



CAI

NOTIZIARIO

Gazzada Schianno



Anna
alpinista del CAI Gazzada
in questi giorni di Giugno
ha raggiunto le cime
dell'Ishinca 5530 m. parete Nord
e del Pisco 5760 m.
Nella Cordillera Blanca Perù
Complimenti!!!!

**La sede CAI rimane chiusa
dal 06 al 19 Agosto
compresi**

**Martedì 02 Agosto
ore 21 in sede**

**Serata di fine attività estiva,
un dolce e un bicchiere di
vino**



Nodi in Alpinismo



**G
A
I
G
A
Z
Z
A
D
A
S
C
H
I
A
N
N
O**



In occasione della prossima uscita alpinistica, abbiamo pensato ad una serata per esercitarci nel ripasso dei nodi, in modo da arrivare preparati.

**Martedì 26 Luglio
ore 21,15 in sede via Roma 18**

Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno

Presidente
Vice Presidente
Segretario
Tesoriere

Renato Mai
Bruno Barban
Gabriella Macchi
Claudio Beati

Consiglieri

Margherita Mai
Andrea Franzosi
Patrizio Brotto
Attilio Motta
Tullio Contardi
Ettore Sardella

Collegio dei Revisori dei Conti
Presidente
Silvio Ghiringhelli
Marina Colombo
Annalisa Piotto

Da Domenica 03 a Sabato 09 Luglio
7° Uscita
Trekking della Gran Combin

Partenza: ore 7,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada
 Sette giorni intorno alla Gran Combin.
 Per tutte le informazioni andare sul sito del CAI Gazzada Schianno alla pagina:
<http://www.caigazzadaschianno.it/images/dettaglio%20escursioni/tour-gran-combin-rel-tecnica.pdf>

Direttori dell'escursione: Silvio Ghiringhelli,
 Bruno Barban.

Domenica 17 Luglio
8° Uscita
Traversata Champoluc Gressoney
Monte testa Grigia

Quota: Passo Pinter 2776 m. Monte Testa Grigia 3313 m.
 Dislivello in salita m. 831/1350
 Dislivello in discesa m. 900/1350
 Durata: ore 5,30/7,00
 circa

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm

Località partenza: Stazione a monte Champoluc (Crest) 1980 m.

Località arrivo: Chemonal circa 2 Km. oltre Gressoney S. Jean 1420 m.

Difficoltà: EE

Partenza: ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 19,00 non soci € 21,00 + assicurazione

Funivia Champoluc Crest € 8,00

Direttori dell'escursione: Bruno Barban.

Descrizione itinerario: Dall'arrivo della stazione a monte di Champoluc (Crest m. 1980), Si segue la sterrata che inizia a sinistra della partenza dell'ovovia di Ostafa. La strada passa vicino ad un punto di ristoro, e poco dopo si incontra un bivio, di

cui si sceglie il sentiero a destra che conduce al villaggio Walser di Cuneaz, a quota 2032 (a 15-20' dalla partenza). Qui, se necessario, è possibile riempire o rabboccare la scorta di acqua (non si incontreranno ulteriori fontane). Il sentiero attraversa l'abitato e, uscitone, incontra poi un bivio proseguendo a destra. Il sentiero ora prosegue tra i pascoli e a tratti nel bosco; si superano due ruscelli. Poco più avanti si incontra una seconda biforcazione,



e questa volta è necessario seguire il sentiero a sinistra, segnato come 1, 11A e GSW. Dopo il bivio si affronta un piccolo salto di quota necessario per aggirare una formazione rocciosa con un breve tratto di sentiero piuttosto ripido. Il sentiero ci porta così sui prati del versante nord della valle proseguendo con scarsa pendenza. Giunti ormai in prossimità della conca terminale si supera il torrente Cuneaz. Dopo il guado si incontrano alcuni grossi ometti di pietre e il sentiero punta verso il pendio che pone termine alla parte pianeggiante della conca. Qui si risale una prima gobba erbosa per poi avvicinarsi, prima con tornantini via via più ripidi e poi con un più agevole traverso, al canalino detritico che precede l'arrivo al livello dei laghi. La risalita del canale è resa piuttosto agevole dal sentiero ritracciato negli ultimi anni; si

