

**Gruppo Senior****Gite del giovedì dei Buontemponi**

Giovedì 02 Maggio;
 "Via Francigena tratto fra Vercelli e Robbio" km 18,6.
 Durata ore 4,30/5, Difficoltà T.
 Costo soci €. 10,00

Giovedì 09 Maggio "Giro sul Campo dei Fiori".
 Con partenza dalla 1° Cappella, S. Monte, Passo Pizzelle, Punta tre
 Croci, Forte d'Orino, Gavirate inc sent 10, 1° Cappella. Km. 30
 Dislivello in salita e discesa m. 750 (ore 6,30/7,00). Difficoltà EE.
 Costo soci €. 2,00

Giovedì 16 Maggio Lungo il Ticino "Somma L. Tornavento" km
 12,5
 Difficoltà T
 Costo soci €. 2,00

Giovedì 23 Maggio Sentiero del Viandante "Dervio Piantanedo"
 Dislivello in salita e discesa m. 650 (ore 6,00/6,30). Difficoltà E.
 Costo soci €. 8,00

Le gite sono per soci CAI in regola con il tesseramento

Le gite si effettueranno in macchina.

Per informazioni chiamare il numero del CAI 0332 870703
 oppure il 0332 949529

ESCURSIONISMO ESTIVO

Aprile

E 21 Traversata Varigotti Noli ds. 330 m.

Maggio

E 05 Sentiero del Viandante
 2° tappa Lierna Varenna ds. 750 m.

EE 19 Monte Moregallo ds. 1030 m.
 Rifugio Pianezzo

Giugno

EE 02 Monte Grona (Breglia) ds. 1010 m.
 EEA Ferrata del Centenario

E 16 Capanna Sciora da Bondo ds. 1300 m.

E 30 Trav. Fontanaimore Oropa ds. 1500 m.

Luglio

13/14 Monte Cevedale
 EE 1° giorno Rifugio Casati ds. 1100 m.
 F+ 2° giorno vetta del Cevedale ds. 550 m.

EE 28 Rifugio Nakamuli ds. 880 m.
 Col Collon ds. 1170 m.

Agosto

EE 04 Salbithutte ds. 910 m.

Settembre

E 01 Mont da la Saxe ds. 750m.

07/14 Trekking

22 Escursione Sette Laghi

Ottobre

E 06 Sasso San Martino ds. 870 m.

20 Castagnata Pranzo Sociale

E 27 Lago di Cama/Biv Albion ds. 920/1200 m.

Novembre

10 Gita culturale

24 Verso un Rifugio

Ulteriori informazioni sul sito

23° Corso Escursionismo Base e *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

25 Marzo

Presentazione corsi - il C.A.I. - i Materiali

Aprile

- 4 Lettura Territorio - Geologia.

- 11 Orientamento Base.



- 18 Nodi e Manovre.

Maggio

-2 Soccorso Alpino - Pronto Soccorso.

-9 *Cartografia e Orientamento Avanzato.

-16 Alimentazione fisiologia in quota - Presentazione escursione autogestita.

-23 Meteorologia - Organizzazione escursione autogestita.

Giugno

-6 Ambiente Alpino

-13 *Movimento su Neve e Ferrata - Materiali specifici.

-20 *Esercizi pratici di soccorso.

4 Luglio

Cultura Alpina

Lezioni Pratiche

Aprile

-14 Orientamento - Prealpi Varesine.

-28 Manovre di sicurezza - Alpe Devero.

Maggio

-12 *Orientamento Avanzato.
-26 Escursione autogestita - Corni di Canzo.

Giugno

-9 Ambiente alpino - Traversata Walser

-16 Passo del Gottardo

-16 *Percorso su neve - La Fibbia Gottardo

-23 *Direttissima alla Grigna Meridionale

-23 *Direttissima alla Grigna Meridionale

6/7 Luglio

Trekking Dolomiti -

Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno	
Presidente	Renato Mai
Vice Presidente	Ettore Sardella
Segretario	Gabriella Macchi
Tesoriere	Claudio Beati
Consiglieri	Giuseppe Ripamonti
	Claudio Castani
	Patrizio Brotto
	Davide Battilana
	Tullio Contardi
	Bruno Barban
Collegio dei Revisori dei Conti	
Presidente	Silvio Ghiringhelli
	Simona Bianchi
	Annalisa Pioletto

Tofane.

