



NOTIZIARIO

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI VARESE -

NOTIZIARIO Club Alpino Italiano
Sezione di VARESE

Direttore responsabile: Zanetti Pierluigi
Coordinamento redazionale: Tettamanzi Edoardo
Sede sociale: Via Speri della Chiesa Jemoli 12 (VA)
Telefono/fax : 0332 289267
E-mail : caivarese@caivarese.it
Sito WEB : www.caivarese.it
Cod. Fiscale : 80008820120
Stampa : JOSCA industria grafica editoriale, Varese
Spedizione : in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46 art. 1, comma 2, DCB
(VARESE) - Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro:
"Poste Italiane s.p.a."

attività culturale

Mercoledì 11 aprile

UNA MONTAGNA DI EMOZIONI

Serata di proiezioni in multivisione
sul tema della montagna, natura e viaggio

a cura di : Merlino Multivisioni

Realizzato
con
il
contributo



Assessorato alla Cultura

Venerdì 6 aprile
la sede sarà chiusa

TESSERAMENTO 2012

Molti Soci non hanno ancora provveduto alla operazione di rinnovo del tesseramento. Rammentiamo che, per il mese di Aprile, tali operazioni possono essere effettuate preferibilmente presso la **SEDE SOCIALE in Via Speri della Chiesa 12**, nelle serate di martedì e venerdì (dalle 21 alle 22,45). E' possibile anche versare la quota con bollettino c.c.p. o con bonifico (vedi notiziari precedenti per numero di conto e codice IBAN intestati al C.A.I. Varese).

In questo caso, visti i tempi delle Poste Italiane, sarà necessario, effettuato il versamento, inviare in sede a mezzo fax o con qualsiasi altro mezzo rapido la fotocopia della ricevuta onde non incorrere:

** Nella sospensione delle Coperture Assicurative per il Soccorso Alpino, Infortuni, Responsabilità Civile e nella sospensione dell'invio di tutta la Stampa Sociale e ai primi di Maggio nell'invio in contrassegno del bollino annuale gravato delle spese postali.

Poiché abbiamo notato che molti lo dimenticano, rammentiamo che per l'invio del bollino a domicilio è necessario maggiorare la quota di €1,00.

LA SEGRETERIA



UN PIANETA CHIAMATO CASA

fotografia naturalistica 22 minuti

Presentazione dei 285 migliori scatti del Fotofestival Asferico 2010 attraverso la biodiversità che contraddistingue il nostro Pianeta e gli occhi attenti e pazienti di foto naturalisti provenienti dai cinque continenti



ATTRAVERSO L' 8C

arrampicata sportiva 11 minuti

E' una storia di boulder, l'arrampicata a pochi metri dal suolo, che consente a Marco Sterni di realizzare una traversata di straordinaria difficoltà sulle pareti della Napoleonica in una sfida costante con le leggi di gravità.



DOLOMITI, MOMENTI DI LUCE

fotografia di paesaggio 8 minuti

Le prime luci dell'alba ed i colori del tramonto esaltano la bellezza di una delle più belle catene montuose del mondo: le Dolomiti rappresentate sulle note del concerto n. 5 di Ludwig van Beethoven.



2011

avventura 16 minuti

La straordinaria la Montagna sperimentato in esperienza di tre generazioni di alpinisti, nonno, figlio e nipote legati dall'esuberante entusiasmo di un indissolubile rapporto con tutte le sue forme.



SURVIVORS

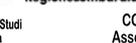
reportage di viaggio 16 minuti

Un viaggio a ritroso nel tempo alla ricerca di un passato comune al complesso mosaico di popoli che abitano la bassa Valle dell'Omo, nel profondo sud dell'Etiopia.

Merlino Multivisioni è composto da Cristina e Franco Toso di Trieste. L'idea nasce da Franco Toso, alpinista e fotografo appassionato di viaggio e natura che assieme alla moglie Cristina si è via via fatto coinvolgere sempre più dalla multivisione. Cristina è una grande appassionata di musica mentre Franco è un alpinista ed un innamorato della fotografia. Assieme condividono da anni la passione per la natura ed i viaggi in vari paesi del mondo per documentarne usi e costumi

www.merlinomultivisioni.it

Aula Magna
Università dell'Insubria
Via Dunant, - Varese
ore 21.15
In collaborazione con

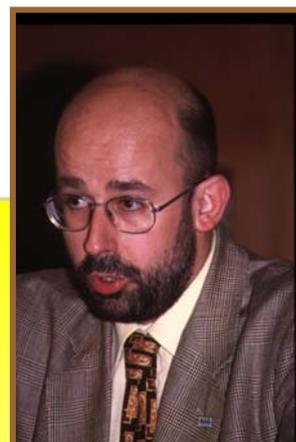


Università degli Studi
dell'Insubria

COMUNE DI VARESE
Assessorato alla Cultura



Università degli Studi dell'Insubria
 Facoltà di Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali (Varese)
 Corso di laurea in Analisi e Gestione delle Risorse Naturali
 Corso di laurea in Scienze della Comunicazione
CORSO DI STORIA E RISORSE DELLA MONTAGNA
 (a.a. 2011-2012)



prof. SILVIA METZELTIN

Giovedì 15 marzo, ore 14-16

Eco-storia come visione globale / Le Alpi modello di studio / Ruolo pionieristico della cultura alpina

