



NOTIZIARIO SEZIONALE

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI VARESE - Via Speri della Chiesa Jemoli, 12 - Tel. e Fax 0332 289267

Sped. in A.P. Art. 2 comma 20 lettera C Legge 662/96 - Autoriz. Filiale P.T. - Varese - Aut. Tribunale di Varese n. 55 del 02.01.52 - Stampa: Tipografia JOSCA -

Ginnastica Presciistica

Come negli anni precedenti verranno organizzati i seguenti corsi di ginnastica presciistica

1.° corso:

dal 12.10.99 al 16.12.99

suddiviso in 2 turni:

1.° turno dalle ore 19 alle ore 20

2.° turno dalle ore 20 alle ore 21

2.° corso:

dal 11.01.2000 al 16.03.2000

suddiviso in 2 turni:

1.° turno dalle ore 19 alle ore 20

2.° turno dalle ore 20 alle ore 21

Quote:

per un corso di 20 presenze:

Soci L. 70.000

non Soci L. 110.000

Per due corsi (per persona), totale 40 presenze

Soci L. 120.000

non Soci L. 190.000

Il corso verrà svolto presso la palestra di Via XXV Aprile - Scuola Dante Alighieri - Varese.

N.B. **essendo il numero dei partecipanti limitato, invitiamo i Soci interessati ad iscriversi con sollecitudine**



Gruppo Senior

ASSEMBLEA



Per il giorno 8.10 è organizzata una assemblea dei Soci per analizzare l'attività svolta nel '99 e definire i criteri utili alla stesura del programma 2000. Chi non potesse presenziare è pregato di far recapitare uno scritto con le proprie osservazioni.

Attività Culturale

Mercoledì 13 ottobre

Sala Monti

ASCOM viale Venosta, 4 - Varese

Ore 21.15

Piante medicinali di montagna

Relatore: dott. Gabriele Peroni
Conferenza con proiezione di diapositive.

Con il progresso della scienza medica moderna, i rimedi cosiddetti "naturali" sono sostituiti da prodotti di sintesi che, se pure hanno buoni effetti terapeutici, producono spesso indesiderate manifestazioni collaterali, più o meno gravi. Proprio a causa di quelle incontrollabili conseguenze nell'uso dei prodotti chimici, in questi ultimi anni è rinato un profondo interesse verso le piante ed i loro benefici effetti salutari. Interesse che marcia parallelo con la crescita delle idee ecologiche. Ancora troppe volte, purtroppo, chi riscopre



e si avvicina alla "medicina della natura" chiede alle "erbe" prestazioni e risultati che sono utopici o francamente miracolosi. All'altro capo stanno invece gli scettici ed i denigratori ad oltranza della fitoterapia. Certamente le piante hanno molto da dire e da fare nella cura delle malattie dell'uomo, senza pretendere da loro, come da qualsiasi altra medicina, cose che

né le une né l'altra possono dare. Parlare dell'efficacia terapeutica delle piante è inutile, perché più volte dimostrata: purché si tratti dell'erba giusta usata nel modo corretto. In occasione verrà presentato il libro

INSUBRIA

GIARDINO DEL SIGNORE

Salute, Bellezza, Cucina tra Ceresio, Lario e Verbano con la naturale bontà delle piante

di Gabriele Peroni

Questo libro vuole essere un contributo ad una maggiore conoscenza del mondo dell'erboristeria. Mondo affascinante che pur fondandosi esclusivamente su basi rigorosamente scientifiche, non ha mai spezzato quel legame con la natura che purtroppo altre discipline hanno reciso. Leonardo da Vinci scriveva nel "Codice Atlantico": "...nessuna cosa si può n'odiare, se prima non si ha cognizion di quella... Non si può amare ne detestare una cosa senza conoscerla; è puro vaniloquio preconconcetto..., sarebbe il peana dell'ignoranza. (dall'introduzione del libro.)

INGRESSO LIBERO

In collaborazione con



COMUNE DI VARESE
Assessorato alla Cultura

Escursionismo



Le gite di ottobre

16° gita escursionistica
Domenica 17 Ottobre
Passo della Preja - Monti della Preja

Partenza Domenica 17 Ottobre ore 6,00 precise - Piazzale Kennedy.
 Viaggio con auto private per Cheggio (Val Antrona).
 Quote soci Lit. 25.000,- non soci Lit. 28.000,- Informazioni ed iscrizioni in Sede nelle serate di martedì e venerdì il capogita..Giulio Marzoli.

