



NOTIZIARIO



Via Dante, 18 - Cantù - Apertura: mercoledì e venerdì ore 21-23 - Tel. e Fax 031.705553 - e-mail: cantu@cai.it - www.caicantu.it



Spedizione in abbonamento Postale - Poste Italiane Spa

eccezione art. 2, comma 1, lettera g) del D.L. 353/03 convertito con modifiche in legge n° 46/04 - Filiale di Como

Dir. Resp.: Anna Campaniello - redaz. CAI Cantù - iscr. nel ROC co il n. 5734 - Autoriz. Trib. Como n° 8/94 del 20/4/94 - Stampa: Tecnografica - Cantù

Pronti Via! Si parte! Apertura stagione estiva! Buona la prima! Una gita "fuori porta" a misura di famiglia

**DORA e GIUSEPPE CAPPELLETTI
con IRENE e SIMONE**

Domenica 9 aprile abbiamo aderito all'escursione che ha aperto le porte alla stagione estiva escursionismo CAI Cantù, ma ragazzi che bello!! Fatelo tutti, anche solo una volta, e vi possiamo assicurare che poi non sarà l'unica volta.

Partenza all'alba con 2 pullman dal piazzale CAI, direzione Liguria, Sestri Levante per esattezza, una passeggiata panoramica davvero molto affascinante tra mare e montagna. Partendo dunque a piedi dal borgo di Sestri Levante, proseguendo poi per il sentiero abbiamo raggiunto "Punta Manara" dove l'orizzonte si confonde con il Mar Ligure, il bello di questa passeggiata è che il sentiero non è prettamente nei boschi, ma si cammina sulla montagna osservando a lato il mare e per i bambini, oltre ad essere facilmente percorribile, è fantastico il connubio mare/monti!

La gita dava spazio a tutti, grandi, piccini, esperti e principianti, perché da Punta Manara si poteva poi scegliere se proseguire la camminata fino a Moneglia, oppure scendere a Riva Trigoso verso la spiaggia.

In questo caso il gruppo si è diviso, una parte ha proseguito l'escursione tra i monti, l'altra parte, soprattutto quella con bimbi piccoli, è scesa in spiaggia godendosi così un paio d'ore di mare e relax in attesa di ricom-



pattarci di nuovo tutti alla stazione di Sestri Levante per il rientro a Cantù. Le nostre sensazioni e quelle dei nostri bambini sono totalmente positive, è stata un'esperienza piacevole, divertente, in buona compagnia, tra mari e monti, appagando gli occhi e il cuore perché sono queste le emozioni che dona il trekking... uno sport sano che ti fa stare bene, uno sport da condividere dove si condivide tutto. Ci permettiamo di consigliarvi di farlo tutti... e soprattutto ci permettiamo di consigliarvi un'escursione con il CAI Cantù, ne vale davvero la pena!! Ringraziamo gli organizzatori che hanno fatto davvero un ottimo lavoro, il gruppo CAI per la splendida giornata e Marika che ci ha dato la possibilità di esprimere la nostra opinione.

Gita a Sestri Levante Racconto di Aurora (7 anni)

Noi siamo arrivati con la macchina e gli altri sono arrivati con il pullman. Abbiamo iniziato a camminare nella città e ci siamo fermati al bar per fare colazione. Poi abbiamo fatto una lunga scalinata finché non siamo arrivati nel bosco. Abbiamo iniziato a camminare tanto e poi abbiamo visto il mare dall'alto: molto bello e blu.

A questo punto sono cominciate lunghe scalate sulle rocce della costa, e per arrivare a punta Manara abbiamo fatto una pericolante scalinata dove bisognava tenersi alla corda. Dall'alto si vedeva l'altro lato di costa verso Moneglia e la spiaggia di Riva Trigoso.

La discesa verso il mare era prima nel bosco e poi abbiamo attraversato la città con alcuni gradini scivolosi. Quindi siamo arrivati alla spiaggia del mare e siamo saliti sugli scogli a giocare; dopo un bel gelato abbiamo fatto una corsa per non perdere il treno e rientrare a Sestri Levante. Qui abbiamo salutato tutti per la bella giornata e ci siamo fermati al parco a giocare e a fare le arrampicate sui giochi e poi siamo andati alla macchina per tornare a Cantù.

CASSA RURALE ED ARTIGIANA



Cantù

La banca del territorio. Da centodieci anni.

www.cracantu.it

EOS  sconto **10%**
a tutti i soci CAI
Ottici & Optometristi

Centro Commerciale Mirabello
Via Lombardia, 68 - Cantù (CO)
Tel. 031 734774 - Fax 031 734762
www.otticaeos.com

laToneditil MILANO
ISOLA E PROTEGGE NEL TEMPO

Chiesa Valmalenco: cronaca di una gara di sci Amici in gara per Marco

ATTILIO INVERNIZI

Cronaca (un po' confusa... ma non fateci caso!) di una gara di sci in Val..... NO... no

Ha un pò del TG sempre tragico di Italia 1.

Svolgimento di una gara di sci in VAL neanche questo, sembra di tornare sui banchi si scuola

Esito di una gara ... Peggio che peggio!!! Ha sapore di ospedale.

Vi racconto questa bella giornata sulla neve della Val Malenco con entusiasmante gara di sci ... Così va meglio ...