procede in parte a tornanti e in parte con traiettoria più rettilinea, sempre con pendenza piuttosto pronunciata. Durante la salita si incontra un bivio: si tratta dell'intersezione con il sentiero 13C che va a intercettare la salita verso il lago Perrin. Per i Pinter si rimane comunque sull'1/11A. Un tratto del canale è attrezzato con un canapone blu ancorato alla parete di destra. Lo stesso tratto è semplificato anche dalla presenza di gradoni intagliati nella roccia; l'uso del canapone non è strettamente necessario ma la sua presenza può essere particolarmente provvidenziale in caso di terreno bagnato, ghiaccio o neve. Superato questo facile tratto attrezzato, il sentiero sale ancora brevemente per poi guadagnare finalmente l'uscita dal canale, sfociando così in una valletta con scarsa pendenza percorsa da un rigagnolo d'acqua. Il cammino prosegue sempre sullo stesso sentiero finché, pochi minuti dopo, si



incontra a sinistra il sentiero 12 che proviene da Ostafa. Si prosegue ovviamente dritti trascurando questo sentiero; di fronte il Colle Pinter è già chiaramente visibile. Dopo poche decine di metri si incontra un bivio, segnato con una pietra su cui è dipinto il segnavia 1 con una freccia a sinistra. È un breve percorso su terreno detritico; il sentiero è comunque segnato sempre bene, gradinato a tratti, ed

è decisamente frequentato (anche quest'ultimo tratto prima del colle fa parte dell'Alta Via n. 1). Dalla sommità del Colle Pinter, che ospita un grande ometto di pietre piramidale riportante la quota 2776 m. del colle e le indicazioni



per St.-Jacques e per Gressoney St.-Jean.

1) Dal colle scendiamo dapprima fra detriti e poi su comodo sentiero in direzione Sud-Est fino all'alpeggio di Loage sup. m.2466, Loage inf. m. 2255, raggiungiamo Montil inf. m.

2001, e per ultimo ai casolari di Alpenzù Grande 1779 m. dove possiamo fermarci per una vista alla chiesina bianca e al caratteristico rifugio. Ancora 30



min. e con un ripido sentiero scendiamo a Chemonal.

2) Dal del colle si imbecca il sentiero 6 che sale con piccoli tornanti sul versante ovest (dal lato di Ayas). Il terreno è generalmente in terra battuta, che viene presto sostituita da terriccio, ghiaia e sassi. Alcuni punti sono abbastanza instabili e inclinati lateralmente, ed è necessario fare un minimo di attenzione a non scivolare. Si raggiunge un primo piccolo salto di rocce. Poco dopo si incontra uno scivolo di qualche decina di metri,

con moderata pendenza, formato da roccette mobili e sabbia; Superato anche questo punto si attraversa un nuovo tratto di pietraia, meno ripida, su cui il sentiero è poco tracciato, ma ci si porta comunque sulla cresta spartiacque dove passa il sentiero che unisce il bivacco Lateltin alla cima del Testa Grigia. Per il bivacco si procede verso destra (a sud), e lo si raggiunge dopo pochissimi minuti. Dal bivacco alla cima del Testa Grigia il cammino è



piuttosto breve, ma in compenso comprende i punti più delicati. Si riparte in direzione nord, seguendo l'ultimo facile tratto di cresta appena percorso. Si raggiunge il bivio col sentiero che scende ma si rimane in cresta. Il sentiero è generalmente evidente; in più ci sono frequenti segnava gialli sulle rocce e diversi ometti. Avvicinandosi alla cima si raggiungono le prime roccette si superano senza problemi, facendo sempre attenzione al terreno friabile. Finché ci si

ritrova davvero in cresta. Dopo essere risaliti, eventualmente con l'aiuto delle mani, lungo un piccolo intaglio nella roccia si incontra il primo tratto attrezzato con una catena. Si continua per un breve tratto in cresta, poi si incontra una cengia esposta sul versante di Gressoney. Il terreno è molto friabile, continuiamo facendo molta attenzione a dove si mettono i piedi. Subito dopo c'è il nuovo cavo d'acciaio che permette di superare l'ultimo tratto di roccia molto ripido. Sopra a questo punto c'è

finalmente la cima del Testa Grigia 3313 m., pianeggiante e accogliente, dove si è accolti da un ometto di pietre con una Madonnina, nei pressi della quale è presente un treppiede metallico con una campana sistemata dal CAI di Parabiago.

