



Notiziario di giugno 2021

Cari soci e simpatizzanti

finalmente si intravede la fine di questo lungo periodo di "attesa"; seppur con tutte le cautele e nel rispetto delle norme ancora vigenti, lentamente, la vita riprende il suo corso normale.

Anche la nostra sezione sta piano piano cercando di riavviare gradualmente le attività: da qualche tempo abbiamo riaperto la sede di via Capri il venerdì sera dalle 21 alle 23, il consiglio direttivo di maggio è stato organizzato in presenza, dopo più di un anno di "zoomate" e prestissimo prenderà il via la stagione delle escursioni organizzate.

Purtroppo alcune attività, e mi riferisco in particolare alla scuola di alpinismo, subiranno ancora per quest'anno pesanti limitazioni e condizionamenti.

Durante il periodo di chiusura ha avuto un notevole successo la serata online organizzata dal nostro socio dott. Luigi Vanoni: la volontà e la speranza sono quelle di riuscire ad organizzarne presto altre, sia online sia, soprattutto, in sede.

A causa del divieto di riunirsi in gruppi numerosi, anche l'annuale assemblea dei soci, prevista da statuto entro il 31 marzo, è stata spostata, probabilmente al prossimo autunno. Appuntamento importante, visto che l'attuale consiglio direttivo è in scadenza. Naturalmente ci impegnamo a fornire tutte le informazioni non appena verranno emanate le direttive dal CAI Centrale.

E' ancora possibile rinnovare l'adesione al sodalizio per il 2021, sia presentandosi in sede, sia tramite bonifico bancario (**Attenzione alle nuove coordinate bancarie riportate il ultima pagina**).

L'augurio e la speranza sono che l'estate ormai prossima, possa portare a tutti voi un po' di leggerezza e molta montagna.



La scuola di alpinismo

Le serie limitazioni imposte all'attività sportiva in generale hanno purtroppo pesantemente condizionato le attività previste nel programma della scuola di alpinismo per il 2021.

I due corsi base e avanzato, inizialmente immaginati per questa primavera - estate, sono stati soppressi.

Al loro posto verrà svolto, si spera, a partire da settembre un solo corso articolato su un calendario dai ritmi più serrati, ma senza la parte di neve e ghiaccio.

In virtù della scelta operata dalla scuola, l'ormai tradizionale corso di "vie Ferrate" verrà spostato all'autunno del prossimo anno.

L'escursionismo

Dopo lunga e prudente attesa la sede centrale ha dato recentemente la possibilità di riprendere gradualmente le attività escursionistiche organizzate dalla sezione.

Qui di seguito il calendario delle uscite programmate dal Consiglio direttivo

data	Gite sociali	note
dom 13 giugno 2021	Monte Berlinghera	Partenza S. Bartolomeo (alto Lario) Dislivello 730 m difficoltà E
dom 27 giugno 2021	Alpe Veglia – laghetti delle streghe lago d'Avino	partenza Ponte Campo, (San Domenico). Dislivello 1000 m difficoltà E
dom 11 luglio 2021	Bognanco laghi del Paione	Dislivello 830 m difficoltà E
sab 31 luglio 2021 dom 1 agosto 2021	Rif. Barbustel Mont Avic	I° giorno: Champdepraz loc Veulle rif Barbustel dislivello 1000m diff T II° giorno Monte Avic dislivello 500+300 m cresta (diff. EE, EA per cresta finale)
dom 8 agosto 2021	Dondenaz lago Miserin Finestra di Champorcher	Partenza Dondenaz (Champorcher) Dislivello 460+ 300 m difficoltà T; E per la Finestra
dom 29 agosto 2021	Traversata del passo Nefelgiù	Partenza: Riale (Val Formazza): Dislivello 850 m difficoltà E
dom 12 settembre 2021	Naret – capanna Cristallina (CH)	Lago del Naret (val Lavizzara CH); dislivello complessivo 1000 m; difficoltà E
dom 3 ottobre 2021	riva valdobbia - larecchio - osp.sottile	Partenza: Ca piacentino (riva valdobbia); dislivello 1170m difficoltà EE
dom 7 novembre 2021	Pont Valsavarenche - altopiano Nivolet Rif. Savoia (PNGP)	Partenza Pont Valsavarenche Dislivello 600 m difficoltà E
dom 5 dicembre 2021	monte Zeda	Partenza passo Folungo (Cannobbio) Dislivello 770m

Nel rispetto delle norme indicate nelle indicazioni dettate dalla sede centrale vengono evidenziate le seguenti prescrizioni per i partecipanti:

- Iscrizione obbligatoria in sede o per via telematica **entro il venerdì sera precedente l'escursione** e fino ad un massimo di 20 partecipanti compresi gli accompagnatori (per la gita del 31 luglio, ove è prevista la notte in rifugio, iscrizione richiesta entro il 15 luglio)
- divieto di partecipazione per chi è in quarantena o per chi avesse temperatura corporea superiore a 37,5 °C;
- obbligo di mascherina
- raggiungimento del luogo di partenza con mezzi propri o comunque nei limiti indicati dalla legge
- obbligo di compilare l'autocertificazione fornita dall'organizzazione.

