



casticino.ch



LA VOSTRA... ENERGIA!

Editoriale

Il felice slancio di crescita della nostra Sezione non mostra segni di rallentamento.

Siamo la nona Sezione per numero di soci tra le 111 sezioni svizzere. L'energia di tutti ci ha permesso addirittura di terminare la Nuova Capanna del Monte Bar. Ma non solo, ricordiamoci, non per ordine d'importanza, della vitalità con cui abbiamo riorganizzato e razionalizzato le varie Commissioni, rivisto il sistema di comunicazione e rilanciato il gruppo dei nostri giovani OG. Inoltre continuiamo ad alimentare un fitto programma di gite e corsi tecnici, eccelliamo negli interventi della nostra Colonna del soccorso alpino, manteniamo un attivissimo gruppo seniors e organizziamo eventi e manifestazioni culturali collaborando virtuosamente con altre associazioni. Nelle nostre capanne offriamo accoglienza e cordialità anche grazie all'introduzione e valorizzazione di nuovi guardiani, pubblichiamo libri e opuscoli, raccogliamo finanziamenti e consensi pubblici e, non da ultimo, amministriamo la Sezione con l'efficienza che ci contraddistingue.

Senza cadere nell'autoreferenzialità, è sicuramente bello e appagante constatare come tutti gli sforzi profusi dalla nostra Sezione portano al rinnovo, alla crescita e al riconoscimento della stessa.



Evento!

Capanna Monte Bar
Pag. 3

Progetti

Via Alta Ticino
Pag. 4

Appunti di viaggio

Nepal
Pag. 6

Attività - Formazione

App telefoniche
Pag. 10

Proposte formative
Pag. 11

Appuntamento

Street Boulder Lugano
Pag. 12



Editoriale

→ È pur vero che la gestione su base volontaria di un'associazione di 2'600 soci, nell'era della burocrazia, della sovracomunicazione, dell'individualismo e della "complicazione affari semplici", necessita costantemente di nuove leve che si dimostrino attive ma soprattutto entusiaste. Il presentimento che dietro all'enorme mole di lavoro ci sia un limitato "gruppetto di fedelissimi" che dedicano ampia parte del loro tempo libero per far sì che tutto funzioni al meglio deve essere un invito a ridistribuire più equamente tra i soci tutte le mansioni definite. E qui il mio appello a ricordarci che siamo un'associazione di volontariato dove ognuno può, con il suo apporto, grande o piccolo che sia, contribuire al successo delle nostre attività e alla rivalutazione delle strutture. Vi assicuro che ogni contributo è fonte di grande motivazione per i nostri collaboratori, grazie alla quale ritrovano le energie necessarie per gestire un sovraccarico di compiti e superare le fatiche. È un po' come andare in montagna in gruppo dove si può sempre contare sui più forti che portano la corda e il materiale, aspettano i più deboli, condividono il cibo e l'acqua, guidano e chiudono il gruppo.

La fila sarà tuttavia attenta a non affaticare troppo i più forti e quindi, a turno, ognuno cercherà di sollevare i leader dal proprio peso. Questo è quello che dovrebbe succedere anche nella gestione della Sezione. Abbiamo bisogno di forze per sopperire ai momenti di affaticamento. Ognuno ha la propria storia e deve affrontare diverse priorità nella propria vita: affetti, salute, lavoro o la famiglia. E in questi momenti, chi ha l'energia, si offre per alleviare il peso di chi invece "arranca". Un grazie di cuore a tutti i nostri soci che hanno aiutato a portare il bene e la gloria della nostra Sezione, un invito dal cuore a chi ha risorse da dare a farsi avanti ed offrire quanto può. Cari soci, la Sezione ha bisogno dell'energia di tutti voi!

Manuel Pellanda

Eventi culturali

La Commissione cultura tra passato, presente e futuro

Dallo scorso anno gli appuntamenti culturali sono organizzati in collaborazione tra i tre CAS ticinesi e la FAT, a sottolineare quanto la diffusione della cultura della montagna sia un obiettivo importante delle diverse Sezioni, andando oltre le specifiche appartenenze.

Hervé Barmasse all'Outdoor Festival di Tesserete nel giugno dello scorso anno è stata una prima che ha riscosso un grande successo, ripetuto in novembre in occasione della serata con Nicole Niquille. Queste esperienze si ripeteranno; è in fase di allestimento infatti il programma della terza edizione di **AreaViva Outdoor Festival, in programma dal 2 all'8 giugno 2017 a Tesserete**. Il festival si presenta come "un incontro con grandi avventurieri ed esploratori, alcuni tra i migliori documentari d'avventura, eventi in capanna, workshop dedicati e tante altre attività outdoor. 7 giorni per raccontare e condividere una passione". Da questa definizione risulta quindi naturale per il CAS Ticino collaborare all'organizzazione della manifestazione. Una ragione ulteriore è il nostro radicamento sul territorio della Capriasca con la nuova **Capanna Monte Bar**, oggetto e protagonista di eventi suoi. Alla festa della nuova struttura è dedicato un programma a parte.



© Davide Adamoli | Exploratorio.ch

Ci stiamo quindi impegnando su questi fronti, lasciandovi con la curiosità di scoprire man mano la concretezza e i dettagli degli appuntamenti, a cui speriamo partecipiate numerosi come sempre.

Evento!**Ecco la Nuova Capanna Monte Bar!**

Il weekend del 20 e 21 maggio 2017 la nuova Capanna Monte Bar, che molti di voi hanno già avuto il piacere di conoscere negli scorsi mesi, apre ufficialmente le porte! Di seguito il programma:

Tutti i soci CAS Ticino**SABATO 20 MAGGIO****10.30**

Assemblea generale ordinaria dei soci del CAS Ticino

Pranzo: Risottino agli asparagi
Arrosto di maiale, gratin di patate e verdure
Semifreddo al nocino
Caffè

CHF 50.- (bibite escluse)

CHF 20.- prezzo speciale per OG

RISERVAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 15 MAGGIO
scrivendo a info@casticino.ch oppure tramite il formulario online che troverete sul sito www.casticino.ch

Aperitivo offerto dal CAS Ticino

Segue pomeriggio in musica e rientro indipendente

Tutta la popolazione**DOMENICA 21 MAGGIO****09.00**

Salita a piedi accompagnati dagli echi dei "Nüm dal corno"

10.30 - 11.30

S. Messa e brani dei "Cantori delle cime"

11.30 - 12.30Parte ufficiale
(discorso del presidente e saluto delle autorità)**12.30**Pranzo offerto (bibite escluse)
Pomeriggio con intrattenimento musicale della Guggen Amici della Fenice**Tutto il giorno**

Possibilità di visitare la capanna in tutti i suoi meandri

Dalle 14.00

Diretta radiofonica con Paolo Guglielmoni e Loriana Sertoni (Rete 1 - Finestra Popolare)



RSI RETE
UNO
Radiotelevisione
svizzera

16.00

Termine della festa...

