

# il monte massone



NOTIZIARIO DEL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI GRAVELLONA TOCE  
ANNO X - numero 10 - Giugno 2007

La nostra sezione recentemente è stata colpita da un grave lutto: attraverso le pagine del Notiziario vogliamo ricordare Franco Gatti che ci ha lasciati improvvisamente, troppo presto.

## L'ULTIMO APPUNTAMENTO

*di Nuccia Benvenuti*

“Chi ricorda vive” lessi una volta questa frase incisa in una cappelletta di montagna, e in questa giornata in cui la pioggia è padrona della scena, è tempo di ricordi, riflessioni su ciò che è, su ciò che è stato e su ciò che verrà.

Fuori una primavera venuta innanzi tempo ha già fatto esplodere le gemme, innanzitutto Franco se n'è andato senza chiederci il permesso.

Fuori il grigiore della nebbia; per Franco il grigiore di giornate senza tempo; in vetta il freddo pungente che ti sferza il viso; per Franco il gelo della morte, una morte improvvisa, imprevedibile e quindi ancor più tremenda e angosciata per noi amici da sempre, per i suoi cari ancora increduli, sgomenti incapaci di accettare questa triste realtà.

Ora che Franco non c'è più, penso a quante cose avrei potuto dirgli e che non gli ho detto, quanto tempo durante le escursioni avrei potuto trascorrere insieme e che non c'è stato.

L'ultima volta che l'ho visto era stato alla nostra gita col pullman sulle nevi di Chamois, un saluto frettoloso al

mattino e poi non c'è stata più occasione di vedersi durante l'intera giornata. L'ho rivisto in una bara. Pensavo di avere tanto tempo davanti, tanti progetti, tante gite da fare insieme.



*Franco e Nuccia al Pizzo Proman*

Una delle sue ultime frasi che ricordo: “L'anno prossimo è il 60° del CAI, organizza qualcosa di grandioso, magari qualche gita extracontinentale...”

E invece lui è partito prima per un altro viaggio senza confini, con il solo biglietto di andata, un viaggio che non ha potuto rifiutare, un appuntamento, l'ultimo al quale ha dovuto andare da solo. Sì, perché l'esistenza di ognuno di noi in fondo è fatta di una decina di appuntamenti importanti. Primo amore, primo stipendio, matrimonio, i figli, i nipoti, la pensione e poi il corteo dietro di noi, ormai freddi e inutili, ma forse proprio quel giorno finalmente presenti mai così consapevoli. E tu Franco, sei giunto al capolinea, al tuo ultimo appuntamento.

Ciao amico caro, la tua storia finisce qui, disperdendosi nel vento; forse solo ora hai trovato la pace, hai trovato una risposta alle tue inquietudini, ai tuoi tormenti interiori.

Dai sentieri del cielo, proteggici mentre camminiamo sui sentieri della terra.

## Appello per una nuova Sede Sociale

*Iginio Bertinotti*

Carissimi soci, amici e simpatizzanti, nell'intento di sensibilizzare il vostro spirito associativo sento il dovere di portare a vostra conoscenza la questione della sede sociale e fare alcune considerazioni. Il prossimo anno, vale a dire al 31 dicembre 2008, scade l'accordo convenuto a suo tempo con le sorelle Pattoni per l'utilizzo dell'immobile ad uso sede sociale in via Pedolazzi, 157.

Come ben tutti saprete le sorelle Pattoni sono defunte e la proprietà è passata ad uno degli eredi il quale l'ha messa in vendita. La disponibilità finanziaria della Sezione non dispone di fondi per l'acquisto, né tanto meno di garanzie che possano permetterci di accendere mutui.

Soluzioni prospettabili:

1° - cercare dei locali in affitto. Le uniche entrate della Sezione sono dal tesseramento, una volta versata la quota alla sede centrale ci rimane ben poco ed insufficiente a sostenere tali spese considerato il fatto che l'ammontare degli affitti oggi è oneroso;

*segue a pag. 4*

## Assemblea Ordinaria dei Soci

**S**i è svolta lo scorso 23 marzo, presso la Sede Sociale di via Pedolazzi, l'Assemblea dei Soci della nostra Sezione.

Essendo un'Assemblea ordinaria, l'ordine del giorno prevedeva essenzialmente l'approvazione di bilanci (Conto Economico) Consuntivo per l'anno 2006 e Preventivo per l'anno 2007 oltre, naturalmente, alla relazione ai Soci delle diverse attività sezionali realizzate nel corso dello scorso anno.

I lavori dell'assemblea si sono aperti nel ricordo commosso del Socio e Consigliere Franco Gatti che, con la sua improvvisa scomparsa, lascerà un vuoto anche nella Vita Sezionale che ha potuto per anni contare sul suo prezioso entusiasmo e sulla sua disponibilità.

Il Presidente della Sezione Iginio Bertinotti ha illustrato l'attività sociale svolta dalla Sezione nell'anno 2006 elencando le manifestazioni effettuate, di cui si riporta un riassunto.

