

Nello ZAINO

“Il mio zaino non è solo carico di materiali: dentro ci sono la mia educazione, i miei affetti, i miei ricordi, il mio carattere, la mia solitudine. In montagna non porto il meglio di me stesso: porto me stesso, nel bene e nel male”

- Renato Casarotto



Una nuova avventura: partiamo!

L'idea di realizzare un notiziario periodico come ulteriore strumento di comunicazione con i soci è emersa fin dai primi incontri del Consiglio Direttivo eletto nel marzo 2017. Nei mesi successivi però altri progetti hanno chiesto maggior impegno e assorbito non poche energie. Per tutte ricordiamo le celebrazioni del 40° anniversario di costituzione della nostra sezione caratterizzate da una serie di iniziative di assoluto valore che hanno avuto il loro momento culminante nelle serate con Matteo Della Bordella e Marco Confortola, due tra gli alpinisti più forti e affermati

nel panorama internazionale. Ora, dopo aver pianificato altre attività e definito alcuni aspetti organizzativi interni alla sezione, iniziamo questa nuova avventura. Un notiziario semplice, di poche pagine, senza troppe pretese, realizzato da noi direttamente grazie anche al prezioso suggerimento di chi ben conosce e frequenta l'ambiente della comunicazione, con lo scopo di raccontare e raccontarci le attività della sezione, condividere esperienze e sensazioni, ampliare le conoscenze e valorizzare ancor di più il senso di appartenenza al gruppo. Avrà una cadenza trimestrale, verrà inviato a tutti i soci attraverso i nostri mezzi di comunicazione

istituzionale e pubblicato in un'apposita sezione del nostro sito internet (www.caiveduggio.it).

Il titolo dato al notiziario si avvicina molto alla nostra idea di montagna. "Nello Zaino" riprende quella bellissima espressione del grande alpinista Renato Casarotto che, non a caso, riportiamo sempre nel depliant di presentazione del nostro programma annuale e che abbiamo voluto inserire nella testata: lo zaino come strumento insostituibile che ci accompagna nel cammino, amico e compagno di escursione, silenzioso e affezionato, al quale possiamo attingere per ogni necessità e urgenza.

Questo nuovo strumento di comunicazione vorrebbe essere lo "zaino" della sezione, dove ciascuno può, di volta in volta, aggiungere qualcosa di proprio per poter crescere (e far crescere) nella passione e nell'impegno dell'andare in montagna. "Chi più in alto sale, più lontano vede; chi più lontano vede, più a lungo sogna", diceva un grande alpinista. Anche questa nostra nuova avventura può aiutarci a sognare insieme..

- Luigi Adriano Sanvito (Presidente di sezione)



IN QUESTO NUMERO

- Pronti per la montagna: due serate di fromazione.....pagina 2
- Il corso di sci a Chiesa Valmalenco.....Pagina 3
- Il week-end sulla neve di Cortina.....Pagina 3
- I nostri ragazzi ad Artavaggio.....Pagina 4
- Arrampicatori si diventa.....Pagina 4

La sicurezza? È in 'prima serata' Due incontri per partire... preparati



Il Club Alpino Italiano ha tra i suoi scopi statutari "la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale", come recita l'articolo 1. La nostra Sezione ha per questo ritenuto opportuno organizzare un mini-ciclo di due incontri dal titolo "Sicuri in montagna", con l'obiettivo di educare i soci a una frequentazione consapevole e responsabile della montagna in tutte le sue forme, dall'escursionismo fino all'alpinismo. Ma non ci può essere una frequentazione responsa-

bile e consapevole senza precedenti conoscenze e studi da parte degli appassionati.

Si è quindi scelto di organizzare il primo incontro, dal titolo "I principi dell'escursionismo responsabile", sul tema del Soccorso Alpino.

