



Succursale  
d' Aoste  
1866

**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Aosta**

# **NOTIZIARIO**

N 1 - GENNAIO 1974 - Sede: Piazza E. Chanoux, 8 Tel. 40.1.94 - GRATUITO AI SOCI

## Ai soci della sezione

*Siamo agli inizi del 1974 ed è questa la prima gradita occasione di trovarci, almeno per iscritto, uniti insieme per esaminare i problemi e le attività sezionali. Infatti far conoscere come e con chi la Sezione di Aosta del Club Alpino Italiano possa servire la causa dell'alpinismo è per noi doveroso, sia nei riguardi di chi fa parte del sodalizio stesso e ancora oggi contribuisce alla sua affermazione, sia, e soprattutto, nei riguardi di quei giovani che spesso rivelano di avere idee poco chiare circa la nostra Associazione.*

*Innanzitutto, vogliamo porgere a tutti il nostro saluto ed il nostro augurio affinché ognuno con rinnovato entusiasmo proceda verso sempre nuove prospettive e traguardi pur seguendo le tradizioni che hanno costituito valido motivo di esistenza negli anni passati.*

*Poiché è nostra intenzione che il C.A.I. debba continuare ad essere inequivocabilmente una libera associazione aperta agli amanti della montagna, ai cultori della conservazione della natura alpina e ai propugnatori di un esercizio sportivo, culturale e spirituale che non ha pari, esortiamo tutti i soci a perseverare affinché alimentino con nuove energie le nostre file, contribuendo a diffondere questo anelito a quanto vi è di grande e di bello sui monti e a difendere i valori e le aspirazioni più profonde dell'animo umano, che la civiltà meccanica tende a sopraffare.*

*Cbi ha potuto, anche una sola volta, salire una vetta delle nostre Alpi, e di là ha guardato e là ha taciuto, quasi in estasi, e là ha gustato nel silenzio quella bellezza incomparabile, capisce come vi possano essere uomini che, senza alcun interesse, abbiano speso e spendano passione ed energie per far conoscere quale fonte di serenità e di gioia sia la montagna.*

*Siamo distratti da tanti richiami, molto spesso vuoti, gonfiati ad arte e, quasi sempre, falsati da interessi sottostanti. Il richiamo discreto a scoprire a due passi da noi una sorgente inesauribile di bellezza autentica e semplice, non può che essere cosa degna ed auspicabile.*

*La Sezione vuole impegnarsi a fondo per portare a termine un programma che corrisponda*

*alle aspettative e per trovare la via ideale capace di mantenere vivo l'amore per la montagna. Ma, se vogliamo che le cose vadano bene, dobbiamo, tutti, stringerci attorno alla nostra Sezione, partecipando intensamente alla sua vita con un concreto apporto di suggerimenti, di entusiasmi, di idee.*

\*

### **IL CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE DI AOSTA**

Il giorno 20 dicembre 1973 si è tenuta l'Assemblea Generale Ordinaria dei soci della Sezione, provvedendo così anche al rinnovo parziale del Consiglio Direttivo che per l'annata in corso risulta così composto:

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Presidente                       | TONI ORTELLI  |
| Vice-presidente                  | GUIDO FOURNIER  |
| Consiglieri                      | RUGGERO BUSA<br>DOMENICO CHATRIAN<br>FRANCESCO GALLIANO<br>PIERO GIGLIO<br>JULES JORRIOZ<br>RAYMOND ROSSET<br>CARLO VETTORATO |
| Revisori dei conti               | FRANCO GARDA<br>RENE' QUENDOZ<br>CESARE ROULLET   |
| Delegati all'Assemblea Nazionale | PAOLO JACCOD<br>PINO TREVISAN   |

### **SOTTOSEZIONE « MONTAGNA » (CRAL-COGNE)**

Il giorno 6 novembre 1973 si è tenuta l'Assemblea dei soci della Sottosezione e si è provveduto così al rinnovo del suo Consiglio Direttivo.

