



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."

Realizzato
con
il
contributo



Assessorato alla Cultura

attività culturale

Mercoledì 11 gennaio

CAUCASO: tra due mari con un paio di sci

a cura di : Mario Casella

TESSERAMENTO 2012

Le operazioni di rinnovo del Tesseramento per l'anno **2012** e l'ammissione dei Nuovi Soci continuano anche per tutto il mese di Gennaio al martedì ed al venerdì dalle ore 21 alle ore 22,45 presso la Sede Sezionale con le modalità già segnalate sul Notiziario del Dicembre scorso.

N.B: L'integrazione dei massimali dovrà essere richiesta solo al momento del rinnovo o della prima iscrizione.



La catena montuosa del Caucaso separa due continenti, l'Asia e l'Europa, e fa da ponte tra due mari: il Mar Caspio e il Mar Nero. Oltre mille chilometri di vette con un'altezza media di mille metri superiore a quella delle Alpi.

Lo scorso anno Mario Casella, giornalista, documentarista e guida alpina, ha affrontato un'avventura mai tentata prima da altri alpinisti: la traversata integrale con gli sci dell'intera catena montuosa.

Un'avventura affascinante, raccontata in un diario

di viaggio ricco d'immagini con paesaggi mozzafiato e segnato da una serie di sorprendenti incontri umani. Accompagnato da un amico russo di lunga data, la guida alpina Alexey Shustrov, l'autore del filmato è stato raggiunto in alcune tratte della traversata da alcuni amici della Svizzera italiana.

Mario Casella racconta in un documentario le delusioni e le emozioni di questo lungo viaggio attraverso una regione resa costantemente instabile da secoli di guerre e tensioni geopolitiche. Il punto d'arrivo dell'avventura è altamente simbolico: la città russa di Sochi che nel 2014 ospiterà le prossime Olimpiadi invernali dopo quelle di Vancouver appena concluse. Una manifestazione che molti sperano possa riportare una pace durevole nell'intero Caucaso.

Il filmato sarà accompagnato da alcuni brevi inserti filmati e foto relative a precedenti viaggi nelle montagne del Caucaso.

SOCI ORDINARI	€ 47,00
SOCI FAMILIARI	€ 24,00
SOCI GIOVANI (Nati nel 1995 e seguenti)	€ 18,00
SOCI VITALIZI	€ 20,00
AGGREGATI INTERNI (Soci di altre Sezioni)	€ 20,00
Tassa di Ammissione (Nuovi Soci)	€ 6,00
POLIZZA INFORTUNI SOCI ATTIVITA' SOCIALI	
Massimali combinazione A (Automatica con il tesseramento)	
Caso morte	€ 55.000
Caso invalidità permanente	€ 80.000
Rimborso spese cura	€ 1.600
Massimali combinazione B (Integrazione da richiedere all'atto del tesseramento)	
Caso morte	€ 110.000
Caso invalidità permanente	€ 160.000
Rimborso spese cura	€ 1.600
Il costo dell'Integrazione Massimali (comb. B) per il 2012 è:	
Per chi rinnova in quanto aveva già richiesto l'integrazione nel 2011	€ 3,00
Per chi la richiede per la prima volta e per i soci nuovi	€ 4,00



Il film dei soci del
III° Martedì

Martedì 24 gennaio

SORPRESA !

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





C.A.I. VARESE SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO "REMO E RENZO MINAZZI"

41° Corso di Scialpinismo

Direttore: **Alessandro Jessula (ISA, IA)**
Vice Direttore: **Raffaele Dalle Fratte**

PROGRAMMA DEL CORSO:

info: ajessula@me.com

Lezioni Teoriche

- 26 Gennaio 2012 apertura del Corso - materiali ed equipaggiamento
- 2 Febbraio 2012 conoscenza, tipologie ed uso degli ARTVA
- 9 Febbraio 2012 topografia
- 16 Febbraio 2012 pronto soccorso
- 23 Febbraio 2012 nivologia - concetti generali
- 1 Marzo 2012 meteorologia
- 8 Marzo 2012 pianificazione della gita
- 15 Marzo 2012 nivologia - comportamento e fattore umano
- 22 Marzo 2012 tecnica sciistica e conoscenze accessorie
- 29 Marzo 2012 geologia e glaciologia
- 21 Aprile 2012 storia dello scialpinismo (in rifugio)
- cena di fine corso: data e località da definire



Lezioni Pratiche - con ascensioni in località da definire in base ad innevamento e meteorologia

