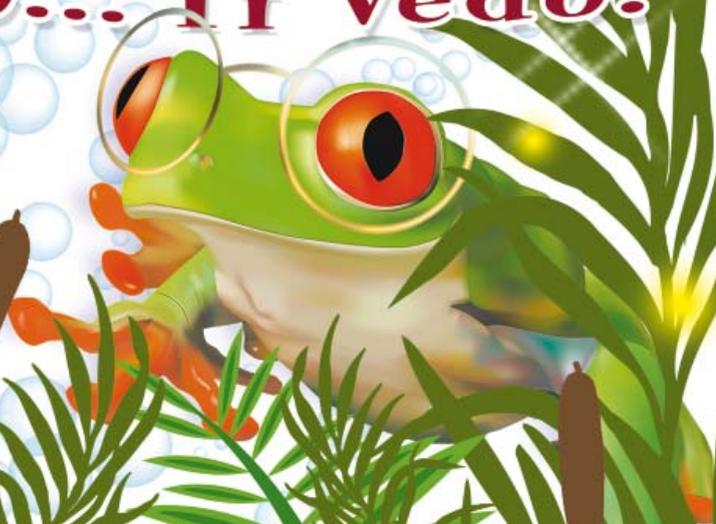




Sped. in a.p. - 45% - Art. 2, comma 20/b legge 662/1996 - Filiale di Ferrara

4/2018
in montagna

Occhio... Ti Vedo!



OTTICA
BONORA
www.otticabonora.it

Via Scandiana, 7 (Fe) - Tel. 0532.65103 Fax 0532.746035
info@otticabonora.it www.otticabonora.it - Sabato pom. chiuso

RIVENDITORE AUTORIZZATO OCCHIALI DA SOLE PER ALTA PROTEZIONE

revo
LIGHT REVOLUTION

RUDY PROJECT
Technically Cool Eyewear

Mini Jim
SPORT

ZIEL
The sense of precision

ALPINA
PROFESSIONAL EYEWEAR

“in montagna”



SEZIONE CAI di FERRARA
Viale Cavour, 116 - 44121 Ferrara
tel. e fax 0532 247 236
www.caiferrara.it
caiferrara@libero.it

La Sede sociale è aperta:
- il martedì dalle 21.00 alle 23.00.

La Segreteria è aperta:
- il martedì dalle 21.00 alle 23.00
- il mercoledì dalle 18.00 alle 19.00
- il venerdì dalle 11.00 alle 12.30



Copertina: Mont Gelè (Alpi Pennine) - Verso la cima.

Foto: **Andrea Benussi**

Gli articoli firmati impegnano solo gli autori. La Redazione si riserva di apportare agli articoli le modifiche che riterrà opportune senza alterare il senso del testo.

Chiuso in Redazione il 15/6/2018
Spedito il 25/6/2018
Stampa Cartografica Artigiana (FE)
Reg. Canc. Tribunale di Ferrara
n. 154 dell'11 dicembre 1969
Amministrazione e Redazione:
Viale Cavour, 116 - 44121 Ferrara
Tel. e Fax 0532 247 236
P.IVA e C.F. 00399570381

Inviato in abbonamento a tutti i Soci Ordinari e Ordinari juniores.
Abbonamento annuo € 1,00.

Anno XLIX
Numero 4 Luglio - Agosto 2018

Direttore Responsabile:

Fabio Ziosi

Coordinatore:

Michele Aleardi

Comitato di redazione:

Andrea Benussi, Leonardo Caselli, Giovanna Celi,
Marco Chiarini, Livio Piemontese, Giacomo Roversi,
Susanna Spisani, Laura Tabarini

SOMMARIO

Escursionismo: <i>Programma agosto - ottobre</i>	2
Gruppo Seniores: <i>Programma settembre</i>	6
Alpinismo Giovanile: <i>Occhio al calendario!</i>	8
Siamo stati a...	10
Vita di Sezione	14
Comunicazioni	16

CARICHE SOCIALI

Presidente: Leonardo Caselli

Vice Presidente: Tiziano Dall'Occo

Consiglieri: Laura Benini, Stefano Bonetti, Paola Borgatti, Domenico Casellato, Antonio Fogli (Tesoriere), Marco Fogli (Segretario), Daniele Guzzinati, Nicola Monchieri, Laura Piva, Claudio Simoni, Gabriele Villa.

Collegio dei Revisori dei Conti: Alessandro Bighi (Presidente), Giacomo Raisi, Camilla Scardovelli

Delegati: Sergio Orlandini, Giovanni Preghiera, Elisa Rovatti

ESCURSIONISMO



Una delle vie ferrate più belle in assoluto.

