EE, A, I, F salita alpinistica con presenza di neve (piccozza e ramponi)(*)
Tempo: salita ore 5.00, 9.30 complessive

Il Pizzo Scalino è una stupenda piramide di rocce e ghiaccio, probabilmente è la cima più popolare del Bernina lombardo. L'ascesa dalla Val Fontana è la via normale più facile per raggiungere la vetta, non è comunque del tutto banale, la cresta finale è la medesima della via dalla Valmalenco, è necessario prestarci un poco di attenzione.

È un itinerario molto vario e piacevole, sia lungo la Val Forame, con le bellezze paesaggistiche di questa valle alpina, la stupenda visione sul Pizzo Painale e le cascate del torrente, sia al disopra dei pascoli, con le rocce multicolori e il panorama più aperto. Nondimeno spettacolare è l'insolita visione che da questa prospettiva ci offre di se stessa, l´attraente piramide dello Scalino.

Alla sera al Rifugio GEFO *"cudegot e fasoi"*.

Disponibilità al Rifugio GEFO 25 posti.

Informazioni e prenotazioni in sede.

(*) Scala difficoltà alpinistiche

A Salita alpinistica normale, non richiede attrezzatura e non affronta passaggi di arrampicata, presenta zone ripide ed impervie, qualche passaggio un po' esposto, roccette non oltre il I/I+ grado.

I facile (scala UIAA) È la forma più semplice di arrampicata, bisogna scegliere l'appoggio per i piedi e con le mani si utilizzano frequentemente appigli, ma solo per equilibrio.

F, F+ (scala francese) Facile (non presenta particolari difficoltà).

Sabato 22 Ottobre Cena Sociale

I nostri gourmand stanno recensendo i migliori ristoranti e catering di Lombardia.

Sceglieremo a seguito del loro insindacabile giudizio la location ideale dove organizzare la nostra cena sociale.

Sul sito gefo.it e social seguiranno tutte le informazioni.

La nostra Storia

In sede è disponibile **il libro che racconta i nostri primi 50 anni.**

Testimonianze dei protagonisti, immagini inedite, documenti storici e tutto quello che c'è da conoscere su GEFO lo troverete e gusterete in una piacevole lettura.

"Accanto alla Storia, quella con la "esse" maiuscola che leggiamo sui libri o ci sentiamo raccontare dai media, c'è la storia della vita quotidiana, composta da moltissime storie, quelle delle persone che si incontrano, si danno da fare, condividono momenti, esperienze, emozioni.

Questo libro racconta alcune di queste storie, quelle di persone che vivono vicino a Lecco all'ombra delle Prealpi Lombarde, dove finisce il lago ed inizia il fiume. Sono uomini e donne che insieme hanno reso possibile il realizzarsi di una bellissima storia, quella del Gruppo Escursionisti Falchi Olginatesi."

Oscar Lambrughi

Abbigliamento GEFO

Sono disponibili in sede i capi di abbigliamento personalizzato GEFO.

Giubbini tecnici e giubbini antipioggia per uomo e donna.

46° Corso Sci & Snowboard

Sotto la direzione di Maria Pirola e grazie al supporto degli accompagnatori, si è svolto come da tradizione ai Piani di Bobbio il corso 2016 di sci e snowboard.

Anche quest'anno i vari livelli di apprendimento previsti hanno permesso ai nostri ragazzi di migliorare la tecnica di discesa con sci e snowboard. Nonostante il meteo non sempre ottimale il livello di innevamento è stato più che soddisfacente.

Immagini dalle lezioni 2016

SERLA
LORENZI
GIORGIO
COLOMBO

Corso 2017

GEFO organizzerà il 47° corso di **Sci e Snowboard** per bambini ed adulti, principianti e perfezionamento nei mesi di **gennaio e febbraio 2017.** Il corso è tenuto dai Maestri di Sci e Snowboard dei Piani di Bobbio ed è articolato in 7 lezioni.
Info su **www.gefo.it**

Foto di gruppo con allievi e maestri.

