



30° Corso Base
SIEL 14° Corso Avanzato 2020
di Escursionismo

Tenuto da accompagnatori del Club Alpino Italiano

Per avvicinarsi alla montagna con sentieri facili e di media difficoltà
BASE
 10 LEZIONI IN AULA
 6 ESCURSIONI IN AMBIENTE

Per frequentare con piacere sentieri di difficoltà media e ferrate
AVANZATO
 14 LEZIONI IN AULA
 9 ESCURSIONI IN AMBIENTE

Lezioni e informazioni dettagliate su www.CAI-SIEL.it
 Lezioni presso sede CAI di Sesto Calende

Prima lezione 19 Marzo

Serata di presentazione rinviata al 11 Marzo CAI Gazzada Schianno ore 21.00

Per informazioni:
www.cai-siel.it
segreteria@cai-siel.it

Antonio - 329 2010770 - Sesto Calende
 Diego - 340 2490502 - Somma Lombardo
 Emilio - 333 8492735 - Besenzone
 Doriano - 331 5239060 - Carnago

Massimiliano - 338 4589826 - Gallarate
 Gianluca - 348 54 69 299 - Gavirate
 Daniele - 339 3193519 - Varano Borghi
 Attilio - 349 5925273 - Gazzada

Tesseramento 2020

Alla luce dell'emergenza epidemiologica COVID-19 (c.d. Coronavirus) che ha indotto il Governo ad emanare restrizioni alla circolazione delle persone su tutto il territorio nazionale e delle conseguenti segnalazioni pervenute dalle Sezioni in merito all'impossibilità dei Soci di recarsi presso le Sezioni per effettuare il rinnovo, vi informiamo con piacere che UnipolSAI, così aderendo ad un'istanza della Presidenza generale e mostrando particolare sensibilità verso i Soci del CAI, ha prolungato sino al 30 aprile 2020, in luogo del precedente termine del 31 marzo 2020 le seguenti Polizze, per tutti i Soci già in regola con il Tesseramento 2019:

- 1) Infortuni Soci in attività istituzionale;
- 2) RCT in attività istituzionale;
- 3) Soccorso alpino in Italia ed Europa

Per permettere il rinnovo della tessera entro la scadenza, si potrà versare il relativo importo effettuando un bonifico bancario utilizzando il seguente IBAN: IT74J0103050140000000756259 – intestato a Club Alpino Italiano sez. di Gazzada Schianno – Banca Monte dei Paschi di Siena Spa – BIC: PASCITM1VA1 o contattare il numero 347 2535680, ore 9 – 21 (telefonicamente, sms, WhatsApp) per fissare un APPUNTAMENTO IN SEDE

Importi quote anno 2020

Categoria	Quota da versare
Ordinario	43,00 €
Ordinario Juniores (tra 18 e 25 anni)	23,00 €
Familiari	23,00 €
Giovani	18,00 €

ASSEMBLEA GENERALE 2020

L'Assemblea generale prevista per il 27 Marzo è stata sospesa.

Seguirà successiva convocazione entro la data del 20.05.2020 (termine ultimo fissato dalla Circolare CAI n. 05/2020 del 06.03.2020).

GRAZIE alle nostre Socie e ai nostri Soci!

di Renato Aggio - Presidente CAI Lombardia

In questo difficile momento, mentre imperversa il COVID 19, ci troviamo tutti reclusi nelle nostre case e con le nostre attività sospese, il pensiero e la preoccupazione va inevitabilmente alla salute delle nostre Socie e dei nostri Soci lombardi e non solo.

Ma soprattutto la nostra attenzione e preoccupazione è per coloro che negli ospedali e nelle strutture sanitarie sono rischiosamente impegnati in "prima linea" a combattere una battaglia contro il tempo, tra mille difficoltà, per debellare un virus tanto malefico quanto inatteso.

Sono donne e uomini, Soci e non, e sono tanti, dagli evidenti messaggi che girano sulle reti sociali, che molti di noi conoscono anche personal-

mente, ai quali esprimiamo il nostro sostegno e il nostro **GRAZIE** dal più profondo del cuore.