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede CAI di Sesto Calende in via Piave, località S. Giorgio, con inizio alle ore 20,45.

Sono ammessi ai corsi i Soci che presentano:

- 1) Regolare iscrizione al CAI per l'anno 2013
- 2) Regolare domanda

d'iscrizione al corso, accompagnata dal versamento dell'intera quota.

3) Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

Quote di iscrizione: Corso base € 90,00

avanzato € 150,00

Per Informazioni:
Bruno 3391010998



Escursionismo

Sentiero del Viandante 2° Tappa Lierna Varenna

Data gita 05 Maggio 2013

Dislivello in salita m. 750

Dislivello in discesa m. 780

Durata ore 5,30 circa Attrezzatura consigliata scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 m.

corda d. 8. Località partenza Lierna m. 233 Località di arrivo Varenna m. 200
Difficoltà E Partenza ore 7,00 dal piazzale G. Bianchi Gazzada Quote soci € 15 non soci € 17 + assicurazione

Descrizione itinerario:

L'itinerario di questa tappa parte dalla stazione di Lierna: si prende a sinistra la strada asfaltata che sale, al piazzale dell'ufficio postale si svolta a sinistra (Via della Libertà) e superato il bar 'Blue Flower' si imbecca sulla destra la via che si dirige a Genico. Si attraversa questo caratteristico borgo di case antiche e all'incrocio con la strada asfaltata notiamo i vari segnavia: prendiamo il sentiero per Ortanella che sarà sempre la destinazione da seguire. Dopo aver sottopassato la superstrada si continua sul sentiero 71 verde, dopo circa 10 minuti attenzione a un bivio poco evidente, bisogna prendere la mulattiera a destra. Siamo subito in mezzo al bosco e

risaliamo gradualmente il pendio, dopo una curva decisa in un ombroso valloncetto che si chiude in una stretta e suggestiva forra, sovrastata da massicce pareti rocciose. Da qui seguendo i tornanti, guadagniamo quota senza sforzo, sino a riaffacciarsi sul versante a lago (magnifici scorci

verso i Corni di Canzo, Bellagio, le Alpi...). Arrivati all'Alpe di Mezzedo, a lato di un bel casolare in posizione stupenda, si può osservare la curiosa costruzione di una antica 'nevera' (piccolo edificio circolare in pietra, ora ristrutturato), usata un tempo per la conservazione degli alimenti (veniva refrigerata grazie all'accumulo di neve al suo interno). Proseguiamo per la bella mulattiera e dopo l'ultima salita si arriva alla chiesetta di S. Pietro, risalente al XIII secolo e radicalmente

ricostruita in stile romanico (2 ore e 45'). L'ampio, soleggiato e panoramico pratone circostante è il posto ideale per una sosta con pic-nic, nei dintorni ci sono anche tavoli,



attrezzature per grigliate e una fontana. Proseguiamo il cammino seguendo le frecce arancioni del 'Sentiero del Viandante. Ci lasciamo alle spalle l'abitato di Ortanella e al primo bivio nel bosco prendiamo a sinistra: ampia sterrata in falsopiano che sembra farci tornare un po' indietro, pochi minuti ed eccoci all'incrocio col sentiero che in netta discesa punta decisamente verso Varenna: ci attende ora la parte più panoramica dell'escursione, con scorci a strapiombo su un paesaggio spettacolare che risalta nella calda luce pomeridiana ed evoca piuttosto l'immagine di fiordi nordici, nel contrasto tra acque scintillanti e montagne in controluce. Molto suggestiva anche la posizione dei ruderi del Castello di Vezio (ingresso a pagamento): la sua possente torre si erigeva a controllo su tutto il centro lago, e su quello che era il porto verso la Valsassina. A breve distanza dal castello. Da Vezio si raggiunge Varenna in circa 15' (4 ore 45'). Se c'è ancora tempo concludete la giornata facendo un giro nell'antico centro storico di Varenna, con i suoi tortuosi vicoletti che scendono verso il lago fino al pittoresco porticciolo. Varenna ha origini molto antiche, secondo alcuni storici forse etrusche o gallo-romane; il suo più forte sviluppo si ebbe dopo il 1169 quando giunsero qui i profughi dell'Isola Comacina, che diedero impulso all'economia locale. Per il suo microclima particolarmente favorevole, Varenna fu rinomata come località di villeggiatura, specie nell'800: in questo periodo furono costruite ville splendide con parchi e giardini (la più conosciuta è Villa Monastero, visitabile da maggio a ottobre).

