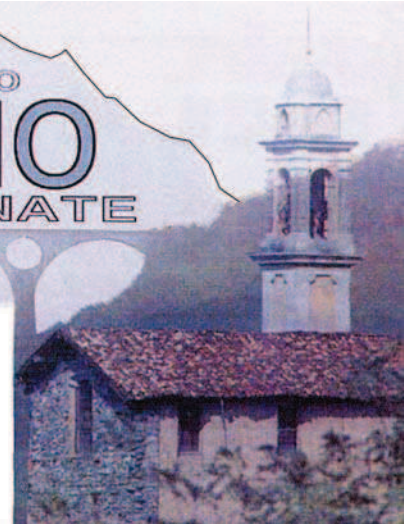




# Club Alpino Italiano

# NOTIZIARIO

## SEZIONE DI MALNATE



**N.4 Dicembre 2009**

**e-mail: [info@caimalnate.it](mailto:info@caimalnate.it)**

**Dir. Responsabile: Romolo Riboldi**

**CAI Malnate**

**Via Capri 3**

**tel: 0332-425.350**

## Calendario

## Attività & Cultura

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 03-Dicembre                      | Giovedì-Presentazione corso di sci presso il Palazzetto sportivo di Cagno ore 21   |
| 07-Dicembre                      | Lunedì-Prima ciaspolata al San Bernardino, ritrovo sul posto: ore 9 al parcheggio dell'Ostello. Partenza da Malnate: ore 7,30 con mezzi propri.  |
| 09-Dicembre                      | Mercoledì -Arrampicata sportiva palestra di Vedano Olona ore 19,30-21,00   |
| 10-Dicembre                      | Giovedì - C/o ISIS-Via Gelsomini14 -Gavirate-ore 10 memorial per Attilio e Fabio   |
| 11-Dicembre                      | Venerdì - Presentazione corso di sci in sede ore 21  |
| 16-Dicembre                      | Mercoledì - Arrampicata sportiva, palestra di Vedano Olona ore 19,30-21,00   |
| 17-Dicembre<br>Giovedì ore 20,30 | “Caucaso, tra due mari con un paio di sci”, serata con Mario Casella documentarista, giornalista e guida alpina ticinese.<br>Programma: ore 20,30 Onlus Vispe-Unopiù ,malnatesi e aiuto umanitario in Burundi, il dispensario dedicato ad Attilio e Fabio - ore 21 filmato sulle attività 2009 della sezione - ore 21,20 filmato di Mario Casella sul Caucaso. |
| 18-Dicembre                      | Venerdì ore 21 -Panettone, brindisi e spumante, Festicciola di Natale in sede  |
| 27-30 Dicembre<br>e 05-Gennaio   | San Domenico, corso di sci per ragazzi, part ore 7 parcheggio scuole medie di via Gasparotto Malnate e scuole medie di Valmorea.   |
| 10 Gennaio<br>Domenica           | Ciaspolata al San Bernardino, partenza sul posto: ore 9 dal parcheggio dell'Ostello. Partenza da Malnate: ore 7,30 parcheggio scuole medie via Gasparotto  |
| 17-Gennaio                       | Gara sociale di sci / ciaspolata a San Domenico, partenza ore 7 scuole medie via Gasparotto Malnate.   |
| 15-Gennaio<br>Venerdì            | ore 21 in sede, storie della nostra sezione ,fatti aneddoti e curiosità raccontati da chi li ha vissuti in prima persona, primo incontro: Luciano Valentini, istruttore nazionale e più volte direttore della scuola di alpinismo.   |
| 29-Gennaio<br>Venerdì            | “Corsa” serale con le ciaspole a Nara-CH ore 18,30 in collaborazione con CAS Ticino  |
| 31-Gennaio<br>Domenica           | Ciaspolata alla Grotta dell'Orso/Campo dei Fiori/Osservatorio- partenza ore 8 parcheggio via Gasparotto Malnate.   |
| 13/14 Febbraio<br>Sab+Dom        | due giorni di ciaspole e scialpinismo con gli amici del CAS-Ticino alla Capanna Cristallina -CH con pernottamento al rifugio.<br>Partenza: Sabato ore 12,30 parcheggio Scuole medie via Gasparotto Malnate   |
| 25 Febbraio<br>Venerdì           | Cerro Torre e grandi montagne, incontro con Franco De Marchi alpinista ticinese . In sede ore 21   |

Il Notiziario vuole un articolo sulle mie esperienze alpinistiche di quest'anno ?

