



Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno

Presidente
Vice Presidente
Segretario
Tesoriere

Renato Mai
Ettore Sardella
Gabriella Macchi
Claudio Beati

Consiglieri

Margherita Mai
Claudio Castani
Patrizio Brotto
Davide Battilana
Tullio Contardi
Bruno Barban

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

**Martedì 24 Novembre 2015
ore 21,15 in sede**

CAI Gazzada Schianno

Presenta

Perù sulle tracce degli Inca

*Una videoproiezione sul Trekking effettuato
da Silvio e Gabriella*

Sabato 31 Ottobre

Accompagnatori Gabriella Macchi,
Grazia Baratelli, Adriana Cima

bellezza delle numerose pozze d'acqua

Il coro A.N.A. Campo dei Fiori presenterà un concerto in Chiesa Parrocchiale a Gazzada alle ore 21,00, titolo "Canti di Guerra e di Pace". Con brani a memoria dell'immane tragedia della Grande Guerra, e altri tratti dal repertorio popolare e di montagna. **Ingresso libero**

Domenica 29 Novembre
14 uscita Rifugio Mello
Cascina Piana



Domenica 8 Novembre
13 uscita
Gita culturale a Trento

Contrariamente a quanto indicato sul Notiziario di Ottobre, la gita culturale di quest'anno si svolgerà solo a Trento, con visita al museo delle Scienze "Muse", progettato da Renzo Piano.

Visiteremo, accompagnati da una guida, la sezione dedicata a "Le montagne dalle origini alla vetta", dove simulando la risalita di una montagna, partiremo dalla formazione delle Dolomiti, la nascita delle Alpi e, con la regressione dei ghiacci, l'arrivo delle prime comunità di cacciatori-raccoglitori e la progressiva evoluzione dei paesaggi, anche a seguito della pluri-millennaria azione umana.

Salendo di quota vedremo la montagna nella sua dimensione naturalistica, con la ricchezza di biodiversità, e gli adattamenti e le strategie di sopravvivenza degli organismi che popolano i vari ecosistemi alpini.

La scalata terminerà, insieme ai grandi esploratori, con la conquista della cima e degli ambienti glaciali d'alta quota.

La giornata proseguirà poi con la visita libera dei monumenti della città trentina.

Partenza ore 6,30 dal piazzale Italo Cremona.

Quote soci €20,00, non soci €22,00 Ingresso museo con visita guidata € 11,00.

Val Masino

Quota	m. 1.100
Disl. in salita/discesa	m. 220
Lunghezza percorso	km. 7 andata e ritorno
Durata	ore 2,30
Attrezzatura consigliata	scarponi, bastoncini,
abbigliamento adeguato	alla stagione.
Località partenza	S. Martino 920 m.
Località di arrivo	idem
Difficoltà	T/E
Data gita 29 Novembre	Partenza ore 7,00 dal piazzale Italo Cremona
Quote soci	€ 15,00
non soci	€ 17,00 + assicurazione.

Descrizione itinerario: Dalla piazza principale di San Martino (m.923) si imbecca via Cà de l'Or, superata la fontana dell'Acqua Bona, si raggiunge la chiesa parrocchiale. Alle sue spalle oltre un arco formato da un masso, si imbecca il sentiero per la Val di Mello. Lasciate a sinistra due deviazioni si percorre in leggera salita un bosco di frassini e, oltre un sottopasso, ci si immette sulla carrozzabile per la Val di Mello. La strada che diviene acciottolato poco dopo, consente già ottimi scorci, in particolare sulle grandi pareti che circondano l'imbocco della vallata nonché sulla Cascata del Ferro, visibile sulla sinistra in corrispondenza di un ponticello. Il tracciato si trasforma in comoda mulattiera che, lasciati a sinistra i primi gruppi di baite, si snoda tra cortine di larici e radure. Oltrepassato il grazioso nucleo di Cà Rogni, situato al di là del torrente, ci si meraviglierà della

trasparente tra le quali la più famosa, riconoscibile da un isolotto roccioso, è stata prosaicamente denominata bidet della contessa. Il grande prato che si apre a metà valle, dominato sullo sfondo dal Monte Disgrazia, è quello di Cascina Piana (m.1092), tra le cui baite, spesso costruite a ridosso di enormi massi precipitati dalle pareti sovrastanti, si trova il rifugio Mello, meta della nostra escursione.

