



CAI

NOTIZIARIO

Gazzada Schianno

Ottobre 2018

RINNOVO QUOTE ASSOCIATIVE

IL Consiglio Direttivo ha fissato le quote associative valide per l'anno 2018, che sono invariate rispetto l'anno 2017.

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. 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 31 Marzo chi non ha rinnovato il tesseramento per l'anno in corso, non è più assicurato.



Gazzada Schianno

Presenta

Incontro con Camilla Ferrari

Venerdì 26 Ottobre ore 21,15 in sede

Alimentazione per lo sportivo: prima, durante e dopo l'esercizio fisico

Chi è il soggetto sportivo?

Chi adotta uno stile di vita attivo chi pratica regolarmente un'attività sportiva 1-2 volte alla settimana.

L'attività sportiva può essere sensibilmente migliorata attraverso una corretta alimentazione.

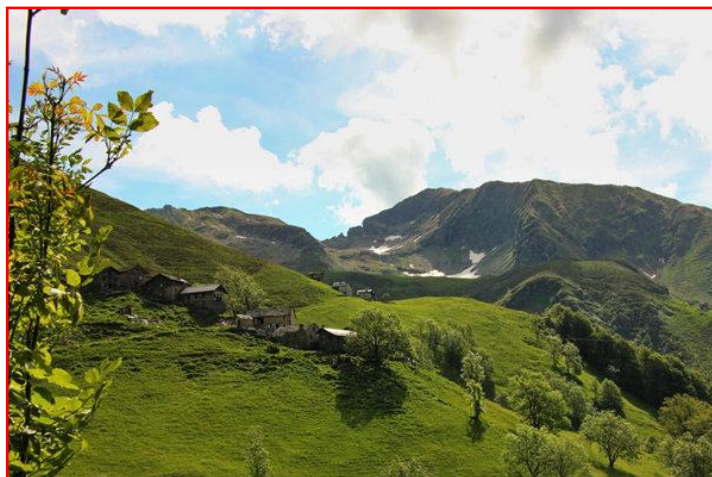
NO caffeina (caffè: 65-100 mg di caffeina per tazza ma anche tè: dai 40-50 mg di caffeina per tazza) dopo l'esercizio fisico

NO alcol dopo l'esercizio fisico
Azione diuretica!! Invece che contribuire alla reidratazione, determinano una perdita di liquidi.

A proposito di alcol ... non scalda!!



ACQUA naturale, Attività fisica giornaliera e Controllo del peso



Domenica 07 Ottobre **14° uscita Monte Capiro** **Val Mastallone**

Quota: m. 2172
Dislivello in salita m. 1000
Dislivello in discesa idem
Durata: 6,30 ore circa

Itinerario ad anello tra alpeggi e creste con grandioso panorama sul Monte Rosa.

Attrezzatura consigliata: abbigliamento media montagna, scarpe adatte a tratti in pietraia, **caschetto**.

Località partenza: San Gottardo, frazione di Rimella 1329 m.

Località arrivo: idem.

Difficoltà: : ben segnalato, gran parte agevole (difficoltà E), parte tra pietraie di massi e scosceso canalino detritico (difficoltà EE) attrezzato con catene per agevolare la progressione.

Quote soci: passaggio auto, soci € 14,00, non soci €16,00 + assicurazione.

partenza ore 7,00 dal piazzale Italo Cremona, Gazzada

Direttore di escursione: Matteo Fornari

L'itinerario percorre parte dello storico percorso che collega Rimella alla sua antica frazione di Campello Monti in Valle Stona per poi inerparsi sul Monte Capiro. La vetta è una delle più salite dagli escursionisti per la bellezza del panorama che si gode dalla sua bifida cima sul Gruppo del Rosa, sulle montagne svizzere, ossolane e valsesiane

