



ANNO 46—NUMERO 174—MARZO 2008

Lo Zaino

INFORMATORE DEL CLUB ESCURSIONISTI ARCORESI
SOTTOSEZIONE DI ARCORE DEL CLUB ALPINO ITALIANO
ANNO FONDAZIONE 1962

Sede sociale: ARCORE – Via IV Novembre, 9 tel 039/6012956

www.gxg.it/cea email: cea-arcore@libero.it cell 347/9471002

REDAZIONE: FABIO—ORNELLA— ENZO— MARIO—FABRIZIO



Notizie di rilievo:

- ◆ LA PREMIAZIONE! pag. 2
- ◆ RISULTATI GARA SOCIALE SCI/SNOW pag. 3
- ◆ RISULTATI GARA SOCIALE DI FONDO pag. 4
- ◆ LE GITE ESTIVE pag. 6

L'OPINIONE DI

.....



Ciao Amici,

anche quest'anno siamo ormai quasi giunti alla fine della stagione invernale! Ancora qualche week end di neve (tempo permettendo, vista la calura degli ultimi giorni!) e poi gli sci (e le tavole) verranno appese al chiodo per dar spazio agli sport e alle gite prettamente primaverili/estive.

Questa stagione ci ha portato tante novità in Cea, la

più importante sicuramente è legata allo svolgimento dei corsi di sci/snow/fondo a Madesimo, perla della Valchiavenna.

A parte il primo sabato di passione, pieno di neve (in tutti i sensi), quando dopo una lunga agonia siamo arrivati a destinazione, gli altri 3 sabati li abbiamo passati all'insegna del divertimento e del caldo, incontrando giornate spettacolari e perfette per lo sci!

Altra importante novità della stagione è stata la trasferta a Leukerbad in Svizzera, il più grande centro termale elvetico! Peccato solo per il brutto tempo, cosa che ci ha costretto a passare tutto il giorno alle terme!!!

Non mi resta che segnalarvi la serata delle premiazioni che si terrà il giorno 28 marzo, alla quale parteciperà il Cen-

tro Addestramento Alpino di Moena che parlerà in merito alla sicurezza sulla neve....tema sempre caldo!

Pertanto Vi aspettiamo numerosi!! Per il resto vi invito a leggere lo zaino, che contiene anche tutte le gite estive!

Buona lettura!!

FABIO



ALTRE NOTIZIE:

COMUNICAZIONI VARIE	PAG. 4
GLI AMICI DEL CEA SCRIVONO!	PAG. 4-5
SONDAGGIO	PAG. 9
LO SPONSOR CONSIGLIA.....	PAG. 10



VENERDI' 28 MARZO 2008

H 21.00 - AULA MAGNA

SCUOLE MEDIE VIA MONGINEVRO

ARCORE



***PREMIAZIONE CAMPIONATI
ARCORESI 2008***



Intervento del:

***CENTRO ADDESTRAMENTO ALPINO
DI MOENA***

che illustrerà:

***"LA SICURAZZA SULLE PISTE DA SCI" e
"LA NEVE E' IN MOVIMENTO"***

***Ore 21.00: SORTEGGI SKIPASS
GRATUITI STAGIONE 2008-2009***

Grazie a

***SKIAREA MADESIMO
VALCHIAVENNA***

****** INGRESSO LIBERO ******

— PREMI E RINFRESCO PER TUTTI —

**CLASSIFICA SLALOM GIGANTE SCI—SNOW 02/02/2008 —MADESIMO****CATEGORIA: CORSO (metà percorso)**

1	DI PERNA CHIARA	9	CORSO	00.25,60		
2	BUCCA BEATRICE	11	CORSO	00.27,14	00.01,54	
3	MARMORATO DANIELE	300	CORSO	00.27,71	00.00,57	
4	SALVIONI ERICA	12	CORSO	00.34,93	00.07,22	
5	MIOLO ALESSANDRO	10	CORSO	00.35,85	00.00,92	
6	BUCCA MADDALENA	8	CORSO	00.36,51	00.00,66	
7	MAIOCCHI GABRIELE	301	CORSO	00.38,71	00.02,20	
8	SARDI ELENA	13	CORSO	00.39,31	00.00,60	
9	DI FRANCO ANDREA	5	CORSO	00.40,80	00.01,49	
10	BARBIERI NOEMI	1	CORSO	00.42,91	00.02,11	
11	MOTTA FRANCESCA	4	CORSO	00.46,61	00.03,70	
12	GALBUSERA LAURA	7	CORSO	00.50,28	00.03,67	
13	SPINELLI CHIARA	3	CORSO	00.51,99	00.01,71	
14	VITAN-POP STEFANO	14	CORSO	01.36,26	00.44,27	
	MINUCCI SABRINA	2	CORSO	01.16,90		SQ