Per la discesa ripercorriamo il sentiero di salita fino al colle Pinter, da dove seguiremo il percorso per Chemonal

cordino da 8 mm.

in più per la parte alpinistica: Imbrago, ramponi, casco, piccozza, corda, cordini.

Località partenza: Saas Grund (1559 m)

Località arrivo: Saas Grund (1559 m)

Difficoltà: EE, PD II / 35°

Partenza: ore 7,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 30,00 non soci € 32,00 + assicurazione

Quota Rifugio CHF 65,00, Funivia per Kreuzboden CHF A/R 32,00, solo andata CHF 26,00

Direttori dell'escursione: Andrea Sottocorno, Bruno Barban

Il Lagginhorn è una bella montagna rocciosa, meno elegante della vicina Weissmies ma comunque abbastanza



frequentata lungo la sua facile (anche se non banale) via normale della cresta ovest. La salita riserva una divertente e non troppo impegnativa arrampicata su roccia buona, oggettivamente abbastanza sicura; bisogna prestare attenzione solo all'eventuale presenza di ghiaccio e a qualche crepaccio (in genere non troppo pericoloso) sul Lagginhorngletscher. L'avvicinamento ai rifugi è molto comodo, grazie agli impianti di risalita: si cammina un'oretta solo per la Weissmieshutte, mentre ad Hohnsaas si può arrivare direttamente in funivia. Da qui però l'itinerario di accesso al Lagginhorngletscher risulta leggermente più complicato che dalla Weissmieshutte: si troveranno da superare delle roccette (sgradevoli se ghiacciate) con qualche facile passaggio di arrampicata. Dalla Weissmieshutte è anche possibile portarsi direttamente sulla parte bassa della cresta ovest evitando sulla sinistra il Lagginhorngletscher: soluzione meno frequentata della via normale classica. Per assicurarsi lungo la cresta sono sufficienti alcune fettucce o cordini.

Sabato/Domenica 30/31 Luglio

9° Uscita

**Monte Lagginhorn
Monte jegihorn**

Quota: Monte Lagginhorn 4010 m.

Monte jegihorn 3206 m.

Dislivello in salita/discesa m. 1650/880

Durata: ore 9,00/6,00 circa

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt

Descrizione itinerario: 1° giorno
Difficoltà E/EE, durata ore 1,30 circa, dislivello 350 m. Da Saas Grund (1559 m) in funivia occorre lasciare gli impianti alla stazione intermedia di Kreuzboden (2397 m) da dove un sentiero ben marcato conduce al rifugio Weissmieshutte (2726 m) [1,30h]

Se si parte a piedi da Saas Grund, si devono aggiungere un paio d'ore e 850 metri di dislivello: all'inizio si segue la comoda mulattiera che con varie svolte raggiunge prima Unter dem Berg ed in seguito, attraverso il bosco, le baite di Trift (2072 m). Da qui il sentiero prosegue lungo la valle del Triftbach e per dossi erbosi raggiunge la stazione della funivia di Kreuzboden (2397 m, 2h), da dove si prosegue per la Weissmieshutte (2726 m).

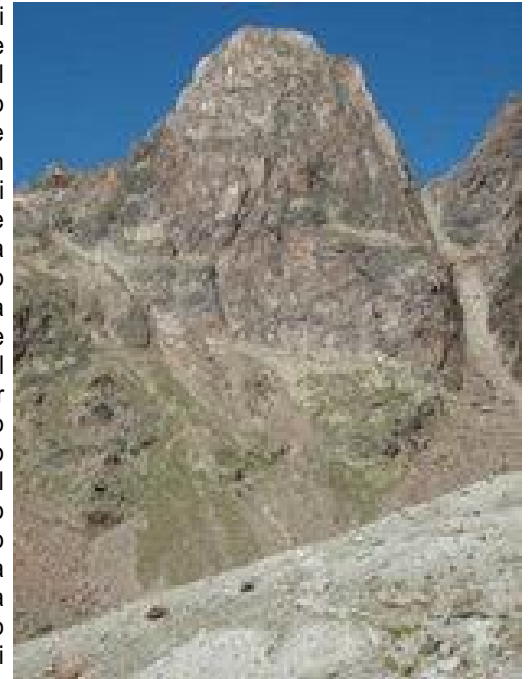
N.B. La salita alpinistica alla vetta del Lagginhorn è riservata ai soci CAI in regola con il tesseramento

