



la campana



Dicembre
2012

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

Anno 10
Numero 18

EDITORIALE

Carissimi soci, con questo numero del nostro editoriale colgo l'occasione per ringraziare tutte quelle persone che, credendo nel nostro sodalizio, hanno collaborato attivamente alla buona riuscita delle attività programmate. Grazie di cuore.

Non è stato un anno facile dal punto di vista degli impegni, tante le attività e tante le iniziative da gestire: escursioni, parete d'arrampicata, serate culturali, iniziative cittadine, trekking....ci appaga però il sapere che il numero dei soci è aumentato rispetto all'anno precedente, da 231 nel 2011 a 253 nel 2012, il numero più alto dalla fondazione della nostra sezione. La partecipazione alle gite si è mantenuta in linea con quella dello scorso anno, abbiamo avuto una media d'iscritti del 20% per le uscite ordinarie e del 15% per quelle senior. Ci sono stati dei picchi notevoli d'iscritti alla ciaspolata notturna, alla foto-escursione e al trenino del Bernina: questo ci incoraggia a continuare ed è sicuramente di stimolo a fare ancora meglio. I "Venerdì del CAI" hanno riscosso un buon successo, soprattutto quelli concernenti "Miti e leggende del cielo stellato" e "Medicina in montagna"; anche la serata in biblioteca organizzata dalla scuola e dedicata alla proiezione delle foto in montagna (ciaspolate) ha visto la partecipazione di un notevole numero di persone tra insegnanti, genitori e alunni. Il prossimo anno ci vedrà ancora impegnati con le scuole medie di Parabiago e San Vittore in un progetto dal titolo "La Montagna aiuta a crescere". Tale progetto, che prevede delle lezioni tenute in classe e delle uscite in montagna, ha lo scopo di avvicinare i giovani alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente montano. Abbiamo completato l'allestimento del nuovo pannello per l'arrampicata nella palestra di San Lorenzo, augurandoci che soddisfi e aumenti il numero degli appassionati. Anche la nostra sezione si sta impegnando nel programmare iniziative per il 150° anno di fondazione del CAI, che come sapete cadrà nel 2013. Tali iniziative saranno segnalate sul nuovo sito della sezione, più completo, con una nuova grafica, nuovi link, facile da consultare e veramente più accattivante. Ed infine il calendario escursionistico con nuove ed interessanti escursioni per tutti. Partiremo con dislivelli poco impegnativi per poi salire piano piano, tutti insieme. Anche il 4000 sarà alla portata di tutti coloro che seguiranno passo passo il nostro programma. Il nostro obiettivo è far conoscere la montagna, i suoi valori, i suoi insegnamenti, coltivare l'amicizia, lo sport e il divertimento. Siamo sulla buona strada, continuiamo da buoni camminatori.

Grazie di cuore e Buon Natale a tutti voi.

Il presidente
Lucio Ceriani



Escursione al Lago Lunghin (2013)



Baita innevata: la copertina del nostro libretto 2013

Quando la neve ed il ghiaccio ricoprono i sentieri.

Saranno i cambiamenti climatici o più semplicemente il modificarsi delle abitudini, sta di fatto che anche gli appassionati di montagna non scandiscono più le stagioni come tradizionalmente succedeva una volta.

Ed è così che a fine estate molti escursionisti proseguono la loro attività fino alla primavera successiva; un bene dirà qualcuno e certamente un bene è perché la montagna sa regalare sensazioni straordinarie in tutte le stagioni. Va detto però che i sentieri d'inverno non presentano, di regola, le stesse condizioni riscontrabili nella stagione estiva; a volte è proprio la mancanza di questa consapevolezza che crea qualche serio problema. Peraltro anche in periodi apparentemente più favorevoli, e quindi in modo subdolo ed imprevedibile, può capitare di dover affrontare tratti di sentiero ricoperti da ghiaccio (di fusione, verglas, neve trasformata e crostosa) magari durante la gita già iniziata.

Le disgrazie successe e gli interventi del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico dimostrano in modo inequivocabile che il sentiero ghiacciato ed esposto costituisce, quando non affrontato con la giusta capacità, un'insidia pericolosa che non permette superficialità; questa consapevolezza è quindi la base di partenza per attuare una forma di prevenzione degli incidenti efficace ed irrinunciabile. Su percorsi ghiacciati, canali innevati, creste o, più semplicemente, sentieri esposti e solo apparentemente poco pericolosi, bisogna conoscere il terreno, alcuni metodi di progressione, le tecniche d'assicurazione per prevenire o trattenerne la scivolata. Non basta possedere un paio di ramponi ed una piccozza per rendere sicura la gita; dobbiamo ricordare con grande sincerità che non è dal semplice possesso del materiale tecnico che nasce la sicurezza in montagna. I ramponi, indispensabili su molti percorsi ghiacciati, bisogna calzarli quando servono (sopra un paio di scarponi idonei e con la suola non eccessivamente flessibile) e soprattutto bisogna saperli usare senza esitazione, esercitandosi fino ad ottenere un passo corretto e sicuro.

