



la campana



Dicembre
2013

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 11
Numero 19

EDITORIALE

Carissimi soci, siamo ormai giunti alla fine del 2013, un anno importante perché cade il 150° di fondazione del nostro Sodalizio.

Il 23 Ottobre 1863 Quintino Sella e una quarantina di soci nel castello del Valentino a Torino fondavano il Club Alpino Italiano. Oggi noi facciamo parte di quest'associazione condividendone i valori fondamentali. Anche se i tempi sono cambiati e il grande associazionismo iniziale si è un po' raffreddato, penso che chiunque si avvicini o riscopra la montagna, lo fa perché sente, oggi più che mai, la necessità di evadere dalle costrizioni della città, sente il bisogno dell'amicizia, della condivisione, dell'allegria e perché no anche della fatica.



In compagnia degli alunni delle scuole medie (Valsesia)

Le iniziative culturali come la "Cinerassegna CAI", la mostra fotografica inerente sempre al progetto "La Montagna aiuta a crescere", allestita in occasione della Notte Bianca, e la discesa dal campanile con lo striscione, realizzato da "Mondo Colore" in occasione del 150°.

Il trekking "Selvaggio Blu", il trekking del gruppo seniores in "Alta Val Badià", ed infine le numerose escursioni.

Sono state tante attività che ci hanno visto impegnati a fondo, e per una piccola associazione come la nostra vi garantisco che non è poco. Però quando alla fine se ne fa il bilancio e si rimane soddisfatti nel profondo, vuol dire che insieme abbiamo lavorato molto bene. Questo secondo me è il valore più importante che dobbiamo apprendere, conservare e diffondere.

Grazie di cuore a tutti coloro che hanno contribuito a rendere speciale questo 2013.

Grazie e Buon Natale a tutti Voi.

Il presidente
Lucio Ceriani

Per il 150° la nostra sezione non ha programmato manifestazioni clamorose, a quelle penseremo nel 2015 quando cadrà il quarantesimo di fondazione del CAI Parabiago, ma abbiamo fatto piccole cose che come piccole gocce messe insieme, fanno il mare.

Ricordo ad esempio lo sci di fondo, le ciaspolate, le lezioni in classe e le uscite a Ceresole Reale con gli studenti delle scuole medie di Parabiago e San Vittore nel progetto "La Montagna aiuta a Crescere".



Notte Bianca (06/2013)
Il nostro striscione durante la discesa dal campanile in corda doppia.

"2014: CAMMINARE IN SICUREZZA E ARMONIA" – 1° Corso Base di Escursionismo

Carissimi **Amici**, è tempo di progetti futuri e per i Soci del Club Alpino Italiano lo sguardo è rivolto alla montagna. Alpinismo, arrampicata, sci, ma soprattutto escursionismo: una pratica sportiva che coinvolge un gran numero di appassionati, dai trekker più esperti ai "camminatori della domenica".

Altrettanto variegata è anche la proposta dei sentieri che le nostre montagne sanno offrire, dai facili percorsi per tranquille gite ai tracciati più difficoltosi che permettono di raggiungere le cime più ambite; senza dimenticare il "sentiero verticale" ossia le ferrate! In estate e ancor più d'inverno sui percorsi innevati, con o senza ciaspole, si assiste alla presenza di nutrite schiere di camminatori che rivelano grande entusiasmo ma, spesso scarsa esperienza.

Ogni anno il **Soccorso Alpino** attua circa 6000 interventi a causa della superficialità ed incapacità di valutazione dei rischi! E' risaputo infatti che gli ambienti e le situazioni apparentemente tranquille celano rischi difficilmente valutabili da chi non ha maturato un'adeguata esperienza sul campo; quindi concludiamo che in montagna anche i sentieri più banali **non** possono e **non** devono essere frequentati con leggerezza! La soluzione adottata dalle sezioni del C.A.I. è quella di far camminare assieme escursionisti esperti e frequentatori occasionali così da formare il **gruppo**, dove i neofiti possono avvicinarsi all'ambiente montano in modo graduale e protetto, approfittando dell'esperienza dei veterani ed accompagnatori.

Poi c'è chi ama frequentare la montagna in solitudine: è innegabile che solo quando si è soli, è possibile vivere pienamente il rapporto con l'ambiente che ci circonda. Non va però dimenticato che senza compagni, anche il più piccolo e banale degli incidenti può trasformarsi in una tragedia irreparabile, nonostante si usino tutti i più moderni sistemi tecnologici a nostra disposizione!

