



la campana



NOVEMBRE
2009

Notiziario della sezione CAI Parabiago

- Via De Amicis 3, c/o Centro Giovanile – tel 340.9434511
Sito internet: www.caiparabiago.it; e-mail: parabiago@cai.it

Anno 7
Numero 14

Perché vado in montagna...

Mi piace pensare alla montagna come ad una scuola di vita o meglio una palestra che mi permette di allenarmi per la vita.

La montagna ,così come la vita , non va affrontata da sprovveduti; bisogna decidere dove andare, porsi delle mete e non farsi trascinare passivamente dagli avvenimenti.

In montagna il tempo cambia in modo improvviso, magari quando parto per una passeggiata al mattino c'è un bel sole, poi all'improvviso arriva un temporale e , se non mi sono portato l'abbigliamento adatto , è un guaio.

Anche la vita a volte coglie di sorpresa con qualcosa che non aspettavamo ; se non siamo preparati , non riusciamo ad affrontare le difficoltà come si deve.

Lo stesso vale per l'attrezzatura tecnica: devo sempre potarmi dietro un minimo di cose che mi permettano di affrontare la difficoltà del sentiero; così come nella vita devo avere a disposizione qualche strumento utile per "orientarmi" o per "sostenermi".



In montagna si fa fatica, si suda, le gambe vorrebbero arrendersi, lo zaino pesa sulle spalle; la montagna non è un territorio facile. Perché , la vita vi sembra facile ?

Alla fine della giornata però, quando tolgo gli scarponi e mi sento uno straccio, quant'è la soddisfazione che provo ? Quanto godo nel pensare che anch'io ce l'ho fatta ? Alla fine, dopo tutta la fatica e le difficoltà, dico: ne è valsa la pena.

E così anche nella vita: in un mondo dove tutto sembra facile e a portata di mano, è importante riscoprire il piacere di far fatica, di soffrire e "provare pena" per raggiungere o conquistare qualcosa.



In montagna si va con un minimo di allenamento oppure affrontando distanze e dislivelli per gradi: se sono neofita comincerò con una passeggiata di un paio d'ore e 300 m di dislivello e poi aumenterò tempo, distanza e dislivello un po' per volta, altrimenti rischio di farmi male e quindi di scoraggiarmi.

Nella vita non mi prefiggo mete irraggiungibili, ma proseguo a piccole tappe alla mia portata: solo così riuscirò ad arrivare "in cima".

Anche se sono allenato, ho l'attrezzatura giusta, ecc., in montagna il pericolo e la fatalità sono sempre in agguato, ma questo non mi deve spaventare o bloccare; proseguo sul sentiero sempre con attenzione e concentrazione, ricercando l'appoggio giusto.

Anche la vita è piena di pericoli, ma anche qui, mai mollare davanti a qualcosa che è andato storto; l'imprevisto fa parte del gioco.



ESCRURSIONI 2009 SVOLTE

Domenica 14 Giugno 2009

Alta Valle Seriana: Rif. Curò (m.1895), Rif. Barellino - m.2119, Lago naturale del Barbellino

Partiti di buon' ora dalla sede e raggiunto il paese di Lizzola, ben oltre una ventina di soci, oltre a qualche nuovo adepto, scarponi ai piedi e zaino in spalla, ha cominciato la salita partendo dal pianoro erboso detto "alle piane".

Attraversato il torrente Bondione, che dà il nome anche al passo e alla valle, si sale attraverso un percorso in mezzo al bosco, poco segnato ma ben visibile, fino al sentiero dell'alta via delle Orobie, per poi scendere e continuare a mezza costa passando sotto i pendii del Monte Pomolo e del Monte Cimone, fino a raggiungere la parte terminale del sentiero che sale da Valbondione e da lì fino al rifugio Curò, con la diga il suo lago artificiale.