Descrizione itinerario:

partendo dall'abitato di San Gottardo (1329 m) si raggiunge rapidamente la sovrastante Alpe Selletta (1447 m) dove si imbecca il sentiero

n°548 che, proveniente dall'ampio posteggio ubicato prima di San Gottardo, dirige alla Bocchetta di Campello. Il largo camminamento corre lungo il lato occidentale prativo della valle e supera dall'alto gli agglomerati di Van 1470 m e Versch 1525 m. A

quota 1750 m l'itinerario, staccandosi dal sentiero n°548, si

raggiunge l'Alpe Pianello (m 1801) e la Baita-Rifugio della Sezione C.A.I. di Borgomanero (1h:30m). Dal rifugio si prosegue in leggera discesa raggiungendo l'Alpe Sinanecca m 1.748 dove, lasciando sulla destra il sentiero n°550 proveniente dalla Bonda Piatta (itinerario di rientro), si prosegue in salita lungo il sentiero n°549 su pascoli sassosi verso il laghetto di Obersivie.

Da qui inizia la parte del sentiero più impervia prima su pietraia e poi su ripido canalino di sfasciumi discendente dalla cresta orientale del Monte Capiro. Per la risalita su sassi instabili e la ripidità del tratto (alcuni tratti di corda fissa) si richiede attenzione, passo sicuro e l'uso del caschetto. Superato il canalino si raggiunge la cresta erbosa e la vetta del Monte Capiro m 2.172 (2h:00m dall'Alpe Pianello).

Il ritorno scende lungo l'agevole cresta erbosa sud-occidentale del Capiro fino al passo di Bonda Piatta (1930m) dove si imbecca il sentiero n°550 per il Passo Brutto (attrezzato con alcune catene) e per l'Alpe Sinanecca. Tenendosi sul sentiero basso rispetto a quello dell'andata si rientra a San Gottardo attraversando gli Alpeggi di Van e Versch (tempo di ritorno 3h 00m).

Domenica 14 Ottobre **A Monteviasco** **S. Messa Commemorativa**



Domenica 14 Ottobre 2018 ore 16,00 nella Chiesa parrocchiale di Monteviasco, S. Messa celebrata dal nostro concittadino Don Giorgio Ferrari, in ricordo dei soci del CAI GAZZADA SCHIANNO che non sono più con noi.

Animerà la S. Messa il Coro Prendi la Nota.

Per tutti coloro che vogliono partecipare, ritrovo alle ore 14,00 alla partenza della funivia.

Dopo la S. Messa ci sarà un apericena a cui tutti potranno partecipare.

Il costo verrà comunicato quanto prima.

Si ricevono adesioni in sede martedì e venerdì dalle ore 21,00 alle ore 23,00

<http://www.funiviamonteviasco.it/orari-e-tariffe.html>

Domenica 21 Ottobre **Castagnata Pranzo Sociale**

Il Pranzo si terrà nel Ristorante da Mario Specialità Monferrine

Via San Carpofo 51

15020 Cantavenna

tel. 0142 945032

cell. 340 3112568

Quote: € 50,00 Soci, € 53,00 non Soci
La quota comprende il pranzo, il viaggio in autobus, la visita guidata all'Abbazia, le castagne e tanto divertimento.

Partenza: ore 8,00 dal parcheggio Italo Cremona.

Vedi volantino per menù e informazioni
Abbazia.

Venerdì 26 Ottobre **Serata Culturale** **Alimentazione per lo Sptivo**

A cura di Camilla Ferrari

Alle ore 21,15 in sede CAI

L'angolo della buona letteratura di montagna

Luca Petrone "La mia Montagna"

Ho incrociato questo testo quasi per caso... l'occasione di scaricarlo a pochi Euro e la possibilità di leggerlo con i nuovi strumenti elettronici, anche se la cosa non mi ha mai attirato più di tanto, fedele come sono alla carta stampata, questa volta mi ha convinto. Alla fine il volume l'ho letto fino in fondo, quasi tutto d'un fiato come si dice....