Iscrizioni e informazioni in sede il Martedì e Venerdì presso Giuseppe Ripamonti, Patrizio Brotto.

Monte Moregallo per il sentiero Paolo e Eliana Triangolo Lariano

Data gita 19 maggio 2013
Quota m. 1.276 Dislivello in salita m. 1.150 Dislivello in discesa m. 1.150
Durata ore 5,30 circa.
Attrezzatura consigliata scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 m. corda d. 8.
Località partenza e arrivo Valmadrera località Belvedere
Partenza ore 7,00 dal piazzale G. Bianchi Gazzada. Quote soci € 15 non soci € 17 + assicurazione

Descrizione itinerario:



Ci incamminiamo lungo la ripida strada cementata che conduce ad un primo bivio. Proseguiamo dritti per il Moregallo addentrandoci lungo un bel sentiero che ci porta ad attraversare un bosco di faggi e betulle. Dopo circa (20/30 minuti) incontriamo un bivio sulla destra che porta l'indicazione sentiero "Paolo Eliana" che seguiamo, spostandoci sul versante orientale del monte. Il sentiero è sempre piuttosto ripido e solo in brevi tratti ci dà l'opportunità di riprendere fiato. Guadagniamo la "Forcellina", a quota 720 metri, e continuiamo a salire lungo la traccia che si fa sempre più impegnativa e ripida. Seguiamo il sentiero "Paolo Eliana" sempre ben segnato, usando

talvolta anche le mani per procedere e stando attenti a qualche tratto un po' esposto, fino ad arrivare ad una bocchetta che si affaccia sul ripido versante settentrionale, qui la vista che si apre sul lago di Como è eccezionale con colpi d'occhio sulle vicine Grigne e sul Resegone. Scendiamo qualche metro lungo la sella della bocchetta di Sambrosera e con un ultimo balzo raggiungiamo la vetta del Monte Moregallo (2 ore 30 minuti).

Proseguiamo verso occidente, scendendo lungo un breve sentiero attrezzato, verso il Rifugio Pianezzo. Il primo tratto è esposto e molto ripido, aiutandoci con le catene lo affrontiamo con la giusta concentrazione. Il tratto è breve, ma piuttosto esposto, la traccia poi prosegue tagliando il pendio erboso molto ripido, giunti alla Bocchetta di Moregge, proseguiamo verso il rifugio Pianezzo dove arriviamo dopo circa 25 minuti.

Per la discesa ritorniamo sui nostri passi fino alla Bocchetta delle Moregge, qui imbocchiamo il sentiero che con facile percorso ci porta alla fonte Sambrosera (715 m) e prosegue fino alla località Belvedere. (1 ora 45 minuti).

Iscrizioni e informazioni in sede il Martedì e Venerdì presso: Annalisa Piotto, Renato Mai.