Dopo oltre 3 ore di cammino, su un percorso vario ed accidentato con nevai, pietraia, ruscelli da guardare e passaggi esposti (davvero questa volta i nostri non si sono fatti mancare nulla, escursione all-inclusive dal punto di vista delle possibili difficoltà che si possono incontrare in montagna), una parte del gruppo si è fermata al rifugio Curò per il pranzo, un po' di sole e tante palle di neve.

I più intraprendenti hanno proseguito fino al lago Barbellino e all'omonimo rifugio, percorrendo la sponda del lago artificiale e superando altri 150 m di dislivello, da aggiungere agli 850 m già fatti in precedenza. Le leggende locali dicono che il lago a forma di cuore aiuti a realizzare i propri desideri amorosi gettando una pietra nelle sue limpide acque.

Leggende a parte, il lago del Barbellino costituisce un prezioso gioiello naturalistico dove bellezze geologiche, faunistiche e flogistiche si fondono armoniosamente in un angolo di natura incontaminata.

Per il ritorno variante all'interno del bosco, al riparo dal sole, fino alle auto lasciate a Lizzola. Giusto il tempo di un brindisi tutti insieme per festeggiare l'"impresa" e dritti a casa, scongiurando il traffico e le classiche code autostradali domenicali.



Domenica 28 Giugno 2009

Valle Antrona (VB) - Rifugio Andolla (mt. 2061)

Ecco un altro appuntamento per la sezione Cai di Parabiago con l'escursione in Valle Antrona (VB) e per meta lo storico rifugio Andolla a oltre 2000 m. di quota.

I nostri escursionisti, oltre una ventina e questa volta anche parecchi volti nuovi, hanno lasciato le auto in località Cheggio a quota 1400 m. circa, dove una recente frana ha cancellato buona parte del parcheggio, e proseguito a piedi attraversando la diga che forma il Lago dei Cavalli, praticamente una distesa di smeraldo costeggiata da un piacevole sentiero a sali e scendi immerso nel verde e nel silenzio del bosco.

Arrivati alla fine del lago ecco che comincia la salita a fianco del torrente Loranto, fra nevai e piccole frane qua e là. Non sono mancate le cadute e le scivolate nel fango tanto per animare un po' la giornata.

Da lì a poco si vede già il rifugio Andolla che domina la vallata. Dopo un paio d'ore di cammino e l'ultimo tratto di sentiero fra le rocce si arriva all'alpe Andolla dove sorge il vecchio rifugio in pietra e quello nuovo con una bella terrazza panoramica davanti e un solarium naturale sul retro.

I più allenati hanno proseguito fino al passo dell'Andolla, aggiungendo altri 300 m di dislivello, per poter affacciarsi sulla Valgrande.

Solo un'occhiata veloce al confine italo-svizzero e poi la discesa per il medesimo sentiero.

Ultima sosta al baretto del paese per dissetarsi e rinfrescarsi prima di ritornare a casa. Escursione piacevole in un ambiente verdissimo e ricco di ruscelli e cascatelle dal suono armonioso che rendono ancora più magico un ambiente già di per sé speciale.

Sabato 25 e Domenica 26 Luglio 2009

Capanna Diavolezza (mt. 2973) e Piz Palù mt. 3906 (Engadina - Svizzera)

C'erano una volta i "cavalieri che fecero l'impresa" e anche i nostri soci Cai della sezione di Parabiago, nel loro piccolo, hanno compiuto una piccola impresa arrivando fino a quasi 4.000 m. di altitudine, conquistando il Piz Palù (nessun "lenzuolo sacro" da proteggere, ma solo i colori italiani da portare sulla vetta svizzera).

Partiti sabato mattina di buon' ora, oltre una ventina di escursionisti ha raggiunto in auto il confine svizzero, superato Saint Moritz è giunto alla stazione della funivia del Diavolezza.