- 4 Febbraio 2012 (pomeriggio a Rasa di Varese) esercitazioni propedeutiche all'uso dell'ARTVA e ricerca individuale con ARTVA
- 5 Febbraio 2012 (selezione) uso dei materiali, tecnica di salita e discesa fuori pista, verifica delle capacità sciistiche
- 12 Febbraio 2012 tecniche di salita e discesa scialpinistica osservazione del terreno, dell'ambiente ed uso della carta topografica
- 25-26 Febbraio 2012 tecniche di salita e discesa scialpinistica simulazione di incidente da valanga e ricerca organizzata costruzione di un ricovero d'emergenza comportamento in caso di intervento del Soccorso Alpino
- 11 Marzo 2012 traccia di salita e discesa comportamento su terreno valangoso
- 25 Marzo 2012 osservazione e valutazione critica del terreno circostante scelta autonoma di traccia e micro-traccia
- 21 e 22 Aprile 2012 ascensione in alta montagna, ricerca Individuale con ARTVA di due o più sepolti



La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Remo e Renzo Minazzi" ha il piacere di proporre, per la stagione 2012, il

41° Corso di Scialpinismo.

Si tratta di un Corso di base, attraverso il quale verranno fornite agli allievi le conoscenze tecniche e culturali necessarie al raggiungimento di una discreta autonomia nella conduzione di gite semplici e di media difficoltà su terreno poco impegnativo.

**SCOPRI
L'AUTENTICA
MONTAGNA
INVERNALE!**

REGOLAMENTO: Il numero minimo di Allievi per l'effettuazione del Corso è 10, mentre il numero massimo è di 15 Allievi. I requisiti minimi necessari per la partecipazione al Corso sono:

- Avere compiuto 18 anni prima dell'inizio delle esercitazioni pratiche in ambiente.
- Essere soci CAI in regola con il tesseramento 2012 - NB si raccomanda, all'atto del rinnovo o iscrizione, di esercitare l'opzione per l'integrazione della copertura assicurativa.
- Disporre di una sicura padronanza degli sci, che sarà verificata durante una uscita di selezione.
- Godere di buono stato di salute, comprovato da certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica, da consegnarsi prima dell'inizio delle esercitazioni pratiche.
- Avere un allenamento sufficiente ad effettuare gite giornaliere di 4-6 ore.

Le iscrizioni al corso saranno raccolte nei giorni 17 e 20 Gennaio 2012 durante l'orario di apertura della sede (21:00 - 23:00).

La quota di partecipazione al corso è di 180 € e comprende eventuale integrazione dell'assicurazione infortuni, i manuali e le dispense tecniche, l'utilizzo del materiale collettivo. Le lezioni teoriche si terranno il giovedì sera alle ore 21,00 nella Sede CAI di Varese (via Speri della Chiesa Jemoli, 12 - Varese), salvo la lezione che si terrà la sera in rifugio (vedi programma), mentre le uscite sul terreno verranno progettate di volta in volta, in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche (Lombardia, Piemonte, Valle d'Aosta, Svizzera).

CORSO DI INTRODUZIONE ALLO STUDIO DELLA NEVE E DELLE VALANGHE

Da qualche anno è diventata consuetudine della Scuola ammettere i frequentatori della Montagna invernale, desiderosi di acquisire o rinfrescare le necessarie conoscenze sulla **sicurezza in ambiente innevato**, alle lezioni ed esercitazioni specifiche sul tema, all'interno del Corso di Scialpinismo.

Si realizza in questo modo una sorta di Corso monografico che si sviluppa in **7 lezioni teoriche (serate del 2, 9, 16 e 23 febbraio, 1, 8 e 15 marzo)** e **2 esercitazioni pratiche: il 4 febbraio (uso dell'ARTVA) ed il 25 febbraio (autosoccorso della comitiva in caso di incidente da valanga).**

Gli interessati si potranno iscrivere in Sede, presso i responsabili del corso di scialpinismo, nelle **serate del 17 e 20 gennaio** durante l'orario di apertura.

Il **costo della partecipazione è fissato in 40 €** e comprende l'eventuale integrazione dell'assicurazione infortuni, i manuali e le dispense tecniche, l'utilizzo del materiale collettivo.



cicloescursionismo detto MTB

Serate di meccanica e manutenzione pratica delle MTB

Dato che a Gennaio non abbiamo gite ufficiali a calendario abbiamo pensato di iniziare a presentarvi questo breve "corso" che si svolgerà a Febbraio presso la nostra sede. L'intento è quello di rendere il più autonomi possibile i mtbiker, in modo che possano affrontare giri in ambienti anche selvaggi ed isolati senza correre il rischio di rimanere a piedi per delle sciocchezze.

