



NOTIZIARIO

NOTIZIARIO Club Alpino Italiano
Sezione di VARESE

Direttore responsabile: Macchi Pietro
Coordinamento redazionale: Tettamanzi Edoardo
Aut. Tribunale di Varese n. 55 del 02.01.1952
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 s.n.c.
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."

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VARESE

attività culturale

Realizzato
con
il



Assessorato alla Cultura



Buon Natale

La sera di

venerdì 19

dicembre

presso la sede sezionale ci
scambieremo gli auguri di
Natale accompagnati dai
consueti generi di confort
stagionali

la sede rimarrà

chiusa

dal **23** al **30**

Dicembre

riapertura

2 gennaio



Mercoledì 12 novembre

TREKKING in LAOS e CAMBOGIA

relatore: **Matteo Crespi**

Un viaggio nella regione settentrionale del Laos, caratterizzata da una serie di catene montuose ricoperte da fitte foreste pluviali, dove vivono numerose minoranze etniche animiste che ancora praticano l'agricoltura con il sistema "taglia e brucia". Da Chang Rai a Luang Namtha, attraverso il confine Thailandia-Laos; poi verso nord-est per Bounthai, nella remota provincia di Phongsaly. I trekking tra villaggi delle minoranze etniche isolate Lahu e Akha e la navigazione fluviale verso sud, lungo lo scenografico fiume Nam Ou e il mitico Mekong fino a raggiungere la regale Luang Prabang, dichiarata dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità per la sua straordinaria architettura buddhista. Infine in Cambogia per i magici e grandiosi templi di Angkor tra le verdi risaie e i grovigli della vegetazione lussureggiante, vero gioiello dell'architettura Khmer



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



Università degli Studi
dell'Insubria



Provincia
di VARESE
Regione Lombardia



COMUNE DI VARESE
Assessorato alla Cultura

attività culturale



Nato nel 1988, si interessa, da quando i suoi sensi glielo permettono, di natura. Muove i primi passi nell'ambito della fotografia naturalistica nel 1999, cercando di coniugare la passione per la natura ed il congelamento degli istanti. Dal 2002-2003 inizia un percorso di apprendimento delle tecniche di immersione ricreativa, diventando infine istruttore. Laureato presso l'Università degli Studi di Milano in Scienze Naturali con una tesi triennale sull'attività notturna della

www.calosoma.it

vipera comune, ed una magistrale sull'uso dell'habitat nella lucertola muraiola e lavora nell'ambito della divulgazione ambientale. Sue foto, articoli scientifici e divulgativi sono stati pubblicati su diverse riviste del settore. E' autore e coautore di libri fotografici e di identificazione, oltre che di numerose mostre personali e collettive sulla natura italiana, proiezioni e conferenze, ed è docente in corsi di fotografia naturalistica. Diverse sue foto hanno vinto o ricevuto menzioni speciali in concorsi internazionali, tra i quali Asferico, GDT European Wildlife Photographer of the Year e Veolia Environnement Wildlife Photographer of the Year (BBC).

Mercoledì 10 dicembre

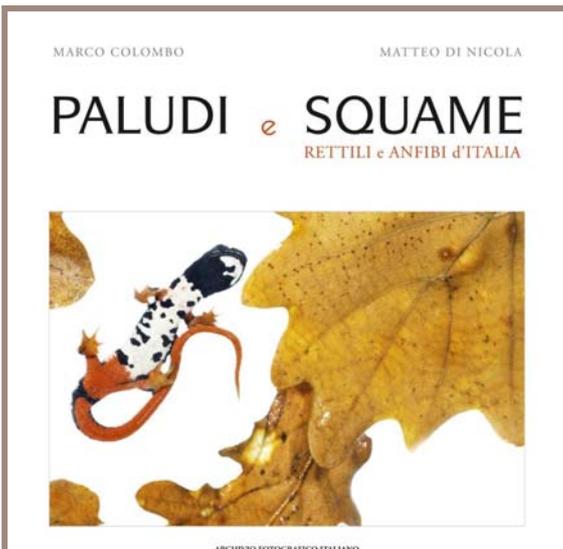
Marco Colombo

storie di fotografia naturale

*Un viaggio, nell'affascinante mondo della fotografia naturalistica.
Conferenza, immagini e audiovisivi.*

proiezione di

Le stagioni della Luce



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



Università degli Studi
dell'Insubria

PROVINCIA
di VARESE



Regione Lombardia



COMUNE DI VARESE
Assessorato alla Cultura



tesseramento 2015

Gentili Soci,

L'Assemblea della nostra Sezione del 28.03.2014, ha deliberato di confermare per il 2015 le quote di tesseramento in essere, salvo recepire eventuali variazioni derivanti da successive decisioni dell'Assemblea nazionale dei Delegati.

