



Club Alpino Italiano NOTIZIARIO SEZIONE DI MALNATE



N.3 Novembre 2010

e-mail: info@caimalnate.it

Dir. Responsabile: Romolo Riboldi

www.caimalnate.it

CAI Malnate

Via Capri 3

tel: 0332-425.350

Calendario

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

18	Nov	Giov	Presentazione e preiscriz. corso Sci-Cai 2010-2011 ore 21 in sede
25	Nov	Giov	Serata con Moro-Mondinelli-Casella c/o aula magna via Ravasi Varese
26-27	Nov	Ven e Sab	Corso di primo soccorso c/o Ospedale di Circolo
27	Nov	Sab	Pizzata + proiezioni escursioni Gruppo Famiglie ore 19,30 in sede
04	Dic	Sab	Trail Via Lattea 30km – Salice D'Oulx - Sestriere
12	Dic	Dom	Trek / ciaspole nelle nostre Prealpi ,part ore 8 park via Gasparotto Malnate
27-29	Dic	Lun e Merc	Corso di Sci – Piani di Bobbio
02	Gen	Dom	Ciaspolata al S. Bernardino, ritrovo ore 9 park Ostello sul posto
02	Gen	Dom	Corso di sci – Piani di Bobbio
07	Gen	Sab	Ciaspolata al S. Bernardino, ritrovo ore 9 park Ostello sul posto

per ciaspole : rif. Romolo 335-8458908

Rinnovo tessera 2011

Adulti	48 E
Famigliari	25 E
Giovani	16 E

Nota: l'assicurazione con massimale raddoppiato può essere richiesta solo all'atto del rinnovo / iscrizione +4 Euro

La serata dell'anno

Per la gestione della serata ci sarà bisogno del vostro aiuto e della vostra partecipazione .

Chi è disponibile dia la propria adesione partecipando all'incontro preparatorio di Giovedì 18 Nov ore 21 in sede.

Per la serata consigliamo in ogni caso di essere sul posto al più tardi per le ore 20,30 visto il grande afflusso di pubblico previsto.

Club Alpino Italiano
Sezione Malnate

PROVINCIA di VARESE

Comune di Malnate

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI dell'INSUBRIA

8000... e non solo

Simone Moro

moderatore: **Mario Casella**

Gnaro Mondinelli

Giovedì **25 Novembre 2010** ore 21.00
Aula Magna Università degli Studi dell'Insubria
Via Ravasi 2 - Varese

Semploncar SpA
OPEL CHEVROLET FIAT

PROLINE AUDIO E VIDEO SOLUTIONS

BANCA GENERALI
Agenzia di Varese
P.le Generali, 6 - 21100 Varese - 0332/96211

8-9 Luglio 2011

11 ragazze in cima al Monte Rosa

Vuoi essere una di loro ?

Dovrai allenarti...e partecipare alle escursioni di preparazione ma poi verrà il grande giorno... sarà dura , ma indimenticabile !

4556 m



PROGRAMMA:

Ven. 8: partenza da Malnate ore 11,30
arrivo previsto al rif. Gnifetti 3647m per le 17 circa

Sab. 9: partenza dal rifugio alle 4, con arrivo in vetta alla Capanna Margherita 4556m previsto per le 9, ritorneremo poi in giornata a Malnate per le 20 circa.

Mountain Bike

L'escursionismo con la mtb può esser lo stimolo a percorrere sterrati, mulattiere e sentieri a quote medio basse, riscoprendo quella fascia montana un tempo sede della vita rurale; il cicloescursionismo allora può diventare l'occasione per visitare villaggi abbandonati scoprendo le tracce di una civiltà alpina che si è sedimentata in lunghi secoli di lavoro collettivo e che ora, con l'abbandono dei luoghi, rischia di esser dimenticata.

