GEFO

La Passione, la Montagna, Insieme

Notiziario 2014 Anno 49 n° 1

Gruppo Escursionisti Falchi Olginatesi

Un filosofo in vacanza in Engadina

Perché non restare in pianura ma tentare la scalata verso la vetta?

Lo scorso anno vi ho parlato, citando il *FAUST* di *Goethe*, dell'utilissima **INSODDISFAZIONE cronica** che caratterizza la condizione umana e di come questa sia il motore che genera il continuo tendere dell'uomo a raggiungere sempre nuove mete per aspirare alla sua felicità.

Accingendomi così a stendere questo nuovo scritto, ho ripensato a *Johann Wolfgang Goethe e mi sono ricordato che un suo fervente ammiratore* ha vissuto e ha molto amato una località che anche noi conosciamo molto bene: l'Engadina e più precisamente, il paesino di Sils Maria, posto poco dopo il passo del Maloja.

Infatti quello che è forse (per il sottoscritto possiamo togliere il "forse") il più grande pensatore e filosofo dell'epoca moderna, ***Friedrich Nietzsche*** ha avuto un vero e proprio innamoramento per questa valle svizzera e ancora oggi a Sil Maria si può visitare un piccolo museo a lui dedicato presso quella che fu la locanda che lo ha ospitato per 7 anni nel periodo estivo.

In Engadina *Nietzsche,* oltre a impegnarsi sulle pendici del Piz Corvatsch, del Piz Lagrev e del Piz de la Margna e fare lunghe passeggiate in Val di Fez, fino a raggiungere il ghiacciaio in fondo alla valle, ha scritto molto. Infatti diverse delle sue opere più importanti come *La gaia scienza, Così parlò Zarathustra, Al di là del bene e del male, Genealogia della morale e Il crepuscolo degli idoli* sono state concepite mentre soggiornava sulle sponde dei laghi di Sankt Moritz.

Nietzsche amava molto la montagna ed è difficile riuscire a leggere i suoi scritti senza trovare con molta frequenza dei riferimenti ad essa o all'ambiente alpino.

Per capire come mai il grande pensatore tedesco avvertisse un senso di affinità così marcato tra la propria filosofia e le montagne, basta pensare a quello che è il cuore del suo pensiero.

Certo, non ho qui io la pretesa di ridurre l'opera di uno delle più grandi menti dell'umanità, in queste poche righe, sarebbe assurdo ed arrogante da parte mia e mi guardo bene dal compiere tale ardimento, provo solo molto modestamente a condensarlo in un unico concetto:

Nietzsche considera possibile per l'uomo elevarsi dalla sua vita di **'normale" MEDIOCRITA'** per arrivare al raggiungimento della felicità, **SOLO** passando prima da una fase di travaglio o propriamente di **DOLORE**.

Basta immaginare quindi quali sono le fasi che caratterizzano una salita in montagna. Quante sono le ansie che si lasciano al parcheggio prima della partenza, quali spesso le grandi fatiche durante l'ascensione, e tanto più queste sono impegnative, con passaggi di roccia, di ghiaccio, con l'esposizione in parete, con l'altezza in alta montagna che si fa sentire, tanto più è la gioia una volta raggiunta la vetta dove poter ammirare paesaggi spesso sublimi.

Così è la vita. La **felicità** è possibile raggiungerla **solo** attraverso una **reazione** (impegnata, determinata, costante, caparbia) alle **difficoltà** che altrimenti ci riporterebbero alla condizione di mediocrità, di tran tran quotidiano, del susseguirsi della quotidianità.

Gli spiriti impressionabili potrebbero avere la tentazione durante un'ascesa alla vetta di fronte alla fatica del salire o del freddo da patirsi, di rinunciare e scendere a valle, ma *Nietzsche* ci **esorta a resistere** e perseverare, a non mollare. In montagna e … nella vita!