L'Assemblea dei Delegati di Grado del 17-18/05/2014 ha stabilito, per l'anno 2015, un incremento di 1,50 euro a carico dei soli Soci Ordinari.

L'aumento è stato finalizzato ad alimentare una dotazione straordinaria funzionale alla manutenzione dei Rifugi, risultati danneggiati dalle eccezionali nevicate dell'inverno 2013-2014.



Su decisione del Consiglio Direttivo sezionale, la maggiorazione da applicare alla quota di tesseramento 2015 dei Soci Ordinari, viene limitata ad

1 euro.

A partire da
martedì 16 dicembre
p.v.,

presso la Sede Sezionale, di **martedì e di venerdì** (escluso martedì 23 e martedì 30 dicembre poiché la Sede rimarrà chiusa) dalle ore 21,00 alle ore 22,45, sarà possibile presentare domanda per le nuove iscrizioni ed effettuare il rinnovo per l'anno 2015.

Come da sempre avviene, anche per il 2015 il pagamento della quota sociale comprende per tutti i Soci l'assicurazione per l'intervento del Soccorso Alpino e dell'elicottero e l'assicurazione infortuni e responsabilità civile per tutte le attività sociali oltre, naturalmente per i soli Soci Ordinari, l'invio a domicilio della rivista della Sede Centrale "Montagne 360" e del Notiziario Sezionale.

All'atto del tesseramento è possibile richiedere l'integrazione per il raddoppio dei massimali dell'assicurazione infortuni e attività sociali (vedi specchietto quote sociali e massimali assicurazioni).

Sempre all'atto del tesse-

ramento ai soci Ordinari sarà pure consegnato l'**ANNUARIO 2014** attualmente in stampa.

I Soci che non potranno venire in sede, potranno usufruire del Servizio Postale eseguendo il versamento dell'importo relativo al tesseramento con bollettino c.c.p. sul

Conto Corrente Postale
n° 17320219
intestato al C.A.I. Varese,

o, meglio, con bonifico al

codice IBAN
IT95 M076 0110 8000 0001 7320 219

ovviamente con la **maggiorazione di € 1,00** per sopperire alle spese postali per l'invio del bollino a domicilio.

Rammentiamo che, per **ricevere a casa l'Annuario**, chi rinnova a mezzo bollettino postale e/o bonifico dovrà richiederlo espressamente nella casuale del versamento aumentando, sempre per le spese di **spedizione postale, la maggiorazione ad € 3,00.**

I Soci Familiari devono essere componenti della famiglia del Socio Ordinario e con esso conviventi. Sono Soci Giovani i minori di anni diciotto (nati nel 1998 e seguenti).

I soci ex Giovani (nati nel 1997) dovranno rinnovare come soci Familiari se conviventi con un altro socio Ordinario oppure come soci Ordinari.

Le nostre quote

SOCI ORDINARI	€ 48,00
<i>se residenti all'estero</i>	€ 78,00
SOCI FAMILIARI	€ 24,00
SOCI GIOVANI (Nati nel 1998 e seguenti)	€ 18,00
SOCI VITALIZI	€ 20,00
AGGREGATI INTERNI (Soci di altre Sezioni)	€ 20,00
Tassa di Ammissione (Nuovi Soci)	€ 6,00
Costo dell'Integrazione Massimali (comb. B) per il 2015	€ 4,00

POLIZZA INFORTUNI SOCI ATTIVITA' SOCIALI

Massimali combinazione A <i>(Automatica con il tesseramento)</i>	
Caso morte	€ 55.000
Caso invalidità permanente	€ 80.000
Rimborso spese cura	€ 1.600
Massimali combinazione B <i>(Integrazione da richiedere all'atto del tesseramento)</i>	
Caso morte	€ 110.000
Caso invalidità permanente	€ 160.000
Rimborso spese cura	€ 2.000

Il Comitato Direttivo Centrale ha deciso anche per quest'anno di agevolare i soci giovani appartenenti a famiglie numerose (con più di due figli iscritti al Sodalizio oltre il Socio Ordinario); pertanto, a partire dal secondo figlio in poi, per il tesseramento 2015, il socio giovane verserà la quota di € 9,00 invece della quota normale.

Inoltre al Socio ordinario di età compresa tra i 18 e i 25 anni viene applicata automaticamente la quota dei soci familiari (al proposito si attendono istruzioni operative). Per i residenti all'estero, la sede Centrale richiede un supplemento per spese postali di € 30,00.



