CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di GAVIRATE
Sottosezione Varano Borghi
Via IV Novembre, 17 – 21026 – Gavirate
tel. 347 345 7796
www.caigavirate.it // info@caigavirate.it

Notiziario giugno 2023

SENIOR - Giovedì 8 maggio: GITA CULTURALE A BRESCIA

Arrivo previsto a Brescia per le ore 9,30 circa. Incontro con la guida per la visita della città. Ci attende un itinerario nel cuore della città per conoscere e riviverne la storia. Una passeggiata piacevole e coinvolgente attraverso le quattro piazze principali dove sorgono i monumenti che caratterizzano il volto storico-artistico della città. La guida ci illustrerà l'evoluzione storica della città dal periodo romano agli anni trenta del Novecento. Si parte da Piazza del Foro per conoscere la Brescia romana, che ospita il parco archeologico (Patrimonio UNESCO) con i resti del Tempio Capitolino e il Teatro Romano, la bellissima statua bronzea della Vittoria Alata e gli affreschi in stile pompeiano del primo tempio repubblicano. Si passa per Piazza del Duomo per vedere i suoi edifici medievali più importanti, il Broletto e le due Cattedrali. Si attraversa Piazza della Loggia per ammirare lo splendore veneto/rinascimentale, il Palazzo omonimo e lo splendido orologio astronomico. Si arriva in Piazza della Vittoria , l'ultima grande spianata urbana, voluta nel 1932 durante il regime fascista. Alle ore 12,30 pranzo libero nel centro storico di Brescia. Al pomeriggio visita guidata al Museo di Santa Giulia. Facoltativa la visita in Santa Giulia della mostra fotografica "Luce della Montagna", costo del biglietto 7,00€ a persona. Alle ore 17,00 partenza da Brescia per il rientro a Varese e Gavirate.
Costo della gita: 50,00€ - la quota verrà confermata e ritirata sul bus in base al numero dei partecipanti effettivi. NON Soci Cai: aggiungere 7,50€ per assicurazione giornaliera obbligatoria.

Dislivello: nullo
Difficoltà: T
Durata dell'escursione: Tutto il giorno
Mezzo di trasporto: pullman (minimo 30 partecipanti, massimo 50)
Equipaggiamento: da città
Accompagnatori: Angelina Monte 3427659215 - Valeria Pierobon 3477905927 - Sergio Rossi 3333643219.

FAMILY CAI - 17/18 giugno: Rifugio Pietro Crosta – Alpe Solcio (1751 m) - VB

Questa attività rientra tra quelle pensate dalla nostra sezione per l'avvicinamento alla pratica della montagna, ed è indirizzata alle famiglie con figli da 5-6 anni in su.

Da S. Domenico (1410 m): ore 3 per facile e stupenda traversata tra alpeggi, abetaie e radure. Percorse poche decine di metri verso valle dal parcheggio di S. Domenico, si trova a sinistra l'inizio del percorso in corrispondenza della targa del rifugio, cartellone giallo con mappa. Si percorre un fitto bosco per poi uscire nella strada forestale asfaltata che porta fino a Dorcia. Da cui si abbandona la strada e si seguono le indicazioni del sentiero F14. Il sentiero conduce direttamente sino al Rifugio passando dagli alpeggi dei Crosi e di Coatè.

Difficoltà: E (Escursionistica) - Dislivello: 350 metri dislivello - Tempistiche: 3 ore

Equipaggiamento da montagna adatto al periodo / normale dotazione escursionistica:

Partenza ore 07:30 parcheggio Unes - piazza Carducci a Gavirate

Accesso: A26 Gravellona-Sempione-Uscita Varzo-San Domenico- 120km - pedaggio 4,10 euro.

Responsabile escursione: Emanuele Mondini 338 498 8395

Accompagnatori: Davide Mufatti 340 772 9171

Per le iscrizioni, in sede al martedì e venerdì sera - ISCRIZIONI entro **venerdì 9 giugno** con una caparra di 15€ a partecipante.

TESSERAMENTO 2023

Continua la campagna tesseramento relativa all'anno 2023.