Pronti via:

Mentre l'alba lascia ancora posto ai lampioni della notte dopo calorosi saluti si parte. Appena finite le gallerie della 36 il giorno ci mostra le belle montagne e l'entusiasmo comincia a crescere ... subito placato dal passaggio dell'esattore che con il suo quadernone spara cifre a tutti. Eccoci sul posto e con un balzo senza fiatare io e Sfedano ci ritroviamo dietro un muro a liberare la settimana, non ce la facevamo più, la giornata non poteva iniziare meglio.

Finalmente sugli sci, il nostro gruppetto spara cavolate e sprizza simpatia a più non posso e senza nessun accordo ci ritroviamo tutti a seguire un geco che casualmente si trova dietro ai pantaloni di Grazia che ci da quel bel andamento curvilineo, l'ideale per il riscaldamento pre gara. Ed ecco il grande momento del cancelletto Non vi dico le scuse anticipate dei due pretendenti agli over 50: Pilli e Antonio "ho mal di schiena" "questi scarponi da sci alpinismo non van tanto bene" "Mi sa che è un po ghiacciata e non ho fatto le lamine" ecc ecc... Partenza ... Io mi



son divertito anche se non sono un gran sciatore e mi è stato detto che ho una sciata anni 80 che non so come sia di preciso ma l'importante è avere una sciata ... Probabilmente non ho neanche quella ed è solo una bella presa in giro. Riprendiamo a seguire il geco di Filpa perché ormai è la nostra ispiratrice. E finalmente è giunta l'ora del rinfresco con premiazione.

Quanta roba da mettere sotto i denti, di tutti i generi ... il salame poi .. forse ho esagerato. Il momento del podio è stato proprio intenso e spassoso. Nella premiazione dei ragazzi sembrava che qualcuno avesse più di un padre: "è mio figlio" "è mio figlio" "è mio figlio". Il mio obiettivo era di arrivare appena davanti a Luigino, e anche quest'anno ce l'ho fatta, ma per poco. Il momento cruciale è arrivato, Pilli primo di categoria e Antonio secondo ...

È iniziato il calvario, ad ogni risalita che come di consueto ci si aspetta tutti, il Pilli parte con la sua tiritera: "avrei un po' d'appetito e mi andrebbe un PRIMO piatto, o un formaggio PRIMO sale" "BASTA" gli urliamo in coro.

Luigi si lascia andare e mi scivola

addosso graffiando i miei sci anni 80 (scivolata volontaria per essere arrivato prima di lui). Tutti scuotono la testa perfino i piloni della seggiovia con le loro lunghe braccia portano le mani alle orecchie e abbassano il capo.

Antonio da "leone della montagna" parte in picchiata e dopo poco ci mostra anche la posa a pelle di leone sdraiato con faccia a valle. Poco dopo mi faccio coinvolgere in un breve fuori pista e dimostro subito di prediligere la roccia: per poco non abbraccio un sassone e con finta disinvoltura mi districo dalla scomoda postura. Ultime discese con il geco che non molla mai.

In conclusione (finalmente direte voi) devo fare i più sentiti complimenti a Marika ed agli altri organizzatori perché oltre alla parte tecnica impeccabile, si è potuto respirare quell'atmosfera di stare insieme nel modo più semplice e bello che senza fare grandi cose ti carica di positività. Sono proprio contento di avervi conosciuto, e anche se mi spiace che non avete potuto godervela come noi, spero proprio che vi sentiate appagati per aver regalato una giornata così bella a tutti.

BELCA

Arredamenti per la collettività
Sedie e Tavoli per Mense Aziendali
e Scolastiche - Bar - Ristoranti

20048 Carate Brianza (MI) - Via Rivera, 48
Tel. 0362 903044 - Fax 0362 803555
info@belcasrl.it - www.belcasrl.it

BOGHI
ARREDAMENTI

di Boghi Paolo e Elio s.n.c.

22063 CANTÙ (Como) Via dell'Artigianato, 28
Tel. 031/734818 - Fax 031/734950
www.boghiarredamenti.it - e-mail: arr@boghiarredamenti.it



STUDIO FRIGERIO
CONSULENZA LAVORO - FISCALE - SOCIETARIA

Dott. Rag. Paolo Frigerio

Viale Madonna, 7 - 22063 Cantù (CO)
Tel. 031.70761 - Fax 031.707699
www.studiofrigerio.com

Chiesa Valmalenco: cronaca di una gara di sci

L'avrebbe voluta proprio così!

