



SALIRE

"AD EXCELSA TENDO"



notiziario del CLUB AMICI della MONTAGNA

Settembre 2021

La redazione di Salire
Genone Mario
Giudici Massimo
Malcotti Enrico
Alberto Ferrario
Sede: Via S. Pellico, 9
Busto Arsizio
Tel 333 827 4148
E.mail: info@cambusto.it
www.cambusto.it

Agenda

Sport per Tutti

Sabato 25 settembre

Bec d'Ovaga

Domenica 26 settembre

Ginnastica pre-sciistica

Martedì 5 ottobre

Sport per Tutti

Centro di Busto Arsizio

L'amministrazione Comunale, ASSB e il distretto del Commercio di Busto Arsizio, hanno organizzato la manifestazione "**Sport per Tutti 2021**". Nella giornata del 25 settembre, dalle ore 15 alle 19, saranno presenti nelle piazze e nelle vie del centro oltre 40 società sportive della nostra città, compresa la nostra. Con questa manifestazione si vuole riprendere il cammino interrotto dalla pandemia.

Noi saremo presenti con un gazebo posto in via Bramante, vi aspettiamo.



Diario del 32° Trekking Dolomiti Ampezzane (seconda parte)

Questo racconto è stato realizzato da Alberto, alla sua seconda esperienza di trekking, che lo vede in assoluto come il più giovane partecipante nella nostra storia. Come leggerete, i nostri nove partecipanti, nella prima metà del percorso sono stati sfortunati, per via del meteo non ottimale. Negli ultimi giorni di percorso si sono rifatti, e hanno potuto ammirare le meravigliose Dolomiti Ampezzane.

1° GIORNO

Ore: 4:30

La comitiva si è riunita alle ore 4:30, tutti puntuali e pronti a partire, vogliosi di partire per la montagna. Il viaggio in auto è stato molto rapido rispetto al previsto e siamo riusciti a prendere il primo pullman che ci ha portati al passo Falzarego.

Ore: 11:15

Arrivati alla funivia, che partiva dal passo Falzarego verso il Rifugio Lagazuoi, abbiamo atteso circa un'ora a causa delle condizioni meteo avverse.

Ore: 12:00

La comitiva dopo la tipica foto di gruppo si è avviata verso il sentiero che in circa 2 ore ci condurrà al Rifugio Lagazuoi. Nonostante le condizioni avverse tutti sono arrivati in cima a piedi senza problemi. Durante l'ascesa abbiamo incontrato una rarissima salamandra e socializzato con delle ragazze Polacche che necessitavano di una dritta per raggiungere le gallerie.

Ore: 15:00

Anche gli ultimi del gruppo, hanno raggiunto la testa e tutti insieme abbiamo concluso la passeggiata con il tipico video fatto dal nostro capo guida.

Ore: 17:00

Tutto il gruppo si è riunito nella sala da pranzo e in allegria abbiamo atteso la cena. Lo spirito di gruppo si è creato rapidamente e il morale è alto.

Ore: 19:00

Dopo l'aperitivo di gruppo e un'oretta di riposo è finalmente giunta l'ora di cena, il menù era fisso

per tutti, tre portate: spätzle, il capriolo e la panna cotta. Tutte le porzioni sono state abbastanza sostanziose.

Ore: 21:00

Briefing.

Giornata positiva, meteo duro, temperature basse, ma il morale è altissimo e lo spirito di gruppo è alle stelle.



Rifugio San Forca, Cortina D'Ampezzo

2° GIORNO

Ore: 6:30

Tutti si sono alzati, alcuni con fatica, altri molto riposati. Purtroppo durante la notte il sonno è stato interrotto da suoni molesti.

Ore: 8:30

Finalmente tutta la comitiva è pronta e dopo un'abbondante colazione si è messa in marcia. Il gruppo si è diviso in due parti: Alberto, Tino, Andrea e Giovanni si sono diretti verso le gallerie (scavate durante la 1° guerra mondiale), il resto della comitiva si è diretta verso il Rifugio Scottoni.

Il gruppo 1, dopo 2 ore all'interno delle gallerie sono spuntati alla Cengia Martini e dopo aver osservato il panorama mozzafiato abbiamo ripreso il cammino verso il percorso attrezzato. Dopo la lunga salita i quattro avventurieri hanno raggiunto l'attacco del sentiero attrezzato verso la cima del

Piccolo Lagazuoi. Dopo alcune difficoltà,

compreso l'abbandono della scalata da parte di Andrea, il gruppo ha raggiunto il Rifugio Lagazuoi con un tempo di sole 3:30 rispetto alle 5 previste.

