



# la campana



Novembre  
2011

## Notiziario della sezione CAI Parabiago

Sede: via De Amicis 3, c/o centro giovanile – tel. 340.9434511  
<http://www.caiparabiago.it> e-mail: [parabiago@cai.it](mailto:parabiago@cai.it)

Anno 9  
Numero 16

## EDITORIALE

Carissimi soci, siamo giunti alla fine del 2011 e attraverso il nuovo numero della Campana, colgo l'occasione per fare un bilancio riassuntivo delle attività della nostra sezione e, perché no, anche preventivo, portandovi a conoscenza delle nuove idee e proposte che speriamo di riuscire a realizzare insieme a voi nel corso del nuovo anno. Come sapete a marzo 2011, si sono svolte le votazioni per il rinnovo del consiglio direttivo e qui ringrazio il presidente uscente Gigi Chiappa e tutti i membri del precedente consiglio per il lavoro svolto con tanto sacrificio e dedizione.

Alla fine del 2011, la nostra sezione conta 231 iscritti, di cui 26 nuovi soci e un gruppo di ben 29 seniores. L'attività escursionistica, estiva e invernale, ha avuto una media di 15 partecipanti per escursione e lo stesso dicasi per il gruppo seniores. La palestra d'arrampicata fissa, situata nella scuola elementare di San Lorenzo, ha riscosso una buona partecipazione con 20 iscritti, mentre la parete d'arrampicata mobile ci ha visti impegnati nelle varie feste, da quella delle scuole, la notte bianca, e alle varie feste sul territorio.

Tutte queste attività, sono state possibili solo grazie alla volontà e allo spirito di sacrificio di alcuni soci, consapevoli che far parte di un gruppo significa dare qualcosa di se stessi, per il bene degli altri.

Anche per il nuovo anno di attività ce ne saranno tante e alcune completamente nuove. Partiremo a gennaio con il corso sci in collaborazione con lo sci club "La Valletta" e con le ciaspolate invernali, che riscuotono sempre una sentita partecipazione. In primavera partirà l'attività estiva con escursioni veramente alla portata di tutti.

Il gruppo senior avrà il piacere di condividere, con chiunque abbia voglia e tempo, le escursioni del mercoledì. In giugno organizzeremo un trekking all'estero, in Marocco. Ci saranno poi alcune serate volte alla conoscenza della pratica dell'escursionismo. Inoltre altre attività, in collaborazione con la Lega Ambiente, legate al tema dell'ecologia, entreremo nelle scuole elementari per degli incontri con i ragazzi con lo scopo di avvicinare i giovani alle montagne.

Insomma, le iniziative per il nuovo anno sono tante, e la voglia di fare anche. Mi auguro di vedervi numerosi a tutte le nostre proposte, perché è bello seminare, ma è ancora più gratificante raccogliere.

Il presidente  
Lucio Ceriani



**"Al termine della strada non c'è la strada, ma la meta.  
Al termine della scalata non c'è la scalata, ma la sommità." (J.Folliet )**

Quando si parte per un'escursione, il pensiero iniziale dei preparativi distoglie l'attenzione dall'obiettivo, il traguardo è lontano e rimane solo scritto sulla cartina o nella tabella dei programmi. Cammin facendo, poi, il peso dello zaino, la stanchezza del dislivello, la tensione del fondo un po' sconnesso del sentiero, fanno ritornare ogni cosa nella giusta scala di importanza. La meta è ancora lontana... e... il cielo è in alto, le cime lo lambiscono, i versanti si stagliano chiari e precisi, il sentiero dimostra la sua tortuosità, il fondo valle si allontana tra rigagnoli, boschi e pinete...

E tu, insieme ad una compagnia di amici, parli, ascolti, guardi, provi sensazioni che non sai descrivere ma che ti portano comunque tranquillità e benessere. A questo punto ti accorgi di essere immerso in un mondo difficile, ma protetto, in una realtà vitale, forte e ricca di energia che ritempra e ricarica. La fatica viene accusata dalle gambe, ma non dalla mente. La meta si avvicina. E la natura, nella sua complessità, ti avvolge e ti accompagna. Sono marmotte che fischiano? Sono cervi che bramiscono? Sono gracchi che punteggiano di nero il cielo terso? Sono stelle alpine che si nascondono timide tra ciuffi d'erba e rocce appuntite o semplici genziane che ricamano i pascoli ormai abbandonati?

E la voce del compagno che ti incoraggia a proseguire, la mano dell'amico che ti aiuta a superare un passaggio difficile, lo scroscio di una cascata che rinfresca l'aria, ti appagano e riempiono gli occhi e il cuore di sensazioni benefiche. Non ti rendi conto e... stai cantando. E finalmente l'occhio cede al paesaggio e lo abbraccia: panorami aperti, ricchi, unici, valli che si incrociano, pareti che strapiombano, baite isolate o nuclei ravvicinati, prati e pratoni, cascate, aria fresca e pura e... un'esplosione di energia e di tranquillità. Non serve parlare mentre lo sguardo spazia liberamente, desideri solo... silenzio per ammirare, per ringraziare, per gioire.