GEFO “Drink Team” Mountain Bike

GEFO è affiliata alla *Federazione Ciclistica Italiana* ***FCI*** e partecipa all’attività agonistica **Mountain Bike** nelle categorie Elite Sport e Master con un gruppo agguerrito di atleti con nick name “*GEFO Drink Team MTB*”.

Nel 2016 la nostra squadra parteciperà a numerose gare di livello regionale, nazionale e internazionale., ai circuiti Coppa Lombardia, Coppa Piemonte, Lessinia Tour, Zero Wind, Trentino MTB, Veneto MTB Tour, ... con più di 40 atleti.

Sei interessato all’attività agonistica o semplicemente a quella amatoriale? Contatta la sede o il referente del gruppo Davide Bosco via e-mail *bosco21@aol.it*. **PARTECIPA ANCHE TU!**

Dario Sala, Alessio Fumagalli, Davide Bosco, Daniele Bolis, Giampaolo Bolis, Thomas Pigliacampo.

I campioni Cataldo, Aru, Nibali con Giovanni Riva, Stefano Caimi, Pinetto

Davide Bosco e Giampaolo Bolis al Passo San Marco

Nicola Riva, Alta Valtellina Bike Marathon

Thomas Pigliacampo

Giovanni Riva

Nicola Riva, Marathon Bike della Brianza

Fabio Sottocornola, Roberto Conti, Giovanni Riva, Giancarlo Milesi in Piazza Duomo a Milano.

Atleti GEFO alla Festa dei 50 anni al Monte Tesoro.

Stefano Caimi e Davide Cassani

Gare bike 2016

Estratto dal Programma gare a cui parteciperanno gli atleti GEFO:

13 marzo Granfondo Internazionale Laigueglia (strada)
Partenza ed arrivo a Laigueglia (SV). Percorso 98 km, dislivello 1.385 m.

10 aprile Prosecchissima
Partenza ed arrivo a Miane (TV). Percorso 50 km, dislivello 1.900 m.

22 maggio Nove Colli (strada)
Partenza ed arrivo a Cesenatico (FC).
Percorso lungo 205 km, dislivello 3.840 m.
Percorso corto 132 km, dislivello 1.870 m.

Giampaolo e Davide

10-11-12 giugno 1000Grobbe Bike Challenge
Tre giorni di gare da Lavarone (TN).
1) Lavarone Bike: percorso 30 km, dislivello 454 m.
2) Nosellari Bike: 42 km, dislivello 1.003 m.
3a) 100KM dei Forti Classic: percorso 57 km, dislivello 1.450 m, oppure
3b) 100KM dei Forti Marathon: percorso 92 km, dislivello 2.700 m.

19 giugno Sportful Dolomiti Race (strada)
Partenza ed arrivo a Feltre (BL). Gran Fondo percorso 204 km. Medio Fondo percorso 134 km.

9 luglio Dolomiti Superbike
Una gara leggendaria tra le Alpi, partenza ed arrivo a Villabassa (BZ). Percorsi di 57 e 120 km con dislivelli di 1688 e 3822 m.

30 luglio Alta Valtellina Bike Marathon
Una sfida per tutti i biker su percorsi d'alta montagna, partenza ed arrivo a Rasin Isolaccia (SO). Classic percorso 65 km, dislivello 2.500 m. Marathon percorso 95 km, dislivello 3.500 m.

4 settembre Marathon Bike della Brianza
Partenza ed arrivo a Casatenovo (LC). Percorsi di 48 e 67 km con dislivelli di 980 e 1962 m.

2 ottobre L'Eroica (strada)
Una poesia scritta con la bicicletta, Gaiole in Chianti (SI). Percorso di 209 km sulle strade bianche nelle terre del Chianti.

