

# il Camoscio n.126



Periodico del Gruppo Camosci  
www.gruppocamosci.it e-mail: info@gruppocamosci.it



ottobre 2018

Siamo stati assenti dai vostri occhi da circa un anno, certamente ci avete atteso con ansia ma ahimè la redazione di questo piccolo reportage del gruppo è stata impegnata per molteplici attività tralasciando l'aspetto "comunicazione".

Ci meritiamo una tirata di orecchie.

In questo numero trovate solo le ultime notizie, ma contiamo, nel prossimo futuro, in una pubblicazione più ravvicinata.

Saremmo ben felici poter ospitare in queste pagine anche espressioni e commenti vostri: sarà un arricchimento per tutti.

Abbiamo dato spazio anche al nostro anniversario del 2021 con il 50° anno di vita della nostra associazione, e, anche per questo, ti chiediamo di inviarci foto e aneddoti delle esperienze vissute.

Sarà un modo per rivivere e raccontare la vita del gruppo.

Buona lettura

## Sommario:

Verso il 50°	1
Le nostre mete	2
Abisso W le donne	3
Il tragitto è importante quanto la meta	4
Notizie dal GSA	5
Giornata sociale Nordic Walking Tesseramento	6

Lentamente ci stiamo avvicinando al nostro 50° anno di fondazione e ne siamo orgogliosi. È abitudine dire che "molta acqua è passata sotto i ponti" in questo lunghissimo tempo, potremmo benissimo dire "una vita", e così è stato.

I ricordi vanno a quegli anni che da giovani ragazzotti da 18-20 anni, abbiamo fatto il nostro ingresso con l'entusiasmo e la voglia di fare che ci contraddistingueva. Eravamo qualche decina di soci accomunati dal desiderio di frequentare la montagna, ora siamo in 488 (2018) sempre con la stessa voglia di percorrere sentieri e luoghi interessanti e affascinanti.

Ogni proposta del nostro calendario raggiunge l'obiettivo del gruppo: far innamorare i partecipanti alla frequentazione di vallate e monti. È una bella storia.

E se dovessimo ognuno raccontarne il nostro pezzetto? Sarebbe bello poterlo fare nel modo più spontaneo: mettere giù quattro righe e dire cos'è stato per noi questo periodo. Aspetto il tuo scritto!

Ecco ora, all'approssimarsi del 48° anno, siamo a propositi di nuovo il rinnovo all'adesione con il "bollino 2019" nelle consuete modalità: dal 1° ottobre al 31 gennaio presso la nostra sede. Ricordiamo a chi, per motivi diversi, dovesse effettuare il rinnovo, dopo questa data, verrà considerato "nuovo socio" azzerando la sua precedente permanenza al gruppo. Ti consiglio di provvedere a soddisfare l'impegno nel periodo stabilito.



Nordic Walking



Carate Brianza



Corsa in Montagna 1973



Giochi della gioventù Seregno 1985



Capanna Tencia 2013

## CALENDARIO 2019

Si stanno raccogliendo le foto per la composizione del calendario 2019.

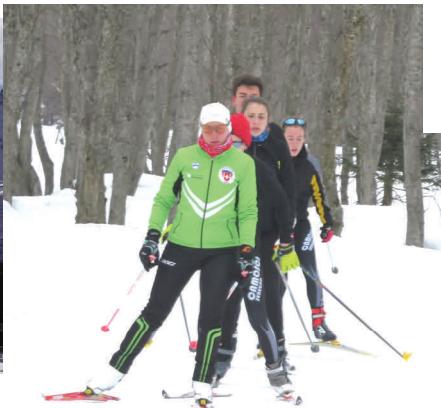
### MANCANO LE TUE !!!

Scegli dalle tue foto 1'immagine in orizzontale (mesi) per ogni stagione nel formato A5 e una in verticale (copertina) nel formato A4, tutte nel rapporto di 4:3, stampale e consegnale in sede entro il 10 novembre. Verranno esposte per la scelta tramite il voto che vorrai esprimere. E ricordati di prenotare la tua copia, non vorrai rimanere senza!