Per la domenica è prevista un'affluenza importante. I parcheggi saranno segnalati a Tesserete e da lì partiranno i bus navetta fino a Corticiasca. Anziani o portatori di Handicap che volessero prenotare un trasporto fino in capanna, sono pregati di scrivere a info@casticino.ch entro il 15 maggio 2017 (sarà in seguito comunicato l'orario preciso di partenza). La strada Bidogno-Somazzo sarà chiusa. Informazioni dettagliate sulla gestione dei veicoli per la domenica saranno disponibili su www.casticino.ch.

Siamo alla ricerca di volontari per le pulizie di fine manifestazione e per il montaggio del venerdì. Gli interessati possono annunciarsi a info@casticino.ch

Vi aspettiamo per un fine settimana in compagnia per festeggiare il nuovo gioiellino della Sezione!

Con il sostegno di:



RAIFFEISEN
Banca Raiffeisen del Cassarate



Città
di
Lugano



Comune
di Capriasca



ail



Progetti

Via Alta Ticino

“Dalla sorgente alla foce del Ticino: un trekking tra acqua e cielo”.

A luglio 2016 è stato presentato lo studio del Dr. Arch. Fabio Giacomazzi “Capanne e rifugi montani del Ticino. Situazioni, prospettive e strategie”, che ha fornito una panoramica della situazione attuale delle capanne alpine presenti nel nostro cantone. A seguito delle conclusioni proposte dallo studio, è stato formato un gruppo di lavoro composto dalle sezioni ticinesi del CAS e dalla FAT, da Ticino Sentieri, dalle Organizzazioni Turistiche Regionali (OTR) e Ticino Turismo, con il sostegno finanziario degli Enti Regionali di Sviluppo del Sopraceneri.

L'obiettivo del gruppo di lavoro, in risposta alle lacune emerse dallo studio Giacomazzi, è la promozione coordinata delle capanne alpine ticinesi, compresi i sentieri che le collegano situati nel nostro territorio.

Seguendo l'esempio sempre più alla moda delle Weitwanderwegen, ossia degli itinerari a lunga distanza, diventati molto popolari in paesi quali l'Austria e la Germania, considerando l'unicità del territorio ticinese, è stato scelto di creare e “vendere” un primo itinerario a lunga distanza simbolico: la Via Alta Ticino.

Il Passo della Novena, collocato a 2478 metri d'altitudine, è il passo alpino carrozzabile situato interamente sul territorio elvetico più alto della Svizzera. La sorgente del fiume Ticino si trova proprio in prossimità del passo, mentre la foce è situata a Tenero, nel lago Maggiore, che è pure il punto più basso della Svizzera con i suoi 193 metri.

“Dalla sorgente alla foce del Ticino: un trekking tra acqua e cielo”.



© Marco Volken

Tale itinerario di più tappe collegante capanne e rifugi, riprende in parte il tracciato d'escursioni di più giorni già esistenti, come per esempio la Via Alta della Verzasca.

Coinvolgendo differenti società, il progetto richiede una buona coordinazione e solide collaborazioni a livello cantonale e svizzero. Ticino Sentieri e Ticino Turismo si sono detti disponibili ad assumere incarichi differenti ma fondamentali soprattutto per il marketing dell'itinerario.

La collaborazione con il portale del CAS Centrale Svizzera Alpina 2020 permetterà inoltre una diffusione su larga scala della Via Alta Ticino. Le sezioni proprietarie dei rifugi siti sul percorso devono a loro volta lavorare in modo sinergico sia a livello di promozione, che nel mantenimento dei tracciati (in particolare le tratte biancoblu).

In base ai riscontri dalla nascita di questo primo prodotto, potranno poi essere offerti ulteriori percorsi di più tappe già esistenti, con la caratteristica comune della vicinanza alle panoramiche creste ticinesi, un aspetto che riteniamo unico per il nostro cantone. Il "marchio" Via Alta Ticino identificherà queste vie come offerta esclusiva, che permette di vivere il nostro territorio dall'alto. Ai proprietari ed ai guardiani resta ad ogni modo l'aspetto fondamentale, di incrementare i pernottamenti, anche grazie ad una gestione ed un'accoglienza di primo ordine.

La nostra sezione è coinvolta principalmente con la capanna Cristallina e la capanna Campo Tencia. A proposito delle altre capanne e rifugi delle rispettive sezioni CAS/FAT, una presentazione ufficiale del progetto è prevista a corto termine, con l'obiettivo di mostrare i risultati forniti dal mio studio geografico concernenti la prima parte del progetto. L'incontro darà pure la possibilità di una discussione tra tutti gli attori coinvolti, con lo scopo di creare il massimo dell'efficienza, del consenso e delle sinergie necessarie per la buona riuscita del progetto. Maggiori informazioni saranno comunicate nei prossimi numeri.

Armando Bodeo



Appunti di viaggio

Alla scoperta dell'alta



L'idea di recarsi in Nepal per un'avventura nasce una sera di febbraio dopo una comunissima giornata di sci: con pochissima esperienza alle spalle ma con tanta voglia di esplorare, abbiamo deciso di organizzare un viaggio nella bellissima regione dell'Annapurna. Il nostro obiettivo sin dall'inizio era quello di affrontare un percorso trekking, aggiungendo però una parte di alpinismo che ci permettesse di raggiungere una bella cima. Utilizzando il motore di ricerca Google abbiamo cercato il percorso ideale per noi, ma di fronte all'infinita moltitudine di possibilità siamo rimasti piuttosto spaesati. Per fortuna, grazie a dei conoscenti, siamo incappati nel sito della "Ticino Treks & Expeditions", un'agenzia di trekking e spedizioni appartenente a due fratelli nepalesi che alcuni di voi avranno sicuramente già conosciuto nelle nostre capanne ticinesi: Dawa e Phurba Sherpa. Nel giro di pochi giorni il viaggio è organizzato e la nostra meta sarà il Chulu West Peak, una cima di 6419 metri che si erge all'interno del famoso Annapurna Circuit. La partenza è prevista per il 14 ottobre 2016 mentre il ritorno è programmato per il 1 novembre. Il periodo autunnale postmonsonico, insieme a quello primaverile, è il momento ideale per recarsi nelle regioni himalayane poiché le condizioni meteorologiche sono regolari e quasi sempre buone.