Montagne Online

Il 25 marzo scorso è stata organizzata dalla sezione, con il patrocinio del comune di Malnate, una conferenza online dal titolo " ALLENAMENTO e MONTAGNA: le basi teoriche e gli aspetti pratici per preparare l'organismo alla frequentazione della montagna".

Relatore il dott Luigi Vanoni, nostro socio, medico specializzato in medicina di montagna e componente della commissione medica centrale del CAI.

Molte i quesiti e le richieste di chiarimento poste, successivamente alla relazione, dai partecipanti.

Coloro che desiderassero vedere la registrazione della serata possono ritrovarla sul canale Malnate Cai di YouTube cliccando sul link seguente:

<https://www.youtube.com/watch?v=RP5wBm9AY2U>

Il dott. Luigi Vanoni presenta
ALLENAMENTO E MONTAGNA
Le basi teoriche e gli aspetti pratici
per preparare l'organismo alla
frequentazione della montagna

giovedì 25 marzo
ore 21
Webinar gratuito
per accedere clicca sul link sottostante
conferenza

La videoconferenza utilizzerà la piattaforma GoToMeeting, accessibile da PC, Mac, Android con Web App dedicata o direttamente dal browser Chrome senza necessità di scaricare nulla.

C.A.I.
Malnate Cai
Municipality of Malnate

Vista la notevole partecipazione ci siamo ripromessi di far seguire a questo primo incontro altri momenti simili di formazione, legati sempre agli aspetti medici dell'andar per monti.

Ne daremo notizia appena saranno definiti argomenti e data.

Cogliamo qui ancora l'occasione per ringraziare Luigi della sua disponibilità.

Tesseramento 2021

Prosegue l'attività di tesseramento per il 2021.

Ricordiamo che è possibile rinnovare l'adesione al sodalizio pagando le quote sociali in due modi:

- 1) presentandosi il venerdì sera in sede dalle ore 21 alle 23;
- 2) effettuando un bonifico bancario.

ATTENZIONE: come già anticipato sul sito e sulla pagina FB del CAI Malnate dal mese di giugno 2021 è attivo un nuovo conto corrente basato alla Banca Popolare di Sondrio (POPSO) intestato a:

CLUB ALPINO ITALIANO sez. di Malnate

IBAN: IT 12 Z 05696 50670 000025655X36

(digitare senza spazi per bonifici elettronici).

Siete pregati, per evitare disguidi o ritardi di utilizzare esclusivamente il nuovo IBAN.

In caso di pagamento tramite bonifico indicare la causale RINNOVO 2021 di... (nome ordinario e, a seguire, eventuali soci famigliari o giovani), con comunicazione immediata dell'avvenuto pagamento a info@caimalnate.it, allegando copia del bonifico.

Il bollino potrà personalmente essere ritirato in sede nei momenti di apertura, oppure se ne potrà richiedere l'invio a domicilio per posta (in tal caso alle quote sociali vanno aggiunti € 1,50 per la spedizione lettera con normale o di € 6 per lettera raccomandata)

Le quote associative 2021 sono rimaste invariate (vedi specchietto)

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 2003 e seguenti) con un ordinario in famiglia

I soci ex Giovani, di età compresa tra i 18 e i 25 anni (nati dal 1995 al 2002) entrano a far parte della categoria dei soci ORDINARI JUNIORES:

Le assicurazioni integrative per attività sociali e quelle per attività personali hanno invece subito un aumento di costo (non dipendente dalla nostra volontà).

All'atto del tesseramento è possibile richiedere l'integrazione per il raddoppio dei massimali dell'assicurazione infortuni in attività sociali (vedi specchietto a lato) al costo di € 4,60.

Ricordiamo che, sia l'assicurazione automaticamente inclusa nel rinnovo della tessera, sia quella con l'integrazione coprono unicamente il SOCCORSO ALPINO e gli incidenti accaduti durante le attività organizzate dalle sezioni (n Europa).

Per chi lo desidera è inoltre possibile stipulare una polizza assicurativa per tutte le attività individuali di Alpinismo ed Escursionismo (122 € l'assicurazione base, 244 € quella con raddoppio dei massimali), e l'assicurazione RC del capofamiglia che copre tutti i famigliari iscritti al CAI per attività in montagna al costo di 12,5 €.

Le nostre quote
SOCI ORDINARI € 50
SOCI ORDINARI Juniores € 25 dai 18 ai 25 anni
SOCI FAMILIARI € 25,00
SOCI GIOVANI € 16,00 con meno di 18 anni; dal secondo socio giovane (con un ordinario in famiglia) € 9
Polizza infortuni Soci per attività sociali
Massimali combinazione A (Automatica con il tesseramento)
Caso morte € 55.000
Caso invalidità permanente € 80.000
Rimborso spese cura € 2.000