CAI
Club Alpino Italiano

Notiziario

Sottosezione di Varano Borghi (Sezione di Gavirate)

ANNO XXXVII - N° 01 - GENNAIO 2024

Carissimo Socio, carissimo Amico,

… mercatini di Natale con castagnata, Gita Sociale a Macugnaga, ponte tibetano per i più piccoli, Concerto di Natale e la serata dello scambio degli auguri in sede: un finale veramente ricco di eventi, tutti ben riusciti con un'ottima partecipazione di Soci.
Grazie a chi ci è stato vicino ed un FORTE RICONOSCIMENTO a tutti i Consiglieri che hanno dato un esempio di eccezionale e professionale dedizione alle attività della nostra Sottosezione. A loro la mia più cordiale riconoscenza.

Programma delle Attività 2024

È pronto il ***Programma Intersezionale di ESCURSIONISMO per il 2024***, come sempre ricco di escursioni per tutti i gusti e le preparazioni.

Opportunità Immediate da cogliere al volo

Volete perfezionare il vostro modo di andare in montagna d'inverno? Allora non perdete il *7°Corso Ciaspolando Insieme organizzato dalle Sezioni di Sesto, Somma e Varano.* Teoria e pratica con le ciaspole; primo incontro giovedì 18 gennaio (trovate su questo Notiziario dettagliata presentazione di Daniele Vasconi).
Per chi ha già una discreta conoscenza della montagna, e volesse impegnarsi nella conduzione di gruppi, a primavera ci sarà il Corso ASE (Accompagnatore Sezionale Escursionismo). La nostra Sottosezione ha un estremo bisogno di figure di questo tipo per garantire a tutti un escursionismo emozionante ma anche sicuro.

I Senior: una realtà di ben 78 Soci

Nel corso del 2023 il gruppo Senior si è rinforzato nel numero (con attività in coop con Gavirate) e nei contenuti: escursionismo dolce (ma non sempre, direi agro-dolce) ed interessante attività culturale. La metà dei nostri Soci fa parte di questo gruppo che è abilmente gestito dal Referente Siro Parola coadiuvato da Bruno Tiana. Sempre su questo numero trovate un simpatico articolo di Siro Parola.

Il FamilyCAI

Nel 2023 abbiamo proprio seminato tanto e tra il raccolto troviamo anche il rilancio del gruppo FamilyCAI. Un bel gruppo di bambini con i rispettivi genitori che dopo la notte al rifugio Crosta (1751 m) si cimenterà a maggio '24 con la prima cima: il Monte Lema (1624 m). La crescita di giovani leve è fondamentale per le sezioni del Club Alpino Italiano. Spetta a noi il compito di trasmettere la passione per la montagna che resterà nella loro formazione. La montagna inoltre è scuola di vita e rinforza il carattere di tutti. Referente del FamilyCAI è Chiara

Escursionismo middle

In questo segmento trovate di tutto: si parte in scioltezza, piano piano per poi arrivare sempre più vicino alle stelle (si fa per dire). Da dislivelli di 500 m si arriva ai 1450 metri di giugno. Non male. L'attività è ben coordinata dal nostro AE Daniele Vasconi, aiutato dagli ASE Simone Ceppi e dalla ONC Sonia Gliera, oltre che da ben 19 collaboratori esperti (non titolati).

Settimana di Trekking ai Monti Sibillini

Non poteva mancare una settimana intera di trekking. Ci allontaneremo dalle Alpi ed andremo nel Parco dei Monti Sibillini dall'8 al 14 giugno (data aggiornata). Viaggio in treno, cinque giorni di cammino alla ricerca di emozioni per il fisico e per la mente: saremo infatti accompagnati da una Guida del luogo, esperto conoscitore di natura, di borghi, nonché di prelibatezze gastronomiche.

Collaborazione con altre realtà

Lo scorso anno ci siamo aperti anche ad altre realtà. Così troverete una escursione con il CAI di Macugnaga, una con il CAI di Varese. Continua inoltre la collaborazione con IL ROSA, storico giornale semestrale che dalla Valle Anzasca intende allargarsi verso tutte le sette valli dell'Ossola. L'attenzione che ci riserva questo giornale è per noi motivo di orgoglio, ci permette di comunicare in una zona alpina che consideriamo nostra prediletta. È durante questa attività che abbiamo conosciuto i *sentieri degli spalloni* e la loro associazione

Consapevolezza, consapevolezza!

