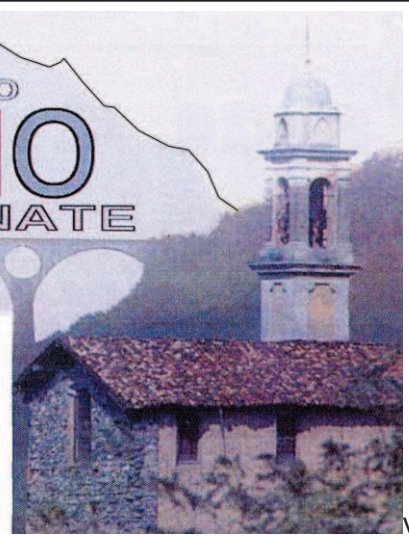




Club Alpino Italiano

NOTIZIARIO

SEZIONE DI MALNATE



N.2 Giugno 2010

e-mail: info@caimalnate.it

Dir. Responsabile: Romolo Riboldi

CAI Malnate

Via Capri 3

tel: 0332-425.350

Calendario (Ricordarsi di consultare sempre il sito per modifiche / ultimi aggiornamenti !)

- | | | | |
|------------|--------|---------|--|
| 19-20 | Giugno | Sab+Dom | Gran Zebrù 3857m - uscita finale corso ed escursione per alpinisti esperti |
| 20 | Giugno | Dom | Escursione (facile) Cimadera Cap. Pairolo Val Colla -Canton Ticino |
| 27 | Giugno | Dom | Pizzo Ferrèt 3105m- da Vallespluga- partenza ore 6 da park scuole medie |
| 03-04 | Luglio | Sab-Dom | 4000 dell'anno: Monch 4099m - CH prenotazione obbligatoria. |
| 18 | Luglio | Dom | Escursione (facile) Alpe S. Bernardo Rif. Gattascosa val Bognanco |
| 23 | Luglio | Ven | Filmati : "100km Sahara" – ore 21 Villa Braghenti Via Kennedy Malnate.
L'avventurosa corsa tra le dune raccontata dai nostri protagonisti –
e "Penisola di Kola" – report del presidente tra i ghiacci del Grande Nord |
| 01-20 | Agosto | | Vacanze / campeggio presso la nostra struttura a Pinzolo.
Escursioni, arrampicata, relax e natura tra le incantevoli cime del Brenta. |
| 11-12-Sett | | Sab+Dom | Festa del Presidente, escursione alla Capanna Tencia-CH (facile) partenza ore 14 da park scuole medie Malnate oppure ritrovo al rifugio per le 18 max |

Perché no, quest'estate mi regalo una vacanza diversa.

Vacanze a Pinzolo

A Pinzolo – Tn a circa 3 ore e mezza di auto da Malnate, come ogni anno la nostra sezione organizza le vacanze in montagna , qui ai bordi di una pineta e di un fresco ruscello abbiamo la nostra base: due casette in muratura con servizi , la cucina curata dalla nostra bravissima cuoca Flora e il grande tendone per le attività comuni e ricreative.

All'esterno un rinnovato box di servizi doppi con docce calde e zona toeletta. Davanti un vasto spazio per le tende e ampio parcheggio per le auto.

Prenotare è meglio ma anche un arrivo a sorpresa non ci mette in difficoltà.

Si può stare un giorno, due ,tre, quanto vuoi in modo da poterti organizzare per le attività che intendi fare e che sono tante: puoi solo riposarti , oppure andar per funghi (tra noi ci sono esperti micologi)puoi fare belle escursioni ai rifugi del Brenta e dell'Adamello o cimentarti in ferrate e scalate sulle più ardite vie dolomitiche.

Il 10 agosto poi festa per il compleanno di padre Mario (Alias fratello Luigi Pellegrini) .

I costi :molto contenuti !

