



il **cuardin**

TRIMESTRALE DELLA SEZIONE DI GEMONA DEL FRIULI E SOTTOSEZIONI DI BUJA E OSOPPO DEL CLUB ALPINO ITALIANO

Poste Italiane S.p.a. - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46) art. 1, comma 2, DCB UDINE.

N. 4 - DICEMBRE 2010

SALITE IN... SALUTE

Paolo Pischiutti

Nel numero scorso del Cuardin è stato pubblicato un articolo di Daniele Bertossi, dal titolo "Voli... e non solo", in cui sono affrontati diversi argomenti, con un filo conduttore comune, quello della medicina legata alle attività in montagna, ed in cui si stimolano interventi da parte dei lettori e della redazione legati a questo tema. Sono un medico e, anche se lavoro in un settore, la sanità pubblica, in cui la clinica non è tra le attività svolte direttamente, da tempo mi sono interessato, essendo un appassionato di montagna, del rapporto tra montagna e salute, ma soprattutto di come andare in montagna in sicurezza (dal punto di vista sanitario) e di come affrontare le problematiche di salute che in montagna possono verificarsi.

Già un po' di tempo prima della pubblicazione di quell'articolo, quindi, avevo parlato con Dorotea, Direttrice del Cuardin, per capire se c'era la possibilità e l'interesse di scrivere di medicina e montagna, o di medicina di montagna: gli argomenti di certo non mancano, c'è solo l'imbarazzo della scelta su come e da dove cominciare. Volendo partire proprio dagli argomenti sollevati da Daniele sul numero scorso, si potrebbe tentare una classificazione di questo tipo:

- 1) La medicina come "prevenzione" di problemi che possono verificarsi in montagna (traumi, ferite, punture di insetti o morsi di animali, malattie che si manifestano o si aggravano, ecc.)
- 2) La medicina che "cura" e "assiste" ed in tal senso aiuta ad andare in montagna chi i problemi ce li ha già (vedi il caso di Daniele ed il diabete) e vuole continuare a frequentare la montagna
- 3) La montagna come "terapia"; e qui ci sono notevoli iniziative sia dal punto di vista fisico (è noto che un tempo gli ammalati di TBC venivano portati a risiedere in alto per aiutare la terapia, ne è un esempio "La montagna incantata"

di Thomas Mann) o anche psichico (esistono gruppi di pazienti psichiatrici che, assieme ai loro operatori si recano in montagna come vera e propria terapia, vedi per tutti il gruppo che si chiama "Sopraimille", che dal 2003 ha pensato di inserire nello specifico ambito della riabilitazione psichiatrica un nuovo particolare scenario, quello della montagna).

Ognuno di questi capitoli meriterebbe un dettagliato approfondimento, ma qui non vi è lo spazio e quindi rinviando la discussione.

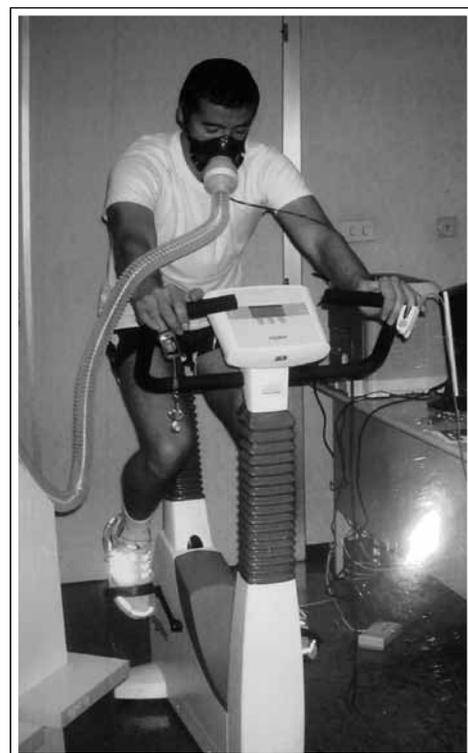
Infine dove può rivolgersi un appassionato di montagna come Daniele che vuole affrontare delle tematiche di salute ma non è un sanitario, medico infermiere o altro? Presso ambulatori medici? Compra libri e/o riviste dedicate? Naviga su internet?

Nel primo caso occorre dire che la scelta è molto ampia, l'offerta altrettanto, ma non sempre i professionisti contattati possiedono le conoscenze specifiche per dare le corrette informazioni, o meglio per dare le più approfondite e non generiche informazioni; per esemplificare diciamo che sarebbe opportuno consultare un medico che sappia cosa significa e comporta andare in montagna per praticare una o più delle tante attività che in montagna si possono fare: escursionismo, arrampicata, sci, scialpinismo, sci di fondo, ghiaccio, bicipinismo, torrentismo, volo libero, kayak, tanto per buttare giù un semplice elenco di fretta, così Tutte queste attività non sono uguali per le intrinseche caratteristiche (ad es. per le tecniche da utilizzare, i rischi che comportano, gli allenamenti da sostenere, ecc) ma anche perché le persone sono diverse: età, sesso, conformazione fisica, patologie presenti e di conseguenza è diverso il comportamento di fronte ad ambienti e attività che spesso richiedono notevole energia fisica e psichica. Queste minime informazioni devono essere cono-

sciute per poter fornire le informazioni più corrette possibili sul probabile comportamento di Mario, Adele, Giacomo, Luana, Jessica, ecc.