Inoltre, con pochi attrezzi a casa, si può praticamente intervenire su

qualsiasi parte delle nostre amate biciclette, sebbene oggi sembrano troppo complicate e sofisticate: intervenendo noi stessi, oltre a farci risparmiare qualcosa, possiamo sicuramente dedicare più attenzione rispetto ad un meccanico qualunque, svolgendo, soprattutto dopo un po' di pratica, lavori che ci daranno non poche soddisfazioni.

Venerdì 10 Febbraio: le ruote (sostituzione e/o riparazione camera d'aria e copertone, centraggio cerchio, sostituzione di un raggio rotto, regolazione gioco dei mozzi) + serie sterzo (regolazione gioco e ingrassaggio)

Venerdì 17 Febbraio: la trasmissione (pulizia e lubrificazione cate-

na, regolazione cambio, sostituzione/riparazione catena, pacco pignoni e corone, sostituzione cavi e guaine, smontaggio movimento centrale)

Venerdì 24 Febbraio: i freni (centratura disco-pastiglie, sostituzione pastiglie e dischi, spurgo impianto idraulico, breve cenno ai V-Brake)

Venerdì 2 Marzo: le sospensioni (regolazione SAG di sospensioni ad aria, regolazione velocità estensione/ritorno, pulizia e lubrificazione guarnizioni parte aria ammortizzatori, cambio boccole occhielli ammortizzatori, sostituzione olio e oring forcelle)

Relatore: **Mauro Carrara**

gruppo senior



Il Consiglio del Gruppo Senior rinnova gli auguri ai propri aderenti e a tutti i Soci della Sezione del CAI di Varese.

Con la salita in notturna al Sacro Monte di Varese per la celebrazione della S. Messa di Natale, a cui è seguito lo scambio degli auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo, con vin brulé, panettone e spumante, si è conclusa l'attività ufficiale del Gruppo Senior nel 2011.

Ai **Senior** e a **tutti i Soci della Sezione del CAI di Varese**, gli auguri di un **Felice Anno Nuovo**.

Il Consiglio del Gruppo Senior

INCONTRO CANORO CON IL CORO 7 LAGHI

Domenica 8 gennaio 2011, ore 9.45, sulla balconata sopra la statua del Mosè al Sacro Monte di Varese

Tradizionale appuntamento con gli amici del Coro 7 Laghi per un momento canoro comune, che il Gruppo Senior estende a tutti i Soci e agli amici della montagna, quale occasione per un rinnovo degli auguri.

ATTIVITA' SENTIERISTICA NEI MESI DI GENNAIO E FEBBRAIO 2012

PREMESSA

Il crescente interesse per l'escursionismo che contraddistingue la nostra società ed il conseguente grande numero di camminatori e frequentatori di sentieri necessitano, sia a livello locale che nazionale, di una rete organizzata di percorsi pedonali segnalati, per la fruizione alpinistica, escursionistica o semplicemente turistica.

In questo senso diventa sempre più ampia e diffusa la richiesta di qualificare il territorio, dotandolo di adeguate reti sentieristiche che ne favoriscano la percorribilità.

Da diversi decenni in alcune regioni e più di recente in altre, il CAI è l'interlocutore di riferimento per quanto riguarda la segnaletica, i tempi di percorrenza ed il catasto dei sentieri.

SINTESI DELLE AZIONI PREVISTE

Nel caso specifico, l'Ente Parco Campo dei Fiori sta sostituendo, sui sentieri, la vecchia segnaletica verticale (costituita

da pali e cartelli di legno) con una nuova segnaletica in conformità alla normativa C.A.I. L'Ente Parco ha chiesto la collaborazione della Sezione di Varese del C.A.I. per la definizione dei tempi di percorrenza, in andata e ritorno, da riportare sui nuovi cartelli. Nasce pertanto l'esigenza di costituire all'interno del C.A.I. una "commissione" o "gruppo sentieri" che sia di riferimento per suggerimenti, segnalazioni ed eventuali problematiche inerenti i sentieri. Far parte del "gruppo sentieri" non presenta nessun obbligo specifico. In questa fase si tratta semplicemente di percorrere i sentieri del Parco Campo dei Fiori, verificando in maniera oculata la tempistica di percorrenza. Pertanto nei mesi di Gennaio e Febbraio, ovviamente con condizioni meteo favorevoli, previa informazione ed iscrizione il martedì nell'orario di apertura della Sede, per la necessaria copertura assicurativa in quanto attività sezionale, saranno effettuate uscite nell'area del Parco Campo dei Fiori.

