Notiziario del Club Alpino Italiano
Sezione di Cittadella fondata nel 1927
Dicembre 2014

Borgo Bassano n. 37 - 35013 Cittadella - PD
posta@caicittadella.it - www. caicittadella.it
stampato in proprio

Lo Zaino

Monte Bianco, 16/8/2014, Davide Prevato

IL MENÙ È PRONTO!... A TAVOLA!

Un nuovo anno si approssima ed è un piacere presentare un programma ricco di appuntamenti e frutto di un intenso lavoro di raccolta e selezione delle proposte.
Si comincia subito con le uscite sociali sulla neve, con ciaspole, sci da alpinismo e nordico che culminerà con l'ascesa sci alpinistica al Monte Bianco. Parallelamente, si svolgeranno il corso base di sci alpinismo e i corsi di sci nordico per principianti o di perfezionamento.
In primavera avrà inizio un'intensa attività escursionistica con uscite mediamente facili per iniziare a sgranchirsi le gambe. Parallelamente inizieranno il corso di Escursionismo Avanzato e il corso Roccia AR1 per chi voglia imparare i rudimenti dell'arrampicata. Un'interessante novità di questo periodo è un breve corso monografico per conoscere piante commestibili e curative delle nostre montagne.
In estate ci saranno numerose uscite di un certo impegno, ma sicuramente appaganti dato che permettono di raggiungere vette quali Presanella, Marmolada, Triglav e Cridola. Inoltre è in programma un interessante fine settimana sui monti intorno ad Innsbruck, in collaborazione con il CAI di Marostica.
Per chi non ne avesse abbastanza, e come potrebbe essere altrimenti, in autunno l'attività continua ed ha il suo culmine in un affascinante trekking alle Calanches. Per chi volesse poi apprendere i segreti della fotografia in montagna si ripropone un corso che ha avuto un ottimo riscontro.
Distribuite durante l'anno non vanno dimenticate le uscite dell'Alpinismo Giovanile, che propone attività in cui si conciliano aspetto ludico ed educativo, le uscite di "Quei del Mercore" per chi ha il desiderio di partecipare ad un'escursione a metà settimana e le uscite del Gruppo Fotografia per coloro che desiderano esercitarsi ed affinare le proprie abilità con la macchina fotografica.
Infine, ma non per ultime, ricordo le serate in sede tra le quali hanno notevole rilievo quelle dedicate al primo conflitto mondiale.
Cogliendo l'occasione del centenario della Grande Guerra, che ha lasciato numerose e ben visibili tracce nel paesaggio delle montagne che frequentiamo, durante le uscite, si darà una certa importanza alla riscoperta e all'approfondimento delle vicende storiche di quel periodo, non dimenticando però che le escursioni, oltre a poter avere una valenza culturale, sono un momento di svago e ritrovo tra amici con una grande passione in comune: la Montagna
Il menù è pronto, non resta che preparare zaino e scarponi.
Buona montagna

Lorenzo Tognana

IL CAI DI CITTADELLA AUGURA
UN SERENO NATALE E FELICE ANNO NUOVO.

MONTAGNATERAPIA "UNA GIORNATA SPECIALE"

Dino Pasquale Cortese

"Con il termine Montagnaterapia si intende definire un approccio metodologico a carattere terapeudico-riabilitativo e socio educativo finalizzato alla prevenzione alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie e disabilità ecc.ecc."

