



# NOTIZIARIO

## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VARESE

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."

Realizzato  
con il  
contributo  
del



Assessorato alla Cultura

### TESSERAMENTO 2015

Molti Soci non hanno ancora provveduto alla operazione di rinnovo del tesseramento. Rammentiamo che, per il mese di Marzo, tali operazioni possono essere effettuate presso la **SEDE SOCIALE in Via Speri della Chiesa 12**, nelle serate di martedì e venerdì (dalle 21 alle 22,45) con le quote e le modalità già pubblicate sui notiziari precedenti. Volendo invece versare la quota, sul C.C.P. n° **17320219** intestato al C.A.I. Varese, o, meglio, con bonifico al codice IBAN

IT95 M076 0110 8000 0001 7320 219

la maggiorazione dovrà essere di € 1,00 per l'invio del bollino a mezzo posta.

E' possibile richiedere l'invio a mezzo posta anche dell'Annuario 2014 **naturalmente aggiungendo al versamento l'importo di € 2,00 per le spese postali.**

**\*\* PER NON INCORRERE NELLA SOSPENSIONE DELLE COPERTURE ASSICURATIVE E DELL'INVIO DELLA STAMPA SOCIALE E' NECESSARIO EFFETTUARE IL RINNOVO ENTRO IL 30 MARZO P.V., OPPURE DARE LE DIMISSIONI CHE, ANCHE SE FUORI DAI TEMPI STATUTARI, SARANNO ACCETTATE. ( Le DIMISSIONI potranno essere inviate a mezzo posta, a mezzo fax al n° 0332 289267, allegare in formato pdf ad una mail all'indirizzo [varese@cai.it](mailto:varese@cai.it) oppure per telefono nelle serate di apertura delle Sede ai n° 0332 289267 e 0332 834092).**

Ricordiamo anche che non pervenendo il rinnovo o comunicazione di dimissioni entro il 30 Aprile p.v., a termine di statuto sezionale, il bollino per l'anno 2015 verrà INVIATO A MEZZO CONTRASSEGNO, naturalmente maggiorato delle spese postali.

La segreteria

### CONVOCAZIONE

#### ASSEMBLEA 2015 ORDINARIA DEI SOCI

In prima convocazione il giorno 26 marzo 2015 ore 23, ed in seconda convocazione

**VENERDI 27 MARZO 2015**

Alle ore 21.00

si terrà nella **Sala Convegni** della **nostra Sede** in Via Speri Della Chiesa, 12  
l'Assemblea Ordinaria dei Soci per la trattazione del seguente ordine del giorno:

1. Nomina del Presidente, Segretario dell'Assemblea e di 3 scrutatori.
2. Relazione Morale del Presidente Sezionale per l'anno 2014.
3. Presentazione dei candidati alla nomina di 5 consiglieri componenti il Consiglio Direttivo, di tre Revisori dei conti + uno supplente, di quattro delegati
4. Elezione per il triennio 2015-2017 di 5 componenti il Consiglio Direttivo; in scadenza: *Brugnoni Luigi, Colli Andrea, Eumei Piera, Pallaro Sergio, Rigamonti Fabio*.  
Sono **candidati: Bertelli Sergio, Brunoni Roberto, Eumei Piera, Girola Daniela, Pallaro Sergio, Ossola Antonella.**
5. Elezione per il triennio 2015-2017 di tre Revisori dei Conti + uno supplente; in scadenza e **candidati: Bianchi Luisa, Bielli Paola, Carabelli Mario, supplente Bolognesi Eugenio, tutti rieleggibili.**
6. Elezione per l'anno 2015 di 4 Delegati all'Assemblea dei Delegati del Club Alpino Italiano (presidente Delegato di Diritto); in scadenza *Antonini Vittorio, Bistoletti Valeriano, Carabelli Mario, Eumei Piera*. Sono **candidati: Antonini Vittorio, Bistoletti Valeriano, Brogginì Franco, Eumei Piera, Zanetti Pier Luigi.**
7. Relazione del Consiglio Direttivo per l'anno 2014, Bilancio di esercizio 2014, Relazione dei revisori dei Conti.
8. Bilancio preventivo 2015.
9. Quote sociali 2016.
10. Assegnazione distintivi soci settantennali, sessantennali, cinquantennali, venticinquennali.
11. Comunicazione dei Risultati Elettivi di nuovi Consiglieri, Revisori e Delegati.

**Il Bilancio Sezionale** che verrà sottoposto all'approvazione dell'Assemblea è esposto e consultabile in sede a partire da **martedì 17 febbraio 2015**

#### Statuto Sezionale, Art. 16 - Partecipazione

Hanno diritto di intervenire all'Assemblea ed hanno diritto di voto tutti i Soci maggiorenni in regola con il pagamento della quota Sociale relativa all'anno in cui si tiene l'assemblea; i minori di età possono assistere all'Assemblea. Ogni Socio può farsi rappresentare in Assemblea da altro Socio, che non sia componente del Consiglio Direttivo, e farlo votare in sua vece anche nelle votazioni a scheda segreta, mediante rilascio di delega; ogni Socio delegato può portare n. 3 deleghe. E' escluso il voto per corrispondenza. Nelle deliberazioni di approvazione dei bilanci ed in quelle che riguardano la loro responsabilità verso la Sezione i Consiglieri ed i Revisori dei Conti non hanno diritto di voto ne possono delegarlo ad altri.

#### DELEGA PER L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI 2015

Io sottoscritto \_\_\_\_\_

Socio 0/F/V con tessera n° \_\_\_\_\_ che qui presento

**delego a rappresentarmi**

all'Assemblea Ordinaria che si terrà il 26 marzo 2015 e nell'eventualità di insufficienza del numero legale in **seconda convocazione il giorno 27 Marzo 2015** ad esercitare il mio diritto di voto il

**Consocio,** \_\_\_\_\_ **titolare della tessera n°** \_\_\_\_\_

Varese, \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Venerdì 3 aprile la sede rimarrà CHIUSA**

# attività culturale



**Dario Monti**, ingegnere, appassionato di montagna e di storia alpina, ha fondato e cura, assieme a Rosalba Franchi, il sito internet

[www.viestoriche.net](http://www.viestoriche.net).

Ha partecipato alla redazione di due libri per Macchione editore sul passo del Sempione e sul passo del Gottardo e di varie monografie sul tema dei passi alpini e delle vie storiche. Vive e lavora a Rescaldina.

**Mercoledì 11 marzo**

## *"I passi alpini di alta quota e la colonizzazione Walser"*

*presentazione con immagini di Dario Monti*

Dopo la caduta dell'Impero Romano, un popolo germanico si insediò attorno all'VIII secolo sull'altipiano bernese, per poi stanziarsi più stabilmente e colonizzare l'alta valle del Rodano nell'attuale Vallese (il Goms). Da qui, tra il XIII e il XIV secolo, questa piccola comunità si diffuse negli alti pascoli attorno al Monte Rosa.

Scopirono che era possibile vivere in alta montagna anche in inverno: riuscirono a costruire villaggi al riparo dalle valanghe, impararono a canalizzare le acque per irrigare ed a tracciare sentieri.

Coltivarono orzo e segale fino a 2.000 m di quota. Svilupparono tecniche pastorali e colturali che permisero loro di raccogliere e conservare enormi quantità di foraggio nei brevi periodi estivi; impararono ad usare il legno di larice per costruire abitazioni e fienili.

Le vie alpine che hanno aperto sono rimaste per questo popolo l'unica possibilità per mantenere rapporti con le loro comunità di origine.

Alcune divennero importanti strade commerciali come il Sempione, il Gran San Bernardo, il Monte Moro, il Gries ed hanno contribuito alla crescita di una economia, di un pensiero e di una cultura europea.

Altri percorsi sono scomparsi in seguito alla piccola glaciazione che ha colpito le Alpi alla fine del XVI secolo isolando completamente alcune comunità che hanno così mantenuto le tradizioni e la lingua dei loro avi.

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



PROVINCIA  
di VARESE

Regione Lombardia



Università degli Studi  
dell'Insubria

COMUNE DI VARESE  
Assessorato alla Cultura

## novità dell'ultim'ora

### Comunicazione ai Soci **COPERTURA ASSICURATIVA SOCI IN ATTIVITA' PERSONALE**

Circolare Sede Centrale n. 2/2015 del 18.02.2015.

A partire dal 1° marzo 2015, sarà possibile per tutti i Soci del Club Alpino Italiano **in regola con il tesseramento** attivare una **polizza personale contro gli infortuni** che dovessero derivare dall'**attività personale propriamente detta** in uno dei contesti tipici di operatività del nostro Sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, sci-alpinismo, etc.). La polizza è stipulata a Contraenza Club Alpino Italiano ed avrà **durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre di ogni anno; per l'anno in corso la polizza coprirà il periodo dal 1° marzo al 31 dicembre**. Due saranno le combinazioni attivabili, A e B, come da tabella di seguito riportata:

| Combinazione                     | Capitali assicurati | PREMIO          |
|----------------------------------|---------------------|-----------------|
| <b>A</b>                         |                     |                 |
| • Morte:                         | € 55.000,00         | <b>€ 92,57</b>  |
| • Invalidità permanente:         | € 80.000,00         |                 |
| • Spese di cura:                 | € 1.600,00          |                 |
| • Diaria da ricovero giornaliera | € 30,00             |                 |
| <b>B</b>                         |                     |                 |
| • Morte:                         | € 110.000,00        | <b>€ 185,14</b> |
| • Invalidità permanente:         | € 160.000,00        |                 |
| • Spese di cura:                 | € 1600,00           |                 |
| • Diaria da ricovero giornaliera | € 30,00             |                 |

La copertura riguarda l'attività personale propriamente detta, tale intendendosi quella che non rientra già in attività istituzionale organizzata e riguarda solo lo stretto ambito dell'attività (non copre il cd rischio in itinere da casa alla località e ritorno). I tempi di redazione e spedizione del NOTIZIARIO non ci consentono di dare ulteriori dettagli per i quali i soci interessati sono invitati a consultare la circolare n.2/2015 sul sito della sede centrale al seguente indirizzo web: [www.cai.it](http://www.cai.it), **Comunicazioni sede Centrale, Circolari**

I soci che fossero interessati sono caldamente invitati a leggere molto attentamente la circolare citata e a scaricare il modulo 11 di adesione in formato pdf dal sito internet della sede centrale in duplice copia, compilarlo e presentarsi in sede per l'avvio della procedura di adesione alla polizza, versando contestualmente il relativo premio. Particolare attenzione deve essere posta dai soci ai tempi di denuncia dei sinistri da parte loro.



# attività culturale

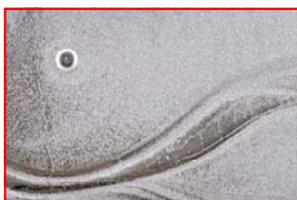
## imperdibile

### Mercoledì 15 aprile

#### UNA MONTAGNA DI EMOZIONI

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

a cura di : Roberto Tibaldi



**Matière**  
di Roberto Tibaldi  
panoramico 2,35:1 7,50'

Suggestioni create dalle immagini di Mireille Coulon (Parc National Des Ecrins) e dal quartetto di saxofoni di Marco Tardito



**Un Parc comme un Ecrin**  
di Roberto Tibaldi  
panoramico 2,35:1 21'

Realizzata per celebrare i 30 anni del Parc National des Ecrins l'opera è stata proiettata in tutta la Francia in occasione di grandi

eventi sulle tematiche dei parchi nazionali, sulla natura e sull'ambiente a ricercare emozioni e sensazioni che solo i grandi spazi selvaggi sanno offrire.



