

il Camoscio n.127



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



ottobre 2019



Apriamo il giornalino con la triste notizia della scomparsa di uno dei soci che molto si è speso per rendere "grande" il nostro nome semplicemente dando disponibilità ed in una associazione è quanto più serve. Grazie Ugo.

Proseguiamo con una piccola riflessione su fatti successi in montagna e sull'importanza della conoscenza dell'ambiente montano.

Montagna e natura sono strettamente legati e quindi conoscere come vivono e quali comportamenti assumono piante e animali nella quotidianità ci fanno apprezzare la loro bellezza e ci inducono al loro rispetto.

Gli amici del GSAfrica ci informano dei loro progetti e impegni.

In fine notizie e appuntamenti che attendono la vostra partecipazione.

Buona lettura

Sommario:

Grazie Ugo	1
In montagna senza sapere dove si è	2
I frutti	3
Verso l'inverno ed il letargo	4
GSA: impegni e progetti	5
Giornata sociale Nordic Walking Tesseramento	6

GRAZIE UGO

Un gruppo diventa grande quando le persone che lo compongono OFFRONO, non chiedono.

Caro Ugo, ci hai lasciato nel caldo dell'agosto e tu eri tra le persone che hanno OFFERTO tanto al nostro gruppo. Hai offerto il tuo tempo, la tua disponibilità, il tuo lavoro, senza mai sacrificare la tua famiglia e tuoi impegni da artigiano.

GRAZIE a te i Camosci sono diventati grandi. Sei stato VicePresidente e Consigliere per molti anni, proponendo ed aiutando nelle iniziative che muovevano i primi passi. Molti sono i ricordi che ci hanno legato in quegli anni. Quante volte ti sei reso disponibile nell'accompagnare le ragazze ed i ragazzi in montagna. Quanti viaggi abbiamo fatto per portarli a sciare, per seguire le loro gare o semplicemente per l'allenamento. Viaggi in auto, ma il più delle volte in bus, dove si rideva e scherzava e le differenza d'età erano annullate.

Se i Camosci di oggi conoscono alcune iniziative è grazie al tuo prezioso aiuto che si sono realizzate: le prime trippate natalizie venivano preparate nella tua "bottega" che trasformavi da luogo di lavoro a cucina. Ma non ti bastava, ai partecipanti della trippata offrivi un tuo lavoro d'intarsio e di traforo, ogni anno diverso. Era sempre un piacere ricevere questo dono, e molti di questi tuoi "preziosi lavori" abbelliscono ancora le case in occasione delle feste natalizie.

In occasione di una marcia organizzata con l'asilo Ronzoni, avevi preparato un certo numero di regali da offrire ai partecipanti. Ma era insufficiente rispetto agli iscritti e hai lavorato tutta la notte precedente per non deludere nessuno.

Quando abbiamo fatto il gemellaggio con i Camosci di Sappada hai omaggiato entrambe le Associazioni di un tuo lavoro, ancora presente nelle nostre sedi. I sappadini sono rimasti talmente innamorati della



Premiazione atleti 1993



Mostra a Sappada 1999

tua capacità di intarsio che hanno organizzato una mostra dei tuoi lavori nella sala espositiva di Sappada alla fine degli anni novanta.

In questi ultimi anni, non potendo essere sempre presente nelle iniziative, ci hai comunque aiutato e supportato fino all'ultimo.

Per chi ha avuto la fortuna di conoscerti, rimarrai sempre nei loro cuori; per gli altri è giusto che sappiano che le iniziative non nascono mai da sole, ci sono sempre persone dietro che le propongono e le realizzano.

Caro Ugo tu eri una di queste preziose persone.





IN MONTAGNA SENZA SAPERE DOVE SI È

SkyWay: "Ottava Meraviglia del Mondo" che da Courmayeur porta fino a Punta Helbröner.