Itinerario

Con il Monte della Preja inizia una costiera che staccandosi dalla cima del Rosso, prosegue all'incirca verso Est comprendendo di seguito cime come il Pizzo Montalto, il Pizzo Fornalino, il Pizzo Ciapè e altri fino a giungere a nord-ovest di Villadossola formando così la dorsale spartiacque tra la Valle Antrona e la Valle di Bognanco. Belli ed interessanti i panorami offerti da questa vetta : verso il Pizzo di Andolla, la Weissmies, ma anche sul gruppo dell'Oberland Bernese ,sul passo del Sempione ed il Monte Leone , inoltre a nord-ovest, dietro la costiera di Saas ed il pizzo Bottarello spunta il Monte Rosa. Lasciate le vetture poco oltre Cheggio (m 1497) in valle Antrona, nei pressi della casa dei custodi della diga si prende subito a destra il sentiero che sale dapprima ripido e poi con un lungo diagonale sopra la costa erbosa a nord-est del Lago dei Cavalli e che porta dapprima alla baita Bisi (m 1626), quindi proseguendo a mezza costa tra facili roccette e prati piuttosto ripidi raggiunge una spalla su un costone(m. 1730). Si contorna questo costone, si entra nel vallone Pasquale e attraversato il rio si giunge, proseguendo verso nord- ovest, all'Alpe Teste inf. (m 1839).

Il sentiero prosegue nella valletta del Rio Carnera , si passa a destra sopra l'Alpe Teste sup. e, dapprima con una lunga diagonale, poi per una valletta, quindi per un ripido costolone erboso si giunge sulla vetta del Monte della Preja (da Cheggio circa ore 3,30).

Bibliografia: "Andolla Sempione" - Guida dei Monti d'Italia C.A.I. - T.C.I., "Antrona Bognanco Sempione" - C.A.I. Vigevano.

N.B. Nell'eventualità di nevicate precoci la gita verrà dirottata da Cheggio al Rifugio Andolla ed eventualmente

CASTAGNATA SOCIALE

La stagione escursionistica non è ancora terminata, ma è giunto il tempo delle castagne!!!
 Ancora una volta ci appoggeremo alla collaudata struttura della **Colonia De Grandi Adamoli** del Cai Besozzo al **Cuvignone** per l'effettuazione del tradizionale pranzo -castagnata. Il nostro staff si darà da fare in cucina e fuori per la perfetta riuscita dell'incontro

domenica 24 ottobre 1999 ore 12

iscrizioni ed informazioni in sede nelle serate di martedì e venerdì presso Pino e Piera

Volutamente non abbiamo inserito nel menù il dessert : lasciamo spazio alla fantasia e all'abilità di chi vorrà cimentarsi ..
 Apposita giuria assegnerà il giusto riconoscimento.

Vi aspettiamo numerosi !!!!!



Menù

Aperitivo di ricevimento

Carpaccio di pesce spada affumicato
 Torta salata con radicchio e ricotta
 Salamino bollito con fagioli
 Lardo di Arnad
 Speck su pane nero e burro alle erbe

Risotto ai porcini

Bollito misto con mostarda
 Cipolline al forno
 Carotine al brandy
 Patate alla brace

Caffè - digestivi

Acqua minerale

Vini : bianco
 Rosso

e naturalmenteCastagne a volontà.



Gruppo Senior



Le gite di ottobre

25^A GITA – GIOVEDÌ 7 OTTOBRE S.BERNARDINO – NUFENEN (GRIGIONI – CH)

Ritrovo: Piazza Foresio – ore 6,15 – Partenza ore 6,30 – Rientro previsto ore 19,30 *Fermate:* Stazione Nord – V.le Belforte (rotonda) – Gaggiolo.

Mezzi di trasporto: Autobus.

Dislivello: Salita 765 m Discesa 804 m *Tempo di percorrenza:* Salita ore 2,30 – Discesa ore 2,00.

Difficoltà: E (Escursionisti).

Quote di partecipazione: Soci £.26000 – Non Soci £. 30000.