**Tutti i colori della Luce**  
di Roberto Tibaldi  
panoramico 2,35:1 8,15'

Attraverso le straordinarie immagini di Ervin Skalamera percorriamo l'Altopiano del Colorado, scoprendo come la luce possa

essere la assoluta protagonista nel disegnare i variegati paesaggi di questo territorio.



#### Roberto Tibaldi

Braidese, nato nel 1959. Appassionato di montagna, natura, musica e fotografia, fa di quest'ultima passione la sua professione, dopo una precedente esperienza lavorativa presso il museo di storia naturale di Bra. Riesce a fondere tutti i suoi interessi nella multivisione, realizzando opere sia per espressione personale che su commissione. E' attualmente presidente della Associazione Italiana

Degli Autori di Multivisione Artistica (A.I.D.A.M.A.) [www.aidama.it](http://www.aidama.it).

**Roberto Tibaldi** è: Alpinismo, Scacchi, Dolcetto, Beethoven, Ping Pong, Land Rover, Prosecco, Polifonia sacra, Salame, Cascate di ghiaccio, Fotografia, Uccelli marini, MULTIVISIONE.

Se invece volete conoscere il "vero" curriculum potete dare un'occhiata al sito [www.immaginare.it](http://www.immaginare.it) alla voce "biografia"

#### La Grande Fotografia al CAI VARESE



**Terra**  
di Roberto Tibaldi  
panoramico 2,35:1 6,30'

"La terra ha musica per coloro che ascoltano". Questa frase di William Shakespeare ben riassume il contenuto di questa

breve ma intensa multivisione, in cui le forme primordiali delle rocce interagiscono con i suoni ancestrali del "Rituale" del maestro Patrizio Esposito.



**Aqua**  
di Roberto Tibaldi  
panoramico 2,35:1 7,30'

Incolore per definizione l'acqua li può assumere tutti; senza forma, può creare le forme più fantastiche; liquida, gassosa,

solida, ha il potere di far viaggiare la fantasia. Fotografie di Roberto Tibaldi e Mireille Coulon (F). Musica di Patrizio Esposito. Poesia di Marco Brovia.



**Infinito**  
di Roberto Tibaldi  
panoramico 2,35:1 8'

"Siamo fatti per vivere liberi, gli spazi aperti sono ciò di cui abbiamo bisogno, a volte mi corico sulla sabbia ad osserva-

re le stelle e mi sembra di impazzire dalla gioia". Nella Multivisione, ispirata a un canto dei Tuareg, si alternano sullo schermo immagini di paesaggi affascinanti: dalle coste del mare ai ghiacciai alpini. Le improvvisazioni di un saxofono su una polifonia sacra creano un'emozione che simboleggia la ricerca e il bisogno di libertà, la tensione dell'uomo al cielo, all'infinito.

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



PROVINCIA  
di VARESE



Università degli Studi  
dell'Insubria

COMUNE DI VARESE  
Assessorato alla Cultura



Club  
Alpino  
Italiano  
Sez. Varese

## “Montagne d’antan”

*frammenti di fotografia alpina*



COMUNE DI  
VARESE



La mostra Fotografica a cura di

**Gigi Borsani**

con la collaborazione del CAI Varese

ed il patrocinio del Comune di Varese Assessorato Cultura sarà allestita  
in Via Caracciolo, 46 (Masnago, ex Seminario) a Varese.

**dal 21 al 29 Marzo 2015**

“Gigi Borsani, socio del **Circolo Fotografico Bustese** e da sempre appassionato di montagna e di **fotografia**, propone una selezione di originali d’epoca (**dalla seconda metà dell’ottocento ai primi del novecento**) per delinearci un parallelo per immagini dell’evoluzione di alpinismo e fotografia attraverso la **frequentazione delle terre alte.**” L’inaugurazione della Mostra si terrà

**Sabato 21 Marzo**

alle ore 17

Via Caracciolo,46 – Masnago Varese.

**La Mostra resterà aperta al pubblico fino a domenica 29 Marzo con i seguenti orari:**

**Martedì- Venerdì 15,30/ 17,30,**

**Sabato e Domenica 10,30/12,30 – 15,30/18,30 (lunedì Chiuso)**

**Ingresso libero e gratuito**

per quello che vuole essere un immancabile appuntamento per gli amanti della montagna e della fotografia.

**29 aprile**

Sala Montanari

ore 21.

**A**lpinismo su neve e ghiaccio: dal classico al verticale” fa parte di un lavoro più vasto dell’autore inerente l’arrampicata e

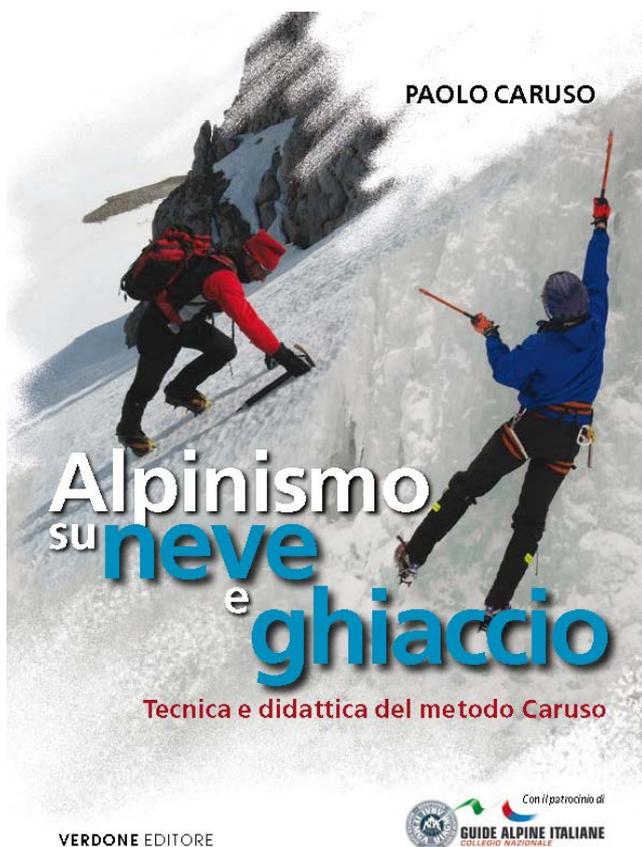
la progressione su diverse tipologie di terreni. Si tratta di una ricerca di ampio respiro che affronta tanto gli aspetti tecnici che quelli didattici del movimento sul verticale (roccia e ghiaccio) e su pendii classici alpinistici (neve), costituendo un Metodo utile per tutti, per chi sta imparando, per chi vuole migliorare e per chi insegna.

Il manuale deriva dalla trentennale esperienza dell’autore e dallo studio approfondito del movimento più sicuro, corretto ed efficace nelle differenti situazioni alpinistiche.

L’approccio che caratterizza il Metodo Caruso è rigorosamente scientifico nell’affrontare i principi che regolano lo spostamento del peso e degli arti, le progressioni, l’uso degli attrezzi, e allo stesso tempo olistico nel considerare l’uomo nella sua globalità, al fine di conseguire un’esperienza completa e veramente formativa, per la mente e per il corpo. L’autore ritiene, infatti, che l’apprendimento di un movimento corretto sia la chiave per un’esperienza completa, in grado di migliorare la percezione e la gestione del proprio corpo ma anche la comprensione e quindi la capacità di scelta che permette di individuare le tecniche più appropriate al contesto e al momento.

Questi elementi sono a loro volta determinanti per la sicurezza: un movimento preciso, naturale, consapevole che sfrutta le tecniche di movimento (di progressione, di salita) più efficaci permette di ridurre notevolmente i rischi legati alla pratica in montagna.

In “Alpinismo su neve e ghiaccio: dal classico al verticale” l’autore illustra e descrive per la prima volta tutte le progressioni su pendii classici di neve e ghiaccio e su ghiaccio verticale, molte delle quali inedite. Alcune tecniche della tradizione alpinistica sono state riviste e migliorate nell’esecuzione per una maggiore efficacia e sicurezza.





# Incontri di avvicinamento alla Montagna

**XXXI Edizione  
di “Incontri di avvicinamento alla Montagna”**

direttore **Paolo Belloni**  
direttore **Monica Gandini**  
segretario **Daniela Girola**



|                        |                  |  |
|------------------------|------------------|--|
| 20 marzo               | venerdì          | presentazione  |
| 14 aprile              | martedì          | abbigliamento e storia del CAI                             |
| <b>19 aprile</b>       | <b>domenica</b>  | <b>gita introduttiva (Monte Legnone – Campo dei Fiori)</b> |
| 21 aprile              | martedì          | cartografia  |
| <b>26 aprile</b>       | <b>domenica</b>  | <b>gita – cartografia (località da destinarsi)</b>         |
| 29 aprile              | mercoledì        | alimentazione e pronto soccorso                            |
| <b>3 maggio</b>        | <b>domenica</b>  | <b>gita culturale (Val Vogna)</b>                          |
| 7 maggio               | giovedì          | meteorologia   |
| 13 maggio              | mercoledì        | flora e fauna  |
| <b>16 e 17 maggio</b>  | <b>sab + dom</b> | <b>gita flora e fauna (Grigna Settentrionale)</b>          |
| 20 maggio              | mercoledì        | Tutela Ambiente Montano                                    |
| 27 maggio              | mercoledì        | attrezzatura e comportamento in via ferrata                |
| <b>30 maggio</b>       | <b>sabato</b>    | <b>esercitazione (Campo dei Fiori)</b>                     |
| <b>31 maggio</b>       | <b>domenica</b>  | <b>via ferrata (3 Signori, Bellinzona)</b>                 |
| 10 giugno              | mercoledì        | attrezzatura e comportamento su ghiacciaio                 |
| <b>14 giugno</b>       | <b>domenica</b>  | <b>ghiacciaio (Rhonegletscher)</b>                         |
| 17 giugno              | mercoledì        | geologia e glaciologia                                     |
| <b>27 e 28 giugno</b>  | <b>sab + dom</b> | <b>gita alpinistica (Grassen dalla Sustlihütte)</b>        |
| <b>5 e 6 settembre</b> | <b>sab + dom</b> | <b>gita (Sentiero dei Fiori – Adamello)</b>                |

*presentazione del corso*

**Venerdì 20 Marzo**  
*presso la sede C.A.I  
ore 21.15*

*Informiamo e ricordiamo che le  
lezioni teoriche tenute in SEDE  
sono libere a TUTTI i SOCI*

La sezione di Varese del Club Alpino Italiano propone quest'anno la 31esima edizione degli “Incontri di Avvicinamento alla Montagna”, rivolti sia a quanti vogliono iniziare la frequentazione della montagna sia a chi, pur già praticandola, desidera rafforzare le proprie conoscenze.