Nell'attraversamento di canali dove spesso si crea ghiaccio per la presenza d'acqua o rimangono a lungo depositi di neve indurita, così come in altre molteplici situazioni, non bisogna disdegnare anche l'utilizzo di tecniche d'assicurazione con la corda e l'approntamento d'idonei ancoraggi. La montagna è meravigliosa ma a volte non lascia molto spazio all'improvvisazione; bene sarebbe acquisire la giusta esperienza attraverso la compagnia di un amico veramente esperto, l'insegnamento impartito dai corsi del Club Alpino Italiano o l'accompagnamento di una Guida Alpina.

Infine ricordiamo che, di fronte a difficoltà non previste ed in caso d'incertezze che intimoriscono, meglio, senza esitazione, ritornare sui propri passi finché si è in tempo.

Elio Guastalli

Curatore progetto "Sicuri in montagna" del C.N.S.A.S.



Ciaspolata al Sasso Bianco

Un fatto di cronaca.

Domenica 17 dicembre 2000, Prealpi Lombarde: un giorno tragico sul quale meditare. In quei giorni, in modo repentino, si verifica un forte abbassamento della temperatura che ghiaccia tutte le superfici bagnate formando uno strato anomalo di verglas.

Anche la neve che riempie i canali e ricopre i ripidi pendii si riveste di una superficie ghiacciata e molto indurita.

Nonostante le difficili condizioni del terreno molti escursionisti risalgono i sentieri, i canali e le creste delle Grigne, del Resegone e di altre cime prealpine Lombarde. Già ad inizio mattinata le centrali operative del Soccorso Alpino iniziano a ricevere le prime chiamate d'intervento che in breve tempo si susseguono con



SICURI in MONTAGNA

ritmo incessante; i soccorritori stentano a capire cosa sta succedendo. L'allertamento diventa presto generale impegnando uomini e mezzi allo spasimo.

Nel giro di poche ore, senza tregua alcuna, le squadre di soccorso, coadiuvate dagli elicotteri, effettuano 14 interventi recuperando 10 vittime!

Parecchie decine le persone trasportate a valle in elicottero o accompagnate a piedi. Nella quasi totalità dei casi la causa degli incidenti è riconducibile alla scivolata ed alla conseguente incapacità di arresto; molti escursionisti non calzavano i ramponi ed alcuni, pur equipaggiati con attrezzatura da ghiaccio (ramponi e piccozza), inciampando non sono riusciti ad evitare il peggio.

Assurdo, ad esempio, l'incidente successo ad un escursionista che, sulla piazzola di un rifugio, si è sporto verso il pendio per osservare le manovre di soccorso in atto, scivolando anch'egli senza scampo. Condizioni ambientali di eccezionale avversità? Incapacità di valutazione delle difficoltà e dei rischi? Scarsa preparazione tecnica personale? Superficialità? Negligenza nel predisporre idonei sistemi di progressione e sicurezza? Fatalità? Probabilmente un po' di tutto questo; ma un fatto è certo: bisogna cambiare il messaggio e, invece di parlare solo di pericoli in montagna, di montagna assassina, è meglio parlare soprattutto di prevenzione e di cultura della rinuncia (finché si è in tempo).

Tratto da "Sicuri sul sentiero", una pubblicazione del Progetto SICURI IN MONTAGNA del C.N.S.A.S.

2° Convegno Nazionale Seniores – Bergamo, 24 novembre 2012

Si è svolto in data 24/11 u.s. il 2° Convegno Nazionale Seniores del C.A.I. al Palamonti di Bergamo ed il nostro Consiglio Seniores al completo ha partecipato a questo evento avendo così la possibilità di confrontarsi con altri Gruppi Seniores di tutta Italia.

Innanzitutto ha colpito moltissimo il Palamonti nella sua complessità, con la sua grandezza, le sale che vengono utilizzate anche per convegni al di fuori dal tema "montagna", la biblioteca con numerosi testi inerenti escursioni, arrampicate e imprese epiche oltre a materiale tecnico sempre utile agli appassionati, l'organizzazione atta a far funzionare al meglio ogni evento e soprattutto la grande sala di arrampicata con pareti di ogni grado e difficoltà, adatta ai più piccoli ma anche agli arrampicatori più esigenti: il coordinatore Gianni Ferrario, ne ha approfittato per scattare un migliaio di foto e poter carpire ogni piccolo particolare, un domani non si sa mai.....

Abbiamo avuto il piacere di svolgere i lavori della mattinata proprio in questa sala e durante questo tempo si sono alternati al microfono varie autorità tra cui il Presidente del CAI di Bergamo Piernario Marcolin, il Presidente del CAI Lombardia Renata Viviani, oltre al Vice-Presidente della Commissione Centrale di Escursionismo Paolo Zambon, ed altri ancora.

