CAMPIONE

In rifugio giornata sull'ipertensione

Domenica 13 settembre il rifugio Campione ospiterà una giornata dedicata all'ipertensione arteriosa, durante la quale sarà possibile effettuare un controllo gratuito della pressione ad alta quota. Situato a 1.946 metri di quota, il rifugio è raggiungibile in circa un'ora e mezza di cammino dalla località Baracca rossa di Schilpario. La manifestazione è promossa dalla Società italiana dell'ipertensione arteriosa e dalla Società italiana di medicina di montagna, con il supporto organizzativo dell'Istituto auxologico italiano di Milano e dell'Università di Milano-Bicocca. Ha come finalità la prevenzione e il rilevamento dei valori pressori di alpinisti ed escursionisti che frequentano i rifugi. «L'ipertensione arteriosa, detta "il killer silenzioso" per la sua asintomacità, è ancora oggi il principale fattore di rischio per malattie cardiovascolari in tutto il mondo - sottolineano gli organizzatori - e colpisce circa il 40% della popolazione adulta occidentale. Per prevenire il verificarsi di eventi cardiaci e celebrali, spesso fatali o invalidanti, occorre quindi prestare maggiore attenzione al comportamento della pressione arteriosa in diverse condizioni della nostra vita quotidiana».

F. F.





I resti della diga del Gleno, testimonianza del tragico crollo del 1° dicembre 1923

LA MUSICA DEL GLENO

Con i Pulsar ensemble acoustic

Prima il silenzio del cammino e poi la musica per rendere omaggio e ricordare. Il quinto appuntamento con Sonorobie - rassegna organizzata dal 21 giugno al 19 settembre in collaborazione con Ambria Jazz, con il sostegno di Heidelberg Materials, del Consorzio Bim e la media partnership del mensile Orobie – non sarà un semplice concerto. A esigerlo è il luogo, quella piana del Gleno, dove i resti dell'omonima diga evocano a tutti la tragedia che oltre un secolo fa – il 1° dicembre 1923 – costò la vita a 356 persone a causa del cedimento della struttura. E se la performance in programma domenica alle 14 - in collaborazione con il Parco delle Orobie bergamasche - si presta a evocare quel drammatico episodio con i suoni percussivi e catartici del Pulsar Ensemble Acoustic, anche i preparativi e le modalità organizzative, oltre ad essere allineati ai valori della sostenibilità e della tutela dell'ambiente da cui Sonorobie muove, sembrano ugualmente pensati per celebrare uno degli episodi più tragici della storia della Val di Scalve. «Porteremo la musica al Gleno nel modo più coerente con lo spirito della nostra associazione – dice la presidente Margherita Pelizzari -: a piedi e con rispetto per la montagna. Grazie a una ventina di volontari, le nostre "schiene", e alla preziosa presenza di un mulo, le quattro batterie del Pulsar Ensemble Acoustic verranno smontate e trasportate lungo il sentiero. Sarà una piccola carovana di persone, strumenti e musica, che salirà senza mezzi a motore per trasformare un luogo così importante in uno spazio di ascolto». «Il bello di questa tappa di Sonorobie - aggiunge Sergio Visinoni che si è fatto carico della sua organizzazione - è proprio il legame con i luoghi e, in particolare, con la piana in cui si svolgerà il concerto. Un legame che abbiamo toccato con mano e che si è tradotto in una grande disponibilità a collaborare anche e soprattutto nel trasporto, ma non solo. Per questo vorremmo davvero ringraziare tutti, compreso Giuseppe Palamini che gestisce l'alpeggio al Gleno e che ha messo a disposizione il mulo Gigio ed Ezio Magri titolare del Bar Tuf che ci accoglierà a Pianezza dove è prevista la partenza della nostra carovana».



I quattro componenti del Pulsar Ensemble Acoustic

La giornata si articolerà in tre momenti. Prima del cammino, proprio a Pianezza, spazio alla riflessione con alcune letture e, a partire dalle 9.15, col laboratorio di scrittura autobiografica «Sui passi della memoria» a cura dell'associazione «Il cerchio» (iscrizione obbligatoria scrivendo a info@sonorobie.it) che vedrà anche la restituzione di quanto prodotto alla Piana del Gleno alle 11.30. Quindi la passeggiata lungo il sentiero Cai 411 che, prima per prati e quindi lungo una mulattiera, in meno di un'ora, porterà i partecipanti ai ruderi della diga dove da qualche mese è allestito anche un chiosco che accoglie i visitatori con un servizio di ristorazione. E, infine, a partire dalle 14 il concerto del Pulsar Ensemble Acoustic. Il progetto - ideato e diretto da Filippo Sala al fianco di Sebastiano Ruggeri, Stefano Grasso e Luca Mazzola - offrirà una performance di percussioni e batterie interamente acustica che, negli anni sc orsi, è già valsa al quartetto, due riconoscimenti importanti: il premio «Tomorrow's Jazz», organizzato da Veneto Jazz, per l'originalità della proposta artistica, e il premio«L'artista che non c'era", nella categoria migliore ensemble strumentale. Alla piana del Gleno l'esibizione troverà un palcoscenico inedito e di grande suggestione: «Accanto ai silenzi, al cammino e alle parole - concludono gli organizzatori - anche la musica troverà il suo spazio all'ombra della grande diga e anche gli spettatori diventeranno parte viva del paesaggio e dell'esperienza. Ogni nostro concerto non vuole essere infatti solo arte, ma anche incontro tra artisti e pubblico». In caso di maltempo l'esibizione si terrà nella sala della Comunità montana di Vilminore alle 17.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

