

Gli Appuntamenti di questo numero:

Domenica 15 settembre:
Le Valli del Micio, cicloturismo
Mantova



Domenica 29 settembre:
Le Trincee di Monte Creino
E Val Gresta (TN)



Domenica 13 ottobre:
le castagne di Badia
Moscheta
Firenzuola (FI)



Un saluto speciale a LORIS Sabato 21 settembre

Gli amici della UISP Montagna, vogliono dedicare questa serata al ricordo del carissimo LORIS BONACINI con una iniziativa a cui lui stesso teneva tanto per lo spirito di aggregazione che ha sempre animato e portato in tutte le iniziative vulcaniche di cui ci faceva partecipi.

UISP Comitato
Territoriale di
Reggio Emilia
Via Tamburini 5
42122 Reggio E.
Tel. 0522/267211
Fax
0522/332782

E.mail:
legamontagna@uispre.it

Sito:
www.uisp.it/reggioemilia

*Riservato ai
Soci UISP*

21 settembre: Cena solidale

Presso il Centro Sociale Coviolo in Festa - Via Fratelli Rosselli 72/2 Coviolo Reggio Emilia alle ore 20,30 si terrà una cena in onore di Loris.

Menù: Piadine, gnocco fritto, salumi, ciccioli il tutto accompagnato da buon Lambrusco e per finire torte casalinghe. Liquorino e Caffè | **Prenotazioni:** presso gli uffici UISP via tamburini 5, int.6 R.E. tel 0522/267211 entro e non oltre mercoledì 18 settembre | **Quota di Partecipazione:** € 20,00 da versare in loco



15 settembre: le Valli del Mincio Ciclo Turismo

MANTOVA città ricca di importanti tesori d'arte, è universalmente conosciuta come la città dei Gonzaga, che per quattro secoli la governarono tenendovi una delle corti più sfarzose d'Europa e ne fecero una delle più belle città del Rinascimento. Per la testimonianza eccezionale di realizzazione urbana, architettonica e artistica del Rinascimento, collegate tra loro attraverso le idee e le ambizioni della famiglia regnante, i Gonzaga, Mantova assieme a Sabbioneta, nel 2008, sono state dichiarate dall'UNESCO Patrimonio Mondiale dell'Umanità. **IL LAGO SUPERIORE** è il più grande dei tre per superficie e volume ed è regolato a una quota di 18 m s.l.m., circa tre metri più alta rispetto ai laghi Inferiore e di Mezzo al secondo dei quali è collegato attraverso il manufatto di sostegno del Vaso di Porto. Questa diga creò per l'invaso la formazione del lago Superiore allontanando il rischio dell'impaludamento. Col tempo questa diga fu denominata come Ponte dei Molini, che derivava il nome da ben dodici mulini ciascuno dedicato a un Apostolo che sfruttavano a fini produttivi il salto di alcuni metri esistente tra i laghi. **LAGO di MEZZO** è più piccolo degli altri come estensione e volume ma è quello che raggiunge la profondità maggiore, 15 m. È regolato a una quota di 15 m s.l.m. come il lago Inferiore dal quale è diviso dalla diga e dal ponte di San Giorgio già esistente nel 1199. **LAGO INFERIORE** è il meno profondo tra i tre laghi avendo una profondità massima di solo 9 m e una media di 3 m. Si trova a una quota di 15 m uguale a quella del lago di Mezzo. La diga Masetti separa il lago Inferiore dalla Vallazza e dal basso corso del Mincio. **FIUME MINCIO** lungo 75 km per la gran parte scorre in Lombardia, affluente del Po, nel quale si getta da sinistra poco a valle di Governolo. Esce dal Lago di Garda a Peschiera dove ha una portata di 60 m³/s. Supera con un corso tortuoso l'anfiteatro morenico del Garda, segnando in parte il confine tra le province di Verona e di Mantova. **Percorso cicloturistico:** si svolge su piste ciclabili per una lunghezza di 50Km, passando per il Lago Superiore, Bosco Fontana, Soave, Goito, Sacca, Rivalta sul Mincio, Grazie e ritorno a Curtatone.