Venerdì 16 marzo, ore 14-16

Dalle Alpi alle montagne del mondo / Le montagne d'Italia e il Mediterraneo

Giovedì 22 marzo, ore 14-16

Oscillazioni climatiche e glaciazioni / Archivi geomorfologici

Venerdì 23 marzo, ore 14-16

Dai miti alla Storia / Archivi geo-archeologici. Etno conoscenza e "memoria verde" / Cartografia e Toponomastica montana

Giovedì 29 marzo, ore 14-16

Analisi e discussione di *Piccola storia del paesaggio*

Venerdì 30 marzo, ore 14-16

Determinismo geografico e vicende storiche / Regioni – Popolazioni – Minoranze

Giovedì 12 aprile, ore 14-16

Analisi e discussione di "Geografia e Storia nel destino delle Alpi"

Venerdì 14 aprile, ore 14-16

Eco-storia e processi partecipativi / Risorse e limiti dello sviluppo in aree montane

Calendario delle Lezioni

presso il
Padiglione Morselli
 via Ottorino Rossi,
 Varese
 (zona Bizzozero / ASL)

prof. EZIO VACCARI

Giovedì 10 maggio, ore 14-16

Geografia e storia delle comunità alpine

Venerdì 11 maggio, ore 14-16

Economia ed insediamenti sulle Alpi

Giovedì 17 maggio, ore 14-16

Struttura sociale delle comunità alpine

Venerdì 18 maggio, ore 14-16

Sfruttamento delle risorse naturali in area alpina e prealpina

Giovedì 24 maggio, ore 14-16

Demografia, emigrazione e immigrazione nelle Alpi

Venerdì 25 maggio, ore 14-16

La comunicazione in montagna: problemi e prospettive

Giovedì 31 maggio, ore 14-16

Alpinismo, associazionismo e turismo montano

Venerdì 1 giugno, ore 14-16

Le "immagini" del montanaro

Giovedì 7 giugno, ore 14-16

Sviluppo storico della ricerca naturalistica in montagna

Venerdì 8 giugno, ore 14-16

Viaggi e scienza sulle Alpi

Giovedì 13 giugno, ore 14-16

Cultura materiale e valorizzazione del territorio montano

Venerdì 14 giugno, ore 14-16

La storia della montagna come laboratorio multidisciplinare



Testi di riferimento

Paul GUICHONNET, *Geografia e storia nel destino delle Alpi. Riflessioni sulla geopolitica delle Alpi*, in *Le trasformazioni del paesaggio alpino*, Atti 92-94, Belluno, Fondazione Angelini – Centro Studi sulla Montagna, pp. 31-46

Hansjörg KÜSTER, *Piccola storia del paesaggio. Uomo, mondo, rappresentazione*, Roma, Donzelli, 2010, pp. 134.

Pier Paolo VIAZZO, *Comunità Alpine. Ambiente, Popolazione, struttura sociale nelle Alpi dal XVI secolo ad oggi*, Roma, Carocci, 2001, pp. 416.

I corsi sono liberi ed accessibili a tutti

Una grande opportunità per chi vuole mettere la MONTAGNA non solo "sotto i piedi"



Il film dei soci del IV° Martedì

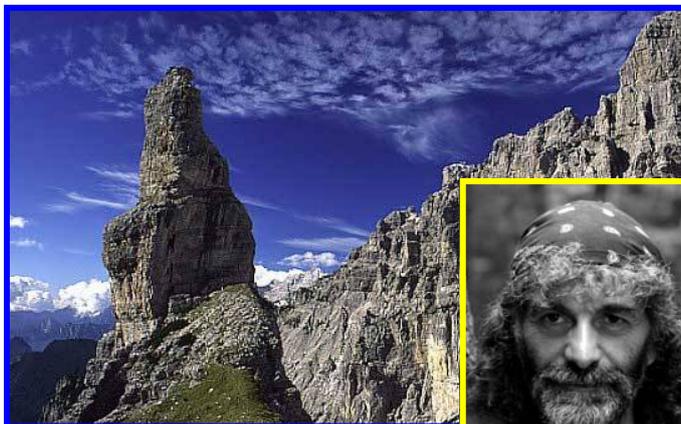
Martedì 24 aprile

Montanaia Sogno di Pietra
 di Giorgio Gregorio

Il Campanile di Val Montanaia più che una montagna si può considerare un simbolo, un sogno.