Non smetterò mai di ripetere che andare per sentieri non è solo un esercizio fisico, ma deve incuriosire anche la mente, immedesimandoci nei valligiani che nei secoli scorsi hanno tracciato e manutenuto quei sentieri per la sopravvivenza loro e delle loro famiglie. Erano parte della vita quotidiana, lo dobbiamo sapere facendo uno sforzo maggiore di conoscenza anche antropologica. Non è un facile ruolo, di cui il CAI deve farsene carico, e che contribuisce ad aumentare il nostro rispetto verso questi luoghi.

Il Reggente - Sandro Lovati

Il Prossimo Consiglio Direttivo Allargato

… si terrà mercoledì 10 gennaio 2024 alle ore 21.00 e, come sempre, è aperto a tutti i Soci.
Grazie per l'attenzione e Buona montagna!

Concerto di Natale in collaborazione con AVIS di Varano Borghi

Escursioni del mese di Gennaio 2024

❖ Domenica 14: **ciaspolata in Val Gandino (BG)**

Monte Farno – Pizzo Formico – Rifugio Parafulmine (1637 m)

- direttore: **Vasconi Daniele** – difficoltà: **EAI-PD** – dislivello: **600** m – tempi: **5** ore

La ciaspolata dal monte Farno al rifugio Parafulmine è una grande classica delle Orobie bergamasche ed è ideale anche per le famiglie con bambini.

❖ Domenica 21: **ciaspolata in Val Rezzo - Val Cavargna - Dasio di Buggiolo (CO)**

Rifugio San Lucio – Monte Garzirola (2115 m)

- direttore: **Roberto Boria** – difficoltà: **EAI-PD** – dislivello: 4**50/1100** m – tempi: **5** ore

Gita divisa in due tratti: poco impegnativa fino al Rif. S. Lucio, più impegnativa fino al Garzirola.

NB: seguiranno, a parte, le schede tecniche con i dettagli delle escursioni

...raccontaci una storia...

CHI SONO I NOSTRI SENIOR

Camminare giova alla salute, lo dicono gli esperti ed i medici, è un esercizio fisico che fa bene anche in età avanzata. I senior del CAI di Varano Borghi lo sanno e la loro attività ha il vento in poppa.
Ma la domanda ricorrente anche all'interno del sodalizio è: **a che età si diventa SENIOR?**
Domanda difficile la cui risposta è in ognuno di noi, nel nostro intimo. Un signore di nome Mario Curnis del CAI di Bergamo all'età di 66 anni è salito in cima al monte EVEREST (8848 m).
Il nostro reggente Sandro Lovati non più giovanissimo e la moglie Daniela , in novembre di quest'anno sono arrivati al LARCHE PASS in Nepal a quota 5160 m. dopo aver camminato su sentieri Himalayani per 10 giorni consecutivi, percorrendo oltre 140 km.
Il nostro gruppo è molto eterogeneo, ci sono senior di 60-65 anni ma anche di 80-85 anni che reggono bene trovando giovamento fisico e buona convivialità di gruppo. Il programma annuale prevede uscite di trekking leggero con qualche escursione un po' "impegnativa", non mancano le gite a carattere culturale e come conclusione annuale il solito pranzo sociale, quest'anno abbiamo festeggiato al circolo la Vittoriosa di Cuirone.

Camminare è una delle cose che ci vede impegnati già in tenera età, si gattona si cade ma poi quasi per magia si va e da quel momento questo gesto semplice non ci abbandonerà più, e noi senior lo teniamo vivace perché ci da gioia e serenità. E' una piacevole terapia.

Siro Parola
responsabile senior CAI Varano.

