



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Brescia**  
**Sottosezione di Manerbio**

## **CALENDARIO ATTIVITA' 2018**



## Per una educazione al silenzio

“Fu prima dell'alba, in quel momento di soffusa calma che precede il risveglio degli uccelli. Il lago respirava lievemente, come il respiro di un essere addormentato. Mi sembrava fosse una grande spugna in grado di assorbire tutti i suoni della terra. Momento di grande quiete: nessun fruscio di foglie, nessuno sciabordare di acque, nessun verso o richiamo di animali. Ero teso nell'ascolto di un qualcosa – sinceramente non so che cosa – estraniandomi completamente con la tensione di tutte le mie facoltà verso un non so che di indefinito, cercando di cogliere i significati delle cose prima che il buio si sciogliesse.

Rimanendo da solo, mi sentivo vivo, più recettivo e consapevole di quanto non fossi mai stato. Un grido o un movimento avrebbero rotto l'incanto.

Questo era il tempo del silenzio, della sintonia con i ritmi antichi e della eternità, della consapevolezza del respiro del lago e della lenta crescita delle cose viventi. Qui il cosmo viene assunto interiormente e si comprende il profondo significato dell'armonia.

Sovrastante il tutto vi era il silenzio del mondo selvaggio, ovvero quel senso di unicità che sorge solo quando non vi sono visioni o suoni che distraggono, che sorge solo quando noi ascoltiamo con l'orecchio interiore e quando noi “sentiamo” e diventiamo consci del mondo con il nostro intero essere e senza la mediazione dei sensi. Mentre ero seduto pensavo all'antica ammonizione: - stai in silenzio e conoscerai che io sono Dio – e mi rendevo conto che non vi può essere conoscenza senza il silenzio e che senza l'allontanamento dalle cose esteriori l'uomo non può conoscere il significato dello spirito.

...Sempre di più ci rendiamo conto che il silenzio è importante per la nostra felicità. Nelle città l'insistente e continua percezione di lunghezze d'onda estranee sui nostri sensi primari ci conduce alla neurosi. Veniamo trasformati da creature che conoscevano i silenzi in esseri immersi nella cacofonia dei rumori che alla fine distruggono il nostro benessere ed il nostro equilibrio.

Riconoscendo questo bisogno le chiese delle città lasciano aperte le loro porte per consentire alle persone di lasciare la via e trovare nella semioscurità la quiete di cui esse abbisognano. Io conosco un grande santuario le cui porte si aprono su una delle vie più affollate e rumorose del mondo. Ci entro tutte le volte che mi capita di passare e quando la porta si chiude dietro di me, mentre osservo i vetri colorati delle finestre e sento talvolta, nella oscurità, i mutevoli accordi di un grande organo, ritorna la quiete ed avverto il silenzio ancora una volta. Al di sotto di quella volta riconosco la calma eterna che un tempo l'uomo dovette conoscere. Nella cattedrale di Winchester, in Inghilterra, vi è una grande finestra dai vetri colorati dedicata ad Izaak Walton, il santo patrono dei pescatori. Alla base di quella finestra sono scolpite quattro parole che abbracciano tutta la filosofia di chi coltiva la fine arte del pescare e dell'essere all'aperto: - Impegnati per essere silenzioso -.

...Il silenzio appartiene ad uno scenario primitivo. Senza di esso la visione di un paesaggio incontaminato significa poco più che rocce e alberi e montagne. Con il silenzio anche queste cose acquistano un significato diverso. Che cosa sarebbero le immensità e le profondità del Grand Canyon, il suo senso di eternità, qualora fossero disturbate dal rumore di un elicottero?

John Muir disse: - Le sequoie appartengono alla solitudine ed ai millenni -.

Quegli antichi alberi, alcuni dei quali risalgono a tempi precedenti la nascita di Cristo, erano già maturi prima che il continente americano venisse scoperto, conservano il silenzio delle età. Essi sono molto di più che alberi; la loro esistenza oltre passa di molto quella di un uomo longevo.

Che cosa sarebbe la selvatichezza dei laghi del Quetico Superiore percorsa dal ronzio di un aeroplano o dal motore di una barca? Il fascino di una gita in canoa sta proprio nel silenzio man mano che si scivola lungo le sponde, immedesimandosi nelle rocce, negli alberi e in qualsiasi cosa vivente. Tutto cambia velocemente se i suoni della natura vengono sostituiti dalla violenza esplosiva delle combustioni dei motori e dalla velocità. A volte, sulle acque tranquille, uno si sorprende non tanto a parlare ad alta voce, ma a sospirare, poiché qualsiasi rumore è un sacrilegio.

Allo stesso modo è piacevole camminare attraverso la campagna. I suoni della strada, la sensazione costante di ciò che è meccanico, ci distraggono da quel piacere che significa ricreazione e completo capovolgimento di quel tipo di esperienza alla quale siamo abituati nella vita quotidiana. Spesso infatti le vacanze non sono altro che una diretta estensione delle stesse influenze alle quali noi cerchiamo di sfuggire. Il fatto che noi abbiamo cambiato scenario fa poca differenza senza che vi sia il concorso compensatorio del silenzio.

Non è necessario essere soli per gioire del silenzio. Si è spesso sottolineato che la capacità di apprezzare il silenzio in compagnia di altri è indice di amicizia e di reciproca comprensione.

Solo quando gli individui si sentono estranei avvertono il bisogno di intrattenersi con le parole. Laddove vi sia sintonia, il silenzio non è ostacolo al reciproco piacere. Spesso, quando siamo stati da soli in luoghi silenziosi, avremmo desiderato essere in compagnia di qualcuno per condividerne il silenzio e rendere quindi questa esperienza più profonda, ricca e completa”.

E' mia abitudine avere sempre con me, nello zaino, un libro. Uno dei massimi piaceri per me è quello di sedermi in qualche posto isolato, durante l'escursione, e concedermi brevi letture, magari da solo o in compagnia del mio cane. Quando ero salito al ghiacciaio delle Vedrette avevo con me *“The Singing Wilderness”* di Sigurd Olson, di cui ho tradotto, riportandolo, un passo sul silenzio. A volte si va in montagna in cerca di qualche cosa o per scoprire qualcosa. Non so dire che cosa mi aveva portato sul ghiacciaio delle Vedrette, ma di sicuro, grazie anche alla lettura casuale di un passo di quel libro, mi si è offerta l'occasione per pensare al silenzio. Certo scriverne è molto più facile che parlarne. Parlare del silenzio reca in sé l'opposizione fra parola e silenzio, ovvero fra suono e assenza di suono. Eppure la montagna, nei suoi deserti solitari come qui, sui circhi glaciali della Presanella, è il paradigma del silenzio. Ci sono tanti tipi di silenzio: il silenzio di chi ignora, il silenzio di chi acconsente, il silenzio di intesa, il silenzio che non comunica, il silenzio di chi è arrabbiato, il silenzio dell'esilio, il silenzio del malato, quello del morente e così via. Il silenzio della montagna va oltre questi paradigmi: è un silenzio che avvolge, che coinvolge, che compenetra, è assenza di suono che predispone comunque ad un ascolto: della natura, di sé stessi, dei ritmi del cosmo. Un silenzio che impone un ascolto, come in quel gioco, durante una escursione con una scolaresca, dove la maestra aveva invitato i bambini, con successo, al gioco del silenzio. Poteva essere assurdo, difficile, presuntuoso, ma alla fine ogni bambino, incredibilmente era riuscito a raccontare ciò che il silenzio gli aveva fatto ascoltare. Come Olson, anch'essi erano stati capaci di ascoltare con l'orecchio interiore. C'è qualcosa di primordiale nel silenzio della montagna. Qualcosa che pone il silenzio come una dimensione originaria e precedente. Il silenzio precede la creazione: *“la terra era deserta e desolata e su di essa aleggiava lo Spirito del Signore”*. Non suono, non parola, ma solo un infinito e lungo silenzio. E' dal silenzio che procede il creato. La vita è preceduta e seguita da un silenzio eterno.

E' primitivo il silenzio della montagna: l'uomo un tempo lo conobbe come dimensione sacra, allorché i suoi gesti erano dettati dagli dei; solo dopo sono diventati profani, con l'inizio della storia: è il silenzio del mito. Ora, sulle Vedrette, in un paesaggio senza tempo, solo, posso pensare che gli dei si siano rifugiati qui, tra queste rocce, tra questi picchi, ritirati dopo che una voce celeste ruppe il silenzio annunciando *“che il Grande Pan è morto”*. Qui l'essere si confonde con il mondo e con le cose, è qui, nel silenzio degli *intermundia* di Epicuro, negli interstizi fra vuoto ed essere, che gli dei si lasciano ancora intravedere. Sono silenzi *“sovrumani”* quelli della montagna, silenzi di leopardiana memoria, allo stesso modo in cui *“le montagne sono il simbolo della suprema quiete”* come dice Buzzati. Il sovrumano e il supremo rimandano a qualcosa che va oltre la comprensione dell'Uomo, a qualcosa che lo sovrasta e che ne costituisce lo scenario delle proprie azioni.