La nostra solidarietà va anche a tutte le nostre Socie e Soci che silenziosamente e senza l'attenzione dei media svolgono in questi giorni lavori essenziali per permetterci quel minimo di servizi e di mobilità pubblica che rende meno disagiata la nostra "reclusione".



Superfluo ripetere l'invito all'osservanza delle disposizioni d'igiene personale e sanitarie diffuse dalle competenti autorità, come essenziale è l'osservanza dei divieti imposti al fine di contenere il diffondersi della

pandemia.

A tutti l'augurio di ritrovarci presto nelle nostre Sezioni e Sottosezioni e sulle nostre montagne a riprendere le nostre attività, consci che questa esperienza lascerà in tutti noi un insegnamento da non ignorare né sottovalutare.

Sanpierdicanne alla periferia di Chiavari, dopo pochi metri di strada asfaltata una "scalinatella lunga lunga" ci porta subito in alto tra orti, giardini fioriti, ulivi, piante grasse e profumi di Liguria. Si sale rapidamente e si raggiunge la chiesa di Maxema (pron. "magsema) in zona panoramica con un bel piazzale. Il sentiero continua a salire tra orti e ulivi lungo il fianco della vallata del torrente Rupinovo, disseminata di paesini e si entra in un bosco di tipica macchia mediterranea ricca di profumi. Si sale gradualmente, si aggira la cima del Monte Anchetta passando sul versante Nord e si giunge all'omonimo passo m. 474, da dove si può godere un panorama splendido e dove c'è pure un piccolo bar.

Una comoda mulattiera prosegue fino al Monte Castello m. 665, dove potremo fare la sosta per uno spuntino e saziare gli occhi con la spettacolare visione del Golfo del Tigullio, ricco di

Domenica 5 Aprile
1° Uscita Escursionismo
Traversata Chiavari Monte Rosa
Rapallo

Quota: m. 692
 Dislivello in salita/discesa m. 700
 Durata: ore 6,00 circa
 Attrezzatura consigliata: Abbigliamento e calzature adatti alla stagione, bastoncini.
 Località partenza: Sanpierdicanne Chiavari m.20
 Località arrivo: Rapallo m. 3
 Difficoltà: E
 Direttore di escursione: Renato Mai, Silvio Ghiringhelli.
 Partenza: ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada
 Quote soci € 30,00 non soci € 32,00 + assicurazione.

Una relazione escursionistica, apparsa sul Notiziario del CAI Varese, l'anno scorso, ci aveva incuriosito, sia perché descriveva un itinerario sulle montagne costiere della Liguria che ancora non avevamo "calpestato", sia per la piacevole e briosa esposizione del percorso.

Vi proponiamo questa gita di apertura della stagione escursionistica 2020, nella versione integrale degli amici di Varese, che è un invito caloroso a partecipare, per la bellezza del paesaggio, per la compagnia sempre calorosa e disponibile e per la possibilità per i più affaticati, di sfruttare i mezzi pubblici per tornare a valle.

Traversata CHIAVARI - MONTE ROSA - RAPALLO

Si! Avete letto bene: si salirà proprio in cima al MONTE ROSA! Anche in Liguria esiste un Monte Rosa alto m. 692. La proverbiale parsimonia dei Liguri ha portato a risparmiare anche sull'altezza dei loro monti, ma, fortunatamente non sulla bellezza del territorio. L'itinerario proposto ci permetterà di ammirare uno dei panorami più mozzafiato della Liguria: dal Golfo del Tigullio, alle Cinque Terre, al Golfo di Genova e, se la giornata sarà limpida si potranno vedere le alte cime innevate delle Alpi lungo il confine con la Francia.

Descrizione itinerario: Si parte da



insenature e promontori. Il percorso diventa poi pianeggiante e, dopo circa 2 km. si arriva al Santuario di N.S. di Montallegro m. 612.

Fondato nel 1557, il Santuario che domina il Golfo del Tigullio ha una facciata neogotica del 1896 e, nell'interno settecentesco, numerosi ex voto marinari, un crocifisso marmoreo di Francesco Schiaffino e una Pietà di Luca Cambiaso. Alle spalle del Santuario una Via Crucis porta in vetta al Monte Rosa m. 692. Dal Santuario una panoramica e ripida stradina acciottolata ci porta dopo circa un'ora e mezzo in centro a Rapallo. Chi non volesse affrontare i 692 m. di dislivello in discesa può usare il piccolo autobus di linea o la funivia che fanno servizio pubblico da Rapallo al Santuario.