Questo mi dissero e questo lessi quando venni a conoscenza di questo progetto che si stava discutendo tra il CSM (Centro Salute Mentale) dell'USL di Cittadella e la nostra sezione CAI.
Lorenzo, Presidente della sezione, mi chiese di partecipare ad una uscita del gruppo del CSM come osservatore per rendersi conto e meglio capire quale sarebbe stato il nostro impegno e quali sarebbero state le dinamiche di lavoro a fronte della richiesta di collaborazione al progetto in questione.
Una cosa per me nuova, non ben definita e dai contorni sbiaditi. Non mi sono mai occupato di queste cose, non saprei come agire, quale sarebbe il mio ruolo? Cosa dovrei fare alpinisticamente parlando? Boh !!!! Domande senza risposte!!
Dopo vari contatti, telefonate, mail ecc., il 21 ottobre u.s. ci trovammo (dr. Federico Vignaga, Cristina, Catia, Stefano, Udilla, Graziella, Onofrio, Anacleto e io) , spero non dimenticare nessuno, sotto le pareti della palestra di roccia di Valle Santa Felicita, unitamente ad un nutrito gruppo di pazienti (una quindicina).
Ebbi un attimo di smarrimento, l'incertezza di cosa fare, la paura di fare troppo o troppo poco mi bloccava, ma fu la preoccupazione di qualche istante quando prevalse in me la volontà di volere essere parte attiva in quella "NUOVA e PARTICOLARE" giornata.
Dopo le presentazioni di rito, e valutato velocemente il da farsi, ci mettemmo tutti al lavoro. Ognuno di noi occupò una posizione e svolse dei compiti precisi senza interferire con gli altri come se si stesse svolgendo un'operazione pianificata, studiata e consolidata nel tempo perché fatta e ripetuta centinaia di volte: lo staff sanitario si occupava delle operazioni preliminari, raccomandazioni, imbracature, preparazione psicologica dei pazienti ecc.; Onofrio, (non saprei calcolare quanta strada abbia fatto su e giù per accompagnare i pazienti, attraverso il percorso di avvicinamento alla postazione di calata); Anacleto, (faceva da tramite di sicurezza tra Onofrio e me), alla fine io mi occupavo di calare in corda i pazienti fino alla base di partenza. Mi sembrava (sterilmente parlando) una perfetta catena di montaggio.
A fine giornata, TUTTI eravamo entusiasti della buona riuscita delle operazioni e lo staff sanitario, concordava nell'importanza e utilità terapeutica a favore dei pazienti che si sono affidati e adattati a noi e alla situazione tutta. Gli stessi pazienti, a mio parere, avevano cambiato la loro espressione, da "Schiva e Riservata" prima, a "Entusiasta e Soddisfatta" dopo.
Ci siamo trovati ancora… e il progetto sta partendo sperando che continui nel migliore dei modi.
Ora mi chiedo se sono riuscito e se riuscirò in futuro, a trasmette loro qualcosa, in questo non ho certezze ma sono certo che loro saranno capaci di trasmettere qualcosa a me …

SERATE AL CAI

Venerdì 16 gennaio 2015 ore 20,45 sede CAI

PRIMI PASSI CON LE CIASPOLE SULLA NEVE CONSIGLI E CONOSCENZE

Camminare con le ciaspole sulla neve è facile e divertente, permette di godere appieno della montagna innevata, ricca di panorami e suggestioni.
Vogliamo far conoscere all'escursionista la bellezza di una frequentazione consapevole della montagna
Invernale, utilizzando al meglio le ciaspole e scegliendo i percorsi più appropriati.

IL SENTIERO DELL'IMMAGINARIO

Daniela Gelain e Loredana Zanon

Il 25 maggio siamo partiti tutti insieme alla scoperta del "Sentiero cimbro dell'immaginario" avventurandoci nel mondo incantato delle leggende dell'antico popolo cimbro.
Durante il percorso, che parte da Luserna, ci hanno accompagnato i simpatici personaggi delle fiabe rappresentati da bellissime sculture in legno dai nomi altrettanto misteriosi come Frau Tusele Marusele, Frau Pertega, dar Bolf (il lupo), dar Basilisko (il drago) , il tutto indicato da fiabe illustrate su pannelli di legno colorato.
Come sfondo un paesaggio fantastico fatto di boschi smeraldo, prati fioriti, cielo stupendo, il tutto reso ancora più appassionante dalle preziose informazioni del nostro Anacleto.
A metà percorso i nostri ragazzi (e non solo) hanno reclamato il pranzo che così abbiamo consumato in una piccola area attrezzata con tanto di laghetto e orso di guardia, naturalmente scolpito nel legno.
Dopo il meritato riposo abbiamo ripreso la via del ritorno percorrendo l'ultimo

tratto delimitato da muretti a secco, gli antichi confini, attraversando distese di fiori che ci hanno riportato al traguardo in centro a Luserna dove abbiamo ammirato la sottostante Val d'Astico finalmente libera da nuvole diffuse.
E qui, dopo circa 6 km di camminata, caffè, gelato, dolci e ciliegie per tutti … grandi e piccini!