Si può sempre vivere la propria vita nella mediocrità … in pianura, chiusi nella propria casetta, non uscendo mai, non accettando mai nessuna sfida, alzando sempre bandiera bianca ad ogni occasione, schivando passioni, interessi, che possano richiedere però in cambio impegno, sacrificio, volontà, anche dolore, rinunce … certo si può fare … ma così è anche sicuro che **MAI** si arriverà ad assaporare la felicità, la gioia, la serenità data dal raggiungimento di una cima, di un traguardo, dal concretizzarsi di un obiettivo, di un sogno.

Riassumendo: come condizione umana o l'una, **la mediocrità, la pianura**, o l'altra ,**la felicità, la vetta** e per arrivaci in mezzo è condizione obbligata, tanta **fatica**, **sacrificio**, anche dolore. Questo è.

E questo lo conosce bene chi alla fatica ci aggiunge anche il rischio, magari tanta fatica e anche tanto rischio!

Come non ricordare qui molti amici che, alcuni più lontano nel tempo altri recentemente, in questo tendere al raggiungimento della loro felicità, in montagna hanno perso la vita.

Cosa avrebbero dovuto fare, essere contro la loro personale natura e contro la natura stessa dell'UOMO, ed essere dei mediocri? Rinunciare al loro intimo sentire, alla pienezza della loro vita?

No! Con tutto il dolore del mondo nel cuore, no, mai. Codardo, chi lo pensa.

Grazie a Dio, l'uomo è quella cosa meravigliosa che può concepire e progettare delle imprese o delle "salite", impervie, difficili, ostiche, rischiose, e poi si butta anima, cuore, polmoni, muscoli, testa, tanta testa … per raggiungere a tutti i costi la metà.

Perché è il raggiungere la meta che dà felicità. E di felicità si vive, e cazzo (MOLTO, molto meglio di no) si può anche morire!

Oscar Lambrughi

Proposte 2014

Venerdì 25 Aprile

Passo del Fò m 1.248

Ritrovo: Passo del Fò

Festa di apertura della stagione.
Pane e salame per tutti gli Ospiti. Alle ore 11.15 Santa Messa in ricordo dei Soci scomparsi.

Sarà attivo il Punto per rinnovo delle tessere GEFO e per tutte le informazioni sulle attività.

La preparazione dei panini per tutti gli ospiti

Domenica 11 Maggio L'Anello del San Martino

Alla scoperta del Sasso di San Martino m 862

Partenza: ore 7.15 P.za Volontari del Sangue
Ritrovo: ore 9.15 Griante al posteggio adiacente la Chiesa di San Rocco
Accesso: da Olginate a Griante via autotraghetto Bellagio-Cadenabbia oppure via stradale
Percorso: Griante (m 255), Chiesa di San Martino (m 470), Sasso di San Martino (m 862), Bocchette di Nava, Monti Nava, Strada Militare, Griante
Dislivello: m 607
Tempo: ore 4.30 per il giro completo
Difficoltà: T, E

Il Sasso di San Martino domina la frazione di Griante e nella maestosità dei suoi pendii verticali appare invalicabile, uno sguardo più attento può invece scorgere una facile possibilità di ascesa grazie ad una mulattiera che si insinua nelle pieghe della parete. Un poggio erboso accoglie la cappella di San Martino, risalente al XVI secolo, la posizione offre al visitatore un impareggiabile sguardo sul Lago di Como e sulla sponda occidentale.

Panorama dal Sasso San Martino

Domenica 25 Maggio Panorama-Höhenweg Bergell

Alta Via Panoramica della Bregaglia, sulla "soglia del paradiso" ed oltre

Partenza: ore 7.30 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Colico, Chiavenna, Confine CH, Promontogno (partenza e arrivo) (portare franchi svizzeri anche in moneta)
Percorso: Soglio (m 1.090), Roticcio (1.268), Casaccia (m 1.458), ritorno con auto-postale
Dislivello: m 368 e saliscendi
Lunghezza: circa 10.8 km
Tempo: ore 4.30 - 5.00 escluso ritorno
Difficoltà: T su comodi sentieri

Il sentiero panoramico della Val Bregaglia si snoda da Soglio fino a Casaccia sul lato destro idrografico della valle attraverso una natura rigogliosa, romantica e selvaggia.

