

GITE

ESCURSIONISTICHE

2012

GSA

GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA



in collaborazione
CAI SEZIONE
BARZANÒ



In copertina: Monte Rutor



GreenPrinting®

La limpidezza dell'acqua, la sapienza degli alberi, la purezza dell'aria.

Crediamo nella qualità ogni volta che realizziamo stampati per i nostri clienti ma anche quando, terminato il lavoro, pensiamo al futuro dei nostri figli.

E così abbiamo realizzato un percorso ecosostenibile per la nostra azienda:

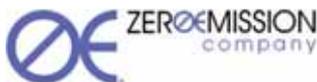
le lastre sono preparate senza sviluppo e senza trattamento dopo l'esposizione, gli inchiostri e le vernici sono a base di oli vegetali,

le carte su cui stampiamo provengono da foreste certificate FSC

e non hanno presenza di cloro sia nella produzione sia nel riciclo.

Creiamo dal sole l'energia per la produzione e utilizziamo gas metano per consegnare le nostre merci.

Il futuro della stampa è già il nostro presente.



A.G. BELLAVITE
Stampa ed Editoria in Missaglia

www.bellavite.it



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

"...ora dovrò scendere a valle,
verso la cosiddetta normalità,
vale a dire nella realtà della vita
in cui ci si consuma a rincorrersi,
senza capirci niente.
Credo proprio, lo penso anche
in questo momento, che per
svelare a noi stessi l'assurdità
del vivere quotidiano,
non esistano punti d'osservazione
migliori di questi luoghi,
che forse rimarranno
incontaminati. Da quassù
il mondo degli uomini altro
non sembra che follia,
grigiore racchiuso
dentro se stesso."

*Walter Bonatti,
(Montagne di una vita)*



Cirsio lanoso

CAI BARZANÒ
SOTTOSEZIONE MISSAGLIA

via 1° Maggio, 41 A
23873 Missaglia (Lecco)
tel. 0399.241.322
tel. 0399.241.414
cell 333-4009709
fax 039 8900065
www.caimissaglia.it
e-mail: info@caimissaglia.it

**...la continuazione
di un impegno
nato con la costruzione
della Baita Alpina**

CALDIROLA E A.C. MILAN ANCORA INSIEME



IL LEGAME TRA CALDIROLA E LA ROSSONERA SI RINNOVA.
La stagione 2011-2012 vede realizzata, ancora una volta, la liaison tra la Casa Vinicola Caldirola e i Campioni d'Italia. A esaltare l'intesa, la presenza di due nuovi prodotti nelle salette dell'hospitality di San Siro, *Cabernet Merlot* e *Chardonnay La Cacciatora*.

CALDIROLA
www.caldirola.it





Amici,

vogliamo cominciare quest'anno in modo un po' insolito: con i ringraziamenti.

Sì, perchè quanto accaduto è stato importante nei fatti, ma anche nella forma.

Il primo ringraziamento va al gruppo passato integralmente dal GSA al CAI, che ha dato prova di compattezza e di voglia di continuare con impegno e determinazione a fare le attività che conosciamo bene, prime fra tutte le escursioni.

Poi un altro importante ringraziamento va al CAI Barzanò che ci ha accompagnato in questo cammino per i tesseramenti, che ci ha aiutato a predisporre la documentazione richiesta per la costituzione della attuale Sottosezione e della futura Sezione e ci ha coinvolto in iniziative da vivere insieme.

Infine un grande grazie a voi soci che in insperato numero (ben 206 a fine anno) e con attenta simpatia, ci avete seguito in questi primi 10 mesi di attività..

Evidentemente la storia passata del GSA ha avuto, e ha tuttora, un peso importante nella nostra comunità missagliese e anche fuori di essa.

Cosa abbiamo fatto

Veniamo a quanto fatto nello scorso anno. Si direbbe che nulla è cambiato: escursioni, feste, skyrunning, serate. E sta proprio qui la ragione profonda della nascita del CAI Missaglia: continuare le attività consuete, rinnovandole, proporre di nuove, collaborare con enti, altri gruppi, decidere liberamente come sostenerne l'economia: in breve, vivere la propria associazione e goderne.

Le cose fatte sono andate bene, ciò ci dà soddisfazione e c'incoraggia per il futuro. Col passare dei mesi anche i dubbi residui si sono dileguati. Ci sono state anche novità come la splendida



festa in Piazzetta Gussoni e il Gospel nella chiesa gremita di Lomaniga. Unico neo è stata la pioggia eccezionale che ha "sommerso" il Trofeo Scaccabarozzi, costringendoci a variazioni di tracciato nel corso della gara stessa: in montagna capita e bisogna accettarlo. Abbiamo comunque portato validamente a termine la finale mondiale che ha visto iscritti 450 skyrunner provenienti da 12 paesi.

Il 2012

Obiettivo prioritario di quest'anno è rafforzare l'associazione, consolidando le iscrizioni dei soci così da diventare Sezione vera e propria.

Siamo consapevoli che la quota tesseramento non è trascurabile, soprattutto in un momento come questo in cui l'incertezza in ambito economico fa riflettere su ogni spesa.

Tuttavia pensiamo che il nostro "fare" e le nostre proposte meritino la vostra fiducia ed il vostro sostegno, permettendoci di arrivare al risultato. Altra speranza che abbiamo in noi è che la sede possa essere frequentata in maniera continua, propositiva, dai soci, vecchi e nuovi. A presto dunque e come sempre,
BUONA MONTAGNA A TUTTI!

One Generation New Generation



CUTTING TOOLS ENGINEERING

www.krino.it

KRINO[®]
ITALY

KRINO S.p.A.
Via Italia Unita, 21
23876 Monticello Brianza (LC) - Italy
Tel. 039 9230611 (Centralino)
Tel. 039 9230605 (Vendite Italia)
Fax 039 9208709 (Vendite Italia)
www.krino.it - info@krino.it



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Il fine del C.A.I. è quello di valorizzare l'ambiente montano, non solo dal punto di vista alpinistico ed escursionistico, ma anche ambientale e culturale. Si rivolge pertanto a chi ha passione per la montagna, il suo ambiente e le sue tradizioni, ma anche a chi ama la natura in generale.

L'associazione al C.A.I., oltre a consentire la partecipazione a tutte le iniziative del sodalizio nel contesto di quanto sopra affermato, garantisce:

- il trattamento preferenziale ed agevolato nei rifugi del C.A.I. oltre che di tutte le strutture italiane ed estere appartenenti ad associazioni con cui esiste un rapporto di reciprocità;
- la copertura dei costi per gli interventi del soccorso alpino a seguito di incidenti in montagna, sia durante l'attività personale che sezionale;
- copertura assicurativa per tutte le attività istituzionali (dettagli nella apposita sezione del nostro sito C.A.I.)
- l'invio gratuito dei periodici del C.A.I. "Montagne 360°" e "Lo scarpone";
- ottenere sconti sulle pubblicazioni C.A.I.;
- accesso all'area riservata ai soci sul sito del C.A.I. (www.cai.it).

L'associazione al C.A.I. permette anche sconti sulle quote di partecipazione alle gite e manifestazioni C.A.I. della Sezione, oltre a sconti sull'acquisto di abbigliamento sportivo.

TESSERAMENTO 2012

- **Ordinario** € 41,00
- **Socio Familiare** € 22,00
- **Socio Giovane*** € 16,00
- **Soci Giovani (dal 2° figlio)*** € 9,00
- **Supplemento nuovo socio**** € 5,00

* nati dopo il 01/01/1995

** serve anche una foto-tessera

Per ulteriori informazioni ed iscrizioni, vieni a trovarci nelle serate di mercoledì o venerdì, via 1° maggio 41 A, dalle ore 21:00 alle ore 23:00, o contattaci per telefono al 333-4009709

SALUTO DEL PRESIDENTE CAI BARZANÒ

Auguro agli amici di Missaglia di continuare positivamente il lavoro iniziato nel 2011.

Il nuovo anno vedrà la Sezione di Barzanò ancora attiva per portare felicemente a termine la nascita della nuova Sezione di Missaglia.

Sergio Longoni



Sesana Assicurazioni s.a.s.

Via Sirtori, 19 - 23880 Casatenovo (LC)

Tel. 039 - 92.04.600 - Fax: 039 - 92.02.541

info@sesana.it - www.sesana.it



Rappresenta primarie Compagnie
di livello mondiale
Soluzioni innovative in materia
di assicurazione, di protezione finanziaria
e di gestione degli investimenti



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

PROGRAMMA ESCURSIONISTICO 2012

25/26 FEBBRAIO Facile per tutti

Ciaspolata Val di Rezzalo

A

25 MARZO Facile per tutti

Parco Curone

1 APRILE Facile per tutti

Bogliasco-Camogli

AB

1 MAGGIO Impegnativo

Pizzo Suretta

A

27 MAGGIO Medio impegno

Sacra di San Michele

AB

10 GIUGNO Medio impegno

Rifugio Giannetti

A

1 LUGLIO Medio impegno

Laghi di Valgoglio

A

7/8 LUGLIO Impegnativo

Rifugio degli Angeli Rutor

A

22 LUGLIO Medio impegno

Rifugio Donati

A

25/26 AGOSTO Medio impegno

Parco del Monte Avic

A

30 SETTEMBRE Facile per tutti

Borgio Verezzi

AB

28 OTTOBRE Medio impegno

Resegone

A

...e poi

13 APRILE

Escursionismo giovanile
presentazione programma

9 MAGGIO

Serata presentazione
Sentiero delle Grigne

3 GIORNATE

Per prenderci cura
dei sentieri del parco

5 AGOSTO

Grigna settentrionale
ricordando Giacomo

16 SETTEMBRE

12° Trofeo Scaccabarozzi
Sentiero delle Grigne

21 OTTOBRE

XXVII Concorso
fotografico

LEGENDA A Auto AB Autobus Adatto per la famiglia

AWERTENZA: con l'iscrizione all'escursione implicitamente si accetta il principio: "in considerazione dei rischi e dei pericoli legati allo svolgimento dell'attività escursionistica e alla frequentazione della montagna, il partecipante solleva il CAI di Barzanò, la Sottosezione di Missaglia, gli organizzatori e gli accompagnatori, da ogni possibile responsabilità per incidenti o infortuni che dovessero accadere durante l'escursione".

25-26 FEBBRAIO 2012

Week-end sulla neve

Rifugio La Baita 1866 m. - Val di Rezzalo - Alta Valtellina



DURATA DEL PERCORSO:

1 ora

DISLIVELLO:

400 m.

DIFFICOLTÀ:

Facile

ATTREZZATURA:

Per escursioni e divertimento sulla neve: scarponi, ciaspole o scialpinismo

INIZIO ESCURSIONE:

Fumero (So)

PARTENZA:

ore 13.30 del 25 febbraio dal parcheggio Baita di Missaglia. Quota: 60 € per la mezza pensione al Rifugio

ACCOMPAGNATORI:

Sergio Petracchi, Cesare Grazioli

PER INFORMAZIONI:

Tel. 338 4982410 - 335 5827953

Tel. La Baita 340 7953688 (Val di Rezzalo)



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Programma dei due giorni:

Superato Tirano, poco dopo l'uscita di Sondalo si lascia la superstrada uscendo a LE PRESE, dopo 500m la segnaletica ci indica verso dx per Frontale-Fumero-Val di Rezzalo.

(da Missaglia 2h15 circa).

La strada, spettacolare e ben mantenuta, si arrampica fino a Fumero (1465m), affacciato sulla Valle dell'Adda; passate le ultime case si prosegue per alcune centinaia di metri, su strada sterrata o innevata, fino ai due parcheggi. (da Le Prese 20') Da qui inizia l'ampia ed agevole stradina ex-militare (percorribile con ciaspole, sci da alpinismo, sci di fondo o scarponi) che fiancheggiando il torrente Rezzalasco porta attraverso i boschi all'ampio pianoro caratterizzato dalla chiesetta di San Bernardo (1866m). Poco avanti, sul pendio a sinistra, il Rifugio La Baita.

Programma: pomeriggio del sabato escursioni a scelta individuale, compreso eventuale scialpinismo verso il Passo dell'Alpe (2463 m) o nel vasto pianoro e nei boschi dei dintorni.

Cenetta tipica al Rifugio e discesa notturna su slittini (forniti dal rifugio) fino a Fumero, risalita con gli attrezzi per neve o eventualmente sulla motoslitta che recupera gli slittini.

Pernottamento: camere da 4 e da 8 letti + 5 brandine in mansarda, in totale 21 posti letto (con docce e riscaldamento)

Domenica: Prima colazione ed escursioni a piacere.

Pranzo: in rifugio (facoltativo) o pic nic.

A metà giornata: discesa in slittino al Parcheggio.

Costo: compreso quanto sopradescritto, 60 Euro.

Data la limitazione dei posti letto, necessaria la prenotazione presso Sede Cai, entro mercoledì 15 febbraio. Per visione della località e del Rifugio, vedi siti e filmati su:
www.rezzalovacanze.com (cliccare: "Italiano" "Pagina iniziale" sul menu a sx, + "Breve filmato")
www.slittatannotturna.com

VAL DI REZZALO → CENNI STORICI:

La Valle di Rezzalo è inserita nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio ed ha conservato l'aspetto tradizionale con gruppi di baite tipiche e pittoresche, raggiungibili attraversando il torrente su caratteristici ponticelli alpini di legno.

L'ampia carrettabile, ex-militare che portava alla linea fortificata della prima guerra mondiale, si snoda fra boschi di pini e larici, costeggiando per lunghi tratti il vivace torrente Rezzalasco, che a fondo valle raggiunge l'Adda.

Superati agevolmente i 450m di dislivello da Fumero, si esce dal bosco per scoprire l'ampia piana caratterizzata dall'inaspettata chiesetta dedicata a San Bernardo di Chiaravalle, del 1670; inoltrandosi nella conca valliva dopo aver superato il Rifugio La Baita, si può raggiungere il Passo dell'Alpe (2463m), a poca distanza dal Ponte dell'Alpe (2289), sulla strada che risale la vallata del Gavia o permette di scendere a Santa Caterina di Valfurva. Non è raro, con un po' di fortuna, avvistare cervi, camosci e rapaci.



Ravasi Pubblicità



*Stampa Digitale UV diretta
su supporti piani o in bobina*

•
•
•

Publicità su automezzi
Scritte adesive
Striscioni
Pannelli fieristici
Cartellonistica
Insegne Luminose
Manifesti

www.ravasipubblicita.it
info@ravasipubblicita.it

Via Papa Giovanni XXIII, 16 - 23873 MISSAGLIA (Lecco)
Tel. 039.9200672 Cell.349.4065012

IVANO MAGGIONI



- Automazioni per porte e cancelli
- Sistemi di sicurezza
- Impianti elettrici



nice

PER INFORMAZIONI



Salumificio Beretta Vittorio

Via Malachisio 1
23873 Missaglia (LC) Italy



ikeBANA
GREEN GARDEN

Corso Europa - 23873 Missaglia (Lc) - Tel. 039/9201168
www.ikebanafa.it mail: ikebana_farina@hotmail.it

25 MARZO 2012

Parco del Curone

Cà Soldato



DURATA DEL PERCORSO:

3 ore e 30 minuti

DISLIVELLO:

400 m.