CATEGORIA: FEMMINILE

1	FERRARIO ALESSIA	46	FEMMINILE	01.07,86		
2	OROFINO FRANCESCA	52	FEMMINILE	01.29,79	00.21,93	
3	VITAN CRISTINA	56	FEMMINILE	01.30,11	00.00,32	
4	ZACCHI DORIS	58	FEMMINILE	01.36,91	00.06,80	
5	CHIOREAN SIMONA	53	FEMMINILE	01.44,28	00.07,37	
6	MIOLO ILARIA	50	FEMMINILE	01.49,52	00.05,24	
7	BELLONI GRETA	40	FEMMINILE	01.51,94	00.02,42	
8	SALA GLORIA	54	FEMMINILE	01.52,41	00.00,47	
9	LEPIANE FRANCESCA	48	FEMMINILE	02.26,22	00.33,81	
	BALLARIN-BRAMBILLA GIULIA	39	FEMMINILE	01.28,74		SQ
	ENEA SPILINBERGO ESTER	45	FEMMINILE			NA

CATEGORIA: RAGAZZI

1	MENGHERLE ALESSANDRO	70	RAGAZZI	01.06,93		
2	SPIGA ANDREA	75	RAGAZZI	01.08,25	00.01,32	
3	MONGUZZI DANIELE	71	RAGAZZI	01.12,75	00.04,50	
4	CAZZANIGA ANDREA	66	RAGAZZI	01.13,34	00.00,59	
5	BORRI ALBERTO	63	RAGAZZI	01.15,48	00.02,14	
6	DI PERNA JOSHUA	69	RAGAZZI	01.17,11	00.01,63	
7	PETERLE FEDERICO	74	RAGAZZI	01.27,34	00.10,23	
8	BORRI FRANCESCO	64	RAGAZZI	01.43,20	00.15,86	
	BRAMATI MATTEO	65	RAGAZZI	01.53,83		SQ

CATEGORIA: SENIORES

1	TOMINI ALESSANDRO	84	SENIORES	01.11,03		
2	PEPI ANDREA	82	SENIORES	01.14,36	00.03,33	
	PEDOTO ANDREA	81	SENIORES	01.02,81		SQ
	LAZZARONI SERGIO	79	SENIORES			NA
	TERUZZI MATTEO	83	SENIORES			NA

CATEGORIA: AMATORI

1	ENEA SPILINBERGO GIANLUIGI	97	AMATORI	00.55,05		1°
2	BORRI LORENZO	91	AMATORI	00.55,29	00.00,24	
3	BELLONI PAOLO	88	AMATORI	00.55,87	00.00,58	
4	PALEARI FAUSTO	103	AMATORI	00.56,40	00.00,53	
5	BERTOZZI RAFFAELE	89	AMATORI	01.05,26	00.08,86	
6	SARDI PAOLO	107	AMATORI	01.05,92	00.00,66	
7	BOSISIO GIUSEPPE	92	AMATORI	01.06,35	00.00,43	
8	MIOLO ANDREA	101	AMATORI	01.08,41	00.02,06	
9	MONGUZZI LUCA	102	AMATORI	01.09,33	00.00,92	
10	REDAELLI EMILIO	106	AMATORI	01.09,46	00.00,13	
11	POP SERGIO	104	AMATORI	01.13,30	00.03,84	
12	ZACCHI MAURO	109	AMATORI	01.14,83	00.01,53	
13	BOITO FRANCO	90	AMATORI	01.24,36	00.09,53	
14	PRIVITERA GIOVANNI	105	AMATORI	02.01,23	00.36,87	

