



# 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."

## attività culturale

Mercoledì 11 novembre

### LA NOSTRA AFRICA

*dalla vetta del Kilimangiaro,  
al delta dell'Okavango, alle Cascate Vittoria*

Relatore: **Matteo Crespi**

Realizzato  
con il  
contributo  
del



COMUNE DI  
VARESE

Assessorato alla Cultura



Buon Natale

La sera di

**martedì 22**

dicembre

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

la sede rimarrà

**chiusa**

dal **23** dicembre

al **4** gennaio

riapertura

**5** gennaio



Il Kilimangiaro, la vetta più alta del continente nero, che domina dall'alto dei suoi 5895 metri le foreste e i deserti di Kenia e Tanzania. La salita di questa meravigliosa montagna è una esperienza indimenticabile che consente di assaporare un variegato e suggestivo mutamento di condizioni

ambientali: la foresta pluviale, la savana, il pianoro vulcanico, il ghiacciaio. In poche altre zone del mondo si ha una così grande concentrazione di situazioni climatiche. Dal Kilimangiaro ad un altro ambiente meraviglioso, il Delta dell'Okavango un luogo unico al mondo creato da un fiume che si perde nel deserto. La riserva Moremi, proprio ai margini del Delta, dove l'esuberante vegetazione permette la sopravvivenza di moltissimi animali. Il Parco di Chobe con le più grandi mandrie di elefanti di tutta l'Africa, ma anche numerosi bufali, kudu, antilopi e predatori come leoni, leopardi e licaoni. Infine le spettacolari cascate Vittoria, "il fumo che tuona", uno spettacolo che emozionò il leggendario David Livingstone.



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



Regione Lombardia



COMUNE DI VARESE  
Assessorato alla Cultura

# attività culturale

Mercoledì 16 dicembre

## “Adotta una centrale” un progetto per rinnovare l'energia

Programma:

**Introduzione ai cambiamenti climatici**

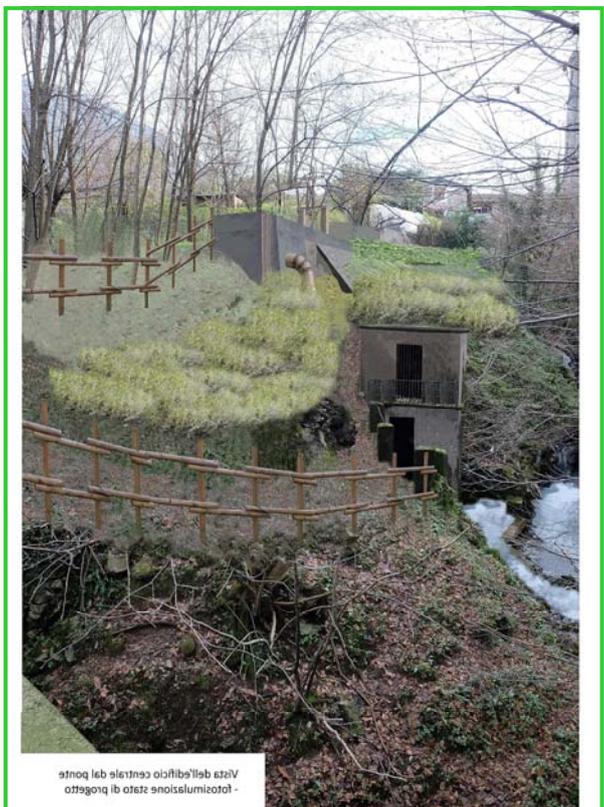
relatore: **Amedeo Dordi**

**Il progetto “Adotta una Centrale”**

relatore: **Gianfranco Malagola**

**La storia della micro-centrale di Rancio Valcuvia**

relatore: **Paolo Portentosio**



stnoq leb eler1nsao oiaffilibe'llab stziV  
ottogonq ib otetz snoisslumizotol -

. Oggi buona parte dell'energia elettrica che consumiamo proviene dalla combustione di combustibili fossili (carbone, gas, petrolio); questo determina un forte incremento nella produzione di gas ad effetto serra con un conseguente aumento del riscaldamento terrestre. Tutto ciò è alla base dei cambiamenti climatici che avranno effetti devastanti sul Pianeta: si stima che, se non modificheremo il nostro modo di consumare le fonti fossili, nel 2100 la temperatura media della Terra aumenterà di 5 °C, provocando una letale crisi climatica.