Così volendo mettere in ordine (personale) di importanza direi che queste informazioni andrebbero ricercate, se possibile, in un ambulatorio di medicina di montagna o, in mancanza di questo, in un ambulatorio di medicina dello sport; se il proprio medico di famiglia o un altro determinato specialista (cardiologo, pneumologo, ecc.) hanno conoscenze/esperienze dirette di montagna, possono essere contattati, ma se invece non le possiedono è difficile che riescano a inquadrare il problema correttamente.

Se invece, o oltre, a medici, si vogliono consultare libri, riviste, pubblicazioni, la scelta può ricadere su riviste che hanno rubriche specifiche di carattere sanitario, ma



(foto Pischiutti)

spesso non si trova ciò che si cerca, oppure libri o articoli che tuttavia a volte trattano gli argomenti in modo specialistico e spesso di difficile lettura. Bisogna avere pazienza e saper scegliere; ad esempio alcune pubblicazioni del CAI o di società scientifiche quali la Società Italiana di Medicina di Montagna (SIMeM) offrono spesso ottimi livelli: ho letto il manuale didattico sul "Primo soccorso in montagna" di un autore tedesco, medico, stampato in Italia con il patrocinio del CAI, che è un ottimo manuale per tutti, con tante figure e foto; stesso discorso, anche se più specialistico riguarda il Manuale di Medicina di Montagna, realizzato in due volumi dalla Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano. Ma sono solo degli esempi e nel grande mare dell'editoria (si stampa di tutto, basta pagare ...) occorre saper cercare ...

Discorso ancora più complesso quello su Internet! C'è di tutto e di più ma sappiamo bene come, per qualsiasi argomento, tanto più delicato perché riguardante la salute, occorre saper distinguere i siti "buoni" da quelli "cattivi", prendere le informazioni con molta cautela, cercando sempre i siti più attendibili scientificamente o che hanno riferimenti bibliografici, o che provengono da istituti riconosciuti, ecc.

Queste mie riflessioni, stimolate anche dall'articolo di Daniele, possono essere lo spunto per ulteriori approfondimenti, se lo si riterrà necessario, sia tramite questo articolo sia con serate dedicate all'argomento, che la Sezione di Gemona sta organizzando per il prossimo anno.

ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA 2010

LA COMMISSIONE GITE SEZIONE GEMONA

Nonostante la stagione non sia stata sul fronte meteo molto favorevole, con un'alternanza molto accentuata di giornate belle (poche) e di altre piovose o per lo più variabili, l'attività escursionistica si può dire molto soddisfacente avendo portato a termine l'intera attività programmata.

Da alcuni anni la stagione escursionistica copre tutto l'arco dell'anno, iniziando il mese di gennaio con le uscite invernali (ciaspe) per proseguire fino verso la fine di ottobre con l'uscita chiamata "Sentieri d'autunno".

Le uscite programmate dalla Commissione gite sono state quindici, tre in ambiente innevato con ciaspe. Abbiamo iniziato il 24 gennaio e le mete della nostra escursione sono state la Malga ed il Lago di Bordaglia, dove siamo stati raggiunti dai ragazzi dell'Alpinismo giovanile. Approfittando della bella giornata abbiamo proseguito raggiungendo Malga Bordaglia di Sopra ed infine Forcella Sissanis dalla quale abbiamo goduto delle splendide visioni su tutto il circondario. I partecipanti sono stati 14.

Il 7 febbraio abbiamo raggiunto Malga Tragonia accompagnati da una bella giornata e da splendidi panorami sulle Dolomiti Friulane; i soci partecipanti sono stati 24.

Il 28 febbraio la nostra ultima meta in ambiente innevato è stata Malga Pramosio dove hanno partecipato anche una parte dei ragazzi dell'Alpinismo giovanile. Raggiunta la malga in una giornata particolarmente fredda e con cielo carico di scuri nuvoloni, siamo rapidamente rientrati; i partecipanti sono stati 21.

Esaurite le uscite invernali, l'attività è pro-

seguita con le gite primaverili che ci hanno portato il 28 marzo sul Monte Nanos (Slovenia), in questa occasione i partecipanti sono stati 14.

Dal 16 al 18 aprile si è svolta una delle gite più apprezzate della stagione, la cui meta è stato il Parco Nazionale delle Cinque Terre. Tre giorni da sogno in uno dei posti più belli e caratteristici d'Italia. Il tempo discreto ci ha dato la possibilità di visitare e apprezzare la bellezza e le suggestioni dei paesi di Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Rio Maggiore. Il trasferimento con una motonave, ci ha permesso di visitare il Forte di Porto Venere; 50 sono stati i soci e non che hanno partecipato a questa riuscitissima gita.

Il 9 maggio si è svolta la tradizionale giornata di apertura a Borgo Cros (Resiutta) nello stovolo del socio Marco Masini al quale porgiamo il nostro ringraziamento per l'ospitalità. Numerosi i partecipanti che hanno raggiunto il centinaio.

Il 23 maggio è stata la volta del Monte Golica (Slovenia), montagna conosciuta e molto frequentata per le sue splendide fioriture. I partecipanti sono stati 19.

La gita prevista per il 20 giugno, causa cattivo tempo, è stata rinviata alla domenica successiva il 27 giugno; meta il Monte Cadin (Prealpi Giulie), scarsa la partecipazione solo 7 soci. A tale proposito il CDS ha deliberato che le gite che per motivi meteorologici non vengono effettuate nella giornata programmata non vengano rinviate alla domenica successiva ma riproposte l'anno seguente.

