



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Verbano-Intra



Calendario attività
2018



Per Info:

*in Sede (negli orari di apertura mercoledì e venerdì dalle 21,15 alle 23) tel. 0323 405494 - e.mail: info@caiverbano.it
sito web: www.caiverbano.it*

Rossi Franco: Presidente - escursionismo e sentieri
tel. 0323 556282 - 333 6189973

Ferretto Gianni: Vice Presidente - ferrate
tel. 347 2435263

Fattibene Mauro: Segretario, sede
tel. 0323 572765

Ramoni Franco: Rifugio, tecnica
tel. 0323 587335

Pellegrini Massimo: Alpinismo, sci alpinismo, ferrate, rifugio
tel. 347 2247570

Totolo Marcello: Sito Internet, Area Informatica e Grafica
tel. 328 5433718

Nicolini Giuseppe: Fotografia
tel. 335 2435263

Ferrari Pierantonio: Alpinismo, Scuole
tel. 0323 587756

Braconi Avio: Cicloescursionismo
tel. 335 8475862

Ferin Silvano e Fabio Pedretti: Alpinismo giovanile
tel. 328 1596715 - 347 3978050

Borgomainerio Carla: Cultura
tel. 335 492648

Le foto pubblicate sono: in prima copertina di G. Martini, in ultima di copertina: M. Totolo.
Altre foto: Soci del CAI Verbano.

Info: anche dalle locandine esposte nelle due bacheche in Verbania Intra: vicolo del Moretto 7 e Piazza San Vittore.



Cari amici e amiche,

il calendario delle attività 2018, frutto di pensieri e desideri comuni, realizzato con il contributo - ancora una volta - indispensabile degli sponsor, presenta svariate attività di montagna e di iniziative culturali, risponde alle esigenze di chi vuol girovagare per montagne, con gli sci, con le ciaspole, in bici o, piu' semplicemente, camminare, per sentieri, piu' o meno ripidi, piu' o meno lunghi... con l'intento e l'auspicio di riuscire a continuare ad osservare e vivere le "nostre montagne" con meraviglia, gioia, passione e rispetto.

Un grazie di cuore a tutti coloro che con generosità mettono a disposizione innanzitutto il loro tempo - atto a mantener vivo lo spirito di appartenenza e di vicinanza alla nostra associazione - e poi la loro esperienza, passione, preparazione consentendo ai molti "il girovagare" per montagne in tutto il suo genere in sicurezza e tranquillità e soprattutto un grazie agli amici ed alle amiche, ormai sempre di piu', che vorranno continuare (o iniziare) a condividere con noi la passione per le terre alte. L'occasione mi è gradita per stringere voi tutti ed i vostri cari in un ideale affettuoso abbraccio.

Il Presidente - Franco Rossi



Rocca Caramanico (Abruzzo)



Indice delle attività Sezionali

Tesseramento	pag. 6
Sede	“ 7
Programma attività Culturali	“ 8
Spiegazione Simboli delle gite	“ 11
Regolamento escursioni sezionali	“ 12
Classificazione delle difficoltà	“ 13
Alpinismo Giovanile	“ 15
Descrizione gite	“ 17
Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo “Moriggia-Combi e Lanza”	“ 39
Maratona della Valle Intrasca	“ 40
Appuntamenti con la tradizione	“ 40

Calendario sintetico delle attività in montagna suddiviso per tipologia:

Alpinismo giovanile - Sezioni Verbano Intra e Pallanza pag. 15
09/03 ore 21 - presentazione programma escursionistico in sede CAI Verbano Intra.
Aprile - Monte Morissolo, visite alle fortificazioni, rientro da Colle.
Maggio - Mont'Orfano, prove di orientamento e cenni storici del sito (con eventuale salita in vetta).
Luglio/settembre - Due giorni in Val Formazza campeggio ed escursionismo.
1/07 - Pogallo, in concomitanza della festa dell'Alpe.
Settembre - Rifugio Pian Cavallone, escursione, spaghetтата, rientro in notturna.
P.S. le date e il programma delle gite verranno precisate successivamente.

Escursionismo:

28/1 - Sui sentieri dell'entroterra verbanese	“ 17
22/4 - Pieve Vergonte: visita guidata alla miniera d'oro della Val Toppa	“ 20
6/5 - Sentiero della Transumanza: Bignasco-Foroglio in Val Bavona (CH)	“ 21
13/5 - Escursione Intersezionale Est Monterosa a tema “Il trasporto pubblico componente delle escursioni CAI”: con la Vigezzina da Domodossola	“ 22
20/5 - Val Cannobina: Gurro-Piazza-Produrù-Vandra-Alpon Pian Bozzo-Piota e ritorno	“ 22
8-10 giugno - con il CAI di Frascati sui sentieri delle nostre montagne: Alto Verbano e Valgrande	“ 24
14-17/6 - Caporetto-Kolovrat, San Martino del Carso e Monte Ermada: sulle orme della 1° Guerra Mondiale	“ 24
1/7 - Lago di Pojala da Devero attraverso il Passo di Pojala	“ 26
15/7 - Anello da Goglio: Alpe Bondolero, Monte Cazzola, Devero, Goglio	“ 27
29/7 - Corno Bussola in Valle d'Aosta	“ 28



5/8 - Laghi Tschawiner da San Bernardo attraverso la Bocchetta di Gattascosa	“ 28
25-26/8 - Tour del Monte Bianco: da La Visaille (Courmayeur) a Notre Dame de la Gorge	“ 29
28/8 (martedì) - Cappella Fina-Pizzo Pernice-Monte Todano Rifugio Pian Cavallone e ritorno con CAI di Macugnaga	“ 29
31/8-2/9 - Trekking in Dolomiti	“ 29
16/9 - Gli Alpeggi della Valle Anzasca in collaborazione con il CAI di Piedimulera	“ 30
30/9 - Escursione in Engadina	“ 30
7-14/10 - Trekking a Cipro	“ 31
21/10 - Giro dei paesi della Valle Intrasca	“ 31
Racchette da neve e/o sci alpinismo:	
Febbraio - Stage di formazione con l'ARTVA	“ 17
3/2 - Ciaspolata in notturna alla Spalavera	“ 17
18/2 - In Alta Val Bognanco	“ 18
4/3 - Rifugio Myriam in Val Formazza	“ 18
Sci alpinismo:	
18/3 - Wissbodehorn da Simplon Dorf	“ 19
14-15/4 - In Valle di Rhemes	“ 20
Cicloescursionismo:	
8/4 - Torino-Reggia di Venaria	“ 19
19/5 - Treno e bici - Domodossola/Verbania	“ 22
Mountain bike:	
23/6 - Goglio-Crampiolo	“ 26
14/7 - Sempione: Bistine Pass - Simplon Dorf	“ 27
8/9 - Ceneri (CH): Cima di Medelia	“ 30
Alpinistiche:	
21-22/7 - Galenstock	“ 27
Canyoning:	
26/5 - Rio del Ponte da Colloro a Premosello	“ 23
Scuola Intersezionale di Scialpinismo (SA1) e Alpinismo (AR1)	“ 39
Maratona della Valle Intrasca	“ 40
Appuntamenti con la tradizione:	
1-2-3/6 - Maratona della Valle Intrasca – Festa della Montagna al Lago	“ 23
24/6 - Festa della Croce allo Zeda	“ 26
14/10 - Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e festa della Croce AVIS	“ 31
Festa degli auguri e concerto di Natale cerimonia AVIS Verbania alla croce del Monte Todano	“ 40
Rifugio	“ 48



Tesseramento 2018

Dal novembre 2017 sono aperte le iscrizioni per l'anno 2018

Socio ordinario	€ 43,00
Soci Ordinari dai 18 ai 25 anni.	€ 22,00
Socio familiare	€ 22,00
Socio giovane (*)	€ 16,00
Socio giovane 2° e oltre in presenza di ordinario	€ 9,00
(*) a richiesta, la Rivista gratuita se non familiari	
Socio vitalizio	€ 19,00
Aggregati alla Sezione	€ 8,00
Costo nuova tessera	€ 5,00

Le iscrizioni si ricevono presso la sede sociale al mercoledì e al venerdì non festivi dalle ore 21,15 alle ore 23 circa. La Segreteria sarà inoltre aperta, per il tesseramento, nei sabati: 16 dicembre 2017; e 13., 20, 27 gennaio 2018, dalle ore 14.00 alle ore 15.30.

Come ricorderete, in aggiunta all'assicurazione soccorso alpino, a partire dal 2009, l'iscrizione al CAI comporta automaticamente anche la copertura assicurativa infortuni. Sono infatti assicurati tutti i soci in tutte le attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI, quali, ad esempio: gite di alpinismo, escursionismo, scialpinismo, ciclo escursionismo, MTB, ciaspole, vie ferrate, altre attività, come corsi, gestione, manutenzione sentieri e rifugi, riunioni e consigli direttivi, altre attività organizzate dalle Sezioni CAI o altri organi istituzionali. E' inoltre possibile dar corso al raddoppio della copertura assicurativa, con una spesa contenuta. Informazioni dettagliate in Sede.

COPERTURE ASSICURATIVE SOCI IN ATTIVITA' INDIVIDUALE
INFORMAZIONE DETTAGLIATE IN SEDE (consultare anche il nostro sito alla voce Segreteria e Tesseramento). Per tutti i dettagli sulle coperture assicurative leggere alla sezione Assicurazioni del sito del CAI centrale.