Nelle molte sono state le mete raggiunte in percorsi con sci, ciaspole ed escursioni, le soddisfazioni percepite sono state incommensurabili. A volte è difficile poterle descrivere con parole, non ne troviamo di adeguate e rischieremo di sciupare le bellezze dei luoghi e le sensazioni private.

Non di meno sono state le simpatiche amicizie nate e rinate durante il nostro girovagare per monte e per valli; anzi, sono stati questi rapporti che hanno reso più piacevole le nostre attività.



## LE NOSTRE METE

- Periasc (Ao)
- Solda (Bz)
- Capanna Bovarina (CH)
- S. Bartelemy (Ao)
- Val Bever (CH)
- Foreste casentinesi
- Oasi Torrile e Colorno (Pr)
- Albenga - Alassio - Albenga
- Sent. Stockalper (CH)
- Sewenhutte (CH)
- Cufercalhutte (CH)
- Rif. Tukett e Brentei (Tn)
- Rif. Fallere (Ao)



## ABISSO W LE DONNE

### IL MISTERIOSO MONDO NASCOSTO SOTTO IL GRIGNONE (LC)

Il gruppo delle Grigne è una delle più celebri montagne delle Prealpi lecchesi. L'imponente mole rocciosa sovrasta il Lago di Como da un lato e la Valsassina dall'altro, con ripidi versanti costellati da numerose pareti rocciose ben note agli alpinisti (Sasso Cavallo, Sasso dei Carbonari, Parete Fasana, Piz d'Eghen sono solo i nomi più noti). Le vette raggiungono i 2409m del Grignone e i 2178m della Grignetta.

Sia in Grignetta sia in Grignone le grotte sono numerose, anche se le cavità più profonde finora esplorate sono senza dubbio sul Grignone, dove se ne contano circa 600. Su quest'ultimo le zone dove si concentrano i maggiori fenomeni carsici sono due: il Moncodeno, che è formato da un pendio debolmente inclinato verso la Valsassina, il Circo di Releccio, costituito da ripide pareti rocciose nel lato rivolto verso il Lago.

L'ingresso dell'abisso "W le Donne" è situato in Moncodeno, a quota 2170 m slm, sulla Costa della Piancaformia, lungo il sentiero di cresta che porta al Rifugio Brioschi; esso è noto da tempo agli alpinisti che percorrono il sentiero della Cresta di Piancaformia in inverno, a causa dell'aria tiepida che ne fuoriesce.

All'inizio degli anni '80 avvengono le prime esplorazioni da parte di elementi di G.G.Milano, G.S.Lecchese e G.S.Comasco.

Nel 1987 viene superato uno stretto meandro per arrivare a -446. Nel 1988 esplorano il Gran meandro fino a -620.

Nel 1989 viene esplorato il ramo M&M's fino al fondo di -1155. Alla fine del 1989 viene effettuata una colorazione del torrente che scorre nel ramo di fondo; si ottiene un risultato positivo alla sorgente di Fiumelatte, a otto km di distanza e con un dislivello di 1845 metri. Nel 1996 G. Guidotti forza il fondo di -1155 fermanandosi a -1170 su sifone.

La profondità raggiunta è - 1313m, lo sviluppo complessivo esplorato è di 23,9km superando grandi difficoltà un sifone a quota -1150 per il quale è stata necessaria una pompa a mano del peso di 5kg a pezzi portata in profondità e a turni azionata.



<b>Regione:</b>	Lombardia
<b>Provincia:</b>	Lecco
<b>Comune:</b>	Esino Lario
<b>Monte:</b>	Grigna Settentrionale
<b>Area Carsica:</b>	Moncodeno
<b>Quota dell'Ingresso:</b>	2170 m slm
<b>Dislivello raggiunto:</b>	-1313 m

### SALVATI DA UN DRONE

#### Sistemi di sicurezza

Un sistema di soccorso alpino basato sull'uso di droni per raggiungere in pochi minuti i luoghi colpiti da slavine, frane, o semplicemente localizzare dispersi o travolti.

È un progetto dell'università di Bologna in collaborazione con altri atenei europei. Il sistema prevede l'utilizzo di aeromodelli per la prima ricognizione della zona, poi con droni con il compito di fotografare le aree colpite, riportare dati utili e registrare i segnali radio del segnalatore ARTVA del disperso. Dopo i primi test, il sistema è stato dichiarato "affidabile e performante".



