

Anno XIII n. 71 / Settembre 2010 / Bimestrale / "Poste Italiane Spa - Spediz. in Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46), Art. 1, Comma 2, DCB Bergamo"

1e Alpi Orobiche

Settembre 2010

I nostri alpinisti in Presolana, Yosemite, K2,
Pale di San Martino

News dalla Commissione Sentieri

Programmi e attività: cultura, speleo e sci



Notiziario della Sezione e Sottosezioni CAI di Bergamo



LE ALPI OROBICHE

Notiziario del Club Alpino Italiano
Sezione e Sottosezioni di Bergamo

SETTEMBRE 2010
Anno XIII - n° 71

Editore

Sezione di Bergamo "Antonio Locatelli"
del Club Alpino Italiano
(Associazione di Volontariato)
Via Pizzo della Presolana 15,
24125 Bergamo
Tel. 035-4175475 Fax 035-4175480

Direttore responsabile
Piermario Marcolin

Direttore editoriale
Paolo Valoti

Comitato di redazione

Filippo Ubiali, Lucio Benedetti,
Chiara Carisconi, Piermario Marcolin,
Maurizio Panserì, Giordano Santini.
Segretaria: Clelia Marchetti

Hanno collaborato

Maurizio Panserì, Giancelso Agazzi,
Elena Bigoni, Massenzio Salinas,
Matteo Baggì, Leone Gaspari,
GianMario Natali, Andrea Sartori,
Giorgio Leonardi, Carlo Pezzini,
Emilio Colombo, Vittorio Patelli

Direzione e redazione

Via Pizzo della Presolana 15,
24125 Bergamo
Tel. 035.4175475, Fax 35.4175480
Gli uffici sono aperti, lunedì, martedì,
mercoledì e sabato dalle 9 alle 13
e dalle 14,30 alle 18,30,
giovedì e venerdì dalle 14,30 alle 20,30
e-mail: lealpiorobiche@caibergamo.it
www.caibergamo.it

Stampa

Litostampa Istituto Grafico s.r.l.
Via Corti 51, 24126 Bergamo
Tel. 035.327911, Fax 035.327934

Consulenza grafica e fotografica
Giordano Santini

Progetto grafico e impaginazione
Lucia Signorelli tel. 338-2919132

Bimestrale

Per arretrati e abbonamento annuale
rivolgersi in Segreteria.
Articoli, disegni e fotografie,
vengono restituiti solo se richiesti
al momento della consegna.
La redazione si riserva di pubblicare
gli articoli pervenuti, nei tempi
e con le modalità che riterrà opportune.
La pubblicazione degli articoli implica
l'accettazione, da parte dell'autore,
di eventuali tagli o modifiche apportati
ai testi.

Dato alla stampa il 21 settembre 2010

Registrazione Tribunale di Bergamo
N. 1 del 22 Gennaio 1998

Soci benemeriti della sezione

UBI Banca Popolare
di Bergamo

L'ECO DI BERGAMO

Club Alpino Italiano



**SERVIZIO VALANGHE
ITALIANO**
SCUOLA CENTRALE



CORSO 2010 Cartografia digitale e utilizzo del GPS

Mezzoldo "Passo San Marco" (BG) località La Cola
dal 09 al 10 OTTOBRE 2010



Informazioni : Internet: www.cai-svi.it
Riva Alfio: alfioriva@alice.it
Leonardi Giorgio: giorgio.leo@alice.it

In questo numero

Lo repentino calo delle temperature nei primi giorni di settembre ci ha annunciato che probabilmente quest'anno l'estate non aspetterà l'ufficiale 21 settembre per cedere il passo all'autunno. I segnali che è alle porte già appaiono nel colore delle foglie delle piante e nelle prime castagne d'India, che pare solo noi bergamaschi chiamiamo "genge", che già abbandonano il loro riccio per fare bella mostra di sé al suolo. Ma non sarebbe la prima volta che il tempo si riprende e ad alcuni giorni incerti fa poi seguire un prolungamento dell'estate e del bel tempo, facendo allontanare l'accensione dei camini e delle stufe, anche se la legna, preparata con cura durante le belle giornate, è



Particolare della foto di Mauro Gavazzeni

pronta per ogni evenienza. Certamente l'atteso e cruciale centro dell'estate, il feragosto, è stato il picco più basso della stagione: pioggia e clima autunnale hanno tenuto lontano gli escursionisti dalle nostre montagne, privandoli della possibilità di cogliere in quei giorni i bellissimi colori e le sorprendenti vedute che si colgono quando il tempo è splendido.

La copertina di questo numero vuole essere una testimonianza delle bellezze che ci circondano e che in giornate terse e luminose ci lasciano a bocca aperta. **E' dedicata all'Arco del Pegherolo** che Maurizio Agazzi, il nostro ambasciatore delle Orobie, ha colto nel suo splendore facendocene dono e che lui stesso così descrive: "L'Arco è un vero e proprio capolavoro della natura! Fortunatamente il sentiero per arrivarci è stato risegnato (sennò era un vero e proprio problema raggiungerlo!). Si deve per forza di cose parcheggiare la macchina a Piazzola (pic-

cola frazione che si incontra poco prima di raggiungere Piazzatorre) in quanto la strada sterrata che risale la valle del Pegherolo si può percorrere solo se muniti di permesso. Quindi da Piazzola (attenti a confondere questa frazione con Piazzolo, paese vicino a Piazzatorre, ma che non c'entra nulla con la salita!) si imbocca la strada della valle del Pegherolo che è contraddistinta dal segnavia 134 (è stato posato un cartello CAI all'inizio della strada). Dopo una ventina di minuti la strada diventa un sentiero che risale un bellissimo bosco. Dopo un'oretta (circa!) di percorrenza del sentiero 134 si noterà sulla destra una stradina con un sasso recante la gialla scritta "N. 13 Arco". Da qui in poi seguendo fedelmente i segni gialli si giunge d'innanzi all'Arco! E' una gita che consiglio vivamente in quanto l'Arco del Pegherolo è una delle peculiarità più belle che possiedono le Alpi Orobie!"

Ancora una volta la Presolana è al centro delle attenzioni e delle attività dei nostri più validi alpinisti. Con freschezza e con competenza ce ne parla Maurizio Panseri, pure lui eccellente alpinista, nella rubrica da lui curata. In essa anche un aggiornamento sulle attività svolte dagli alpinisti bergamaschi sulle montagne del mondo. La voce della Commissione Sentieri, di cui spesso abbiamo sentito la mancanza, ci fa conoscere la preziosa attività dei soci che ci consentono di percorrere in tranquillità e sicurezza i sentieri delle nostre montagne.

Nelle pagine della Biblioteca viene rivolto a ciascuno di noi l'invito "Fai il pieno di cultura", un'iniziativa promossa dalla Regione Lombardia alla quale la nostra Biblioteca partecipa con una mostra sulle antiche riviste del CAI di Bergamo.

Le pagine centrali sono dedicate a "InConTra Montanari e Cultura" il programma culturale autunno-inverno 2010 ricco di interessanti e stimolanti proposte. Ampio spazio ai programmi invernali dello Sci Alpino, dello Scialpinismo, dello Sci di Fondo, anche se non tutte le Commissioni, Sottosezioni e Scuole ci hanno affidato materiale da pubblicare. Buona lettura!

IN QUESTO NUMERO

4 - 11 Alpinismo: Nel dubbio allenarsi, Il senso della misura, Ritorno a El Cap, Condizioni proibitive al K2, Croda Granda

11 - 12 La Grande Traversata delle Alpi

13 Biblioteca

14 - 15 La settimana in baita dell'Alpungio

16 - 17 Il Cammino di Santiago

20 - 21 Pellegrinaggio in Adamello

23 - 26 Programma culturale autunno inverno

28 - 29 News dalla Commissione Sentieri

30 - 44 Programmi

47 La Montagna che cura – Convegno nazionale

48 Corso di educazione sanitaria



Il peculiare Arco del Pegherolo. Foto di Maurizio Agazzi

Il dubbio

a cura di Maurizio Panseri

Il dubbio è una condizione mentale con cui tutti, alpinisti compresi, hanno dovuto, devono e dovranno fare i conti. Abbandonare le proprie certezze le proprie verità per rimettersi in gioco ed ampliare così il proprio campo del conoscere. Il dubbio di riuscire a realizzare una nuova salita o di portare a termine un'ascensione, perché troppo impegnativa o rischiosa, è quindi un buon compagno, che ci fa tenere sempre i sensi all'erta, per valutare ogni istante se ci sono le condizioni oggettive e soggettive per proseguire o rientrare. Il dubbio può diventare quindi stimolo a migliorare le proprie capacità fisiche, tecniche e psichiche, nonché impulso per ampliare la conoscenza di sé e della montagna. Per potere poi ritornare con alcune certezze in più e riuscire a realizzare nuovi sogni. Un sacco di dubbi avranno avuto

Giangi Angeloni e Daniele Calegari quando hanno iniziato questo loro gioco di apertura di nuovi itinerari sulle pareti della Presolana. Ogni volta che una certezza è venuta meno loro sono rientrati, sapendo però che sarebbero tornati e così hanno fatto. Sono nate quindi le linee "Dilettanti allo sbaraglio", "Col senno di poi" e "ENYUDANCE with friends", di cui abbiamo già parlato in questa rubrica e che contano già alcune ripetizioni. Quest'estate sono tornati su altre due linee che avevano in cantiere e con grande determinazione le hanno portate a termine.

Simpaticamente Giangi e Daniele "battezzano" una delle loro nuove creature utilizzando un tormentone dell'ambiente alpinistico nostrano, che nel dubbio di riuscire o meno a salire una via esorta ad "allenarsi!", nasce così "Nel dubbio ... Allenarsi!" all'Antifupù. Poi in compagnia di Yuri Parimbelli arricchiscono la nord della Presolana con "Il senso della Misura" con difficoltà obbligate significative, in assoluto la via più dura della nord.

Per salire le nuove linee che sono nate in Presolana però non basta il semplice allenamento fisico, si tratta di itinerari che richiedono anche tantissima esperienza e tecnica, dove si devono padroneggiare ampiamente le difficoltà ed essere gran-

bravi a proteggersi con tricam, dadi e friends. Chi ha già provato l'ebbrezza di percorrere una delle due creazioni di Giangi & C, sa bene che i passaggi difficili non sono mai con il fix alla cintola, i pochi fix presenti sono sempre ben distanziati e se solamente c'è la possibilità di mettere una protezione veloce, scordatevi di trovarli ed ingegnatevi a posizionare un tricam in quel buchetto tanto comodo per metterci tre dita. Quindi, a maggior ragione per questi due nuovi itinerari, che presentano una difficoltà obbligatoria decisamente più alta, non basta allenare i propri muscoli, qui anche l'esperienza e la testa giocano un ruolo basilare perché si possano ripetere queste vie gustandose. Certamente non ci saranno le file all'attacco delle vie che Giangi, Daniele e Yuri

hanno chiodato in Presolana in questi anni, ma sicuramente, questi itinerari, segnano un nuovo capitolo, tracciano una nuova strada, in linea con quanto avviene su altre pareti alpine, che può essere da stimolo anche per chi queste linee mai le salirà, limitandosi ad ascoltare con piacere i racconti di chi ha il livello tecnico e la determinazione necessaria per accettare queste nuove regole del gioco. Difficoltà elevate, protezioni fisse rarefatte, buone capacità di leggere la roccia e sapere posizionare protezioni veloci, grande controllo psichico queste sono le caratteristiche con cui si dovranno fare i conti se vorrete giocare con queste nuove creature. Quindi se abbiamo aperto questa cronaca con il dubbio, direi che possiamo chiuderla con un'allegria esortazione: "allenarsi!".

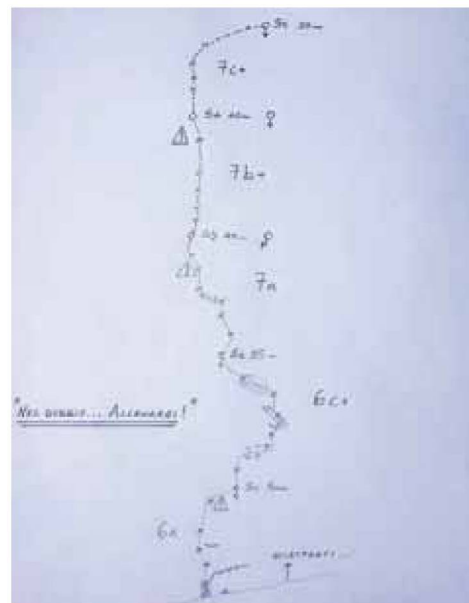
Nel dubbio... allenarsi

di Giangi Angeloni

L'"Antifupù" della Presolana, ignorata e tranquilla parete del versante nord, è diventata negli ultimi tre anni il nostro piccolo "laboratorio casalingo per esperimenti da rocciatori" e ci ha regalato molte belle giornate di divertimento con un pizzico di avventura. Se "Dilettanti allo sbaraglio" ha rappresentato l'esordio, **"Nel dubbio...allenarsi!"** è stato il tentativo di spingere su una linea più difficile la possibilità di aprire una bella via di arrampicata libera

con trapano e cliff cercando di lasciare "puliti" i passaggi più significativi. Ci siamo scontrati effettivamente con ostacoli per noi molto alti soprattutto sull'ultimo tiro fortemente strapiombante caratterizzato da una roccia sana ma umida e sporca e con la prospettiva di brutte caduta sulla placca sottostante. Alla luce di questi fattori e dopo varie considerazioni abbiamo deciso di derogare alla nostra "regola" mettendo il

Nelle foto: Linea NDA Nel Dubbio Allenarsi e lo Schizzo NDA



Scheda tecnica

PRESOLANA ORIENTALE

versante nord-est - parete "ANTIFUPU" "Via "Nel dubbio...allenarsi!" aperta nel 2009/2010, liberata il 22/7/10 da Daniele Calegari e Giangi Angeloni; 220mt., diff. Max 7c+, obbl. 7a+, II, SR3

MATERIALE NECESSARIO: corde da 60mt, una serie di friends fino al 2 camalot (micro compresi), kevlar per le clessidre, utili tricam piccoli ed ev. nuts.

ATTACCO: su uno spigolo di bella roccia bianca a sx di uno strapiombo (15 mt a sx di "Dilettanti allo sbaraglio").

DISCESA: in doppia utilizzando S5 e S4 di "Dilettanti...".

PERIODO CONSIGLIATO: estate, la parete si trova a quota 1500mt ed è soleggiata solo alle prime ore del mattino. Via chiodata a più riprese dal basso col trapano senza uso di corde fisse, arrampicando in libera tra un fix e l'altro tranne il 2° fix del 5° tiro (dove ci siamo appesi ai cliff abbiamo sempre posizionato un fix). I passaggi difficili sono quasi sempre obbligati ed è opportuno posizionare protezioni veloci su tutti i tiri. Roccia ottima tranne nei punti indicati.

La via è consigliata ad arrampicatori

che padroneggiano la difficoltà obbligatoria e che hanno esperienza di vie di roccia "alpinistiche" in quanto è necessario utilizzare le protezioni veloci e saper valutare la solidità della roccia in alcuni tratti che, anche se da noi un po' ripuliti, vanno affrontati con perizia.

AVVICINAMENTO: a Colere in Val di Scalve (BG) parcheggiare nei pressi del centro sportivo e prendere il sentiero CAI n°402 che attraverso la località Pian di Vione conduce al rif. Albani. Usciti dal bosco risalire il ghiaione di scolo del canale delle Quattro Matte (traccia) e portarsi gradualmente alla base della parete. Costeggiandola si arriva in corrispondenza di un diedrino sormontato da strapiombi neri (1 ora di cammino).

DESCRIZIONE DEI TIRI

L1 50mt 6a: salire un pilastro bianco in cima al quale si piazza un buon friend, dritti al primo fix (15-20m da terra) oltre il quale obliquare a sx (valutare la roccia) poi dritti su gocce (fix e clessidra); dopo l'ultimo fix traversare a dx (occhio ad alcune scaglie fragili).

L2 55mt 6c+: delicata placchetta in entrata, lungo obliquo a dx facile ma sproteetto fino a un chiodo su cengetta

erbosa; dopo il 2° fix aggirare a dx uno strapiombo (valutare la roccia), dritti fin sopra il 3° fix poi trasverso a sx fino alla base di un diedrino appoggiato da salire con passo tecnico (chiave) proteggibile con friend; strapiombo ben appigliato in uscita dal 5° fix; allungare bene chiodo e 2° fix.

L3 40mt 7a: ovvio fino al 3° fix poi rampa obliqua a sx al termine della quale c'è il 4° fix; dritti su buchi buoni poi leggermente a sx; oltre il 5° fix ristabilimento a sx su roccia un po' friabile poi oltre il 6° fix run out alla sosta su bella placca.

L4 40mt 7b+: dalla sosta a dx poi dritti con difficili passaggi obbligati fino al 4° fix oltre il quale si esce a sx su terreno più facile ma da proteggere e con roccia da valutare; 5° fix molto alto dopo il quale è facile ma si trovano anche dei blocchi precari (occhio!).

L5 30mt 7c+: dritti verso lo strapiombo (clessidra a proteggere il ristabilimento al primo fix); lancio in entrata poi sequenza breve ed intensa su buchi; dopo il 4° fix obliquare lungamente sul facile proteggendosi fino all'ultimo fix (di direzione) poco prima della sosta.

secondo fix con l'aiuto di una staffa. Averlo la volta successiva trovato asciutto e, dopo un lavoro di pulizia e qualche tentativo, scalato in libera (anche se con i rinvii già posizionati) è stata comunque una bella soddisfazione che ha mitigato questo difet-

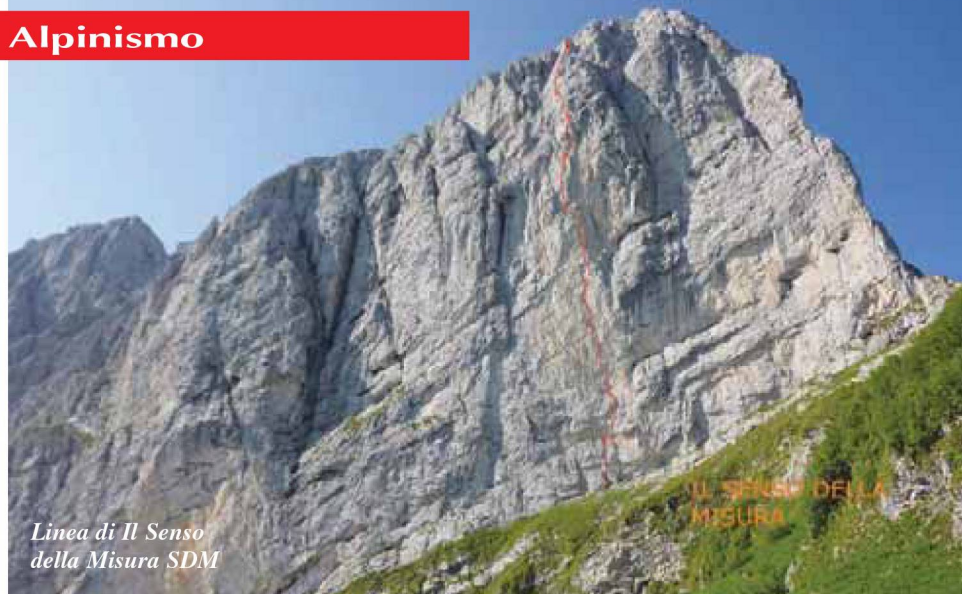
to e ci ha dato conferma che la linea scelta tutto sommato era valida.

Il nome rappresenta un omaggio al nostro amico Daniele Natali, simpaticissimo estimatore delle nostre salite: il suo "tormentone" ci è sembrato adeguato vista la fisicità

di molti passaggi su questa via! Grazie ad Ennio "Grande Grimpe" Spiranelli per l'abbigliamento ad hoc!

Nelle foto: in azione sulla NDA





Scheda

Il senso della misura

di *Giangi Angeloni*

“...Quella giusta misura fra il desiderio e la nostra possibilità di raggiungerlo, dove nasce la propensione verso la felicità, il più alto dei beni raggiungibili mediante l'azione”. Leggendo qualche tempo fa queste parole di saggezza ho pensato che potevano rappresentare un modesto parallelo per il piccolo ma controverso campo di opinioni sullo stile di apertura delle moderne vie di arrampicata con l'utilizzo di trapano e spit.

La “punteggiatura” di spit che un rocciatore scrive salendo dal basso su muri spesso impropetegibili rappresenta sia la sua capacità che la sua personalità. Certamente i fori possono significare dei punti di debolezza, ma quando i metri di arrampicata libera,

magari vicino al limite delle proprie possibilità, si accumulano pericolosamente con l'aggiunta dell'incognita della solidità dell'appiglio mi sento di dire che a quel punto il fissare un solido ancoraggio rappresenta un atto di responsabilità. A seconda delle diverse abilità e visioni sull'arrampicata appaiono così con gli stessi strumenti a volte delle “opere di carpenteria” dalla dubbia creatività e all'estremo opposto delle vere e proprie prove di intuito e coraggio. La differenza sta proprio nella *misura*. Percorrere la nostra via significa, per vari motivi, visitare buona parte di questo ampio panorama provandone le diverse emozioni e magari cercando di indovinare la personalità di quelli che vi hanno messo mano.

*Nelle foto:
in azione sulla SDM*



PRESOLANA OCCIDENTALE PARETE NORD

Via “Il senso della misura” aperta nel 2008/2009, liberata il 4 luglio 2010.

Angeloni Giangi, Calegari Daniele, Parimbelli Yuri

330 mt. circa, diff. max. 7b, diff. obbl. 7b, III, SR4

MATERIALE NECESSARIO: mezze corde da 60 mt., una serie di friends fino al 3 camalot e una serie di tricam.

ATTACCO: appena a sx della “Via del cuore”, a dx del pilastro rettangolare adagiato alla parete, chiodo con cordino arancione.

DISCESA: a scelta dal cengione Bendotti o in doppia dallo spigolo nord o dalla S10 due doppie sulla via e poi con le calate della “Placido” o della “Paco”.

PERIODO CONSIGLIATO: estate, la parete si trova a 2000m di quota.