" In questo si ritrova l'essenza della conoscenza quale componente dell'alpinismo, ai sensi dell'articolo 1 dello statuto CAI: il cicloescursionismo con mtb può fornire nuove motivazioni e ulteriori conoscenze dell'ambiente montano e rimane uno strumento ideale per percorrere l'antica rete viaria della bassa, media montagna così da mantener pulito e aperti percorsi che rischiano di esser abbandonati e divenire impraticabili anche

Secondo lo spirito CAI, l'uso della mtb o bici similare,, non presuppone l'utilizzo di impianti di risalita; al contrario si pone in alternativa ai mezzi motorizzati per l'avvicinamento all'ambiente alpino"

"(Testo ripreso dal documento programmatico x la costituzione di cc di cicloescursionismo Piemonte, Valle D'Aosta e Liguria)"



Nel ringraziare il direttivo CAI Malnate, nella figura del presidente Festi per aver recepito questa nuova possibilità escursionistica vi dò appuntamento x il 2011 per programmi, gite e nuove attenzioni alla bicicletta x Malnate nel suo uso prealpino.

L'incaricato MTB Pietro P. Riboldi cell: 349-596 9268

Gruppo famiglie CAI Malnate

Con le neviccate di questi giorni, sui monti intorno a noi, possiamo considerare ormai conclusa la stagione estiva di trekking del gruppo famiglie.

E' tempo quindi di tracciare un resoconto di quanto fatto in questo primo anno di attività, in attesa che parta il consueto corso di sci rivolto ai bambini, ragazzi e adulti, previsto, come da programma allegato, nel periodo delle feste natalizie e per il quale confidiamo nella riconferma di adesioni e partecipazioni, così come avvenuto nelle ultime stagioni invernali.

Torniamo però al trekking; le gite proposte dal gruppo sono state 5 (una al mese) con diversità di proposte che andavano dalla semplice passeggiata (S.Bernardino) alle camminate di oltre 500 m di dislivello, (M.te Generoso) dall'arrampicata su parete artificiale (Capanna Pairolo) all'arrampicata sul granito della Val Maggia in Svizzera.

L'escursione più riuscita per numero di partecipanti, luoghi visti e meteo resta senza dubbio quella del rifugio Gattascosa nella vicina Val Bognanco.

A proposito di meteo; quest'anno ha messo a dura prova l'organizzazione e a nostro avviso anche la partecipazione visto il consistente numero di fine settimana con brutto tempo.

Crediamo di poter considerare il bilancio positivo perché ha permesso ai "soliti noti" di avvalersi di nuove amicizie e nuove conoscenze che, dall'entusiasmo dimostrato, saranno un'ottima base di partenza per i prossimi anni.....noi ci contiamo !!!!!

Resta da fare un ringraziamento particolare ai "nonni" della sede che hanno collaborato con noi nell'organizzazione delle gite oltre che nell'accompagnare le scolaresche sia per la festa della scuola (organizzata da AGM) e sia come attività didattica per le scuole primarie del territorio.

Ora come gruppo desideriamo informarvi sulle proposte per questo freddo inverno che è alle porte con serate conviviali e divertenti da trascorrere insieme **c/o la nostra sede**.

Prossimi appuntamenti da non mancare corso sci :

- **Giovedì 18/11/2010 ore 21.00: PRESENTAZIONE CORSO di SCI CAI 2010/2011**
a seguire: APERTURA ISCRIZIONI CORSO RAGAZZI
- **Giovedì 02/12/2010 ore 21.00: ISCRIZIONI CORSO SCI RAGAZZI 2010/2011**
MERCATINO DELL'USATO per chi vende e acquista
- **Giovedì 09/12/2010 ore 21.00: ISCRIZIONI CORSO SCI RAGAZZI 2010/2011**
MERCATINO DELL'USATO per chi vende e acquista
- **Giovedì 16/12/2010 ore 21.00: ISCRIZIONI CORSO SCI RAGAZZI 2010/2011**
MERCATINO DELL'USATO per chi vende e acquista

Prossimi appuntamenti da non mancare gruppo famiglie :

- **Sabato 27/11/2010 ore 19.30 : PIZZATA CON VIDEOPROIEZIONE DELLE ESCURSIONI FATTE DAL GRUPPO NEL 2010**

N.B. Visto la situazione economica non delle migliori si è deciso come gruppo di mantenere proporzionalmente invariati i costi dei corsi e di valorizzare maggiormente il MERCATINO.