Cari amici, siete d'accordo anche voi? O siete anche voi un po' vecchi montanari "dentro" come me, che da frequentatori della montagna sareste ben contenti di non spendere 50 euro per prendere una funivia e condividere la montagna con persone che non conoscono e non vogliono conoscere l'ambiente circostante? Interessa solo utilizzarlo per propri fini.

La costruzione della funivia del Monte Bianco è stata sicuramente una sfida ingegneristica estrema a 3500 m fra i ghiacci, invita tutti ad immergersi in scenari mozzafiato grazie alla cabina rotante a 360° e alle 3 stazioni avveniristiche con ristoranti e servizi di intrattenimento per eventi privati, sala conferenze e cinema. Questa proposta personalmente la trovo agghiacciante e non per i ghiacci perenni.

Pur sforzandomi di avere la mente aperta e pensare che più gente si attrae in montagna più sono i soldi che vengono guadagnati e più ricavi sono disponibili al territorio e ai suoi abitanti, tralascerei però ristoranti e servizi di intrattenimento, che possono tranquillamente trovarsi in città, poiché offerti in ambienti più consoni.

È giusto che tutti godano della bellezza che la Montagna offre, ma la democrazia (la montagna per tutti) dovrebbe basarsi sul rispetto reciproco: la Montagna offre se stessa, il suo frequentatore dovrebbe solo imparare a rispettarla e fare lo sforzo di conoscerla.

A mio modesto parere, troppo spesso si mettono in atto comportamenti irresponsabili o di co-(ir)responsabilità. Come in altre circostanze legate alla Montagna, di cui lo SkyWay è solo un esempio, non si dovrebbe arrivare ad affrontare tali problematiche perché l'unica regola "a monte" che dovrebbe valere è quella del comune buon senso. Ma laddove esso venga meno, o a mancare del tutto, allora dovrebbe vigere un senso comune di **Educazione alla Montagna**, per la sua Conoscenza e Rispetto, volendola rendere accessibile a tutti.

Luca Montanari, istruttore di alpinismo, scatta queste scene (qui a lato) e commenta: "L'ignoranza della gente continua a stupirmi! Mentre tenevo un corso di alpinismo assisto a queste scene, (...) ma non posso rimanere indifferente!...così decido di avvicinarmi ai crepacci dove questa gente, imperterrita, scatta foto e selfie in questo 'Luna park': metto in guardia queste persone del pericolo che stanno correndo. In tutta risposta, una madre scocciata che stava scattando foto con i suoi due bimbi mi risponde a tono. (...) Che la montagna sia di tutti, che la montagna debba rimanere un luogo dove la gente deve sentirsi libera di fare quel che vuole, mi sembra una grande cavolata! E non credo proprio che sia solo un mio punto di vista".

A volte gli impianti di montagna non aiutano a "far conoscere" la montagna: trasmettono messaggi di facile accessibilità e per tutti non evidenziando rischi e pericoli nascosti. Non sono sufficienti divieti, cartelli o transenne, l'educazione va costruita dentro di sé, meditata e condivisa.



UN LIBRO CHE CONSIGLIO "Il peso della farfalla" di Erri De Luca

Sono 60 pagine a grandi caratteri, in un libretto quasi tascabile. L'ho letto in due giorni perché non volevo perdere l'atmosfera tanto avvincente e profonda. Un animale, che per comportamento, si potrebbe ritrovare nella razza umana e un uomo, che per comportamento, si potrebbe ritrovare nella razza animale. Entrambi con la loro logica, con il loro istinto, con il loro scopo. L'animale e l'uomo che vivono fuori e dentro di loro la natura dell'alta montagna, grandiosa e contemporaneamente piena di piccolissimi frammenti, silenziosa ed allo stesso tempo fragorosa di sensazioni che esplodono nella testa. Una "piuma bianca" che vola in modo incontrollabile, si posa ed è il peso che salda e congela quanto con logica niente e nessuno sarebbe riuscito a unire. Leggetelo, mi auguro vi piacerà. Angelo



I FRUTTI

PACCHI REGALO AL MOMENTO GIUSTO PER POSTINI SELEZIONATI

Molte volte abbiamo raccontato di fiori con le loro caratteristiche che li distinguono, dei colori e profumi; qui ora vorremmo parlare di frutti e perché la pianta li produce.