GEFO Memory Book 2015
Speciale 50 anni insieme

25 aprile, Passo del Fò

10 maggio, Vetta Sighignola, il Balcone d'Italia

15 maggio si festeggia la squadra GEFO al Trofeo Mezzalama

24 maggio Festa dei 50 al Monte Tesoro

Festa dei 50 al Monte Tesoro

6 giugno, Piz Mezdì

25 - 28 giugno, Istambul

25 - 28 giugno, Istambul

25 - 28 giugno, Istambul

Luglio, nuovi soci al Monte Barro

19 - 22 luglio, Balmenhorn, Piramide Vincent, Corno Nero

Al Rifugio Gnifetti

24 ottobre, Ciclo-scalata a Consonno

Foto di gruppo alla partenza e ciclisti durante la dura salita.

Atleti all'arrivo.

Ristoro e foto di gruppo con tutti i partecipanti.

24 ottobre, Mostra Fotografica

Visitatori della Mostra allestita nelle sale dell'Oratorio di Olginate

24 ottobre, Serata di Gala per i 50 anni

Serata di Gala

Antipasti a buffet.

Benedetta Panzeri presentatrice della serata con Ersilio Pirola.

Oscar Lambrughi Presidente GEFO e presentatore con Anna Pirola ideatrice del gioco interattivo che si è sviluppato durante tutta la serata.

Serata di Gala

I primi soci e quelli più giovani.

I Presidenti GEFO che si sono succeduti negli anni (Giorgio Crippa non in foto).

I responsabili della manutenzione del rifugio GEFO.

Serata di Gala

La scuola sci dalla fondazione ad oggi. Ersilio Pirola, Sergio Gilardi, Maria Pirola.

Lo sponsor e i fondatori della squadra mountain bike. Dario Sala, Davide Bosco, Giancarlo Milesi.

Diego Redaelli e Oscar Lambrughi co-autori assieme a Benedetta Panzeri del libro sui 50 anni di GEFO.

Elsa Sala e Oscar Lambrughi premiano Udile Conti per la sua disponibilità in varie attività GEFO.

Serata di Gala

Attilio Corti premia Carlo Pirola, da 50 anni motore dell'associazione.

Maria Pirola premia Gustavo Cagliani. Tra i soci fondatori, primo presidente GEFO e curatore dell'archivio fotografico.

Franco Pirola premia Maria Pirola direttrice della Scuola SCI e Snowboard, instancabile organizzatrice di attività.

Consegna della medaglia alla squadra vincitrice del gioco interattivo con domande sulla storia GEFO.

13 dicembre, Mostra fotografica in Villa Sirtori

16 dicembre, L'Amministrazione Comunale premia GEFO come Associazione Sportiva Olginatese dell'anno 2016

La consegna della targa.

GEFO Associazione Sportiva Olginatese dell'anno 2016

Una rappresentanza di soci GEFO.

Oscar Lambrughi, attuale Presidente e Gustavo Cagliani primo Presidente GEFO con la targa della premiazione.

Consiglio GEFO 2015 - 2016

Consiglieri per il biennio 2015 - 2016: Aldeghi Alfredo, Bonacina Giovanni (Vanni), Bosco Davide, Castelli Adriano, Castelli Ombretta, Colombo Cristiano, Conti Roberto, Lambrughi Oscar, Manenti Antonino, Milesi Giancarlo, Pirola Carlo, Pirola Maria, Redaelli Diego, Sala Giovanni.

Le cariche sociali sono:

Presidente, Lambrughi Oscar

Vice Presidente, Redaelli Diego

Segretario, Pirola Maria

I Consiglieri per il biennio 2015- 2016, da sinistra seduti: Alfredo, Cristiano, Diego, Oscar, Maria, Carlo, Da sinistra in piedi: Adriano, Vanni, Davide, Giancarlo, Giovanni, Antonino, Ombretta

GEFO Social

www.facebook.com/pages/GEFO-Gruppo-Escursionisti-Falchi-Olginatesi

direttamente da www.gefo.it

Convenzioni GEFO

GEFO ha stipulato per tutti i Soci in regola col tesseramento 2016 le seguenti convenzioni:

Corti Ottica & Foto

Via Sant'Agnese 7/9 Olginate (LC).