Il silenzio, unitamente alla bellezza del paesaggio, è un qualcosa che favorisce l'incontro con se stessi, rende l'uomo nuovamente disponibile non solo all'ascolto del sé ma anche all'ascolto del mondo. E' nella dimensione del silenzio che ci si accorge di essere immersi in un universo sonoro fatto di successivi universi quali fossero cerchi concentrici ognuno demarcato da un possibile suono. E' nell'ascolto del silenzio che si dà piena disponibilità al mondo e che si può avvertire il suono del fiore che sboccia, il suono dello stelo d'erba che cresce e così via. Nel silenzio emerge il suono del tempo ed il silenzio stesso non è mai lo stesso. Il silenzio dell'estate non è quello dell'inverno. Nel silenzio dell'autunno vi sono suoni che non avverto nel silenzio della primavera.

Il ghiacciaio delle Vedrette è un luogo che sarebbe impensabile turbare con un rumore. Il silenzio dispone alla contemplazione muta, quella del mistico, che rimane

silenzioso non perché l'oggetto viene meno alla parola, bensì per il contrario, perché è la parola che viene meno all'oggetto.

Qui dove mi trovo si dice che i camosci nascono spontaneamente dalle rocce, come se ne fuoriuscissero al pari di gemme. L'immobilità della pietra si traduce nella eccelsa mobilità dell'animale. La roccia è lo sfondo su cui nascono i suoi figli. Mi viene d'un tratto in mente un paragone. Sono venuto alle Vedrette per cercare non il silenzio ma uno scenario. Il silenzio è lo sfondo dal quale originano le parole, al pari dei camosci che spuntano dalle rocce. Mi accorgo che nel mondo più in basso è vera piuttosto la constatazione contraria perché abbiamo relegato il silenzio a uno spazio delimitato che nasce da uno sfondo di rumore. Il cicaleccio che incontro ritornando al rifugio conferma questa mia impressione e mi dice che le parole che nascono dallo sfondo del rumore sono parole parlate, nettamente diverse da quelle che emergono dal silenzio che sono parole parlanti.

Ora mi accorgo che alle Vedrette sono salito per scoprire una scena e per ritrovare l'antico silenzio generativo. Rimango silenzioso perché è buona cosa tacere per non rompere il fragile vaso del tempo.



## LEGENDA DEI SIMBOLI

**F = Facile** – Percorso non lungo su mulattiera o comodi sentieri, con assenza di difficoltà, adatto a tutte le persone, anche bambini, che non richiede equipaggiamento particolare.

**T/F = Turistico/Facile** – Percorso analogo al precedente che comprende particolari elementi di interesse turistico.

**E = Escursionistico** – Percorso che si svolge su terreni segnalati, oppure su evidenti tracce di passaggio in terreno vario, privi di difficoltà tecniche e senza particolari problemi di orientamento. Si sviluppa a volte su terreni aperti senza sentieri, ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Richiede equipaggiamento adatto per camminate su sentiero.

**EE = Escursionisti esperti** – Si svolge su sentieri segnalati o anche privi di segnaletica ma che implicano la capacità di muoversi su terreni particolari. Terreno impervio o infido (pendii ripidi e/o scivolosi), terreno vario anche a quote elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento), tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche. Rimangono esclusi i percorsi su ghiacciai. Necessita esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro ed assenza di vertigini; capacità di orientamento; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate.

**EEA = Escursionisti Esperti con attrezzature** – Come il precedente ma si svolge su percorsi che possono necessitare di attrezzature adatte al superamento di ostacoli o che prevede la presenza di tratti ferrati.

**A = Alpinistico** – Le vie hanno caratteristiche prettamente alpinistiche. Richiedono ottima preparazione tecnica e capacità di affrontare la montagna. Necessario il bagaglio di attrezzature che permettono anche la traversata di ghiacciai o il superamento di pareti di roccia.

**AS = dotazione di autosufficienza** – Qualifica escursioni di qualsiasi tipo di difficoltà in cui sia previsto un bivacco notturno in rifugi non gestiti e/o tenda.

**+** = questo simbolo si riferisce alla valutazione soggettiva del capogita ed equivale grosso modo allo sforzo fisico necessario per superare un dislivello di 300 metri.

## DIFFICOLTA' SCIALPINISTICHE

**MS** = Itinerario per sciatore medio (che padroneggia pendii aperti di pendenza moderata).

**BS** = Itinerario per buon sciatore (che è in grado di curvare ed arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati fino a 30°, anche in condizione di neve difficili).

**OS** = Itinerario per ottimo sciatore (che ha una ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati).

## **RACCHETTE DA NEVE**

**21 gennaio 2018**

**CASPOBLES** (proposta CAI Manerbio e ANA Vallecamonica sez. Vione). Iscrizione obbligatoria.

Per informazioni rivolgersi alla Segreteria CAI Manerbio.

**28 GENNAIO 2018**

**Località da definirsi in funzione dell'innevamento**

**11 FEBBRAIO 2018.**

**Località da definirsi in funzione dell'innevamento**

\*\*\*\*\*

## **CAMMINI DI CULTURA ALLA SCOPERTA DEL RAPPORTO UOMO E TERRITORIO NELLE TERRE DELLA BASSA**

Sulla scorta del successo delle passate edizioni anche per quest'anno si propongono i minitrekking mirati alla scoperta delle caratteristiche del nostro territorio. Il rapporto Uomo/Territorio viene esplicitato sulla base della conoscenza delle dimore storiche attraverso la lettura della loro storia nel contesto del quadro più generale delle vicende storiche ed umane della bassa pianura. I luoghi vengono raggiunti rigorosamente a piedi secondo le istruzioni che la Segreteria fornirà di volta in volta. Tutte le iniziative sono guidate. Con l'ultima, punto di approdo di un percorso iniziato con il trekking urbano di Pisogne, ci si propone un momento conviviale di mezza estate come conclusione dell'intera esperienza.

**La partenza, per tutte le camminate, è prevista alle ore 14.00 nel parcheggio dell'ospedale di Manerbio salvo diversa disposizione del coordinatore. La durata è di circa tre ore. Necessaria la prenotazione presso la sede entro il venerdì precedente. La dura è di 3 ore circa.**

**Di volta in volta verranno comunicati gli itinerari proposti**

## **CAI TOP SEVEN**

**Le iniziative a contenuto tecnico CAI TOP SEVEN verranno di volta in volta comunicate. Per informazioni rivolgersi alla Segreteria**

**Domenica 18 febbraio 2018**

## **CAMMINI ANCESTRALI**

### **Riflessioni per un cammino di apertura da Peschiera del Garda a Lazise**

**Partenza da Manerbio:** ore 8,30 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Peschiera del Garda

**Dislivello:** inesistente

**Tempo di percorrenza:** ore 5.00

**Difficoltà:** E/F

**Impegno fisico +**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 16 febbraio 2018**

Vi è differenza fra il cammino montano e quello di pianura. Il primo si iscrive nella irregolarità e nella fibrillazione, il secondo nel ritmo. E' proprio nel secondo che si percepisce una intrinseca ancestralità la cui memoria originaria è perduta. Chi ricorda il proprio primo passo? Non vi è memoria del primo passo così come non vi è memoria del primo respiro e del primo battito del cuore. Camminare si rende in latino con il termine "ambulare", Un verbo che comprende in sé un significato duale: una ambivalenza non disgiuntiva in quanto riferita ai due arti che non possono essere concepiti funzionalmente disgiunti. Ambulare è parola parisillaba: evoca il movimento binario del passo così come binario è il movimento del cuore e quello del respiro. Camminare è una azione reiterata e ripetitiva a cui l'Uomo da sempre è ricorso per orientarsi nel mondo. Cammino , cuore e respiro sono le azioni ancestrali e reiterate che danno il ritmo su cui si conforma il nostro cosmo interno. Le leggi che regolano queste azioni non sono inventate dall'Uomo ma sono iscritte in un ordine più vasto che sottende movimenti pendolari. Questo ordine cosmico nella lingua dei Veda si chiama "rtà" ovvero "la regola", ciò che "è fissato". Questo radicale compone il verbo sanscrito "ri" che significa "camminare" e il sostantivo "riti" con il significato di "cammino". Da questo radicale deriva il verbo greco antico "reo" con il significato di "scorrere" e da esso il sostantivo "rythmos" ovvero "il ritmo", l'attività reiterata che nella sua successione compone ed orienta il mondo e che, come diceva Pitagora, è il fondamento della realtà.