Non difficile, mai banale e spettacolarmente

panoramica.

Una magnifica escursione immersa nell'incomparabile ambiente delle Dolomiti, una traversata straordinaria su cenge talvolta espostissime, ma sempre attrezzate (cavo metallico), intervallate da terrazzi, cretine, paretine da salire o scendere grazie a pioli o scale.

L'avvicinamento è lungo e bisogna transitare su dei nevai, variabili in base alle annate. Il percorso non è interamente attrezzato e quindi in alcuni punti bisogna porre attenzione.

Programma

Partenza da Ferrara ed arrivo a Madonna di Campiglio (1500 m), dove, con bus di linea raggiungeremo Malga Vallesinella (1518 m).

Partenza per il rif. Casinei (1826 m), poi al Brentei (2182 m), poi deviazione verso il rif.

Da sabato 25 a domenica 26 agosto

Bocchette Centrali

Direttori: Claudio SIMONI - Daniele GUZZINATI

Alimonta, situato in un anfiteatro di dolomia a 2580 m, dove pernosteremo.

Il giorno successivo, partenza per la ferrata con direzione Bocca dell'Armi (2780 m), dove saliremo la Vedretta degli Sfulmini, confidando che sia ancora ricoperta da una buona coltre di neve.

Percorrendo tutta la cengia iniziale passeremo sotto la Torre di Brenta, il Campanili Alto e Basso. Aggireremo parzialmente anche la Brenta Alta, per poi scendere alla Bocca di Brenta, dove troveremo la seconda vedretta.

Da qui in poi sarà tutta una discesa per Val Brenta Alta fino al rif. Brentei, poi nuovamente Casinei e Vallesinella.

I trasferimenti da Madonna di Campiglio al rif. Vallesinella e ritorno si faranno con autobus di linea, perché in valle è precluso l'utilizzo di mezzi privati entro certi orari.





Caratteristiche tecniche

Difficoltà:	EE/EEA	
	Giorno 1°	Giorno 2°
Dislivelli:	1070 m ↑	300 m↑ - 1370 m↓
Distanza:	7 Km	10 Km
Durata:	4/5 h	8/9 h

Tabella sigle delle difficoltà in ultima pagina

Informazioni

Apertura iscrizioni: **martedì 31 luglio**

Partenza: **Piazzale Dante, ore 6.00 del 25/8**

Rientro: **ore 20 circa del 26/8**

NOTA

Per partecipare è necessario aver già fatto esperienza in ferrata.

Si richiede un buon allenamento fisico per i dislivelli e la lunghezza dei percorsi.

È richiesta l'attrezzatura omologata da ferrata: casco, dissipatore, imbrago intero o combinato, due moschettoni a pera tipo H ed uno o due cordini da prusik.

È prevista una comitiva unica in ferrata di non più di 20 o 25 partecipanti.

Da sabato 22 a domenica 23 settembre

Giro del Mulaz

Direttori: Claudio NERI - Daniele GUZZINATI

Un'escursione di due giorni nel gruppo delle Pale di San Martino senza particolari difficoltà tecniche che porterà, chi lo desidera, fino alla cima del monte Mulaz (2906 m).

Il primo giorno prevede la partenza dell'escursione dall'ingresso della Val Venegia (1680 m) ed ha come meta il rif. Volpi di Misurata al Mulaz (2571 m). Si percorrerà la carrareccia che costeggia dapprima malga Venegia poi malga Venegiota, fino ad incontrare l'incrocio con i sentieri n. 710/749. Seguendo il sentiero n. 710 si raggiungerà dapprima il passo Mulaz e, subito di seguito, il rif. Mulaz (2571 m), dove sono previsti la cena ed il pernottamento.

Il giorno dopo la comitiva salirà (facoltativo) il monte Mulaz (2906) in poco più di un ora. Al rientro il gruppo riunito ripercorrerà il sentiero verso il passo Mulaz prendendo poi il sentiero n. 710a verso baita Segantini (2170 m). Da qui si salirà al Cristo Censante (2333 m), nella zona del Castellazzo, per poi scendere verso capanna

Cervino e di seguito a passo Rolle dove terminerà la due giorni.

Caratteristiche tecniche

Difficoltà:	EE	
	Giorno 1°	Giorno 2°
Dislivelli:	900 m ↑	380 m↑ - 1100 m↓
Distanza:	7 Km	10 Km
Durata:	3/4 h	5 h

Tabella sigle delle difficoltà in ultima pagina

Nota

Per la cima Mulaz si dovranno aggiungere 335 m in più sia in salita che in discesa e due ore di durata.