Mauro Corona con il giovane Luca, salgono insieme in cordata alla scoperta del più bel campanile del mondo. L'avvicinamento tra la nebbia rende quasi magica la sua apparizione: storia e scalata si fondono. Il superamento dei primi camini, l'arrivo al pulpito e ancora lungo la fessura

Cozzi, punto chiave della salita, per giungere infine alla parete ovest e, per il camino Glanvelli, al ballatoio e alla vetta.





dall'assemblea ordinaria del 23 marzo 2012



A seguito delle votazioni per il rinnovo dei consiglieri in scadenza e dei delegati presso la sede centrale nel corso dell'assemblea ordinaria dei Soci del 23 marzo 2012, sono stati eletti consiglieri: **Colli Andrea, Rigamonti Fabio, Pallaro Sergio, Brugnoli Luigi, Eumei Piera.**

NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO SEZIONE

Presidente : **ZANETTI PIER LUIGI**

CONSIGLIERI

ANTONINI VITTORIO	BOMBETTI ARCHIMEDE	BROGGINI FRANCO
BRUGNONI LUIGI	CARRARA MAURO	COLLI ANDREA
DE AMBROGI ANNIBALE	EUMEI PIERA	GERVASINI ANGELO
MACCHI PIETRO	PALLARO SERGIO	PESCI ELIO
RIGAMONTI FABIO	VERRENGIA EDOARDO	ZANETTI PIER LUIGI

DELEGATI PRESSO LA SEDE CENTRALE

ANTONINI VITTORIO	BISTOLETTI VALERIANO	CARABELLI MARIO
MACCHI PIETRO	TROMBETTA ELIGIO	ZANETTI PIER LUIGI

porgiamo un caloroso benvenuto ai neo eletti e ringraziamo i consiglieri uscenti certi della continuità del loro impegno e contributo a supporto della vita della Sezione.



In ricordo di

Walter Bonatti

Alpinista
Esploratore
Uomo di cultura



5 x 1000

Cari Soci, ricordiamo che è possibile sostenere la nostra Sezione del CAI manifestando il proprio consenso alla destinazione del "cinque per mille" a favore delle Associazioni di Volontariato, con l'indicazione negli appositi spazi previsti del CUD, del 730 o dell'Unico.

A tale fine è indispensabile indicare il Codice Fiscale della Sezione CAI Varese: **80008820120** ed apporre la propria firma.

La destinazione del sostegno ricevuto sarà a favore delle nostre attività, dei corsi, dei progetti che nel complesso hanno lo scopo di stimolare l'interesse per la conoscenza e la tutela dell'ambiente montano favorendone la frequentazione



Trasmettiamo a tutti i Soci che hanno onorato con la loro presenza il convegno organizzato dall'Università dell'Insubria e dalla nostra Sezione in ricordo di Walter Bonatti, il particolare ringraziamento della signora

Rossana Podestà

A Lei, a tutti i relatori ed al comitato organizzatore, la **Sezione di Varese del Club Alpino Italiano**, rivolge un caloroso **GRAZIE** per il disinteressato impegno e per il valore delle testimonianze portate. Tutti gli interventi saranno raccolti e pubblicati nei relativi atti del convegno



escursionismo



Le gite
di
aprile

DOMENICA 1^a aprile 2012 SENTIERO DEL VIANDANTE

da Varenna a Dervio o Dorio (LC)
Ritrovo e partenza: piazzale Foresio
ore 7.00 Viaggio in pullman. Quote
partecipazione: soci € 17,00 non soci €
24,00 Informazioni e iscrizioni presso:
Piera Martignoni e Pinuccio Spino
Attrezzatura : da escursionismo a bas-
sa quota.

DOMENICA 15 aprile 2012

RIFUGIO ALPETTO in traversata da
Dirinella m. 197 a Zenna m. 197 (VA)
Ritrovo e partenza: piazzale Foresio
ore 7.00 Viaggio in pullman. Quote
partecipazione: soci € 16,00, non soci €
23,00 Informazioni e iscrizioni presso:
Franco Broggin
Attrezzatura : da escursionismo a bas-
sa quota.

DOMENICA 29 aprile 2012

TRAVERSATA SANTA MARGHERITA- PORTOFINO-CAMOGLI (GE)

Ritrovo e partenza: piazzale Foresio
ore 6,00 Viaggio in pullman. Quote
partecipazione: soci € 23,00, non soci €
30 Informazioni e iscrizioni presso: **Vit-
torio Antonini**

La sosta "merenda" avverrà a San Frut-
tuoso da dove eventualmente per chi lo
desiderasse vi è la possibilità di prose-
guire in battello. Attrezzatura : da e-
scursionismo a bassa quota.

Descrizione itinerario

"ZENNA, ALPETTO DI CAVIANO, DIRINELLA"

La nostra escursione sulla sponda
orientale del lago Maggiore, sponda
Lombarda, partirà dall'abitato di Zenna
(zona dogana) mt. 220 e percorrendo
una comoda strada forestale che si
inerpica sul ripido pendio della monta-
gna raggiungerà le località di Bersona,
L'alpe Tabia ed i Monti di Pino mt. 886
dove potremo effettuare una buona
sosta per riposare e ristorarci ammiran-
do l'alpe, il panorama , il Monte Cadri-
gna mt. 1300 e la Forcora mt. 1200 .
Dopo la sosta riprenderemo il viaggio,
su comoda mulattiera raggiungendo
rispettivamente l'Alpe Curtiggia mt.
1000, l'Alpe di Piero mt. 1150, l'Alpe
Nove Fontane mt. 1211; da qui, su
sentiero ben segnalato, affronteremo
l'ultimo strappo della giornata che in
quindici minuti ci porterà al Pan della

Rogna mt. 1329 (cofine di Stato) poi,
con una rapida discesa si raggiungeremo
il Rifugio "Alpetto di Caviano" mt.
1255. Tempo complessivo in
salita, compreso soste ore 3,30 /
4,00 - dislivello
mt. 1100

Sosta per pranzo
sullo spiazzo anti-
stante il Rifugio (il
rifugio è aperto da
inizio Maggio a
fine Ottobre) am-
mirando il panora-
ma sul lago sotto-
stante e sulle ca-
tene dei monti
piemontesi; Limi-
dario, Zeda, Faie-
rone, ecc. ecc.