... ed è così che cuore, respiro e cammino dettano la regola e scandiscono le realtà dell'Uomo

**Domenica 4 Marzo 2018**

**SECONDA SGAMBATA: I MONTI GRIGI**  
**Una splendida passeggiata alla testata della**  
**valle di Marcellise**

**Partenza da Manerbio:** ore 8,00 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione :**Marcellise (VR)

**Dislivello:** metri 400

**Tempo di percorrenza:** ore 5

**Difficoltà:** E/F

**Impegno fisico ++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 2 marzo 2018**

Il basso corso del Vajo Squaranto è dominato, nel suo lato sinistro idrografico da un susseguirsi di morbide ondulazioni collinari che calano dalla dorsale della valle di Marcellise. Si tratta di una zona collinare dalle caratteristiche marcatamente mediterranee, caratteristiche per altro segnalate non solo dalle presenza di piante come gli olivi ed i cipressi ma anche da un microclima particolarmente tiepido e riparato dai venti anche durante la stagione fredda.. La deliziosa Valle di Marcellise, è dominata a nord dall'altura di Castagnè e ad est da quella di San Briccio. L'itinerario proposto si sviluppa nella parte alta della valle raggiungendone la "vetta", vale a dire il Monte della Vecchia – Monti Grigi, meta senz'altro fra le più panoramiche del settore orientale della provincia veronese. Il percorso si sviluppa in gran parte su stradine ben tracciate ma non segnalate



**Domenica 18 marzo 2018**

## **MONTE MADDALENA**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,30 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Brescia Sant'Eufemia

**Dislivello:** metri 700

**Tempo di percorrenza:** ore 5.00

**Difficoltà:** E/F

**Impegno fisico ++**

**Coordinatore:** Ovidio Formenti

**Iscrizione entro il 16 marzo 2018**

Il Monte Maddalena, montagna di casa dei bresciani, può essere percorso o salito attraverso vari itinerari. Ognuno di essi si presenta come una gita piacevole.

Il percorso proposto è quello che parte dalla contrada di S. Eufemia, nei pressi del museo Millemiglia: è il più diretto e con il dislivello maggiore, ma anche il meno antropizzato, con ampio panorama su S. Polo e sulla bassa.

Raggiunta la sommità del monte, a discrezione dei partecipanti, non manca la possibilità di ristorarsi: pur con la sensazione di essere a due passi dalla città e da casa, a fine giornata resta la soddisfazione di una escursione completa, sia per l'impegno richiesto che per il contatto con l'ambiente naturale prossimo

**Domenica 25 marzo 2018**

## **IL SASSO MALASCARPA**

**Partenza da Manerbio:** ore 7.00 – piazza Falcone

**Punto di partenza per escursione:** Gajium di Canzo (Lecco)

**Dislivello:** metri 713

**Tempo di percorrenza:** ore 5.00

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico** +++

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 23 marzo 2018**

Non è la Grande Muraglia Cinese e neppure i resti di un ciclopico bastione a difesa del Lario. Ma lo spettacolo, opera della natura, è ugualmente grandioso. È il Sasso Malascarpa, rilievo roccioso situato al margine sud-orientale del Triangolo Lariano, tra i Corni di Canzo ed il Monte Cornizzolo, una delle zone di maggiore interesse geologico, geomorfologico e paleontologico della Lombardia. L'area del Sasso Malascarpa è caratterizzata da rocce sedimentarie carbonatiche formatesi in ambienti lagunari e marini nell'Era Mesozoica, deformate da vistose pieghe con andamento est-ovest in seguito ai movimenti orogenetici che hanno portato al sollevamento delle Alpi. Questa origine è documentata dalla presenza di resti di organismi fossili, a volte facilmente visibili, come le conchiglie del Mollusco Bivalve Conchodon (dalla caratteristica sezione a forma di cuore), un tempo interpretate come impronte di zoccoli dei cavalli delle streghe che, secondo le dicerie popolari, usavano lanciarsi in diaboliche cavalcate su queste impervie pareti. Tracce delle streghe, secondo alcuni studiosi, si troverebbero anche nel nome dell'altura, "Sasso Malascarpa", una storpiatura del nome dialettale " *Sass de la mascarpa*", derivato dal longobardo " *masca*" ovvero "strega". L'aspetto stesso del Sasso, simile ad una muraglia, avrebbe infatti suggerito l'intervento di qualche forza oscura per la sua costruzione. Il termine " *mascarpa*", secondo altri autori, è invece da ricollegarsi alla produzione presso gli alpeggi locali della " *mascherpa*", un tipico formaggio; anche in questo caso potrebbe essere evidente un intervento soprannaturale a cui gli antichi sarebbero ricorsi per spiegare il fenomeno, per loro incomprensibile, della cagliatura del latte.

**Domenica 8 aprile 2018**

**AVI**

## **Il tempo dei villaggi abbandonati Lungo il sentiero del timo**

**Partenza da Manerbio:** ore 7.00

**Punto di partenza per escursione:** Rocchetta Ligure (AL)

**Dislivello:** metri 500

**Tempo di percorrenza:** ore 5,30

**Difficoltà:** EEA

**Impegno fisico** +++

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 6 aprile 2018**

Il tempo dei villaggi abbandonati è un tempo che non riusciamo a vedere né a misurare; un tempo che cammina con un passo lento, monotono e contrario. Esse hanno dentro un tempo tutto diverso da quello che c'è fuori. Hanno il tempo passato assoluto, basta aprire la porta e ci sei dentro. E' un passato che non scorre più come il tempo fuori, un passato fermato lì per sempre, tempo infinito in cui tutto è passato, sono passati tutti; conservano ancora, in qualche angolo buio e nascosto, l'eco della prima voce. Eppure anche i villaggi abbandonati sembrano aspettare qualcosa, ma non si impara subito, ci vuole tempo ed esercizio per capire che loro aspettano soltanto di ritornare terra. A noi sembra un ritorno fermo, talmente lento che è simile al niente: è un passare di tempo che noi facciamo fatica a pensare perché è molto più lungo di una vita intera.

**Domenica 18 aprile 2018**

**CORNELLO DEI TASSO**

**Una sosta lungo la Via Mercatorum**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,30 (parcheggio Ospedale)  
**Punto di partenza per escursione:** San Giovanni Bianco (BG)  
**Dislivello:** metri 400  
**Tempo di percorrenza:** ore 5.00  
**Difficoltà:** E/F  
**Impegno fisico ++**  
**Coordinatore:** Fabrizio Bonera  
**Iscrizione entro il 08 aprile 2018**  
**Note:** ESCURSIONE A NUMERO CHIUSO MAX 20 PARTECIPANTI

Stupore e meraviglia ti abbracciano, quando arrivando dalla mulattiera, ti ritrovi nel bellissimo borgo di Cornello dei Tasso, un luogo che sembra uscito dal pennello di un talentuoso pittore, un posto dove il tempo si è fermato: delicato e curato, dolce e accogliente, il borgo del Cornello dei Tasso ti porta indietro nel tempo, su su fino al Medioevo quando i mercanti che passavano di qui si ritrovavano sotto i portici. Stanchi e infreddoliti, timorosi per il meteo e i briganti, questa era per loro un'oasi dove riposare, un posto dove poter recuperare le energie perse.

Cornello dei Tasso per noi oggi rappresenta tutto questo, ma anche di più. È la giusta ricompensa per essere arrivati fin qui, passando dalla mulattiera, per aver scommesso che posti magici esistono, anche fuori dalla porta: il premio sarà la pace e il silenzio che ci aspettano e ci allontanano dalle frenesie della modernità.

Splendide fioriere ben curate ci accolgono, mentre tralci d'uva ingraziosiscono il porticato: spegniamo il cellulare e lasciamoci accarezzare da un mondo che non è utopico, ma è realmente tangibile sotto i nostri occhi.

Cornello dei Tasso è, insomma, uno di questi posti che ti entrano nel cuore e non ne escono più

**DOMENICA 6 maggio 2018**

## **Monte Cornagera e Buco della Carolina Le dolomiti a due passi da Bergamo**

*“ Prenditi il diritto di sorprenderti”*

*M. Kundera*

**Partenza da Manerbio:** ore 7,30 – parcheggio Ospedale

**Punto di partenza per escursione:** Aviatico (BG)

**Dislivello:** metri 500

**Tempo di percorrenza:** ore 5.00

**Difficoltà:**EE/E

**Impegno fisico** +++

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione obbligatoria entro il 4 maggio 2018**

Dovessi trovare una parola per etichettare la Cornagera sceglierei il termine “sorpresa” nella sua accezione di “cogliere all’improvviso”. La sorpresa è la reazione emotiva che coglie ogni qualvolta una situazione evolva o si presenti in un modo non previsto. E’ quello che succede di fronte allo spalancarsi inaspettato dell’ambiente di questa montagna, per le sue cuspidi, i suoi torrioni, il suo labirinto, gli stretti pertugi che bisogna attraversare, immergendosi in un paesaggio selvaggio e remoto.

La Cornagera è anche considerata un luogo fatato: alcuni decenni addietro vennero trovati nei canali delle spoglie umane risalenti ad epoche remote. Da qui il sorgere di molte e fantasiose leggende. Sul breve tratto pianoro della cuspide vi è la possibilità di ammirare visioni panoramiche di bell’effetto: volgendo lo sguardo a nord ecco l’Alben, più oltre le guglie dell’Arera, della Presolana, del Coca, del Redorta, del Torena, del Cornello, del Gleno e Pizzo del Diavolo: ad est ecco le pareti occidentali del Monte Rosa.