Gli incontri alterneranno lezioni teoriche in sede con uscite pratiche di difficoltà crescente che porteranno ad affrontare i principali temi concernenti, la preparazione ed il corretto svolgimento di una gita in montagna.

Nel corso delle lezioni teoriche in sede, che richiedono una frequentazione regolare, verranno fornite indicazioni sulla scelta dell'attrezzatura e dell'abbigliamento, si forniranno nozioni relative all'alimentazione ed al primo soccorso, si imparerà a leggere una cartina e ad usare bussola ed altimetro, a consultare un bollettino meteo, a muoversi nell'ambiente montano rispettandone e conoscendone la cultura, la geologia, la glaciologia, la fauna e la flora.

Nel corso delle uscite, si passerà dalle semplici escursioni su mulattiere e sentieri in cui mettere in pratica le nozioni di cartografia ed orientamento apprese, di osservazione della flora e della fauna così come dell'ambiente e dei segni dell'uomo, all'affrontare delle vie ferrate e percorsi in alta montagna.

La presentazione degli “Incontri di Avvicinamento alla Montagna” avverrà venerdì 20 marzo 2015 alle ore 21,15 presso la sede sezionale in via Speri della Chiesa Jemoli 12.

Per partecipare occorre essere soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno in corso (per la prima iscrizione necessitano due fototesera). All'atto dell'iscrizione o del rinnovo dell'associazione si raccomanda la scelta dell'opzione per l'estensione dell'assicurazione infortuni ai massimali maggiori con un costo aggiuntivo di euro 4,00.

L'età minima per l'iscrizione è di anni 16. Per i minori occorre l'assenso dei genitori.

La quota d'iscrizione è fissata in euro 120,00 e comprende l'assicurazione infortuni, il costo delle dispense, le spese organizzative e l'uso del materiale tecnico (casco, imbrago, piccozza, ramponi e set da ferrata). Non comprende le spese di trasporto e i soggiorni in rifugio. Occorre inoltre un certificato medico di buona salute da presentare prima dell'inizio delle uscite pratiche.

Le domande si raccoglieranno presso la sede CAI di Varese la sera della presentazione e nelle successive serate di martedì e venerdì fino al raggiungimento del limite massimo di venti allievi.

## INFORMAZIONI:

Paolo Belloni 3402620560 [paolo.belloni3@tin.it](mailto:paolo.belloni3@tin.it), Monica Gandini [mmc.gnd@libero.it](mailto:mmc.gnd@libero.it) Daniela Girola [girola690@gmail.com](mailto:girola690@gmail.com)

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](http://www.caivarese.it)



La Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo "Remo e Renzo Minazzi" di Varese ha il piacere di proporre, per la stagione 2015, il 59° Corso di Alpinismo su Roccia e Ghiaccio (A2). Il corso è rivolto a tutti gli appassionati della montagna che intendono ampliare le proprie **conoscenze e capacità tecniche** per affrontare in **autonomia e sicurezza** scalate di media difficoltà su roccia e ghiaccio.

**Direttore:** Marco Meazzini (I.N.S.A.)

**Vicedirettori:** Marco Gasparetti, Carlo Chiaravalli

## SU ROCCIA E GHIACCIO

### Modalità di iscrizione

Le domande di iscrizione saranno raccolte nella serata di **venerdì 13 marzo 2015** a partire dalle **ore 20 presso la Sede del CAI di Varese, in via Speri della Chiesa Jemoli 12**. La quota di partecipazione al corso è di €250,00 e comprende la copertura assicurativa per le uscite pratiche sul terreno, l'ingresso alla palestra (per le sole serate in programma), i manuali e le dispense tecniche, l'uso del materiale collettivo; sono escluse le spese relative agli spostamenti e ad eventuali pernottamenti nei rifugi.

**Per informazioni:** [marcomeaz@gmail.com](mailto:marcomeaz@gmail.com) • [marcogas974@gmail.com](mailto:marcogas974@gmail.com) • [chiaravalli.carlo@tin.it](mailto:chiaravalli.carlo@tin.it)

### Programma del corso

*Informiamo e ricordiamo che le lezioni teoriche tenute in SEDE sono libere a TUTTI i SOCI*

| Uscite in ambiente:   | Lezioni teoriche:  |
|---|--|
| <p><b>29 Marzo (Brinzio – Campo dei Fiori)</b><br/>Lezione ed esercitazione di topografia - uscita di verifica</p> <p><b>11 Aprile (Campo dei Fiori)</b><br/>Ancoraggi di sosta e protezione - Prove di tenuta</p> <p><b>12 Aprile (Campo dei Fiori)</b><br/>Tecnica di arrampicata su roccia - Discesa a corda doppia e risalite sulla corda</p> <p><b>19 Aprile (Campo dei Fiori)</b><br/>Movimento della cordata</p> <p><b>10 Maggio (Placche di Oriana)</b><br/>Arrampicata su granito</p> <p><b>24 Maggio (Denti della Vecchia)</b><br/>Arrampicata su calcare</p> <p><b>6 Giugno (Campo dei Fiori)</b><br/>Introduzione alla progressione su ghiaccio (Incordamento e verifica materiali)</p> <p><b>7 Giugno (passo del Furka – ghiacciaio del Rodano)</b><br/>Tecnica di arrampicata e assicurazione su ghiaccio - Recupero da crepaccio</p> <p><b>20/21 Giugno (Rif. Francesco Denza)</b><br/>Salita in alta montagna su ghiaccio</p> <p><b>4/5 Luglio (Rif. Re Alberto 1° - Torri del Vajolet)</b><br/>Salita in alta montagna su roccia</p> | <p><b>19 Marzo</b> - Materiali ed equipaggiamento</p> <p><b>29 Marzo</b> - Topografia e orientamento</p> <p><b>31 Marzo</b> - Funzionamento ed uso del GPS</p> <p><b>1 Aprile (Palestra Soc. Varesina)</b> - Tecnica di arrampicata (base)</p> <p><b>9 Aprile</b> - Nodi e verifica attrezzatura personale</p> <p><b>16 Aprile</b> - Catena di sicurezza</p> <p><b>22 Aprile (Palestra Soc. Varesina)</b> - Preparazione atletica</p> <p><b>7 Maggio</b> - Meteorologia e glaciologia</p> <p><b>14 Maggio</b> - Pronto soccorso e alimentazione</p> <p><b>21 Maggio</b> - Flora e tutela dell'Ambiente Montagna</p> <p><b>4 Giugno</b> - Preparazione della salita</p> <p><b>18 Giugno</b> - Neve e valanghe</p> <p><b>2 Luglio</b> - Storia dell'Alpinismo</p> <p><b>Data da definire</b> - Cena di fine corso</p> <p><i>Tutti gli allievi sono vivamente invitati a partecipare alle serate culturali organizzate dalla Sezione, in particolare durante il periodo di svolgimento del Corso. Le lezioni teoriche, alle quali gli allievi sono tenuti a partecipare, si svolgeranno presso la Sede del CAI Varese, con inizio alle ore 21.00, salvo eccezioni preventivamente comunicate</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Il numero massimo di partecipanti è fissato a 12.</u></b></p> |

### Regolamento del corso

**Per partecipare al Corso è necessario:**

**avere compiuto 18 anni** prima dell'inizio delle uscite pratiche in ambiente;

**essere socio CAI** (di qualsiasi sezione) in regola con il tesseramento per l'anno di effettuazione del corso; per chi non fosse ancora tesserato o non avesse ancora rinnovato l'iscrizione per l'anno 2015, si raccomanda, all'atto del pagamento, di scegliere l'opzione di estensione dell'assicurazione infortuni ai massimali maggiori (costo aggiuntivo di 4€);

**godere di un buono stato di salute**, comprovato da un **certificato medico** di idoneità all'attività sportiva non agonistica, valido per tutta la durata del Corso, da presentarsi prima dell'inizio delle uscite in ambiente;

**avere una buona preparazione fisica**, sufficiente ad effettuare gite giornaliere di 7/8 ore complessive.

Il materiale personale minimo richiesto (se ne consiglia l'eventuale acquisto dopo la prima lezione teorica) è: casco, imbracatura bassa, scarpette d'arrampicata, 5 moschettoni a ghiera (di cui 2 micro), piastrina multiuso/discensore, 10 metri di cordino in kevlar (Ø5,5 mm), scarponi adatti per l'alta montagna (ghiaccio e neve), piccozza e ramponi a 12 punte per alpinismo classico, zaino (indicativamente intorno ai 30/35 litri di volume), torcia frontale e abbigliamento adatto. Vivamente consigliato disporre di telo termico d'emergenza.

**Inoltre la Direzione del Corso si riserva la facoltà di:**

**effettuare una selezione**, sulla base del curriculum e a seguito di una breve presentazione dai candidati, nel caso il numero di iscrizioni fosse superiore al numero massimo di partecipanti prestabilito;

**allontanare**, in qualsivoglia momento, **l'allievo che non si dimostri idoneo** al proseguimento in sicurezza, verso sé e verso terzi, del Corso;

**apportare eventuali modifiche alle date e ai luoghi** delle salite alpinistiche e delle esercitazioni, anche in base alla situazione nivo-meteorologica.

**L'Alpinismo è un'attività potenzialmente pericolosa e comporta rischi che non sono completamente eliminabili, nemmeno durante un Corso organizzato. Con l'iscrizione, l'allievo conferma di esserne a conoscenza, di assumersi detti rischi ed accettarne le possibili conseguenze.**

# cicloescursionismo **detto MTB**



## *in montagna sui pedali ....* Avvicinamento al cicloescursionismo in MTB

Coordinatori: Elio Pesci e Mauro Carrara

Sei un amante della montagna, dei suoi sentieri, dei prati intarsiati di fiori e dei boschi verdi smeraldo? Ma sei anche una persona che ama la bicicletta, la fatica ed il sudore di una salita su due ruote condita con un pizzico di adrenalina e divertimento in discesa? Bene, allora questi "incontri di avvicinamento al cicloescursionismo" potrebbero fare per te.

Per la prima volta quest'anno la sede CAI di Varese ha deciso di affiancare all'ormai classico appuntamento annuale degli "incontri di avvicinamento alla montagna" questi ulteriori incontri, pensati per chi unisce le due passioni della montagna e della mountain-bike (bici da montagna appunto!).

L'idea nasce da alcuni componenti "storici" del gruppo cicloescursionistico sezione che, seguendo altri esempi già attuati a livello nazionale, hanno deciso di portare questi incontri anche a Varese, terra che da sempre è una delle patrie del cicloescursionismo. La volontà è quella di fare un corso per chi ama la montagna e vuole frequentarla in sicurezza, rispettando sia l'ambiente che chi vive in quell'ambiente, ma utilizzando come mezzo la bicicletta, con la consapevolezza e la tecnicità che richiede. Il risultato sono 10 lezioni teoriche (alcune delle quali in comune con gli incontri di avvicinamento alla montagna, proprio per la comunanza dell'argomento di fondo, l'andar per monti in sicurezza) e 6 escursioni, di cui una di 2 giorni in ambiente di alta montagna, che permetterà di mettere a frutto le diverse abilità e capacità affrontate nel corso, dal pianificare un percorso sulla cartina e con l'ausilio di strumenti GPS, al preparare il mezzo tecnico mountain-bike per affrontare salite e discese che richiederanno l'ausilio delle tecniche imparate per essere in sicurezza su qualunque terreno e pendenza. Il corso si pone quindi come un mix interessante di passioni ed abilità, alternativo rispetto ai più diffusi corsi di mountain-bike che privilegiano la tecnicità del gesto e l'agonismo, spesso a discapito della conoscenza e della tutela dell'ambiente montano che sono al contrario, secondo lo spirito del CAI, il vero obiettivo del frequentare consapevolmente la montagna; da questo discende il nome della disciplina, ciclo-escursionismo, termine che (citando Annibale Salsa) "sta ad indicare una scelta etica prima ancora che tecnica".

