



il Rododendro

notiziario U.O.E.I. Bergamo

PERIODICO BIMESTRALE - Autorizzazione Tribunale di Bergamo n. 190-23-3-1950
 Direzione e Redazione: 24122 BERGAMO - Largo Porta Nuova, 10 - Tel. e Fax 035.239405
 Internet: www.bergamo.uoei.it - E-mail: bergamo@uoei.it
 Direttore Responsabile: Giuseppe Dossi
 Stampa: Grafica Monti - Bergamo

ESCURSIONI ESTATE 2016

MAGGIO

- 1 TRAVERSATA DEL MONTE DI BRIANZA, San Genesio (LC)
Partenza: ore 7.30 - Coordinatori: Lorenzo Gaini, Maurizio Angioletti
- 8 AULLA - SARZANA (SP)
Partenza: ore 6.00 - Coordinatori: Mariagrazia Gandolfi, Elisa Pagani
- 15 VAL BADEREM E RIFUGIO ALPINI DI SORISOLE (m 1.050), DA SORISOLE A MONTE DI NESE (con autobus di linea)
Partenza: ore 8.00 - Coordinatori: Gildo Noris, Giovanni Palazzi
- 22 DA GROMO S. MARINO (m 800) ALLE BAITE BASSE DI CARDETO (m 1.700)
Partenza: ore 7.00 - Coordinatori: Alessandro Arnoldi, Pia Bozzetto
- 29 LA VALPARINA DA ZORZONE A SCALVINO DI LENNA (BG)
Partenza: ore 7.30 - Coordinatori: Gianni Palazzi, Maurizio Angioletti

GIUGNO

- 5 DA AVESA (m 100) A PREPERCHUSA (m 420) (VR)
Partenza: ore 7.00 - Coordinatori: Alessandro Arnoldi, Lorenzo Gaini
- 12 BICICLETTATA IN VALSUGANA (TN)
Partenza: ore 7.00 - Coordinatori: Lorenzo Gaini, Piera Bonacina
Apertura iscrizioni: dall'1 maggio
- 19 RIFUGIO GRIERA (m 1.725) Monte Legnone (LC) - FESTIVAL DELLE ALPI 2016
Partenza: ore 6.30 - Coordinatori: Linda Cremonesi, Gabriele Vecchi
- 26 RIFUGIO ADULA (C.A.S.) Canton Ticino (CH)
Partenza: ore 6.00 - Coordinatori: Franco Frigeni, Lorenzo Gaini

LUGLIO

- 2-3 CATINACCIO, DA VIGO DI FASSA A CAMPITELLO (gita di 2 giorni)
Partenza: ore 6.00 - Coordinatori: Mariagrazia Gandolfi, Mauro Lavagna
Apertura iscrizioni: dal 15 maggio
- 10 LA GRANDE BALCONATA, DA CORGNOLAZ (Chamois) A CERVINIA
Partenza: ore 5.00 - Coordinatori: Gabriele Vecchi, Massimo Oberto
- 17 RIFUGIO CORNO DI RENON (m 2.259) Monti Sarentini (BZ)
Partenza: ore 5.30 - Coordinatori: Luisella Villa, Gildo Noris
- 24 SOTTO IL PIZ BUIN, ENGADINA Cantone Grigioni (CH)
Partenza: ore 5.00 - Coordinatori: Marilisa Innocenti, Sandro Arnoldi
- 31 RIFUGIO MARIA E FRANCO (m 2.574) (TN)
Partenza: ore 5.30 - Coordinatori: Elisa Pagani, Maurizio Angioletti

AGOSTO

- 7 CAPANNA COAZ (m 2.385) gruppo Bernina, Alpi Retiche occidentali
Partenza: ore 5.00 - Coordinatori: Gabriele Vecchi, Massimo Oberto
- 26-27-28 GEMELLAGGIO CON LA U.O.E.I. DI UDINE
Programma turistico ed escursionistico - Venerdì: visita pomeridiana in Bergamo
Alta - Sabato: escursione rifugio Albani da Colere - Domenica: visita di Clusone
Coordinatori: Marilisa Innocenti, Lorenzo Gaini

SETTEMBRE

- 4 MAGNALONGA DI BESENELLO, Vallagarina (TN)
Partenza: ore 7.00 - Coordinatori: Massimo Oberto, Gildo Noris
Apertura iscrizioni: dal 10 luglio fino al 7 agosto