Aperta a più riprese dal basso con trapano e cliff arrampicando in libera tra un fix e il successivo e usando le corde fisse per l'apertura degli ultimi tiri.

Le protezioni fisse su alcuni tiri sono molto distanti con i passi duri obbligatori, perciò è necessario avere un'ottima padronanza delle difficoltà e l'abitudine ad utilizzare le indispensabili protezioni veloci. La roccia è buona ad eccezione del primo tiro, la partenza del secondo e la facile seconda parte del decimo.

La via è nata come idea di continuazione di un vecchio tentativo di Mario Pilloni (al quale si sovrappone per pochi metri centrali) ma successivamente si è pensato anche ad una prima parte indipendente. Ha in comune con la via “Placido” la S2 e la S6.

DESCRIZIONE DEI TIRI:

Ritorno a El Cap: Triple Direct



tecnica

L1 25m 6b+: dritti per un delicato e vago diedrino, siate leggeri!

L2 30m 6c+: soppesate ogni grammo che applicate sul friabile traverso di partenza. Passo duro per arrivare al primo fix e poi per uscirne. Oltre avanti coi friends su roccia lavorata e bel diedro obliquo a destra.

L3 40m 7b: tiro chiave su muro leggermente strapiombante e continuo. Dopo il primo fix attraversare a sx e intraprendere il lungo viaggio verso il secondo che a questo punto potrete vedere... Capolavoro del Parimba!

L4 25m 6c: duro in partenza con primo fix molto alto sopra la sosta poi tranquilli, per un tratto vi sembrerà di tornare in falesia.

L5 25m 6b+: partenza fisica su buchi poi delicato passo in placca.

L6 25m 6c: passo difficile per salire dalla sosta poi continuità su roccia lavoratissima e solo a tratti delicata.

L7 40m 7a: lunghi viaggi fra i fix ma con un po' di occhio ben integrabili. Dopo il secondo attraversare a sx in placca.

L8 35m 7a+: tiro del "binario". Partenza fisica e continua, attenzione a non cadere sopra il terzo fix finchè non si è piazzato un buon friend nel diedro.

L9 30m 6b+: bel muro a buchi continuo con i piedi spesso "spalmati". Non è sempre facile leggere la linea di salita.

L10 55m 6b: partenza leggermente a sx da proteggere poi dopo il primo fix diventa facile ma la roccia degenera. Facoltativi paletta, secchiello e setaccio! Dalla S10 uscita in comune con la via "Bosio": un tiro di III/IV fino al cengione Bendotti.

Buon divertimento e nel dubbio... allenarsi!



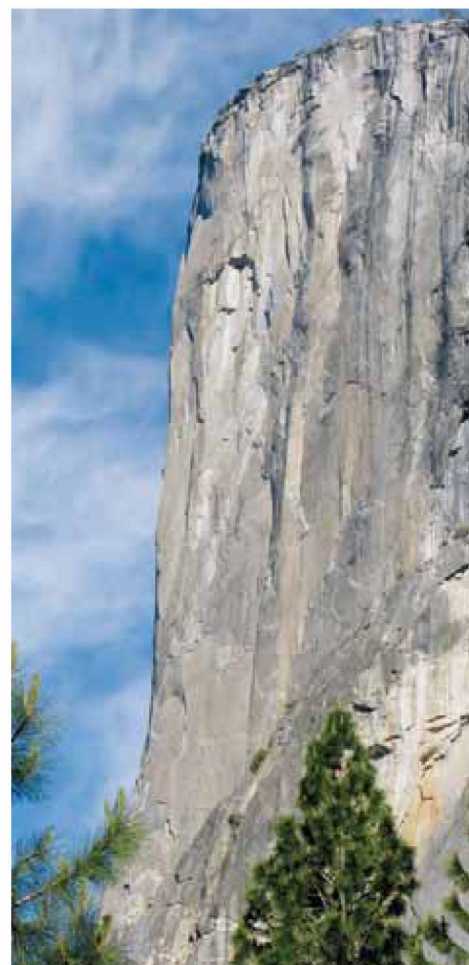
a cura di Maurizio Panseri

Rosa Morotti dopo il dramma vissuto nel 2007 sul Daulaghiri, dove, a pochi metri dalla vetta, ha assistito impotente alla caduta e alla morte di suo marito Sergio Dalla Longa, con grande caparbia e determinazione ha ripreso a scalare in compagnia degli amici suoi e di Sergio. Nonostante il lutto e i congelamenti subiti alle dita delle mani, Rosa è tornata tra quei monti e su quelle pareti che aveva esplorato e salito con Sergio. Qui ha conosciuto altre persone e si è fatta nuovi amici, lei ha continuato a dare un senso profondo al suo modo di andare in montagna, anche dopo la grave perdita. In questi vagabondaggi ha reincontrato Norbert Joos, un amico di vecchia data. Norbert è una guida alpina di Coira (Svizzera), molto conosciuto nel suo paese in quanto ha salito 13 ottomila senza ossigeno e perché ha nel suo carnet un'impressionante curriculum di salite in tutto il mondo. Con Norbert, Rosa decide di tornare in Yosemite, la valle californiana dove l'alpinista bergamasca, in compagnia di Sergio ed altri amici, ha già salito ben 4 big-wall sull'impressionante muro di El Capitan. Rosa e Norbert hanno tanti progetti in mente, ma le condizioni della parete non sono le migliori, in quanto copiose colate d'acqua



rigano ancora l'immenso bastione granitico, ma loro non desistono e alla fine salgono la "Triple Direct", giungendo ancora una volta sull'altopiano sommitale. Ora lasciamoci trasportare in questo viaggio dalle immagini e dalle parole di Rosa.

"Fine maggio 2010, sono di nuovo in partenza per la mitica Yosemite Valley in California. Questa volta sono in compagnia del mio nuovo compagno Norbert Joos, che su El Cap ha già salito 3 big walls. Obiettivo è Tangerine Trip, una big wall sulla parete est del Capitan. Arrivati in valle abbiamo dovuto subito cambiare idea perché colava troppa acqua dalla parete e quel settore era completamente bagnato, per cui abbiamo spostato la nostra attenzione su un'altra linea. Quindi siamo partiti per salire Acquarian (VI 5.7 A3) una bella linea da salire sempre in stile big-wall sulla parete ovest. Dal basso si notavano anche lì alcune colate, ma speravamo che si asciugassero velocemente e che comunque non creassero particolari problemi. Giunti al nono tiro ci siamo resi conto che la parte alta della via era impercorribile, troppa era l'acqua che colava dalle fessure e lungo le placche, quindi abbiamo deciso di rinunciare e calarci. Dopo un'attenta valutazione delle linee che apparivano percorribili, la scelta è caduta sulla via Triple Direct (VI 5.9 C2), ben 30 tiri di corda per 1000 metri di parete. Questa via non è altro che il concatenamento di tre famose big walls: Salathè (Free Blast), Muir e Nose. Abbiamo salito questa via nei giorni 8-9-10 giugno. Il primo giorno abbiamo arrampicato lungo la via Free Blast, ossia i primi 10 tiri della via Salathè, arrivando fino alle famose Mammoth Terraces, da dove siamo poi scesi fino alla base fissando 5 corde. Il giorno successivo abbiamo risalito le corde fisse portando con noi



l'haulbag, ossia il saccone contenete i viveri i sacchi a pelo ed il materiale, che abbiamo lasciato alle Mammoth terraces e poi ci siamo nuovamente calati. Dopo questi due primi giorni di preparazione abbiamo risalito le corde fisse ed è iniziata la scalata lungo i primi tiri della via Muir, arrivando fino al quindicesimo tiro per poi bivaccare alla Gray Ledge. Il giorno dopo di nuovo su, lungo la Muir, arrivando verso fine giornata al camp V della via del Nose, dopo impegnative e non facili manovre con il saccone. L'ultimo giorno abbiamo arrampicato lungo la parte alta, la più spettacolare, del Nose, arrivando

nel pomeriggio in vetta. Grande è stata la soddisfazione e l'emozione. Quando si arriva su questa cima, dopo tanti giorni di vita verticale, sospesi nel vertiginoso vuoto di questo immenso muro, ciò che si prova è indescrivibile. Questa volta, più delle altre, la commozione è stata enorme perché lì c'ero già stata tante volte con il mio Sergio, dopo aver salito Nose nel 1993; Salathè nel 1997; Lurking Fear nel 2003 e Dihedral Wall nel 2006. Che meraviglia essere nuovamente lassù, con i ricordi che ti fanno compagnia ed il desiderio di tornarci ancora tante altre volte. Alla prossima. See you later!"

Condizioni proibitive al K2

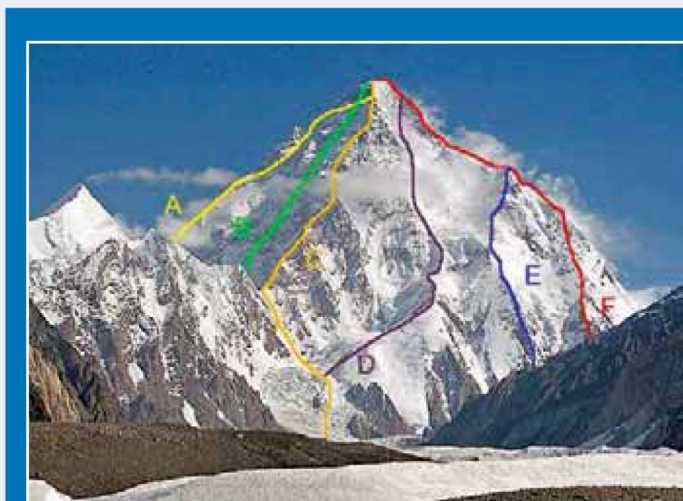
Mario Merelli e Marco Zaffaroni il 15 agosto sono rientrati in Italia, erano partiti alla volta del Pakistan il 28 giugno, con l'obiettivo di tentare la salita alla seconda montagna della terra: il Chogo-ri, meglio conosciuto come K2. Tutto era iniziato sotto i

migliori auspici, ecco il report che si legge nel sito web che ha seguito la spedizione, una volta giunta al campo base.

14 Luglio 2010 - E' tempo di iniziare
Tutto bene al campo base del K2 raggiunto come previsto domenica. Gente che va,

gente che torna, i "giochi" sulle pendici della montagna si stanno definendo, e anche per Mario e Marco è tempo di iniziare! "Ci siamo stabiliti con le nostre tende nel modo più comodo possibile su questo terreno instabile, che continua a muoversi, e che col passare dei giorni si tramuterà in un retico-

lo di piccoli canali dove l'acqua scorre, per poi gelarsi di nuovo durante la notte" racconta Mario. Sopra il campo l'immensa mole di Chogo Rì, che in lingua balti significa appunto "Grande Montagna". "Ricordo che quando giunsi in quel luogo nel 2004 mi chiesi perché una montagna così bella, possente, dominatrice, di cui si avverte la presenza anche quando è nascosta dalle nubi, dovesse continuare ad avere una sigla come nome, K2 appunto. K è l'iniziale del gruppo montuoso, Karakorum, e 2 deriva dal fatto che durante i primi rilevamenti delle quote effettuati in quell'area da T.G. Montgomery nel 1856 si commise un errore dell'altezza della sua cima, pensando che fosse la seconda dopo il Masherbrum che viene infatti indicato come K1. Anche dopo essersi accorti dell'errore, il fatto che il numero 2 coincidesse per Chogo Rì con l'essere la seconda montagna per altezza tra tutte quella della terra, fece sì che la sigla rimanesse, e tutti conoscono ora questo colosso di 8611 metri come K2!!! Le vicende sulla prima salita alla sua vetta, realizzata nel 1954, sono state descritte, scritte e riscritte, accettate e contestate così tanto che qui non ne parlerò!" Mario continua a raccontare: "Sia lungo il trekking che qui al base abbiamo incontrato moltissimi amici, sia pakistani, cuochi, portatori, ufficiali di collegamento, che alpinisti di ogni nazionalità, con molti dei quali abbiamo già diviso tanti campi base e salite e talvolta vette. Ieri abbiamo cenato con Gerlinde Kaltenbrunner e Ralf Dujmovits, e poi parlando con l'alpinista iraniana Leila Esfandyari e il suo team ci siamo accordati per dividere la tenda mensa, è più bello mangiare in compagnia quando dopo le salite e le discese ci si ritrova qua in basso!" E domani si comincia! Oggi il tempo è ancora instabile, come lo è stato nei giorni scorsi, ma le previsioni danno miglioramento e alcune giornate di tempo buono, così domani Mario e Marco lasceranno i 5050 metri del campo base, per oltrepassare l'ABC, campo deposito a circa 5400 metri, e iniziare la salita verso il campo 1, 6100 metri. Poi vedremo! Mario e Marco seguiranno lo Sperone Abruzzi, via chiamata "classica", che deve il nome al suo scopritore, Luigi Amedeo di Savoia-Aosta, Duca degli Abruzzi, che la scoprì nel 1909. E di questa via avremo modo di parlare nei prossimi giorni!



E: South-South-East spur (Scott (1983) and Cesen (1986) to Shoulder, Basque (1995) to summit)
F: South-East Ridge/Abruzzi Spur (Italian, 1954)

K2 from the south, showing the main routes to have been climbed on this side of the mountain.
A: West Ridge/Face (Japanese, 1981)
B: West Face direct (Russian, 2007) [mistake because real west wall more left - you can't see it from this photo, also south-west is just south ridge]
C: South-West pillar/"Magic line" (Polish/Slovak, 1986)
D: South Face (Polish, 1986)

Dopo un buon inizio che ha visto Mario e Marco salire ed allestire i campi 1 e 2, rispettivamente a quota 6.100 m e 6.855 m, dal 20 luglio è iniziata una serie ininterrotta di bufere di neve e piogge torrenziali. I nostri alpinisti comunque ben speravano in una finestra di bel tempo che permettesse di salire ed allestire il campo numero 3 ad una quota stimata attorno ai 7.350 metri e dopo un riposo il numero 4 a 7.950 metri dal quale sarebbe partita la salita verso la vetta con una ascesa ininterrotta di 650 metri di dislivello. Il 26 luglio approfittano di una breve sprazzo di bel tempo e salgono al campo 2 con l'intenzione di proseguire il giorno dopo e fare un deposito materiale dove sarebbe sorto il campo 3. Purtroppo devono prendere atto che il maltempo ha danneggiato pesantemente il campo 2, anche se la loro tenda è solo parzialmente danneggiata, molte altre tende ed il relativo materiale sono state spazzate via dalla bufera. La meteora peggiora ed il giorno successivo rientrano al campo base, ma continuano a sperare che le condizioni migliorino. Invece il maltempo imperversa sulla montagna ed al campo base, neve e pioggia si alternano sino a 6800 metri, sopra questa quota la neve si accumula incessantemente.

Il 2 agosto, dopo una giornata di sole che dovrebbe stabilizzare il manto nevoso, salgono al campo 2 con l'intenzione di proseguire il giorno successivo ed installare il C3. Purtroppo una scarica di ghiaccio colpisce Marco ed un forte mal di schiena si manifesta durante la notte passata al C2. Purtroppo il dolore non passa, nulla di grave ma in que-

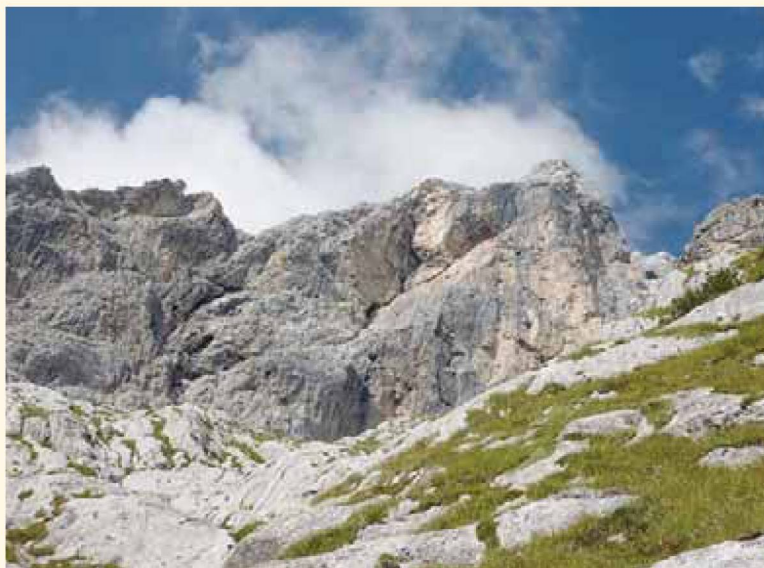
ste condizioni è meglio scendere, la decisione è presa. Così commenta Mario: "Siamo una formazione collaudata e dobbiamo condividere i successi come le rinunce, per cui la decisione di scendere e rinunciare alla vetta mi è parsa l'unica possibile". L'8 agosto iniziano il trekking di rientro "Le montagne sono sempre qui - assicura Mario - magari è solo un arriverci!"

La meteora ora è bella, ma le temperature si sono alzate sensibilmente e la montagna si scarica di ogni peso, una continua pioggia di sassi e ghiaccio la rende invivibile, il Chogo-ri è il protagonista di queste terre, gli alpinisti solo delle piccole comparse, che nulla possono di fronte alla bellezza e alla potenza di questa grande montagna. Non solo Mario e Marco hanno dovuto rinunciare, ma in questi mesi nessuna spedizione è andata oltre campo 2, lasciando la seconda cima più alta della terra inviolata per questa stagione. Come ci ricorda Mario, mentre attende il volo di rientro, ci sono cose ben più importanti che meriterebbero la giusta attenzione rispetto alle nostre storie di alpinismo. Il maltempo che ha bloccato ogni tentativo di salita alle vette del Karakorum in parte del Pakistan ha causato alluvioni disastrose allagando villaggi, facendo franare strade e causando migliaia di vittime, isolando interi villaggi ed impedendo i rifornimenti di combustibile ed alimenti. "Siamo vicini a loro - afferma Mario - e il nostro K2 passa in secondo piano" Namaste.

In un agosto di tanta acqua!!!

di Ivo Ferrari

“Ciao Ivo, allora ci fai una serata quest' autunno?”...
 “No! Non saprei cosa dirvi, ho un sacco di foto, ma”.



Forse certe salite per rimanere “uniche” devono essere dimenticate.

Arriviamo all'evidente rampa e ci fermiamo su un ottimo terrazzino ricco di fiori dai mille colori, il profumo che sprigionano mi fa chiudere gli occhi e pensare che bello che è arrampicare

Sopra una fessura color oro mi aspetta, quinto, sesto grado, non so e non mi interessa, voglio solo allungare le mie braccia e salire verso il cielo sempre più azzurro, salgo, lentamente, cercando il movimento più bello, cercando di sentire tutto il corpo allungarsi, distendersi e godere del gesto ... metto un friends, allargo le gambe in spaccata, salgo.

Sto camminando ancora verso una cima, il mio compagno, reclutato all'ultimo momento, mi segue silenzioso, fidandosi della mia proposta. Mi segue guardandosi in giro, cime fuori mano, linee sconosciute e mai più riprese.

Tutt'intorno il silenzio, quello vero, solo il rumore dei nostri passi, il profumo del bosco, del terreno ancora bagnato dalle torrenziali piogge delle scorse settimane, due persone solamente, Silvano ed io.

Da Agordo la Croda Granda è ben visibile, lontana ma visibile la sua parete Est ricca di colate nere e strapiombi gialli è nella mia testa da parecchio tempo, nel 2000 con un giovane Amico ho tracciato una via all'estrema destra, 450 metri di puro divertimento. Ora voglio salire lungo la via della rampa, aperta da Ilio De Biasio e Sandro Bortoluzzi nell'ormai lontano 1985 e non ancora ripetuta: difficoltà “classiche” e chiodatura inesistente lungo i 600 metri dell'evidente percorso.



Questa volta non ci siamo dimenticati i friends come l'altra volta, dove su una via allo Spiz di Mezzo si scalava da sosta a sosta, senza poter mettere niente, perché qualche birichino si era divertito a schiodare le lunghezze della via (non vi dirò la via, per non togliere il gusto dell'andare per monti), ora posso salire giocando con i costosi “amici”.

Le lunghezze si susseguono su roccia fantastica, un vero peccato che certe salite siano dimenticate?!



Poveri chiodi, usati decine di volte, maltrattati come si deve ... il martello prepara la sosta, facendovi suonare quella musica sublime che significa che state lavorando, state entrando nella roccia fieri di fare il vostro dovere, anche voi, che non vi chiamate “amici” ... lo siete!



La Grande Traversata delle Alpi



Il compagno mi raggiunge contento, mi confessa che non credeva ci fosse una così bella via su questa montagna, mi riempie il Cuore. Avanti tutta, le lunghezze si susseguono, una più bella e caratteristica dell'altra. È un peccato essere seduti sulla cima, un peccato che tutto non possa durare all'infinito, ma è giusto così, oggi è stata una giornata ricca di emozioni e ora a valle mi aspettano due piccoli bambini e la loro madre. Mi aspetta la classica birra e lemonsoda, pannolini e ninna nanne!



Nel mese d'agosto Silvano De Zaiacomo e Ivo Ferrari hanno effettuato la prima ripetizione della "Via della rampa" aperta nel 1985 da Ilio De Biasio e Sandro Bortoluzzi sulla parete Est della Croda Granda, Pale di San Martino, Dolomiti.

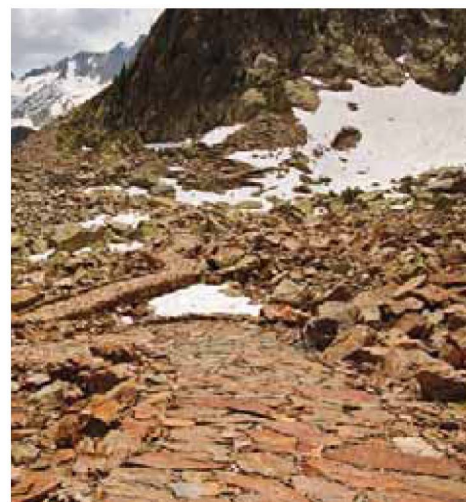
Con un piccolo bagno nel mare di Trieste e cena in spiaggia a base di pesce, il 1° settembre Ugo e Manuel hanno felicemente e positivamente concluso la **Grande Traversata delle Alpi** iniziata il 25 giugno da Ventimiglia.