Le iscrizioni avranno efficacia assicurativa e sociale **sino al 31 marzo del 2024**.

Inquadrando il **QR code** le modalità per i rinnovi e la prima iscrizione al Cai.

Soci Ordinari	**45 €**
Soci Ordinari (da 18 a 25 anni)	**25 €**
Soci Famigliari	**25 €**
Soci Giovani (da 15 a 17 anni)	**17 €**
Soci Giovani (entro 14 anni)	**12 €**

COLORIFICIO INVERSINI S.N.C.
Gavirate, via XXV Aprile 24
0332/743048
Cocquio Trevisago
0332/701630
Sconto del 10%
a tutti i soci CAI

TORSELLINI/ETRO
GLASS.EMOTION
think transparent

Domenica 18 giugno: MONTE LEGNONE 2.610m VAL VARRONE (LC)

Una piramide alta 2.610m tra Lario, Valtellina e Val Varrone. Dal rifugio Roccoli Lorla 1.463m, si segue il sentiero che sale verso est fino all'alpeggio di Arogno 1.750m, con splendidi scorci sui laghi di Como e Novate Mezzola. Si prosegue salendo a quota 2.129m, valico detto "Porta dei Merli". Si continua su pendii ripidi fino a raggiungere il bivacco Silvestri (Ca de Legn) 2.146m nei pressi di un grosso ripetitore. Si superano pendii erbosi e rocce rotte in direzione sud-est, incrociando la cresta che sale da Delebio, e si raggiunge la cima del Legnone 2.610m, con un panorama spettacolare sui laghi, l'arco alpino fino agli Appennini.

Dislivello: 1.147m

Difficoltà: EE

Durata dell'escursione: ore salite 3h e 30m

Equipaggiamento: di medio-alta montagna adeguato alla stagione, scarponi da trekking, bastoncini consigliati

Accompagnatori: Vittorio Moretti 333 4872141

SENIOR - Giovedì 22 giugno: PELLA - CROCE DI EGRO (NO)

La camminata offre numerosi scorci panoramici sull'intero Lago d'Orta attraversando antichi borghi rurali e boschi di castagno. A Pella si segue la mulattiera acciottolata che porta fino a Monte San Giulio; si può seguire la strada asfaltata o tagliare i tornanti seguendo il ripido sentiero. Nei pressi della chiesetta del paese si ha la prima suggestiva vista sull'Isola di San Giulio ed il promontorio di Orta. Riprendendo la mulattiera che attraversa i boschi si giunge all'abitato di Egro, frazione di Cesara, da qui si scende, attraverso un sentiero a gradoni (ripidi) fino alla Croce di Egro. La croce è posta sulla sommità di uno sperone di roccia che domina il Lago d'Orta, offrendo un suggestivo panorama che si estende da Gozzano fino a Omegna, nelle belle giornate è possibile vedere la Torre di Buccione e la vetta del Mottarone. Si riprende il sentiero risalendo a Egro e proseguendo verso Grassona. Pausa pranzo. Si riprende il cammino fino a Colma e qui inizia la discesa sulla mulattiera che porta a Ronco, un caratteristico borgo affacciato sul Lago con strette viuzze acciottolate, visita. Lasciando l'abitato di Ronco ci si incammina lungo la strada comunale asfaltata che porta a Pella lungo il lago, con sassi dipinti lungo il percorso.

Dislivello: 480m
Difficoltà: E
Durata dell'escursione: Percorso ad anello, durata 4h e 30m, Km 13
Equipaggiamento: di media montagna, adeguato alla stagione, scarponi obbligatori, bastoncini consigliati
Mezzo di trasporto: Pullman (minimo 26 partecipanti, massimo 50)
Quota di partecipazione: € 50,00 NON Soci Cai: aggiungere 11,50€ per assicurazione giornaliera obbligatoria.
Accompagnatore: Sergio Rossi 333 3643219 - Stefano Furlotti 347 4072154

e-bik TRAVEL
VARESE

SENIOR - Mercoledì 28 maggio: IV RADUNO MAZIONALE SENIORES A CLUSOBE (BG) - solo Soci CAI