- 6-11 TREKKING NELLE DOLOMITI, Alta via n. 1
S. Vigilio di Marebbe - Rifugio Pederù (m 1.548) - Rifugio Fanes (m 2.060) o Rifugio La Varella - Rifugio Lagazuoi (m 2.752) - Rifugio Nuvolau (m 2.575) - Rifugio città di Fiume (m 1.918) - Rifugio Coldai (m 2.132) - Listolade (m 701)
Alternativa turistica: soggiorno in località da designare
Partenza: il 6 settembre alle ore 6.00
Coordinatori: Pia Bozzetto, Mauro Lavagna
Apertura iscrizioni: dal 5 giugno
- 18 RIFUGIO SCOGGIONE (m 1.575) (LC)
Partenza: ore 6.30 - Coordinatori: Mariagrazia Gandolfi, Maurizio Angioletti
- 25 CAPANNA ALBIGNA (m 2.330) Vicosoprano (CH)
Partenza: ore 6.00 - Coordinatori: Alessandro Arnoldi, Elisa Pagani

OTTOBRE

- 2 DA FINALE BORGO A BORGIO VEREZZI, Liguria di Ponente
Partenza: ore 6.00 - Coordinatori: Marilisa Innocenti - Linda Cremonesi
- 9 MARCIA DI REGOLARITÀ A COPPIE
Località da designare
- 16 ABBAZIA DI S. BENEDETTO IN VAL PERLANA (m 815) (CO)
Partenza: ore 6.30 - Coordinatori: Mariagrazia Gandolfi, Elisa Pagani
- 23 CASTAGNATA (località da designare) (BG)
Partenza: ore 8.00
Coordinatori: Gildo Noris, Linda Cremonesi, Sandro Arnoldi, Maurizio Angioletti
- 30 SENTIERO DI FONDO VALLE IN VALGRIGNA
Partenza: ore 7.00 - Coordinatori: Luisella Villa, Gabriele Vecchi

NOVEMBRE

- 6 LA STRADA TAVERNA, Val Brembana (BG)
Partenza: ore 8.00 - Coordinatori: Linda Cremonesi, Pia Bozzetto
- 13 FESTA DEL SOCIO
Località da designare
- 20 SENTIERO DA CAMPIONE A TREMOSINE, Gardesana
Partenza: ore 7.00 - Coordinatori: Gabriele Vecchi, Massimo Oberto
- 27 GITA TURISTICA A VICENZA (in corso di programmazione)
Partenza: ore 7.30 - Coordinatori: Luisella Villa, Pia Bozzetto
Apertura iscrizioni: dal 30 ottobre

DICEMBRE

- 4 CAMMINATA LUNGO L'ALZAIA DEL NAVIGLIO GRANDE (MI)
Partenza: ore 7.30 - Coordinatori: Marilisa Innocenti, Maurizio Angioletti
- 11 SENTIERO PAPA GIOVANNI XXIII
Partenza: ore 8.00 - Coordinatori: Marilisa Innocenti, Gildo Noris
- 14 AUGURI DI NATALE (mercoledì)
Scambio degli auguri di Buone Feste in sede
- 29 Dicembre - 3 Gennaio 2017
CAPODANNO IN MONTAGNA
In corso di programmazione
Apertura iscrizioni: dal 18 settembre

Rinnovo delle cariche sezionali triennali

Quest'anno scade il mandato triennale del Consiglio Direttivo della sezione U.O.E.I. di Bergamo e nel mese di Maggio verranno effettuate le votazioni. Si riceverà a casa la scheda di votazione completa di candidati e la quantità di preferenze da esprimere. Si potrà votare dalla sera del 13 di Maggio 2016, giorno previsto per l'assemblea annuale dei Soci, fino al 27 maggio 2016. Le schede votate potranno essere portate in sede, negli orari di apertura, o inviate per posta, Largo Porta Nuova n. 10-24122 Bergamo. Lo scrutinio delle schede è previsto per sabato 28 maggio 2016. I candidati eletti che comporranno il prossimo Consiglio Direttivo e gli incarichi sezionali, rimarranno in carica per il triennio 2016-2019.