Informazioni

Apertura iscrizioni: **martedì 28 agosto**

Partenza: **Piazzale Dante, ore 6.00**

Rientro: **ore 22 circa**



Domenica 7 ottobre

Piccole Dolomiti

*Direttori: Donatella SUCCI CIMENTINI -
Claudio SIMONI - Ruggero BOARETTI*

Il Sengio Alto è un sottogruppo delle Piccole Dolomiti nelle Prealpi venete, orientato da nord a sud, fra il passo di Pian delle Fugazze e il passo di Campogrosso. Su questo gruppo si trova un suggestivo sentiero di arroccamento, realizzato dalle truppe alpine nel 1916, ricco di osservatori e postazioni che occupano l'intera cresta.

L'escursione parte dal Pian delle Fugazze e prevede due comitive: una che percorrerà il panoramico sentiero di arroccamento raggiungendo la cima del monte Cornetto (1899 m) e l'altra aggirerà tutto il Sengio Alto ammirandone il famoso profilo divenuto simbolo delle Piccole Dolomiti. Entrambe le comitive raggiungeranno il rif. Campogrosso e torneranno al punto di partenza percorrendo la strada del Re con il nuovissimo ponte di cavi d'acciaio lungo

105 metri e visiteranno l'Ossario del Pasubio che si trova lungo il percorso.

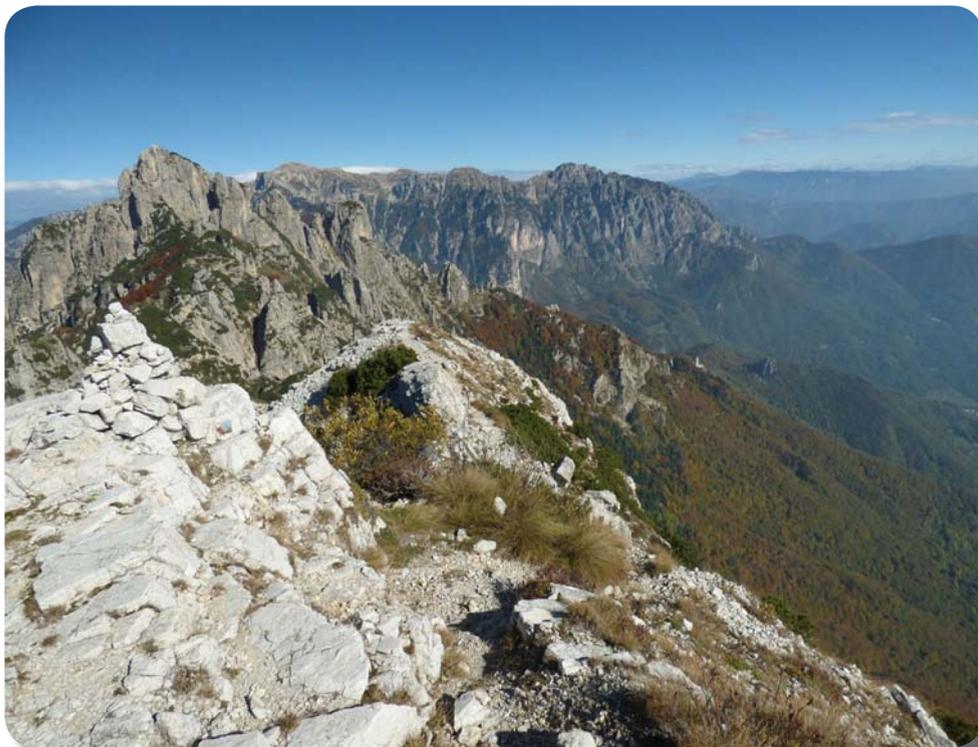
Caratteristiche tecniche

Comitive:	Comitiva E	Comitiva EE
Dislivelli:	400 m ↑↓	800 m ↑↓
Distanza:	12 Km	9 Km
Durata:	5/6 h	7 h

Tabella sigle delle difficoltà in ultima pagina

Informazioni

Apertura iscrizioni: **martedì 11 settembre**
Partenza: **Piazzale Dante, ore 6.00**
Rientro: **ore 20 circa**



Giovedì 13 settembre

Val Fiorentina - Dal rif. Fiume, verso Mondeval

Risalita la Val di Zoldo e scavalcata forcella Staulanza, il pullman si fermerà al parcheggio in Val Fiorentina, sotto la parete nord del Pelmo. Da lì prenderà il via l'escursione il cui primo tratto su strada forestale porta comodamente al rif. Fiume, da cui inizia il sentiero che si alza in quota e passa nelle vicinanze di forcella de la Puina, punto panoramico sulla valle del Boite. Il percorso prosegue verso le Rocchette di Prendèra per raggiungere l'omonima malga. Chi avrà ancora gamba, superando ancora un poco di dislivello potrà raggiungere la forcella Col Duro, dalla quale si potrà ammirare la idilliaca conca di Mondeval, luogo ove è situata la celebre sepoltura dell'uomo preistorico del periodo mesolitico.