La tessera GEFO vale per ottenere:

10% di sconto su sviluppo e stampa
12% di sconto su occhiali da vista
20% di sconto su occhiali da sole

Palestra New Body & Mind

Via XXV Aprile 14 Olginate (LC).

La tessera GEFO vale per ottenere il 20% di sconto sugli ingressi.

Mondo Bici

Via Roma, 47 Pescate (LC).

Sconti extra dal 10% al 20% su biciclette e accessori, tariffe vantaggiose per assistenza meccanica.

Rifugio GEFO a Sant'Antonio in Val Fontana m 1.210

Il Rifugio GEFO è situato nella splendida Val Fontana, una delle ultime valli rimaste pressoché intatte e selvagge della Valtellina. E' raggiungibile in poco più di un'ora d'auto da Olginate.

Il Rifugio è in uso esclusivo per gli associati GEFO, è punto di partenza per numerose escursioni e dispone di circa 25 posti letto. Per l'utilizzo della struttura è necessario prenotare per tempo in sede.

Tutti gli iscritti in regola con il tesseramento 2016 possono utilizzare la struttura seguendo e rispettando le norme esposte.

Il contributo spese per il pernottamento (1 notte) è tutto l'anno di Euro 10,00

Il Rifugio GEFO

Sede GEFO

La nostra sede è situata a **Olginate in Piazza Roma al civico 6**, primo piano.

Vi aspettiamo il **martedì e il venerdì dalle 21.00 alle 22.00** per una serata in compagnia, per darvi tutte le informazioni sulle attività programmate e per i rinnovi tessere.

In sede è attivo un collegamento wifi, sono disponibili numerose guide e pubblicazioni sulle nostre montagne.

Troverete il libro sui 50 anni della nostra storia e l'abbigliamento tecnico personalizzato GEFO.

La sede GEFO

Tel. 3386677878

info@gefo.it www.gefo.it

La magica Val Fontana

Il Rifugio GEFO immerso nel verde della splendida Val Fontana (valle traversa della Valtellina), nella foto si individua in basso al centro baciato dal sole.

Uscite GEFO: Vivere la Montagna consapevolmente

L'andare in montagna genera da sempre molteplici sentimenti quali divertimento, emozioni, passione e quanto di più profondo l'animo umano può gustare. Andarci in modo consapevole significa conoscerla, rispettarla ed avere coscienza dei propri limiti. La cronaca quotidiana ci ricorda che questa esperienza **non è mai esente da rischi**.

Le attività proposte dal Gruppo Escursionisti Falchi Olginatesi (in seguito GEFO) **sono scelte, preparate nel miglior modo possibile e sono riservate ai Soci in regola con il tesseramento corrente**. **La partecipazione di un Socio ad un'attività equivale a dichiarare a GEFO in modo esplicito e formale che sono consapevoli del rischio intrinseco all'attività stessa e che sono opportunamente preparati ed attrezzati per affrontare l'uscita a cui partecipano.**

In particolare i **SOCI MAGGIORENNI** ed i Genitori, o chi facente le veci, per i **SOCI MINORENNI, dichiarano a GEFO l'Accettazione dei Rischi** descritta in seguito:

1) di aver letto, compreso ed accettato il **Programma Attività 2016** e la relativa **Informativa Generale sui Rischi** e di essere a conoscenza dei rischi prevedibili inerenti all'attività proposta.

2) di aver scelto di partecipare al programma proposto di propria libera iniziativa e sotto la propria responsabilità. Per i genitori, o chi facente le veci, del minore, di averlo fatto partecipare ed accompagnato sotto la propria responsabilità.