Il trenino che scala la montagna

“Lei è esaurito!”. “Esaurito sarà Lei!”. “Ma noo! Non dicevo a lei autista, ma ai posti esauriti sul suo pullman!”. Già da varie settimane i posti erano andati “a ruba”: non è una gita... milka... per tutti! Il Bernina Express non è un semplice treno, è molto di più: è un'esperienza che lascia il segno, è un'emozione da vivere. E' la reallizzazione del sogno d'ingegneri audaci, è un capolavoro dell'ingegneria civile senza eguali per la tecnica con la quale è costruito (realizzato fra il 1906 e il 1910 misura 38,4 km), è un palcoscenico dal quale ammirare l'affascinante spettacolo della natura, è una testimonianza della storia: ha già compiuto 100 anni ed è Patrimonio Mondiale Unesco. La ferrovia Retica fu creata per permettere a turisti benestanti provenienti dall'Italia di varcare le Alpi e raggiungere St. Moritz. Da allora il Trenino non ha mai smesso di fare la spola fra Valtellina ed Engadina contribuendo a mantenere e rafforzare un legame emotivo fra due popolazioni comunque diverse per storia, lingua e tradizioni.

E' conosciuto come il “treno più bello del mondo”, o come il “Trenino Rosso”, o ancora come il “treno che scala la montagna”: si passa dai 400 metri di Tirano, la stazione di partenza, fino a toccare il cielo a 2.253 metri del passo dove è situato il rifugio Ospizio Bernina, il punto più alto raggiunto da un treno in Europa. Affascina e cattura, nel suo percorso, grazie al paesaggio che attraversa e di cui esso stesso fa parte: un paesaggio che muta, passando dai classici prati e pascoli svizzeri, sino ai ghiacciai eterni, regalandoci uno scenario da fiaba.



Durante le tre ore che il Bernina Express impiega per percorrere la tratta Tirano-St. Moritz è impossibile annoiarsi: ogni curva, ogni galleria superata, ogni viadotto è un'occasione per stupirsi e meravigliarsi, perché il paesaggio è sempre spettacolare e mai uguale, attraversando città e piccoli borghi in stile tram (infatti viaggia anche sulla strada asfaltata), costeggiando fiumi e laghi, correndo accanto a millenari ghiacciai per arrivare infine alla magica St. Moritz.

Lasciata la stazione di Tirano e dopo essere passati a fianco dell'elegante Santuario della Madonna di Tirano, il Trenino Rosso si addentra nella Valle di Poschiavo in territorio sviz-

zero: è questo il tratto più ripido per arrivare al passo del Bernina. Dopo pochi chilometri dalla partenza superiamo il famoso viadotto di Brusio, simbolo della tratta ferroviaria. Il viadotto elicoidale, un vero gioiello architettonico e ingegneristico, è stato realizzato per permettere al treno di superare il dislivello, allungandone il percorso, unica alternativa possibile alla cremagliera: riesce infatti a scalare la montagna senza alcun utilizzo della ruota dentata e raggiunge la pendenza del 7% (ogni 100 metri riesce a superare un dislivello di 7 metri in altitudine). Superato il primo tratto della valle si incontra il lago di Poschiavo (m 1.000). La valle si allarga e in lontananza, a destra dei contrafforti del gruppo del Bernina, si vede il passo omonimo, punto sommitale del percorso. Oltrepasato il lago attraversa una vasta prateria prima di arrivare a Poschiavo, piccolo ma significativo borgo dall'elegante architettura da cui il nome della vallata. Da Poschiavo s'inerpica sulla pendice della montagna e permettendo una vista sulla Valposchiavo, e giù in vari tornanti fino alla Valtellina, davvero mozzafiato. Passa attraverso i maggenghi (pascoli per il bestiame) ben curati della valle e nei boschi a prevalenza di abete rosso. Si arriva a Cavaglia (m 1.700), un'amena conca conosciuta per la visita al parco delle marmitte dei Giganti. La tappa successiva, dopo che il bosco di abete rosso ha lasciato il posto al bosco di larici, è Alp Grum a 2.091 metri. La vista sul ghiacciaio del Palù e della valle di Poschiavo fino alle cime valtellinesi fa di questa tappa una tra le più significative dell'intero percorso. Lasciata Alp Grum il trenino supera il limite del bosco e tra i pascoli di alta montagna arriva al passo del Bernina, costeggiando il lago Bianco. Il colore lattiginoso dell'acqua di questo lago artificiale è dovuta alla “farina glaciale” del ghiacciaio del Cambrena appena sopra. Dopo lo sbarramento del lago Bianco la discesa diventa dolce tra i pascoli di montagna. Il lago Nero e il lago Piccolo che subito s'incontrano sono due laghetti naturali alpini alimentati da ruscelli e non da acqua di ghiacciaio come avviene per il lago Bianco. Da qui il differente colore e la differente trasparenza dell'acqua. Lasciata la partenza delle due funivie Lagalb e Diavolezza il Trenino Rosso, abbassandosi di quota e con un ampio tornante, arriva in prossimità del maestoso gruppo del Bernina, la cui cima principale, il pizzo Bernina raggiunge i 4.049 metri. I ghiacciai che rivestono il gruppo montuoso terminano con la lingua glaciale di Morteratsch il cui impressionante ritiro nell'ultimo secolo è ben visibile dalla morena glaciale sulla pendice della montagna. La fermata di Morteratsch è consigliata a chi vuole fare una semplice passeggiata di circa un'ora fino alla base del ghiacciaio, nel cuore del gruppo del Bernina, o a chi come noi, vuole puntare su Pontresina.