DIFFICOLTÀ:

Elementare

ATTREZZATURA:

Per escursioni leggere

INIZIO ESCURSIONE:

Missaglia, Baita Alpina

PARTENZA:

ore 9.00 dal parcheggio baita

Possibilità di pranzo rustico a Cà Soldato

soci € 10,

non soci € 15,

fino a 14 anni € 7

ACCOMPAGNATORI:

Franco Cazzaniga, Ascanio Cicogna, Emilio Colombo

PER INFORMAZIONI:

Tel. 039 9240591



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Un Protagonista del Parco: IL ROSMARINO

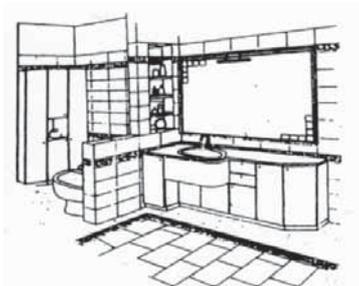
Chi sale lungo la scalinata che porta al santuario della Beata Vergine del Carmelo che sorge sopra il cocuzzolo di Montevecchia lo nota immediatamente. Fai pochi scalini ed ecco un intensissimo profumo di rosmarino. Temperatura dell'aria a parte, sembra di essere in una qualche terra dell'Italia del Sud o delle isole, quando cammini e ti arriva forte l'odore di erbe aromatiche.

Qui basta dare un'occhiata oltre la siepe a fianco della scalinata e vedi subito l'origine di quel profumo: una distesa di piantine di rosmarino che copre il suolo fino a ridosso di un filare di vite. E così questa scia odorosa ti accompagna fino al santuario che occupa, circondato dalle stazioni in arenaria di una Via Crucis settecentesca, tutto il colmo. È qui come in tante altre parti delle coline del parco che all'escursionista si svela una delle produzioni caratteristiche di questo angolo della Brianza che non è solo fabbriche di cucine, salotti, letti e sofà. Anzi, il segno distintivo del Parco di Montevecchia e della Valle del Curone non è il vino, anche se c'è e di più che buona qualità e continuamente in miglioramento, bensì il rosmarino, la salvia e altre piante aromatiche (gli "odori" come vengono chiamati in cucina). L'avvio di questa produzione di piante aromatiche risale a circa un secolo fa. Forse fu un modo di integrare una economia agricola basata prevalentemente sul vigneto e sull'allevamento del baco da seta. Il versante meridionale di queste colline, già abbastanza lontano dalla catena delle Alpi e quindi meno esposte ai venti più freddi, ben si prestava alla coltivazione di rosmarino e salvia che vennero intensificate via via che la viticoltura entrava in crisi. A differenza di molte altre località collinari lombarde, i ronchi di Montevecchia non stanno scomparendo. Invece di riempirsi di cespugli e di erbacce, cedendo a poco a poco alle spinte del terreno perchè più nessuno se ne occupa, si presentano quasi ovunque in buono stato grazie alla coltivazione di rosmarino e salvia. Capita anche di veder convivere, come sulla collina del santuario, vigneti e profumate siepi di erbe aromatiche. La fatica è uguale. Come un tempo, il contadino va da un ripiano all'altro spostandosi lungo le ripide scalinate di collegamento. Il raccolto viene effettuato anche quotidianamente, alle prime luci del giorno, per assicurare rosmarino e salvia freschissimi ai mercati ortofrutticoli e alle grandi strutture commerciali. Data la vicinanza di Milano e la sua forte richiesta, gran parte del prodotto è destinato al consumo del capoluogo lombardo. La "gerla" sulle spalle è il recipiente più idoneo per questi spostamenti da un luogo di raccolto all'altro. Le aziende agricole che si dedicano esclusivamente alle colture aromatiche sono oltre una dozzina suddivise tra i comuni di Montevecchia e di Missaglia. Tra l'altro, la crescente attenzione rivolta alle erbe officinali ha portato recentemente all'impianto, anche se in misura limitata, di qualità poco diffuse e quasi dimenticate, come il corandiolo, il dragoncello, l'erba cipollina, la melissa, la menta, la santoreggia, il timo. Un paesaggio armonioso e sereno, la cui conservazione si deve senza dubbio all'esistenza del parco.

CÀ SOLDATO → CENNI STORICI:

La primavera è senza dubbio la stagione nella quale il Parco di Montevecchia e della Valle del Curone mostra il meglio di sé. Il dolce clima, la vegetazione che ogni giorno cambia aspetto, i profumi e i colori degli alberi da frutto e delle piante aromatiche ci restituiscono l'armonia con la natura e il piacere della lentezza. La Valle del Curone presenta il tipico paesaggio del Parco: terrazze coltivate si alternano a dolci colline erbose, interrotte dal verde intenso del bosco e una stradina sterrata conduce a un piccolo cascinale. Mentre in una giornata d'inverno è splendido lo scenario in cui la collina di Montevecchia con il suo Santuario si sovrappone all'inconfondibile disegno del monte Resegone tutto bianco per la nevicata della notte precedente. Il crinale della collina di Montevecchia, dove si congiungono i boschi della Valle del Curone e della Valle Santa Croce, rappresenta il "cuore verde" di questo Parco nato per tutelare i valori naturalistici e paesaggistici di questo territorio inserito in una Brianza molto urbanizzata. Infatti i numerosi insediamenti abitati che fanno da sfondo alle verdeggianti colline del Parco, sembrano ricordare che l'urbanizzazione diffusa rappresenterebbe l'inevitabile destino di quest'area se cadessero i vincoli posti dall'istituzione del Parco. Questo Parco presenta, oltre a zone di grande interesse ambientale e naturalistico, anche aspetti culturali di elevato pregio legati alla storia dell'uomo che ha cercato di integrarsi in questo ambiente, lasciando testimonianze di edifici rurali, manufatti, tecniche di coltivazione e utilizzo del territorio, vie di comunicazione e tradizioni popolari. Quest'anno invece del percorso escursionistico che ricalca sentieri ormai molto conosciuti dedichiamo la pagina ad un vero protagonista del Parco del Curone.....il rosmarino.

Ricordiamo che l'escursione della mattina termina a Cà Soldato dove chi vorrà potrà gustare specialità rustiche.



- *Impianti per riscaldamento*
- *Rubinetterie*
- *Sanitari*
- *Condizionamento*

VIRGINIO FUMAGALLI

IMPIANTI IDROTERMOSANITARI

23873 Missaglia (Lc) - Via Giovanni XXIII, 19/A - Tel. 0399.201.489



 **colombo
silvestro**



TOTALERG
24 H



MCTO

CENTRO REVISIONI

**AUTOSALONE
VENDITE**

**AUTOFFICINA
RIPARAZIONI**

**FINANZIAMENTI
PERSONALIZZATI**

tel. 039/92 02 227 fax 039/92 03 631 **MONTICELLO B.za (LC)**



**dental
protesi** srl

CENTRO DENTISTICO

Tutti i giorni dalle 9.00 alle 12.00 - dalle 14.00 alle 19.30
Sabato dalle 9.00 alle 12.00

Via A. Manzoni, 23 - 23873 Maresso (LC)
Tel. 039.9200803

1 APRILE 2012

Bogliasco - Camogli

Riviera Ligure



DURATA DEL PERCORSO:

5 ore

DISLIVELLO:

600 m.

DIFFICOLTÀ:

Facile, piuttosto lunga

ATTREZZATURA:

Per escursioni leggere

INIZIO ESCURSIONE:

Bogliasco (Ge)

PARTENZA:

ore 6.00 dal parcheggio baita
soci € 15,
non soci € 20,
fino a 14 anni € 7

ACCOMPAGNATORI:

Ascanio Cicogna, Luigi Brambilla

PER INFORMAZIONI:

Tel. 039 9200421



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Partenza da Bogliasco. Attraversate alcune vie del paese, si prende per una erta scalinata fino a raggiungere la cappella di S. Bernardo (269 m.). Superato il pittoresco gruppo di case, si prosegue il cammino tra gli uliveti fino a guadagnare l'abitato di Pieve Alta. Continuando ad ammirare i bellissimi scorci sul mare e incontra la cappelletta di S. Gaetano, si prosegue fino a raggiungere, l'abitato di Sori, con la caratteristica chiesa rinascimentale di S. Maria delle Grazie. È sempre affascinante attraversare questi borghi. Imboccata un'altra scalinata chiusa tra alti muri coperti di edera e poi una strada in calcestruzzo, si giunge alla medievale chiesetta di S. Apollinare di Sori (265 m.). Imboccato un sentiero in discesa, si passa accanto ad una antica torre di vedetta, per poi continuare sul sentiero terrazzato, prevalentemente coltivato ad ulivi, fino a scorgere l'abitato di Recco. Qui non si possono non ammirare gli scorci caratteristici della cittadina ligure. Raggiunta la piscina dedicata alla pallanuoto, ci si dirige a destra per una scaletta che, svoltando più volte, ci porta direttamente al lungomare. Lo si percorre fino all'ufficio postale dove si volta a sinistra per prendere nuovamente una scalinata passando nei pressi delle chiese di S. Michele e S. Francesco. Attraversata la strada, si prende una successiva via a scale (via Bastia) per poi proseguire sul sentiero e riattraversata la via Aurelia è possibile in breve giungere a Camogli, dove, per vie strette e alte mura, si raggiunge il centro storico e il porticciolo. Per chi non conosce l'antica città marinara, è d'obbligo fare una breve ma interessante visita alla sua parte più antica potendola ammirare come una delle più pittoresche e conservate della regione ligure.

RIVIERA LIGURE → **CENNI STORICI:**

Il tratto di percorso che proponiamo fa ancora parte del Sentiero Verde Azzurro che parte da Genova e arriva a Porto Venere. Il verde della collina che si immette nell'azzurro del mare, le coste ripide, i dolci declivi, i paesi, i cimeli, le genti, che accompagnano il viandante lungo questo percorso, si susseguono in un insieme di splendidi panorami e struggenti sensazioni.



Impresa Edile
AGOSTONI s.a.s.
di Gualberto Agostoni & C.

23873 Missaglia (Lc) - Corso Europa, 28 - Tel. 0399.241.110 - Fax 0399.201.656



23848 Oggiono (Lc) - Via Milano 36 - Tel. 0341.576003
PG Discount - 23848 Oggiono (Lc) - Via Marconi 16 - Tel. 0341.576978
23876 Monticello Brianza (Lc) - Via Casati 2 - Tel. 0399.205.388
23873 Missaglia (Lc) - Via Merlini 20 - Tel. 0399.241.233
23885 Calco (Lc) - Via Nazionale 10 - Tel. 0399.910.733
20045 Besana in Brianza (Mi) - Via D. Alighieri 19 - Tel. 0362.9968008
20031 Cesano Maderno (Mi) - Via S. Marco 1

AGENZIA ASSICURAZIONI CAZZANIGA

di Brivio Giuseppina e Cazzaniga Paolo

23873 Missaglia (Lc) - Via Monsignor Riccardo Beretta, 13 - Tel./Fax 0399.240.342



Foto Hobby Redaelli s.n.c.

Via Matteotti, 5 - 23873 Missaglia (LC)
Tel/Fax 039.924.16.19

*Tutto per la fotografia
Digitale e Tradizionale
Servizi fotografici*

*Tutto per il modellismo
radiocomandato
Auto Moto Aerei*

www.hobbyredaelli.com fotohobbyredaelli@tin.it

1 MAGGIO 2012

Pizzo Suretta

Valle Spluga (So)



DURATA DEL PERCORSO:

3 ore e 30 minuti

DISLIVELLO:

600 m.

DIFFICOLTÀ:

Escursione in ambiente innevato, piuttosto impegnativa.

ATTREZZATURA:

Abbigliamento invernale, ramponi, piccozza

INIZIO ESCURSIONE:

Lago di valle Spluga (So)

PARTENZA:

ore 6.00 dal parcheggio baita

ACCOMPAGNATORI:

Claudio Ghezzi, Mariella dell'Orto

PER INFORMAZIONI:

Tel. 347 2926543



Appena passato il Lago di Monte Spluga, si lascia l'auto presso le Alpi di Suretta (m.1908) e ci si inoltra, con percorso subito ripido, nella ampia Val Suretta sopra la quale si notano le vette rocciose delle Cime Cadenti (m.2984) e, sulla destra, sopra un'altura rotondeggiante, un puntino rosso corrispondente al piccolo Bivacco Suretta.

Dopo aver attraversato alcune conche intermedie, si giunge ad un anfiteatro con una grande barriera rocciosa. Si piega a sinistra (NE) e con alcune svolte, su terreno ancora più ripido, si raggiunge la selletta al culmine del pendio (m.2500 ca. - ore 1h 30' dalla macchina) che mette in comunicazione con la parallela Val di Zocapél e dalla quale, proseguendo dritti verso il confine con la Svizzera (N-NE) ci si ricollega al tracciato della Via Normale svizzera per il Pizzo Suretta.

Si prosegue invece in direzione del bivacco (E) dapprima in lieve pendenza si rimontano alcuni dossi poi, dopo essere passati in una piccola conca pianeggiante, con percorso molto ripido (talvolta ghiacciato) si sale l'ultima altura che domina l'antico catino glaciale al di sotto delle Cime Cadenti.

Con un sali-scendi si percorre tutta la morena frontale della conca fino ad arrivare ad affacciarsi sul Ghiacciaio di Suretta (m.2700 ca. - traccia in dir. Sud che in 5 min. conduce al Bivacco Suretta). Si mette ora piede sul vasto plateau glaciale e lo si percorre con moderata pendenza, formando un semicerchio, in direzione Nord.

Nella parte superiore del Ghiacciaio, quando la pendenza inizia ad aumentare, si prende il ripido canale ghiacciato che sale alla sinistra della fascia rocciosa sotto la cima del Suretta, che con pendenze che toccano i 50° e con circa 200 metri di sviluppo conduce ad una selletta (m.3000 ca.) che si affaccia sul versante Nord a poca distanza dalla cima.

Per raggiungere la vetta del Pizzo Suretta (m.3027 - ore 3h.30' dalla macchina) non rimane altro che proseguire verso destra (E) e percorrere gli ultimi metri della non difficile cresta prestando attenzione alle grandi cornici ed alla notevole esposizione su entrambi i versanti. Si ritorna al punto di partenza in poco più di due ore ripercorrendo l'itinerario di salita.

Prestare particolare attenzione alla discesa nel canale e a non attardarsi più di tanto per non pregiudicare la sicurezza del manto nevoso.

VALLE SPLUGA → CENNI STORICI:

Il raduno sci alpinistico del Monte Suretta e' certamente l'evento di maggior richiamo organizzato dalla sottosezione Cai Strada Storta. Tradizionalmente si svolge la prima domenica di maggio sui pendii del monte Suretta al passo dello Spluga. Il raduno è in memoria di Mario Frigerio e Giambattista Castelnuovo scomparsi sotto un valanga proprio sui pendii del Suretta, il corpo di Frigerio non fu ritrovato immediatamente, quindi gli amici della Strada Storta organizzarono alcune spedizioni di ricerca; questa tradizione si consolidò e dopo il ritrovamento del corpo ha dato vita al Raduno del Suretta, che vede la prima edizione ufficiale nel 1984. La giornata prevede la salita alla cima italiana del Pizzo Suretta ed, a seguire, la messa in suffragio.