Accompagnatori: Alberto Alliaud – Farè Antonio.

ITINERARIO: (Traversata) Da S.Berardino Villaggio (1608 m) si imbrocca il sentiero che, immerso in una folta vegetazione di mugus e pini, volge verso Nord dopo l'Alpe Acubona e sale al Pian Lumbrif (1878 m). A Ovest di un'altra cascata ascende un piccolo gradino e oltrepassata la Cassina de Vignun, prosegue per pascoli verso il valico "Strec de Vignun" (2373 m) cui si accede per un pendio di macigni.

Da qui inizia la facile discesa sull'Alpe di Rog (1810 m), poi giù per la Val Curciosa fino a Nufenen (1569 m).

N.B. E' necessario un documento valido per l'espatrio.

26^A GITA GIOVEDÌ 14 OTTOBRE BOCCIOLETO – FOBELLO (VAL SESIA)

Ritrovo: Piazza Foresio – ore 6,30 – Partenza ore 6,45 – Rientro previsto ore 19,30. *Fermate:* Stazione Nord – Via Gasparotto – Gazzada – Castronno - Albizzate

Mezzi di trasporto: Autobus.

Dislivello: Salita 1081 m Discesa 911 m *Tempo di percorrenza:* Totali ore 6,00 *Difficoltà:* E (Escursionisti).

Quote di partecipazione: Soci £ 26000 Non Soci £ 30000

Accompagnatori: Alberto Alliaud

Cercare tra sperduti alpeggi tesori d'arte di notevole pregio significa scoprire nei montanari di qualche secolo fa il gusto per il bello, insospettabile in una comunità che sappiamo dedita alla dura e poco remunerativa attività agrosilvo-pastorale. Scoprire in valli sperdute (fino all'arrivo della carrozzabile e del turismo di massa) la diffusa capacità tra le montanare di eseguire elegantissimi pizzi, fa pensare più che al lavoro di artigianato ad un diffuso senso

artistico che ne permea la cultura e ne nobilita le origini. Questi argomenti sono oggetto dell'interesse culturale dell'itinerario che proponiamo. E' risaputo che l'area Valsesiana e in generale ricca di testimonianze artistiche. In particolare il comune di Boccioleto, situato a 667 m in Val Sermenza, vanta chiese, cappelle ed oratori ricchi di opere preziose. Imboccando dal centro paese il sentiero che penetra in Val Cavaione in 20 minuti si raggiunge la frazione di Ronchi 814 m, dominata dalla chiesa della Madonna delle Grazie che conserva pregevoli dipinti del '600. Si prosegue per Oromezza con dipinti del 1649. Altri 20 minuti e si raggiunge Solivo 1027 m, interessante per la rustica architettura delle case e per la cappella di S.Nicolao e l'oratorio di S.Antonio (XVII sec.). Il sentiero si fa più erto, raggiungendo la bella cappella del Sello 1181 m, 30 minuti, con affreschi dell'800 sulla fac-



Dal S.Primo verso N

ciata e del '400 all'interno. In 30 minuti, attraverso piccoli gruppi di baite, si giunge alle case del Seccio 1388 m (ore 2,00 da Boccioleto), un tempo abitato tutto l'anno. Qui si trova il gioiello della valle: la chiesa di S. Lorenzo, costruita probabilmente nella seconda metà del '300. Gli splendidi dipinti all'interno risalgono alla prima metà del '400 e sono ben conservati.

Vi sono, inoltre, tre antichissime stuette lignee di fattura molta ingenua e goffa, un messale gotico del 1498 ed uno risalente ai primi anni della Riforma.

Il complesso merita una visita accurata.

Da qui, con itinerario prettamente escursionistico, si continua in quota fino a Varnà 1359 m, per salire poi a Cosarolo 1591 m e, attraversato un

torrente, all'Alpe Cavaione 1631 m dove una baita ristrutturata del C.A.I. Varallo funge da punto di appoggio.

Si guadagna in breve la Bassa del Cavaione 1748 m che immette in Val Mastellone (ore 1,30 da Seccio).

Una rapida discesa tra gli ontani porta ad una serie di alpeggi e quindi ad un bellissimo bosco di faggi che immette agli abitati di Giavina e Cervatto, da dove in breve si raggiunge Fobello 837 m, sede della mostra – mercato permanente del Puncetto e della scuola di Puncetto (ore 2,00 dal colle).