La discesa, tutta
in territorio Elvetico ci porterà veloce-
mente ai Monti di Caviano mt. 695 ed
a Dirinella sulla sponda del lago Mag-
giore mt. 220. Tempo complessivo in
discesa ore 2,00 - dislivello mt. 1030



si sviluppa in falsopiano tra ulivi e poi tra
pini marittimi sempre con splen-didi
panorami di scogliere a picco sul mare;
superata la Base (m 250),
inizia una lenta discesa che
tra pini marittimi e sottobosco
mediter-raneo, porta ad un
fitto bosco di lecci.

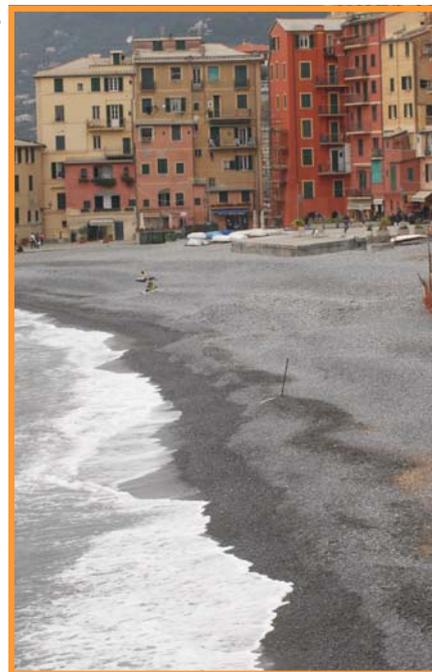
Con qualche tornante, il sen-
tiero scende rapida-mente a
S. Fruttuoso.

In una piccola ed incantevole
insenatura l'abba-zia Bene-
dettina di S. Fruttuoso di
Capodimonte domina un
villaggio di pescatori. lo stori-
co complesso, ora di proprie-
tà del Fondo per l'Ambien-
te Italiano. che ne ha curato il
restauro, com-prende l'abba-
zia edificata per volontà dei
Doria nel secolo XIII, la chie-
sa del secolo X, piccolo chio-
stro romanico ed il sepolcreto dei Doria

(1275-1305).

Da S. Fruttuoso un sentiero ripido, ma
sempre ben agevole, porta rapidamente
al valico Pietra Strette m 452. La mulat-
tiera scende poi lenta-mente verso il
versante NE del monte Portofino; il pa-
norama cambia

completamen-
te: scompare la
macchia mediter-
ranea si
attraversa un
bosco di casta-
gni, carpini e
rovere. Prima
di arrivare al
f a m o s o
Grand'Hotel di
Portofino Vetta,
si devia a sini-
stra e, passan-
do dalla Sella
Gaixella, ci si
sposta sul ver-
sante ovest del
monte di Porto-
fino. Il sentiero
scende attra-
verso un bosco
di casta-gni.
poi un uliveto,
costeggia una



Descrizione itinerario

TRAVERSATA S. Mar- gherita Ligure-S. Fruttu- oso-Camogli

partenza: S. Margherita
Ligure dislivello salita : 250
m + 450 m tempo percor-
renza: ore 5.

L'itinerario inizia a S. Mar-
gherita nella zona del Por-
to. Percorrendo una stretta
stradina che pas-sa nelle
vicinanze di un forno, a-
perto anche di domenica
per permettere agli intendi-
tori di gu-stare la vera fo-
caccia ligure, si raggiunge
in bre-ve l'inizio dell'escur-
sione; un sentiero con co-
modi gradini e splendide
visioni sul golfo del Tigug-
lio, conduce a Nozarego
m 150.

Dopo pochi metri su una
rotabile asfaltata, si sale a
destra per una comoda
mulattiera, si su-pera con
un ponte una zona franata e si arriva a
Gave, un casolare in posizione panora-
mica, dove si svolta a destra in direzio-
ne S. Anna e Molini, altri casolari in
parte ancora tenacemen-te abitati. At-
traversato un bosco si raggiunge
un'ampia mulattiera che sale da Portofi-
no. Su-bitò dopo si lascia questa via e
ci si dirige verso S. Fruttuoso. Il viottolo

via Crucis, sorpassa delle case sparse
sul pendio con ma-gnifiche visuali sul
mare e giunge a S. Rocco m 221, fra-
zione di Camogli, ubicata in splendida
posizione dominante sul golfo Paradiso.
Da qui un viottolo scende piuttosto ripi-
do in una valletta incassata ed arriva
rapidamente a Camogli. I meno allenati
potranno usufruire del servizio di battelli
da S. Fruttuoso a Camogli