Il gruppo 2, dopo circa due ore di cammino ha superato la forcella Lagazuoi e ha raggiunto un bellissimo lago alpino, talmente limpido che le Dolomiti non sembravano riflesse ma emergevano dall'acqua. Alle 11 il gruppo arriva al Rifugio Scottoni, immerso nel verde e sovrastato dalle Dolomiti. Dopo un'oretta di sosta, la comitiva lascia il Rifugio Scottoni e ha inizio la risalita verso il Rifugio Lagazuoi.

Ore: 15:00

I due gruppi si sono riuniti, il secondo ha scampato la pioggia per pochi minuti.

Ore: 16:00

Il capogita e Alberto si sono lavati insieme a causa della mancata accensione della doccia del capogita. Quindi entrambi si sono lavati nei lavandini, persino i piedi.

Ore: 17:00

La comitiva con grande spirito di gruppo si è riunita per un aperitivo (appunto sul rifugio: gli stuzzichini sono molto scarsi ma, il prosecco è buono).

Ore: 18:00

Tino e Enrica si sono recati sulla cima del Piccolo Lagazuoi, mentre il resto del gruppo è rimasto a riposare in stanza discutendo sul senso della vita.

Ore: 19:00

Il morale è alto la cena è stata molto divertente e le discussioni accese anche il buon cibo ha fatto calare il silenzio.

Ore: 21:00

Finita la cena si sono alleggeriti dei propri denari e successivamente è iniziato il briefing.

La giornata è passata velocemente e in allegria, entrambi i gruppi si sono divertiti e lo spirito di gruppo ormai è tale da farci sembrare una grande famiglia, un po' strana.

3° GIORNO

Ore: 7:30

Dopo un'abbondante colazione consumata molto velocemente, tutti sono pronti a partire alla volta del Rifugio Ra Stua. Certamente se il buon giorno si vede dal mattino, questo non è uno di quelli.

Ore: 9:00

Tutti si sono fermati per alcuni minuti

ad osservare dei camosci che seguivano la comitiva a debita distanza sul fianco delle montagne circostanti.

Ore: 10:30

La situazione meteo è precipitata, piove forte e purtroppo non è il problema maggiore da affrontare per gli avventurieri. Infatti, trovandosi sul letto di un fiume è il momento di guardarlo.

Ore: 11:00

Dopo aver ricercato il posto migliore nel quale guardare le limpide e tumultuose acque del Travenanzes, i nostri capo guida sono entrati in azione: Tino ha attraversato il fiume ed insieme ad Enrico hanno teso una corda tra le due sponde per aiutare tutti ad attraversare le gelide acque. Come riferito dagli stessi capogita il guado è stato un successo tutti hanno superato il fiume senza problemi. Purtroppo, l'unico a cadere vittima del fiume spietato è stato il capogita Enrico, ingannato da un sasso traditore e sbilanciato dallo zaino è caduto nel fiume rabbioso in attesa di vittime.

Ore: 15:00

La comitiva è allo stremo delle forze, la pioggia è responsabile, la strada ancora lunga e il capo guida, Enrico, è ormai un ghiacciolo.

Ore: 17:00

Finalmente dopo una lunga salita tutti hanno raggiunto sani e salvi il Rifugio Ra Stua.

Ore: 19:00

Dopo una doccia calda, un buon aperitivo il morale è ancora alto, nonostante i 21 km di cammino nelle gambe.

Ore: 21:00

La cena è stata ottima e dopo aver pagato ci siamo coricati stanchi, è stata una traversata durissima.

Certamente chi ha apprezzato questa giornata può dirsi un vero amante della montagna. La comitiva è allegra e lo spirito di gruppo cresce esponenzialmente ogni giorno che passa.

4° GIORNO

Ore: 8:00

Dopo colazione, viste le condizioni meteo avverse, i capogita hanno deciso di scendere in navetta con tutta la comitiva. Grazie alla gentilezza dell'autista abbiamo raggiunto in pochi minuti l'attacco del sentiero, risparmiando tempo, energie e soprattutto senza bagnarci.

Ore: 10:00

Dopo un paio d'ore di cammino abbiamo raggiunto un pascolo abitato da alcune bellissime vacche, con le quali il capogita Enrico



ha socializzato rapidamente.

Ore: 13:00

Tutti hanno raggiunto il rifugio senza problemi e alcuni hanno ordinato il pranzo. Scelta azzeccatissima visto l'abbondanza e la succulenza dei piatti serviti.

Ore: 16:00

Tutti si sono ritirati nelle proprie camere per riposare, anche perché la pioggia è incessante da circa tre ore.

Ore: 18:00

Come sempre la comitiva si è riunita per un aperitivo in compagnia. Da notare la qualità delle bevande offerte: Hugo e Aperol Spritz. Oh! l'Hugo è buono.