Da qui, lasciate le auto, scarponi ai piedi e zaino in spalla, si imbecca la strada sterrata che si inerpica sulle piste da sci; un sentiero che alterna tratti pianeggianti e tratti di salita fino a giungere al lago del Diavolezza. E già da qui il panorama delle vallate sottostanti è davvero mozzafiato. Si prosegue poi per un sentiero di pietre sempre più ripido e con molti tratti ancora innevati fino ad arrivare al rifugio Diavolezza a 3.000 m di quota. Si può arrivare qui comodamente in funivia, ma i nostri sono abituati a conquistare la salita con la fatica e il sudore, altrimenti non c'è divertimento.

Il rifugio Diavolezza è poco meno di un albergo (camerate sì, ma bagni e docce con acqua calda), ottima cucina e una terrazza panoramica sul massiccio del Bernina da cui è stato possibile assaporare un tramonto estivo con luce e colori da premio Oscar della fotografia.

Tutti in branda prestissimo e sveglia nel cuore della notte (alle 3,00 !!!): colazione, imbragatura, ramponi e frontalino e pronti per la conquista della vetta. Cinque ore di marcia su pietra, poi neve e poi ghiacciaio e crepacci fino alla vetta orientale per poi salire ancora alla vetta centrale a 4.000 m di quota. Tensione e fatica la fanno da padroni; anche se il percorso è sicuro, il pericolo e la fatalità sono sempre in agguato e il dislivello di quota è importante, ma alla fine la soddisfazione è grande.

Ridiscesi al rifugio tutti sani e salvi, il commento sulle labbra di ciascuno è "ne è valsa la pena".

In un mondo dove trionfa la cultura del "tutto facile, a portata di mano" diventa importante riscoprire il piacere di far fatica, di soffrire e "provare pena" per raggiungere o conquistare qualcosa. Breve sosta e poi di nuovo in cammino per raggiungere le auto e rientrare in patria.



PROGRAMMONE 2010

Ecco pronto il programma 2010. Anche quest'anno abbiamo voluto preparare il programma completo per tutto l'anno, programma comprensivo sia della stagione invernale (per gli sciatori e i ciaspolatori) che della stagione estiva (per i camminatori e gli arrampicatori). Ce n'è per tutti i gusti: dalle gite semplici alle escursioni pensate per i più allenate e con una buona esperienza alle spalle. Inoltre, grande novità:

E' NATO IL GRUPPO SENIOR
che ha tempo per camminare, osservare, meditare... gustare!
USCITE IL MERCOLEDI'

SCI DISCESA – SNOWBOARD

17-24-31 Gennaio	Valtournenche (corso sci e snow) - in collaborazione con ASD sci club LA VALLETTA
14 Febbraio	La Thuile
7 Marzo	Sestriere
21 Marzo	Campionati Parabiaghesi di sci in Valtournenche

WEEK-END sulla NEVE (Sci – Ciaspole – Escursioni – Shopping)

19-20-21 Febbraio	LEUKERBAD - Vallese - Svizzera
--------------------------	--------------------------------

CIASPOLATE (GITE CON RACCHETTE DA NEVE)

24 Gennaio	Valtournenche (Pullman con gli sciatori)
7 Febbraio	Rif. Ca' Runcash – Val Malenco – m. 2170
14 Marzo	Alpe Blitz Moteezicher – Val Vigezzo – m. 1967
28 Marzo	Val del Gran San Bernardo – Col Serena – m. 2547