Il sentiero esiste dal 1973 ed è ben marcato e senza grossi dislivelli. "La Panoramica" viene spesso citata come una delle più belle escursioni del cantone Grigioni. Gli amanti della natura resteranno affascinati dal paesaggio variegato e stupendo che si rivelerà davanti a loro ad ogni passo. Per la gioia dei fotografi lungo il percorso si potranno ammirare le famose cime della Bregaglia da diverse angolazioni mozzafiato.

A Roticcio lungo il percorso

Lunedì 2 Giugno

Festa del Lago

GEFO parteciperà con un proprio punto espositivo alla "**Festa del Lago**" che si terrà sul lungo lago di Olginate.

Al gazebo, GEFO presenterà l'associazione e le attività alpinistiche, escursionistiche, ciclistiche e sciistiche.

Il gazebo GEFO

Domenica 8 giugno Monte delle Forbici m 2.910

Uno comodo balcone sulle cime del Bernina

Partenza: ore 7.00 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Sondrio, Lanzada
Itinerario: Diga di Campo Moro (m 2.000), Rifugio Carate Brianza (m 2.636), cima Monte delle Forbici (m 2.910)
Dislivello: m 980
Tempo: salita al rifugio ore 2.00, 1 ora dal rifugio alla vetta
Difficoltà: E fino al rifugio, EE dal rifugio alla vetta

Il Monte delle Forbici è una massiccia vetta situata fra il Sasso Nero e il Sasso Moro di fronte alle maggiori cime del Bernina.
La via normale è semplice, mai esposta e ben segnata. Possibilità di fermata al rifugio appagati dagli scenari offerti dal valico, ma vale sicuramente la pena di raggiungere la cima per godere del panorama circolare davvero grandioso.

Il rifugio Carate

La scala delle difficoltà Escursionistiche

T Turistico	Itinerari su strada, mulattiera o sentiero evidente e ben marcato; dislivello non superiore ai 1000 metri; elementare equipaggiamento da gita.
E Escursionistico	Itinerari più lunghi e non sempre su sentieri evidenti, possono comprendere tratti senza tracce o zone rocciose più ripide con passaggi in genere non molto esposti, a volte anche attrezzati; equipaggiamento adeguato, da montagna.
EE per Escursionisti Esperti	Itinerari che possono richiedere anche facile arrampicata su roccia, con problemi d'esposizione, passaggi su nevai ed in generale l'attraversamento di zone impervie; equipaggiamento adeguato anche alla sicurezza individuale.
EEA per Escursionisti Esperti con Attrezzatura	Itinerari su vie ferrate o percorsi alpinistici attrezzati, dove la frequenza delle attrezzature, l'impegno fisico richiesto e la notevole esposizione rendono necessario l'uso di attrezzature per l'autoassicurazione e l'eventuale assicurazione reciproca.

Da Giovedì 19 a Domenica 22 Giugno Alsazia

Una quattro giorni per visitare l'essenziale

Visitare l'Alsazia con Strasburgo e Colmar è un viaggio nel cuore della storia, i suoi castelli fortificati ed i suoi originali musei offrono innumerevoli possibilità di visite.

Giovedì: Partenza alle ore 4.30 dalle scuole di via Campagnola ad Olginate, con il bus. Prima tappa intorno alle 9.00 ad **Alpnachstad**, dove prenderemo il trenino con la più ripida cremagliera del mondo (48%) fino alla cima del Pilatus Kulm con un belvedere alpino unico.

Hotel Pilatus-Kulm

Sosta sulla magnifica terrazza dell'Hotel Pilatus-Kulm per un caffè o una birra e poi discesa sulla più lunga pista estiva di slittini della Svizzera oppure in funivia. La pista di slittini con numerose curve paraboliche ed il tunnel «del drago» lungo il canale cromato di 1350 metri promette velocità, azione e un divertimento adrenalinico. Ogni discesa diventerà un'esperienza indimenticabile. Volete qualcosa di più tranquillo? Nessun problema: siete voi a stabilire la velocità. Di ritorno al bus, pranzo tipico GEFO, con salame e Cartizze.