ALESSANDRO TOMASELLA

Mi sveglio stanco ma con la voglia che si fa sentire di più rispetto alle altre domeniche, dato che questa era molto speciale vista la gara che si doveva svolgere al pomeriggio. Ritrovo al solito parcheggio alle 6.30, si parte, vorrei dormire ma non riesco a causa dell'adrenalina e della voglia che mi scorre nelle vene, anche se per l'ultima volta, dato che la stagione ormai è finita. Verso le 9.30 arriviamo al parcheggio della funivia, mi cambio in fretta assieme a mio padre, mio fratello, mio cugino e alcuni amici, e ci dirigiamo agli impianti. Ci mettiamo gli sci e via per la prima discesa che ci avrebbe condotto verso il bar. Finito di far colazione, tutti fuori di corsa, e assieme andiamo verso la seggiovia che ci avrebbe portato agli impianti alti. La prima vera discesa, una rossa per l'esattezza, è una pista tranquilla e semplice. Risaliamo con la seggiovia che ci avrebbe portato fin su al Sasso Nero. Li scendiamo subito a manetta, data l'ora che ci era sfuggita: alle 11.15 c'era il ritrovo per la gara, e alle 10.50 eravamo ancora al Sasso Nero. Ci dirigiamo alla seggiovia per poi prendere la Nana (una delle 3 piste nere), che ci avrebbe portato in basso fino all'Intermedio, tutto questo in meno di 25 minuti, e fidatevi che dagli impianti alti fin giù non è poco anzi... Arrivati al ritrovo siamo tutti lì a parlare, io con l'adrenalina a mille che non vedevo l'ora di entrare al cancelletto di partenza. Parte mio fratello con il pettorale 35, anche lui come me nella categoria ragazzi, subito dopo tocca a me con il pettorale numero 31. Parto, capisco subito che la pista non è nelle migliori condizioni, anzi.... e ghiacciata e ad ogni curva dovevo stare attento a non cadere, vedo il traguardo, e penso che ormai è fatta, ma nella mia mente mi ripeto che non devo perdere la



concentrazione fino alla fine. Arrivato all'ultima curva capisco che ormai ce l'ho fatta e lascio che i miei pensieri mi travolgano, passo il traguardo e come per ogni partecipante gli applausi non mancano. Arrivati tutti, io, mio padre, mio fratello, mio cugino e altri amici andiamo al bar a bere un caffè per riscaldarci, saliamo poi da San Giuseppe al ristorante. E lì festeggiamo con dolci e salati. Finalmente il grande momento che tutti aspettavamo, le premiazioni: Master, Adulti, Bambini, e la mia categoria, quella dei ragazzi, partono con i nomi...

Quarto, terzo, e con grande stupore sento che Giovanni Novati dice il mio nome, incredulo ma felice salgo sul podio per ricevere il premio. Dopo la premiazione via di corsa per l'ultima sciata. Infine riprendiamo la funivia che ci riporterà giù al pullman. Arrivati saliamo stanchi morti, un silenzio ci travolge ma nella mia testa scorrevano ancora i pensieri che mi riportavano indietro alla bellissima giornata trascorsa in compagnia degli amici del CAI e dei ricordi del nostro caro **amico Marco**.



Estetica
Perla Nera

di Magrone Arcangela & C.

Via G. Fossano 17 - 22063 Cantù (Co)
Tel. 031.734042

CENTRO
OTTICO
MAURI

OTTICA
OPTOMETRIA
CONTATTOLOGIA

Sconto del 20% su occhiali completi
da vista e occhiali da sole
Sconto del 10% su lenti a contatto



22063 Cantù - CO
Via Ariberto, 22
Tel. 031.700.145

Rag. Fabio Frigerio

Consulente finanziario ed assicurativo

c/o Agenzia Generali Italia
via Carlo Cattaneo, 1 - Cantù
tel. 3355274396 - 031712277

E-mail: frigeriofree@yahoo.it

E-mail: fabio.frigerio@bancagenerali.it

BANCA
GENERALI
Financial Planner

© FIA BPA European Financial Advisor™

GENERALI
Sub-agente assicurazioni

Corso SA1 - 2017

La mia esperienza alla scuola Alto Lario

MARIA CRISTINA GIUSSANI

Tra le cose che rendono bella e interessante la vita, per quanto mi riguarda ci sono sicuramente la montagna e lo sci.

Da quando ho l'età della ragione (posto che questa effettivamente arrivi...) ho quindi cercato di applicarmi nella maniera più continuativa e completa possibile a queste due passioni. Questo mi ha portato nel corso di tante estati a percorrere parecchi sentieri (e da qualche anno anche diverse vie ferrate) sulle Prealpi, sulle Alpi e anche nel cuore delle Dolomiti.

D'inverno invece sono le piste della Val di Fiemme e di Fassa a godere delle mie evoluzioni sugli sci. Ma mi è capitato di dare spettacolo anche più vicino a casa... Piani di Bobbio per esempio, ma anche Chiesa Valmalenco, Bormio, Foppolo e via dicendo. Quest'anno, complice l'iscrizione alla sezione CAI di Canzo e l'insistenza di un amico soccorritore alpino e istruttore della Scuola di alpinismo e scialpinismo Alto Lario una di cui non farò il nome se non per dire che si tratta dell'ottimo Antonio Fumagalli, ho fatto il grande passo.

Unire la passione per le camminate in quota e quella per la discesa con gli sci in un'unica attività. Quello che si chiama scialpinismo insomma. Ed eccomi quindi iscritta, insieme a undici altri compagni di avventura, al 22° corso SA1. Circa quattro mesi, da inizio gennaio ai primi di aprile 2017. Il corso, organizzato dalla Scuola di alpinismo e scialpinismo Alto Lario in collaborazione con le sezioni CAI di Cantù, Asso e Canzo, era saggiamente strutturato su una parte teorica e una pratica.

Un po' di meteorologia e qualche accenno di geomorfologia hanno poi reso il menù tecnico-teorico davvero completo.