NOTIZIARIO CAI

Sezione di Bergamo

PROSSIMI APPUNTAMENTI. Tre le proposte di domani: alla Cima Bacchetta con il Cai Valserina, in mtb in Val Taleggio con il Cai Villa d'Almè, mentre il Gruppo montagna per tutti organizza l'escursione con joelette da Malga Lunga a Baita Monte Alto. Altre quattro escursioni domenica 13: Val di Scalve Trail con il Cai Valserina e la Commissione cicloescursionismo, Piz Julier con la Commissione escursionismo, Parco delle Fucine con il Cai Valserina e Pizzo del Becco con il Cai Gazzaniza. Mercoledì 16, infine, il Gruppo seniores Bottazzi propone la gita al rifugio Brioschi. Info: www.caibergamo.it/agenda
PALAMONTI. Presso la sede del Cai di Bergamo il «Rifugio in città» è aperto con servizio di bar e ristorante dal pranzo alla cena (orari da lunedì a venerdì dalle 11 alle 23; sabato dalle 11 alle 18 e domenica dalle 12 alle 14.30). La palestra è aperta da lunedì a venerdì (16-23) e il sabato (10-18).
SEGRETERIA. La sede si trova in via Pizzo della Presolana 15 a Bergamo; 035.4175475; www.caibergamo.it; segreteria@caibergamo.it.

Sottosezioni

ALBINO. Sede in via Santa Maria 10, aperta venerdì ore 20,30-22; tel. 035.0040717; http://caialbino.altervista.org.
ALTA VALLE SERIANA. Sede in piazzetta Monte Grappa 3, Ardesio, aperta venerdì ore 20,30-22,30; tel. 0346.34550; www.caialtavalleseriana.it.
ALZANO LOMBARDO. Sede di via Paglia 11, aperta venerdì ore 20,30-22,30; telefono 035.0111006; www.caialzano.it.
BRIGNANO. In piazza Castello 2, sala Bonatti, Castel Rozzone, aperta mercoledì ore 21-22,30; tel. 346.8072213; www.caibrignano.it.
CISANO BERGAMASCO. Sede in via San Domenico Savio 3/C, giovedì 20,30-22,30 e venerdì 21-23; telefono 338.7737300; caicisano@caibergamo.it.
GAZZANIGA. Sede in via Europa 23, aperta venerdì ore 20.45-22,30; tel. 035.720651; caigazzaniga@caibergamo.it.
LEFFE. Sede in piazza Unità d'Italia 3, aperta venerdì ore 20,30-22,30; tel. 035.727084; caileffe@caibergamo.it.
NEMBRO. Sede in via Gavarno 79, martedì e venerdì 20,30-22,30; www.cainembro.it.
PONTE SAN PIETRO. Via Trento e Trieste 10, martedì e venerdì 20,30-22,30; tel. 035.615660; www.caiponte.com.
TRESCORE-VALCAVALLINA. Sede in p.zza Salvo D'Acquisto 33, al Th3lab, aperta martedì e venerdì ore 21-22,30; tel. 360.449397; caitrescorevalcavallina@caibergamo.it.
URGNANO. Sede in via Moneta 17, aperta giovedì ore 20,30-22; tel. 348.7744279; www.caiurgnano.it.
VALCALEPIO. Sede in via Don P. Belotti 1, Grumello, aperta venerdì ore 20,30-22,30; tel. 347.8555826; caigruppovalcalepio@caibergamo.it.
VALGANDINO. Sede in via XX Settembre 5/a, Gandino, venerdì 20,30-22,30; caivalgandino@caibergamo.it.
VALLE DI SCALVE. Sede presso Comunità montana, via Acerbis 2, Vilminore, aperta venerdì ore 20,30-22; caivallediscalve@caibergamo.it.
VALLE IMAGNA. Sede in via Elia Frosio, Sant'Omobono, venerdì 20,30-22,30; tel. 035.852931; www.caivalleimagna.it.
VALSERINA. Sede in via Palma il Vecchio 50, Serina, aperta sabato dalle ore 21; tel. 340.7345673; caivalserina@caibergamo.it.
VAPRIO. Via Magenta 15, martedì e giovedì 21; 02.30068722; www.caivaprio.it.
VILLA D'ALMÈ. Sede sala polivalente in via passaggio parco del Borgo, giovedì ore 21-23; telefono: 351.5940233; mail: caivilladalme@caibergamo.it.
ZOGNO. Sede in via XI Febbraio 11, venerdì 20,30-22; telefono: 333.5965538; mail: caizogno@caibergamo.it.

Sezioni

ALTA VALLE BREMBANA. Sede in via Bortolo Belotti 54/b, Piazza Brembana, aperta venerdì dalle 21; tel. 351.7710026; www.caialtavallebrembana.it.
CLUSONE. Sede Sant'Anna, aperta venerdì ore 21-23; tel. 0346.25452; www.caiclusone.it.
LOVERE. Sede in via Giacomo Matteotti 31, aperta il venerdì ore 20,30-22; tel. 035.962626, www.cailovere.it.
ROMANO DI LOMBARDIA. Sede in via Papa Giovanni Paolo II 37, aperta martedì e venerdì, ore 21-23; tel. 0363.902616; www.cairomano.it.
TREVIGLIO. Sede in via dei Mille 23, aperta martedì e venerdì ore 21-22,30; tel. 0363.47645; www.caitreviglio.it.