Confezioni Giacomo Redaelli

di Redaelli Piero e Giancarlo S.n.c

Via B. Buozzi, 12 - 23873 - Missaglia (Lc)

Tel. 039 9241285 - Fax 039 9279210

ERBA - Via Segantini, 12

Tel. 031 644648

LECCO - Centro Commerciale Isolago

Tel. 0341 360764

OLGIATE MOLGORA - Via Roma, 31

Tel. 039 9910784

www.jean-pierre.it - redaelli@jean-pierre.it



Sez. Com. MISSAGLIA
Associazione Volontari Italiani del Sangue

da oltre 45 anni
al servizio della vita

PENSACI ANCHE TU!

23873 Missaglia (Lc) - Via A. Manzoni, 27 - Tel.segr.fax 039.9279060

E-mail: avissmissaglia@avisass.191.it

DITTA

SISTEMA QUALITÀ
CONFORME ALLA NORMA UNI EN ISO 9001: 2008

Brambilla Sergio & C. sas

**Vendita e assistenza
prodotti termotecnici**

GRUPPI TERMICI ■ BRUCIATORI ■ CALDAIE A CONDENSAZIONE ■ PANNELLI SOLARI

Ferroli Geminox Freenergy

23873 Missaglia (Lc) - Via Vespucci, 3
Tel. 039 9201055 - Fax 039 9279914

CENTRO OTTICO

CALDIROLA S.

**Occhiali
Lenti a contatto
Analisi Visiva**



**Piazza Libertà, 21 - 23873 Missaglia (Lc)
Telefono e Fax 0399.241.910**

27 MAGGIO 2012

Sacra di San Michele (962 m.)

S. Ambrogio - Val di Susa (To)



DURATA DEL PERCORSO:

4 ore

DISLIVELLO:

612 metri

DIFFICOLTÀ:

Due possibilità: 1^a Via ferrata, per escursionisti esperti; 2^a Sentiero, facile, mediamente faticoso

ATTREZZATURA:

Per escursioni. Per la ferrata munirsi di set omologato individuale

INIZIO ESCURSIONE:

S. Ambrogio - Val di Susa

PARTENZA:

ore 6.00 dal parcheggio baita
soci € 13,
non soci € 15,
fino a 14 anni € 7

ACCOMPAGNATORI:

Cesare Grazioli, Emilio Colombo

PER INFORMAZIONI:

335 5827953



1) Sentiero: da S. Ambogio si segue la strada che supera la piccola chiesa di S.Rocco e porta alla mulattiera per la Sacra. Il percorso si presenta come un'ampia mulattiera acciottolata dove si incontrano 14 croci rappresentanti le stazioni della "Via Crucis". Il percorso termina nei pressi del parcheggio nell'abitato di S.Pietro (m.750). Attraversato il paese, si percorre uno stretto viottolo e si passa a fianco della chiesetta dedicata a S.Anna, dopodichè si imbecca il sentiero che entra nel bosco di castagni e che porta al piazzale della Sacra di S.Michele. (m.962)

2) Ferrata Carlo Giorda: dal parcheggio macchine un pannello indica il percorso e la relativa direzione. Si sviluppa sul versante Nord Ovest del monte Pirchiriano. La salita si presenta abbastanza lunga, utilizza un cavo metallico di sicurezza rivestito di plastica, alcuni gradini sono posti nei punti più esposti. La prima parte risale lo sperone che costeggia una cava in disuso e arriva a "Pian Cestlet", da qui si traversa a destra, verso ovest andando a prendere lo sperone più imponente che scende dalla cima. Si arriva al " Saut du Cin". Ancora qualche tratto su roccia poi attraversando un ponte "Tibetano", si giunge in breve alla sommità del monte "Pirchiriano" (m. 962) cioè al termine della ferrata che finisce proprio contro le mura dei ruderi del Monastero.

VAL DI SUSÀ → CENNI STORICI:

Già in epoca romana esisteva nel luogo un presidio militare per il controllo della strada verso le Gallie; successivamente i Longobardi ne fecero un baluardo contro i Franchi, infine intorno all'anno 1000 nacque l'Abbazia affidata ai Benedettini, dando asilo ai pellegrini che percorrevano la via Francigena. L'Abate Ermengardo, che resse il Monastero intorno al 1100, fece realizzare l'opera più ardita della già imponente costruzione, l'impressionante basamento che, partendo dalla base del picco del monte, raggiunse la vetta e costituì il livello di partenza per la costruzione della nuova chiesa. Questo basamento è alto ben 26 metri ed è sovrastato dalle absidi che portano la cima della costruzione a sfiorare i 1.000 metri di altitudine rispetto ai 962 del monte Pirchiriano. Proprio la punta del monte costituisce la base di una delle colonne portanti della chiesa ed è tutt'ora visibile e riconoscibile grazie alla presenza di una targa "culmine vertiginosamente santo"

MATERIALI E SERVIZI PER L'EDILIZIA



MAGNI DARIO & C. s.r.l.
23873 Missaglia (Lc) - Via Puccini, 11
- Tel. 0399.241.191/0399.241.112 - Fax 0399.200.751
www.magnidario.com - magnidario@gruppomade.com

CARSERVICE^{SRL} DI MANZONI DANIELE



MECCANICO - ELETTRAUTO - GOMMISTA - CARROZZERIA
REVISIONI AUTO E MOTO (MCTC) - AUTORIZZATO HYUNDAI

ASSISTENZA CARRELLI ELEVATORI E VEICOLI INDUSTRIALI
ACCUMULATORI INDUSTRIALI PER TRADIZIONE

**CENTRO
REVISIONI**



AUTOVEICOLI - MOTO - CICLOMOTORI
AUTORIZZAZIONE LC/AF1

23873 **Missaglia** (Lc)
Via 1° Maggio, 21

Tel. e Fax 039.9241125

E-mail: m.carservice@libero.it

CARSERVICE^{SRL}



di MANZONI DANIELE
ASSISTENZA CARRELLI ELEVATORI
MOVIMENTAZIONE INDUSTRIALE
RICAMBI ORIGINALI
VENDITA - NOLEGGIO



Carrelli elevatori e multimarche



Vendita/noleggio - Usato garantito
Assistenza - Riparazioni
Ricambi originali - Trattamento batterie
Manutenzioni programmate
Logistica industriale
Corsi carrellisti



23873 Missaglia (Lc) - Via 1° Maggio, 21
Tel. e Fax 039.9241125
E-mail: m.carservicesrl@libero.it
www.carservicesrl.it



— **AUTO DI CORTESIA** —

23873 Missaglia (Lc) - Via Desiderata, 7
Tel./Fax 0399.200.363

Autoservizi
panzeri
noleggio autobus



Premio
Qualità e Cortesia
1982

*Siamo convinti
che viaggiare in compagnia sia più bello
e allora...
perché non farlo con i nostri autobus?*

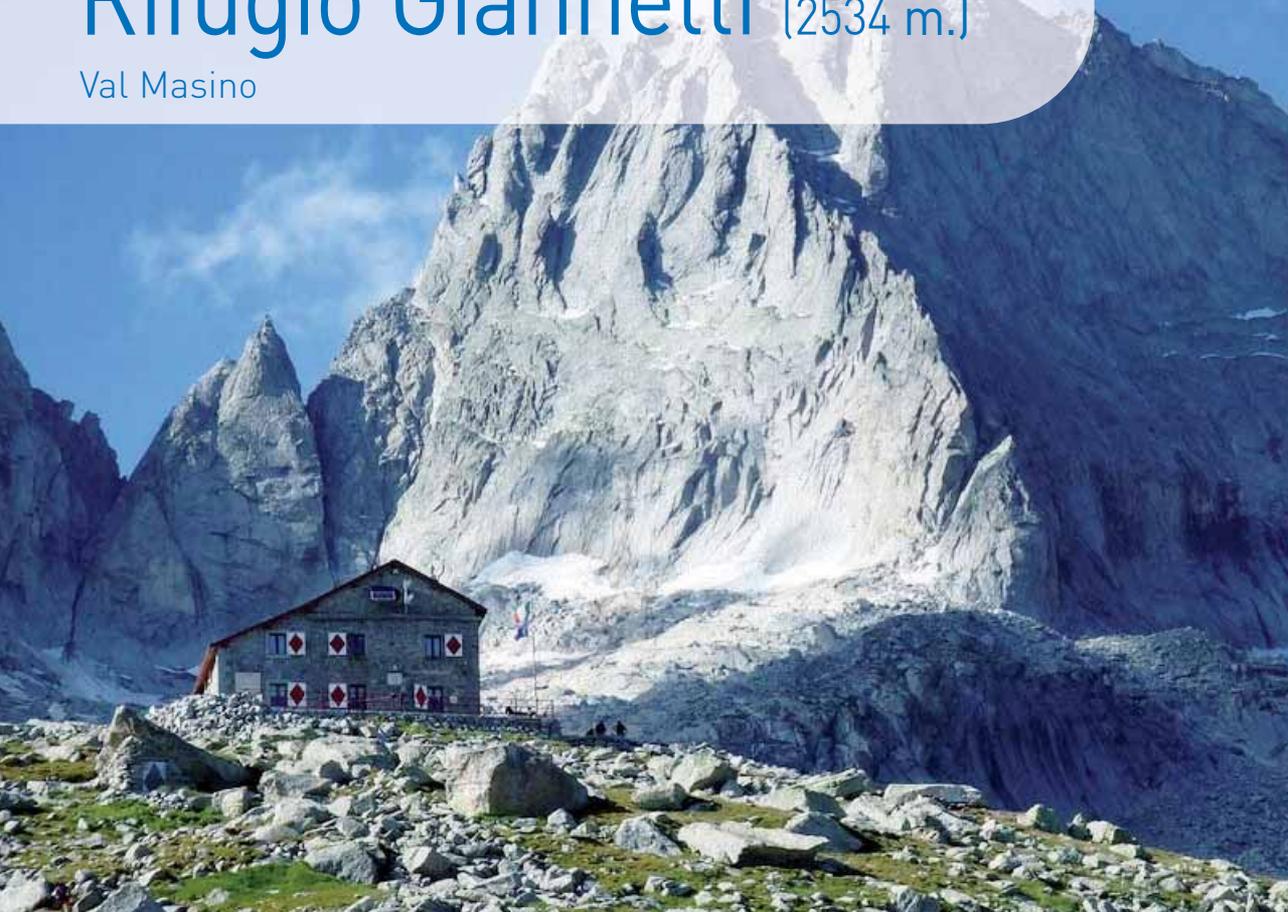
Autoservizi Panzeri S.r.l.
23873 Missaglia (LC) - Via degli Ulivi 3
Tel. 039.9241180 r.a. Fax 039.9200042
www.autoservizi-panzeri.it - e-mail: panzbus@tin.it



10 GIUGNO 2012

Rifugio Giannetti (2534 m.)

Val Masino



DURATA DEL PERCORSO:

4 ore

DISLIVELLO:

1350 m

DIFFICOLTÀ:

medio impegno, piuttosto lunga

ATTREZZATURA:

per escursioni di media montagna

INIZIO ESCURSIONE:

Bagni di Masino, 1170 m.

PARTENZA:

ore 6.00 dal parcheggio baita alpina

ACCOMPAGNATORI:

Cesare Grazioli, Angelo Paleari, Ezio Panzeri

PER INFORMAZIONI:

335 5827953



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Questo itinerario porta in una delle vallate più selvagge dove la natura è rimasta praticamente intatta. Partendo dalle Terme si prende il sentiero per la val Porcellizzo, si imbecca una'ampia mulattiera verso destra e il cammino comincia presto a guadagnare quota con una serie di tornanti. Attraverso il bosco si sbucca nell'Alpe "Corte Vecchia" (1400m.) e si continua in piano lungo le famose Termopili, una strettoia formata da due enormi massi appoggiati l'uno contro l'altro. Si prosegue in un bosco di abeti lungo una comoda mulattiera, si raggiunge un ampio spazio aperto al termine del quale il sentiero che costeggia la valle si fa più ripido. Con una serie interminabile di tornanti il sentiero conduce ad una placca percorsa da una pittoresca cascata, con dolce salita si arriva sul vasto piano del Porcellizzo (1900m.). Il sentiero continua ripido su una comoda mulattiera, al termine della quale si intravede il rifugio. Sembra vicino ma è solo illusione, si susseguono vallette e dossi, infine incontriamo un placca liscia granitica, risalita la quale con una diagonale verso destra eccoci al rifugio Giannetti (2534m.), con la superba vista delle mitiche vette della Valmasino: il Pizzo Badile, il Pizzo Cengalo, i Pizzi Gemelli.

VAL MASINO → CENNI STORICI:

La Val Masino è scavata dal torrente Masino che scende dal pizzo Badile e Cengalo verso sud, confluendo nel fiume Adda. Fino al XIX secolo si poteva accedere solo lungo la strada che da Morbegno porta a Civo e da qui, passando da Cevo, quindi dal "ponte del Baffo" si arrivava in Valmasino. Questa valle, sempre trascurata dalla storia, è vissuta praticamente in solitudine sino al secolo scorso, quando, grazie alla nuova carreggiabile e a qualche importante personalità - parrebbe Francesco I° d'Austria - si valorizzarono i Bagni di Masino, rimasti tutt'ora in esercizio. La valle sa offrire ambienti grandiosi e selvaggi. Ambienti che hanno dell'incredibile per la loro varietà e bellezza, la maggior parte dei quali apprezzabili solo con lunghe camminate, ma capaci di compensare ogni fatica con itinerari fantastici e vedute di vette granitiche impressionanti.

1 LUGLIO 2012

Laghi di Valgoglio (1142 m.)

Rifugio Baita Cernello (1954 m.) - Val Seriana



DURATA DEL PERCORSO:

4 ore e 30 minuti

DISLIVELLO:

908 m

DIFFICOLTÀ:

medio impegno

ATTREZZATURA:

per escursioni di media montagna

INIZIO ESCURSIONE:

località Bortolotti a Valgoglio in Val Seriana (1142 metri)

PARTENZA:

ore 6.30 dal parcheggio baita

ACCOMPAGNATORI:

Riva Mariangela

PER INFORMAZIONI:

3402809616



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Lasciata la macchina nel piccolo parcheggio in località Bortolotti, comune di Valgoglio in Val Seriana, ci incamminiamo lungo il sentiero n. 228 che, seguendo una condotta forzata, ci porta ad attraversare un fitto bosco di conifere.

Dopo una fontana, e in prossimità di un cartello segnaletico del CAI, usciamo dal sentiero per prendere una deviazione alla nostra destra che ci permetterà di arrivare in modo più diretto al lago Sucotto (1854 metri).

Da qui si vede il rifugio Baita Cernello (1954 metri) che raggiungeremo in poco tempo costeggiando il lago sulla sinistra orografica.

Dalla Baita si prende il sentiero n. 229 che passa sulla diga del lago Cernello, sale un ripido passaggio con gradoni intagliati nella roccia e prosegue mantenendosi sempre in quota e superando con saliscendi una serie di laghi: Campelli basso, Campelli Alto, Nero e Aviasco.

Dal lago di Aviasco, bacino di notevole bellezza, prendiamo il sentiero n. 268 per il ritorno, avvicinandoci meglio al lago Nero e alla sua diga che è la più grossa della zona.

Da qui si inizia a scendere piuttosto velocemente fino a giungere alle abitazioni dei custodi dell'Enel ed in vista della diga del lago Sucotto da dove ritorneremo a Bortolotti.