Ore: 8:00

La cena, come previsto dopo il pranzo, è stata ottima, molto sostanziosa e il tutto è stato allietato dalle chiacchiere in compagnia.

Ore: 21:00

Dopo la cena è iniziato un gioco che tutti stavamo aspettando, il gioco degli animali, le risate sono cadute come la pioggia in questi giorni. Nuovi animali sono stati scoperti come la "scimmia maiale" e il "leone gaio" (Mario e Alberto). Per la cronaca il vincitore è stato il divertimento e lo spirito di gruppo.

La giornata è stata molto positiva e intensa.

5° GIORNO

Ore: 5:00

La pioggia è incessante e il vento ulula fuori dalle finestre.

Ore: 7:30

È ora di colazione, ma tutti sono sorpresi nel vedere dalla terrazza del rifugio un raro spettacolo. Infatti, il cielo è abbastanza limpido e si possono ammirare tutte le vette Dolomitiche.

Ore: 8:30

Dopo la classica foto di gruppo, la comitiva si mette in cammino verso la Forcella Zumeles.

Ore: 10:00

La discesa dalla Forcella Zumeles si è dimostrata piuttosto complessa ripida e scoscesa. Ma, nonostante le difficoltà tutti sono riusciti a raggiungere le malghe sottostanti. Le difficoltà della discesa erano: il terreno melmoso, molto scivoloso, e la pendenza.

Ore: 12:00

Dopo un altro paio d'ore di cammino tutto il gruppo ha deciso di fermarsi in un ristorante al passo Rio Gere.

Ore: 13:30

Buon parte del gruppo ha scelto di sfruttare la seggiovia per tornare al Rifugio Son Forca. Solo Alberto, Tino, Giovanni ed Enrica hanno deciso di tornare seguendo il sentiero.

Ore: 15:00

Dopo un'ora e mezza di cammino gli impavidi camminatori hanno raggiunto il Rifugio Son Forca, nonostante il sentiero fosse interrotto e le dure pendenze della salita.

Ore: 17:00

Finalmente grazie alle ottime condizioni meteo si è potuto fare un aperitivo a base di Hugo sul terrazzo del rifugio. Dopo alcune partite a scala 40, tutti hanno cenato e ovviamente il cibo è stato molto apprezzato.

Finalmente una giornata di sole, le montagne sono spettacolari viste con questa luce nuova.

6° GIORNO

Ore: 7:30

Dopo colazione la comitiva ha salutato i rifugisti e baciata dal sole si è diretta verso il Passo Tre Croci e il Rifugio Vandelli.

Ore: 9:30

Dopo aver ammirato i prati dipinti dai fiori al di sotto del Son Forca, abbiamo raggiunto il Passo Tre Croci.

Ore: 10:00

La salita procede lenta, gruppi di passeggiatori domenicali intasano il sentiero, più trafficato di Via Montenapoleone a Natale.

Ore: 12:00

Dopo due ore di salita estenuante e dopo decine di soste dovuta alla presenza di centinaia di persone, la comitiva ha raggiunto il bellissimo lago Sorapis.

Ore: 13:00

Il lago è di un azzurro opaco che contrasta con il blu profondo del cielo. Lo specchio d'acqua è circondato da montagne dalle forme aguzze e scoscese che sembrano le dita di una mano e traggono a sé il lago turchese.

Ore: 17:00

Dopo una merenda veloce al rifugio, Alberto, Enrico ed Enrica si sono recati nuovamente al lago Sorapis per ammirare la sua bellezza senza la presenza di centinaia di turisti. Alberto ed Enrica hanno girato l'intero lago per poter trovare gli scorci migliori.

Ore: 19:00

Tutti hanno



cenato in compagnia e lo spirito di gruppo è alle stelle, anche se aleggia un velo di malinconia, visto che il trekking si avvia alla conclusione.

Ore: 21:00

Dopo cena è arrivato il momento più importante del giorno il battesimo di Enrica, visto che per lei è il primo trekking. Ovviamente il più anziano in presenza al trekking nonché capogita, Enrico, ha eseguito la cerimonia.

La giornata si è conclusa con una preghiera (sta nascendo una nuova abitudine) finalmente il sole ha baciato il trekking e tutti sono contenti. Il morale è alto.

7° GIORNO

Ore: 6:00

Dopo aver dormito una notte nella nostra camera per nulla comoda ma, nel vero spirito di rifugio, la sveglia è stata anticipata perché la tappa di oggi sarà abbastanza lunga e al Vandelli deve arrivare l'elicottero con i viveri per la settimana di Ferragosto.

Ore: 6:45

La comitiva si mette in marcia verso la Forcella Ciadin lungo una ripida salita dalla quale però si può osservare per l'ultima volta il magnifico lago Sorapis.