Pista di slittino

Intorno alle 13 ripartiamo per Strasburgo dove l'arrivo sarà intorno alle 16.00.

Pernottamento all'HÔTEL REGENT CONTADES **** (16 in tripadvisor) e cena libera.

Venerdì: Partenza ore 9.00 per 2 ore di visita guidata alla città, libero il resto della giornata.

Segue ...

Da Giovedì 19 a Domenica 22 Giugno Alsazia (seguito)

Sabato: Partenza ore 9.00 per percorrere l'incantevole strada dei vini. Possibilità di degustazione nelle diverse cantine della zona e per i più sportivi, il Percorso Ciclabile Europeo attraverso i vigneti. Il cicloturismo è un modalità eccezionale per ammirare i paesaggi spettacolari ai bordi della Strada dei Vini e permette di fermarsi in una delle numerose tappe culturali, turistiche e gastronomiche.
Pernottamento all'HÔTEL EUROPE COLMAR **** e cena libera

Domenica: Giornata libera per la visita di Colmar. Partenza dopo pranzo per il rientro ad Olginate previsto intorno alle 20.00.

Costo: € 375 in doppia, comprende: il trasporto, 3 pernottamenti con prima colazione, il trenino e la funivia per la gita a Pilatus Kulm, vista guidata di Strasburgo, pranzo al sacco GEFO del giovedì.

Prenotazione / Iscrizione: aperte

Informazioni: Maria Pirola

Uno scorcio di Colmar

Da Venerdì 20 a Domenica 29 Giugno Olginate SPORT IN FESTA

10 giorni di Festa con le Associazioni Sportive olginatesi

Le Associazioni Sportive olginatesi organizzeranno dal 20 al 29 giugno una festa dove lo sport ed il divertimento andranno a braccetto.

Negli spazi antistanti la Palestra Comunale di Via Campagnola saranno organizzati tornei di basket, volley, calcetto e giochi per i più piccoli.

Saranno allestite cucine e tendone per cenare in compagnia, ogni sera programmati spettacoli musicali e manifestazioni. Il sabato e domenica cucine aperte anche a mezzogiorno ed attività sia al mattino che al pomeriggio. Seguirà il programma di dettaglio.

Vi aspettiamo numerosi, ci sarà anche il maxischermo per seguire i Mondiali di calcio ed una serata dedicata alla montagna

- **Organizzatori:** GEFO, Nuova Pallacanestro Olginate, Polisportiva Olginate, U.S.D. Olginatese

- **Collaboratori:** Amministrazione Comunale Assessorato allo Sport, Associazione Promozione Sociale Giretto

- **Patrocinanti:** FCI, FIPAV, FIP, FIGC, Azzurri dello Spettacolo

Venerdì 4 - Sabato 5 Luglio **Monte Rosa "Punta Dufour" m 4.634**

La regina delle alpi

Con le sue grandi creste di neve, le sue poderose colate glaciali, le sue altissime pareti che si lasciano ammirare dalla pianura lombarda e piemontese, lo straordinario massiccio del Monte Rosa offre vette e paesaggi tra i più himalayani delle Alpi. La salita alla sua vetta più elevata, la punta Dufour, è sicuramente un itinerario impegnativo e di spettacolare pura bellezza!

Difficoltà complessiva: salita riservata ad alpinisti esperti e ben allenati.
Attrezzatura: indumenti da alta montagna, casco, imbraco, corda, piccozza, ramponi.
Accesso: Olginate – Milano – Passo Sempione – Briga – Zermat

Primo giorno - venerdì 4 - *Si arriva al rifugio*
Partenza: ore 5,00 Piazza Volontari del Sangue (Olginate)
Arrivo: Monte Rosa Hutte m 2.883
Dislivello: m 400 (partenza da quota m 2.815) **Tempo:** ore 2.45 ore

Secondo giorno - sabato 5 - *Salita alla vetta e rientro a casa*
Partenza: Monte Rosa Hutte m 2.883 **Arrivo:** Monte Rosa Punta Dufour m 4.634
Dislivello: m 1.751 **Tempo:** ore 6 - 7 ore
Difficoltà: PD/PD+. Percorso prevalentemente glaciale con pendenze neve fino a **40°**.
Cresta sommitale con passaggi esposti di I e II su roccia.