CORSO DIGINNASTICA PRESCIISTICA  
CORSO DI SCI ALPINO (Non effettuato per scarsità di iscritti e per le condizioni di scarso innevamento)

GITA SCIISTICA A CHAMPORCHER  
GITA SCIISTICA A LEUKERBAD (CH), in collaborazione con la Pro-Loce di Gravellona.

**Nell'ambito dell'attività della Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo "Moriggia Combi e Lanza":**

CORSI DI SCIALPINISMO Sa1 e Sa2  
CORSO DI ALPINISMO DI BASE (A1)  
CORSO DI AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA PER I RAGAZZI 8 - 15 ANNI.

**Gite escursionistiche, che hanno visto una partecipazione variabile:**

GITA CON RACCHETTE DA NEVE  
GIRO DEL MONTE CAMOSINO 641 m

GIRO DEI PIZZONI DI LAVENO 1035 m  
TREKKING ALL'ISOLA D'ELBA  
GIRO ALPEGGI DEL MONTE CERANO  
S. DOMENICO - PASSO DEL CROSO - P.ZO VALGRANDE DI VALLE' 2351 m - LAGOD'AVINO  
VAL PIORA - PASSO DEL LUCOMAGNO (CH)  
BOCCHETTA DELLE PISSE 2396 m  
MONTE CROCE (FADERHORN) 2475 m  
FINERO - CORTECHIUSO 1883 m  
I FORTI DI MIGIANDONE (Gita Intersezionale)  
CIMA SCARAVINI 2119 m

**Gite scolastiche in collaborazione con le scuole elementari di Gravellona Toce (n° 4)**

**Attività sezionali varie:**

FESTA DELL'ALPE A CORTEVECCHIO il 17 Settembre (con celebrazione della S.Messa)  
CASTAGNATA SOCIALE  
CENASOCIALE

**Inoltre ricordiamo:**

✍ Serata dell'Ottobre Culturale Gravellonese presso la Biblioteca "Camona" con la Guida Alpina Fabrizio Manoni.  
✍ Fiaccolata, con visita al Presepe vivente in località Baraggia, partecipazione alla S.Messa di Natale a Granerolo.  
✍ Pubblicazione di due numeri (Giugno e Dicembre) del "Monte Massone".  
Lavori e miglorie presso il Rifugio di Cortevocchio.

L'assemblea ha quindi approvato all'unanimità i Bilanci, Consuntivo e Preventivo con relazione Economico-Finanziaria.

In dettaglio le principali voci che hanno generato il risultato d'esercizio:

**Gestione Rifugio**

La voce presenta un saldo positivo di Euro 381,37.

**Debito verso la Sede Centrale**

Al 31/12/2005 = 2819,74 saldato il 06/03/2006  
Al 31/12/2006 = 2516,71 saldato subito dopo l'Assemblea Sezionale.

**Tesseramento**

I Soci iscritti alla nostra Sezione nel 2006 sono 344 tra ordinari (212), familiari (98) e giovani (34), evidenziando una progressiva contrazione in essere ormai da anni.

**Attività Sociali**

Nonostante un sensibile ridimensionamento del "volume" di attività dovuto al calo sia dei tesseramenti sia dei partecipanti ad alcune storiche attività, queste presentano un saldo attivo complessivo di Euro 2762,27 con un forte contributo dell'escursionismo (grazie soprattutto al trekking all'Isola d'Elba ottimamente organizzato da Nuccia) e con una ripresa del risultato del corso di ginnastica presciistica.

Continua il successo "Editoriale" del Monte Massone il cui intento è quello di dare voce a tutti gli iscritti della Sezione: pertanto tutti i Soci e simpatizzanti sono invitati a fornire alla Redazione materiale anche fotografico.

Da segnalare l'incasso del contributo dal Comune di Gravellona Toce di euro 300,00 a fronte di una richiesta inoltrata per Euro 3500,00.

Un caloroso ringraziamento è stato indirizzato dal Consiglio Direttivo, per voce del Presidente, a tutti coloro che hanno regalato il proprio tempo, le proprie energie, le proprie capacità alla nostra Sezione.

Il Bilancio Consuntivo dell'anno 2006 rendicontato per attività e approvato dall'Assemblea dei Soci ha visto un attivo di Euro 2762,27.

**La Segreteria**

**RICORDIAMO CHE...**

Coloro che desiderano collaborare con il Notiziario possono inviare i propri articoli (anche con foto) alla Sede della Sezione - Via Pedolazzi n°157 28883 Gravellona Toce (VB).