Non si tratta di un alpinista estremo, né tantomeno del racconto di qualche



salita epica finita male per i protagonisti. Tutt'altro, si tratta del racconto dell'incontro con la montagna, avvenuto da bambino, come spesso succede grazie a dei genitori frequentatori di comodi sentieri ed itinerari noti, con la voglia poi di avventurarsi un po' più in là della gita di fondo valle con meta un frequentato Rifugio.

Il protagonista, Luca Petrone, inizia quindi la sua sperimentazione di mete sempre più ardite, senza mai raggiungere difficoltà da "professionista" del verticale, commettendo errori, come tutti ne abbiamo fatti, e imparando dall'esperienza diretta.

Assiduo frequentatore delle vallate Svizzere meno turistiche, in un anno dopo anno salite di un certo rilievo, trovando però raramente un compagno di avventure, essendo più che altro un solitario.

Incrocia anche il CAI, ma la sua esperienza non è positiva: nel testo si parla di un corso per imparare ad

destino.

Il nostro protagonista scopre poi un altro modo di frequentare la montagna, iniziando a partecipare a gare di trail e ultra trail. Partendo con convinzione di non essere adatto, via via si appassiona a questo sport ed inizia ad ottenere dei risultati.

Una storia comune dunque, non certo eccezionale ma vicina, ritengo, al vissuto di tanti di noi, che hanno iniziato a frequentare la montagna sgambettando dietro a mamma e papà, raggiungendo poi risultati di tutto rispetto pur mantenendosi sempre nell'ambito dei non professionisti della montagna.



dell'ambiente alpino

Scuola Intersezionale di ESCURSIONISMO dei LAGHI
28° CORSO BASE & 12° CORSO AVANZATO

Corso Base
Lezioni Teoriche
09-mar. Anzicono - Presentazione Corso Base e Avanzato
10-mar. Orientamento. Piani, Carte, Scale e Valtorni 1
13-mar. Cartografia e Orientamento 1
16-mar. Cartografia e Orientamento 2 - Sostanze
20-mar. Lettura del Pianogramma, Carte GPS
23-mar. Meteorologia, Clima e Microclima del Picchio
26-mar. Gestione Emergenza - Nodi
27-mar. Soccorso Minore - Elementi di Primo Soccorso
28-mar. Organizzazione Escursione Autoguida
30-mar. Programmazione Escursione Autoguida
31-mar. Antareso Minimo - Cultura dell'ambiente in montagna
14-apr. Piani e Carte
21-apr. Orientamento e Cartografia - Presentazione Trail
28-apr. Realizzazione Escursione Autoguida

Lezioni Pratiche
10-mar. Tattico (D1) - Escursione Conoscitiva
16-mar. Escursione Pianogramma
22-mar. Piani di Lavoro - Cartografia e Orientamento
29-mar. Escursione Pianogramma
13-apr. Alpi Dolomiti - Escursione in Sicurezza
20-apr. Carte di Campo - Escursione Autoguida
27-apr. Piani di Lavoro - Sostegno Sciolto
04-mag. Escursione Pianogramma
11-mag. Escursione Pianogramma
18-mag. Escursione Pianogramma
25-mag. Escursione Pianogramma
01-giu. Escursione Pianogramma
08-giu. Escursione Pianogramma

Corso Avanzato
Lezioni Aggiuntive Teoriche
21-mar. Orientamento e Mobilità 1 - Programmazione su Rete
22-mar. Programmazione su Rete - Escursione in Via Ferrata
29-mar. Carta di Sicurezza e Nodi 2

Lezioni Aggiuntive Pratiche
10-apr. Piani di Lavoro - Escursione
17-apr. Escursione Pianogramma
24-apr. Escursione Pianogramma
01-mag. Escursione Pianogramma

La lezione si terrà il giovedì sera, ore 20:45 presso la sede
CAI di Sesto Calende