Mentre diamo appuntamento al prossimo numero di *Le Alpi Orobiche* per un ampio servizio su questa bella impresa, riprendiamo un'interessante pagina del diario di viaggio che Ugo e Manuel hanno giornalmente tenuto.

TDC, GSW, TDM, GTA, AV, AVML, SI

Posted on 11 agosto 2010 by bggta

Nell'affrontare questo viaggio, abbiamo scoperto una rete escursionistica diversa dal solito e più ricca di cultura. E' rappresentata da percorsi che portano con sé un significato diverso dal semplice camminare, ma rappresentano e ricordano spesso qualcosa di importante. Dietro a incomprensibili sigle si trova altro e più andiamo avanti, più ne scopriamo senza contare i sentieri dove non passeremo. Vale la pena di elencare quelli calpestati fisicamente che, forse, possono invogliare altri a percorrere qualcosa di diverso. Una caratteristica di alcuni di questi, e probabilmente la loro fortuna, è di essere un percorso ad anello, che parte ed arriva ancora allo stesso punto rendendo comodo anche il rientro in completa indipendenza. Un'altra caratteristica è la suddivisione a tappe che terminano sempre in un punto di ristoro (rifugio, paese) e la lunghezza non eccessiva, un'occasione anche per approfittare delle specia-



Rifugio Questa, strada militare



Monviso



Rifugio Deffeyes – La Thuile



Rifugio Gilberti – Monte Canin, prealpi giulie

lità culinarie locali. Questi tour, sono ben documentati, un buon metodo per invogliare le persone ad andare in montagna.

Vediamo un po' di questi percorsi:

TDC: è il Tour del Gran Combin, un'escursione tra Italia e Svizzera lunga 100 km suddivisa in 7 tappe con quote tra 1300 mt e 2800 mt. Il suo segnavia è un rombo giallo bordato di nero con la scritta TDC.

TMR: è il Tour del Monte Rosa, un'escursione di 9 giorni attorno all'enorme massiccio. Un itinerario di 150 km che dalla Valle d'Aosta sconfinava in Svizzera per rientrare in Italia. Il suo segnavia è un rombo giallo bordato di nero con la scritta TMR.

TMB: Tour del Monte Bianco attraverso tre nazioni. Si percorre la catena più alta d'Europa lungo 170 km in circa 10 giorni attraversando Italia, Francia e Svizzera. Il suo segnavia è un rombo giallo bordato di nero con la scritta TMB.

GSW: Grande Sentiero Walser. Il tema di questo percorso è ripercorrere i passi del popolo che colonizzò queste terre unendo i centri culturali di questo popolo. Il suo segnavia è un rombo giallo bordato di nero con la scritta GSW.

Via Alpina: forse il più conosciuto. Una serie di 5 itinerari colorati e suddivisi in molte tappe che attraversano le Alpi. Uno di questi, il rosso, le unisce da parte a parte toccando tutti gli otto stati che confinano con le Alpi. Il suo simbolo è una targhetta con impresso un V con un triangolo sullo sfondo.

AVML: Alta Via dei Monti Liguri. L'Alta Via dei Monti Liguri è un percorso escursionistico, che si sviluppa seguendo lo

spartiacque principale dei monti liguri da Ventimiglia, fino a Ceparana, al confine con la Toscana. Il suo segnavia è il classico simbolo cai rosso-bianco-rosso con l'aggiunta della scritta AV. Oltre a questo, si trovano una serie di pali ben evidenti con inciso alta via dei monti liguri ed una numerazione progressiva.

Giro del Monviso: un itinerario di 3/5 giorni attorno al Monviso, passando per il Pian del Re dove nasce il fiume Po.

Percorsi Occitani: sono i percorsi più frequentati nella Val Maira. Una serie di itinerari ad anello supportati da svariate strutture ricettive.

AV1 AV2: Alta Via della Valle d'Aosta 1 e 2. Un interessante percorso ad anello composto da due vie che partono da Donnas ed arrivano a Courmayeur, una per senso di marcia. L'itinerario 1 è quello più a ridosso dei grandi massicci europei, il 2 si sviluppa maggiormente nel parco nazionale del Gran Paradiso.

GTA: Grande Traversata delle Alpi. E' un'itinerario escursionistico regionale del Piemonte e dispone di propri punti di sosta denominati Posti Tappa. Il suo segnavia è il classico simbolo CAI con l'aggiunta della scritta GTA.

La Via del Sale: un antico percorso usato dai vecchi mercanti di sale. Ne esistono svariate, ma noi abbiamo percorso la via che sale dalla Liguria fino al Col di Tenda. Un'ampia strada percorribile anche in mtb, in moto o a cavallo.

Via Francigena: antica via di collegamento tra Roma e Canterbury che in passato portava molti pellegrini.

SI: il Sentiero Italia. Un itinerario di 6000 km che oltre alle Alpi, percorre tutta l'Italia

attraversando anche gli Appennini e la Sicilia e Sardegna. Ha un segnavia rosso-bianco-rosso con la scritta SI.

E5: Sentiero Europeo E5. E' un sentiero Europeo che dalla costa dell'Atlantico, attraversa le Alpi passando per Svizzera, Germania, Austria per terminare in Italia dopo 3200 Km.

Someggiatori: ancora il popolo Walser. I someggiatori erano trasportatori che conducevano le carovane di muli carichi attraverso i valichi per integrare il loro reddito.

Alta Via Valdivedro: è un percorso escursionistico ad anello nelle valli Divedro e Cairasca. Si trova nelle vicinanze dell'Alpe Veglia, primo parco naturale istituito nel Piemonte.

Sentiero dei Passi Alpini: la Svizzera a piedi. Il Sentiero dei passi alpini riunisce in 34 tappe tanti valichi che contano fra i più belli delle Alpi grigionesi e vallesane.

Glorioso Rimpatrio: per ripercorrere una parte della storia della popolazione valdese, del suo esilio forzato in Svizzera e del ritorno faticoso attraverso le Alpi nel 1689.

Sentiero della pace (life): un percorso con un segnavia a forma di colomba.

A volte questi grandi itinerari si incontrano e sovrappongono, percorrendone così, più di uno alla volta. Ognuno di questi ha un motivo preciso di esistere e rappresenta qualcosa di diverso dalle solite escursioni che terminano in giornata.

Ora mancano le alte vie delle Dolomiti che sono le nostre ultime tappe. Pensiamo di rientrare entro la prima metà di settembre. La stima iniziale di tre mesi e 2000 km si è rivelata un poco abbondante, anche perché abbiamo avuto la possibilità varie volte di portarci avanti più del previsto.

Fai il pieno di cultura

“Le antiche riviste del CAI di Bergamo in MOSTRA”



Nuove dal Nuovo Gruppo di Lettura

di Matteo Biaggi

L'ultima proposta da parte del neonato, ma già ben avviato, gruppo di lettura è stata una selezione di libri scritti in merito all'incredibile spedizione antartica vissuta dall'esploratore inglese Sir Ernest Shackleton e del suo equipaggio tra il 1914 e il 1916.

La vicenda, ripresa diversi anni fa, in un articolo apparso sul famoso magazine National Geographic, ha dato il via ad una serie di libri, alcuni di questi splendidamente illustrati e da una serie di filmati tra i quali spicca il mediometraggio originale *South - Sir Ernest Shackleton's Glorious Epic of the Antarctic* girato dal fotografo della spedizione Frank Hurley, recuperato e restaurato dal National Film and Television Archive.

La storia, se non fosse

Le vecchie riviste del CAI di Bergamo, ora accessibili grazie ad un paziente lavoro di indicizzazione e di digitalizzazione, tornano a distanza di quasi un secolo (il primo numero di 'Le Alpi Orobieche' è infatti dell'aprile del 1920) a far rivivere le cronache alpinistiche e la vita della Sezione del CAI di

Bergamo. La Biblioteca della Montagna partecipa all'iniziativa "Fai il pieno di cultura", promossa da Regione Lombardia, con una mostra, allestita in biblioteca e visitabile nei normali orari di apertura che sarà inaugurata venerdì 24 settembre 2010 alle ore 21.00 e che offrirà la possibilità di fare un salto nel passato grazie all'esposizione delle riviste, di documenti storici e ad una piccola, ma veramente simpatica, raccolta di pagine pubblicitarie d'epoca apparse sulla rivista stessa.

Durante la mostra i bibliotecari spiegheranno ai visitatori come accedere tramite una postazione appositamente dedicata alle pagine della rivista.

accaduta veramente, sarebbe pari ad un grande poema epico per l'ambientazione, il coraggio e la capacità di resistere di un manipolo di uomini che, fallita la missione e persa la nave, si ritrovano soli sul pack antartico; Shackleton riuscirà a riportarli indietro tutti, sani e salvi, dopo un'odissea durata quasi due anni.

Il documento ufficiale è il diario scritto proprio da Shackleton, *South*, tradotto

qualche anno fa dalla Rizzoli con il titolo *Ghiaccio*.

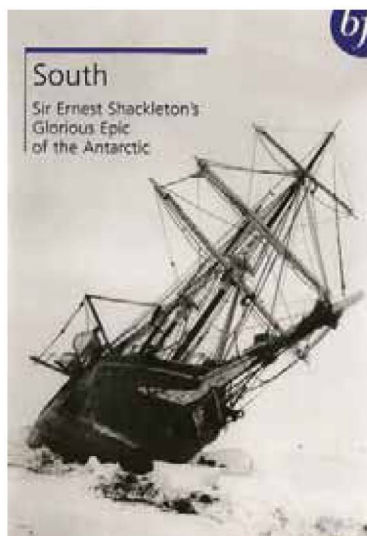
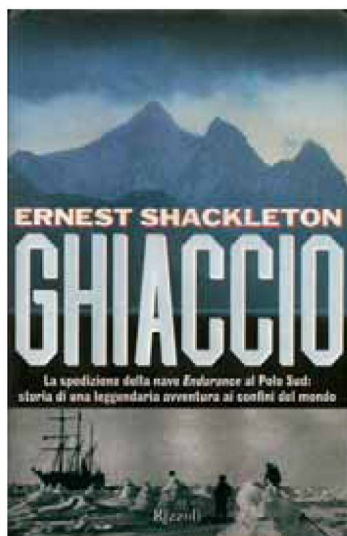
Ma la bibliografia sull'argomento è molto ricca: da *Endurance: l'incredibile viaggio di Shackleton al Polo Sud*, la storia raccontata dal giornalista Alfred Lansing, a *La lunga notte di Shackleton*, di Mirella Tenderini, che ci offre un'interpretazione originale delle motivazioni che hanno favorito la rivalutazione di questo personaggio ai giorni nostri.

Per chiudere, una piacevole sorpresa: nella nostra biblioteca esiste una copia d'epoca in lingua inglese del famoso diario *South*.

Questa è solo una parte del materiale selezionato facilmente reperibile tramite il sistema bibliotecario provinciale.

Che dire se non raccomandarvi un abbigliamento adeguato nel caso decidiate di imbarcarvi a bordo dell'*Endurance* tra i ghiacci del Mare di Wedell...

Buona lettura!





Una Settimana speciale al rifugio Maria Luisa

a cura di Leone Gaspari

E' sabato mattina, un po' presto, ma la strada oggi è lunga: dobbiamo andare a Riale. Ma Riale dov'è? E' un paesino in Val Formazza, provincia di Novara, quindi percorriamo A4 direzione Milano, Domodossola e poi Formazza a quota 1310 mt che ha più o meno 500 abitanti. Riale è una sua frazione a 1740 mt abitata solo nei mesi estivi. Appena arrivati al paese ci incamminiamo su una carrareccia che arriva fino al confine svizzero, la quale in poco più di un' ora e mezza ci porta al rifugio Maria Luisa a 2157 mt del CAI di Busto Arsizio, dove come gruppo di Alpinismo Giovanile saremo ospiti per una settimana. Tutti entusiasti per il bel tempo ci sistemiamo nelle camerette e dopo cena possiamo dire che il primo giorno è terminato. L'escursione di domenica per via del dislivello da percorrere in salita è un po' impe-



gnativa; infatti dal rifugio Maria Luisa a quota 2157 mt si giunge ai laghi di Boden 2348 mt grazie ad un sentiero che si presenta come una traccia. Il gruppo degli aqui-

lotti sale con passo costante e senza strappi fino al lago e subito dopo superiamo un pianoro a quota 2400 mt; infine proseguiamo verso la bocchetta di Val Maggia a 2635 mt. fino a percorrere piano piano un ghiaione, che non da respiro. Finalmente





Nelle foto momenti della settimana al rifugio Maria Luisa in Val Formazza



sia grandi che piccini arrivano alla bocchetta, dopo aver superato un dislivello di 478 m (difficoltà E): niente male come prima escursione!

Lunedì siamo andati al Passo San Giacomo in Svizzera con il sole, ma purtroppo i giorni soleggiati sono pochi, come già annunciato dalle previsioni della settimana. Infatti martedì ci sono già le prime nuvole, comunque andiamo a vedere la Valrossa. Da mercoledì a sabato è scesa invece tanta acqua, che ci ha costretto a fare brevi passeggiate.

Il giorno peggiore?

Sabato mattina! C'erano 5° e scendeva acqua mista a neve.

Ma grazie a tanti giochi in scatola e non, ci siamo divertiti al rifugio. Nonostante tutto fra un temporale e l'altro siamo andati ad una casèra e abbiamo visto produrre il burro e il formaggio.

Sebbene ci sia stata più pioggia che sole non ci siamo annoiati, anzi, resta solo un po' di rammarico per non avere potuto fare delle belle passeggiate.

Ah: dimenticavo dei Walser.

Chi sono?

Beh... provate a chiederlo agli Aquilotti!

Concorso fotografico "Giulio Ottolini" edizione 2010

Si ricorda ai Soci, agli Amici delle Sottosezioni e agli amanti della montagna di raccogliere le fotografie scattate durante l'estate sui temi "Ambienti montani", "Flora e fauna", "Acqua, ghiaccio, neve, nuvole", "Escursioni sociali", per partecipare al concorso fotografico "Giulio Ottolini", indetto dalle Commissioni Escursionismo e Tutela ambiente montano del CAI di Bergamo.

A seguito del progetto "CAI-UNICEF", che ha come obiettivo l'infondere nei giovani il valore dell'impegno, della fatica e della gioia attraverso le attività vissute in montagna, è prevista la categoria "Aiutiamo i giovani a scalare il futuro", riservata alle fotografie che ritraggono genitori e/o educatori con bambini e ragazzi durante escursioni in montagna.

Inoltre, a grande richiesta dei partecipanti degli anni precedenti, è istituita la **categoria speciale** riservata alle foto in bianco e nero relative ai temi precedentemente indicati.

E' previsto inoltre un *Premio speciale riservato ai partecipanti ai Corsi di Fotografia di montagna 2010 organizzati dal CAI di Bergamo.*

Data ultima della consegna del materiale (foto formato 20 x 30 cm)

martedì 23 novembre 2010 presso segreteria del CAI di Bergamo.

Data inaugurazione mostra e premiazione sabato 15 gennaio 2011, ore 16 presso il Palamonti.

Cammino di Santiago

a cura di Gian Mario Natali e Piazzalunga Rosanna della Sottosezione Ponte San Pietro

A PIEDI DA RONCISVALLE A SANTIAGO DE COMPOSTELA

maggio 2010, Km 790, 28 giorni

L'idea di percorrere a piedi gli ottocento chilometri circa del Camino di Santiago ci nasce in testa così, come una possibilità tra tante, una possibilità del tipo "perché no?", da fare, non dettata da un desiderio razionalmente definito. Una possibilità di vacanza fuori dai canoni preconfezionati, un'avventura da intraprendere verso una meta che per molti ha un intento religioso, per altri turistico, per altri ancora dettata da altre motivazioni personali, ma che comunque spinge gente proveniente da tutto il mondo a mettersi in cammino.

Perché quindi noi ci siamo diretti proprio verso Santiago di Compostela, come sovente ci hanno chiesto i nostri parenti e amici? Sarà banale per chi ha percorso il mitico *camino* seguendo affliti religiosi o altamente spirituali ma parafrasando George Leigh Mallory, uno dei primi a tentare la salita dell'Everest, semplicemente perché è lì, bell'e pronto da più di 1000 anni e collaudato da migliaia di camminatori prima di noi. Inoltre la fama del cammino, meritata e che anche noi confermiamo, è che tale percorso si snoda su bellissimi sentieri nella natura che attraversano la Spagna del Nord da est ad ovest, fra distese interminabili, le famose *mesetas*, grandi cattedrali, come quelle di Burgos, Leon, Astorga, vigneti come nella regione della Rioja e campi come in Castiglia, nonché palazzi millenari, castelli dei Templari per finire nelle verdeggianti terre di sapore celtico della Galizia.

Finito l'inverno, che nelle terre della Spagna centro settentrionale non protette da catene montuose è duro all'inverosimile, decidiamo di preparare l'occorrente necessario, meglio, lo stretto necessario visto che l'avremo sulle spalle per un buon mese, e lo zaino è pronto per partire. Nonostante avessimo pesato con minuzia ogni componente e acquistato materiale medio leggero, lo stesso pesa ed anche troppo, ma la voglia di partire è tanta e non viene scalfita né dal gravoso fardello né da qualche acciaccio che va e sparisce durante

le camminate di allenamento sui sentieri nostrani, così che senza che quasi ce ne accorgessimo arriva il fatidico giorno.

Partiamo con il volo Orio Al Serio - Saragoza alle ore 16:00 del 27 aprile e dopo avere visitato la città passandoci la notte, al mattino prendiamo il bus per Pamplona e da lì, non essendoci mezzi pubblici fino a sera, un taxi diviso con dei pellegrini danesi fino a Roncisvalle, luogo da cui abbiamo deciso di partire.

In serata dopo aver timbrato la *Credenziale*



Partenza da Roncisvalle

che ci darà la possibilità di accedere ai vari ostelli disseminati lungo le tappe ed avere preso posto in una delle brandine come gli altri centoventi pellegrini presenti nell'ostello, proviamo già le prime emozioni dettate dal condividere con sconosciuti un posto per dormire e una cena, fasi di una vita comunitaria che ritroveremo anche in seguito. Ci viene inoltre data la benedizione nella millenaria collegiata di Roncisvalle e ci viene annunciato che all'indomani varie persone provenienti da 50 paesi differenti inizieranno a camminare insieme verso Santiago.

Giunge così il mattino presto del primo giorno di cammino e alle ore 6 ci mettiamo in viaggio fra boschi e sentieri ombreggiati, accompagnati dal canto di numerosi uccelli. I pensieri incominciano a camminare con noi, sono numerosi e si accavallano fra incertezze, timori e speranze. Ma già

lasciati alle spalle i primi chilometri incominciamo a scaricare il nostro zaino interiore fatto anche di paura delle difficoltà per quello che non conosciamo e ci attende, ma anche di esperienze come le famose vesciche, la tendinite e i dolori muscolari che contraddistinguono i racconti di altri pellegrini e non per ultimo dell'incertezza del meteo. Comunque man mano che si proseguiva tutto ciò spariva e in noi nasceva una forza in grado di farci percorrere dai 25 ai 30 chilometri al giorno, affrontando con serenità ogni problematica e facendoci assaporare passo dopo passo le bellezze circostanti: i paesaggi, la natura, gli incontri, i silenzi, le riflessioni, sperimentando la presenza di una forza insita in noi, cosa che non avremmo mai potuto conoscere se non durante queste lunghe distanze.

Purtroppo per undici giorni ci ha accompagnato il maltempo: pioggia battente, freddo con temperature attorno ai 3 e 4 gradi, con un ostile dio Eolo che con il suo vento contrario ci impediva spesso di proseguire a passo spedito.

Il Cammino si snoda tra siti storici e bellezze culturali che già da subito ci hanno affascinato. In primis Pamplona, (al km 42) città capitale della Navarra fondata nel 75 a.c da Pompeo Magno; Puente la Reina (km 67) cittadina con un bellissimo ponte romanico dove si incrociano il cammino aragonese che giunge dal passo pirenaico del Somport con il nostro cammino Francese e dove abbiamo incontrato vere frotte di camminatori. Si arriva poi a Logrono (km 140) capitale dell'attuale Rioja, regione caratterizzata da fertili pianure ondulate e valli ben coltivate a vigneti. Continuando sul sentiero, verso Burgos, siamo passati nel piccolo paese di Granon (km 198) dove abbiamo dormito in un antico campanile allestito ad *hospital de pellegrinos*, condividendo una meravigliosa cena con altri camminatori, diventati amici e di nazionalità principalmente canadesi e giapponese, praticamente una festa! Abbiamo poi attraversato i Montes De Oca (mt. 1130 e km 224) abitati nei tempi da briganti e lupi famelici spettro dei pellegrini del passato, arrivando a Burgos (km 260) capitale della Castiglia e patria del grande condottiero "*el cid campeador*". Dopo giorni interminabili in cui siamo stati immersi in estese campagne non si può non rimanere senza fiato di fronte alla maesto-

Alto del Perdon



Segnaletica lungo il Cammino

sa cattedrale che si staglia imponente e proprio a pochi metri dal nostro alloggio del pellegrino. Lasciata la cittadina si incontrano le famose “mesetas”, altipiani infiniti dove per chilometri l’occhio del camminatore si perde e si è davvero soli con i propri pensieri in una natura mozzafiato. Si passa poi par Boadilla Del Camino (km 322), famoso paese caratterizzato da una antica piazza dove sorge il rollo giurisdizionale, una colonna gotica scolpita del XV secolo a rappresentare il potere giuridico. Siamo arrivati poi a Leon (km 447) città fondata dai romani per ordine di Galba, conquistata poi dagli arabi e riconquistata da Alfonso I nel VIII secolo. Qui si fondono vari stili architettonici e la cattedrale di Santa Maria la Regla rappresenta l’opera di maggiore importanza per il gotico spagnolo di ispirazione francese, meravigliosa con i suoi 1800 mq di vetrate a mosaico. Via via camminando incontriamo il borgo di Astorga (km 494), importante centro romano nelle Asturie e notevole asse di comunicazione: qui si incontrano la famosa via Traiana e la via Della Plata (dell’argento) e qui è famosa la cattedrale con i superbi rilievi della porta di ingresso intitolata a Santa Maria, in stile gotico con influssi platereschi. A sostegno di tanta bellezza compare, sempre ad Astorga e a fianco della cattedrale, il Palacio Episcopal, opera superba dell’architetto Gaudì, un castello che sembra provenire dal mondo delle fiabe. Usciti dalla città la linea dell’orizzonte cambia nuovamente: si incominciano a delineare tra il cielo e la terra i Montes de Leon ancora innevati verso i quali ci si dirige passando per un minuscolo ma delizioso villaggio, Rabanal del Camino (km 514). Questo presidio dei Templari edificato nel XII secolo consente

poi di giungere al punto più alto del cammino, al Cruz de Hierro a quota 1515 mt s.l.m. dove è stata posta un’antica croce sopra una montagnola di sassi creatasi dai singoli sassolini e pietre portate negli anni dai pellegrini di tutto il mondo a testimoniare il loro passaggio verso Santiago. Fra faticosi salì e scendi arriviamo così a Ponferrada (Km 550), capitale del Bierzo e famosa dal XII secolo per essere il presidio più importante dei Templari in Spagna, con tanto di antico castello che sovrasta la cittadina. La tappa successiva è il villaggio O’ Cebreiro (km 600), uno dei luoghi più carichi di spiritualità del cammino per la presenza del monastero Benedettino e dell’antico ospedale adibito a ricovero dei pellegrini. Qui le pietre delle antiche case dei pastori, la storia dei luoghi ed il vento creano un borgo davvero suggestivo. Entriamo poi in Galizia, regione collinare e rurale, dove gli appezzamenti agricoli si alternano a fitti boschi di ginestre bianche e gialle che creano con le colline di erica dalle mille sfumature viola una tavolozza di colori veramente deliziosa per i nostri occhi e per la nostra mente. In questo alternarsi di paesaggi diversi incontriamo piccoli villaggi in pietra dove chi ci vive è ancora in stretta armonia con una natura a tratti ancora selvaggia ed incontaminata. Qui veniamo sorpresi dalla malinconia per quello che da noi per la foga del progresso si è perso definitivamente, tanto che vorresti davvero fermarti per sempre. Ma Santiago e la nostra vita di sempre ci aspettano e a ricordarcelo incontriamo il cippo di pietra con indicato km. 100, cento chilometri al traguardo!. Questi ultimi cento chilometri volano senza che neanche ce ne accorgiamo tanto che dopo tanti passi, polvere, fango, sole, pioggia e neve, giungiamo

mo al cartello proprio di Santiago de Compostela.