Oppure scrivere ai seguenti indirizzi e-mail:  
cai.gravellona@libero.it  
maurizia.camona@alice.it  
La Sede è aperta il Venerdì dalle ore 21

.....  
*Cogliamo inoltre l'occasione per rinnovare le condoglianze al socio Adriano Zanotti per la recente perdita della mamma Evelina.*



29 Maggio 2007 - Momento di incontro dei Soci in Sede

## IL SOCCORSO ALPINO A ORNAVASSO

*di Paolo Crosa Lenz*

Profondo dolore e stupore attonito ha colpito i volontari della Stazione di Ornavasso del Soccorso Alpino alla notizia della scomparsa di Franco Gatti. Il "Gattaccio" non c'era più. Morto in bicicletta scendendo da una montagna. Quella montagna di Ornavasso, la "montagna dei Twerghi", che per lui era casa, luogo di tanti interventi di soccorso e di infinite esercitazioni.

Mai un'assenza. Fedeltà assoluta al Soccorso Alpino: risposta sicura ad ogni chiamata, presenza certa a ogni esercitazione, una mano valida e affidabile nella vita dell'associazione.

Il Gatti aveva ripreso ad arrampicare sistematicamente, ad allenarsi con metodo. Negli ultimi tempi soleva dire: "Eh, sì! Mi piacerebbe fare un po' di Quattromila."

E quel "un po'" la dice lunga su quegli alpinisti

classici che non mollano mai. E il "Gattaccio" era uno di loro. Gente che in anni lontani aveva fatto la Signal e la Cresta Rey alla Dufour; ossi duri da Monte Bianco.

Negli anni '90 la Stazione di Ornavasso ha visto dilatarsi il suo operato dedicando maggiore attenzione alla prevenzione degli incidenti in montagna.

In questo ambito si sono inseriti gli incontri annuali con gli alunni delle scuole medie di Ornavasso, momenti educativi in cui avvicinare i giovani al mondo della montagna e alla sua frequentazione in sicurezza. In quegli anni è avvenuto anche il grande intervento sulla rete sentieristica della montagna ornavassese che ha visto il recupero dei sentieri, la loro segnalazione con segnaletica verticale e orizzontale e la pubblicazione di un opuscolo descrittivo degli

itinerari escursionistici sulla "Montagna dei Twerghi". L'intervento, realizzato in collaborazione con l'Amministrazione Comunale che ha fornito i materiali e con la sezione CAI di Gravellona Toce, ha visto decine di giornate di lavoro volontario dei soccorritori alpini ornavassesi.

In tutti queste iniziative, l'amico Franco Gatti era sempre presente, rappresentando da un lato un concreto collegamento tra la stazione e la sezione di Gravellona Toce del CAI e

dall'altro un ideale legame tra i "veci" e le giovani generazioni dell'alpinismo locale.

Domenica 18 luglio 2004, i soccorritori ornavassesi sono saliti all'Eyehorn, la "Montagna degli Ornavassesi" per posare, come su tante altre montagne dell'Ossola, il nuovo libro di vetta a ricordo del 50° del Soccorso Alpino. C'era anche il Franco Gatti, come sempre.

*Soccorso Alpino  
Stazione di Ornavasso*



*Franco con gli amici del Soccorso Alpino di Ornavasso*

## Vita di Sezione

*Gennaio - Giugno*

**17 Febbraio:** gita in pullman a Chamois in Val d'Aosta, sciistica e con le ciaspole.

**25 Febbraio:** la gita in Val Vogna Alpe Larecchio è stata sospesa per blocco del traffico.

**11 Marzo:** Cannero - Carmine Superiore, giornata primaverile; una quarantina i partecipanti.

**17 Marzo:** partecipazione al convegno sul progetto "Itineracharta" presso la Comunità Montana Valle Ossola.

**12-13-14-15 Aprile:** trekking all'Isola del Giglio e Giannutri. Tutto si è svolto come da programma con 65 partecipanti.

**20 Maggio:** apertura rifugio a Cortevocchio.

**27 Maggio:** gita escursionistica Varzo - Trasquera - Iselle, sospesa per cattivo tempo.

**29 Maggio:** serata in sede con proiezione trekking Isola del Giglio.

**1 Giugno:** cena corso ginnastica presciistica presso il ristorante "Leon D'Oro" di Orta.

**Febbraio/Aprile:** Corsi di sci alpinismo.

**Maggio/Giugno:** Corso base di alpinismo.

### Gite con le scuole elementari

28 Febbraio: Casale, Getzemani - classi quarte

18 Aprile: Sentiero Azzurro - classi terze

24 Aprile: Lungo la riva del Toce - classi seconde

8 Maggio: Montorfano e Alpe Grandi classi quinte

22 Maggio: Lungo la riva del Toce - classi quinte

24 Maggio: Il Castello di Vogogna, Genestredo e la Rocca-classe quarta

31 Maggio: in bicicletta lungo le rive del Toce -classe quinta

## Appello per una nuova Sede Sociale

2°- rivolgerci all'Amministrazione Comunale affinché, nel limite delle sue possibilità, possa metterci a disposizione dei locali di proprietà pubblica, per questa è stata fatta una richiesta al Sindaco e siamo in attesa di una risposta ;

3°- rivolgere un appello a tutti voi soci, amici e simpatizzanti affinché in tutta sincera amicizia e simpatia possiate portare alla Sezione non solo un apporto morale ma suggerimenti, collaborazione, e perché no, anche un tangibile sostegno indispensabile a risolvere questo problema che vorremmo portare a termine entro questo anno o al massimo ai primi mesi dell'anno prossimo.