*presentazione del corso*

**Martedì 24 Marzo**

*presso la sede C.A.I.  
ore 21.15*



*Informiamo e ricordiamo che le lezioni teoriche tenute in SEDE sono libere a TUTTI i SOCI*

| <b>Data</b> | <b>Argomento lezione teorica</b>  | <b>Data</b>  | <b>Uscita pratica</b>  |
|-------------|---|--------------|--|
| 8 Aprile    | Abbigliamento e materiali per il cicloescursionismo   | 11 Aprile    | Postura, meccanica, controlli pre-gita e piccole riparazioni. (mezza giornata)                                     |
| 15 Aprile   | Cicloescursionismo CAI (Difficoltà Cicloescursionistiche, codice della strada Nozioni base di conduzione). Rischi associati alla pratica del Cicloescursionismo | 19 aprile    | Uscita introduttiva: dislivello e distanza contenuti per verificare l'allenamento di tutti i partecipanti          |
| 21 aprile   | Cartografia   | 26 Aprile    | Esercitazione di orientamento pedalando tra le Prealpi Varesine  |
| 29 aprile   | Alimentazione e Pronto Soccorso   | 24 Maggio    | Analisi dell'ambiente che ci circonda (meteo, flora e fauna), simulazione di incidente                             |
| 7 Maggio    | Meteorologia  | 20-21 Giugno | 2 giorni in rifugio. Navigazione strumentale (GPS). Analisi dell'ambiente che ci circonda (geologia e glaciologia) |
| 13 Maggio   | Flora & Fauna   | 12 Luglio    | sulle Alpi, escursione in quota  |
| 20 Maggio   | Tutela Ambiente Montano   |              |  |
| 26 Maggio   | Uso (ciclo) escursionistico del GPS   |              |  |
| 17 Giugno   | Geologia e glaciologia  |              |  |
| 23 Giugno   | Organizzazione di un'escursione (in MTB) e rischi associati   |              |  |

## REGOLAMENTO

- avere compiuto 18 anni prima dell'inizio delle uscite pratiche in ambiente;
- essere soci CAI (di qualsiasi sezione) in regola con il tesseramento per l'anno di effettuazione del Corso; per chi non fosse ancora tesserato o non avesse ancora rinnovato l'iscrizione per l'anno 2015, si raccomanda, all'atto del pagamento, di scegliere l'opzione di estensione dell'assicurazione infortuni ai massimali maggiori (costo aggiuntivo di 4 €);
- godere di un buono stato di salute, comprovato da un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, valido per tutta la durata del Corso, da presentarsi prima dell'inizio delle uscite in ambiente;
- avere una buona preparazione fisica, sufficiente ad effettuare gite giornaliere di 7-8 ore.
- l'uso del casco (ben indossato e allacciato) è obbligatorio in ogni fase della gita (sia in salita che in discesa)
- Il materiale personale minimo richiesto (se ne consiglia l'eventuale acquisto dopo la prima lezione teorica) è il seguente: mountain bike in buone condizioni (indifferente se front o full suspended), casco omologato per uso ciclistico, occhiali, guanti da ciclismo (leggeri e pesanti), zaino (indicativamente intorno ai 25/30 litri), kit riparazione camere d'aria o tubeless, abbigliamento adatto all'uso in ambiente montano, scarpe da bici meglio se con suola non troppo rigida. Vivamente consigliato disporre di telo termico d'emergenza e di un piccolo kit di pronto soccorso. Se disponibili bussola, altimetro e/o GPS.





# alpinismo giovanile



## CAMMINANDO MANGIANDO



**Ciao Raga, come va?**

Siamo all'inizio di una nuova stagione di camminate e Avventure (e sapete benissimo che con noi è sempre un'avventura ☺); quindi per darci una carica di energia, abbiamo pensato di trovarci (solo noi Accompagnatori) per incamerare forze con della stupenda e gustosissima **NUTELLA!!!**.

Poi ci siamo guardati in faccia e....., idea brillante....., abbiamo pensato di invitare anche Voi....( sperando ne lasciate un pochino anche a noi vecchietti)

Per gustare la favolosa **NUTELLA** dell' **AG**, bisogna prima meritarsela con una piccola camminata, che ci porterà a scoprire Velate e la valle del Vellone.

Per questo ci troveremo alla torre di Velate, **SABATO 7 MARZO**, alle 14.30; cammineremo fino alle 16 circa e poi arrivati all'oratorio di Velate.....via alla **SUPER MERENDA!!!** Per conoscerci e conoscere le nostre nuove proposte. Vi aspettiamo con la Vostra famiglia.

**Anteprima degli appuntamenti di Marzo e Aprile:**

**22 marzo:** Una linea Cadorna dimenticata, Pian della Nave, Cascina Porsù, Alpe Campugino, Pineta Alta di Montenegro, monte 7 Termini.

**12 Aprile:** Anello di Pogliana,

**26 Aprile:** Monte Zeda (mt 2156); il Cervino del lago Maggiore – Val Grande

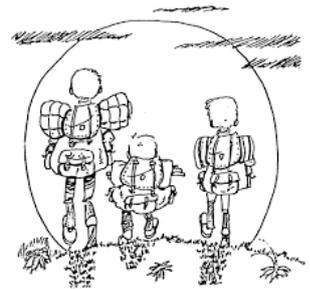
Ciao e buone camminate.  
Gli accompagnatori di AG

## Piccoli Uomini, Grandi MontAGne



per Corso di Alpinismo Giovanile  
a piccoli passi dalle montagne di casa verso le vette

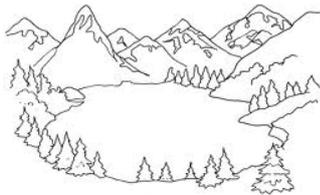
- 18 Gennaio:** Giro del Piambello - da Marzio alle "rocce rosse"
- 7 Marzo:** Velate - "la nutellata dell'AG" - una merenda per  
Conoscerci e conoscere le nostre proposte - c/o salone oratorio
- 22 Marzo:** 1915-2015 Cento anni dallo scoppio della prima Guerra Mondiale  
Una linea Cadorna dimenticata - Pian della nave (815), Cascina  
Porsù, Alpe Campugino, Pineta Alta di Montenegro,  
Monte 7 Termini (972)
- 12 Aprile:** Anello di Pogliana - Valceresio -  
Pogliana, Strologo, Alpe Tedesco, Poncione, Arco di roccia, sentiero  
delle sorgenti, Strologo, Pogliana
- 26 Aprile:** Monte Zeda (2.156 m) Il Cervino del Lago Maggiore - Valgrande
- 10 Maggio:** Monte Orsa - La Linea Cadorna ovvero la "linea di difesa della frontiera  
Nord" **Intersezionale con Gruppo AG di Missaglia**
- 24 Maggio:** Macugnaga - Belvedere, Rifugio Zamboni-Zappa, Lago delle Locce, Piani Alti di  
Rosareccio, Macugnaga - Valle Anzasca
- 11-12 Luglio:** Bivacco Città di Varese (2.650 m)- esperienza in rifugio  
con pernottamento al Rifugio Andolla (2.061 m) - Valle Antrona
- 2-3-4 Agosto:** Per non dimenticare: Sulle tracce della Grande Guerra - Il Monte Pasubio,  
Sentiero delle 52 gallerie, Dente Italiano, Dente Austriaco, Pernottamento  
al Rifugio Papa
- 4 Ottobre:** Direttissima alla Grigna Meridionale (2.177 m) (Grignetta) - sentiero attrezzato
- 18 Ottobre:** Castagnata



### APPUNTAMENTI REGIONALI:

- 28 Febbraio-1 Marzo:**  
Raduno bianco - Val Camonica partenza il sabato pomeriggio dopo la scuola-autogestione
- 7 Giugno:**  
Raduno - Montevecchia
- 5/6 Settembre:**  
Attendamento





**FASCINO, MISTERO  
E AVVENTURA  
ALLA SCOPERTA DELLA  
VALGRANDE**

**24 Maggio  
14 Giugno  
27 Settembre**

**INTERSEZIONALE CON  
AG BESOZZO, CASORATE SEMPIONE,  
OLGIATE OLONA**

**RISERVATO AI RAGAZZI "OVER 15"**

Le date e le mete possono subire variazioni per motivi di sicurezza o condizioni meteo avverse



# escursionismo



le gite di  
marzo aprile

**DOMENICA 15 MARZO 2015**  
**Valle d'Otro 1782 mt. da Alagna Val Sesia 1190 mt - VC**  
Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 6.30 Viaggio: i n autobus Quote partecipazione: soci € 20, non soci € 27 Difficoltà: E Dislivello: ↑↓ 600 mt. Tempo di percorrenza: ↑↓ ore 2.30 / 2 ca Informazioni e iscrizioni presso: **Antonella Ossola, Edoardo Verrengia** Attrezzatura e abbigliamento: Da escursionismo in ambiente invernale innervato con ghette, ciaspole, occhiali da sole.

**DOMENICA 29 MARZO 2015**  
**TRAVERSATA Cuveglio 283 mt. - Monte Colonna 1203 mt. - Monte San Martino al culmine 1087 mt. - Cuveglio - VA**  
Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 8 Viaggio: con auto proprie (a/r km 50) Quote partecipazione: soci € 5 non soci € 12 Difficoltà: E Dislivello: ↑↓930. Tempo di percorrenza: ↑↓ ore 3.30 / 3 ca Informazioni e iscrizioni presso: **Franco Broggin, Anna Marella Orelli** Attrezzatura e abbigliamento: Da bassa montagna adatto alla stagione.

**DOMENICA 12 APRILE 2015**  
**ALTA VIA DEI MONTI LIGURI**  
**TRAVERSATA Sciarborasca 213 mt. - Prato Rotondo 1108 mt. - M.Rama 1148 mt. - GE**  
Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 6.30 Viaggio: i n autobus Quote partecipazione: soci € 28, non soci € 35 Difficoltà: E Dislivello: ↑ 1000 mt ca - ↓50 mt. ca Tempo di percorrenza: ↑↓ 6 ore ca Informazioni e iscrizioni presso la sede. Attrezzatura e abbigliamento: Da escursionismo di bassa montagna adatto alla stagione

**DOMENICA 26 APRILE 2015**  
**IL CAMMINO DI SAN CARLO**  
**TRAVERSATA Da Orta, Sacro Monte, 401 mt (NO) a Varallo, Sacro Monte, 600 mt - VC**  
Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 6.30 Viaggio: i n

autobus Quote partecipazione: soci € 20, non soci € 27 + 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

**Per motivi organizzativi le iscrizioni verranno anticipate di una settimana; saranno raccolte pertanto nelle serate di 10,14,17 aprile.**

In caso di maltempo sarà cura degli organizzatori rinviare o annullare l'escursione. L'escursione potrà essere effettuata al raggiungimento del numero minimo di 25 partecipanti.