Il ritorno è previsto per lo stesso percorso, ma sarà come fosse un'altra escursione, perché davanti agli occhi ci sarà la mole delle montagne che all'andata erano alle spalle: l'imponente monte Pelmo con il suo versante Nord e un poco più lontano il monte Civetta con il suo versante Est. Anche questa gita si presta ad essere "adattata" alle esigenze di chi è meno allenato o si accontenta di camminare meno, avendo un punto d'appoggio nel rif. Fiume.

Caratteristiche tecniche

Dislivelli:	620 m ↑↓
Durata:	6,5 h

Informazioni

Partenza: **ore 6.30**
 Rientro: **ore 22 circa**
 Apertura iscrizioni: **martedì 28 agosto**





EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO

SCONTO CORRENTE EMIL BANCA

PER TE, SU CUI TUTTI CONTANO,
VANTAGGI CRESCENTI E COSTI AZZERABILI.



Sconto corrente è un nuovo conto che comprende i servizi bancari utili per le più frequenti esigenze di operatività, con **canone trimestrale azzerabile** grazie all'utilizzo di servizi e prodotti collegati, che permettono di accumulare gli sconti.

Seguici su
www.emilbanca.it

Canone* mensile di gestione (azzerabile in funzione dei servizi collegati)	5,00 €
Spese per operazione	gratuite
Utenze domiciliate	gratuite

VANTAGGI PER I SOCI

Home Banking	gratuito
Bancomat BCC cash	gratuito
Carta di Credito BCC beep!	sconto 50%

*gratuito trimestre in corso all'apertura

FILIALI

Ferrara Viale Cavour
Viale Cavour 62
Tel. 0532.240136

Ferrara Via Ravenna
Via Ravenna 151
Tel. 0532.60838

OFFERTA RISERVATA AI NUOVI CLIENTI

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per tassi, condizioni economiche e contratti, si vedano i fogli informativi disponibili in filiale o sul sito www.emilbanca.it, la concessione delle carte e dei finanziamenti è subordinata all'approvazione della Banca. Salvo errori e omissioni.



Occhio al calendario!

Organizzazione:
COMMISSIONE DI ALPINISMO GIOVANILE

Vi riportiamo qui di seguito le date delle prossime attività e alcune note organizzative. Sul bollettino numero 1 del 2018 troverete la descrizione delle attività, mentre tramite la nostra mailing list riceverete maggiori dettagli prima di ogni gita. Per iscriversi alla mailing list basta una e-mail all'indirizzo: alpinismogiovanile@caiferrara.it

Ci trovate comunque in Sede al primo piano il **martedì sera dalle 21.30 alle 23**. Saremo presenti per ogni informazione e chiarimento e per raccogliere le vostre iscrizioni alle gite, normalmente a partire da tre settimane prima di ogni attività, ma anche solo per fare due chiacchiere e magari mangiare una fetta di torta insieme. Vi aspettiamo!

Gita Nazionale di Alpinismo Giovanile

Date: fine agosto - inizio settembre

Apertura iscrizioni: per la particolarità dell'iniziativa, la partecipazione avverrà su convocazione da parte degli Accompagnatori.

Organizzata dalla CCAG (Commissione Centrale di AG) per una rappresentanza di ragazzi provenienti dalle sezioni di tutta Italia: un bel momento di confronto e di impegno alpinistico, dedicato ai ragazzi più grandi ed esperti. Dopo la bellissima e toccante gita dello scorso anno ad Amatrice, nei luoghi del sisma, non vogliamo mancare l'appuntamento di quest'anno. Vi informeremo tramite newsletter quando saranno disponibili maggiori dettagli sull'evento.

Torneo Green Tchoukball - Parco dell'Amicizia (FE)

Date: sabato 1 settembre

Apertura iscrizioni: via e-mail con l'apposito form che verrà inviato tramite la newsletter.