Vi aspettiamo quindi numerosi e desiderosi di divertirvi con noi anche per questa stagione invernale

Gruppo Famiglie & Sci



Il corso sarà tenuto da Medici dell'Emergenza Anestesiisti-Rianimatori italiani e svizzeri

ASPESI Michele	Dirigente Medico – Varese
BACUZZI Alessandro	Dirigente Medico – Varese
DEL BOSCO Andrea	Dirigente Medico – Varese
INTROZZI Lorenzo	Soccorso Alpino - Speleologico
MAZZI Giuseppe	Responsabile Terapia Intensiva – Varese
MOZZETTINI Stefano	Responsabile Soccorso Alpino Ticinese SATI
SAVARY-BORIOLI Giuseppe	Responsabile emergenza/urgenza Canton Ticino
ZOCCHI Giuliano	Dirigente Medico – Varese

Direttore del Corso:

FESTI Luigi - Dirigente Medico U.O. Chir. Toracica – Varese, Presidente Sezione Malnate Club Alpino Italiano

Info & Iscrizioni

Numero iscritti massimo 24

Iscrizione solo online sul sito: www.caimalnate.it

Ulteriori informazioni: +39-3923058092 Dott. L. Festi

Il Corso è gratuito

Sede del Corso

Aula Dipartimento Scienze Chirurgiche e Aula Raffaello presso Ospedale di Circolo, via Guicciardini - Varese



Soccorso Alpino Svizzero regione Ticino
Commissione Medica Centrale del CAI

Incontro formativo italo-svizzero

PRIMO SOCCORSO

IN MONTAGNA

*Rivolto a guide, istruttori, accompagnatori,
gestori di rifugio*

*Varese 26-27 Novembre 2010
Ospedale di Circolo – Varese*



Programma di cooperazione transfrontaliera Italia - Svizzera 2007 – 2013

FESR: «Fondo europeo di sviluppo regionale»

PROGETTO VETTA "Valorizzazione delle Esperienze e dei prodotti Turistici Transfrontalieri delle medie e Alte quote"

Programma del Corso

Venerdì 26 Novembre ore 08.30 – 13.00 (Parte Teorica)

Aula Dipartimento Scienze Chirurgiche, Nuovo Monoblocco

Ore 08.30-08.50	Presentazione del Corso <i>Luigi Festi – Direttore del Corso</i> Introduzione <i>Mozzettini Stefano</i>
Ore 08.50-10.15	Valutazione della scena: autoprotezione, messa in sicurezza, primo esame e chiamata di soccorso. <i>Savary-Borioli Giuseppe, Introzzi Lorenzo</i>
Ore 10.15-10.30	Coffee break
Ore 10.30-11.30	BLS-DAE: valutazione del paziente sul campo e aiuto telefonico <i>Savary-Borioli Giuseppe, Aspesi Michele</i>
Ore 11.30-12.30	Teoria BLS/BLSD – Nuove linee guida <i>Del Bosco Andrea, Savary-Borioli Giuseppe, Aspesi Michele</i>
Ore 12.30-13.00	Aspetti medico legali del soccorso praticato da "laici" <i>Zocchi Giuliano</i>
Ore 13.00-14.00	Lunch

Venerdì 26 Novembre ore 14.00 – 18.30 (Parte Pratica)

Aula Raffaello, Padiglione Centrale Vecchio Ospedale

Ore 14.00-18.30	Pratica Basic Life Support Defibrillation (BLS/BLSD) <i>a cura di tutto il personale medico</i> Introduzione <i>Mazzi Giuseppe</i>
-----------------	---

Sabato 27 Novembre ore 08.30 – 13.00 (Parte Teorica)

Aula Dipartimento Scienze Chirurgiche, Nuovo Monoblocco

Ore 08.30-10.00	Patologia traumatica: cranio, colonna vertebrale, arti, torace e addome; il soccorso con mezzi di fortuna. <i>Zocchi Giuliano, Bacuzzi Alessandro</i>
Ore 10.00-10.30	Il malato cronico in montagna: patologia neurologica, cardiologica, aspetti generali dello shock <i>Bacuzzi Alessandro, Del Bosco Andrea</i>
Ore 10.30-10.45	Coffee break
Ore 10.45-12.15	Prevenzione e primo soccorso in caso di valanga. Ipotermia. <i>Mozzettini Stefano, Introzzi Lorenzo</i>
Ore 12.15-12.45	Consigli pratici. Approccio all'elisoccorso. Kit di primo soccorso. <i>Mozzettini Stefano, Introzzi Lorenzo</i>
Ore 12.45-13.00	Test di valutazione. Chiusura del corso Rilascio attestato di partecipazione