S. Sereno, il nostro santo protettore, è stato con noi per tutta la camminata! Man mano che scendevamo, si vedeva in lontananza la magnifica giornata di sole che ci aspettava e l'allegria è diventata subito contagiosa. La neve era quasi perfetta per camminare, la temperatura in rialzo: una vera meraviglia!

Concedendoci qualche breve momento di sosta, arriviamo, tra boschi a prevalenza di pino cembro, a Pontresina (m 1.774), allo sbocco della val Roseg. Pontresina, con St. Moritz, è stata luogo di villeggiatura per la ricca clientela del tempo: gli imponenti e raffinati alberghi ne sono testimonianza.

La tentazione di proseguire con carrozze trainate da cavalli è stata forte: ma noi italiani ci areniamo subito davanti al solito...prezzo!



Una quindicina scelti a sorte tra i più coraggiosi... eccomi!... hanno proseguito fino a St. Moritz, un percorso attraverso le vallate dei Grigioni, tra boschi e prati innevati, in uno splendido ambiente naturale. La temperatura piuttosto elevata non ci ha consigliato l'attraversamento del lago sul ghiaccio: troppo instabile! Eccoci, un pò stanchi, a St. Moritz (m 1.775), con il proposito di ripetere questa “emozione” nel periodo estivo. Promesso! Vorrei ringraziare (credetemi! le parole non bastano!) il Massimo e la Piera per aver proposto e diretto in modo magnifico questa gita (la più bella in questo mio primo anno di partecipazione!), il Domenico, compagno di belle chiacchierate ambientali/storiche sul pullman e... Ciop, un magnifico scoiattolo rosso: solo le foto fatte a lui valgono il biglietto della gita! C'era anche Cip, ma le cince erano troppo frettolose per farsi inquadrare.

Comunque... ragazzi... ragazze... che giornataaaaa!!! Gli assenti hanno avuto veramente torto, anche se l'avevano già fatta!! Ciaoooo!

Radio Valle Imagna, frequenza 55 battiti al minuto.

Altre foto sul mio blog “PROFUMO DI ERBA TAGLIATA” di **Rota Galdino**.

Quel treno di Pasqua

Un simbolico abbraccio a Marcello, venuto a raccoglierci alla stazione di Milano, stante che questa volta lo abbiamo “tradito” a favore del treno Frecciarossa, prelude all’ultimo passo della vacanza pasquale *Uoeina*, nel basso Lazio. Il penultimo si era consumato meno di quattro ore prima alla stazione di Roma Tiburtina allorquando, in perfetto orario e con un sussulto appena percettibile, il lungo convoglio rosso iniziava la veloce risalita dell’italico stivale alla volta di Milano.

In verità, porre piede sul bus, con la certezza di fare ritorno a Bergamo nei tempi previsti, ha liberato (in me) un moto di sollievo giacché, questa del treno, era stata una scelta alquanto sofferta e dibattuta in fase di abbozzo del programma: infatti, mentre ad alcuni appariva la più opportuna, considerando la notevole distanza tra Bergamo ed il basso Lazio, ad altri era parsa poco comprensibile se non sgradita. Alla prova dei fatti, penso che quest’esperienza con i treni veloci, si ponga a pieno titolo come valida alternativa per eventuali, future, destinazioni di medio-lungo percorso. Con gli opportuni aggiustamenti.