MI STO EMOZIONANDO? E' passato tanto tempo dalle escursioni che segnavano e scandivano le mie settimane! La salute è "un grande dono" che ti permette di scoprirne altri!!!! Spero presto di ri..scoprire e ri..gustare le emozioni antiche!

Gigi Chiappa



### QUOTE TESSERAMENTO 2012

A partire dal mese di dicembre, come da tradizione sarà possibile procedere al rinnovo del "bollino". Le quote sono le seguenti:

- Ordinario: € 41,00.-
- Ordinario (anni 92-94): € 32,00.-
- Famigliare: € 22,00.-
- Giovane (fino anno 1995): € 16,00.-
  
- Quota per prima iscrizione : € 4.00.-

### NOTIZIE BREVI

Ricordiamo ai nostri soci gli orari di apertura della nostra parete di arrampicata posta presso la palestra delle scuole elementari di S. Lorenzo di Parabiago: martedì e giovedì dalle 20.30 alle 23.00.

### AGENDA CAI 2012

Anche quest'anno è possibile prenotare la nuova agenda/libro del CAI; l'argomento trattato è:  
"i segni dell'uomo nelle terre alte".





**SICURI in MONTAGNA**

Il corpo nazionale soccorso alpino e speleologico (CNSAS) del Club Alpino Italiano (CAI) è da tempo impegnato in un programma rivolto alla prevenzione degli incidenti in montagna ed in ambiente ostile. L'obiettivo di questo programma è di far diminuire, in modo sempre più significativo, gli incidenti rendicontati dalle statistiche, circa 6000 interventi di recupero all'anno di cui 300 con vittime.

Il progetto generale di prevenzione è denominato "SICURI in MONTAGNA" e da esso si articolano diversi moduli secondo gli argomenti trattati: la neve, l'arrampicata, il sentiero, i funghi, le ferrate e l'escursionismo Senior. Sappiamo che la prevenzione trova sempre facili consensi perché, almeno a parole, tutti ne riconoscono la necessità e nessuno la rinnega. Di fatto il tema rimane difficile perché pare proprio persista l'idea che fare prevenzione porti *sfiga* e poi si sa che "a me non capita nulla"; in altre parole nessuno di noi è disposto a impegnare tempo e risorse in ciò che vogliamo che non accada!

A conferma di questo pensiero comune ci sono i dati raccolti; ad esempio, il 30% dei ferratisti difetta nell'uso dell'attrezzatura di sicurezza (set da ferrata, imbrago e casco). Ma il dato più sconcertante lo si ha nelle pratiche in neve fresca dove ben il 40% degli sci alpinisti non usa il kit di autosoccorso (ARVA, pala e sonda), che rimane un emerito sconosciuto tra gli escursionisti con le racchette da neve. Bastano questi dati per comprendere come realmente la sicurezza in montagna dipenda soprattutto dal comportamento personale, quindi per fare prevenzione occorre creare la consapevolezza che la sicurezza non può essere delegata (a guide o accompagnatori, o presunti tali) ma va assunta come responsabilità personale ed altrui. Con il patrocinio del Soccorso Alpino lombardo si sono realizzati una serie di opuscoli che sono gratuitamente distribuiti durante le diverse attività come: *Sicuri con la neve*, *Sicuri in falesia*, *Sicuri in ferrata*, *Sicuri sul sentiero*. In oltre il CNSAS ogni anno provvede, attraverso specifiche giornate di formazione, a dimostrare sul terreno quanto sia importante la consapevolezza della sicurezza e, grazie all'aiuto delle Sezioni, degli Istruttori e degli Accompagnatori del CAI oltre alle Guide Alpine, si cerca di ridurre il numero di coloro che si avvicinano alla montagna in modo fai da te, senza usufruire dell'opportunità di chiedere a chi in montagna insegna ad andarci.

L'impresa non è facile e la nostra sezione che aderisce fa quel che riesce, rispondendo al suo preciso compito (sancito nell'Articolo 1 dello Statuto del CAI), proponendo una serie di serate dal titolo "I Venerdì al CAI", dove si illustrano i pericoli delle varie attività in montagna. Si danno suggerimenti su come affrontarli, ma anche consigli su come fare lo zaino o leggere una cartina, pertanto non indugiare e rivolgiti in sede per qualsiasi chiarimento o semplice informazione in merito.