Lungo la ciclabile del Fiume Ticino da Sesto Calende a Robecco sul Naviglio



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE VERBANO-INTRA

28921 Verbania Intra - Vicolo del Moretto 7

Orario d'apertura

Mercoledì e Venerdì dalle h. 21,15 alle h. 23

(ad eccezione del mese di agosto e in caso di festività)

Tel. e fax.: 0323 405494

E-mail.: info@caiverbano.it

Sito web: www.caiverbano.it

Troverai:

- **Una buona biblioteca con oltre 600 titoli e molte riviste**
- **Collegamento ad internet**
- **Amici con cui programmare uscite insieme...!**



"al n. 7 del Vicolo del Moretto"
incisione di Carlo Rapp



Programma attività Culturali

(di norma al venerdì in sede alle ore 21)

19 gennaio - "La ferrovia Fondotoce - Locarno: progettata, finanziata e mai realizzata" a cura di Leonardo Parachini. A Intra – Sala storica S.O.M.S. in via De Bonis 44

26 gennaio - Serata al Teatro il Maggiore di Verbania di illustrazione del calendario delle attività sezionali 2018, con la presentazione de "Le più belle grotte del VCO" a cura del Gruppo Grotte del CAI di Novara. Seguirà la proiezione di immagini, realizzate dai soci, durante le gite sezionali 2017

Nella serata verrà anche assegnato il premio "Montagna viva" istituito dalla nostra Sezione a riconoscimento del lavoro, sacrificio, tenacia e passione profusi per tener viva la montagna

2 febbraio - "Un inverno (e non solo) in Val Grande. Tim, tedesco italianizzato e guida escursionistica del VCO, racconta la sua esperienza nel cuore verde e segreto della Val Grande" a cura di TIM Shaw

2 marzo - "40 anni di scialpinismo in Ossola" parole e immagini di Loris Bonavia

23 Marzo - Fotografie dal mondo" a cura della Prof.ssa Silvia Magistrini

13 aprile - "lavorare in montagna: il racconto di tre donne che hanno fatto questa scelta: Marina Morandin, Silke Derlien, Virginia Ghisleri

20 aprile - "Storia della miniera d'oro e dei minatori della Val Toppa" - a cura di Mauro Conti, guida escursionistica

27 aprile - 1° serata dedicata alla fotografia in montagna a cura di Ripa Valeria e Giuseppe Nicolini

11 maggio - "Etica del rischio e dinamica di gruppo in montagna" conversazione di Andrea Bocchiola

25 maggio - Canyoning in Val d'Ossola – parole e immagini di Giuseppe Burlone - guida alpina

7 settembre - 2° serata dedicata alla fotografia e all'osservazione notturna a cura di Ripa Valeria e Giuseppe Nicolini

14 settembre - "Lettere dall'Everest" di Giovanni Rosso - edizioni Taranà, presentazione di Andrea Bocchiola

5 ottobre - "CHI-GIU: da Verbania a Finisterre in bicicletta anno 2017" parole e immagini di Giuliano Fusaro e Chicco Mignoni

19 ottobre - "Trekking col cuore" e "Nepal piccolo grande paese" filmati di Renato Andorno presentati da Franco Boero

9 novembre - "Piccola storia partigiana della banda di Pian Cavallone" di Nino Chiovini edizioni Taranà – con la partecipazione del coro "Volante Cucciolo" - presentazione del prof. Gianmaria Ottolini A Intra – Sala storica S.O.M.S. in via De Bonis 44



“CAFFE’ IN VETTA”

Tre serate (al mercoledì) in compagnia di autori di libri di montagna e non solo

14 febbraio - Il cantiere del duomo di Milano - Dai maestri del lago di Lugano a Leonardo, a cura di Clara Moschini, Silvana Editoriale – presentazione di Clara Moschini. Il volume rappresenta un racconto serrato e avvincente che fa “parlare” e “rivivere” le fonti archivistiche sui primi cento anni di attività della Veneranda Fabbrica del Duomo di Milano, sicuramente il periodo più significativo e complesso della costruzione che vede lo straordinario contributo dei maestri del lago di Lugano, oltre alla presenza di Leonardo da Vinci e Donato Bramante. Inedite e suggestive immagini raccontano la vita quotidiana in uno dei più importanti cantieri di cattedrali tra quelli italiani ed europei: gli strumenti del lavoro, gli infortuni, gli scioperi in un contesto in cui si alternano pestilenze, carestie e differenti scenari politici. La Fabbrica del Duomo rappresenta un esempio unico di complessità organizzativa, con aspetti di assoluta novità. L'esplorazione di questa realtà, una delle massime espressioni delle capacità tecniche e artistiche della società medievale, consente di conoscere in modo vivo e diretto la vita nei cantieri delle cattedrali.

14 marzo - “L’attraversamento invernale delle Alpi - dal lago Maggiore al lago dei Quattro Cantoni”, di Alberto Paleari - Monterosa Edizioni – presentazione di Alberto Paleari. Tre amici partono alla fine di un gennaio particolarmente freddo per attraversare le Alpi da sud a nord, tra il lago Maggiore e il lago dei Quattro Cantoni. La loro meta è la statua di Guglielmo Tell ad Altdorf, nella Svizzera Centrale, dove giungeranno con gli scarponi ai piedi e gli sci in spalla dopo quattordici giorni di cammino. Il viaggio inizia sulle montagne del parco nazionale della Valgrande, continua su quelle della val Vigezzo e Isorno, e, nella Svizzera italiana, nelle valli di Cimalmotto e Bosco Gurin che vengono percorse con le ciaspole a causa della scarsità di neve. Di nuovo in Italia e da lì con gli sci ai piedi, viene attraversata la val Formazza, e, in Svizzera, il Goms, il Furkapass, gli sterminati ghiacciai del Winterberg, la Gadmental, il Wendenjoch per terminare a pochi chilometri da Altdorf con la discesa sulla località sciistica di Engelberg. Questo libro non è soltanto un racconto di avventure alpinistiche, che pure ci sono, ma anche un viaggio nella storia e nelle storie: dalla colonizzazione walser della Val Formazza al rastrellamento dei partigiani in Valgrande del giugno 1944, l'epopea della costruzione delle centrali idroelettriche, la descrizione dei mutamenti naturali notati sulle Alpi in più di cinquant'anni di assidua frequentazione dell'autore, per finire con la storia ben più lontana e forse solo leggendaria di Guglielmo Tell. Alberto Paleari scrittore e guida alpina, ha pubblicato romanzi ambientati in montagna e guide alpinistiche. Tra le sue opere di narrativa ricordiamo il romanzo “L'angelo che scese a piedi dal Monte Rosa”, sulla vita del pittore walser Tanzio da Varallo, e l'autobiografia “Le montagne e il profumo del mosto”.

16 maggio - Gramàtica dul dialett da Intra di Bobo Bolognesi - Dàla régula u g'v'à cuminciàa par pudée scrìv sénza sbagliàa - Alberti Editore - presentazione di Bobo Bolognesi. Grazie alla sua trentennale esperienza teatrale dialettale, Mariano Bolognesi (Bobo per gli amici) ha raccolto in questo volume quelle regole che sono presenti in tutte le lingue conosciute, ma che qui sono applicate al dialetto. Al dialetto locale sono finora stati dedicati due dizionari: uno da Giacomo Guilizzoni e l'altro da Wetzel-Marchisio, ma nessuna grammatica è stata finora pubblicata. È una lacuna a cui l'autore ha cercato di



porre rimedio perché, come tutti possono costatare, in assenza di regole ciascuno scrive a suo modo convinto di fare la cosa giusta. Il risultato è una babele dialettale di dubbia efficacia. Questo lavoro basato anche su una approfondita ricerca storica, ha l'ambizione di mettere un punto fermo sulla conoscenza e l'uso del dialetto, con l'intento di salvare dall'oblio un pezzo importante della tradizione locale. Mariano Bolognesi nasce a Intra nel 1938. Ha vissuto l'infanzia all'interno del secondo conflitto mondiale, che ha segnato duramente la sua zona di residenza. Nel 1944 è miracolosamente sopravvissuto allo scoppio di una bomba a mano nel quale perse invece la vita un suo coetaneo. Nell'autunno del 1947 entrò per la prima volta nel Circolo san Vittore per vestire la divisa "Scout" che lasciò solo nel 1970 per dedicarsi completamente alla famiglia. Nel 1954 sul palco del Circolo san Vittore, con altri ragazzi, debuttò come attore teatrale, un'esperienza necessaria per essere accolti nella "Filodrammatica Rosmini", da anni attiva in Oratorio. L'anno successivo questo percorso si interruppe per la chiusura del Circolo san Vittore, ma assieme a quei giovani, sotto l'esperta guida di Jarto Fratton egli continuò la sua esperienza teatrale, presso il Circolo A.C.L.I. di via Canna a Intra. Quando nel 1979, a opera di alcuni "vecchi giovani", nacque la "Cumpagnia dul dialett da Intra", vi confluì anche il gruppo di Jarto Fratton. È da questa trentennale esperienza teatrale dialettale che ha preso l'avvio il lavoro di ricerca e che oggi si concretizza con questa "Gramatica dul dialett da Intra", che altro non è che il primo lavoro che viene portato a conclusione. Un progetto molto più ampio ed ambizioso è in corso di realizzazione e prevede la pubblicazione delle commedie di Luigi Fioretta (testi e DVD), di una raccolta di poesie e canzoni, tutte rigorosamente in dialetto, ed infine un dizionario.



Concorso "La Pica da Legn"

1 giugno: assegnazione presso Il Centro Eventi Il Maggiore di Verbania del premio "la Pica da Legn" concorso dedicato a filmati aventi ad oggetto la montagna:

- 1) alpinismo... e non solo
- 2) vita in montagna: cultura e tradizioni
- 3) natura e ambiente montano: attività, colori, poesia, cura, tutela e valorizzazione

Durante i tre giorni della 5.a edizione della festa della montagna al lago, ci saranno, come sempre, momenti di convivialità, di ascolto di buona musica, di allegria...



Spiegazioni simboli delle escursioni



ALPINISMO GIOVANILE



ALPINISMO



ESCURSIONISMO



RACCHETTE DA NEVE



SCIALPINISMO



CICLO-ESCURSIONISMO E MTB



FERRATE



Sul ponte del torrente Osura nella valle omonima
(Val Verzasca - Ticino CH)



Regolamento escursioni Sezionali

1) Le gite sociali proposte hanno lo scopo principale di favorire e diffondere la pratica dell'escursionismo montano; esse vengono organizzate dalla Commissione Escursionismo che ne cura lo svolgimento per mezzo di accompagnatori, i quali operano volontariamente e gratuitamente.