Il 4 luglio si è svolta l'escursione alla Ponzza Grande con due itinerari: per il gruppo degli Escursionisti Esperti (EE) la salita



il cuardin

Editore:

Club Alpino Italiano - Sezione di Gemona
Via IV Novembre 38 - Maniaglia,
33013 Gemona

Direttore responsabile:

Dorothea De Paoli

Redazione: C.A.I. Sezione di Gemona,
Via IV Novembre 38 - Maniaglia,
33013 Gemona

Stampa: ROSSO grafica&stampa Gemona

Autorizz. Tribunale di Tolmezzo, n. 110
del 31.12.1994

La riproduzione di qualsiasi articolo è consentita senza necessità di autorizzazione citando l'autore e la rivista.



(foto Toffolutti)

è avvenuta lungo la nuova ferrata e la discesa lungo l'impegnativo versante est; il gruppo Escursionistico (E), dopo la visita alla Porticina, ha raggiunto il Rifugio Zacchi e quindi i Laghi di Fusine. 24 sono stati i partecipanti.

In occasione dell'incontro con gli amici del Comelico, in data 18 luglio, per la messa commemorativa al Bivacco Ursella/Zandonella, a causa del cattivo tempo il programma ha subito delle variazioni: la messa è stata celebrata in paese e successivamente, approfittando di una schiarita, siamo saliti al Rifugio Berti. I partecipanti sono stati 36.

Il 24 ed il 25 luglio, con tempo variabile, abbiamo effettuato la gita al Catinaccio d'Antermoia. Anche in questo caso la comitiva è stata divisa in due gruppi: il gruppo EE ha raggiunto il Rifugio Vajolet per il pernottamento attraverso il passo Santner passando alla base delle celebri Torri del Vajolet. Il gruppo E ha raggiunto lo stesso rifugio attraverso la Val Vajolet. Il giorno seguente in una giornata molto fredda per il periodo, siamo saliti tutti al Passo Principe: qui il gruppo EE ha raggiunto la Cima del Catinaccio salendo lungo la ferrata mentre il gruppo E ha proseguito per il passo dell'Antermoia e ha raggiunto l'omonimo rifugio dove i due gruppi si sono riuniti. 49 sono stati i partecipanti.

Il 21 ed il 22 agosto, accompagnati da due splendide giornate di sole, si è svolta la gita alla Palla Bianca, quasi sicuramente tra le più belle e riuscite della stagione. Grazie all'ambiente d'alta montagna e alle visioni mozzafiato è stata di enorme soddisfazione per tutti i 32 partecipanti dei quali 29 hanno raggiunto la cima.

Nel mese di settembre, il 12, la nostra meta ci ha portato sui Cadini di Misurina. Dopo aver raggiunto il rifugio, la comitiva si è divisa: il gruppo EE è salito sulla Cima del Cadin di Nord Est lungo la ferrata, mentre il gruppo E ha proseguito lungo il sentiero Bonacossa e con un giro ad anello è rientrato al parcheggio; 29 i partecipanti.

Nel mese di ottobre (precisamente il 10) un centinaio di persone si sono ritrovate a malga Grantagar ospiti dell'amico Alberto Pischiutti a cui va il nostro ringraziamento per l'ospitalità. Qui si è svolta la tradizionale marronata. Vista la splendida giornata molti hanno approfittato per fare alcune escursioni in zona, ad esempio alcune cordate di nostri soci sono saliti lungo l'aereo spigolo sud dell'Ago di Villaco.

L'ultima nostra uscita denominata "Sentieri d'autunno" si è svolta in una giornata uggiosa il 24 ottobre, meta la Cresta del Gran Monte (Prealpi Giulie) e la visita all'ospedale di guerra posto sul versante nord, restaurato e in parte adibito a ricovero. Vi hanno partecipato 14 persone.

SOTTOSEZIONE CAI DI BUJA

La sottosezione del CAI di Buja, proseguendo con l'iniziativa iniziata nel 2008, ha organizzato anche per la stagione primaverile del 2010 tre escursioni rivolte alle persone che desiderano avvicinarsi alla montagna.

Le uscite sono iniziate con la gita al M. Strabut sovrastante l'abitato di Tolmezzo, raggiunto dai 13 partecipanti nella nebbiosa giornata del 2 maggio.

Sono proseguite quindi il 16 maggio con l'uscita al M. Talm con partenza dai Piani di Vas. A questa uscita hanno partecipato 9 persone.

L'ultima uscita si è svolta nella calda e ventilata domenica del 6 giugno, quando 15 persone dopo una marcia di quattro ore, hanno raggiunto la cima del M. Guarda compiendo la traversata della lunga dorsale occidentale del monte partendo dalla Sella Carnizza.

Queste sono state le uscite che hanno portato i partecipanti a visitare spazi ampi ed accessibili sia ai ragazzi che alle persone più mature, e in particolar modo a coloro che non hanno mai frequentato la montagna e desiderano conoscerla in modo più approfondito.

Altre tre escursioni verranno riproposte per la prossima stagione primaverile.