Giunti al Rifugio, in attesa del pranzo a base di "Pizzoccheri", possiamo continuare il nostro cammino fino al successivo alpeggio a quota 1.150 m.

Il ritorno sarà per l'itinerario dell'andata.

Menù al Rifugio Mello "Pizzoccheri, Bresaola, Formaggi, Dolce, Caffè, Vino." € 18,00



L'angolo della buona letteratura di montagna

29 luglio 2010: l'alpinista di origine tedesca Isabel Suppé sta compiendo l'ascesa all'Ala Izquierda, l'ala sinistra del massiccio



torce infuocate e vede uomini che le vengono incontro con tende e sacchi a pelo. Dopo quaranta ore arrivano i soccorritori, veri. E la salvano. Suppé viene portata a La Paz dove subisce la prima di una lunga serie di operazioni, dieci fino a ora, prima per salvare il suo piede dall'amputazione e poi per rimetterle in sesto la caviglia. I medici le dicono che non può più arrampicare, ma lei

Suppé coltiva sempre l'hobby della scrittura. È stata proprio questa attività a salvarla e ad aiutarla a trascorrere i mesi postoperatori. Una notte troppo bella per morire è stata la cura che l'ha aiutata a non impazzire durante il periodo di totale immobilità ospedaliera, quando aveva la gamba appesa a un gancio, la mano sinistra ferita, e la sua libertà fisica era limitata alla possibilità di cambiare lievissimamente posizione.

Il libro di Isabel Suppé è una storia di sopravvivenza e di rinascita. Non è solo una storia di arrampicata, di sport estremi, dell'essere umano che si sente piccolo al cospetto della grandezza e della forza smisurata della montagna. Il titolo della sua opera racchiude quella che per Isabel

del Condoriri. Insieme a lei, ad affrontare la montagna, c'è Peter Wiesenekker, compagno di scalata conosciuto due giorni prima a La Paz. A poca distanza dai quasi 5.500 metri della cima, la montagna li tradisce e i due, legati, scivolano e precipitano in caduta libera per 400 metri. Wisenekker è ferito, anche alla testa; Suppé ha alcune ossa



della gamba che le bucano la pelle. Lui non si muove, lei sa che l'unico modo per allertare il campo base è lanciare un segnale luminoso, che sarebbe però visibile solo se lanciato dall'altra parte del ghiacciaio rispetto a

quella in cui si trovano loro. Wiesenekker sta morendo di ipotermia, Suppé ha ancora abbastanza forze per lottare per la sua sopravvivenza. L'obiettivo la rende più lucida che mai e inizia a ricordare i vari metodi per non disidratarsi e per non morire di freddo. Wiesenekker muore, Suppé inizia a soffrire di allucinazioni sempre più frequenti. Le stelle sembrano



decide di riprovarci solo tre settimane dopo, naturalmente senza poter fare leva sulla gamba destra. Suppé ricomincia ad arrampicare, prima con il gesso, poi con le stampelle. Nove mesi dopo l'incidente diventa la prima donna ad aver scalato in solitaria un'alta e rischiosa cima andina, Nevado de Cachi, ed esattamente un anno dopo, apre, con un compagno alpinista, un nuovo sentiero e lo chiamano "The Birthday of the Broken Leg" (Il compleanno della gamba rotta). Vuole arrivare all'Himalaya. E, in questo, le piacerebbe organizzare una spedizione sull'Everest per raccogliere fondi necessari a realizzare il sogno di Wiesenekker: aprire una scuola per bambini in Pakistan.