L'avventura non inizia nel migliore dei modi; infatti, a causa di un misterioso problema tecnico con i nostri biglietti aerei, siamo stati divisi su due voli differenti dopo lo scalo ad Abu Dhabi e i nostri bagagli, al cui interno c'era tutto il nostro materiale alpinistico, sono arrivati con un giorno di ritardo. Ne abbiamo approfittato dunque per visitare meglio la capitale Kathmandu in compagnia della nostra guida Temba Sherpa, visitando diversi templi e assaporando il primo di tanti "Dal Bath" (piatto tipico a base di riso, zuppa di lenticchie e spezie varie). Dopo due giorni in città finalmente, alle ore 6.30, partiamo ver-

so la regione montuosa dell'Annapurna (nord-ovest del Paese) e il primo spostamento avviene prima con un Minibus (Kathmandu-Besisahar) e poi con la jeep fino a Chame (2670m), dove arriviamo alle ore 23 (e non scherziamo dicendo che anche queste tratte su mezzi motorizzati sono delle vere e proprie avventure che mettono seriamente alla prova le proprie capacità psico-fisiche). Spendendo qualcosina in più (circa 100 dollari) si possono effettuare dei voli interni a dipendenza delle regioni in cui ci si reca: è una soluzione molto più comoda e veloce, soprattutto per chi come noi non ha molto tempo a disposizione.

Quando iniziamo il trekking ci sentiamo decisamente meglio e a nostro agio: camminiamo con il naso all'insù e i nostri occhi si perdono in continuazione tra le cime di questi colossi che ci circondano, in particolare il Lamjung Himal (6983m) e l'Annapurna II (7937m). In giornata, tra i 2000 e i 3000 metri, le temperature raggiungono i 20-25 gradi, ma di sera, con il calar del sole, la colonnina di mercurio scende precipitosamente, arrivando intorno ai 5-10 gradi. In queste zone di montagna non esistono riscaldamenti e le uniche fonti di calore nei lodge che ci ospitano sono il fuoco delle cucine e l'ospitalità della gente che le occupa. Chi è interessato ad un viaggio simile deve tenere in considerazione che le capanne/lodge non sempre hanno la doccia a disposizione e le comodità a cui siamo abituati noi non esistono. Per esempio i bagni sono latrine alla turca e ognuno ha la sua carta igienica personale.

I lodge sono fornitissimi di cibi e bevande e per un pasto completo si spendono circa 500-600 rupie nepalesi (circa 5-6 CHF). Dal momento che abbiamo organizzato il trekking con un'agenzia non conosciamo esattamente i prezzi dei pernottamenti, ma essi sono relativamente bassi.

quota himalayana

Passando per Pisang, arriviamo a Manang (3500m) dove resteremo per due giorni e dove effettueremo una gita per acclimatarci. Questo paesino è dominato dal Gangapurna, che con i suoi 7455 metri e il suo immenso ghiacciaio lascia i passanti senza fiato.

Il clima di queste regioni è molto differente da quello alpino. Infatti ci troviamo molto più vicini all'equatore rispetto alle nostre latitudini ed è possibile trovare delle piantagioni di mele oltre i 3000 metri. Inoltre il clima è molto più secco e dopo alcuni giorni si possono avere problemi di mal di gola o problemi alle vie respiratorie, perciò consigliamo di avere con sé caramelle o sciroppi.

Dopo l'acclimatamento il nostro trekking prosegue fino a Leddar (4200), un paesino che si trova ai piedi del blocco del Chulu, ed è qui che finalmente vediamo per la prima volta la cima tanto ambita: bisogna ammettere che il primo impatto è stato impressionante anche perché ci siamo trovati di fronte alla parete sud, che si erge per più di 1000 metri. Dai 4000 metri in poi entrambi iniziamo a percepire le prime anomalie dovute all'altitudine, su di tutti il mal di testa, che si presenta con regolarità in serata, ma che ci abbandona al mattino. Per affrontare questa problematica abbiamo seguito i consigli della nostra guida, che ci ha esortati a camminare lentamente, a bere spesso (soprattutto bevande calde) e a respirare profondamente con regolarità. Per non incappare in problemi di stomaco bisogna evitare di bere acqua corrente, ma comprare bottiglie di acqua minerale, bere acqua bollita oppure purificarla con dello iodio. Dopo aver trascorso l'ultima comoda notte su un letto siamo partiti in direzione del campo base, situato a quota 4800 metri. Da qui in poi è iniziata una vera e propria mini-spedizione composta di quattro portatori, un cuoco, una guida e due cavalli per il materiale restante. Dal Ticino abbiamo portato con noi quasi tutto il materiale alpinistico, a parte il sacco a pelo (noleggiato a Kathmandu e che deve tenere fino a -30 gradi), il materassino isolante e le tende. In questi casi è importante calcolare bene la tempistica di percorrenza dei vari itinerari per avere sempre un po' di margine prima che tramonti il sole (circa alle 16.30-17.00). Infatti per installare le tende del campo base e la cucina abbiamo impiegato quasi un'ora e affrontare questo lavoro al freddo diventa più complicato.

A queste quote affrontare la lunga notte non è semplice a causa del freddo, dei piccoli problemi fisici dovuti all'altitudine e alla sua durata. Infatti dal momento che il sole cala, l'unica fonte di calore la si trova dentro il sacco a pelo, perciò ci si ritrova a stare in tenda fino a 12-13 ore.