***Buona escursione a tutti!***

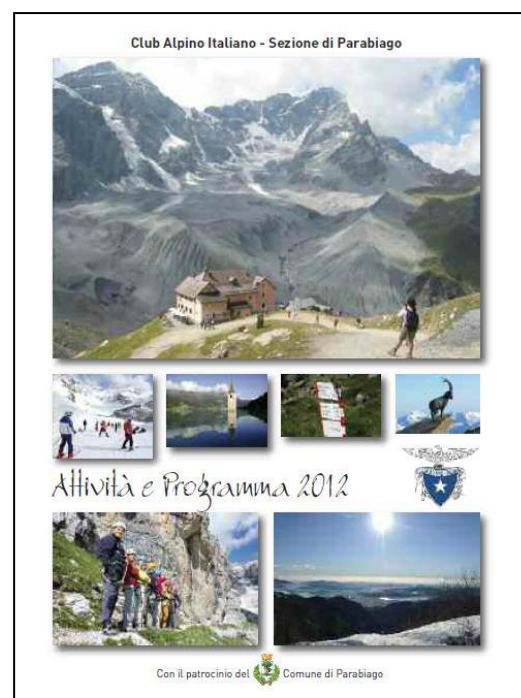
## PROGRAMMA 2012

A breve sarà pronto per la distribuzione a tutti i nostri soci e disponibile in sede una copia del programma 2012 della nostra sezione che includerà tutte le attività che verranno organizzate a partire dall'imminente stagione invernale.

Si parte con le classiche ciaspolate fino alle gite con gli sci e il classico week-end sulla neve per proseguire poi con le escursioni estive e il trekking.

Non vanno dimenticate poi le attività del nostro gruppo senior.

In anteprima la copertina.



## PERIPLO INTEGRALE DELLA GRIGNA MERIDIONALE

Il giorno 12.10.2011 ho percorso integralmente la grignetta con il gruppo senior – CAI Parabiago, come ai bei tempi di quarantacinque anni fa quando non conoscevo fino in fondo il perché lo facevo e spesso all'insaputa dai miei genitori. Il problema attuale è che più passano gli anni e più la voglia di svegliarsi all'alba si fa meno. In età migliore mi sono avvicinato a questa montagna con uno spirito diverso, togliendomi anche qualche soddisfazione alpinistica date le mie possibilità, che non sono mai state eccezionali.

Lungo i sentieri, dove capitava di incontrare "**Riccardo Cassin e Carlo Mauri**", sono ancora nascoste tra i ciottoli le mie prime gocce di sudore, mineralizzatesi con gli anni nel calcare. Oggi tali sentieri sono stati in buona parte cambiati dalle frane e dagli eventi meteorologici e dalle concrezioni delle rocce antiche di milioni di anni, feriti nel loro intimo per la necessità di rendere agevole l'avvicinamento ai rifugi. Sono scomparse le antiche numerazioni a vernice, conosciute a memoria da generazioni di persone che hanno camminato su questa montagna in tutte le stagioni e con ben altre difficoltà.

Ricordo il sentiero della direttissima con un gran vociare di giovani, che salivano a mani nude le unte placche della torre Lancia, il Campaniletto e poco lassù l'isolata guglia Angelina. Sommara tecnica era in ognuno di loro, auto-costruita nel tempo, assistendo alle salite degli altri. L'incoscienza li spingeva sugli appigli conosciuti a memoria, anneriti dalle numerose mani che li hanno accarezzati. Oggi queste placche gialle le ho ritrovate silenziose, solitarie e mute nella loro innaturale bellezza. Risplendevano agli ultimi raggi del sole come fiammelle in processione pronte ad indicare il cammino nel loro intricato mondo di pietra. Svegliarsi all'alba oggi è valsa la pena e come diceva Cassin: "**Si dice semplicemente andare in Grigna ...ma la Grigna non è una cima ... è un mondo**". Al termine della giornata, il tramonto del sole regala sempre emozioni forti a chi si trova immerso in questa cattedrale del silenzio e con la sottostante città di Lecco, che man mano si accende con mille luci, diventa uno scenario unico per una fiaba d'altri tempi.

Angelo Giacomo Pisoni - gruppo senior , CAI Parabiago - Ottobre 2011



### LA RICETTA DEL CAI PARABIAGO

#### TAROZ della Valtellina (di Alessandra Scolaro)

Tipico piatto della cucina povera della tradizione valtellinese, che diventa però ricco di gusto e di...calorie!  
Il nome viene da *tarare*, cioè mescolare, da cui anche il nome della polenta *taragna*.

Ingredienti (2 persone affamate) : 400g di patate - 200g di fagiolini verdi - 200g di formaggio Casera mediamente stagionato - 150g di burro – una cipolla - sale, pepe e noce moscata a piacere. Pelare le patate e bollirle a pezzi con i fagiolini in acqua leggermente salata. Nel frattempo rosolare in un tegame la cipolla finemente affettata nel burro. Scolare le verdure, porle nel tegame con la cipolla e amalgamarle bene schiacciando le patate. Aggiungere il Casera tagliato a cubetti, aiutare la sua fusione e amalgama con le verdure sempre mescolando bene. Regolare sale e pepe, grattare a piacere la noce moscata e servire ben caldo. Accompagnare con uno dei grandi vini valtellinesi (Sassella, Grumello, Inferno).