30 E/giorno soci 32 E non soci

20 E/giorno ragazzi fino a 14 anni

il cibo: ottimo e abbondante

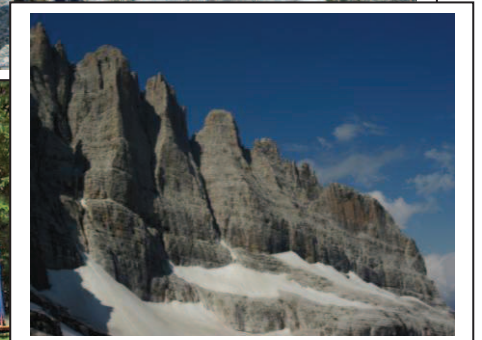
il bevaggio: è compreso

La compagnia: buona

A chi mi rivolgo ? contatta le sede

oppure Enrico 338-286.1481

oppure Luciano 320-570.5538



Corso di primo soccorso in montagna

La parola al Presidente

Lo scorso **7 e 8 maggio** si è tenuto presso l'Ospedale di Circolo di Varese il primo incontro formativo italo-svizzero sul primo soccorso in montagna.

Tale evento nato da iniziativa di tutto il CAI Malnate ha avuto lo scopo di fornire a tutti coloro che in montagna hanno ruolo di responsabilità, guide, istruttori, accompagnatori, gestori di rifugio le informazioni e nozioni base per l'approccio al primo soccorso dell'infortunato, o del malato cronico in crisi, in ambiente alpino.

In altre regioni sono già stati fatti corsi simili, ma la novità è consistita nel mettere insieme medici docenti, italiani e svizzeri del soccorso alpino a del 118, e soprattutto di avere l'approvazione incondizionata del presidente della Commissione Medica Centrale del CAI dott. Donegani. Inoltre lo spazio dedicato alla prova pratica con manichini e defibrillatori (una mattina intera) difficilmente si riscontra in corsi simili.

Il patrocinio dato dall'Università dell'Insubria, oltre che dall'Ospedale di Circolo di Varese e dal Soccorso Alpino Sezione Ticino ha rappresentato un ulteriore differenziazione.

Sono stati presenti 25 "allievi" (il numero era fissato in 20 ma essendo il primo corso si è fatto uno strappo alla regola), tra questi la rappresentanza svizzera era limitata a Tiziano Schneidt, unica ma significativa essendo lui una delle guide più quotate di tutto il Canton Ticino e non solo, a cui va il nostro ringraziamento per la fiducia accordataci

Il corso, organizzato in soli 40 giorni è sembrato molto interessante ed è riuscito a costringere alla sedia per un giorno e mezzo, personaggi che non hanno molta dimestichezza con la posizione seduta! A parte gli scherzi mi è sembrato evidente l'interesse suscitato, da tutti i colleghi "docenti" che si sono dimostrati, ma di questo non avevo dubbio, competenti e professionali nel trasmettere le nozioni fondamentali di approccio al primo soccorso in montagna, quello per intenderci, che deve essere prestato prima e durante il soccorso vero e proprio eseguito da personale qualificato.

Una menzione particolare però va all'amico svizzero Stefano, che con la sua simpatia, professionalità esperienza ha saputo catturare in modo particolare l'attenzione degli ascoltatori.

Da considerare poi che il corso era gratuito e i medici relatori hanno tutti prestato il loro prezioso tempo, oltretutto in week-end, in maniera assolutamente gratuita.

Penso e spero che il corso sia stato utile per tutti, pur con alcune carenze dovute al poco tempo a disposizione. Sicuramente alcune parti andranno riviste e forse ridimensionate; penso ad esempio alla parte del trattamento dei traumi con fratture, altri esposti in maniera più ampia.

La soddisfazione maggiore è arrivata dai commenti di tutti i partecipanti, unanimemente d'accordo sull'efficacia del corso stesso. Come dicevo nella presentazione alla stampa, il corso punta a diventare di interesse nazionale, e pensiamo di svolgerlo in due sessioni: una estiva ed una invernale, tra loro complementari.

Se effettivamente dopo avere recepito i contenuti, accuratamente registrati, la Commissione Medica Centrale del CAI, giudicherà il corso di interesse nazionale, penso che sarà una bella soddisfazione per noi tutti, per il CAI Malnate, e sarà una bella spinta in vista di future iniziative di questo tipo. Un'ultima cosa: ovviamente mi auguro che il corso non serva mai, ma se in futuro avrà consentito un soccorso più appropriato e tempestivo, magari con risultati eclatanti nei confronti di chi sta male o è infortunato, penso che avremo avuto un enorme successo.

