



ANNO 48—NUMERO 183—SETTEMBRE 2010

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 039/9012956
www.cea-arcore.com email: cea-arcore@libero.it cell 347/9471002
REDAZIONE: Francesco-Ornella-Giancarlo



NOTIZIE DI RILIEVO:

- ◆ RELAZIONE ECONOMICA ANNUALE pag. 2
- ◆ IL PRANZO SOCIALE pag. 3
- ◆ ALPINISMO GIOVANILE pag. 4

PROPOSITI PER L'AUTUNNO



Ci sono due occasioni durante l'anno in cui si fanno buoni propositi per quando si rientra.

Una è quella classicissima del periodo natalizio, l'altra quella del periodo estivo.

In entrambi si vive una fase in cui si hanno tante cose da fare e si vive con un filo di angoscia l'attesa del rientro. Non a caso si nota

un'inondazione di proposte di corsi (lingue, fai da te, formazione culturale o sportiva, diete etc.). Si rientra carichi di entusiasmo, si comincia la nuova attività e poi...dopo poco ci si riabituà al solito tran-tran e la si abbandona.

L'auspicio è che questa volta si riesca ad andare un po' più avanti delle altre volte. Fare cose nuove o anche le solite cose in modo nuovo aiuta a mantenerci giovani dentro.

Una buona idea sarebbe di partecipare alle nostre attività, ce n'è per tutti i gusti (pranzo sociale) e per tutte le gambe (dalla passeggiata all'escursione impegnativa ai primi approcci con la roccia ed il ghiaccio).

Fatevi sentire in sede!



ALTRE NOTIZIE

LE PROSSIME NOVITA' PAG. 2

PRESCIISTICA PAG. 3

SICUREZZA IN MONTAGNA PAG. 5



RELAZIONE ECONOMICA ANNUALE

VENERDI' 08 OTTOBRE 2010
ORE 21 AD ARCORE PRESSO LA SEDE CEA

Essendo divenuta biennale l'elezione del consiglio, quest'anno non ci sarà la consueta tombolata a contorno dell'elezione. Si terrà comunque la presentazione del bilancio ai soci con un resoconto delle attività dell'anno passato ed un'anticipazione delle attività future.

Tutti i soci sono invitati a partecipare e a portare i loro suggerimenti e proposte.

Tutte le persone che si vogliono impegnare nelle attività sono bene accette.

PROSSIMAMENTE : LE PROSSIME ATTIVITA'

Sabato 16 Ottobre: Val Bregaglia(SO)

Al **sasso del Drago**, nei pressi delle cascate dell'**Acquafraggia**, in val **Bregaglia**, ci sarà una giornata di arrampicata con i ragazzi dell'alpinismo giovanile. Ne approfitteremo per apprendere i primi rudimenti della tecnica di arrampicata nonché le regole base di sicurezza. Il tutto in allegra compagnia.

Ponte dell'Immacolata 7-11 Dicembre: Sciliar (BZ)

4 giorni **nel Parco dello Sciliar** per godersi la prima neve in un posto incontaminato. E' aperta la raccolta adesioni alla gita con termine ad esaurimento della disponibilità posti, comunque entro max. 29 Ottobre 2010!



I prezzi della gita (245€ Adulti, 115€ Bimbi, varie possibilità, maggiori dettagli sul sito) *includono il viaggio A/R in pullman da Arcore alla destinazione della gita stessa ed il quadruplo soggiorno in hotel con trattamento HB (colazione a buffet + cena a quattro portate con buffet insalate ed acqua del Sindaco/vino della casa + zona relax dell'hotel) in camera (base doppia per l'adulto, bimbi solo con sistemazione in 3° letto) . Skipass promozione Super premiere (n°4 al prezzo di 3).*



Altre informazioni presso la sede e sul nostro sito internet:
www.cea-arcore.com

DOMENICA 17/10/10 – PRANZO SOCIALE

Il consueto pranzo sociale di fine stagione associativa, quest'anno avverrà a Castell'Arquato, con guida offerta dal CEA.