Ricordo a tutti i camminatori e non camminatori, che questa meta, con il suo spettacolare panorama, è veramente meritevole di un viaggio, anche con il piccolo sacrificio di alzarsi presto.

Domenica 26 Aprile 2° Uscita Sentiero del Sole Volpedo (AL)

Quota: Monte Roscelle m. 388
Dislivello in salita/discesa m. 400
Lunghezza percorso km. 10,500
Durata: ore 3,00 circa
Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm.



Località partenza: Volpedo 180 m.
Località arrivo: Idem
Difficoltà: E
Partenza: ore 7,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada
Quote soci € 21,00 non soci € 23,00 + assicurazione
Direttore di escursione: Carlo Colli, Andrea Franzosi.

L'Associazione "Pellizza da Volpedo", nell'ambito di un progetto di valorizzazione dei luoghi legati alla vita e alle opere del pittore, ha ideato questo percorso, che va alla ricerca dei luoghi frequentati da Giuseppe Pellizza tra il 1903 e il 1904 per dipingere il sole nascente; (per maggiori informazioni www.pellizza.it).

Descrizione itinerario:
Risalito l'antico tracciato che collegava originariamente l'abitato di Volpedo a quello di Monleale Alto si raggiunge la piazza Capsoni di Monleale Alto, dove parte l'itinerario. Il



percorso ricalca brevemente il sentiero 101 e al primo bivio tiene la sinistra in direzione Montemarzino; superato il cimitero il cammino prosegue per 400 metri su asfalto poi, nei pressi di un'abitazione, svolta a destra sulla strada inghiaia che scende verso la cascina abbandonata Madrina. Il percorso risale alla frazione Chiesa (comune di Berzano di Tortona), dove svolta a sinistra, attraversando la borgata e segue poi la carrozzabile sterrata che in breve giunge sulla strada asfaltata, dove gira a sinistra: l'itinerario segue la strada asfaltata, tiene la destra al bivio seguente e arriva alla borgata Cappellette; qui, dopo le abitazioni, prende il sentiero sulla destra che costeggia una recinzione e risale verso il Monte Roscella (388m), dal quale si gode di una splendida vista sulle colline circostanti e verso la pianura che si apre a perdita d'occhio; nei pressi dell'altura, secondo alcune testimonianze, il pittore realizzò nel 1904 la sua opera "Il sole": il luogo prescelto dal pittore, in particolare, dovrebbe essere il Monte Zerbetti, nel territorio del comune di Sarezzano e visibile verso Sud, caratterizzato ora da un traliccio dell'alta tensione. La presenza e il passaggio del pittore sul Roscella è

confermato da un suo scritto, risalente al 1905, minuta di una lettera da inviare al capitano Aristide Arzano di Tortona: "Passeggiate da cui si godono grandiosi panorami si possono fare al monte Poggio di Brinzone su quel di Volpedo, al Castello di Pozzolgropo a Monleale e al Monte rosso, sopra il cascinale Cenelli, in territorio di Monleale. Da quest'ultima località in un giorno limpido si ha lo spettacolo grandioso delle Alpi che si svolgono per più che un apparente semicerchio dalle Marittime alle Retiche...".

Il sentiero scende leggermente fino a giungere su una stradina sterrata che attraversa boschetti e vigneti e giunge sull'asfalto nei pressi di una piccola cappelletta; il percorso prosegue in direzione del vicino paese di Berzano di Tortona ove, nei pressi del municipio, svolta a sinistra sullo sterrato che aggira il piccolo borgo. Dopo pochi metri il percorso riprende l'asfalto in direzione di Volpeglino e svolta quasi subito a destra nei pressi di un ristorante, prendendo la stradina che scende verso il fondovalle; superata una antica fontana il cammino prosegue su una carrareccia che attraversa il fondovalle e risale tra i filari fino alla sommità della collina. Giunto sul crinale il percorso gira a destra, sovrapponendosi nuovamente al sentiero 101, e ritorna in breve alla piazza di Monleale, chiudendo il panoramico percorso ad anello, dalla quale è possibile ridiscendere a Volpedo seguendo l'itinerario dell'andata.