Fuori programma è stata inserita una lezione con nozioni sulla preparazione e manutenzione degli sci. Tutte le informazioni che ci sono state passate hanno, in effetti, permesso a noi corsisti un po' titubanti

di affrontare la parte pratica con molta meno ansia del previsto.

La parte pratica, dunque.

Risalire un pendio innevato seguendo faticosamente, passo dopo passo, la traccia lasciata dall'istruttore, un percorso che a volte pare infinito (a volte, col fiato corto e il cuore che sembrava volesse scoppiare, ho pensato che stessimo risalendo il K2), poi arrivare finalmente in cima e finalmente lasciarsi andare... scendere veloci nella neve soffice e pura, non schiacciata da cingoli, non rigata da mille e mille altre lamine...beh... è magnifico! Ma ritorniamo a qui e ora. In montagna e ancor di più se in mezzo alla neve fresca, che è l'ambiente specifico dello scialpinismo, non è consentito l'approssimazione, il più o meno, il poi vediamo. Perché tutto avvenga in sicurezza, occorre che i corsisti siano seguiti da persone esperte, decise, disponibili e, quando occorre, severe.

GLI ISTRUTTORI.

Nel nostro corso, sono stati: Olivio, Oscar, Antonio (sì proprio lui, quello di prima), Stefano, Sante, Daniele, Giorgio, Roberto. Che dire di questi esempi di Alpinisti?

Questi, unite alla comune preparazione fisica e tecnica, li rende personaggi semi-legendari caratterizzati da forza ineguagliabile e carisma innato, oltre che da una pazienza degna di Giobbe (vero Olivio e Roberto?).

OSCAR: fisico asciutto, gambe caricate a molla, polmoni e cuore federati

d'acciaio. Con lui al fianco ti sentiresti in grado di scalare l'Everest in inverno. Oltre a preparare le uscite (poiché è stato insignito del titolo di vice-responsabile del corso dal vero responsabile Olivio), parte per tracciare la via che poi seguiremo tutti e nulla può fermarlo. Sempre un pochino più in là e sempre con gli allievi più allenati e preparati; io non l'ho mai avuto come istruttore al mio fianco, chissà come mai!!!

OLIVIO: è un alpinista DOC è l'istruttore che mi ha seguito di più. O meglio, io ho seguito lui che spesso si fermava durante le ascensioni e le discese per aspettarmi...mi risuonano ancora nelle orecchie i suoi bonari "...come mai i miei sci vanno giù da soli?" Quello che si dice un bravo maestro. Olivio è la personificazione del famoso motto "non camminerai mai da solo".

ANTONIO, che va per montagne da sempre. Soccorritore alpino è tecnicamente puntiglioso e (come del resto gli altri istruttori) il compagno che vorresti avere vicino se le cose si fanno difficili ma anche quando c'è da divertirsi e scherzare. Lo trovi spesso in mezzo alle quote rosa del gruppo. Sì, Antonio ha una relazione speciale con la montagna, ma sua moglie in carne e ossa, che lo sa, credo l'abbia perdonato.

STEFANO: oltre ad andare forte in montagna è il più digitale del gruppo. Suoi gli "SPETTEGULESS" su whatsapp ai quali seguivano quelli degli allievi, vero Filippo?



TOMASELLA

Installazione impianti termosantari civili - industriali e di condizionamento

22063 Cantù - Via Boito, 7
Tel. 031.730830 - Fax 031.737969
e-mail: info@idraulicatomasella.it - www.idraulicatomasella.it



D.B.R. S.a.s. Impresa costruzioni edili
di Bosticca geom. Davide & C.

Sede legale, uffici e magazzino
22063 Cantù, via per Intimiano, 35
Tel. 338.7053764 - Tel e Fax 031.713946
e-mail: dbr_bosticca@alice.it

Dino MARZORATI s.r.l.
costruzioni

22063 CANTU' - VIA COSTANTINO 18
TEL. 031714862 - FAX 031 711755
info@dinomarzorati.com
www.dinomarzorati.com

Oltre ai quattro istruttori nominati sopra non posso non citare Giorgio (Giorgino per gli amici), Sante e Renzo che hanno seguito il gruppo dando consigli dall'alto della loro esperienza e completando il quadro degli istruttori a cui dobbiamo le eccezionali esperienze vissute durante questo corso. Eccezionali esperienze ho detto, ed è vero.

I posti in cui siamo stati per le discese programmate erano tutti bellissimi. BIVIO, in Svizzera per la prima uscita con valutazione della tecnica e quindi il "battesimo" del fuoripista.

STOTZINGEN FISTEN, sempre nella Confederazione Elvetica, per la seconda.

PASSO DEL SEMPIONE per la terza avventura con lezione di nivologia creando una stratificazione del manto nevoso e successivo blocco di slittamento.

HOHTURE, di nuovo nella zona del Sempione e che abbiamo raggiunto durante la gita di due giornate.

Pernottamento presso Ospizio del Sempione: ottimo ve lo consiglio. Tante "pertichette" in salita e belle curve in discesa.

Poi MUNT MUSELLA in Engadina, Grigioni, impegnativa (il percorso seguito è classificato BS) ma ricca di soddisfazioni, sia sciistiche che alpinistiche.