Prenotazione: obbligatoria **Informazioni:** Oscar Lambrughi

Il percorso di salita

Mercoledì 16 - Giovedì 17 Luglio **L'Alta Via di Neves**

Val Aurina in Sud Tirolo

Partenza: ore 6.00 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate - Bergamo - Bolzano - Uscita Bressanone - Brunico - Valdaora - P.so Furcia

1° giorno Passo Furcia m 1.759 - Plan de Corones m 2.275
Tempo previsto ore 3.00 - 3.30 per salita e discesa
Dislivello m 516
Con l'auto si ritorna a Rasun di Sopra per la cena e pernottamento all'Albergo Trogglerhof

2° giorno Con l'auto ci portiamo in Valle Aurina - Selva dei Mulini - Lappago - L. di Neves. Da Lappago a Lago di Neves vi è un tratto di strada a pagamento di € 5 comprensivo di posteggio. Partendo dal parcheggio percorreremo l'Alta Via di Neves Occidentale fino al Passo e Rifugio Ponte di Ghiaccio.
Tempo previsto ore 5.30 - 6.00 andata e ritorno
Dislivello totale circa m 1.000

Informazioni: Alfredo Aldeghi, Carlo Pirola
Prenotazione: obbligatoria fino ad esaurimento dei posti disponili e comunque entro e non oltre il 6 giugno, caparra all'iscrizione € 15,00

Plan de Corones
Al Plan de Corones si può salire anche in cabinovia da Valdaora. La cima del Plan offre un panorama grandioso sia sulle Dolomiti che sulle Alpi Aurine e se i tempi saranno rispettati, il 16 luglio aprirà l'ultimo Museo di Messner proprio sulla cima. Naturalmente non mancano ristoranti sia in cima al Plan di Corones che al Passo Furcia.

Alta Via di Neves
Percorreremo solo la parte occidentale dell'Alta Via di Neves in quanto la via integrale richiederebbe altre 2.00 ore di percorrenza ma nulla vieta a chi desidera di realizzare l'intero tracciato.
Per chi vuole camminare senza troppo impegno vi è la scelta tra il Rifugio Porro (ore 2.30 a/r) o il Rifugio Ponte di Ghiaccio (ore 3.30 a/r).

L'escursione all'Alta Via di Neves si svolge in uno scenario grandioso ai piedi del Gran Mesule m 3.479 e la Punta Bianca m 3.371

Il Lago di Ponte Ghiaccio dal Rifugio

Sabato 4 Ottobre Gara Sociale Mountain Bike

Cronoscalata 2014
Ponte in Valtellina m 485 - Rifugio GEFO m 1.210

Partenza: sabato ore 7.00 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Ponte in Valtellina
Intinerario: Ponte Valtellina, Rifugio GEFO a Sant'Antonio
Lunghezza: 6 km

Iscrizioni: aperte entro il 30 settembre

I Soci che desiderano potranno pernottare al Rifugio GEFO con disponibilità 25 posti. Prenotazioni in sede.

Sabato 11 - Domenica 12 Ottobre Rifugio GEFO in Val Fontana

Attraversata della Val di Togno - Rifugio De Dosso 2.119

Partenza: sabato ore 7.00 P.za Volontari del Sangue
Accesso: Olginate, Sondrio, Arquino, Rifugio Val di Togno su carrozzabile con pedaggio
Intinerario: Rifugio Val di Togno (m 1.317) , Rifugio De Dosso (m 2.119)
Dislivello: m 802 **Difficoltà:** T, E **Tempo:** ore 3 ore

Alla sera al Rifugio GEFO *"cudegot e fasoi".*
Disponibilità al Rif. GEFO 25 posti. Informazioni e prenotazioni in sede.