## NELL'ESCURSIONE IL TRAGITTO È IMPORTANTE QUANTO LA META

Prendo spunto da un articolo comparso sulla rivista del CAI di tempo fa, nel quale faceva riflette sull'importanza di come il tragitto verso la meta sia poco considerato.

Molto spesso ci rechiamo in montagna solo per raggiungere un luogo, un rifugio, o una cima, puntando con decisione all'arrivo, senza considerare che, a volte, il tragitto può essere interessante quanto la meta e che, spesso, fermandosi a osservare con attenzione il paesaggio e l'ambiente si possono vedere molte cose interessanti.

A volte neanche ci accorgiamo che i "veri abitanti" della montagna ci osservano, magari dai rami di un fitto bosco o dalle rocce di un dirupo. Sono molte, infatti, le specie animali che vivono in montagna e parecchie si possono osservare e fotografare senza grandi difficoltà.

La nostra attenzione potrebbe essere catturata anche dall'osservazione di piante e fiori, o guardando le malghe potremmo rilevare come si viveva, nelle rocce potremmo scorgere fossili, tracce del lontano passato, in cielo osservare il volo di poiane, gipeto, aquile, e chissà quanto d'altro ancora.

Su queste "osservazioni", arrivati alla meta, ci si comunica, con una certa soddisfazione: "hai visto quante stelle alpine .., quante orchidee, il gipeto, l'ermellino, ..."; e le risposte spesso sono: "no, non ho visto nulla", eppure abbiamo fatto lo stesso percorso. Forse l'unico obiettivo di queste persone era arrivare alla meta facendo una sfida con se stessi o con i compagni per chi fosse arrivato primo. Se così facessimo avremmo goduto del solo nostro aspetto fisico/atletico, mentre i messaggi trasmessi dall'intero ambiente potenzialmente potevano essere molti.

Se la nostra attenzione si prestasse sull'intero percorso, potremmo scoprire cose che nemmeno avremmo previsto. Dobbiamo "gustare" a pieno tutti gli aspetti che, passo dopo passo, la giornata ci offre: dall'inizio escursione fino alla meta e pure il ritorno.

Lascio questa riflessione a tutti voi che leggete per stimolarvi ad ampliare quanto già osservate, ma anche a porvi dei perché: perché questo territorio è privo di abeti, o ricco di salici, o sulla forma del monte e della valle, o sulle particolarità del terreno.

La curiosità stimola la conoscenza, ma per arrivare alla conoscenza si passa dalla ricerca delle risposte ai quesiti che ci hanno incuriosito. L'invito che faccio a tutti è di "provare" a porvi delle domande e, se vorrete, insieme cercare delle possibili risposte.

Grazie dell'attenzione.

Renzo



### CONOSCETE QUESTO FIORE?

Nel precedente numero avevamo chiesto chi conoscesse questo fiore molto particolare, ma non abbiamo ricevuto nessuna risposta.

Si chiama Gigaro [*Arum italicum*], lo si può trovare un po' ovunque, anche in brianza, nei boschi e in luoghi in penombra. Una particolarità di questo fiore è di attirare a se per l'impollinazione insetti utilizzando un odore acre (attira le mosche) ma anche predisponendo una sorta di ambiente più caldo rispetto all'esterno; fiorendo in marzo-maggio ciò permette agli insetti di essere attratti anche in un luogo riparato e confortevole.

Per poter effettuare l'impollinazione, questo fiore fa entrare per una porta stretta gli insetti e li trattiene, non li fa uscire. Questa prigione costringe gli insetti a dimenarsi volando e sbattendo le ali in questa "camera calda" facendo precipitare il polline della parte maschile del fiore sulle parti femminili. E' a questo punto che il fiore, avvenuta l'impollinazione, apre le porte e fa uscire gli ospiti.

Potete trovare la spiegazione più dettagliata nell'articolo sul nostro sito opp. digitando: <http://www.gruppocamosci.it/altro/GIGARO.pdf>

## OBIETTIVI E PROGETTI DEL GSA



Obiettivi su Ghana e Congo R.D. per le iniziative del GSA in questi ultimi mesi dell'anno con iniziative che impegnano molti di noi sulle piazze di Seregno e non solo.