Quindi in montagna ai fini della sicurezza si potrebbe dire: **mai andar da soli!** Il gruppo compatto, l'esperienza dei veterani e le capacità degli accompagnatori, non bastano a mettere gli escursionisti al riparo dei pericoli; poiché quando ognuno di noi si trova ad affrontarli (o non ne ha scelta!) deve assumersi un rischio non "calcolato"....

Il primo passo in tal senso è la **prevenzione!** Fare prevenzione significa creare una consapevole convinzione che la sicurezza **non** può essere delegata, ma va assunta come responsabilità individuale. In montagna, così come in molti altri ambienti, è necessario accettare i rischi che vanno sempre messi in gioco con grande onestà, capire come controllare i pericoli determinati dalla situazione che stiamo vivendo, conoscere l'ambiente dove ci troviamo, le tecniche, le capacità psico-fisiche, insomma **i propri limiti d'azione!**



Trekking "Il selvaggio Blu" (Sardegna – giugno 2013)



Gruppo in escursione sul sentiero del Viandante

In virtù di tutto questo, il CAI-Parabiago propone per il 2014 il **1° Corso Base Di Escursionismo** rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi per la prima volta e/o frequentano già l'ambiente montano.

Lo scopo è di trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche, al fine di sapersi muovere in sicurezza e in armonia con la natura, su percorsi di tipo Turistico-Escursionistico (T-E). Il corso si articola in 12 ore di lezioni teoriche di venerdì e 5 uscite in ambiente la domenica, dal mese di marzo a giugno. Un'occasione per conoscersi, imparare gli uni dagli altri, ma soprattutto fare della montagna una maestra di vita da "vivere" e **non da "consumare"** in poche ore!

Per qualsiasi informazione rivolgersi in sede il martedì e venerdì in via De Amicis 3 c/o Centro Giovanile dalle 21.15 alle 23; oppure sul sito www.caiparabiago.it.

Buone Feste a tutti e arrivederci in montagna!

PROGRAMMA 2014

Ecco finalmente svelato il programma delle attività per il nuovo anno.
A breve sarà disponibile il nuovo pieghevole di cui vi mostriamo in anteprima qui sotto la copertina.

Escursioni 2014

18 gennaio

Ciaspolata località da definire - EAI

15-16 febbraio:

Ciaspolata notturna Val Formazza (VB)
rif. Maria Luisa m.2150 - EAI

2 marzo

Ciaspolata località da definire - EAI

13 aprile

Traversata Spotorno - Capo Noli
Varigotti (SV) in pullman

10 maggio

Escursione Monte Barone m. 2044
Valsessera (BI)

21-22 giugno

Traversata Alpe Devero-Veglia-Devero
Val D'Ossola (VB) - rif. città di Arona m.1753

28 giugno - 6 luglio

Tour del Monte Rosa (Italia-Svizzera)

6 luglio

Taou Blanc m. 3438 - Val dell'Orco (TO)

19-20-luglio

Monte Emilius m.3559 - Pila d'Aosta (AO)
rif. Arbole m.2510 (coll. Cai Nerviano)

13-14-settembre

Traversata rif. Tonolini m.2450
rif. Gnutti m. 2166 - Valcamonica (BS)

5 ottobre

Il Sentiero Verticale: Ferrata Facile - EEA

19 ottobre

Il Sentiero Verticale: Ferrata Difficile - EEA

8-novembre

Traversata Laveno - Sasso del Ferro
Casere (VA)

23-novembre

Sentiero del Viandante: da Dervio a Colico

6-7-8 dicembre

Bressanone: terme - turismo e altro...

EAI = Esc. Ambiente Innevato - EEA = Esc. Esperti Attrezzati

Programma escursioni SENIORES

15 gennaio

Piani Artavaggio (LC) - EAI

29 gennaio

Capanna Gorda m. 1800 - Val Di Blenio (Svizzera) - EAI

12 febbraio

Pizzo Formico m. 1636 - Val Seriana (BG) - EAI

26 febbraio

Capanna Garzonera m. 1973 - Val Leventina
(Svizzera) - EAI

12 marzo

Capanna Boverina m. 1870 - Val Di Blenio
(Svizzera) - EAI

26 marzo

Monte Croce Di Perle' m. 1031 - Lago D'Idro (BS)

9 aprile

Riomaggiore-Portovenere - Cinqueterre (SP)

23 aprile

Monte Cravi m. 990 - Castello Della Pietra
Val Vobbia (GE)

14 Maggio

Sacra Di San Michele - Val Di Susa (TO)