Isabel Suppé proviene da una famiglia in cui l'alpinismo non è certo una novità. Grazie ai suoi nonni si appassiona alla montagna e a 22 anni si trasferisce in Argentina. Inizia a studiare letteratura latinoamericana ed è solo due anni dopo che scopre le Ande e capisce che il Sudamerica, con le sue cime inespugnabili, è la terra che fa per lei. Parallelamente alla passione per la scalata alle vette,

è l'essenza della condizione umana: avere la capacità di commuoversi per la bellezza della natura, anche di fronte alla morte. Dopo l'ospedale la seconda sfida: recuperare l'uso della gamba. In tutto questo, riuscire a stupirsi sempre, e in ogni situazione, dell'incanto che il mondo ci offre. Come quando le stelle, oltre a torce infuocate per colpa delle allucinazioni da ipotermia, hanno reso una notte infernale «troppo bella per morire».



Recensione tratta da <http://www.bergamopost.it/>

Isabel Suppé
"Una notte troppo bella per morire"
I licheni – Priuli & Verlucca



Nome: Colchico Autunnale
Nome Latino: Colchicum autumnale
Famiglia: Gigliacee
Fioritura: Agosto - Ottobre
Habitat: prati umidi, boschi, rivieraschi
Caratteristiche: pianta erbacea vivace, monicotiledone, 6 tepali da rosa a rosso, concresciuti a tubo (falso stelo), fiori solitari con 6 stami e 3 stili, privi di foglie al momento della fioritura, in primavera foglie carnose, simili a quelle del tulipano, nel mezzo capsule, altezza 5-20 cm.
Diffusione: sul suolo italiano questa pianta è comune al nord e rara sugli Appennini settentrionali. Fuori dall'Italia il "Colchico autunnale" è comune nell'Europa centrale e meridionale (non è presente sulle Alpi Dinariche) come anche n e l l ' A f r i c a settentrionale e nel Caucaso.
Diffusione altitudinale: sui rilievi queste piante si possono trovare fino a 2100 mt.
Curiosità: Proprietà curative: queste piante sono usate sia dalla medicina popolare che da quella moderna per le loro proprietà antitumorale, analgesiche (attenua il dolore), antipiretiche (abbassa la temperatura corporea), antigottose, emetiche (utile

Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Colchico Autunnale



in caso di avvelenamento in quanto provoca il vomito) e altro ancora. In passato si riteneva che il succo del bulbo del fiore, mescolato al salnoto, fosse utile per curare l'artrite e la gotta.

Cara socia/caro socio

Con molto piacere ti comunico che è uscito il terzo 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://issuu.com/cairegionelombardia/docs/salire_n_2_giugno2015

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 Mai

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

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**



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...

a Novembre nei giorni di Mercoledì 4 e 11. alle 21.15 in sede

I tuoi nuovi colleghi di coro

AREA BOULDER - PARETE ARRAMPICATA SPORTIVA



Struttura di arrampicata prevalentemente Boulder, 150m² arrampicabili, situata all'interno della palestra comunale, con magnifici strapiombi 45°/30°/10°, stupendi verticali con micro-appigli, e soprattutto tetto.

E' gestita dall' Associazione "TERVEN giovani di Castronno" e che ne cura l'apertura libera al pubblico vedi regolamento, in collaborazione con il CAI Gazzada Schianno.

Indirizzo: via Monte Grappa n°9, 21040 Castronno (VA)

Giorni apertura: Lunedì-Mercoledì-Giovedì

Orari: 18:00 - 23:00

Chiusura: Agosto e festivi

Per info:

<http://www.terven.altervista.org>

<http://www.caigazzadaschianno.it>

<http://www.3dclimbing.it>

davidebattilana1@gmail.com

Tel: 3482426174