CATEGORIA: SNOW BOARD

1	NICOLOSI GUIDO	119	SNOW	01.19,61		
2	CAGNETTA MIRKO	113	SNOW	01.31,44	00.11,83	
3	PESSINA FABIO	121	SNOW	01.31,78	00.00,34	

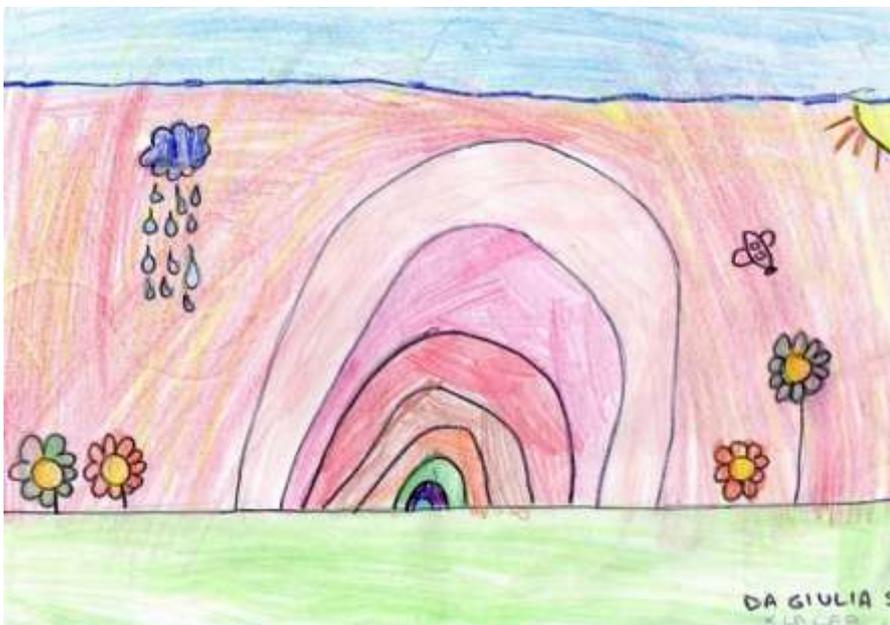
CLASSIFICA GARA SOCIALE DI FONDO — PIANI DI BOBBIO — 02/03/08

Categoria BABY			Categoria CUCCIOLE		
	PETTORALE	TEMPO		PETTORALE	TEMPO
GALDINI CHIARA	419	0,04,05	GALDINI SILVIA	318	0,16,16
Categoria FEMMINILE			Categoria MASCHILE		
	PETTORALE	TEMPO		PETTORALE	TEMPO
1 CAIROLI CRISTINA	509	0,21,08	1 CONVERSANO MARIO	238	0,41,45
2 TERUZZI PAOLA	556	0,24,30	2 VITALI GIANPIETRO	237	0,52,44
			3 BERETTA MARIO	205	0,52,45
Categoria SEMPREVERDI			4 VENITUCCI ROSSANO	281	0,57,00
1 BERETTA RENATO			5 FERRARI PAOLO	125	1,00,07
2 GALLIANI VITTORIO					

COMUNICAZIONI VARIE

“CAMMINIAMO INSIEME” - 04/05/08

Dopo il buon esito delle scorse edizioni, grazie ai numerosi partecipanti (molti del CEA) ed alla solidarietà concreta a favore del Comitato Maria Letizia Verga, alcune Associazioni di Arcore (tra le quali il CEA), organizzano la ormai consueta giornata che vedrà alla mattina una piacevole camminata tra le ville signorili e le caschine di Arcore ed al pomeriggio spettacoli vari. Durante tutta la giornata saranno presenti gli stands delle associazioni. Ancora una volta il CEA si unisce a questo momento di solidarietà, rinunciando volentieri ad una domenica tra le alte vette, per dare il proprio contributo per una nobile causa. A questo proposito invita tutti i soci a partecipare alla manifestazione. Coloro che volessero offrire il proprio aiuto nella preparazione o durante la giornata stessa saranno bene accetti.



GIULIA SALA

GLI AMICI DEL CEA SCRIVONO

FRANCY
LE PIANE



Alla CEA.