**30° Corso Escursionismo Base e
13° Avanzato
Il corso è stato rinviato**

23 marzo 2020

Da oggi è visibile "Uli Biaho", il film dedicato alla spedizione realizzata dai Ragni nel 2013 alla Torre di Uli Biaho, sul Ghiacciaio del Baltoro (Pakistan).

<https://www.youtube.com/watch?v=UvFuu4KuSDg>

"La Torre di Uli Biaho, con la sua parete Sud-Est elegante e slanciata che si eleva sopra il ghiacciaio di Trango, mi attirava già da diversi anni. Meno famosa di Nameless Tower o Grande Torre di Trango, ma non meno attraente dalle fotografie; mi domandavo perché mentre parecchie cordate erano state in cima alle prime due montagne, sull'Uli Biaho ci fossero solo 3 vie e per giunta mai ripetute".

Relazione completa: <http://ragnilecco.com/uli-biaho-2013/>

Matteo Della Bordella

Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono acquisire le basi tecniche e pratiche, per frequentare la montagna in sicurezza e migliorare le proprie conoscenze dell'ambiente alpino

L'angolo della buona letteratura di montagna

4810. Il Monte Bianco, le sue storie, i suoi segreti



"Il Bianco. Sembra la montagna più conosciuta di tutte, ma più la si frequenta più si ammanta di mistero: un luogo pieno di angoli nascosti e promesse di avventure, come il secretaire di un bisnonno dai cui cassetti escano sempre nuovi reperti dal profumo antico. Dalla Brenva al Montenvers, dai Grands Charmoz all'Aiguille de Bionnassay, dalle Grandes Jorasses al Mont Dolent, quanto cammino, quante storie, quanti scenari sorprendenti. Quanta vita."

Percorrendo il Tour du Mont Blanc, Paolo Paci rivive la storia della montagna in chiave contemporanea, raccogliendo vecchi e nuovi racconti sui tre versanti (italiano, francese, svizzero) del massiccio. Salendo le sue cime e scendendo nelle sue profondità, in cerca di indizi che ci



dicano quale sarà il futuro del Monte Bianco. Un lungo viaggio nella memoria remota, nella natura spettacolo, nell'arte e nel pensiero. Un'esperienza tutta umana in compagnia di esploratori come

De Saussure e Whymper, alpinisti celebri come Bonatti, Desmason, Destivelle, sciatori e guide alpine, pastori e agricoltori, poeti e scienziati. Uomini e donne che nei secoli hanno saputo trasformare uno dei luoghi più inospitali del Vecchio Continente in una straordinaria opportunità di vita.

Recensione tratta da <https://www.montagna.tv>

Paolo Paci

Editore Il Corbaccio

Rubrica a cura di Annalisa Piotto

CONVENZIONE CISALFA SPORT SPA

Cari soci,

la nostra sezione ha stipulato una convenzione con Cisalfa Sport Spa, azienda operante nel settore dell'abbigliamento e dell'attrezzatura sportiva.

È stata riservata una carta fedeltà, denominata Revolution Team Card, che consente di ottenere sconti e promozioni nei negozi del Gruppo Cisalfa (ad insegna Cisalfa Sport – Longoni Sport – Este Sport – Ror Sport) il cui elenco potrà essere consultato sul sito www.cisalfasport.it

Non partecipano all'iniziativa i punti vendita ad insegna Cisalfa Outlet e Cammarata Sport 2000.

La Revolution Team Card garantisce uno sconto del 25% sul prezzo di listino (fatta eccezione per i prodotti di elettronica di consumo e prodotti etichettati come "Best Price" o "Fine Serie" e durante i periodi dell'anno in cui sono in corso le vendite di fine stagione, vendite promozionali e vendite di liquidazione) La Revolution Team Card è gratuita per i soci e verrà rilasciata presso i punti vendita del Gruppo Cisalfa (esclusi quelli ad insegna Cisalfa Outlet e Cammarata Sport 2000) previa presentazione alle casse, da parte del richiedente, del modulo di raccolta e trattamento dati compilato e sottoscritto (completo di codice identificativo) e della tessera CAI (purché riporti l'appartenenza alla sezione).