La nostra sezione aderisce al IV Raduno Nazionale dei Seniores a Clusone e propone di partecipare ad uno dei seguenti percorsi:

Percorso VERDE – Clusone tra arte e tempo Dislivello 75 m – Lunghezza 3,5 km – Difficoltà T

Clusone ha una storia, di cui si ha riscontro, risalente al XII sec. A.C. E' ricca di chiese, palazzi ed importanti opere d'arte e dell'ingegno dell'uomo. Per il Raduno sono stati selezionati 7 punti d'interesse che saranno illustrati da guide locali: la Chiesa del Paradiso, il Palazzo Marinoni Barca, la Chiesa di Sant'Anna, la Chiesa di San Defendente, l'Oratorio dei Disciplini con il celeberrimo affresco della Danza Macabra, il Palazzo Comunale e la Piazza dell'Orologio, con il famoso orologio Fanzago.

Percorso BLU – Al Fontanino della Mamma Dislivello 285 m – Lunghezza 6,7 km – Difficoltà T/E

Una facile e variegata escursione ad anello, che comprende la più nota passeggiata che i villeggianti di Clusone frequentano sin dalla Belle Epoque: il sentiero del Fontanino della Mamma. Questa è una sorgente d'acqua situata in un vallone sottostante la Cima Crapet, immersa in un bosco dalla vegetazione ricca e varia. Dal Fontanino della Mamma si scende poi verso Clusone, con ampie vedute sull'altipiano Baradello. Si conclude il giro passando dai due siti artistici che costituiscono il biglietto da visita di Clusone: la Basilica con adiacente Oratorio dei Disciplini e la Torre Civica con il geniale orologio Fanzago.

Durata dell'escursione: Percorso ad anello, durata 4h e 30m, Km 13
Equipaggiamento: di media montagna, adeguato alla stagione, scarponi obbligatori, bastoncini consigliati
Mezzo di trasporto: Pullman (minimo 28 partecipanti, massimo 50)
Quota di partecipazione: € 35,00 pranzo escluso
Accompagnatore: Stefano Furlotti 347 4072154 – Siro Parola 333 2756152

6 GIUGNO 2023
Per saperne di più…
Ore 16.00

“Cosa mettere nello zaino”
Relatore **Angelo Bassetti**, accompagnatore d’escursione Cai di Sesto Calende.
Vi aspettiamo numerosi, preparate le vostre domande!
L’incontro durerà circa due ore.

11 GIUGNO 2023
Festa delle Ciliegie
“Arrampica albero”

Domenica 11 giugno saremo, come di consueto al Parco delle 5 Piante a Oltrona al lago, insieme agli organizzatori della Festa delle Ciliegie.

Per i nostri piccoli soci sarà allestito l’arrampica albero, gestito dagli istruttori CAI della sezione di Gavirate.

ADRI SPORT
LAVENO M.
www.adrisport.it
adrisport@libero.it

20 GIUGNO 2023
Serata Culturale
Alimentazione e Idratazione in Quota

La rassegna di incontri denominati “Martedì Culturali” promossa e organizzata dalla Commissione Cultura e biblioteca **presenta il prossimo appuntamento, tenuto da Donatella Polvara dal titolo Alimentazione e Idratazione in Quota**.

Vi aspettiamo martedì **20 giugno** alle **ore 21.00** presso la sede CAI di Gavirate.