27^A GITA GIOVEDÌ 21 OTTOBRE MONTE S.PRIMO (1686 m)

Triangolo Lariano

Ritrovo: Piazza Foresio ore 6,30 *Partenza* ore 6,45 – Sosta Stazione Ferrovie Nord ore 6,50 – Malnate ore 7,00 – Rientro previsto ore 9,00 *Mezzi di trasporto* – Autobus. *Dislivello* Salita 710 m – Discesa 565 m *Tempo di percorrenza:* Salita 2,50 ore – Discesa 2,00 ore.

Difficoltà: T (Turistica). *Accompagnatori:* Carlo Larroux. Carta Kompass N°91 – Segnavia N° 37-39

Descrizione dell'itinerario

Dal Pian del Tivano (976 m) su facile sentiero, si percorre la Val di Torno sino alla sella dell'Alpe di Terrabiotta (1415 m), poi, per la comoda e larga cresta Est sino alla vetta (1686 m). Si scende al Parco Monte S:Primo (1150 m) per il versante Nord ed il Rifugio Martini. Sulla via del rientro è prevista una sosta alla Madonna del Ghisallo.



Dal S.Primo verso E
... Che montagne saranno ?

28^A GITA GIOVEDÌ 28 OTTOBRE CASTAGNATA

Il programma e la località verranno pubblicate ed esposte in bacheca C.A.I. perché al momento di andare in stampa non è stata presa alcuna decisione in merito; ce ne scusiamo con i Soci Senior.

Gruppo Speleologico



**Estate
99**

NUOVI ORIZZONTI

Sopra l'Occhio d'Oriente

A Nuovi Orizzonti, appena prima di sbucare sul pozzo che dà su Occhio d'Oriente, si apre una bella condotta in risalita, ferma su una strettoietta da cui filtra acqua ed aria- da anni l'esplorazione latitava. Così nel quadro di una revisione approfondita di tutto il settore dell'Oltresifone, giunge il momento di attaccare anche questo punto incognito.

E il lavoro si prospetta subito bello simpatico: il pertugio è minuto, il fango tanto, l'acqua giusto quel rigagnolo per ammorbidire la volontà dei puntero lì dentro.

Scava tu che scavo anch'io, finalmente si passa.

Una contorsione mezza intorpidita nella fanga viscoliquida e siamo di nuovo nell'ignoto di un meandrino poco alto e quasi stretto che si lascia percorrere forzatamente per 15 m fino alla base di un bel saltino in risalita; oltre lo spazio indefinito di una prosecuzione incerta. Avanti, Corvo! Una serie di lambiccati appigli più da gestione dinamica ed il nostro rampeggator scompare su un mensolone anticamera di un bel meandrino a misura d'uomo. Emozionati veniamo subito dietro al puntero che va va e non si ferma... chissà... che sia la volta buona? Ed ecco invece il terminus subito dietro un gradino parvenza di chissà quale prosecuzione: una condottina..tina..ina..na..a esaurita su un microspiraglio da cui proviene tutta l'acqua e l'aria; con la pila non si intuisce nulla se non uno spazio per formiche. Dietrofront. Peccato, un vero peccato, e pensare che siamo almeno 100 metri sotto la superficie... mah! sarà per la prossima volta.



Oscar



Foto di Sigismondo Domenico

Sottosezione di GAZZADA SCHIANNO

Via Roma, 18 - Tel./Fax 0332 870703
Apertura sede: Martedì e Venerdì ore 21-23



**Domenica
24 ottobre**

CASTAGNATA

Conclusa la stagione estiva, dimenticate ormai le nostre vacanze, non resta che pensare al prossimo appuntamento ovvero alla tradizionale castagnata.

ci ritroveremo presso il Ristorante

“L'incontro in Forcora”

al passo della Forcora sopra Luino
Informazioni e prezzi in sede.
Per problemi logistici raccomandiamo la celerità nelle iscrizioni.
Saremo come sempre in tanti ed in

MENU

antipasto assortito

polenta e ... e ... e ...

dolce

caffè corretto

vino e acqua minerale

e ... tante castagne