L'esigenza di portarlo a termine entro quest'anno o al limite entro i primi mesi dell'anno prossimo deriva dal fatto che il prossimo anno 2008 coincide con il 50° anno di fondazione della Sezione e



sinceramente ci piacerebbe poterlo festeggiare con l'inaugurazione di una nuova sede.

La Sezione svolge diverse attività che spaziano dallo sci alpino, all'escursionismo, allo sci alpinismo, alpinismo, preparazione fisica; è componente della Scuola Intersezionale "Moriggia - Combi e Lanza" dove tra gli istruttori possiamo contare su validi nostri Soci.

La Sezione è pure presente anche nell'attività didattica delle Scuole Elementari con l'accompagnamento dei ragazzi in diversificate gite escursionistiche.

Ricordo che le prestazioni dei soci, degli istruttori nelle attività della Sezione sono di puro volontariato.

Il Consiglio Direttivo auspica una sempre maggior partecipazione da parte di tutti, soci, amici e

simpatizzanti e vi invita in sede il venerdì sera dalle ore 21.00 in poi, a sostegno di questa nostra necessità che dovrebbe coinvolgere tutta la cittadinanza perché la nostra Sezione possa onorare la nostra Città di Gravellona Toce.

Vi saluto con i migliori auguri.

***Il Presidente***  
***Iginio Bertinotti***

## Ricordo di un amico

*...frammenti che fanno parte della nostra vita e che serberemo per sempre in noi...*

"Il Franco ci ha lasciato!" La notizia mi colpisce come un pugno nello stomaco. Penso subito ad un incidente in montagna; mi dicono invece che è stato una cosa improvvisa, probabilmente un infarto. Sulle prime non riesco a convincermi che sia successo proprio a lui, ma alla fine devo arrendermi all'evidenza. Se n'è andato così in un caldo pomeriggio di fine inverno in sella alla sua bici mentre percorreva, come chissà quante altre volte, la strada del Boden.

Dovevamo vederci la sera stessa per accordarci per la salita all'Eyehorn organizzata dal Soccorso Alpino di Ornavasso, la domenica successiva.

Il venerdì sera era usuale ritrovarci in Sede per programmare la gita domenicale : sulla neve, oppure una camminata o un giro in bicicletta.

La mia amicizia con Franco era abbastanza recente; ci conoscemmo nel 1996 al Corso di sci, dove io accompagnavo mio figlio e lui era accompagnatore ufficiale. Simpatizzammo subito, io entrai nella Sezione e da allora la nostra frequentazione divenne pressoché continua. Ci siamo trovati insieme per anni al Corso di sci, come accompagnatori; abbiamo formato un gruppo affiatato e partecipe a tutte le iniziative della Sezione, dalle gite escursionistiche a quelle sciistiche.

Accettava entusiasticamente tutto quello che gli veniva proposto, l'importante per lui era stare in compagnia di amici. Nelle escursioni non si accontentava mai della meta originale : c'era sempre una cima imprevista che si poteva

"facilmente" raggiungere come diceva lui "...già che siamo qui". Arrivati in vetta si complimentava con tutti con abbracci e strette di mano.

Ora che non è più con noi, continuano a riaffiorarmi ricordi dei momenti sereni passati in compagnia: le entusiasmanti discese sulle nevi dolomitiche, le faticose salite sulle cime dei nostri monti, le "tirate" in bicicletta sulle strade del Connemara in Irlanda, le cene sociali e le feste di Capodanno. Frammenti che fanno parte della nostra vita e che serberemo per sempre in noi.

Come si dice nel gergo alpino "è andato avanti":  
"Addio Franco, mi auguro di ritrovarci lassù, per camminare ancora insieme sulle montagne celesti, salendo sempre più in alto in una eterna sfida con noi stessi".

***Tino Pedolazzi***



Luglio 2005 - Sulle strade del Connemara (Irlanda)

## Ricordi...

*... la nostra piccola Sezione insieme alla scuola Intersezionale è una palestra ideale per incominciare ad andare in montagna ...*

All'età di 13 anni i miei genitori mi iscrissero al corso di sci alpino al CAI di Gravellona, ricordo che andavamo al Mottarone con il pullman del Silvestro Motton. Poi seguirono altri anni e altri corsi, si andò a Valdo in Formazza e così via fino all'età di sedici anni in cui smisi di fare corsi di sci. Continuai a frequentare la sede, ed ogni tanto mi aggregavo a qualche gita sciistica organizzata dalla Sezione. Il venerdì sera capitava di andare in sede e di ascoltare nomi di grandi montagne da parte dei soci più esperti. Io ascoltavo e guardavo i libri della biblioteca, leggevo le imprese dei più forti alpinisti. Venne poi il tempo di iscrivermi presso la Sezione di Verbania e poi di Omegna ai Corsi di sci-alpinismo base e avanzato. Allora non esisteva l'attuale scuola Moriggia - Combi - Lanza e gli istruttori della nostra sede andavano ad insegnare nelle sezioni dove c'era una scuola nazionale, e Verbania e Omegna erano il catino di raccolta di istruttori appartenenti anche ad altre sedi. Diventai consigliere della Sezione di Gravellona e cercai di occuparmi, insieme a Giacomo Albertinari, Violini Mauro e altri, di organizzare la gita annuale di sci e la gita escursionistica d'estate. Inoltre facevamo da accompagnatori ai corsi di sci tenuti dalla nostra Sezione. In