Alla luce di tutto ciò **TERREDILAGO**, in collaborazione con il **DES VARESE**, sta portando avanti un progetto sul bene comune “energia”, denominato “**Adotta una centrale**”, volto a riattivare una micro-centrale idroelettrica nel nostro territorio (Comune di Rancio Valcuvia) che, oltre a produrre energia elettrica al 100% rinnovabile, consentirà di realizzare un percorso formativo sull'energia per i ragazzi delle scuole; gli studenti potranno così “camminare” lungo il tragitto che fa l'acqua, dall'opera di presa fino alla turbina, per capire come si trasforma l'energia e per imparare che l'energia più pulita è quella che non consumiamo, migliorando l'efficienza energetica e modificando i nostri stili di consumo...

Questo progetto partecipa alla Marcia Globale per il Clima che si terrà il 29 Novembre 2015 a Germignaga ed in tutto il mondo per chiedere ai capi di stato che si riuniranno il 30 Novembre a Parigi per la Conferenza Mondiale per il Clima (COP21) di impegnarsi a raggiungere il 100% di energie pulite e entro il 2050. Solo se saremo in tanti potremo dimostrare di volere davvero un cambiamento!

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



Regione Lombardia

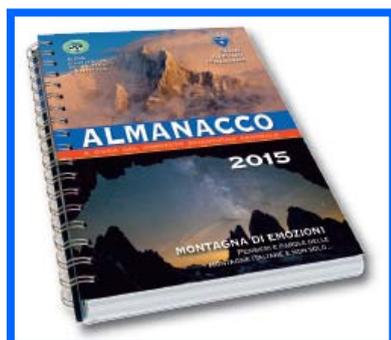


Università degli Studi  
dell'Insubria

COMUNE DI VARESE  
Assessorato alla Cultura



Vista opera di presa dalla sponda sinistra  
-stato di fatto



## Prenotazione Agende CAI 2016

- Formato 15x18
- rilegata mezza tela illustrata con 12 tavole ad acquarello del maestro **Michele Costantini**
- calendario da tavolo realizzato a cura del Club Alpino Accademico Italiano.
- Agenda e calendario **euro 12**

*prenotabile in sezione*



# tesseramento

Da martedì 15 dicembre p.v., presso la Sede Sezionale, di martedì e di venerdì (escluso Venerdì 25 Dicembre poiché Natale, quindi 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 2016.

Come da sempre avviene, anche per il 2016 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 specchio quote sociali e massimali assicurazioni), è inoltre possibile stipulare una polizza assicurativa per tutte le attività individuali di Alpinismo ed Escursionismo (Informazioni in Sede).

Sempre all'atto del tesseramento ai soci Ordinari sarà pure consegnato l'ANNUARIO 2015 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 € 1,50 per sopporre 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 1999 e seguenti).

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 2016, il socio giovane verserà la quota di € 9,00 invece della quota normale.

I soci ex Giovani (nati nel 1998) entrano a far parte della categoria dei soci ORDINARI JUNIORES, infatti tutti i Soci di età compresa tra i 18 e i 25 anni rientrano in tale categoria ed agli stessi viene applicata automaticamente la quota dei soci familiari.

Per i residenti all'estero, la sede Centrale richiede un supplemento per spese postali di € 30,00.



## Le nostre quote

SOCI ORDINARI	€ 48,00
<i>se residenti all'estero</i>	€ 78,00
SOCI FAMILIARI	€ 24,00
SOCI GIOVANI (Nati nel 1999 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 2016	€ 4,00

## POLIZZA INFORTUNI SOCI ATTIVITA' SOCIALI

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

# escursionismo



Le gite di novembre

**DOMENICA 8 NOVEMBRE 2015**

**PIETRA PARCELLARA 836 mt. e PIETRA PERDUCA 548 mt.**

**Da Coli 640 mt, fraz.Perino – Val Trebbia - PC**

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 6.30 Viaggio: in autobus Quote partecipazione: soci € 22 (moneta contata), non soci € 30 + merenda Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti per la Cresta Sud) E sul percorso alternativo alla cresta (per tutti) Tempo di percorrenza: 5-6 ore circa (giro ad anello) Informazioni e iscrizioni presso: **Piera Martignoni - Pinuccio Spino**

