ANNO 47—NUMERO 179—SETTEMBRE 2009

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: FABIO—ORNELLA– ENZO

NOTIZIE DI RILIEVO:

- ASSEMBLEA GENERALE pag. 2
- IL PRANZO SOCIALE pag. 3
- LA PRESCIISTICA pag. 3

L'OPINIONE DI

Ormai le vacanze sono solo un lontano ricordo, viste anche le basse temperature di questi ultimi giorni!

C'è chi si è dedicato a sport alternativi, chi al golf, chi al down hill, chi al tennis, ma c'è stato anche chi non ha mai tolto gli sci ai piedi divertendosi sulla neve dei ghiacciai, giusto per non perdere l'abitudine!

Ma ora siamo di nuovo qui pronti a programmare la nuova stagione, ricca di novità e speriamo con tanta neve come quella passata!

Prima di questo però ricordatevi il pranzo sociale, che quest'anno si terrà in quel di Iseo (Bs). Tutti i dettagli li potete trovare in questo numero del giornalino e sul nostro sito internet (www.cea-arcore.com), dove potrete trovare sempre e in anteprima tutte le novità da noi proposte!

Restate collegati!!

A questo punto non mi resta che Augurarvi buona lettura!

Fabio

ALTRE NOTIZIE

COMUNICAZIONI VARIE	PAG. 3
LA MONTAGNA E I BAMBINI	PAG. 4
GLI AMICI DEL CEA SCRIVONO	PAG. 5

ASSEMBLEA GENERALE

PER L'ELEZIONE DEL NUOVO CONSIGLIO

VENERDI' 9 OTTOBRE 2009

ORE 21 AD ARCORE PRESSO L'AULA MAGNA DELLA SCUOLA MEDIA

.....premi ad estrazione e... rinfresco!

Ti aspettiamo!

- tombolata -

CANDIDATI 2009/2011

1- BERETTA ELVIO
2- CISERANI ALBERTO
3- FERRARIO GIANCARLO
4- GALDINI ROBERTO
5- GALLIANI VITTORIO
6- PEREGO ORNELLA
7- TERUZZI MATTEO
8- TERUZZI PAOLA
9- TERUZZI ROSARIA
10- VILLA FABRIZIO
11- VITALI GIANPIETRO
12- .....
13- .....
14- .....

Tutte le persone che si vogliono impegnare nelle attività sono bene accette e si possono anche candidare per il consiglio C.E.A.. Si possono votare un massimo di 10 candidati e se non puoi essere presente all'assemblea puoi imbucare i tuoi voti nella cassetta postale fuori dalla sede.

DOMENICA 25/10/09 – PRANZO SOCIALE

Il consueto pranzo sociale di fine stagione associativa, quest'anno avverrà al lago di Iseo e sarà arricchito nella mattinata da una suggestiva mini-crociera in battello. Il tour ci permetterà di effettuare il periplo delle tre isole: Loreto, San Paolo ed infine Monteisola, ove effettueremo uno scalo della durata di un paio d'ore. Occasione questa da non perdere per visitare l'isola lacustre più grande d'Europa, nei suoi caratteristici e storici borghi. Se, come auspichiamo, il sole ci accompagnerà durante la giornata, ci si potrà cimentare nel perlustrare l'isola o compiendone il giro completo in bici (noleggiabile in loco), oppure nel guadagnarne la vetta con il suo Santuario (in trekking per gli allenati oppure in bus di linea). Noleggio bici e tickets bus sono esclusi dalla quota della gita.

Al termine della sosta ci reimbarcheremo per la terraferma ove il pullman ci condurrà in prossimità dell'agriturismo "FOREST" www.agriturismoforest.com sito sulle alture della ridente cittadina di Iseo (BS) dominanti la spettacolare riserva naturale delle Torbiere. Al ristorante dell'agriturismo pranzeremo con un pregevole menù, a base di prodotti tipici stagionali dell'agriturismo, prevedente (indicativamente e non impegnativamente):

1. **antipasto "Forest" (affettati nostrani, verdure grigliate e tortina salata)**
2. **tagliatelle nostrane con ragù d'anatra**
3. **risotto allo spumante Franciacorta e scamorza**
4. **gran grigliata mista con patate al rosmarino**
5. **assaggio di formaggi locali**
6. **dessert (tiramisù alle castagne)**
7. **caffè**
8. **digestivo**
9. **acqua e vino di produzione propria (cabernet)**

Il prezzo di partecipazione alla gita comprendente: il pranzo, il viaggio A/R in pullman e la mini-crociera in battello é pari ad EURO 47,00/persona (unificato sia per i soci che per i simpatizzanti).

N.B. 1) Le adesioni di partecipazione si raccolgono presso la nostra sede con decorrenza 6 e termine max. 16 Ottobre prossimi (Termine max. entro il quale deve essere interamente saldata la quota di partecipazione. Ad eventuali adesioni espresse oltre tale data non é garantita la partecipazione alla mini-crociera in battello (gratuita offerta dal C.E.A.). Ciò non comporterà comunque alcuna riduzione all'importo economico della gita.

2) Per raggiungere il ristorante si deve percorrere a piedi una piacevole strada di accesso un pò in salita, per circa 15 minuti (circa 700 m di lunghezza). Per coloro aventi difficoltà di deambulazione possibilità di accompagnamento in auto riservata, previo richiesta da comunicarci all'atto dell'adesione alla gita.