VAL SERIANA → CENNI STORICI:

I laghi di Valgoglio sono un grande sistema di conche e ambienti pianeggianti compresi fra i 1950 e i 2050 metri di quota.

Questi laghi sono stati manipolati dall' opera dell' uomo e rivestono una notevole importanza dal punto di vista della produzione di energia. Nonostante questo è un ambiente ricco di fascino contornato da varie cime: Monte Cabianca (2601 metri), Monte dei Frati (2502 metri), Monte Aviasco (2409 metri) e Monte Pradella (2626 metri).

7/8 LUGLIO 2012

Rifugio degli Angeli Al Morion (2916 m.)

Testa del Rutor (3486 m.)



DURATA DEL PERCORSO:

1° giorno 3 ore e 30 minuti al rifugio
2° giorno 3 ore alla vetta

DISLIVELLO:

1° giorno 1300 m. al rifugio
2° giorno 580 m. alla cima

DIFFICOLTÀ:

Escursionistica il primo giorno -
Alpinistica facile il secondo giorno

ATTREZZATURA:

alta montagna - imbraco - picozza
e ramponi

INIZIO ESCURSIONE:

La Bethaz in Valgrisenche

PARTENZA:

h. 7,00 del 7 luglio dal parcheggio Baita

ACCOMPAGNATORI:

Silvano Beretta - Villa Gregorio

PER INFORMAZIONI:

3334588012



1° giorno

Il sentiero che parte da La Bethaz è il più lungo per raggiungere il rifugio degli Angeli al Morion ma è anche senza ombra di dubbio il più suggestivo. Il percorso si snoda tra stupendi boschi di conifere ricchi di mirtilli, costeggia pareti rocciose e laghetti alpini. Da La Bethaz si prosegue, in direzione nord, per la strada asfaltata che attraversa l'abitato, per poi inerparsi nei boschi dove diventa sterrata.

Dopo un ponticello di legno si incontra il sentiero n. 18 che proviene da Planaval e si passa accanto ad una parete rocciosa attrezzata come palestra di roccia. Il sentiero svolta decisamente salendo verso ovest traversando a mezza costa sotto le bastionate rocciose fino ad arrivare ad un colle (Baite di Miollet 2000 metri). Passiamo ora da una zona di massi erratici, la pendenza aumenta sensibilmente fino ad un colletto erboso, proseguiamo avvicinandoci alla cresta rocciosa della Becca dell' Auille, contorniamo una piccola conca con torbiera e ci dirigiamo verso delle rocce lisce alla sinistra di un canale di rocce franate. Si rimontano con qualche tornante e si sbuca su un piccolo pianoro dove sono situati i due piccoli laghetti glaciali del Morion. Proseguendo su di una comoda mulattiera militare si giunge fino al Rifugio degli Angeli (2916 m.)

2° giorno

Il secondo giorno per chi lo volesse e sotto la propria responsabilità è possibile salire al Rutor. Per raggiungere la vetta del Rutor bisogna attraversare la pietraia che conduce al ghiacciaio del Morion. Una volta giunti sul nevaio, si aggirano due o tre crepacci e ci si dirige a destra alla base di una scarpata rocciosa che porta ad un ampio canale.

Si piega a sinistra e si prosegue fino alla vetta dove sono collocati il segnale IGM ed una statua della Madonna.

Il punto più alto è però pochi metri più avanti e può essere raggiunto superando un breve tratto di semplice arrampicata.

Pur essendo un' ascensione senza nessuna difficoltà tecnica è indispensabile avere una buona preparazione atletica.

TESTA DEL RUTOR → CENNI STORICI:

Il rifugio degli Angeli al Morion è stato interamente costruito dai ragazzi dell'Operazione Mato Grosso. La costruzione è sorta sul luogo già occupato dal rifugio Scavarda distrutto in un incendio nei primi anni novanta.

La gestione è curata da volontari e il ricavato è devoluto alle missioni dell' America Latina.

Si trova su una cresta ai piedi del ghiacciaio di Morion e si affaccia sulle alte vette della Valle d'Aosta: Grand Combin, Cervino, Monte Rosa, Gran Paradiso, Gran Rousee.

La Testa del Rutor è la cima più alta che sovrasta l'omonimo ghiacciaio, uno dei più grandi della Valle d'Aosta. È situato sullo spartiacque fra la Valgrisenche e la Valle di La Thuile e offre una spettacolare vista sulla catena del Monte Bianco.

STUDIO VIGANÒ

AMMINISTRAZIONI E MEDIAZIONI IMMOBILIARI
CONSULENZE COMMERCIALI, FISCALI, LEGALI E FINANZIARIE

Via Conciliazione, 2 - 23837 Missaglia (LC)

Tel. 039 9279088 - 927 9901

Fax 039 9240634

Silvia@studiovigano.com





FONDIARIA - SAI

DIVISIONE FONDIARIA



Servizi Assicurativi e Finanziari

**BASSANO MARIELLA-VITTORIO
CASIRAGHI**

(Sub-Agenti)

Via Garibaldi, 64 – 23873 MISSAGLIA (LC)

Tel. e Fax **039.9200110**

Email: agenzia.missaglia@agenziacorti.it



APICOLTURA dei FIORI

di CASIRAGHI GAUDENZIO

MISSAGLIA (LC) - Loc. OSSOLA - Tel. 348 1494972

Via Dei Fiori, 20 - apicolturadeifiori@tiscali.it

Miele e prodotti dell'alveare

22 LUGLIO 2012

Rifugio Ottorino Donati (2504 m.)

Orobie settentrionali



DURATA DEL PERCORSO:

4 ore

DISLIVELLO:

1450 m

DIFFICOLTÀ:

medio impegno

ATTREZZATURA:

per escursioni di media montagna

INIZIO ESCURSIONE:

Briotti frazione di Ponte in Valtellina (1047 metri)

PARTENZA:

ore 6.00 dal parcheggio baita

ACCOMPAGNATORI:

Silvano Beretta, Riva Mariangela

PER INFORMAZIONI:

340 2809616



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Percorrendo la SS 38 dello Stelvio, 5 chilometri dopo Sondrio, si esce in località Casacce e si sale fino ad Arigna per poi prendere la deviazione per Briotti dove si lasciano le auto. Dal parcheggio si prende un sentiero, segnalato da cartelli gialli della Comunità Montana di Sondrio, che risale in mezzo ad un prato fino ad incrociare una strada carrozzabile che ci condurrà alle case di Prati Torre.

Continuiamo fino al termine della strada dove troviamo una fontana e l'inizio del sentiero vero e proprio che ci porterà fino alla diga del lago di Santo Stefano.

Arrivati alla diga abbiamo già superato i primi 900 metri di dislivello ed ora, dopo una necessaria sosta, dalla casa del guardiano della diga si imbecca un pianoro che ci porterà all'alpeggio Quai a 1890 metri dove inizia il tratto finale della salita.

Gli ultimi 500 metri di dislivello sono i più duri e faticosi.

Il sentiero risale deciso nel selvaggio vallone di Quai, superando dossi erbosi e pascoli pietrosi. Giungiamo infine presso le rocce montonate che sbarrano l'accesso al pianoro terminale della valle. Aggirate verso destra le rocce ecco finalmente il rifugio collocato su un promontorio roccioso non lontano dall'incantevole lago di Reguzzo.

OROBIE SETTENTRIONALI → CENNI STORICI:

Il rifugio Donati è situato sulle sponde del lago Reguzzo in Val d' Arigna.

È il più faticoso da raggiungere dell'intero arco orobico in quanto richiede almeno quattro ore di cammino. Una volta arrivati si è decisamente compensati della fatica fatta: è un luogo di non comune bellezza.

La conca è circondata verso ovest dall'imponente cima del Pizzo Rodes (2829 metri), a sud-ovest il passaggio della bocchetta del Reguzzo conduce al rifugio Mambretti, a sud-est la cima del Pizzo Biorco (2693 metri) e a nord-est la grande catena alpina che si stende verso l'alta Valtellina, la Svizzera e l' Austria.

25/26 AGOSTO 2012

Il Parco del Monte Avic (2845 m)

Valle d'Aosta



DURATA DEL PERCORSO:

1° giorno 3 ore e 30 minuti
2° giorno 7 ore

DISLIVELLO:

1500/1600 metri sia in salita che in discesa (1° giorno 850 metri in salita)

DIFFICOLTÀ:

bellissima ma impegnativa gita di due giorni, consigliata ad escursionisti esperti ed allenati

ATTREZZATURA:

per 2 giorni in media montagna

INIZIO ESCURSIONE:

Champdepraz (metri 1300)

PARTENZA:

ore 7.00 del 25 agosto

ACCOMPAGNATORI:

Silvano Beretta - Riva Mariangela

PER INFORMAZIONI:

039/957749



1° giorno - Rifugio Barbustel

Dopo aver lasciato l'autostrada a Verres si prosegue verso Aosta per un paio di chilometri. Si prende la strada a sinistra che porta a Champdepraz e si arriva fino alla località Veulla dove si trova il centro visitatori e il parcheggio. Passando a monte della chiesina di Veulla si prende la sterrata di fondovalle (sentiero n. 5) e la si segue per un paio di chilometri fino alla radura di Magazzino. La stradina prosegue a sinistra in piano, si costeggia il torrente Chalamy, si supera il torrente del Lac Gelè e si arriva all'alpeggio di Servaz Desot (1540 metri, 1 ora). Si sale verso sinistra lungo un versante boscoso e con numerose svolte si arriva alla base di una parete rocciosa. Qui si continua in piano e si attraversa una foresta di pino uncinato prima di affacciarsi alla conca del Lac de Serva. Si prosegue sulla sponda destra del lago e si risale sul versante opposto attraversando un ruscello ed arrivando all'Alpe Serva Damon (1835 metri, 2,15 ore). Il sentiero riprende ripido nel bosco fino a sbucare in una valletta da cui si scende costeggiando alcune torbiere per arrivare all'Alpe Cousse (2051 metri, 3,10 ore). Si prosegue in piano fin nei pressi di una zona acquitrinosa e da qui il sentiero, con alcuni tratti ricavati nella roccia, conduce al Lac Blanc vicino al quale si trova il rifugio Barbustel. (2132 metri, 3,30 ore)

2° giorno - Punta Medzove (metri 2845)

Dal rifugio Barbustel ci avviamo verso il Lac Blanc, il Lac Noir e il Lac Cornu. Si prosegue su un comodo sentiero fino a un vasto pianoro e da qui si riprende a salire per raggiungere il Gran Lac. (1,30 ore) Si costeggia tutto il lago sul suo lato destro e si arriva fino a una baita della Forestale. Poco oltre lasciamo il sentiero 5 per prendere il numero 6 per il Lac Gelè. Proseguiamo su falsopiano, con piccole salite e laghetti senza nome, fino ad un punto in cui il sentiero inizia veramente a salire. Ci troviamo su terreno pietroso e in parte friabile e dopo circa 30 minuti dall'inizio della salita usciamo in cresta in corrispondenza di un grosso ometto, con un'ampia vista sul percorso appena fatto. Seguiamo il sentiero con molta attenzione essendo esposto e con terreno friabile e rocce frantumate. Sulla cresta ci imbattiamo in due piccole cime: la prima la aggiriamo, la seconda, leggermente più alta, è la Punta Medzove. La punta è individuata solo da un cartello di divieto di caccia; questi cartelli sono molto presenti sulle creste che delimitano i confini del parco. (3 ore). Abbiamo raggiunto il punto più alto dell'escursione e, dopo aver percorso ancora un buon tratto in cresta, iniziamo a scendere verso un pianoro in cui è visibile il piccolo Lac Des Heures. Attraversiamo tutto il pianoro fino ad affacciarsi sul vallone verso La Veulla e sul sottostante Lac Gelé. Si scende ora su terreno friabile e sassoso sino a raggiungere la sponda sud del lago, da qui si aggira il lago sul lato destro e con continui saliscendi fra i massi arriviamo a una costruzione della Forestale. (4 ore) Il sentiero passa accanto ad accumuli di materiale di scavo delle miniere attive in questo luogo fino ad alcuni anni fa e inizia a scendere ripido per arrivare ad un terrazzino davanti a un cunicolo minerario. Si prosegue in piano e il paesaggio diventa più dolce, ricompare l'erba e in lontananza si rivedono i pini uncinati. Ora non rimane che percorrere la lunga discesa che ci riporta a La Veulla.

VALLE D'AOSTA → CENNI STORICI:

Il Parco del Monte Avic, primo parco naturale valdostano, è stato istituito nell'ottobre 1989 ed è composto da 1640 ettari di terreno, la maggior parte appartenenti alla FIAT, ceduti in enfiteusi alla Regione Autonoma Valdostana per destinarli ad area protetta.

È caratterizzato da aspetti paesaggistici estremamente suggestivi fra i quali spicca la più vasta foresta di pino uncinato presente in Valle d'Aosta.

Notevole è la presenza di laghi, di acquitrini e torbiere: il Gran Lac è il più grande lago naturale della regione.

30 SETTEMBRE 2012

Borgio Verezzi e le sue Grotte

Riviera Ligure di Ponente – Finale Ligure



DURATA DEL PERCORSO:

3 ore e 30 minuti - 1 ora e 30 minuti
per la visita delle grotte

DISLIVELLO:

317 m

DIFFICOLTÀ:

elementare

ATTREZZATURA:

per escursioni leggere, giacca
impermeabile per visita grotte

INIZIO ESCURSIONE:

Finalborgo (Sv)

PARTENZA:

ore 6.00 dal parcheggio della Baita

ACCOMPAGNATORI:

Silvano Beretta, Riva Mariangela

PER INFORMAZIONI:

340 2809616



Il sentiero ha inizio nel borgo medioevale di Finalborgo, in via Caprazoppa di fronte al n. 24 in direzione Sud. Si incontra una piccola chiesa e si entra sulla vecchia strada napoleonica che a stretti tornanti risale le asperità della Caprazoppa. Ad un bivio sulla destra, presso i piloni di una linea elettrica, si imbecca il sentiero detto degli "Scagnei". Si passa vicino ad una edicola semidiroccata della Madonna degli Scagnei, si percorre verso destra un tratto di strada del cantiere di costruzione dell'attuale galleria della via Aurelia e poi si devia a sinistra nel sentiero per Caporotondo, prato che probabilmente era una dolina riempita.

Il sentiero degli Scagnei attraversa un fitto bosco per costeggiare una cava abbandonata sulle cui pareti si trovano ancora le tracce di lavorazione. Si arriva infine in vista della Chiesa di Verezzi dove si incontra una bella dolina con un classico inghiottitoio ad imbuto. Attraversando il campo sportivo, si raggiunge la chiesa intitolata a San Martino Vescovo che fu costruita sui ruderi di una chiesa risalente a prima dell'anno 1000.

Di fianco alla chiesa si trova il vecchio oratorio, che è stato trasformato in Santuario della Madonna; la campana in bronzo è dedicata a tutte le mamme. Proseguendo si incontra una torre che era un mulino a vento fenicio e poco oltre si arriva ad una croce in pietra di Verezzi molto antica. Da qui si ha un'ottima visuale sulle quattro frazioni che formano l'abitato di Verezzi: Crosa, Roccaro, Piazza e Poggio.