In questi 4 sabati mi sono divertita un sacco. Purtroppo però, sabato 2 febbraio 2008 sarà **l'ultimo. E' stato bellissimo il 1° giorno** perché avevo rimesso per la terza volta gli sci. Poi la sorpresa del trenino quanto era partito, perché se non stavo attaccata sul palo per reggermi, cadevo.

Comunque, siamo saliti tutti assieme (sani e salvi) quando i vari maestri avevano cominciato a dividerci nei vari gruppi; per fortuna che mi avevano messo insieme alla mia migliore amica Francesca.

Io e Francesca facciamo ben 4 cose insieme: tennis, nuoto, sci e ovviamente la scuola (5°).

Il 2° giorno era ancora più bello perché c'era il sole e avevo visto bene com'erano le piste (bellissime).

Mi sono divertita di più il secondo giorno che il primo perché il primo scendeva tantissima neve e non si vedeva niente, mentre il **secondo giorno c'era il sole che spaccava le pietre!**

Come il terzo giorno che era ancora più bello, perché quando era finito il corso, avevo sciato con 2 mie amiche, il papà e lo zio della mia amica, avevamo fatto la pista rossa e più **o meno alla fine l'avevamo fatta tutta a uovo** (fantastico!).

E così finiscono 3 giorni spero tanto che il 4° sia come il terzo.

CIAO
Baci Gloria!



gennaio 2008
Francesca Motta
Cea

Qua siamo vicini al parcheggio dove sale la navetta per andare ai campi da sci. la gente è già scesa e l'autista controlla i sedili.

FRANCESCA MOTTA



LE GITE ESTIVE



È già arrivato il tempo di pensare all'estate 2008, ma prima un resoconto della passata stagione. Dopo una partenza un po' umida (sigh!!), vedi la gita all'Alpe Devero ... il tempo ci ha permesso di portare a termine quanto programmato.

Ottimo il riscontro alle gite alpinistiche di due giorni con circa 20/25 persone iscritte sia al Monte Zembrù che nel Vallese (all'Alphubel 17 persone in cima su 19 partite il mattino dal rifugio). Il trekking di luglio si è rivelato molto interessante e molto intenso, "merito" anche del sole che non ci ha abbandonato un momento ... Siamo stati fortunati anche nel giro del Monviso con tre giorni di bel tempo e una spruzzata di neve nella seconda notte che ha reso l'ambiente ancora più spettacolare. Unico rammarico è una scarsa presenza alle gite di un giorno che si effettuano con il pullman; sono gite alla portata di tutti fatte per avvicinare la gente alla montagna e al CEA.

La novità più importante di quest'anno è la presenza di due gite culturali, per conoscere la montagna nei vari suoi aspetti; la prima ci porterà nelle Dolomiti a visitare i **Messner Mountain Museum**.

Con la seconda andremo dalla parte opposta delle Alpi per vedere la struttura che è stata definita "**La Muraglia Cinese delle Alpi**" ovvero il **Forte di Fenestrelle** in Val Chisone.

Per quanto riguarda le gite escursionistiche e alpinistiche si passa dalla Val Bregaglia in Svizzera alla Gran Balconata in Valtournenche in Val d'Aosta. Regione che sarà meta anche della prima gita alpinistica in Valgrisenche. Per la seconda si torna in Svizzera come pure per il trekking di luglio, per finire in settembre in Piemonte nelle Alpi Marittime.

Come sempre il Consiglio ringrazia di cuore tutti coloro che ci aiutano in sede e nelle gite. Si ricorda a tutti che la sede è sempre aperta e disponibile per tutti quelli che vogliono aiutare nei vari modi: consigliare, criticare, proporre idee e gite nuove.

12-13/04/2008 VISITA AI MUSEI DI MESSNER (Dolomiti)

Reinhold Messner con il museo centrale a Castel Firmiano e quattro musei satelliti, nei quali sono trattati temi specifici sulla montagna, ha voluto creare un museo unico al mondo: il "MMM - Messner Mountain Museum". La nostra gita prevede visite guidate in Val Venosta al castello di Firmiano ed al castello di Juval. Quest'ultimo è altresì la residenza estiva del grande alpinista altoatesino.