seguito intorno agli anni '95 e '96, grazie all'impegno dei nostri istruttori di sci alpinismo della Sezione, ed in particolare di Mazzucchelli Guido e Migliorati Bruno la domenica si era soliti fare delle gite scialpinistiche organizzate. Nell'aria si sentiva già l'odore di qualcosa di nuovo, infatti nel '97 nasceva l'attuale scuola Moriggia - Combi - Lanza. Grazie ai corsi organizzati da

immenso piacere una persona che da sempre il venerdì vedevo in sede, e che ci ha lasciati poco tempo fa, troppo presto. Franco Gatti è stata la prima persona che mi ha portato a scalare in falesia. Ricordo bene ancora oggi quel giorno, anzi quella sera d'estate, nel 1988. Andammo ai "Cavalieri" verso le 17.30 e la prima cosa che imparai fu come legarsi. In sede al venerdì mi aveva già fatto vedere i nodi ma ora che ero lì l'emozione non lasciava spazio al ricordo del nodo a otto. Finalmente si iniziava. Imparai a fare sicurezza con un

"Cavalieri", senza dire niente a nessuno: prendevo la corda la mettevo in spalla e salivo legato per la via più facile. Poi scendevo a corda doppia bloccavo le corde e auto-assicurato con un nodo prusik salivo in solitaria le vie più difficili della falesia. Succedeva spesso che rientravo a casa per cena alle 8.30 di sera e se mi veniva chiesto qualcosa avevo la bugia pronta. Quest'anno, anzi l'anno scorso, decisi di partecipare al corso Propedeutico per Guide Alpine. La cosa mi piacque subito, per la professionalità con cui si svolgeva il corso. Quest'anno a marzo tentai le selezioni per partecipare al corso "Aspiranti Guide Alpine". Mi sono impegnato non poco e sono passato. Oggi sto frequentando il corso Guide e, anche se l'impegno è tanto, la gratificazione personale compensa l'impegno del corso, sto imparando quel qualcosa in più di professionale che solo un corso guide può dare.

La nostra piccola Sezione insieme alla Scuola Intersezionale è una palestra ideale per incominciare ad andare in montagna, per appassionarsi e per apprendere le tecniche alpinistiche e sci alpinistiche. Dalla nostra Sezione ricordo che sono usciti alpinisti come Paleari A. (oggi istruttore delle guide alpine), Rossi Mauro (G. A. ex. Istruttore guide), Zucchi G. C. (I N A e I N S A), Mazzucchelli G. (I N S A e I A), Migliorati B. (I S A), Dal Cucco R. (I S A e I A) e Pompa F. (I A).

*Matteo Ruffin*



questa scuola, nella nostra Sezione arrivarono "facce nuove". Fu così che l'anno successivo se non ricordo male Roberto Dal Cucco e Francesco Pompa cominciarono a frequentare più assiduamente la sede e nello stesso anno, assieme alla Guida Alpina Mauro Rossi, la Sezione organizzò un corso su cascate di ghiaccio. Negli anni a venire fino ad oggi c'è stato un susseguirsi di persone che più o meno partecipavano alla vita sezionale, ma ricordo con

attrezzo chiamato "otto"; mentre gli davo corda, Franco saliva con agilità, arrivato in cima mi recuperò e poi... la mia prima corda doppia. Discesi, lo ringraziai della lezione e come se niente fosse ce ne andammo tutti e due a casa propria per la cena. Da quel giorno scattò nella mia testa quella molla che fa muovere le passioni e cominciai così a sognare di fare l'alpinista. A volte la sera d'estate quando uscivo dal lavoro facevo una capatina ai

### IL MONTE ROSA

*di Gianni Antoniotti*

*Da un fiore gentile  
nasce per spiriti generosi  
l'immenso Rosa.  
Guarda lontano  
segue i suoi fiori  
vanno verso il verde fecondo  
delle grandi risaie.  
Dona sorgenti*

*al suo figlio prediletto  
che ha diviso, per ammirarli,  
i suoi laghi.*

*Ospiti nostri di Novara antica  
ti guardano con animo ingentilito  
ogni tersa mattina.  
Il Mottarone scruta per te le vele bianche  
sente i suoi giovani amici  
e spera che giungano sulla tua vetta.*

Agosto 1981-Dalla baita Omegna in omaggio al M. Rosa  
che guarda i laghi d'Orta e Maggiore