Grazie ancora a tutti voi. Luiqi Festi

100km del Sahara

Marzo 2010

L'avventura dei maratoneti della sezione nel Grande Erg si è conclusa brillantemente.

Tutti e tre hanno finito la massacrante corsa tra le dune e la sabbia del deserto tunisino.

Le quattro tappe non sono state uno scherzo, specie la prima che ha visto la meteo imperversare a volontà con vento, tempesta di sabbia, e pure la pioggia. Elementi che hanno messo a dura prova la loro preparazione e determinazione.

Passata la bufera, la corsa però ha fatto loro assaporare quanto di meglio il deserto sa dare: panorami e colori unici, solitudine, caldo, forti emozioni...e tanta fatica.

"La sabbia finissima ed impalabile era dappertutto, tra i capelli, nelle maglie, pure tra i denti.. per fortuna almeno i piedi erano ben protetti dalle speciali ghettoni che sigillavano la scarpa in modo completo altrimenti chissà che fiasche ed abrasioni ..."

Alla fine all'oasi di Douz è Fabio il primo a concludere nel tempo record di 10h 56m, segue Giulio in 11h 41m, ed infine Romolo in 14h10m.



Domenica 23-Maggio :

Circa 40 sono i partecipanti alla bellissima giornata passata insieme al San Bernardino.

Uno splendido sole ed una temperatura mite fanno contrasto con la tantissima neve ancora presente nei pascoli soprastanti .

Decidiamo perciò, di optare per l'escursione al "Ponte romano" invece che salire fino ai laghetti dei Passit. L'escursione, facile e tranquilla ci porta prima alla diga e poi in leggera discesa fino all'antico ponte che i genieri romani hanno costruito con pregevole e lungimirante fattura quasi 2000 anni fa.

L'arco attraversa il torrente sopra belle cascate rese ancora più evidenti dalla tanta acqua del disgelo.

Ci fermiamo giusto il tempo per prendere delle foto poi iniziamo la salita che ci porta fin sopra l'autostrada.

Breve sosta per ammirare lo splendido panorama poi ci indirizziamo ancora verso la diga dove gli arrampicatori contano di affrontare le due vie tracciate dal CAS svizzero sulla struttura in calcestruzzo.

Qui incontriamo il "gruppo famiglie" che, in autonomia sono già sul posto ...arrivano dal parco giochi e dalla diga dove si sono divertiti a provare con i propri figli i primi metri delle vie. Sarà Gianni ad aprirle seguito poi da Daniela, Sara, Dario, Paola e Simone.

Mentre loro si aggrappano agli appigli e sbuffando salgono verso le soste gli altri si riposano al sole e si godono questa bella giornata. Seduti nel grande prato ed all'ombra di alcuni pinetti padre Luigi Pellegrini racconta le sue avventure sulle Dolomiti , nel frattempo , dal basso seguiamo le evoluzioni degli arrampicatori ,poi, verso le 13 via..., lo stomaco inizia a brontolare, è ora di avvicinarsi al ristorante.

Luigi (Presidente) ci stà già aspettando, è venuto in moto in quanto un imprevisto ospedaliero non gli ha permesso di raggiungerci prima, prendiamo posto nella saletta "Vip" della capanna Genziana e....buon appetito !

Minestra-pizzoccheri-polenta-brasato-verdure-dolce-caffè e grappino passano rapidamente dalla tavola al nostro stomaco impaziente, grazie all' abbondante vino rosso, e all'acqua frizzante del San Bernardino il quadro sarà infine completo.

Il prezzo più che onesto e l'abbondanza delle portate accontenteranno anche i più esigenti, il tempo passa veloce, si ride, si scherza, si raccontano storie ed avventure passate.

Alle 16 scendiamo al parco giochi dove "Padre Mario" ci riunisce per una semplice messa all'aria aperta, montagne innevate, pini ed aria fresca saranno la nostra cattedrale con cotanto spettacolo anche i meno religiosi si faranno prendere un poco la mano e si dice che addirittura qualcuno abbia fatto pure la comunione dopo più di 40 anni.....!