3) di aver compreso ed accettato che, nonostante l'impegno di GEFO a garantire ai partecipanti la massima sicurezza ragionevolmente possibile, esistono dei rischi residui che non potranno essere eliminati e che anzi fanno parte dell'attività stessa.

4) di accettare ed assumere consapevolmente detti rischi residui, citati in via esemplificativa ma non esaustiva, nell'Informativa ed ogni altro rischio che si potrebbe presentare durante il programma di attività.

5) di possedere l'idoneità fisica e psichica necessaria per partecipare al programma proposto, di non essere sotto l'effetto di alcool o stupefacenti o farmaci particolari o di malattie o terapie o altre condizioni di salute che possano in qualche modo compromettere la propria sicurezza e/o degli altri partecipanti e/o dello staff GEFO e/o obbligare e modifiche sostanziali del programma di attività.

6) di essere in grado di percorrere senza problemi le diverse tipologie di itinerari che, in via esemplificativa ma non esaustiva, possono essere:
a) Itinerario su stradine, mulattiere o sentieri

b) Itinerari su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie ...), segnalati con vernice od ometti che possono svolgersi anche in ambienti innevati e che richiedono un'attrezzatura adeguata all'escursionismo ed una sufficiente capacità di orientamento ed allenamento
c) Itinerari generalmente segnalati ma con qualche difficoltà o tracce di sentiero su terreno che può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, pendii innevati, singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). Percorsi che possono presentare tratti attrezzati, che richiedono una discreta conoscenza dall'ambiente alpino, orientamento, passo sicuro ed assenza di vertigini, preparazione fisica, allenamento ed attrezzatura adeguata
d) Itinerari con percorsi attrezzati (o vie ferrate) che richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione marchiati CE - EN

7) di farsi carico del controllo preventivo delle proprie attrezzature personali, sotto l'aspetto della funzionalità e sicurezza e di utilizzare attrezzature omologate e certificate che in via esemplificativa ma non esaustiva possono essere caschetto, set da ferrata, ramponi, piccozza, corde, cordini, imbragatura, moschettoni, discensori.

8) di voler osservare durante il programma di attività, tutte le disposizioni impartite dallo staff GEFO oltre alle norme specifiche e quelle generali applicabili per legge.

9) di assumere in proprio ogni responsabilità per eventuali danni da me provocati durante l'attività a persone terze o cose.

10) di manlevare GEFO, il Consiglio Direttivo, i suoi collaboratori e fornitori da ogni responsabilità diretta o indiretta per eventuali danni (anche causati da terzi) che dovessero derivare dalla partecipazione al programma.

Informativa Generale sui Rischi

La pratica dell'escursionismo, del trekking e dell'alpinismo estivo ed invernale in generale implica l'accettazione dei rischi che, se ignorati, possono causare danni a persone o cose, infortuni anche gravi e persino letali. Il controllo dei rischi da parte di GEFO è basato sulla migliore conoscenza delle discipline e prassi del settore. Ciò assicura tra l'altro che la scelta delle attività si fatta nel miglior modo possibile e nel caso di utilizzo di attrezzature GEFO, queste siano certificate. I rischi relativi all'attività sono stati identificati e valutati da GEFO; sono descritti in sintesi nella seguente tabella di Valutazione dei Rischi. Ulteriori eventuali rischi, relativi al specifici programmi, saranno valutati e comunicati ai partecipanti prima e/o durante l'attività. Nonostante la migliore gestione dei rischi, restano dei rischi residui inevitabili ed in parte o del tutto imprevedibili, che fanno parte ineludibile dell'attività stessa e di cui GEFO non può avere ragionevolmente alcun controllo.

Quanto sopra esposto è soggetto a rivalutazione ed aggiornamento continui basati su: esperienze acquisite durante le attività, osservazioni da parte dei partecipanti, controlli delle attrezzature, analisi di eventuali problemi occorsi, raccomandazioni di esperti, etc. Gli aggiornamenti ancora non presenti nel documento saranno comunicati ai partecipanti prima dell'inizio del programma e eventualmente inclusi in un documento successivo. GEFO dispone la verifica del sistema di gestione dei rischi su base annuale, incorporando tra l'altro le rivalutazioni e gli aggiornamenti sopra menzionati.