Nei giorni precedenti all’arrivo ci eravamo immaginati diverse eventuali emozioni, ma in vista della cattedrale simbolo del cammino ed obiettivo finale abbiamo provato solo tanta pace, quiete interiore, una strana commovente malinconica allegria, l’allegria struggente delle gioie troppo grandi che purtroppo non sono eterne ma brevi ed intense.

Sembrerà paradossale, ma dopo tanta fatica abbiamo provato il dispiacere che questo cammino e questa esperienza fossero “finiti” e la nostalgia per quei sentieri ci ha assalito subito e non ci ha ancora lasciati. Consolazione è che questa intensa esperienza sarà nostra per sempre e nessuno potrà privarci del ricordo di quei momenti intimi ed intensi che ci hanno permesso di



Santiago, la Cattedrale

essere eccezionalmente in sintonia con il nostro corpo e la nostra mente.

Grazie Cammino che già ci manchi e ci mancherai, perché hai lasciato in noi il segno di una avventura di cui possiamo proprio dire “ne è valsa veramente la pena”.

Le montagne più alte dell'Unione Europea

Alla scoperta del Monte Dinara

a cura di Bossi Egidio

Mi rimetto le pedule ai piedi e riparto per aggiungere una nuova vetta alla mia personale performance in Europa.

Dal materiale che sono riuscito a raccogliere, da Spalato mi devo spostare con l'autobus alla città di Knin, dove, erroneamente dalle informazioni raccolte, non si trova ai piedi della montagna ma piuttosto distante.

Da Internet riesco a scaricare una misera cartina dove si vede che sono 3 le route di salita.

Giunto a KNIN prendo informazioni da un tassista che mi dice che la numero 2 è stata usata qualche tempo prima da alcuni svizzeri.

L'indomani mi porta fin dove il taxi può arrivare e mi dice che 2 sono i punti di partenza. Scelgo quello degli svizzeri.

Cammino seguendo uno sterrato fino ad un bivio: punto la montagna e vengo premiato perché trovo i bolli bianco - rossi. Seguendo i bolli mi sento rinfrancato ed ottimista ma mi sbaglio. Arrivato nei dintorni di una casa diroccata, nonostante mi sposti in tutte le direzioni, uno straccio di bollo o di traccia non riesco a trovarla.

Deluso ritorno sui miei passi e faccio un tentativo partendo dalla seconda opzione: faccio un altro buco nel nulla.

Il giorno dopo punto sull'itinerario numero 1 che deduco sia la via normale.

La partenza è molto vicina alla città, poco oltre l'ospedale. Questo versante per chi guarda la montagna è la spalla di sinistra.

Il tragitto è molto lungo: si parte da circa 280 metri per arrivare ai 1050 metri della Planiski Dom, da me conosciuta come Brezovac Dom. Arrivati a questa capanna, dopo circa 3 ore e 15, vi rimangono altre 2

ore per fare gli ultimi 800 metri di dislivello per giungere ai 1831 metri della vetta.

Per la discesa calcolate 4 ore e 15 minuti. Alla capanna, che ho trovato chiusa, si può arrivare, per chi possiede un'auto 4x4, con circa 1 ora.

Non si trova acqua lungo il percorso, con l'eccezione di un pozzo alla capanna Brezovac, dove tramite leva dovete pompare: all'inizio è colore del rame poi dopo diverse pompate diventa limpida.

Dalla capanna alla vetta il tracciato è ben segnato mentre nella parte bassa è meglio non distrarsi.

Preferisco non tediarvi ulteriormente circa la descrizione particolareggiata di salita.

Si può prendere in considerazione, se usate questo percorso, effettuarlo in 2 giorni. Dimenticavo che in vetta trovate una croce, il libro di vetta e la freccia che indica Glavas che scende dal versante di destra, il numero 3 chiamato anche percorso yogurt.



In vetta l'1 luglio 2010

Rifugi

L'estate dei Rifugi

Con la metà di settembre quasi tutti i rifugi delle Orobie hanno terminato il periodo di apertura continuativa e proseguiranno aprendo nei fine settimana fino ai primi di novembre, prima della chiusura invernale. E' possibile quindi un primo bilancio. Riprendiamo a questo fine quanto scritto da Paola Valota su l'Eco di Bergamo del 10 settembre.

“”

Sarà merito del bel tempo. E ci si metta pure la ricerca di una vacanza alternativa, vicino a casa, con l'obiettivo di risparmiare. Sta di fatto che la stagione estiva 2010 si chiude con un bilancio positivo per i nostri rifugi alpini. Che, tradotto, significa aumento di presenze, sia in termini di turisti giornalieri che di pernottamenti.

Ma il dato di maggior soddisfazione, se si parla delle nostre montagne, è il fatto che il merito è tutto dei giovani e dei giovanissimi. Lo si intuiva già da alcuni anni,

Rifugio Laghi Gemelli



ma l'estate che sta per concludersi ne è stata la conferma: alle nuove generazioni andare in montagna piace. E' apprezzato quel fare fatica per poi godersi il riposo in alta quota, quell'essere accolti in un ambiente unico quali sono i nostri rifugi, quel riscoprire a tavola sapori genuini, quel riposarsi nel silenzio delle vette. Ogni appassionato ha il proprio perché, la propria motivazione che lo spinge a programmare un'escursione.

Ma se, sino a qualche anno or sono, la si

riteneva un'esclusiva riservata agli over, oggi la vacanza in rifugio – nella formula mordi e fuggi o residenziale che sia – piace anche ai ragazzi e alle famiglie con bambini al seguito, già un po' grandicelli da poterci arrivare sulle proprie gambe o ancora in spalla a mamma o papà.

“Ce lo eravamo augurato a inizio stagione e ora lo possiamo constatare – il bilancio è del presidente della sezione Cai di Bergamo, Paolo Valoti -: in quest'estate montanara, anche a seguito del costante lavoro di promozione del Cai e il nostro convinto impegno per i ragazzi e le famiglie in montagna, abbiamo registrato un notevole aumento di presenze di giovani e nuclei familiari nei nostri rifugi escursionistici e alpinistici sulle Orobie, sia in quelli più accessibili quali Gherardi, Alpe Corte, Gemelli, Longo, Calvi, Curò e Albani, sia in quelli più impegnativi da raggiungere quali Coca, Baroni e Tagliaferri”. E l'analisi si spinge oltre: “Gli ingredienti base – continua Valoti - sono stati una stagione meteorologica favorevole e la bellezza delle montagne appena fuori la porta di casa; buona la convenienza dei costi contenuti e gradite le diverse promozioni e combinazioni economiche; non ultima la qualità dell'ospitalità e dei servizi ai bambini”. Ovvero, un'attenzione ai più piccoli che un po' tutti ormai offrono, partendo da piatti a misura di bambino, compreso ... un bel cono gelato. Lo offre ormai da qualche anno Maurizio Nava al Gemelli che, dopo aver superato la paura iniziale di portare troppi agi al rifugio, con la sua panna soft sa come ricompensare della fatica i più piccoli escursionisti o rendere più piacevole il loro soggiorno. “Dobbiamo avere un occhio di riguardo per loro – spiega il Rifugista del Laghi Gemelli, riferendosi ai giovani – perché sono il nostro futuro. Soprattutto nei fine settimana abbiamo ospitato gruppi di 20 persone composti da alcune famiglie con bambini al seguito. Oppure gruppi di giovanissimi a spasso con l'intenzione di coprire il Sentiero delle Orobie”. E non importa allora se qualcuno di loro si perde per strada o rimane senza scarpe, come tante volte è successo qui, sotto il Becco: l'importante è avere voglia di camminare.

Uguale ritornello al Curò piuttosto che al Tagliaferri, dove ad accogliere gli escursionisti c'è da sempre, ovvero dalla sua

costruzione, Francesco Tagliaferri, fratello di Nani, a cui il Rifugio è intitolato. “Nei venticinque anni del nostro rifugio ogni estate va meglio di quella precedente. Escursionisti di tutte le età e tanti bambini ma meglio andar cauti: manca ancora la fascia degli adolescenti e una grossa mano ce l'ha data il bel tempo”. Non lo si può che ammettere,

ma potremmo aggiungere che è anche merito di buone pratiche, come il pernottamento gratuito ai bambini, deciso in accordo con il Cai, e – perché no – della buona cucina, che qui significa carne al Venà, in omaggio all'omonimo Passo e cus di agnello, che all'Albani vuol dire spalla di maiale di Schilpario, al Brunone spezzatino di cervo in umido e al Calvi stufato d'asino, solo per citare alcune delle specialità proposte. Come sa bene del resto Agripromo, che da anni – in un progetto esteso a tutti i Rifugi bergamaschi, non solo Cai – promuove le tipicità della nostra terra. Perché chi l'ha detto che la brodaglia calda al Rifugio può bastare?

E scendendo un po' più in basso come quota, vero boom di presenze all'Alpe Corte. “Abbiamo avuto giornate – spiega Filippo Ubiali, coordinatore dei volontari che gestiscono il Rifugio che si raggiunge da Valcanale – in cui avevamo al rifugio qualcosa come 700 bambini, saliti in valle con 13 pullman. Merito dei Cre, naturalmente, e il nostro prato in quelle occasioni era davvero fiorito di mille colori”. Suonano come poesia le sue parole e c'è da credergli. Poi vi sarebbe da parlare di quanti hanno scelto di trascorrere qui qualche giorno di vacanza con bebè, vuoi anche per quelle sue camerette tutte dotate di bagno, oppure per il fasciatoio e il seggiolone che qui non manca, e che le mamme tanto apprezzano.



Francesco Tagliaferri

Nel consueto bilancio rifugi di fine stagione dovremmo poi metterci pure le presenze straniere: soliti olandesi e tedeschi, che non mancano mai, ma anche turisti dell'est; oppure escursionisti – per così dire – insoliti, come quel gruppo di ragazze comasche che all'Alpe Corte ha festeggiato l'addio al nubilato. E intanto già una coppia ha chiesto informazioni per il banchetto di nozze nel giugno prossimo.

Rifugi che piacciono ai giovani, dunque. E chissà mai che – oltre alla passione trasmessa da mamma e papà – sia pure merito di quelle iniziative in cui il Cai ha investito molto negli ultimi anni. Ecco allora i tanti corsi di alpinismo giovanile, o iniziative quali “Aiutiamo i giovani a scalare il futuro”, giunta alla sua 4° edizione, oppure il “Raduno provinciale giovani e famiglie in montagna”, alla 2° edizione il maggio scorso. Uno sforzo, in termini di promozione, che sembra dare i suoi frutti e che sa orientare le nuove generazioni: far scoprire loro che anche la fatica sa regalare soddisfazioni. Non solo in montagna.

Paola Valota

“””



All'Alpe Corte

La chiesetta dei Russi
situata non lontano
dal rifugio Carè Alto



Pellegrinaggio in Adamello

a cura di Giancelso Gege Agazzi

Rifugio Carè Alto

Si è tenuto dal 22 al 25 luglio 2010 nella zona Giudivarie-Rendena il “47° Pellegrinaggio in Adamello”, organizzato dalle Sezioni di Trento e Vallecamonica dell’Associazione Nazionale Alpini. Vi ho partecipato quale ufficiale medico in congedo delle Truppe Alpine e quale socio dell’Associazione Nazionale Alpini.

Punto di ritrovo per il tradizionale raduno annuale è stato il Rifugio Carè Alto – Dante Ongari, posto in Val Borzago a 2450 m. di quota, ai piedi del versante meridionale del Carè Alto (3463 m).

Tre colonne di partecipanti al Pellegrinaggio si sono date appuntamento al Rifugio Carè Alto la mattina di sabato 24 luglio. Una colonna è partita dal passo del Tonale e, attraverso il Rifugio del Mandrone, il Rifugio della Lobbia, dove ha pernottato, il passo di Cavento è giunta con puntualità al Rifugio Carè Alto. Una

seconda colonna è, invece, partita dal Rifugio Città di Lissone, in Valle dell’Adamè, e attraverso il Rifugio Val di Fumo ed il passo delle Vacche ed il passo di San Valentino ha raggiunto il luogo dell’appuntamento. Per finire, una terza colonna, divisa in due gruppi, è risalita in parte da Spiazzo in Val Borzago ed in parte dalla Cassina Dosson, partendo da Vigo Rendeva.

Sabato 24 luglio tutti i partecipanti si sono incontrati alle ore 8 alla Bocchetta del Cannone per una cerimonia commemorativa di tutti i caduti sia Italiani che Austro-Ungarici morti nel corso della Guerra Bianca in Adamello. Una corona di alloro è stata deposta vicino al cannone austro-ungarico Skoda da 150, riassembleato nell’estate del 2008 ancora puntato sul Corno di Cavento, teatro nel corso della Guerra Bianca di sanguinose e aspre battaglie tra i due schieramenti avversari.

Il Pellegrinaggio del 2010 è stato dedicato a due celebri protagonisti della Guerra Bianca, che si sono strenuamente battuti

nel corso della guerra stessa: il Colonnello Fabrizio Battana, allora tenente degli Alpini, soprannominato il “brigante del Corno di Cavento”, ed il Major Alfredo Schatz, ufficiale austro-ungarico. I due, nel corso della Guerra Bianca acerrimi nemici, finita la guerra, nel lontano 1968 si sono incontrati sul Corno di Cavento, in occasione di uno dei primi Pellegrinaggi in Adamello, si sono amichevolmente abbracciati, stringendosi reciprocamente la mano. Il Prof. Marco Cimmino, profondo conoscitore della Guerra Bianca, ha commemorato i due ufficiali nel corso di una conferenza tenutasi a Spiazzo la sera di sabato 24 luglio.

Alle 11,30 di sabato presso la chiesetta dei Russi, situata non lontano dal Rifugio Carè Alto, ristrutturata nel 1968, è stata celebrata la S. Messa dall’Arcivescovo Mons. Luigi Bressan, alla presenza di numerose autorità militari e civili e di moltissime Sezioni dell’Associazione Nazionale Alpini, ivi convenute da moltissime parti di Italia. La piccola chiesa

linea è stata costruita, su probabile progetto del frate Padre Fabiano Barcatta, cappellano militare, nonché scultore di Cembra, in stile dinarico da prigionieri di guerra Russi, nel 1917 per ricordare il giovane Primo Tenente austro-ungarico dei Kaiserjaeger Felix Echt Von Eleda, caduto al comando della difesa del Corno di Cavento il 15 giugno del 1917 a soli 23 anni; il corpo del giovane ufficiale austro-ungarico risulta disperso nel ghiaccio della vetta del Corno di Cavento. Vicino alla graziosa chiesetta sorgeva un tempo la Konnehaus, ossia la bella residenza in legno del Comando Austro-Ungarico. La lunga struttura in legno presentava un corpo centrale sopraelevato e due avancorpi laterali dove avevano sede gli uffici ed i magazzini per la fanteria, l'artiglieria, il genio ed i teleferisti. L'interno della struttura era arredato in bello stile alpino, e vi erano pure un pianoforte, un grammofono e sulle pareti erano appese belle stampe dell'epoca. Poco sotto la struttura si trovava la stazione della teleferica che arrivava dalla Val Rendeva. Esisteva anche un piccolo ospedale da campo. Presenti alla cerimonia anche una piccola rappresentanza militare austriaca ed una tedesca. Dopo la fine della S. Messa e dopo i vari discorsi celebrativi, le tre colonne, verso le 13 si sono sciolte ed hanno fatto rientro a Spiazzo. La giornata è stata molto soleggiata ed abbastanza fredda. Cinque elicotteri militari e civili hanno trasportato con

vari voli ospiti e autorità presso il Rifugio Carè Alto.

Nel corso della serata di sabato sono continuate le celebrazioni con la premiazione, presso il teatro di Spiazzo, di alcuni soci fondatori dell'Associazione Nazionale Alpini delle Sezioni e dei Gruppi della zona Giudicarie, e con la presentazione di una pubblicazione, realizzata da Marco Cimmino e da Walter Facchinelli, che parla della Guerra Bianca in Adamello, di alcuni suoi protagonisti, e delle vicende più recenti delle Sezioni dell'Associazione Nazionale Alpini della zona Giudicarie.

Domenica 25 luglio si è, invece, svolta lungo le vie di Spiazzo la sfilata dei partecipanti al Pellegrinaggio, con l'intervento di varie autorità. La S. Messa celebrata al campo, e l'esibizione del Coro dell'Associazione Nazionale Alpini Re di Castello hanno concluso la manifestazione.

Si è trattata di una manifestazione di notevole interesse, che dovrebbe richiamare l'animo dei giovani nel ricordo di chi ha combattuto quella guerra definita da Felix Hecht Von Eleda "miserabile e pidocchiosa", con l'intento che le generazioni future sappiano apprezzare un pezzo della nostra storia, che si è svolta attorno al monte Carè Alto, in un ambiente alpino di rara bellezza.

Riferimenti bibliografici

Dante Oliari - "La guerra attorno al monte Carè Alto" - edizione 2009

Il cannone austro-ungarico Skoda da 150 ancora puntato sul Corno di Cavento



Iscrizione nel Patrimonio Mondiale Unesco

Il 26 giugno 2009 le **Dolomiti** sono state iscritte nella Lista del Patrimonio Mondiale grazie alla loro bellezza e unicità paesaggistica e all'importanza scientifica a livello geologico e geomorfologico. La **Convenzione UNESCO** per il Patrimonio Mondiale stabilisce che beni culturali e naturali siti in varie parti del mondo e d'importanza universale debbano essere conservati quali patrimonio di tutta l'umanità. L'inserimento delle Dolomiti nella lista del Patrimonio Mondiale è di conseguenza un riconoscimento straordinario, ma implica anche forte impegno e responsabilità in merito alla protezione e allo sviluppo sostenibile di questa splendida regione alpina.

21

SEZIONE di BERGAMO del Club Alpino Italiano

Una data da ricordare...

Dalle Prealpi alle Ande

1960:

La prima spedizione extraeuropea della Sezione di Bergamo del Club Alpino Italiano **PUCAHJRCA m. 6010**. Nel 50° anniversario dell'evento, alcuni dei protagonisti ricostruiranno al pubblico la storia di questa memorabile impresa, con qualche interessante confronto alle tecniche ed i mezzi delle moderne spedizioni

PalaMonti:

sabato 18 dicembre 2010 ore 14,30

L'incontro sarà documentato da una mostra fotografica e dalla proiezione di originali diapositive estratte dagli atti della spedizione.

Castagne... raccogliercle e gustarle

di Lucio Benedetti
e Chiara Carisconi

Dedicare una guida a uno specifico argomento è cosa ardua per un autore; lavorare su un tema può essere restrittivo, ma se “l’argomento” è di forte interesse allora diventa stimolante e se per giunta associa la conoscenza di base, come in questo caso della castagna, all’andar a vedere, attraverso mirate e dedicate escursioni, il suo mondo, il suo habitat, che per noi è la fascia collinare che va dalla zona di Lecco a quella di Sarnico, allora prende forma un progetto carico di contenuti e così si va di scarponi e penna...

Infatti si avverte sempre più l’esigenza di ricostruire l’antico legame tra uomo e territorio, un rapporto che le mutate condizioni socio-economiche dell’età moderna hanno sbiadito.

Non solo castagne, *boröle* o *biligöcc*, ma c’è tanta storia su questo alimento che, sino agli anni Sessanta, era considerato il pane dei poveri, e tanto sano movimento da farsi quando le prime brume della stagione indurrebbero a deporre pedule e zainetto sino alla primavera successiva.

E allora camminare anche in altre stagioni, come l’autunno, è il valore aggiunto di questa nostra guida.