Il programma prevede in sintesi: per la giornata di sabato visita al museo Firmiano nel primo pomeriggio, preceduta da una sosta a Bolzano per offrire ai partecipanti la possibilità di recarsi al locale museo archeologico ove è custodito Otzi "L'uomo venuto dal ghiaccio"; per la giornata di domenica visita in mattinata al museo di Juval con pranzo finale presso l'osteria "Schlosswirtjuval" sita all'interno della splendida tenuta del castello di Messner. Per entrambe le visite saremo accompagnati da esperte guide che ci illustreranno minuziosamente tutte le bellezze ed i cimeli custoditi nei musei.

Equipaggiamento: media montagna. **Difficoltà:** T-E—gita sostanzialmente priva di difficoltà tecniche. **Trasporto ed iscrizioni:** gita che si effettuerà in pullman. Iscrizioni aperte fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Descrizione dettagliata della gita con il relativo programma è riportata sulla promo visionabile e scaricabile al nostro sito www.gxg.it/cea.

20/04/2008 - TRAVERSATA CASACCIA - SOGLIO (CH)

Come prima gita per sgranchirci le gambe abbiamo pensato ad un itinerario di tutto riposo; infatti è praticamente tutto in discesa. Partendo da Casaccia (1400 m, poco prima del Passo del Maloia) e passando da alcuni paesini si percorre il "Sentiero Panoramico" della Val Bregaglia, sempre con lo sguardo sulle Sciore e il gruppo del Badile. **Dislivello:** 400 metri in discesa e qualche saliscendi.

Tempo di percorrenza: 6 ore circa per l'intero percorso. **Equipaggiamento:** media montagna. **Difficoltà:** gita priva di difficoltà tecniche. **Trasporto:** gita che si effettuerà in pullman se si raggiunge il numero sufficiente, altrimenti in macchina.



10-11/05/2008 - FORTE DI FENESTRELLE e LAGHI LAUS E MANICA

Gita questa dalle forti emozioni: avremo la possibilità di coniugare il trekking con la cultura visitando ed esplorando la fortezza alpina più grande d'Europa, quella di Fenestrelle nella ridente Val Chisone (TO).

Percorreremo interamente la "Muraglia cinese delle Alpi" assistiti da esperte guide che ci illustreranno lungo il percorso la sua affascinante storia. Al mattino del sabato percorreremo interamente la meravigliosa e panoramica Scala Reale con i suoi 3.000 gradini collocati sul tetto della famosa Scala Coperta. Visiteremo le ridotte Santa Barbara, Porte e Ospedale e gli angoli più caratteristici della Scala Coperta dei 4.000 scalini. Saliremo fino a circa quota 1.800 m s. l. m. (loc. Pracatinat) ove termina la fortezza, per visitare minuziosamente il Forte delle Valli. Nel pomeriggio discenderemo in Piazza D'Armi percorrendo la Strada dei Cannoni situata all'interno della bellissima pineta che costeggia la fortezza. In serata possibilità di partecipare alla rappresentazione itinerante storico-teatrale "Il racconto delle antiche mura", una suggestiva ed emozionante visita notturna nella fortezza alla scoperta dei suoi segreti. Verremo presi in consegna dal plotone della Gendarmeria Napoleonica ed accompagnati, alla luce delle torce, nei palazzi, nei sotterranei, lungo i camminamenti, alla ricerca dei personaggi che vissero nella fortezza nei suoi tre secoli di storia. La rappresentazione si concluderà con il cruento scontro avvenuto durante la seconda guerra mondiale tra le truppe partigiane e le SS.

Per la domenica doppia possibilità escursionistica (entrambe facoltative): Trekking turistico-defaticante discendendo da Praticanat (ove pernosteremo) a valle sino al paese di Usseaux per visita guidata, oppure trekking escursionistico passando per il rifugio Selleries e successivamente i laghi di Laus e della Manica verso il monte Cristalliera.

Dislivelli: Fenestrelle-Pracatinat circa 620 m; Pracatinat-lago Manica circa 580 m.

Equipaggiamento: media montagna. Munirsi anche di torcia elettrica.