Serata di presentazione: 1/03 CAI Galarate 16/03 CAI Varese

Per informazioni: Anzicono - 033 2840770 - Sesto Calende - 0332 439930 - Galarate - 0332 439930
Gallarate - 0332 439930 - Sesto Calende - 0332 439930
Sesto - 0332 439930 - Varese Borge - 0332 439930

ESCURSIONI

07 Ottobre

Ferrata Carlo Giorda Monte Pinchiriano

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 quello di catalogare questa dotazione, renderla ricercabile ai soci anche online 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/>

Tra poco inizieremo con la catalogazione e sarà 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, purchè 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 Franzosi

Cara socia/caro socio

Con molto piacere ti comunico che è

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 (purchè 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.

utilizzare l'ARTVA svolto solo in aula...come dargli torto? Per fortuna nel nostro piccolo, la Sezione di Gazzada ha sempre dato importanza all'esperienza sul campo, specialmente quando si tratta di manovre che possono cambiare il

12° Corso Escursionismo 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

uscito il **sedicesimo 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/2819-2/>

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/>

Consiglio Direttivo CAI Gazzada Schianno

Consiglieri

Presidente Andrea Franzosi
Vice Presidente Bruno Barban
Segretario Gabriella Macchi
Tesoriere Renato Mai

Margherita Mai
Dario Cambon
Patrizio Brotto
Attilio Motta
Annalisa Piotto
Gianantonio Biotti
Donato Brusa

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

Nome Italiano: Castagno Europeo

Famiglia: Fagacee

Caratteristiche e Curiosità:

Siamo abituati a vedere le castagne come un frutto prettamente invernale, a accostarle a scenari di montagna, magari accanto a un bicchiere di vin brulé. In realtà il castagno viene da molto lontano e soprattutto da terre dal clima non così rigido. Era già conosciuto e apprezzato dai Greci che ne svilupparono la coltivazione accanto a quella dell'ulivo, selezionando alcune varietà di ceppo europeo che sono arrivate fino a noi e ideando anche alcune ricette. Si trovano qui alcuni antesignani del castagnaccio (sfarinate di vario tipo), varie minestre e un primo pane. Il pane nero di Sparta. Il commercio fu florido nel bacino del Mediterraneo e portò queste piante lontano, tanto da trovarne traccia nella letteratura latina e nei riti dei romani. Virgilio dava già cenni della coltivazione nel Lazio di queste piante e secondo Marziale in nessun luogo come a Napoli si arrostitivano le castagne "golose". Le stesse che erano care a Cerere, la dea della terra e dell'abbondanza, i cui riti religiosi prevedevano l'uso della farina di castagne in periodi in cui era vietato per precetto di mangiare frumento. Come in altri luoghi d'Italia è successo per il vino, sono poi gli ordini monastici a cambiarne la storia, occupandosi durante il Medioevo di rimboschire le zone di montagna, curando anche l'impianto di nuovi alberi. Per loro lavoravano i castagnatores, contadini a cui i monaci insegnarono la cura del bosco e del castagno, i cui frutti furono storicamente dedicati all'alimentazione povera delle genti di montagna. Sono tante infatti le proprietà nutritive delle castagne, preziose per un regime alimentare tendenzialmente povero: ricaricano di energia grazie alla concentrazione di

Piccolo Dizionario di Flora Alpina: Castanea Sativa



carboidrati; ricche di ferro, sono utili per combattere l'anemia e la concentrazione di fibre le rende un ottimo alleato dell'intestino. Si fa presto a dire castagna e castagno, quel frutto che la maggior parte di noi classifica indistintamente sotto un'unica tipologia, è in realtà diviso in varietà del tutto diverse. I Marroni - in passato considerati più pregiati e consumati anche dalle classi più abbienti - presentano frutti interi all'interno della buccia spinosa e sono decisamente facili da pulire. Questa capacità di separare facilmente la pellicola dal frutto, li rende perfetti per essere consumati freschi o sotto forma di Marron Glacé (glassati). Le castagne classiche hanno invece caratteristiche totalmente diverse a seconda delle zone dove vengono coltivate e della famiglia di albero a cui appartengono. Da questa tipologia, viene solitamente tratta la farina di castagne usata per preparazioni diversissime tra di loro, dai dolci al pane, passando anche per la pasta