Sabato 22 Novembre 2014

Collegio de Filippi, Via Brambilla 15, 21100 Varese



Himalaya

una serata dedicata ai paesi sul tetto del mondo

Menù

- Momo, ravioloni di carne accompagnati da salse tradizionali - piatto tibetano
- Somosa, dischi di verdura delicatamente fritti - piatto indiano
- Dhal Bath, riso e lenticchie con spezie di vario genere - piatto nepalese
- Chicken Curry con chapatti, pollo al curry con pane azzimo - piatto di origine indiana
- Tarkali, verdure varie speziato - piatto nepalese
- Masala chai, tè speziato - bevanda tipica delle aree himalayane
- Gelato al mango

Ore 18,30: conferenza di **Maria Antonia Tona Sironi** "Fra le Montagne più Alte del Mondo", con la partecipazione di **Kurt Diemberger**; presentazione del libro "Il Settimo Senso" di Kurt Diemberger e resoconto sui progetti di Eco Himal Italia Onlus

Ore 20,00: **Cena Himalayana** sotto la direzione di **Ngima Sherpa**
Accompagnamento di musiche tradizionali delle regioni himalayane **Quota di partecipazione: € 28,00**

Una parte della quota sarà destinata a progetti di cooperazione e sviluppo in Himalaya "Il Settimo Senso" di Kurt Diemberger sarà messo a disposizione del pubblico; parte delle donazioni raccolte per il libro andranno ai progetti di cooperazione e sviluppo di Eco Himal. Possibilità di acquisto di oggetti tradizionali nepalesi Per ragioni organizzative si richiede la

prenotazione entro

il giorno 12 Novembre

Per prenotazioni: Collegio De Filippi, Via Brambilla n. 15, 21100 Varese;
tel: 0332.238004;
email: ricevimento@defilippivarese.it

ginnastica presciistica

1.° corso		2.° corso	
inizio	fine	inizio	fine
7 ottobre 2014	12 dicembre 2014	9 gennaio 2015	17 marzo 2015
	nei giorni	1° turno	2° turno
	novità martedì	19.00—20.00	20.00—21.00
	venerdì	19.00—20.00	20.00—21.00
	Costo per n. lezioni	soci	non soci
	20 (1 corso)	60,00	90,00
	40 (2 corsi)	90,00	150,00

Per i Non Soci sarà richiesto, in aggiunta, il Costo dell'assicurazione Infortuni ed R.C.

Saranno ammessi, come in passato, i mezzi corsi (ad esempio un giorno la settimana) con l'applicazione delle quote di iscrizione correttamente proporzionate.



All'atto dell'iscrizione dovrà essere rilasciata
"Autocertificazione di Stato Fisico Idoneo" allo svolgimento dell'attività fisica non agonistica

- RITORNA !! - MICHELA MANTOVANI

Palestra : Istituto Tecnico Commerciale "F. Daverio"

ingresso da Via Padre Giuliani - Varese

Per informazioni ed iscrizioni :
sede CAI
il **Martedì**
e **Venerdì**

dalle ore 21 alle 23
Via Speri della Chiesa
Jemoli, 12—Varese

A partire dal 9 settembre
oppure
telefonare (identici orari)
allo **0332.289267**

Affrettatevi!

Le iscrizioni saranno accettate fino al raggiungimento dei posti disponibili

novità

escursionismo



le gite di
novembre

DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014 Da Orta, Sacro Monte, 401 mt (NO) a Varallo, Sacro Monte, 600 mt (VC)

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 7 Viaggio: in autobus Quote partecipazione: soci €17, non soci €24 + quota battello (max 5 euro) Difficoltà: E Dislivello: ↑ 800mt ↓ 600 mt. Tempo di percorrenza: ↑↓ 7 ore ca Informazioni e iscrizioni presso: **Antonella Ossola, Edoardo Verrengia** Attrezzatura e abbigliamento: Da escursionismo bassa montagna adatto alla stagione

DOMENICA 23 NOVEMBRE 2014 VERSO UN RIFUGIO - Capanna Salei 1777 mt. da Spruga 1113 mt. canton Ticino - CH

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 7 Viaggio: con auto proprie Quote partecipazione: soci € 15, non soci € 22 Difficoltà: E Dislivello: ↑↓ 664 mt. Tempo di percorrenza: ↑↓ ore 2 - 1.30 ca Informazioni e iscrizioni presso: **Edoardo Verrengia e Antonella Ossola**

Attrezzatura e abbigliamento: Da escursionismo di media montagna adatto alla stagione invernale. Consigliata la torcia elettrica. In caso di nevicata è necessario equipaggiarsi con le ciaspole.

descrizione itinerari

Orta, Sacro Monte, 401 mt (NO) Varallo, Sacro Monte, 600 mt (VC)