Monte Grona, Ferrata del Centenario Alpi Lepontine

Data gita 02 Giugno 2012
Quota m. 1.736 Dislivello in salita e discesa m. 1.180
Durata ore 6,00/6,30 via normale, ore 7,30/8,00 con la via ferrata.
Attrezzatura consigliata scarponi, bastoncini, abbigliamento adeguato alla stagione, 2 moschettoni a ghiera, 7 m. corda d. 8. Inoltre per i partecipanti alla ferrata obbligatorio: Imbrago,

moschettoni, casco, set da ferrata tutti omologati. **La salita in ferrata è riservata ai soci CAI in regola con il tesseramento.**

Località partenza e arrivo Breglia m. 749
Difficoltà EE/EEA Partenza ore 6,30 dal piazzale G. Bianchi Gazzada Quote soci € 15 non soci € 17 + assicurazione

Descrizione itinerario: da Breglia (m.746) nel centro del paese, accanto al cimitero, ci avviamo a piedi lungo la strada che sale ai Monti di Breglia. Seguiamo il percorso segnalato che tagliando i tornanti accorciano il cammino, fino ad arrivare al parcheggio dei Monti di Breglia m. 996 (ore 0,50), da qui



seguendo le indicazioni raggiungiamo il rifugio Menaggio che sorge in località Mason del Fedee a m.1383 su un poggio in posizione molto panoramica, ai piedi della pareti meridionali del monte Grona; vi si gode una spettacolare vista del lago di Como e delle montagne circostanti (ore 1,20).

Difficoltà E

Percorso A: Subito dietro il rifugio prendiamo il sentiero che in ascesa ci porta ad un bivio m. 1455 (ore 0,15), proseguiamo sul sentiero di sinistra che con vari tornanti e in salita più accentuata ci porta alla Forcoletta a m. 1.627 (ore 0,40), passo interessante dal punto di vista geologico poiché è sulla linea che separa la zona dalle rocce calcaree della Grona, da quella dalle rocce scistose del Bregagno. Si sale sul sentiero segnato che segue la cresta poi, quando piega sul versante Nord-ovest lo abbandoniamo per seguire una delle varie vie di cresta. Arrivati al torrione della cima e, utilizzando le corde fisse che facilitano l'ascesa raggiungiamo la croce di vetta del Monte Grona (1736)(ore 0,35).

Percorso B: La salita in ferrata è riservata ai soci CAI in regola con il tesseramento. Dal rifugio si prende il sentiero (cartelli indicatori) che in piano punta verso Sud-ovest raggiungendo la base dei denti di Grona, la serie di torrioni calcarei che formano lo sperone Sud-est del monte. Traversato lo sbocco del canalone detritico percorso dal sentiero della "Direttissima" si raggiunge la base dello sperone dove, presso una pianta, si trova la partenza della ferrata (targa indicatrice) (ore 0,20). La via si sviluppa lungo tre torrioni -Denti-, seguendone per lo più il filo di cresta. L'inizio è subito verticale, ma i lavori di ristrutturazione

hanno addolcito molte difficoltà, poi si prosegue più agevolmente e raggiunta la vetta della prima torre la via piega a sinistra sino ad un settore di rocce adagiate che si risalgono per poi deviare nuovamente a sinistra. Si riprende a salire superando uno speroncino arrotondato per poi arrivare all'intaglio posto alla base della "seconda torre", dove si incontra una prima uscita verso il sentiero della "Direttissima". Si scala il torrione, dapprima verso destra, poi a sinistra, lungo uno speroncino, cui seguono placche in aderenza e tratti di salita divertente e panoramica. Poco oltre, roccette adagiate portano alla base della "terza torre" (ove è presente una seconda uscita dalla ferrata verso il sentiero della direttissima). Questo torrione è il più lungo ed esposto, si inizia con il tratto più impegnativo di tutta la ferrata a

causa di una difficile placca rocciosa, una serie di staffe per i piedi risultano quasi indispensabili per la progressione; al termine della placca il tracciato piega bruscamente verso sinistra, dove si trova un attraversamento aereo di un canalino, che costringe ad una spaccata sul baratro. Le difficoltà diminuiscono parzialmente,

e si prosegue su una serie di placche in aderenza, al cui termine si esce in vetta al monte Grona m. 1736, (ore 2,30)

Per la discesa: Scendiamo alla base del torrione con la catena, e svoltiamo a destra per scendere nel canalone lungo la "direttissima". Prestando attenzione alle rocce e ai ciottoli sul sentiero scendiamo fino al rifugio Menaggio. Dal Rifugio seguiamo la via della salita. (ore 2,30) Iscrizioni e informazioni in sede il Martedì e Venerdì presso: Tullio Contardi, Bruno Barban.