2) La partecipazione alle escursioni è riservata ai soli Soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento. Ciò nonostante i Soci che non hanno rinnovato la tessera sociale non oltre il 31 marzo ed i non Soci che intendessero partecipare, devono obbligatoriamente recarsi presso la Sede Sezionale entro il mercoledì precedente la data dell'escursione per attivare la Polizza infortuni in attività sociale e la Polizza soccorso alpino in attività sociale per dar corso alle relative coperture assicurative. L'eventuale partecipazione di non iscritti al CAI o di Soci non in regola con il tesseramento deve essere preventivamente autorizzata; in questa evenienza gli stessi sono avvertiti e accettano che la loro partecipazione non è coperta da alcuna polizza assicurativa sia per le spese di soccorso alpino sia per gli infortuni e gli eventuali costi insorgenti dovranno all'occorrenza essere sostenuti di tasca propria, esonerando la Sezione da ogni onere. I minorenni possono partecipare alle gite solo se autorizzati da chi esercita nei loro confronti la "potestà dei genitori" ed accompagnati da persona responsabile.

3) Il rapporto che si instaura, durante le gite, tra gli accompagnatori ed i partecipanti si configura nella fattispecie dello "accompagnamento volontario gratuito per spirito associativo, per amicizia o per mera cortesia; di tipo non qualificato e non professionale".

4) La frequentazione della montagna è soggetta a pericoli che comportano rischi; gli organizzatori ed accompagnatori adottano misure di prudenza e di prevenzione, derivanti dalla normale esperienza, per contenere, in entità e probabilità, tali rischi durante lo svolgimento delle gite, ma non assumono responsabilità alcuna al riguardo. Ogni partecipante è consapevole a priori dell'esistenza dei suddetti pericoli e, con la sua partecipazione alla gita, assume personalmente in proprio tutti i conseguenti rischi, nonché le responsabilità per i danni che può arrecare, direttamente o indirettamente, ad altri.

5) E facoltà degli organizzatori ed accompagnatori di modificare programmi ed itinerari delle gite, anche durante lo svolgimento delle stesse.

6) Di norma, i partecipanti devono provvedere personalmente al raggiungimento delle località dalle quali hanno inizio le gite, effettuando i viaggi con mezzi propri, a proprio rischio ed a proprie spese; in caso di espatrio devono essere muniti di valido documento personale. A tutti gli effetti le gite hanno inizio e termine nelle suddette località base, essendo i viaggi non compresi nelle competenze degli organizzatori ed accompagnatori; i partecipanti devono presentarsi puntualmente in tali località pena l'esclusione dalle gite, non essendo prevista l'attesa dei ritardatari. Nel caso di viaggi organizzati con trasporto in pullman, la responsabilità del viaggio compete al vettore e l'obbligo di puntualità è riferito agli orari stabiliti per le partenze (andata e ritorno) del mezzo.

7) I partecipanti devono essere muniti di indumenti ed attrezzi completi, idonei ed efficienti, nonché idonei al tipo di gita cui partecipano, essendo l'equipaggiamento personale anche un importante fattore di sicurezza; essi devono



inoltre possedere un grado di preparazione adeguato alle gite in programma.
8) Fermo quanto precisato al punto 3) del presente Regolamento, i partecipanti sono invitati a seguire diligentemente le indicazioni via via fornite loro, durante la gita, dagli accompagnatori ed a collaborare con essi per la buona riuscita della medesima.

9) Tutti, accompagnatori e partecipanti, devono tenere in ogni circostanza un comportamento civile corretto e coerente con i principi dell'etica alpinistica.

10) Le gite sociali sono attività del CAI e perciò, oltre al presente Regolamento, sono subordinate anche agli Statuti e Regolamenti del CAI e delle singole sezioni.

CLUB ALPINO ITALIANO – COMMISSIONE CENTRALE ESCURSIONISMO

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLE DIFFICOLTÀ (Art. 6)

T Turistico: Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E Escursionistico: Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE Per Escursionisti Esperti: Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA Per escursionisti esperti con attrezzatura: Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti)

EEA - F (ferrata Facile): Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

EEA - PD (ferrata Poco Difficile): Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche.

EEA - D (ferrata Difficile): Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con



funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

EAI = ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscono sicurezza di percorribilità.

VALUTAZIONE D'INSIEME DELLE DIFFICOLTÀ ALPINISTICHE: E' una valutazione complessiva del livello globale richiesto da un'ascensione, che tiene conto delle difficoltà su roccia e della caratteristica della via. Viene espressa mediante le seguenti sigle ed è completata dall'indicazione dei passaggi di massima difficoltà: **F = facile; PD = poco difficile; AD = abbastanza difficile; D = difficile**

SCALA DI DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI PER IL CICLOESCURSIONISMO IN MTB: (DA INDICARSI PER LA SALITA/E PER LA DISCESA)

TC (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile

MC - per ciclo escursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole

BC - (per ciclo escursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

OC - (per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

SCALA delle DIFFICOLTÀ SCI ALPINISMO (Scala "Blachère")

MS: Medio Sciatore. è in grado di curvare su pendenze medie inferiori a 25°. Teme il ripido e i passaggi stretti

BS: Buon Sciatore. Padronanza tecnica su terreno ripido fino a 40° e nei canali stretti.

OS: Ottimo Sciatore. Ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati. Se nell'itinerario ci sono anche difficoltà di carattere alpinistico per le quali lo sciatore deve conoscere l'utilizzo della corda, della piccozza o dei ramponi (es. attraversamento di ghiacciai crepacciati, tratti di arrampicata, pendii ripidi, lunghezza dell'itinerario, cornici, etc.). Si aggiunge la caratteristica Alpinista e si ottiene così.

MSA: Medio Sciatore Alpinista. **BSA:** Buon Sciatore Alpinista. **OSA:** Ottimo Sciatore Alpinista

SCALA LABANDE: Questa scala ha due indici: uno calcolato sulla scala globale alpinistica che dà una valutazione d'insieme dell'itinerario, l'altra fornisce una valutazione della massima difficoltà incontrata in discesa. **Scala globale:** la valutazione globale in sci è una stima del livello generale delle difficoltà incontrate e della loro continuità; in generale tiene in conto del dislivello e della durata di un itinerario. La scala ricalca quella globale alpinistica:

F: Facile - **PD:** Poco difficile - **AD:** Abbastanza difficile - **D:** Difficile - **TD:** Molto difficile - **ED:** Estremamente difficile - **ABO:** Abominevolmente difficile - Sono introducibili le sfumature + (più) o - (meno).

Scala sciistica: Questa valutazione definisce la difficoltà del passaggio più delicato in discesa con gli sci. La scala è essenzialmente legata alla pendenza ma tiene anche in conto dell'esposizione dell'itinerario. I diversi gradi sono: **S1:** Itinerario facile che non necessita di una tecnica particolare per essere percorso in sicurezza. **S2:** Pendii abbastanza vasti, anche moderatamente ripidi (25°), oppure itinerari vallivi. **S3:** Inclinazione del pendio fino a 35° (le piste nere delle stazioni sciistiche, con neve dura). Sono percorribili con tutti i tipi di neve senza particolari difficoltà tecniche. **S4:** Inclinazione del pendio fino a 45° se l'esposizione non è molto forte, a partire da 30° e fino a 40° se l'esposizione è forte o il passaggio è stretto. E' indispensabile avere una ottima tecnica sciistica. **S5:** Inclinazione del pendio da 45 a 50° ed anche più se l'esposizione è debole; a partire da 40° se l'esposizione è forte. E' necessaria una tecnica perfetta. **S6:** Al di sopra dei 50° se l'esposizione è forte, che è il caso più sovente. Altrimenti a partire da 55° per corti passaggi poco esposti. **S7:** Passaggi a 60° o più, salti di roccia su terreno ripidissimo o esposto.



Alpinismo Giovanile

Attività in comune
delle Sezioni Verbano-Intra e Pallanza

9 Marzo venerdì: Presentazione programma escursionistico in Sede CAI Verbano Intra - ore 21

Aprile: Monte Morissolo, visita alle fortificazioni, rientro da Colle.

Maggio: Mont'Orfano, prove di orientamento e cenni storici del sito (con eventuale salita in vetta).

Luglio/Settembre: Due giorni in Val Formazza, campeggio ed escursionismo.

1 Luglio: Pogallo, in concomitanza della festa dell'Alpe.

Settembre: Rifugio Pian Cavallone, escursione, spaghetтата, rientro in notturna.

Le date e il programma delle gite verranno precisate successivamente, essendo in attesa di una conferma della disponibilità e degli importi richiesti dalle strutture contattate.