Quando alle 17 iniziamo a pensare che è ora di tornare quasi spiace, il sole è ancora alto così , anche se a malincuore porte di auto e pulmino si riaprono .

E' stata una bellissima giornata che, con la formula scelta della passeggiata+pranzo, si è rivelata azzeccata, anche la meteo ci ha dato una mano regalandoci finalmente un poco di sole dopo un mese davvero disastroso per le continue piogge, perciò sicuramente l'anno prossimo ripeteremo

festa al S. Bernardino



"La metafora dell'alpinismo"

A fine Maggio siamo andati a Torino per la presentazione del nuovo libro di Enrico Camanni "La metafora dell'alpinismo".

Nell'antica "Sala degli stemmi" della sede della Biblioteca centrale del CAI al monte dei Cappuccini alle 21 si respirava l'aria delle grandi occasioni.

Erano presenti i più importanti personaggi della letteratura della montagna, e ne abbiamo approfittato per conoscerli anche personalmente grazie ad Enrico.

Il tema trattato nel piccolo libro è estremamente interessante in quanto viene affrontato partendo dalle origini storiche il modo con cui affrontare la montagna mettendo in risalto le contrapposizioni e le grandi differenze tra stili, motivazioni, e prospettive.

Si passa dall'approccio "by fair means" fin dove cioè può la capacità e l'onestà dell'alpinista senza far uso di aiuti tecnici (scale-corde-etc etce) alla spittatura sistematica metro su metro delle vie più difficili così da "aprirle" anche a chi di suo non sarebbe capace di salirle.

La montagna e le sue vie sempre più difficili come palestra per pochi eletti oppure la montagna aperta anche agli arrampicatori della domenica?

Il libro non prende posizione ma approfondisce tutti gli aspetti che i due grandi filoni di interpretazione apre.

In special modo è diventata molto evidente la necessità di lasciare le cose come la natura ha voluto che fossero, lasciando sempre, anche nei contesti attrezzati per l'arrampicata, vie ed itinerari sui quali riprovare le salite così come erano state aperte dai primi.

Ma non basta, ripetere vie non è come aprirne di nuove, da qui la necessità anche di non modificare troppo le pareti inserendo nuove vie, ma lasciarle naturali così che, chi vuole, le può affrontare armato solo della sua capacità e del suo coraggio.

Si è affrontato anche il problema della sicurezza. In ogni ambito della vita sociale si cerca infatti, e con ragione, di proteggere e rendere sempre più sicure le attività montane.

Questo però va spesso a discapito di una fruizione naturale delle cose con i suoi imprevisti e le difficoltà da superare, svuotando così il gesto sportivo della carica interiore che porta per primo al superamento delle proprie paure ed infine al raggiungimento dell'equilibrio e alla maturazione psicologica.

Un altro aspetto interessante con i nostri tempi è stato il parallelo tra l'evoluzione dell'alpinismo e gli obiettivi che la vita sociale si pone. La pratica dell'arrampicata ha imboccato infatti da tempo grazie al contributo innovativo di grandi alpinisti fin dal 1980 la lunga e tortuosa strada della "decrescita".

Della rinuncia cioè allo sviluppo ad ogni costo della tecnologia (aiuti per superare le crescenti difficoltà) favorendo invece il progresso cosciente e appagante della riscoperta delle proprie possibilità e del valore della naturalità delle cose.

E' il problema base della nostra società attuale, purtroppo sia destra che sinistra ci propongono soluzioni che vedono nello sviluppo e nell'aumento dei consumi l'unico motore in grado di dare risposte soddisfacenti alle necessità fisiche e culturali del mondo, anche se è oramai indiscutibile che tale sviluppo potrà avvenire solo grazie al saccheggio delle materie prime e al mantenimento di zone di povertà.

Ci viene proposto un modello nel quale il tenore di vita e il consumo continuo di prodotti e il libero mercato sono legati indissolubilmente, un modello che, basato sulle prospettive di un effimero sviluppo infinito non porta però lontano e che ne necessità ora del coraggio di guardare al mondo in un modo nuovo e diverso.