Tutti quanti hanno salutato i rappresentati Seniores presenti rimarcando come vengano apprezzate le attività e la partecipazione alla vita delle Sezioni da parte di questi gruppi tenendo presente che, negli ultimi anni, la percentuale in crescita all'interno del CAI è data soprattutto dall'aumento di iscrizioni ai gruppi Seniores.

Si sono susseguiti vari interventi da parte di rappresentanti delle Sezioni della Lombardia, Liguria, Toscana, Trentino, Abruzzo, Lazio fino alla Sicilia ognuno dei quali ha illustrato la propria realtà locale esponendo le attività e le iniziative che il proprio gruppo svolge in maniera autonoma all'interno di ciascuna Sezione. La maggior parte delle attività sono ovviamente legate alle escursioni in montagna, ma si annoverano anche altre iniziative come "montagna terapia" coi disabili, gite scolastiche e culturali, che richiedono impegno e disponibilità oltre che competenza ed esperienza. Sono state inoltre preannunciate novità pratiche relative alla possibilità di consultare on-line sia l'Annuario che il Quaderno 2012 del Settore Seniores, dei quali è stato distribuito un CD ad ogni rappresentanza.

Nel pomeriggio si è svolta una tavola rotonda durante la quale ognuno ha potuto liberamente intervenire su vari temi emersi in mattinata relativi alla possibilità di estendere le attività anche ai non camminatori e sulla



In cima al Monte San Giorgio

responsabilità nell'accompagnamento seniores. Alcuni interventi hanno ribadito concetti già espressi, altri hanno avuto un accenno di dissenso sull'etichetta (soprattutto il rappresentate dell'Alto Adige che ha masticato escursionismo fino da piccolo) e altri hanno allietato la platea con aneddoti divertenti (in particolare il rappresentate della Sicilia ha stupito sui metodi di reclutamento.....) il tutto comunque si è concluso in maniera serena e gioviale come d'altra parte è caratteristica dei gruppi Seniores che sia che siano del Nord, Centro o Sud Italia hanno tutti la medesima voglia di aggregazione tenendo sempre come scopo principale, anche ad età avanzata, la possibilità di calcare ancora con i propri scarponi i sentieri che portano alle vette!!



Ricetta del mese: pan di zenzero

Il pan di zenzero, tipico delle feste natalizie, è un impasto a base di spezie (cannella, chiodi di garofano, noce moscata, zenzero) usato generalmente per confezionare biscotti.

Ingredienti (per circa 35 biscotti):

300 g di farina 00 antigrumi, 150 g di zucchero semolato, 100 ml di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino colmo di lievito in polvere, 1 uovo, 100 g di miele, ½ cucchiaino raso di chiodi di garofano, 1 cucchiaino e ½ di cannella in polvere, ¼ di cucchiaino di noce moscata, 2 cucchiaini di zenzero in polvere, 1 pizzico di sale.

Per la glassa: 100 g di zucchero a velo, 1 albume, gocce di limone.

Preparazione: Mescolare la farina setacciata con lievito, zucchero, olio, uovo, miele, sale e spezie e lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendere l'impasto a uno spessore di ½ cm e ritagliare dei biscotti delle forme preferite. Adagiarli in una teglia foderata di carta forno ed infornarli in forno già caldo a 180°C per 15 minuti circa, finchè la superficie non sarà dorata. Appena sfornati sono mollicci ma si induriscono man mano che si raffreddano.

Per la glassa: montare con la frusta l'albume unendolo allo zucchero a velo insieme a qualche goccia di limone, mescolando finchè non avrete un composto omogeneo.

Mettete il composto in un cono fatto con carta forno (o una sac à poche) e decorate come più vi piace.

Prossimi Appuntamenti

Mercoledì 9 gennaio

Alpe Devero
Ciaspolarmangiando (gruppo senior)
Difficoltà : EAI

Venerdì 11 gennaio

Cinerassegna in sede
Proiezione del film "La Morte Sospesa"
Regia di Kevin McDonald

Domenica 13 gennaio

Località da definire
Progressione in ambiente innevato
Difficoltà : EAI

Domenica 20 gennaio

Valtournenche Pian Salette
Escursione in ambiente innevato
Difficoltà : EAI

Per tutte le informazioni rivolgersi in sede e consultare il nostro sito internet:

www.caiparabiago.it

Tesseramento 2013

Dal mese di dicembre è possibile rinnovare la quota associativa per l'anno 2013.

Le tariffe sono le seguenti:

Soci Ordinari : Euro 41,00
Soci Ordinari (nato tra anni 93/95) : Euro 32,00
Socio Familiare : Euro 22,00
Socio Giovane : Euro 16,00
Socio Giovane (dal 2° figlio) : Euro 10,00
Supplemento prima iscrizione : Euro 4,00

La tessera è valida dal momento dell'iscrizione fino al 31 marzo dell'anno successivo alla scadenza.

È data possibilità a tutti i soci di aumentare i massimali dell'assicurazione con un'integrazione facoltativa del bollino di Euro 4,00.