ORGANICO SCUOLA

DIRETTORE SCUOLA

VALENTINI LUCIANO
INA/CAAI

SEGRETERIA SCUOLA

MILAN ANTONELLA



ABATI LUCIANO	IS
ANNONI PIERANGELO	IS
BERTOLDO MASSIMO	INA
BERGONZO PAOLO	IS
BOGHI MARCO	IS
CAMBA MASSIMO	IS
CASTELLI FRANCESCA	IS
DELLA BORDELLA MATTEO	IS/CAAI
DELLA TEZZA FABIO	IS
FUMAGALLI MARCO	IS
GASTALDI FRANCESCO	IS
GIUDICI ROBERTO	IS
GRIZZETTI STEFANO	IS
MARINELLO MASSIMO	IA
MASTRO ROSA GIACOMO	IS
STRAMBINI MAURIZIO	IS
TALAMONA MAURIZIO	IA
VILLA MARIO	IS
MARITAN EMANUELE	AIS

CAAI (Accademico del CAI)

INA (Estruttore Nazionale Alpinismo)

IA (Estruttore Alpinismo)

IS (Estruttore Sezionale)

AIS (Aspirante Istruttore Sezionale)

PROGRAMMA

LEZIONI TEORICHE:

11/01/11	Presentazione del Corso, Equipaggiamento & Materiali
13/01/11	Apparecchio Ricerca Valangati (ARTVA) Formazione ed Evoluzione del Manto nevoso
18/01/11	Nodi & Modi di Legarsi & Procedimento in cordata
27/01/11	Formazione delle Cascate,
03/02/11	Caratteristiche dei Materiali & Catena di Sicurezza
10/02/11	Preparazione di una salita & "Guide Alpinistiche"
17/02/11	Meteorologia
24/02/11	Storia ed evoluzione dell'arrampicata su ghiaccio

USCITE PRATICHE:

15/01/11	Tecnica di ricerca individuale con ARTVA a secco.
16/01/11	Monotiri + Tecnica Individuale ricerca con ARTVA
22/01/11	Monotiri + Tecnica Individuale
05/02/11	Salita su cascata
12-13/02/11	Salita su cascate - Topografia e orientamento
19/02/11	Salita su cascata

In caso le condizioni metereologici che lo richiedessero le uscite di un giorno potranno essere posticipate alla Domenica.

CAIMALNATE

WWW.CAIMALNATE.IT

I° CORSO di CASCATE di GHIACCIO

Direttore
BERTOLDO MASSIMO INA
Vice Dir.
MARINELLO MASSIMO IA



SCUOLA DI ALPINISMO
"NINO DELLA BOSCA"

Il Corso di Cascate e Ghiaccio sarà supportato dalla collaborazione di Istruttori di Alpinismo esterni alla scuola



SCOPO

Il CAI 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 dei Corsi di addestramento per le attività Alpinistiche, Sci alpinistiche, Speleologiche e naturalistiche

La formazione di Istruttori necessari allo svolgimento di tali attività descritte.

La finalità del Corso "Cascate" sarà sempre rivolta a curare la sicurezza, gli aspetti alpinistici e culturali che ci legano all'ambiente montano, senza cedere in un uso banale e consumistico dello stesso.

Con l'obiettivo di rendere l'allievo in grado di effettuare autonomamente l'arrampicata su ghiaccio, contribuendo alla sua formazione alpinistica.

FINALITA' E CARATTERISTICHE

Il Corso di Cascate di Ghiaccio tratterà diversi argomenti con l'intenzione di offrire l'opportunità a chi volesse approfondire le diverse tecniche prediligendo ambienti diversi dall'alta montagna, ma collocati in ambiti più definiti dell'ambiente montano.

Le mete e le esercitazioni pratiche saranno scelte di volta in volta riguardo alle condizioni meteorologiche e d'innevamento.

Sarà richiesta la presenza costante sia alle lezioni teoriche sia pratiche, pertanto la Direzione si riserva insindacabilmente di escludere dal corso l'allievo che senza motivi validi sia assente dalle lezioni teoriche o pratiche per due volte.