2° giorno Alpinistica vetta Lagginhorn
Difficoltà EE/PD/II 35°, durata ore 7,30 circa, dislivello 1300 m. in salita, 1650 in discesa.

Dalla Weissmieshutte si risalgono dei dossi

guadagna la cresta ovest del Lagginhorn in corrispondenza di un'ampia terrazza cosparsa di sfasciumi e blocchi rocciosi. [2h] Se si parte da Hohsaas occorre dapprima perdere leggermente quota in direzione nord-est sino a portarsi nei pressi del fronte terminale dell'Hohlaubgletscher; lasciando il ghiacciaio sulla destra, si traversa lungo detriti morenici e placche rocciose (passaggi di II-, tratto piuttosto delicato in presenza di ghiaccio, ometti di segnalazione) per poi risalire in diagonale verso sinistra lungo una rampa rocciosa che presenta qualche placca (II). Dopo aver traversato ancora in direzione della cresta rocciosa che divide l'Hohlaubgletscher dal Lagginhorngletscher, la si scavalca per roccette e cengie con qualche passaggio di arrampicata (II, ometti) raggiungendo così l'itinerario precedente nei pressi del Lagginhorngletscher, che risalito verso nord porta alla terrazza detritica sul lato meridionale della cresta ovest. [1h] Da qui si procede lungo la cresta rocciosa senza particolari difficoltà (I), seguendo gli ometti di segnalazione presenti ed i

2° giorno Escursionistica Salita allo Jegihorn 3206 m., difficoltà EE, durata ore 4,00/4,30 circa, dislivello 530 m. in salita, 880 m. in discesa



morenici lungo tracce di sentiero tra massi e sfasciumi (segnalazioni); ad un bivio si lascia sulla destra la deviazione per Hohsaas e, dopo aver attraversato un torrente proveniente dal soprastante ghiacciaio, si prosegue lungo la traccia che sale per dossi morenici sulla sinistra del corso d'acqua. Dopo aver superato varie svolte del sentiero, si raggiunge l'origine della cresta rocciosa che divide l'Hohlaubgletscher dal Lagginhorngletscher; si prosegue restando sulla sinistra per neve e sfasciumi morenici, sino a raggiungere il Lagginhorngletscher. Risalito il ghiacciaio (che normalmente presenta pochi crepacci) verso nord, si

segnali dei ramponi sulle rocce sino a guadagnarne il filo. Restando leggermente sulla sua destra si risale la cresta su roccia abbastanza buona sino a raggiungere una placca rocciosa (II), oltre la quale per rocce più facili si perviene ad una forcella che precede l'ultimo tratto di cresta. Ora tratti su roccia buona si alternano a sfasciumi; aggirato un modesto nevaio sulla destra si riprende il filo percorrendolo senza grosse difficoltà. Risalito infine il blocco roccioso sommitale sulla destra (II-, passaggio un po' esposto) si arriva in vetta. [2h-3h] In discesa si ripercorre la via di salita.

Dalla Weissmieshutte (2726 m), passando dietro la costruzione della dipendenza, si imbecca un sentiero che a mezzacosta in breve conduce ad un ponte. Superato il torrente, si lascia a destra la traccia che sale al Fletschhorn, proseguendo giù dalla morena in direzione dello Jegihorn, seguendo ometti e bolli di vernice azzurra sino a raggiungere una zona pianeggiante. Guadato un secondo torrente, si prosegue in falsopiano tralasciando il sentiero che scende a sinistra, fino a raggiungere una evidente traccia su erba e terriccio nella parte sud ovest dello Jegihorn, saliamo ora per un canale ingombro di grandi massi, e giunti ad un colle, si piega a destra est, continuiamo lungo la cresta fino a raggiungere la vetta.