Bandiera Arancione TCI, tra Pianura Padana ed Appennino, a circa trenta chilometri dal capoluogo Piacenza e poco più da Parma, noto per il centro medioevale nonché per i salumi ed i vini .

Il centro storico del capoluogo è caratteristico per l'**intatta atmosfera medievale** che vi si respira. E' sviluppato sulla riva sinistra del torrente Arda, adagiato su un colle che domina la pianura. La posizione strategica dell'insediamento balza dunque subito agli occhi ancora oggi.

A Castell'Arquato sono vive anche attività di ebanisteria e restauro di mobili antichi. Famosi pittori e artisti, come già nei secoli passati, dimorano a Castell'Arquato traendone magica ispirazione.

Il programma è il seguente:

Ritrovo alle 7:45 presso il parcheggio della stazione di Arcore con partenza alle 8:00

Arrivo previsto per le 9:30

Incontro con la guida e visita al borgo medioevale di Castell'Arquato fino alle 11:30.

Fino alle 12:15 tempo a disposizione per acquisti ed attività individuali.

Partenza per l'agriturismo "LA FAVORITA" a Bicchignano.

Pranzo dalle 13:00

Ripartenza per Arcore alle 17:00.



Il prezzo di partecipazione alla gita, comprendente il pranzo, il viaggio A/R in pullman e l'escursione è di € 45,00 per i soci, €50 per i non soci. Per i bambini la quota è €28 (30€ i non soci).

N.B. 1- Le adesioni di partecipazione si raccolgono presso la nostra sede a partire del 28/09 e termine max. 12/10. (Termine entro il quale deve essere interamente saldata la quota di partecipazione).

ED IL CORO CEA?



LE ATTIVITA' SONO AL MOMENTO SOSPENSE. IL CORO E' SEMPRE ALLA RICERCA DI NUOVI COMPONENTI.
FATEVI AVANTI!!! VI ASPETTIAMO!!!

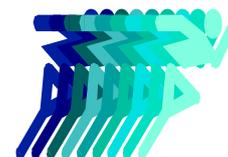


PRESCIISTICA

DALL'05/10/2010 ALL' 15/03/2011

TUTTI I MARTEDI' E TUTTI I GIOVEDI'

DALLE ORE 19,20 ALLE 20,20



PRESSO LA PALESTRA DELLE SCUOLE ELEMENTARI DI VIA EDISON.

LE SCARPE DA USARE DURANTE LA GINNASTICA VANNO CALZATE IN PALESTRA.

N.B.: E' obbligatorio consegnare il certificato medico di sana e robusta costituzione per attività non agonistica .

La ginnastica presciistica è vivamente consigliata come allenamento a tutti coloro che durante la stagione invernale si vorranno dedicare ai vari tipi di discipline sciistiche.

ALPINISMO GIOVANILE

Considerazioni

Con la gita di due giorni al Civetta si è conclusa la nostra prima esperienza con l'Alpinismo Giovanile.

Sinceramente devo confessare che all'inizio ero un po' scettico nell'affrontare questo impegno perché non sapevo che risposte avremmo avuto, ma il continuo aumento di iscrizioni ci ha piacevolmente sorpreso, tanto che siamo stati costretti a fissare un numero chiuso in funzione degli accompagnatori e dei posti disponibili per i mezzi di trasporto.

Un'altra piacevole sorpresa è venuta dai veri protagonisti, i ragazzi che hanno partecipato al corso. Tanto entusiasmo, nessun lamento, partecipazione vera e soprattutto educazione: valori questi sempre più difficili da trovare ultimamente.

Tutto questo ci spinge a continuare ed anche a modificare i nostri programmi per continuare il percorso appena iniziato anche fuori dal corso in maniera da dare la possibilità ai ragazzi ed anche ai genitori di partecipare alle nostre gite per conoscere meglio ed apprezzare la montagna in tutti i suoi aspetti ed in tutte le stagioni.