Gite facili da farsi con la famiglia, i bambini e, perché no..., la suocera..., gite rivolte alla ricreazione motivata dalla spontanea raccolta dei prelibati frutti che, una volta portati a casa e ben essiccati all’aria, torneranno a essere occasione di aggregazione, allorquando, scoppieranno profumati nel forno o bolliranno nella pentola, mentre il papà stapperà la prima bottiglia di “novello” per far festa in famiglia o con gli amici. E con la simpatica rima di “*Castagne, mundine, biligöcc e peladèi... a fa festa i è sempre chèi*”, vi invitiamo con noi e la nostra guida alla rispettosa raccolta e degustazione delle gustose castagne.

Buon divertimento!



DIFFICOLTÀ

T (turistica)

itinerari con percorsi evidenti, su stradine, mulattiere o comodi sentieri, generalmente sotto i 2000 metri di quota e con moderato dislivello.

E (escursionistico)

itinerari che si svolgono su sentieri o su tracce non sempre facili da reperire, spesso con dislivelli notevoli e quote oltre i 2000 metri. Richiedono una minima conoscenza della montagna, una discreta preparazione fisica e attrezzatura adeguata.

EE (per escursionisti esperti)

itinerari che comportano passaggi di facile arrampicata, attraversamento di canali nevosi, tratti esposti o su terreno infido. È necessaria una buona conoscenza dell’ambiente alpino oltre ad una attrezzatura adeguata.

EEA (per escursionisti esperti, con attrezzature)

itinerari che richiedono l’uso di dispositivi di autoassicurazione.

F (alpinistico facile)

itinerari che richiedono conoscenze delle manovre di cordata, l’uso di piccozza e ramponi, allenamento ed esperienza di alta montagna.



CLUB ALPINO ITALIANO - BERGAMO
www.caiberghamo.it

InConTra Montanari e Cultura

Col patrocinio di:



Regione Lombardia



Provincia di Bergamo



COMUNE DI BERGAMO



FONDAZIONE
DELLA COMUNITA' BERGAMASCA



Soci benemeriti
del CAI Bergamo

L'ECO DI BERGAMO

UBI Banca Popolare
di Bergamo

Programma culturale autunno-inverno 2010

SETTEMBRE

giovedì 30 settembre

California: Oceano, Montagne e Parchi
(Yosemite, Sequoia e Kings Canyon)

Proiezioni di immagini di Fabrizio Guerini

* ore 21,00 presso il Palamonti

OTTOBRE

da venerdì 1 ottobre a domenica 17 ottobre

BERGAMOSCIENZA al Palamonti

- 'Biodiversità delle praterie alpine
nelle Alpi Occidentali

Mostra fotografica con contributi di 20 fotografi
ideata da Bruno Bassano, Antonello Provenzali
e Ramona Viterbi con il contributo
di Parco Nazionale Gran Paradiso,
Parco Naturale Orsiera - Rocciavré e Istituto
di Scienze dell'atmosfera e del clima del CNR.

* da martedì 5 ottobre a domenica 17 ottobre
negli orari di apertura del Palamonti

- 'Montagna e neurologia

Intervengono: Oriana Pecchio presidente
della Società Italiana di medicina di montagna
Corrado Angelini neurologo Università di Padova
Guido Giardini neurologo Società Italiana
di medicina di montagna

Moderano: Giancelso Agazzi medico
Antonio Prestini medico e Guida Alpina

* mercoledì 6 ottobre ore 21,00
presso il Palamonti

- 'Biodiversità

Conferenza del prof. Alberto Bonacina
Moderatore: dott. Luca Pellicoli

* mercoledì 13 ottobre ore 21.00
presso il Palamonti

da giovedì 21 a domenica 24 ottobre

Incontro escursionistico culturale

percorrendo la Via Priula,

da Bergamo a Morbegno

una iniziativa del CAI Bergamo

con la partecipazione del CAI di Venezia

nel 120° anniversario della sua fondazione

sabato 23 ottobre

1° Convegno Nazionale Seniores 2010

a cura della Commissione Centrale

per l'Escursionismo - Gruppo di lavoro Seniores

* ore 9.00 presso il Palamonti

da sabato 23 ottobre a mercoledì 10 novembre

Mostra fotografica 'Il fiume Brembo:

le Acque, le Genti, la Storia

a cura delle Commissioni TAM,

Culturale e Sentieri nell'anno della Biodiversità

* negli orari di apertura del Palamonti

sabato 23 ottobre

Il fiume Brembo: le Acque, le Genti, la Storia

ore 20.30 inaugurazione della mostra fotografica

'Persone, paesi e fatti nei canti

delle Donne alla fontana

ore 21.00 canzoni eseguite dal gruppo

'Donne alla fontana di Santa Brigida;

seguirà un piccolo rinfresco * presso il Palamonti

venerdì 29 ottobre

'Ol casciadur e ol braconier

con Le maschere di Dossena

serata di spettacolo

ore 21 presso il Palamonti





NOVEMBRE

venerdì 5 novembre

Serata in rosa:

le rifugiste dell'Alta Val Brembana si raccontano

seguirà un piccolo rinfresco

* ore 21.00 presso il Palamonti

sabato 6 e domenica 7 novembre

Corso per gli addetti stampa

dei Gruppi Regionali CAI

* presso il Palamonti

domenica 7 novembre

5° anniversario del Palamonti e inaugurazione

del Parco di arrampicata per bambini

interviene il Presidente Generale Umberto Martini

solennizza l'evento il Coro giovanile CAI

di Bovisio Masciago

* ore 16.00 presso il Palamonti

da giovedì 11 a sabato 13 novembre

Convegno Nazionale di Montagnaterapia

* presso il Palamonti

da mercoledì 17 a sabato 20 novembre

IL GRANDE SENTIERO Rassegna cinematografica

in collaborazione con LAB 80

Il programma dettagliato della manifestazione

sarà comunicato successivamente

* Palamonti e Auditorium di Piazza della Libertà

sabato 20 novembre

Convegno Nazionale CAAI - AGAI - CNSASA

* ore 9.00 presso il Palamonti

venerdì 26 novembre

Soci da ricordare: Angelo Gamba

Una serata tra amici per ricordarne la figura

e sottolineare il suo grande contributo

alle attività culturali della sezione

* ore 21.00 presso il Palamonti

da venerdì 26 novembre a mercoledì 15 dicembre

Mostra di fotografie in bianco e nero

di Angelo Gamba

mostra fotografica a cura della Commissione

Biblioteca e Commissione Culturale

* negli orari di apertura del Palamonti

DICEMBRE

venerdì 3 dicembre

Incontro con il Forum Italiano dei movimenti dedicati ai temi dell'acqua
a cura della commissione TAM
Il programma sarà disponibile successivamente
* presso il Palamonti

sabato 11 dicembre

Giornata Internazionale della Montagna ONU
Presentazione della nuova
'Cartografia escursionistica
della Provincia di Bergamo
a cura della Provincia di Bergamo
e Commissione Sentieri
* ore 16.00 presso il Palamonti

lunedì 13 dicembre

Una straordinaria impresa dell'ingegno:
gli impianti idroelettrici della Val Seriana
serata a cura di Mario Marzani
* ore 21.00 presso il Palamonti

da sabato 18 dicembre a sabato 15 gennaio

Pukahjrca 1960
Mostra fotografica della prima
spedizione extraeuropea del CAI Bergamo
* ore di apertura del Palamonti

sabato 18 dicembre

Dalle Prealpi alle Ande - PUCAHJRCA m. 6010
1960: La prima spedizione extraeuropea
della Sezione CAI Bergamo

Un convegno per ricordare cinquant'anni
di alpinismo extraeuropeo
ore 12.30 Pranzo (solo su invito)
ore 14.30 Inaugurazione della mostra PUCAHJRCA 1960
ore 15.00 Apertura del convegno
ore 17.00 Proiezione di immagini della spedizione
commentate dai protagonisti
ore 18.30 Rinfresco
* presso il Palamonti

venerdì 24 dicembre

Concerto augurale con Paola Ferri
* ore 20.30 presso il Palamonti

venerdì 31 dicembre

Cenone per il Capodanno Alpinistico
* ore 21.00 presso il Palamonti (solo su prenotazione)

CAI BERGAMO, PALAMONTI

via Pizzo della Presolana (zona via Gleno), 15
24125 BERGAMO - Tel. 035.4175475
www.caibergamo.it - segreteria@caibergamo.it

Linea ATB n. 7 in transito da Porta Nuova
e Stazione Autolinee per Celadina ogni 15 minuti

Fotografie di Giovanni Cavadini





"Paura e desiderio; paura per la minacciante e scura spilonca, desiderio per vedere se là entro fusse alcuna miracolosa cosa"

Leonardo da Vinci,
Londra, British Museum, Cod. Arundel: 263, f. 155 r.

Lo Speleo Club Orobico
presenta il

XXXII Corso

d'Introduzione alla

Speleologia



A Bergamo tutti i Venerdì e le Domeniche dall'8 Ottobre al 14 Novembre 2010.
Presentazione il 17 Settembre ore 21:00 al Palamonti.

Lo SPELEO CLUB OROBICO si riunisce ogni venerdì sera dalle 21 in poi al Palamonti,
via Pizzo della Presolana 15.

Per informazioni: www.caibergamo.it/sco, Francesca.moioli@gmail.com.

Francesca 3334548814 - Francesco 3337344956 - Rosi 3394295515 - Marco 3287537387

News dalla Commissione Sentieri

Riassunto delle puntate precedenti!

Ecco un sottotitolo appropriato per introdurre le varie attività svolte in questi ultimi mesi dalla Commissione Sentieri del Cai di Bergamo. Molteplici gli interventi e numerosi i progetti, spesso però non divulgati e resi noti come occorrerebbe, vuoi per mancanza di tempo (le giornate sui sentieri sono lunghe e impegnative) vuoi per un po' di timidezza che ci caratterizza!

Già dallo scorso autunno la commissione ha lanciato un appello per reclutare nuovi volontari, la newsletter ha raggiunto via mail tutti gli iscritti e in breve più di una trentina sono state le risposte e le proposte di collaborazione. Il gruppo si è così allargato, accolto con simpatia e sincerità dal nucleo storico della commissione. Le riunioni del martedì, nel tardo pomeriggio, han visto man mano l'intervento di nuovi amici, entusiasti di dare il proprio contributo. Innanzitutto incrementare le descrizioni degli itinerari già presenti nel sito:



alla voce sentieri si possono già trovare, infatti, i percorsi relativi principalmente all'Alta Val Brembana, Seriana e Val di Scalve. Mancano del tutto le zone della Media Valle, la Valle Imagna, Val San Martino e Valcavallina. Ora man mano saranno implementate complete di traccia Gps e spiegazione del percorso.

In merito all'utilizzo del Gps, la Commissione ha seguito un interessante e formativo corso, nel mese di gennaio, tenuto da un tecnico della Garmin: necessario per poter sfruttare appieno la strumentazione in nostro possesso e rendere così completo il servizio di tracciatura e aggiornamento dei 2.000 km di sentieri CAI distribuiti lungo tutto il nostro territorio.

Sempre attorno al periodo di gennaio ha avuto inizio la preparazione di tabelloni informativi da porre presso i nostri rifugi CAI: finanziati dal Parco Regionale delle Orobie si provvederà entro l'autunno ad installarli, completi di cartina dettagliata, sentieri consigliati, oltre che, naturalmente, alla descrizione della storia del rifugio stesso e a qualche spunto di approfondimento circa realtà locali di particolare interesse. Un mezzo per rendere ancor più completa ed accattivante l'accoglienza presso i nostri rifugi.

Rifugi che saranno interessati, nell'arco





del prossimo anno, anche da un'altra importante iniziativa cofinanziata da Fondazione CARIPLO, avviata con la partecipazione del Parco delle Orobie del Monte Barro: il progetto Orchis. Man mano compariranno nei pressi dei rifugi, ed alcune sono già presenti, aiuole con tabella descrittiva delle orchidee delle nostre montagne, splendidi fiori che vi saranno posti a dimora nella primavera del 2011. Si aggiunge così un'ulteriore impor-

tante nota naturalistica utile ad aumentare l'interesse e la ricerca per la flora delle nostre montagne.

Intanto è proseguita la manutenzione dei sentieri: una prima giornata ha visto impegnati i volontari nella zona della Val di Scalve, alla fine di maggio. Purtroppo la neve ancora presente non ha permesso di raggiungere le quote più elevate, ma si è potuto ugualmente ritracciare la principale segnaletica attorno alla zona dei Campelli,

passo del Vivione e Valle del Vo. Altro importante intervento si è compiuto sul sentiero per il Rifugio Coca, ora completamente sistemato. Nella giornata dei sentieri del 19 e 20 giugno le varie sezioni e sottosezioni si sono riunite in un comune sforzo per ripassare la segnaletica nelle varie zone prescelte. Un appuntamento importante, per il quale va dato merito allo sforzo organizzativo e di coordinamento di tutti i volontari: senz'altro da riproporre nei prossimi anni con il medesimo entusiasmo. In luglio la commissione sentieri si è ritrovata con vernici e pennelli sui sentieri nella zona del Rifugio Longo mentre ai primi di agosto nella zona del Rifugio Calvi e ha ritracciato la segnaletica sino al rifugio, sul cosiddetto sentiero estivo e poi dal rifugio al Passo Portula sin giù ai laghi del Cardeto e del Cernello. Una giornata che ha goduto, anche, dei ringraziamenti da parte dei numerosi escursionisti presenti in zona.

Inoltre sono stati posizionate 150 nuove tabelle segnavaia lungo l'itinerario naturalistico A. Curò (rifugio Curò - rifugio Tagliaferri - passo del Vivione), nella conca dei Campelli, e nella zona del passo Branchino.

Nei prossimi numeri seguiremo via via lo sviluppo dei vari progetti in corso, aperti alla partecipazione di quanti vorranno dare il proprio contributo, accolti con il consueto entusiasmo da parte di tutti i volontari della Commissione Sentieri, un saluto!



SEZIONE BERGAMO - COMMISSIONE SCI ALPINO

GITE

♦ Dal 4 al 8 dicembre 2010

PONTE

DELL'IMMACOLATA IN AUSTRA - ST. ANTON

Se non avete mai sciato nel comprensorio sciistico dell'Arlberg, allora dovete venire, rimarrete a bocca aperta per la vastità del comprensorio e per la modernità delle piste: 86 funivie per 270 km di piste preparate e 180 km di discese in neve fresca, offrono un divertimento senza fine.

Lo ski-pass dell'Arlberg permette agli sciatori di accedere al ricco comprensorio sciistico, noto non solo per il fatto di offrire la garanzia della neve, bensì anche per le numerose discese dell'Arlberg, quali quelle di Valluga, Kapall, Gampen e di Rendl nonché per il ripido pendio nel Schindlerkar. Anche gli amanti del free-ride trovano qui la loro Eldorado, con la possibilità di tornare facilmente sulle piste.

D'inverno, ci si immerge in un magnifico ed esteso paradiso di neve, conosciuto ancor prima che ospitasse i Campionati Mondiali di Sci Alpino nel 2001. Per i fondisti sono tracciati 38 Km di anelli da fondo mentre gli snowboarder si incontrano volentieri presso il fantastico funpark.

St. Anton am Arlberg è una tipica località alpina con una perfetta simbiosi tra modernità e tradizione, dove si sposano a perfezione apertura mondiale e autentica ospitalità tirolese. Qui è possibile scoprire paesaggi naturali intatti e allo stesso tempo usufruire delle più moderne comodità di un centro turistico internazionale.

Molto amato anche il moderno e altamente tecnologico centro polifunzionale ARLBERG-well.com sia per le manifesta-



zioni ed i congressi, sia per le sue proposte uniche per il tempo libero e la sua straordinaria zona wellness. Una piscina coperta con passaggio all'esterno, un canale di corrente e una cascata, una grande area dedicata alla sauna, ai bagni di vapore e alla ricreazione, promettono ore liete e rilassanti.

Nuovo è anche il Centro polisportivo "arl.rock" dove è possibile fare arrampicata sia d'inverno che d'estate sulla parete di ghiaccio. Inoltre viene offerto anche bowling, tennis, squash, ping-pong, pallavolo, badminton e tante altre attività ricreative.

Soggiorno

Per il soggiorno abbiamo scelto un piccolo hotel in perfetto stile tirolese, che accoglie i propri ospiti in una sala completamente arredata in legno

massiccio. All'Hotel Freisleben assaporeremo un'atmosfera di amicizia in compagnia della famiglia Klimmer. L'Hotel è situato a 500 metri sopra la cabinovia Rendl, punto nevralgico di partenza per accedere al comprensorio di Arlberg. Per i più pigri, l'Hotel mette a disposizione dei propri ospiti un servizio di navetta a partire dalle 7.00 a.m. e poi nel pomeriggio a partire dalle 4.00 - 4.30 p.m. (tempo di percorrenza 2 min). La zona pedonale di St.Anton dista solamente 10-15 minuti a piedi e questo permetterà in ogni momento di passeggiare per le numerose boutique di una delle località più "in" del Tirolo e di raggiungere qualsivoglia pub per l'imperdibile après-ski! Non solo, l'Hotel si trova in una posizione panoramica con vista sulle splendide Alpi di Lechtal.

Programma

Partenza sabato 4 dicembre alle ore 12.00 dal Palamonti ed arrivo in serata a St.Anton dove la Famiglia Klimmer ci accoglierà per cena nel proprio Hotel (www.hotel-freisleben.at)
Ritorno da St.Anton Mercoledì 8 dicembre dopo un'appassionante giornata di sci.

Trattamento in albergo

- quattro giorni di pensione (cena, pernottamento e prima colazione);
- servizio di navetta riservato agli ospiti dell'Hotel per gli impianti di St.Anton
- una entrata gratuita al centro benessere di St Anton con piscina e sauna.
- cocktail di benvenuto e brindisi di arrivederci
- tassa di soggiorno

Costo della gita (a persona)

- camera doppia

SEZIONE BERGAMO - COMMISSIONE SCI ALPINO

- soci € 369,00
(non soci + € 20,00);
- camera tripla soci € 359,00
(non soci + € 20,00);
- camera quadrupla
soci € 349,00
(non soci + € 20,00);
- camera quintupla
soci € 339,00
(non soci + € 20,00);

Caparra obbligatoria all'atto dell'iscrizione: € 100 – Saldo tassativo entro il 01 dicembre

I costi comprendono:

- trasporto a/r in pullman SAB
- trattamento di pensione in hotel e servizi aggiuntivi summenzionati
- assicurazione per i non soci secondo le condizioni generali di contratto disponibili sul sito internet www.cai.it

Costi Skipass per 4 giorni

- 4 days Arlberg ski pass
EUR 134,00 (bambini* 79,00)
- 3 days Arlberg ski pass
EUR 104,00 (bambini* 61,00)
- 2 days Arlberg ski pass
EUR 74,00 (bambini* 43,00)

Apertura iscrizioni

Giovedì 30 settembre presso la segreteria del Palamonti.

Riunione pregita **obbligatoria**: mercoledì 01 dicembre ore 19:45 presso il Palamonti.

Nota

Le sistemazioni nelle camere possono variare in funzione del numero di camere messe a disposizione dall'albergo o dall'esaurimento dei posti disponibili da verificare al momento dell'iscrizione **che sarà valida sola dietro versamento della caparra o dell'intera quota.**

Le camere, preferibilmente, andrebbero riservate occupando la totalità dei letti disponibili; in caso di iscrizione di un singolo, gli

accompagnatori si riservano di aggregarlo con altri partecipanti alla gita, tenendo in considerazione età e sesso, e comunque in accordo con gli interessati.

♦ *Sabato 11 Dicembre 2010*
Madonna di Campiglio

Non potevamo non riservare un trattamento speciale per tutte le nostre donne anche in mancanza del famoso lady's day. Abbiamo ottenuto un prezzo di favore sugli skipass sia per gli uomini che per le donne per inaugurare la stagione sciistica. Madonna di Campiglio ci aspetta quindi anche quest'anno offrendoci piste e impianti di risalita all'avanguardia e un caratteristico sistema di ski weg che, all'interno del paese, consente di spostarsi sci ai piedi da una telecabina scivolando tra tunnel innevati e perfino scavalcando una strada, comodamen-

te trasportati su un ponte da un tappeto mobile.

Apertura iscrizioni

Martedì 23 novembre presso la segreteria del Palamonti.
Chiusura iscrizioni: Venerdì 10 dicembre alle ore 18,00

CORSI

♦ **SCI ADVANCED**
3ª Edizione

Anche quest'anno riproponiamo il corso di sci pre-Natalizio per prepararci al meglio alla prossima stagione con la stesa formula sperimentata con successo lo scorso anno condensata in due w-end, Domenica e un Sabato+Domenica con **pernottamento** al Passo del Tonale e **cena** con gli istruttori. Il livello di ammissione **non sarà più vincolante (ad eccezione dei principianti e primo livello che non saranno ammessi nel caso si dovessero prevedere lezioni sui**

campi del Ghiacciaio del Presena).

Il numero degli allievi per maestro è limitato a solo 4 persone di pari livello per una maggiore efficacia delle lezioni; tre ore intense di lavoro per ogni lezione, l'utilizzo di pali e riprese video commentate sul campo con il proprio istruttore la prima e la terza lezione permetteranno di vedere di persona i miglioramenti ottenuti.

Le due lezioni effettuate in due giornate consecutive danno maggiore efficacia all'apprendimento, mentre il sabato sera è prevista una **pizzata** in allegria compagnia con tutti i nostri istruttori.

Programma del corso

- Martedì 5 ottobre: apertura iscrizioni (max. 40 posti);
- Venerdì 10 dicembre ore 19:30: presentazione dei corsi presso il Palamonti;
- Domenica 12 Dicembre: 1ª



SEZIONE BERGAMO - COMMISSIONE SCI ALPINO



Programmi
32

lezione pratica al Passo del Tonale;

- Sabato 18 e Domenica 19 Dicembre: 2^a e 3^a lezione pratica, cena in pizzeria e pernottamento al Passo del Tonale.

Costo del corso

Il costo per i SOCI C.A.I. è di 190,00 euro e comprende:

- 9 ore di lezione con l'ausilio di pali e riprese video la prima e la terza lezione commentate con il proprio istruttore;
- viaggio in pullman da Bergamo;
- cena in pizzeria Sabato 18/12;
- Hotel con trattamento B&B (pernottamento e prima colazione) per Sabato 18/12.