**1-3 MAGGIO 2015**  
**SUI SENTIERI DELLA GRANDE GUERRA Altopiano di Asiago - Itinerari a piedi ed in mountain-bike**

Ritrovo e partenza: piazzale Foresio ore 6,00 Viaggio: con auto proprie Pernottamento: i n albergo Quota partecipazione: indicativa (non definitiva): soci 200 euro - non soci 230 euro Itinerari a piedi:

1° giorno: dislivello ↑↓570 mt -Tempo di percorrenza: 6/7h - Difficoltà EE

2° giorno: dislivello ↑↓750 mt -Tempo di percorrenza: 6/7h - Difficoltà E

3° giorno: dislivello ↑↓625 mt -Tempo di percorrenza: 5/6h - Difficoltà E

Informazioni e iscrizioni: entro il 10 aprile presso i capigita **Elio Pesci e Roberto Andrighetto** Attrezzatura e abbigliamento: da media montagna, con torcia elettrica e

## Trekking di primavera

nel Parco Nazionale  
dell'Appennino Tosco-Emiliano

Da sabato 30 maggio a martedì 2 giugno  
la chiusura delle iscrizioni è prevista per l' 8 maggio

Informazioni e iscrizioni in sede da inizio aprile presso il capogita **Roberto Andrighetto**.

L'escursione rientra nel programma "In cammino nei parchi" nella 15a Giornata nazionale dei Sentieri del CAI

Una proposta insolita per 4 giorni di ponte in occasione della Festa della

Repubblica: un trekking lungo il tratto più spettacolare dell'Alta via dei Parchi, dal Passo della Cisa al Passo del Cerreto, al confine tra Emilia Romagna e Toscana, in un'area di grande richiamo ambientale e, perché no, anche gastronomico (alta provincia di Parma e di Reggio...). Il percorso ci porterà a visitare alcuni dei luoghi di maggiore suggestione e ricchezza naturalistica dell'Appennino settentrionale: faranno da contorno al nostro itinerario, che toccherà le vette, tutte intorno ai 1800 m, dei monti Orsaro, Marmagna e Sillara, i laghi che costellano la zona, il Lago Santo Parmense, il Lago Verde, i laghi di Sillara, e tanti altri. Non mancheranno i luoghi di valore storico, le testimonianze del medioevo e quelle della guerra partigiana. I sentieri che percorre-



mo saranno in parte immersi nella foresta, in parte lungo il crinale, formato da un susseguirsi di conche glaciali, creste rocciose, lastroni levigati e

praterie; il severo ambiente d'alta quota sarà ingentilito dalle rigogliose fioriture estive. Se il cielo sarà limpido la vista potrà spaziare dal Golfo di La Spezia alla Corsica e all'arco alpino; senza trascurare le suggestive vedute sui verdi abissi della Lunigiana col bianco fondale delle Alpi Apuane.

Le 4 tappe proposte non presentano difficoltà tecniche ma sono comunque impegnative per via della lunghezza e dei continui saliscendi, con **dislivelli giornalieri cumulati anche di oltre 1500 metri.**

L'itinerario dettagliato è ancora in fase di elaborazione e verrà riportato sul prossimo numero del notiziario e sul sito web del CAI a partire da inizio aprile.



**CUVEGLIO 283 mt. – MONTE COLONNA 1203 mt. – MONTE SAN MARTINO AL CULMINE 1087 mt. -CUVEGLIO -**

Difficoltà: E Dislivello: ↑↓930 Tempo di percorrenza: ↑↓ ore 3.30 / 3 ca Attrezzatura e abbigliamento: Da bassa montagna adatto alla stagione.

Da Cuveglio si sale a Duno mt. 525 su comoda mulattiera che incrocia più volte la strada provinciale Cuveglio – Duno – San Martino al Culmine. Dopo aver visitato il paesino si imbocca la mulattiera che risale la valle Ferro, percorsa dal Torrente Gottardo ed in circa 2 ore si raggiunge la località Cantonaccio mt. 818, alpeggio con alcune baite, caricato con bovini ed ovini. Breve sosta di ricongiungimento degli escursionisti e per ammirare la località e le prime fioriture. Da qui su sentiero abbastanza ripido ma sicuro si sale, nel bosco, fino a raggiungere di nuovo la strada carrozzabile che porta al Sacrario di San Martino mt. 980. Percorreremo la stessa per un centinaio di metri fino a raggiungere l'incrocio con la strada forestale



M. Colonna-M. S. Martino

San Martino – Arcumeggia m t. 1000 circa. Percorreremo la strada forestale per circa 600 metri poi svolteremo a destra sul sentiero che salendo nel bosco di faggi ci porterà alla cima del Monte Colonna mt. 1203 Sosta in vetta, sotto la croce, per ammirare il paesaggio a 360°. Da qui riscenderemo all'incrocio di quota mt. 1000 circa ed in breve, su strada asfaltata, raggiungeremo la Vetta del Monte San Martino mt. 1087 dove potremo visitare il Sacrario, la Chiesa ed il Rifugio. Comoda Sosta pranzo (durata da valutare in base all'orario). Dopo la sosta pranzo inizieremo il viaggio di rientro che ricalcherà il percorso di salita fino alla località Cantonaccio (escludendo naturalmente il

# serata in famiglia

Dopo lunga attesa la tradizione degli incontri annuali con le immagini della stagione escursionistica ridiventa realtà. Tentando di recuperare il "terreno" perduto la sera del

## 10 APRILE

*in sede alle ore 21.15*

verrà presentato il consuntivo delle stagioni

## 2012 - 2013

Come da storica tradizione i consueti generi di confort (*compreso il nocino anche se non DNCCQDPR*) saranno apprezzati per dare un tocco di appetibilità al convivio.

Saranno disponibili a partire dalla serata stessa i DVD con gli audiovisivi proiettati unitamente a quello presentato nella fortunata serata dedicata al Sentiero Bove.

*Il ricavato delle libere offerte sarà rendicontato e devoluto ad una iniziativa benefica*

Monte Colonna) da qui in variante prenderemo prima il sentiero di sinistra che ci riporterà a Duno poi la mulattiera del mattino fino a Cuveglio.

DOMENICA 12 APRILE 2015

Alta via dei monti Liguri

Traversata Sciarborasca - Prato Rotondo - M. Rama

Il Monte Rama si presenta come un'imponente piramide in gran parte rocciosa affiancata dalla piramide più piccola del Bric Camulà; la vetta domina i centri costieri di Arenzano e Cogoleto ed è una delle principali cime costituenti il massiccio del Béigua. L'itinerario è un'anello che si sviluppa sul versante marittimo ed in parte ricalca l'Alta Via dei Monti Liguri mostrando uno scorcio della varietà di questi luoghi. Sulle alture della località Marchetto, presso un serbatoio dell'acquedotto, s'imbocca una strada sterrata che si abbandona quasi subito per seguire un sentiero sulla sinistra che risale la valle del Rio Scorza. Si continua lungo il sentiero segnato con un rombo rosso vuoto superando, sul lato opposto della valle, un caratteristi-

co lastrone di roccia (Scaggiun da Lèlua). Dopo breve tempo si giunge al guado del torrente e, attraverso successivi tornanti, si sale rapidamente fino al passo del Colle Montebello (quota 750m). Il sentiero spiana e si collega a quello proveniente da Sciarborasca, un'antica mulattiera un tempo utilizzata per il trasporto del legname dall'alta Val d'Orba. Da qui in poi si segue la segnaletica per Prato Rotondo con il quadrato rosso pieno. L'ambiente si fa aspro e montano, malgrado la vicinanza del mare che occupa un'ampia fetta dell'orizzonte. Si rinizia nuovamente la salita per giungere alle Rocche di Vatterasca (960m), da qui il panorama si apre sulla conca e sulla torbiera dei Canei, dei ruderi testimoniano lo sfruttamento di questi luoghi per la fienagione. Affacciato alla casa, il prato umido della torbiera ospita il tritone, un piccolo anfibio, vera rarità di questi monti. Si prosegue a destra lungo la mulattiera in salita e si raggiunge il pianoro erboso di Pra Riundu (1096m) al cui margine superiore sorge il ristorante/rifugio omonimo. Nei pressi dell'albergo c'è un crocevia. Si prende al centro la sterrata chiusa al traffico percorsa dall'Alta Via dei Monti Liguri (segnavia bianco e rosso) che



Alta via dei monti Liguri

attraversa caratteristici roccioni (Cima Frattin) e supera la Casa della Miniera (1078 m), un'antico riparo costruito per l'estrazione del minerale di ferro nelle vicinanze, giungendo in breve sul vasto altopiano di Prato Ferretto (1091 m), a destra il suo spettacolare "campo di pietre" oltre il quale a settentrione sono visibili le Alpi. Giunti ad un crocevia si abbandona l'Alta Via dei Monti Liguri per imboccare il sentiero sulla destra (segnavia cerchio rosso pieno) che sale rapidamente al Bric Fontanaccia e, attraversando caratteristiche guglie rocciose, conduce alla vetta del Monte Rama (1148m). Dalla cima il panorama spazia da ponente con le sagome di capo Noli e di capo Mele che si protendono sul mare e le Alpi Liguri e Marittime fino a levante con Genova, alle cui spalle emerge il Monte Antola, il profilo del promontorio di Portofino e della Spezia sul cui sfondo spuntano le Apuane. Nelle giornate più terse è possibile intravedere a sud le cime della Corsica. Si scende ad est della vetta su un ripido sentiero (segnavia con A rossa) e, tralasciando quello diretto a Lerca, si prosegue a nord verso la Valle Scura. Si giunge alla diroccata Casa Carbone (943 m), antica casa forestale, un tempo qui alcune carbonaie rifornivano le fornaci di laterizi di Cogoleto. Si prosegue lungo il sentiero in discesa (segnavia due linee rosse) che costeggia il Rio di Lerca e si supera la Fonte Spinsu. Si giunge alla confluenza con il Rio Argentea (530 m circa) e qui si guarda il Rio di Lerca subito al di sotto di una presa dell'acquedotto. Proseguendo, la valle, incassata tra gli imponenti contrafforti rocciosi dei monti Rama e Argentea, si apre sempre più. Arrivando ad un idrante si abbandona il sentiero con le due linee rosse, che scende sulla sinistra a Lerca, per svoltare a destra su un sentiero in lieve salita che si dirige verso Sciarborasca. In breve ci si ritrova su una strada sterrata che ci riporta al punto di partenza presso il serbatoio dell'acquedotto.