Per la prima volta ci siamo ritrovati in queste condizioni e in questo clima, quindi anche per noi è stata un'esperienza piena di misteri che abbiamo svelato man mano che si andava avanti. L'attacco alla cima è stato programmato su tre giorni di alpinismo: il primo dal campo base al campo alto (5450m), il secondo dal campo alto al campo I (5800m) e il terzo dal campo I alla cima del Chulu West (6419m) con rientro fino al campo base. Il team era composto da noi due più la guida e un portatore, il quale sarebbe arrivato fino al campo I.

La salita di quasi 700 metri fino al campo alto ci ha messo a dura prova, soprattutto a causa dell'altitudine e del forte vento che soffiava da nord, ma dopo circa 4 ore e mezza abbiamo montato la tenda e abbiamo iniziato la fase di riposo. In due passaggi, dove abbiamo incontrato la prima neve, la guida ha preferito piazzare delle corde fisse piuttosto che affrontarli in cordata; questa è una decisione che non abbiamo condiviso molto, infatti trasportare le bobine di corda fissa comporta un notevole sforzo, ma abbiamo preferito seguire le loro direttive. Durante il secondo giorno avremmo dovuto raggiungere il campo I seguendo una via laterale del ghiacciaio, ma le condizioni che abbiamo trovato erano al limite della praticabilità: il ghiacciaio presentava crepacci molto grandi e la neve rilasciata dai monsoni di fine estate raggiungeva quantità notevoli (fino all'anca in alcuni punti). Su una cresta molto esposta e molto precaria la nostra guida ha deciso di non proseguire per il pericolo troppo elevato, perciò il nostro sogno di raggiungere la cima di un 6000 si è infranto a quota 5700 metri circa. Il rientro al campo base è stato accompagnato da un sentimento di contrasto tra la frustrazione di non aver raggiunto la cima e la consapevolezza di aver agito nel modo migliore.

Alla fine questa decisione ovviamente non è stata presa come una sconfitta, ma al contrario è stata una vittoria dal profilo umano e decisionale.

Dopo la parentesi alpinistica il nostro trekking è continuato in direzione del Thorung La, il passo più alto al mondo, che si trova ad una quota di 5416 metri e che collega il distretto di Manang con quello di Muktinath. Prima di raggiungere il passo però siamo intervenuti in soccorso di una turista, la quale, dopo essere stata colpita ad una gamba da un sasso, è caduta in un dirupo. In questo caso ci siamo confrontati con una realtà di soccorso completamente differente dalla nostra, qui la rete telefonica non funziona e qui i mezzi di soccorso sono totalmente improvvisati. Anche in questo caso consigliamo fortemente di avere con sé un telefono satellitare e di informarsi bene sulle questioni assicurative in caso di incidente o di intervento dell'elicottero.

Dopo aver scollinato attraverso il passo Thorung La, il nostro trekking è proseguito ancora per tre giorni attraverso i villaggi di Muktinath, Marpha e Tatopani. Da qui abbiamo continuato con i mezzi di trasporto fino a Pokhara, la seconda città più importante del Nepal, nonché meta turistica molto ambita. Durante gli ultimi giorni di soggiorno in Nepal siamo stati accompagnati dalle festività del Diwali, una ricorrenza religiosa indù che prevede serate di danze e musiche popolari.

Il Nepal è un paese straordinario sotto numerosi punti di vista, popolato da gente cordialissima che fa capire con le proprie usanze che basta davvero poco per apprezzare le bellezze della natura. Questo è un viaggio che consigliamo a tutti coloro che vogliono vivere la montagna in maniera avventurosa e per un periodo abbastanza lungo.

Fabio Gasparini, Paolo Regazzoni

Recensioni

Pedalando si va... Riflessioni di un homo pedalus

"Il miglior incontro che si possa fare in un viaggio in solitaria è con se stessi. Le lunghe ore sui pedali rendono la mente fertile e portano a riflettere su di sé, sul proprio passato, sul futuro, sui progetti e sulle aspirazioni."

Parole di un ciclonauta di nome Julien Leblay, autore de "Il Tao della bicicletta. Piccole meditazioni ciclopediche" pubblicato da Ediciclo editore nella collana "Piccola filosofia di viaggio".

È nato nel 1981, a Rennes, nel cuore dell'Alvernia. A 16 anni è vittima di un grave incidente con il trattore. Esce dall'ospedale con una debole capacità respiratoria e per recuperarla deve praticare uno sport di resistenza. Inizia così a pedalare, prima attraverso il Massiccio centrale, quindi sui colli alpini, per poi cullare l'idea di un giro dell'Europa, che si trasforma nel 2005 in un giro del mondo.

Ai suoi viaggi è associata una causa: le donazioni di sangue. Julien Leblay è difatti sopravvissuto all'infortunio grazie a un'importante trasfusione. Con un amico ha così creato l'associazione "Les voyageurs au grand coeur", il cui obiettivo è sensibilizzare la popolazione a questo gesto civico. Una tematica che ritorna in ogni suo viaggio e che si trasforma in una missione. Non è quindi un semplice pretesto per viaggiare.

"Preferisco ormai la lentezza alla velocità, le piccole strade alle grandi vie di comunicazione, la terra all'asfalto. Amo perdersi su vie sconosciute sulla mia mappa, sostare vicino a un fiume per gustare la sua freschezza, in una foresta per farmi raccontare le sue leggende, su un passo per apprezzare il panorama duramente conquistato. Non sono più un ciclista ma un ciclovicciatore."