Questi i nomi degli eletti:

|                    |   |
|--------------------|---|
| Consiglieri        | CARLO BOSIO<br>GIANNI CANTONATI<br>PIETRO GENOLA<br>GUIDO MATTEOTTI<br>SERGIO MATTEOTTI<br>ANTONIO POLI<br>RENATO SACCHETTO |
| Revisori dei conti | CAMILLO BRACCO<br>ROMOLO CAVALLINI  |

Il giorno 8 novembre il Consiglio eletto ha provveduto alla nomina dei vari responsabili di Sezione:

Presidente           GUIDO MATTEOTTI  
Vice-presidente   CARLO BOSIO

Il nuovo Consiglio Direttivo nel porgere un saluto a tutti gli iscritti ringrazia i componenti del Consiglio uscente per il lavoro svolto ed in particolare il collega ZANETTI (non più presentatosi alle elezioni a causa di impegni di lavoro) che ha assolto per numerosi anni l'incarico di Reggente della Sottosezione con competenza e passione.

## SOTTOSEZIONE DI ST-BARTHELEMY

Sul finire del 1973, per iniziativa di alcuni soci pieni di entusiasmo, è stata formata la Sottosezione di Saint-Barthélemy che raggruppa sin d'ora, a poco tempo dalla sua nascita, un considerevole numero di soci. Cogliamo questa occasione per porgere a tutti i nostri più fervidi auguri di buon lavoro e nel frattempo, portiamo a conoscenza che il prossimo 9 febbraio alle ore 15, presso l'Hôtel Cunéy, a Lignan (St-Barthélemy), si terrà la prima Assemblea Generale Ordinaria dei soci della Sottosezione.

## COMUNICAZIONI DELLA SEGRETERIA

— La Sede della Sezione rimane aperta al pubblico tutti i martedì, mercoledì, giovedì e venerdì, dalle ore 20 alle ore 22.

— A seguito dell'aumento deliberato dai delegati all'Assemblea Nazionale, le quote sociali per il tesseramento anno 1974 per la nostra Sezione risultano così modificate:

|  |          |
|--|----------|
| Soci ordinari                            | L. 4.250 |
| Soci aggregati                           | » 1.750  |
| Costo della tessera per nuove iscrizioni | » 300    |
| Costo del duplicato tessera sociale      | » 300    |

— I soci sono pregati di dare tempestivo avviso alla Segreteria di ogni loro cambiamento di indirizzo.

— Si ricorda che le agevolazioni cui ha diritto il socio sono: abbonamento ai dodici numeri della *Rivista Mensile*, purché il tesseramento sia stato rinnovato entro il 15 marzo 1974; assicurazione per il soccorso alpino sino ad un massimo di L. 300.000, con decorrenza 20 giorni dopo l'iscrizione; tariffe ridotte nei rifugi del Club Alpino Italiano ed in quelli di tutti i club alpini esteri aventi trattamento di reciprocità; quote agevolate per tutte le attività o manifestazioni di una qualsiasi sezione del C.A.I. e, in modo particolare, di quella di Aosta; facoltà di frequentare la sede sociale e di usufruire della Biblioteca sezionale; uso del materiale alpinistico in dotazione alla Sezione, in base ai vigenti regolamenti.

— Per tutti coloro che praticano lo sci-alpinismo, si ricorda che un bollettino delle valanghe, valevole per tutta la cerchia alpina, viene trasmesso ogni venerdì ed anche in altri giorni se la situazione di pericolo dovesse modificarsi sensibilmente: dalla radio, sul programma nazionale, alle ore 13,20 circa, e, sul secondo programma, alle ore 13,45 circa; dalla televisione, sul primo canale, alle ore 19,50 circa sempre dopo le previsioni meteorologiche. Per avere maggiori dettagli sulla situazione locale, vi sono i bollettini delle valanghe di zona: essi sono registrati ed ascoltabili a qualsiasi ora al telefono. Per la nostra Valle:

per ascolto del bollettino, numero (0165) 31.210 e per richiesta di informazioni, numero (0165) 92.186.

— Si ricorda che presso la sede tutti i soci potranno ritirare il programma gite per l'anno 1974.

## CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE IN MONTAGNA

Le fatiche ed il freddo cui si è sottoposti durante una ascensione in alta montagna provocano un dispendio di energie molto superiore al normale. Di conseguenza, bisogna sostenere l'organismo con alimenti idonei a portare la quantità di calorie giornaliere dalle 2400-3000 normali a 5000-5500.

Una dieta consigliabile per gli alpinisti è la seguente: proteine: (carne o pesce fresco o conservato, formaggi, latte, uova, noci, patate, cereali); grassi: (burro, olii vegetali, grassi animali); zuccheri: (zucchero sciolto od in quadretti, marmellata, miele, frutta, leguminose).