Qual è l'identikit della valle candidata ad essere un luogo perfetto per il convegno di forze malefiche? Deve trattarsi di una valle nascosta, piuttosto ombrosa, dall'aspetto desolato, ma non remota, né lontana dai grandi centri abitati, perché, si sa, le forze del male amano insidiare gli uomini, e non desiderano, quindi, trovare dimora troppo lontano da loro. Una valle con queste caratteristiche esiste ed è la Val di Togno, appartata, brulla e misteriosa a non molta distanza da Sondrio.

Sabato 26 Ottobre Cena Sociale 2014 in Franciacorta

Sulle sponde del Lago d'Iseo, a Colombaro di Corte Franca, in Franciacorta, esiste un luogo, una cantina fra le cantine, dove si tramanda l'arte della viticoltura da almeno due secoli: questo luogo è l'Azienda Agricola Barboglio De Gaioncelli, trenta ettari coltivati a vite che fanno parte della Franciacorta. Il Ristorante**,** annesso alla cantina è un locale d'atmosfera dove la pietra e il legno che lo caratterizzano sembrano voler creare un legame con la natura circostante.

Vi chiederete … "ancora Franciacorta?" … Si! Perché questo ristorante è una vera chicca che vale assolutamente la pena di provare! Una esperienza per gli occhi e il palato. Ecco qui:

Ristorante Barboglio De Gaioncelli
in Corte Franca (BS)
Via Nazario Sauro, 5
valutato **78/100** sulla guida
Gambero Rosso

GAMBERO ROSSO

Scoprilo su:
www.barbogliodegaioncelli.it ed assaggia con noi i piatti dello chef Lorenzo Tagliabue ed i vini scelti dell'enologo Andrea Costa.

Lo Chef
Lorenzo Tagliabue

Partenza: ore 17.45 dal Piazzale di Via Campagnola (Palestra Comunale).
Prezzo: € 55 per i Soci comprensivo del bus fino ad esaurimento dei 54 posti disponibili,
€ 65 per i non Soci GEFO

Informazioni: Maria Pirola
Prenotazione: obbligatoria con saldo all'iscrizione (aperte)

Foto di gruppo alla partenza per la cena 2013

GEFO Sci & Snowboard

GEFO organizzerà i corsi di **Sci e Snowboard** secondo lo standard **FISI** (Federazione Italiana Sport Invernali) per bambini ed adulti, principianti e perfezionamento nei mesi di **gennaio e febbraio 2015** (45° Corso Sci, 18° Corso Snowboard).

Il corso è tenuto dai Maestri di Sci e Snowboard dei Piani di Bobbio ed è articolato su 5 sabati ed 1 domenica.

Maggiori dettagli in sede da novembre 2014 oppure su **www.gefo.it**

Corsi 2014 scarica tutte le foto da www.gefo.it

GEFO "Drink Team" Mountain Bike

GEFO è affiliata alla *Federazione Ciclistica Italiana* ***FCI*** e partecipa all'attività agonistica **Mountain Bike** nelle categorie Elite Sport e Master con un gruppo agguerrito di atleti con nick name "*GEFO Drink Team MTB*".

Nel 2014 la nostra squadra parteciperà alla **Coppa Lombardia Overland** in combinata con **Super Nobili,** al **Master MTB Ciclipozzi** ed al circuito **Start Cup** e **Trek Zero Wind** con 35 atleti.

PARTECIPA ANCHE TU!