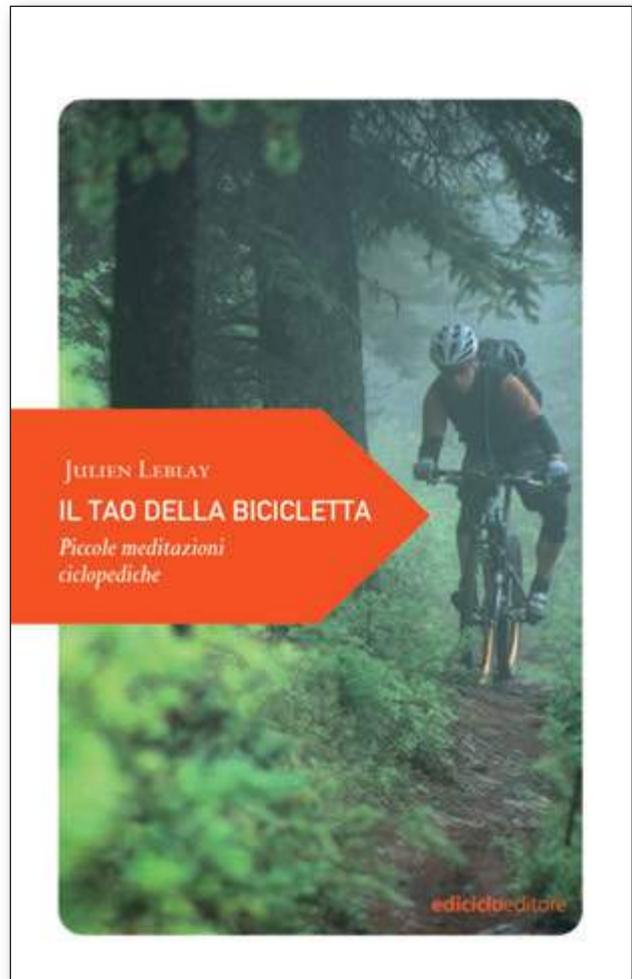
Per Leblay il ciclista è colui che alleggerisce la bici guardando i grammi ed è ossessionato dai tempi di percorrenza, mentre il ciclovicciatore non si preoccupa di sobbarcare troppo la bici. Ad arricchire il suo viaggio sono le scoperte e gli incontri.

Maria Jannuzzi

Julien Leblay

Il tao della bicicletta
Piccole meditazioni ciclopediche

Pagine: 96
Dimensioni: 11 x 16,6 cm
ISBN: 9788865490518
Prezzo: € 8,50



Attività - Formazione

Hei!...

i-vogliadivenireinmontagna -

ESTATE?

Nell'era della tecnologia, gli indispensabili nel sacco sono sempre gli stessi: una buona cartina 1:25'000 (ev. 1:50'000), possibilmente in originale in modo che umidità e usura non la danneggino troppo e una bussola. Nei moderni smartphones, però, possiamo trovare qualche tesoro per arricchire le nostre gite in montagna, sempre tenendo conto dei fattori limitanti "batteria" e "rete".



Regina tra le app per cellulare, disponibile sia per IOS che per Android, abbiamo l'applicazione ufficiale della Rega. Anche con pochissima rete è in grado di trasmettere ai soccorsi una richiesta di aiuto con le coordinate precise. Se poi c'è campo, permette di comunicare altri dati più precisi. Contiene anche alcune indicazioni sul comportamento da tenere in caso di incidente e sui segnali di base da fare in caso arrivi l'elicottero.

Sulla scia del soccorso, il Cantone ha creato un'applicazione chiamata "primi soccorsi": è divisa per tipo di problema e fornisce, con poche e semplici parole, i provvedimenti da attuarsi in attesa dei soccorsi e le particolarità da tenere presente per ogni situazione. Contiene anche una pratica check list per la farmacia adatta a gite di uno o più giorni.

Onnipresente sui cellulari di sedentari o meno sono le app di meteorologia, quali: Meteoswiss, Meteoblu, Landi e radar meteo. Tenendo sempre presente che si tratta di modelli matematici, anche se sempre più precisi, possono darci preziose indicazioni sul comportamento da adottare nelle ore successive per non cacciarci nei guai.

Per aiutare i più deboli in topografia a familiarizzare con le cartine, o semplicemente per averne una copia in digitale, potete scaricare "Swiss Map". Contiene tutta la topografia nazionale e ha la peculiarità di rendere disponibile "offline" una zona di 10 km²; per non appesantire troppo il vostro telefono, all'uscita dall'applicazione la zona offline viene cancellata.

Passando dall'utile al dilettevole vi presento la meravigliosa "PeakFinderEarth". Tramite la geolocalizzazione e la fotocamera, potete identificare tutte le vette presenti nello skyline, senza tirare lunghissimi azimut o dover percorrere chilometri e chilometri sulla carta. Questo esercizio di stile può aiutarvi anche in fase di pianificazione, per vedere quali vette nei dintorni potranno farvi sognare lungo il percorso. In caso di nebbia o foschia il giorno della gita, sarà anche un utile sussidiario per la vostra immaginazione!

Altra app per il vostro piacere e sollazzo è "ParcsSuisse". Questo gioiellino elenca tutti i parchi svizzeri, snocciolando a piacere attività estive, invernali, per famiglie, eventi, ricette e persino una grande caccia al tesoro. Avendo parlato di caccia al tesoro come dimenticare il "geocaching", croce e delizia di tutti i nerd della cartina come la sottoscritta? Questa caccia al tesoro, diffusasi su scala mondiale con oltre 2 milioni di nascondigli nel mondo, conta sempre più appassionati cacciatori.

La lista è ancora lunga. Esistono applicazioni per aiutarvi nella performance, negli allenamenti, con itinerari specifici per bikers o escursionisti, con strumenti utili come altimetro, bussola e ovviamente la pila... una lista esaustiva è davvero impossibile da fare!

Quella che davvero non possiamo dimenticare, una volta arrivati al caldo della capanna, se vorrete leggere queste pagine o fare una cantata in comune è l'app "Info CAS", piena di sorprese!

E voi, a quali app vi affidate? Ne conoscete di particolari che volete condividere? Scriveteci!

Attività - Formazione

Cinque + 1

proposte formative della nostra Sezione

Anche quest'anno, come consuetudine, eccoci a proporre un vasto programma formativo aperto a tutti i nostri soci.

Il **Corso base di arrampicata** inizia già a fine aprile e contempla sette giornate (strutturate in tre fine settimana tra aprile e luglio) dove verranno insegnate e praticate le tecniche di arrampicata su roccia. Il corso si rivolge ai principianti desiderosi di avvicinarsi al mondo dell'arrampicata come pure a chi arrampica prevalentemente in palestra e vuole avventurarsi sulle pareti di roccia.

Un secondo appuntamento sarà la **Giornata di aggiornamento estivo per capigita alpinismo ed escursionismo**, prevista l'ultima domenica di giugno, a cui sono invitati tutti i capigita interessati a ripassare e migliorare le proprie conoscenze tecniche.

Ad inizio giugno è annunciato il primo fine settimana del **Corso base di alpinismo**, con le altre due uscite a seguire durante i mesi di luglio e agosto. Obiettivo del corso è insegnare ai principianti le tecniche base per avventurarsi in sicurezza fuori dai sentieri in montagna e tra nevali e ghiacciai.