Domenica 14 Ottobre 2018 ore 16,00 nella Chiesa parrocchiale di Monteviasco, S. Messa celebrata dal nostro concittadino Don Giorgio Ferrari, in ricordo dei soci del CAI GAZZADA SCHIANNO che non sono più con noi.

Animerà la S. Messa il Coro Prendi la Nota.

Per tutti coloro che vogliono partecipare, ritrovo alle ore 14,00 alla partenza della funivia.

Dopo la S. Messa ci sarà un apericena a cui tutti potranno partecipare.

Il costo verrà comunicato quanto prima.

Si ricevono adesioni in sede martedì e venerdì dalle ore 21,00 alle ore 23,00

<http://www.funiviamonteviasco.it/orari-e-tariffe.html>



Domenica 21 ottobre

Castagnata Pranzo Sociale

CAI Gazzada Schianno



Ristorante
da Mario
Specialità Monferrine
Via San Carpofofo 51
15020 Cantavenna
Fraz. di Gabiano Monf. (AL)
tel. 0142 945032
cell. 340 3112568

Durante il pranzo, avremo una competizione di pasticceria, premieremo la più bella e la più buona fra le torte che porterete.

Santa Maria di Vezzolano

Fondazione e leggende

L'origine del complesso monumentale di Vezzolano è incerta. Una leggenda assai simile a quella che riguardò la Sacra di San Michele parla di frane che danneggiarono la chiesa costruita in loco di fronte all'attuale. Furono recuperati i materiali per riedificarla più a monte, ma una seconda frana li spostò a valle ed il fatto fu considerato un segno divino, così che la chiesa sorse là dove Dio aveva indicato. Una terza frana danneggiò in modo irreparabile il castello e cancellò il luogo dove esisteva la prima chiesa.

Quanto alla origine storica reale, la destinazione del sito alla edificazione è fatta risalire ad epoca romana.

Il Bosio, facendo riferimento ad un'antica iscrizione ritrovata nella zona, accenna ad un primitivo insediamento romano; frammenti di embrici dell'epoca romana sono stati ritrovati in una vigna nei pressi della cascina Betlemme (tra Vezzolano e Pogliano Il Settia sostiene che Vezzolano sia nato come cappella privata di un castello fabbricato probabilmente con i resti di una villa romana.

L'influenza carolingia sulla primitiva edificazione rimane indimostrata, l'influenza araba resta fantasiosa, resta in attesa di prove convincenti lo stretto legame che taluni vogliono intravedere tra il moto del sole, della luna e l'asse della chiesa.

Menù da Mario

Antipasti Freddi: Salumi misti,
Carne Cruda alla Piemontese,
Vitello Tonnato,
Formaggio Caprino.

Antipasti Caldi: Barchetta con Fonduta,
Tortino di Verdure,
Peperoni in Bagna Cauda.

Primi Piatti: Risotto con Funghi Porcini,
Agnolotti al Sugo.

Sorbetto.

Secondi Piatti: Fritto misto alla Monferrina,
o Punta al Forno

Torte offerte dalle nostre Socie.
Caffè e Correzione.
Acqua minerale Naturale e Gasata.
Vino Bianco Chardonnay.
Vino Rosso Barbera.

Castagne, Castagne, Castagne.....

€ 50,00 Soci, € 53,00 non Soci

La quota comprende il pranzo, il viaggio in autobus, la visita guidata all'Abbazia, le castagne e tanto divertimento

Partenza ore 8,00 dal parcheggio Italo Cremona





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 3/10/25/31 Ottobre alle ore 21.00 in sede