Le foto del mese

Castagnata ai mercatini di Varano, 03 Dicembre 2023. Le nostre irriducibili

Ponte tibetano al villaggio degli Elfi a Varano, 16 Dicembre 2023.
L'esperienza del presente al servizio del futuro

CLUB ALPINO ITALIANO
Sottosezione di VARANO BORGHI
e-mail: caivarano@gmail.com

TESSERAMENTO 2024

Caro Socio ed amico del CAI di Varano,
come tutti gli anni nel mese di novembre inizia la campagna di tesseramento per l'anno 2024.
È già possibile acquistare il nuovo bollino rinnovando così l'adesione al **Club Alpino Italiano** e mantenendo la continuità delle tue coperture assicurative che, per i nuovi tesserati, partiranno dal giorno successivo alla adesione. Il bollino avrà la validità sino al 31 marzo 2025.
La tua fedeltà associativa è fondamentale per la vita della nostra Sezione, ci aiuta a migliorare la quantità e qualità delle proposte e contribuisce alla comune testimonianza della nostra passione per una montagna sicura.
Ti aspettiamo quindi presso la sede sociale aperta tutti i venerdì dalle ore 21.00 alle 22.30.

CAMPAGNA TESSERAMENTO 2024

Le categorie e le quote stabilite dal CAI Centrale e dalla Sezione madre di Gavirate sono:

Socio Ordinario/Rinnovo (maggiorenni)	45,00 €
Socio Familiare	25,00 €
Soci Juniores (dai 18 ai 25 anni)	25,00 €
Socio Giovane (< anni 18/dal 2007 in poi)	GRATUITO

Attenzione: **i SOCI GIOVANI** che si iscrivono **ex-novo** alla SottoSezione di Varano Borghi non dovranno pagare la quota associativa, ma solo il costo della tessera pari a 6,00 €.

I non Soci potranno partecipare alle attività (escursioni e gite sociali) attivando l'assicurazione giornaliera del CAI al costo di 12,95 euro (che include infortuni e soccorso alpino).

BANCOMAT

Rinnovo o Nuova Iscrizione ora pagabile anche con Carta Bancomat

ASSICURAZIONI CAI

L'iscrizione al **Club Alpino Italiano** garantisce automaticamente la copertura assicurativa per gli ***Infortuni*** e la ***Responsabilità Civile*** verso terzi in attività istituzionale e per le spese inerenti il ***Soccorso Alpino*** (quest'ultimo sia per attività sezionali che personali, in tutta Europa).
All'atto del rinnovo/iscrizione è possibile scegliere il raddoppio dei massimali (combinazione B) con premio aggiuntivo di 5,15 €.

POLIZZA INFORTUNI – Soci in attività sociale

Massimali combinazione A (*)

Premio annuale: compreso nella quota associativa

- **Caso morte** 55.000,00 €
- **Caso invalidità permanente** 80.000,00 €
- **Rimborso spese di cura** 2.500,00 €

Massimali combinazione B

Premio aggiuntivo annuo 5,15 €

- **Caso morte** 110.000,00 €
- **Caso invalidità permanente** 160.000,00 €
- **Rimborso spese di cura** 3.000,00 €

POLIZZA RESPONSABILITA' CIVILE (incluso pista da sci) - Soci in attività sociale

Per i Soci in regola con il tesseramento è attiva la copertura di responsabilità civile in attività sociali.

POLIZZA SOCCORSO ALPINO in Europa (*)

Premio compreso nella quota associativa.
Massimale per Socio:
Rimborso spese: fino a 25,000 €
Diaria di ricovero ospedaliero: 20,00 €/die per un massimo di 30 gg.
Valida anche in attività personale.

(*) **Soci**: in regola con il tesseramento 2023 che rinnovano per il 2024: la garanzia si estende sino al 31.03.2025
Nuovi Soci: la garanzia è attiva dal giorno successivo all'iscrizione (anche nel periodo 1° novembre - 31 dicembre 2023).

Per tutti i Soci in regola con il Tesseramento 2024 sarà possibile attivare anche polizze per attività individuali.

Via A. De Gasperi 7 - 21020 - Varano Borghi (VA) - tel. 347 0679783
www.caigavirate.it

CLUB ALPINO ITALIANO
Sottosezione di VARANO BORGHI
e-mail: caivarano@gmail.com

MODALITA' DI RINNOVO

Per rinnovare o tesserarti al CAI di Varano Borghi **la sede è aperta tutti i venerdì dalle 21.00 alle 22.30**, dove troverai dei Soci che ti potranno dare tutte le spiegazioni ed illustrarti il Programma Escursionistico 2024.
Questa è la soluzione preferibile così ci conosceremo personalmente.