Incontri di avvicinamento alla montagna

XXVIII CORSO aprile-giugno 2012

direttore: **Francesco Scomazzon**
vice direttrice: **Piera Martignoni**



Programma

Serata di presentazione

Venerdì 30 marzo h. 21.15

Lezioni teoriche h. 21.15

Martedì 17 aprile	abbigliamento e materiali
Lunedì 23 aprile	alimentazione e primo soccorso
Mercoledì 2 maggio	nozioni di topografia
Giovedì 10 maggio	meteorologia
Martedì 15 maggio	attrezzatura per ferrata
Mercoledì 23 maggio	tutela ambiente montano
Mercoledì 30 maggio	flora e fauna
Martedì 5 giugno	geologia e glaciologia
Martedì 19 giugno	attrezzatura per ghiacciaio
Martedì 10 luglio	serata finale

Uscite in montagna

Domenica 22 aprile	uscita introduttiva
Domenica 6 maggio	topografia e orientamento
Sabato 19 maggio	esercitazione ferrata
Domenica 20 maggio	ferrata
Domenica 3 giugno	ambiente montano e cultura alpina
Sab.-dom. 16-17 giugno	media montagna
Domenica 24 giugno	esercitazione ghiacciaio
Sab.-dom. 30 giugno-1°luglio	uscita ghiacciaio
Sab.-dom. 15-16 settembre	uscita autunnale

alpinismo giovanile



Ciao ragazzi,

putroppo Marzo pazzarello ci ha giocato un brutto scherzo per l'uscita del 18 scorso, peccato... ma...la riproponiamo per l'autunno. Per questo mese di aprile la proposta è per la Valsassina, alle grotte del Ghiaccio Fossile per i più grandi e alla Porta o Arco di Prada per i nuovi. Gita bellissima in un ambiente carsico veramente favoloso, vedi locandina. Approfitando dello spazio del notiziario vorrei portare gli auguri di una Felice Pasqua a voi ed ai vostri genitori a nome di tutti gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile della Sezione

22 Aprile 2012

gita aperta a tutti, genitori e simpatizzanti.

**Moncodeno : Grotta del Ghiaccio Fossile per i più grandi
e Arco di Prada per i più piccoli.**



Ritrovo in Piazzale Foresio ore 6,15, partenza ore 6.30, rientro previsto per le 18

Gita in pullman

Il **Moncodeno** è il versante nord della **Grigna** settentrionale. Il paesaggio è notevolmente carsificato e sono presenti



centinaia di grotte, alcune delle quali molto importanti. Tra tutte ricordiamo il complesso dell'Alto Releccio, che, con i suoi 1190 m di profondità, rappresenta una delle più profonde grotte in Italia, e la "ghiacciaia di Moncodeno", una grotta, visitata anche da Leonardo da Vinci che conserva il ghiaccio e una temperatura ridotta anche in piena estate. L'Arco di Prada è una singolare scultura naturale creata dall'erosione nel calcare.

Occorrente: Scarponi, abbigliamento adat-

to alla stagione, zaino, colazione al sacco, cambio da lasciare in pullman

Costo: Giovani Euro 10 NON SOCI +7 euro Assicurazione CAI

Adulti:soci Euro18 NON SOCI + 7 euro Assicurazione CAI

IMPORTANTE!! Per i NON soci comunicare nominativo e data di nascita

Tel: 0332 289267 Martedì e venerdì sera, mail: alpinismogiovanile@caivarese.it

CHIUSURA ISCRIZIONI

MARTEDÌ 17 APRILE.

Con riserva di modifica per motivi di sicurezza e/o meteo

gruppo senior



Le gite
di aprile

7° GITA – Giovedì 6 aprile

Monte Sette Termini da Cremenaga

Ritrovo: Piazzale Foresio ore 8.15; **partenza** ore 8.30. **Fermata:** Cimitero di Belforte **Mezzo di trasporto:** auto proprie **Difficoltà:** E **Tempo di percorrenza:** ore 5.00 **Dislivello:** salita e discesa 830 m. **Rientro previsto:** ore 18.00 **Equipaggiamento:** di media montagna, necessari scarponi, consigliati i bastoncini.

Accompagnatori: Walter Castoldi – Gianbattista Cassani. **Quote:** 4.00 €

Peculiarità: Questo itinerario ci porta a conoscere una parte delle fortificazioni della Linea Cadorna sul M. Sette Termini (o Bedeloni per la presenza di numerose betulle). Con la Linea Cadorna, si identifica il sistema di fortificazioni costruito lungo il confine italo-svizzero tra l'estate del 1915 e la primavera del 1918. Lo scopo era quello di difendere il territorio nel timore che attraverso i valichi alpini delle Alpi centrali svizzere, le truppe austro-tedesche potessero invadere l'Italia. Con la fine della guerra le fortificazioni furono dismesse. Solamente per breve tempo, durante il secondo conflitto mondiale la Linea Cadorna, fu utilizzata dai partigiani, tra il 19 settembre-15 novembre 1943 lungo il M. San Martino (VA), e tra il 12-21 ottobre per l'Ossola.