Quattro giorni per le "Castagne della solidarietà" dall'1 al 4 novembre sul piazzale del Cimitero con la consolidata e strategica postazione dei Camosci all'ingresso di Via Lambro. Se qualcuno ha disponibilità di legna da ardere .... potrà farne gradito dono segnalando la disponibilità in sede.

Ci sarà poi il pranzo per gli auguri di Natale e anche questa sarà una occasione per sensibilizzare la generosità di tutti a sostegno dei progetti in Africa.

Ghana: all'ospedale di Weme nel sud del Paese, continuiamo a sostenere la "Maternità" che ci ha affidato padre Angelo Confalonieri al termine della sua lunga strada in missione. Il progetto "I mille giorni di Koffi" vuol assicurare assistenza sanitaria e nutrizionale ai bambini, a partire dal concepimento fino al secondo anno di vita. Non è cosa da poco, ma siamo abituati a far cose di significativo impatto, mettendoci tempo, competenza, fatica e risorse economiche ... altrimenti potremmo starcene a casa!

E già che ci siamo, Congo Repubblica Democratica: altra "pesante" eredità di Padre Ferdinando Colombo. Ultimamente siamo rimasti un po' latitanti, ma la richiesta di un supporto indispensabile per la prosecuzione dell'attività del centro di Watsa ci "obbliga" a rispondere. E' già pronto l'apparecchio radiologico, un mulo da guerra!, per la diagnostica di base, in particolare polmoni e ossa. Tra le tante difficoltà c'è la spedizione che dovrà avvenire attraverso l'Uganda, su piste non facili in zona di guerriglia, ma "ne abbiamo fatte di peggio!".

Con tutto ciò non possiamo dimenticare Afagnan (Togo) e Tanguiéta (Benin) che non sono svaniti nel nulla ma che lavorano a pieno regime e ... in costante

affanno economico, e non si può fare a meno di pensare alle centinaia di persone che ogni giorno aspettano una visita, un intervento chirurgico o un farmaco che potrà cambiare la vita.

Giovedì 13 settembre il GSA si è ritrovato in Assemblea: al Centro culturale San Benedetto c'era il Console del Benin, il Sindaco di



### CASTAGNE DELLA SOLIDARIETÀ'

Ormai è un appuntamento fisso per noi dei Camosci collaborare col GSA per la vendita delle castagne. Lo scopo è benefico: contribuire a finanziare progetti illustrati su questa pagina e altri descritti sul sito del medesimo gruppo.

Non è solo un impegno ma anche un piacere poter "dare una mano" per chi si trova in condizioni disicate e con enormi difficoltà quotidiane (neanche ce lo immaginiamo). I giorni per la vendita saranno:

**da giovedì 1 a domenica 4.**

Si possono già segnalare le nostre disponibilità inviando una mail a: [info@gruppocamosci.it](mailto:info@gruppocamosci.it).

Seregno e il Prevosto, fra Fiorenzo, fra Taddeo e fra Rodrigue direttamente da Togo e Benin oltre a medici, infermieri e tecnici che hanno fatto la storia del GSA in Africa occidentale. Approvata la relazione morale e il bilancio, si sono tenute le votazioni per il rinnovo del Consiglio che vede confermati ... i Camosci Giuseppe Tagliabue, Jacopo Sala, Paolo e Francesco Viganò, Mariapia Ferrario, oltre a Agostino e Maria Silva, Alberto Confalonieri e Luigi Ballabio. Un solo cambiamento (Ballabio sostituisce Lele Camisasca) e si riparte subito con la programmazione dei numerosi impegni con "Africa vive 2019", concerti, mostre, film e conferenze su temi culturali africani e "Un ponte intorno al Mondo", corso di formazione per i giovani attenti al volontariato e alla cooperazione internazionale.

Il lavoro da fare non manca, serve tanto entusiasmo e disponibilità ... ma anche questi non sono mai mancati!

Seguiteci su [www.gsafrica.it](http://www.gsafrica.it) e su facebook, le iniziative prima di Natale saranno una sorpresa!