Scuola di escursionismo?

"Ok, quest'anno mi iscrivo davvero! Voglio togliermi le paure che ogni tanto mi vengono ancora, voglio essere consapevole di quello che mi stanno facendo quando mi appendono ad una ferrata con imbragatura e moschettoni, non voglio più essere la pecorella più o meno smarrita su un sentiero che segue alla cieca il suo pastore (per quanto il pastore possa essere affidabile!). Voglio diventare anche io una pastorella!"

E così ho fatto, mi sono iscritta davvero!

La prima domanda che ci è stata fatta alla prima lezione (a me e agli altri 50 aspiranti escursionisti) è stata quella di cercare di definire il termine "escursionismo". Non è stato facile farlo, per ognuno aveva una sfumatura diversa: per ognuno l'andare in montagna significa qualcosa di particolare e intimo. E così, dato che la definizione non poteva essere universale, ci hanno detto quali sarebbero stati gli obiettivi di questa scuola: andare in montagna con **CONSAPEVOLEZZA**, non solo di quello che si sta facendo, di dove si sta andando, ma anche di come la montagna è fatta, dei rischi che nasconde e della sua magnificenza.

Ci hanno insegnato un po' di geologia e di glaciologia e la lezione dopo ci hanno dato in mano una bussola e una cartina, ci hanno chiesto di capirci qualcosa di "curve di livello,



sentieri, quote, distanze chilometriche, dislivello, andamento del terreno"... Questo belli comodi in sede a Gallarate, al tavolino con i compagni di gruppo.. ma una vera scuola insegna sul campo! Per cui una bella domenica di aprile abbiamo riempito il parcheggio di Imborgnana (Cuasso al Monte) e siamo partiti in gruppetti scaglionati di 5 minuti, ciascuno con il proprio capogruppo. Abbiamo camminato, puntato la bussola, orientato la carta, riconosciuto monti, scelto il sentiero giusto, fatto amicizia e soprattutto ci siamo divertiti.

La scuola è iniziata da poco però mi ha già insegnato molto! Soprattutto mi ha colpito come sia davvero una "scuola" con persone competenti e appassionate di quello che ti insegnano, serie quando è necessario esserlo, ma umanamente simpaticissime e disponibili. Chissà se diventerò una pastorella, in ogni caso per ora sono contenta di provarci!

Margherita



Dopo il successo planetario dell'anno scorso, l'incredibile divertimento nonché le forti emozioni provate da cantanti e uditorio, il Consiglio direttivo offre un'imperdibile opportunità per tutti gli appassionati di canti di montagna proponendo la costituzione del **CORO DEL CAI GAZZADA**. La volontà è quella non solo di promuovere la tradizione, ma anche di consolidare un gruppo di persone con la voglia di accostarsi alla musica e divertirsi in modo genuino. Perciò la partecipazione è aperta a tutti (anche a coloro che si ritengono vocalmente più o meno stonati), si prevede una "gestione familiare" dell'attività.

Quindi se sei appassionato di canto (anche quello da doccia), non l'hai mai provato o ti emozioni ascoltando il "Signore delle cime" non farti scappare l'occasione di condividere la tua preziosa voce con qualcun altro, perchè la prima regola per un cantante di coro è ascoltare il tuo vicino e cercare di conformare il tuo suono al suo.

Detto questo ti aspettiamo **Mercoledì 08 e 22 Maggio alle 21,00** in sede per le prove!

I tuoi nuovi colleghi di coro

L'angolo della buona lettura di montagna.

Questo mese consigliamo la lettura di un testo abbastanza "datato" ma altrettanto particolare, visto che si tratta del resoconto, questa volta fatto in prima persona, della prima spedizione assoluta, tutta al femminile, in Himalaya.