Per la discesa ritorniamo sui nostri passi, fino al bivio che abbiamo incontrato all'andata, da dove seguiamo sul sentiero a destra che ci riporta alla funivia di Kreuzboden senza ripassare dal rifugio.

Domenica 28 Agosto
10° Uscita
Rifugio degli Angeli

Quota: Rifugio degli Angeli 2916
 Dislivello in salita/discesa m. 1106
 Durata: ore 6,00 circa
 Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla

stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm
 Località partenza: Bonne 1810
 Località arrivo: idem
 Difficoltà: EE
 Partenza: ore 6,30 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada
 Quote soci € 21,00 non soci € 23,00 + assicurazione
 Direttori dell'escursione: Silvio Ghiringhelli.



Note sul rifugio: Il sentiero balcone è stato ricostruito sulle ceneri del ex rif. Scavarda, distrutto da un incendio nel 1990. Nel 2003, con l'aiuto dei volontari dell' Operazione Mato Grosso, (organizzazione no-profit, che raccoglie fondi per progetti mirati in America Latina) trasformarono in realtà l'idea della ricostruzione, portando materialmente negli zaini e sulle spalle di centinaia di ragazzi, mattoni, legname, tubi, piastrelle, sabbia ed altro materiale edilizio dalla valle sottostante. Un lavoro lungo due anni, fino all'inaugurazione del 2005, a dimostrazione che la tenacia nel perseguire la direzione dei sogni è la via giusta per la loro realizzazione!!!

Descrizione itinerario: Ci si incammina sulla sterrata che si alza, in corrispondenza delle evidenti paline (1868 m) e che dopo un paio di tornanti ne incrocia un'altra sulla destra (1914 m) che si ignora per proseguire a sinistra sino a giungere nei pressi delle baite di Bochat. Poco prima di queste si trova un sentiero sulla destra che, incrociando parecchie volte la poderale, taglia il suo percorso accorciandone sensibilmente la percorrenza sino ad una quota di 2130 m circa dove il sentiero raggiunge direttamente il bell'alpeggio

RINNOVO QUOTE ASSOCIATIVE

IL Consiglio Direttivo ha fissato le quote associative valide per l'anno 2016, che sono invariate rispetto l'anno 2015.

Le Nostre Quote

Soci Ordinari	€ 43
Soci Ordinari dai 18 ai 25 Anni	€ 23
Soci Familiari	€ 23
Soci Giovani	€ 18
(Nati nel 1998 e successivi)	
Soci Vitalizi	€ 19
Tassa 1° iscrizione	€ 5
Soci Giovani dal secondo	€ 9

Informiamo i nuovi soci che all'atto dell'iscrizione vi sarà chiesto di firmare il consenso al trattamento dei dati sensibili.

POLIZZA INFORTUNI SOCI IN ATTIVITA' SOCIALE

Massimali Combinazione A:	
Caso morte	€ 55.000,00
Caso invalidità permanente	€ 80.000,00
Rimborso spese di cura	€ 1.600,00
Premio: compreso nel tesseramento	
Massimali Combinazione B:	
Caso morte	€ 110.000,00
Caso invalidità permanente	€ 160.000,00
Rimborso spese di cura	€ 2.000,00
La combinazione A e compresa nel tesseramento	
Combinazione B da richiedere all'atto del rinnovo	€ 4

Sede - Via Roma 18 - Gazzada Schianno - tel./fax 0332 870703 Apertura Sede: martedì e venerdì - ore 21 - 23
 Indirizzo e-mail: cai.gazzada@libero.it Indirizzo Web: <http://www.cai.gazzadaschianno.it/index.php>

dell'Arp Vieille (2222 m); passando davanti alle baite si trova subito sulla destra un bivio ben segnalato da dove parte un sentiero ben battuto che si alza dolcemente sui pendii erbosi. Dopo pochi minuti si ignora il sentiero sulla destra (n°17) per proseguire con comodi tornanti sulla traccia che si sposta verso il centro del vallone arrivando al vecchio ricovero militare Cap. Crova (2423 m) e al piccolo laghetto situato appena al di sopra di esso. Proseguiamo e ben presto ci troviamo in una mulattiera con sassi e rocce, qui la pendenza cresce notevolmente e il sentiero è ripido con brevi tornanti, guadagnando quota rapidamente. L'ultimo tratto è caratterizzato da passaggi tra enormi massi che si attraversano senza difficoltà. Il tracciato ora sale in direzione di un colletto roccioso (2948 m) che si raggiunge con ripidi tornanti e scendendo di poco dietro di esso si arriva al panoramico