Per i non soci è prevista una maggiorazione di 20,00 euro che include anche il costo per l'assicurazione infortuni + RC + soccorso alpino (inclusa nel tesseramento C.A.I. per i soci). Condizioni, coperture e massimali sono consultabili presso la sede o sul sito internet www.cai.it.

Iscrizioni

Le iscrizioni si aprono Martedì 5 Ottobre presso la segreteria del Palamonti fino ad esaurimento dei primi 40 posti disponibili.

Skipass

Lo skipass sarà acquistato ad ogni uscita a prezzi particolarmente vantaggiosi riservati alle scuole.

Trasporto

Il trasporto è previsto in autobus con ritrovo per entrambe le uscite al Palamonti alle ore 6:15 con partenza alle ore 6:30. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti tale da rendere conveniente l'utilizzo dell'autobus, il corso si svolgerà comunque con l'impiego di mezzi propri con rimborso delle spese tra gli occupanti (in tal caso verrà definita la quota di rimborso per l'autobus).

♦ SCI da DISCESA 43^a Edizione

Ottima compagnia, tanto divertimento, grandi istruttori e (speriamo) tanta neve.

Questi gli ingredienti principali per una nuova edizione di successo dei corsi che riproponiamo ai nuovi e affezionati allievi ritornando sulle sempre innevate piste del Passo del Tonale.

Il corso di sci da discesa è

destinato ad allievi di qualsiasi livello, da chi mette sci e scarponi per la prima volta, al più esperto sciatore in cerca dell'affinamento della propria tecnica.

Gli iscritti saranno suddivisi in varie classi (con una media di



SEZIONE BERGAMO - COMMISSIONE SCI ALPINO



8 allievi per maestro) in base alle proprie capacità nel corso della selezione che si terrà Domenica 09 Gennaio prima dell'inizio dell'orario di lezione.

A seguire, dalle 10:00 alle 13:00 per le 5 Domeniche in

calendario gli iscritti saranno affidati agli insegnamenti degli esperti maestri della Scuola Sci Tonale-Presena.

Al termine degli orari di lezione sarà possibile sciare liberamente fino all'orario di ritrovo serale per il rientro a Bergamo

previsto per le ore 16.00 (16:30 partenza), ad eccezione dell'ultima Domenica previsto per le ore 18.30 al termine delle premiazioni del corso.

♦ SCI FUORI PISTA

28^a Edizione

Proposta per chi invece possiede già una buona/ottima tecnica di discesa e vuole migliorarsi nell'affrontare anche i tratti di pista non battuti.

Il corso avrà come campo scuola i terreni non battuti adiacenti alle piste sfruttando così la risalita con gli impianti, e permettendo di operare in condizioni di massima sicurezza. A discrezione dei maestri e in funzione dell'abilità degli iscritti (e neve permettendo) varieranno i vari tipi di discese proposte per un apprendimento più graduale.

Saranno ammessi al corso **esclusivamente i primi otto iscritti che possiedono un**

buon livello tecnico su pista (per ovvie ragioni non sono ammessi principianti).

Sarà facoltà del maestro di sci escludere eventuali allievi che non dispongono delle capacità tecniche necessarie per affrontare in sicurezza il corso; tali allievi passeranno al normale corso di discesa su pista.

♦ SNOWBOARD

11^a Edizione

Il corso di snowboard riscuote ogni anno sempre più successo ed è rivolto a coloro che intendono muovere i primi passi sulla tavola in sicurezza guidati da un maestro, che seguirà un massimo di otto allievi in gruppi omogenei suddivisi per livello tecnico.

Anche chi è già più esperto troverà modo di perfezionare la propria tecnica nei salti e nei vari "flips" & "tricks" all'interno dello snowpark.



SEZIONE BERGAMO - COMMISSIONE SCI ALPINO



Iscrizioni

Apertura iscrizioni da Martedì 5 Ottobre in orario di segreteria con compilazione obbligatoria del modulo d'iscrizione (scaricabile dal sito www.caibergamo.it/scialpino fino ad esaurimento dei posti disponibili. Età minima: tassativo 14 anni compiuti all'inizio del corso per tutte le discipline.

Ritrovo e Orari

Il ritrovo per la partenza è fissato presso il Palamonti, sede del CAI Bergamo, in via Pizzo della Presolana, 15 (zona Palaccreberg). Raduno ore 06:15 - partenza ore 06:30 (in base alle esigenze è possibile prevedere una fermata ad Albano / S. Paolo d'Argon - zona ex "Ca' Longa")

Note

Viste le sempre numerose richieste, in base al numero degli iscritti ai corsi, se resteranno posti disponibili sugli autobus, anche quest'anno potranno prendere posto eventuali amici ed accompagnatori degli allievi.

Come gli scorsi anni sono state stipulate convenzioni per pranzare a prezzi scontati in ristoranti self service sulle piste del Passo e di Temù, oltre ad avere la possibilità di noleggiare in loco l'attrezzatura necessaria. E' anche possibile la formula noleggio di tutta l'attrezzatura (sci o tavola, scarponi, bastoncini) per l'intera stagione a prezzi vantaggiosi (maggiori dettagli sul sito)

Il corso di Fuoripista si svolgerà solo nel caso in cui sia raggiunto il numero minimo di partecipanti (7/8 allievi di livello tecnico equivalente). Segnaliamo che sarà discrezione del maestro di sci confermare l'idoneità al corso in base

♦ Sicurezza e Lezioni Teoriche

Grazie alla consueta collaborazione con i volontari dell'associazione FISPS-AKJA sez. Lombardia (Federazione Italiana Sicurezza e Soccorso Piste Sci) il corso sarà integrato da una serata teorica dedicata alla **sicurezza sulle piste**, nozioni di primo intervento, meteorologia, neve e valanghe. Inoltre i volontari dell'AKJA, in base alle loro disponibilità dai servizi, si aggregheranno ai nostri gruppi coinvolgendoli nella dimostrazione pratica dei concetti base sulla sicurezza.

Costo dei corsi discesa, snowboard, fuoripista

La quota di partecipazione ad ogni disciplina per i SOCI CAI è 150,00 euro e comprende:

- 15 ore di lezione di sci collettive;
- lezione teorica in sede;
- viaggio in pullman da Bergamo;

- aperitivo serata di presentazione corsi;
 - cena di fine corso;
- Per i NON soci CAI è prevista una maggiorazione di +30 € che include anche il costo per l'assicurazione infortuni + RC + soccorso alpino (inclusa nel tesseramento C.A.I. per i soci). Condizioni, coperture e massimali sono consultabili presso la sede o sul sito internet www.cai.it.

Skipass

Dalla quota d'iscrizione sono esclusi gli skipass che saranno acquistati di volta in volta a prezzi riservati alle scuole (27 € anziché 36 €). Gli skipass verranno forniti su supporto magnetico (Key Card) per semplificare a tutti l'accesso agli impianti.

Programma dei corsi (discesa, snowboard, fuoripista):

- 05 Ottobre Martedì: apertura iscrizioni;

- 04 Gennaio Martedì ore 19:00: presentazione dei corsi presso il Palamonti & APERITIVO;
- 09 Gennaio Domenica: selezione e 1a lezione pratica al Passo del Tonale;
- 16 Gennaio Domenica: 2a lezione pratica al Passo del Tonale
- 18 Gennaio Martedì ore 20:30 presso il Palamonti: lezione Teorica sulla Sicurezza con i volontari dell' AKJA
- 23 Gennaio Domenica: 3a lezione pratica al Passo del Tonale
- 30 Gennaio Domenica: 4a lezione pratica al Passo del Tonale
- 06 Febbraio Domenica: 5a lezione pratica al Passo del Tonale (rientro previsto in tarda serata)
- 11 Febbraio Venerdì: ore 20:00 presso l'Area Club del Palamonti: Cena di Fine Corso

SEZIONE BERGAMO - COMMISSIONE SCI ALPINO

alle capacità dell'allievo. Nel caso in cui non sarà ritenuto idoneo sarà inserito in un gruppo di sci su pista.

L'iscrizione al corso è considerata come accettazione integrale del "Regolamento Gite", consultabile come allegato all'evento sul sito, presso la segreteria o direttamente sul pullman richiedendolo ai capi-gita.

EVENTUALI RINUNCE DOPO L'INIZIO DEI CORSI NON DARANNO DIRITTO A NESSUN TIPO DI RIMBORSO

La commissione Sci Alpino, FISPS-Akja e la Scuola Sci Tonale Presena raccomandano l'utilizzo del CASCO durante la pratica dell'attività di sci e snowboard.

• CORSO SCI JUNIOR 18ª Edizione

La Commissione Sci Alpino del CAI di Bergamo anche quest'anno ha deciso di riproporre, a grande richiesta, un corso di discesa per bambini dai 6 ai 14 anni!!!

Visto il grande successo dello scorso anno, il corso Sci Junior verrà organizzato al **Passo della Presolana**, una località sciistica ai piedi della Regina delle Orobie. La Conca della Presolana si è rivelata un'ottima scelta per la posizione strategica; a soli 46 Km dalla Città consente ai bambini di arrivare in poco meno di un'ora e poter scendere dal pullman già alla partenza degli impianti. Le lezioni si svolgeranno creando le condizioni perché i bambini possano familiarizzare facilmente con questo sport e trova-

re il piacere di condividere in gruppo. La scuola è specializzata nell'avvicinamento a questo sport per i piccoli alla prima esperienza con questa disciplina. Un'attenta selezione, all'inizio del corso, suddividerà gli allievi in 6 classi, a seconda del livello di preparazione.

Novità

Il corso si svolgerà sulle piste del Passo della Presolana per 5 sabati consecutivi, per un totale di 10 ore di lezione, dalle **ore 10:00 alle ore 12:00**. I maestri, all'inizio della prima lezione, valuteranno le capacità di tutti gli allievi ed organizzeranno diverse classi di sci, garantendo un livello piuttosto omogeneo con una media di 6/8 ragazzi per maestro; per l'ultima giornata è prevista, a

seguito della lezione, una piccola gara (dalle ore 12.00 alle 13.00) e un momento finale di festa.

L'età minima per poter accedere al corso è di 6 anni compiuti all'inizio del corso.

Certificazioni

L'iscrizione è subordinata alla presentazione del certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

Precauzioni tecniche

PER I MINORI DI 14 ANNI E' OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO (Legge 363 - 24 DICEMBRE 2003)

Assistenza

Durante il trasporto e per tutti i 5 giorni di lezione, i ragazzi saranno assistiti da alcuni componenti della Commissione di Sci Alpino. Tale assistenza continuerà indirettamente sulle piste da sci, anche quando i ragazzi saranno affidati alla custodia dei maestri della Scuola Sci Conca della Presolana durante le lezioni.

Costi

La quota di partecipazione, per i **SOCI CAI** è pari a **105 €** e comprende:

- 10 ore di lezione di sci collettive (inclusa la selezione e l'eventuale gara di fine corso);
- premio di fine corso;
- viaggio in pullman SAB gran turismo da Bergamo, Palamonti, sede del CAI;

Per i **NON soci CAI** è prevista una maggiorazione di +25 € che include anche il costo per l'assicurazione infortuni + RC + soccorso alpino (inclusa nel tesseramento C.A.I. per i soci). Condizioni, coperture e massimali sono consultabili presso



SEZIONE BERGAMO

la sede o sul sito internet www.cai.it.

Skipass

Per il Mattinale Corso Sci Junior destinato ai bambini è previsto un costo agevolato per convenzione gruppo CAI di circa 9 €. Sono previste anche convenzioni particolari per gli ski-pass giornalieri dei bambini e di genitori accompagnatori che volessero fermarsi oltre l'orario del corso e tornare con i propri mezzi (da richiedere agli organizzatori).

N.B: gli abbonamenti sono validi nell'intero comprensorio Presolana + Monte Pora

Programma del corso

- *sabato 08 gennaio 2011*: ore 10:30 presentazione del corso presso il PALAMONTI;
- *sabato 22 gennaio 2011*: selezione e lezione;
- *sabato 29 gennaio 2011*: lezione;
- *sabato 05 febbraio 2011*: lezione;
- *sabato 12 febbraio 2011*: lezione;
- *sabato 19 febbraio 2011*: lezione, eventuale gara e premiazione

Iscrizioni

Le iscrizioni si aprono Martedì 16 Novembre 2010 fino ad esaurimento dei posti disponibili, in orario d'ufficio presso la segreteria del CAI di Bergamo, in via Pizzo della Presolana, 15 a Bergamo.

Ritrovo e Orario partenza/ritorno

Il ritrovo è previsto alle 08:15 al Palamonti, la partenza è fissata alle ore 08:30.

Il rientro è previsto, indicativamente, per le ore 13.30, ma l'orario può variare in funzione

del traffico.

Per l'ultimo giorno di corso si prevede un orario posticipato di rientro (ore 16.00 circa, da stabilire).

EVENTUALI RINUNCE DOPO L'INIZIO DEI CORSI NON DARANNO DIRITTO A NESSUN TIPO DI RIMBORSO.

Per qualsiasi altra informazione sul corso, potete contattare direttamente una delle Responsabili del corso Germana, Lorena, Maria al cellulare della commissione: 334/3157830.

Maggiori informazioni su tutta l'attività della commissione Sci Alpino e il calendario completo delle gite li potete trovare sul sito all'indirizzo www.caibergamo.it/scialpino.

Per contattare direttamente la commissione scrivete a: scialpino@caibergamo.it

Puoi trovare la commissione sci alpino anche su Facebook (scialpino-snowboard-caibergamo).



SEZIONE BERGAMO



La scuola si prefigge l'obiettivo di fornire all'allievo una preparazione teorica e pratica adeguata, che gli consenta di praticare lo scialpinismo nelle condizioni di massima sicurezza, dandogli quindi la possibilità di poter continuare a praticare questo sport anche partecipando alle gite scialpinistiche sociali organizzate dalla sezione e sottosezioni, che offrono le migliori occasioni per apprezzare al meglio la disciplina.

La scuola organizza i corsi di **SCIALPINISMO BASE (SA1)** e di **SNOWBOARD ALPINISMO BASE (SBA1)**: entrambi destinati ai principianti ai quali non è richiesta alcuna particolare capacità e esperienza alpinistica, ma è necessario essere in possesso di una sufficiente tecnica scistica/snowboard e di un minimo di allenamento.

Organico della scuola

Direttore: Alessandro Calderoli (Insa)

Segretario: Giorgio Leonardi (Isa)

Istruttori nazionali di scialpinismo: Consuelo Bonaldi,

Alessandro Calderoli, Mario Meli, Alfio Riva, Paolo Valoti.

Istruttore regionali

di scialpinismo e snowboard alpinismo: Andrea Balsano

Istruttori regionali

di scialpinismo: David

Agostinelli, Massimo

Bonicelli, Roberto Caprini,

Damiano Carrara, Gabriele Dolci, Giorgio Leonardi, Pietro Minali, Giacomo Vitali.

Istruttori sezionali di scialpinismo: Caterina Mosconi, Alessandro Mutti, Roberto Vitali

Istruttori sezionali di snowboard alpinismo: Giorgio Piazzalunga

Aiuto Istruttori sezionali di scialpinismo: Manzoni Marco, Marconi Matteo, Tomasoni Alessandro

♦ 36° Corso di scialpinismo base (SA1)

Si terrà dal 2 dicembre 2010 al 06 marzo 2011. È rivolto a tutti coloro che si vogliono avvicinare, con la giusta impostazione tecnica ed in piena sicurezza, a questa affascinante disciplina sportiva. Scopo del corso è far crescere e coltivare la passione per la montagna invernale insegnando, con lezioni teoriche in sede e lezioni pratiche in ambiente, le tecniche scialpinistiche fondamentali necessarie per affrontare coscienti e preparati escursioni invernali guidate.

♦ 4° Corso snowboard alpinismo base (SBA1)

Si terrà dal 2 dicembre 2010 al 06 marzo 2011. Rappresenta l'invito ai tanti appassionati di snowboard a vivere la montagna e i suoi fuoripista nel modo più puro e appagante sempre in grande sicurezza.

La partecipazione ai corsi SA1 e SBA1 è aperta a tutti, soci e non soci CAI.

Serata informativa

Giovedì 25/11/2010 alle ore 21:00 presso la sede CAI.

Lezioni teoriche

♦ 02 dicembre 2010, giovedì

BERGAMO - SCUOLA DI SCIALPINISMO BEPI PIAZZOLI



- ♦ 09 dicembre 2010, giovedì
- ♦ 16 dicembre 2010, giovedì
- ♦ 13 gennaio 2011, giovedì
- ♦ 20 gennaio 2011, giovedì
- ♦ 27 gennaio 2011, giovedì
- ♦ 03 febbraio 2011, giovedì
- ♦ 11 febbraio 2011, venerdì
- ♦ 17 febbraio 2011, giovedì

Lezioni pratiche

- ♦ 16 Gennaio 2011, domenica
- ♦ 23 Gennaio 2011, domenica
- ♦ 29 e 30 Gennaio 2011, sabato e domenica
- ♦ 06 Febbraio 2011, domenica
- ♦ 13 Febbraio 2011, domenica
- ♦ 19 e 20 Febbraio 2011, sabato e domenica

N.B.

Nei giorni 27/02/2011 e 06/03/2011 la Scuola organizzerà 2 ulteriori uscite (extra

Corso e non obbligatorie), in concomitanza con l'inizio del programma gite scialpinistiche della Sezione, dedicate agli allievi dei Corsi con programma da definirsi.

Argomenti trattati

- uso dell'attrezzatura
- scelta del percorso
- effettuazione della traccia in salita e discesa
- alimentazione, allenamento e pronto soccorso in montagna
- topografia e orientamento
- osservazione del terreno
- meteorologia
- prevenzione delle valanghe: valutazione del pericolo e comportamento
- ricerca e soccorso del travolto da valanga

- costruzione e conduzione della barella d'emergenza
- tecniche di bivacco
- educazione alpinistica.

Chiusura del corso

Venerdì 11 marzo 2011 serata di chiusura del corso e consegna degli attestati di frequenza.

Modalità, condizioni e quota d'iscrizione

Le iscrizioni si aprono giovedì 04 novembre 2010 alle ore 18.00 e si chiudono il 02 dicembre 2010. Sono ammessi alla scuola allievi di ambo i sessi di età superiore a 15 anni (i minorenni devono essere autorizzati da un genitore) fino a esaurimento dei 40 posti disponibili totali; vice-

versa non sarà effettuato se non si raggiungeranno almeno 20 iscritti. Anche se il programma è generalmente rispettato la direzione può disporre variazioni per impreviste situazioni particolari.

Eventuali rinunce dopo l'inizio del Corso non daranno diritto a nessun tipo di rimborso.

Per la partecipazione al corso non è richiesta alcuna particolare capacità e esperienza alpinistica, ma è necessario essere in possesso di una sufficiente tecnica sciistica e di un minimo di allenamento.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate presso la sede e saranno accettate solo dietro la completa presentazione dei seguenti documenti:

- domanda d'iscrizione debitamente compilata e firmata (stampato disponibile presso la segreteria o su internet www.cai-bergamo.it).
- 2 fotografie formato tessera
- versamento dell'intera quota d'iscrizione pari a:
€ 120.00 per i soci CAI (€ 100.00 per i minori di 18 anni)
€ 150.00 per i non soci (€ 130.00 per i minori di 18 anni)

La quota d'iscrizione comprende

- manuale di scialpinismo
- attestato di frequenza
- uso del materiale collettivo
- assistenza tecnica
- assicurazione infortuni CAI

La quota d'iscrizione non comprende la quota per gli spostamenti durante le uscite pratiche. Se il numero degli iscritti al Corso sarà adeguato si valuterà l'utilizzo dell'auto-bus.

SOTTOSEZIONE NEMBRO

Legenda

ESCURSIONISMO
MOUNTAIN
BIKE/CICLOTURISMO
ARRAMPICATA-ALPINISMO
CULTURA ALPINA/
MANIFESTAZIONI
CORSO SCUOLA S. FASSI

♦ **Da Ottobre ad Aprile**

GRUPPO STN
ARRAMPICATA
IN PALESTRA

Dal 04 Ottobre arrampicata indoor presso il salone Adobati dell'Oratorio di Nembro nelle giornate di Lunedì e Mercoledì dalla 20.30 alle 23.00.

Novità! Ogni Lunedì dalle 19.30 alle 20.30 **"BABY ROCK!"**, un'ora dedicata ai bambini dal 2005 in avanti (è richiesta la presenza del genitore)



♦ **10 Ottobre**

In mattina:
GIORNATA PULIZIA
SENTIERI (Percorso Vita)

Nel pomeriggio:
CASTAGNATA
IN ORATORIO

Castagnata organizzata con gli amici del GAN.

♦ **10 Ottobre GRUPPO STN**

4° "CORNI" BOULDER
JUNIOR CONTEST

Scopri il gioco dell'arrampicata! In occasione della Castagnata in Oratorio, quarta edizione della "garetta/gioco" per bambini nati dal 2000 al 2005, morbidi "voli" sui materassi e ricchi premi per tutti!

♦ **Novembre GRUPPO STN**

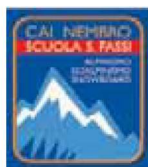
CIRCUITO
PROVINCIALE BG
ARRAMPICATA
PROMOZIONALE

Organizzazione della tappa del circuito provinciale per le categorie fino alla U14. Iscrizione alla gara libera.

♦ **Novembre Dicembre**

34° CORSO DI
SCIALPINISMO SA1-SA2

Il corso di scialpinismo è un classico della nostra sottosezione che grazie all'esperienza alpinistica e scialpinistica degli istruttori della scuola nazionale Sandro Fassi consente di fornire ai partecipanti una preparazione che permette di svolgere l'attività scialpinistica con consapevolezza e sicurezza. Requisiti minimi per poter partecipare al corso sono una buona padronanza dello spazzone, anche su terreni "difficili", una buona preparazione fisica e spirito di gruppo.



♦ **Novembre Dicembre CAI NEMBRO SNOWBOARD**

10° CORSO
DI SNOWBOARD
ALPINISMO

Ormai punto di riferimento per i riders "tavola in spalla" il corso in parallelo a quello di scialpinismo, per quanto riguarda le tematiche della sicurezza e parte alpinistica, ma indipendente per gli argomenti specifici alla tavola e ciaspole. E' opportuno specificare che il corso vuole rispondere alle necessità di muoversi in sicurezza in ambiente montano, pertanto alla competenza alpinistica è data molta impor-

tanza. Non si tratta quindi di un semplice corso di snowboard-escursionismo ma di vero e proprio snowboard-alpinismo.