**Domenica 20 maggio 2018**

## **CAPANNA GIANNI E MARIO REMEDIO**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,00 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Graticelle di Bovegno (BS)

**Dislivello:** metri 750

**Tempo di percorrenza:** ore 6.00

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico** +++

**Coordinatore:** Ovidio Formenti/Tiziano Gogna

**Iscrizione entro il 18 maggio 2018**

L'itinerario parte dalla Frazione Graticelle (m.704), fino alla Località Caprile (m. 900 - h. 0,45) è in comune con quello per il Monte Muffetto (n.338). Proseguendo per la larga strada si raggiunge il Ponte di Rango (m. 1.030 - h. 1,00). Si prosegue a destra con salì e scendi anche ripidi e guadando dei torrenti sul percorso fino all'alpeggio di Bozzoline di Sopra. Si entra quindi nel bosco e con una discreta salita si arriva alla fine dello stesso e alla vicina Capanna Mario Remedio (m. 1.446 - h. 2,30/3).

Per il ritorno il percorso è lo stesso a ritroso fino a Graticelle.

La Capanna Remedio è un bivacco gestito dal CAI di Bovegno, attrezzato per la permanenza di 20 persone, con cucina e griglia per il barbecue.

**Domenica 27 maggio 2018**

## **LA MEMORIA DEL SILENZIO**

### **Riflessioni in un cammino da Vegni al Passo delle Tre Croci**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,00 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Vegni (AL)

**Dislivello:** metri 450

**Tempo di percorrenza:** ore 5.00

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico +++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il**

L'uomo che cammina nella natura non è mai solo con la sua solitudine. Il camminare richiama continuamente in maniera fortuita o continuativa migliaia di ricordi e di visi, quando non li tira fuori ex nihilo dalla memoria. Nella sua essenzialità non alimentata dai media, non disturbata da nessun rumore o musica, dove le parole scambiate raramente distraggono, l'animo richiama alla memoria molti gesti della vita passata. Si riesce talvolta a ripensare o a cambiare letteralmente la propria vita, modificandone un elemento determinante e deducendo tutto quello che avrebbe potuto derivarne.. Ci si ricorda in maniera quasi ossessiva quel che si ha visto, si immagina quel che si vedrà. Si rimane cullati dall'attesa e dal ricordo

Uno dei luoghi più incontaminati dove trascorrere intere giornate sui sentieri è senza dubbio il comprensorio escursionistico dei "Villaggi di Pietra". Ricorderete questo termine: è passato poco più di un anno dalla mia escursione ai famosi "Villaggi di Pietra della Valle dei Campassi", con i paesi abbandonati di Casoni, Ferrazza e Reneuxi, che avevo raggiunto con il sentiero numero 242 con partenza dal paese di Vegni. Proprio da Vegni parte questo itinerario escursionistico che con poca fatica conduce ad uno dei luoghi leggendari della dimenticata montagna alessandrina.

**Domenica 3 giugno 2018**

## **MONTE RESEGONE (1875 m) Il sentiero delle creste**

<b>Partenza da Manerbio:</b>	ore 6,30 – piazza Falcone
<b>Partenza per escursione:</b>	Brumano (110 km circa da Manerbio)
<b>Dislivello:</b>	1000 m circa
<b>Tempo di percorrenza:</b>	5,30 ore circa complessive
<b>Difficoltà:</b>	EE
<b>Impegno fisico:</b>	++++
<b>Coordinatori:</b>	Maria Teresa Mombelli (347/6972953) e Marco Frati (238/2255056)

Inconfondibile cima affacciata verso il lago di Lecco, il Resegone deve il nome alla sua forma che, con una lunga cresta rocciosa costituita da nove punte principali, assomiglia ad una grande sega.

Mentre dal versante ovest risulta ripido e roccioso, dal versante della valle Imagna è più verdeggiante ed accessibile.

L'itinerario proposto salirà proprio da questo secondo versante, ed in particolare dalla località di Brumano, con un percorso ad anello che consente di apprezzare appieno le peculiarità di questa montagna.

Si tratta di un percorso di un certo impegno, sia per la presenza di passaggi leggermente esposti sia per la lunghezza complessiva.

La prima parte dell'itinerario si svolge lungo mulattiere e sentieri tra la vegetazione, fino ad arrivare in corrispondenza del passo la Porta e quindi della Passata, lungo lo spartiacque che segna il confine tra la provincia di Bergamo ad est e la provincia di Lecco ad ovest.

È questo un importante punto di valico, un tempo percorso dai pendolari bergamaschi residenti nella valle Imagna per andare a lavorare nelle acciaierie del lecchese e, in tempi più remoti, segnava il confine tra il ducato di Milano e la repubblica di Venezia, come indicato in un cippo di confine ancora presente.

Dalla Passata ha inizio la Via delle Creste, un itinerario che consente di attraversare il monte Resegone, in parte lungo il filo di cresta ed in parte aggirando i vari torrioni rocciosi che si susseguono.

Dal passo l'itinerario diventa più impegnativo, con alcuni tratti stretti e ripidi, risalendo alcune facili roccette aiutati da catene metalliche immersi tra guglie rocciose fino alla cima Quarenghi.

Da qui il percorso prosegue più agevolmente, consentendo di ammirare il grande panorama, fino a raggiungere rifugio Azzoni e la vicina punta Cermenati, la principale vetta del Resegone.

Veramente ampio il panorama, a 360°, dai vicini laghi della Brianza fino al gruppo del monte Rosa, che potremo seguire aiutati dall'osservatorio posizionato sulla cima.

Per la discesa si proseguirà ancora per un breve tratto lungo la Via delle Creste per poi piegare verso est per ridiscendere verso Brumano, percorrendo sentieri nella ricca vegetazione dove sono presenti anche faggi di età secolare e passando per il rifugio Resegone.



**Domenica 10 giugno 2018**

**I SILENZIOSI OPERAI DEL BOSCO**  
**Un sentiero nell'immensa foresta del**  
**silenzio da Bruggi alla vetta del Chiappo**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,00 (parcheeggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Bruggi di Fabbrica Valcurone (AL)

**Dislivello:** metri 700

**Tempo di percorrenza:** ore 5.00

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico** +++

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 8 giugno 2018**

Un camminatore è un uomo o una donna che si allontana dal tumulto circostante per ritrovare una forma di spiritualità itinerante, un universo quieto che rimette in contatto con quel che potremo chiamare la intuizione del cosmo. Il silenzio veicola una infinità di significati, senza sottrarsi all'ambivalenza. Parlare dell'interiorità e del silenzio nel mondo contemporaneo significa introdurre un doppio timore e, senza dubbio, una doppia ostilità o per lo meno sollecitare l'appello a una intima resistenza all'incontro con un mondo sempre più ridotto a dei segni e al rumore e sempre meno incline alla ricerca di senso e al pensiero. Camminare contribuisce a costruire una antropologia del silenzio all'interno di una forma di resistenza interiore e di riconquista di un universo sempre più minacciato. Salivo faticosamente ed osservavo quel miracolo, quei meravigliosi alberi di faggio protendersi verso la luce, verso lo spazio. Un fatto comune a gran parte degli essere viventi, pensavo: la ricerca della luce, dello spazio, della prospettiva; aprire gli occhi al mattino ed accendere sempre il fuoco dentro noi stessi, non esiste giorno nel quale non valga la pena farlo. Non ha le caratteristiche di un percorso panoramico, la definirei piuttosto un'escursione "di atmosfera"; la gita si svolge infatti per tre quarti all'interno di uno splendido bosco di faggi, costeggiando un ruscello, che ci fa compagnia con le tipiche sonorità dell'ambiente montano.

**Domenica 17 giugno 2018**

## **I LAGHI DI MOO E BINO E LE CASCATE DEL LARDANA**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,00 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Cassimoreno (PC)

**Dislivello:** metri 468

**Tempo di percorrenza:** ore 4.00/5.00

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico ++**

**Coordinatore:** Juri Fenocchio

**Iscrizione entro il 15 giugno 2018**

Bella escursione ad un caratteristico laghetto di origini glaciali dove, in primavera, è possibile ammirare la fioritura della ninfea gialla, ma molto interessante è pure la cascata del Lardana: la più alta dell'Appennino piacentino, imponente durante il disgelo o nelle giornate piovose. Sul Lardana in prossimità della cascata è prevista addirittura una passerella per agevolarne il guado durante le piene improvvise. Le passate presenze dei ghiacciai hanno plasmato l'area e lasciato numerose tracce. Tra le più evidenti ed affascinanti sono i due laghi di Moo e Bino. Oltre a queste antiche raccolte d'acqua sono presenti anche prati umidi e depositi morenici che testimoniano il gelido passato di questa area. Una nota caratteristica: in passato, presso la Rocca dell'Aquila si catturavano pulcini di rapaci da donare a Maria Luigia d'Austria!