Nel programma invernale oltre alle consuete gite per sciatori inseriremo una o due gite con le ciaspole e in quelle estive inizieremo come sempre con gite alla portata di tutti fino ad arrivare ai più impegnativi appuntamenti sui ghiacciai.

A questo punto un ringraziamento particolare a Roberto che ci ha spinti ad iniziare questo percorso, al CAI di Vimercate che ci ha ospitato e supportato, agli accompagnatori che si sono prodigati in questi cinque appuntamenti, ai genitori che hanno avuto fiducia in noi ed ai ragazzi che sono stati davvero bravissimi.

Giancarlo



10 semplici regole per la sicurezza in montagna

- 1- Scegli gli itinerari in funzione della capacità fisiche e tecniche.
- 2- Documentati sul percorso che devi fare.
- 3- Vesti con abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione.
- 4- Lascia sempre detto a casa l'itinerario preciso che intendi fare e non cambiarlo mai.
- 5- Non andare mai da solo.
- 6- Porta sempre con te viveri di conforto e kit di pronto soccorso.
- 7- Informati sulle previsioni meteo e consulta il bollettino valanghe.
- 8- In itinerari fuoripista su neve, con sci o ciaspole, indossa sempre l'A.R.VA e assicurati che funzioni. In caso contrario metti il cordino antivalanga.
- 9- Se hai qualche dubbio sul percorso o se ti trovi in difficoltà è meglio rinunciare che rischiare.
- 10- In caso di bisogno chiama immediatamente il 118.

Nota a margine.

Quest'estate ci sono stati, fino ad ora, 44 incidenti fatali di fungaioli. Circa lo stesso numero di incidenti in valanga di tutta la stagione invernale (49). Nella precedente stagione invernale invece le fatalità sono state 21. La rilevanza data alla notizia non è stata la stessa, non si è parlato di montagne assassine. Gli incidenti purtroppo ci sono ovunque, sul lavoro, sulle strade. Quello che si può pensare è che sia aumentato negli ultimi tempi l'approccio mordi e fuggi, inconsapevole. Non ci stancheremo mai di insistere sulle norme di sicurezza da rispettare. Norme che riguardano comportamenti, attrezzature e stato di forma fisica.

Scaglie di poesia

(...)

Può una montagna non essere
sacra?
O un corpo non essere santo?
È Verità solo un concetto?
E Bellezza solo un sentimento?
Solo dottrina è la religione?
E la fede solo ideologia?
Ancora una volta noi udiamo:
"Alzati e cammina!".

Raimon Panikkar in R. Panikkar, M.
Carrara,
Pellegrinaggio al Kailasa.

Il termine, la vetta
di quella scoscesa serpentina
ecco, si approssimava,
ormai era vicina,
ne davano un chiaro avvertimento
i magri rimasugli
di una tappa pellegrina
su alla celestiale cima.
Poco sopra
alla vista
che spazio si sarebbe aperto
dal culmine raggiunto...
immaginarlo
già era beatitudine concessa

più che al suo desiderio al suo
tormento.
Sì, l'immensità, la luce
ma quiete vera ci sarebbe stata?
Lì avrebbe la sua impresa
avuto il luminoso assolvimento
da se stessa nella trasparente
spera
o nasceva una nuova impossibile
scalata...
Questo temeva, questo desiderava.
Mario Luzi, Lasciami non trat-
tenermi



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 nuovo sito internet:

www.cea-arcore.com - email: cea-arcore@libero.it

NEW!

PASTICCERIA

PRODUZIONE PROPRIA

Prodotti artigianali

**Profumo
Dolce**

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

Ottica Migliorini

 **unimec**

**SUPERMACELLERIA
RATTI**

**QUALITA' +
PREZZO =
RISPARMIO**

ARCORE
Via Natale Beretta, 75
Tel. 039/6012184

OGGIONO
Via Giovanni XXIII, 37
Tel. 0341/576133

 **SHERPA**