♦ **17 Dicembre**

AUGURI DI NATALE

Presso la sede scambio degli auguri di Natale e apertura anno associativo.

GRUPPO ESCARGOT



♦ **Martedì 21 settembre**

LUNGO L'OGGIO - 2° Parte
 Orzinuovi - Quinzano - Ponteviso - Milzano A/R

♦ **giovedì 23 settembre**

PASSO DI VERMOLERA
(m. 2782) - Valtellina (SO)

Malghera (m.1937) - Casera di Sacco (m.2008) - Mandre Vecchie (m.2063) - Pian del Lago (m.2316) - (A) Passo di Vermolera (m.2782) - Lago Venere (m.2408) - Laghi di Très (m.2194) - Baite di Vermolera (m.1927) - Stabine (m.1821) - Eita (m.1701) (A) **DUE PASSI IN PIU'**: Passo di Vermolera - Sasso Campana (m.2918) - Lago Venere

♦ **martedì 28 settembre**

CICLOGITA
DI CHIUSURA ... ovvero
di recupero, causa maltempo
 Itinerario "perso per strada" durante la stagione, epilogo di un programma di 25 ciclogite in mtb

♦ **giovedì 30 settembre**

MONTE ALBEN (m.2019) - Val Seriana

Dasla (m.1130) - P.so Bliben (m.1227) - (A) Biv.Testa (m.1489) - P.so Campelli - (B) M. Alben (m.2019) A/R (A) **PER FARLA BREVE**: dal Biv. Testa si può raggiungere il Rocolo di Barbata A/R

(B) **DUE PASSI IN PIU'**: M. Alben - Rocolo Barbata (m.1306) - Biv. Testa

♦ **giovedì 07 ottobre**

CORNA TRENTAPASSI (m. 1248) - Sebino Orientale (BS)

(A) Toline (m.220) - C.na Ronchelli - Bringol (m.765) - Crocifisso Anticima Nord (m.1175) - Corna Trentapassi (m.1248) - Croce di Toline - Forcelle (m.942) - Plagne (m.626) - Sedergnò (m.550) - Toline

(A) **PER FARLA BREVE**: Toline - Sedergnò (m.550) - Passo Croce di Zone (m.902) - Forcelle (m.942) - Croce di Toline - Corna Trentapassi

♦ **giovedì 14 ottobre**

TRAVERSATA
M. TAMARO (m.1968) - M. LEMA (m.1619) - Lago Maggiore (CH)

con l'ovovia all'Alpe Foppa (m.1500) od in auto all'Alpe Neggia (m.1395) - M. Tamaro (m.1968) - M. Gradiccioli (m.1936) - M. Polà (m.1742) - P.so (m.1556) e Alpe Agario (m.1496) - M. Magno (m.1636) - Poncione di Breno (m.1654) - M. Lema (m.1619) - Rif. Campiglio (m.1184) o Migliéglija in funivia

♦ **giovedì 21 ottobre**

MONTE VODALA
o TIMOGNO - (m.2099)
Val Seriana

Piazzolo (m.783) - bivio (m.1002) - Ave (m.1098) - Candave (m.1315) - (A) Baita Bassa di Vodala (m.1582) - M. Vodala (m.2099) - C.se

SOTTOSEZIONE NEMBRO



Campello (m.1556) - Colle Palazzo (m.1267) - bivio (m.1002) - Piazzolo

(A) **PER FARLA BREVE:** Baita Bassa di Vodala - Rif. Vodala - A/R - Ave - Piazzolo

♦ *giovedì 28 ottobre*

CORNA CAMOZZERA (m. 1452) - Valle Imagna

Valsecca (m.627) - Caffarino - (A) Cimalprato (m.800) - Cà Todesck (m.990) - (A) Passo del Pertüs (m.1193) - l'Ocone (m.1363) - Corna Camozzera (m.1452) - (B) la Passata (m.1244) - Carevi (m.657) - Valsecca

(A) **PER FARLA BREVE:** l'escursione può iniziare a Cimalprato; dal Pertüs alla Passata per sentiero basso (B) **DUE PASSI IN PIU'**: la Passata - Passo la Porta (m.1126) - Corna Rossa (m.1093) - Cà Rosso - Carevi

♦ *giovedì 04 novembre*

MONTE GUIL (m. 1322) Lago di Garda (BS)

Limone (m.65) - Sentiero del Sole - Reamol (m.91) - Punta dei Larici (m.908) - Passo Rocchetta (m.1158) - Monte Guil (m.1322) - Cima Mughera (m.1161) - Limone

♦ *giovedì 11 novembre*

MONTE DI GRONE (m.1192) - Valle di Adrara

Adrara S. M. loc. Mascherpinga - Costa (m.605) - Case Ghilardi - Mad. della Tosse - Croce dei Morti di Valle - Baite di Bione - Col Forca - Monte di Grone (m.1192) - Rif. GEMBA - Col Croce (m.669) - Mascherpinga

♦ *giovedì 18 novembre*

MONTISOLA - Lago d'Iseo (BS)

Peschiera M. (m.187) - Senza-

no (m.350) - Cure (m.475) - Santuario della Ceriola (m.600) - Masse (m.400) - Olzano (m.350) - Siviano (m.250) - Sinchignano (m.300) - Menzino (m.295) - Sensole (m.187) - Peschiera

♦ *giovedì 25 novembre*

COSTONE (m.1195) - CORNA FILARESSA (m.1133) - Valle Brembana

Poscante (m.406) - Stalle Foldoni - Galuff - Stalla Fopp (m.1174) - Il Costone (m.1195) - Corna Filaressa (m.1133) - Forcella di Monte di Nese (m.870) - Poscante (m.406).

♦ *giovedì 02 dicembre*

DALLA STRADA TAVERNA AI "PIMPOLI DI ZOGNO"

Valle Brembana

Ponti di Sadrina (m.285) - Cà Marta - Pratonuovo (m.480) -

Maroncella - Castagnola di Là (m.941) - S. Antonio Abbandonato (m.987) - Zegnone (m.947) - Casarielli (m.747) - Carubbo (m.574) - Zogno (m.305)

♦ *giovedì 09 dicembre*

MONTE PURITO (m. 1136) - Val Seriana

Albino Funivia (m.417) - Ch. Madonna della Neve - Selvino (m.940) - M. Purito (m.1136) - Pià dela Lüera (m.1076) - Monte Cereto (m.936) - Albino (m.360)

♦ *giovedì 16 dicembre*

ESCURSIONE

DI CHIUSURA ... ovvero di recupero, causa maltempo

Itinerario "perso per strada" durante la stagione, degno epilogo di un programma di 50 escursioni. Brindisi natalizio con scambio di auguri

SOTTOSEZIONE NEMBRO - SCUOLA NAZIONALE DI SCIALPINISMO S. FASSI



♦ XXXIV° CORSO DI SCIALPINISMO (SA1 - SA2)

♦ X° CORSO DI SNOWBOARD ALPINISMO

FINALITA' DEL CORSO SA1 e SNOWBOARD ALPINISMO

Obiettivo dei corsi è quello di fornire ai partecipanti tutte le informazioni e le conoscenze che permettono di svolgere le attività di Scialpinismo e Snowboard Alpinismo con consapevolezza e sicurezza. Una buona preparazione fisica e spirito di gruppo sono i requisiti minimi per partecipare ai corsi. Per il corso di scialpinismo è inoltre richiesta una buona padronanza dello spazzaneve, anche su terreni "difficili". Il team di Snowboard Alpinismo propone anche quest'anno un corso parallelo a quello di scialpinismo per quanto riguarda le tematiche della sicurezza e la parte alpinistica ma indipendente per gli argomenti specifici alla tavola ed alla progressione con ciaspole.

FINALITA' DEL CORSO SA2

Anche quest'anno la scuola "Sandro Fassi" organizza il corso di Scialpinismo SA2, rivolto a tutti coloro che hanno già frequentato un corso di Sci Alpinismo (SA1) e che vogliono perfezionare le proprie cono-

scenze ed imparare a muoversi in ambiente d'alta montagna, con un occhio al divertimento e uno alla sicurezza. Verrà richiesto il possesso di buona preparazione fisica fin dalla prima uscita, in quanto il corso prevede dei percorsi impegnativi anche su ghiacciaio e dei tratti a carattere alpinistico.

Regolamento

L'iscrizione ai corsi è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto il quindicesimo anno di età; i minori di diciotto anni devono presentare domanda vistata dal padre o da chi ne fa le veci. La domanda di iscrizione deve essere corredata da un certificato medico di sana e robusta costituzione.

La direzione si riserva di accettare le iscrizioni e di escludere quegli elementi che risultassero non idonei o indisciplinati. La direzione adotta ogni precauzione dettata dall'esperienza alpinistica al fine di tutelare l'incolumità degli allievi, ma declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere durante lo svolgimento del corso.

La quota di iscrizione è comprensiva di assicurazione, dell'uso dei materiali comuni e del manuale curato dalla scuola. Sono a carico dei partecipanti le spese di pensione e di viaggio. Al termine del corso gli istruttori assegneranno il distintivo della scuola a quegli allievi che si siano distinti per l'assiduità alle lezioni teoriche e pratiche. Per ottenere il distintivo è richiesta la partecipazione a sei lezioni pratiche e tre teoriche.

Programma

♦ SA1 e SNOWBOARD ALPINISMO

Lezioni Teoriche (presso la

sede del Cai di Nembro dalle 20.45 alle 22.45 circa)

♦ 9 novembre

Arva - Regolazione materiali ed equipaggiamento

♦ 11 novembre

Nodi cordata e imbracatura (lezione pratica in sede)

♦ 16 novembre

Cartografia e orientamento (lezione teorica)

♦ 18 novembre

Cartografia e orientamento (lezione pratica in sede)

♦ 25 novembre

Nivologia e valanghe

♦ 2 dicembre

Comportamento

e autosoccorso in valanga

♦ 9 dicembre

Come si organizza una gita

♦ 16 dicembre

Meteorologia

♦ 13 gennaio

Alimentazione e primo soccorso

♦ 14 aprile

Allenamento e preparazione fisica - Organizzazione uscita su ghiacciaio e controllo attrezzatura

Lezioni pratiche

♦ 14 novembre

Tecnica di arrampicata su roccia

♦ 21 novembre

Orientamento e Cartografia

♦ 28 novembre

Attrezzatura, traccia, uso dell'Arva

♦ 5 dicembre

Pendii ripidi

♦ 12 dicembre

Autosoccorso in valanga

♦ 19 dicembre

Tecnica di discesa nello sci alpinismo

♦ 16 gennaio

Gita di fine periodo

♦ 16 - 17 aprile

Tecnica su ghiaccio

e recupero da crepaccio.

Gita su ghiacciaio

♦ PROGRAMMA SA2

Lezioni Teoriche

(presso la sede del cai di Nembro dalle 20.45 alle 23.00 circa)

♦ 4 novembre

Presentazione corso e allenamento in montagna

♦ 11 novembre

Ripasso nodi e manovre di corda (lezione pratica in sede)

♦ 16 novembre

Cartografia e orientamento (lezione teorica)

♦ 18 novembre

Preparazione di una gita scialpinistica

♦ 25 novembre

Conoscenza e valutazione del manto nevoso

♦ 2 dicembre

Come si organizza una gita

♦ 9 dicembre

Comportamento ed autosoccorso in valanga

♦ 16 dicembre

Meteorologia

♦ 13 gennaio

Alimentazione e primo soccorso - Indicazioni per una gita invernale

♦ 17 marzo

Scelta e pianificazione della gita primaverile

♦ 14 aprile

Scelta e pianificazione della gita su ghiacciaio

Lezioni pratiche

♦ 14 novembre

Tecnica di roccia e manovre di corda

♦ 21 novembre

Orientamento ed uso dell'Arva

♦ 28 novembre

Traccia ed approfondimento Arva

♦ 5 dicembre

Condotta durante la gita scialpinistica

♦ 11-12 dicembre

Autosoccorso organizzato in valanga e gita

SOTTOSEZIONE NEMBRO - SCUOLA NAZIONALE DI SCIALPINISMO S. FASSI

♦ 19 dicembre

Tecnica di discesa in pista

♦ 16 gennaio

Gita invernale

♦ 20 marzo

Gita primaverile

♦ 16 - 17 aprile

Tecnica su ghiaccio

e recupero dal crepaccio.

Gita su ghiacciaio.

Equipaggiamento

All'apertura del corso verranno forniti chiarimenti e consigli per l'acquisto del materiale.

Sono comunque necessari per i corsi di scialpinismo un paio di sci con attacchi adatti alla salita, pelli di foca, zaino, scarponi da scialpinismo mentre per il corso di Snowboard Alpinismo sono necessarie ciaspole ramponate (o sciatti o split board), bastoncini telescopici, snowboard e i ramponi per chi usa scarponi soft; è vivamente consigliato uno zaino specifico da backcountry.

Per tutti saranno inoltre necessari per le lezioni di roccia un imbracatura e per tecnica su ghiaccio anche piccozza e ram-

poni. Gli allievi devono essere muniti di:

- due cordini in Nylon del diametro di 8 mm e lunghi 2 metri
- un cordino in Kevlar (o dyneema) lungo 3 metri
- un cordino in Kevlar (o dyneema) lungo 1,5 metri
- due moschettoni con ghiera a base larga
- due moschettoni trapezoidali.
- Una piastrina

Iscrizioni

La quota di iscrizione è di 140€ più 30€ quale anticipo sulle quote del pullman.

E' richiesta l'iscrizione al C.A.I. che garantisce la copertura assicurativa in caso di intervento del soccorso alpino. Le iscrizioni al corso, corredate dalla domanda di ammissione debitamente compilata e da un certificato medico di idoneità, si ricevono presso la segreteria del C.A.I. di Nembro in Via Ronchetti 25 (ex biblioteca), nei giorni di martedì e venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30 a partire

da **martedì 5 ottobre 2010.**

Maggiori e più precise informazioni, oltre ai moduli di iscrizione, verranno fornite nella sede della scuola presso il CAI di Nembro nei giorni e orari di apertura oppure sul sito www.cainembro.it o inviando una e-mail all'indirizzo info-scuola@cainembro.it

News

La Scuola "Sandro Fassi" preannuncia che nel mese di maggio **2011** verrà effettuato il **IX°** corso di alpinismo base A1 dedicato alla memoria di Ferruccio Carrara.

Organico della scuola

FRANCO MAESTRINI INSA
DIRETTORE DELLA SCUOLA
MATTEO BETTINAGLIO
INSA DIRETTORE DEL CORSO SA1
MANUELE BITTO ISBA
VICEDIRETTORE CORSO SA1
ROBERTO LEONE INSA
DIRETTORE DEL CORSO SA2
FRANCO BERTOCCHI ISA

VICEDIRETTORE CORSO SA2

RAFFAELLA CARENINI
SEGRETARIA

ANGELO SUARDI INSA

CARLO DONINI INSA-IA

FABRIZIO ZUCCA INSA-INV

GIUSEPPE PIAZZALUNGA
INSA

DARIO SERVALLI ISA

FABIO BELOTTI ISA

FERRUCCIO BARCELLA
ISA

LUIGI PELLICCIOLI ISA

RENATO RIPAMOTI ISA

ROBERTO FERRARI ISA

UGO CARRARA ISA

BERTOCCHI ALESSAN-
DRO IS

DANIELE POLI IS

DIEGO ORTELLI IS

GIACOMO BONADEI IS

LUCA CORTINOVIS IS

MASSIMO FIORINA IS

OMAR ARRIGONI IS

PAOLO MERLINI IS

PAOLO RINALDI IS

PAOLO PASSERA IS

SERGIO CARRARA IS

RENZO NATTINI IS

LUCA GIUDICI IS

WILMER FACCINI IS



SOTTOSEZIONE VAPRIO D'ADDA

Vaprio d'Adda,
via Magenta 15
aperta il martedì e il giovedì
dalle 21 alle 22,30
Telefono e Fax 029094202
Info@caivaprio.it
www.caivaprio.it

Rinnovo consiglio 2011/2013

Si rammenta a tutti i soci maggiorenni desiderosi di partecipare e far crescere la nostra sezione di proporre la propria candidatura per il prossimo rinnovo di consiglio.

Ci rivolgiamo a te socio perché abbiamo necessità di tutte le persone che sappiano abbinare all'entusiasmo e alla capacità di impegno disinteressato la giusta dose di generosità necessaria per proporre, costruire, gestire e partecipare alle nostre attività comuni.

Ulteriore sfida, se pensiamo che sarà il prossimo consiglio direttivo a portare il nostro sodalizio al prestigioso traguardo dei 50 anni di vita, meta importante che necessariamente renderà indispensabile un ulteriore sforzo collettivo per celebrare nel modo più opportuno questo storico evento per la sezione e per il paese di Vaprio.

**♦ 35° Attività
Alpinismo Giovanile**

Domenica 3 ottobre "giornata insieme" ritrovo per tutti i giovani presso la nostra Baita Confino

Gite Escursionistiche

Sabato 20 novembre escursione con luna piena Monte Zucco m1232
Partenza escursione da Sant'Antonio Abbandonato

♦ Attività Vecchio Scarpone

ESCURSIONISMO
♦ Mercoledì 6 ottobre



Monte Due Mani m1657
da Casere di Maggio m 800

♦ Mercoledì 13 ottobre

CASTAGNATA

POLENTATA baita Confino

♦ Mercoledì 27 ottobre

Monte Minisfreddo m 1042

da Induno Olona m 397

♦ Mercoledì 10 novembre

"Le contrade alte di San Giovanni Bianco"

da Orbrembo

♦ Mercoledì 24 novembre

"Tra i boschi e la campagne di Carate, Besana e Triuggio"

♦ CICLOTURISMO

♦ Mercoledì 29 settembre
da Vaprio d'Adda a Garlate

♦ TURISMO E CULTURA

♦ Sabato 3 ottobre
Treviso
♦ Sabato 4 dicembre
pranzo Vecchio Scarpone
♦ Venerdì 10 dicembre
serata chiusura attività

Polentata e castagnata
Domenica 17 ottobre presso la

nostra baita Confino si terrà la consueta Castagnata Polentata, iscrizioni obbligatorie per il pranzo.

**♦ Attività ginnastica
presciistica**

Inizia nel mese di ottobre con la consueta programmazione in due serate settimanali l'attività di ginnastica in preparazione all'attività sciistica. Ulteriori dettagli sul sito Web.

Santa Messa

Durante il mese di novembre sarà celebrata la Santa Messa in suffragio dei soci defunti, per i dettagli fare riferimento al sito web o alla nostra bacheca.

Cena sociale

Durante il mese di novembre in data da definire sarà organizzata la consueta cena sociale.

Baita Confino

Località Confino San Giovanni Bianco (valle Brembana)
La nostra accogliente baita (16 posti letto) è a disposizione di

tutti i soci.

Biblioteca

Nella nostra nutrita biblioteca potete trovare numerosi libri di narrativa, cartine e guide alpinistiche escursionistiche per organizzarvi le vostre gite. Frequentate la sede e frequentate anche la nostra biblioteca! Di volta in volta saranno pubblicate sul sito web notizie e aggiornamenti dettagliati riguardo alle nostre attività. TI ASPETTIAMO !

**♦ SCUOLA NAZIONALE
SCI FONDO
ESCURSIONISMO
Intersezionale Adda**

CAI Vaprio-CAI Trezzo-CAI Cassano-CAI Brignano-CAI Romano L.

CORSI 2010-2011

Inaugurazione e apertura iscrizioni
♦ Venerdì 15 Ottobre 2010
ore 21 presso Centro Diurno Anziani - Vaprio d'Adda (MI)
Organico Scuola

SOTTOSEZIONE VAPRIO D'ADDA

Direttore: Alessandro
BARBIERI ISFE/INV
Vicedirettore; Rosolino
CARMINATI INSFE/INV
Alfonso LAZZARONI
ISFE/INV
Segretaria: Daniela DOSSI
Istruttori: Alessandro
AMAROLI IS
Marcello ANGELINI ISFE
Andrea BIGI ISFE
Gianmarco BELOTTI ISFE
Giacomo CAVENAGO ISFE
Matteo CAVENAGO ISFE
Beniamino CESANA IS
Angelo COLOMBO IS
Vittorio DI POI IS
Ornella GUSMINI ISFE
Francesco MARGUTTI
INSFE/INV
Raffaele MARTUCCIELLO
IS
Roberto PREVITALI IS
Debora RECALCATI IS
Marco RONCALLI IS
Giovanni ROTA ISFE/INV
Renzo SCOTTI IS

INSFE = Istruttore Nazionale

SFE
ISFE = Istruttore SFE;
IS = Istruttore Sezionale
INV= Istruttore Neve
Valanghe

♦ **29° Corso Sci Fondo
Escursionismo**

Direttore: Giacomo Cavenago
ISFE
Il corso di Sci Fondo
Escursionismo (SFE) prevede
due livelli di difficoltà SFE1 e
SFE2. Viene effettuato con
attrezzatura leggera da fondo
che consente, comunque, di
frequentare percorsi liberi con
dislivelli contenuti, anche non
preventivamente tracciati.

Livello SFE1

Corso di primo livello, dedica-
to a chi ha poca o nessuna
esperienza in tecnica sciistica e
vuole accedere al primo fuori
pista. Le lezioni si svolgeranno
su terreno preparato per acqui-
sire una sufficiente sicurezza,
per poi progredire su facile fuo-

ripista. Verranno introdotte le
principali regole di comporta-
mento per garantire sicurezza
ed affrontare al meglio il fascio
dell'ambiente invernale.

Livello SFE2

E' rivolto a coloro che hanno
frequentato già il livello SFE1 o
che hanno un'esperienza equi-
valente. Le lezioni consolide-
ranno sia l'aspetto tecnico su
pista, sia il perfezionamento del
fuori pista. Verranno introdotte
nozioni ed esercitazioni tecni-
che basate sulla sicurezza e con-
dotta di un gruppo nel rispetto
della montagna invernale.