Venerdì 1 marzo Federico Saldarini, tecnico volontario del Soccorso Alpino di Lecco, ha illustrato il funzionamento dell'ente che svolge un servizio fondamentale per la nostra comunità, sottolineando con grande orgoglio - ma anche con un po' di preoccupazione - che tutti i tecnici non sono professionisti, ma volontari che agiscono in modo altamente professionale mettendo a disposizione il proprio tempo libero e rischiando la loro stessa vita nelle operazioni di salvataggio più ardite. Sono stati poi approfonditi temi relativi alle modalità di allertamento del Soccorso Alpino, ai metodi d'intervento dei soccorritori e alle pratiche di autosoccorso. Infine sono stati analizzati i comportamenti corretti che deve tenere l'escursionista, anche in ambiente innevato, e sono stati dispensati molti consigli utili per prevenire gli incidenti. Notevole è stata la partecipazione dei soci, che hanno dimostrato molta sensibilità e attenzione.

Il secondo incontro, "Alimentazione e fabbisogno calorico: fondamenti basilari, dieta e montagna", si è svolto invece venerdì 15 marzo. Il dott. Severo Corbetta, medico specializzato in scienze dell'alimentazione, ricordando che una corretta alimentazione è fondamentale per la nostra salute, ha illustrato in modo sintetico le principali proprietà degli alimenti più comuni, fornendo alcune indicazioni relative a quando e come alimentarsi durante le escursioni in montagna, dalle più semplici alle più impegnative. Considerato il buon successo di partecipazione riscontrato nei due appuntamenti, la sezione si propone di ampliare l'offerta formativa con nuovi incontri legati ai temi dell'escursionismo e dell'alpinismo. - **Edoardo Caglio**

CIAO, MARIA

Con te abbiamo condiviso fatiche ed emozioni lungo tanti sentieri delle nostre montagne, momenti sereni ed indimenticabili che fanno parte del patrimonio intimo di ciascuno di noi. La tua morte ci ha lasciato sgomenti e senza parole. Vogliamo ricordarti con questa poesia di Ada Negri:



Non t'ho perduta. Sei rimasta, in fondo all'essere. Sei tu, ma un'altra sei: senza fronda né fior, senza il lucente riso che avevi al tempo che non torna, senza quel canto. Un'altra sei, più bella.

Ciao Maria.
Grazie di tutto.
Buon cammino.

Gli amici del CAI di Veduggio

3 COSE DA AVERE NELLO ZAINO

1 UN CAPO CALDO IN PIÙ

D'inverno non è neanche in discussione, ma anche d'estate (e anche se le previsioni sono buone) è sempre consigliabile avere nello zaino una copertura in più (un pile, una giacca-antivento...). Più si sale più l'ambiente si fa impervio; e meno le condizioni meteo sono prevedibili. Il capo caldo in più però può davvero fare la differenza nel malaugurato caso di infortunio: chi ha mobilità ridotta, magari costretto schiena a terra per un lungo lasso di tempo, non ha possibilità di scaldarsi col movimento. Un altro strato con cui coprirsi è fondamentale.

2 FISCHIETTO E... SPECCHIETTO

Fare un'escursione in sicurezza vuol dire anche sapere come farsi localizzare da una squadra di soccorso. Con o senza telefonino, si può segnalare la propria posizione a livello sonoro (con un fischietto, meglio quelli prodotti per la nautica che arrivano a 120 decibel) o con uno specchietto per riflettere i raggi del sole. In entrambi i casi la segnalazione deve avvenire con una serie di 6 segnali ogni 10 secondi per un minuto, intervallati da un altro minuto senza alcun segnale.

3 NON SCORDARE IL KIT DI PRIMO SOCCORSO

Non importa che tipo di escursione abbiamo in programma, un kit di pronto soccorso può fare la differenza per noi e per gli altri. Può anche essere minimale: dentro ci devono essere però sempre cerotti, bende e garze assorbenti, sterilstrip (cerottini lunghi e stretti che aiutano a cicatrizzare tagli e ferite), antidolorifici (occhio alle allergie), un ago per bucare le vesciche, bende compressive e un paio di guanti in lattice.

Sciare? Al CAI s'impara I corsi sulla neve di Chiesa

Per tre domeniche di gennaio alle 7.00 del mattino, insieme a tanti altri ragazzi e adulti siamo partiti da Veduggio in direzione Chiesa Valmalenco per passare una giornata divertente sulle piste da sci.

A Chiesa Valmalenco ci aspettavano i maestri della scuola di sci per insegnarci a sciare o per migliorare la nostra tecnica. Il corso prevedeva due ore di lezione alla mattina, dalle 10 alle 12, e due nel pomeriggio, dalle 13 alle 15. Può sembrare tanto, invece quelle quattro ore sembravano volare.