Dopo aver provato il gioco del Tchoukball in un pomeriggio di maggio, avremo ora l'occasione di metterci alla prova in un vero e proprio torneo! Si giocherà su prato con squadre da 5 giocatori al Parco dell'Amicizia in viale Krasnodar, a fianco della palestra di arrampicata. Il clima sarà festoso e per nulla competitivo; contiamo di iscrivere una o due squadre di Aquilotti. Arriveranno aggiornamenti via e-mail ad agosto!



Naturalmente Insieme - Brisighella (RA)

Date: 8/9 settembre

Apertura iscrizioni: in Sede, da martedì 28 agosto, dalle 21,30

Si tratta del secondo appuntamento fisso tra le attività AG: la due giorni a Brisighella assieme ai gruppi toso-emiliano-romagnoli, targata "Naturalmente Insieme". Avremo l'opportunità di formare un grande gruppo di ragazzi, rivedere gli amici, ma sarà anche una divertente novità per chi ha cominciato a frequentare il gruppo di AG da poco. Scopriremo cose nuove su materiali, nodi, sicurezza e orientamento attraverso momenti di gioco e approfondimento collettivo. Parteciperemo al fantastico gioco in notturna nel bosco e alla gara di orienteering a squadre al parco Carnè.

ALPMANIA



SCONTO SOCI CAI SU TUTTA LA MERCE!!!

15%

www.alpmania.it

nel sito informazioni, promozioni, notizie ecc..

Via Podgora, 34 - 44100 Ferrara tel. 0532 207178 e-mail alpmania@libero.it
chiuso la Domenica e il Lunedì mattina

Pasticceria Naturale

La tradizione del CAV. Rizzo continua.....
con qualità, competenza e cortesia.....

Fabrizio, Alessandra e Federica si impegnano
ogni giorno per darvi attimi didolcezza.....

*Piazzale Dante Alighieri, 20/22
44121 Ferrara Tel. 0532 209314*

SIAMO STATI A...



Ciaspolata nelle Foreste Sacre **Domenica 14 febbraio**

Partecipare alla prima gita dell'anno serve anche per riprendere confidenza con le ciaspole. Quale luogo migliore se non il bosco sacro e magico delle Foreste Casentinesi: magico perché ricco di credenze popolari legate ai boschi di faggio, da sempre conosciuti per la presenza di streghe e mostri; sacro per gli innumerevoli santuari visitabili, come l'Eremo di Camaldoli o il Santuario de La Verna.

La nostra destinazione era il Passo della Calla, un valico appenninico che unisce la provincia di Forlì ad Arezzo, la Romagna con la Toscana. Da lì, avremmo camminato fino alla cima del Monte Falco, passeggiando sul facile crinale appenninico.

Finalmente arrivati alla meta, ci siamo preparati alla camminata, legando le ciaspole ai nostri zaini, perché sul sentiero la quantità di neve non ne permetteva l'uso.

Già dalla preparazione, si capiva che il gruppo di questa uscita era variegato: i ragazzi dell'AG assieme a ciaspolatori principianti ed altri con più esperienza.

Pronti? Via! Ci siamo inoltrati in un bosco incantato, dove la neve ventata aveva creato delle immagini armoniche, artistiche e meravigliose. Per immortalarle sono iniziate da subito numerose foto, chi con il cellulare, chi con super obiettivi professionali.

Il sentiero è sempre stato dolce e il bosco ci ha regalato delle bellissime emozioni, sembrava di essere entrati in una fiaba. La sottile coltre di neve, aiutata dal vento, aveva ricoperto oltre che il terreno anche tutti i rami degli alberi. Abbiamo così percorso il sentiero in un inaspettato silenzio. Questo ci ha permesso di assorbire e cogliere tutte le forme che la neve ventata aveva creato... eravamo tutti stupiti!

Nel percorso abbiamo anche incontrato diverse impronte di animali selvatici, non ben definibili: lupo, cinghiale, cervi, orsi...boh...intanto abbiamo iniziato a guardarci intorno! In realtà, erano solo vecchie orme di cinghiali e tanti cani a passeggio.

Tra una foto e l'altra, il gruppo ha iniziato ad amalgamarsi ed una volta arrivati ai Prati della Burraia, i principianti hanno indossato le ciaspole, a quel punto, la neve lo permetteva. Ora nessuno può dire o pensare che ciaspolare sia difficile e noioso; anzi, si entra nella natura con divertimento e gratificazione.

Continuando sul sentiero, abbiamo incontrato molti altri ciaspolatori e, prima di arrivare al rifugio militare, anche un gruppo di ciclisti con enormi fat-bike.