*Da sempre i frequentatori della montagna, sia che lo facessero per lavoro che per diletto, hanno utilizzato come supporto il bastone: poteva essere il canonico "Alpenstock" tirolese, oppure il semplice ramo raccolto all'inizio del percorso.*

*Da qualche tempo ormai questo tipo di attrezzo è stato sostituito dai bastoncini da trekking, in genere di tipo telescopico e quindi comodamente ritirabili nello zaino dopo l'uso... ma non solo, i bastoncini sono diventati i protagonisti di uno sport vero e proprio!*

*Ecco cosa ci racconta Mara in un articolo pubblicato sul notiziario dell'Associazione ZEPPELIN che si occupa di viaggi e trekking.*

Maurizia

"Capita sempre più spesso e non solo in montagna, dove la cosa potrebbe sembrare scontata; li vedi anche lungo i sentieri di campagna e soprattutto sempre più nei parchi cittadini. Camminano più o meno speditamente, comunque di buona lena, con i bastoncini da sci. La battuta scappa facile a chi li osserva incuriosito e divertito: "hai dimenticato gli sci?" oppure "guarda che sei fuori stagione per sciare!"

*Loro sono i Nordic Walker, i praticanti della "camminata nordica" o "camminata con i bastoncini" che dir si voglia.*

Verrebbe da pensare che è una delle ultime invenzioni dei fitness sbarcata fresca fresca da oltre Oceano, come spesso accade. Ed invece erano gli anni '30 quando in

## UN PASSO DOPO L'ALTRO, BENESSERE E DIVERTIMENTO COL NORDIC WALKING

Finlandia gli atleti dello sci di fondo iniziarono ad utilizzare i loro bastoncini per gli allenamenti fuori stagione: lunghe escursioni a piedi tra i boschi di conifere o nelle paludi, esercizi in salita, corse e balzi.....la tecnica era molto faticosa, i bastoncini molto lunghi, ma era l'origine del

persone lo praticano almeno una volta alla settimana, si è diffuso in Scandinavia e in centro Europa e poi più in là fino a contagiare più di 30 paesi nel mondo, Cina compresa. Nel 2000 è nata l'International Nordic Walking Association con sede in Finlandia. In Italia è rappresentata dall'Associazione Nordic Walking Italiana (ANWI). Oggi 3 milioni di persone lo praticano ed il numero è in crescita costante.

*Ma cos'è precisamente il Nordic Walking?*

E' un'intensificazione della camminata con bastoncini appositamente studiati. E' uno sport completo in quanto, se correttamente eseguito, coinvolge il 90% della muscolatura. In particolare, rispetto ad una normale



Nordic Walking. Più tardi, agli inizi degli anni '80, alcuni importanti specialisti finlandesi dello sport hanno collaborato per ricercare la migliore attrezzatura e i migliori metodi di allenamento. Importanti centri di ricerca medico-sportiva ne hanno studiato gli effetti sul fisico. E così il Nordic Walking si è sviluppato nella sua forma attuale di "attività fisica e ricreativa alla portata di tutti" e dalla Finlandia, dove ormai 670.000

camminata, l'uso dei bastoncini stimola anche l'utilizzo della parte superiore del corpo attivando i muscoli delle braccia, delle spalle e del tronco. Ciascuno può trovare il livello d'allenamento che preferisce: benessere, fitness o sport. Dipende dal ritmo, dagli esercizi e dai percorsi scelti. I benefici studiati sono molti a partire dall'aumento della

*Segue a pag.8*

### EDITORIA

## Un libro in ricordo della valanga del Rosa

da "Eco Risveglio" di Aprile

Un libro che parla del Monte Rosa è anche storia del nostro territorio. Un piccolo libro per una grande vocazione, quella della montagna: come grande del resto fu la catastrofe provocata dalla valanga che, staccatasi l'8 agosto del 1881 dalla parete est del Monte Rosa, travolse e uccise Damiano Marinelli (a cui sono stati dedicati un canalone, una cresta e un rifugio, proprio sulla est), Ferdinand Imseug e Battista Pedranzini che stavano affrontando la salita.

Un quarto alpinista, il portatore Alessandro Corsi, riuscì a salvarsi e scese a Macugnaga a dare l'allarme.

Il libro *Una valanga sulla est*, di Erminio Ferrari e Alberto Paleari, edito da Tararà, è stato presentato

mercoledì 28 marzo alla biblioteca Ceretti di Verbania, da Giovanni Margaroli, Andrea Cassina (direttore della civica verbanese) e dall'autore, scrittore, studioso, giornalista e appassionato di montagna Erminio Ferrari. "Oggi c'è il soccorso alpino" ha detto Ferrari, "ma a quell'epoca poteva capitare di tutto, perfino che mancassero i fondi per recuperare le vittime".

L'autore ha poi descritto altri aspetti interessanti (come quello tecnico, relativo alle attrezzature dell'epoca) a proposito della parete est del Monte Rosa, che è stata scalata senza grandi problemi anche in epoche successive.