E sia, la redazione ha proprio ragione, quest'anno ne ho veramente fatte tante! Una "gita" ha seguito l'altra e ogni volta una gioia ed un entusiasmo sempre più vivo...sempre più travolgente ma anche con qualche dubbio e titubanza ; sarò mai all'altezza della nuova avventura ? basterà invece un poco di adrenalina mentre preparo lo zaino a darmi la risposta, ma dai Ade..certo che si !

E' da qualche anno, ora che i miei ragazzi sono cresciuti, che ho riscoperto il piacere di uscire, stare nella natura, come in un bosco o in cima ad un monte della nostra zona tipo il Sacro Monte, il Poncione o il Monte Orsa. Mai avrei però immaginato di salire così in alto...e così il 2009 è stato il mio primo anno di vera montagna addirittura oltre i 4000, dal Gran Sasso al Ruitor, dalla Cresta del Soldato sul Rosa, al Dom de Neige ,all'Adamello al Cevedale...qual'è stata la più bella non saprei proprio, ognuna mi ha lasciato tanta gioia nel cuore ed un ricordo speciale.



Il mio primo 4000 è stata la Cresta del Soldato che arriva in cima alla punta Giordani sul Monte Rosa , Fabio e Dario mi dicono: vieni ? e io, senza pensarci dico subito di si, poi, una volta arrivati ai Salati si parte, un passo dopo l'altro e il tempo passa veloce, il sudore scorre dalla fronte, il peso dello zaino sulle spalle ti schiaccia, ti opprime, ora neve, ora roccia, su ramponi , giù ramponi, fuori piccozza, dentro piccozza, e infine anche vomito, nausea , l'altezza non perdona....ma quando arrivi la felicità ti prende dentro, le fatiche scompaiono e piango, si piango di gioia ! Mi guardo in giro e sono in Paradiso , vorrei fermarmi di più ma il tempo purtroppo è tiranno e bisogna rientrare.

Mentre salivo il Dom de Neige il vento tirava grosse raffiche, lo sentivo sul viso e la levataccia delle 2 e mezza si faceva sentire ma bastava alzare lo sguardo e lo spettacolo della natura incantevole era lì.. e giù lacrime, il Romolo e il Paolo, miei compagni di cordata, invece se la ridevano di gusto anche per lo stile davvero singolare con cui saltavo ( con fantozziana capriola finale ) i crepacci.....

E che dire delle "scalate" ? alla Segantini sulla Grignetta è stato come entrare in un mondo nuovo, un mondo fiabesco dove ogni sasso ti stupisce e sembra volerti raccontare una storia. Inizi ad aggrapparti alla montagna, la tocchi, fredda, dura ma anche accogliente, ti dà una sensazione di forza, di appartenenza, di fusione ,mani e gambe spingono su, verso l'alto, verso la cima dove poi tutto spiana e dove anche il nostro spirito finalmente si riposa appagato e felice.

Ora ho imparato, ogni volta che preparo lo zaino non voglio più sapere cosa mi aspetta, cerco dunque di informarmi il meno possibile; così a sera, di ritorno a casa, porto con me l'esperienza vissuta, attimi irripetibili ed unici, sensazioni ed incontri , esperienze, momenti di concentrazione e momenti di amicizia...un grazie sentito davvero a tutti .. non avrei mai pensato di "osare" tanto....ma ora davvero basta...ho già gli occhi umidi !



**Adelaide**

# 10°

SETTIMANA DAL 17-08-09 AL 23-08-09

Questa settimana non ho proprio avuto tempo di essere bristi: tutti in campeggio si sono dedicati nell'organizzare uscite più o meno impegnative!

Lunedì la mia prima ferrata: sentiero Gustaro Vidi.