I corsi saranno articolati in lezioni teoriche e uscite pratiche, dapprima su strutture di bassa valle di facile accesso e in seguito, in montagna.

Pertanto in entrambi i Corsi sarà richiesta una buona preparazione fisica

EQUIPPAGGIAMENTO CORSO CASCATE

Abbigliamento invernale, pesante ma non ingombrante: giacca a vento, pantavento, ghettoni, due paia di guanti idrorepellenti e cappello di lana.

Materiale alpinistico idoneo allo scopo: imbraccio, casco di alpinismo, scarponi rigidi, ramponi a 12 punte con attacco rapido, due piccozze a lama curva (banana), cordini e moschettoni a ghiera, discensore.

Solo se in possesso sono utili anche chiodi da ghiaccio di recente costruzione.

Apparecchi ricerca valangati necessario per le lezioni dove richiesto sarà fornito dalla scuola se non già in possesso dell'allievo.

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: Corso di Cascate di Ghiaccio:

dalle 21.15 di giovedì 02 Dicembre a giovedì 16 Dicembre 2010 sino a esaurimento dei 6 posti disponibili.

Il corso di Cascate è aperto a chi avesse già fatto un Corso di Alpinismo o ghiaccio, o in possesso di documentata attività su ghiaccio.

La quota di partecipazione al Corso è di € 210.

Per frequentare il Corso è necessario portare un certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

È obbligatoria la tessera del CAI che fornisce la copertura assicurativa.

All'atto dell'iscrizione al CAI richiedere esplicitamente la copertura assicurativa scegliendo tra l'opzione A o B.....(si consiglia l'opzione B che comporta dei massimali più alti).

Se l'affluenza sarà maggiore rispetto ai posti disponibili la Direzione, si riserva di accettare le iscrizioni a propria discrezione.

Sono comprese nella quota d'iscrizione, le dispense e l'uso del materiale collettivo. Le spese di ogni trasferta sono a carico del partecipante.

L'ammissione ai Corsi 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 di un genitore all'atto dell'iscrizione.

La Direzione si riserva di apportare eventuali modifiche al programma rese necessarie per motivi meteorologici e/o organizzativi.

CAIMALNATE

Via capri 3 tel. 0332/425350



con il Patrocinio del
Comune di Malnate



CAI Malnate organizza

il Corso di sci e snow board per i ragazzi delle scuole elementari e medie

località **PIANI DI BOBBIO-VALTORTA (Lc)**

nei giorni : **27 e 29 dicembre 2010**

2 gennaio 2011

NOVITA' : - 10 ore di scuola in tre giorni

- per chi non scia possibili escursioni con le CIASPOLE

PREZZI:

SCUOLA SCI - SNOW BOARD:

3 giornate di scuola - trasporto in autobus e assicurazione	€ 120
ski pass PER LE TRE GIORNATE DI SCUOLA	€ 40

PER COLORO CHE NON FANNO SCUOLA SCI - SNOW

bambino (anni 0 - 11) viaggio + ski pass giornaliero	€ 25
ragazzo (anni 12-18) viaggio + ski pass giornaliero	€ 30
adulto viaggio + ski pass giornaliero	€ 37
adulto accompagnatore - viaggio + risalita A-R per giornata)	€ 20



PARTENZA: ore 7:00 **RIENTRO:** ca ore 18:00
Presso piazzale Scuole Medie di MALNATE - VALMOREA

Mercatino dell'usato

2 - 9 - 16 dicembre - presso sede CAI
dalle ore 21:00 alle ore 23:00

ISCRIZIONI: SEDE CAI MALNATE giovedì 2 - 9- 16 dicembre dalle ore 21 alle ore 23
COMUNE DI VALMOREA tutti i giovedì' dalle ore 18:30 alle ore 19

per informazioni chiamare i seguenti responsabili dell'organizzazione:
Carlo 335 7117187; Fabrizio 334 1999771; Enrico 348 4703287
o alla sede CAI : tel 0332 425350 - e-mail : parcovallelanza@yahoo.it



16-Gen-2011 Sciata e gara sociale a SAVOGNIN - CH

Nadelgrat , la cresta nascosta

La Nadelgrat pur essendo una delle più belle creste delle Alpi svela la sua magnificenza solo a chi, lasciato nella notte il comodo rifugio della Mischabelhutte alle prime luci dell'alba riesce ad affacciarsi sul meraviglioso e glaciale balcone del Windjoch a 3850m....