**Domenica 24 giugno 2018**

## **SILENZI CONTEMPLAZIONE**

### **Concatenamento Monte Ritort . Pala della Falculotta – Dos da Fo'**

**Punto di ritrovo:** ore 9,00 Pinzolo Piazzale degli Impianti

**Punto di partenza per escursione:** Madonna di Campiglio

**Dislivello:** metri 800

**Tempo di percorrenza:** ore 6.00

**Difficoltà:** EE

**Impegno fisico** +++

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 22 giugno 2018**

Nell'angolo appartato della selvaggia Valchestrìa nulla è più dignitoso che un ritrarsi dal mondo . Il silenzio, nell'itinerario mistico, religioso e laico, è forma vivente di meditazione e di bellezza. Non ascolta la rabbia della ideologia, come non è sensibile alle persuasioni occulte del potere. Non dice addio alla natura, ma vuole ritrovarla oltre la soglia di inutili parole. Il silenzio che indichiamo è una scelta per la cura dell'umanità, non è imposto dalla violenza, non paga tributi alle tecnologie, non è una uscita dal mondo. Dotato di grazia rifugge dall'orgoglio e dalla vanità. Ama trovare rifugio nei luoghi dell'armonia e della bellezza. Anzi questi luoghi li cerca, inseguendo un sogno estatico. E' un tacere che ricerca verità. E' un silenzio che risuona di silenzi

**DOMENICA 1 LUGLIO 2018**

## **TUTTI INSIEME ALLE CASE DI BLES**

"Il Cielo è perpetuo, la Terra durevole.

Il motivo per cui Cielo e Terra possono essere perpetui e durevoli è perché essi non vivono per se stessi; perciò possono a lungo vivere"

*Lao Tzu*

**Punto di partenza per escursione:** Canè (BS)

**Ritrovo alle Case di Bles ore 11.00**

**Dislivello** metri 556

**Tempo di percorrenza:** ore 1,40

**Difficoltà** E

**Impegno fisico:** +++

Questo è l'emblema di una giornata spesa in nome dell'amicizia, della solidarietà e soprattutto in funzione di quel senso di identità e appartenenza che ci fa dire "io sono del CAI" e che ci ricorda di volta in volta la condivisione di quei valori che, essendo valori della nostra Associazione, sono anche valori irrinunciabili della nostra vita quotidiana.

E' giusto che una volta tanto gli alpinisti e gli appassionati di montagna si fermino e si ritrovino tutti insieme per rinnovare quei vincoli di solidarietà che solo la esperienza alpina può trasmettere. E' giusto vivere una esperienza di condivisione della vita di montagna affinché questa non si riduca all'aspetto esclusivo di una fruizione individuale e spersonalizzante.

Ogni anno quindi ci diamo appuntamento alle Case di Bles. Ci scambiamo un bicchiere, una fetta di polenta, un pezzo di formaggio, partecipi tutti insieme del paesaggio selvaggio di questa porzione di monte in cui gli elementi della natura e gli animali si trasformano nel leggendario e dove le pregnanti atmosfere di montagna vengono vissute intensamente e con passione.

**Sabato/domenica 7/8 luglio 2018**

## **MACUGNAGA – MONTE ROSA**

### **OASI FAUNISTICA E SENTIERO NATURALISTICO DEL MONTE ROSA**

**Partenza da Manerbio:** ore 7, (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Macugnaga (VB)

**Dislivello:** metri 300/1100

**Tempo di percorrenza:** ore 4.00/7.00

**Difficoltà:** E/EE

**Impegno fisico ++/++++**

**Coordinatore:** Carlo Flandina e Stefano Cosio

**Iscrizione entro il 31 marzo 2018**

*“Tutti possono camminare, salire, scalare le montagne. Ma le esperienze, le emozioni, gli sguardi ed i sentimenti, rimangono solo unicamente e gelosamente nostri.”*

Questo sentiero ci permette di contemplare in tutta la sua maestosità la severa parete Est del Monte Rosa con le sue cime: da sinistra prima la Punta Gnifetti (4554 m) sulla quale spicca la Capanna Margherita, poi la Punta Zumstein (4563 m), la Dofour (4633 m) che è la più alta, e l'ultima a destra la Nordend (4609 m), e di osservare i tumultuosi ghiacciai, ed i seracchi sospesi sopra il silenzio degli abissi, le pietrose e grigie morene in cui muoiono le ultime lingue di ghiacciaio. Da segnalare in questo fine settimana del 7-8 Luglio 2018 lo svolgimento a Staffa della famosa Fiera di San Bernardo. Questa Fiera (intitolata al Patrono delle Alpi e protettore delle genti di montagna), ispirata all'antichissima fiera mercantile dedicata a Maria Assunta, che si teneva già dal Medio Evo presso la Chiesa Vecchia, da trent'anni mantiene vivo quell'antichissimo momento di incontro, sotto la parete est del Monte Rosa, tra le genti appartenenti al “popolo delle Alpi” nel più ampio contesto montano internazionale. La Fiera si propone di valorizzare le tradizioni e la cultura del popolo Walser e, nel contempo,, di sostenere chi, anche tra i giovani, ha scelto di vivere “in” montagna e “di” montagna.

**Domenica 22 luglio 2018**

**SILENZI COME RIFUGIO**

**Ascesa al Monte Blisie (m 2424)**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,00 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Malga Fabrezza

**Dislivello:** metri 900

**Tempo di percorrenza:** ore 6.00

**Difficoltà:** EE

**Impegno fisico +++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 20 luglio 2018**

Chi contempla rinunciando a identità spaziali, temporali, oggettive e soggettive mira a perdersi fino a trascendere le forme. Egli si fa protagonista sostituendosi ai personaggi stessi dell'universo. Tutto fluttua allora in un continuo gioco di impressioni, sensazioni, figurazioni. Il paesaggio, che sia un fiore, un cespuglio, un albero, una radura, una roccia, un ruscello un lago alpino può diventare un rifugio dalla violenza contemporanea, fabbrica di infiniti conflitti. E' l'occasione per riafferrare un vincolo originario, carico di miti e di simboli. L'uomo ama ricercarlo appunto nel silenzio, ritraendosi dal mondo.

Il Monte Blisie, appartato fra le solitudini dei laghi di Bos e di Gana, regno incontrastato di camosci si propone come luogo ideale per una celebrazione del silenzio in opposizione al rumore di fondo del mondo.

**Sabato 28 luglio 2018**

## **SILENZI DI PACE**

### **Lo sbarramento di Fontanabona**

**Ritrovo:** ore 9,30 a Pinzolo parcheggio impianti di risalita

**Punto di partenza per escursione:** Carisolo loc. Antica Vetreria

**Dislivello:** metri 302

**Tempo di percorrenza:** ore 4.00

**Difficoltà:** E/F

**Impegno fisico ++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 20 luglio 2018**

Nel centenario della fine della Prima Guerra Mondiale ci proponiamo una escursione dal punto di vista dei Kaiserjaeger con l'intento esplorativo di cercare ciò che, nascosto, rimane a testimoniare la presenza militare nella Val Genova. È il fronte dell'Impero del Kaiser la linea che nel 1915 attraversava con una logica strettamente militare questa parte trentina delle Alpi, salendo a cime già allora riservate ad alpinisti esperti e scendendo lungo crinali e valli a volte selvaggi ed ostili.

L'escursione che si propone è particolarmente adatta a chi ha a disposizione una sola giornata e desidera affrontare una camminata senza troppo impegno per il dislivello e per il tipo di percorso.

Tuttavia è un cammino carico di notizie e si rimane colpiti non solo dai ricordi che ogni pezzo di fronte ci restituisce. I ricordi a volte sono scomodi, come tanti degli insegnamenti importanti, ma proprio per questo bisogna insistere nel tenerli vivi.

**Domenica 29 luglio 2018**

## **SILENZI DI PACE**

### **Sulle tracce degli Honved**

**Ritrovo:** Pinzolo ore 8,30 (parcheeggio Impianti)

**Punto di partenza per escursione:** Carisolo Antica Vetreria

**Dislivello:** metri 1200

**Tempo di percorrenza:** ore 6.00

**Difficoltà:** EE

**Impegno fisico** ++++

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 20 luglio 2018**

Si può camminare nella storia ed incontrare luoghi e memorie di 100 anni fa. Non cerchiamo lunghe trattazioni e nemmeno grandi citazioni storiche. Si vuole proporre una escursione in un ambiente integro, dalle suggestioni improvvise, dai suoni fatti di silenzio e gorgoglii di acque dal colore cristallino. Un ambiente che è tornato padrone e modellatore del bosco e del terreno che un tempo l'Uomo, per ragioni di guerra, aveva trasformato.

Abbiamo cercato di metterci sulle tracce degli Honved, i reparti ungheresi al servizio di Francesco Giuseppe. Che presidiavano tutta la linea di fronte dal fondo della Val Genova fino al ghiacciaio di Lares.