Sveglia alle sei e trenta, colazione abbondante e partenza.

Con la telecabina siamo arrivati a quota 2442 del Passo del Grotte; da qui prendiamo un sentiero che ci porta alla base della cresta della Pietra Grande, dove ci imbraghiamo e percorriamo senza attrezzate sino ad arrivare ai cosiddetti Orti della

Regina, un pianoro dove ci togliamo l'imbragatura e ci fermiamo a mangiare.

Sul limite dello strapiombo c'è un tappeto di stelle alpine!!

Dopo aver pranzato al sacco ci siamo incamminati sul sentiero che ci porta al Rifugio Graffer. Questo sentiero era così ripido che il papà mi ha legata con un cordino per evitare che io potessi cadere e farmi male. Dal rifugio, io e mamma, Mabi e Padre Mario, abbiamo camminato solo fino a prendere la telecabina, che ci ha portati a valle.

**Ilaria Strambini, 8 anni compiuti, quest'estate è stata con noi in vacanza al "Campeggio" a Pinzolo, con semplicità ma anche con la dovuta precisione ci descrive le sensazioni di una bella escursione e della sua prima ferrata...**

Aspettando gli altri del gruppo, abbiamo dormicchiato un po'. Siamo quindi ritornati al campeggio per una doccia rinfrescante e un po' di riposo prima di cena.



Con Novembre abbiamo riconfermato la convenzione per l'utilizzo della palestra di Vedano Olona:

La serata settimanale a nostra disposizione è il MERCOLEDÌ!  
Dalle 19,30 alle 21 fino al 28 Aprile 2010

Sosta Natalizia da mercoledì 23 Dicembre con ripresa il 13 gennaio.

I costi per i soci CAI sono invariati:  
50 Euro 12 ingressi  
30 Euro 6 ingressi  
6 Euro 1 ingresso

coordinatori: Romolo 335- 845.8908  
Fabio: 0332- 425.374

# Open day

La giornata dell'Open Day dell'atletica in collaborazione con l'Atletica Malnate e sotto il Patrocinio del Comune ha avuto il suo primo battesimo domenica 25 Ottobre allo stadio di via Gasparotto.

Già di buon mattino diversi appassionati erano in zona, alcuni con circospezione, cercavano di capire quanto e come si sarebbe poi dovuto correre, altri invece, più a pezzi alla psicologia agonistica e già con qualche esperienza di gare alle spalle scherzavano ed iniziavano invece a riscaldarsi.....

Il programma, ben articolato e strutturato prevede tre fasi ben distinte, la prima teorica sarà tenuta dal prof. Cadonà e riguarderà l'approccio alla corsa, l'allenamento per neofiti e atleti, i materiali base, e l'importanza del pre-riscaldamento muscolare prima di ogni impegno fisico gravoso.

Vista la bella giornata la lezione sarà tenuta sugli spalti delle tribune, all'aria aperta in un clima di amicizia e cordialità.

Per la seconda fase, scenderemo invece in pista dove, con gli atleti tesserati, e le istruzioni degli allenatori iniziamo il percorso base di riscaldamento con stretching ed allungamenti, alla fine ci sarà anche una piccola serie di corsette con lo scopo di far lavorare muscoli e legamenti e mettere così sotto sforzo anche il sistema cardiovascolare e respiratorio.

Infine eccoci pronti per la prova pratica in pista sui 1000metri (poco meno di 3 giri), i partecipanti, in base al diverso grado di preparazione ed allenamento vengono divisi in tre gruppi, per primi partiranno i più forti..quelli che possono correre al ritmo di 3min al km...poi verranno gli amatori...ed infine tutti gli altri compresi quelli che, per non mettersi troppo in vista, fingono di correre per la prima volta!

Tra gli amatori Enrico e Fabio sono i più veloci del CAI Malnate ma Romolo (vice presidente) e Luigi (presidente) daranno vita ad una corsa avvincente che vedrà il primo (forte di un lungo allenamento segreto ma che si rivelerà efficace) prevalere con un tempo di qualche centesimo inferiore ai 4 minuti.