Solo da qui infatti appaiono ,come d'incanto, alcuni dei 4000 alpini dai nomi tanto impronunciabili quanto poco noti, li unisce una lunga cresta che da nord a sud porta i pochi frequentatori in un ambiente imponente, su vie classiche ed impegnative ma mai estreme, qui, più che l'abilità dei funamboli delle pareti, serve invece la capacità di tenere su lunghi percorsi in "conserva" e dove l'attenzione e la prudenza non devono mai venir meno...



"Sono le 3 e mezza di uno splendido mattino del Luglio 2010, da circa mezz'ora arranco dietro Fabio e Marco che ,partiti di slancio dalla Mischabelhutte, stanno salendo a tutta velocità sulla "via normale del Nadelhorn" uno dei più bei 4000 del Canton Vallese posto a guardia della bella cittadina "Valser" di Saas Fee .

Il ghiacciaio che ci porterà su alla "Windjoch" letteralmente la "Cresta del Vento" è ora facile e, per fortuna prima di affrontarne il ripido bastione finale decidono di aspettarmi , già ieri eravamo stati su alla sella in perlustrazione raggiungendo anche la vetta dell'Ulrichshorn 3925 m , volevamo infatti essere certi che la via da seguire oggi fosse "praticabile" e che il seracco terminale del ghiacciaio del Ried fosse superabile (in discesa) senza grosse difficoltà ed imprevisti.

Dalla sella dovremo infatti scendere e traversare sul sottostante lungo e crepacciato ghiacciaio del Riedgletscher, itinerario da svolgere tassativamente molto presto prima che il sorgere del sole lo renda impraticabile oltre che pericoloso. Ai piedi del canale del Dirrujoch la prima difficoltà, la salita , su di uno scivolo di ghiaccio di 200m che visto da sotto impressiona tanto è ripido, sarà faticosa, ma i ramponi faranno un ottimo lavoro e , senza mai guardare indietro saremo presto alla sella e poi alla vetta.

Davanti a noi Marco, guida sicura ed amico di tante scalate traccia la via , il nostro è un sodalizio che dura ormai da una decina d'anni, con lui abbiamo passato le ore più belle ma anche le più dure...tra noi c'è fiducia , amicizia, e la voglia non ancora sopita (malgrado i capelli oramai bianchi) di lasciarci travolgere dalle sensazioni forti delle vette.

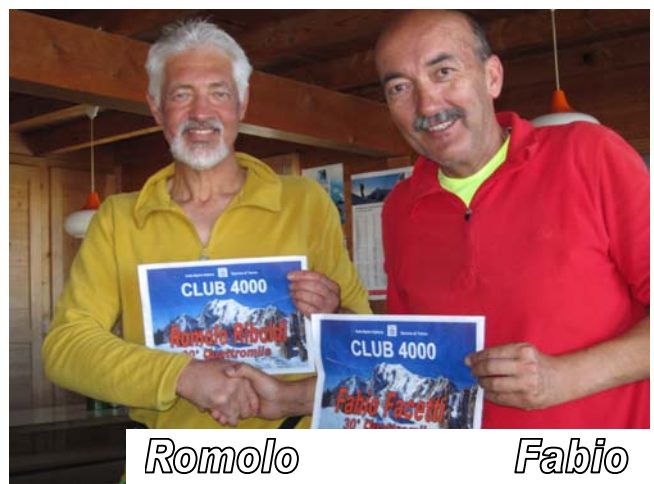
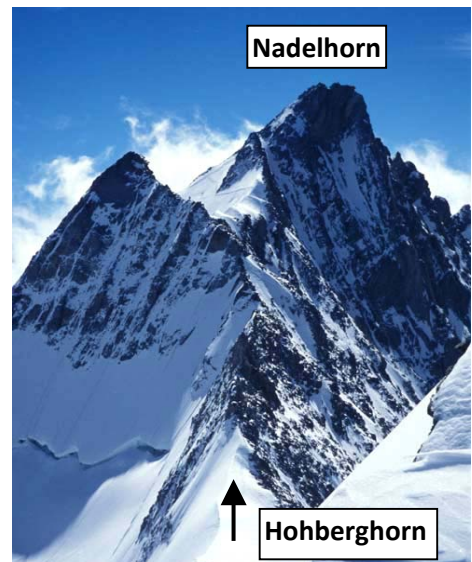
Il Dirruhorn sarà il primo della serie, seguirà poi lo Hohberghorn, lo Stecknadelhorn ed infine il Nadelhorn la cima più importante e con il passaggio su roccia più impegnativo poco sotto la cima "