"Una parete simile è come una partitura" ha concluso la guida,

### UNA VALANGA SULLA EST

1881, la "catastrofe Marinelli" al Monte Rosa



a cura di  
Erminio Ferrari e Alberto Paleari

"negli anni successivi è stata interpretata diversamente, per esempio affrontandone la discesa con gli sci".

e.m.

## TREKKING ISOLA DEL GIGLIO E GIANNUTRI

**G**iovedì 12 aprile : eccoci di nuovo pronti a partire per il trekking annuale sempre più numerosi e con qualche imprevisto che, di prima mattina (ore 5 e 15'), serve a movimentare l'inizio di un viaggio che poi proseguirà tranquillamente per la gioia delle nostre guide Nuccia e Stefano.

Nuccia, chi non la conosce? Non ha bisogno di presentazioni, la sua abilità organizzativa aumenta con gli anni. Stefano è l'esperto naturalista, simpatico e alla mano, toscanaccio con accento livornese, ben preparato; penso che la maggior parte di noi abbia imparato tutto o quasi sui gabbiani, sulle erbe aromatiche eccetera eccetera.

aggrovigliati, erbe palustri, zone umide da attraversare su ponticelli di legno, rari segni della mano dell'uomo che agisce ma in modo discreto. Dopo questo primo approccio con l'incomparabile terra di Toscana, si parte per il Giglio ed ecco che una volta arrivati ancora una volta siamo rapiti dal "fascino delle isole": le case colorate schierate lungo il porto, il molo, le viuzze con i negozietti, le panetterie con il panficato, le piazzette con gli anziani che, distinti e con la giacca, prendono il sole sulle panchine e osservano chi viene e chi va. Chissà se qualcuno si stupisce ancora per i bastoncini e gli scarponi da montagna? Ci sistemiamo all'Hotel "Il Saraceno",



*Punta Faraglione, oltre la spiaggia di Campese*



*Insieme alla guida al Tombolo della Feniglia*

Dopo l'arrivo a Porto S. Stefano visitiamo il Tombolo della Feniglia, riserva naturale che divide la laguna dal mare aperto. Lungo i sentieri, sotto un bosco di alti pini marittimi fioriscono ciuffi di ciclamini; qua e là ci sono tronchi caduti e

costruito a picco sul mare e a ridosso di un'antica villa romana; lo apprezzeremo non solo per il suo aspetto gradevole e accogliente ma anche per l'ottima cucina ricca di piatti a base di pesce. Il giorno dopo si approfitta del mare calmo e visitiamo

l'isola di Giannutri. Questa piccola isola che mi ricorda tantissimo Zannone e Palmarola, altre due piccole isole del Tirreno, fa parte del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano ed è abitata per la maggior parte dai gabbiani che vi nidificano ovunque. La loro presenza è costante; appaiono sulle sommità dei ciuffi di euforbia immobili come sentinelle, oppure volano schiamazzando per poi posarsi sulle rocce a strapiombo sul mare. Percorriamo i sentieri che si snodano tra la macchia mediterranea in fioritura fino alla punta S. Francesco, una bellissima oasi verde punteggiata dal bianco del cisto, il rosa delle piante grasse e il blu della borragine; il panorama è incantevole e riposante: Si riparte dalla bella Cala Maestra senza aver purtroppo potuto visitare i resti della villa romana dei Domizi Enobarbi, chiusa per restauri. Il 3° giorno è prevista l'escursione a Giglio Castello lungo la vecchia mulattiera. Piove e tira vento ma forse questo rende ancora più suggestivo il piccolo borgo medioevale chiuso tra le antiche mura, con i vicoli stretti ed i bellissimi scorci. Non manca la chiesa con le

reliquie dei Santi.

Si scende poi a Campese dove alcuni si godono la spiaggia e altri proseguono per il Faraglione ed il promontorio del Franco. Franco... questo nome è la presenza invisibile del nostro amico che avrebbe raggiunto senza dubbio per primo la punta e che sorpassandomi in salita mi avrebbe detto: "Dai Anna, dai!". La sua voce è rimasta in me.

L'ultimo giorno ci viene regalato un tempo meraviglioso. Percorriamo la costa fino alle spiagge delle Cannelle e delle Caldane godendoci il sole, la brezza marina, i profumi della macchia e infine anche il brivido dell'acqua gelata sui piedi. Qualche temerario fa un tuffo, e poi... fuori di corsa! Purtroppo sono gli ultimi giochi di una bella vacanza che volge al termine; nel pomeriggio un lungo rientro.

In seguito mi è capitato di ascoltare i discorsi di persone che hanno partecipato a questi trekking e mi sono stupita della molteplicità e diversità dei loro ricordi riguardo a questi luoghi; ma una cosa avevano in comune: il piacere di essere stati insieme e il desiderio di ripetere un'altra esperienza.