Per i partecipanti più preparati, volenterosi ad assumere il ruolo di capocordata nelle gite sezionali e di frequentare la formazione G+S o CAS, abbiamo organizzato due **Corsi di alpinismo per avanzati** di quattro giorni. Il primo si terrà a fine giugno ed è dedicato prevalentemente ai soci attivi, mentre il secondo di fine luglio sarà aperto anche agli OG.

Nel mese di ottobre ci sarà la seconda edizione del **Corso avanzati di arrampicata** dedicato all'approfondimento della tecnica d'arrampicata, dell'assicurazione dinamica come pure dell'allenamento fisico-mentale.

Ricordiamo infine che completano e complementano l'offerta formativa tutte e quante le **uscite sezionali**, poiché non c'è come andare in montagna e praticare l'alpinismo per acquisire l'esperienza e la dimestichezza necessarie per sentirsi a proprio agio nelle situazioni più complicate.

Con l'augurio di vedervi ad uno degli appuntamenti formativi, vi ricordo di iscrivervi per tempo. Trovate tutti i dettagli e i contatti nel programma gite sul nostro sito www.casticino.ch.

Manuel Pellanda
Commissione Attività



Sicurezza

SOCIAL: non solo SOCIAL media

Giovanni Galli

La gestione del rischio legato al pericolo valanghe ha visto negli ultimi due decenni l'introduzione regolare di nuovi strumenti e modelli decisionali. Semplificazioni e standardizzazioni per la valutazione della neve, strumenti che agevolano la pianificazione; supporti digitali mobili e applicazioni quali white-risk, permettono (se impiegati) una buona riduzione del rischio. Fino ad ora non si era però veramente approfondita la tematica del fattore umano, nonostante la consapevolezza che questo risulti spesso una delle cause principali di tanti incidenti in montagna.

Il modello **SOCIAL** introdotto quest'inverno, permette di valutare in modo critico la preparazione e la gestione di una gita dal punto di vista del fattore umano. La lista di controllo scaturisce dall'analisi di una serie di interviste, fatte ai membri di vari gruppi di scialpinisti e freerider durante l'inverno 2012/13. Dallo studio emerge come i gruppi possono avere caratteristiche "sociali" molto diverse, le quali portano ad una minore o maggiore assunzione di rischio. In generale gruppi di esperti o che non si conoscono, gruppi uniformi senza un leader, membri competitivi in un ambiente stressante, così come gruppi con storie affettive particolari, possono trovarsi con più facilità in una situazione di rischio accresciuto. Per contro, famiglie o coppie di lunga data, gruppi sotto una guida autorevole così come gruppi misti che si conoscono molto bene, sono meno inclini all'esposizione al rischio.

La struttura del gruppo gioca un ruolo importante. In una società come il CAS, l'attività proposta vede la partecipazione regolare di soci conosciuti, così come l'inserimento di nuovi partecipanti o interi gruppi che non si conoscono. Un elemento importante che può influenzare la dinamica interna, sono le attese, spesso diverse, dei vari partecipanti. Per questo motivo è importante chiarire le aspettative individuali e di gruppo per definirne una, accettata da tutti. La condotta del gruppo è altresì un aspetto che da sempre, è ritenuto fondamentale; gite senza una chiara definizione dei ruoli nella conduzione, portano spesso all'autogestione da parte di ogni partecipante, cosa che può risultare estremamente negativa.

Motivazione e predisposizione al rischio si differenziano da persona a persona, ed influenzano il processo decisionale; se sono troppo diverse all'interno del gruppo, renderanno difficile la gestione della gita. La comunicazione e l'informazione sono altresì essenziali; il confronto aperto e la condivisione delle decisioni permettono di ridurre indesiderati effetti di gruppo. La lista di controllo **SOCIAL** è stata elaborata per permettere una verifica degli aspetti umani prima e durante una gita invernale; le stesse domande possono però essere utilizzate anche per l'attività estiva.



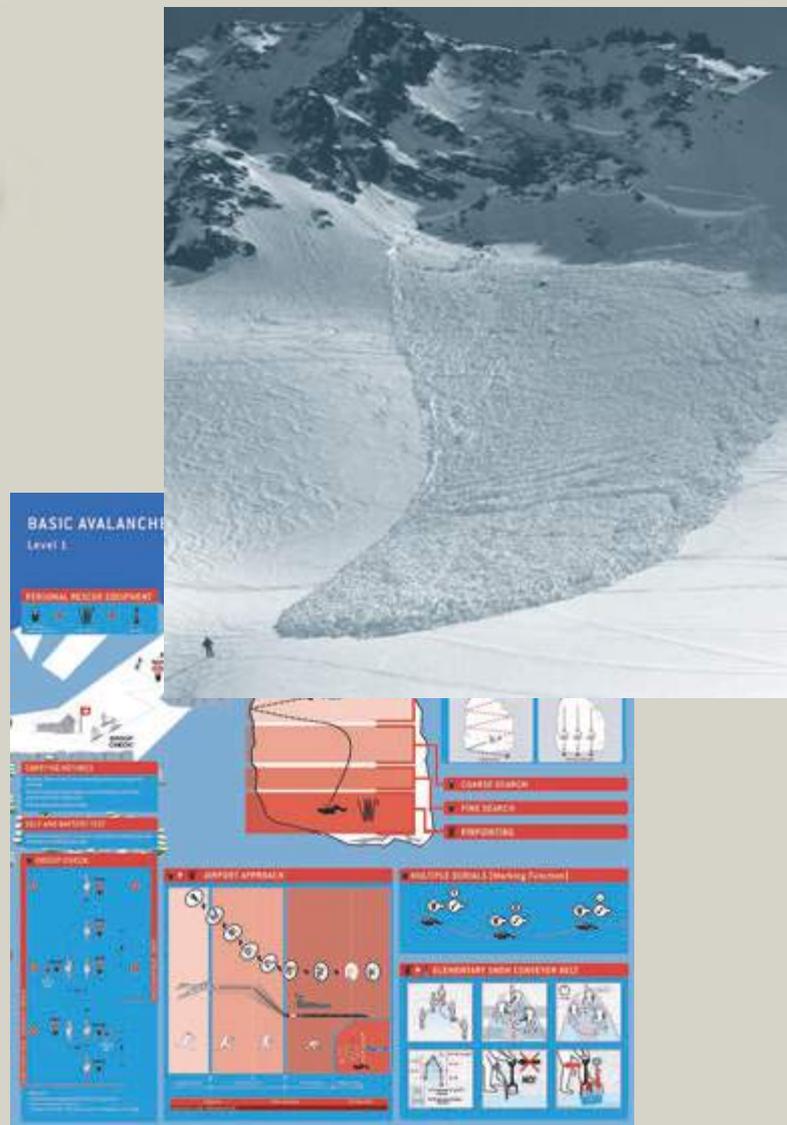
Skills	La difficoltà dell'itinerario scelto è adeguata alle capacità e alle dimensioni del gruppo?	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono le capacità del membro più debole del gruppo? • Ci sono grandi differenze nella capacità del gruppo? • Qual è l'abilità nell'uso dell'attrezzatura di sicurezza?
Organisation	Chiarire la composizione del gruppo e i ruoli al suo interno.	<ul style="list-style-type: none"> • Nuova composizione o gruppo già affiatato? • La difficoltà dell'itinerario scelto è adeguata alle dimensioni del gruppo? • I ruoli all'interno del gruppo sono chiari?
Communication	Comunicare con franchezza e in modo chiaro, richiedere spiegazioni in caso di dubbi.	<ul style="list-style-type: none"> • La situazione dei pericoli viene discussa apertamente? • Le decisioni sono comunicate in modo chiaro? • I dubbi vengono affrontati apertamente?
Identification	Chiarire le aspettative e discutere le alternative.	<ul style="list-style-type: none"> • Le aspettative sono chiare? • Ci sono alternative? • Sono tutti d'accordo con le decisioni prese?
Anomalies	Da soli si prenderebbe la stessa decisione?	<ul style="list-style-type: none"> • Da soli si prenderebbe la stessa decisione? • Ci sono insidie della percezione? • Sono presenti altri gruppi?
Leadership	Ridurre la pressione in maniera preventiva, affrontare possibili problemi.	<ul style="list-style-type: none"> • C'è un leader adatto nel gruppo? • Comunica apertamente e chiaramente? • C'è fiducia tra il leader e i partecipanti?