Passando da una zona rovinata da diverse antenne dei ponti radio, raggiungiamo in poco tempo la vecchia torre di Bastia a quota 321 metri. Ritorniamo alla chiesa di Verezzi e percorriamo per un pezzo il sentiero già fatto fino ad incontrare una deviazione che ci porta verso la stazione ferroviaria di Borgio. Ora ci attende il percorso turistico che si snoda per circa 800 metri nel mondo fantastico delle grotte di Borgio.

FINALE LIGURE → CENNI STORICI:

Finale Ligure è il centro principale di un vasto comprensorio dalle caratteristiche geofisiche e storiche omogenee: il Finale. In questa area, compresa tra Capo Noli e la punta di Caprazoppa, sono documentati insediamenti umani fin dalla preistoria.

Borgio Verezzi è considerato uno dei borghi più belli d'Italia, caratterizzato da costruzioni in pietra rosa incastonate in uno stupendo panorama di roccia e di mare.

Le Grotte di Borgio Verezzi sono ricchissime di concrezioni di ogni forma: dalle cannule esili e quasi trasparenti, ai drappi, sottili come lenzuoli, alle grandi colonne che sembrano sostenere la volta, fino alle stalattiti che si sviluppano in tutte le direzioni.

La presenza di svariati minerali che rendono colorato il tutto, fanno delle Grotte di Borgio Verezzi la grotta turistica più colorata d'Italia.

28 OTTOBRE 2012

Monte Resegone (1875 m.)

Lecco



DURATA DEL PERCORSO:

3 ore

DISLIVELLO:

1300 m

DIFFICOLTÀ:

medio impegno

ATTREZZATURA:

per escursioni di media montagna

INIZIO ESCURSIONE:

Erve, 575 metri

PARTENZA:

ore 6.00 dal parcheggio baita

ACCOMPAGNATORI:

Cesare Grazioli, Emilio Colombo

PER INFORMAZIONI:

339 4592599



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

Si parcheggia la macchina alla fine dell'abitato di Erve. (m.575)

Si prende la carrareccia alla sinistra del torrente Gallavesa, per attraversarlo poi su uno stretto ponticello in prossimità della cascina Pra del Cà. Si prende a sinistra il sentiero 11V abbastanza ripido per il Pra di Ratt.... oppure - per i meno allenati, saranno accompagnati sul sentiero più facile di destra n°11, per la Fonte di S.Carlo.

Risalendo, entrambi i sentieri si incrociano dopo circa 1ora e 30' di cammino nelle vicinanze di una fonte appena sotto al rifugio e con un ultimo tratto in salita eccoci al "Rifugio Alpinisti Monzesi" (m. 1173)

Alle spalle del rifugio, seguendo il sentiero n°11A, un poco impegnativo, si percorre tutto il canalone Val Negra e dopo circa 1 ora e 30 si arriva in vetta al Resegone (m. 1875), poco sotto si trova il "Rifugio Luigi Azzoni"- (Possibilità di rifocillarci al rifugio)

Partenza per il ritorno prevista alle ore 12.

Per la discesa si cambia percorso, si segue il sentiero n° 1 fino ai ruderi della Baita di Serranda (m. 1530) poi si devia a sinistra imboccando il sentiero della Staffa.

Con un attraversamento in discesa a più tornanti si arriva alla base della "ferrata del Centenario" in prossimità del Passo del Fò, il sentiero poco sotto si ricongiunge con il percorso di risalita al "Rifugio Alpinisti Monzesi".

Una breve sosta poi si ritorna ad Erve tutti uniti per il sentiero n°11 (ca.2 ore) Oppure, se il tempo e la volontà lo consentono, è possibile percorrere il sentiero n° 24 detto della "Giumenta Bassa" per arrivare dopo circa 1 ora e 30 alla vetta del Monte Magnodeno - con bivacco (m.1240). Qui la maggior fatica verra' certo ripagata dalla bella vista sulla città di Lecco che appare grandiosa e sfacciatamente sotto ai nostri piedi. Il ritorno a Erve è possibile percorrendo in discesa il sentiero dei cacciatori, (ca. 1 ora) che conduce direttamente vicino al parcheggio macchine dove possiamo riprendere la strada del ritorno.

LECCO → CENNI STORICI:

Non tutti sapranno che il primo nome di questa vetta è Monte Serrada. Il suo secondo nome ma il più comune "Resegone" prende origine dal suo caratteristico profilo e quindi del termine dialettale lombardo "resegà". Il suo primo nome "Serrada" pare derivi dallo spagnolo "aserrada" cioè -segata-. Come sappiamo gli Spagnoli ci dominarono per quasi due secoli ! Il Resegone è una montagna di recente formazione composta per lo più di dolomia, risalente al Triassico Superiore. Si presenta dal versante Lecchese, aspro e molto scosceso; molto più dolce dal lato opposto verso la valle Imagna e Taleggio. Molti sentieri raggiungono le cime e dalle vette - i vari denti della sega - si può godere di un vasto panorama, verso le Prealpi Orobiche, la Pianura Padana e verso la sottostante città di Lecco con il suo azzurro lago.



**Molino
ERMANNO
CAZZANIGA**

FARINE INTEGRALI MACINATE A PIETRA

Via P. Giovanni XXIII, 40 - 23873 MISSAGLIA (LC)

Tel. 039 / 924.08.00 - Cell. 3392984158

E-mail: molinocazzaniga@libero.it

Piva 00699560132

LUNEDÌ CHIUSO

ORARIO DI APERTURA:

dalle ore 8.30 alle ore 12.30 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00



SYSTEM di Gianni Frasson

- ASSISTENZA INFORMATICA -

Sede legale ed ufficio:

Via Agazzino n° 30

23873 Missaglia (LC)

P.I. 02249870136

Tel.: 0399206151

Fax: 0399206151

Cell. 3401528160

E-mail: mail@systeminfo.net

- Vendita materiale informatico
- Installazione ed assistenza a domicilio
- Consumabile originale e rigenerato
- Sistemi gestionali personalizzati
- Realizzazione di reti cablate e WIRELESS
- Attivazione Domini WEB e creazione siti
- Tele-assistenza a contratto
- Corsi serali per principianti



PRENDIAMOCI CURA DEI SENTIERI DEL PARCO

Il GSAM - CAI Missaglia ha concordato con il Parco del Curone il piano di manutenzione dei due Sentieri del Parco del Curone.

IL SENTIERO DEI ROCCOLI

ripristinato con grande impegno dal GSA in collaborazione con l'ANA e Lions Club Brianza Colli è da allora continuamente tenuto in buono stato, attraverso pulizia e manutenzione stagionale. L'opera di ripristino è stata fatta nel 2000, comprendente anche il posizionamento di 7 cartelli naturalistici e descrittivi dell'ambiente circostante, distribuiti lungo i 4,1 km del percorso.



IL PERCORSO VITA

Il Percorso Vita di Missaglia unisce le bellezze di un tranquillo sentiero che scorre lungo la Valle Santa Croce con l'attività fisica stimolata da una serie di attrezzi posti lungo il percorso affiancato da cartelli indicatori del tipo di esercizio richiesto. Realizzato nell'estate 2008 dal gruppo ANA-GSA, anche qui in collaborazione con i Lions, il percorso si snoda lungo la strada sterrata che costeggia il torrente Molgoretta, partendo da Barriano di Missaglia poi proseguendo in direzione Pianetta Bassa; attraversando lo stagno del Parco naturale di Montevecchia e Valle del Curone e terminando nel borgo storico e caratteristico di Valle S. Croce. Sul cartello iniziale e finale si trovano descritte le caratteristiche del Percorso. La manutenzione richiede sia il taglio dell'erba che il ripristino dei cartelli, spesso vittime di danneggiamenti.

Le persone che l'hanno realizzato si sono presi in carico anche il compito della pulizia e cura del percorso e degli attrezzi. Sia il Sentiero dei Roccoli che il percorso Vita sono realizzazioni al servizio dei cittadini e pensiamo vadano valorizzati.

Perciò quest'anno il CAI Missaglia ha programmato tre mezze giornate dedicate alla cura di questi due sentieri, rendendo le date pubbliche in modo da favorire l'adesione di nuove persone sensibili:

1° appuntamento: in concomitanza con giornata ecologica Parco del Curone

2° appuntamento: sabato mattina 21 luglio

3° appuntamento: sabato mattina 20 ottobre

Il ritrovo è previsto alle 8 presso il parcheggio Baita Alpina. Si invitano tutti i volontari a prenderne nota. **VI ASPETTIAMO NUMEROSI!**

ELETTROTECNICA 3G

S.N.C.

**IMPIANTI ELETTRICI
CIVILI e INDUSTRIALI
e ANTIFURTI**

23891 Barzanò (Lc) - Via Papa Giovanni XXIII, 61 - Tel. 0399.211.349
E-mail: elettrotecnica3g@libero.it

il vetro



Voleno Felice srl

1 via Enrico Fermi
23879 Viganò LC
tel 039 9217867
fax 039 9217868
fevoleno@tin.it
www.volenovetri.com



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

■ 14^a EDIZIONE

ESCURSIONISMO GIOVANILE 2012

Venerdì, 13 Aprile

Ore 21.00 Presentazione del programma e consigli per l'attrezzatura e l'alimentazione

Domenica, 22 Aprile

VAL CHIAVENNA: "Marmitte dei Giganti"

Escursione in autobus, ore 7.00 ritrovo presso la Baita Alpina

Martedì, 1 Maggio

CAMMINO DI S.AGOSTINO: Traversata da Nava al San Genesio fino a Consonno con ritorno passando dal Monte Crocione

Escursione in auto, ore 7.00 ritrovo alla Stazione di Cernusco

Domenica, 20 Maggio

VALSASSINA: Rifugio Bietti

Escursione in auto, ore 7.00 ritrovo presso la Baita Alpina

Domenica, 3 Giugno

MONTE MAGNODENO

Escursione in auto ore 7.00 ritrovo presso la Baita Alpina

Sabato 16 e domenica 17 giugno

ALTA VAL BREMBANA: Traversata Rifugio Laghi Gemelli - Rifugio Alpe Corte in Val Canale con pernottamento presso il Rifugio Laghi Gemelli

Escursione in autobus, ore 7.00 ritrovo presso la Baita Alpina

Sabato, 8 Settembre

CORNI DI CANZO: Rifugio Terz'Alpe con cena al rifugio e discesa a valle a lume di pila e chiaro di luna (se ci sarà)

Escursione in auto, ore 14.30 ritrovo presso la Baita Alpina

Venerdì, 21 Settembre

SERATA CONCLUSIVA

con proiezione del filmato a cura del Dott.Molla e premiazione concorso "Camminare per conoscere e contemplare"



NUMERI UTILI

Linda Paleari
cell. 339.4983673

Matteo Dottor
cell. 340.2481457

Per le gite e le serate il ritrovo se non diversamente indicato, è presso la sede.

**SE L'ALLIEVO
NON PUÒ PARTECIPARE,
I GENITORI
SONO PREGATI
DI AVVISARE
inviando un messaggio a**

Matteo
Cell. 340 2481457

oppure a Linda
Cell. 339 4983673

GRUPPO SEMPRE VERDI



MERCOLEDÌ 4 APRILE

**Sentiero Rotary:
Somasca-Ponte Tenaglia**

Dislivello: m. 200 circa

Durata percorso: ore 2,30

Ritrovo in Baita: ore 8,00

Da Somasca, si raggiunge il santuario di San Girolamo, che merita sicuramente una visita, e quindi il vicino castello dell'Innominato. Si scende poi dalla parte opposta, si passa davanti ad un ristorante per poi addentrarsi nel bosco seguendo le indicazioni per Pratosecco. Il sentiero continua con leggeri saliscendi, passa dalla località Piazza e dopo aver attraversato una cava si giunge in breve a Neguccio, bella radura con un bellissimo panorama sui monti circostanti. La nostra meta è ormai vicina; passati dalla fontana della Marietta si arriva in breve all'agriturismo Ponte Tenaglia, dove è possibile pranzare. Il ritorno si effettua per lo stesso itinerario in ore 2,15 circa. Tutto il percorso si svolge tra i 400 e i 600 metri di quota.

MERCOLEDÌ 18 APRILE

**Rifugio Bietti: m. 1719
Rifugio Bogani: m. 1822**

Dislivello: m. 500

Durata percorso: ore 1,30-2,00

Ritrovo in Baita: ore 7,30

Lasciata l'auto al Cainallo, ci si incammina su una stradina che attraversa i campi da sci, per poi sbucare più in alto in un ampio parcheggio; ci si avvia quindi verso la vicina cresta, ma prima di raggiungerla, si svolta a destra sul sentiero n°24 che si inoltra nel bosco. Dopo un breve tratto ripido, il sentiero prosegue con leggeri saliscendi fino ad un incrocio; si prende a destra e si sale fino ad una selletta. Si svolta quindi a sinistra, su bel sentiero pianeggiante e si giunge presso una cappelletta con inglobato un piccolo bivacco. Dopo un breve tratto si giunge nei pressi della Porta di Prada, bellissimo arco naturale. Non ci resta che seguire il sentiero, che con leggeri saliscendi ci conduce al rifugio Bietti. Per il ritorno si effettua lo stesso percorso dell'andata fino a poco prima della Porta di Prada, dove si devia a destra e si sale prima alla Bocchetta di Piancaformia e poi, neve permettendo, il rifugio Bogani. Da qui, in poco più di un'ora, si ritorna al Cainallo

MERCOLEDÌ 2 MAGGIO

**Rifugio Menaggio m. 1400
Monte Grona m. 1736**

Dislivello: m 400 al rifugio
m.750 alla vetta

Durata percorso: ore 1,30 al rifugio
ore 2,30 alla Vetta

Ritrovo in Baita: ore 6,45

Lasciata l'auto ai monti di Breglia (m. 1000), situati pochi minuti dopo l'omonimo paesino, si entra in un bosco di faggi e betulle, per poi proseguire su sentiero ripido e ben marcato. Usciti dal bosco, il terreno si fa pianeggiante, e si attraversa un vallone, al termine del quale, con una breve rampa, si raggiunge il rifugio Menaggio (m. 1400). Per la vetta, si prende un sentiero alla sinistra del rifugio, ci si porta ad un colletto, e dopo aver girato a destra, ci si immette nel canale, che con ripidi tornanti ci conduce sotto la cima. Da lì, superato un breve tratto attrezzato, si raggiungono i m.1736 del monte Grona. Il ritorno si effettua per lo stesso itinerario in circa ore 2,00

MERCOLEDÌ 16 MAGGIO

Rifugio Laghi Gemelli m. 1961

Dislivello: m. 730

Durata percorso: ore 2,15

Ritrovo in Baita: ore 6,45

Da Roncobello si raggiungono le Baite di Mezzeno (m. 1521), dove si lascia l'auto. Il sentiero n. 215 inizia con leggera pendenza, poi si inerpica per un largo canale; giunti nei pressi di un grosso masso (ore 0,30 indicazioni per varie mete) prendiamo a destra. Poco dopo si supera la baita Croce (m.1933) e si attraversa la verdeggiante e vasta conca; nell'ultimo tratto si risalgono alcuni tornanti per arrivare infine al passo di Mezzeno (m. 2142; ore 1,00). Ora si scende, godendo una bella vista sui Laghi Gemelli e sull'omonimo rifugio ormai in vista (m. 1960; ore 0,30). A seconda delle condizioni meteorologiche si potrà scendere (tenendo presente che bisognerà comunque risalire al passo di Mezzeno) percorrendo lo stesso itinerario, oppure optare per un sentiero più lungo che permette di visitare altri laghetti.