Quello che stupisce leggendolo è innanzitutto il momento storico in cui si svolge: siamo a metà degli anni cinquanta, immediatamente dopo le prime spedizioni nazionali fatte da Francia, Gran Bretagna e Italia per conquistare gli 8.000. Si tratta quindi di una spedizione pionieristica sotto diversi aspetti: le tre protagoniste: Monika Jackson, Elisabeth Stark e Evelyn Camrass, dopo aver faticato non poco, come al solito, per

raggranellare la cifra necessaria per attrezzatura, spostamenti e pagamento dei permessi di accesso alle autorità locali, partono all'avventura con tra le mani delle carte topografiche molto molto approssimative,



in alcuni casi anonime, avendo come obiettivo solo quello di effettuare una ricognizione approfondita della Regione del Jugal Himal, una catena inesplorata tra Tibet e Nepal e, solo eventualmente, di conquistare una cima.

Ovviamente, il secondo aspetto è dato dal numero esiguo di alpiniste, inizialmente dovevano essere in quattro, ma poi effettivamente riescono a partire solo in tre, e dal fatto che nessun uomo occidentale veglia sulla loro incolumità o le agevola nel corso della loro impresa, possiamo quindi dire che si tratta realmente di una spedizione in rosa dal primo all'ultimo giorno.

La narrazione è scorrevole e mai pedante e le autrici aggiungono quel tocco di umorismo che rende la lettura ancora più piacevole.

Alla fine, anche se non esattamente seguendo il percorso progettato a tavolino, le tre alpiniste inglesi riescono a raggiungere la cima di un 6.000 ancora inviolato e, cosa non comune, decidono di nominarlo con il nome del capo degli sherpa che le ha aiutate a raggiungerlo, Mingma Gyalgen, da cui il Gyalgen Peak.

Monica Jackson ed Elisabeth Stark

Tende tra le nuvole – La prima spedizione femminile in Himalaya

Edizioni Corbaccio

Serata Culturale

Questo mese la serata culturale vedrà la presenza di Liborio Rinaldi con la presentazione di un documentario sul suo ultimo viaggio in Patagonia. La proiezione sarà alle ore 21,15 di Venerdì 10 Maggio.

La Leggenda della Stella Alpina

Una volta, tanto tempo fa, una montagna malata di solitudine piangeva in silenzio.

Tutti la guardavano stupiti: i faggi, gli abeti, le querce, i rododendri e le pervinche.

Nessuna pianta però non poteva farci niente, poiché era legata alla terra dalle radici.

Così neppure un fiore sarebbe potuto sbocciare tra le sue rocce.

Su dal cielo, se ne accorsero anche le stelle, quando una notte le nuvole erano volate via per giocare a rimpiattino tra i rami dei pini più alti, una di loro ebbe pietà di quel pianto e, senza speranza

scese guizzando dal cielo. Scivolò tra le rocce e i crepacci della montagna, finché si posò stanca



sull'orlo di un precipizio. Brrr!!!!... Faceva freddo ..

Era stata proprio pazza per aver lasciato la serena tranquillità del cielo! Il gelo l'avrebbe certamente uccisa... Ma, la montagna corse ai ripari, grata per quella prova d'amicizia data col cuore. Avvolse la stella con le sue mani di roccia in una morbida peluria bianca. Quindi, la strinse legandola a sé con radici tenaci...

E quando l'alba spuntò, era nata la prima Stella Alpina...

VAI COL CAI E NON LO LASCERAI

Quando mi è stato chiesto di scrivere qualcosa sul CAI, ovvero il Club Alpino Italiano di Gazzada Schianno, il mio cervello è diventato tabula rasa. Mi piantavo lì, penna in mano e foglio immacolato davanti e la mente vagava...troppo di tutto, troppe

emozioni, troppi ricordi, troppi volti, troppe cose belle...il rischio è scrivere banalità, cose troppo scontate o lacrimevoli sull'andare per monti.

Allora, da dove parto? Perché per me scrivere del CAI equivale a parlare di una vita intera, e potrebbe, tutto sommato, fare sbadigliare qualcuno...