sentiero balcone (2916 m) che appare all'ultimo momento. Posizionato su una cresta ai piedi del ghiacciaio di Morion della Testa del Rutor, in posizione particolarmente aperta e panoramica, con una visuale che spazia dalla Grande Sassiè e dal Gran Paradiso al Monte Rosa, al Cervino e al Grand Combin. La discesa sarà sullo stesso percorso di salita.

Domenica 04 Settembre
11° Uscita
Intersezionale 7 Laghi
Rifugio Somma Val Formazza

Quota: Rifugio Somma Lombardo m.2561
 Dislivello in salita/discesa m. 900
 Durata: ore 4,30/5,00 circa





che inizia a sinistra del rifugio e che s'innalza sul magro pascolo verso destra, fino a raggiungere il rifugio Somma. Ore 3,00

Per la discesa seguiamo il percorso dell'andata. Ore 1,30

O in alternativa possiamo scendere verso il rifugio Mores, attraversiamo la diga del lago dei Sabbioni e scendendo sulla Piana dei Camosci, arriviamo al rifugio città di Busto, da dove con un ripido sentiero costeggiando il Rio del Gries ritorniamo al Lago Morasco e alle macchine. Ore 2,00

Attrezzatura consigliata: scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 mt cordino da 8 mm

Località partenza: Riale base diga di Morasco m .1756

Località arrivo: idem

Difficoltà: E/EE

Partenza: ore 7,00 dal parcheggio Italo Cremona Gazzada

Quote soci € 17,00 non soci € 19,00 + assicurazione

Direttori dell'escursione: Renato Mai

Descrizione itinerario: Lasciata l'auto alla base della diga del lago di Morasco, risaliamo lungo la strada asfaltata, fino ad arrivare alla parte superiore della diga Proseguiamo lungo la sponda destra del lago, nella Valle del Gries fino alla partenza della funivia del Sabbione a 1850 m. Si scende ora sul Torrente Gries e lo si attraversa su una passerella a 1837 m; oltre, il sentiero si biforca, Si continua a sinistra, costeggiando la ripida sponda del Rio del Sabbione. Dopo numerose svolte si esce in una valletta pianeggiante al baitello Zum Stock 2210 m .Poi continuiamo per pietraie e ondulazioni erbose il sentiero s'innalza verso SW fino al Rifugio Mores Cesare. Da qui si prosegue sul sentiero



20 Settembre

Direttissima Grignetta

02 Ottobre

Ferrata Nito Staich

solo corso avanzato

Ulteriori informazioni all'indirizzo internet:

<http://www.caigazzadaschianno.it/attivita/scursionismo/scuola-escursionismo.html>

L'angolo della buona letteratura di montagna

Pierre Mazeaud

MONTAGNE PER UN UOMO VERO

Alpine Studio

Queste pagine autobiografiche sono un documento umano e un esempio per la nuova generazione di alpinisti. Ma sono anche, permettimi di dirlo, caro Pierre, un soffio d'aria fresca e salutare in un mondo di deboli dal cuore infiacchito., con queste parole Walter Bonatti conclude la breve prefazione di questo libro, un onore più unico che raro, poco prima della sua morte; Bonatti-Mazeaud è una delle coppie più ricordate e significative della storia dell'alpinismo, un legame che ha portato il nostro Walter, uno dei più grandi alpinisti di tutti i tempi a chiamare Mazeaud mio fratello...



Per la maggior parte delle persone Mazeaud è colui che con Bonatti ha vissuto una delle storie più appassionanti e tragiche della storia dell'alpinismo: il Pilastro centrale del Freney nel 1961, ma Mazeaud è molto di più di questa vicenda, peraltro fondamentale, è uno dei più grandi alpinisti europei del dopoguerra e con Bonatti non ha solo scritto la pagina del Freney, ma anche molte altre di grande intensità e valore.