Descrizione itinerario

Percorso stradale. Varese – Valganna – Ponte Tresa – Cremenaga. Arrivati a Cremenaga si segue l'indicazione Cimitero – Campo sportivo. Il parcheggio, in accordo alla vigilanza del paese, è riservato nell'area interna del Campo sportivo. **Itinerario:** Imboccata via Varenti (sul lato di un piccolo campo sportivo a ridosso della chiesa parrocchiale), si attraversa la parte alta del paese fino alla via Vallone dove un cartello di divieto di transito per moto indica l'inizio del percorso. Si percorre una larga mulattiera sterrata che risale a risvolti il versante settentrionale del M. Sette Termini compreso tra la Valle Cagnolaccio e il vallone Val Cagnolò. La vegetazione arborea preva-

lente è costituita da querce, castagni, faggi e noccioli. Giunti al bivio di q. 760 m. circa, si traslascia a destra il Sentiero Italia (che verrà percorso durante il rientro) e si prosegue a sinistra per raggiungere il Colle della Nave. Questo tratto di percorso è disseminato di gallerie, camminamenti e trincee. Giunti al Colle della Nave (799 m), si svolta a destra (cartelli indicatori) per risalire le pendici sud-orientali del M. Sette Termini dove si incontrano ponti militari, osservatori e cam-

Trekking 2012 Tour des Combines (TDC)

Da domenica 8 luglio a sabato 14 luglio è previsto l'annuale trekking di 7 giorni del Gruppo Senior, che si svolgerà tra Italia e Svizzera intorno al gruppo del Grand Combin, uno dei colossi delle Alpi. Completamente isolato dagli altri 4000 delle Alpi, il gruppo del Grand Combin è costituito da quattro cime che superano i 4000 metri, più altre cime minori di grande fascino: il Petit Combin, i Combin de Corbassière e Boveire e il Mont Velan. Il percorso del trekking si snoda attraverso immensi pascoli, foreste di conifere, creste rocciose e conche moreniche che imbrigliano scintillanti ghiacciai.

Per via dell'alta frequentazione, quale trekking transfrontaliero, il numero massimo dei partecipanti è di 20 persone.

minamenti. Giunti alla sommità bei prati con betulle accolgono l'escursionista. La discesa avviene lungo il versante nord-occidentale (segnavia 3V Variante) verso Creva. Giunti a q. 650 m. si abbandona la 3V e si imbecca a destra il Sentiero Italia che percorre il versante settentrionale del M. Sette Termini fino al bivio di q. 760 m. Da qui la discesa si effettua lungo il percorso fatto in salita.

- Nel Notiziario di marzo, quale 7° gita era stata inizialmente prevista la gita "Varigotti - Punta Fanale - Noli", che è stata spostata al 26 aprile.

8° GITA – Giovedì 12



Punto di partenza è il "Ponte dei Salti"

aprile

S. Messa di Pasqua e Festa di Primavera

Ritrovo: Chiesa di San Cassiano (Velate) ore 11.00 **Difficoltà:** Tutti

Descrizione

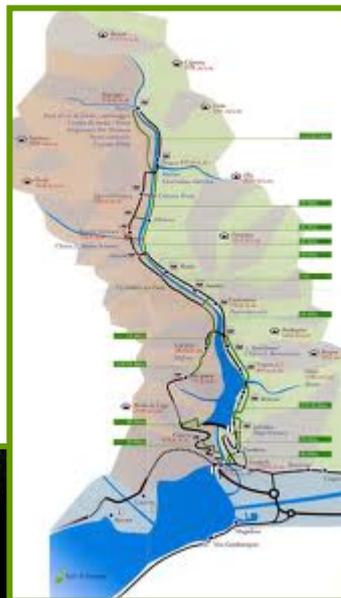
Tradizionale manifestazione del Gruppo Senior che quest'anno si svolgerà presso la bellissima chiesa di San Cassiano di Velate. La chiesa, dedicata a S. Cassiano e Ippolito, ha un campanile romanico che risale a prima del mille. Sulla facciata, intonacata a calce, è distinguibile un antico affresco raffigurante S. Cristoforo, mentre sul fianco vi sono pitture quattrocentesche tra cui una Vergine in trono e S. Antonio Abate. All'interno sono visibili le decorazioni di stile bizantino e l'altare secentesco del presbiterio, in legno di noce dorato. Sovrastante la chiesa, e a poca distanza, c'è la torre medievale (XII secolo), di cui rimane oggi una porzione dell'altezza di 33 m, in cui si distinguono cinque piani scanditi da eleganti finestre monofore a doppia strombatura.