Cosa ricordo ? poco, l'attenzione sulla cresta aerea ed impegnativa, è costante, addirittura in alcuni punti mi dimentico pure di filmare i passaggi più "belli" , il filo è una lama delicata da salire e scendere con attenzione e dolcezza ma è anche il terreno del "misto" vero, quello che regala emozioni come solo le grandi montagne sanno dare.

La lunga corsa verso il traguardo del 30° quattromila (l'ambiziosa meta che ci eravamo prefissi all'inizio stagione) ci vedrà vincitori, Fabio, sui 4219m del Hohberghorn sarà il primo malnatese a conquistare l'ambito riconoscimento, lo raggiungerò solo alcune ore più tardi quando anch'io finalmente metterò i piedi sulla cima del Nadelhorn a quota 4327m.

Dopo 13 ore di fatica, di grandi panorami , adrenalina e grandi soddisfazioni tornati infine al rifugio sarà una festa, grandi calici di spumeggiante birra festeggeranno il nostro ingresso nel più

esclusivo dei club alpini: il "Club 4000" fondato dal CAI Torino e riservato solo a chi di quattromila ne ha saliti almeno 30 !



Romolo

Fabio

Perù spedizione / trek



Periodo: fine luglio con ritorno verso il 18-20 agosto (circa 3 settimane)

Programma: volo Milano-Lima (via Madrid o Atlanta)

Da Lima ci trasferiamo in minibus nella Cordillera Blanca, città di Huaraz, da qui con fuoristrada e trekking ci porteremo al rifugio Perù 4765m dove, fatta la dovuta acclimatazione, tenteremo la cima del Nevado Pisco 5740m, scesi al rifugio, con trek di 2 giorni ci trasferiamo al rifugio Don Bosco 4760m dove, speso qualche giorno nei dintorni e piazzati i due campi necessari effettueremo il tentativo alla cima più elevata del Perù la cima Huascarán 6768m.

Per l'ascensione ci avvarremo della logistica e delle guide locali formate dall'associazione benefica Mato-Grosso che gestisce anche i due rifugi Perù e Don Bosco.

Tornati a Huaraz riprenderemo il pulmino per Lima, dove, con volo interno ci trasferiremo a Cusco l'antica e storica capitale del popolo Inca.

Dopo aver dedicato una giornata alla visita della città scenderemo con il mitico trenino nella valle dell'Urubamba fino al km 82, da qui inizieremo il trek/corsa di 42km dell' INCA TRAIL fino a Macchu Picchu (in due/tre giorni) con passaggi in quota oltre i 4000m.....e soste nei siti storici ed archeologici più importanti....

Coraggio dunque, il programma è solo di massima e, per chi non avesse ambizioni alpinistiche può essere modificato inserendo escursioni alternative con mete storico/culturali, il Pisco comunque è considerato "facile" (tipo l'ascensione alla Capanna Margherita sul Rosa per intenderci) e può essere l'occasione per mettersi alla prova oltre la soglia dei cinquemila metri.

L'accoglienza nei confortevoli rifugi dell'organizzazione Mato Grosso (con standard di livello europeo) faciliterà senz'altro la permanenza anche ai meno abituati alle durezza della montagna, regalando così una vacanza vera, all'insegna dell'avventura e della cultura.

Costo indicativo: 3000-3500 Euro

Informazioni: Romolo 335-8458908



Non è mai troppo tardi...

Eccola, era lì, nascosta in un angolo del mio cuore, la passione per la montagna, che per anni è stata la mia compagna ma non ne ero ancora a conoscenza.

Un giorno, per caso, si è presentato al lavoro quello che sembrava il solito rappresentante rompiscatole, Paolo, il quale però, con i suoi racconti ha risvegliato in me quella voglia di vivere la montagna diversamente da come l'avevo vissuta finora.