ENERGIA E... PORSEO
7° CORSO DI SCI NORDICO

Paolo Pattuzzi

Siamo giunti alla 7ª edizione del Corso di sci nordico (fondo). Durante l'esperienza precedente, due gruppi di aquilotti dell'Alpinismo Giovanile della nostra Sezione, hanno dato lezione di forza a noi adulti. Sprizzavano quell'energìa vitale che dà vigore per andare avanti a testa bassa; a seguirli, vedendoli crescere ed evolvere progressivamente nella tecnica e nell'uso degli "attrezzi" del mestiere. Aquilotti pronti a spiccare quel volo radente che noi abbiamo imparato a conoscere gradatamente con tenacia e volontà.
Sottolineo che il 6° Corso è stato duro per i 119 allievi che vi hanno partecipato. All'inizio del 2014 il meteo avverso ci è stato "favorevole" per finire le lezioni esattamente un mese dopo il previsto, con disagi immani per gli allievi, in particolare per genitori e figli.
Ma per tutti è stata la consapevolezza di ballare con la neve, la pioggia ed il vento, di volteggiare per piani, falsopiani, salite e discese. Una celebrazione alle fatiche ed al piacere di dare il meglio della nostra natura di immancabili innamorati dei boschi e della montagna…di noi stessi. Alcune illustri fanciulle sono diventate amiche "per la pelle" e non vedono l'ora di re-iniziare dopo una sbornia culturale in Spagna ed altri améni luoghi…a buon intenditor….!! Tal altri si sono iscritti ai Corsi della nostra Sezione e partecipano alla vita sociale della stessa. Altri ancora si sono persi o ritrovati nei meandri di altre attività a loro congeniali, cioè…. fumerìe ed Happy Hours…si pronuncia èppi auars…scherzo!! Vi saranno new entry? ben vengano. Così va il mondo.
L'8 gennaio, giovedì, in Torre di Malta inizieremo con la presentazione del Corso 2015 e la formazione dei Gruppi su livelli e specialità. La lezione teorica prevederà, oltre ai princìpi di alimentazione, allenamento, abbigliamento ed attrezzatura, due note relative alla "Struttura del CAI" ed alle "Norme di comportamento in pista del fondista". Poi, il Corso proseguirà con le lezioni pratiche ogni sabato e domenica fine al 1° febbraio. Pertanto, un consiglio agli interessati: allenève e non magnè porseo!!

MONTE BIANCO

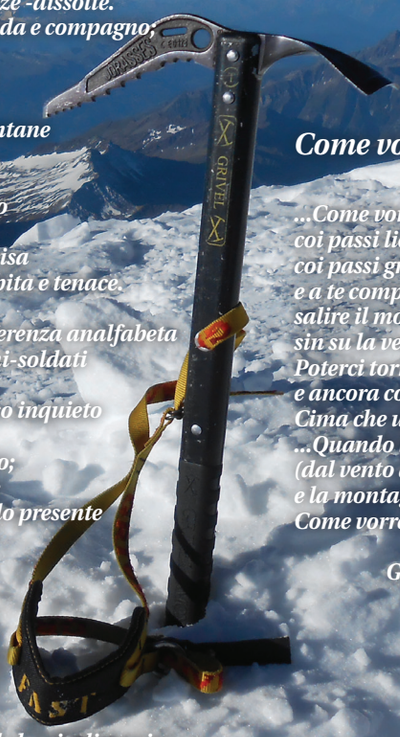
Davide Prevato

Dopo una settimana passata a bazzicare su e giù per le Val Ferret tra scampata pioggia, mangiate colossali e sbirciatine ossessive al meteo ecco finalmente una finestra di tempo stabile dal 16 al 18 Agosto. "Claudio! che dici"? "Che abbia fatto troppa neve in quota"? "Che ci sia troppo vento…"? "Andiamo al Gonnella (3071 m) per nulla"? "Tosi, par mi se Và"!!
Con molte perplessità ma con la certezza nella voce di Claudio, fatti gli zaini, siamo partiti per la normale italiana il 16/08/2014.
Il 17 mattina alle 01:30 eravamo già in cammino. Prima, tra enormi "buchi" del ghiacciaio del Dome poi più spediti sull'affilata cresta che porta dritta al Col du Dome. Ora si respira: discesa fino alla Vallot da dove però partono gli ultimi interminabili 400 m! di salita!
Alle 8:30 la cima... ma come Davide, piangi??? Ma che EMOZIONE!! 4810 mt GRAZIE!!!!