9° GITA – Giovedì 19 aprile

Lavertezzo - Sonogno (Sentierone della Valle Verzasca)

Ritrovo: Piazzale Foresio ore 7.00; **partenza** ore 7.15 **Fermata:** Cimitero Belforte ore 7.30 **Rientro previsto:** ore 19.00 **Mezzo di trasporto:** Pullman **Difficoltà:** T1 **Dislivello:** 395 m. **Tempo di percorrenza:** ore 4.35 **Accompagnatori:** Sergio Pallaro – Binda Franco **Quota:** 14,00 € **Percorso:** Lavertezzo (Q545) - Motta (Q615) - Brione (Q740) - Gerra (Q803) - Lorentino (Q813) - Frasco (Q885) - Sonogno (Q940) Splendida valle Verzasca: valle dai molti volti, e un'anima rustica e forte. Stretta quasi a soffocarti nella parte bassa, con le vette che si innalzano praticamente in verticale, e gli alpeggi

lassù, che ti rompi le gambe per arrivarci, e appena un po' più larga in alto, giusto quel tanto da farti fiatare. Chiusa tra la Leventina e la valle Maggia, diverse vallette laterali, misteriose, che ti chiedi dove ti portino. La roccia domina il paesaggio, sia quello naturale che quello lavorato dall'uomo. Poco





legno, poca terra, valle di fame e di emigrazione. Ma le acque del fiume... Uno smeraldo intenso e trasparente, cantano lungo tutto il percorso. È un fiume splendido, sassi lavorati e levigati, nivei e candidi. Un fiume che ti attrae per un tuffo, ma che esige rispetto, cautela e prudenza. Forti correnti ti portano via, e ogni anno l'elenco dei bagnanti morti in queste acque si allunga tragicamente.

Itinerario

Punto di partenza è il "Ponte dei Salti" di Lavertezzo, elegante ponte medioevale a doppia arcata, impropriamente detto Ponte Romano (da ammirare). Mezz'ora e si arriva di fronte a Motta, dove incombe la ripida parete del "Poncione d'Alnasca". Poco oltre, uno degli splendidi spettacoli offerti da questa valle: due cascate poste a poca distanza tra di loro, che si rompono su di una piccola ganna, creando giochi d'acqua come una fontana rinascimentale. (Foto spettacolari, solo questa meraviglia vale lo sforzo di tutta l'escursione). Passato Gana in un attimo si arriva al ponte. Qui, dal sentiero si svolta a destra per attraversarlo. Non molto largo, senza marciapiede, curva stretta senza visibilità dall'altra parte, con le auto che escono da un riparo per valanghe (prestare molta attenzione). Terminata la salita, il sentiero ci riconduce all'altezza del fiume, che ora è largo e

molto più tranquillo. Di fronte Brione. "Capannina di Alnasca". In pochi minuti arriviamo ad Alnasca, splendido insediamento. Poi l'ultima capannina, la "Froda". Ultima salitella prima di scendere nei campi di Lorentino. Si arriva al ponte pedonale di Frasco. Da qui il percorso è sostanzialmente in piano. In una ventina di minuti si arriva a Sonogno.

dal coordinatore uscente...

Martedì 13 marzo

ha avuto luogo l'annuale assemblea dei Soci del Gruppo Senior. Nel corso dell'assemblea c'è stata la relazione dell'attività 2011, la presentazione del programma 2012 e l'elezione dei due Consiglieri Pallaro Sergio e Sarrica Giulio che entrano a far parte del nuovo Consiglio del Gruppo Senior, al quale spetta la nomina del **nuovo coordinatore**, che al momento della stampa del Notiziario non è ancora stato nominato.

10° GITA – Giovedì 26 aprile

Varigotti - Punta Fanale - Noli

Ritrovo: Piazzale Foresio ore 5.45; partenza ore 6.00. Fermata: Cimitero di Azzate ore 6.10. Mezzo di trasporto: Pullman Difficoltà: E. Dislivello: 300 m. Tempo di percorrenza: ore 4.00 complessive. Rientro previsto: ore 20.30
Accompagnatore: Gigi Zanetti. Quota: 22 €

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese – Autostrada – Varigotti (SV).

Tra Varigotti e Noli, borghi marinari di grande fascino, si erge il promontorio di Capo Noli con le sue spettacolari falesie calcaree ospitanti specie animali e vegetali rare e protette. La traversata, con la vista del limpido mare sottostante, da Varigotti, antico paese utilizzato come rifugio dai Saraceni, dei quali rimangono alcune tracce architettoniche nel vecchio borgo e nella piccola frazione di Ca' dei Mori, fino a Noli, con le sue mura, torri, chiese, rovine del castello, memorie del suo antico passato di Repubblica Marinara, è un'emozione irrinunciabile. Il nome di questo angolo intatto di Liguria è in via di cambiamento, da Costa delle Balene a quello di Tre Terre, per sottolineare come non abbia niente da invidiare alle rinomate Cinque Terre: sabbia, silenzio, gite in barca e passeggiate nel verde. L'itinerario, altamente suggestivo, si svolge lungo un sentiero immerso nella macchia mediterranea, ma ricco di finestre panoramiche con scorci fra i più belli della riviera di Ponente, con un tratto finale a picco sulla scogliera di Capo Noli.