Per maggiori approfondimenti: www.slf.ch/dienstleistungen/merkblaetter/social/index_DE



In una società dove prevalgono le prestazioni individuali, può sembrare difficile trovare una soddisfazione personale all'interno di un gruppo che ha degli obiettivi soprattutto in quanto tale; ci vuole accettazione, spirito di camerateria, senso di appartenenza, volontà di tirare la corda assieme e nella stessa direzione. È proprio questo uno degli obiettivi del Club Alpino, il quale vuole permettere la realizzazione di prestazioni individuali (piccole o grandi che siano) all'interno di un gruppo, nel quale tutti possono sentirsi appagati dal risultato collettivo, ma anche e soprattutto dalle emozioni vissute assieme in montagna.

Terminati i grossi impegni con le capanne, i nostri sforzi ritorneranno a focalizzarsi sull'attività sul terreno, nello spirito dello slogan che da anni appare sul nostro sito, in montagna con noi. L'obiettivo dovrà essere ridefinito, non solo per permettere a tanti di acquisire la tecnica personale nei corsi di formazione, ma anche per aiutare e stimolare i nostri soci a sviluppare delle buone competenze **SOCIAL**, con lo scopo di assumere un ruolo attivo nella nostra grande famiglia.



Appuntamento



Mammut Street Boulder Lugano 6 maggio by Balmelli

SARÀ IN PROGRAMMA IL PROSSIMO  LA QUARTA EDIZIONE

Si dice sempre non c'è due senza tre e il quarto vien da sé. Almeno in questa occasione, la saggezza popolare ha avuto conferma. Anche quest'anno, per la quarta volta, Lugano ospiterà un nugolo di boulderisti, di ragazzi più o meno giovani, perché l'importante è essere giovani dentro. Tutti approfitteranno dell'occasione offerta per scalare i palazzi e i passaggi preparata dall'organizzazione.

È anche un modo per tornare bambini. Quante volte, con gli occhi dell'infanzia, si è immaginato di salire lungo un cornicione arzigogolato, lungo uno spigolo o un diedro di un porticato, quante volte si è immaginato che forse facendo così e così si poteva raggiungere quella finestra? Ebbene il 6 maggio 2017 tutto questo sarà possibile! Vi serviranno solo un grande sorriso, la forza delle dita, la voglia di stare insieme ad altri per incitarsi a vicenda e superare un passaggio che può essere più o meno ostico. Niente corde, unicamente un crash pad, niente moschettoni, niente imbragatura, solo un paio di pedule, un poco di magnesite e tanta voglia di divertirsi. Insomma, proponiamo un modo diverso di vedere la città, di viverla in maniera tattile e non solo visiva, non solo con gli occhi ma anche con le dita.

I palazzi hanno una storia e possono raccontarcela anche con un contatto fisico. Il granito delle soglie e delle colonne, gli stucchi, il cemento armato, le forme geometriche spigolose o tonde.

E poi ci ritroveremo durante le serate del giovedì e del venerdì, alla buvette in Piazza Manzoni, alla Tirolese e alle pareti di arrampicata per i più piccoli.

E ricordiamoci della festa del sabato sera. Infatti un gemellaggio con il Melloblocco, il più importante raduno di

boulderisti al mondo, la serata con Eleonora "Lola" Delnevo, che dopo essere rimasta paralizzato, ci racconterà del suo tentativo di salire una delle più famose pareti al mondo solo con la forza delle braccia ma soprattutto del suo carattere.

Insomma, tanta carne al fuoco, tanta passione, tanta voglia di fare!

A proposito, se ci fosse qualcuno disposto a darci una mano, a regalarci un poco del suo tempo? Lo aspettiamo a braccia aperte! Un aiuto è sempre utile e benvenuto!