Dopo 40 anni dalla prima edizione, ecco che Alpine Studio ci ripresenta uno dei classici più straordinari della montagna, per malaugurata coincidenza il libro è uscito a poche settimane dalla scomparsa dell'altro protagonista delle vicende più note, forse quasi a voler partecipare al ricordo imperituro.

Mazeaud si ricorda fin dalla più tenera infanzia: uno spirito inquieto, dalle caratteristiche anarchiceggianti, la sua giovinezza da bohémienne a Parigi, la sua passione per la montagna, le scalate sempre più impegnative e infine l'incontro con Bonatti, che scaverà un solco

Scuola Intersezionale di ESCURSIONISMO dei LAGHI
26° CORSO BASE & 10° CORSO AVANZATO

Corso Base

Lezioni Teoriche

- 24 Marzo Presentazione Corso - Struttura CAI
- 21 Marzo Addestramento, preparazione fisico-espungimento
- 7 Aprile Cartografia e orientamento 1
- 14 Aprile Scienze della Terra
- 21 Aprile Gestione e situazione del rischio, Meteorologia
- 28 Aprile Prati e Falci
- 5 Maggio Soccorso alpino, elementi di primo soccorso
- 12 Maggio Gestione eventuali emergenze
- 19 Maggio Organizzazione di una escursione
- 26 Maggio Programmazione dell'escursione autoguidata
- 2 Giugno Ambiente montano, cultura dell'andata in montagna
- 16 Giugno Lettura del paesaggio
- 23 Giugno Rischio, incidenti - presentazione trekking

Lezioni Pratiche

- 3 Aprile Non-Vergati
- 17 Aprile Orientamento - Monte Falci
- 4 Maggio Orientamento nei boschi di Sesto C.
- 10 Maggio Escursione al Parco Veglia - Devero
- 20 Maggio Escursione autoguidata - Pizzo Averi
- 6 Giugno Passo del Gorbuto
- 12 Giugno Traversata Valter a Salcedo
- 20-28 Giugno Trekking con notte in dighe

Corso Avanzato

Attività o completamento del corso base

Lezioni Aggiuntive Teoriche

- 14 Aprile Cartografia e Orientamento 2
- 1 Gruppo Equipaggiamento e Materiali 2
- 16 Giugno Geografia e Geologia
- 8 Settembre Movimento su ferrata
- 15 Settembre Catene di sicurezza e nodi 2

Lezioni Aggiuntive Pratiche

- 11 Settembre Pista Groana
- 25 Settembre Sentiero attrezzato
- 1 Gruppo Mendicatore
- 2 Ottobre Ferrata Nito Staich

Le lezioni si terranno il Giovedì sera, ore 20:45 presso la sede **CAI di Sesto Calende**

Serate di presentazioni: 3/03 CAI Sommo L. 11/03 CAI Besozzo

Per informazioni: **Renato Mai** - **Renato Mai**
 Autunno - 199-330099 - **Renato Mai**
 Primavera - 199-330099 - **Renato Mai**
 Estate - 199-330099 - **Renato Mai**
 Inverno - 199-330099 - **Renato Mai**

www.corsitai.blogspot.it

26° Corso Escursionismo Base e 10° Avanzato

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

LEZIONI TEORICHE

#08 Settembre

Equipaggiamento e Materiali 2 - Catena di Sicurezza e Nodi 1

#15 Settembre

Catena di Sicurezza e Nodi 2

solo corso avanzato

ESCURSIONI

11 Settembre

Pietra Groana

Nome: Sambuco Nero
 Famiglia: Coprifoliacee
 Fioritura: Aprile - Giugno
 Habitat: Diffuso fino a 1.200 mt. Nei boschi radi, nelle radure, lungo i corsi d'acqua. S p e c i e eliofila si adatta bene nei terreni sciolti ma sopporta anche quelli argillosi.