Attrezzatura e abbigliamento: da bassa montagna adatto alla stagione

**ALLA SCOPERTA DELL'APPENNINO PIACENTINO**

*L'idea di andare alla scoperta dell'Appennino Piacentino è nata dopo aver letto le belle relazioni che riportiamo più sotto e visto le splendide foto di **Cristian Riva** pubblicate sul sito del mensile "Orobie". L'esplorazione della Val Tidone e della Val Trebbia sono state talmente piacevoli che vi proponiamo ben due itinerari: il primo "Rocca d'Olgisio" in Val Tidone il cui punto di partenza può essere raggiunto solo con le auto; il secondo "Pietra Parcellara e Pietra Perduca" in Val Trebbia che invece è raggiungibile in pullman. In relazione al numero di partecipanti la scelta cadrà sull'uno o sull'altro itinerario. Si tratta solo di un primo assaggio.. a voi scoprire le bellezze dell'Appennino Piacentino.*

*Se l'escursione verrà effettuata con il pullman sarà possibile organizzare una "merenda" al termine del giro ad anello. Dettagli degli itinerari si trovano sul nostro sito.*

**DOMENICA 22 NOVEMBRE 2015**

**VERSO UN RIFUGIO –**

**dalle gole della Breggia, 280 mt, all'Alpe Caviano, 970mt.**

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 7.45 Viaggio: con auto proprie Quote partecipazione: soci € 8, non soci

€ 16 (moneta contata per favore) Difficoltà: T/E Dislivello: ↑↓690 mt. Tempo di percorrenza: ↑↓ ore 3,30 ca – 2.00 ca

Informazioni e iscrizioni presso: **Piera Martignoni, Edoardo Verrengia, Antonella Ossola**

Attrezzatura e abbigliamento: Da escursionismo di media montagna adatto alla stagione invernale. Consigliata la torcia elettrica. **!!! Posti limitati !!!**

**Descrizione itinerario**

**Il parco delle Gole della Breggia** si trova lungo l'intaglio erosivo che il fiume



me, che nasce dal Monte Generoso, ha provocato, per circa un chilometro e mezzo allo sbocco della Valle di Muggio, tra Castel San Pietro, Balerna e Morbio. Interessanti ulteriori approfondimenti si possono trovare all'indirizzo internet [www.parcobreggia.ch](http://www.parcobreggia.ch) e [www.parcobreggia.ch/node/79](http://www.parcobreggia.ch/node/79). Il rifugio Alpe Caviano, a nord di Castel San Pietro, è posto sul versante sud del massiccio del Monte Generoso, in luogo di una bellissima alpe con un vasto prato che permette la vista fino al Duomo di Milano e sulle montagne del Vallese. La capanna, ristrutturata dal Patriziato di Castel San Pietro che ne è proprietario, risale alla fine dell'800 ed è stata caricata come alpeggio fino agli anni 80. Dopo l'Ospizio del Passo del Gran San Bernardo, è il rifugio Alpino situato più a Sud della Svizzera. Se si osservano con attenzione i ciotoli della mulattiera che conduce al rifugio, soprattutto nella parte bassa, si nota che, a quelli di natura calcarea, si alternano pezzi di granito; questi ultimi sono stati ottenuti da massi erratici trasportati in luogo dal ghiacciaio dell'Adda.

Non è raro su questi

ciotoli scorgere tracce fossili.

**L'itinerario** parte dal Mulino del Ghitello e costeggia il fiume Breggia, con le sue spettacolari gole, dove sono visibili le testimonianze delle antiche attività che esistevano lungo il fiume dal 1600. Giunti al Ponte di Canaa e all'omonimo mulino, si attraversa il fiume e si sale in direzione NO per poi dirigersi al Colle di San Pietro dove sarà possibile ammirare il castello medioevale e la chiesa Rossa eretta nel 1343 e contenente ricchi affreschi gotici. Da qui si attraversa il paese di Castel San Pietro per giungere, in salita, a Obino. Sul lato opposto al primo parcheggio che si incontra alla destra sulla salita che attraversa il paese, una strada si addentra tra le case. In questa direzione, seguendo le indicazioni per "Bellavista" ci si trova quasi subito su una bella mulattiera di ciotoli. La strada, in lieve pendenza, è adatta anche alle biciclette e conduce in poco più di un'ora direttamente al rifugio. Qui giunti, la nostra escursione

prevede la consueta sosta dove condideremo le nostre vettovalie. Stufa e legna del rifugio ci aiuteranno a scaldare la polenta e la giornata. Nel caso le condizioni non dovessero permettere la visita delle gole della Breggia, sarà possibile proseguire oltre il rifugio, dove la strada poco più che pianeggiante, conduce al Dosso Bello, quota appena elevata sul costone che fa da spartiacque con la Valle di Muggio e giunge al Belvedere del Monte Generoso, ed eventualmente anche fino all'alpe La Grassa.