Difficoltà: E—gita sostanzialmente priva di difficoltà tecniche, eccezion fatta per la salita verso il Cristalliera EE (facoltativa).

Trasporto ed iscrizioni: gita che si effettuerà in pullman al conseguimento di min. 19 pax e per completamento cad. minibus, comunque non oltre la data del 11/4/2008.

Descrizione dettagliata della gita con il relativo programma è riportata sulla promo visionabile e scaricabile al nostro sito www.gxg.it/cea.

25/05/2008 - SPOTORNO-BERGEggi (LIGURIA)

Un connubio ben riuscito tra bellezze turistiche e naturalistiche abbracciate in uno degli specchi marini di rara cristallina trasparenza del mar ligure.

Possibilità di effettuare un trekking facile quanto suggestivo, partendo da Spotorno, passando per l'antica via romana, sfumando in un meraviglioso bosco di pini di Aleppo per giungere a Torre del Mare di fronte all'incantevole isola di Bergeggi.

Rientrando in direzione Spotorno è possibile un'ulteriore passeggiata in riva al mare che costeggia il promontorio di Bergeggi passando dalla Grotta Marina, Punta Prodani, Lido delle Sirene con spettacolari viste sulle scogliere e sulle calette sottostanti oltre che sull'Isola di Bergeggi.

Dislivello: circa 240 m.

Tempo di percorrenza: circa 2 ore (anello completo).

Equipaggiamento: media montagna. **Difficoltà:** T-E—gita sostanzialmente priva di difficoltà tecniche. **Trasporto:** gita che si effettuerà in pullman al conseguimento di pax. min. definiti.

Descrizione dettagliata della gita con il relativo programma è riportata sulla promo visionabile e scaricabile al nostro sito www.gxg.it/cea.



08/06/2008 - LAGO DI CIGNANA 2245 m (Valtournanche)

Risalire a mezza costa, su un piacevole sentiero, la possente barriera delle Grandes Murailles fino alla breccia del Col Fenetre, è un'esperienza che lascia un bel ricordo. Il Cervino in ardita prospettiva è costantemente presente alle spalle o di fronte a seconda dei zig-zag del sentiero.

Dislivello: 800 metri in salita. Tempo di percorrenza: 3 ore. Equipaggiamento: media montagna. Difficoltà: gita priva di difficoltà tecniche. Trasporto: gita che si effettuerà in pullman se si raggiunge il numero sufficiente, altrimenti in macchina.

21-22/06/2008 - GRANDE TRAVERSIÈRE 3496 m (Valgrisenche)

La Valgrisenche è una valle dalle grandi possibilità escursionistiche ed alpinistiche per chi ama salire sopra i 3000 metri di quota, ma, nonostante la presenza di interessanti itinerari e di due rifugi, non è fra le mete più conosciute. La Grande Traversière è posta sulla cresta spartiacque tra la Valgrisenche e la Val di Rhêmes. Primo giorno: salita e pernottamento al rifugio Mario Bezzi. Dislivello: in salita 500 m. Tempo di salita: ore 2 circa. Secondo giorno: salita alla vetta della Grande Traversière. Tempo di salita: 5.30 ore circa. Discesa 5 ore circa fino alla macchina. Dislivello: in salita 1300 metri, in discesa 1700 metri. Equipaggiamento: alta montagna, ramponi, piccozza, casco, moschettoni, ghettoni, imbracatura, sacco lenzuolo, occhiali da neve, guanti. Difficoltà: tenendo conto dell'alta quota e del dislivello, necessita di una preparazione adeguata. Per alpinisti esperti e ben allenati.

Trasporto: gita che si effettuerà con i mezzi propri.

05-06/07/2008 - BISHORN 4153 m (Vallese CH)

Si tratta di uno dei quattromila più facili delle Alpi, ma l'ambiente isolato e il lungo avvicinamento fanno del Bishorn una montagna da doversi comunque guadagnare. Spettacolare la vista dalla cima sul vicino Weisshorn. **Primo giorno:** salita e pernottamento alla Cabane de Tracuit. **Dislivello:** in salita 1600 m. **Tempo di salita:** ore 5 circa. **Secondo giorno:** salita alla vetta del Bishorn. **Tempo di salita:** 3 ore circa. **Discesa** 6 ore circa fino alla macchina. **Dislivello:** in salita 900 metri, in discesa 2400 metri.