Se sei interessato all'attività agonistica o semplicemente a quella escursionistica, contatta la sede o il referente del gruppo Davide Bosco via e-mail *bosco21@aol.it*

25-5-2013 presentazione della squadra

Iacopo Sala in gara a Lecco

Segnaliamo in particolare le seguenti gare:

- **4 maggio** Odolo
  Conca D'Oro MTB
- **18 maggio** Andora
  Andora Bike
- **29 giugno** Cagno
  Longobardi Marathon Bike
- **18 luglio** Plan de Corones
  KRONE MTB Race

Atleti durante i durissimi allenamenti

- **31 agosto** Casatenovo Maraton Bike della Brianza
- **28 settembre** Iseo Franciacorta GimondiBike

Domenica 1 Luglio Valcavallina Superbike Campionato Italiano

La decima edizione della Valcavallina Superbike sarà la gara in cui si disputerà il Campionato Italiano Marathon 2014. Un percorso dove la bike conterà quanto l'atleta perché, come dimostrato nel 2013 ,solo il più forte con il mezzo più affidabile potrà tagliare per primo il traguardo di Grumello del Monte e laurearsi con soddisfazione Campione Italiano Marathon.

Sabato 12 Luglio Südtirol Dolomiti Superbike

Con 4000 partecipanti provenienti da 34 nazioni nell'edizione 2013, la Südtirol Dolomiti Superbike è la gara più importante a cui parteciperà il Team di ASD GEFO. Numerosi atleti del nostro gruppo saranno presenti nelle gare previste che si caratterizzano come molto spettacolari e dure. I due percorsi saranno: 60 km con 1.688 m dislivello e 119 km con 3.822 m di dislivello.

Domenica 21 Settembre Quarto Memorial Andreino Corti

Il Team di ASD GEFO collaborerà all'organizzazione della manifestazione dove parteciperanno i nostri atleti di MTB. I Soci sono invitati a tifare GEFO.
Pedalata ecologica di 16 Km in Mountain Bike per over 18 lungo sentieri campestri nella frazione Imberido di Oggiono (formula Cross Country).
In collaborazione con AS San Giorgio Imberido, Parrocchia ed Oratorio di Imberido

GEFO Memory Book 2013

25 apr 2013 Passo del Fò

12 mag 2013 Monte Muggio

26 mag 2013 Sasso di Musso

30 giu 2013 Chamanna Boval

20 - 23 giu 2013
Berlino

Dire cos'è Berlino e soprattutto, cos'è stata lo lascerei agli storici che hanno scritto fiumi di parole su di essa. Sicuramente oggi, la Germania vuole riportare Berlino agli antichi splendori, infatti la città è tutta un brulicare di attività ed è stata trasformata in un enorme cantiere.

Prima di ricordare quello che abbiamo visto, direi che un grosso grazie lo dobbiamo rivolgere a Dario che ci ha letteralmente tolto le castagne dal fuoco nell'avventura che ci è occorsa durante il trasferimento dal centro di Berlino all'aeroporto.

Grazie al tempo clemente abbiamo avuto 4 splendide giornate che ci hanno consentito di godere di un interessantissimo percorso storico-artistico raccontatoci dalla guida il primo pomeriggio della nostra permanenza a Berlino. La guida ci ha illustrato con dovizia di particolari la storia della città mentre ne percorrevamo a piedi le zone centrali. Abbiamo visitato il Pergamon Museum a mio parere il più interessante museo al mondo di arte antica, dove è possibile ammirare reperti unici come le mura originali di Babilonia.

Inoltre abbiamo visitato la residenza estiva del re Federico il Grande a Postdam, con il suo enorme parco. Nei momenti liberi ognuno ha approfondito quello che era di suo maggior interesse e naturalmente, non ci siamo fatti mancare delle succulenti cene, compresa quella raffinata presso l'elegante ristorante sul tetto del Parlamento Tedesco.

Che dire infine? Le gite sono come le ciliegie, una tira l'altra! Infatti al ritorno, già si parlava della prossima …

Arrivederci da Antonino.

20 - 23 giu 2013 Berlino

5 - 7 lug 2013 Gross e Hinter- Fiescherhorn

In vetta al Gross-Fiescherhorn

In vetta al Hinter-Fiescherhorn

13 lug 2013 Breithorn

17 - 18 lug 2013
Traversata Carnica

14 set 2013 Pizzo Forame

21 ago 2013
Cevedale

26 ott 2013 P.zo della Cassera

31 ago 2013 Val Fabiolo

21 set 2013 Sentiero del Cardinello

19 ott 2013
Pulizia Campanile Olginate

dammi il cinque

5 per 1000 a GEFO

GEFO è un associazione sportiva dilettantistica riconosciuta ai fini sportivi dal CONI e svolge una rilevante attività di interesse sociale.