Per informazioni:

De Bernardis Pierangelo ANAG tel. 338 4204117

Ferin Silvano ANAG tel. 328 1596715

Massimo Conte ASAG tel. 335 7959990

Pedretti Fabio ASAG tel. 347 3978050

Ovvero in sede:

Sezione Verbano-Intra: Vicolo del Moretto, 7 il Mercoledì e il Venerdì dalle 21.15

Sezione di Pallanza: Via Cadorna, 17 il Martedì e il Venerdì dalle 20.45 (da Aprile a Ottobre solo il Venerdì dalle ore 20.45)



**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbanese-Intra**





Descrizione escursioni



28 gennaio - Sui sentieri dell'entroterra verbanese - sentiero "Io vivo qui - i 7 campanili" Suna - Cavadone - Bieno - Rovegro - Inoca - Cossogno - Unchio - Trobaso - Suna

"Quand, par hazard, on a un coeur et une chemise, il faut vendre sa chemise pour voir les environs du lac Majeur." (Se per caso si ha un cuore sensibile, bisogna vendersi anche la camicia pur di vedere i dintorni del Lago Maggiore) Stendhal. E' la tradizionale prima uscita dell'anno che percorre le vecchie mulattiere di collegamento di Verbania con i paesi dell'entroterra e, dalla Cappella della Madonna di Santino a Unchio, il sentiero "I sette campanili", rientrando nel progetto di educazione ambientale "Io vivo qui". Tutto il percorso è annualmente riattivato dai nostri soci. E' anche l'occasione di incontro con gli amici dell'Associazione Escursionisti Val Grande, che ci accolgono con un sempre gradito rinfresco a Rovegro e che si uniranno a noi fino al Circolo di Cossogno per il pranzo (da prenotare)
Lunghezza: km 17,5

Difficoltà: E - Dislivello: m 350 - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: F. Rossi 333 6189973; Carla Nisoli 348 7360868

Febbraio - Autosoccorso in valanga, ricerca ARTVA Stage di formazione con l'ARTVA a cura della Scuola di Escursionismo Est Monte Rosa (giorno da definire)

Info: ANE Paolo Barcellini scuolaescursionismo@estmonterosa.it - www.estmonterosa.it

AE-EAI Marcello Totolo 328 5433718



3 febbraio (sabato) - Ciaspolata in notturna alla Spalavera - con spaghetтата finale a Pian di Sole (da prenotare)

Dolce e chiara è la notte e senza vento, / E queta sovra i tetti e in mezzo agli orti / Posa la luna, e di lontan rivela / Serena ogni montagna. (G. Leopardi)



E' la tradizionale salita al chiaro di luna su uno dei più bei punti panoramici delle nostre montagne... con finale in convivialità
Partenza alle ore 18.00 da Verbania Intra, Corso Cairoli
P.le Supermercato Penny (davanti ex Collegio San Luigi)
Info: F. Rossi 333 6189973; A. Braconi 335 8475862



18 febbraio - Escursionismo con ciaspole e scialpinismo in alta Val Bognanco.

"Benvenuti in paradiso" si legge a San Bernardo! località di partenza dei due itinerari sulla neve sotto riportati tra lariceti, laghi, dolci declivi: "La neve e il suo magnifico silenzio. Non ce n'è un altro che valga il nome di silenzio, oltre quello della neve sul tetto e sulla terra". (Erri De Luca)

Itinerario con ciaspole: San Bernardo - Lago di Agro - Alpe Monscera - San Bernardo

Difficoltà: MR - Dislivello: m 450 - Tempo percorrenza: ore 4
Obbligatoria dotazione ARTVA

Itinerario scialpinistico: San Bernardo - Bocchetta di Gattascosa - Cima Mattaroni

Difficoltà: F+/S2 - Dislivello: m 610 - Tempo percorrenza: ore 2
Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero
Info: Marcello Totolo 328 5433718; F. Rossi 333 6189973;
Marco Canetta 348 2610699



4 marzo - Rifugio Miryam da Canza (m 1422) con le ciaspole ed eventuale continuazione fino al Rifugio Margarol al Vannino.

Si tratta di una struttura in pietra, che fu edificata contemporaneamente ai lavori di realizzazione della diga di contenimento denominata "Polmone" (oggi dismessa) e della condotta forzata, come casa per i lavoratori della società Edison e del guardiano della diga. Fu successivamente ceduta alle ACLI nel 1954 e poi ristrutturata negli anni settanta e novanta.

Con possibilità di una spaghetтата al rifugio Miryam (da pre-



notare). La continuazione al Rif. Margaroli prevede un ulteriore dislivello di m 150 e tempo salita di 1h.

Difficoltà: E - Dislivello: m 707 - Tempo salita: 2 h 30 min

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: F. Rossi 333 6189973 - Avio Braconi 335 8475862



18 marzo - Sci alpinistica da Simplon Dorf

Wyssbodehorn: Versante SE, da Rossbode

Dalla segheria di Egga (circa 1580 m – Simplon Dorf) si percorre il vallone di Rossbode fino all'alpeggio di Rossbodestafel. Risalire poi i pendii in direzione NW fino ad un pianoro. Da qui si punta al colle immediatamente a W della quota 2415, si scende di qualche metro sul versante opposto e si risale la valle fino al colletto, da cui in breve si raggiunge la cima.

Obbligatoria dotazione ARTVA, pala e sonda.

Difficoltà: PD/S2 - Dislivello: m 1.040

Tempo percorrenza: 3 h 30 min

Partenza alle ore 7.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Marco Canetta 348 2610699

e Massimo Pellegrini 347 2247570



8 aprile - Cicloescursione: Torino - Reggia di Venaria

Splendido percorso per chi vuole scoprire la città di Torino e i suoi dintorni, e ama farlo andando in bicicletta. Un itinerario cicloturistico leggero e piacevole, dal centro di Torino alla Reggia di Venaria Reale, passando per lo stadio di calcio del Torino e per lo Juventus Stadium, per i parchi Ruffini e Pellerina, fino al parco La Mandria. E il 90% dell'itinerario è su pista ciclabile! La Reggia di Venaria, in stile barocco, fa parte delle Residenze Sabaude Piemontesi ed è stato dichiarato dall'Unesco patrimonio dell'umanità; restaurata nel 2007 si estende su una superficie di 80000 metri.

Lunghezza percorso Km: 30 + 30 - In autobus fino a Torino, noleggio bici & accompagnatore - Prenotazione obbligatoria entro metà marzo 2018. Difficoltà: TC

Info: Avio Braconi 335 8475862

Gianni Ferretto 347 2435263



14/15 aprile - Sci alpinistica in Val di Rhemes (V. d'Aosta) con pernottamento in rifugio: Punta Calabre / Pointe de Bazel: Versante N per il Ghiacciaio di Tsanteleina con pernottamento al rif. Benevolo.

Dalla Calabre vista incredibile sulle vette della val d'Aosta, dal massiccio del Bianco al Gran Paradiso, e su quelle della Val D'Isere.

Dal Rifugio Benevolo in direzione S attraversando la Dora su un ponte e raggiungendo gli alpeggi di Fond. Aggirare il Truc S. Elena e risalire il Ghiacciaio di Tsanteleina costeggiando la parete E della Granta Parei e, sempre in direzione S, proseguire verso il circo glaciale di Soches. Superata la cresta W della Punta Calabre, voltando a sinistra per facili pendii se ne raggiunge la vetta.

Dislivello: 1° giorno m 400; 2° giorno m 1160

Tempo percorrenza: 1° giorno ore 1.30; 2° giorno ore 4.30

Obbligatori dotazione ARTVA, pala e sonda e materiale di sicurezza su ghiacciaio.

Prenotazione obbligatoria entro inizio marzo 2018.

Difficoltà: PD/S3

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Marco Canetta 348 2610699

e Massimo Pellegrini 347 2247570



22 aprile - Pieve Vergonte: visita guidata alla miniera d'oro della Val Toppa.

Accompagnati da guida escursionistica.

Sopra Pieve Vergonte sui ripidi pendii della Punta l'Ottone e della Cima Strighet, si trova la piccola Val Toppa che racchiudeva (e conserva tutt'ora in parte), un vero e proprio "tesoro"... Le gallerie della Val Toppa sono disposte su sei livelli, al pubblico sono accessibili solo 400 metri degli oltre venti km di gallerie presenti nella montagna, ma sono più che sufficienti per avere un'idea di cosa si nasconde in questo versante...

Dislivello: m 500 da Pieve Vergonte, in alternativa m 80 da Fomarco (adatta a bambini) - visita guidata della miniera,



del museo della miniera, della latteria turnaria di Fomarco al costo di euro 10,00 a persona - pranzo facoltativo in rifugio (a fianco della miniera) con polenta formaggi e salumi, vino, dolce e caffè al costo di euro 12,00 a persona.

Prenotazione obbligatoria entro 10 aprile 2018.

Note: non adatta a passeggini o carrozzine per disabili, abbigliamento adeguato (scarponcini, stivaletti di gomma per i bambini); la guida fornisce casco e mantellina impermeabile ai partecipanti. Temperatura costante all'interno della miniera: 11°. Difficoltà: T

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Gianni 347 2435263 e Lucia 349 5187493



6 maggio - Sentiero della transumanza: Bignasco - Foroglio in Val Bavona (CH).

L'escursione è in Canton Ticino (CH), nella bellissima Vallemaggia e precisamente nella laterale val Bavona. Nel punto in cui la Valle Maggia si divide nelle valli Bavona e Lavizzara si trova Bignasco.

Il sentiero della transumanza è stato utile a portare uomini e bestie agli alpeggi, sono stati spesso scavati nella roccia enormi massi, di derivazione glaciale e probabilmente susseguenti a frane e valanghe, sono stati usati come "orti pensili" vista la scarsità di terreno coltivabile. Capillare è la presenza di testimonianze di fede: oratori, cappelle e affreschi si incontrano ovunque e sono sovente di pregevole fattura.

Partenza da Bignasco (m 443) - Mondata - Fontana - Sabbione - Ritorto - Foroglio paese (m 698), cascata di Foroglio. Foroglio paese (698 m s.l.m.) si prosegue a piedi per ca. 10 minuti per andare al cospetto della cascata di Foroglio dove l'acqua precipita fragorosamente da un'altezza di ca. 100 mt. Ritorno con il postale fino a Bignasco. Lunghezza percorso km 10.

Difficoltà: T - Dislivello: m 255 - Tempo percorrenza: 2 h 30 min
Partenza alle ore 8.00 da Verbania Intra, P.le Flaim - Successivo ritrovo alle ore 10,00 a Bignasco.

Info: F.Rossi 333 6189973 - M. Totolo 328 5433718



13 maggio - Escursione Intersezionale Est Monte Rosa a tema "Il Trasporto Pubblico componente delle escursioni C.A.I.": con la Vigezzina da Domodossola.

In collaborazione con Lago Maggiore Letteratura, continuando il suo filo conduttore del 2017 "Lèggere Storie e Parole sul Treno" e con il Parco Nazionale della Val Grande in occasione della 6^a edizione di "In cammino nei Parchi", giornata nazionale per l'Escursionismo naturalistico e culturale.