Donatella Polvara è nata e cresciuta a Lecco, è biologa, analista di laboratorio e nutrizionista. Da anni si occupa di Alimentazione, seguendo corsi e conferenze in materia, è socio ordinario del CAI e membro interno del Comitato Scientifico del CAI Lombardia. Nel 2013 ha collaborato per la preparazione dei viveri con il progetto “Deep stop Lario 220”, per il record del mondo di permanenza sott’acqua di Danilo Bernasconi, a Faggeto Lario. Nel 2016 ha collaborato nella preparazione dei viveri, per l’impresa Manaslu 8163 mt. di Danilo Callegari.
Nel 2017 ha dato consigli per le strategie di integrazione ai Ragni di Lecco, Luca Schiera e Paolo Marazzi, impegnati in Patagonia. Negli anni ha organizzato serate a tema sull’alimentazione in ambiente estremo con la collaborazione di Alpinisti e Recordman, con il patrocinio dei Ragni di Lecco e del CAI. Ha scritto articoli inerenti la nutrizione per Montagnatv, per Orobie e per altre riviste che trattano il tema della montagna. Da diversi anni si dedica con particolare interesse all’alimentazione in ambiente estremo. Ama viaggiare: ha percorso con gli sci da fondo vari tratti della Lapponia, ha visitato il Marocco, spingendosi fino ai confini con il Deserto del Sahara, ha percorso a piedi alcuni tratti della Death Valley e del Grand Canyon. In queste occasioni ha approfondito le sue conoscenze sulle tradizioni alimentari dei popoli che vivono negli ambienti più estremi del pianeta. La passione per la montagna, per lo sci in tutte le sue forme e per il trekking, la portano a scrivere questo libro, un connubio fra il racconto di imprese e i consigli nutrizionali utili per chi volesse affrontare gli ambienti estremi.

120 RAGAZZI IN VISITA A GAVIRATE

L'Istituto di Istruzione Superiore Edith Stein si è rivolto proprio al Cai di Gavirate per chiedere il sostegno necessario per la giornata di avvicinamento al territorio di studenti provenienti da alcune nazioni europee ospiti della scuola stessa tenutasi il 10 maggio 2023.
Il percorso culturale gaviratese è stato preparato con cura da Angelina.
L'itinerario si snoda partendo dall'istituto Edith Stein con raggiungimento di Fignano attraverso la via alta e panoramica che da via dei Gelsomini arriva al bel lavatoio. Da questo borgo che si autocelebra "terra aperta ad un miracolo d'amore e di fraterna accoglienza" attraversamento della zona abitata di Gavirate con accesso al Lago, al Lungolago e alla ADS Canottieri. Tramite la pista ciclopedonale arrivo al Chiostro di Voltorre e, successivamente alla visita del Chiostro. alla località Punta o Spiaggia di Voltorre.
Un bel giro di 10 Km. con 120 ragazzi e una decina d'insegnanti di nazionalità italiana, tedesca, romena, olandese che il gruppo Seniores Coordinatori con Rodolfo, Stefano, Sergio, Andrea, Valeria, Angelina, Luigi erano pronti a percorrere dopo il sopralluogo del mercoledì precedente.
E' stato bello conoscere le insegnanti Denise ed Elisabetta professoresse coordinatrici ed anima dell'evento. Avevano stretto amicizia con le insegnanti di istituti europei frequentando un corso di spagnolo in Spagna. Insieme hanno poi collaborato alla realizzazione di un sogno: portare gli allievi in Italia per un viaggio d'istruzione di una settimana. Abbiamo stretto amicizia anche con Annegret, insegnante di spagnolo a Berlino, appartenente alla parte Est di Berlino, che ha mostrato entusiasmo per la buona riuscita del progetto che si stava realizzando a Gavirate, grande felicità di trovarsi in Italia, fiducia e simpatia verso di noi.
Il tempo ha tenuto, i giovani erano espansivi e sereni e noi accompagnatori attenti e disponibili!

Rodolfo ci tiene ad inviare i nostri ringraziamenti alla direttrice della Biblioteca di Gavirate Letizia Antonello e all'Amministrazione Comunale nella persona del Vice Sindaco Massimo Parola che ha garantito per tutti quanti noi l'apertura del Chiostro e la pulizia del percorso.
La consegna del gagliardetto della Sezione del CAI Gavirate alle presidenze delle 4 scuole europee che hanno partecipato al progetto Erasmus, ha suggellato formalmente l'impegno assunto con l'Istituto Edith Stein di Gavirate.
Tutto ha contribuito a dare un senso di profonda armonia a questa giornata!

Angelina e Valeria