11° GITA – Giovedì 3 maggio
Domodossola (Monte Calvario) - Borgnanco

cicloescursionismo detto MTB

Domenica 15 Aprile

5° Settetermini Bike Tour

Ritrovo: a Germignaga presso il nuovo parcheggio del lungo lago in via Bodmer dalle ore 7:00

Partenza: ore 08.15 in mountain bike. Ritrovo giro breve: registrazioni a Montegrino in via Pineta dalle 07.30, partenza ore 8:45

Info tecniche: Dal ritrovo di Germignaga : 38,6 km con 1350m di dislivello (difficoltà tecnica MC+/BC) Dal ritrovo di Montegrino V. : 22 km con 950m di dislivello (difficoltà tecnica MC/BC)

Maggiori info ed iscrizione online su www.setteterminimtb.it

Organizzazione: CAI Germignaga

Domenica 29 Aprile

Granfondo Omegna (Verbania)

Giro tecnico e panoramico del lato ovest del lago d'Orta, tra Pella e Omegna. Distanza: 29 km, Dislivello: 1032 m, Quota massima: 606 m, Difficoltà tecnica: MC/BC Durata: 5h30min Capogita: Mauro (CAI Varese)



Direttamente dal gruppo escursionismo: Diego e Antonella

Il sito internet (non il forum che per ora va bene così) è stato finalmente aggiornato! Visitalo entrando dalla home page del CAI Varese



**EcoHimal Italia Onlus,
il Club Alpino Italiano sezione di Varese
e l'Istituto Alberghiero De Filippi**

presentano:

CENA HIMALAYANA
UNA SERATA PER LA COOPERAZIONE E LO SVILUPPO



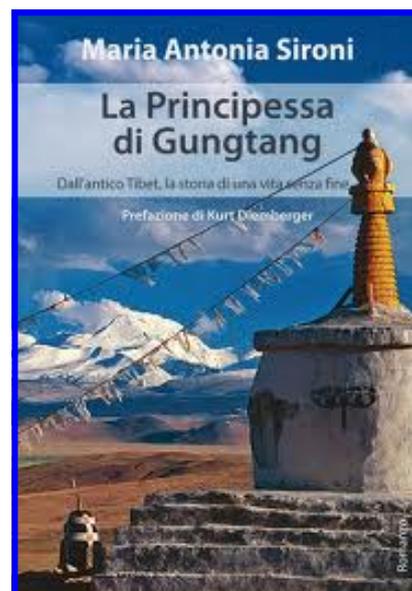
Venerdì 27 aprile

Eco Himal Italia Onlus, il Club Alpino Italiano sezione di Varese l'Istituto Alberghiero De Filippi presentano una serata dai sapori e colori himalayani: la possibilità di gustare una cena Nepalese partecipando ad un progetto di cooperazione e sviluppo in Nepal, nella regione del Solu.

Alle ore 19.00 la nostra socia Maria Antonia 'Tona' Sironi, presenterà il romanzo "tibetano" *La Principessa di Gungtang*. Ci mostrerà una serie di immagini raccolte nelle vallate himalayane con Kurt e Hildegard Diemberger, attraverso le vicende che hanno portato alla scoperta dell'antico manoscritto da cui è tratto il romanzo. Al suo fianco ci sarà Ngima Sherpa, nepalese doc, che illustrerà il progetto *Diamo l'acqua a Damar, villaggio del Solu* (Nepal), volto a sostenere e aiutare il suo villaggio di origine.

Alle ore 20.00 gusteremo i piatti tipici nepalesi in una 'Cena Himalayana', attraverso una ricca varietà di portate. Fra una pietanza e l'altra Ngima illustrerà ciò che degusteremo, ne spiegherà l'origine e l'uso, accompagnato da una danzatrice nepalese in abiti tradizionali che si esibirà su musiche tipiche. Tona aiuterà Ngima nella traduzione e nella presentazione del progetto, grazie all'organizzazione ed all'ospitalità dei dirigenti e degli alunni dell'Istituto De Filippi.

Parte del ricavato della serata sarà destinato a sostenere il progetto di Damar, che sarà supervisionato da EcoHimal Italia Onlus e CAI Varese.



Per ragioni organizzative si richiede la prenotazione entro il giorno
23 Aprile 2012.

Per le prenotazioni rivolgersi a: De Filippi, Via Brambilla n. 15, 21100 Varese
Tel: 0332.238004; email: ricevimento@defilippivarese.it

Il menù prevede:

- * Antipasto**
Momo alle verdure (ravioli alle verdure)
Samosa (fagottini speziati di verdure)
Gurkha Jinga (gamberetti saltati con spezie)
Chapatti / Naan (2 varietà di 'pane' tradizionale nepalese)
- *Primo piatto**
Nepali Dal (zuppa di lenticchie speziata, il piatto nazionale Nepalese)
Chapatti / Naan (2 varietà di 'pane' tradizionale Nepalese)
- *Secondo piatto**
Choyla d'agnello (agnello ai ferri speziato)
Pollo Tarkari (pollo al curry Nepalese con verdure) e riso
- *Dessert**
Selroti (ciambelle al riso)
Gelato di mango
Anarasa (biscotti tradizionali alla farina riso)
- *Bevande:**
The, acqua, birra e vino.

Il costo per persona: €32,00