Info: F. Rossi 333 6189973; ANE Paolo Barcellini
scuolaescursionismo@estmonterosa.it
www.estmonterosa.it



19 maggio (sabato) - Ciclo escursione: Treno & Bici - Domodossola – Verbania

Il percorso, per buona parte su terra battuta, si sviluppa sulla costa del Fiume Toce tra suggestive visioni di anse fluviali, montagne, boschi, radure e percorre brevi tratti di raccordo su asfalto. L'itinerario non ha dislivelli significativi, quindi non presenta difficoltà.

Lunghezza percorso Km 50.

Difficoltà: MC - Dislivello: m 200 - Tempo percorrenza: 5 h
Partenza alle ore 8.10 da Stazione FFSS di Verbania Pallanza con bici propria; in treno fino a Domodossola.

Info: Avio Braconi 335 8475862 - Gianni Ferretto 347 2435263



20 maggio - Val Cannobina: Gurro (m 812) - Piazza - Produrù - Vandra - Alpone - Pian Bozzo - Piota (m 1925) e ritorno Alpone - Fulka - Vanzone - Mergugna - Gurro. In collaborazione con la Pro Valle Cannobina.

Interessante giro ad anello tra gli alpeggi di Gurro che porta sino alla vetta de La Piota (1950 m), la cima posta sulla cresta che divide la Val Cannobina dalla Val Pogallo (Valgrande). La salita è piacevole e porta a un punto panoramico di prim'ordine con vista dei laghi



Maggiore e d'Orta, parecchi 4000 vallesani, il Monte Rosa e tanta parte della Valgrande e del Canton Ticino.

Difficoltà: EE - Dislivello: 1100 m ca

Tempo percorrenza: 6 h 30 min

Possibilità di visita al Museo Etnografico e al Museo Geologico.

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Intra, P.le Flaim

Info: S. Dresti 335 1327666; P. Zanni 0323 77129;

F. Ramoni 0323 587335

26 maggio (sabato) - Canyoning: Rio del Ponte da Colloredo a Premosello.

Simpatico canyon, adatto anche ai principianti... che dall'abitato di Colloredo scende verso Premosello.

Uscita di prova con la guida Giuseppe Burlone dopo la serata "Canyoning in Val d'Ossola" del 25 maggio in sede.

Informazioni e prenotazione per uscita e noleggio attrezzatura idonea, compresa la muta, al costo di € 60,00:

Giuseppe Burlone 347 3719746



1/3 giugno - Festa della Montagna al Lago e Maratona della Valle Intrasca.

- **1 giugno:** Cerimonia di consegna del Premio "La Pica da Legn", concorso dedicato a filmati aventi per oggetto la montagna.

- **2 giugno:** La Montagna in Piazza, 9^a edizione de "La Festa dei bimbi sportivi - Sgambettata dei bambini in gamba", pomeriggio dedicato ai bambini con corsa per le vie del centro storico di Intra.

- **3 giugno:** 44^a Maratona della Valle Intrasca, corsa non competitiva in montagna a squadre di due atleti tra il Lago Maggiore e il Rifugio CAI Pian Cavallone e 12^a edizione della Maratonina.

Info: www.maratonavalleintrasca.it



8/10 giugno - Con il CAI di Frascati sui sentieri delle nostre montagne: Alto Verbano e Val Grande.

- **8 giugno:** Cappella Fina - Pian Cavallone Rifugio CAI Verbano.

Difficoltà: E - Dislivello: m 426

Tempo di percorrenza: 1 h 30 min / 2 h

Cena e pernottamento al Rifugio Pian Cavallone

- **9 giugno** - Pian Cavallone (1526 m) - Curgei (1338 m) - Varola (924 m) - Ponte della Buia (452 m) - Cicogna (675 m) - Pogallo (778 m) - Pian di Boit (1205 m)

Difficoltà: EE

Dislivello: m 1074 in discesa; m 223 in salita da Ponte della Buia a Cicogna e m 530 da Cicogna a Pian di Boit.

Tempo di percorrenza: 5 h / 6 h

Pernottamento al bivacco di Pian di Boit.

Pranzi al sacco preparati la sera al Rifugio Pian Cavallone.

Data la lunghezza del percorso è richiesto un ottimo allenamento e la dotazione di sacco a pelo e torcia.

- **10 giugno** - Pian di Boit (1205 m) - Bocchetta di Terza (1852 m) - Finero (900 m) - Pian dei Sali - Malesco - Re (710 m)

Difficoltà: EE - Dislivello: m 647 in salita; m 1142 in discesa.

Tempo di percorrenza: 5 h / 5 h 30 min - Pranzo al sacco

Ritorno a Verbania con pulmini o con la Vigezzina - Centovalli. Prenotazione obbligatoria entro fine aprile.

Difficoltà: E/EE

Info: F. Rossi 333 6189973; F. Ramoni 0323 587335;

M. Totolo 328 5433718



14/17 giugno - Caporetto - Kolovrat, San Martino del Carso e monte Ermada: sulle orme della Prima Guerra Mondiale.

- **Giovedì 14 giugno:** arrivo a Cividale alle ore 12.

Museo storico di Kobarid, ossario italiano, Ponte di Napo-



leone, cascata Cozjiak, trasferimento a Tolmin per visita alle cascate. Difficoltà: E/T - Dislivello: m 200

Tempo di percorrenza: 4 h / 5 h

Pernottamento a Cividale (albergo)

- Venerdì 15 giugno: Kolovrat + Mont Matajur.

Le Valli del Natisone sono un territorio montano affascinante dove piccoli borghi si alternano a boschi incontaminati che, un secolo fa, furono coinvolti nella grande tragedia della Prima Guerra Mondiale ed in particolare in uno dei suoi momenti più significativi: la disfatta di Caporetto.

Difficoltà: E/T - Dislivello: m 450

Tempo di percorrenza: 5 h / 6 h

Pernottamento a Cividale (albergo)

- Sabato 16 giugno: *Il Museo all'aperto del Monte San Michele, nel cuore del Carso, propone un suggestivo itinerario tra storia e natura, con un percorso facile e adatto a tutti, si possono scoprire le strutture ed i monumenti costruiti tra le quattro cime di questo rilievo carsico risalenti alla Grande Guerra. Prevista la visita al piccolo museo della WW1, galleria della cannoniera, e giro dei cippi.*

Difficoltà: E - Dislivello: m 450 - Tempo di percorrenza: 5 h

Pernottamento a Cividale (albergo)

- Domenica 17 giugno: *Il museo all'aperto del Monte Ermada offre la possibilità di scoprire la linea difensiva austro-ungarica fortificata nel settembre del 1916 dopo la 6a battaglia dell'Isonzo. Teatro della 8a, 9a e 10ma battaglia del monte Ermada con la tipica natura carsica, ben descrive le zone di guerra tra Italia e Austro Ungarici.*

Difficoltà: E - Dislivello: m 400 - Tempo di percorrenza: 4 h

Pernottamento a Cividale (albergo)

Prenotazione obbligatoria entro fine aprile.

Info: F. Rossi 333 6189973



23 giugno (sabato) - Goglio-Crampiolo in MTB

“Assaggio” del Devero con la MTB: alla salita, su strada asfaltata, non eccezionale, si contrappone una discesa divertente ed, a tratti, tecnica.

Difficoltà: MC/BC - Dislivello: m 600

Tempo percorrenza: 3 h 30 min

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Avio Braconi 335 8475862

Mauro Fattibene 0323 572765



24 giugno - Festa della Croce allo Zeda.

In collaborazione con l'ANA Sezione di Intra

Gruppi di Aurano e Falmenta ed altre Associazioni.

Programma da definire. Difficoltà: E

Info: F. Rossi 333 6189973; F. Ramoni 0323 587335



1 luglio - Lago di Pojala da Devero attraverso il Passo di Pojala (m 2400) e visita della zona iniziale della grotta di Pojala con il Gruppo Grotte del CAI di Novara

Devero, Corte d'Ardui, Crampiolo, dighetta del lago di Devero, Alpe della Valle, Alpe Naga, Passo di Pojala, Lago di Pojala, Alpe Pojala, Bocchetta di Scarpia, Alpe Sangiatto, Corte d'Ardui, Devero.

La curiosità di questa zona, oltre alla suggestiva bellezza del lago, è costituita dal ruscello che scende a valle e, dopo un centinaio di metri prima delle baite di Pojala, scompare in una depressione del terreno: è la voragine di Pojala... lunga circa 2 Km... vi scorre il torrente che sfocia in prossimità dell'alpe Bionca

Lunghezza percorso: km 18

Difficoltà: E - Dislivello: m 900 - Tempo percorrenza: 6 h 30 min

Partenza alle ore 7.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Marta Bosotti 347 9131261; F. Ramoni 0323 587335



14 luglio (sabato) - Sempione: Bistine Pass - Simplon Dorf in MTB

Una gita con la "G" maiuscola: panorama maestoso, salita per "duri" e discesa, lungo lo "Stockalperweg", spesso tecnica ma sempre divertente.

Dislivello: m 700 in salita / m 1200 in discesa.

Difficoltà: MC/BC - Tempo percorrenza: 6 h

Partenza alle ore 7.30 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Avio Braconi 335 8475862;

Mauro Fattibene 0323 572765



15 luglio - Anello da Goglio p.le vecchia funivia (1150 m), A. Bondolero (1900 m), M. Cazzola (2330 m), discesa attraverso A. Misanco (1907 m) all'Alpe Devero (1640 m) e a Goglio con la vecchia mulattiera.

La Val Bondolero è un luogo solitario, dalla morfologia aspra e severa, poco frequentataha tuttavia un suo fascino impalpabile, forse la possibilità di trovarvi ampi spazi di silenzio

Sentiero dall'alpe Bondolero al monte Cazzola normalmente non molto frequentato, ma splendida gita in periodo di fioritura.

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1.200 - Tempo percorrenza: 7 h

Partenza alle ore 7.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Contini Renato 334 3104599; Carla Nisoli 348 7360868



21/22 luglio - Alpinistica al Galenstock m 3586 dal Furkapass. Salita al Galenstock per la via normale con partenza dall'H. Belvedere poco a valle del Furkapass.