ESCURSIONI

5 Aprile	ALTA VIA DEI MONTI LARIANI MONTE COLMEGNONE - m.1383
18 Aprile	LINEA CADORNA (E) MONTE SAN MARTINO - m.1087
2 Maggio	VAL CANNOBINA MONTE GRIDONE O LIMIDARIO - m.2188
16 Maggio	BOCCHETTA DELLA CORREGGIA IN VAL BODENGO – m.2188
19 Giugno	RIF. LAGHI GEMELLI IN VAL BREMBANA - m.1968
27 Giugno	MONTE CHETIF - m.2343
10-11 Luglio	CIMA IAZZI - m. 3804
24-25 Luglio	VIA DELLE BOCCHETTE GRUPPO DEL BRENTA - rif. A. BRENTEI - m.2182
18-19 Settembre	RIFUGIO QUESTA -TESTA MALINVERN - m.2939
2-3 Ottobre	AUTOGESTIONE TESTA GRIGIA m. 3315 - BIVACCO LATELTIN m.3120
17 Ottobre	TRENO TREKKING DELLE 100 VALLI
14 Novembre	SASSARIENTE - TICINO LOCARNESE - m.1767

TREKKING

30 Maggio 1-2 Giugno	Trekking dell'Etna
2-15 Agosto	Trekking e Campeggio a Temù
30-31 Ottobre 1° Novembre	La via del sale

ULTIMI APPUNTAMENTI 2009

CIASPOLATE (GITE CON RACCHETTE DA NEVE)

- 13 Dicembre Passo del Sempione

Da non dimenticare i "venerdì del CAI", serate culturali monotematiche in cui di volta in volta tratteremo argomenti specifici della Montagna con esperti del settore: sicurezza, materiali, ferrate, neve e valanghe, medicina e alimentazione, proiezioni e altro.

RAGAZZI IN CORSA...DAI NONNI: la castagnata del CAI - Parabiago, sabato 24-10-2009.

E' mattina quanto raggiungo a piedi il parco della Casa di Riposo "Albergo del Nonno" di Parabiago; noto subito il tracciato della corsa campestre, giunta alla sua 10^a edizione. Già immagino i ragazzi correre nel verde del percorso in questa giornata di sport, al di fuori delle solite mura e palestre scolastiche! Stanno arrivando tutti, accompagnati dagli insegnanti e dai genitori, saranno emozionatissimi!

Quando arrivo nell'area della castagnata gestita dal CAI, gli uomini sono già al lavoro da un paio d'ore, la brace è rovente, il fumo confluisce nella prima nebbia autunnale. Anche al tavolone gli "addetti al taglio" sono già pronti, attrezzi in mano; mi unisco al gruppo, e... via col taglio. E' la mia "prima volta", abito da poco a Parabiago, sono contentissima di essere stata invitata.

Chi c'era attorno al tavolo? Tante persone da conoscere e tante esperienze da condividere in una mattinata di lavoro e di festa: il volontariato, lavorare all'aria aperta, l'insegnamento, imparare a sciare, andare in gita col CAI, i propri figli e crescere insieme; conoscersi e scoprire le proprie origini comuni, tifare per la stessa squadra, il cinema, il teatro, la fotografia, andare a correre insieme, comprare casa, andare al lavoro, in pensione, la cassa integrazione, tabelle di allenamento, la salute, la malattia, come si tagliano le castagne, chi le ha lasciate intere, chi le ha tagliate troppo, dita che perdono la sensibilità, caldo, freddo, sorrisi, abbracci, gli amici che passano a salutarci, il trekking, le ciaspole, la ricetta delle caldarroste, l'assalto dei ragazzi che hanno fame dopo la corsa, i baratti di the e salamella con i volontari degli altri gruppi, e un brindisi al vino bianco alla bella giornata in compagnia.

Ricorderò sempre una nonna ospite della casa di riposo che si è commossa per avere qualche castagna, che forse non sarà neanche riuscita a mangiare: chissà quanti e quali sono i ricordi che l'hanno fatta piangere! Leggiamo spesso che una volta le castagne erano l'unica fonte di sostentamento: magari per lei era proprio così.

Torno a casa sorridente, con la consapevolezza, per la prima volta, di abitare proprio a Parabiago.

LA CENA SOCIALE 2009

Quest'anno la tradizionale Cena Sociale, aperta a soci e non, avrà luogo **sabato 28 novembre alle ore 20.00** nel salone del centro polifunzionale di **Ravello di Parabiago Piazza Paolo VI.**

Vi aspettiamo tutti per una serata all'insegna della cordialità, simpatia e del buon cibo.