E' proprio quello che, come alpinista, abbiamo iniziato a fare noi alpinisti ed escursionisti del CAI già da alcuni anni. Con autocritica e innovazione abbiamo iniziato a capire che la felicità e il grado di soddisfazione della fruizione dell'ambiente alpino non è legato all'uso ed alla disponibilità infinita delle cose e alla ricerca della facilità di un loro "consumo" immediato, ma dipende invece dalla consapevolezza di un loro utilizzo legato alla moderazione, al buon senso e al rispetto della loro naturalità.

In poche parole che il progresso vero necessita di fatica e di lavoro serio, rispettoso dell'ambiente e anche della rinuncia e riduzione cosciente del dominante superfluo tecnologico.

Luigi Festi / Romolo Riboldi



Argentera 3297m

Alle 9,30 di sabato 5 Giugno (finalmente una bella ed assoluta giornata) eccoci in movimento per la attesa escursione sulle Alpi Marittime proposta dal Luigi (Presidente) ; meta l'Argentera e la valle Gesso.

Dopo circa 4 ore eccoci al parcheggio di Pian della Casa del Re quota 1700 circa.

L'aria è fresca , partiamo subito per il rifugio Remondino che raggiungiamo in circa 2ore.

La neve è ancora abbondante e riempie canali e vallette fino a circa 1900-2000m.

Il sole picchia forte e la ripida salita sarà per tutti una gran bella sudata.

Per fortuna il rifugio è accogliente e rinnovato da poco, due belle birre un'ottima cenetta e quattro chiacchiere con la gentile e simpatica Franca (gestore) poi alle 10 tutto tace.

Domani faremo due differenti itinerari. Il primo guidato dal Fabio punterà alla cima dell'Argentera 3297m mentre il Romolo punterà alla vetta del Baus 3068m .

Alle 5,30 sveglia per tutti, colazione poi si parte, Fabio (gruppo di 9) sale il ripido canalone dei Detriti. Alla sella di quota 3100 alcuni si fermano mentre i 4 più decisi proseguono sulla stretta cengia che traversa la montagna fino al ripido canalone innevato che porta in vetta. Solo pochi minuti per godersi il panorama, sarà necessario quindi attrezzare un paio di doppie per mettere in sicurezza la discesa ed infine, raggiunti gli altri scenderanno tra alcune difficoltà dovute principalmente alla neve al rifugio .
Tempo dell'escursione: circa 6 ore in totale.



Poco dopo le 6 e 45 anche Romolo parte per la cima del Baus. La salita è più semplice e meno impegnativa, in circa due ore il gruppetto (8 in tutto) saranno al colletto di quota 3015m.

Da qui in circa 20 min saliranno poi in tre fino alla piramide ed alla croce di vetta.

La cresta è rocciosa e mista a neve ma richiede ai nostri solo un piccolo surplus di attenzione ed energia.

Ritrovati poi gli altri si scenderà rapidamente (circa un'ora fino rifugio). Tempo dell'escursione: circa 4 ore

Qui, in compagnia del presidente beviamo la nostra ultima birra poi, a piccoli gruppetti guadagnamo, ognuno con suo passo il parcheggio.

Quando saremo al Pian delle Case eviteremo per poco un minaccioso temporale, ripresa la via di casa torneremo purtroppo alla calura della pianura poi finalmente, verso le 18-19 saremo tutti di ritorno.

Monch 4099m

il 3- 4 Luglio finalmente si parte per il 4000 dell'anno.

La scelta non è stata facile , anche perché la trasferta non è tra le più economiche....in compenso sarà una occasione unica per trovarsi nel celeberrimo gruppo delle alpi bernesi note in tutto il mondo per la loro incomparabile bellezza. (prenotazioni in sede, Euro 30)

Ci troveremo faccia a faccia con le mitiche pareti dell'Eiger e, per chi vorrà prolungare la permanenza al rifugio, anche per poter aggiungere alla collezione la più difficile Jungfrau 4158m.