Grandiosa vetta con una cupola nevosa che la rende inconfondibile anche da molto lontano. Si trova sul confine fra il Canton Uri e il Canton Vallese, poco a N del Furkapass e fa parte delle Alpi Urane, sottogruppo delle Alpi Bernesi.

Obbligatoria dotazione di materiale di sicurezza su ghiaccio. Prenotazione obbligatoria entro metà giugno 2018



Difficoltà: EEA - AG - I+ - PD - Dislivello: m 1.320
Tempo percorrenza: 5 h
Partenza alle ore 8.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero
Info: Massimo Pellegrini 347 2247570;
Enrico Colombo 333 8263914



29 luglio – Corno Bussola (m 3023) in Val d’Aosta da Estoul

Bella escursione, che permette di ammirare fantastici panorami sul gruppo del Rosa e sul Cervino, nonché in lontananza su tutte le vette della val d’Aosta, dal Gran Paradiso all’Emilius, al Rutor e al gruppo del Bianco.

Prenotazione obbligatoria del bus entro 30 giugno.

Difficoltà: EE - Dislivello: m 1.200 - Tempo percorrenza: 7 h
Info: Maria Canetta 0323 571670; F. Ramoni 0323 587335



5 agosto - Laghi di Tschawiner (m 2208 - 2175) da San Bernardo attraverso la Bocchetta di Gattascosa.

L'escursione è interessante anche per la varietà degli ambienti che via via va ad esplorare, toccando numerosi laghi dai colori stupendi; con giornata limpida e in assenza di vento si può ammirare il M. Leone che si specchia nel lago.

San Bernardo, Lago Ragozza, Bocchetta di Gattascosa, Laghi di Tschawiner, Alpe Waira, Alpe Pussette, Passo di Monscera, San Bernardo.

Lungh.percorso: km 16

Difficoltà: E - Dislivello: m 1.000 - Tempo percorrenza: 6 h
Partenza alle ore 7.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero
Info: Marcello Totolo 328 5433718;
Avio Braconi 335 8475862



25/26 agosto - Tour del Monte Bianco: da La Visaille (Courmayeur) a Notre Dame de la Gorge.

1° giorno: da La Visaille (Courmayeur) 1679 m a Les Chapieux 1554 m.

Difficoltà: E - Dislivello m 835 salita e m 960 discesa

Percorrenza 5 h 30 min; 19,5 km.

2° giorno: da Les Chapieux 1554 m a Notre Dame de la Gorge 1210 m.

Difficoltà: E - Dislivello m 925 salita e m 1270 discesa

Percorrenza 6 h 30 min; 12 km. Pernottamento in rifugio.

Prenotazione obbligatoria entro 15 giugno 2018.

Difficoltà: E - Partenza da Verbania in bus

Info: S. Dresti 335 1327666; F. Rossi 333 6189973



28 agosto (martedì) - Cappella Fina (1100 m) - Alpe Cavallotti - Pizzo Pernice (1506 m) - Monte Todano (1667 m) - Rifugio Pian Cavallone (1540 m) - Cappella Fina - con il CAI di Macugnaga.

Difficoltà: E - Tempo percorrenza: 5 h

Partenza alle ore 9.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero

Info: Renato Contini 334 3104599;

Franco Rossi 333 6189973



31 agosto/2 settembre - Trekking in Dolomiti

Prenotazione obbligatoria entro 30 giugno.

Numero massimo partecipanti: 20. Programma da definire.

Difficoltà: EEA

Info: F. Ramoni 0323 587335; M. Pellegrini: 347 2247570



8 settembre (sabato) - Ceneri (CH): Cima di Me-deglia in MTB

Gita ad anello (in senso orario) con partenza ed arrivo a Robasacco
Lunghezza percorso 15 km

Difficoltà: MC/BC - Dislivello: m 800

Tempo percorrenza: 5 h

Partenza alle ore 8.00 da Verbania Intra, P.le Flaim

Info: Avio Braconi 335 8475862;

Mauro Fattibene 0323 572765



16 settembre - Gli alpeggi della Valla Anzasca in collaborazione con il CAI di Piedimulera: Alpe Laveggio (1372 m) e Girareggio (1638 m)

Piacevole escursione a due dei più begli alpeggi della Valla Anzasca. Il panorama, dagli alpeggi, spazia dal Monte Rosa alla valle di Mondelli e su tutta la sponda sinistra della Valle Anzasca.

Difficoltà: E - Dislivello: m 900

Tempo percorrenza: 4 h 30 min

Partenza alle ore 7.00 da Verbania Suna, P.le Cimitero; successivo ritrovo ore 7.30 a Piedimulera, P.zza della stazione.

Info: Paolo Nebiolo 349 2959661 - 0324 83119;

Franco Rossi 333 6189973



30 settembre - Escursione in Engadina (con estensione cultural-gastronomica).

Gita che si svolge in un dolce paesaggio "segantiniano", al cospetto dei colossi ghiacciati del Bernina. Al passo Maloja (1805 m) l'escursione a piedi sale al lago Lunghin (2484 m) e seguendo poi un panoramico sentiero a balconata tocca il villaggio di Grevasilvas (1941 m) e si conclude sulle rive del lago di Silvaplana.

Prenotazione obbligatoria del pullman entro 31/08/2018.

L'escursione verrà effettuata solo con un minimo di 40 partecipanti.



Posti disponibili massimo 50. Pranzo al sacco.
In pullman proseguiremo per una breve visita al caratteristico paese di Sils Maria e, rientrati in Italia, faremo sosta per una “merenda/cena” nei dintorni di Chiavenna in un locale dove gusteremo in particolare i pizzoccheri della Val Chiavenna.
Difficoltà: E - Dislivello: m 700 - Tempo percorrenza: 6 h
Partenza alle ore 5.00 da Verbania in bus e rientro intorno alle 23.

Info: Gianni 347 2435263 e Lucia 349 5187493



7/14 ottobre - Trekking a Cipro

programma da definire - info: F. Rossi 333 6189973

14 ottobre: Castagnata al Rifugio Pian Cavallone e Festa della Croce AVIS e cerimonia AVIS Verbania alla Croce del Monte Todano



21 ottobre - Giro dei paesi della Valle Intrasca - Incontro tra le genti - 17^a edizione.

E' la tradizionale camminata autunnale, su mulattiere e vecchi sentieri di collegamento degli innumerevoli paesi posti nella valle alle spalle di Verbania, per conservarne la fruibilità, per incontrare le genti che ancora vi vivono, per un momento di autentica convivialità.
Prenotazione obbligatoria del pranzo entro mercoledì 17 ottobre. L'escursione si effettuerà esclusivamente con meteo favorevole.

Difficoltà: E - Dislivello: m 800 - Tempo percorrenza: 8 h
Partenza alle ore 7.30 da Cambiasca
Info: L. Marone 340 3700741; M. Bosotti 347 9131261



N.B. Oltre alle escursioni sopra definite, potrebbero essere successivamente proposte nuove escursioni sociali istituzionali, qui non elencate perché dipendenti da condizioni meteo e ambientali, relative ad alpinismo, scialpinismo, alpinismo giovanile, ferrate, escursionismo invernale o estivo e ciclo escursionismo delle quali verrà fornita per tempo informazione ai Soci mediante i canali informativi istituzionali.

- “Per le escursioni di sci alpinismo e per quelle in ambiente innevato con o senza racchette da neve è richiesta la dotazione di ARTVA, pala e sonda; gli itinerari e le date potrebbero modificarsi in relazione alle condizioni nivometeorologiche.”
- Per partecipare alle FERRATE e alle escursioni ALPINISTICHE è indispensabile idonea attrezzatura a norma; per le escursioni in BICICLETTA è obbligatorio il casco e il kit d'emergenza.

La partecipazione alle escursioni è riservata ai Soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento. Ciò nonostante i **Soci che non hanno rinnovato la tessera sociale** entro il 31/03/2018 ed i **Non Soci** che intendessero partecipare, devono obbligatoriamente recarsi presso la Sede Sezionale entro il mercoledì precedente la data dell'escursione per attivare la Polizza infortuni in attività sociale e la Polizza soccorso alpino in attività sociale per dar corso alle relative coperture assicurative.

I Soci minorenni possono partecipare alle escursioni solo se accompagnati da un adulto.

Sono requisiti indispensabili adeguato allenamento, preparazione ed equipaggiamento.

Le date e gli itinerari di tutte le escursioni proposte potrebbero modificarsi per cause di forza maggiore. Chiedere sempre informazioni (in sede al mercoledì e venerdì dopo le ore 21.15 tel.: 0323 405494 – oppure consultare il sito www.caiverbano.it o le locandine esposte nelle bacheche.)

SEZIONE VERBANO INTRA - ISTRUTTORI E ACCOMPAGNATORI

INA-INSA-IAL FERRARI Pierantonio

INA-INSA (CAAI) MICOTTI Ernesto (Tino)

ISA-IA BORGHESE Stefano

IS NICOLINI Giuseppe

IS MILANI Giorgio

ANAG DE BERNARDIS Pierangelo

ANAG FERIN Silvano

ASAG FERIN Chiara

ASAG FERIN Paolo

ASAG PEDRETTI Fabio

AE-EAI-EEA TOTOLO Marcello

ASE LETI Giovanni

ASE MORA Innocente

ASE PETTINAROLI Mario

ASE RAMONI Franco

ASE ROSSI Franco



Libreria

con ampia sezione di storia locale
guide escursionistiche
cartine topografiche

Cartoleria

cancelleria, articoli regalo
borse lavoro, giochi

Corso Garibaldi, 74 (angolo piazza San Vittore) - 28921 Verbania Intra
info@albertilibraio.it - www.albertilibraio.it
like us on Facebook  Libreria Alberti Verbania



UNISCITI A NOI

AIUTIAMOLI!