Tutti i frutti vengono prodotti per custodire il seme e normalmente per essere mangiati da animali. In molti casi cibarsi di un frutto significa mangiare anche il seme e trasportarlo lontano dalla pianta che l'ha generato per espellerlo altrove. È questo uno dei modi più efficienti per garantire la diffusione.

Il principale vettore per questi trasporti sono gli uccelli. Per capire come funziona questo tipo di comunicazione tra pianta ed animali, prendiamo per esempio un ciliegio.

Quest'albero durante l'impollinazione produce fiori di un bel colore bianco, che sembra fatto apposta - e lo è - per attirare le api, che sono in grado di vederlo bene e quindi di raggiungerli più facilmente, mentre non vedono invece il rosso.

Non è per loro che il ciliegio produce frutti di quel colore, ma per attirare qualcun altro: gli uccelli. Il rosso, infatti, risalta bene fra le foglie verdi anche a grande distanza, quindi può essere facilmente riconosciuto anche in volo. Attratto da quel colore vivace, il pennuto mangerà il frutto con tutto il suo seme. Poi riprenderà a volare e da qualche parte, assieme alle feci, rilascerà anche il seme.

Ogni pianta tende a proteggere i propri frutti finché i semi non siano giunti a maturazione. Un frutto acerbo è ricco di sostanze tossiche, astringenti o comunque sgradevoli (es. pomodoro contiene un alcaloide, la solanina, che è un glicosidico tossico), con le quali la pianta si difende da una predazione prima che i semi siano maturi.

Altre volte, per ottenere questo risultato, è costretta a fare uso di molecole con un grado di tossicità molto alto, ma che a maturazione completa diventano commestibili. È l'esempio della ackee (blighia sapida) finché immatura contiene ipoglicina che provoca serie alterazioni (segni clinici gravi: coma, convulsioni, delirio, epatite tossica, disidratazione acuta e stato di shock) ma durante la maturazione viene, poco a poco, persa. È molto conosciuta e apprezzata dalle popolazioni dei caraibi e del centro Africa.



NON UCCIDETE LA SCUTIGERA

Libera la casa da insetti nocivi

La **scutigera** è un artropode (arto-piede) chilopode (corpo segmentato con zampe laterali) grigio-giallastro con 15 paia di zampe.

Originario della regione mediterranea, vive in ambienti freschi e umidi sia in esterno che in ambienti abitati.

È un animale molto utile, in quanto ripulisce, mangiandoli, le abitazioni da numerosi insetti dannosi quali zanzare, cimici dei letti, formiche, termiti, blatte.



Blighia sapida

VERSO L'INVERNO ED IL LETARGO

Pensando alle nostre uscite fatte sulla neve, mi è tornato alla mente che in alcune regioni danno delle indicazioni molto interessanti riguardanti il comportamento da tenere per gli escursionisti, ciaspolatori e scialpinisti, per non arrecare disturbo agli animali durante la stagione fredda e con ambiente innevato. Questo per non mettere a repentaglio la vita di animali selvatici che stanno vivendo un momento molto, molto delicato.

Approfondendo tale problema ho acquisito notizie interessanti che potrebbero esserci di aiuto per le uscite sulla neve nei prossimi inverni.

Perché gli animali vanno in letargo ?