Si invitano i soci interessati a passare in sede per il ritiro del modulo completo di codice identificativo e per far, eventualmente, apporre sulla tessera CAI l'annotazione di appartenenza alla sezione.

NOVITÀ DALLA NOSTRA BIBLIOTECA



Cari soci,

la nostra Sezione dispone di un piccolo "tesoro": qualche centinaio di pubblicazioni, fra manuali tecnici, guide, libri di narrativa e carte escursionistiche. L'obiettivo del Consiglio Direttivo è stato quello di catalogare questa dotazione, renderla ricercabile ai soci anche on-line e incrementarla mediante donazioni e acquisti.

Per la catalogazione e la ricerca abbiamo da poco aderito ad un

catalogo collettivo, insieme ad altre 96 biblioteche CAI.

Ci potete trovare al seguente link: <http://mnmt.comperio.it/biblioteche-cai/gazzada-schianno/>

Ultimata la catalogazione è ora quindi possibile ricercare on-line la dotazione della nostra biblioteca.

Chi fosse interessato invece a consultare prendere in prestito una delle pubblicazioni presenti potrà farlo, durante i giorni di apertura, presso la nostra sede.

Per incrementare la dotazione ci rivolgiamo anche a Voi, cari soci!

Se avete non solo manuali, guide, cartine ma anche libri, purché relativi alla montagna, e Vi sentite di donarli alla biblioteca della Sezione...non esitate...sappiate che saranno ben accetti e custoditi!

Grazie e a presto.

Andrea F.

"Dove soci e amici del Club Alpino Italiano sono di casa"

Il Club Alpino Italiano ha aperto i propri sistemi ai Soci con My CAI!

My CAI è una piattaforma online riservata ai Soci maggiorenni, con funzionalità specifiche dedicate ai nuclei familiari.

Per accedere basta digitare sul proprio browser Internet: <https://soci.cai.it/my-cai/home>

Nella schermata iniziale ci sono le indicazioni per



ottenere, se non si hanno ancora, le credenziali di accesso alla propria area personale.

Una volta inserite le credenziali (indirizzo e-mail e password) si apre la schermata principale, il cosiddetto "PROFILO ON-LINE (POL)" dove, nella pagina di benvenuto, sono visualizzati i dati essenziali, le assicurazioni, i titoli, le qualifiche e le cariche istituzionali (di sezione) del socio. C'è anche la possibilità di scaricare il certificato di iscrizione al CAI e di modificare i propri riferimenti (contatti, password, foto del profilo, ecc ecc) e le proprie preferenze (soprattutto nell'ambito della privacy).

In un'altra parte c'è la gestione delle assemblee (regionali e nazionali), con particolare riguardo alle convocazioni e alle deleghe, ormai gestite elettronicamente con conseguente eliminazione della prassi cartacea.

Come potete vedere è un'evoluzione più moderna del nostro Sodalizio, con l'invito a una maggior diffusione e utilizzo da parte di tutti i Soci. Raccogliendo, poi, specifico invito emerso nel corso del recente

Convegno sulla comunicazione interna, si evidenzia come, quello che poteva essere in precedenza intesa come una raccomandazione, sia divenuta esigenza imprescindibile per il corretto funzionamento ed efficientamento della comunicazione stessa da e verso il Corpo Sociale e indispensabile per l'inserimento del socio nelle attività sociali.

La Sezione resta ovviamente a disposizione per qualsiasi chiarimento e supporto.

Andrea Franzosi

Cara socia/caro socio

Con molto piacere ti comunico che è uscito il **ventiquattresimo numero di Salire**, il periodico di informazione del CAI Lombardia.

Salire è stato pubblicato sul sito www.cailombardia.org sia nella versione PDF sia nella versione sfogliabile per tablet e pc.

http://www.cailombardia.org/PDF/24_Salire.pdf

E su Twitter @cailombardia.