Ore: 12:30

Dopo più di 6 ore di cammino attraverso nevai, posti lungo il fianco delle montagne, la comitiva ha da prima avvistato un gruppo di camosci e poi dopo poco il Rifugio Faloria, dal quale parte la funivia che porterà tutti a Cortina.

Ore: 13:30

Purtroppo giunti a valle, il gruppo ha scoperto di aver perso il pullman che ci avrebbe riportato alle auto di solo 10 minuti. Quindi Mario, Enrico e Tino hanno camminato circa un'ora per

raggiungere le auto (il pullman successivo era alle ore 14:30).

Ore: 15:00

Dopo un buon pranzo, che ha ridato energia a tutti, soprattutto ai nostri guidatori, tutti sono tornati malinconicamente alle macchine pronti a partire verso casa. (come sempre al cameriere delle ordinazioni è impazzito a causa dei ripensamenti).

Ore: 18:00

Enrica, Mario e Alberto hanno salutato il resto del gruppo all'autogrill visto che probabilmente al casello si sarebbero persi di vista.

Ore: 20:00

Grazie al traffico scorrevole tutti sono giunti a casa sani e salvi e anche rapidamente.

Giornata piacevole, il bel tempo ha resistito anche oggi nonostante qualche nuvolone, come detto dal capogita Enrico quest'ultima tappa è stata un po' più dura, visto il lungo viaggio che aspettava soprattutto per i piloti: Enrico, Mario e Tino.

CONCLUSIONI FINALI DEL TREKKING

Il capogita Enrico ha concluso il suo 28° trekking, Alberto il secondo ma, lo supererà. Questi 7 giorni sono volati, le ore di cammino sono passate in allegria grazie alla buona compagnia e alle bellezze delle Dolomiti che hanno sfilato davanti ai nostri occhi come modelle. Arrivati in rifugio il tempo scorreva rapido tra risate e scherzi.

È stata una vacanza/trekking fantastica e penso che tutti si siano divertiti moltissimo.

Alberto



Da martedì 5 ottobre

Presciistica 2021 - 22

il nuovo orario è dalle 20.30 alle 21.30 con il rispetto delle norme Covid-19

Lo scorso anno dopo 3 sole lezioni si è bloccato tutto, la pandemia ci ha costretto alla sosta. Nella primavera la voglia di movimento, ha portato la nostra insegnante a farci allenare attraverso i collegamenti online da casa. Adesso è arrivato il momento di ripartire, martedì 5 ottobre, sempre presso la Palestra delle scuole Tommaseo in Via Raffaello Sanzio a Busto Arsizio, due ore di allenamento settimanali (il martedì ed il giovedì) sempre con la nostra cara amica e brava insegnante Milena.

Attenzione al nuovo orario: ore 20.30 anziché le ore 20.00.

Come sempre per costi, informazioni e iscrizioni rivolgersi in sede.

Inutile dirvi che vi aspettiamo numerosi, ricordandovi che per poter partecipare occorre come sempre essere in regola con l'iscrizione al CAM, ed essere in possesso del "**GREEN PASS**".

Qui di seguito riportiamo le norme che dovremo rispettare:

- Prima di accedere alla struttura, i partecipanti dovranno passare alla verifica del "**GREEN PASS**".
- Misurazione della temperatura all'ingresso;
- Tenuta di un registro delle presenze, per almeno 14 giorni;
- I partecipanti non potranno utilizzare gli spogliatoi per cambiarsi, ma devono arrivare già vestiti. Gli indumenti personali saranno riposti nella

propria borsa in un sacchetto. Non potranno essere lasciati in giro per la palestra;

- Cambio delle scarpe prima dell'ingresso in palestra, anche loro vanno riposte in buste sigillate;

- I partecipanti dovranno munirsi di buste sigillate per la raccolta dei propri rifiuti potenzialmente infetti;

- All'ingresso sarà disponibile un gel disinfettante;

- Dopo l'uso le attrezzature presenti nella struttura saranno disinfettate con prodotti adatti alla disinfezione Covid-19;

- L'uso delle mascherine durante l'ingresso, l'uscita e se non rispettata la distanza di sicurezza 1m. In assenza di attività fisica;

- Le persone presenti saranno in numero non superiore a 25, in modo da non creare assembramento;

- Non potranno essere presenti persone al di fuori dei partecipanti alle lezioni

Il mancato rispetto delle norme ci causerà la revoca dell'utilizzo della palestra.

Le iscrizioni si riceveranno in sede o per via telefonica/telematica (email, messaggi), sarebbe meglio evitare di farlo direttamente in palestra.

Grazie per l'importante attenzione da parte di tutti voi!