Oppure potrai fare il rinnovo da casa tramite bonifico bancario, nel modo seguente:

1. Chiedi prima una verifica del costo mandando una mail al seguente indirizzo:

   caivarano.tesseramento@gmail.com

2. Per qualsiasi chiarimento preventivo chiama il numero: **338 3315923**, ti risponderà il Socio responsabile del Tesseramento.

3. Effettua il bonifico su:

   IBAN IT58 D 05034 50651 000000028714

   riportando sulla causale i nominativi delle persone per le quali hai eseguito il rinnovo (nome, cognome, tipo di Socio: Ordinario, Familiare, Giovane, etc., ed anche il tuo numero di cellulare);

4. Invia quindi copia del bonifico al seguente indirizzo di posta elettronica:

   caivarano.tesseramento@gmail.com

5. Riceverai dalla Sezione il Certificato di Iscrizione, e potrai ritirare il bollino in seguito.

ASSICURAZIONE NON SOCI

È obbligatoria ed ammonta a:

12,95 euro al giorno (include Infortuni/Soccorso Alpino) ed è valida esclusivamente in attività Istituzionale.

10 BUONE RAGIONI PER DIVENTARE SOCI CAI O RINNOVARE

Iscriversi al CAI e rinnovare la tessera ogni anno, significa fare parte di una grande famiglia il cui scopo è quello dell'"*alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, la difesa del loro ambiente naturale*". La SottoSezione di Varano Borghi estende tale missione anche al territorio di Varano e zone limitrofe, in collaborazione con enti ed associazioni locali per la valorizzazione e la promozione della cultura del territorio.

Ecco i vantaggi principali:

- Oltre **60 escursioni** tra Soci Junior, Senior, Cicloescursionismo, ferrate, tutte con accompagnatore;
- Possibilità di scegliere escursioni tra tutte le proposte del **programma SIEL/7 Laghi** come da programma stampato;
- **Polizza Assicurativa Infortuni** e **Responsabilità Civile**;
- **Soccorso Alpino** valida anche in attività individuale in tutta Europa;
- Eventuale possibilità di estendere la **Polizza Infortuni** anche in attività individuale con premio aggiuntivo;
- **Sconti** sui pernottamenti nei **rifugi del CAI**;
- Abbonamento alla rivista **Montagne 360** e **Lo Scarpone**;
- **Sconti su gadget** e oggettistica a marchio CAI;
- Sconti nei negozi sportivi convenzionati;
- Utilizzo gratuito della **APP GeoResQ**

Via A. De Gasperi 7 - 21020 - Varano Borghi (VA) - tel. 347 0679783
www.caigavirate.it

CIASPOLANDO INSIEME 2024 e SERATA SVI

Anche nel 2024 riparte lo Stage di ciaspole CIASPOLANDO INSIEME, giunto alla sua edizione n. 7.

"Ma a cosa servono degli stage o un corso per andare con le ciaspole? Non siamo mica scialpinisti, non andiamo su percorsi dove c'è un alto rischio valanghe."

Queste sono alcune delle obiezioni che sento spesso, ma la realtà è un po' diversa. È vero che con le ciaspole (o racchette da neve) ci muoviamo in percorsi decisamente più semplici rispetto a quelli degli scialpinisti, ma dobbiamo considerare che la neve è viva. Sembrerà un'esagerazione, ma il manto nevoso si modifica, si trasforma, cambia verso situazioni di equilibrio o di disequilibrio, per cui conoscerla e conoscere gli strumenti che ci vengono messi a disposizione per programmare le nostre escursioni sono elementi fondamentali per un'uscita in sicurezza (anche se sarebbe più opportuno dire in consapevolezza).

Nel seguire le lezioni in aula e in ambiente si potranno scoprire nuovi aspetti legati al manto nevoso, al meteo, al modo corretto di procedere con le racchette da neve, alla programmazione di un'uscita, a cosa fare in caso di chiamata del Soccorso Alpino e come utilizzare il KIT APS, ovvero ARTVA (Apparecchio Ricerca Travolti in Valanga), Pala e Sonda.