Dal Dosso bello, a 1136 mt. di quota, si gode di ampia vista sul Medrisiotto e la pianura Padana. Col bel tempo è possibile ammirare anche la catena dei 4000. Si farà poi sosta al rifugio al ritorno.



*Il rifugio Alpe Caviano*



HOME CHI SIAMO CAI LINK CONTATTI

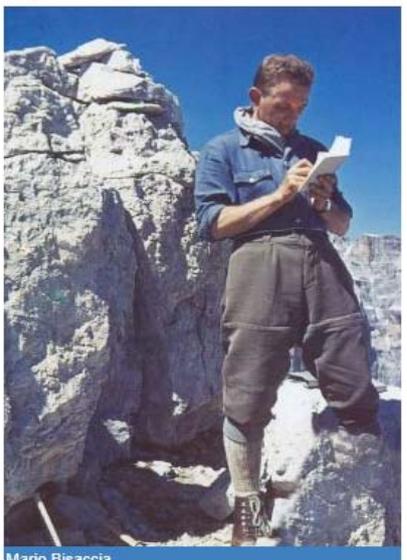
qui CAI

A Varese, a Villa Recalcati sabato 24 ottobre 2015 si terrà, a partire dalle 8:30 del mattino la riunione annuale dei Direttori delle Scuole Lombarde di Alpinismo, Scialpinismo, Arrampicata Libera e Sciescursionismo. Ospitata dalla Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Renzo e Remo Minazzi" e della Sezione CAI di Varese la riunione si aprirà con un sentito ricordo di Mario Bisaccia. Mario Bisaccia, nato a Varese, è stato un alpinista di primo piano a livello nazionale negli anni '50 e '60', ha fondato la Scuola di Alpinismo Remo e Renzo Minazzi del CAI di Varese ed ha presieduto a livello nazionale la Commissione Materiali e Tecniche del CAI contribuendo a sviluppare e validare a livello internazionale metodologie e tecniche di sicurezza applicate negli sport alpinistici e nelle manovre di soccorso. Nel 1974 è stato nominato rappresentante UIAA (Unione Internazionale



Appuntamenti Club Alpino Italiano Lombarde  
A Varese la riunione annuale CAI lombarde

La Sezione di Varese ospiterà l'appuntamento nel ricordo di Mario Bisaccia, alpinista di quegli anni '50 e '60.



Mario Bisaccia

manovre di soccorso. Nel 1974 è stato nominato rappresentante UIAA (Unione Internazionale Associazioni Alpinistiche) per l'Italia. I benefici delle sue intuizioni, perfezionate in una stagione tanto fertile quanto probabilmente irripetibile, sono presenti ancora oggi nelle attività e nelle tecniche alpinistiche e di sicurezza.

Associazioni Alpinistiche) per l'Italia.

I benefici delle sue intuizioni, perfezionate in una stagione tanto fertile quanto probabilmente irripetibile, sono presenti ancora oggi nelle attività e nelle tecniche alpinistiche e di sicurezza.

Con il suo operato Mario Bisaccia ha onorato non solo l'appartenenza al CAI ed alla comunità alpinistica varesina e nazionale, ma anche contribuito a portare il nome della sua città in ambiti internazionali.

"la vita di chi è scomparso può talvolta continuare nel sodalizio degli amici che portano incorporata in loro l'impronta di un'esperienza, talvolta anche solo incidentale, magari anche fugacissima, di un contatto con l'amico la cui esistenza si è fermata in un altro tempo" (Luigi Zanzi: in un articolo su Bisaccia per l'Annuario del CAI Varese).

L'incontro avrà avvio alle 8.30 e la parte pubblica, nel corso della quale sarà ricordata la sua opera, durerà circa un'ora. Mario Bisaccia (Varese, 1929 - Monte Elbruz Caucaso 1975).