Il programma concordato con la Travel Imperatore, ancorché turbato dall’imprevista defezione di una partecipante, a causa di un malessere patito la prima sera in quel di Terracina, si è potuto svolgere integralmente. Il primo giorno, la graziosa signorina Concetta, braccio operativo della Imperatore in quel di Napoli, ci ha accolti in capo al binario d’arrivo per accompagnarci al bus a noi destinato; bus con il quale siamo subito partiti per la reggia di Caserta. L’autista Ferdinando, un giovanotto ischitano, ai nostri occhi un clone di Marcello tanta è parsa l’affinità nella destrezza di guida, quanto nella cura della sua “contessina” (il suo mezzo era più piccolo), ci ha rapidamente condotti fuori dal caos napoletano, scaricandoci nei tempi sull’uscio della maestosa reggia vanvitelliana. Iniziata con qualche minuto di ritardo sul previsto, la visita ha preso le mosse dall’imponente scalone d’onore, ricco di marmi pregiati e sovrastato da un oculo ovale, una “scaltra” rientranza della volta concepita per accogliere orchestra e cantori che, nascosti alla vista, con le loro melodie accompagnavano l’ingresso degli ospiti. Chiesa ed appartamenti reali, poco più di settanta stanze a fronte delle mille duecento complessive, ridondanti di meravigliose pitture, sculture ed arredi d’epoca, hanno richiesto poco più di un’ora. A seguire, gruppo sciolto per la visita in libertà degli estesissimi giardini, ancor poco fioriti, ma ricchi di vasche, giochi d’acqua e cascatelle. Il trasferimento in hotel nel tardo pomeriggio, ha concluso la densa giornata.

Il giorno appresso, accompagnati da Linda, la nostra guida, si è aperto con una rapida puntata all’abbazia di Valvisciolo, prima di presentarci all’appuntamento con il meraviglioso Giardino di Ninfa; un giardino all’inglese realizzato attorno e sui resti della città medievale, da cui prende nome, a lungo contesa tra le famiglie Caetani e Borgia. Dopo alterne vicende, alla

fine trionfarono i primi. Le rovine della città, abbracciate e ricoperte dalle numerose varietà arboree provenienti da ogni parte del mondo, con le diverse fioriture, i ruscelletti ed i laghetti sapientemente distribuiti, compongono un quadro d’insieme assai appagante; una gioia per occhi e cuore, uno stimolo a scattare fotografie su fotografie nel purtroppo vano intento di catturare in un’immagine la magia del luogo. Dal parco a Sermoneta, la strada è breve. La bella città arroccata su un colle, un gioiello medievale, è dominata dalla poderosa mole del castello Caetani. Al momento dell’ingresso, il limpido cielo del mattino si trasforma e, fattosi nerissimo, apre le cateratte. Un intenso diluvio ed una rabbiosa grandinata fanno neri noi. Durerà un’oretta, ma non c’impedirà di portare a termine l’interessante visita. Passata la buriana, scendiamo in piazza, al duomo ed al suo bel campanile; lì si ricongiungono a noi i due arditisti della via Francigena del sud: Gildo e Lele, fradici la loro parte.

La scaletta di Pasqua propone, come prima meta, il tempio di Giove Anxur (l’imberbe) che domina Terracina e la piana dell’agro pontino, poi, in successione, il Parco del Circeo, la città di Sabaudia, le dune ed i laghi di costa, prima del rientro in hotel per il pranzo pasquale. Il pomeriggio, invece, ci trova a spasso tra i resti della villa di Tiberio e dell’annessa grotta per l’itticoltura, dopo aver visitato il museo con la grande composizione marmorea di Ulisse che acceca Polifemo. Concludiamo la giornata di Resurrezione con la passeggiata nella vicina Sperlonga, una piccola quanto graziosa borgata marinara, adagiata in cresta al promontorio che chiude a nord la lunga spiaggia di Tiberio.