11 giugno

Cima Piazzotti m. 2349 - Val Gerola (SO)

25 giugno

Sentiero Stokalper: Gondo-Simplondorf (Svizzera)

7-11 luglio

Trekking Dolomiti Friulane

23 luglio

Alta Luce m. 3185 - Val Di Gressoney (AO)

10 settembre

Aletsch Arena - Vallese (Svizzera)

23-24 settembre

Traversata Della Valgrande (VB)

08 Ottobre

Laggin Biwak m. 2428 - Simplondorf (Svizzera)

22 Ottobre

Monterosso-Riomaggiore - Cinqueterre (SP)

12 Novembre

Anello Della Val Gargassa - Rossiglione (GE)

28 Novembre

Monte Giove m. 1298 - Val Cannobina (VB)

10 Dicembre

Cava Cremosina - Vogogna - Val D'ossola (VB)



Gruppo Seniores – Trekking in Val Badia



PARABIAGO - Luglio 2013: si parte di buon'ora dalla sede del CAI: ore 5.30 del mattino con destinazione Val Badia – Dolomiti. Trekking organizzato dal gruppo Seniores della sezione, nome in codice: " I Galèt " .

Gran bel gruppo, con giovani e meno giovani, pelati e capelloni. Non mancano, come sempre del resto, le nostre numerose "ragazze", sempre attive e instancabili camminatrici. Il trekking, ben organizzato, ci ha regalato panorami mozzafiato e giornate di bel tempo, con cene deliziose, alzatine di gomito e risate contagiose. Le cime raggiunte ci hanno emozionato, alcune per le difficoltà tecniche e altre per la loro bellezza.

I nostri famosi "giri ad anello" ci hanno fatto ritornare la sera stanchi e con i legamenti messi a dura prova, ma soddisfatti per aver fatto qualcosa di speciale in un ambiente unico e magico, come il nostro gruppo.



Il Gruppo Senior presso il rifugio Puez (luglio 2013)

E allora un ringraziamento a tutti quelli che hanno contribuito all'organizzazione del trekking; a Livio per aver scelto non un ambiente come tanti ma una "famiglia" gentile e disponibile che ci ha coccolato per una settimana intera, deliziando il nostro palato con piatti tipici tirolesi.

Ancora un grazie a tutti i partecipanti per lo spirito di adattamento, per le levatacce mattutine e la voglia di "fare gruppo".

Da ultimo un augurio di arrivederci per l'anno prossimo, per una nuova avventura.

Maura G. – Danilo B.

L'allenamento in palestra

Solo quattro ore a settimana, martedì e giovedì, per immergersi in un mondo che la quotidianità fa di tutto per ostacolare.

Nonostante gli impegni lavorativi e di studio tentino di allontanare questo mondo, la montagna continua a chiamare i cuori di coloro che sono attratti da una realtà fatta di esaltante stanchezza, aria frizzante, mani sporche, fiato corto e grandi indissolubili amicizie.

Le stesse amicizie che vengono coltivate durante l'anno in quelle faticose quattro ore di allenamento nella piccola palestra di San Lorenzo che è diventata un nido nel quale far riemergere i ricordi di escursioni e passeggiate ad alta quota. In questa culla esse sono in grado di scaldarci anche quando il freddo invernale si fa più intenso. Lì ci si sente tra amici, in un ambiente familiare che accoglie tutti e unisce età diverse grazie ad un'unica passione.

Qualsiasi siano le difficoltà della giornata, è meraviglioso sapere di avere una certezza, un'ancora di salvataggio dai cattivi pensieri. La sicurezza di entrare dalla pesante porta della palestra e ritrovare il proprio luogo di origine immergendo le mani nella magnesite e salendo sul pannello cercando modi sempre nuovi.

Tra un movimento e l'altro si immaginano panorami alpini, le mani contratte sul calcare della Grigna o sul granito della Val di Mello e quelle quattro ore di allenamento si trasformano, diventando giornate intere o forse solo pochi minuti di vita vera.

Elena Boldini

Tesseramento 2014

Ricordiamo che dal mese di dicembre è possibile rinnovare la quota associativa per l'anno 2014.

Le tariffe sono le seguenti:

Soci Ordinari : Euro 41,00

Soci Ordinari (nato tra anni 94/96) : 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

Ricordiamo che da quest'anno è fatto obbligo a tutti i soci comunicare all'atto del rinnovo o dell'iscrizione il proprio codice fiscale.

Senza questa informazione purtroppo non sarà più possibile effettuare l'adesione al nostro sodalizio.

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.