**Centro Aiuti
per l'Etiopia**
onlus

Adozione a distanza
Adozione internazionale
Cooperazione internazionale
www.centroaiutietiopia.it
0323 497320 - info@centroaiutietiopia.it

CARROZZERIA MARINONI



CAMBIASCA - VIA BOROTTI, 2 - 0323.559150 - VAIPOLISH@HOTMAIL.IT

AALMATOUR S.R.L.

AUTOSERVIZI - NOLEGGIO
AUTOBUS - AUTOVETTURE

28923 Verbania Possaccio (VB)

Via Alla Cartiera, 52

Tel. 0323.572600 - Fax 0323.552984

info@almatour.it - www.almatour.it

Cod. Fisc./Part. I.V.A. 01216610039

PRA

di PERELLI ROCCO Alberto & Figlio snc

COSTRUZIONI IN FERRO

Via Pollino, 7 - 28818 Premeno (Vb)

Tel./Fax 0323 587062

praperelli@libero.it

C.F. e P.Iva 01470350031



MOUNTAIN AND SKI by EXPERIENCE

Prezzo - Qualità - Esperienza

PREMOSELLO CHIOVENDA

Via Milano, 9 tel. fax 0324 88237

STRESA

Via de Vit, 4 tel. 0323 31591

e-mail: jollysport@jollysport.com

www.jollysport.com

**GE
TE** **OR**

studio associato

PROGETTAZIONE SICUREZZA CANTIERI
RILIEVI TOPOGRAFICI PRATICHE CATASTALI

VERBANIA CORSO BENEDETTO CAIROLI, 46
TEL/FAX +39 0323 403217 +39 0323 581411



Fobello - Bannio



CST

Centro Software Tre srl

28921 **VERBANIA INTRA** (VB)

Via De Bonis, 71c

tel. 0323 407094 - fax 0323 406488

www.centrosoftwaretre.it

info@centrosoftwaretre.it

SOLUZIONI GLOBALI IN INFORMATICA

Analisi consulenza e sviluppo di software applicativo

Progettazione e installazione di reti

Realizzazione di siti internet

Vendita personal computer

La CST Centro Software Tre S.r.l. offre

a tutti gli associati del CAI sezione Verbania

sconti sui servizi

e offerte periodiche altamente vantaggiose,

contattando direttamente i nostri uffici.

**Alla scoperta della natura ...
... con il CAI Verbano-Intra**





Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo "Moriggia - Combi e Lanza"

delle Sezioni di Baveno, Gravellona Toce, Pallanza, Omegna, Stresa e Verbano-Intra

PROGRAMMA CORSI ANNO 2018

SCI ALPINISMO BASE SA1: sette giornate pratiche dal 4 febbraio all'11 marzo 2018 e otto lezioni teoriche ore 21.00. Corso destinato a quanti intendono apprendere le tecniche di base per la pratica dello sci alpinismo. È richiesta una buona capacità sciistica in pista e un discreto allenamento fisico.

- Età minima: 16 anni (compiuti);

- Quota d'iscrizione € 150,00 (€ 100,00 per i minori di 21 anni).

Attrezzatura indispensabile: scarpone e sci con attacco da sci alpinismo, pelli tessilfoca adesive. ARTVA, pala e sonda potranno essere forniti gratuitamente dalla Scuola.

- Chiusura iscrizioni venerdì 26 gennaio 2018 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti;

- Numero massimo iscritti: 25.

Direttore del corso SA1: Giancarlo Zucchi (INSA-INA) cell. 348 9015993

Vice direttore SA1: Gabriele Tartari (ISA)

e-mail: marinaegabriele@gmail.com - cell. 340 716455

ARRAMPICATA SU ROCCIA IN AMBIENTE ALPINO AR1: sette giornate pratiche dal 19 maggio al 1° luglio 2018 e otto lezioni teoriche serali. Corso specialistico destinato a quanti intendono avvicinarsi all'arrampicata su roccia in ambiente alpino, rivolto a persone già in possesso di una minima esperienza alpinistica.

- Età minima: 16 anni (compiuti);

- Quota d'iscrizione € 170,00 (€ 120,00 per i minori di 21 anni)

- Chiusura iscrizioni venerdì 11 maggio 2018 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti;

- Numero massimo iscritti: 14.

Direttore del corso AR1: Roberto Dal Cucco (ISA-IA) cell. 349 5263719

Vice direttore AR1: Roberto Daveri (INSA)

e-mail: roberto.vb@alice.it - cell. 338 1966942

Le iscrizioni ai corsi sono aperte a tutti i soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2018 e si ricevono presso le Sezioni CAI, appartenenti alla Scuola, aperte tutti i venerdì sera dalle ore 21 alle ore 22.30 (per i minorenni all'iscrizione è necessaria la presenza di un genitore).

In caso di richieste oltre il numero massimo di allievi previsti, la Scuola si riserva di dare la priorità a chi non risulta aver frequentato lo stesso tipo di corso negli ultimi quattro anni. Le lezioni teoriche sono aperte a tutti, anche se non iscritti ai corsi o al CAI. Per maggiori dettagli si rimanda al pieghevole Corsi 2018 della Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo "Moriggia - Combi e Lanza".

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo "Moriggia - Combi e Lanza" Via Pedolazzi, n. 37 - 28883 Gravellona Toce (VB)
moriggiacombilanza@gmail.com

Direttore della Scuola Luca Francisco (INSA - IA - IAL)



Maratona della Valle Intrasca

- **Venerdì 1 giugno h. 21:** presso il “Centro Eventi Il Maggiore” a Verbania: quinta Festa della montagna.... al lago e consegna del premio “La Pica da Legn”
- **Sabato 2 giugno:** “sgambettata dei ragazzi in gamba”
- **Domenica 3 giugno 44^ Maratona della Valle Intrasca e 12^ edizione della Maratonina**

La Maratona, giunta alla sua 44° edizione, parte da Intra ed arriva ad Intra con il percorso: Verbania Intra, Cambiasca, Ramello, Caprezzo, Intragna, Pian Cavallone, Pizzo Pernice, Miazzina, Cambiasca, Verbania Intra.

La Maratonina, alle sua 12^ edizione, fa il percorso: Verbania Intra, Monscenu, Cossogno, Cambiasca, Intra, mentre la “Sgambettata dei ragazzi in gamba”, proposta per la prima volta nel 2010, si snoda per le vie del centro storico di Intra.

Al venerdì la serata conclusiva de “la Pica da Legn” concorso dedicato a filmati aventi ad oggetto la montagna:

1. alpinismo... e non solo
2. vita in montagna: cultura e tradizioni
3. natura e ambiente montano: attività, colori, poesia, cura, tutela e valorizzazione

Appuntamenti con la tradizione

Maggio: Cossogno
Km verticale

14 ottobre: castagnata al rifugio Pian Cavallone e cerimonia Avis Verbania alla Croce del Monte Todano.

Dicembre:
serata degli auguri



Targa posata sullo Zeda il 25.6.17 in sostituzione di quella originaria danneggiata dal tempo



“Cura dei nostri sentieri”

Attenzione ai rifiuti.

Non lasciare tracce - visibili o nascoste - del proprio passaggio.

Riporre sempre nello zaino ogni rifiuto.

Molte sostanze, pur essendo biodegradabili, non si volatilizzano nello spazio di poche ore, ma restano sul posto. Infatti, i tempi medi di degradazione naturale dei rifiuti nel terreno sono:

- Una gomma da masticare (5 anni)
- Una lattina d'alluminio per bibite (10 -100 anni)
- Un contenitore di polistirolo (oltre 1000 anni)
- Schede telefoniche, ricariche e simili (oltre 100 anni)
- Un mozzicone di sigaretta (1-2 anni)
- Il torsolo di una mela (3 mesi)
- Fiammiferi o cerini (6 mesi)
- Giornali e riviste (6 mesi, più di 10 anni)
- Una bottiglia di vetro (circa 400 anni)
- Una bottiglia o un sacchetto di plastica (100-1000 anni)
- Piatti e posate di plastica (100-1000 anni)
- Un pannolino usa e getta (circa 400 anni)
- Indumento di lana o cotone (1 anno)
- Fazzoletti e tovaglioli di carta (3 mesi)
- Un cartone di latte o succo (1 anno)
- Una scatola di cartone (2 mesi)
- Una buccia di banana (2 anni)

Raccogliere anche i rifiuti abbandonati da altri,
l'ambiente ci guadagna!!





Spigolature... Spigolature... Spigolature...

PAURA DEL SILENZIO

di Mario Vinelli

pubblicato su *Montagna360*/ giugno 2013 pag. 38

Viviamo nell'Antropocene, l'era in cui l'umanità si è diffusa in ogni angolo del pianeta dissodando ogni terra coltivabile e affollandosi in immense megalopoli, modificando gli ambienti naturali e provocando l'estinzione di migliaia di altre specie viventi, scavando e trivellando il suolo, alterando la composizione dell'atmosfera con cambiamenti forse irreversibili del clima.

E portando con sé, ovunque, il rumore.

La natura è ricca di suoni, ma il rumore è dell'uomo. Il suono dell'acqua, anche quando è potente come nel caso di una cascata o di una mareggiata, non è mai sgradevole, mentre il più piccolo motore può produrre un rumore estremamente fastidioso. "Se questo mondo fosse popolato da esseri realmente pensanti, sarebbe impossibile che il rumore di ogni genere fosse permesso senza restrizione e abbandonato all'arbitrio, come avviene perfino con i rumori più orribili e nello stesso tempo insensati". scriveva Arthur Schopenhauer nel 1851, pur non avendo mai conosciuto martelli pneumatici e autotreni lanciati a tutta velocità.

Nel nostro mondo il rumore è divenuto inquinamento acustico ed è considerato fra i nuovi fattori di rischio per la salute, al pari del fumo e dell'obesità. Il rumore genera sordità, disturbo del sonno, stress e ipertensione, nuoce alla società e peggiora l'umore. Accanto a rumori "inevitabili" - legati alla vita quotidiana, al traffico e alle attività produttive - ci sono anche, altrettanto invadenti, i rumori "facoltativi", quelli procurati più o meno coscientemente per i motivi più vari: la musica suonata ad alto volume nei bar, nei supermercati e in molti luoghi pubblici, gli schiamazzi gratuiti, le moltitudini che parlano al telefonino con voce stentorea come se attorno a loro non ci fosse nessuno, le radio e le televisioni che accompagnano la nostra vita assieme a tanti altri rumori quotidiani. E si va diffondendo l'usanza di applaudire ai funerali.