PERÙ 2010

Daniele Picilli

Si è felicemente conclusa la spedizione "Perù 2010" che ha visto coinvolti quattro membri della Scuola di Alpinismo "Piussi-Ursella": Maurizio Callegarin, l'organizzatore e la mente, Daniele Picilli, Giuseppe Turchetti e Anna Centeleghe, a cui si sono aggregati Michele Lodolo, Mirella Arrigossi e Stefania Trezza.

Le cime toccate nella Cordillera Blanca sono state: Nevado Ishinca 5530 m, Chopuran 5100 m, Nevado Urus est 5420 m, Nevado Pisco ovest 5.752 m, mentre nella Cordillera Negra: il Rocotuyoc 4760 m.

Tutto si è svolto regolarmente e soprattutto, senza incidenti, eccezion fatta per i normali disturbi dovuti alla quota in fase di acclimattamento. Sono partiti da Venezia il giorno 29 luglio per atterrare a Madrid, rapido cambio di aereo e nuovamente partiti alla volta di Lima e così, a ritroso si è svolto il viaggio di ritorno il 22 agosto.

La struttura a cui hanno fatto base è stata la "Escuela de Guyas - Don Bosco" di Marcarà, realizzata da volontari italiani sotto l'egida della OMG (Organizzazione Mato Grosso). La prima località che li ha visti in azione è stata la piana dove sorge il Rifugio Ishinca a m 4350. Per iniziare l'acclimattamento sono saliti verso il monte Chopuran. Nei giorni successivi sono saliti al Bivacco Longoni per salire il Nevado Ishinca. È stata poi la volta del Nevado Urus. Ritorno a Marcarà, cambio di vallata e salita al Nevado Pisco. Rientrati di nuovo alla Escuela, come defaticamento sono saliti sul Rocotuyoc.



ALPINISMO GIOVANILE 2010

Massimiliano e Emanuele Plos
(Majano - Sezione AG Gemona del Friuli)

Gita nazionale di Alpinismo Giovanile (AG) sul Gran Sasso d'Italia

Anche quest'anno il CAI giovanile ha organizzato per noi ragazzi, in collaborazione con la Commissione Centrale di AG, un soggiorno insieme alle sezioni provenienti da tutta Italia. Il periodo in cui si è svolto andava dal 3 al 5 settembre 2010; ricordando la sensazionale esperienza vissuta l'anno precedente sull'Etna e dintorni, non vedevamo l'ora di provare nuovamente quelle emozioni e dividerle con altri ragazzi della nostra età. Finalmente, dopo tanta attesa, è arrivata la mattina del 2 settembre, quando, pieni di gioia, abbiamo intrapreso il lungo viaggio in macchina, guidati da Alberto per raggiungere la nostra destinazione: l'Abruzzo, più precisamente il paesino di Castel del Monte in provincia di L'Aquila, situato alle pendici del Gran Sasso d'Italia. Lungo la strada abbiamo fatto tappa a Mestre per unirvi ai nostri primi compagni di avventura, della sezione del CAI locale; qui abbiamo anche incontrato Angelo Margherita, organizzatore principale di questa gita.

Sostenuti dall'inesauribile simpatia di due ragazze di Mestre venute in auto con noi e dopo numerose tappe e soste per il rifornimento, siamo finalmente giunti al grazioso albergo che ci ha ospitati. Al nostro arrivo abbiamo incontrato i ragazzi della sezione di Trieste; di sera, nonostante le quasi 10 ore di viaggio non abbastanza stanchi, siamo saliti su un piccolo colle per ammirare l'infinita bellezza delle stelle che punteggiavano il cielo limpido; al nostro ritorno ci aspettavano gli amici del CAI di Genova.

Dal giorno seguente abbiamo conosciuto tutti gli altri ragazzi e ragazze delle sezioni di Ravenna, Forlì, Thiene, Lecco, Melegnano e Roma. Durante tutte le varie escursioni svolte sul Monte Prena, sul Corno Grande e sul Monte Camicia, abbiamo consolidato e rinforzato le grandi amicizie strette tra di noi anche attraverso le uscite in paese e i tanti momenti di divertimento serali in cui si giocava a carte e si imparavano nuovi giochi tipici delle varie regioni. Anche la colazione e la cena in albergo erano istanti durante i quali si scherzava e ci si divertiva tutti assieme; molto simpatica è stata la serata in cui una ragazza di Mestre ha compiuto gli anni e li abbiamo festeggiati con una torta a sorpresa. Ora che stiamo scrivendo queste parole, la nostra mente torna con nostalgia a quei giorni unici e aspettiamo con impazienza la prossima esperienza. Noi intanto continuiamo a vivere le nostre amicizie incontrandoci con i nostri nuovi amici e ci auguriamo di poterle conoscere altri nei prossimi anni!!

(La sezione di Gemona è una delle quattro sezioni "irriducibili" che sono sempre state presenti alle escursioni nazionali di AG)

PROGRAMMA DI ALPINISMO GIOVANILE: "RAGAZZI IN MONTAGNA 2011"

Andare in montagna è desiderio di bellezza, soddisfazioni e di emozioni che portano alla scoperta della sensibilità. "Ragazzi in montagna" non per moda ma per convinzione.

L'iniziativa, consolidata da diversi anni, propone, a ragazzi e ragazze di età compresa tra i 9 e 17 anni, l'avvicinamento e la conoscenza della montagna nei suoi molteplici aspetti, dando ai giovani l'occasione di essere protagonisti di una esperienza diversa.