Apertura del corso

Venerdì 29 ottobre 2010

Lezioni teoriche

in sede - ore 21

♦ 29/10/2010

Attrezzatura e abbigliamento
c/o Sport Specialist – Centro
Comm. Corte Lombarde -
Bellinzago L. (MI)

♦ 12/11/2010

Conoscere la neve e pericoli
in montagna

♦ 19/11/2010

Elementi di topografia e
orientamento

♦ 20/11/2010

Prova pratica orientamento
Ore 15 - Loc. Valbrembo
(BG)

♦ 26/11/2010

La sicurezza in montagna

♦ 03/12/2010

La sciolinatura

Uscite su neve

Engadina - CH (con pullman)

♦ Domenica 5, 12 e 19 dicem-
bre 2010, Domenica 9 e 16
gennaio 2011

Ginnastica presciistica

♦ Domenica 31 ottobre - 7, 14,
21, 28 novembre 2010

Ore 9,30 - Centro Sportivo
Comunale Vaprio d'Adda

Iscrizioni

Si ricevono alla serata di inau-
gurazione o tutti i giovedì dalle



SOTTOSEZIONE VAPRIO D'ADDA

21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

Quote iscrizione

€190,00 soci CAI,
€240,00 non soci
€150,00 soci CAI giovani,
€180,00 non soci giovani

Chiusura del corso

♦ *Venerdì 28 gennaio 2011*
Sede CAI Trezzo - Villa Gina - Trezzo s/A (Concesa)
Consegna attestati e schede di valutazione. Rinfresco.

Note

Possibilità di noleggiare l'attrezzatura, ad esaurimento scorte, al prezzo stagionale di €40,00. La scheda di iscrizione con il regolamento dei corsi SFE e SE1 è disponibile presso le sedi CAI della scuola o scaricabile dal sito web www.caitrezzo.it

♦ 11° Corso Sci

Escursionismo SE1 - Intersezionale

Direttore: Francesco Margutti
INSFE

Il corso di Sci Escursionismo (SE1) viene effettuato con attrezzatura pesante (sci laminati, pelli di foca, attacchi a tallone libero) e consente di frequentare percorsi liberi aventi inclinazioni inferiori ai 25°. Il corso, organizzato in collaborazione con la Scuola SFE "Alfio Popi" della Sez. SEM Milano e la Scuola SFE della S.Sez. Edelweiss del CAI Milano, è aperto a sciscursionisti in possesso di una discreta tecnica del fuori pista, a sciatori provenienti dallo sci alpino e ad allievi che hanno superato il corso SFE2.

Apertura del corso

♦ *Martedì 16 novembre 2010*
(sedi singole scuole)

Lezioni teoriche

sedi singole scuole - ore 21
♦ *16/11/2010*

Materiale e Abbigliamento

♦ *27/11/2010*

Neve e Valanghe - Ore 9,30
Sede SEM Milano (scuole riunite)

♦ *11/12/2010*

Prova a secco ricerca con ARVA. Elementi primo soccorso. Alimentazione. - Ore 9,30 sede CAI Vaprio d/A (scuole riunite)

♦ *11/01/2011*

Topografia e Orientamento 1

♦ *18/01/2011*

Topografia e Orientamento 2

Tecniche di discesa

su pista battuta

♦ *Sabato 8, 15*

e 22 gennaio 2011

(durante una delle uscite sarà effettuata la prova di ricerca con ARVA)

Escursioni

♦ *Sabato 29/01 - Sabato 05/02*

e Domenica 06/02/2011

Iscrizioni

Le iscrizioni sono riservate ai soli soci CAI e si ricevono alla serata di inaugurazione e presso le sedi organizzatrici.

Quota iscrizione

€95,00

Chiusura del corso

Venerdì 25 febbraio 2011

Per gli iscritti alle sezioni della nostra scuola, possibilità di noleggiare l'attrezzatura, ad esaurimento scorte, al prezzo stagionale di €40,00

Uscite su neve opzionale

Possibilità di effettuare le 5 uscite su neve in giorno feriale in sostituzione delle uscite

domenicali. Le lezioni pratiche su neve si effettueranno a Valbondione, Piani di Bobbio o altre località nei seguenti giorni:

♦ *Mercoledì 15*

e 22 dicembre 2010

♦ *Mercoledì 12, 19*

e 26 gennaio 2011

Quote iscrizione

€80,00 soci CAI,

€120,00 non soci

Nella quota di iscrizione non è compreso il trasferimento alle località sciistiche che sarà effettuato con mezzi propri a carico degli allievi.

POSTO SICURO

Riservata ai "Fedelissimi" che desiderano seguirci per tutta la durata del Corso Sci Fondo Escursionismo, avendo la

garanzia del posto riservato sul bus.

Quote: €70,00 soci C.A.I.

€95,00 non soci

La quota comprende n. 5 spostamenti A/R in pullman (stesse date del corso SFE).

N.B.: in caso di disdetta del posto entro le ore 20 del giovedì antecedente l'uscita, la quota relativa sarà rimborsata.

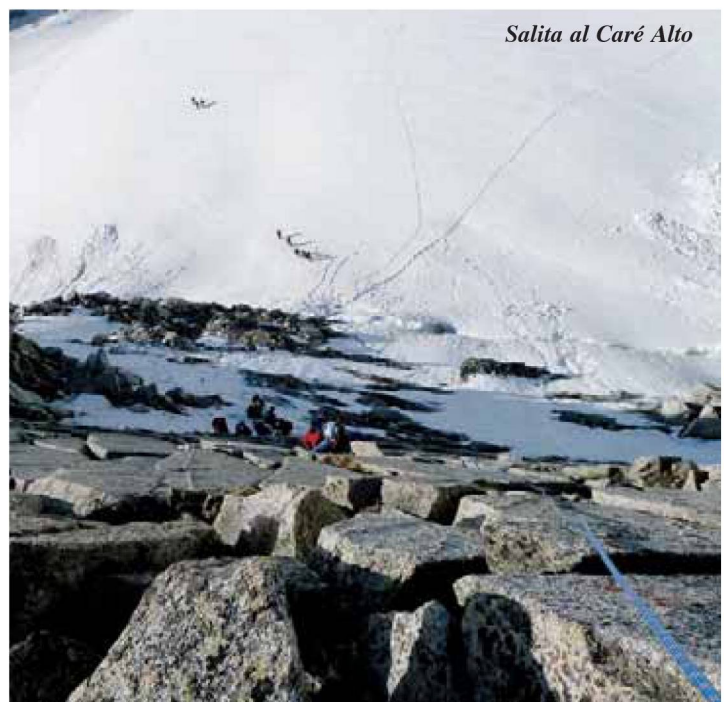
Alle 5 uscite sulla neve del corso SFE, compatibilmente con i posti pullman disponibili, potranno partecipare persone non iscritte al corso, dietro pagamento della quota viaggio di €15,00 per i soci C.A.I. e di €20,00 per i non soci.

GRUPPO VALCALEPIO

Si è concluso con la salita al Carè alto il 4° corso di alpinismo di base A1 lo scorso 27 Giugno con la partecipazione di 12 allievi.

Nei prossimi mesi di Dicembre e Gennaio si svolgerà il 2° corso di scialpinismo SA1.

La prima domenica di Ottobre Castagnata in baita Cornino.



Salita al Carè Alto

CALENDARIO OTTOBRE-DICEMBRE 2010

♦ 25 settembre
2 ottobre 2010
**Trekking ultimo sole
"Marina di Massa
- Alpi Apuane"**
Evento organizzato dalla
Sottosezione
Ponte San Pietro

♦ venerdì 1 ottobre 2010
Corso Fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ 2-3 ottobre 2010
**Ferrata Guerino Rossi
al Pizzo Strinato (BG)**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Valle Imagna

♦ domenica 3 ottobre 2010
**Corno della Paura (1518 m),
Monte Baldo**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Trescore -
Valcavallina

**PIZZO STRINATO
(2.836 mt.)**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Leffe

**FERRATA SASSO
CARBONARI**
Evento organizzato dalla
Commissione Escursionismo,
dalla Scuola di escursionismo
"Giulio Ottolini"

Santa Messa In Montagna
Evento organizzato dalla
Sottosezione Nembro

♦ lunedì 4 ottobre 2010
**Allenamenti in Palestra -
Fase A Base Presciistica:
Inizio Attività**
Evento organizzato dallo
Sci-CAI asd

♦ martedì 5 ottobre 2010
Corso Fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ mercoledì 6 ottobre 2010
**Monte delle Galline m 2131
- Alpi Orobiche**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Gazzaniga

**Bergamo Scienza 2010
Neurologia e Montagna**
Evento organizzato dalla
Commissione Medica,
dalla Commissione Culturale

**CLIMBING
IN KALYMNOS -
CORSO ARRAMPICATA
SPORTIVA**
Evento organizzato dalla
Scuola di alpinismo
"Leone Pelliccioli"

♦ giovedì 7 ottobre 2010
Corso fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ 9-17 ottobre 2010
MOSTRA FOTOGRAFICA
Evento organizzato dalla
Sottosezione Leffe

♦ 9-10 ottobre 2010
**1° Corso Cartografia
Digitale e uso GPS CAI-SVI**
Evento organizzato dalla
Scuola di sci alpinismo
"Bepi Piazzoli" CAI Bergamo

♦ domenica 10 ottobre 2010
**ESCURSIONE SUL
MONTE BRONZONE**
Evento organizzato dal
Commissione Escursionismo

**Val Codera:
sentiero Trecciolino**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Albino

Monte Culvegla m 2.618
Evento organizzato dalla
Sottosezione Gazzaniga

**Ferrata gruppo Alpini
al Medale**

Evento organizzato dalla
Sottosezione Ponte San Pietro
Castagnata
Evento organizzato dalla
Sottosezione Nembro

**4° CORNI BOULDER
JUNIOR CONTEST**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Nembro

♦ martedì 12 ottobre 2010
Corso Fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ mercoledì 13 ottobre 2010
**Pizzo dei Tre Confini
m 2824 - Alpi Orobiche**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Gazzaniga

**BERGAMO SCIENZA
'Biodiversità' conferenza
di Alberto Bonacina**
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ giovedì 14 ottobre 2010
Corso Fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ venerdì 15 ottobre 2010
**Cavalcata tra Monti
e Laghi Premiazione
con medaglia d'oro**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Trescore -
Valcavallina

♦ 16-17 ottobre 2010
Festa di chiusura corso
Evento organizzato
dall'Alpinismo Giovanile

♦ domenica 17 ottobre 2010
**Castagnata
al Santuario Madonna
del Mirabile**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Trescore -
Valcavallina

♦ domenica 17 ottobre 2010
CASTAGNATA
Evento organizzato dalla
Sottosezione Leffe

**ESCURSIONE SULLE
5 CIME DI ALBINO**
Evento organizzato dal
Commissione Escursionismo

**Rifugio del Grande-
Camerini (So)**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Valle Imagna

Monte Baldo m.2218
Evento organizzato dalla
Sottosezione Gazzaniga

Val Parina
Evento organizzato dalla
Sottosezione Ponte San Pietro

♦ martedì 19 ottobre 2010
Corso Fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ mercoledì 20 ottobre 2010
**Pizzo Badile m 2044
Monte Secco m 2293
- Prealpi Orobiche**
Evento organizzato dalla
Sottosezione Gazzaniga

♦ giovedì 21 ottobre 2010
Corso fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale

♦ domenica 24 ottobre 2010
**Giornata dedicata alla fine
stagione escursionistica**
Evento organizzato dal
Commissione Escursionismo

Pizzo dei tre Signori 2554 m.
Evento organizzato dalla
Sottosezione Ponte San Pietro

♦ martedì 26 ottobre 2010
Corso fotografico
Evento organizzato dalla
Commissione Culturale



♦ mercoledì 27 ottobre 2010
Monte Pradella m 2626 - Alpi Orobiche
Evento organizzato dalla Sottosezione Gazzaniga

♦ giovedì 28 ottobre 2010
Corso fotografico
Evento organizzato dalla Commissione Culturale

♦ sabato 30 ottobre 2010
ESCURSIONI AL CAMPO BASE DELL'ANNAPURNA - due settimane
Evento organizzato dalla Commissione Escursionismo

♦ domenica 31 ottobre 2010
Appennino Piacentino gita enogastronomica
Evento organizzato dalla Sottosezione Ponte San Pietro

Monte Menna (BG)
Evento organizzato dalla Sottosezione Valle Imagna

Festa di fine anno S. Messa per i Soci defunti ad Orezzo
Evento organizzato dalla Sottosezione Gazzaniga

♦ mercoledì 3 novembre 2010
Monte Arera m 2512 - Prealpi Orobiche
Evento organizzato dalla Sottosezione Gazzaniga

♦ giovedì 4 novembre 2010
Inizio Corso Scialpinismo Scuola Sandro Fassi
Evento organizzato dalla Sottosezione Nembro

♦ domenica 7 novembre 2010
Castagnata
Evento organizzato dalla Sottosezione Ponte San Pietro

Sasso Gordona (CO)
Evento organizzato dalla Sottosezione Valle Imagna
♦ mercoledì 10 novembre 2010
Monte Mencucca m 2117 Alpi Orobiche
Evento organizzato dalla Sottosezione Gazzaniga

♦ mercoledì 17 novembre 2010
Monte Vigna Soliva m 2356 - Alpi Orobiche
Evento organizzato dalla Sottosezione Gazzaniga

♦ domenica 21 novembre 2010
Zuccone Campelli (LC)
Evento organizzato dalla Sottosezione Valle Imagna

♦ mercoledì 24 novembre 2010
Monte Visolo m 2359 -

Prealpi Orobiche
Evento organizzato dalla Sottosezione Gazzaniga

♦ venerdì 26 novembre 2010
ALPINISMO SPORTIVO
Evento organizzato dalla Sottosezione Trescore - Valcavallina

♦ mercoledì 1 dicembre 2010
Monte Succhello m 1541- Prealpi Orobiche
Evento organizzato dalla Sottosezione Gazzaniga

♦ 2 dicembre 2010
20 febbraio 2011

36° Corso scialpinismo base (SA1) - 4° Corso Snowboard Alpinismo Base (SBA1)
Evento organizzato dalla Scuola di sci alpinismo "Bepi Piazzoli" CAI Bergamo

♦ sabato 18 dicembre 2010
CIASPOLATA AL CHIARO DI LUNA
Evento organizzato dal Rifugio Albani

♦ domenica 19 dicembre 2010
CORSO ARVA
Evento organizzato dal Rifugio Albani

♦ giovedì 23 dicembre 2010
CIASPOLATA AL CHIARO DI LUNA
Evento organizzato dal Rifugio Albani

♦ venerdì 24 dicembre 2010
VISITA ALLA MINIERA
Evento organizzato dal Rifugio Albani

♦ 31 dicembre 2010
2 gennaio 2011
CAPODANNO AL RIFUGIO ALBANI
Evento organizzato dal Rifugio Albani

Ricordo dei Soci Defunti

Domenica 21 novembre 2010
alle ore 11.00
al PalaMonti
Santa Messa
nel ricordo dei Soci defunti.

Accompagnerà la celebrazione il **coro giovanile** della Sezione gemella di Bovisio Masciago

Piazzolo, Crocifisso
foto di Luciano Breviario



Convegno Nazionale

SENTIERI di SALUTE

La Montagna che cura

12-13 novembre 2010

Bergamo

Sede Palamonti - Via Presolana 15

Programma

- Giovedì 11**
ore 20.00 **Cena di benvenuto**
- Venerdì 12**
ore 9.00 **Registrazione partecipanti**
ore 9.45 **Saluti delle Autorità - presentazione del Convegno**
ore 10.00 **"Lectio magistralis" Annibale Salsa**
"Tre persone, due scarpe e un progetto: come andare in barca sulle montagne" Giuseppe Saglio
"Stato dell'arte in Montagnaterapia" Sandro Carpineta
Moderatore: Giovanni Agudio
- ore 11.30 **pausa**
ore 11.45 **"Dimensioni terapeutiche del gruppo"** Paolo Di Benedetto - Nicola De Toma
"Regole e accoglienza: l'integrazione con il territorio" Francesco Giuriolo
Moderatore: Laura Novel
- ore 12.45 **Discussione**
ore 13.00 pranzo a buffet
ore 14.30 **"Il cerchio di Giada: Aspetti psicologici dell'arrampicata sportiva"**
Angelo Brega
"Ruolo dell'operatore e dell'accompagnatore" Raffaella Bruni
"Gruppi che percorrono la montagna: dall'esperienza alla riflessione"
Sebastiano Audisio - Mara Milan
Moderatore: Massimo Rabboni
- Ore 16.15 **pausa**
ore 16.30 **"Giochi e dinamiche"** Sara Foradori
"Bioenergetica e montagnaterapia" Serafino Galbiati
Moderatore: Carlo Saffiotti
- Sabato 13**
ore 9.00 **"Multitematicità e Multiproblematicità"** Emi Baldini
"Montagnaterapia e Cardiologia" Giulio Scoppola
"Il Natur Deficit Disorder" Roberto Miletto - Federico Magnaguagno
- ore 10.30 **Discussione**
Moderatore: Lionello Gualeni
- ore 10.45 **pausa**
ore 11.00 **La ricerca**
"Interventi riabilitativi ed esperienza ottimale nel contesto montano"
Fiorella Lanfranchi - Antonella Frecciamani
"La montagna e il suo potenziale riabilitativo" Irene Gentili
Testimonianze
- ore 12.30 **Discussione**
Moderatore: Giuseppe Rescaldina
- ore 13.00 pranzo a buffet
ore 14.30 **Esperienze dall'Estero - La rete italiana: Sopralmille, Associazione Montagna Terapia Italiana.**
- ore 15.30 **Discussione**
ore 16.00 **Questionario di gradimento E.C.M.**

Relatori e Moderatori

G. Agudio - Psichiatra	F. Magnaguagno - AMI - Dott. in Scienze Motorie
E. Baldini - Tempista Riabilitazione	F. Miletto - Neuropsichiatra Infantile
A. Brega - Psichiatra	L. Novel - Psichiatra
R. Bruni - Psicologa	M. Rabboni - Psichiatra
S. Carpineta - Psichiatra CCM - CAI	G. Rescaldina - Psicologo
N. De Toma - Psichiatra	C. Saffiotti - Psichiatra
P. Di Benedetto - Psichiatra	C. Saglio - Psichiatra-Psiccoanalista
S. Foradori - Ed. Professionale	A. Salsa - Antropologo - Past President Generale C.A.I.
A. Frecciamani - Psicologa	G. Scoppola - Psicologo
F. Giuriolo - Ed. Professionale	M. Milan - Psicologa
S. Galbiati - Psicologo	S. Audisio - Infermiere Professionale
I. Gentili - Tecnico Rob. Psichiatrica	
L. Gualeni - Psicologo	
F. Lanfranchi - Psicologa	

Il Convegno è organizzato da:

- Club Alpino Italiano - Sezione di Bergamo - Commissione Medica Sezionale
- Azienda Ospedaliera Bolognini (Seriate) - Bg) Dipartimento Salute Mentale - U.E.A. di Psicologia
- Coordinamento Gruppi Operativi di Montagnaterapia

Iscrizione congressuale - L'iscrizione è gratuita.

Numero massimo di iscritti: 200

E' necessario inviare la scheda di iscrizione compilata in tutte le sue parti, tramite fax o mail alla Segreteria Scientifica entro il 15.10.2010

L'iscrizione si riterrà confermata, salvo comunicazione telefonica da parte della Segreteria Scientifica.

Viene richiesto il pagamento dei Pranzi a buffet cioè la sede del Convegno, al costo di € 30,00 (in TOTALE), da versarsi direttamente all'atto dell'apertura del Convegno, presso il Palamonti.

Sono stati richiesti crediti formativi E.C.M. per le seguenti categorie professionali: Medici, Psicologi, Terapisti della Riabilitazione Psichiatrica, Infermieri, Educatori professionali.

Segreteria Scientifica

presso Centro Psico Sociale di Piaro (Bg) (dal lunedì al venerdì, ore 9.00 - 12.00)
tel 0346 69676 fax 0346 69684 - Fiorella Lanfranchi - Norma Zanotti - Arianna Filisetti
e mail: iscrizioni@convegno.cps.piaro@bolognini.bg.it

Segreteria Organizzativa

Presso: CAI Bergamo - Via Pizzo della Presolana, 15 - 24125 Bergamo.
Tel. 035 4175475 fax 035 4175480 - email: segreteria@caibergamo.it

Prenotazione alberghiera:

per la sistemazione alberghiera prenotarsi presso:
Una Hotel - Via Borgo Palazzo, n. 154 - 24125 Bergamo
tel. 035 308102 fax 035 308308 www.unahotels.it
pernottamento + prima colazione, al giorno:
camera singola 75,00 euro - camera doppia 50,00 euro

La frequentazione della montagna come strumento di salute, che aiuta a raggiungere o recuperare un senso di benessere del sé.

La montagna come scenario riabilitativo, in cui si coniugano le dimensioni corpo-mente-ambiente; individuo e gruppo, lavoro clinico e psicosociale.

La "Montagnaterapia" viene proposta da diversi gruppi, in cui si integrano operatori della sanità ed esperti del settore montagna, inseriti in una rete nazionale di coordinamento.

Il Convegno offre la possibilità di portare alla luce e di permettere il confronto sulle esperienze realizzate, di condividere progetti e ricerche sul campo in diverse aree tematiche: dalla salute mentale alle dipendenze, dal handicap ai minori.



Club Alpino Italiano
Sezione di Bergamo
Commissione Medica

19° CORSO DI EDUCAZIONE SANITARIA

primo soccorso e fondamenti di medicina di montagna

La Commissione Medica del **Club Alpino Italiano**,
sezione di Bergamo,
**organizza il 19° corso
di educazione sanitaria**
rivolto agli appassionati che
desiderano aumentare
le proprie conoscenze
sanitarie e di primo
soccorso, riferite in
particolare
all'escursionismo
in montagna.

Il corso viene svolto
da medici ed infermieri professionali,
per 10 lezioni serali presso la sede del CAI
in via Pizzo della Presolana, 15 a Bergamo.

Inizio del corso lunedì 4 ottobre ore 20,45.

Informazioni, programma completo ed iscrizioni presso la segreteria CAI,
via Pizzo della Presolana 15, Bergamo tel. 035 4175475 - segreteria@caibergamo.it