Nel terzo gruppo un bel gruppetto di ragazze e signore renderà la gara interessante, tra le nostre socie prevarrà Paola, ma anche l'Adelaide si difenderà bene anche se l'ultimo giro la vedrà un poco in affanno.

Tutti sfoggiavano la bella maglietta gialla studiata con una punta di psicologia per colorare l'occasione di allegria e buon umore, poi una bella bibita rinfrescante e quattro chiacchiere parlando di corse tra i boschi e maratone ed infine a casa...anche le belle mattinate finiscono!

*Da quest'anno il costo della tessera include anche l'assicurazione infortuni per tutte le attività messe in essere dalla sezione, per poter usufruire della copertura già a partire dal 1° Gennaio è necessario però rinnovarla per tempo in segreteria.*

*Ricordiamo inoltre che la copertura è attiva solo per tutto ciò che è promosso dalla sezione e pertanto non copre eventuali attività svolte a titolo personale!*



## 25 Ottobre

## Tesseramento

**Le quote 2010**

**socio ordinario: 43 Euro**

**socio familiare 22 Euro**

**socio giovane 15 Euro**

IN COLLABORAZIONE CON

**Polisportiva Intercomunale**Albiolo-Bizzarone- Cagno  
Rodero - Valmorea

Parco



organizza il

# Corso di sci

per le scuole elementari e medie

## SAN DOMENICO (VB)

27 - 30 dicembre 2009  
5 gennaio 2010



### PARTENZA:

ALLE ORE 7:00

PRESSO IL PIAZZALE  
DELLE SCUOLE MEDIE  
DI MALNATE E VALMOREA

### RIENTRO :

3 giornate di scuola sci, trasporto in autobus e assicurazione  
valevole un anno  
giornaliero PER LE TRE GIORNATE

ragazzo/a di scuola elementare e media  
solo viaggio e giornaliero (per ogni giornata)

adulto  
viaggio e giornaliero (per ogni giornata)

adulto accompagnatore (solo viaggio per giornata)

solo risalita A-R per accompagnatori

### SOLO per gli iscritti ai corsi

### GRATIS: GARA DI FINE CORSO + che si terrà domenica 17 gennaio

### Mercatino dell'usato sabato 12 dicembre

NOTA: la lezione di sci è tenuta da maestri federali e ha la durata di **3 ore**. Al termine delle lezioni, per piccoli gruppi, i bambini potranno usufruire di accompagnatori qualificati

### CASCO OBBLIGATORIO SINO AD ANNI 14

**ISCRIZIONI:** PRESSO IL CAI DI MALNATE venerdì e martedì dalle ore 18.00  
PRESSO IL COMUNE DI VALMOREA il giovedì dalle ore 18.00



Club Alpino Italiano  
Sezione Malnate



Università degli Studi  
dell'Insubria

Organizzano:



# *Serata di Natale*

**Giovedì 17 Dicembre 2009**

**alle ore 20.30**

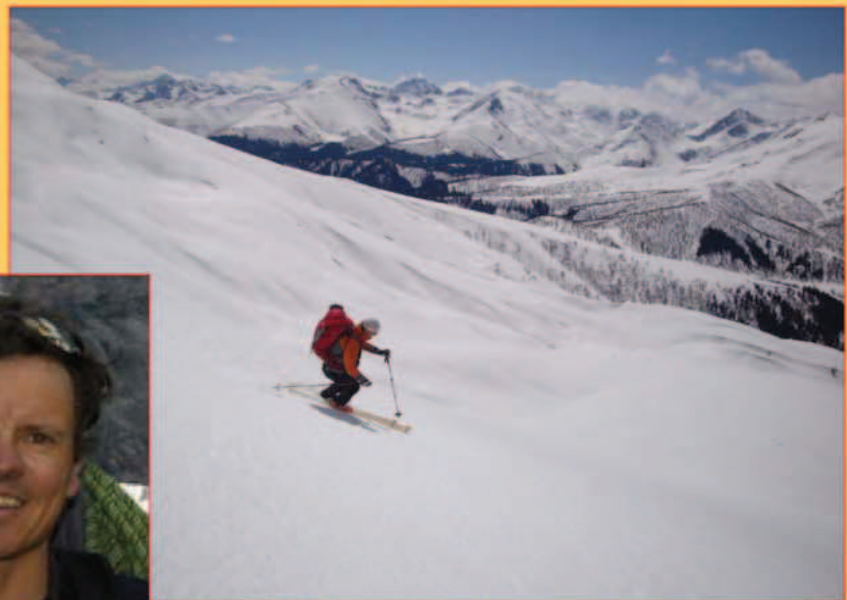
*Aula Magna Scuole Medie*

via Baracca – Malnate

Nel corso della serata incontro con **MARIO CASELLA**

guida alpina, regista e giornalista

***“Tra due mari con un paio di sci”***



La catena montuosa del Caucaso separa due continenti, l'Asia e l'Europa, e fa da ponte tra due mari: il Mar Caspio e il Mar Nero. Mille chilometri di vette con un'altezza media di mille metri superiore a quella delle Alpi. L'intera regione è purtroppo da secoli teatro di guerre e tensioni geopolitiche che la rendono molto instabile. L'ultimo tragico episodio è stata la guerra russo-georgiana dell'estate 2008.

Mario Casella, giornalista, documentarista e guida alpina ha attraversato con gli sci nella primavera 2009 l'intera catena dal Mar Caspio al Mar Nero. Un'avventura vissuta al fianco di Alexey Shustrov, guida alpina russa e amico di lunga data di Mario Casella. Un viaggio ricco di incontri sorprendenti, carico di delusioni e di emozioni raccontato attraverso fotografie e filmati.

<b>DIRETTORE SCUOLA</b> VALENTINI LUCIANO	INA/CAAI
<b>DIRETTORE CORSO</b> MARINELLO MASSIMO	IA
<b>VICEDIR. CORSO</b> GIUDICI ROBERTO	IS
<b>SEGRETERIA SCUOLA</b> MILAN ANTONELLA	
ABATI LUCIANO	IS
ANNONI PIERANGELO	IS
BERTOLDO MASSIMO	INA
BERGONZO PAOLO	IS
BOGHI MARCO	AIS
CAMBA MASSIMO	AIS
CASTELLI FRANCESCA	AIS
DELLA BORDELLA MATTEO	IS/CAAI
DELLA TEZZA FABIO	IS
FUMAGALLI MARCO	IS
GASTALDI FRANCESCO	IS
GRIZZETTI STEFANO	IS
MASTRO ROSA GIACOMO	AIS
STRAMBINI MAURIZIO	IS
TALAMONA MAURIZIO	IA
VILLA MARIO	IS

CAAI (Accademico del CAI)

INA (Istruttore Nazionale Alpinismo)

IA (Istruttore Alpinismo)

IS (Istruttore Sezionale)

AIS (Aspirante Istruttore Sezionale)



## SCOPO

Il C.A.I. ha per scopo la promozione dell'alpinismo in ogni sua manifestazione:

-la conoscenza e lo studio delle montagne e la difesa del loro ambiente;

-l'organizzazione e la gestione di corsi di addestramento per le attività alpinistiche, scialpinistiche, speleologiche, naturalistiche; -la formazione di istruttori necessari allo svolgimento delle attività descritte.

Il corso di alpinismo sarà propedeutico e iniziale per gli allievi che vi aderiranno, con la speranza che da loro escano bravi alpinisti in grado di svolgere attività alpinistica in autonomia e sicurezza.

## PROGRAMMA

### LEZIONI TEORICHE:

11 Marzo	Presentazione Equipaggiamento & materiali
18 Marzo	Nodi & modi di legarsi
24 Marzo	Caratteristiche dei materiali & la catena di assicurazione
01 Aprile	Nodi- ripasso e verifica
15 Aprile	Alimentazione e Pronto Soccorso
22 Aprile	Meteorologia e Glaciologia
29 Aprile	Topografia e orientamento
06 Maggio	Geologia
13 Maggio	Comportamento in montagna Flora e Fauna
20 Maggio	Controllo attr. da ghiaccio Modo di legarsi e procedere su ghiaccio
27 Maggio	Preparazione a una salita
10 Giugno	Storia dell' Alpinismo