Si parte dunque alle 9,30 da Malnate-Gottardo-Interlaken-Grindelwald poi con il trenino (circa 110 E) si sale allo Kleine-Scheidegg e allo Jungfrauoch 3470m quindi in un'ora e mezza al rifugio Monchsjoehutte 3660m (46 E/notte). Da qui in circa 3 ore dovremmo essere in vetta.....



Corso di alpinismo

Una "giovane" e promettente allieva ci manda le sue impressioni sul corso 2010.....

"Imperdibile per chi ama la montagna !
Un bagaglio di conoscenze e di esperienze pratiche sempre utili, a portata di mano .

Da consigliare a tutti, giovani e meno giovani che, se intraprendenti , trovano pane per i loro denti e si possono destreggiare prima in palestra su parete artificiale poi in falesia con diversi gradi di difficoltà. Tutto questo però in assoluta tranquillità in quanto esperti istruttori alpinisti ti assistono e ti mettono in sicurezza prima di affrontare qualsiasi prova con le idonee attrezzature .

Tutto viene fatto per gradi : alla sera alle lezioni teoriche ,con esperti ,filmati e diapositive , si affrontano e si ripassano molte conoscenze sulla montagna dalla geologia alla meteo fino alle tecniche ed ai materiali.

Poi nelle prime uscite si inizia a valutare la capacità di scalare ,si vede se accettate il vuoto sotto di voi e se avete la necessaria forza di volontà e concentrazione per affrontare le tante ed imprevedibili eventualità che la scalata, la quota, la neve e i mutamenti meteo comportano .

E così le prove si susseguono pareti di 2° poi di 3°, 4°, addirittura 5° , passaggi tecnici su neve, su ghiaccio con ramponi ,piccozza e imbrago, ; cordate, simulazioni di cadute da pareti e crepacci cercando sempre di far capire qual è la reazione giusta da adottare in questi casi di emergenza .

Molte , troppe cose sembrano scontate quando si va in montagna... a volte anche un nodo fatto male può creare seri problemi .

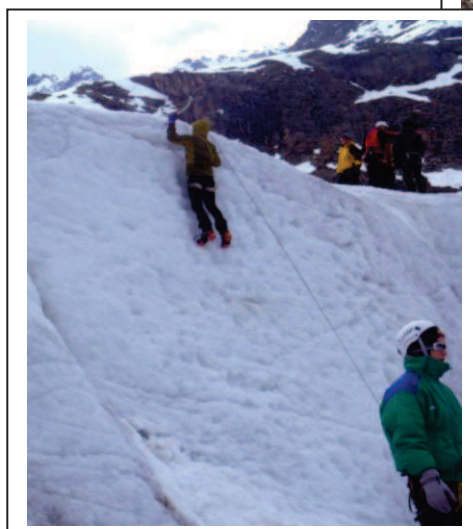
Ed è proprio da qui che parte il corso ... proprio dai nodi barcaiolo, otto, cursore , marchal etc. etc All'inizio non vogliono entrare in testa ma poi grazie alla pazienza , buona volontà di Massimo, Roberto, Paolo, Bert e tutti gli altri ... finalmente si memorizzano e si è in grado quando servono di ripeterli !

Io ho intrapreso questa esperienza a 48 anni ma con l' entusiasmo di una ragazzina il fisico un po' meno ma, suavia, non guardiamo proprio tutto Ora però mi sento più sicura e mi destreggio pure tra i nodi con buona padronanza ,Roberto, in proposito, né sa qualcosa ...

Ho imparato infine ad impormi il controllo nei momenti in cui la paura sembra prendere il sopravvento e ad andare avanti anche quando avrei voluto tornare indietro ho tirato qualche urlo , ho invocato anzi supplicato anche l'aiuto del Padreterno ... ho commesso qualche errore ma sento di avere ora all'attivo un buon e sicuro bagaglio di nozioni tecniche e pratiche .

E' stato piacevole condividere questa esperienza con ragazzi amanti della montagna che magari un domani vorranno a loro volta impegnarsi nelle varie attività della sezione.

Ma soprattutto un grazie di cuore a tutti gli istruttori che per passione o per amore ...ma di certo con grossi sacrifici personali tengono alto il livello tecnico e la qualità del corso."



Adelaide