Orta e Varallo: due Sacri Monti, entrambi considerati Patrimonio dell'Umanità, il primo incentrato sulla vita di San Francesco e l'altro sulla vita di Cristo, uniti da un cammino già desiderato alla fine del 1500 dal vescovo Carlo Borromeo. L'itinerario ripercorre i passi più volte fatti dal card. Carlo Borromeo nella seconda metà del Cinquecento, durante le visite al Sacro Monte di Varallo, a Biella e a Torino per la prima ostensione della Sindone nel 1578. La nostra Peregrinatio ha inizio al Sacro Monte di Orta e su strada selciata raggiungiamo Piazza Motta, il "salotto" di Orta. Da qui attraversiamo il lago, costeggiando l'isola di san Giulio, e raggiungiamo Pella, 305 mt, sulla sponda Occidentale del lago. Davanti alla parrocchia,

oltre il ponte di pietra, inizia a salire una mulattiera che porta ad un altro ponte sul fiume Pellino, che non attraversiamo. Proseguiamo per circa un km, su strada asfaltata, in direzione di Omegna e poi imbocchiamo a sinistra la mulattiera per Arona. Da Arona il percorso procede per mezz'ora in piano in un'ampia pista, all'ombra di boschi di faggi e castagni, con altre cappelle votive, cascinali e radi pascoli. Superiamo alcuni piccoli torrenti e in salita raggiungiamo una pista di servizio sbucando poi sulla strada provinciale

della Colma, a circa 500 mt dal valico. Dal Passo, 942 mt, percorriamo l'ampia strada asfaltata sul versante valesiano per circa un km, poi l'abbandoniamo e

chiamo sulla destra una stradina con le cappellette della Via crucis e la seguiamo fino ad immetterci sulla strada carrozzabile che scende dalla Colma a breve distanza da Varallo. Dalla Chiesa della Madonna di Loreto, gioiello dell'arte valesiana con affreschi di Gaudenzio Ferrari, andiamo nel centro del paese e da qui raggiungiamo il Sacro Monte di Varallo.

Testo parzialmente tratto da: www.sacri-monti.com e *Trekking & outdoor*, n. 235, anno 2010

VERSO UN RIFUGIO - Capanna Salei

La capanna Salei è situata sulla cresta spartiacque che divide le valli Onsernone e Vergeletto. Da quest'ultima la capanna è raggiungibile

in funivia, ma noi ovviamente saliremo con le nostre gambe da Spruga, minuscolo abitato in fondo alla valle Onsernone. Stretta e tortuosa la valle conduce agli antichi e oramai abbandonati bagni di Craveggia, dove nelle vasche affluisce ancora acqua termale calda. Usciti in salita da Spruga attraverseremo dapprima l'alpe Pian Secco per poi raggiungere passando da boschi di faggi, betulle e larici, l'Alpe Pesced. Da qui la vista si estende alle vicine montagne della Valle Vigizzo, tra cui la Cima del Sassone, Pizzo Ruggia e la Pioda di Crana. Dall'alpe in direzione nord-est, costeggeremo il Monzelum e senza ulteriore dislivello dopo aver attraversato il torrente che scende dal laghetto di Salei raggiungeremo la capanna.

La discesa avverrà per lo stesso itinerario di salita.



La capanna Salei



Foto di Roberto Rosso.

Sacro Monte di Varallo

svoltiamo a sinistra su una stradina fino ad un gruppo di baite. Qui svoltiamo a destra su un sentiero che scende dolcemente alla "sedia di San Carlo", una roccia levigata che la tradizione indica come luogo in cui San Carlo Borromeo era solito riposare. Ora la discesa si fa ripida: superiamo un ponticello in pietra e poi imbocchiamo il sentiero che scende sulla destra e attraversa il torrente Pascone, giungendo in breve all'Oratorio di Nostra Signora Addolorata. Qui tralasciamo la mulattiera che sale a Civasco e procediamo lungo il sentiero che scende all'abitato di Cilimo. Dopo aver percorso un tratto su asfalto, imboc-



L'alpe Pesced



SCI ALPINO

detto SCI DISCESA

47° Corso di Sci Discesa



QUATTRO DOMENICHE - 12 ORE DI LEZIONE

25 GENNAIO - 1- 8 e 15 FEBBRAIO 2015



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

Al momento di andare in stampa non conosciamo ancora i prezzi
segnatevi le date e contattateci all'inizio di dicembre

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

GIORNALIERI BAMBINI (Fino a 8 anni nati dopo 1.12.2006): **GRATIS**

MAESTRI PROFESSIONISTI PER IMPARARE A SCIARE BENE
!!!!!!Caschetto obbligatorio per i minori di 14 anni!!!!!!