Siamo convinti che la vita all'aria aperta, soprattutto nell'ambiente montano, offre le più stimolanti occasioni di coinvolgimento ed è l'ideale per svolgere in libertà attività benefiche sia per il fisico sia per la mente. Le varie uscite sono programmate con difficoltà graduali e sono alla portata di normali camminatori (tutti i ragazzi, quando lo vogliono, lo sono).



07/02	Uscita con le ciaspe in Val Bartolo
11/02	Serata in osservatorio astronomico "Polse di Cogne", Zuglio (con gruppi AG Alto Friuli) in caso di maltempo o cielo non osservabile sarà recuperata 25/02
20/03	Uscita con le ciaspe Forni di Sopra (con gruppi AG Alto Friuli)
27/03	Escursione con presentazione programma 2011 ai ragazzi e ai genitori (località da definire)
10/04	Escursione Monte Giaideit con gruppo escursionistico sezionale
15/05	Apertura attività estiva sezionale Monte Prat
29/05	Escursione Monte Acomizza e visita stazione sismologica (con gruppi AG Alto Friuli)
05/06	Partecipazione promozionale Festa degli aquiloni S. Agnese (con gruppi AG Alto Friuli)
19/06	Escursione Monte Pal Piccolo
2-3/07	Fine settimana in casermetta Val Dogna (con gruppo AG S. Donà)
23-24/07	Sassopiatto con gruppo escursionistico sezionale
31/07	Giornata di giochi per AG a Forni di Sopra (con gruppi AG Alto Friuli)
4-5-6-7/08	Soggiorno Alpino autogestito (località da definire)
3-4/09	Escursione al Rifugio Corsi - Sentiero del Centenario
25/09	Escursione al Monte Volaja con gruppo escursionistico sezionale
09/10	Marronata sociale - Forni di Sopra località Davost
15-16/10	Fine settimana in Casera - Dolomiti Friulane (con gruppi AG Alto Friuli)
06/11	Uscita in ambiente ipogeo (località da definire)
26/11	Serata diacolor conclusione attività AG - sede CAI Gemona
04/12	Orientamento a Gemona (Fieste di Sante Lussie)

Per maggiori informazioni è possibile contattare gli accompagnatori:

Gallina Gabri	tel. 348 3335850
Giovanelli Paolo	tel. 0432 961891
Iogna Prat Alberto	tel. 0432 983236
Cargnelutti Gilberto	tel. 0432 975625

o inviare una mail all'indirizzo alpinismogiovanile@caigemona.it

Per essere sempre informati e conoscere tutte le nostre iniziative, consultare il sito web del CAI Gemona www.caigemona.it o se sei un utente di Facebook iscriviti al nostro gruppo: alpinismo giovanile Gemona.

CHAMONIX-ZERMATT: UNA LUNGA CAVALCATA CON GLI SCI

Sandro Venturini

Quando Sergio ed io, la sera prima di partire, ci siamo trovati per controllare l'attrezzatura e cercare inutilmente di contenere il peso dello zaino al di sotto dei 15 Kg, avevamo in mente lo stesso pensiero: ma chi ce lo fa fare? Se avessimo potuto rimettere a posto sci, scarponi, imbrago, ramponi, piccozza e vestiario forse l'avremo fatto ma certamente, con il senno di poi, avremo sbagliato perché un'avventura come questa va affrontata, vissuta, assaporata. E così eccoci a raccontare della Chamonix - Zermatt, forse la più classica, famosa ed affascinante Haute Route scialpinistica delle Alpi. La traversata da Chamonix - Zermatt venne percorsa per la prima volta a piedi nel 1908 da alcune guide di Chamonix, quasi per sfida, e pochi anni dopo con gli sci; non disponendo dell'attrezzatura odierna si è trattato di una grande impresa! Ben presto divenne una traversata classica che, attraverso continue salite e veloci discese, collega il Monte Bianco al Cervino.

Siamo in 10, tutti friulani, accompagnati da due guide: Massimo e Gianni. Si parte da Argentiere, poco più a Nord di Chamonix e in funivia si sale al Grandes Montets, nel gruppo del Bianco. Le dimensioni delle cime e delle valli che ci circondano appaiono subito in tutta la loro vastità. La prima tappa prevede lo scollinamento del Col du Chardonnet (3323 m), la calata in corda sul Glacier du Saleina e, attraverso la Fenetre du Saleina, l'arrivo al Refuge du Trient.

Il mattino successivo una luce rosa avvolge il ghiacciaio du Trient, che discendiamo fiancheggiando un'impressionante seraccata. Breve salita al Col des Ecandies e quindi una lunghissima discesa per la Val d'Arpette fino a Champex.

Lasciamo il Monte Bianco e ci spostiamo a nord del Grand Combin presso la Cabane du Monfort. Il giorno seguente ci aspetta una tappa molto lunga: oltre 1700 m di dislivello e un notevole sviluppo. Partiamo alle primissime luci e in poco più di tre ore siamo sulla cima della Rosablanche 3336. Giornata solare, panorama vastissimo: dal Bianco, all'imponente Grand Combin che con i suoi 4.314 m si staglia davanti a noi, fino al Cervino ed al Monte Rosa, ed in lontananza le famose vette del Bernese.

Lunga traversata del lago de Dix e successiva faticosa salita alla cabane De Dix 2928 m. Affiorano segni di stanchezza, ma il gruppo regge. L'ambiente è maestoso, di alta montagna, il rifugio super affollato: è sabato.