Con l'assegnazione al **GEFO** del tuo **5 per mille** contribuirai a sostenere la nostra attività. Ci aiuterai a migliorare l'organizzazione dei corsi di sci e snowboard, sosterrai la squadra di mountain bike e ci permetterai di aumentare le proposte ed iniziative sportive e sul territorio.

Sulla tua dichiarazione dei redditi firma per l'assegnazione del 5x1000 a GEFO indicando il **CODICE FISCALE:**

83012130130

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici

FIRMA

Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza

FIRMA

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale

FIRMA Nome Cognome

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 83012130130

GEFO news dall'Associazione

Convenzioni GEFO

- **DF Sport Specialist** compilando il modulo per la Tessera Vantaggi Prestige ed indicando come **codice società di appartenenza 298**, riceverete sconti e promozioni.
- **Palestra New Body and Mind**, Via XXV Aprile 14 Olginate, sconto 20% per tutti i Soci presentando la tessera GEFO

Consiglio GEFO 2013 - 2014

Consiglieri per il biennio 2013 - 2014: Aldeghi Alfredo, Bonacina Giovanni (Vanni), Bosco Davide, Castelli Adriano, Castelli Ombretta, Colombo Cristiano, Lambrughi Oscar, Manenti Antonino, Milesi Giancarlo, Marini Nicolò, Pirola Carlo, Pirola Maria, Redaelli Diego, Sala Giovanni.
Le cariche attuali sono:

- **Presidente**, Lambrughi Oscar
- **Vice Presidente**, Redaelli Diego
- **Segretario**, Manenti Antonino
- **Tesoriere**, Pirola Maria

I Consiglieri per il biennio 2013- 2014
Da sinistra in piedi: Antonino, Nicolò, Adriano, Alfredo, Giovanni, Carlo, Giancarlo
Da sinistra seduti: Giovanni, Davide, Cristiano, Oscar (Carlotta), Maria, Ombretta, Diego

GEFO Social

www.facebook.com/pages/GEFO-Gruppo-Escursionisti-Falchi-Olginatesi

direttamente da www.gefo.it

Rifugio GEFO m 1.210, Sant'Antonio in Val Fontana

Il Rifugio GEFO è situato nella splendida Val Fontana, una delle ultime valli rimaste pressoché intatte e selvagge della Valtellina. E' raggiungibile in poco più di un'ora d'auto da Olginate.

Il Rifugio è in uso esclusivo ai soci GEFO ed è punto di partenza per numerose escursioni e dispone di circa 25 posti letto. Per l'utilizzo della struttura è necessario prenotare per tempo in sede,
Tutti i soci in regola con il tesseramento 2014 possono utilizzare la struttura seguendo e rispettando le norme esposte.

Prezzi pernottamento tutto l'anno Euro 8,00

Il Rifugio GEFO

Il Rifugio GEFO

Sede GEFO

La nostra sede è situata a **Olginate in Piazza Roma al civico 6**, primo piano.

Vi aspettiamo il **martedì** e il **venerdì** dalle 21.00 alle 22.30 per una serata in compagnia, per darvi tutte le informazioni sulle attività programmate e per i rinnovi tessere .

In sede è attivo un collegamento wifi ad Internet e sono disponibili numerose guide e pubblicazioni sulle nostre montagne.

Tel. 333 9187101 **info@gefo.it**

La sede GEFO

Pubblicazione a cura della Redazione GEFO

In copertina:
6 luglio 2013 al colle fra il Gross (alle spalle dei nostri) e l'Hinter-Fiescherhorn

Ultima di copertina:
30 giugno 2013, foto di gruppo alla Chamanna Boval

Hanno collaborato:
Alfredo, Antonino, Carlo, Diego, Giovanni, Maria, Oscar.

Impaginazione ed ideazione grafica: Diego

www.gefo.it