PROGRAMMA GITE 2015

Al momento della stampa del notiziario non conosciamo ancora i costi dei pullman e le giornate promozionali per i giornalieri.
Segnatevi le date e per maggiori dettagli non esitate a contattarci a partire da inizio dicembre.

Domenica 11 Gennaio 2015

25 Gennaio - 1 - 8 e 15 Febbraio 2015 – Corso di SCI DISCESA a PILA

Domenica 1 Marzo 2014

Domenica 15 Marzo 2014 weekend in DOLOMITI. Possibile partenza al giovedì.

Le quote comprenderanno 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 2015) per attività sciistica individuale può chiedere informazioni in sede. Il programma potrà subire variazioni in base all'innnevamento o a giornate promozionali. 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**



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)
Ulteriori informazioni su www.caivarese.it



**di
quali
montagne
si
tratta ?**

Le soluzioni
esatte
(entro il 16-12-2014)
riceveranno TUTTE
una degna citazione
sul prossimo
NOTIZIARIO
caivarese@caivarese.it



Il film dei soci del IV° Martedì

Martedì 25 novembre

Ore 21.15 in sede

Martedì 16 dicembre

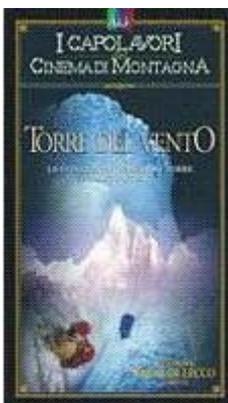
Ore 21.15 in sede

TORRE DEL VENTO LA VETTA IMPOSSIBILE

Durata 41 min

Giusto Gervasutti Il Solitario Signore delle Pareti

Durata 45 min

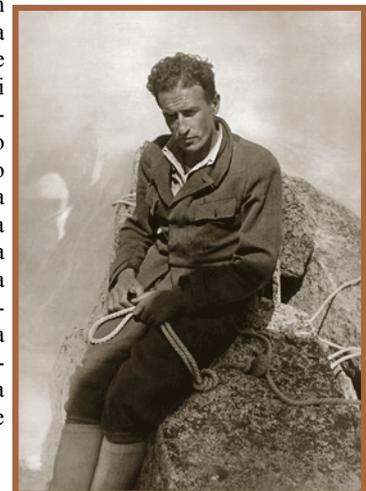


1974 la conquista del Cerro Torre
parete ovest

Nel 1974 ricorreva il centenario di fondazione della Sezione del CAI di Lecco. Per celebrare l'evento il Gruppo Ragni di Lecco decise di organizzare la spedizione al Cerro Torre nelle Ande Patagoniche. A capo della spedizione fu posto Casimiro Ferrari che già nel 1970 aveva tentato la scalata lungo la parete ovest. Gli altri undici componenti della spedizione furono selezionati tra il fior fiore dell'alpinismo lecchese. L'attacco iniziò nel dicembre del 1973, ma solo il 13 gennaio

1974 venne conquistata la vetta. Questo film descrive tutte le fasi dell'impresa con dovizia di dettagli, mediante un montaggio dinamico e avvincente, valorizzato da una eccezionale colonna sonora che rende lo spettatore partecipe della lotta per la conquista della vetta e contro l'imperversare del maltempo che impera costantemente su queste terre australi.

Il film documentario, realizzato in occasione dei cent'anni dalla nascita di Giusto Gervasutti, vuole ricordarne la personalità solitaria e umbratile e le grandi scalate, ripercorrendone le orme sulle pareti da lui salite, e restituendo, con squarci della sua autobiografia, e testimonianze di persone che lo hanno conosciuto o studiato, il profilo di un alpinista dall'indole solitaria e tormentata, alla ricerca di «una felicità irraggiungibile, sempre vicina e sempre sfuggente», sconosciuta a valle, lontano dalle sue montagne.



Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo
 'Remo e Renzo Minazzi' – Sezione CAI di Varese
 via Speri della Chiesa Jemoli, 12 – 0332.289267
www.caivarese.it



Arva. Sonda. Pala.
 Sai come si usano?

Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo
 'Remo e Renzo Minazzi' – Sezione CAI di Varese
 via Speri della Chiesa Jemoli, 12 – 0332.289267
www.caivarese.it



QUARANTAQUATTRESIMO CORSO di SCI ALPINISMO
 e di introduzione alla MONTAGNA INVERNALE
 Direttori: Raffaele Dalle Fratte (ISA), Michele Portentoso (ISA)
 Segretario: Carlo Chiaravalli

Visto il sempre più diffuso interesse verso la montagna invernale, la Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo del CAI Varese ha il piacere di proporre, per la prossima stagione 2014-2015, un corso monotematico di:

Prevenzione ed autosoccorso in ambiente montano invernale

Il corso si sviluppa in seno al corso di Sci Alpinismo ed offre una ricca formazione teorica, pari a quella erogata per i corsi di livello superiore; alle lezioni teoriche si aggiungono due uscite giornaliere in ambiente, interamente dedicate ad apprendere al meglio l'uso di arva, sonda e pala. La formazione viene completata con sessioni di esercitazioni e simulazioni di incidente in valanga. Il corso si sviluppa nei mesi di gennaio, febbraio e marzo (una sera a settimana).

Il corso è aperto a chiunque voglia frequentare la montagna invernale con più sicurezza e consapevolezza. Non viene richiesta alcuna esperienza, ma è richiesto disporre di ciaspole o sci d'alpinismo (noleggiabili).

Il costo della partecipazione è fissato a 50 euro e comprende l'uso del materiale collettivo (arva, sonda, pala) e l'acquisto dei manuali tecnici. Gli interessati si potranno iscrivere in Sede CAI a Varese, presso i responsabili del corso di Sci Alpinismo, nelle serate di martedì 13 e giovedì 15 gennaio 2015, a partire dalle ore 21.

I partecipanti dovranno essere maggiorenni e correttamente tesserati CAI per l'anno 2015. Per chi non fosse ancora tesserato, potrà farlo la sera stessa di iscrizione al corso. Il regolamento completo del corso è consultabile in sede nelle serate di iscrizione.



Arva. Sonda. Pala.
 Impara a usarli.

Per informazioni: michele.portentoso@gmail.com • raffydf_@hotmail.it • chiaravalli.carlo@tin.it • 

Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo
'Remo e Renzo Minazzi' - Sezione CAI di Varese
via Speri della Chiesa Jemoli, 12 - 0332.289267
www.caivarese.it



QUARANTAQUATTRESIMO CORSO di SCI ALPINISMO

Direttori: Raffaele Dalle Fratte (ISA), Michele Portentoso (ISA)
Segretario: Carlo Chiaravalli



La Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo 'Remo e Renzo Minazzi' di Varese ha il piacere di proporre, per la stagione 2015, il **44° Corso di Scialpinismo (SA1)**.

Il corso e' rivolto a tutti gli appassionati della montagna che intendono ampliare le proprie conoscenze e capacita' tecniche per **affrontare in autonomia e sicurezza uscite scialpinistiche di media difficolta'**.

Il costo della partecipazione e' fissato a **200 euro** e comprende l'uso del materiale collettivo (arva, sonda, pala), la copertura assicurativa per le uscite pratiche e l'acquisto dei manuali tecnici. Gli interessati si potranno iscrivere in Sede CAI a Varese, presso i responsabili del corso, nelle **serate di martedi' 13 e giovedi' 15 gennaio 2015, a partire dalle ore 21**. Il numero massimo di iscritti e' fissato a 16, il minimo a 8.



Programma del Corso

Il corso, recentemente rivisitato nei suoi contenuti al fine di offrire una formazione sempre piu' ricca e competitiva, si sviluppa nei mesi di gennaio, febbraio e marzo. Alla ricca formazione teorica (topografia, meteorologia, nivologia, medicina, materiali, ...) si affiancano, con cadenza settimanale, magnifiche uscite in ambiente alpino innevato. Ogni uscita pratica e' seguita da una sessione di esercitazione e simulazione di incidente in valanga.

Lezioni teoriche

22 Gennaio	Apertura del Corso - materiali ed equipaggiamento
29 Gennaio	Conoscenza, tipologie e uso degli ARVA
05 Febbraio	Topografia e orientamento
12 Febbraio	Nivologia (concetti generali)
19 Febbraio	Nivologia (comportamento)
05 Marzo	Meteorologia
12 Marzo	Pianificazione della gita
19 Marzo	Primo soccorso
26 Marzo	Manutenzione e cura degli sci
01 Aprile	Uso del GPS in montagna

Uscite pratiche

31 Gennaio	Esercitazioni propedeutiche all'uso dell'ARVA.
01 Febbraio	Uso dei materiali e tecnica base di salita; selezione allievi.
15 Febbraio	Tecniche di salita e discesa scialpinistica; topografia.
22 Febbraio	Osservazione critica del terreno; topografia.
01 Marzo	Scelta della traccia di salita e discesa; valutazione rischi.
14-15 Marzo	Ricerca inviduale con ARVA di piu' sepolti; Tecniche di spalo, costruzione ricoveri, ancoraggi su neve. Scelta autonoma della traccia di salita e di discesa.
28-29 Marzo	Simulazione incidente da valanga e ricerca organizzata; Ricerca inviduale con ARVA di piu' sepolti; Orientamento e marcia strumentale.