L'alba ci coglie lungo le prime asperità dell'impegnativa salita alla Pignè D'Arolla (3796 m); tra nuvole e sprazzi di sole siamo presto tutti in cima, sci ai piedi. E via verso la Cab. Des Vignettes, un ni-

da gara. La salita alla Tetè De Valpelline (3802 m il punto più alto del nostro raid) è un incanto, se non altro perché abbiamo lasciato lo zaino al Colle e sembra di volare. Siamo i primi a raggiungere le cime. Lo spettacolo è maestoso, qualcuno ha gli occhi rossi. Il Cervino e il Dent d'Hérens troneggiano. Discesa da favola su 30-40 cm di fresca, vergine. Poi il lungo e tormentato Stockji Gletscher e il Tiefmatten Gletscher. Quindi, tanto per concludere,



(foto Dorigo)

do d'aquile posto su uno sperone a 3158 m. Il tempo cambia, nevicata, nebbia fitta, stentiamo a trovare il rifugio. Anche qui naturalmente di acqua per lavarsi neanche parlare. Il fisico regge bene e ormai siamo una bella squadra, ben affiatata. Domani ci aspetta la tappa più bella ma anche la più impegnativa, quella che ci porterà al cospetto della Nord del Cervino.

Calzare gli scarponi al mattino ormai è come mettere le scarpe per andare a lavorare, ed anche all'umidità ormai ci siamo abituati. Si parte in discesa poi, su le pelli. Salita al colle dell'Eveque (3400 m) e rapida discesa sull'Haut Glacier d'Arolla e quindi risalita al Col du Mont Brulè. Giù di nuovo e poi ancora ascesa attraverso l'imponente l'Haute Glacier du Tsa de Tsan fino al Col de Valpelline. Le pelli si tolgono e si riattaccano con una rapidità

la salita allo Schonbiel Hutte. La tensione si scioglie tra la birra e le risate e la Chamonix - Zermatt è già un ricordo. Il rientro a Zermatt è il ritorno nella civiltà, con tutti i suoi comfort ma anche con tutti gli evidenti limiti. Qual è il vero benessere? Stare imbottigliati per ore in una scatola di metallo o sci-volare liberi su una coltre bianca?

Durante il percorso di quest'alta via, che i francesi chiamano Haute Route, si ha spesso la sensazione di viaggiare con gli sci ai piedi riportando lo sci alla dimensione originaria di mezzo di trasporto. Fermarsi a guardare ogni sera i chilometri percorsi, quasi stupiti che tali distanze si possano superare in così breve tempo, poi guardare la carta e seguire con il dito la traccia immaginaria lasciata sulla neve regala sensazioni profonde e indimenticabili.

CAI GEMONA: UN PO' DI STATISTICA

Carla Barnaba

La sezione CAI Gemona cresce ancora. In linea con l'andamento generale del Club Alpino Italiano, anche la nostra sezione continua ad attrarre appassionati di montagna, sia tra i soci ordinari che tra i giovani, e questo fa ben sperare. I numeri parlano chiaro: un saldo attivo di 10 unità in più rispetto al 2009, con ben 64 nuovi ingressi tra soci ordinari, giovani e familiari. Ma andiamo con ordine e vediamo nel dettaglio la situazione tesserati al 31 luglio 2010.

Dal confronto con i dati del 2009, il 2010 vede una leggera flessione dei rinnovi ordinari, ma come abbiamo visto, ampiamente compensata dalle nuove iscrizioni, con un aumento rispetto all'anno precedente di 25 nuovi soci.

La sede centrale di Gemona si conferma punto di riferimento per la scelta dell'affiliazione dei nuovi soci ordinari, mentre le tre sedi si equivalgono per i nuovi soci familiari. Per quanto riguarda i nuovi soci giovani, la sezione di Buja conferma la battuta d'arresto del 2009 che vede anche il 2010 senza nuovi iscritti; le sedi di Gemona e Osoppo, seppur con una debole flessione, mantengono i numeri del 2009.

Fa piacere notare comunque che la sede di Osoppo è un punto di riferimento per l'Alpinismo Giovanile, testimoniato dall'alto numero di soci giovani che hanno rinnovato l'iscrizione per l'anno in corso.

Per quanto riguarda i numeri del tesseramento familiare, i nuovi iscritti si mantengono sui livelli dell'anno passato sulle tre sedi, mentre i rinnovi vedono una leggera flessione per Gemona, un aumento a Buja e un'invarianza ad Osoppo.

Spostando la nostra attenzione sulla diversità di genere tra i soci CAI, per i due anni presi in esame, vediamo che le percentuali sono rimaste quasi invariate, con poco più del 25% di iscritti rappresentato da donne. Nel dettaglio la sede più "rosa" è quella di Osoppo, che è passata dal 28% del 2009 al 30% del 2010, seguita da Buja e Gemona, queste due in debole calo rispetto all'anno passato. È interessante notare che le poche unità di socie ordinarie su tutte e tre le sedi, è controbilanciata dalla netta maggioranza dei soci familiari. Risulta quindi evidente che nella nostra realtà la frequentazione della montagna da parte delle donne risulta ancora fortemente legata alla presenza maschile, figura di riferimento per le uscite.