Equipaggiamento: alta montagna, ramponi, piccozza, casco, moschettoni, ghettoni, imbracatura, sacco lenzuolo, occhiali da neve, guanti. **Difficoltà:** tenendo conto dell'alta quota e del dislivello, necessita di una preparazione adeguata. Per alpinisti esperti e ben allenati. **Trasporto:** gita che si effettuerà con i mezzi propri.

13-18/07/2008 TREKKING - OBERLAND BERNESE

Dopo nove anni il CEA torna in una delle regioni più alte e spettacolari dell'arco alpino, caratterizzata dalla presenza di molte cime di oltre quattromila metri e dal ghiacciaio più lungo delle Alpi. **Difficoltà:** Visto l'ambiente completamente glaciale e la quota è riservato a alpinisti esperti e ben allenati abituati a camminare tanto (e mangiare poco). **Equipaggiamento:** alta montagna. **Trasporto:** mezzi propri.

N.B. Per motivi di organizzazione l'iscrizione al trekking deve essere fatta almeno quindici giorni prima della partenza.

06-07-08/09/2008-PERIPLO/CIMA SUD DELL'ARGENTERA 3192 m (Alpi Marittime)

La Cima sud dell'Argentera rappresenta il punto culminante delle Alpi Marittime, dalla sua vetta nelle giornate di bel tempo, si può vedere il mare e anche la Corsica.

Sabato 06/09: Salita e pernottamento al rifugio Genova. **Dislivello:** 1200 metri.

Tempo di salita: 5 ore **Domenica 07/09:** Salita alla Cima sud dell'Argentera e pernottamento al Rif. Remondino. **Tempo:** 6.30 ore circa. **Dislivello in salita:** 1300 m. **Difficoltà:** EE.

Lunedì 8/09: Dal rif. Remondino al rif. Bozano, discesa a Valdieri e ritorno ad Arcore.

Tempo: 5 ore. **Dislivello in salita:** 400 m. **Equipaggiamento:** da media montagna. **Difficoltà:** EE.

Trasporto: gita che si effettuerà con mezzi propri.



21/09/2008 - PIZZO BACI AMORTI - FESTA C. E. A.

È la nostra tradizionale festa in montagna e tutti i soci, famigliari e amici sono calorosamente invitati. Più che una festa è un incontro e un ritrovarsi davanti alla nostra cara Madonnina stando in silenzio e riflettendo anche solo un minuto. È da qui che la mente si libera, il corpo si rilassa e il pensiero si innalza fino ad arrivare lassù oltre le imponenti vette, dove qualcuno ci osserva, ci guida, ci protegge.

A mezzogiorno talleggio, polenta e tutto quanto offre il convento CEA presso la baita Cabretondo.

Dislivello: 700 metri circa. **Tempo di percorrenza:** in salita ore 2,30, in discesa ore 2 circa.

Equipaggiamento: media montagna. **Difficoltà:** gita priva di difficoltà tecniche. **Trasporto:** gita che si effettuerà con mezzi propri. Pranzo al sacco.

12/10/2008 PRANZO SOCIALE—LOCALITA' DA DEFINIRE

Dopo tanto camminare una gita di riposo per tutti. E' ormai il nostro tradizionale ritrovo cultural-conviviale e di più. Per il piacere di ritrovarsi tutti assieme fra nonni, nipoti, alpinisti, pantofolai, vecchi e nuovi soci, amici, simpaticizzanti e per chi desidera stare in ottima compagnia. **Difficoltà:** dipende dalla capacità dei singoli a tavola.