40 anni fa, quando ho iniziato a frequentare l'ambiente, avevo bisogno di disciplina.

Il CAI è stato il miglior professore che abbia avuto, mi ha insegnato a tener duro, a sopportare, a godere del poco, a guardare, ad ammirare. Poi ho avuto bisogno di veri amici.

Nel corso degli anni il CAI è stato l'amico più fidato, fatto di tanti volti, di tanti sorrisi e tante parole, ma soprattutto di

persone in carne ed ossa disponibili, divertenti, appassionate, affidabili, senza menate, che hai appena visto in gita ed hai già voglia di rivedere.

Poi ho avuto bisogno di innamorarmi.

Detto fatto, in una magnifica gita al Pizzo Tre Signori ho conosciuto un tipo niente male.

Siamo sposati da tanti anni ed anche i figli sono appassionati di montagna!

Poi ancora ho avuto bisogno di armonia.

Il CAI mi ha portato là dove il cuore finalmente si riposa, gli occhi vagano stupefatti e il fiato si fa corto per la meraviglia, là dove il ringraziamento si fa canto e preghiera e le piccole cose diventano giganti.

Poi ho avuto bisogno di conforto.

Ho sentito calore, vicinanza, ho letto nei volti degli amici condivisione e affetto. Credo di poter dire che ricevendo poi si dona, e ci si stringe attorno in silenzio a coloro che soffrono e vivono momenti di difficoltà.



Poi avrò bisogno...

di pazienza, tanta, quando le gambe cominceranno a non andare più come vorrei sulle salite e nelle discese, avrò bisogno di essere accettata comunque, quando l'età comincerà a creare brutti scherzi...

Di qualunque cosa io possa avere bisogno, so che la troverò, perché il CAI è la mia sottile dipendenza benefica...

Corso di avvicinamento all'arrampicata

Nei mesi di Maggio e Giugno riproponiamo il corso di avvicinamento all'arrampicata.

nel volantino potete vedere le date e le modalità del corso. Se volete saperne di più, vi invitiamo in sede nelle serate di apertura.

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



Quizas

Documentario di Liborio Rinaldi



**Viaggio
alla fine
del mondo**

***Patagonia argentina
Patagonia chilena
Tierra del Fuego***

Venerdì 10 Maggio 2013 - ore 21.15

Presso la sede di via Roma

C.A.I . GAZZADA SCHIANNO
CORSO DI AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA
Maggio-Giugno 2013



Posti disponibili: 10 Costo: € 60

1. Lezione Teorica 14-05-2013

Sede c.a.i. 20.30/22.30

- **PRESENTAZIONE E FINALITA' DEL CORSO**
- **L'USO E CONOSCENZA DELL'ATTREZZATURA**
- **NODI E MODI DI LEGARSI**
- **LE MANOVRE DI CORDA**

2. Lezione Teorica 17-05-2013

Sede c.a.i. 20.30/22.30

- **LA SICUREZZA**
- **CATENA DI ASSICURAZIONE**
- **IMPOSTARE LA SALITA**

3. Uscita 19-05-2013

Falesia di Sangiano (Va)

- **ARRAMPICATA SU TERRENO FACILE**

4. Uscita 26-05-2013

Falesia dei Cavalieri, Gravellona Toce (No)

- **ARRAMPICATA IN ADERENZA**

5. Uscita 09-06-2013

Zucco dell'Angelone (LC)

- **ARRAMPICATA SU TERRENO VERTICALE E APPOGGIATO**

6. Uscita 16-06-2013

Località da definirsi

- **ARRAMPICATA SU TERRENO VERTICALE**



RICHIESTI: certificato medico di stato di buona salute, iscrizione CAI per l'anno in corso, spostamenti con mezzi propri, i minori devono essere accompagnati.

MATERIALE RICHIESTO: scarpette da arrampicata

PER INFO E PRENOTAZIONE: cai.gazzada@libero.it <http://www.caigazzadaschianno.it/>

INDIRIZZO: via roma 18, Gazzada Schianno (VA)

TELEFONO: 0332-870703