Seguendo la loro linea potremo essere esploratori e nello stesso tempo scopritori delle tracce di una guerra terribile che il tempo ha tentato in un intero secolo di nascondere. Aiutati dalla poesia delle bellezze naturali potremo ricostruire i motivi di fatti che travolsero l'intera Europa e che qui rimangono cristallizzati nella altitudine enell'isolamento



**Sabato/Domenica 8/9 settembre 2018**

## **SILENZI AURORALI**

**Salita a Cima Socede(m 2173) e Lasteati (m 2414)**

**Partenza da Manerbio:** sabato ore 14.00 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Rifugio Conseria (TN)

**Dislivello:** m 360 il primo giorno 600 il secondo giorno

**Tempo di percorrenza:** ore 1 il primo giorno e 4 il secondo giorno

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico +++**

**Coordinatore:** Chiara Candrina

**Iscrizione entro il 31 agosto 2018**

**Escursione a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.**

La maestosità di un paesaggio silenzioso non è senza dubbio lontano dall'autorevolezza di un maestro che parla poco o tace spesso. La terra è sempre viva e sensuale. Avvolti nel silenzio, le montagne, le rocce, i deserti, le stelle, gli uomini, tutto ciò che esiste è in attesa di movimento e di risonanza con il viaggiatore. A volte, tuttavia, il loro aspetto luminoso e piacevole si confonde con quello dell'ombra che ne copre le tracce. E il silenzio vuole giustamente interrompere le routines dei sensi per smantellare ogni certezza. Molti mondi si appoggiano allo stesso mondo, dimensioni differenti del reale si intersecano.

Le due cime proposte si trovano entrambe nel gruppo del Monte Cengello, appartenente alla catena del Lagorai-Cima d'Asta. Entrambe sono percorse da mulattiere militari e da numerosi resti della Prima Guerra Mondiale.

Il nostro proposito è godere lo spettacolo del sorgere del sole, in un clima di silenzio aurorale.

**Domenica 16 settembre 2018**

## **Monte Cadria (m 2224)**

**Partenza da Manerbio:** ore 6,30 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Lenzumo (TN)

**Dislivello:** metri 1326

**Tempo di percorrenza:** ore 6

**Difficoltà:** EE

**Impegno fisico +++++**

**Coordinatore:** Juri Fenocchio

**Iscrizione entro il 14 settembre 2018**

Il Cadria, detto anche “Geometra”, è il “gigante” delle Alpi di Ledro: la montagna più alta ed imponente dell’intero gruppo. Presenta due facce del tutto differenti: il versante sud, per lo più ampio e prativo, contrasta con quello settentrionale, roccioso e precipite. Nonostante la quota non sia così elevata è una montagna di tutto rispetto e non è un caso se si tratta dell’unica cima in questo settore a godere di una certa notorietà. Nonostante questo non è salita troppo spesso a causa di una via normale assai lunga e faticosa. Tutte le vie di salita richiedono almeno 3 – 4 ore di ripida ascensione che portano molti dei normali escursionisti a ripiegare su percorsi meno impegnativi. In realtà non vi sono difficoltà nel guadagnare la vetta con l’eccezione degli ultimi 100 metri di dislivello che richiedono piede fermo e assenza di vertigini. L’isolamento della montagna e la lunga marcia di salita hanno preservato una flora d’alta montagna straordinaria e sul cocuzzolo di vetta, tra luglio e settembre, si può osservare una fioritura eccezionale di stelle alpine (che vi preghiamo rigorosamente di non toccare!). Anche Monte Cadria, al pari di molte altre vette delle Alpi di Ledro, è stato triste teatro della prima guerra mondiale in quanto all’epoca era posto presso il confine Austro-ungarico con l’Italia. Camminando sui crinali più alti, osserverete ancora ciò che resta delle trincee e dei baraccamenti di quell’assurdo conflitto.

**Domenica 23 settembre 2018**

**IL GENIUS LOCI DEL COREN DE LA CENGLA (m 2834)  
Sulle tracce della caccia selvaggia**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,0 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Pianaccio del Mortirolo

**Dislivello:** metri 850

**Tempo di percorrenza:** ore 6.00

**Difficoltà:** EE

**Impegno fisico +++++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 21 settembre 2018**

Dopo aver salito improbabili vie si giunge in un luogo di silenzio estremo. Un luogo che non ha nome, non è topografato, fa pensare ad una oasi in cui il cammino si svolge con estrema tranquillità dopo l'affanno iniziale. Angolo di rifugio con ovvio riferimento al suo essere appartato. Durante la notte, alla luce della luna piena, c'è un corteo strano, guidato da una signora che monta un cavallo bianco, seguito da lupi, camosci, e ninfe seminude. Lo sguardo, teso al di là dei limiti della conoscenza, mostra albe nuove nelle quali l'ignoto ci visita. L'anima tace e tutto si allontana e in una atmosfera di profonda calma l'inconoscibile si erge silenzioso. In questi luoghi intrisi e ripieni di sola natura si avverte il fascino misterioso racchiuso nell'aura di un enigma. Nel silenzio e nella solitudine il viandante o il mistico ne coprono la rivelazione

**Domenica 30 settembre 2018**

**PIZ DE LE CASUCE (m 2349)**

**Partenza da Manerbio:** ore 7.00 - Piazza Falcone

**Punto di partenza per escursione:** Mortirolo Casere del Comune (BS)

**Dislivello:** metri 514

**Tempo di percorrenza:** ore 5,30

**Difficoltà:** EE

**Impegno fisico** +++

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il**

Il Piz de le Casuce è l'ultima e più bassa elevazione sulla lunga dorsale che dalla Valle del Gavia si estende verso sud ovest sino al Passo del Mortirolo. La cima risulta come una lunga e dentellata cresta disposta da Nord a Sud e delimitata rispettivamente dal Passo di Varadega e dal passo del Mortirolo. Il suo lato orientale chiude la destra orografica della Val Varadega, mentre quello occidentale si affaccia direttamente sulla Valtellina. La vetta è un panoramico punto di osservazione sul ghiacciaio del Bernina, sul Disgrazia e su tutto il gruppo delle Orobie. La quota 2271 è sormontata da una croce bianca che domina la conca del Mortirolo mentre il versante valtellinese presenta, al di sopra della vegetazione arborea, una stupenda fascia di clasti color verde che coronano la vetta.

**Domenica 7 ottobre 2018**

## **LAGHI DI MIGNOLO**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,00 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Val Dorizzo (BS)

**Dislivello:** metri 900

**Tempo di percorrenza:** ore 6.00

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico +++**

**Coordinatore:** Ovidio Formenti/Tiziano Gogna

**Iscrizione entro il 5 ottobre 2018**

Il giro dei laghi di Mignolo è un percorso di trekking di livello medio. La partenza è dalla Val Dorizzo (1183 m) dalla chiesetta di Sant'Antonio, località posta tra Bagolino e il Gaver. L'escursione si snoda tra le malghe della Val Sanguinera, girando attorno al Monte Mignolo fino agli omonimi laghetti, incastonati tra i meravigliosi alpeggi della montagna di Bagolino. L'escursione si svolge circolare attraverso la Val Sanguinera, la Valle Rondenino e la Val Mignolo. Questo percorso è su mulattiere e sentieri di montagna ben segnalati. Il tempo previsto per compiere il giro completo è di circa 6 ore.

I laghetti sono circondati da rocce e terra rossa che, secondo alcuni studiosi, testimoniano l'esistenza, in un'era remota, di un antico continente desertico che si estendeva su quelle che oggi sono le Alpi meridionali lombarde, trentine, piemontesi e venete, scomparso circa 225 milioni di anni fa.

**Domenica 14 ottobre 2018**

## **Brescia: itinerario della città neoclassica**

**Partenza da Manerbio:** ore 14,30 (parcheggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Brescia – Piazza Paolo VI

**Dislivello:** inesistente

**Tempo di percorrenza:** ore 3

**Difficoltà:** T/F

**Impegno fisico +**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 12.ottobre 2018**

Il 17 ottobre 1797 Brescia entrò a far parte della repubblica Cisalpina. L'amministrazione pubblica si dedicò al rinnovamento della struttura urbana che si presentava intatta nella forma ereditata dal dominio veneto e all'attenzione verso le situazioni di servizio pubblico. Accanto a nuove piazze e a nuove strade vennero realizzate opere di grande importanza come il cimitero extraurbano e il nuovo ospedale. Brescia doveva rispondere ad esigenze reali, una città a misura d'uomo. Gli architetti e gli ingegneri che si occuparono della riqualificazione si raccolsero attorno a Rodolfo Vantini, alla famiglia Donegani, a Gaetano Taeri. Il nostro itinerario parte da queste considerazioni, con la volontà di mostrare parte di questi rifacimenti, abbellimenti dei palazzi, ricostruzioni e cantieri portati a termine. Una passeggiata tra alcuni grandi monumenti di Brescia e piccole, singolari situazioni decorative.