Ecco i motivi. "Il sonno come strategia di sopravvivenza. Durante l'inverno il cibo, principale fonte di energia per i mammiferi, scarseggia. Per questo alcuni di loro entrano in ibernazione, una parola che non a caso deriva dal latino "hibernare", "superare l'inverno". Il termine si è affermato nel diciassettesimo secolo, riporta Live Science, in riferimento allo stato dormiente acquisito dalle uova degli insetti e dalle piante. All'inizio del diciottesimo secolo fu esteso anche ad altri animali. Tuttavia, si legge su National Geographic, l'ibernazione non indica un vero e proprio sonno. Si tratta piuttosto di uno stato di torpore indotto da una depressione del metabolismo, che arriva a un funzionamento di molto inferiore rispetto ai livelli normali. Il cuore dell'animale inizia a battere molto più lentamente e la temperatura corporea scende di molti gradi, grazie all'azione dell'adenosina, una molecola che agisce sul cervello. A seconda della specie, un animale entrato in stato di ibernazione può passare giorni o anche settimane senza svegliarsi per bere, mangiare o sgranchirsi le zampe. Questo stato dormiente permette ai mammiferi di affrontare le difficili condizioni climatiche, consumando le riserve di grasso accumulate durante le stagioni calde. La temperatura corporea dell'animale si allinea a quella presente nella tana, in media di 5-10 gradi."

Al riparo sotto la neve

Per risparmiare il massimo di energie durante l'inverno e sfuggire ai predatori, di notte e talvolta anche nel mezzo della giornata le pernici bianche scavano delle tane nella neve. Allo spuntare del giorno abbandonano le loro tane in cerca di cibo con cui riempire il gozzo. Le pernici bianche scavano con le zampe delle tane nella neve fresca e vi si immergono fino a mezzo metro di profondità. Da qui scavano una galleria lunga circa mezzo metro che richiudono dietro di sé. In questa specie di iglù digeriscono la scorta di cibo. Lo stesso procedimento si ripete nel pomeriggio.

Gli spostamenti in volo sono ridotti al minimo indispensabile perché comportano un grande dispendio di energia. Dalle misurazioni che sono state effettuate è emerso che anche a temperature estremamente rigide (p. es. nella Siberia nord-orientale, con una temperatura esterna compresa tra -40 e -50°C e venti fortissimi), all'interno dei cunicoli scavati nella neve la colonnina non scende sotto i -4°C e non supera -1°C. Anche quando le piante di cui si nutrono sono gelate e ricoperte di uno strato di ghiaccio, le pernici bianche sono in questo modo in grado di mantenere il loro bilancio energetico. Il presupposto essenziale è che gli animali non vengano disturbati.

L'avvicinamento ha gravi conseguenze

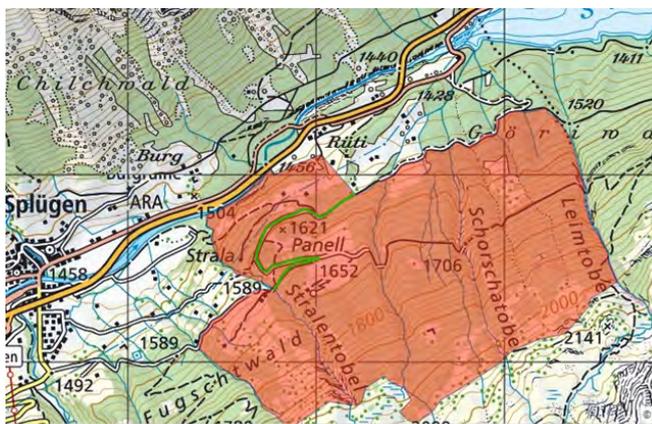
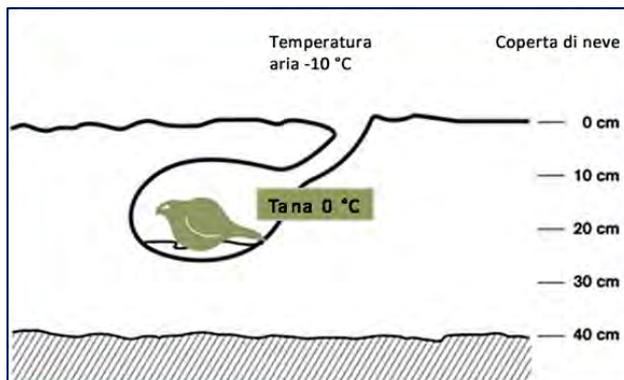
Una persona in avvicinamento provoca già a 300 metri di distanza vibrazioni in grado di spaventare una pernice bianca e metterla in fuga, costringendola ad abbandonare la sua tana ben isolata. Non soltanto l'animale disperde così molte preziose riserve d'energia, ma mette pure a rischio la sua vita sottoponendolo a bassissime temperature.