Direttore del Centro meccanografico nella Ditta Mazzucchelli di Castiglione Olona. Svolge il servizio militare presso la Scuola Alpina di Aosta e consegue il brevetto di istruttore militare. Collabora alla formazione degli Ufficiali di carriera delle truppe alpine e della Nato. Iscritto alla sezione CAI nel 1947 divenendone consigliere e vicepresidente, viene ammesso all'Accademico nel 1957. Nel '58 è promotore e tra i fondatori della Scuola di Alpinismo che dirige interrottamente fino al 1967. Insignito dell'ordine del Cardo per la solidarietà alpina per avere accompagnato ad arrampicare sullo spigolo Nord del Cimon della Pala un non vedente. Istruttore Nazionale di Alpinismo e sci alpinismo, ha fatto parte della Scuola Centrale di Alpinismo. Presidente della Commissione Materiali e Tecniche, Responsabile italiano presso l'UIAA, promotore di importanti convegni internazionali sull'argomento. Tra le centinaia di ascensioni e prime ripetizioni da lui compiute, lo spigolo Nord del Badile salito nel 1949 a vent'anni quando a quei tempi rappresentava un'impresa non da poco.

- Prime ascensioni assolute su: Pizzo Bianco, Cima Jazzi, Gran Filar, Piccolo Filar, Pizzo Trubinasca, Cima di Rosso canalone Nord, Prime invernali: Pizzo Cengalo spigolo Vinci, Punta Sertori cresta Sud

Intensa anche l'attività sci alpinistica dalle Haute Route delle Dolomiti alla Chamonix- Zermatt e Oberland Bernese.

# ginnastica presciistica

1.° corso		2.° corso	
inizio	fine	inizio	fine
6 ottobre 2015	15 dicembre 2015	12 gennaio 2016	17 marzo 2016
	nei giorni	1° turno	2° turno
	martedì	19.00—20.00	20.00—21.00
	giovedì	19.00—20.00	20.00—21.00
	Costo per n. lezioni	soci	non soci
	20 (1 corso)	60,00	90,00
	40 (2 corsi)	90,00	150,00

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



**Palestra "DANTE INFERIORE"**  
Per i Non Soci sarà richiesto, in aggiunta, il Costo dell'assicurazione Infortuni ed R.C.

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

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



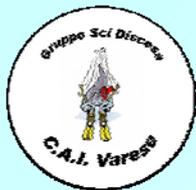
# SCI ALPINO

## detto SCI DISCESA

### 48° Corso di Sci Discesa

QUATTRO DOMENICHE - 12 ORE DI LEZIONE

31 GENNAIO - 7-14 e 21 FEBBRAIO 2016



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

	SOCI	NON SOCI
QUOTE :	170,00	200,00
Ragazzi fino ai 15 anni :	155,00	185,00

Partenza da VARESE - Piazzale Kennedy

ore **6.00 precise** – Transito da Solbiate Arno ore **6.10**

**CORSI PER PRINCIPIANTI - DI PERFEZIONAMENTO  
DI SCI FUORI PISTA E DI SNOW BOARD**

COSTO DEI GIORNALIERI :

**ADULTI: € 32,00 - BAMBINI (Fino a 8 anni - nati dopo 1/12/2007): GRATIS**

**RAGAZZI (Fino a 14 anni - nati dopo 1/12/2001): € 26,00**

**MAESTRI PROFESSIONISTI PER IMPARARE A SCIARE BENE**

**!!!!!!Caschetto obbligatorio per i minori di 14 anni!!!!!!**

## PROGRAMMA GITE 2015

### **Domenica 10 Gennaio 2016** Gita a MONTEROSA SKI

Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci € 21,00 Non Soci € 27,00**

Riduzione di € 3,00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy).

Giornaliero Festa Neve 31,00 €

**31 Gennaio - 7-14 e 21 Febbraio 2016 - Corso di SCI DISCESA a PILA**

### **Domenica 6 Marzo 2016** weekend in DOLOMITI.

Possibile partenza al giovedì.

Le quote comprendenti viaggio A/R e trattamento di mezza pensione in hotel 3 stelle sono in fase di definizione

### **Domenica 20 Marzo 2015** Gita a COURMAYEUR

Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci € 24,00 Non Soci € 30,00**

Riduzione di € 3,00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy).

Giornaliero Festa Neve 35,00 €

N.B. Le quote comprendono l'assicurazione CAI obbligatoria per tutti. Chi volesse sottoscrivere una assicurazione personale Infortuni e R.C. a parte, valida per attività personale per tutta la stagione (fino al 30 settembre 2016) 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](http://www.caivarese.it)



# gruppo senior



Le gite di  
Novembre  
dicembre

## 37ª GITA - Giovedì 5 novembre Pogliana (VA) – Poncione di Ganna

*Ritrovo1:* Piazzale Stadio ore 7.00; partenza ore 7.15 *Ritrovo2:* Cimitero di Belforte ore 7.00; partenza ore 7.15 *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 Bisuschio.