*Anna Pavesi*

**C.A.I. - SCUOLA**  
*I bambini delle terze in gita a Montorfano*

Gravellona Toce  
18 aprile 2007

Oggi come tutti i giorni andiamo a scuola, ma con una meta diversa: una passeggiata lungo il Sentiero Azzurro per arrivare a Montorfano. Come andrà? Scopriamolo insieme.

Il ritrovo è in riva al lago di Mergozzo dove conosciamo gli accompagnatori del CAI. Uno sguardo alla piazzetta... In un'aiuola un vecchio olmo dal tronco cavo, ma ancora in vita, attira la nostra attenzione. L'acqua del

lago, limpida e calma, ci dà un senso di tranquillità e ci invoglia ad iniziare la nostra passeggiata. Così, in fila ordinata, ci inoltriamo lungo il sentiero che costeggia il lago: pensate, siamo ben 65 bambini!

Tanti alberi con le foglie verdi, il sentiero sterrato con sassi grandi e piccoli, i muschi sulle rocce e sui tronchi degli alberi, le felci appena spuntate, qualche cascatella, piccoli rigagnoli lungo il sentiero: ecco il bosco, un ambiente insolito e,



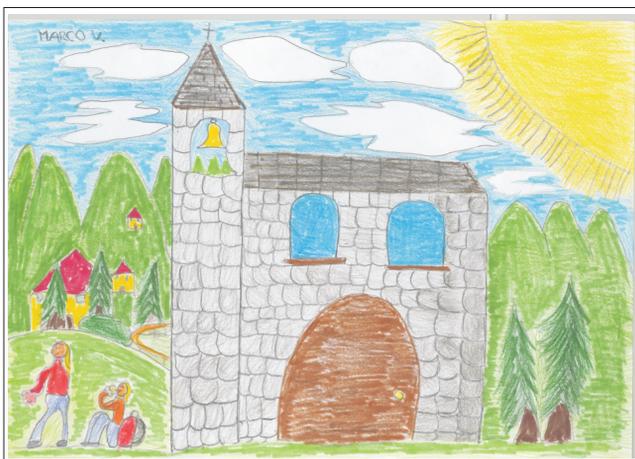
*In fila sul Sentiero Azzurro*

forse, un po' "magico". Lasciamo il Sentiero Azzurro: che fatica l'ultimo tratto in salita! Ma eccoci arrivati al paesino di Montorfano. Le maestre ci dicono: "Fate pure merenda". Eee vvvai.....si mangia! E poi di corsa giù nel prato a giocare. Una maestra ci chiama per visitare la chiesetta dedicata a San Giovanni e per raccontarcene la storia. Ammiriamo il fonte battesimale e, all'esterno, i ruderi che hanno permesso di scoprire l'esistenza di una chiesa ancora più antica risalente a circa 1300 anni fa.

Ancora un po' di fatica e

arriviamo al Belvedere dove ci aspetta un panorama meraviglioso: vediamo il fiume Toce che sfocia nel lago Maggiore, le isole Bella e Madre, la stazione di Verbania, il ponte ferroviario e il campo da golf.....Non sapete cosa vi siete persi!! Sulla via del ritorno .... ssst....zitti....piano.... uno scoiattolo ci attraversa la strada, poi di corsa si arrampica su un albero, si nasconde tra le foglie e di nuovo guarda verso di noi. Stanchi ma felici, ritorniamo a scuola.

***I bambini delle classi terze***



da pag. 6

**UN PASSO DOPO L'ALTRO,  
BENESSERE E DIVERTIMENTO COL  
NORDIC WALKING**

resistenza aerobica e del consumo calorico fino al 45% in più rispetto ad una camminata normale di pari intensità. Aiuta inoltre a sciogliere le tensioni muscolari di spalle e collo e a controllare il peso. Migliora la postura e l'elasticità della colonna vertebrale e delle articolazioni (che a differenza della corsa non subiscono traumi); sviluppa la coordinazione motoria e, fondamentale, aiuta a imparare a percepire il proprio corpo e i suoi movimenti. Molte cliniche, soprattutto in Nord Europa lo prevedono come terapia riabilitativa, ma anche in Italia alcuni ambienti scientifici lo stanno piano piano avvicinando.

Il Nordic Walking si può praticare ovunque, ma i benefici maggiori si traggono lontano dal traffico cittadino. E allora non solo i sentieri di montagna, ma anche le stradine di campagna, i parchi cittadini, la spiaggia sono i luoghi ideali per ritrovare il proprio benessere psico-fisico. Lo si pratica tutto l'anno, anche nella sua versione invernale sulla neve : il Nordic Snowshoeing. Il Nordic Walking piace perchè conciliare sport e piacere diventa più facile, immergendosi nei suoni e nei colori della natura. Non è necessario essere agonisti per praticarlo; non ci sono limiti di età o di peso per iniziare ad allenarsi con dolcezza e divertendosi. Certo, è importante apprendere i movimenti corretti per sfruttare al meglio tutti i benefici. Ma per il resto è uno sport democratico e poco costoso, bastano un paio di bastoncini..... e via, un passo dopo l'altro!"