Alla fine, dopo una lunga galleria bianca, formata dai rami dei faggi innevati, abbiamo raggiunto il Monte Falco, immortalandolo con l'immane foto di gruppo.

Vista l'ora e la fame di tanti, la pausa in cima è durata il tempo di indossare le ciaspole. Poi tutti in discesa verso il Rifugio.

Ma, arrivati ai prati delle Burraia... "dove è finito il rifugio"? Una fitta nebbia lo aveva nascosto, compresi i nostri fumanti piatti di pasta.

Allora, il nostro capo gita è andato in avanscoperta per ritrovare la nostra meta...per fortuna è tornato dopo qualche minuto con la giusta direzione. Però anche lassù, l'influenza aveva colpito!!! Non c'era più il nostro tavolo, dimenticato dal cameriere ammalato e rimasto a casa. Dopo pochi minuti di indecisione, lo spirito di gruppo ha avuto la meglio. Così sono stati rifocillati tutti i disperati, condividendo i panini rimasti ed altro...meno male!!!

Si riparte in discesa, questa volta verso casa, senza ciaspole e salutando il bosco e le suggestioni incontrate.

L'inizio della stagione invernale è stato gratificante, ricco di sensazioni...stanchi ma contenti!

Paola Zannini

siamo stati a...

Colli Euganei: Monte della Madonna **Giovedì 19 aprile**

Le iscrizioni della prima gita del programma Seniores sono partite a rilento, forse perché i Colli Euganei sono molto conosciuti e molto frequentati, sia a livello personale che con gite sociali. Però, alla fine, si è arrivati a trentuno iscritti, probabilmente attirati dalla gita con impegno "modulabile" e con alcuni tratti di percorso poco conosciuto.

Il gruppo è partito unito da Rovolon, per arrivare alla chiesetta di Sant'Antonio Abate; in seguito si è frazionato tra chi è salito fino alla cima del Monte della Madonna e chi è andato più facilmente e senza dislivello al passo delle Fiorine.

Qualcuno si è dichiarato pago e si è messo a tavola, altri hanno aggiunto la salita al Monte Grande in un'andata e ritorno chi per carreggiata sterrata, chi per un tratto di sentiero ripido nel bosco.

Dopo una lunga pausa al ristoro del Passo delle Fiorine il gruppo ha ripreso compatto il sentiero nel bosco traversando in costa, fino a ricongiungersi con il sentiero principale (il n. 17) e, per questo, ritornando a Rovolon. Durante il viaggio di rientro c'è stato anche un diversivo in quel di Vò, dove il gruppo si è sparpagliato tra bar e gelaterie concedendosi qualche peccato di gola. Hanno collaborato Sergio Orlandini, Mauro Melon e Giordano Berti.



siamo stati a...

Val Canali: Malga Canali, Prati Piereni, Col dei Cistri Giovedì 24 maggio

Alla partenza della gita in Val Canali, seconda del programma, non è stato necessario nemmeno fare l'appello: tutti e 41 presenti e puntuali sul pullman, mentre l'ultimo si sarebbe aggregato al gruppo in Val Canali. Il meteo ha fatto qualche piccolo dispetto, ma non sono stati due o tre piovaschi a smorzare l'entusiasmo che si percepiva nel gruppo, nel quale si sono inseriti bene alcuni nuovi partecipanti.

La gita "modulare" si è rivelata la soluzione vincente, ancora una volta, sicché l'intero gruppo ha fatto il primo giretto di un'ora e mezza alla Malga Canali, quattro si sono fermati al Cant del Gal, mentre 38 hanno proseguito fino ai Prati Piereni, dove si sono fermati in sette per poi tornare indietro accompagnati. I rimanenti 31 hanno completato l'intero percorso arrivando al Col dei Cistri per poi rientrare al Cant del Gal, superando seicento metri totali di dislivello senza problemi. Cinque gli accompagnatori impegnati al fine di garantire il frazionamento del gruppo in base alle diverse scelte di percorso.

Alla fine è rimasta pure il tempo per concedersi un tagliere di formaggi e salumi. Hanno collaborato Enrico Baglioni, Sergio Orlandini, Giordano Berti, Mauro Melon.

Gabriele Villa





GELATERIA K2: Ferrara - Via degli Armari, 30/32 - Telefono: 0532/240332



PRENOTA LA TUA DONAZIONE 0532 209349
 Ferrara - Corso Giovecca 165 - www.avis.it/ferrara

CAI e AVIS
 S O L O N T A R I A T O
 C I A Z I O N E
 I O N E

Ingresso da Vicolo Mozzo Scimmia
 Tel 0532.209349 - Fax 0532.210143 - E-mail: ferrara.comunale@avis.it
 Oppure al Presidente Roberto Bisi tel. 347.5970526, a qualsiasi ora.