MERCOLEDÌ 30 MAGGIO

Rifugio Omio m. 2003

Dislivello: m. 831

Durata percorso: ore 2,15

Ritrovi in Baita: ore 6,30

Dai Bagni di Masino (m,1172), dove si lascia l'auto, ci si incammina su di un sentiero pianeggiante. Dopo aver lasciato sulla destra le indicazioni per il rifugio Gianetti, si attraversa un

ponte e, superata una breve radura, si sale per un sentiero ben marcato che si inerpica nel bosco. Usciti da esso si giunge alla Casera Dell'Oro (m. 1767), caratterizzata dall'enorme masso granitico sotto il quale i pastori hanno ricavato un ricovero. Oltrepassato il grande masso, ci si trova in una zona prativa ove sorge una baita. Si prosegue, puntando al rifugio, ormai ben visibile, ed in breve lo si raggiunge. Il ritorno viene effettuato per lo stesso itinerario in ore 1,45 circa.

MERCOLEDÌ 13 GIUGNO

**Monte Baldo
Punta telegrafo m. 2200**

Dislivello: m.1100

Durata percorso: ore 3,30

Ritrovo in Baita: ore 6,15

Lasciata l'auto dopo l'abitato di Prada (m.1100), si prende il sentiero n°655 che segue la seggiovia e conduce al crinale principale del monte Baldo (m.1815 ore 2,00); da qui in pochi minuti si raggiunge il rifugio Chiengo (m. 1911). Alle spalle del rifugio si prende il sentiero n° 658 che taglia a mezzacosta e che, con dei saliscendi, raggiunge la bocchetta del Col Santo (m. 2074). Con numerose svolte si continua a salire fino all'intaglio del passo Camino. Passando più volte dal versante est a quello ovest, si scende brevemente tra caratteristiche guglie rocciose; al bivio si imbecca un sentierino sulla sinistra che conduce al rifugio Barana (m.2150) situato poco sotto la vetta del Monte Telegrafo (2199). Per il ritorno si può seguire lo stesso percorso dell'andata, oppure scegliere uno dei tanti sentieri alternativi.

MERCOLEDÌ 4 LUGLIO

**Traversata: La Veduta m.2250
Plaun da Lej m. 1800 (Svizzera)**

Dislivello: m. 438

Durata percorso: ore 4,00

Ritrovo in Baita: ore 6,15

Raggiunto lo Julierpass (m. 2284), si scende per un paio di tornanti in località La Veduta dove si lascia l'auto. Un bel sentiero si inoltra con pendenza moderata nella valle di Grevasalvas. Raggiunto uno sperone, ci si abbassa leggermente e si giunge al bel lago di Grevasalvas (m. 2390 ore 0,35), costeggiandolo poi sulla destra. Lasciati i prati, il sentiero che sale ora su terreno ghiaioso e con tornanti più o meno ripidi, ci porta alla furcla Grevasalvas (m. 2688 ore 1,30), punto più alto della traversata. La discesa sull'altro versante, caratterizzato da un bellissimo panorama, non presenta

PROGRAMMA G.S.V. 2012

difficoltà, ad eccezione del primo tratto un po' sassoso; raggiunto il piccolo centro di Grevasalvas, non ci resta che raggiungere per comoda sterrata Plaun da Lej dove recupereremo le auto; infatti al mattino ne avremo lasciata lì almeno una in modo da permettere agli autisti di tornare allo Julierpass a prendere le altre auto.

GIOVEDÌ 19 - VENERDÌ 20 - SABATO 21 - DOMENICA 22 LUGLIO

Giro del Monviso: Rifugio Q. Sella m. 2640-Rifugio Vallanta m. 2450-Rifugio Giacoletti m.2741

1° Giorno: Pian del Re M. 2020 —

Rifugio Q. Sella m. 2640

Dislivello: m. 620

Durata percorso: ore 3,00

Ritrovo in Baita: ore 6,00

Da Pian del Re, si sale al lago Fiorenza (m.2113.ore0,25), si scavalca un colletto e si prosegue aggirando a monte il lago Chiaretto. Si prosegue quindi lungo la mulattiera che sale a un'ampia conca, compresa tra il Monviso e il Viso Mozzo. Superato l'ampio colle del Viso (m. 2650), si giunge in breve al rifugio Q. Sella e al vicino lago (m. 2640).

2° Giorno: Rifugio Q. Sella m. 2640—

Rifugio Vallanta m. 2450

Dislivello: m.700, in discesa m. 800

Durata percorso: ore 7,30

Seguendo la mulattiera con i segnali della G.T.A. si percorre la conca dei laghi delle Segnette e si sale al passo Gallarino (m. 2757; ore 1,15). Da qui, tagliando verso ovest, si arriva al passo di San Chiaffredo (m.2764, ore 0,20) che conduce nel vallone delle Giargiatte.

Superati i laghi Lungo e Bertin, si scende fino allo sbocco del vallone di Vallanta presso le Grange Gheit (m.1912; ore 3,30). Ora non ci resta che riguadagnare quota fino al rifugio Vallanta (m. 2540), risalendo l'ampio vallone di Vallanta, su una comoda mulattiera (ore 2,00).

3° Giorno: Rifugio Vallanta m. 2540—

Rifugio Giacoletti m.274

Dislivello: m. 851, in discesa m. 700

Durata percorso: ore 7,30

È la tappa più dura del tracciato.

Raggiunto il passo di Vallanta (m.2811;

ore 1,10), si scende in territorio

francese; il primo tratto, sicuramente

innervato, richiederà particolare

attenzione. Giunti al bellissimo lac

Lestio (m. 2510; ore 1,00), si percorre un

ampio pianoro, per poi raggiungere il rifugio du Viso (m. 2460; ore 0,30). Si sale quindi fino al colle delle Traversette (m.2950; ore 2,00) da cui si torna a scendere per un ripido sentiero in direzione del Pian del Re. Però poco sotto il Pian Mait (m. 2717; ore1,20) si svolta a destra e si imbecca un sentiero che, con alcuni saliscendi, ci conduce al rifugio Giacoletti (m. 2741; ore1,30).

4° Giorno: Rifugio Giacoletti m.2741—
Pian del Re m.2020

Dislivello: solo discesa m. 720

Durata percorso: ore 2,30

Dal rifugio Giacoletti si può valutare se scendere passando per il lago superiore, o se si vuole allungare il percorso, passando dal lago Chiaretto già visitato il primo giorno.

MERCOLEDÌ 5 SETTEMBRE

Piz Chuern m. 2689

Lej Sgrischus m. 2618

Dislivello: m.950

Durata percorso: ore 6,00

Ritrovo in Baita: ore 6,15

Partendo dalla funivia di Sils si percorre per un breve tratto la pista di sci, che viene poi abbandonata per prendere un bel sentiero in leggera salita. Usciti dal bosco si giunge in breve tempo a Marmorè (m, 2207; ore 0,50), bellissimo balcone sui laghi dell'Engadina. Da qui si prosegue per un sentiero a mezza costa, sempre con pendenze leggere, che porta al pianoro dove si trova il bellissimo alpeggio di Munt Sura (m. 2439; ore1,10). Ora non resta che percorrere il tratto più faticoso che porta al Lago e poi alla vicina vetta del Piz Chuern (m. 2689; ore 1,00). Tornati sui propri passi, si costeggia ancora il Lago e poco dopo si prende un sentiero sulla destra; si attraversa poi una zona paludosa e salendo leggermente si passa vicino ad altri bei laghetti, per raggiungere infine un pianoro dove inizia la ripida discesa. Il nostro anello si chiude a Marmorè e quindi a Sils, non prima di aver ammirato il bellissimo panorama.

MERCOLEDÌ 26 SETTEMBRE

Bivacco Ca Bianca m.2508

Dislivello: m. 943

Durata percorso: ore 5.00

(giro ad anello)

Ritrovo in Baita: ore 6,30

Lasciata l'auto alla stanga poco dopo l'abitato di Starleggia, ci inoltriamo nel bosco per una bella carrareccia, seguendo le indicazioni per il bivacco del Servizio. Al bivio proseguiamo per la stessa strada fino a sotto le baite Morone(m. 1860; ore 0,40), che superiamo cercando di seguire i poco evidenti bolli bianchi e rossi. Ora ci addentriamo in un vallone fino a giungere ad una piccola diga; qui prendiamo il costone erboso sulla destra, su di un sentiero non molto evidente, che ci conduce ad un pianoro. Da qui è già visibile il Bivacco, che raggiungeremo con un ultimo tratto ripido e sassoso (ore 2,00). Al ritorno sceglieremo il tragitto più lungo ma sicuramente più appagante che scende dalla piana dei cavalli e, passando dalle case di San Sisto, arriva a Starleggia.

MERCOLEDÌ 10 OTTOBRE

Rifugio Lavorerio m. 1862

Lago Piodella m. 2202

Dislivello: m.697 al Rifugio—m.1037 al Lago

Durata Percorso: ore 3,00 al Rifugio--
ore4,30 al Lago

Ritrovo in Baita: ore 6,30

Da Gordona (permesso per Val Bodengo) si sale fino al crotto Donadivo (altro permesso per val Pilotera), si prende la strada a destra (stanga) che porta fino all'Alpe Orlo (m. 1165) dove si lascia l'auto. Il sentiero si inoltra pianeggiante fino in fondo alla valle (ore 1,00), attraversa un ponte e arriva all'Alpe Gandascia (m. 1205). Da qui si inizia a salire fino a raggiungere un baitello isolato e si svolta a destra su di un sentiero ripido che non molla fino in prossimità di un bivio; si tiene la sinistra e si giunge al Rifugio Lavorerio (m. 1862; ore2,00). Per chi vuole raggiungere il lago si deve calcolare altre 1,15 ore circa. Il ritorno per lo stesso percorso in circa ore 2,30 dal Rifugio.

Tutte le escursioni si effettuano con mezzi propri: Per coloro che intendono partecipare alle gite è obbligatoria l'iscrizione (il Mercoledì precedente) che si può effettuare ogni mercoledì in sede dalle ore 21,00 alle ore 22,30, oppure telefonando a Pietro Tresoldi (cell. 3408045686). Per la gita di quattro giorni, che sarà a numero chiuso, l'iscrizione deve essere effettuata entro il 20 Giugno 2012.





DOT SYSTEM S.r.l.

23871 Lomagna (Lc) - Via Marco Biagi, 34 - Tel. 039 9225911/039 922591
Fax 039 92259290 - E-mail: info@dotsystem.it

SPACCIO RADICI

TENDAGGI, MATERASSI, TRAPUNTE, CORREDI

Tutto su misura

COMPRA *in* FABBRICA

da lunedì a venerdì
8.00-12.00 / 13.30-18.00

sabato
9.00-12.00

Via Marconi 2 - 23897 Viganò (LC) Italy

Tel. 039 956008 - Fax 039 9212112

Info@radicifabbrica.it - www.radicifabbrica.it



GSA
GRUPPO SPORTIVO AMICI MONTAGNA

in collaborazione con
CAI SEZIONE BARZANÒ

MISSAGLIA 21 OTTOBRE 2012

XXVII CONCORSO FOTOGRAFICO



Tutte le opere in concorso dovranno avere un formato massimo di cm. 20x30 cm. e devono essere tratte da diapositive, negativi o digitale. Esse dovranno essere consegnate entro il 1° ottobre 2012 presso la sede CAI di Missaglia il mercoledì dalle 21.00 alle 22.30. Insieme alle fotografie dovranno essere forniti i seguenti dati: nome e cognome dell'autore, titolo, località. La quota di partecipazione è di € 3,00 per ogni fotografia in concorso.

Le immagini esposte non devono essere mai state presentate in altri concorsi. Esse saranno esposte il giorno 21 ottobre 2012, dalle ore 8.00 alle ore 17.30, presso Piazzetta Gussoni e verranno giudicate, attraverso apposita scheda di votazione, da una giuria popolare.

Un premio speciale verrà assegnato dal CAI all'opera in concorso più espressiva e aderente al tema. Le opere saranno esposte in forma anonima. La scheda di votazione indicherà il titolo e il luogo della ripresa. La premiazione sarà effettuata alle ore 17.30 dello stesso giorno.

Le foto premiate saranno trattenute dal CAI per uso interno. Tutte le foto in concorso verranno archiviate dal CAI in forma digitale. Per ogni utilizzo su pubblicazioni non CAI, verrà richiesta autorizzazione all'autore. Le foto non premiate verranno restituite a partire dal 31 ottobre 2012, presso la sede. Congiuntamente alla mostra delle opere in concorso verranno esposte anche opere fuori concorso.

4ª edizione della sezione del concorso dedicata ai ragazzi fino ai 14 anni

Il regolamento è identico a quello della sezione tradizionale tranne che non è richiesta una quota di partecipazione.

Durante il concorso fotografico verranno messi in mostra e votati dalla giuria popolare i disegni fatti dai partecipanti al corso di escursionismo giovanile. All'autore del disegno che otterrà più voti, verrà assegnato un premio.

PREMIO SEZIONE SENIOR

1° CLASSIFICATO
Buono valore 200 euro

2° CLASSIFICATO
Materiale fotografico
offerto da Foto Hobby Redaelli
Missaglia

3° CLASSIFICATO
Felpa
offerta da Sport Specialist

PREMIO SPECIALE CAI
da parte della giuria del CAI

PREMIO SEZIONE RAGAZZI

1° classificato
Macchina fotografica digitale
a tutti verrà consegnato
un riconoscimento



Foto di Mariella Dell'Orto
Zucchero filato o...neve? - 1° premio 2011



*Pasticceria Comi dal 1958
arte e passione per la vera pasticceria artigianale*

Produzione propria Servizi catering

Via Cavour, 4 - 23873 MISSAGLIA LC
tel. 039 9241274 fax 039 9241608 c.f. e PIVA 00715080131
pasticceria.comi@pasticceria.comi.it www.pasticceria.comi.it

Via De Casperi, 131 - 23807 MERATE LC
Centro commerciale "Le Piazze" tel. e fax 039 9909487
www.lapasticceriaadicomi.com

MEMBRO UFFICIALE
ACCADEMIA MAESTRI PASTICCIERI ITALIANI



Matteo Grifa

**IMPIANTI
FOTOVOLTAICI**

**IMPIANTI ELETTRICI
AUTOMAZIONI
ANTIFURTI**

Via V. Besozzi, 9
MONTICELLO B.ZA (LC)
Cell. 335.7605362
Fax 039.9241197



grifa.matteo@libero.it



16 SETTEMBRE 2012

SENTIERO DELLE GRIGNE

Quest'anno il nostro Sentiero delle Grigne Trofeo Scaccabarozzi, ritorna ad essere finale del campionato italiano, rimanendo come tradizione ben evidente nel panorama internazionale di skyrunning.

Il Campionato Italiano Skyrunning è un circuito nazionale annuale di gare d'endurance d'alta quota, organizzato dalla Federazione Italiana Skyrunning (FISKY) in cooperazione con la International Skyrunning Federation (ISF).