La prima domenica i maestri ci hanno divisi in gruppi di 5, 6 ragazzi in base alle capacità, dai principianti agli esperti. Tutti avevamo una pettorina gialla-fluo con la scritta "CAI Veduggio" così che i maestri ci potessero riconoscere subito sulle piste.

Oltre a noi ragazzi, impegnati a imparare e migliorare col corso, c'erano anche tanti adulti che sciavano per conto proprio o che ciaspolavano in compagnia.

Che esperienza è stata? Bellissima: avevamo già sciato diverse altre volte, ma mai con così tanti altri ragazzi. Oltre ad aver migliorato le nostre capacità sciistiche, ci siamo anche veramente divertiti. Non solo sulla neve, ma anche durante i viaggi in pullman.

Alla mattina l'atmosfera era un po' 'assonnata', ma al ritorno il tragitto si è sempre trasformato in un vero e proprio momento di aggregazione,

tra chiacchiere, risate e i film trasmessi sulle tv del pullman per ingannare i chilometri da fare.

A chiudere le domeniche dedicate al corso, c'è stata l'ormai consueta cena in baita offerta dal CAI, l'occasione giusta per la consegna delle pagelle dei corsi.

Tutti promossi, ovviamente. Quindi, arriverci all'anno prossimo. Sempre sulla neve

- Andrea e Sara Cranchi



Tutti amano Cortina: che week-end!



Tutti pazzi per Cortina. E non c'è da stupirsi in fondo. Le Dolomiti, che da tre anni accolgono la sezione del CAI di Veduggio, sono - banale a dirsi - uno spettacolo della natura. Non solo quelle ampezzane, ovviamente, perché il week-end bianco del CAI (dal 7 al

10 febbraio) s'è snodato tra Val Pusteria, come ampezzane e Val Gardena. Pronti-via e gli sciatori hanno 'disegnato' le piste di Sesto, mentre i ciaspolatori hanno percorso i sentieri sopra San Candido.

Poi, dopo la scorpacciata di neve altoatesina di venerdì (e una fugace visita al centro di Cortina

'by night'), sabato è stata la volta dei panorami ampezzani. Gli amanti degli sci, ancora una volta scatenati in un su e giù vorticoso dalle Tofane, dal Faloria e dalle altre piste bianche della Regina delle Dolomiti. Gli altri, a piedi lungo la ciaspolata delle Cinque Torri fino ai rifugi Scoiattoli e Averau, con un paio di irriducibili capaci d'issarsi fino ai 2.575 metri del Nuvolau.

Entusiasmo e adrenalina a mille fino in fondo, vale a dire fino alla domenica conclusiva. Dal Passo Falzarego, gli amanti degli sci sono scesi verso l'Armentarola, San Cassiano, La Villa (con la sua Gran Risa, una delle piste più 'attese') e poi la Val Gardena. Dove invece si è concentrata l'escursione dei marciatori (fin dentro la Vallunga, a Selva).

Appuntamento per tutti i 42 del gruppo al traguardo della Saslong, la pista di Santa Cristina. Cinque ore abbondanti più tardi, l'arrivo a Veduggio. Tutti paghi per il 'week-end bianco' ma già con la testa alla prossima escursione. Perché il CAI di Veduggio non si ferma mai. - **Gabriele Riva**



I ragazzi... con la neve alta così: 'diario di bordo' da Artavaggio

Operazione: neve. Domenica 3 febbraio siamo partiti alle 8.00 dalle scuole elementari di Veduggio, a Moggio abbiamo preso la funivia e siamo arrivati ai piani d'Artavaggio. Lì abbiamo subito iniziato a giocare con la neve, come se non lo avessimo mai fatto e come se dovessimo per forza provare il brivido di 'centrare' qualcuno con una palla di neve. Dopo un primo momento di divertimento puro, abbiamo iniziato un bel percorso nella neve.

Di lì a poco abbiamo iniziato la salita e lì continuare a giocare risultava più difficile: le gambe sprofondavano nella neve fresca e, per la pendenza, i polpacci cominciarono a 'bruciare'. Come succede sempre in questo tipo di gite, abbiamo cominciato a chiacchierare del più e del meno: l'obiettivo è sempre divertirsi camminando, tutti insieme.