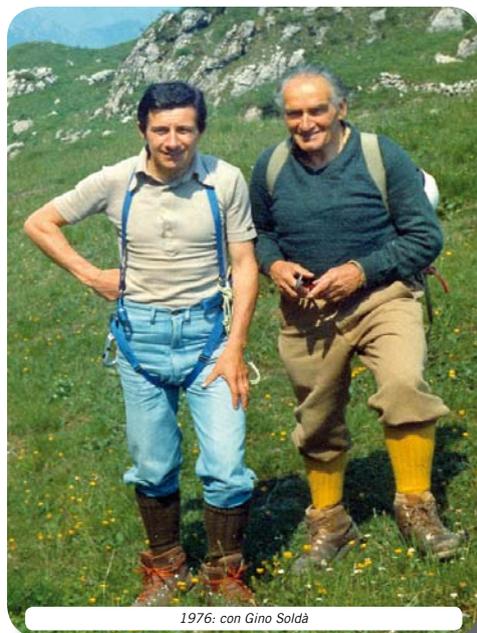
Sessant'anni insieme al CAI Ferrara

Mi sono iscritto al CAI nel 1959 all'età di ventidue anni. Le prime escursioni che ricordo sono state alle Piccole Dolomiti. La più importante è stata la salita alla Tofana di Mezzo nel 1960.

Nel 1961 ho frequentato la scuola di sci al Rifugio Lobbia Alta all'Adamello (allora senza impianti di risalita) e negli anni dal 1962 al 1964 la scuola di sci Pirovano allo Stelvio.

Nel 1976 ho partecipato al corso di roccia della Sezione di Ferrara e in seguito a tante escursioni, ascensioni e vie ferrate: Civetta, Cima Fanis, Cimon della Pala, Cima Uomo, Alta via dell'Adamello, Punta Gnifetti al Monte Rosa nel 1977, Gran Zebrù, Sass de Stria, Antelao, Brenta Bocchette Alte, ferrata dei Cinquanta sulle Alpi Carniche, ferrata Monte Albano a Mori. Ad un certo punto della vita però, la famiglia, i figli, ma soprattutto il lavoro, richiedono impegno e fanno rallentare e a volte sospendere le attività preferite e gli hobby. Fino agli anni novanta ho partecipato alle gite della Sezione, poi per varie e dolorose cause di forza maggiore ho dovuto proprio sospendere fino al 2010. A quel punto ero completamente demotivato, provato dalle sofferenze, probabilmente, anche a causa dell'età. Alla fine del 2014, un martedì in sede, Gabriele Villa mi chiese se ero interessato a partecipare

*di Gian Pietro Pagnoni
Socio sessantennale CAI Ferrara*



alle escursioni del Gruppo Seniores, chiedendomi quale attrezzatura conservassi ancora: avevo dimenticato scarponi, corda, casco, imbrago, moschettoni, dissipatore per ferrata, piccozza con il manico di legno, ramponi (quasi tutto era superato e inservibile). Iniziai ad aprile 2015 con una uscita ai Colli Euganei, con il timore di non riuscire. Superati i dubbi iniziali, in seguito ho partecipato a tutte le uscite del gruppo nel 2015, 2016, 2017.

L'esperienza dei giovedì alla palestra Monodito mi ha fatto tornare il desiderio di qualche escursione più impegnativa. Una breve arrampicata ai Tessari in Val d'Adige, a dicembre 2016, mi ha convinto, così ho rinnovato l'attrezzatura (imbrago, casco e scarponi, ora anche le scarpette da arrampicata, tutto molto diverso dagli anni settanta). La voglia di montagna è tornata. È stato interessante il contatto con la

vita di sezione

roccia e il confronto, oggi, con un'attività fatta oltre quaranta anni fa e con attrezzature e tecniche radicalmente cambiate.

Anche le letture di scritti sulla montagna connessi con la salute fisica e mentale, mi hanno fatto pensare. Jean Jacques Rousseau nel romanzo epistolare "Nouvelle Eloise" del 1756 scrive:

"... È un generale impulso che tutti gli uomini provano, benché non tutti lo notino, che sulle alte montagne, là dove l'aria è pura e sottile, si sente maggiore facilità di respirazione, maggiore leggerezza del corpo, maggiore serenità di spirito ..."