DOMENICA 26 APRILE 2015

**Da Orta, Sacro Monte, 401 mt (NO) a Varallo, Sacro Monte, 600 mt (VC). Il Cammino di San Carlo.**

Difficoltà: E Dislivello: ↑ 800mt ↓600 mt., per un totale di circa 22km Tempo di percorrenza:↑↓ 7 ore ca Attrezzatura e abbigliamento: Da escursionismo di bassa montagna adatto alla stagione

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 Bascapè. L'itinerario riper-

corre 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,



Sacro Monte di Varallo

Foto di Roberto Rosso.

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 Arola. Da Arola 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 valsesiano per alcune centinaia di metri, poi svoltiamo a sinistra e raggiungiamo un agriturismo dal cui cortile a destra riprendiamo il sentiero che scende ripidamente sul fondovalle. Attraversiamo un ponticello in pietra e poi proseguiamo sul sentiero che da qui costeggerà sempre il torrente dopo averlo riattraversato su un precario ponte, giungendo in breve alla chiesina di Santa Maria.

Dopo un percorso su tratto asfaltato giungiamo a Torrepetra da dove, con l'autobus, ci rechiamo a Varallo, a pochi chilometri di distanza e, di nuovo a piedi, andiamo nel centro del paese e da qui al Sacro Monte.

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

**1-3 MAGGIO 2015 Sui sentieri della Grande Guerra - Altopiano di Asiago - Itinerari a piedi ed in mountain-bike**

Pernottamento: in albergo Itinerari a piedi: 1° giorno: dislivello ↑↓570 mt -

Tempo di percorrenza: 6/7h - Difficoltà EE 2° giorno: dislivello ↑↓750 mt - Tempo di percorrenza: 6/7h - Difficoltà E 3° giorno: dislivello ↑↓625 mt - Tempo di percorrenza: 5/6h - Difficoltà E

Attrezzatura e abbigliamento: da media montagna, con torcia elettrica e casco per le gallerie

Nell'anno che commemora l'inizio della

Prima Guerra Mondiale abbiamo deciso di dedicare un lungo weekend a visitare una delle aree montuose che sono state maggiormente colpite dall'evento bellico, e su cui questo ha lasciato maggiori testimonianze: l'Altopiano di Asiago è stato

in Italia il luogo dove il conflitto è durato più a lungo, dal primo colpo di cannone sparato dal forte di Verena alle ore 4 del 24 maggio del 1915 fino all'armistizio del 4 novembre 1918. Qui opere fortificate sono state costruite sia per proteggere le linee difensive italiane che come arroccamento delle linee offensive austriache, e bombardamenti immani hanno modificato il territorio, lasciando sul desolato altopiano carsico distruzione e morte.

L'Altopiano costituì parte del nucleo difensivo che consentì nel 1916 di bloccare l'avanzata austriaca della Strafexpedition e fu segnato nell'estate del 1917 dalla tremenda battaglia dell'Ortigara, con il sacrificio di decine di migliaia di soldati delle due parti. Come ricorda il libro "L'anno della vittoria" di Mario Righi Stern, l'Altopiano uscì totalmente distrutto dalla guerra: rovine occupavano il posto dei paesi bombardati, ed i boschi, ove non tagliati dai soldati, furono pure colpiti dal bostrico. Trincee e forti, camminamenti e gallerie, sacrari e cimiteri furono il lascito della guerra, e tuttora segnano profondamente il paesaggio. I resti della storia militare sono stati recentemente valorizzati dalla creazione di un "Museo all'aperto della Grande Guerra".

Una visita a questi luoghi non vuole essere quindi una semplice escursione in un ambito montano, ma un percorso attraverso la storia del nostro paese, un percorso che richiede anche una preparazione culturale, per cui si invita chi vuole partecipare, per rendere più profonda la propria esperienza dei luoghi, ad andare a leggere prima le pagine di Emilio Lussu e Mario Righi Stern, ed a vedere i film di Francesco Rosi e Er-

manno Olmi. I nostri 3 giorni sull'Altopiano ci porteranno a visitare alcuni dei luoghi più celebri per gli eventi bellici: gli escursionisti a piedi e quelli in mountain-bike seguiranno itinerari distinti ma con il medesimo tema di fondo.

Gli itinerari proposti potranno subire modifiche in funzione delle condizioni di innevamento e delle condizioni meteorologiche.

#### ITINERARI ESCURSIONISTICI

Primo itinerario - Monte Ortigara (2105 m) - Punto di partenza: Piazzale Lozze (1771 m)

Il monte Ortigara è diventato "Zona Sacra" per l'Italia dopo la durissima battaglia durata 19 giorni, nel giugno 1917, cui parteciparono circa 400.000 soldati delle due parti ed in cui persero la vita decine di migliaia di soldati italiani ed austro-ungarici.

L'itinerario proposto percorre una delle principali arterie logistiche della zona nord-orientale dell'altopiano ed uno dei nodi cardine della linea difensiva italiana. Da piazzale Lozze si segue il sentiero CAI 841, che segue la strada costruita nel 1917 dai genieri alpini, fino alla Cima della Campanella. Si prosegue fino all'Osservatorio Torino (per la visita è necessaria pila elettrica), da cui si gode un panorama vastissimo dal gruppo di Lagorai alle Dolomiti Bellunesi. Dal crinale della cima Caldera si scende alla vasta dolina del Pozzo alla Scala, occupata da baraccamenti e caverne. Si prosegue lungo il sentiero 841 attraverso il vallone dell'Agnellizza, quindi si risale il ripido versante settentrionale dell'Ortigara, seguendo i camminamenti delle truppe, attrezzati con corde metalliche. Attraverso una galleria in salita si perviene dapprima alla quota 2082 dell'Ortigara, dove è posto il cippo commemorativo austriaco, poi proseguendo verso sud alla colonna mozza in granito di Cima Ortigara a quota 2106 m posta dagli alpini "per non dimenticare". Il panorama del campo di battaglia è impressionante: la desolata piattaforma carsica è ancora profondamente segnata dai pesantissimi bombardamenti. La discesa al piazzale Lozze avviene dal facile Sentiero Tricolore. Secondo itinerario - Cima Dodici (2336 m) - Punto di partenza: bivio di malga Galmarara (1614 m)

Cima XII è la massima elevazione dell'Altopiano, punto nevralgico del fronte bellico. Il nome le è stato dato dagli abitanti di Borgo Valsugana, che usavano questa montagna come meridiana in quanto alle ore 12 proietta un cono d'ombra sul loro paese. Dal bivio di malga Galmarara si imbecca verso

nord il sentiero CAI 830, che con una serie di modesti saliscendi raggiunge il Bivio Italia; da qui mediante il sentiero CAI 835 si degrada verso la Busa del Cavallo. Nei pressi di un'ampia curva si abbandona la strada per deviare sul sentiero che raggiunge la base della piramide sommitale di cima Dodici; risalendo il versante sudest della cima il sentiero si fa più ripido fino ad arrivare alla duplice croce di cima. Al ritorno si segue il sentiero SAT 211 che scende verso la Busa delle Dodese da cui piegando verso sud su facile mulattiera si torna al Bivio Italia ed al punto di partenza.

Terzo itinerario - Monte Zebio (1717 m) - Punto di partenza: Val Giardini (1100 m) Il Monte Zebio fu conquistato dagli austriaci nella primavera del 1916; gli italiani tentarono varie volte senza successo di riprenderlo finché, nel 1917, scavarono una galleria di mina sotto il caposaldo austro-ungarico. La mina sarebbe dovuta esplodere all'inizio



dell'offensiva dell'Ortigara il 10 giugno; un imprevisto, forse un fulmine, la innescò però in anticipo, causando la perdita dell'intero presidio della Brigata Catania. Il settore tra lo Zebio e l'Ortigara vide il maggior sacrificio di sangue della guerra, tra assalti e contrassalti delle due parti. Su questa cima si ambienta il film "Uomini contro" di Francesco Rosi. Si parte dalla val Giardini, seguendo la stradina sterrata con segnavia CAI 832B, proseguendo in salita oltre il monumento a due partigiani Rigoni e quindi nel bosco Hintertal. Proseguendo nel bosco si supera una postazione di artiglieria e poi il cimitero di guerra della brigata Sassari. Dal bivacco Stalder si prose-

gue verso nord-est in leggera discesa, immettendosi poi nel sentiero CAI 832, fino a raggiungere il cratere della Mina di Scalambron (quota 1677 m). Procedendo verso malga Zebio si incontrano trincee e gallerie che circondano la crocetta di Zebio (1708 m), fortissimo caposaldo austro-ungarico. La discesa avviene attraverso il sentiero che porta al bivacco dell'Angelo ed alla Puntara del Lom.

#### ITINERARI CICLOESCURSIONISTICI IN MTB

I 3 itinerari saranno sicuramente oggetto di valutazione in loco in funzione della neve presente in quota. Tutti gli itinerari si svolgeranno su strade militari costruite secondo le tecniche del tempo e su strade forestali più recenti. Le difficoltà possono variare da TC (alcune strade forestali) ad MC (strade militari in quota). Tutti gli itinerari partiranno dalla zona di Asiago-Gallio 1000 m slm. I dislivelli sono indicativi e potrebbero aumentare o diminuire in funzione delle condizioni che troveremo.

**Itinerario 1:** Val di Nos, Bivio Conrad, Bivio Italia, Monte Ortigara (metri 2106) (innevamento permettendo), discesa Val Galmarara. (1200-1500 m dislivello in funzione della vetta, 50 km circa)

**Itinerario 2:** Campo Mulo, Marcesine verso Piazzale delle Lozze 1200 m 50 km

**Itinerario 3:** Asiago Turcio Monte Corno Bar Alpino Cesuna Asiago (600 m 30 km). (Quota max 1300)

Data la lunghezza degli itinerari, i dislivelli importanti, l'ambiente e la stagione ancora primaverile la attrezzatura da indossare e da portare con se dovrà essere quella necessaria a poter fronteggiare qualsiasi cambiamento meteo o necessità di sosta forzata (esempio per guasti meccanici). Non sono presenti fonti di acqua e i rifugi sono presenti solo alla fine delle strade asfaltate. (CASCO OBBLIGATORIO)





# gruppo senior



Le gite  
di Marzo Aprile

## 2° GITA – Giovedì 5 marzo

**Motta Visconti – Ponte delle Barche – Zelata (MI)**

**Il cammino dell'Alleanza: Motta Visconti - Ponte di Bereguardo - Zelata**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 7.00;  
*partenza* ore 7.15 *Fermata:* Cimitero Azzate ore 7.30

*Mezzo di trasporto:* pullman  
*Difficoltà:* E *Dislivello:* Piano  
*Tempo di percorrenza:* 4.00 ore.  
*Tipologia:* Anello. *Equipaggiamento:* Adatto alla stagione.

*Accompagnatori:* **Angelo Gervasini – Sergio Pallaro**

*Quote:* 16.00 €, non Soci 24.00 €.

**Nota:** Il percorso è una variante dell'Itinerario Europeo E1, rete di sentieri che da Capo Nord, in Norvegia, arrivano in Sicilia. In Lombardia il tratto da Sesto Calende a Pavia è segnalato con cartelli bianco/rossi grazie all'associazione del Cammino dell'Alleanza e al contributo della Regione. Situato lungo il tratto finale del Ticino, presenta aspetti interessanti dal punto di vista naturalistico e storico. Assenza di dislivelli, con solo qualche breve saliscendi dove il terreno è stato modellato dal fiume nel corso degli anni.

### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Motta Visconti (MI)

*Itinerario:* da Motta Visconti, lungo un sentiero che costeggia un affluente del Ticino, si arriva a Zelata, tipico esempio di borgo della campagna pavese. Si continua prima su strada sterrata e poi su sentiero nel Bosco della Zelata, con la sua rigogliosa vegetazione di latifoglie. Procedendo sulla riva del Ticino, prima all'interno del bosco e poi su un tratto sabbioso, si arriva al Ponte di Chiatte di Bereguardo, costruito all'inizio del XX secolo, sul modello degli antichi ponti di barche medioevali, che si alzavano e abbassavano secondo il livello dell'acqua. Completamente ristrutturato dopo la piena del 2002, il ponte, tuttora percorribile dalle automobili, costituisce uno degli ultimi esempi di ponti in chiatte presenti in Italia. Dopo la sosta pranzo al ponte, si prosegue fino alla fattoria a produ-

zione biodinamica "Cascine Orsine" per la visita e per apprezzarne i prodotti. Si ritorna quindi a Zelata e si riprende il pullman.

## 3° GITA – Giovedì 12 marzo

**Parco Spina Verde (CO)**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 8.30; *partenza* ore 8.45 *Fermata:* Cimitero di Belforte ore 9.00 *Mezzo di trasporto:* auto proprie *Difficoltà:* E *Dislivello:* salita e discesa 400 m. *Tempo di percorrenza:* 4.00 ore complessive. *Tipologia:* Andata e ritorno *Equipag-*

*Nell'ambito dell'attività del Gruppo Seniores, al fine di una maggiore responsabilizzazione dei partecipanti alle gite, è stata programmata una serie di incontri di aggiornamento relativi ad argomenti di interesse generale. Tali incontri, aperti a tutti, si terranno nelle serate di:*

**Venerdì 6 marzo – ore 21.15 –**

### **CARTOGRAFIA, TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO**

relatori

**MINCHIOTTI ANTONIO**

(Scuola Intersezionale - CAI Sesto Calende)

**CASTOLDI WALTER**

(ASE-S - CAI Varese)

**Martedì 10 marzo – ore 21.15 –**

### **NOZIONI DI METEOROLOGIA**

relatore

**Dr. VALISA PAOLO**

(Resp. Osservatorio Geofisico Prealpino)

**Martedì 17 marzo – ore 21.15 –**

### **NOZIONI DI PRONTO SOCCORSO E ALIMENTAZIONE**

relatori

**I.P. LICARI SABRINA**

**Dr. ANTONINI VITTORIO**

**Dr. GERVASINI ANGELO**

*giamento:* adeguato per la stagione. *Accompagnatore:* **Annibale De Ambrogi**

*Quota:* Soci 3 €, non Soci 11 €.

**Nota:** La gita si svolge nel Parco Regionale Spina Verde, sulla fascia collinare tra Como e la pianura. Nel 2010 visitammo la parte ad ovest di San Fermo della Battaglia. In questa gita visiteremo la parte ad est di San Fermo, ricca di testimonianze della Como preromana e medioevale.

### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Malnate – Solbiate Comasco – Olgiate Comasco – Strada Provinciale "Garibaldina" – Colverde – Cavallasca – San Fermo della Battaglia (centro, chiesa) – proseguire nella direzione obbligatoria – 1ª rotonda prendere direzione Milano – 1° semaforo (farmacia) – 2° semaforo (pedonale) – 3° semaforo: svoltare a destra (piccolo cartello "Centro Sportivo di Casate" e vistoso cartello "Ristorante Meridiana") – Posteggio auto nel vasto parcheggio del Centro Sportivo di

Casate (CO).

*Itinerario:* Dal parcheggio ci si porta sulla strada che congiunge S. Fermo della Battaglia con Grandate, si attraversa al semaforo e si procede sul marciapiede fino al cartello che segnala l'itinerario 11. Lungo il percorso si trovano la "Camera grande", con resti di un'antica abitazione d'epoca protostorica, la Fonte della Mojenca, l'abitato protostorico di Pianvalle, una cascina medioevale fortificata, ora ostello-ristorante, il castello del Baradello e la Croce di San Eutichio, da cui si gode un panorama eccezionale su Como.

## 4° GITA – Giovedì 19 marzo

**Fiumelatte – Dervio (Sentiero del Viandante)**

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.45; *partenza* ore 7.00. *Fermata:* Cimitero di Belforte ore 7.15. *Mezzo di trasporto:* pullman  
*Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* ore 4.30.  
*Dislivello:* 450 m. in salita e in discesa. *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatore:* **Claudio Bortolussi e Giulio Brambilla**

*Quote:* 16.00 €, non Soci 24.00 €

**Nota:** Tappa del "Sentiero del Viandante" non molto impegnativa, che raggiunge il punto più alto nel Bosco delle Streghe (405 m.), con continui saliscendi, interes-

sante per i paesaggi e per le località incontrate lungo il percorso.

### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese - Como - Lecco – Varenna (LC)

*Itinerario:* La gita parte dal borgo di Fiumelatte (205 m.) per ammirare il Fiumelatte, che già Leonardo descrisse nel Codice Atlantico come "Fiumelaccio". Con un ponte pedonale si passa sopra l'acqua che sgorga da una sorgente situata qualche centinaio di metri più in alto, in una valletta dirupata, per poi gettarsi tumultuosamente nel lago. Si continua salendo a Vezio (352 m.), dove si incontra il "Sentiero del Viandante che arriva da Lierna. Si supera il torrente Esino, si passa la cappella della Madonna di Campallo (325 m.), e si arriva a Regolo (343 m.), con la chiesa barocca di S. Giovanni Battista. Si procede in discesa lungo la provinciale, si passano le antiche cave di marmo, si riprende la mulattiera, e si passa accanto ad una chiesuola del XVIII



sec. in una zona chiamata Bosco delle Streghe. Si supera Gittana, col suo piccolo santuario della Madonna delle Grazie accanto alla parrocchiale, si aggirano dal basso le case di Cestaglia, e s'incontra la trincea dove un tempo c'era la funicolare che collegava la sottostante ferrovia con Regoledo, dove nel 1858 era stato aperto uno stabilimento di idroterapia, di cui è visibile il grandioso edificio. Si continua in mezzo ai prati, si passa il ponticello sulla valletta di Biosio e, raggiunto Bellano, si passa il ponte sul Pioverna. Si sale a Ombriaco (325 m.) e poi al santuario di Lezzeno della Beata Vergine Maria o "Madonna delle Lacrime" (369 m.). Superati diversi valloncetti si arriva a Oro (302 m.) con la chiesa di San Gottardo, patrono dei viandanti. Da Oro, con 150 m. aggiuntivi di salita, c'è la possibilità di salire all'interessante località di Pendaglio (450 m.). Passata Verginate e l'ombrosa Valle Grande, si è ormai in vista di Dervio (217 m.), che si raggiunge dopo aver passato il crotto del Céch.

#### 5° GITA – Giovedì 26 marzo

##### Anello del San Salvatore (Carona / TI)

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 7.45; partenza ore 8.00 *Fermata:* Cimitero di Belforte ore 8.15 *Mezzo di trasporto:* auto proprie *Difficoltà:* E *Dislivello:* salita e discesa 580 m.

*Tempo di percorrenza:* 5.30 ore complessive. *Tipologia:* Anello *Equipaggiamento:* adeguato per la stagione, consigliati i bastoncini *Accompagnatori:* **Walter Castoldi e Gian Battista Cassani** *Quota:* Soci 6 €, non Soci 14 €.

NB - Necessita di documento per l'espatrio

**Nota:** Dalla cima del San Salvatore, dove sorge un santuario con terrazza panoramica, la vista spazia per 360° su un panorama eccezionale. Sul San Salvatore, esposto alle scariche elettriche per via della sua posizione isolata, fu installato nel 1859 il primo parafulmine (un secolo dopo l'invenzione di Franklin).

##### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Gaggiolo – (Autostrada con uscita a Bissonne per chi ha il bollino, oppure Mendrisio – Melano – Maroggia – Bissonne) – Melide – Carona (parcheggio della piscina).

*Itinerario:* Da Carona (597 m.) si prende il sentiero per Ciona (612 m.), per poi percorrere un tratto di strada asfaltata fino a Carabbia (521 m.), dove parte un sentiero prima in direzione sud e poi in direzione nord che porta a Pazzallo (422 m.), dove una ripida salita conduce al ponte sopra la linea della funicolare e poi ad un cartello indicatore. Il sentiero sale con alcuni zigzag fino ad un muro imponente e a quota 780 m. incontra il primo dei tre belvedere che gratificano l'escursionista con belle vedute. Un tratto ripido porta agli edifici della cima, vicino al museo. La discesa avviene sul sentiero che parte vicino al

ristorante, dove i cartelli segnalano il Parco naturalistico con notizie esplicative. Si scende a zigzag fino al ripiano di Pian Albor e a Ciona (612 m.), da cui si raggiunge Carona lungo il sentiero dell'andata.

#### 6° GITA – Giovedì 2 aprile Laghetto di Astano (TI-CH) (anello da Dumenza)

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 7.45; partenza ore 8.00 *Fermata:* Cimitero di Belforte ore 8.15 *Mezzo di trasporto:* auto proprie

*Difficoltà:* E *Dislivello:* salita e discesa 390 m. *Tempo di percorrenza:* 5.00 ore complessive. *Tipologia:* Anello *Equipaggiamento:* adeguato per la stagione, consigliati i bastoncini *Accompagnatori:* **Walter Castoldi e Francesco Galbiati** *Quota:* Soci 5 €, non Soci 13 €.

NB - Necessita di documento per l'espatrio **Nota:** La gita permette di conoscere: il Santuario di S. Maria delle Grazie del 1526, la via Crucis alla periferia di Dumenza, la chiesa dei Santi Pietro e Paolo del 1636 in stile barocco di Astano, nei cui pressi si trova il laghetto omonimo d'origine naturale.

##### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Luino – Dumenza (località Trezzino) dove è possibile parcheggiare in due piccole aree tra loro poco distanti.

*Itinerario:* Da Trezzino (436 m.) su sentiero 3V e Stra di Caver (segnavia b/r) in direzione sud-ovest si arriva ad un vecchio lavatoio nei pressi della chiesa di S. Nazario, dove si cambia direzione e si procede verso sud. Entrati nel bosco dopo circa 500 m. si abbandona il sentiero 3V che porta a Luino, e si continua fino al valico di Cavagnone (o Cassinone). Entrati in Svizzera il sentiero si inerpica a zigzag per un tratto ripido per poi distendersi in una zona di prati fino alla località Erbagni (709 m.), dove cartelli indicatori segnalano la via da seguire per il laghetto di Astano (600 m. circa) nei cui pressi c'è un'area campeggio, da cui in circa 1 km si arriva alla chiesa parrocchiale di Astano. Il rientro a Dumenza è lungo un sentiero panoramico che conduce a Cavagnino (620 m. circa), passaggio di frontiera non custodito. Prima di arrivare a Dumenza sosta al Santuario di S. Maria delle Grazie.