Valutazione dei Rischi

Pericolo	Rischio	Prevenzione	Controllo	Responsabile
Meteo Sfavorevole.	Ritardi, cadute, ipotermia.	Consultazione bollettini meteo. Partenza anticipata. Calzature idonee.	Kit di primo soccorso. Calzature idonee, abbigliamento impermeabile.	Team leader. Partecipante.
Fondo bagnato, innevato.	Cadute.	Breve training. Calzature ed attrezzature idonee.	Kit di primo soccorso.	Team leader, Staff.
Partecipante con difficoltà tecniche.	Ritardi, cadute.	Partenza anticipata. Breve training. Selezione partecipanti. Scelta di itinerari alternativi.	Kit di primo soccorso. Supervisione diretta. Ritorno anticipato.	Team leader, Staff
Perdita dell'itinerario.	Ritardi, bivacco forzato.	Consultazione guide e mappe, studio dell'itinerario.	Telefono cellulare per comunicazioni. Disponibilità itinerario alternativo per rientro. Abbigliamento idoneo per sosta notturna.	Team leader, Staff, Partecipante.

Piano di emergenza

Le emergenze ordinarie, ovvero eventi senza danni alle persone come per esempio: ritardi, cadute, errori di itinerario, cattivo tempo, partecipante in difficoltà, comportano tipologie di intervento già incluse nella valutazione dei rischi della normale operatività e sulle quali lo staff è stato istruito.

Procedure di emergenza straordinaria

Il Team Leader stabilisce le azioni da intraprendere ed assegna i ruoli delle persone presenti con il supporto dello Staff. La gestione dell'emergenza avviene secondo le fasi seguenti:

1) Valutazione della situazione: si stabilisce quante persone sono infortunate e per ogni infortunato, dopo una sommaria analisi, si decide se è o meno in condizioni di continuare l'attività.
1a) Se l'infortunato è in grado di continuare: si fa una valutazione più precisa intervenendo con una semplice medicazione se è il caso.
1b) Se l'infortunato non è in grado di continuare: si fa una valutazione più precisa intervenendo secondo necessità (medicazione, riparo, idratazione). Il Team Leader può anche decidere di non intervenire, secondo la situazione, e di chiamare subito i soccorsi organizzati (chiamata di emergenza al 112 o simili). Se non ci fosse copertura della telefonia il Team Leader delegherà una persona dello staff a raggiungere una zona di copertura o fino al punto più vicino per una chiamata con telefonia da rete fissa. Un'altra persona dello staff può proseguire con le persone illese per assicurare il rientro utilizzando eventualmente percorsi alternativi.

In ogni caso si comunicherà l'accaduto a GEFO. La procedura prosegue come al punto 2).

2) Il Team Leader, salvo decisioni contrarie giustificate, resta sempre con la persona infortunata in attesa dei soccorsi. In caso di mancato arrivo dei soccorsi i n giornata verrà predisposto un bivacco di fortuna oppure, se possibile, si tenterà di raggiungere un rifugio. Il Team Leader dispone di un kit di base di sopravvivenza (cibo, bevanda, coperta di allumina).
3) Durante le varie fasi di cui ai punti precedenti, i parenti dell'infortunato potranno restare in comunicazione con GEFO.
4) Le spese di soccorso e di assistenza sanitaria sono a cura e carico dell'infortunato.
5) Per uscite specifiche, in relazione a particolarità dell'itinerario, alle condizioni metereologiche e del terreno ed alla tipologia dei partecipanti o altre condizioni stabilite da GEFO, la presente procedura potrà essere integrata con altre disposizioni che i partecipanti riceveranno in tempo utile.

www.gefo.it