Anno 2009	Maschi (%)	Femmine (%)	TOTALE
Gemona	271 (75.5)	88 (24.5)	359
Buja	93 (72.7)	35 (27.3)	128
Osoppo	64 (72)	25 (28)	89
TOTALE	428 (74.3)	148 (25.7)	576

Anno 2009	Gemona (M/F)	Buja (M/F)	Osoppo (M/F)	TOTALE - %
Socio Ord. NUOVO	13 (8/5)	7 (5/2)	3 (2/1)	23 - 4%
Socio Ord. RINN.	246 (214/32)	79 (73/6)	47 (41/6)	372 - 64.7%
Socio Giov. NUOVO	6 (3/3)	0	4 (2/2)	10 - 1.7%
Socio Giov. RINN.	16 (10/6)	10 (8/2)	19 (15/4)	45 - 7.8%
Socio Fam. NUOVO	3 (2/1)	2 (0/2)	1 (0/1)	6 - 1%
Socio Fam. RINN.	74 (33/41)	30 (7/23)	15 (4/11)	119 - 20.7%

Anno 2010	Maschi (%)	Femmine (%)	TOTALE
Gemona	285 (76)	90 (24)	375
Buja	90 (72.6)	34 (27.4)	124
Osoppo	61 (70)	26 (30)	87
TOTALE	436 (74.4)	150 (25.6)	586

Anno 2010	Gemona (M/F)	Buja (M/F)	Osoppo (M/F)	TOTALE - %
Socio Ord. NUOVO	42 (34/8)	8 (5/3)	2 (2/0)	52 - 8.9%
Socio Ord. RINN.	242 (205/37)	76 (71/5)	44 (37/7)	362 - 61.8%
Socio Giov. NUOVO	3 (3/0)	0	3 (2/1)	6 - 1%
Socio Giov. RINN.	14 (10/4)	7 (6/1)	21 (16/5)	42 - 7.2%
Socio Fam. NUOVO	2 (0/2)	2 (0/2)	2 (0/2)	6 - 1%
Socio Fam. RINN.	71 (32/39)	31 (8/23)	15 (4/11)	117 - 20%

MOTO FUORISTRADA... DEI NUOVI "BARBARI"

Sandro Venturini

Mi è capitato recentemente di osservare dei nuovi "barbari" scorrazzare con le proprie motociclette fuoristrada lungo i sentieri del Monte Cuarnan. Oltre all'evidente pericolo per l'incolumità fisica di coloro che percorrono questa viabilità pedonale ho potuto anche notare palesi segni di degrado del fondo viario. Favorendo l'aumento del ruscellamento delle acque meteoriche, questa dissennata attività porta a una rapida distruzione di queste antiche mulattiere. Non parliamo poi del disturbo arrecato alla fauna selvatica. I sentieri dei nostri boschi sono un patrimonio che ci mette in relazione con la storia della nostra civiltà contadina e montana, che sapeva trarre sostentamento da ambienti dove noi non saremo oggi in grado di sopravvivere. Luoghi che si sono conservati nel tempo, grazie soprattutto al lavoro di associazioni di volontariato, come il CAI per esempio, che rappresentano una risorsa importante per i nostri territori, capaci di attirare un turismo sempre più attento alla ricerca di ambienti naturali incontaminati, nonché di creare occasione di svago e di attività sportiva per i cittadini gemonesi.

Mi appello alle autorità competenti, affinché controllino e limitino ogni uso improprio dei sentieri delle nostre montagne, e ai cittadini che frequentano e amano questi luoghi, perché segnalino ogni abuso. Ma soprattutto mi rivolgo a quanti utilizzano impropriamente i nostri sentieri affinché, prima di partire per una corsa in moto, riflettano sui danni che causano e sui rischi che procurano.

(articolo pubblicato sul Messaggero Veneto del 31 ottobre 2010)

RIFUGIO ZACCHI (m 1380)

23 GENNAIO

Ritrovo e orari	Piazzale della Stazione Gemona, ore 7.00	Dal Lago Superiore di Fusine si prende la strada forestale che, passando nei pressi della Capanna Grezzi, porta al Rifugio Zacchi. Il rientro avviene per lo stesso itinerario.
Mezzo di trasporto	Proprio	
Loc. inizio escursione	Lago Superiore di Fusine	
Dislivello	450 m	
Durata totale escursione	Salita ore 2.00, discesa ore 1.30. Totale ore 3.30	
Difficoltà	Facile	
Cartografia	Carta Tabacco n. 019	
Accompagnatori	Germano Blasoni, Bruno Baracchini	
Equipaggiamento	Adeguito per escursioni in ambiente innevato	
Quota partecipazione	Assicurazione non soci CAI Euro 5,50	
Iscrizioni	Entro il venerdì prima dell'escursione	

M. SAGRAN (m 1931)

13 FEBBRAIO

Ritrovo e orari	Piazzale della Stazione Gemona, ore 7.00	Dal parcheggio si prende la trattorabile che sale verso la Forcella di Fontana Fredda dalla quale si segue la cresta di destra fino alla cima. Discesa per il versante nord attraversando la Sella di Lom e rientro alla macchina.
Mezzo di trasporto	Proprio	
Loc. inizio escursione	Osteria al Camoscio, Valle di Ugovizza	
Dislivello	800 m	
Durata totale escursione	Salita ore 3.00, discesa ore 2.30. Totale ore 5.30	
Difficoltà	Facile	
Cartografia	Carta Tabacco n. 019	
Accompagnatori	Alessandro Urbani, Armando Contessi	
Equipaggiamento	Adeguito per escursioni in ambiente innevato	
Quota partecipazione	Assicurazione non soci CAI Euro 5,50	
Iscrizioni	Entro il venerdì prima dell'escursione	