RACCOMANDAZIONI:

Ci sono molti modi di mostrare il proprio coraggio, ma affrontare la montagna senza un'adeguata attrezzatura tecnica e vestiario non è il migliore. Specialmente in alta quota dove il tempo cambia rapidamente. Per questo occorre essere sempre adeguatamente attrezzati, bisogna avere nello zaino capi di abbigliamento che permettano di affrontare cali repentini della temperatura, pioggia, nebbia improvvisa, vento e neve. Per effettuare una gita è importante prepararsi moralmente e fisicamente e non scegliere mai imprese al di sopra delle proprie possibilità o lasciarsi trascinare stupidamente dall'ambizione. Rinunciare ad una vetta non è mai una vergogna, si può sempre riprovare, l'escursione non termina in vetta, ma quando si arriva alla macchina. La discesa, il più delle volte è più difficile e pericolosa della salita, la stanchezza aumenta ed i riflessi calano. Dovunque vai ricordati sempre di rispettare l'ambiente che ti circonda, non sporcarlo ma conservarlo. Portati a casa i tuoi rifiuti. A-malo seriamente e con convinzione, non solo a parole, con i fatti e con il tuo esempio concreto.

“Salite sui monti ma ricordate che coraggio e vigore non valgono nulla senza la prudenza: ricordate che la negligenza di un istante può distruggere la felicità di tutta una vita. Non fate nulla precipitosamente, vigilate ogni vostro passo e fin da principio pensate quale può essere la fine” “EDWARD WHYMPER”

N. B. Per una migliore organizzazione delle gite, siamo tutti invitati ad iscriverci e a versare le rispettive quote (costo pullman, anticipo di 20€ per pernottamento nei rifugi) entro il martedì prima delle gite. Ci aiuterete ad evitare contrattempi e spiacevoli malintesi.

RISCHI Con l'iscrizione alla gita, si accetta esplicitamente, senza riserva il seguente principio: in considerazione dei rischi e dei pericoli relativi all'attività escursionistica ed alla frequentazione della montagna, il partecipante solleva il CEA- CAI ARCORE Sottosezione di Vimercate, gli organizzatori e gli accompagnatori da ogni qualsiasi responsabilità per incidenti e infortuni che dovessero accadergli prima, durante e dopo l'escursione. I coordinatori si riservano di apportare al programma qualsiasi modifica suggerita da motivi tecnici, organizzativi e di sicurezza.

SONDAGGIO:

MADESIMO 2008 — CHIESA IN VALMALENCO 2007:

QUALE TI E' PIACIUTO DI PIU'? DOVE TI PIACEREBBE TORNARE NEL 2009?

VOTA, SCRIVENDOCI A : cea-arcore@libero.it

Ti sei divertito a Madesimo? C'è stato qualcosa che non è andato secondo le tue aspettative?

SCRIVICI, la tua opinione è importante e ci aiuterai a migliorare il servizio offerto!!!



La sede è aperta Il Martedì e il Venerdì dalle ore 21 alle 22,30.

Tel.: 039-6012956—Cell.: 347-9471002—

CHI DESIDERA VISIONARE IL GIORNALINO O LE VARIE INIZIATIVE DEL CEA VIA E-MAIL CI PUO' SEGNALARE IL PROPRIO INDIRIZZO, ANCHE ATTRAVERSO IL NS. SITO INTERNET.

CHI DESIDERA POTRA' INVIARE VIA E-MAIL ARTICOLI, PENSIERI, POESIE O ALTRO, INERENTE ALLE NOSTRE ATTIVITA'.

LA REDAZIONE ANALIZZERA' I TESTI PER EVENTUALE PUBBLICAZIONE SU "LO ZAINO".
RINGRAZIAMO ANTICIPATAMENTE PER LA COLLABORAZIONE.

Visita il nostro sito internet: www.gxg.it/cea
email: cea-arcore@libero.it

PASTICCERIA PRODUZIONE PROPRIA

Prodotti artigianali

Profumo Dolce^{di}

TUTTO PER IL VOSTRO RINFRESCO
Torte da cerimonia e personalizzate
Pasticceria mignon - Salatini - Torte salate - Pizze e focacce
Tartine e brioches salate - Panettone gastronomico

Via Roma 12. 20043 Arcore (Mi) - Tel. 039 6882371 - CHIUSO IL LUNEDÌ

SUPE **R** MACELLERIA RATTI

**QUALITA' +
PREZZO =
RISPARMIO**

ARCORE Via Natale Beretta, 75 Tel. 039/6012184	OGGIONO Via Giovanni XXIII, 37 Tel. 0341/576133
---	--