FIRSTHORELL, per la sesta uscita. Un luogo dai paesaggi quasi fiabeschi e con taaantissima neve!

PIAN DEI CAVALLI è stata teatro della settima uscita. Bella e soddisfacente come tutte le altre.

Infine, le uscite del 22° corso si chiudono là, dove sono iniziate nella Svizzera dello JULIERPASS. Con tutte le montagne visibili cariche di neve, il panorama è ancora più spettacolare che a gennaio. Fantastico.

Mi accorgo di non aver ancora parlato dei miei compagni di corso. Bè, con loro si è creato un ottimo feeling. Eravamo diversi per età, provenienza, preparazione fisica, forse anche per le aspettative che avevamo nei confronti di questa avventura.

Però avevamo una cosa, anzi due, che ci univano: la passione per la montagna e per lo sci.

Con Paola, Andrea, Gianluca, Filippo, Mattia, Elia, Giacomo, Stefano, Federico, Enrico, Sergio, ho condiviso esperienze forti, anche formative. Ognuno di noi ha preso qualcosa e qualcosa ha donato agli altri. Abbiamo percorso sentieri di montagna

faticando e sudando insieme.

E insieme siamo ridiscesi, sciando felici come bambini nella neve fresca e immacolata, senza altri che noi in vista. Sono cose che restano.

Ecco, non mi resta molto altro da dire. Forse non ho illustrato in maniera tecnicamente perfetta il corso, ma spero che un po' delle emozioni che mi ha dato escano da queste pagine e stimolino la curiosità e la

voglia di provare in qualcuno.

Perché lo sci-alpinismo è essenzialmente questo: emozione.

P.S.: Volevo esprimere un grande GRAZIE agli istruttori che a turni mi hanno sopportato e supportato. Un BRAVISSIMI ai miei compagni di avventura, in particolare a Paola che ha tenuto in alto la bandiera delle femminucce e un brava anche a me che comunque me la sono cavata.



MARCO INVERNIZZI diplomato SA1, AR1, SA2

Tutto ebbe inizio un venerdì mattina di fine gennaio quando piovve dal cielo il terzo elemento, chiamiamolo ago della bilancia, chiamiamolo ego Samanta (senza offesa Sam): il tassello mancante per il raggiungimento del numero minimo di partecipanti all'SA2. Gli altri due elementi, la preferita del tesoriere, Cris, e il sottoscrittore, nel senso scrittore "sotto", avevano già le pelli sugli sci dal duemilasedici. Tre alunni freschi freschi di promozione di SA1.

Tre alunni preparati alla resistenza, un po' meno ai ramponi e alla piccozza. Tre vagoni solitari incastrati su un unico binario alla motrice Giuliano, locomotiva a vapore supportata a scoppio dal promettente Spiccio, rubato al treno merci dell'SA1; alimentata dal carbone

di due aggregati d'oro: il multivan Dani e la sorridente Manu, trainata dal "rimorchiatore" Olly, giunto in soccorso fino alla stazione di Bionnaz, capolinea di una appagante traversata di due giorni e quattro colli, ma anche di un viaggio durato un paio di mesi alla ricerca della neve mancante, tassello mai pervenuto nelle vicinanze.

La neve, appunto, ricercata a stento nella Svizzera verde, trasformata in truna nei fatati boschi dello Svitto, crepacciata di azzurro su un Cevedale da Sereno Variabile, tornata bianca e speranzosa sulla Tête de Valpelline, prima di sciogliersi nel turchese della diga di Place Moulin.

In attesa del processo di evaporazione, che darà luogo senz'altro a nuove copiose precipitazioni a carattere nevoso, ringrazio le mie compagne di corso e tutti i componenti della Scuola Alto Lario.

TAURUS®
Erba-Lecco-Carate B.za **SPORT**

**Tutto per Trekking, Alpinismo,
Running e Ski-running**

TECNOGRAFICA
TIPOGRAFIA LITOGRAFIA
22063 CANTU' - Viale Ospedale 5
Tel. 031.720401 - Fax 031.7092747

TECNOGRAFICA snc
di Montorfano e Riva
tecnograficasnc1@virgilio.it

UnipolSai
ASSICURAZIONI
MOLTENI ASSICURAZIONI
agenzia di Cantù
Via Vergani 28a - 22063 Cantù
tel. 031.715814 - fax 031.715052
cell. 348.3148780
e-mail CANTU.UN20249@agenzia.unipol.it

Corso presciistica

Considerazioni di una partecipante e dell'istruttore

CHIARA MARELLI

A ottobre è iniziata questa avventura... un corso di due giorni a settimana e ci ha portato ad una preparazione muscolare in vista della stagione sciistica; c'era la possibilità di scegliere se frequentare entrambi i giorni di corso, oppure scegliere tra i due a seconda degli impegni.

Iniziato quasi per gioco, stanca di sentire le gambe affaticate dopo aver sciato per giornate intere sulla neve fresca, ho deciso di seguire questo corso una volta a settimana, che mi è subito parso interessante e coinvolgente. La bellezza sta anche nel fatto di avere compagni molto divertenti e affiatati, un po' di tutte le età, disposti a chiacchierare per sentire meno il peso degli esercizi, e un maestro davvero in gamba con i quali si sono fatte molte risate.