Caratteristiche: Pianta arbustiva, molto ramosa, che può anche raggiungere l'altezza di 8 m. La corteccia, bruna e spessa, è fessurata e suberosa. I rami giovani sono verdi, con lenticelle longitudinali, il midollo all'interno è simile a sughero, bianco e spugnoso. Foglie opposte, imparipennate, odorose, composte da 5-7 segmenti ellittici-acuminati, dentati. Fiori bianco-crema che formano un corimbo appiattito dal profumo dolce e delicato. Le bacche (drupe) sono nere, lucide, portate da peduncoli rossi in infruttescenze pendule. Ricche di vitamina C, si usano per succhi, marmellate e come ottima esca nella pesca al cavedano. Il sambuco ha molteplici applicazioni in erboristeria, dove si utilizzano i fiori, le foglie, la corteccia, le bacche. Quest'ultime possono fornire anche un colorante viola. Attenzione a non cogliere per errore le bacche velenose del simile *Sambucus_ebulus*!

Curiosità: Il suo nome deriva dal greco "actéa" che richiama la voce di "nutrimento", forse perché delle bacche di questa pianta si cibavano gli uomini, quando ancora non si coltivavano i cereali e ci si nutriva dei frutti degli alberi. I contadini tedeschi rispettavano a tal punto il sambuco che, incontrandolo per i campi, si levavano il cappello. Intorno alle fortezze e ai monasteri

Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Sambucus nigra L.



si piantavano sambuchi perché si diceva proteggesse case, orti, bestiame e abitanti da serpi, mali e malie, abitudine riscontrata anche in Bretagna, Russia e Danimarca, dove erano considerati protettori della famiglia. Nelle leggende germaniche il flauto magico era un ramoscello di sambuco svuotato del midollo, che si doveva tagliare in un luogo dove non si potesse udire il canto del gallo che lo avrebbe reso roco: i suoni che se ne traevano proteggevano dai sortilegi, come testimonia l'opera di Mozart "Il Flauto Magico".

incolabile nel suo spirito, eppure questo spirito inquieto e apparentemente insofferente all'ordine costituito, è stato quattro volte ministro, Presidente della Legion d'Onore Francese e Presidente della Corte Costituzionale di Francia.

Le pagine del Freney sono uno dei capitoli più grandi della storia della letteratura di montagna, raramente si possono leggere cose simili: non vi si trovano né toni lacrimosi, né trionfalistici, ma solo una vicenda altamente commovente, nella quale gli uomini lottano per la vita, senza mai dimenticare della fratellanza umana, sono pagine che non si possono non leggere, che anche un semplice curioso di montagna deve fare sue, perché qui si può veramente capire cosa voglia dire andare in montagna e perché lo si faccia, anche a dispregio della



propria stessa vita...

Tratto da <http://www.alpinia.net/>

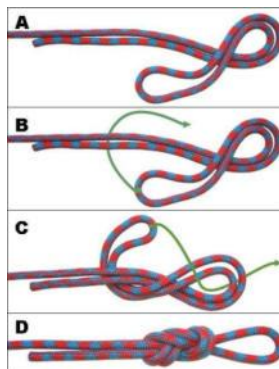
Annalisa Piotto

Nodi in Alpinismo Martedì 26 Luglio ore 21,15

In occasione della prossima uscita alpinistica, abbiamo pensato ad una serata per esercitarci nel ripasso dei nodi, in modo da arrivare preparati.

Cara socia/caro socio

Con molto piacere ti comunico che è uscito il quinto 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/?p=1450>

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.

Renato

email.cai.gazzada@libero.it
<http://www.caigazzadaschianno.it/>



Venerdì 23 Ottobre 2015 il coro CAI “ Prendi la nota” ha partecipato con successo al 25° anniversario di fondazione della Scuola di Escursionismo Intersezionale dei Laghi .

Pur essendo la sua prima vera esibizione, alla tensione prevedibile ha saputo sostituire un incredibile e sano divertimento, obiettivo primario e irrinunciabile per coro e pubblico.

Perciò se sei appassionato di canto, anche quello da doccia, non hai mai osato cantare o vuoi provare emozioni indicibili con un gruppo di amici speciali, non lasciarti scappare l'occasione di unirti a noi!

La partecipazione è aperta a tutti, anche a quelli che si ritengono stonati, e la gestione continuerà in modo assolutamente familiare!

Se vuoi, ti aspettiamo a bocca aperta...

... **per le prove informazioni in sede**

I tuoi nuovi colleghi di coro