Durante le marce, specie in salita, sarà bene non sottoporre lo stomaco ad un eccessivo lavoro di digestione. Converrà pertanto fare qualche leggero spuntino a base di pane, marmellata, cioccolato, durante le soste. Al termine della salita, si potrà consumare un pasto, più consistente, ma sempre controllato, specie per quanto riguarda le bevande alcoliche.

Infatti, l'eccessiva ingestione di vino o di liquori provoca un indebolimento generale dell'organismo, specie ad alta quota, e porta ad una minore padronanza dei propri movimenti, il che può riuscire oltremodo pericoloso sia agli alpinisti che agli sciatori. L'alcool, inoltre, facilita il pericolo di congelamento, assideramento, oftalmia e provoca anche altri inconvenienti.

Il caffè è un ottimo tonico, ma è consigliabile non abusarne; utile e piacevole è invece l'uso del tè non molto forte e abbondantemente zuccherato. Molto nocivo è il bere acqua fredda o mangiare neve, specie a stomaco vuoto.

Il freddo può determinare il deterioramento o la diminuzione del potere nutritivo di taluni cibi, in particolare di quelli contenenti un alto tenore di acqua.

La verdura e la frutta fresca sono molto sensibili al gelo e, per effetto di questo, possono perdere in parte il loro sapore. Una volta sgelate devono essere subito consumate, altrimenti marciscono.

La carne si conserva col gelo, ma bisogna evitare che venga sottoposta più volte all'azione alternata del caldo e del freddo, altrimenti si decompone.

I formaggi dopo lo sgelò diventano granulosi e si essicano rapidamente.

Le bevande, anche alcoliche, possono congelare facilmente e provocare la rottura del recipiente.

Sarà utile di conseguenza prendere tutte le misure necessarie per assicurare un adeguato riparo ai cibi ed alle bevande durante il loro trasporto in zone fredde. Molto utile l'impiego di recipienti *thermos* normali od infrangibili (di materia plastica) il che consente in ogni momento l'ingestione di cibi o bevande calde.

## IMPORTANTE

La collaborazione dei soci della Sezione di Aosta per la stesura del notiziario non solo non è vietata, ma è estremamente gradita ed auspicata.

## GITE DI SCI-ALPINISMO

Diamo ora un'occhiata alle prossime gite di sci-alpinismo ricordando che l'effettuazione delle gite è subordinata alle condizioni meteorologiche o di innevamento, a giudizio dei direttori di gita. Il programma già preparato potrà, inoltre, subire variazioni in relazione alle norme restrittive della circolazione automobilistica nei giorni festivi; eventuali modifiche verranno tempestivamente rese note nella bacheca della Sezione in Piazza E. Chanoux, sotto i portici. Si pregano i soci che vorranno partecipare alle singole gite di volersi prenotare settimanalmente il più presto possibile presso la Segreteria che rimane aperta nei giorni di martedì, mercoledì, giovedì e venerdì, dalle ore 20 alle 22. L'adesione, poi, implica da parte dei gittanti la piena osservanza del regolamento gite e delle disposizioni che il direttore di gita riterrà opportuno adottare per il regolare svolgimento della gita sociale.

Le ascensioni sci-alpinistiche saranno sovvenzionate dalla Sezione.

- 10 febbraio - Col Serena (2547 m) da Mottes (1670 m).
- 24 febbraio - Col Chaleby (2683 m) da Lignan (1633 m).
- 10 marzo - Passo di Valnera (2676 m) da Estoul (1815 m).
- 24 marzo - Traversata del Col di St-Marcel (2916 m) da Gimillian a Saint-Marcel.
- 6-7 aprile - Roc Basagne (3220 m) dal rifugio Benevolo (2285 m).
- 21 aprile - Mont Lussé (3055 m) da Chabodey (828 metri).
- 4-5 maggio - Gran Serra (3552 m) dal rifugio V. Sella (2584 m) in occasione dell'ormai tradizionale incontro per il "Triangle de l'Amitié".
- 18-19 maggio - Traversata Col Collon - Zermatt - Breuil (Haute-route).
- 2 giugno - Punta Miravidi (3066 m) dal Lago Verney (2088 m).

## PROIEZIONI - DIBATTITI E CONFERENZE

Anche nel corrente anno verranno organizzate dalla Sezione, in collaborazione con la Sottosezione « Montagna » della Cogne, nella sede sociale e nel salone del CRAL-COGNE, delle serate di film, diapositive, conferenze, dibattiti. Il programma dettagliato di tali manifestazioni è in corso di allestimento e, pertanto, non ci è ancora possibile renderlo noto. Per vari motivi, l'organizzazione di tale programma ha dovuto subire alcune variazioni, in quanto è assai difficile prevedere, almeno, l'inserimento di qualche conferenza di noti alpinisti.