Sci Alpinismo.
Scopriilo.

Per informazioni | **Consulta il regolamento completo del corso in sede!**
michele.portentoso@gmail.com
raffydf_@hotmail.it
chiaravalli.carlo@tin.it

gruppo senior



**Le gite di
Novembre
Dicembre**

**37° Gita – Giovedì 6 novembre
Visita della città di Mantova**

**38° GITA – Giovedì 13 novembre
Monte Ferraro (TI/CH)**

Ritrovo: Piazzale Stadio ore 7.45; partenza ore 8.00 *Fermate:* nessuna *Mezzo di trasporto:* auto proprie *Difficoltà:* E *Dislivello:* salita e discesa 635 m. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Tempo di percorrenza:* ore 4.00 totali *Accompagnatore:* **Francesco Galbiati**
Quote: € 5. N.B. Necessita un documento valido per l'espatrio

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese – Gaggiolo – Mendrisio – autostrada – uscita dell'autostrada a Lugano Nord – seguire le indicazioni per Bellinzona-Taverne fino a Manno – Gravesano – Arosio – ad Arosio imboccare la via Ai Monti e posteggiare nella piazzetta, poco dopo la chiesa, di fronte alla Casa Ferroni (per chi ha il bollino autostradale). In alternativa per chi non ha il bollino è possibile raggiungere Arosio passando per Ponte Tresa – Agno – seguire le indicazioni per Bellinzona-Taverne fino a Manno e poi continuare sullo stesso percorso di chi ha il bollino.

Itinerario: dalla piazzetta nei pressi della chiesa di Arosio (859 m.), si imbuca la strada che scende sulla sinistra e, fatti alcuni metri, si prende la prima stradiciola che sale sulla destra. Seguendo le indicazioni ci si porta al di sopra del paese in direzione N. Superata la sbarra che impedisce il passaggio al traffico non autorizzato, si sale fino a quota 995 m. dove sono possibili due itinerari per raggiungere La Bassa di Arosio (l'alternativa è tra fare l'anello oppure salire e scendere per lo stesso sentiero). Si sale a ovest del monte Fraschella percorrendo un sentiero selvaggio nel bosco fino alla sella de La Bassa (1370 m.), ove il Monte Gradiccioli domina la valle, mentre, sul lato opposto, in secondo piano fa capolino il Monte Ferraro col suo "omone" di vetta. Con un'ultima salita si raggiunge la cima del Monte Ferraro (1493 m.), da cui si gode uno splendido panorama sul lago di Luga-

no. Per il ritorno si scende a La Bassa e si percorre la più corta e facile mulattiera per Arosio.

**39° GITA – Giovedì 11 dicembre
Pellegrinaggio notturno e S. Messa al Sacro Monte di Varese**

Ritrovo: Prima Cappella, ore 19.45
Difficoltà: Tutti *Dislivello:* salita e discesa 240 m. *Tempo di percorrenza:* salita 1 ora, discesa 0,45 ore. *Accompagnatori:* tutti

Descrizione itinerario

Tradizionale manifestazione di chiusura dell'attività annuale del Gruppo Senior al Sacro Monte di Varese, con la celebrazione della S. Messa. Non mancherà il momento dei saluti e degli auguri, con vin brulé e panettone.

**Martedì 11 novembre
ore 21,15**

presso la sede CAI

**Proiezione
diapositive**

**Trekking 2014
Parco Orsiera-Rocciavre**

Incontro dedicato alla proiezione delle diapositive del trekking effettuato dal Gruppo Senior

INCONTRO CANORO CON IL CORO 7 LAGHI

**Domenica 28 dicembre
ore 9,45**

*sulla balconata sopra la statua di 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 dei saluti e degli auguri.



PRANZO DI FINE STAGIONE

**Giovedì 20 novembre
ore 12.30**

TRATTORIA DI ROVATE

Percorso stradale: Varese – Gazzada – Morazzone – Caronno V. – Carnago – Al Cimitero di Carnago diritto fino a Rovate – Entrando in paese il Ristorante è a destra (Ex Circolo di Rovate)

Quota di partecipazione € 25.00

Iscrizioni presso la sede il martedì e Coordinatore Senior tel. 339 7885545

Entro il 18 novembre 2014
(eventuali disdette sempre entro tale data)

Menù

Antipasti

*Salumi di cervo e cinghiale
Tomino caldo con speck
Polentina con fagioli e luganega*