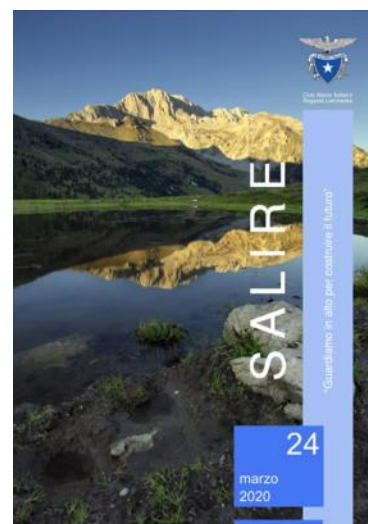
Un cordiale saluto, con l'auspicio che Salire sia un utile strumento per la crescita

associativa e di approfondimento ma, soprattutto, che possa crescere e migliorare con il contributo di tutti. Chi vuole contribuire come redattore lo faccia presente in sezione.

email

cai.gazzadaschianno@gmail.com

<http://www.caigazzadaschianno.it/>



RINNOVO QUOTE ASSOCIATIVE

IL Consiglio Direttivo ha fissato le quote associative valide per l'anno 2020, che sono invariate rispetto l'anno 2019.

Le Nostre Quote

Soci Ordinari	€ 43
Soci Juniores dai 18 ai 25 Anni	€ 23
Soci Familiari	€ 23
Soci Giovani fino a 18 anni	€ 18
Tassa 1° iscrizione per tutte le categorie	€ 5

e comprendono:

- *copertura assicurativa per il Soccorso alpino 365 giorni l'anno, 24 su 24 ore, anche per attività individuali;
- *copertura assicurativa per infortunio e responsabilità civile, in tutte le attività sociali, in tutta Europa;
- *la rivista Montagne 360, rivista ufficiale del Cai;
- *sconti nei rifugi alpini;
- *corsi a costi agevolati, per tutti gli sport della montagna;
- *sede sociale aperta tutto l'anno, due sere alla settimana, con biblioteca e prestito di attrezzature e materiale tecnico;
- *accompagnatori e formatori preparati e professionali (con titoli e qualifiche riconosciute dal Cai);
- *attività culturali e di tutela dell'ambiente,
- *... anche tanta amicizia e partecipazione

Coperture Assicurative Soci 2020: Massimali e Costi

Massimali Combinazione A:

Caso morte	€ 55.000
Caso invalidità permanente	€ 80.000
Rimborso spese di cura	€ 2.000 (franchigia € 200)

Premio: compreso nel tesseramento

Massimali Combinazione B:

Caso morte	€ 110.000
Caso invalidità permanente	€ 160.000
Rimborso spese di cura	€ 2.400 (franchigia € 200)

Premio aggiuntivo annuo per accedere alla combinazione B: € 3,40.

La garanzia per la presente categoria decorre dalle ore 24,00 del 31/12/2019 e scade al 31/12/2020.

* Soci in regola con il tesseramento 2019: la garanzia si estende sino al 31/03/2020; possono richiedere

l'attivazione del massimale integrativo al costo di € 3,40 solo al momento del rinnovo;

Polizza Soccorso Alpino in Europa

VALIDA ANCHE IN ATTIVITÀ PERSONALE

Premio: compreso nella quota associativa.

* Soci in regola con il tesseramento 2020: La garanzia si estende sino al 31/03/2021;

* nuovi Soci: la garanzia è attiva dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre - 31 dicembre 2019).

Massimale per Socio

Rimborso spese: fino a € 25.000,00.

Diaria da ricovero ospedaliero: € 20,00/giorno per massimo 30 giorni.

Massimale per assistenza medico psicologo per gli eredi: fino a € 3.000,00/Socio.

Si precisa che la polizza è a rimborso dietro presentazione delle spese già sostenute.

Polizza di responsabilità civile in attività istituzionale

Per i Soci in regola con il tesseramento è attiva la copertura di responsabilità civile in attività istituzionale.

I non Soci, che partecipano alle attività istituzionali, sono automaticamente assicurati per la responsabilità civile verso terzi.

Le garanzie sono prestate senza applicazione di franchigia.