Ricordiamo che l'iniziativa ha riscosso largo consenso nell'ambito dei soci e pensiamo di poter presentare con un ciclo introduttivo in nove serate una panoramica abbastanza reale di alcune forme, in cui si può concretare la passione per la montagna (sci-alpinismo, fotografia, alpinismo e alpinismo extra-europeo). Crediamo di poter azzardare favorevoli commenti sulle singole serate poiché ognuno potrà vivere quelle semplici sensazioni di cui è molto arduo tentare la traduzione in parole. Speriamo che il piacere sarà comune e che la presenza di un folto pubblico, attento, esperto e appassionato, ci induca a miglior ottimismo e buona volontà nel proseguire quanto abbiamo iniziato.

Invitiamo, quindi, tutti i soci, ad esprimere il loro giudizio su quanto verrà fatto durante questo ciclo introduttivo, suggerendo eventuali migliorie e fornendo concrete proposte per il ciclo conclusivo.

In via di massima il ciclo introduttivo si articolerà

nel modo seguente (rimanendo inteso che ogni conferma od eventuale modifica verrà tempestivamente resa nota nella bacheca della Sezione in Piazza E. Chanoux, con manifesti murali o a mezzo radio con il « Bollettino della Valle d'Aosta »):

- 7 febbraio: conferenza tenuta da Cesare Maestri con proiezione del film « Cerro Torre »; sarà molto interessante il dibattito che seguirà.
- 21 febbraio: film sullo sci-alpinistico.
- 7 marzo : proiezione delle diapositive sulla spedizione « EVEREST '73 », presentate da alcuni membri della spedizione.
- 28 marzo : conferenza tenuta da Piero Nava dal titolo « Aspetti dell'alpinismo », con proiezione di diapositive.
- 11 aprile : film sull'alpinismo.
- 26 aprile : film sull'ecologia.
- 9 maggio : conferenza tenuta da Riccardo Cassin.
- 24 maggio : film sull'alpinismo.
- 5 giugno : incontro con le guide della Valle d'Aosta.

## Corso di alpinismo

In primavera si organizzerà, in collaborazione con la Sottosezione « Montagna » del CRAL-COGNE, un corso di alpinismo aperto a tutti i soci. La Sezione desidera con questo corso fornire a coloro che sentono la passione dell'alpinismo le basi di un sicuro indirizzo tecnico ed umano e di elevarne le capacità affinché possano affrontare preparati le vie della montagna.

Questo impegno delle generazioni più anziane verso i giovani vuol solo essere un modo concreto per far partecipi altri, in schiere sempre più numerose, dei doni fisici, culturali, morali che la montagna elargisce sempre copiosamente a chi la sa comprendere ed amare.

Al momento attuale, non è ancora possibile rendere pubblico un programma dettagliato poiché esso è ancora in fase di studio, ma si invitano sin d'ora, tutti i soci interessati a frequentare il corso, a voler prendere contatto con la Segreteria.

Compito principale degli istruttori sarà quello di trasmettere agli allievi quanto loro hanno saputo trarre dalla montagna: passione, sacrificio, tecnica, esperienza, forza psichica, amore per la montagna.

## ATTIVITA' PER L'ANNO 1974 DELLA SOTTOSEZ. «MONTAGNA» DEL CRAL-COGNE

L'attività sociale della Sottosezione per l'anno in corso sarà imperniata sulle seguenti gite:

- Mese di aprile - Discesa in sci della Mer de Glace (Monte Bianco), in collaborazione con la Sezione Sci.
- 25-26 maggio - Gita fuori Valle nel Gruppo della Grigna.
- 23 giugno - Escursione-traversata dai casolari dell'Herbétet al rifugio Vittorio Sella in Valle di Cogne.
- 7 luglio - Traversata su ghiacciaio dal rifugio Torino alle Aiguilles du Midi.
- 20-21 luglio - Mont Vélán (versante svizzero).
- 17-18 agosto - Monte Bianco (dal rifugio Gonella).
- 14-15 settembre - Gita fuori Valle nel Gruppo di Brenta (Dolomiti).



**STAMPE**

S