**Gruppo Solidarietà Africa Onlus**  
Via San Benedetto, 25 - Seregno (MB)  
[www.gsafrica.it](http://www.gsafrica.it) gsafrica@tin.it CF 02773920968 cc postale 42222208  
Banca Pop Sondrio IBAN IT50B0569633840000026727X28



## GIORNATA SOCIALE

17-18 novembre

Come leggevi dalla prima pagina, si era un piccolo gruppo di qualche decina di aderenti, nato nel 1971 all'interno dell'oratorio S. Rocco di Seregno. Lo scopo era di avvicinare alla montagna i giovani che, come dice la canzone di Celen-tano (Azzurro), in quel luogo trascorrevano le calde dome-niche d'estate. Ora, scherzando, scherzando, siamo arrivati all'inizio del 48° anno.

Il primo appuntamento sarà sabato alle 20.00 per la S. Mes-sa celebrata nella chiesa di Don Orione e in quella occasio-ne ricorderemo i nostri amici che hanno raggiunto le mon-tagne del Paradiso, ma anche per ringraziare il Signore per quanto abbiamo trascorso nell' anno che sta per concluder-si.

Ci recheremo poi, al Buffet del Pellegrino (non per mangia-re) in Via Piave 2 a Seregno - S. Valeria - per rivedere insie-me tutte le iniziative nell'anno, ma soprattutto per scopri-re il Programma 2019. Sappiamo che i nostri amici del Con-siglio si sono superati - come sempre - nella ricerca di mete e località belle e interessanti.

Per domenica: tutti a tavola. Ore 12.30 Cassoeula al Buffet del Pellegrino, dove lo staff della cucina guidati da Mirella e Adriano riusciranno, anche quest'anno, a deliziarci con un ottimo pranzo. Nella manica noi abbiamo ingredienti favo-losi che molti ci invidiano: la simpatia ed il desiderio di col-laborare.

Ci vediamo. Buona festa a tutti.

Il tuo fedele amico Camoscio

**La camminata nordica** (in lingua inglese **nordic walking**, in italiano *camminata con bastoni*) è un tipo di attività fisica e sportiva che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo.

Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applica-zione di una forza ai bastoni a ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) e determina il coin-volgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, assente nella normale camminata. L'attività può generare un incremento fino al 46% nel consumo di energia rispetto alla camminata senza bastoni. È stato anche dimostrato l'aumento di resistenza della muscolatura del tronco superiore fino al 38% in sole dodici settimane. Il coinvolgimento forzato della muscolatura gene-ra effetti superiori a quanto ottenibile con una normale camminata con gli stessi ritmi, come ad esempio:

- aumento generalizzato della forza e resistenza nei muscoli principali e nel tronco superiore aumento significativo della fre-quenza del battito cardiaco a parità di ritmo
- miglioramento delle vie vascolari ed efficienza dell'apporto di ossigeno
- maggior facilità nella risalita di pendii
- consumo di maggior quantità di calorie rispetto alla normale camminata
- miglioramento di equilibrio e stabilità
- alleggerimento significativo degli sforzi su anca, ginocchio e caviglie ridu-zione degli sforzi sulla struttura ossea

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

**Ottobre Corso di Nordic Walking**

**07/10 Zogno - Piazza Brembana in bici**

**21/10 Rif. Saoseo (CH)**

**1..4/11 Castagne della solidarietà**

**11/11 Como**

**17/11 ore 20.00 S. Messa a don Orione  
ore 21.00 Pres. Programma 2019**

**18/11 Pranzo Sociale**

**h 12.30 a buffet del Pellegrino**

**16/12 Scambio auguri e trippata**

**h 12.30 Coop. Robbiano V. Dante 8**

**26.30/12 Stage sulla neve**

**- per sci agonistica e amatoriale**

**- per ciaspolatori**

**17..20/01/2019 Sulla neve Val Casies (Bz)**



# Nordic Walking

## TESSERAMENTO 2019

In sede dal 1° ottobre al 31 gennaio

Il rinnovo dopo questa data verrà considerato come "nuovo socio" azzerando la sua precedente perma-nenza al gruppo.