L'equazione futurista rumore=attività ha vinto. Il silenzio è ormai sconfitto, o peggio, non è nemmeno inteso come auspicabile, es-



sendo soltanto un vuoto da colmare. In quel vuoto apparente si anidano i pensieri, i ricordi, le emozioni, le paure: quasi tutto ciò che compone la nostra personalità e che viene sepolto sotto un continuo bombardamento di sollecitazioni esterne. Il silenzio fa paura come un estraneo che costringa ad affrontare sè stessi. L'horror pleni evocato dal centenario Gillo Dorfles - in un suo libro significativamente sottolineato "La (in)civiltà del rumore" si stende ben oltre l'inquinamento sonoro per investire ogni aspetto della quotidiana sovraesposizione sensoriale: stimoli sonori e visivi non ci abbandonano mai, creando una sorta di rumore di fondo anestetico che disturba ogni forma di autentica comunicazione. Eppure soltanto lo stato di presenza generato dal silenzio può aprire le porte ad una più compiuta conoscenza, come ben sanno i mistici di ogni tradizione. "La parola è una chiave, ma il silenzio è un grimaldello", scriveva Gesualdo Bufalino. Leva che si può insinuare nel minuscolo spazio che separa la fine di un pensiero dall'inizio del successivo, allargando il silenzio fino a farne l'inizio di ogni percorso di meditazione e di ascolto.

Il rumore ha invaso le città, corre lungo le autostrade, si diffonde con i macchinari nelle campagne e non risparmia neppure la montagna, almeno alle nostre latitudini e alle quote meno elevate. Motoseghe, decespugliatori e trattori sono il rumore di fondo di molte vallate nella bella stagione; l'eco rombante delle moto sportive si spinge dalle strade di fondovalle fino a cime lontane; il frastuono delle cave riempie intere regioni montuosi. E talvolta neppure l'inverno porta silenzio, perché è tempo di motoslitte e di eliski, di gatti delle nevi e di cannoni per l'innnevamento artificiale; e dell'assurda usanza di diffondere musica a tutto volume su certe piste per la discesa. Non è raro incontrare comitive vocianti e, molto più spesso, persone che camminano nello scafandro sonoro delle cuffie auricolari; loro non infliggono rumore agli altri, ma curiosamente si isolano dai suoni materiali ed eterni che compongono il silenzio della montagna, che è la sua voce e parte non piccola della sua bellezza. Forse è veramente difficile ascoltare il silenzio.



Temporali in montagna: un pericolo reale

- Innanzitutto è necessario informarsi bene della situazione meteorologica, consultando le previsioni locali ... ma se si viene colti da un improvviso e impreveduto temporale, è utile seguire qualche regola non scritta: se siete in vetta o in cresta, scendete! In questo modo si evita di essere un facile bersaglio dei fulmini; evitate gli alberi isolati e accucciarsi vicino al terreno, rimanendone a contatto con la minor porzione di corpo possibile, magari sedendosi sullo zaino asciutto. Così si evitano le correnti residue che si propagano nel terreno dopo la scarica elettrica del fulmine; se siete in gruppo, evitate di stare vicini, disperdendovi sul terreno circostante eviterete di creare correnti d'aria calda che, salendo, potrebbero attirare i fulmini.
- Evitate il contatto con oggetti metallici conduttori di elettricità, non telefonate se non è strettamente necessario. Piccozze, bastoni, sci, ecc sono un facile bersaglio e dei buoni conduttori elettrici, pertanto aumentano il pericolo di folgorazione.
- Se trovate un riparo sfruttatelo, ma con attenzione: in un rifugio o in una capanna è meglio stare lontani dai muri perimetrali e dalle aperture (porte e finestre) soprattutto se aperte; nelle grotte è consigliabile stare almeno un metro all'interno. Gli spuntoni di roccia sono un pessimo riparo, in quanto tendono ad attirare il fulmine; anche la tenda è poco sicura soprattutto se posta sotto un albero.
- Restate lontani dai tralicci dell'alta tensione, poiché i fulmini sono fortemente attratti dalle linee elettriche.
- Se vi è possibile rimanete nei boschi, nel folto delle piante, quelle più basse rimangono protette così il bosco è meno soggetti ai fulmini. Se vi trovate in parete o su una ferrata, evitate il contatto con il cavo metallico, allontanatevi il più possibile da esso e dagli oggetti metallici presenti in parete. La corrente segue facilmente le corde, soprattutto se umide ... è quindi consigliabile fermarsi ed attendere la fine del temporale. Comprendere i segnali del corpo, è molto importante se sentite pizzicare la pelle o avete la sensazione di essere elettrici sono sintomi che il fulmine sta per colpire.
- È buona norma tenere le orecchie tappate per evitare danni all'udito. L'inizio e la fine di un temporale sono i momenti in cui il pericolo di fulmini è maggiore; se il tempo che intercorre tra il lampo e il tuono è minore di 30 secondi il pericolo è maggiore.

(dal sito "Passione montagna - testo Gabriella Berlanda e Marco Codazzi)



Alcune regole di buon senso per andare in montagna

- 1) Prima di intraprendere una gita consulta sempre il bollettino meteo, in montagna il tempo cambia rapidamente, non lasciarti sorprendere dal temporale! Se capita, allontana gli oggetti metallici, non usare l'ombrello, non fermarti in vetta, sulle creste, sotto gli alberi isolati, sotto i tralicci, sulle vie ferrate. Scendi rapidamente a valle. Se trovi riparo in avvallamenti, siediti sullo zaino, in posizione accovacciata e appoggia i piedi a terra uno con l'altro. L'80% delle vittime del fulmine sopravvive, la respirazione bocca a bocca e il massaggio cardiaco possono salvare la vita.
- 2) Prepara il tuo itinerario sulla carta dei sentieri, o con le nuove tecnologie valutando attentamente e onestamente la tua preparazione fisica e tecnica e scegliendo il percorso più adatto alle tue possibilità.
- 3) Prepara lo zaino in modo razionale; porta sempre una giacca impermeabile, un berretto, i guanti, un intimo di ricambio, il telefono cellulare, e una scorta d'acqua; evita il superfluo
- 4) Lascia sempre detto a qualcuno dove vai, lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi
- 5) Non scambiare la temerarietà per coraggio, se hai problemi, rinunci alla salita
- 6) Presta molta attenzione se ti trovi in zone ripide; potrebbero esserci persone o animali che fanno cadere sassi dall'alto. Abbi cura, a tua volta, di non provocare cadute di materiale a valle.
- 7) Quando ti fermi per una sosta non lasciare mai lo zaino aperto, posato in terra: potrebbero intrufolarsi animali pericolosi attratti dall'odore del cibo
- 8) Non lasciare alcun tipo di rifiuto: riporta tutto a valle
- 9) In caso di emergenza mettili in sicurezza e chiama i soccorsi:

ITALIA ☎ **112** - SVIZZERA ☎ **144** - FRANCIA ☎ **112**

Segnaletica ottica e/o acustica:

CHIAMATA 1 segnale ogni 10 secondi per 1 minuto

RISPOSTA 1 segnale ogni 20 secondi per 1 minuto

I segnali vanno ripetuti a intervalli di un minuto.



SI
Serve Soccorso



NO
Non Serve Soccorso

Richiesta di soccorso bitte un hilfe – distress call

COSA DIRE A CHI RISPONDE AL TELEFONO?

Prima di tutto tenere la calma e rispondere all'operatore del 118 fornendo le seguenti indicazioni:

- il numero telefonico dal quale si chiama, le proprie generalità in modo preciso, sufficienti indicazioni per rilevare la zona dove è accaduto l'evento.
- Quindi le indicazioni di cosa è successo: se l'infortunato ha subito traumi da caduta e se sì, di quanti metri o se la persona ha avuto un malore. se chi è con l'infortunato è raggiungibile in qualche modo attraverso radio o telefono.
- Le indicazioni di luogo: -indicazioni riferite al terreno dove si trova il paziente (se prato, bosco fitto, canale, gola, cresta, ecc.) -indicazioni certe riguardo alla zona se libera da cavi, fili a sbalzo o teleferiche.
- Indicazioni relative alla distanza del paziente dalla prima strada percorribile con mezzi rotabili.
- Indicazioni riferite allo stato del tempo sul posto dove si trova il paziente.

N.B.- è possibile che l'operatore del 112 chieda al chiamante di non muoversi da dove sta comunicando. Un'interruzione del contatto può determinare un ritardo nei soccorsi.



Verso la Punta di Valrossa in alta Val Formazza



Al Pian di Strii in Val Cannobina

Il sito del CAI sez. Verbano-Intra è attivo dal 2008.
Da allora ha ricevuto n. 1.792.362 visite, molte anche dall'estero.

Periodo	n. visite totali	media visite / giorno	pagine visitate
19.01 - 31.12.2008	42.456	122	407.143
01.01 - 31.12.2009	76.466	209	714.997
01.01 - 31.12.2010	106.444	292	889.907
01.01 - 31.12.2011	117.147	322	1.181.691
01.01 - 31.12.2012	157.021	429	708.374
01.01 - 31.12.2013	201.384	552	923.966
01.01 - 31.12.2014	260.345	713	8.838.530
01.01 - 31.12.2015	279.358	765	770.256
01.01 - 31.12.2016	278.322	760	771.151
01.01 - 30.11.2017	273.419	819	631.802



Rifugio al PIAN CAVALLONE

E' aperto da fine maggio ad ottobre

Recapiti dei gestori:

Paolo +39 349 6878966 paolo.malve27@gmail.com

Lorenza +39 334 9894081 lorenzalolli68@gmail.com

Telefono del rifugio 0323 407482



Autunno al Piancavallone