Ogni anno vengono selezionate da 6 ad un massimo di 9 gare facenti parte del calendario nazionale e distribuite in almeno 5 regioni d'Italia. Ad ogni gara si assegnano punti ai partecipanti in base all'ordine di arrivo, partendo da 100 per il primo classificato, 88 per il secondo, 78 per il terzo e così via fino a due per il quarantesimo. La stessa scala si usa per le donne, ma in questo caso si assegnano punti solo alle prime quindici. Si sommano i punti ottenuti per i quattro migliori piazzamenti stagionali (di cui almeno uno per specialità) e l'atleta col punteggio cumulativo più alto viene dichiarato campione.

Le prove classiche del campionato si distinguono in

- skymarathon, come il Trofeo Scaccabarozzi, maratona che copre la distanza classica di 42 chilometri (è permessa una tolleranza) e può raggiungere un'altitudine di 4000 metri;
- skyrace, una gara di lunghezza variabile, che in altitudine può raggiungere i 3000 metri;
- vertical kilometer, caratterizzata da un dislivello di 1000 metri durante la gara, su un percorso generalmente di 4-5 chilometri.

Prova finale del Campionato Italiano FSA di Skyrunning

Corsa in montagna per una lunghezza di 43 Km e un dislivello di 3200 metri

16 settembre 2012: Partenza e arrivo a Pasturo - Lecco



SKY MARATHON

12° Trofeo Scaccabarozzi Sentiero delle Grigne

6^a edizione

Mezza maratona delle Grigne (21,5 km)

Trofeo Comune di Pasturo

Unitamente alla Skymarathon di 43 km, nella stessa giornata si tiene, dal 2007, la "Mezza Maratona-Trofeo Comune di Pasturo" che si disputa sulla distanza di 21,5 km e presenta un dislivello di 1500 metri. Fin da subito ha avuto l'apprezzamento degli skyrunner, con una partecipazione numericamente elevata e qualificata. Anche qui famosi atleti nazionali ed internazionali vogliono mettere la firma al nastro di partenza e competere lungo i fianchi delle Grigne. Il tracciato è veloce e scorrevole ma in grado di mostrare lo stato di forma dei migliori atleti in gara. I record della Mezza maratona appartengono a Lucio Fregona con 1h 58'11" (2007) e alla slovena Mateja Kosovelj con 2h. 20'33" (2007). La corsa si disputa in buona parte sullo stesso tracciato della lunga, evitando le due cime principali e gode dello stesso standard organizzativo.

ALBERTO BRIVIO ARCHITETTO

**Progetti - Direzione Lavori
Consulenze - Pratiche Catastali**

MISSAGLIA (LC) - Via Cavour, 1
tel. 039 9201467 - cell. 333 3492154
e-mail: arch.albertobrivio@inwind.it



**impresa edile
COLOMBO Geom. Giuseppe s.r.l.**

**L'ALTERNATIVA
AL PANNELLO
SOLARE TERMICO**

**Missaglia (Lc)
Via delle Suffragette, 8
Tel. 039 9241103**

info@impresacolombo.it
www.impresacolombo.it



rivenditore autorizzato



PASTURO

2012 SKYRUNNING CAMPIONATO ITALIANO

- **1 LUGLIO:** Maratona del Cielo, SkyMarathon® Aprica/Corteno Golgi (SO-BS)
- **8 LUGLIO:** Peralba SkyMarathon® Sappada (BL)
- **26 AGOSTO:** Maddalene SkyMarathon® Madonna di Senale - Rumo (TN)
- **16 SETTEMBRE:** Sentiero Grigne SkyMarathon® Trofeo Scaccabarozzi, Pasturo, (LC)

ALBO D'ORO SENTIERO DELLE GRIGNE

MASCHILE	FEMMINILE
2011	
1° Tom Owens 2.23.54	Emanuela Brizio 2.57.52
2° Stefano Butti 2.24.13	Oihana Kortazar 2.59.13
3° Luis Alberto Hernando 2.24.31	Nuria Dominguez 3.05.23
2010	
1° Miguel Heras 4.48.24	Mireia Miro Varela 5.32.44
2009	
1° Gispert Hernandez 4.56.19	Emanuela Brizio 5.59.41
2008	
1° Kilian JORNET 4.44.40	Emanuela BRIZIO 5.32.01
2007	
1° Kilian JORNET 4.43.54	Corinne FAVRE 5.58.07
2006	
1° Massimo COLOMBO 2.48.05	Daniela GILARDI 3.25.42
2005	
1° Dennis BRUNOD 2.44.09	Corinne FAVRE 3.23.19
2004	
1° Mario POLETTI 5.02.03	Corinne FAVRE 6.09.50
2003	
1° Mario POLETTI 5.03.39	M. Giovanna CERUTTI 6.21.58
2002	
1° Massimo COLOMBO 5.07.46	Corinne FAVRE 5.56.06
2001	
1° Fabio MERALDI 3.08.40	Giovanna CAVALLI 4.10.12

ALBO D'ORO MEZZA MARATONA

MASCHILE	FEMMINILE
2011	
1° Daniele Zerboni 2.06.58	Raffaella Rossi 2.40.19
2° Riccardo Meja 2.08.29	Daniela Gilardi 2.49.53
3° Erik Gianola 2.10.01	Manuela Buzzoni 3.03.25
2010	
1° Fabio Ruga 2.02.02	Stephanie Jimenez 2.23.25
2009	
1° Claudio Cassi 2.05.57	Lorenza Combi 2.35.50
2008	
1° Mickail MAMLEEV 1.59.51	P. Angela BARONCHELLI 2.25.59
2007	
1° Lucio FREGONA 1.58.11	Mateja KOSOVELJ 2.20.33

solidarietà

«SKYRUNNING»

L'organizzazione della SkyMarathon "Sentiero delle Grigne - Trofeo Scaccabarozzi" per ogni atleta iscritto devolve 5 €



Fondo Famiglia Lavoro DARE PER FARE

Il fondo è destinato a persone o famiglie, italiane o straniere, regolarmente residenti sul territorio della Diocesi di Milano, che si trovano in una situazione di difficoltà dovuta alla mancanza o alla precarietà del lavoro a seguito dell'attuale crisi economica.

Il Fondo Famiglia Lavoro ha un valore e una finalità primariamente educativa. Intende promuovere una riflessione sulle cause che hanno prodotto l'attuale crisi economica e sollecitare, a livello locale, specifiche iniziative di sensibilizzazione e solidarietà.

Segreteria
"Fondo Famiglia Lavoro"
Arcidiocesi di Milano
Piazza Fontana 2 - 20122 Milano
tel. 02 58431212
www.chiesadimilano.it
fondo@caritasambrosiana.it



Studio Pizzol

Vetrate Artistiche Istorate

D'arte, Architettura, Arredamento

Studio Pizzol progetta e realizza vetri artistici, mosaici ed elementi d'arredo in metallo per decorazioni interne ed esterne.

- Decorazioni a smeriglio, incise, termoformate
- Vetrate policrome rilegate a piombo, ottone, rame
- Vetrofusioni
- Soffitti luminosi, pareti divisorie
- Vetrate a tema Sacro
- Mosaici a tessere di vetro e marmi
- Restauri e manutenzioni
- Lampadari con la tecnica "Tiffany" ed oggettistica
- Assistenza agli artisti



23873 Missaglia (LC)

via Primo Maggio, 3

20123 Milano

via M. d'Oggiono, 7

Tel. 039 - 9240061 - www.studiopizzol.com - info@studiopizzol.com



Qualità e fragranza da 100 anni!

Panificio Cazzaniga

Via Cavour 16, Missaglia (LC) - Tel. 039.924.12.52

e-mail: panificiocazzaniga@libero.it



SINTESI ATTIVITÀ 2011

- **11 maggio:** serata presentazione Skymarathon. Con tanti solidi amici, questa volta coordina il CAI!
- **31 luglio:** Grigna Settentrionale: ricordando Giacomo La salita in ricordo, a distanza di 13 anni.
- **18 settembre:** "11° Trofeo Scaccabarozzi" Il tempo veramente brutto ha cambiato i piani di questa finale mondiale ISF. Nonostante tutto prova valida come Finale Mondiale e 5ª Mezza Maratona delle Grigne oltre 450 iscritti, 12 paesi presenti, compresi Australia, Russia, Messico.
- **16 ottobre:** XXVI Concorso fotografico Proprio riuscita la festa dei 30 anni insieme al Gruppo Micologico Bresadola. La piazzetta Gussoni si è rivelata ideale le mostre, polenta e funghi, la palestra di arrampicata, la lotteria: tutto ben riuscito.
- **11 novembre:** Canti, voli e colori della Brianza. Serata di argomento scientifico-naturalistico dedicata agli uccelli che popolano le nostre terre. Ben presentata dall'appassionato Franco Orsenigo e ricca di notizie sorprendenti.
- **21 dicembre:** Auguri di Natale insieme al Gruppo Micologico. Nella Chiesa gremita di Lomaniga una bella e apprezzata esibizione di canti Gospel del gruppo SOL QUAIR di Lecco. Poi auguri nella sede Bresadola.

PARTECIPANTI

27 marzo

Parco del Curone 110

10 aprile

Camogli - Portofino 136

27 maggio

Val Viola - Rifugio Dosdè 42

19 giugno

30 cime per 30 anni 106

3 luglio

Cima Fontana 14

9/10 luglio

Adamello 15

24 luglio

Rifugio Allievi 7

26/28 agosto

Trekking delle Grigne 11

2 ottobre

Parco della Val Grande 14

23 ottobre

Monte Secretondo 18

Aggiungiamo:

- Tredicesima edizione dell'Escursionismo Giovanile con 27 iscritti, 6 uscite, 2 serate Un bel gruppo di ragazzi che hanno molto partecipato.
- Sesta edizione dell'escursionismo del Gruppo Sempre Verdi 11 gite di cui 1 di 3 giorni. Un gruppo che continua a crescere, oltre 30 persone, un progetto su cui costruire.
- Il rinnovato accordo con il Parco del Curone per la manutenzione del "Sentiero dei Roccoli" e del "Percorso Vita". Tre appuntamenti all'anno per la natura.
- Il contributo di 1000 € all'asilo di Pasturo e 1200 € al "Fondo Famiglia Lavoro" dell'Arcidiocesi di Milano. Altri 410 € raccolti insieme al Gruppo Bresadola per la Chiesa di Lomaniga
- L'utilizzo costante e prezioso della palestra di arrampicata, in prestito a CAI ed associazioni.
- Le iniziative e gli scambi con il CAI Barzanò: Parco del Curone, bicicletata, Trofeo Scaccabarozzi, Ricordando Giacomo e Il Biondo.
- Per ultimo, ma, di grande aiuto, ringraziamo gli sponsor amici che ci supportano e sostengono nelle nostre attività e nella realizzazione di questa pubblicazione anche in questo periodo di particolare difficoltà economica. A loro i nostri auguri di successo nelle loro attività.

CON HUMAN TECAR® NUOVI SCENARI APERTI PER LA RIABILITAZIONE

Integrata all'intervento del fisioterapista, la terapia con Human Tecar® consente progressi inaspettati nel trattamento di numerose patologie di tipo articolare, osteoarticolare e muscolare, acute e croniche.

BENEFICI

- Tempi di recupero ridotti grazie a un'azione profonda, omogenea e localizzata.
- Risultati immediati e stabili grazie alla stimolazione e al rafforzamento delle capacità di autoriparazione dei tessuti.
- Istantaneo sollievo dal dolore grazie al potente effetto analgesico sulle terminazioni nervose.
- Precocità di mobilizzazione grazie alla flessibilità della terapia e alla possibilità di ripeterla più volte, anche nella stessa giornata.

LE APPLICAZIONI

Human Tecar® è in grado di trattare con efficacia e in tempi brevi le patologie riguardanti ginocchio, spalla, anca, caviglia, colonna vertebrale, mani e muscoli. E anche le patologie dolorose e infiammatorie quali artrosi, lombalgia e sciatalgia.

Human Tecar® viene impiegata nelle terapie riabilitative per il recupero di distorsioni, lesioni tendinee, vari tipi di tendinite e di borsite, esiti di traumi ossei e legamentosi, distrazioni di tipo osteoarticolare acute e recidivanti, artroalgia cronica.

Human Tecar® è utilizzata in diverse forme di osteoporosi e in molti programmi riabilitativi post-chirurgici, in particolare dopo gli interventi di artroprotesi.

Viene impiegata nelle terapie riabilitative per il recupero di:

- distorsioni
- lesioni tendinee
- tendiniti e borsiti
- esiti di traumi ossei e legamentosi
- distrazioni osteoarticolari acute e recidivanti
- artralgie croniche di varia eziologia

È attiva in

- diverse forme di osteoporosi
- programmi riabilitativi post chirurgici



MFT Emiliano Carro

MONGOLIA...

dove l'orizzonte non si raggiunge mai

Conoscevo poco o nulla di questo Paese, la Mongolia, atterrato all'aeroporto della Capitale, Ulaan Baatar, sono rimasto disorientato per la mescolanza di segni di una tradizione lontana millenni, con le modernità più estreme e, nel mezzo, pomposi residui sovietici e cineserie, ma di questo accennerò più avanti.

Sono bastati pochi chilometri e, lasciata Ulaan Baatar, inizio la scoperta della Mongolia vera, con sensazioni mai provate nei miei viaggi precedenti. Ripenso all'Himalaya, quando mettendo la testa fuori dalla mia tendina all'alba, mi trovavo faccia a faccia con giganti più alti di almeno 4000 metri di dove avevo, a stento, riposato quella notte. I giganti mi guardavano con aria sorniona e pareva volessero mandarmi un messaggio "...formicuccia, resta laggiù, questi non sono posti per te!" Più tardi, sdraiato sulla sabbia dorata della spiaggia di Atakena, sull'Isola di Pasqua, l'occhio si posò sul mio ombellico, ero solo, ebbi la sensazione che il mio fosse proprio "l'ombellico del mondo". Nelle Ande argentine, in vista del Monte San Lorenzo, nel mezzo di un lago secco da secoli mi guardavo tutt'intorno circondato dalla cordigliera ed ebbi la sensazione di essere "primordiale", antico, o forse unico superstite del nostro tempo. Mandai un urlo verso il cielo e mi rispose l'eco della parete rocciosa di fronte, nessun altro, mentre un condor maestoso e alto nell'azzurro, mi osservava beffardo. Un altro "ombellico del mondo"? forse, ma allora mi dissi che dovevano essercene più d'uno su questa terra.