#### 7ª GITA – Giovedì 9 aprile

##### S. Messa di Pasqua e Festa di Primavera

*Ritrovo:* Chiesa di Santa Maria Annunciata di Brunello ore 11.00 *Difficoltà:* T

*Programma:* Tradizionale manifestazione del Gruppo Seniores che prevede la celebrazione della S. Messa alle ore 11.00 a Brunello nella bellissima chiesa di Santa Maria Annunciata. La chiesa è una piccola basilica, sorta lontana dal centro abitato, nel luogo dove anticamente passava una vecchia strada medioevale, detta *Varesina*, della quale per qualche breve tratto è ancora possibile trovare il vecchio acciottolato. La chiesa fondata tra la fine del 1200 e gli

inizi del 1300, con affreschi posteriori di circa 150 anni, era congiunta ad un piccolo convento. Chiesa e convento pare siano appartenuti all'ordine degli *Umiliati*. La facciata è a capanna, mentre l'interno è ad aula unica, in stile lombardo-gotico come risulta dall'arco trionfale del presbiterio e dal presbiterio stesso.

Dopo la celebrazione della S. Messa, spostamento nell'oratorio di Brunello, situato a circa 1 km, dove, utilizzando l'annessa cucina, si svolgerà la Festa di Primavera. Incontro conviviale (previa prenotazione), per il quale, come di consuetudine sono graditi vino, dolci ecc.

#### 8° GITA – Giovedì 16 aprile Cannobio – Cannero (VB)

*Ritrovo1:* Piazzale Stadio ore 7.45; partenza ore 8.00 *Ritrovo2:* Piazzale Belforte ore 7.45; partenza ore 8.00 *Mezzo di trasporto:* auto proprie e battello. *Difficoltà:* T *Dislivello:* salita e discesa 250 m. *Tempo di percorrenza:* 3.30 ore complessive. *Tipologia:* Traversata *Equipaggiamento:* adeguato per la stagione, consigliati i bastoncini.

*Accompagnatore:* **Sergio Rossi** *Quota:* Soci 10 € (di cui 6 € per il battello), non Soci 18 €.

**Nota:** Facile gita a mezza costa sopra il Lago Maggiore, lungo un antico sentiero lastricato chiamato "La via delle genti" che da Cannobio, passando per vari alpeggi, porta a Cannero.

##### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Luino (zona imbarcadero) – Arrivo entro le ore 9.00 e posteggio delle auto al Porto Lido nell'ampio piazzale a Sx dietro il distributore Total Erg.

*Itinerario:* Dopo la traversata in battello da Luino a Cannobio, percorrendo un sentiero che sale fra resti di trincee della Linea Cadorna, si arriva alla località Molineggi (456 m.), punto panoramico con antichi mulini, e punto più alto della gita. Si continua in discesa fra boschi di castagni fino al borgo medioevale di Carmine Superiore (282 m.), con la chiesa di S. Gottardo del 1330 a picco sul lago. Dopo la sosta pranzo, procedendo su sentiero lastricato, con stupenda vista sui castelli di Cannero, passando dal giardino delle camellie, si scende al lago, per riprendere il battello per Luino.

#### 9° GITA – Giovedì 23 aprile

##### Alpeggi Val Dumentina

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 7.00; partenza ore 7.15 *Fermata:* Luino 7.45 (al Porto Lido nell'ampio piazzale a Sx dietro il distributore Total Erg), partenza ore 8.00

*Mezzo di trasporto:* auto proprie *Difficoltà:* T2 *Dislivello:* salita e discesa 600 m. *Tempo di percorrenza:* 4.30 ore complessive. *Tipologia:* Anello *Equipaggiamento:* adeguato per la stagione, consigliati i bastoncini *Accompagnatore:* **CAI Luino** *Quota:* Soci 5 €, non Soci 13 €.

**Nota:** Escursione nelle valli del luinese, lungo gli antichi sentieri che collegavano



gli alpeggi della Val Dumentina, per conoscere uno spaccato di vita contadina. Ore 13.00 circa, pranzo al sacco presso il Rifugio Dumenza (possibilità di pranzo a prezzo concordato, solo con prenotazione).

#### Descrizione itinerario

**Percorso stradale:** Varese – Luino – Dumenza – Due Cossani – Strada per Pradecolo – Posteggio presso il Monastero Benedettino in località Pragaletto (979 m.).

**Itinerario:** Dal Monastero Benedettino in località Pragaletto (979 m.) si raggiunge il rifugio Campiglio al Pradecolo (1184 m.) e poi, uno dopo l'altro, i vari alpeggi disseminati sul percorso: Alpe di Runo, Alpe di Dumenza, Prà Fontana, Prà Bernardo, Rifugio Dumenza all'alpe Bois, Pian Venea, Alpe dei Giani, per poi ritornare al Monastero dei Monaci Benedettini.

#### 10° GITA – Giovedì 30 aprile

**Pogliana (VA) – Poncione di Ganna**

**Ritrovo1:** Piazzale Stadio ore 7.45; **partenza** ore 8.00 **Ritrovo2:** Cimitero di Belforte

### VENERDI' 20 MARZO 2015

alle ore 19.15 in prima convocazione  
ed alle ore 21.15 in seconda convocazione

nella SEDE SOCIALE  
in via Speri della Chiesa, 12

#### è convocata l'annuale ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI ADERENTI AL GRUPPO SENIORES

con il seguente ordine del giorno:

- 1) Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea;
- 2) Relazione dell'attività 2014;
- 3) Presentazione del programma 2015;
- 4) Elezione di due Consiglieri, la cui carica è scaduta.  
In scadenza **Sergio Pallaro** (rieleggibile) e **Giulio Sarrica** (non rieleggibile);
- 5) Varie ed eventuali.

**NOTA – Gli aderenti al Gruppo Seniores impossibilitati a partecipare all'Assemblea possono farsi rappresentare delegando un altro Socio Senior a rappresentarli. Il Socio Senior delegato può portare al massimo n. 2 deleghe accompagnate dalle tessere d'iscrizione al CAI dei deleganti.**

ore 7.45; partenza ore 8.00 **Mezzo di trasporto:** auto proprie **Difficoltà:** E **Dislivello:** salita e discesa 750 m. **Tempo di percorrenza:** 6.00 ore complessive. **Tipologia:** Anello **Equipaggiamento:** adeguato per la stagione, consigliati i bastoncini **Accompagnatori:** **Giorgio Gramigna e Mario Zanzi** **Quota:** Soci 2 €, non Soci 10 €.

#### Descrizione itinerario

**Percorso stradale:** Varese – Bisuschio (parcheggio cimitero)

**Itinerario:** Dal cimitero di Bisuschio (350 m.) si sale a Pogliana (481 m.), dove si prende il ripido sentiero nel bosco che porta alla località Strologo (ultima fontana d'acqua), per poi seguire le indicazioni Monte S. Bernardo e Minisfreddo, lungo uno stretto sentiero che risale la dorsale boscosa, raggiungendo prima un Crocefisso e poi la sommità del Monte S. Bernardo (1020 m.), con la statua del Santo. Il sentiero continua sulla dorsale nord, con vari saliscendi, che richiedono un po' di attenzione per via del fondo irregolare, fino a raggiungere la sommità del Monte Minisfreddo (1042 m.), punto più alto della gita, da cui si scende fino al colletto (907 m.), per poi risalire verso il Poncione di Ganna (993 m.), notevole punto panoramico con

la grande croce di vetta. Dopo la sosta si scende lungo il sentiero "3V" a Strologo e poi a Pogliana.

#### 11° GITA – Giovedì 7 maggio Valmadrera – Canzo

# 5x1000

**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.

## ringraziamento

ai tanti Soci che fino ad oggi **& invito** hanno devoluto il loro contributo alla nostra sezione. La speranza è che tale numero possa ancora crescere. E' un piccolo segno a sostegno della sezione ma soprattutto di testimonianza di fiducia nei valori e nelle iniziative promosse dal CLUB ALPINO ITALIANO a favore della Montagna e della cultura dell' Ambiente.

Continua la promozione della **giacca multiuso marchiata**



**simbolo distintivo**  
**Club Alpino Italiano**  
sezione di Varese



in sede sono disponibili in visione due modelli (1 uomo e 1 donna)  
Esiste ancora disponibilità del prodotto e nelle serate di apertura si potranno immediatamente acquistare.



**VAUDE**

The Spirit of Mountain Sports



# SCI ALPINO

## detto SCI DISCESA



Giovedì 12 – Domenica 15 Marzo 2015

## Val di Fassa

Tre giorni di mezza pensione in hotel tre stelle

Viaggio A/R in pullman granturismo

Assicurazione R.C. e infortuni

**QUOTE : SOCI € 250 NON SOCI € 270**

Partenza da VARESE - Piazzale Macello Civico Giovedì alle ore 15.00 Transito da Solbiate Arno (uscita autostrada)

## gruppo speleo



Club Alpino Italiano  
Sez. di Varese

II

**Gruppo Speleologico CAI Varese**



presenta la seconda edizione della rassegna:



# DALLA PARTE DELLE RADICI



Presso la sede CAI  
via Speri della Chiesa Jemoli, 12 – Varese

**ENTRATA LIBERA**

Giovedì 12 marzo ore 21.15

**I NOSTRI AMICI ALATI**

**I PIPISTRELLI NELLE  
GROTTE LOMBARDE**

D.ssa Martina Spada

Università dell'Insubria—Varese

Vita morte e miracoli dei nostri amici alati, i pipistrelli di grotta. Sintesi degli esiti di ricerca pluriennali nelle grotte lombarde ec in particolare in quelle varesine da parte di un gruppo di ricerca dell'Uninsubria

Giovedì 26 marzo ore 21.15

**ARIA E PROFUMI DI GROTTA**

Gian Domenico Cella

Maurizio Miragoli

GG Novare –GGMilano CAI SEM

Torrenti d'aria in grotta aiutano ad indicare la via per le esplorazioni. Maurizio ne spiega le caratteristiche, mentre than Domenico illustra le nuove tecniche da lui sviluppate per tracciare questi flussi con il limonene. Scienza e tecnica applicata alle esplorazioni.



**annuario  
2014**

CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI VARESE

## errata corrige

dagli autori degli articoli sotto riportati riceviamo :

- pag. 7 "**Titolati escursionismo**": il cognome di Nadia è Maniscalco.
- pag. 13 "**Incontri di avvicinamento alla montagna**": l'autore è Luca Brignani, indicato in calce all'articolo.
- pag. 19 "**Attività Culturale**": la frase citata "Chi più alto sale, più lontano vede; chi più lontano vede, più a lungo sogna" è di Bonaiti (Felice) e non di Bonatti (Walter).
- pag. 21 "**Attività Culturale**": viene citato il Cai di Saluzzo in luogo del Cai di Tortona
- pag. 99 "**Triada in Engiadina OTA (trittico in Engadina Alta)**": la foto con didascalia "L'Autore" ritrae erroneamente Giovanni Pagnoncelli, Accademico e figlio dell'autore Antonio Pagnoncelli.
- pag. 104 "**Trekking Eolie-Etna**": è stato effettuato nel 2013.