Nella Rivista del Club Alpino Italiano del febbraio 2017, Paola Di Benedetto, Psichiatra, membro della Commissione Medica centrale del CAI, scrive nel suo articolo "La quinta stagione della montagna": "L'atto di camminare insieme, pratica leggera e oziosa, se esercitata regolarmente è causa di benefici: contribuisce a ridurre le dislipidemie, a mantenere nella norma la pressione sanguigna, a combattere le patologie degenerative muscolo-scheletriche e l'aumento ponderale. Camminare (anche ad alta quota) rende più lieve la nostra mente e riduce il rischio di insorgenza di insonnia, di ansia e dei fenomeni regressivi e/o depressivi".

Tutto ciò fa pensare in modo positivo alla frequentazione della montagna, evidentemente ad ogni età.

Ho sentito la necessità di fare queste brevi considerazioni soprattutto:

- per ringraziare il CAI Ferrara e l'istruttore Gabriele Villa per l'opportunità datami onde evitare una vita che stava diventando un po' malinconica
- per ricordare che la montagna è preparazione, fatica, ma anche salute e soddisfazione
- per invitare i soci, anche ultrasessantenni come me, a partecipare alle escursioni (adatte a tutti) del Gruppo Seniores, ora molto attivo.



COMUNICAZIONI

NEL PROSSIMO NUMERO 5 SETTEMBRE - OTTOBRE

ESCURSIONISMO

Interregionale Bismantova: 14 ottobre

Gita di fine stagione: 28 ottobre

Perugia/Assisi: da definire

SCUOLA ESCURSIONISMO "FERRARA"

Corso escursionismo invernale: dic/gen

ALPINISMO GIOVANILE

Escursione in grotta: 7 ottobre

Gita di fine stagione: 28 ottobre

SCUOLA ALPINISMO

Corso Alpinismo

- Modulo ferrate/vie normali: ottobre

CHIUSURA ESTIVA SEGRETERIA

Nel mese di **luglio** la Segreteria della Sezione sarà **chiusa l'intera giornata del venerdì**, a partire da venerdì 6. Restano invariate le aperture del martedì (dalle ore 21.00 alle ore 23.00) e del mercoledì (dalle ore 18.00 alle 19.00). Resterà inoltre **chiusa tutto il mese di agosto**. Nello stesso mese di agosto la Sede resterà comunque aperta tutti i martedì sera dalle ore 21.00 alle ore 23.00. Il funzionamento della segreteria riprenderà regolarmente **martedì 4 settembre**.

DAL COMITATO DI REDAZIONE

Per il prossimo bollettino gli articoli e le fotografie devono pervenire in Sede o via email a bollettino@caiferrara.it entro e non oltre **martedì 31 luglio**.

TABELLA DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

T - Turistica

E - Escursionistica

EE - Escursionisti Esperti

EEA - Escursionisti Esperti con Attrezzatura

EAI - Escursionismo in Ambiente Innevato

IN MEMORIA

La Sezione, i Soci e gli Amici porgono sentite condoglianze al Socio Michele Aleardi, per la scomparsa del papà **Silvano**.

TABELLA DIFFICOLTÀ ALPINISTICHE D'INSIEME

F - Facile

PD - Poco difficile

AD - Abbastanza difficile

D - Difficile

TD - Molto difficile

ED - Estremamente difficile





***I cappellini,
la penna,***

***le nuove toppe
in microricamo,***



la nuova maglietta



sono disponibili in Sezione



L'Avallè®

AUTONOLEGGI BUS E AUTO - AUTOLINEE TRASPORTI MERCI CONTO TERZI

Da **20 anni** migliaia di passeggeri scelgono la nostra **professionalità e cordialità** nel servizio, l'**eleganza, il comfort** e la **sicurezza** dei nostri mezzi.

Noleggio pullman granturismo, minibus, autovetture con conducente, autolinee, scuolabus, trasporto merci, trasporto pubblico locale, trasporti sociali.



Contrattaccati Ferrara 04/2010

Autolinea: Torino-Ferrara-Lidi Ferraresi

Consultate il nostro sito
www.lavalle-bus.it

per:

- **CONDIZIONI DI VIAGGIO**
 - **RIVENDITE TICKET**
- **DESCRIZIONE FERMATE**
 - **INFORMAZIONI**
- **PRENOTAZIONE POSTI**
- **COSTO DEI BIGLIETTI**
 - **PREVENTIVI**

La Valle Trasporti S.r.l.

Via Marconi, 47/49 - 44122 Ferrara (I)
Tel. 0532 770529 - Fax 0532 771706

E-mail: **info@lavalle-bus.it**



Ferrara
terra e acqua