## 38ª GITA – Giovedì 12 novembre

### Visita delle città di Cremona e Crema

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 6.15, partenza ore 6.30

*Fermata:* **Cimitero di Castronno** ore 6.45. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* T *Accompagnatore:* **Sergio Pallaro**

*Quote:* 20 €, non Soci 25 € (la quota si riferisce al costo del pullman, al quale dovrà essere aggiunto il costo del biglietto per le visite e il costo della guida e del pranzo). *Percorso stradale:* Varese – Autostrada A8 – Tangenziale Ovest di Milano – Uscita casello di Melegnano – Autostrada A1/E35 verso Bologna – Uscita per A21/E70 verso Brescia – Uscita Cremona-Tangenziale Est – Tangenziale/Cremona Centro – Via Mantova-Piazza Libertà (parcheggio bus turistici).

### Programma

Dopo l'incontro con la guida al parcheggio bus turistici, previsto per le ore 9.00-9.30, si procede a piedi per visitare:

Il complesso monumentale della **Piazza del Comune** (Cattedrale, Battistero, Torrazzo, Palazzo Comunale, Loggia dei Militi).

L'interno della **Cattedrale**, con il magnifico ciclo d'affreschi del primo '500.

Il **Battistero**, con la collezione di Pietre Romaniche della Cattedrale, e la possibilità di assistere ad una speciale audizione tenuta da un violinista.

Il **Palazzo Comunale**, con le sale ad ingresso gratuito per ammirare le tele seicentesche del Genovesino.

Il **Museo del Violino:** storica collezione di strumenti di Amati, Guarneri e Stradivari, con i modelli, le forme e gli attrezzi originali della bottega di Stradivari.

La **chiesa di S. Sigismondo:** uno dei com-

*giamento:* di media montagna, raccomandati i bastoncini, in quanto c'è la possibilità di trovare sul sentiero foglie cadute, molto insidiose sui tratti umidi durante la discesa.

*Accompagnatore:* **Sergio Rossi e Francesco Morandi.** *Quote:* 8.00 €, non Soci 16.00 €

*Nota:* La Foresta Valsolda, dove si svolge la gita, è una delle foreste regionali più selvagge, tutelata come Riserva Naturale. Il paesaggio, molto suggestivo, è ricco di rupi verticali, torrenti con acque limpide, strisce di bosco incassate nei fondovalle. Il percorso segue due sentieri didattici, il sentiero faunistico, con altane per l'osservazione della fauna, e la "via dei canti", per riconoscere il canto degli uccelli. Lungo il percorso sono numerosi i cartelli didattici e le sorgenti d'acqua.

### Descrizione itinerario

*Percorso stradale:* Varese – Gaggiolo – Strada cantonale – Melide – Lugano – San Mamette – Dasio (CO).

*Itinerario:* Da Dasio (590 m.), si sale ai prati panoramici di Rancò, si entra nella Riserva Naturale Orientata e, passata l'Alpe Serte, si arriva all'Alpe Pessina (1290 m.), dove c'è l'area di sosta attrezzata. Dopo la sosta pranzo, passando per la Tana del Lupo, si scende al Passo Stretto (1100 m.), da cui si raggiunge l'Alpe Serte, si ripassa per Rancò e si torna a Dasio.

## 40ª GITA – Giovedì 17 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.

## INCONTRO CANORO CON IL CORO 7 LAGHI

### Domenica 27 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.



plici architettonici e artistici più importanti del Rinascimento cremonese.

Ore 13.00 – Pranzo presso il Ristorante "Dordoni".

Ore 14.30 – Trasferimento a **Crema** per la visita del **Santuario di Santa Maria della Croce** e del **centro cittadino**, percorrendo le vivaci **via Mazzini** e **via XX Settembre**, ammirando nella **piazza del Duomo** il Duomo con la sua "facciata a vento" e la torre-guglia e il Palazzo del Comune.

Ore 17.30 – Partenza da Crema per il rientro a Varese previsto per le ore 19.30.