Per coperture soci in attività individuale (infortuni e responsabilità civile)

sono previste apposite polizze - chiedere direttamente in Sezione

Sede - Via Roma 18 - Gazzada Schianno - tel./Fax 0332 870703 Apertura Sede: martedì e venerdì - ore 21 - 23

Indirizzo e-mail: cai.gazzadaschianno@gmail.com Indirizzo Web: <http://www.caigazzadaschianno.it/index.php>

Dopo il 30 Aprile chi non ha rinnovato il tesseramento per l'anno in corso, non è più assicurato.

Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno

Presidente	Andrea Franzosi
Vice Presidente	Donato Brusa
Segretario	Gabriella Macchi
Tesoriere	Renato Mai

Consiglieri

Margherita Mai
Dario Cambon
Tullio Contardi
Attilio Motta
Annalisa Piotta
Gianantonio Biotti
Bruno Barban

Collegio dei Revisori dei Conti
Presidente Marina Colombo
Silvio Ghiringhelli
Ettore Sardella

Aspetto e crescita:

Piccolo arbusto molto vigoroso, a foglie caduche e spontaneo, cresce preferibilmente in terreni ricchi di humus e umidi, lo si trova facilmente nei boschi, nelle conifere, nella macchia, fino a un'altitudine di 2600 m circa. Si sviluppa su un apparato radicale formato da radici fibrose, esili e piuttosto serpeggianti, da queste si sviluppano i numerosi fusti, alti fino a 30-60 cm, cilindrici, glabri, e ampiamente ramificati, i rami sono angolosi e talvolta lievemente alati. Le foglie, inserite sui fusti in posizione alternata mediante un corto picciolo, sono di forma ovale o ellittica, con l'apice acuto e la base arrotondata, di colore verde vivo, presenta il margine seghettato e la superficie priva di peli, su quella della pagina inferiore, che risulta leggermente più chiara, sono ben visibili le nervature sottili. I fiori, piccoli e picciolati, compaiono alla fine della primavera all'ascella delle foglie, penduli e normalmente solitari sono campaniformi e il loro colore varia dal rosso vivo al bianco rosato fino al verde giallastro. Il frutto infine è costituito da una bacca globosa, carnosa e succosa, di colore blu-violaceo tendente al nero, la polpa interna è più chiara, ha un sapore gradevole e leggermente acidulo e contiene numerosi semi bruni a forma di mezzaluna. Si riproduce per semina, oppure mediante talee apicali.

Proprietà:

La pianta dei mirtilli possiede preziose qualità terapeutiche già utilizzate dalla medicina popolare e oggi confermate da recenti studi clinici. I frutti commestibili e le foglie sono degli ottimi astringenti intestinali e antidiarroici consigliati in casi di dissenteria cronica in special modo a bambini, a persone deboli e debilitate. Il Mirtillo svolge inoltre un'efficace azione

Piccolo Dizionario di Flora Alpina: *Vaccinium myrtillus*



antibatterica e di e disinfettante delle vie urinarie, serve, infatti, per curare le infezioni della vescica (cistite, prostatite ecc.), riducendo la capacità dei batteri patogeni di aderire ai mucosi della vescica e dell'uretra. Il Mirtillo possiede buone proprietà protettive dei vasi sanguigni e agisce come antiemorragico, le foglie del Mirtillo vengono utilizzate nella cura del diabete perché sono in grado di ridurre sensibilmente il tasso di glucosio nel sangue, gli estratti di Mirtilli inoltre sono ampiamente utilizzati per curare soggetti che soffrono di disturbi oculari quali: retinite pigmentosa, sensibilità alla luce forte, retinopatia diabetica e degenerazione maculare, recenti studi indicano anche una possibile azione protettiva dei Mirtilli contro l'insorgenza della cataratta e del glaucoma. Infine per uso esterno i Mirtilli sono efficaci come astringenti, antinfiammatori contro mal di gola, raffreddore, irritazione delle gengive, utili nel trattamento contro disturbi emorroidali e altre infiammazioni della pelle dovute a infezioni microbiche.



Cantare, divertirsi insieme e divertire, imparare, sognare
.....questo fa il coro C.A.I.

“Prendi la nota”

dalla sua nascita, nell'estate del 2013, per “colpa” di un
gruppo di entusiasti e un po' matti soci C.A.I.

Se ti va il nostro programma, vieni a trovarci.....

Mercoledì 15, 22, 29 Aprile alle ore 21.00 in sede