### LEZIONI PRATICHE:

08 Aprile	Impostazione del movimento (palestra artificiale)
11 Aprile	Angelone - Impostazione del movimento su Roccia
18 Aprile	Campo dei Fiori - ancoraggi-soste- tecniche di assicurazione e autoassicura- zione discesa in corda doppia- risalite.prova di tenuta voli.
20 Aprile	Tecnica di roccia (palestra artificiale)
25 Aprile	Campo dei Fiori:movimento della corda- ta.
09 Maggio	Oriana - Arrampicata su granito- movimento della cordata
15 Maggio (sabato)	Grigna Meridionale: arrampicata su calcare
23 Maggio	Ghiacciaio del Morterash: movimento della cordata su ghiacciaio-Tecniche di progressione su neve e ghiaccio.
05/6 Giugno	Salita in alta montagna su roccia
19/20 Giugno	Salita conclusiva in alta montagna

*25 Marzo	Incontro con Enrico Camanni,alpinista Scrittore e fondatore della rivista ALP
-----------	--

CAIMALNATE

WWW.CAIMALNATE.IT

## CORSO DI ALPINISMO 2010



### SCUOLA DI ALPINISMO "NINO DELLA BOSCA"

## FINALITA' E CARATTERISTICHE

Lo scopo del corso è quello di fornire un insegnamento che permetta all'allievo di procedere nell'arrampicata muovendosi in sicurezza nelle diverse situazioni. Il programma è rivolto a chi vuole conoscere ed apprendere le tecniche di arrampicata su roccia e ghiaccio. Il corso è articolato in lezioni teoriche e uscite pratiche che richiedono impegno fisico, dapprima su strutture di bassa quota e in seguito, in montagna.

Le mete delle esercitazioni pratiche verranno scelte di volta in volta in relazione alle condizioni meteorologiche e di innevamento.

E' richiesta la presenza costante sia alle lezioni teoriche che alle uscite pratiche.

## EQUIPAGGIAMENTO

Sono indispensabili: imbracatura, casco di alpinismo, scarponi da montagna, scarpette d'arrampicata, 3 spezzoni di cordino da 7mm. di nylon (2 x 1,6mt. e 1 x 3,2mt.), 3 moschettoni a ghiera, ramponi, piccozza, occhiali, ghette, e abbigliamento adeguato per l'alta montagna.

Sono utili anche martello, chiodi da roccia, nuts e friends (**solo se già in possesso**).

**Prima di effettuare eventuali acquisti di materiale si consiglia di attendere la lezione di equipaggiamento e materiali.**

## ISCRIZIONI E REGOLAMENTO

Le iscrizioni si terranno presso la sede del Cai Malnate Via Capri 3 da martedì 23 febbraio 2010 a partire dalle 21.15 a venerdì 05 marzo 2010 fino ad esaurimento dei posti.

Per frequentare il corso è necessario presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

E' obbligatoria la tessera di iscrizione al CAI che fornisce inoltre la copertura assicurativa. All'atto dell'iscrizione al CAI si consiglia d'integrare la copertura assicurativa optando per la combinazione B.

Se l'affluenza sarà maggiore rispetto ai posti disponibili la direzione si riserverà di accettare le iscrizioni a propria discrezione. La quota di partecipazione al corso è di € 250,00 e dovrà essere versata all'atto dell'accettazione della richiesta dell'iscrizione.

**La quota comprende: le dispense e l'uso del materiale collettivo.** Le spese di ogni trasferta sono a carico del partecipante.

L'ammissione al corso è riservata ai soci del CAI di ogni sezione di età superiore agli anni 16 compiuti. Per gli allievi di età inferiore ai 18 anni è necessaria la presenza e l'autorizzazione scritta di un genitore all'atto dell'iscrizione.

La Direzione del corso si riserva di apportare eventuali modifiche al programma rese necessarie da motivi meteorologici e/o organizzativi. La direzione del corso non si assume responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante lo svolgimento del programma.