## 39ª Gita – Giovedì 19 novembre Giro della Valsolda (CO)

*Ritrovo:* Piazzale Stadio ore 7.30; partenza ore 7.45. *Fermata:* Cimitero di Belforte ore 8.00. *Mezzo di trasporto:* auto proprie *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* ore 5.00 complessive. *Dislivello:* 700 m. salita e discesa. *Tipo d'escursione:* anello. *Equipag-*

# PRANZO DI FINE STAGIONE 2015

## gruppo senior

### Menù

#### Antipasti

Salame nostrano  
Salame alla vaniglia con salsa di funghi  
Crostini di polenta con baccalà  
Crostini con Cren e petto d'oca affumicato  
Bruschetta con Formaggio e marmellata di cipolle  
Carote marinate  
Pizza fritta

#### Primi

Risotto con speck e mele  
Crespelle alla Bonè

#### Secondi

Spiedo di carni alla bresciana-bergamasca  
(specialità della casa)  
Manzo all'olio

#### Dessert

Gelato artigianale con frutti di bosco stufati

#### Bevande

Vino in bottiglia  
(Barbera e bianco)  
Acqua  
Caffè

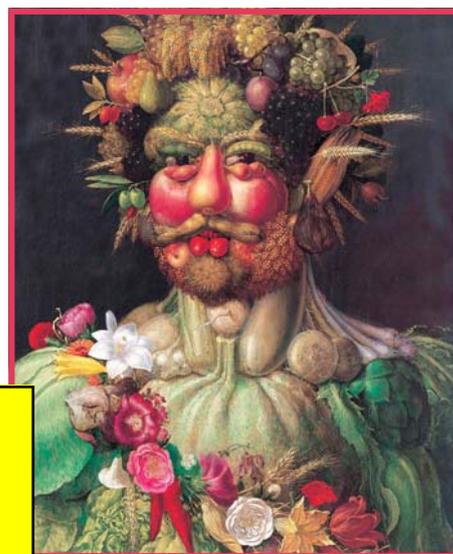
**Giovedì 26 novembre 2015 ore 12.30**

### AGRITURISMO BONÈ

Caldana di Cocquio (VA) Contrada Bonè, 8

#### Percorso stradale:

Varese – Gavirate – Strada per Laveno – Dopo circa 1.2 km svoltare a destra per Orino e seguire le indicazioni per Caldana – Dopo circa 2.2 sulla sinistra si trova l'Agriturismo Bonè (cartello indicatore)



quota di partecipazione € 30.00

Iscrizioni presso

la sede il martedì e Coordinatore Senior tel. 339 7885545

entro il **24 novembre 2015**

(eventuali disdette sempre entro tale data)

# cicloescursionismo

## detto MTB

### PROSSIME USCITE

#### Domenica 8 Novembre: Colli Piacentini

Viaggio in bus

Ritrovo ore 6:30 piazzale Foresio, costo 22 euro

Distanza: 40 km circa

Dislivello: 1000 m circa

Difficoltà tecnica: MC/BC

Partiremo da Perino per raggiungere Travo e poi con un bel giro ad anello passeremo nei pressi delle caratteristiche "Pietre" (Perduca e Porcellara).

#### Domenica 29 Novembre: Cima di Medeglia

Viaggio con auto propria.

Ritrovo: ore 9:00 Gaggiolo Varese

Quote assicurazione: non soci 8 €, comunicare i dati anagrafici entro venerdì 27 Novembre

dislivello totale salita: mt 1000

quota massima: mt 1250

quota minima: mt 500

km totali: circa 20

Percentuale sterrato: 70%

tempo di pedalata: 4 ore e 30 minuti

difficoltà: TC+/BC

pendenze: ripido ma sempre pedalabile in salita.

tratto a mano: in discesa alcuni passaggi su sentiero roccioso e la certa presenza di foglie porteranno a consigliare di scendere dalla sella. Alternative di discesa saranno definite in loco sulla base dei partecipanti e delle condizioni trovate (meteo e bagnato). Note: casco, guanti e occhiali obbligatori, consigliate protezioni (ginocchiere e gomitiere) e luce nello zaino. Portare con se adeguata riserva idrica e qualche barretta energetica. La salita è su un versante nord e la parte finale è sulla cresta ventosa in corrispondenza del Ceneri. Portare vestiti adeguati. <http://www.forti.ch> per i dettagli sul forte delle Lagonce e sulle altre fortificazioni della zona

Iscrizioni: tel Elio 3284226740



Cima di Medeglia