**Domenica 21 ottobre 2018**

## **MONTE VALLETTO (2371 m)**

### **Un inaccessibile corno roccioso**

<b>Partenza da Manerbio:</b>	ore 7,00 – piazza Falcone
<b>Partenza per escursione:</b>	Pian dell’Avaro (130 km circa da Manerbio)
<b>Dislivello:</b>	800 m circa
<b>Sviluppo:</b>	8 km circa
<b>Tempo di percorrenza:</b>	4,30 ore circa complessive
<b>Difficoltà:</b>	EE
<b>Impegno fisico:</b>	+++
<b>Coordinatori:</b>	Maria Teresa Mombelli (347/6972953) e Marco Frati (238/2255056)

Monte Valletto, montagna delle Alpi Orobie orientali ubicata lungo la cresta che segna il confine tra la val Brembana a sud e la Valtellina a nord.

Sebbene abbia una quota relativamente modesta, il monte Valletto si caratterizza per la sua vetta che è costituita da un ripido corno roccioso con impressionanti canali e pilastri che sembra inaccessibile. In realtà, la via normale di salita è costituita da un sentiero che solo nella parte finale richiede un po’ di esperienza.

Punto di partenza sarà il pian dell’Avaro (ultimo tratto della strada con pagamento di un ticket di 2 euro), un piccolo altopiano costellato da alcune malghe e meta invernale per praticare lo sci di fondo ed escursioni con le ciaspole.

La prima parte dell’itinerario si svilupperà su comodo sentiero fino alla insellatura tra il monte Avaro ed il monte Triomen.

Una leggera discesa in una conca caratterizzata dalla presenza di enormi massi e quindi un traverso, su tracce di sentiero tra pietraie, consentiranno di raggiungere la cresta di confine.

Il percorso di salita proseguirà quindi seguendo il filo di cresta, superando placche rocciose a tratti leggermente esposte, con il tratto finale in facile arrampicata per superare le rocce che sostengono la vetta.

Molto ampio il panorama, che abbraccia buona parte delle Orobie ed offre uno sguardo privilegiato verso le cime della Valmalenco, dal pizzo Badile al monte Disgrazie fino al gruppo del Bernina, oltre che verso i gruppi montuosi del Resegone e delle Grigne.

Il ritorno sarà effettuato seguendo lo stesso itinerario della salita.

**Domenica 28 ottobre**

## **IL SENTIERO SOMATOR**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,30

**Punto di partenza per escursione:** Ristorante la Baita al Passo Bordala (TN)

**Dislivello:** metri 437

**Tempo di percorrenza:** ore 5.00

**Difficoltà:** EEA

**Impegno fisico +++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 26 ottobre 2018**

**Percorso a contenuto tecnico con attrezzatura obbligatoria**

Sovrastato dal ben più noto monte Stivo, il Biaena è una cima appartata in ambiente tranquillo e in generale poco noto. Sebbene non raggiunga quote così elevate il Biaena ha comunque le sue particolarità. Innanzi tutto è la montagna di casa per gli abitanti di Rovereto: la parete orientale precipita infatti direttamente sulla Val d'Adige per quasi 1400 metri rendendolo a suo modo imponente nonostante l'altitudine contenuta. In secondo luogo il panorama che offre è molto interessante nonostante le vicine cime del Baldo siano più alte. Dal Biaena si osserva un settore del Lago di Garda e soprattutto diversi gruppi montuosi del Trentino e del Veneto tra cui i Lessini con Cima Carega, il Bondone e il Lagorai. La sua salita offre una escursione adatta a chi vuole camminare per mezza giornata; al tempo stesso l'ascensione, così come proposta, offre l'emozione di un breve tratto esposto a rendere più frizzante la salita. Il Biaena offre il massimo in autunno, in un ambiente affascinante per il mare di nebbia nel fondo della Val d'Adige e lo sfolgorante colore giallo dei larici che svettano nell'azzurro del cielo.



**Domenica 11 novembre 2018**

## **COLORI AUTUNNALI A LAMOLA**

**Ritrovo:** ore 9,00 parcheggio Lago Mago di Caderzone Terme (TN)

**Punto di partenza per escursione:** Pozza delle Vacche

**Dislivello:** metri 400

**Tempo di percorrenza:** ore 4,30

**Difficoltà:** EE

**Impegno fisico +++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 9 novembre 2018**

Il gusto del selvaggio è l'elemento essenziale di questa escursione che ci conduce in uno degli angoli più remoti e sconosciuti della porzione di monte compresa fra la val Genova e il Carè Alto. E' un caratteristico luogo dove il pensiero si materializza, un pensiero di cui si crede la impossibilità a divenire visione. Difficile da trovare. Nascosto ai più da una fitta e secolare pecceta che alle quote più alte si libera in radure isolate e remote, tanto aperte e selvagge da consentire ad una luce primigenia di illuminare la nostra mente. Le illuminazioni non sono cose facili. Vanno guadagnate con sacrificio e spirito di abnegazione. Raggiungere mete sconosciute significa abbandonare le sicurezze delle nostre carte e delle nostre topografie. Dobbiamo lasciarci guidare dall'intuito e dalla topografia di una mente che si è mondata di tutte le presunzioni della vita quotidiana. Escursione per pochi questa, per coloro che amano le intense atmosfere meditative, in luoghi solitari e non frequentati, dove la sola voce umana risuonerebbe come un elemento superfluo.

**Domenica 19 NOVEMBRE 2017  
NOVEMBRATA SOCIALE  
PRANZO DELL'ESCURSIONISTA  
Alla Madonna della Pieve di Corticelle**

**Domenica 25 novembre 2018**

## **IL SILENZIO DEI LAVORI PERDUTI**

### **Il linguaggio delle cose in un anello delle malghe di Val Grande**

**Partenza da Manerbio:** ore 7,30 (parcheeggio Ospedale)

**Punto di partenza per escursione:** Tu di Vezza d'Oglio

**Dislivello:** metri 400

**Tempo di percorrenza:** ore 5,30

**Difficoltà:** E

**Impegno fisico ++**

**Coordinatore:** Fabrizio Bonera

**Iscrizione entro il 23 novembre 2018**

Le cose sono lì, gli uomini sono già soffiati via, eppure sembra da poco; lo si vede dal tavolo ancora apparecchiato, dagli armadi aperti e i comodini, dai piatti e le posate nel secchiaio e il camino annerito che sembra appena spento. Restano le cose a parlare per gli uomini, le cose e i loro occhi a guardare stupiti chi entra; ma alle cose bisogna trovarci un bocca, oppure iniziano tute insieme a raccontare che riempiono la testa, comunque hanno un loro linguaggio che prima di capirlo bisogna entrarci molto in confidenza. Per le parole delle cose occorrono orecchie allenate, ma non è difficile. La partenza è sempre solo il silenzio, poi iniziano loro quando ne hanno voglia. Oppure quando si fidano.

Si tratta di un agevole cammino che mette in comunicazione la Valgrande con la Valle di Canè. Si mantiene a quote non troppo elevate ed attraversa boschi ed alpeggi con la presenza dominante del dirimpettaio gruppo dell'Adamello. Si snoda lungo antiche mulattiere con una toponomastica caratteristica.



# GRUPPI DI CAMMINO

## Camminare per star bene insieme

*“Vorrei dire di quel modo di andare a piedi che induce un piacere viscerale, che stimola l’incontro, la conversazione, la gioiosa fruizione del tempo e del paesaggio... camminare è tutto questo ed altro”*

Ci si ritrova regolarmente per camminare insieme, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute e lo stile di vita di ogni individuo. Il **CAI di Manerbio** mette a disposizione un conduttore, che ha il compito di stabilire il percorso, la durata e il ritmo della camminata e altri specialisti per formare i partecipanti su aspetti salutari e culturali del camminare.

Il gruppo è **aperto a tutti**, soprattutto a chi ama camminare e a chi, per motivi di salute, ha bisogno di camminare.

Farlo insieme è più bello.

I Gruppi di Cammino si svolgono settimanalmente al **Martedì, Mercoledì e Venerdì** alle ore 20,15 con ritrovo davanti alle sede del CAI di Manerbio in via Palestro 55B.

Per informazioni ulteriori rivolgersi alla Segreteria del CAI al venerdì dalle ore 20,30 alle 22,30 oppure scrivendo a [cai.manerbio@hotmail.com](mailto:cai.manerbio@hotmail.com) oppure inviando un messaggio tramite la voce “contatti” tramite il sito <http://www.caimanerbio.wordpress.com>

## I VENERDI DEL CAI – SPAZIO IMMAGINI

L'ultimo venerdì di ogni mese, alle ore 21,30, presso la sede del CAI si terrà una proiezione di diapositive in cui i soci che lo desiderano possono illustrare le proprie esperienze e rendere partecipi tutti della loro attività escursionistica.

## **REGOLAMENTO DELLE GITE ESTIVE**

**ARTICOLO 1** – L'iscrizione e la partecipazione alle escursioni sono aperte a tutti. La iscrizione è obbligatoria per i non soci previo versamento della quota assicurativa prevista. La iscrizione deve avvenire presso la Segreteria del CAI. La partecipazione alle escursioni alpinistiche è aperta ai soli tesserati C.A.I. La partecipazione ad escursioni con numero limitato prevede la precedenza ai soci C.A.I. Nei casi previsti, i partecipanti all'escursione dovranno versare al coordinatore la quota assicurativa nella misura stabilita dal Consiglio della Sottosezione.