ASE-S Walter Castoldi (*)

(*) Il Socio Walter Castoldi, nell'ambito della collaborazione tra l'Ente Parco Campo dei Fiori e la Sezione di Varese del CAI, in compagnia di altri Soci, ha iniziato a percorrere, cronometro alla mano, i sentieri del Parco Campo dei Fiori per verificarne i tempi di percorrenza.



SCI ALPINO



29 GENNAIO - 5 - 12 e 19 FEBBRAIO 2012

44° Corso di Sci Discesa

QUATTRO DOMENICHE - 12 ORE DI LEZIONE

A: **PILA**

Iscrizioni presso : SEDE C.A.I. - Via Speri della Chiesa 12 - VARESE -
Martedì e Venerdì dalle ore 21 alle 23
(Tel. e Fax 0332 289.267) – www.caivarese.it

	SOCI	NON SOCI
QUOTE :	€ 160	€ 185
Ragazzi fino ai 15 anni :	€155	€ 175
Partenza da VARESE - Piazzale Kennedy ore 6.00 precise — transito da Solbiate Arno ore 6.10		

CORSI PER PRINCIPIANTI - DI PERFEZIONAMENTO DI SCI FUORI PISTA E DI SNOW BOARD COSTO DEI GIORNALIERI :

ADULTI: €28 - BAMBINI (Fino a 8 anni nati dopo 31.10.2003): GRATIS
RAGAZZI (Fino a 14 anni nati dopo 31.10.1997): €24,50
MAESTRI PROFESSIONISTI PER IMPARARE A SCIARE BENE
!!!!!!Caschetto obbligatorio per i minori di 14 anni!!!!!!

N.B. Le quote comprendono l'assicurazione CAI obbligatoria per tutti. Chi volesse sottoscrivere una assicurazione personale Infortuni e R.C. a parte, valida per attività personale per tutta la stagione (fino al 30 settembre 2012) per attività sciistica individuale può chiedere informazioni in sede.

Iscrizioni presso : SEDE C.A.I. - Via Speri della Chiesa 12 - VARESE -
Martedì e Venerdì dalle ore 21 alle 23
(Tel. e Fax 0332 289.267)

PROGRAMMA GITE 2011—2012

Domenica 15 Gennaio 2012 Gita in VIA LATTEA (Sestriere – Salice)

Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci € 25,00 Non Soci €30,00**

Riduzione di €2.00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy), transito ore 6.10 da Solbiate Arno (rotonda uscita autostrada). Giornaliero superscontato

29 Gennaio – 5 – 12 e 19 Febbraio 2012 – Corso di SCI DISCESA a PILA

Domenica 4 Marzo 2012 Gita a Laax (CH) Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci € 20,00 Non Soci €25,00**

Riduzione di €2.00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy).

Venerdì 16 - Domenica 18 Marzo 2012 weekend in DOLOMITI. Possibile partenza al giovedì

Le quote comprendenti viaggio A/R e trattamento di mezza pensione in Hotel 3 stelle sono in fase di definizione. Partenza da Varese, transito da Solbiate Arno (rotonda uscita autostrada).

Domenica 1 Aprile 2012 Gita a Cervinia (AO)

Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci € 22,00 Non Soci €27,00**

Riduzione di €2,00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy), transito ore 6.10 da Solbiate Arno (rotonda uscita autostrada).

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi in sede nelle serate di apertura.

Le iscrizioni devono essere accompagnate da un acconto e si chiudono tassativamente il martedì precedente la gita.

ginnastica presciistica

1.° corso

2.° corso

inizio	fine	inizio	fine
4 ottobre 2011	15 dicembre 2011	10 gennaio 2012	15 marzo 2012
	nei giorni	1° turno	2° turno
	martedì	19.00—20.00	20.00—21.00
	giovedì	19.00—20.00	20.00—21.00
	Costo per n.lezioni	soci	non soci
	20 (1 corso)	55,00	85,00
	40 (2 corsi)	90,00	150,00

quote invariate da anni

Palestra via XXV Aprile