Con la neve abbiamo fatto di tutto, ce la siamo anche mangiata! Non sarà la cosa più sana del

mondo, ma ci siamo divertiti... anche a discutere di quale sapore avesse. Alcuni ragazzi, poi, sono riusciti a prendere una "stalattite" da un tetto e l'abbiamo usata come se fosse il nostro scettro. Che risate!

Nessuno di noi lo avrebbe ammesso, ma eravamo sfiniti: ci inventavamo scuse per fermarci a riposare e, perché no, per scherzare e ridere ancora un po' insieme. Alla fine della salita siamo arrivati al rifugio, dove abbiamo pranzato in compagnia e al caldo. Lì, tra risate, sussurri, battute, si percepiva proprio la felicità di stare tutti insieme. Poi di nuovo un "tutti contro tutti" a palle di neve e, per finire, scendendo ci siamo divertiti a spingerci l'un l'altro nella neve, a fare gli 'angeli' con le braccia e a 'scivolare' piuttosto che camminare. Alla fine non ci si preoccupava più di essere bagnati o infreddoliti: si sentiva solo il calore delle risate. Così siamo tornati alla funivia e poi alle macchine. Un po' bagnati ma con il sorriso sulle labbra. Una giornata indimenticabile. - **Angelica Crippa**

Arrampicata: voci dalla... parete

Quindici ragazzi e ragazze, un gruppo di adulti appassionati e preparati in grado di trasmettere competenze e conoscenze, il desiderio di crescere insieme e di apprendere i fondamenti dell'arrampicata sportiva. La combinazione di questi elementi ha fatto nascere nell'ottobre dello scorso anno lo stage d'arrampicata (in collaborazione con la sezione CAI di Barzanò, presso la loro palestra). Giunti quasi alla fine di questo primo anno insieme abbiamo chiesto ad alcuni ragazzi di comunicarci impressioni e sensazioni su questa loro prima esperienza.

"Fare arrampicata è un modo di rafforzare gambe e braccia, è molto bello perché si può stare con gli amici in modo diverso. È uno sport interessante e rilassante".

(Alessandro Cazzaniga)

"Le due ore d'arrampicata sono soprattutto un momento di divertimento, grazie anche a istruttori molto simpatici che sono capaci di tirar fuori ogni volta il meglio di te, spingendoti a superare il limite. Con loro sono riuscito a superare il mio blocco mentale sull'altezza. Non li ringrazierò mai abbastanza". **(Tommaso Cazzaniga)**

"Lo stage d'arrampicata è molto bello e divertente. Ti insegnano a scalare e puoi trovare nuovi amici. Con loro fai esperienze emozionanti. Gli istruttori sono bravi e ti insegnano ogni volta cose nuove. Non ci si annoia mai". **(Cecilia, Clara e Samuele Crippa)**

"Il vento tra i capelli, i muscoli tesi, un panorama che non si può neppure descrivere dalla meraviglia, la soddisfazione di poter arrivare in alto. Tutto questo si può esprimere con un solo termine: arrampicata. Sono grata al CAI di Veduggio e di Barzanò per aver creato questo progetto che ci aiuta, ci insegna e ci sprona ad ottenere tutto questo!". **(Paola Baggioli)**

"Arrampicare tutti insieme è molto divertente. Se penso che all'inizio immaginavo di annoiarmi... ora non potrei crederci. Gli istruttori sono simpatici e, quando serve, anche severi. La palestra è spaziosa anche se un po' fredda, ma ci si abitua". **(Cristian Vimercati)**

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VEDUGGIO CON COLZANO

Redatto presso la sede sociale:
via della Valletta 4, 20837
Veduggio con Colzano
Tel. +39 391 3111818
sito web: www.caiveduggio.it
e-mail: caiveduggio@gmail.com

A cura del Consiglio direttivo - Luigi Adriano Sanvito (presidente), Edoardo Caglio, Silvia Negri, Renato Corbetta, Giovanni Citterio, Francesco Sanvito, Maurizio Sala, Nicolò Loria.

Hanno scritto - Edoardo Caglio, Andrea e Sara Cranchi, Angelica Crippa, Gabriele Riva, Luigi Adriano Sanvito.