Itinerario di un escursionista

Prima,
quando salivo i sentieri di casa,
misuravo il numero dei miei passi
a quello dei metri raggiunti,
al ritmo delle lancette dell'orologio.
Questo mi bastava.
E studiavo sulle carte militari
il guizzare dei simboli fra le isoipse
per altre scoperte,
per nuove conquiste.
Alla base della salita, sostavo,
indovinavo in alto la sinuosa
fuga della traccia:
preda da catturare e da riporre
in un invidiabile carniere.
Era avvincente.
Ma pian piano lo fu altrettanto
l'orizzonte luminoso delle cime,
il bosco autunnale
vibrante "di colori ferrigni,
la cantilena quieta del cuculo a maggio.
E nel mio zaino
non mancò mai la guida del naturalista.
La montagna però,
come la feconda matrioska dei giochi,
si lascia scoprire per gradi
e premia l'innamorato fedele.
Mi fanno adesso mille domande
le occhiaie nere delle case deserte,
le stalle scrostate, odorose di strame,
le greppie, i camini,
mute presenze di certezze -dissolte.
Così il sentiero si fa guida e compagno;
mi porta a cercare
la voce terrosa e piana
del valligiano
che racconta di cose lontane
e della lotta presente;
si fa documento,
non più graffio sbiadito
tra erbe e roccia,
ma testimonianza precisa
di una pazienza ingobbita e tenace.
I sentieri di casa mia!
Hanno scandito la sofferenza analfabeta
di migliaia di contadini-soldati
ansimanti sulle pietre;
hanno ascoltato il passo inquieto
del ribelle in lotta
per un futuro più giusto;
tra tornante e tornante
il passato diventa vivido presente
a ricordarmi
canti, dolori,
bestemmie e risa:
vicende di generazioni
incise nei pendii.
Quante cose mi dicono
mentre, lentamente,
salgo.
Ma allora è impensabile lasciarli morire.
È impossibile lasciarli morire.

L.C.



Come vorrei...

...Come vorrei tornare ancora
coi passi lievi nel bel selciato
coi passi grevi sopra le rocce
e a te compagno, gentil signora
salire il monte tanto agognato
sin su la vetta con la sua Croce...
Poterci tornare ancora una volta
e ancora con te scalare l'amata
Cima che un tempo sognavi salire.
...Quando la neve sarà dissolta
(dal vento dal sole fin troppo baciata)
e la montagna vedrai rifiorire .....
Come vorrei ...

Gino Lanza

AUTO-DIFESA DI "SECURO"

Francesco Sandonà

Non vi capita mai di pensare del perché le cose succedono?
Mi spiego! Secondo voi una persona riesce a raggiungere un obiettivo, perché appartiene a un gruppo ed è stimolata da questo, o al contrario il farne parte sia già una dimostrazione del fatto che questa persona ha carattere e determinazione? Dagli occhi che fate nel leggere, deduco che non sono stato molto chiaro. Provo allora a spiegarvi i fatti.
Luisella Securo è una nostra socia, attiva nel gruppo del CAI giovanile come mamma e come organizzatrice.
Nel CAI ha portato la sua grinta, la simpatia, la propria energia. Entusiasta propositrice è un faro di sicuro riferimento nel giovanile e non solo, quando le idee languono, la voglia cala, la paura di sbagliare frena. Soprattutto è per i nostri ragazzi la dimostrazione che si può essere sopra le righe, senza per questo, dover per forza, scendere a patti con i propri valori.
Ecco per tornare alla domanda iniziale, Luisella ai primi di novembre, assieme alla sua squadra, si è laureata campionessa mondiale di: " Street self defence ", una specialità di difesa personale delle arti marziali.
Vi è più chiara ora la domanda?
Si è una "grande" per il fatto di appartenere a un gruppo o il decidere di appartenervi è già la dimostrazione di esserlo?
Chi lo sa! Forse ci sono più risposte, o forse non ce ne sono per niente.
In fondo poco importa, la cosa importante è che Luisella sia dei "nostri" e del gruppo del CAI Cittadella. Brava Luisella.

club alpino italiano
cittadella

iscriviti alla
newsletter sul sito
www.caicittadella.it