M. LUSSARI in notturna (m 1789)

DATA DA DEFINIRSI IN FUNZIONE DELLE GIORNATE DI APERTURA DELLA FUNIVIA

Ritrovo e orari	Piazzale della Stazione Gemona, ore 16.00	Dal Borgo Lussari si imbecca il Sentiero del Pellegrino che porta alla Malga Lussari e con un ultimo strappo al Santuario. All'arrivo è prevista una spaghetтата. Il rientro avviene lungo il tracciato fatto all'andata.
Mezzo di trasporto	Proprio	
Loc. inizio escursione	Borgo Lussari	
Dislivello	900 m	
Durata totale escursione	Salita ore 3.00, discesa ore 1.30. Totale ore 4.30	
Difficoltà	Facile	
Cartografia	Carta Tabacco n. 019	
Accompagnatori	Bruno Baracchini	
Equipaggiamento	Adeguito per escursioni in ambiente innevato	
Quota partecipazione	Assicurazione non soci CAI Euro 5,50	
Iscrizioni	Entro il venerdì prima dell'escursione	

MALGA IELMA DI SOPRA (m 1680)

6 MARZO

Ritrovo e orari	Piazzale della Stazione Gemona, ore 7.00	Dal ponte Arceons si prende la strada forestale che porta a Cuesta di Sotto per poi salire fino ad un bivio. Si continua sulla sinistra e si raggiunge la Casera Palabona. Una successiva serie di tornanti porta alla Casera Ielma di sotto e quindi alla Casera Ielma di sopra. Il rientro avviene lungo lo stesso percorso.
Mezzo di trasporto	Proprio	
Loc. inizio escursione	Ponte Arceons (1 Km dopo Pesariis)	
Dislivello	830 m	
Durata totale escursione	Salita ore 3.00, discesa ore 1.30. Totale ore 4.30	
Difficoltà	Facile	
Cartografia	Carta Tabacco n. 01	
Accompagnatori	Bruno Baracchini	
Equipaggiamento	Adeguito per escursioni in ambiente innevato	
Quota partecipazione	Assicurazione non soci CAI Euro 5,50	
Iscrizioni	Entro il venerdì prima dell'escursione	

TESSERAMENTO E QUOTE SOCIALI 2011

Soci Ordinari	Euro 43,00
Soci Familiari (elemento della famiglia del socio ordinario, con lui convivente)	Euro 22,00
Soci Giovani (minori di anni diciotto, nati nel 1994 e anni successivi)	Euro 16,00
Soci Giovani Ridotti	Euro 9,00
Ammissione Nuovi Soci	Euro 5,00

I soci, per essere in regola con il tesseramento e non interrompere l'assicurazione (Soccorso Alpino) e la sospensione delle pubblicazioni periodiche, dovranno provvedere al rinnovo entro il **18 marzo 2011**. Dopo tale data sarà possibile eseguire il rinnovo solo presso la sede CAI in Via IV Novembre 38 (Maniaglia).

Ulteriori informazioni saranno disponibili entro la fine del 2010 sul sito web della Sezione www.caigemona.it.

Apertura sedi sociali:

- Gemona, Via IV Novembre, 38; venerdì 20.30 - 21.30
- Buja, Centro Anziani 2/8 in Ursinins Piccolo; martedì 21.00 - 22.00
- Osoppo, Via Volontari della Libertà; venerdì 20.30 - 21.30

Recapiti dove si può effettuare il tesseramento:

- Gemona: M Sport, Via Roma tel. 0432 981367
- Buja: Ottica Bortolotti, Via Divisione Julia tel. 0432 961686
- Osoppo: Gianni Calligaro, Via degli Artigiani, 12 tel. 0432 975085

SERATE MONTAGNA 2011

4 febbraio: "Happy trailfinding", strumenti e risorse per chi utilizza il GPS in montagna, Christian Pellegrin. La serata si svolgerà nella sede CAI in Maniaglia, alle ore 20.30.

11 febbraio: "Il Soccorso Alpino a Gemona", a cura del Soccorso Alpino Stazione di Gemona.

18 febbraio: "Aspetti sanitari in una spedizione ad alta quota", Paolo Pischiutti.

25 febbraio: "Più vicini al sole, tra i vulcani dell'Equador", Andrea Olivieri.

Le serate dell'11, 18 e 25 febbraio si svolgeranno presso il Priorato ad Ospedaletto, alle ore 20.30.

SERATA CON LUCA BELTRAME

Venerdì 14 gennaio 2011 alle ore 20.30 a Buja presso la Casa della gioventù verrà presentato il libro *Alpinista d'acqua dolce. Dalle Dolomiti alle Alpi Giulie passando per il Monte Bianco* di Luca Beltrame, già autore del libro *Non si torna indietro*. Vita e imprese di Ernesto Lomasti.

I consigli direttivi della Sezione CAI di Gemona e delle Sottosezioni di Buja e Osoppo augurano a TUTTI i soci ed ai loro familiari un Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo.

Ci incontreremo venerdì 17 dicembre 2010 alle ore 21.00 presso la sede sociale di Gemona, per scambiarci gli auguri.