Tutto ciò mi fece riaffiorare alla mente le storie che mio padre visse, da alpino, nei primi anni del secondo dopoguerra, quando la montagna era dura e vera: “ Il vento soffiava, la neve ricopriva i tetti e le porte dei rifugi, i muli insostituibili amici degli alpini, le traversate tra le alte vette, le notti di bufera, ma la consapevolezza che l'indomani la montagna avrebbe ripagato con stupendi paesaggi”.

Ed ora a 38 anni finalmente posso scalare quelle cime decantate da mio padre che ai miei occhi apparivano tanto distanti, grazie al corso di alpinismo intrapreso quest'anno con dei magnifici istruttori, i quali, oltre ad insegnarci le tecniche per affrontare in sicurezza la montagna, si sono rivelati degli ottimi amici e delle guide preziose per acquisire fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

Grazie a questi insegnamenti e con l'aiuto di alcuni amici ho potuto salire la cima del Castore e raggiungere il traguardo del mio primo “4000”, arrampicare sul pilastro ovest del Hochschijen e compiere in autonomia altre salite su pareti di roccia in montagna , vivendo così emozioni mai provate .

Ringrazio tutti quanti per la fantastica esperienza che ho vissuto durante e dopo il corso.

E ricordate...”non è mai troppo tardi !!!”

Luigi

Corso di Alpinismo 2010



Notiziario

Da Gennaio 2011 il “Notiziario sezionale” verrà inviato ai soci via e-mail oppure potrà esser stampato e scaricato direttamente dal sito. *In sede saranno comunque sempre a disposizione dei soci diverse copie* che, in questo caso potranno ritirare sul posto cogliendo anche l'occasione per una gradita visita e scambiare quattro chiacchiere ed impressioni tra amici. In questo modo ridurremo il costo delle spedizioni postali (incrementate di molto negli ultimi tempi) oltre che a stampare tanta inutile carta.

E' pertanto molto importante che, al momento dell'iscrizione o del rinnovo, venga dato, ove possibile, un indirizzo mail di riferimento a cui verrà inviato il Notiziario oltre che le comunicazioni e proposte della sezione in tempo reale . I soci saranno aggiornati sulle attività in modo veloce, efficace ed a costo zero ! *Per chi ne farà esplicita richiesta sarà comunque nostra cura continuare anche con l'invio a mezzo posta. La Redazione.*

L'angolo dei runners

Il 2010 è stato un anno di grandi appuntamenti sportivi, diversi soci si sono cimentati non solo in montagna ma anche nelle classiche corse su strada di 10 ,21 e 42km ; nei duri trails su sterrato per finire addirittura nelle 100km.

Ecco i risultati ufficiali ottenuti nelle gare più importanti:

Corsa:	Fabio Facetti	Giulio Minoja	Romolo Riboldi	Paolo Bergonzo	Gianni Benedetti	Enrico Lepore
Trail Via Lattea 30km	4.39,30	---	6.02,43	5.24,44	5.24,46	----
100km del Sahara	10.56,00	11.41,19	14.10,35	----	----	----
Cortina-Dobbiaco 30km	2.24,48	2.44,17	2.56,14	----	----	----
Stralugano 30km/10km	----	----	3.13,41	49,44	53,31	----
Giro Lago Varese 25km	1.59,56	2.12,04	2.23,14	----	----	2.01,34
Maratona Venezia 42km	3.55,02	----	4.34,17	----	----	----
Trail Monte Casto 32km	----	----	----	4.29,44	4.29,39	----



Arrampicata a Vedano

Con il 2011 riprenderanno gli appuntamenti per gli appassionati dell'arrampicata sportiva. Info: *Fabio Facetti 0332-425 374*

Ci ritroveremo dunque tutti mercoledì sera dalle 19 alle 21.30 c/o la palestra di Vedano Olona.

Ecco le date dei 14 appuntamenti:

Gennaio 12 - 19 - 26
Febbraio 02 - 09 - 16 - 23
Marzo 02 - 09 - 16 - 23 - 30
Aprile 06 - 13

Costi:

12 ingressi 50 Euro
6 ingressi 30 Euro
1 ingresso 7 Euro