Chi ha provocato questo danno non si è neppure accorto, per tale motivo vengono esposti cartelloni informativi e divieti di frequentazione di ampie zone montane solo in periodi invernali lasciandoli visitabili in altri periodi dell'anno.



La pernice bianca si costruisce un iglù

La neve isola: questa caratteristica, ben nota agli Inuit, è la stessa sfruttata dalle pernici bianche per sopravvivere agli inverni glaciali. A procurare loro un isolamento ottimale contribuisce però anche uno speciale meccanismo di adattamento del piumaggio.





GSA: impegni e progetti

Un settembre impegnativo per i progetti in Africa ha richiesto una sicura accelerazione nell'impegno di soci e amici del GSA, ma soprattutto dei volontari in partenza per le sedi di progetto in Togo, Bénin, Ghana e Costa d'Avorio.

Durante il mese di agosto i nostri tecnici hanno revisionato gli impianti fotovoltaici in Bénin (Porga e Materi) in previsione di un significativo intervento di riqualificazione: i costi non saranno lievi ma abbiamo l'opportunità di approfittare della rinnovata disponibilità di SEVA, ditta di Milano impegnata in impianti di sicurezza, per il rinnovo delle batterie, ... e non è poco!

In Bénin siamo impegnati con i ginecologi anche nell'Ospedale di Bembéréké per la prevenzione e cura del tumore dell'utero. Sono in partenza le apparecchiature per la diagnostica precoce e gli interventi chirurgici, a dicembre saranno in ospedale i ginecologi nell'ambito di un vasto programma concordato con gli amici dell'Ospedale di Verona e l'Ospedale beninese.

Ad Afagnan in Togo è in allestimento la nuova sala operatoria nell'ambito del programma "Operazione riuscita!" progetto di punta del GSA per il 2019: la chirurga italiana suor Simona Villa ci è molto riconoscente per l'impegno e ospiterà in ospedale due giovani italiane laureande in Medicina che affiancheranno gli studenti togolesi nella preparazione delle rispettive tesi di laurea. Anche un biostatistico sarà presto in Togo per una vasta ricerca su AIDS, malaria e tubercolosi. Tutto ciò a testimonianza dell'impegno del GSA per la formazione dei giovani togolesi e per sollecitare le nuove promesse della medicina italiana a collaborazioni sia in campo assistenziale che scientifico: le pubblicazioni del GSA su riviste mediche internazionali documentano anche questo tipo di impegno.

E i Camosci? Abbiamo più volte sottolineato l'importanza percepita dagli amici africani dell'impegno del Gruppo Camosci in Italia, sia per quanto riguarda le attività di sensibilizzazione che quelle di raccolta fondi.

Le castagne, i bonsai, la marcia e la trippata degli auguri natalizi



IL MONDO CORRE IN BRIANZA ed. 2019



CASTAGNE DELLA SOLIDARIETA'

Collaborare col GSA per la vendita delle castagne è fare la nostra parte per arginare alcune situazioni in ambiti sociali difficili. Lo facciamo con mezzi e capacità a nostra disposizione. Ai nostri soci chiediamo una disponibilità a presidiare i banchetti vendita delle castagne sulle porte del Cimitero Seregnese. I giorni per la vendita saranno:

da venerdì 1 a domenica 3 novembre

Si possono già segnalare le nostre disponibilità inviando una mail a:

info@gruppocamosci.it

sono momenti importanti di incontro, di impegno e di testimonianza: in Africa questi momenti sono seguiti con curiosità e interesse, soprattutto da parte dei più giovani.