VIENI A CANTARE CON NOI...!!! C'E' IL CORO CEA.

IL LUNEDI', IN SEDE, ALLE ORE 21, E' SEMPRE GIORNATA DI CANTI E GORGHEGGI CON IL MAESTRO GIANNI OGGIONI. TI ASPETTIAMO!!!

PRESCIISTICA

DALL'1/10/2009 ALL' 11/03/2010

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.

LA VOCE DEL PRESIDENTE

Siamo già arrivati a ottobre, 47° assemblea, rinnovo del consiglio, statuto rinnovato, soci tanti, consiglieri sempre di meno …

Faccio qualche considerazione, visto che ci stiamo avviando verso il cinquantesimo anniversario di fondazione e, volgendo un attimo lo sguardo fino ad ora, possiamo affermare di aver proposto tante attività che tuttora stiamo portando avanti.

Durante l'anno, se guardiamo, le innumerevoli iniziative che offriamo vanno dalle gite invernali ai corsi di sci, dalla "Camminiamo insieme" alle gare di fondo del Criterium, dall'accompagnamento in montagna dei ragazzi delle scuole ai ragazzi di

Chernobyl, dai corsi di arrampicata alla presciistica, dall'organizzazione delle gite estive e culturali alle premiazioni dei corsi di sci, dagli impegni nell'ambito del settembre arcorese all'organizzazione di serate con alpinisti o cori, mostre di minerali ed altro ancora.

Fino ad ora siamo riusciti a fare tutto questo, anche con un organico di consiglieri sempre decrescente e con un numero di iscritti sempre più numeroso.

E' purtroppo una tendenza che si riscontra in tutte le associazioni di volontariato, ma non è un buon motivo per farsene una ragione.

Ma è mai possibile che in una cittadina come Arcore non ci sia nessuno che sia disposto a dedicare un poco del suo tempo alle associazioni?

In CEA non si deve venire solo per iscriversi ai corsi o alle gite.

E' un luogo dove ci si incontra tra amici, dove è un piacere organizzare, partecipare e vivere le varie iniziative.

Questo mio sfogo vuole essere un invito non solo a venire venerdì 9 ottobre all'assemblea generale che è aperta a tutti i soci, ma a venire in CEA, consiglieri e non, soci e non soci, a vivere attivamente la vita dell'associazione, a dare anche solo un piccolo aiuto, per fa sì che tutto quello che abbiamo fatto fino ad ora continui con la stessa intensità.

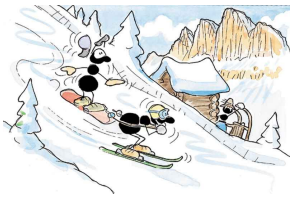
Giancarlo

Le 12 regole di condotta sulle piste di sci, per salvaguardare la nostra incolumità.

1 Rispetto per gli altri : ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo la persona altrui o provocare danno

2 Padronanza della velocità e del comportamento : ogni sciatore deve tenere una velocità ed un comportamento adeguati alla propria capacità nonché alle condizioni generali e del tempo

3 Scelta della direzione: lo sciatore a monte il quale, per la posizione dominante, ha la possibilità di scelta del percorso,deve tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle



4 Il sorpasso: il sorpasso può essere effettuato tanto a monte che a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre a una distanza tale da consentire le evoluzioni dello sciatore sorpassato

5 Attraversamento e incrocio: lo sciatore che si immette su una pista o attraversa un terreno di esercitazione, deve assicurarsi, mediante controllo visivo a onte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri. Lo stesso comportamento deve essere tenuto dopo ogni sosta

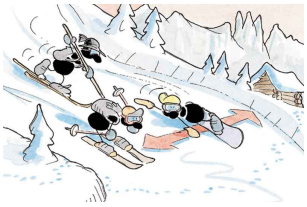
6 Sosta: lo sciatore deve evitare di fermarsi, se non in caso di assoluta necessità, sulle piste ed in specie nei passaggi obbligati o senza visibilità.
In caso di caduta lo sciatore deve sgombrare la pista al più presto possibile.

7 Salita: lo sciatore che risale la pista deve procedere soltanto ai bordi di essa ed è tenuto a discostarsene in caso di cattiva visibilità.
Lo stesso comportamento deve tenere lo sciatore che discende a piedi la pista

8 Rispetto della segnaletica: Tutti gli sciatori devono rispettare la segnaletica delle piste

9 In caso di incidente: chiunque deve prestarsi per il soccorso in caso di incidente

10 Identificazione: chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità



11 Spazio minimo per sorpasso dal bordo della pista: è buona norma che lo sciatore non curvi sul bordo della pista, ma lasci sempre uno spazio sufficiente per agevolare il suo sorpasso

12 Traiettorie: bisogna prestare attenzione alle traiettorie degli sciatori in considerazione del tipo di sci utilizzato, snowboard, telemark, carving fun

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 di 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

SUPER MACELLERIA RATTI
QUALITA' + PREZZO = RISPARMIO
ARCORE Via Natale Beretta, 75 Tel. 039/6012184
OGGIONO Via Giovanni XXIII, 37 Tel. 0341/576133

SHERPA