L’uggioso lunedì dell’Angelo, ci vede a Gaeta, la città delle sette spiagge, della nostra guida e del castello angioino-aragonese, noto ai più come prigione militare. Gaeta, inoltre, offre anche la “montagna spaccata”, con l’affascinante scalinata incassata tra le rocce che scende a picco verso il mare, la grotta del Turco, il campanile del duomo, il duomo stesso con la sua spettacolare cripta seicentesca, nonché gradevoli scorci, vie, vicoli e scalette che introducono alla Gaeta popolare. Una città gradevole. Nel primo pomeriggio tocca alla vicina Formia, alla cui periferia abbiamo modo di ammirare la tomba di Cicerone, un simil nuraghe, ma solo

dall’esterno; per quanto abbia insistito con i responsabili, Linda non ha ottenuto l’apertura del sito: non è giorno deputato alle visite. Rilassante la successiva passeggiata post pranzo nel quartiere Castellone, tra la piazza, la torre ed i pochi resti dell’anfiteatro ora trasformati in case di ringhiera. Molto interessante e suggestiva la discesa nel Cisternone romano. Meno vasto, con colonne più sobrie e prive degli ornamenti che caratterizzano le “sorelle” turche, ma non dissimile da quello più noto di Istanbul, affascina e conquista il visitatore, sorpreso dalla grande abilità progettuale e costruttiva degli antichi romani; il cisternone, ancor oggi potrebbe svolgere egregiamente la sua funzione. Sulla via del ritorno in hotel salutiamo Linda, la nostra spumeggiante guida per i tre giorni. Alcuni, prima di cena, si concedono quattro passi nel centro storico di Terracina che pure ha qualcosa da mostrare. Lele, il “camminatore francigeno” superstite, di passi ne ha fatti molti di più, nella tappa odierna: infatti, ha percorso circa 36 chilometri. A tavola il gruppo è di nuovo completo; anche la socia disturbata dal malessere il primo giorno, è con noi.

Martedì; è tempo di rientro. Tutti puntuali a colazione ed al bus. La vacanza volge al termine, ma non si punterà su Bergamo, prima di aver visitato la famosa abbazia di Montecassino. Mastodontica, panoramichissima e dominante la pianura, ben recuperata dai disastri dell’ultima guerra, ricca di storia antica e recente, ma con poco o nulla che (mi) abbia creato interesse nel breve giro con la guida; non la storia di San Benedetto, non i pochi segni rimasti dello scempio della guerra, e neppure la rilucente chiesa in barocco napoletano. Complesso comunque meritevole di una visita, almeno una volta.

La sosta a Palestrina, quella che doveva essere il sigillo finale del tour, prevista per la pausa pranzo e per colmare qualche ora di vuoto pomeridiano, viene annullata; ce lo consiglia l’intenso traffico di rientro su Roma. Troppi e prolungati rallentamenti suggeriscono di raggiungere direttamente Roma Tiburtina; meglio annoiarsi per un paio d’ore nella nuova, spaziale, stazione, piuttosto che correre il rischio di vedere il Frecciarossa andarsene senza di noi. Tant’è, quanto v’era da fare, è stato fatto.

Maurizio



Regole per l'Escursionismo

Argomenti:

- 1ª parte: preparazione e comportamento, abbigliamento ed equipaggiamento,
2ª parte: zaino, alimentazione e scala della difficoltà dei percorsi,
3ª parte: pericoli e soccorso.

TERZA PARTE

6) Pericoli e soccorso

Va chiarito che l'ambiente montano è pur sempre infinitamente meno pericoloso dell'ambiente cittadino e delle strade trafficate; possiamo pertanto distinguere tra pericoli oggettivi e soggettivi. I primi direttamente imputabili alla montagna: caduta massi, frane, slavine, fulmini, gelo, insolazioni.

I soggettivi invece sono sostanzialmente dovuti all'impreparazione della persona, spesso causa di incidenti attribuiti a fattori oggettivi. La vera fatalità è molto rara.

Animali

Cani: quando sono in libertà, in genere non sono pericolosi, il problema può presentarsi nelle vicinanze delle malghe. Se l'animale mostra aggressività, non lasciarsi prendere dal panico ne fuggire, ma parlare con calma ed eventualmente anteporre tra noi e il cane lo zaino.
Vipere: l'animale in sé non è aggressivo, il pericolo sta soprattutto nel pestarlo inavvertita-

mente o nel lasciarsi cogliere dal panico. Come precauzione passiva, è bene portare calzature pesanti, calzettoni grossi fino al ginocchio, pantaloni lunghi. E' sconsigliato l'uso del siero antivipera.

Zecche: insetti fastidiosi non pericolosi, ma portatori di virus di gravi malattie. E' consigliabile non inoltrarsi nei prati, con erba alta, poco vestiti.

Ambientali

Caduta massi: evitare di sostare in prossimità di luoghi franosi, attraversare velocemente zone sovrastate da rocce e pietraie.