Qui a breve troverete il programma e qualche immagine delle edizioni precedenti streetboulder.balmelli-sport.ch Per concludere vi aspettiamo per vivere Lugano in maniera diversa, vi aspettiamo per trasmettere l'entusiasmo del bouldering e contagiare i partecipanti e i curiosi sulla bellezza dei luoghi che frequenteranno; vi aspettiamo anche solo per la curiosità di vedere salire questo o quel palazzo, per regalare un sorriso o sostenere chi non riesce a salire o chiudere quel benedetto passaggio; vi aspettiamo anche solo per fare due chiacchiere e bere un bicchiere di vino o di birra insieme alla buvette; vi aspettiamo perché non esistono tifoserie contrapposte ma solo persone da sostenere e tutti alla fine avranno un bel ricordo o un sorriso o un incitamento da portare a casa.

Vi aspettiamo con gioia! Sarete nostri ospiti ma anche protagonisti a Lugano!

Gli organizzatori

Capanne

Volti nuovi, anniversari e certezze

Con la prossima stagione estiva, che per le nostre capanne entrerà nel vivo tra la metà e la fine di giugno, si annunciano alcune importanti novità: partenze, volti nuovi, anniversari, ricorrenze. Guardiania della capanna Adula fino all'autunno scorso, Monica Stoppani ha accettato una nuova sfida professionale che dalla valle di Blenio la condurrà nell'alta Bedretto, dove assumerà la gestione della capanna Corno Gries. Il rifugio ha nel frattempo cambiato proprietà, in seguito alla cessione dalla sezione Bellinzona e valli alla zughese Rossberg, entrambe affiliate al Club alpino svizzero. A Monica vada la nostra gratitudine per la passione e l'eleganza con cui ha diretto la struttura della valle Carassina. Le suggeriamo Aldo Stefanelli (per tutti Berry), di cui alcuni di noi hanno apprezzato l'ospitalità e l'ottima cucina all'alpe Rompiago, di cui ha condotto con successo le attività di agriturismo. Da queste colonne lo ringraziamo per la disponibilità e gli auguriamo buon lavoro nella sua nuova veste di guardiano della capanna Adula. Invitiamo i soci della sezione e in generale gli escursionisti e gli amanti della montagna a riscoprire questo storico rifugio affacciato sulla splendida Val Soi, che dallo scorso anno offre due camere matrimoniali; un intervento ben riuscito e un segnale, da parte della Sezione, della volontà di rinnovare le proprie strutture.

A proposito delle ricorrenze, il 2017 determina per la capanna Motterascio un doppio anniversario: i 50 anni dall'edificazione e i 20 anni di conduzione di Ornella e Mimo Schneidt, che in ottobre concluderanno la loro carriera. Un'esperienza, professionale e umana, importante, indissolubilmente legata alla Michela (di cui Mimo è stato pure ispettore per una decina d'anni), a cui si sono affezionati e di cui hanno contribuito allo sviluppo. Una dedizione premiata dai risultati: nel 2016 la Michela, con circa 3mila pernottamenti realizzati da metà giugno a metà ottobre (la stagione invernale è statisticamente irrilevante), è stata la capanna più frequentata. E questo nonostante la chiusura della strada: una frana ha reso impraticabile l'accesso via Luzzone. Il problema, che ha inciso pesantemente sull'escursionismo di giornata, si ripresenterà quest'anno. Il collegamento non sarà ripristinato prima dell'autunno a stagione ormai conclusa. Con ogni probabilità sarà nuovamente proposto il bus navetta diretto a Garzotto e Compietto, con partenza da Scalvéid, raggiungibile a piedi da Ghirone in un quarto d'ora di cammino.

La sezione aprirà presto un concorso per la ricerca dei guardiani, ai quali nel 2019 sarà assegnata la Michela, che con Scaletta e Terri accoglie i numerosi estimatori della Greina. La regione, nota per le sue bellezze ambientali e paesaggistiche, era stata inclusa nel progetto di parco nazionale bocciato lo scorso autunno in votazione popolare. In valle di Blenio come pure nella grigionese Lumnezia, il parco ha incontrato parecchie resistenze, soprattutto per le restrizioni che avrebbero limitato le attività umane, in primis agricoltura ed escursionismo. I fautori ritenevano invece che sul piano dell'immagine e delle opportunità i vantaggi avrebbero ampiamente superato eventuali disagi e sacrifici.

Novità per la sezione, ma anche solide certezze. Franco De Marchi, il veterano dei guardiani, resterà fedele al Campo Tencia. Un binomio inscindibile e una garanzia di affidabilità, in un momento in cui il turnover dei guardiani è particolarmente intenso nelle diverse società alpinistiche. Conferme arrivano anche dalla capanna Monte Bar, dove i gerenti Jvan e Alessandro hanno corrisposto alle attese riposte dal comitato nella nuova struttura.



Un'impresa andata a buon fine, pur con qualche incidente di percorso, sotto tutti i punti di vista: realizzativi, finanziari e gestionali. In maggio ci saranno assemblea e inaugurazione a coronamento dell'operazione. I primi mesi di attività sono stati... col botto. Un battesimo del fuoco per guardiani e collaboratori, che con l'andar del tempo hanno familiarizzato con la struttura e migliorato la conoscenza della clientela.

Si spera in un riscatto per la capanna Cristallina, confrontata con una flessione dei pernottamenti. Purtroppo per Aaron Rezzonico l'inverno non ha finora prodotto i risultati sperati. Lo scarso innevamento e la meteo sfavorevole hanno penalizzato questo rifugio, per il quale la stagione dello sci escursionismo ha sempre rivestito un ruolo preminente. Si spera in un recupero nelle vacanze di Pasqua.

© Sabrina Binda

informazione

Sezione Ticino
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Swizzer



Coordinamento di redazione:

Deborah Ponti
6951 Insone
deborah.ponti@gmail.com

Grafica e impaginazione:

studio digrafica grizzi gordevio

Stampa:

Lineagrafica Tipo-Offset SA - Gordola

PERIODICO
D'INFORMAZIONE DELLA
SEZIONE TICINO
DEL CLUB ALPINO
SVIZZERO

N.1/2017 Aprile 2017

Club Alpino Svizzero

Sezione Ticino

Indirizzo postale:

Casella Postale 4612
6904 Lugano
info@casticino.ch
www.casticino.ch

Sezione Ticino
Club Alpino Svizzero CAS
Club Alpin Suisse
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Sviszer



P.P.
CH - 6512
Giubiasco



"Al Morterascio", 1920 ca. © Archivio CAS Ticino

Masstab 1:50000
(1cm = 500m)

9 Kilom.