Le prime lezioni, certamente, sono state più toste, ma successivamente la preparazione si è subito fatta sentire e infatti man mano che passavano le settimane mi sono resa conto di non sentire più gli sforzi in maniera eccessiva come in precedenza.

Il piano di lavoro è stato preparato accuratamente dall'istruttore Marco, sempre disponibile per chiarimenti e dimostrazioni in caso di mancata comprensione. Ogni lezione era suddivisa in tre fasi: la prima di riscaldamento con una corsa leggera eseguendo esercizi che coinvolgevano tutto il corpo; la seconda, più impegnativa, che era costituita da una serie di esercizi suddivisi in gruppi da eseguire più volte e quasi sempre diversi; la terza e ultima fase, ma non meno importante, composta da esercizi a terra da eseguire sui materassini da fitness come gli addominali e le tanto odiate flessioni, terminando il tutto con un rilassante stretching che poteva essere eseguito sottosopra con le gambe contro la parete.

Oltre ad eseguire esercizi mirati su addominali e gambe, sono stati fatti anche numerosi giochi, dalle corse verso i "cinesini" colorati che venivano resi divertenti dalle diverse finalità del gioco, come i cambi di colore che creavano confusione e smarrimento, alle partite a palla prigioniera.

Infatti è stata memorabile l'ultima lezione perché abbiamo giocato a palla prigioniera, che si è rivelato un gioco molto competitivo per tutto il gruppo e mostrando "avversari" agguerriti fino all'ultimo secondo perché la voglia di vincere e lo spirito di competizione erano talmente tanti che nessuno voleva arrendersi facilmente, regalando così la vittoria. In conclusione dell'anno passato insieme abbiamo trascorso una serata piacevole in compagnia, davanti ad una calda e fumante pizza, salutandoci e ringraziando Marco della grande disponibilità e dandoci appuntamento alle successive attività estive. Un grazie di cuore a tutti per avermi accompagnata in questa avventura e vi aspetto numerosi quest'autunno per ripetere insieme quest'esperienza.



MARCO BALLABIO

Sono già passati sei mesi da quando ho deciso di intraprendere questo percorso, ed ora che siamo giunti alla fine so già che mi mancheranno gli appuntamenti del martedì e giovedì con il gruppo della presciistica. Ripenso a quanto fatto e posso solo ritenermi soddisfatto del lavoro svolto.

All'inizio avevo tanti dubbi perché oltre ad analizzare la parte tecnica dovevo capire come far legare un gruppo di persone eterogeneo - età, sesso, preparazione atletica - che ha in comune solo la passione per lo sci.

Il mio obiettivo era trovare una metodologia che permettesse a tutti il corretto allenamento e allo stesso tempo che permettesse di divertirsi; per questo alternavo momenti di puro esercizio fisico a giochi di gruppo che spezzavano la lezione e rendevano l'appuntamento un momento di allegria.

A volte avevo la sensazione di chiedere troppo, ma il fatto che gli atleti riuscissero a parlare anche sotto sforzo mi ha permesso di spingere sempre più.

Ho avuto tanta fiducia nel gruppo e sono certo che il risultato atteso sia arrivato, soprattutto grazie alla tenacia e alla volontà di tutti.

È stata un'esperienza molto positiva sia a livello lavorativo che personale.

Un ringraziamento particolare va alla presidente Marika e il gruppo CAI che mi hanno dato quest'opportunità.



**UNION
PLAST**

PRODOTTI
PER L'EDILIZIA

IDROPINTURE

RIVESTIMENTI MURALI

UNION PLAST S.R.L.

22040 Alserio (Co) - Via Carcano, 8
Tel. 031.631.115 - Fax 031/619.010

Internet: www.unionplast.com - E-mail: info@unionplast.com

Il Fornaio
RADICE®

CANTÙ

P.za Garibaldi, 3 - Tel. 031.714220
Largo Adua, 14 - Tel. 031.714447
Via Domea, 47 - Tel. 031.709495
www.ilfornaioiradice.it

Specialità
pizze e focacce
vasto
assortimento
pane

fresart

di Frigerio Claudio
& figli
incisione - traforatura
fresatura metalli

22063 CANTÙ (Como) ITALIA

Via Cesare Cantù, 4 - Tel. e Fax 031.710640

tecnico@fresart-italia.com - www.fresart-italia.com

Cultura: viaggio tra le realtà da conoscere e capire

“Quando lo dirò io!” ovvero il vero protagonista

MARTINO LIRONI

Attraversando una faggeta o passando nei suoi dintorni, è assai probabile scorgere un fiore, non molto vistoso, ma caratteristico per il suo aspetto simile a quello di una mini-*calla* alta un paio di decimetri circa: è l'*aro*, detto anche, con altro nome, *gigaro*. Ha un solo grande petalo bianco, semiavvolgente, (come una piccola parabola televisiva appuntita) attorno a uno spadice centrale emergente da un rigonfiamento sottostante che ne costituisce la base. Offre pranzi abbondanti, ma impone a titolo di pagamento una anomala ospitalità a una clientela scelta, di sole due specie di insetti: mosche e coleotteri. Il sistema di attrazione è il più ovvio ed efficace perché va incontro ai gusti della clientela: un.....profumo di carne guasta, dispensato con generosità e irresistibile per i pronubi ora citati.