E a proposito di cibo, ecco il menu':

APERITIVO:

del buon umore per una serata speciale.

ANTIPASTO:

**concerto di salumi e formaggi misti
con note di polenta lardo e salsiccia.**

PRIMO:

fantasia di spatzli (gnocchetti) con panna e speck

SECONDO:

armonia di filetto alla tirolese con polenta fumante

DOLCE:

delizia di strudel alle mele e crostata di mirtilli.

VINI:

in allegria con rosso Teroldego e bianco Muller Thurgau

Acqua caffè e digestivo

LE ISCRIZIONI IN SEDE

In occasione della serata verranno consegnate le spillette d'oro ai soci 25nnali del 2009:

**GALLANI ROBERTO, MARAZZINI MASSIMO, MORELLI ANNA,
MORELLI PAOLO, RUGGERI LUIGI**

SARA' PRESENTATO IL NUOVO CALENDARIO 2010

CONSIGLIO DIRETTIVO

presidente: **Luigi CHIAPPA**

vice presidente: **Luigi LORIGGIOLA**

tesoriere: **Lucio CERIANI** segretaria: **Lucia MERAUVIGLIA**

consiglieri: **Sergio BESANA, Andrea COLOMBO, Massimo MARAZZINI, Renato RE SARTO, Sergio SOMMAGGIO.**

QUOTE TESSERAMENTO 2010

ORDINARIO : 38 €;

ORDINARIO (anni 90/92) : 29 €;

FAMIGLIARE : 21 €;

GIOVANE : 13 €;

Supplemento Quota Tessera Per Prima Iscrizione: 4 €

QUI CAI - ATTIVITA', PROPOSTE, IDEE...

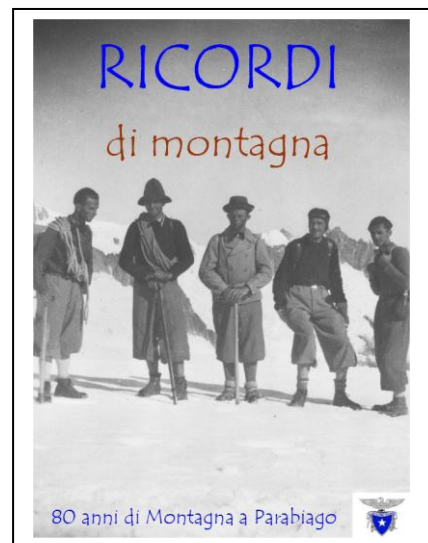
Il nostro libro "**Ricordi di montagna**" è stato presentato a Parabiago, in Villa Corvini con la presenza delle Autorità della città e dell'alpinista e scrittore Teresio Valsesia.

Un avvenimento storico per la nostra sezione, un libro tutto nostro è un traguardo molto importante.

Possiamo dire che è piaciuto a tutti: un libro di immagini di montagna a Parabiago (il primo in assoluto).

Un ricordo che tutti i soci devono avere nella propria libreria e portarlo a conoscenza o regalarlo a più persone.

Lo si trova presso la nostra sede o presso la libreria "**memelibri**" di Parabiago.



La nuova libreria "**memelibri**", ex Amico libro, ha rinnovato la convenzione con la nostra sezione, pratica sconti dal 8% al 10% su tutti i libri di montagna e non, per tutti i soci CAI Parabiago, previa presentazione della tessera.

Puoi acquistare prenotando in sede:

- *t-shirt girocollo unisex*
- *cappello pile trasformabile in scaldacollo fascia di protezione fronte e orecchie (materiale promozionale CAI nazionale).*

*Ciò che ci distingue, gli uni dagli altri,
sono i nostri sogni...
e quel che facciamo, perché si realizzino.*

(Anonimo)