Lo stage sarà preceduto da una serata presso la biblioteca del CAI di Somma Lombardo il 9 Gennaio 2024 alle ore 21.00 tenuta dallo SVI, Servizio Valanghe Italiano che ci spiegherà brevemente i pericoli e rischi della montagna innevata. Tutti i concetti che esprimeranno saranno poi ripresi ed ampliati durante lo stage.
A questo punto, non possiamo che aspettarvi numerosi, sia alla serata dello SVI che a Ciaspolando 2024.

P.S.: Per le info e il modulo di iscrizione si veda la locandina allegata.

SOMMA LOMBARDO

La Sezione del CLUB ALPINO ITALIANO di Somma Lombardo

in collaborazione con il Servizio Valanghe Italiano

vi invita

Martedì 9 Gennaio 2024—ore 21:00

presso la Sala Polifunzionale "Giovanni Paolo II"

Via Marconi, 6 — Somma Lombardo

alla serata divulgativa

Escursionismo invernale in ambiente innevato:

PERICOLI e RISCHI...

come affrontarli con consapevolezza

a seguire:

Presentazione dello stage

di teoria e pratica con le ciaspole

7° Ciaspolando Insieme '24

Organizzato dalle Sezioni CAI di

Sesto Calende, Somma Lombardo e Varano Borghi

Ingresso libero e gratuito

CON IL PATROCINIO

Città di Somma Lombardo

7° Ciaspolando Insieme 2024

Organizzato dalle Sezioni CAI di Sesto Calende, Somma Lombardo e Varano Borghi

DOMANDA DI ISCRIZIONE

Il/La sottoscritto/a:

Cognome	*Nome*

Data di nascita	*Luogo di nascita*

Residente a	*In via/viale/Piazza*

Recapito cellulare	*email*

CHIEDE

di poter partecipare alle 3 lezioni teoriche e alle 3 escursioni didattiche, introduttive all'escursionismo in ambiente innevato, programmate dal 18 Gennaio al 18 Febbraio 2024, conscio dei rischi oggettivi insiti nella frequentazione montana.

Quote di frequenza / Noleggio ciaspole

(da versare c/o Sede CAI Somma Lombardo entro giovedì 18 gennaio 2024)

SOCIO CAI

Sezione di appartenenza: _____	
☐ Età ≤ a 30 anni (nati dal 1993 in poi)	EUR 30,00
☐ Età > di 30 anni	EUR 36,00

NON SOCIO

☐ Nr. 3 lezioni teoriche	EUR 36,00
☐ Assicurazione (per ciascuna escursione)	EUR 13,00

Noleggio ciaspole (fino ad esaurimento)

☐ 1 escursione	EUR 5,00
☐ 3 escursioni	EUR 13,00
Totale	EUR

Size

☐

Noleggio ciaspole (fino ad esaurimento)

☐ 1 escursione	EUR 8,00
☐ 3 escursioni	EUR 20,00
Totale	EUR

***NB:** Le ciaspole noleggiate sono da riconsegnare ai Coordinatori al termine dell'escursione*

Firma per consenso di entrambe i Genitori per i minorenni:	*Data:*
PADRE: _____	_____
MADRE: _____	*Firma del/della richiedente maggiorenne* _____

Il/La sottoscritto/a _____, ai sensi e per gli effetti del Regolamento (UE) 2016/679 (DGPR), con la sottoscrizione del presente modulo, acconsente al trattamento dei dati personali secondo le modalità e nei limiti stabiliti dalla normativa vigente.

Data _____ Firma _____

Inviare il modulo, debitamente compilato, alla casella e-mail info@caisomma.it, entro e non oltre Giovedì 18 Gennaio: **VERRANNO ACCETTATI I PRIMI 20 ISCRITTI**

Lezioni teoriche presso Sede CAI Somma Lombardo - Via Luigi Briante, 23 – 21019 Somma Lombardo (VA)

INFO e CONTATTI: *Diego Del Tredici cell. 340 249 0802 (CAI Somma Lombardo)*
Massimo Tamborini cell. 388 177 8691 (CAI Sesto Calende)
Daniele Vasconi cell. 339 319 3519 (CAI Varano Borghi)