Questi, posandosi al loro arrivo, trovano la superficie della parabola ricoperta da un sottile strato viscido che, con la complicità della pendenza, fa scivolare gli ospiti verso il rigonfiamento della base, e poi fino al suo interno, dove vi sono gli organi maschili e femminili del fiore.

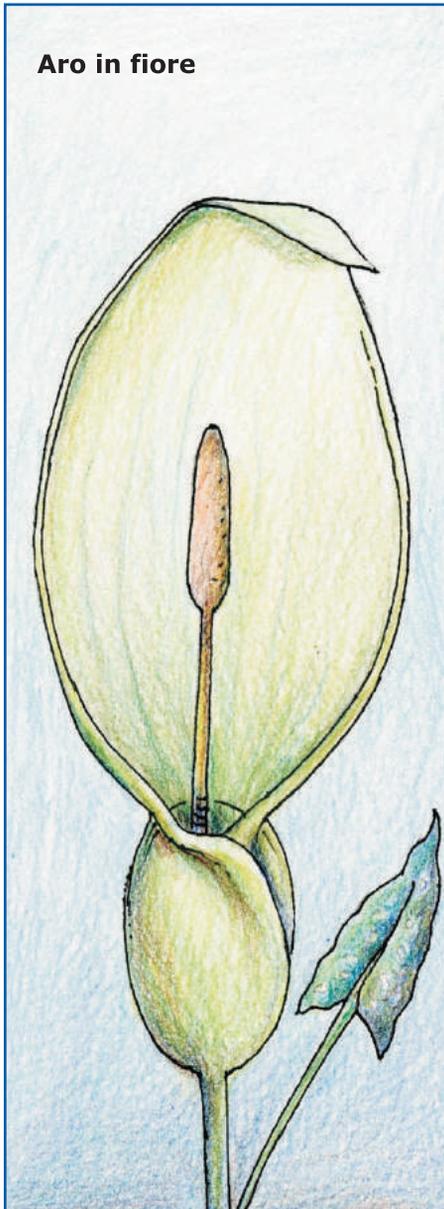
E qui comincia l'avventura, perché l'insetto che vorrebbe ripartire appena saziato, non può, essendo, da ospite, diventato prigioniero, a causa delle rigide setole che ostruiscono l'apertura dell'ambiente impedendo l'uscita.

Giustamente innervosito, l'insetto si aggira nella sua cella vegetale, andando inevitabilmente a sbattere, o almeno a sfiorare, più volte gli organi femminili maturi, e lasciandovi il polline di cui era portatore a causa di precedenti visite ad altri ari.

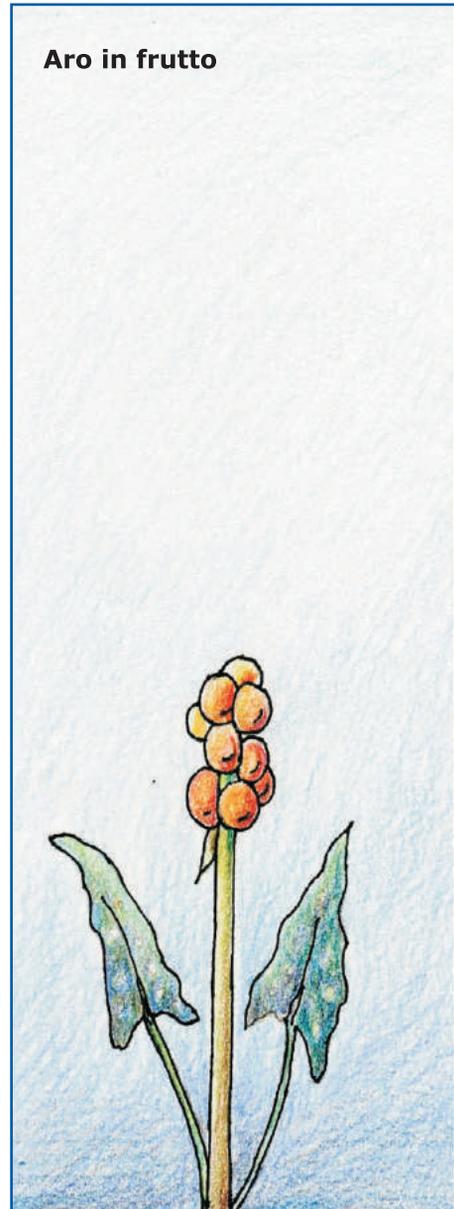
A questo punto dovrebbe poter riacquistare la sua libertà e andarsene. Neppure per idea!

Le porte della prigione non si aprono di notte: in effetti, le setole perman-

Aro in fiore



Aro in frutto



gono rigide e continuano ostacolare ogni tentativo di evasione.

Col passare delle ore, alle estremità delle antere maturano i cuscinetti carichi di polline, i cui granuli si distribuiscono con generosità sul corpo dell'insetto che, sempre più irrequieto si agita nella vana ricerca di una via d'uscita.

Giunge finalmente il nuovo giorno; le setole cambiano atteggiamento, si ammorbidiscono e si afflosciano,

mentre cessa l'emanazione del... profumo tanto seducente e, guarda caso, la superficie del fiore si è ripulita e ha perso la sua viscidità.