Quest'anno saremo sul piazzale del Cimitero dal 1 al 3 novembre per "Le castagne della solidarietà"; l'impegno non è da poco e l'impegno di qualche socio nuovo non sarebbe superfluo. Chi può dare disponibilità lo segnali in sede!

Per il mese di Novembre è in programma "Africa vive 2019" con la mostra "Agenda 2030: gli obiettivi di salute e sviluppo dell'ONU per il millennio", incontri dibattito, film africani e il concerto per Tanguéta in Abbazia domenica 24 novembre. I dettagli degli appuntamenti saranno comunicati a programma definito.

Già in programma per dicembre lo spettacolo/musical "Grease" al San Rocco il 4 dicembre; i biglietti sono in vendita al botteghino del teatro e sarà un momento di incontro e di solidarietà prima del Natale.

Ci vedremo poi per la trippata e gli auguri di Natale: e sarà ancora una festa !

Turni ai banchetti vendita castagne:

Venerdì 1	09-12	12-15	15-18
Sabato 2	09-12	12-15	15-18
Domenica 3	09-12	12-15	15-18

Segnala la tua disponibilità a:

info@gruppocamosci.it

Gruppo Solidarietà Africa Onlus
Via San Benedetto, 25 - Seregno (MB)

www.gsafrica.it gsa@gsafrica.it
CF 02773920968 cc postale 42222208

Banca Popolare Sondrio
IBAN IT50B056963384000026727X28



GIORNATA SOCIALE

16-17 novembre

Il 2021, 50esimo del nostro gruppo, si sta avvicinando sempre di più, ormai stiamo respirando aria di festeggiamenti. Ancora non possiamo dare dei programmi ma sicuramente incominceranno a circolare notizie sempre più certe nei prossimi mesi.

La giornata sociale inizia con l'appuntamento di sabato alle 20.00 per la S. Messa celebrata nella chiesa di Don Orione a Seregno in via Verdi 95, in quella occasione ricorderemo i nostri amici che hanno raggiunto le montagne del Paradiso. Ci recheremo poi, al Buffet del Pellegrino in Via Piave 2 a Seregno - S. Valeria - per rivedere insieme tutte le iniziative nell'anno, ma soprattutto per scoprire il Programma 2020 che riserva alcune novità!

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. Ci vediamo. Buona festa a tutti.

Il tuo fedele amico Camoscio

CALENDARIO 2020

Si stanno raccogliendo le foto per la composizione del calendario 2020.

MANCANO LE TUE !!!

Scegli dalle tue migliori foto di iniziative del programma 2019, le immagini in orizzontale (per i mesi) nel formato 18x13 cm e una in verticale (copertina) nel formato 21x29 cm, tutte nel rapporto di 4:3, stampale e consegnale in sede

entro il 9 novembre

Verranno esposte per la scelta tramite il voto che vorrai esprimere nella Giornata Sociale. E ricordati di prenotare la tua copia, non vorrai rimanere senza!

PROSSIMI APPUNTAMENTI

Ottobre Corso di Nordic Walking

06/10 Rif. Gana rossa -Val Leventina

20/10 Sent. delle castagne-Val Bregaglia

1..3/11 Castagne per solidarietà con GSA

10/11 Orto botanico e quartiere Brera (Mi)

**16/11 h 20.00 S. Messa a don Orione
h 21.00 Presentaz. Progr. 2020**

**17/11 Pranzo Sociale
h 12.30 a buffet del Pellegrino**

**15/12 Scambio auguri con pranzo
h12.30 Coop. Robbiano V. Dante 8**

**26.30/12 Stage sulla neve
- per sci agonistica e amatoriale
- per ciaspolatori**

16..19/01/2020 Sulla neve di Misurina

TESSERAMENTO 2020

In sede da giovedì 3 ottobre a giovedì 30 gennaio

Il rinnovo dopo il 30 gennaio verrà considerato come "nuovo socio" azzerando la sua precedente permanenza al gruppo.

La **camminata nordica** (in lingua inglese **nordic walking**, *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'applicazione di una forza ai bastoni a ogni passo.

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



Nordic Walking