Ebbene, tornando alle sensazioni della Mongolia, lì è stato diverso: un cielo altrettanto infinito e forse anche di più di quello patagonico e gli orizzonti molto più lontani di qualsiasi immaginabile, senza mai un ostacolo davanti a me ma neanche dietro o ai miei lati, un tappeto verde di erbe, le arz, soffici al calpestarle e profumate, ogni tanto colline dal profilo dolce in lontananza che potevano essere anche solo miraggi, proprio come potevano esserlo i quattro orizzonti virtuali. Ogni tanto avvistavo un puntino bianco lontano, come un fungo cresciuto sul tappeto verde, a volte i puntini erano più d'uno, tutti vicini o sparpagliati nell'infinita porzione di steppa avvistata: erano le gher, le tende dei nomadi dei tempi di Gengis Khan. la solitudine e la monotonia della steppa vengono interrotte dagli incontri continui con mandrie e branchi di animali liberi, cammelli, capre e pecore, bovini, cavalli, i rari takai allo stato brado e quelli addomesticati, solo a volte seguiti o condotti da un mandriano a cavallo con la sua lunga pertica che termina con il laccio, se ne incontrano dappertutto mentre sopra di noi, alti nel cielo di un azzurro irreali i rapaci, avvoltoi, falchi e aquile. Si percorrono distanze enormi e pare di essere sempre allo stesso punto eppure la monotonia non si avverte. Un'altra sensazione è stata quella di trovarmi su una terra piatta, quegli orizzonti che non si raggiungono mai non sono

interrotti da catene montagnose, da costruzioni o da un vulcano, sembrano ripetersi all'infinito, si continua per centinaia di chilometri e non si raggiunge mai nulla. Se già a scuola non ci avessero insegnato che ovunque ci si trovi poggiamo sempre su un punto di una grande arancia, crederemmo davvero di poter continuare per sempre pur restando sullo stesso pianoro e allora, abbandoniamo pure l'idea dell'ombellico del mondo, qui siamo solo un granello di sabbia che il vento sposta verso un orizzonte che non c'è. Queste sono state alcune delle prime sensazioni provate al contatto con questa terra a me sconosciuta fino ad allora. Devo anche dire che non sono un viaggiatore che parte avendo letto tutto il possibile sui luoghi e sulla storia del Paese che stavo per visitare, mi informo sull'indispensabile e poi, via alla scoperta. Mi piace leggere al ritorno, non tanto le guide turistiche che, queste, sono utili sì ma soprattutto per sbrigarsela strada facendo, mi attirano i racconti, la storia e anche gli aneddoti e le curiosità di chi c'è stato prima di me e che ha saputo descriverle per bene. Spesso provo così il piacere sottile di ritrovare le emozioni vissute e la conferma che non erano state frutto di visioni un po' alterate dagli incontri e dalle scoperte inaspettate, ma sensazioni reali, quelle che ti vengono offerte direttamente al contatto con l'ambiente, la natura e le genti. Dopo il primo contatto il viaggio mi ha dato modo di entrare un po' più a fondo nelle realtà del Paese e, succintamente, ne riporto alcune.

LA CAPITALE: ULAAN BAATAR

Ulaan Baatar sta per Eroo Rosso a ricordare Sukhbaatar che nel 1921 guidò i rivoluzionari, che insieme a truppe sovietiche liberò la Mongolia dal dominio ferreo dei cinesi durato tre secoli. Nella capitale vive la metà dei tre milioni di abitanti del paese che vengono perciò distinti fra "stanziali" e "nomadi", rendendo priva di significato la media demografica di due abitanti per kmq su una superficie cinque volte più grande dell'Italia, mentre a U.B. si raggiungono i 350 ab.



Nella piazza principale intitolata appunto all'Eroe Rosso, convivono il Palazzo del Governo, di un pretenzioso stile sovietico-asiatico con al centro l'imponente statua di Gengis Khan mito e protettore, con edifici di esasperata estetica contemporanea come la Vela o quello un pò più sobrio, in cristallo, con le insegne diErmenegildo Zegna e di Louis Vuitton, personaggi che mai e poi mai avrebbero immaginato di vedere i loro nomi in una piazza della Mongolia.

A un angolo della piazza, il Museo Nazionale della storia mongola, edificio piuttosto anonimo ma molto ricco di documentazioni che vanno dai dinosauri trovati nel Gobi, fino ai giorni nostri.

Non lontano, il Monastero di Gandan o "della felicità perfetta", centro spirituale di tutto il paese che contiene, oltre a migliaia di oggetti, arazzi e simboli buddisti, la statua alta 26 metri raffigurante un dio del rito buddista che ha sostituito quella in oro e bronzo trafugata nel 1937 dai sovietici.

Se il Gandan impressiona per la statua e per le preziosità esposte, è il Monastero di Chojjin Lama che suscita più emozioni, un piccolo gioiello, vicino a la Vela, che sembra essere stato dimenticato dalle distruzioni scellerate compiute dai russi. Si direbbe sconosciuto, ammesso che questa pratica faccia parte del buddismo, e ora convertito in Museo e luogo di cultura con rappresentazioni di balletti, canto e concerti, un'oasi di pace e di raccoglimento che sorprende e contrasta gli stili, la frenesia e il traffico della vicina piazza.

DESERTO DEL GOBI

In poche ore di volo da U.B. si atterra a Dalandzadgad, chiedo il significato di "Gobi" e mi dicono che vuol dire "deserto", mi ci vuole davvero poco per rendermi conto che mi trovo proprio nel "Deserto del Deserto", era proprio come l'avevo immaginato, arido, sassoso, qualche arbusto e neanche un alberello ma anche qui spuntano i puntini bianchi, le tende dei nomadi e si incrociano mandrie di animali ovini, cavalli e cammelli soprattutto. Non mancano le sorprese, l'aridità del terreno lascia spazi inattesi di verde fra rocce rossastre e boschetti di larici tibetani e di ginepro, canyon formati da piccoli corsi d'acqua e da cascate, qui d'inverno la temperatura scende anche a -40°C e d'estate raggiunge e supera +40°. Durante un trekking ho sperimentato + 43° ma nei canyon ci si imbatte in blocchi di ghiaccio a testimonianza

dell'inverno mongolo che negli anni più rigidi decima a milioni i capi di bestiame. È il terribile zud, quando il terreno congela e impedisce agli animali di trovare sotto la neve quel che resta dell'erba per cibarsi. All'inizio di un canyon incontro un omino che scolpisce aquile, stambecchi e altri animali nel legno di rami: si è inventato un mestiere e chissà, potrebbe anche essere il Mauro Corona del Gobi, mi spiace non poter scambiare quattro chiacchiere ma gli compro la statuina di un uccello ricavata dalla radice di ginepro locale, che è destinata a diventare un ricordo prezioso. Sotto quel cielo spalancato all'infinito non è più meraviglia l'amore dei mongoli per la libertà, non possono piegarsi a vincoli di spazio, a recinzioni e confini. Certo, su questa terra ci sono anche i Tuaregh e altri popoli nomadi, ma qui costituiscono la metà della popolazione.

Un viaggio, una meta possono essere scelte così, all'improvviso e senza un richiamo particolare, qualcosa ci attrae nell'inconscio e allora si parte, si segue l'istinto e si va alla scoperta.

Altre volte il richiamo viene da immagini che ci presentano la natura o da letture che ci fanno intravedere l'arte e la storia di un passato lontano, si resta affascinati e desiderosi di capire quanto ancora sia sopravvissuto della testimonianza di quel passato, di quella storia, più raramente, almeno nel mio caso, ci attira un presente ormai occidentalizzato, anzi globalizzato e quindi ripetitivo e imitato in gran parte del mondo. Una grande parte della Mongolia, anzi senz'altro la più grande, è forse uno degli ultimi angoli dove il "passato", con pochi mutamenti, è ancora davvero "presente" e ovviamente non mi riferisco ad opere d'arte, a cattedrali o a muraglie cinesi, bensì a un modo di vivere, alle sue tradizioni e superstizioni, all'essenzialità del quotidiano, affrontando le stagioni estreme con la serenità e la forza derivanti da un'eredità forgiata nei millenni: forse proprio per questo se ne resta interessati prima e affascinati dopo anche se il Paese e la sua storia si sono appena sfiorati, come è stato nel mio caso.

Amare la Mongolia è amare lo spazio vuoto....il nulla.

Sergio V. Petracchi

P.S. in fase di montaggio un DVD sulla Mongolia.

UN MILLENNIO IN POCHE RIGHE

Limitandoci agli ultimi ottocento anni si inizia dalla nascita, nel 1160, di Temujin figlio di Yesugei, eroe e aristocratico delle steppe morto poco tempo dopo avvelenato dal clan rivale dei Tartari. La sete di vendetta e i piani visionari del ragazzo lo portano a diventare, nel 1206, il Signore degli Oceani e cioè, Gengis Khan. Sotto la sua guida e quella dei discendenti diretti che gli succedettero, i clan sparpagliati sull'infinito territorio delle steppe si riunirono dando nascita al primo nucleo compatto della civilizzazione mongola che rapidamente si espanse in tutta l'Asia centrale, realizzando un impero due volte più vasto di quello di Alessandro Magno, inglobando un quinto della superficie totale delle terre emerse: i mongoli, fino ad allora nomadi pastori e cacciatori, si erano trasformati in orde di guerrieri invincibili. Ogedei, figlio prediletto di Gengis Khan, con le sue orde forgiate dai rigidi inverni mongoli che quasi volavano su cavalli agili, veloci e resistenti, armate di piccoli e potentissimi archi seminando terrore e morte



invasero gran parte dell'Asia. La formazione del più grande impero della storia fu completata da Khubilai Khan, nipote di Gengis Khan, che Marco Polo come racconta nel Milione incontrerà a Pechino, capitale dell'impero.

Siamo intorno al 1300 e il dominio mongolo spazia sovrano dall'Oceano Pacifico alle rive del Danubio e in vista dell'Adriatico suscitando un tale terrore con le loro incursioni sanguinarie che i cinesi riprenderanno a costruire e rinforzare l'antica opera difensiva che era stata la Grande Muraglia.

La storia, si sa, ha i suoi cicli con fasi alterne di successi e sconfitte, la Mongolia verrà infine conquistata dai suoi nemici tradizionali, i Manciù della dinastia cinese Qing che per più di tre secoli semineranno a loro volta terrore e sevizie fra i mongoli che ne mantengono un odio perpetuo.

Alla caduta della dinastia Qing, nel 1911 la Mongolia si dichiara indipendente e nel 1915 un Trattato Russia - Cina concede un ampio grado di autonomia anche per creare un cuscinetto fra le due grandi potenze. Pochi anni dopo i cinesi approfittano del caos che regna nella Russia in rivoluzione per rientrare in Mongolia ma rapidamente i mongoli si ribellano e sotto la guida del l'Eroe Rosso, con l'aiuto massiccio dei russi bolscevichi conquistano la capitale formando il Governo Popolare Mongolo. Il controllo reale passa però in mano ai russi che si comporteranno come e peggio dei cinesi: distruzione dei monasteri, sterminio di monaci buddisti, collettivizzazione, imposizioni e restrizioni nel tentativo di abolire il nomadismo, limitazioni drastiche delle libertà individuali, compresa quella che più ferisce i mongoli, il divieto di rendere omaggio alla memoria al loro eroe e mito Gengis Khan. Solo al crollo definitivo del regime sovietico, la Mongolia nel 1992 diventa indipendente nella forma e nella sostanza e inizia a costruire la sua nuova identità senza più le illusioni derivanti dalla discendenza da Gengis Khan che resta il faro perpetuo del paese. Paradossalmente ci troviamo quindi di fronte ad un "nuovo" paese, con radici e tradizioni antichissime, ma quale sarà il suo futuro in un mondo che sembra accanirsi sempre di più contro il passato? Il mondo della globalizzazione, dell'occidentalizzazione e del consumismo che, forse più lentamente che in altre parti, si insinua inesorabilmente anche fra le gher dei nomadi, è la minaccia reale.

SAGGEZZA MONGOLA NEI LORO PROVERBI

Se hai paura non farlo se lo fai non aver paura.

Se bevi l'acqua di una terra straniera devi berne anche le tradizioni. È meglio averla vista una volta che averne sentito parlare mille volte. La qualità di un persona si rivela diventandone amico, quella di un cavallo cavalcandolo. Meglio avere le ossa infrante che il nome disonorato. Una capra ha la stessa voglia di vivere di un uomo. All'ospite si offrono sorrisi non domande. Se sei innocente non ti spaventano i rumori della notte.

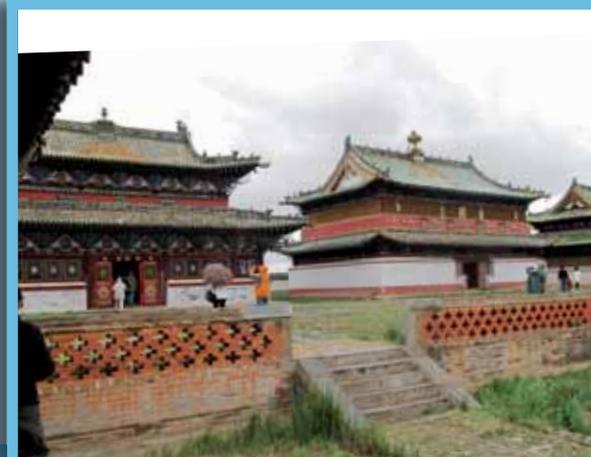
Sei ricco se non hai debiti sei felice se non sei malato. Se pensi di aver fatto tutto bene vuol dire che hai sbagliato qualcosa. Infine un proverbio che in Mongolia non ha senso: "L'erba del vicino è sempre più verde"....il fatto è che in Mongolia non esistono le recinzioni!

Una leggenda

"Leggende e miti erano per i mongoli veri e reali quanto il sorgere del sole...." (T. Terzani) : credevano che sotto i loro piedi sopravvivesse il Regno Sotterraneo, abitato da un'antica tribù scomparsa 60.000 anni prima e governata dal Re del Mondo, il mitico Re di Agharti, che aveva predetto il futuro all'assemblea dei lama con queste parole "... sempre più gli uomini dimenticheranno le loro anime e si cureranno solo dei loro corpi". Se resta ancora posto per un po' di poesia e di importanza per lo spirito, forse lo si trova ancora proprio fra i nomadi della Mongolia.

Un aneddoto raccontato da L. Barzini jr (Evasione in Mongolia-1938):

" siamo in visita al Principe Durbat, suo padre è morto qualche anno prima. In Mongolia non si seppellisce la gente : si accompagna nella steppa, vestiti a festa, con i lama e le loro nenie sacre, trombe e tamburi, in un punto consacrato dalla tradizione e dal rito, che i lupi e gli avvoltoi se la mangiano. Dopo qualche giorno si torna a vedere a che punto sono i morti, se le bestie se li sono mangiati. Grande disonore per una famiglia se i lupi rifiutano di divorare un suo membro ed è necessario allora ricorrere a qualunque mezzo per invogliare i lupi. Durbat notò che il suo grassissimo padre non si faceva mangiare. Allora per evitare la disgrazia, lo fece riportare indietro e lo fece cuocere per renderlo più appetitoso. Lo arrostitono col burro e grasso in un recipiente enorme, costruito apposta, e per miglia e miglia il vento portò l'odore della carne che rosolava, dopo di che, i lupi se lo mangiarono..."



Testimonial



SIMONE MORO

Testimonial DF Sport Specialist

Segui live sul nostro sito
la Nanga Parbat Expedition

TROVACI SU:

facebook

GUARDA SU:

YouTube

SEGUICI SU:

twitter



SIRTORI (LC)

Loc. Bevera - Via Delle Industrie, 17
Provinciale Villasanta Oggiono
Tel. 039.9217591

Scopri tutti gli altri punti vendita
e acquista on line su
www.df-sportspecialist.it

SPEDIZIONE GRATUITA CON ORDINI
SUPERIORI AI 100 EURO

LISSONE (MB)

Via Madre Teresa / Via Valassina
Presso Multisala UCI cinema
Tel. 039.2454390



**df SPORT
SPECIALIST**

Sport per passione