Partenza: dal parcheggio di Via Cecati ore 7,30 con mezzi propri con destinazione Curtatone Mantova Parcheggio Decathlon | **Escursione:** di tipo T | **Quota di partecipazione:** € 5.00 da versare in loco comprende assicurazione, accompagnatori. Indossare il casco, bici in ordine e camera d'aria di scorta!!! | **Pranzo:** al sacco | **Accompagnatori e info:** Ivo 339/7021575 e Reclus 349/2241208 | **Prenotazione:** telefonica presso la sede UISP Via Tamburini 5 Tel. 0522 267211 entro e non oltre giovedì 12 settembre | **Portare la Tessera UISP in tutte le iniziative!!**

29 settembre: le Trincee di Monte Creino

Accompagnati dall'amico Mario Martinelli, effettueremo una tranquilla escursione di grande interesse storico e paesaggistico nella Val di Gresta, a poca distanza dalla punta settentrionale del lago di Garda. Il monte Creino era un importante presidio strategico degli austriaci durante la prima guerra mondiale, dotato di osservatori, postazioni in caverna per artiglieria e ricoveri, il tutto collegato da trincee e camminamenti, opere da qualche tempo recuperate e rese visitabili dal lavoro di volontari.

Partendo dalla località di Nago si percorre la strada sterrata in mezzo ai prati e agli orti della Val di Gresta fino ai camminamenti e alle trincee. Dal bordo roccioso del monte Creino (1280 m.) il panorama si apre sulla valle e sul monte Altissimo, mentre alla fine delle trincee si giunge in un luogo davvero magico: le gallerie scavate nella roccia con magnifica vista sul lago di Garda. Si prosegue il giro costeggiando il precipizio su ampi prati, per poi tornare sulla strada fino a Santa Barbara.

Partenza: ore 6.30 da via Cecati con pullman GT | **Quota di partecipazione:** € 25.00 + € 5.00 per la guida (i 5 euro sono da versare in loco) | **Iscrizioni:** entro e non oltre il giorno lunedì 23 settembre presso gli Uffici UISP- via Tamburini 5 Reggio Emilia – tel. 0522/267211 | **Tempo di percorrenza:** 4 h | **Difficoltà:** E | **Dislivello:** 600 m. | **Pranzo:** al sacco | **Info:** Daniela Romagnani solo ore pasti 380/3571938 |

I programmi indicati potrebbero subire delle variazioni qualora le condizioni meteorologiche non ne consentissero la fattibilità



13 ottobre: le castagne di Badia Moscheta. Firenzuola (FI) In collaborazione con Avventura Trekking

Itinerario ad anello di grande interesse storico, paesaggistico e naturalistico. Nel cuore dell'Appennino Tosco-Romagnolo a circa 600 m. di quota sorge la Badia di Moscheta, antica abbazia eretta dai monaci vallombrosani nel 1034, immersa in boschi secolari di castagni, querce e faggi, luogo di partenza e arrivo dell'escursione. L'escursione ci offre un suggestivo percorso lungo la spettacolare Val d'Inferno, il canyon per ampi tratti profondamente incassato tra pareti verticali, lungo il torrente Veccione, dove vive ancora il gambero di fiume. Altamente panoramico è il tratto di crinale tra il Borgo di Giogorello e La Serra, che offre ampie vedute sulla valle, mentre nel tratto finale potremo osservare giganteschi esemplari di castagni plurisecolari, fiori all'occhiello dell'intero complesso delle foreste demaniali, dove è possibile anche incontrare daini e caprioli.

Escursione: E | **Dislivello:** 500 m. | **Tempo di percorrenza:** 5h 30' | **Pranzo:** al sacco | **Partenza:** dal parcheggio Via Cecati ore 6,30 con Pullman GT | **Quota di partecipazione:** € 25,00 | **Prenotazioni:** entro e non oltre il giorno lunedì 7 ottobre presso la sede UISP via Tamburini 5 RE. - Tel. 0522 267211 | **Info ed Accompagnatori:** Vando Montanari 340/7731437- Angelo Bariani 331/3252960