Con tante agevolazioni, l'evasione non può che riuscire, e l'insetto, finalmente libero al secondo giorno della inattesa ospitalità-prigione, prende allegramente il volo, ben carico di polline destinato all'aro sul quale approderà per la visita successiva.

 **Cappellotti gioielleria**
CANTÙ VIA MATTEOTTI 30 TEL. 031 712271



GENERALI
Assicurazioni Generali S.p.A.

Bianchi Donato & Cipolla Alberto
& Brambilla Marco snc

AGENZIA PRINCIPALE DI CANTU'
Via C. Cattaneo, 1 - Tel. 031.712277 - Fax. 031.704242

BOSTICCA PATRIZIA

massofisioterapista
massaggiatore sportivo

Via Lepanto n. 13
22063 Cantù (Co)
Tel. 348.0548073
pattibostic@tiscali.it

Anche la buona cucina sale in QUOTA



Spezzatino di manzo

Il più tipico piatto di carne servito nei Rifugi è senza dubbio lo spezzatino, che con il suo intingolo (la sua "puccia") si sposa magnificamente con la classica polenta. Questo piatto è servito su tutto l'arco alpino mentre nell'ovest aostano lo possiamo trovare come "Carbonade" (con alloro, cannella, chiodi di garofano, a volte cotto con la birra), all'est, nel triveneto ed Alto Adige come "Goulash" (con cipolle, semi di cumino e paprica dolce).

Ecco come procedere per la classica ricetta dello spezzatino: tagliare la carne di manzo (pancia, collo, cappello) a cubetti regolari ed infarinarli leggermente.

Tritare carota, cipolla, sedano e rosolare con olio e burro, a fuoco moderato, aggiungere la carne continuare a rosolare, quindi sfumare con vino rosso a fiamma viva, coprire la carne con del brodo, coprire la pentola e cuocere almeno 1 ora e mezza a fuoco dolce, infine aggiustare con sale e pepe.

24 marzo 2017

Sellaronda Skimarathon

**ANTONIO GOMBA
GRAZIANO PILLININI**

Dopo anni trascorsi a correre come un pazzo in gare scialpinistiche, mi ero reso conto che non avevo ammirato niente di quel mondo montano fiabesco e immacolato in versione invernale, quindi la decisione era stata quella di rallentare, guardarmi intorno e capire quello che mi ero perso.

Ma nella serata dell'ultimo dell'anno 2016, al rifugio Ginestra, tra un birindisi e l'altro, l'amico Pilli mi propose il Sellaronda Skimaraton: confuso ed emozionato diedi una risposta affermativa come se fosse stata la mia prima volta a una gara di quel genere, ma in realtà era l'ottava volta che partecipavo su quel tracciato.

Tre mesi son pochi per preparare una gara lunga e faticosa, 42 km e 2900 m/d +. Dubbioso del risultato finale, incominciarono gli allenamenti: corsa, bici e quando c'era neve up & down giorno e notte sulle piste del Salmurano a macinare metri di dislivello e ore di sudore, ma alla fine di ogni sessione di allenamento ci concedavamo un ottimo ristoro al

rifugio Salmurano e base di pizzoccheri accompagnati da boccali di birra; non era poi un toccasana per il fisico, ma ai peccati di gola non si comanda.

I giorni passano e i mesi anche, finalmente arriva il giorno della verità, si parte con il camper alla volta di Arabba, una frazione del comune di Livinallongo del Col di Lana, ai piedi del Passo Pordoi dove alle ore 18 del 24 marzo 2017 avra' luogo la partenza dalla 22esima Sellaronda Skimaraton.

Pilli è carico, io un po' meno, la preoccupazione di non arrivare in fondo mi avvolge. Frontalini accesi, si parte: 1300 persone si daran battaglia per i passi, Pordoi, Sella, Gardena e Campolongo e grazie al aiuto fisico, morale e ruzz, di un Super Pilli, finiremo il giro, distrutti ma sani e salvi in 5 ore e 56 minuti.

Giunti al traguardo l'entusiasmo ci travolge per aver raggiunto il nostro obiettivo: terminare la corsa restando nei tempi dei cancelletti.

Rientriamo al camper dopo una rinfrescante doccia, ci si racconta le varie fasi delle gara e tra un racconto e l'altro il sonno prende il sopravvento. La nottata è stata un dormiveglia



per via dei crampi da parte mia e per l'emozione di aver finito la corsa da parte di Pilli.

Svegli entrambi di buon ora e dopo aver fatto colazione partiamo per il rientro a casa, fermandoci a contemplare i fantastici e incantevoli panorami al passo Pordoi. La nostra fantastica avventura finisce al passo ma con la promessa di riprovarci all'edizione 2018 che sicuramente partirà da Canazei.



Noleggio autobus, minibus
vetture con conducente

Autoservizi CATTANEO s.r.l.

Via Martiri della Libertà n. 8
23894 CREMELLA (LC)

Uffici (per corrispondenza e spedizioni)
Via Liberazione, 13 - 23895 NIBIONNO (LC)
Tel. 031 692175 - Fax 031 692167
e-mail: info@autoservizicattaneo.com
www.autoservizicattaneo.com

mello's® 