**ARTICOLO 2** – Ove richiesta una quota di partecipazione, le iscrizioni si ritengono valide solo se accompagnate da suddetta quota. In caso di mancata partecipazione la quota non verrà restituita.

**ARTICOLO 3** – Non si accettano in nessun caso prenotazioni telefoniche. Con questo mezzo vengono solo date informazioni relative alla escursione.

**ARTICOLO 4** – L'apertura e la chiusura delle iscrizioni verranno fissate di volta in volta sentito il parere del coordinatore.

**ARTICOLO 5** – L'iscrizione a talune escursioni (indicate nel programma) è subordinata alla partecipazione a "escursioni di preparazione" allo scopo di evitare che ad iniziative classificate come alpinistiche partecipino persone non adeguatamente preparate.

**ARTICOLO 6** – Durante l'escursione la scelta del percorso e le sue eventuali variazioni sono insindacabilmente decise dal coordinatore. Questi ha altresì la facoltà di escludere dalla escursione chiunque non si attenga alle sue decisioni o chi non mantenga un comportamento corretto e conforme ai fini statutari del Club Alpino Italiano.

**ARTICOLO 7** - Durante l'escursione è vietato allontanarsi dalla comitiva senza il consenso del coordinatore.

**ARTICOLO 8** – Il coordinatore ha la facoltà di escludere dalla escursione chiunque non sia dotato dell'equipaggiamento prescritto e in buono stato funzionale.

**ARTICOLO 9** – Il Consiglio della Sottosezione ha la facoltà di escludere dalla partecipazione alle escursioni chiunque sia recidivo nella trasgressione del presente regolamento.

**ARTICOLO 10** – Il Consiglio della Sottosezione si riserva di variare il programma in caso di necessità.

## REGOLAMENTO DELLE CASE DI BLES

**PREMESSA** – La gestione delle Case di Bles è di pertinenza della Sottosezione C.A.I di Manerbio che la esercita attraverso il Consiglio Direttivo, suo organo rappresentativo.

**ARTICOLO 1** – L'utilizzo delle Case di Bles è riservato ai soci del Club Alpino Italiano che ne abbiano richiesto ed ottenuto dalla Sottosezione il benestare. Anche i non soci possono usufruirne accompagnati e sotto la responsabilità di un socio maggiorenne. In deroga a tale articolo l'utilizzo della baita viene concesso a Istituti Scolastici e Associazioni per scopi previsti dallo statuto del C.A.I.

**ARTICOLO 2** – L'utilizzo della baita è autorizzato a gruppi non inferiori a sei e non superiori a venti persone e per un periodo massimo di permanenza di tre giorni.

**ARTICOLO 3** - L'ordine cronologico delle prenotazioni è annotato su apposito registro tenuto da un incaricato del Consiglio. All'atto della prenotazione, che deve comprendere un periodo non superiore ai tre mesi successivi, il socio richiedente, dopo aver compilato la lista nominativa degli ospiti specificando i soci e i non soci, deposita a titolo di impegnativa la quota di euro 30,00 stabilita dal Consiglio per l'anno in corso. Detto importo potrà venire restituito solo qualora la successiva rinuncia avvenga almeno 15 giorni prima della data fissata per l'utilizzo della baita.

**ARTICOLO 4** – Il socio, con i requisiti stabiliti dall'art. 1, che ritira personalmente le chiavi di accesso alla baita, sottoscrive una dichiarazione di responsabilità per eventuali danni arrecati durante il soggiorno. La chiave viene ritirata obbligatoriamente presso la sede della sottosezione e deve essere restituita presso la sede non oltre il venerdì successivo alla conclusione del soggiorno.

**ARTICOLO 5** – Se nel medesimo periodo la disponibilità della baita viene assegnata a due o più gruppi, ogni capo gruppo deve firmare la dichiarazione di responsabilità di cui all'art. 4; l'omissione di una sola formalità non consente la concessione delle chiavi per l'utilizzo della baita.

**ARTICOLO 6** – Le quote per l'uso della baita sono stabilite dal Consiglio a titolo di rimborso spese per manutenzione. Al momento della prenotazione verrà versata la somma di euro 30,00 a titolo di impegnativa; la restante eventuale parte dell'ammontare verrà versata al momento della restituzione delle chiavi.

**ARTICOLO 7** – Nella baita è in uso un registro sul quale dovranno essere annotati i nomi delle persone ed il relativo periodo di permanenza nonché eventuali osservazioni sulle condizioni dello stabile prima e dopo l'uso.

**ARTICOLO 8** – Ogni ospite deve munirsi di un sacco lenzuolo e deve provvedere ai propri generi alimentari, non essendo disponibile all'interno alcun tipo di vitto se non casuale. Tutti i rifiuti devono essere portati a valle.

**ARTICOLO 9** – L'illuminazione, il fornello a gas, la legna, l'acqua ed i detersivi dovranno essere usati con la dovuta parsimonia. La cottura dei cibi deve essere fatta con fuoco a legna e questa va raccolta a monte della baita nel rispetto delle norme fissate dal Comune di Vione.

**ARTICOLO 10** – E' fatto obbligo ai capigruppo di segnalare tempestivamente eventuali necessità o danno che potrebbero compromettere il soggiorno dei successivi ospiti.

**ARTICOLO 11** – Non viene concesso l'utilizzo della baita a gruppi che intendono farne uso contrario ai fini statutari del C.A.I.

**ARTICOLO 12** – In merito alla flora e alla fauna, alla raccolta di legna e alla raccolta di funghi eduli vige l'osservanza dei regolamenti e delle leggi locali.

**ARTICOLO 13** – Per i casi di mancata restituzione della chiave, danni, uso abusivo, mancato versamento della quota e per qualsiasi controversia che venisse a crearsi per l'uso della baita, saranno vincolanti le deliberazioni del Consiglio della Sottosezione.

**ARTICOLO 14** – Per quanto non espressamente previsto nel presente regolamento si applicano lo statuto della Sottosezione ed il Regolamento del Club Alpino Italiano.

**ARTICOLO 15** – Nella circostanza di coesistenza di più gruppi è fatto obbligo del silenzio notturno alle ore 22,30.

**ARTICOLO 16** – Il Consiglio del CAI di Manerbio ha facoltà di esercitare il controllo sui gruppi che frequentano le Case a mezzo di Ispettori da esso autorizzati

## COMMISSIONE MEDICA CAI MANERBIO

Il CAI di Manerbio ha istituito uno **SPORTELLLO SALUTE** che attraverso il semplice meccanismo della domanda/risposta si prefigge quanto segue;

- 1) Fornire mezzi per una educazione sanitaria ai frequentatori della montagna su come gestire eventuali rischi derivanti dall'attività alpinistica ed escursionistica ai fini di attuare comportamenti corretti.
- 2) Fornire ai frequentatori della montagna le informazioni per un corretto approccio fisico e psicologico all'ambiente alpino consigliando stili di vita, stili alimentari, allenamento, preparazione fisica etc
- 3) Fornire all'occorrenza informazioni inerenti al rapporto esistente fra condizioni di salute (diabete, ipertensione, malattie degenerative), patologie psichiatriche ed età ed ambiente alpino.
- 4) Grazie al puntuale contatto con i maggiori centri di Epidemiologia, fornire tutte le indicazioni inerenti alla tutela della salute in paesi extraeuropei.
- 5) Collaborare all'aggiornamento scientifico per tutti gli aspetti della Medicina di Montagna.

La gestione è affidata ad un gruppo di medici di varie specialità in modo da offrire la risposta più esaudiente possibile. I quesiti possono essere liberamente posti da tutti gli interessati mediante il sito <http://caimanerbio.wordpress.com> cliccando SPORTELLLO SALUTE nella barra dei menù. La risposta verrà inviata nel più breve tempo possibile dal professionista più specializzato per quel settore.

### **Apertura palestra arrampicata indoor Piazza Aldo Moro Manerbio**

Tutti i martedì e venerdì non festivi dalle ore 21.00 alle 23.00  
Per informazioni rivolgersi alla Segreteria del CAI di Manerbio il  
venerdì dalle ore 20,30 alle 22,30 oppure scrivendo a  
[cai.manerbio@hotmail.com](mailto:cai.manerbio@hotmail.com) o a mezzo della voce "contatti" sul sito  
<http://www.caimanerbio.wordpress.com>

### **USCITE IN FALESIA**

- 21 gennaio 2018 . Predore
- 25 febbraio 2018 . Marone
- 26 marzo 2018 . Lovere Corno di San Giovanni
- 14/15 aprile 2018 . Arnaud
- 26/27 maggio 2018 . Sasso Remenno
- 10 giugno 2018 . Valle dei Mulini Presolana
- 15/16 settembre 2018 . Bismantova
- 7 ottobre 2018 . La Grola
- 3/4 novembre 2018 . Muzzerone
- 9 dicembre 2018 . Pizzoccolo