Ci hai lasciati mentre eri nel tuo ambiente preferito e mentre stavi facendo ciò che amavi, questo attenua solo in minima parte il dolore e lo sgomento che hanno attraversato i nostri cuori nell'apprendere la notizia della tua scomparsa. Hai lasciato un vuoto incalcolabile. Volontario instancabile, sempre pieno di energia e proposte, sempre disponibile a dare una mano anche su attività differenti dalle tue passioni, ma che tu riconoscevi come importanti perché organizzate dalla TUA associazione: la UISP, che da oggi è più povera avendo perso una persona di valore inestimabile. Crediamo fortemente in ciò che dicesti in un'assemblea ai tuoi amici del Gruppo Escursionisti Montagna: "I volontari non sono remunerati, non perché non valgono nulla, ma perché hanno un valore inestimabile". Per chi non avesse avuto la fortuna di conoscerti, niente potrebbe descriverti meglio delle tue stesse parole. Una filosofia sul trekking che era anche una profonda filosofia di vita. Un modo di essere che rispecchia pienamente i nostri valori e che lasciamo alle tue parole. Ciao Loris, ci mancherai, ma ti porteremo nel cuore a ogni escursione, certi che cammini al nostro fianco.

Camminare con UISP MONTAGNA a cura di Loris Bonacini

Per partecipare ad un trekking liberati delle ansie della quotidianità e lasciale a casa. Camminare ti aiuta a liberare la mente da stress e problemi, a scaricare l'energia negativa accumulata nei mesi di lavoro. Impara a vivere in gruppo, accetta le dinamiche del gruppo in cui sei inserito: i singoli componenti possono anche non piacerti tutti, ma ora tu ne fai parte e per una settimana impara a convivere. Informa l'accompagnatore dei tuoi problemi, se può farà di tutto per risolverli. Impara ad accettare gli imprevisti, niente è irrimediabile durante un trekking, gli imprevisti possono essere all'ordine del giorno, perdere un sentiero, arrivare con il buio, temporali improvvisi, sono imprevisti che spesso hanno qualche cosa da insegnarci. L'accompagnatore è a tua disposizione per risolvere ogni problema, ma se il trekking non ti coinvolge, se la tua scelta non è stata sufficientemente motivata e ponderata non scaricarti su di esso, ma chiediti piuttosto perché hai deciso di parteciparvi, quali erano le tue aspettative e dove sono venute a meno. Il trekking richiede un buon spirito di adattamento ma se pensi che questo ti sia estraneo prova ugualmente: se ti appassionerai, col tempo affinerai in te stesso la capacità di adeguarti alle persone, all'ambiente ed alle situazioni come non avresti mai immaginato. Non correre, scopri il piacere della lentezza, impara a camminare con passo lento, guardati intorno, c'è sempre un fiore nuovo, un insetto, un colore che ti stupiranno. Il trekking non è una competizione, anzi il ritmo del gruppo deve adattarsi a quello del più lento. Scopri il silenzio; è bello il gruppo perché si conosce gente nuova, si comunicano esperienze e si approfondiscono. Durante il cammino riscopriamo la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il proprio passo, il proprio respiro, i suoni della natura. Andare in montagna senza conoscerla e senza essere preparati vuol dire essere esposti a gravi pericoli. Le statistiche elaborate dal Soccorso Alpino Italiano parlano chiaro. La maggior parte degli incidenti di montagna avvengono su percorsi non difficili, spesso su sentieri o pendii erbosi e sono causati dall'imprudenza e dalla impreparazione. Quindi non cercare incoscientemente un'avventura temeraria. Ricordati e soprattutto applica queste regole fondamentali: 1) preparati fisicamente per poter sostenere gli sforzi che la montagna comporta; 2) preparati moralmente con quella carica di energia interiore che consente di far fronte a qualsiasi evenienza; 3) preparati tecnicamente aggiornando le tue conoscenze sull'equipaggiamento sul suo impiego in modo da poter procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno; 4) conosci la montagna e i suoi pericoli (scariche di pietre, valanghe, crepacci) in modo da poterli evitare; 5) informati con diligenza sulle previsioni meteorologiche e osserva costantemente lo sviluppo del tempo; 6) conosci i limiti delle tue forze e conserva sempre un adeguato margine di energia; 7) non lasciarti trascinare dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle tue possibilità; 8) stai costantemente allerta soprattutto dove la difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i tuoi riflessi; 9) sappi rinunciare. Nel dubbio, non insistere, torna indietro; 10) a volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del mal tempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature.

Buone camminate a tutti!