Primi

*Risotto con porcini
Pappardelle al ragù di cervo*

Secondi

*Tagliata di manzo ai carciofi
Brasato di cervo con polenta taragna*

Dolci

Strudel caldo

*Vino rosso del Garda
Acqua – Caffè – Digestivo*



cicloescursionismo detto MTB

P r o s s i m e u s c i t e

Domenica 2 Novembre

Pedalando tra i vigneti

Ritrovo: ore 7:15 piazzale Foresio a Varese (partenza ore 7:30)

Quote partecipazione: soci 17 € (non soci 24 €) + 10 € per la "merenda"

Distanza: 33 km, dislivello: 650 m, difficoltà: MC/BC

Gita in collaborazione con il gruppo escursionistico, con il quale condivideremo il viaggio in bus granturismo e la visita, a fine giro, di una cantina locale con merenda tipica. Giro che inizia a Gattinara e si snoda in parte (tratto iniziale e finale) tra i vigneti dell'omonimo vino; giunti a Lozzolo, ha inizio il percorso ad anello che si caratterizza per la presenza costante di sali-scendi su un esaltante terreno di colore rossastro ed attorniato da una rigogliosa vegetazione. Malgrado il dislivello complessivo non superiori i 700 metri, il percorso si caratterizza per difficoltà tecnica e richiede una buona preparazione fisica per affrontare le brevi ma intense salite.

Organizzazione: CAI Varese / Mauro

Domenica 16 Novembre

Cima di Medeglia

Partenza in auto: ore 9 da Gaggiolo, posteggi sul posto a Monteceneri (AGIP o albergo)

Distanza: 21 km, dislivello: 1000 m, difficoltà: TC+/BC

Asfalto e sterrato molto bello in salita. Discesa con pezzi a piedi per terreno infido tra rocce e radici. Maggiori dettagli sul forum.

Organizzazione: CAI Varese / Elio

Venerdì 5 Dicembre

Notturna di Babbo Natale alla chiesetta di San Paolo

Partenza: ore 20:45 a Marchirolo (VA) presso il centro commerciale "LE VELE", rientro previsto per le 22:30

Distanza: 20 km, dislivello: 400 m, difficoltà: MC/BC, durata: 1:30 h (soste incluse)

Ultimo appuntamento dell'anno con l'ormai tradizionale pedalata notturna di Babbo Natale. L'escursione sarà l'occasione per trovarci a scambiarci gli auguri e mangiare il panettone con tutti i gruppi mtb delle altre sezioni del varesotto, sempre numerosi a questo appuntamento. E' gradita la partecipazione in tenuta natalizia!!!

Obbligatorio l'uso del casco e dell'impianto d'illuminazione.

Organizzazione: CAI Germignaga / Paolo (cell. 334.9808042)



balconata sul Cervino – 7 Settembre



scendendo dal passo San Bernardino – 21 Settembre



EUGENIO FASANA MITOGRAFIA DI UN ALPINISTA



Dal 21 settembre al 23 dicembre 2014

presso il **Museo Civico Floriano Bodini di Gemonio** (VA) si terrà la mostra “Eugenio Fasana. Mitografia di un alpinista”. Scopo dell’esposizione è quello di indagare lo spessore culturale di Eugenio Fasana (Gemonio 1886 - Milano 1972), già Accademico C.A.I. e Presidente della S.E.M. dal 1919 al 1925. Le sue imprese sportive sono memorabili: è stato un vero e proprio pioniere dell’alpinismo moderno, tra i più completi alpinisti italiani del primo Novecento con oltre 120 nuove ascensioni dalle Alpi Occidentali a quelle Bavaresi tra il 1906 e il 1935. È stato inoltre guida alpina della Regina Maria José del Belgio, del Re Alberto I del Belgio, di Papa Pio XI e tra i primissimi in Italia a praticare lo sci in alta quota. Tra i suoi allievi va ricordato Vitale Bramani, alpinista e inventore di chiara fama per aver creato la suola “a carrarmato” utilizzando per la prima volta il procedimento della [vulcanizzazione](#): suola Vibram. A lui il museo dedicherà una sezione specifica a testimonianza dell’importante passaggio generazionale avvenuto tra maestro e allievo.



LA SEDE ESPOSITIVA

L’allestimento della mostra avviene presso il Museo Civico “Floriano Bodini”, sito nel centro storico di Gemonio in via Marsala 11, in una tipica cascina settecentesca appositamente restaurata nel duplice scopo di conservazione della tipologia originaria e di allestimenti espositivi. Questa realtà museale è nata grazie alla volontà della Amministrazione Comunale in collaborazione con Provincia di Varese e Comunità Montana della Valcuvia, con il finanziamento Regione Lombardia e il contributo Fondazione Cariplo.