Fulmini: si abbattono prevalentemente su cime aguzze, creste, camini e canali, grotte, cascate d'acqua, alberi, e in tutti i posti sensibili agli oggetti metallici e ai corpi caldi. In caso di temporale, liberarsi di tutti gli oggetti metallici, allontanarsi dagli alberi e pareti verticali bagnate, cercare riparo, se possibile, su terreno asciutto.

Fisici

Mal di montagna: è favorito da uno sforzo fisico intenso. Salendo in quota, la disponibilità di ossigeno si riduce (ipossia). Il mal di montagna è causato da una scarsa tolleranza all'ipossia, si manifesta con inappetenza, nausea, mal di testa, senso di stordimento e stanchezza eccessiva.

Riequilibrare la respirazione. *Troppo in alto, troppo in fretta! Mal di montagna.*

In caso di incidente

Cosa si può fare:

- mantenere la calma, non agire d'impulso;
- valutare la situazione e adottare misure idonee per evitare e prevenire altri rischi;
- chiamare al più presto il Soccorso Alpino, spiegare sommariamente cosa e dove è accaduto l'incidente, fornire indicazioni succinte ma precise;
- compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di poter e saper fare;
- coprire l'infortunato;
- immobilizzare le fratture e tamponare le emorragie;
- parlare all'infortunato e tranquillizzarlo.

Cosa NON si deve fare:

- alzare il ferito e cercare di farlo rimanere in piedi;
- sollevare il capo e spostare il corpo in modo inadeguato,
- dare da bere;
- togliere i vestiti;
- affaticare l'infortunato con domande inutili;
- dimostrarsi preoccupati.

Buon cammino

Il 10 marzo ci ha lasciato, dopo breve malattia, il nostro caro Presidente Onorario Mario Casari, socio decano che, giusto lo scorso anno, è stato premiato per il SETTANTESIMO di appartenenza. Era il 1945, appena finita la guerra, quando Papà Alberto, con alcuni amici e simpatizzanti, ha pensato alla ricostituzione della U.O.E.I. di Bergamo, cosa poi puntualmente concretizzata. Contestualmente, ha iscritto alla nascente sezione i quattro figli: Vanna, Mario, Laura e Angelo. La lunga appartenenza al nostro sodalizio è di certo un record importante in quanto copre un percorso che attraversa quasi tre quarti della storia centenaria della nostra sezione. E, sicuramente, non è stata un'appartenenza passiva ma da protagonista vero: di partecipazione amministrativa, da socio, consigliere, vice presidente per lunghi anni e per finire presidente onorario con pieno, pieno merito. Responsabile, a pieno titolo, della parte organizzativa delle competizioni più importan-



ti, come: le gare nazionali di sci nordico per molti anni, che hanno certo dato lustro alla UOEI di Bergamo, manifestazioni e campionati nazionali UOEI e altre manifestazioni di spessore via via succedutesi nel tempo. In sintesi, era il motore di tutta la parte operativa sul campo e, il suo strumento che più si ricorda simpaticamente, era il megafono. Era il regista dei film dell'UOEI! E' stato per me un collaboratore più che prezioso e, in particolare, negli ultimi miei anni difficili, quando la mia presenza è stata carente a causa delle mie condizioni di salute e di famiglia, mi ha sostituito con competenza, bravura e passione. Io, pertanto, devo a Lui tutta la mia gratitudine. Grazie, caro Presidente Mario, anche a nome di tutti i soci, per quanto hai fatto per la nostra UOEI. Ci mancherai, ci mancherai tanto. Noi ti ricorderemo sempre con tanto, tanto affetto e molta, molta stima. Ciao.

Luca

Lutti

E' deceduta **Ines Mazzucchetti**, mamma del Socio Roberto Locatelli.

E' deceduto **Ivan**, figlio del Socio G. Vittorio Piazzi.

E' deceduto il Socio **Mario Casari**, Presidente Onorario della sezione, iscritto dal 1945, consigliere dal 1959 al 2010.

Sentite condoglianze



Vuoi passare una domenica lontano dal caos e dallo smog della città?
Vieni con noi dell'U.O.E.I.
Garantiamo viaggi in pullman o mezzi pubblici collettivi,



luoghi immersi nella natura e paesaggi straordinari, compagni di viaggio simpatici.

Visita il nostro sito:
www.bergamo.uoei.it